

## SESIÓN NUEVE

1	<b>¡CONFÍA EN MÍ!</b>	
2	<b>VALORES: CONFIANZA Y EL JUEGO DEL CÍRCULO</b>	
3	<b>LIMPIAR EL DESORDEN</b>	
4	<b>VALORES: CONFIANZA</b>	
5	<b>ÚLTIMO SCRUM QUE SE FORMA</b>	
6	<b>ESCENARIOS DE T1 RUGBY</b>	
7	<b>VALORES: RESUMEN DE CONFIANZA</b>	



 [MIRA LOS](#)  
[VÍDEOS DE LAS](#)  
[ACTIVIDADES 1, 3,](#)  
[5 Y 6 AQUÍ](#)

# ¡CONFÍA EN MÍ!

Aprender a escuchar a alguien más

## TÚ DICES

- Vamos a jugar a ¡Confía en mí!
- Divídanse en parejas con un chaleco.
- La mitad empieza en un lado del cuadrado y la otra mitad en un lado adyacente.
- Utilicen el chaleco para crear una venda para los ojos de una de las parejas\*.
- A la voz de "ya", la jugadora con los ojos vendados camina lentamente por el cuadrado con su compañera detrás dándole indicaciones.
- Deben intentar llegar al otro lado sin chocar con nadie.
- Intercambiar y repetir.

\*O pueden taparse los ojos con las manos



## SESIÓN 9: ACTIVIDAD 1

## TÚ HACES

- En vez de eso, puedes colocar un camino de conos para que la jugadora lo siga.
- Lo mejor es que no se muevan en direcciones opuestas.



# CONFIANZA Y EL JUEGO DEL CÍRCULO

## SOLIDARIDAD

- Trabajo en equipo
- Emociones

## TÚ DICES

- Nos sepáramos en parejas
- ¿Cuál era el objetivo del juego Confía en mí?  
¿Cómo trabajaron en parejas para lograr ese objetivo?
- Vamos a jugar al Juego del Círculo.
- ¡Todas, hagan un círculo alrededor mío!
- Sujeta a la persona que tienes al lado por la muñeca, de forma que parezca una cadena de margaritas.
- Ahora que están listas, mientras me muevo hacia el borde del círculo, no me dejen tocar el círculo.
- ¿Qué las ayudó a mejorar como grupo?  
¿Cómo los ayudó eso a INTENTAR alcanzar sus objetivos?
- Si no consiguieron sus objetivos pero trabajaron en equipo, ¿pudieron repartirse la carga?

## SESIÓN 9: ACTIVIDAD 2

1



2



## TÚ HACES

- No dejen que la entrenadora toque el borde del círculo.
- Empezar caminando.
- Cambiar de dirección un par de veces.
- Las jugadoras tendrán que trabajar juntas para cambiar de dirección y no soltarse.

2

## VÍNCULO CON LA ACTIVIDAD CONFÍA EN MÍ

# LIMPIAR EL DESORDEN

Aprender a hacer un pase desde el scrum

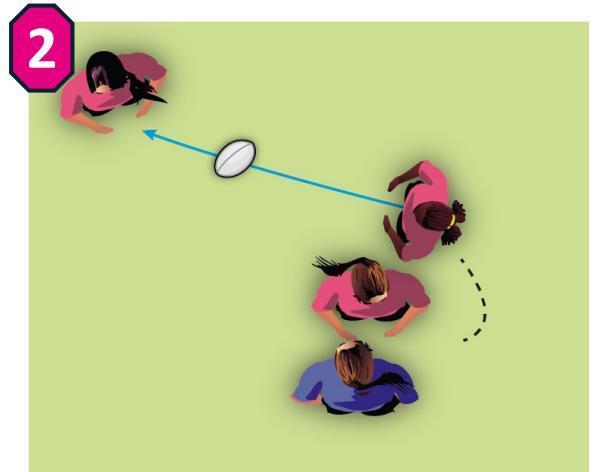
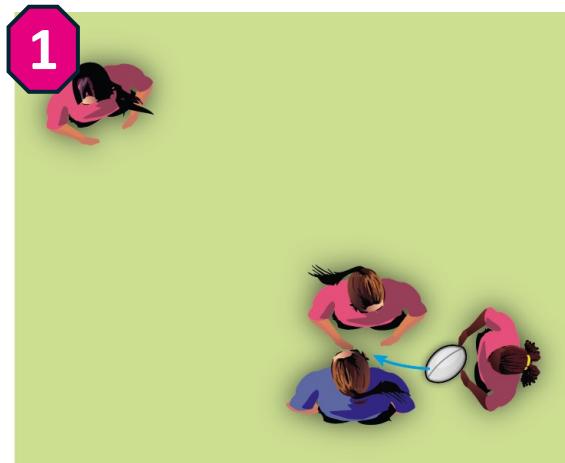
## TÚ DICES

- Vamos a trabajar en los pases desde el suelo.
- Ocurre cuando la pelota sale de un scrum.
- Colóquense de a cuatro o cinco con una pelota en la línea.
- A la voz de "ya" la portadora de la pelota se adelanta y todas las demás la siguen.
- A la voz de "scrum", la portadora de la pelota gira para encarar la línea del cuadrado a su derecha.
- Las dos jugadoras siguientes se colocan una frente a la otra junto a la portadora de la pelota y forman un scrum pasivo 1 vs 1
- La portadora de la pelota la introduce en el scrum y luego recoge la pelota y la pasa a otra jugadora
- Repetir.

1

2

## SESIÓN 9: ACTIVIDAD 3



## TÚ HACES

- Necesitarás mucho espacio
- Demostrar un scrum 1 vs 1
- Un pase de "despeje" desde la base de un scrum:
  - Cuclillas para alcanzar la pelota
  - Disparar las manos hacia la receptora

## PROGRESIONES

- Esto se puede repetir en muchos cuadrados más pequeños, con las jugadoras configurando los scrums ellas mismas y luego jugando para dos tackles-toques después del scrum.

 [MIRA LOS  
VÍDEOS DE LA  
SESIÓN AQUÍ](#)

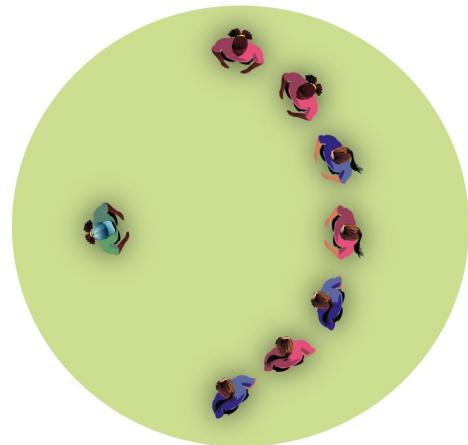


## CONFIANZA

### TÚ DICES

- El rugby es un gran juego comunitario. ¿Cómo podríamos alentar a otros a formar parte de este grupo o del rugby?
- ¿Cuáles pueden ser los obstáculos para que esto ocurra?
- ¿Cómo podemos trabajar en conjunto para superar algunos o todos estos obstáculos?
  - Buscar expertos
  - Preguntar en nuestra comunidad: tener claro lo que queremos y cómo debe hacerse
- ¿Cómo convencerlos?
  - Conocer los beneficios, claramente definidos
  - Mostrar a otros dónde ha funcionado
  - Repartir la carga de la explicación entre las jugadoras
- Este es el objetivo del equipo: armar nuestra comunidad, dar a conocer a los demás el gozo de formar parte de nuestro equipo.

### SESIÓN 9: ACTIVIDAD 4



### TÚ HACES

- Aquí hay algunas posibles **barreras** a explorar:
- Puede que tengamos una idea, pero no dispongamos de fondos suficientes o recursos o del plan o las herramientas adecuadas para implementarla.
- Puede que un tema nos apasione, pero que otros miembros de nuestra comunidad no estén de acuerdo.
- Algunas personas podrían pensar que somos demasiado jóvenes para trabajar de esta manera.

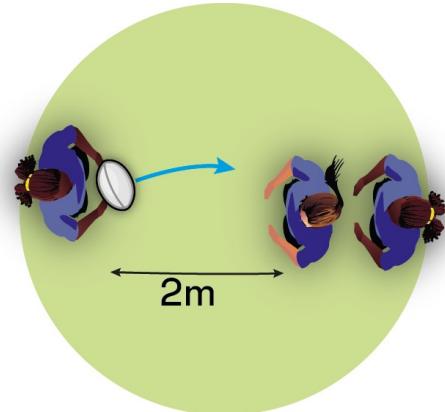
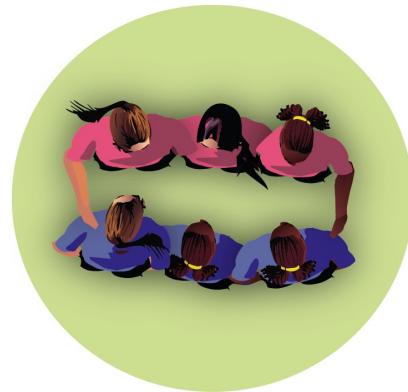
# ÚLTIMO SCRUM QUE SE FORMA

Repaso de las formaciones fijas de scrum y lineout

## TÚ DICES

- Vamos a jugar a Último Scrum que se Forma.
- Divídanse en dos equipos.
- Jugaremos al Bulletball normal.
- A la voz de "Scrum": Quiero ver si pueden formarse en grupos de tres, unidas como en un scrum.
- A algunos equipos pueden sobrarles una o dos jugadoras, no se preocupen por eso
- El último equipo en formar el número correcto de scrums no comenzará con la pelota.
- El equipo ganador comienza con la pelota y un scrum, con dos filas de tres que se juntan.
- ¿Les ha gustado? Juguemos ahora a Último Lineout que se Forma

## SESIÓN 9: ACTIVIDAD 5



## TÚ HACES

- Determinar cuántos scrums puede formar cada equipo antes de un partido
- Establece las reglas sobre lo que parece un scrum.
- Con muchos scrums, tienes la oportunidad de ayudar al "hooker" a comprender su rol como tal.
- Con muchos lineouts, tienes la oportunidad de ayudar a la lanzadora a comprender su rol en el lineout.

 [MIRA LOS  
VÍDEOS DE LA  
SESIÓN AQUÍ](#)



# ESCENARIOS DE T1 RUGBY

¡Juguemos T1 Rugby! Pero con escenarios

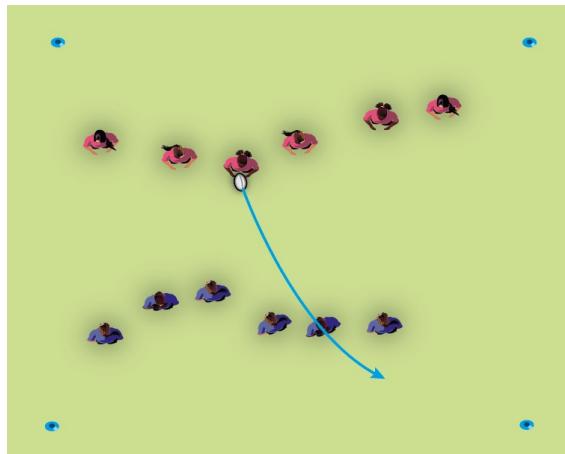
## TÚ DICES

- Vamos a dividirnos en dos equipos.
- Después de cada punto, empezaremos con un kick off.
- Correr y pasar hacia atrás
- Si te sacan la cinta: ARRANCAR Y PASAR
- La defensa debe formar un triángulo de tackle después de sacar la cinta.
- La defensa tiene que estar onside.
- El ataque tiene seis vidas. Pierdes una vida:
  - Si no estás onside
  - Si te sacan la cinta.
  - Si rompes una regla del juego.
- Scrum por pase forward o knock on.
- Lineout por pelota que sale al touch.
- Los equipos pueden patear, pero las perseguidoras tienen que empezar la carrera desde atrás de la pateadora

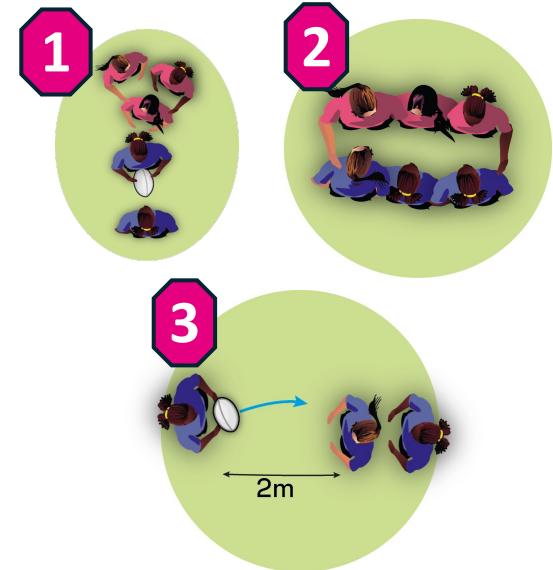
1

2

3



## SESIÓN 9: ACTIVIDAD 6



## TÚ HACES

- Comienza el juego en la línea de mitad de cancha con un kick (cualquier tipo).
- Cuando se pierden todas las vidas, el otro equipo reinicia desde la última infracción.
- *Prepara "escenarios" para las jugadoras. Ejemplos:*
  - *Tres salidas para un scrum aquí (por ej.: 15m de la línea de try)*
  - *La defensa tiene dos jugadoras menos*
  - *Dos salidas cada una desde un lineout aquí (por ej.: en la línea de mitad de cancha)*
  - *Cómo escapan desde una posición cerca de su línea*

 MIRA LOS  
VÍDEOS DE LA  
SESIÓN AQUÍ

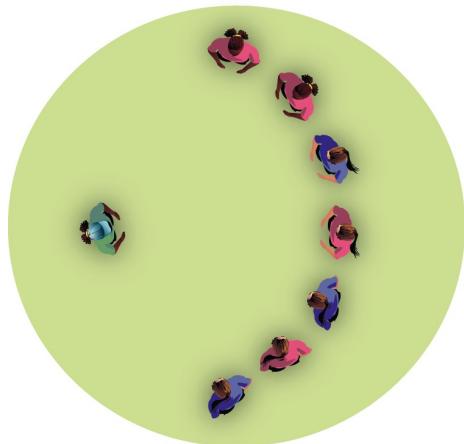


## RESUMEN DE CONFIANZA

### TÚ DICES

- ¿Puedes creer que ya es el final de la sesión?
- Encuentra a otra persona para formar pareja.
- Tienes que responder dos preguntas:
  - ¿Qué se entiende por confianza?
  - ¿Cómo convencemos a otros para que formen parte del grupo?

### SESIÓN 9: ACTIVIDAD 7



### TÚ HACES

- Formen un semicírculo alrededor del entrenador. ¿Pueden ver todas?
- Divídelas en parejas
- Haz una pregunta. Circula y escucha.
- Haz la pregunta de nuevo y elige una buena pareja para que responda
- Pide a otra pareja que compare y agregue.