



# SESIÓN TRES

1	ATAQUE SILENCIOSO	
2	VALORES: DECIRLO EN VOZ ALTA	
3	JUEGO DE ARRANCAR Y PASAR	
4	VALORES: DECIRLO EN VOZ ALTA	
5	ONSIDES	
6	BULLETBALL 3	
7	VALORES: DECIRLO EN VOZ ALTA	

## PREPARACIÓN IMPORTANTE

Esta sesión incluye actividades sobre Valores que pueden tratar temas delicados. Como entrenador, tu preparación es esencial.

> **Revisa las actividades 2, 4 y 7** para comprender tu papel fundamental en facilitar estas conversaciones significativas.

> **Consulta el documento de Valores** para obtener orientación clave y buenas prácticas.

> **Familiarízate con los procedimientos de protección** y sabe a quién contactar para obtener apoyo adicional si es necesario.



 **MIRA LOS  
VÍDEOS DE LAS  
ACTIVIDADES 1, 3,  
5 Y 6 AQUÍ**

# ATAQUE SILENCIOSO

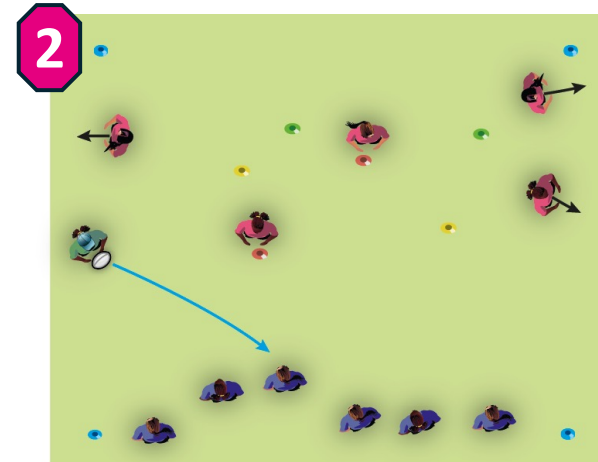
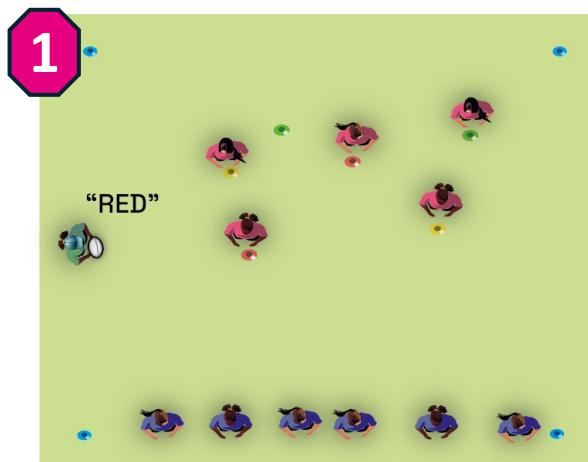
¡Desafiar a las jugadoras a marcar puntos contra solo unas pocas defensoras pero sin hablar!

## TÚ DICES

- Dividirse en dos equipos (máximo 6 por equipo)
- Las atacantes se colocan en un extremo del cuadrado mirando hacia fuera
- Las defensoras se ubican en conos de diferentes colores
- Gritar un color y esas defensoras se quedarán, el resto se irá
- Mientras tanto, las atacantes se dan vuelta
- Lanzar la pelota a las atacantes. Al mismo tiempo, las defensoras restantes avanzan
- El objetivo de las atacantes es marcar en el extremo lejano sin que a la portadora de la pelota le saquen la cinta ni salga del cuadrado.
- La portadora de la pelota puede correr y pasar en cualquier dirección PERO NINGUNA DE LAS ATACANTES PUEDE HABLAR

1

2



## TÚ HACES

- Parar si una atacante habla. Pueden encontrar esto difícil.
- Seguir intercambiando jugadoras.

## PROGRESIONES

- Agregar más defensoras
- Separar más los conos: algunos más cerca y otros más lejos de las atacantes.

MIRA LOS  
VÍDEOS DE LA  
SESIÓN AQUÍ



## DECIRLO EN VOZ ALTA

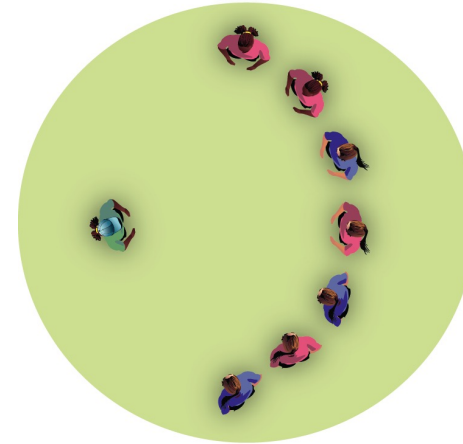
### INTEGRIDAD

- Reglas básicas
- Decirlo en voz alta

### TÚ DICES

- Se ponen en parejas
- ¿Por qué fue difícil el juego?
- Les voy a dar 20 segundos para pensar en esto.
- Vamos a compartir sus pensamientos
- Pensemos en esto ahora: "El silencio puede llevar a malentendidos, a no poder compartir un objetivo"
- También puede hacer que algunos se sientan heridos Como comunidad, deberíamos poder hablar cuando sea necesario
- En parejas, compartan entre ustedes una persona que les parezca un amigo con el que podrías hablar

## SESIÓN 3: ACTIVIDAD 2



### TÚ HACES

- Formen un semicírculo alrededor del entrenador. ¿Pueden ver todas?
- Divídelas en parejas
- Haz una pregunta. Circula y escucha.
- No señales a nadie para que responda, espera a la discusión.
- Si tienes tiempo, considera esto:
- Poder hablar nos permite comprender cuándo algo podría estar mal porque alguien puede decirnos si está mal, incluso si no lo creemos así.

### VÍNCULOS CON ATAQUE SILENCIOSO

# JUEGO DE ARRANCAR Y PASAR

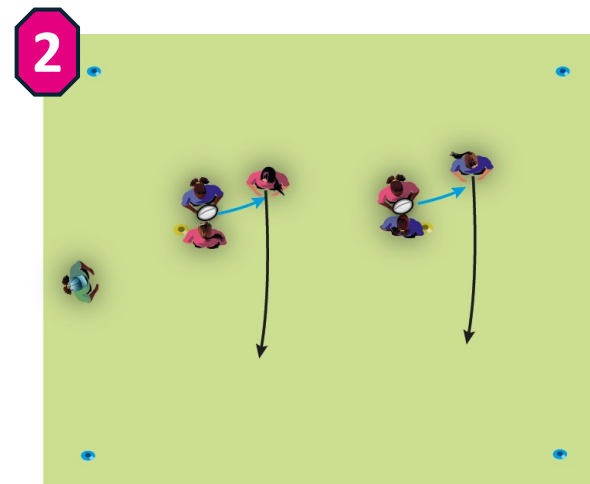
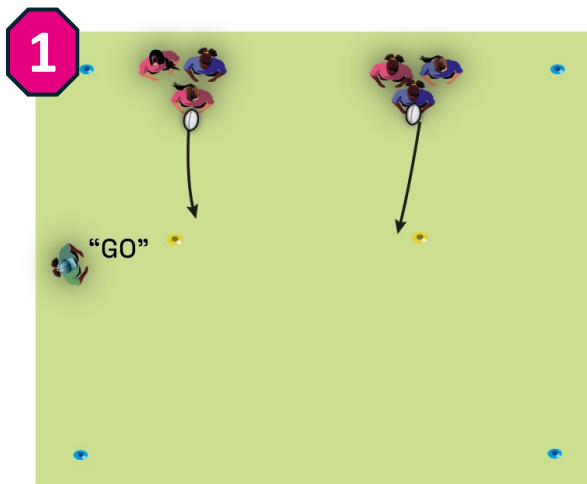
Aprender cómo arrancar y pasar después de un tackle-toque

## TÚ DICES

- Separémonos en grupos de tres o cuatro con una pelota
- Ubicarse en un extremo del cuadrado
- A la voz de "Ya" corran hasta el final del cuadrado.
- Cuando llegue al cono la portadora de la pelota debe detenerse y darse vuelta
- La siguiente jugadora tiene que "arrancar" la pelota a la portadora y pasarla hacia atrás a otra jugadora del equipo
- Luego continuar corriendo hacia adelante hasta que yo diga "tackle" de nuevo
- No se preocupen si la pelota se cae, levántenla y sigan jugando

1

2



## SESIÓN 3: ACTIVIDAD 3

### TÚ HACES

- Antes de empezar el juego, utiliza un grupo para demostrar cómo es el juego arrancar y pasar
- Después de un par de carreras, intercambiar las jugadoras en los equipos

### PROGRESIONES

- Poner a las defensoras frente a los grupos atacantes para que sea más realista
- Realizar el pase desde la acción de arrancar.

MIRA LOS  
VÍDEOS DE LA  
SESIÓN AQUÍ



## DECIRLO EN VOZ ALTA

### TÚ DICES

- Bien, vamos a jugar otra vez a **arrancar y pasar** pero en un cuadrado más angosto y la mitad de los equipos van a empezar en el otro extremo
- [DESPUÉS DEL PARTIDO EN UN RECUADRO MÁS ESTRECHO] ¡Hubo algunos choques en ese juego! En sus parejas.
- En sus parejas, discutan qué es un "choque" aceptable y qué no lo es en el rugby
- ¿Qué les ha parecido?
- Algunos choques en la vida son aceptables, como los accidentes, pero los choques intencionados, ya sean físicos o mentales, no lo son
- Si alguien sufre un choque inaceptable en la vida, ¿qué debe hacer?

## SESIÓN 3: ACTIVIDAD 4



### TÚ HACES

- Habrá muchos "choques" en este juego si haces la zona lo suficientemente angosta (¡y probablemente también haya unas cuantas carcajadas!)
- Un choque es cuando una jugadora golpea accidentalmente a otra jugadora. No es intencional Es como un choque en una pista de baile abarrotada o una acera muy concurrida.
- Hablar de violencia física es un tema muy difícil de tratar y algunas de las jugadoras se mostrarán muy sensibles al respecto
- Como entrenador, debes saber:
  - El responsable de seguridad del club u organización
  - El procedimiento a seguir establecido por la organización

# ONSIDES

Aprender cómo ponerse onside después de un tackle-toque

## TÚ DICES

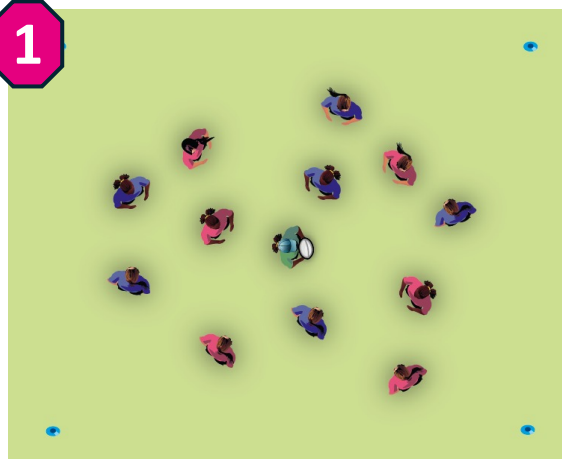
- Vamos a dividirnos en dos equipos, "pelota" y "espalda".
- Todas trotan alrededor del cuadrado
- Cuando grite: "tackle", miran dónde estoy parado y de frente a qué
- El equipo "pelota" tiene que desplegarse en una línea hasta los bordes del cuadrado, de cara a mí y pudiendo ver la pelota
- El equipo "espalda" tiene que hacer lo mismo, pero capaz de ver mi espalda
- Las ganadoras son los que formen primero la línea que se extiende por todo el campo

1

3

2

1



2



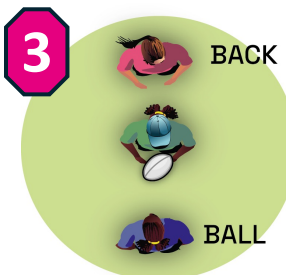
## TÚ HACES

- Este juego empieza a ayudar a las jugadoras a entender la línea del offside y volver a ponerse onside y, por último, a crear una línea defensiva

## PROGRESIONES

- Convertir el campo en un rectángulo para aumentar el desafío
- Arrojar la pelota al equipo "pelota" para que ataquen. Preguntar si ayudó a organizarse antes que el otro equipo

3



MIRA LOS  
VÍDEOS DE LA  
SESIÓN AQUÍ



# BULLETBALL 3

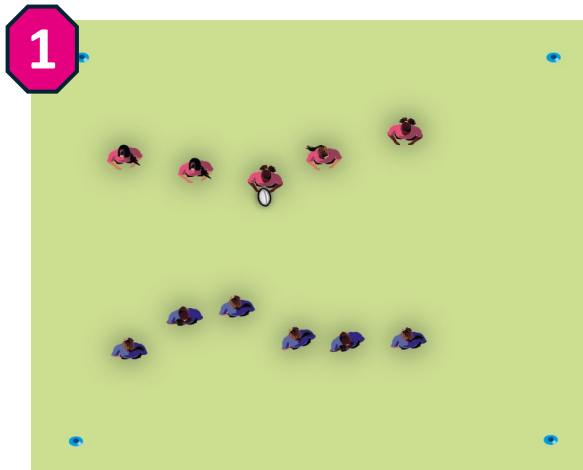
Incorporar tackles y onside al juego

## TÚ DICES

- Vamos a dividirnos en dos equipos
- Para marcar puntos, ¡tienes que correr para marcar un try! Y puedes correr con la pelota
- Si te arrancan la cinta tienes que parar y la siguiente jugadora tiene que ARRANCAR Y PASAR
- Tienes que pasar la pelota hacia atrás
- El ataque tiene seis vidas. Pierdes una vida:
  - Si no estás onside.
  - Si te sacan la cinta.
  - Si rompes una regla del juego.
- El equipo defensor puede interceptar un pase, pero no impedir que se realice

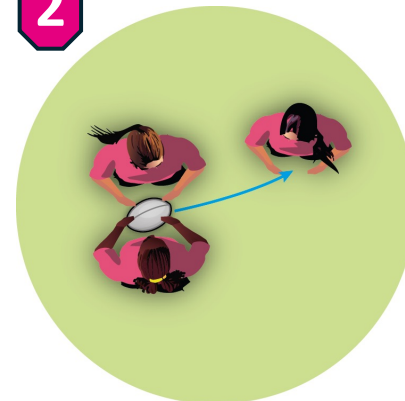
1

2



## SESIÓN 3: ACTIVIDAD 6

2



## TÚ HACES

- Comienza el juego en la línea de mitad de cancha
- Si la pelota se cae, si el ataque la levanta antes de 3 segundos, entonces el juego continúa
- Cuando se pierden todas las vidas, el otro equipo reinicia desde la última infracción
- *Puedes intentar que las jugadoras estén onside en este juego, utilizando como guía el juego de onside de la actividad anterior*

MIRA LOS  
VÍDEOS DE LA  
SESIÓN AQUÍ

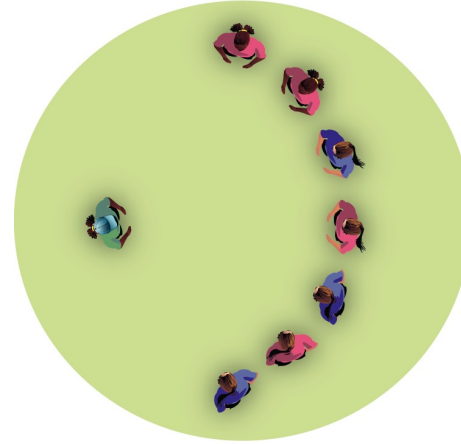


## RESUMEN DE DECIRLO EN VOZ ALTA

### 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 le dirías a una amiga si sintiera que está siendo objeto de “empujones inaceptables”?
  - ¿Cómo decirlo en voz alta nos ayuda a sentirnos seguras?

## SESIÓN 3: 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.