

# SESIÓN OCHO

1	PASE PERFECTO	
2	VALORES: LAS MEJORES PALABRAS	
3	EL ENJAMBRE	
4	VALORES: LAS MEJORES PALABRAS	
5	SALVAR AL MUNDO	
6	T1 RUGBY	
7	VALORES: RESUMEN DE LAS MEJORES PALABRAS	



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

# PASE PERFECTO

Mientras se pone foco en ser preciso en el pase, se lo vinculará con el estímulo

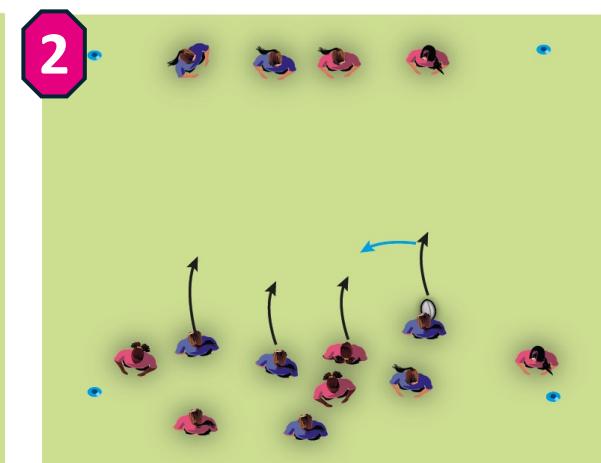
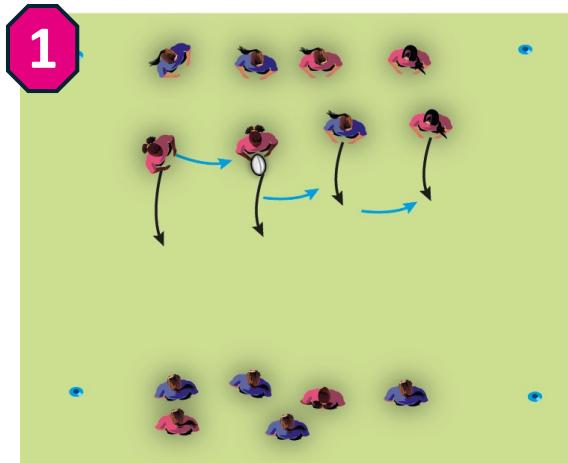
## TÚ DICES

- Vamos a jugar al Pase Perfecto
- Alinearse en cada extremo del cuadrado, en cuatro columnas, separadas a 2m.
- Empezarán de un lado y correrán pasándose la pelota una vez cada una.
- La última jugadora la pasa a la primera jugadora de la columna opuesta y repiten.
- Juguemos una vuelta.
- Ahora decidamos qué destreza de pase queremos que sea "perfecta".
- Vamos a repetir para que cada línea vaya cuatro veces.
- ¿Cuántos pases hicimos que no llegaron a ser "perfectos"?

1

2

## SESIÓN 8: ACTIVIDAD 1



## TÚ HACES

- Perfecto: atrapar la pelota lejos del cuerpo, pasarla delante de la receptora, pedir la pelota
- Si no tienes los números exactos, intercambia jugadoras

## PROGRESIONES

- Intercambia los equipos iniciales.
- Es posible que lo estés facilitando en lugar de progresar, así que pueden estar más juntas y quizás hacerlo caminando.

MIRA LOS  
VÍDEOS DE LA  
SESIÓN AQUÍ



## LAS MEJORES PALABRAS

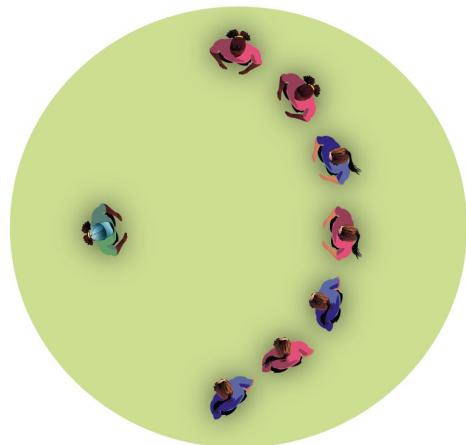
### RESPETO

- Violencia
- Masculino y femenino

### TÚ DICES

- Volvemos a Pase Perfecto
- Voy a designar a dos jugadoras-entrenadoras.
- *Les dices en secreto que sólo pueden decir lo siguiente:*
- *"Eso estuvo mal", "Eso fue un desastre", "¿No puedes hacerlo mejor?".*
- Volvamos al grupo.
- Qué bueno es tener entrenadoras en el grupo. ¿Fueron una ayuda?
- ¿Qué le pareció el lenguaje empleado?
- En parejas, propongan un lenguaje que les ayudaría y les haría sentirse mejor.
- Bien, ¡Vamos de nuevo!

### SESIÓN 8: ACTIVIDAD 2



### TÚ HACES

- Tienes que elegir a algunas buenas jugadoras que puedan hacer estos comentarios negativos.
- No digas nada tú mismo.
- Los comentarios son sobre las ACCIONES no sobre la persona.

### VÍNCULOS CON EL PASE PERFECTO

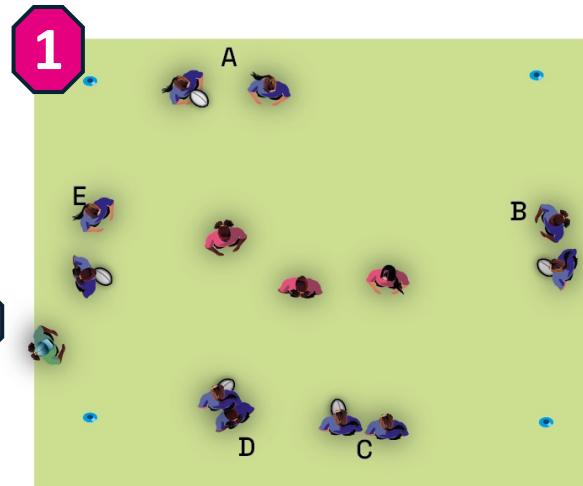
# EL ENJAMBRE

Aprender a trabajar en defensa como un equipo

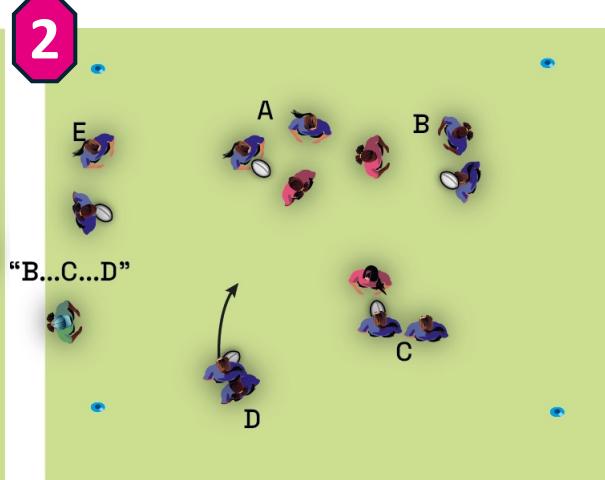
## TÚ DICES

- Vamos a jugar al Enjambre. ¡Tres de ustedes van a ser abejas asesinas!
- Las abejas asesinas se paran en el medio del cuadrado
- Las demás se ponen en parejas con una pelota y se ubican en cualquiera de los costados
- Cuando grite el nombre de una jugadora, esa pareja tiene que correr y marcar en el lado contrario.
- En pareja, pueden correr con la pelota y hacer pases hacia atrás.
- Si a la portadora de la pelota le sacan la cinta o es tocada (¡picada!) por una jugadora del enjambre, su jugada termina y sale a un costado
- Puede haber más de una pareja atacando a la vez.
- Veamos cuántos tries se marcan en 60 segundos, antes de modificar el Enjambre.

1



2



## SESIÓN 8: ACTIVIDAD 3

## TÚ HACES

- Al principio, el Enjambre tendrá éxito.
- Pero a medida que vayan saliendo más y más parejas al mismo tiempo, será más difícil.

## PROGRESIONES

- El tamaño del cuadrado debería ser de 15m por lado, pero puedes cambiarlo para adaptarlo a tus jugadoras.
- Las jugadoras eligen cuándo cruzar el cuadrado.

MIRA LOS  
VÍDEOS DE LA  
SESIÓN AQUÍ



## LAS MEJORES PALABRAS

### TÚ DICES

- Recuerden, en el Pase Perfecto se hablaba con un lenguaje desalentador.
- Si ocurriera intencionalmente, podría ser abuso emocional o verbal porque podríamos sentirnos heridos. Es diferente del abuso físico.
- Aquí tenemos algunos ejemplos de abuso emocional:
- Bullying, palabrotas, insultos, burlas, humillaciones, comentarios al pasar, amenazas, pedir a alguien que haga algo que no quiere hacer
- A veces lo hacemos sin pensar. Es peor cuando lo hacemos a propósito. Nadie merece ser maltratado. Sin embargo, puede ocurrirle a cualquiera.
- En parejas ¿Cómo consigues ayuda?

### SESIÓN 8: ACTIVIDAD 4



### TÚ HACES

- Ayuda a las jugadoras rellenando los huecos, especialmente cuando des ejemplos de abuso emocional.
- Estas son las personas que pueden ayudar si una jugadora se siente maltratada:

➤ Su maestro, entrenador, policía, padres.

### DEBERÍAS TERMINAR ESTA SESIÓN DICIENDO:

*Recuerda que sufrir violencia no es culpa tuya y nunca la mereces.*

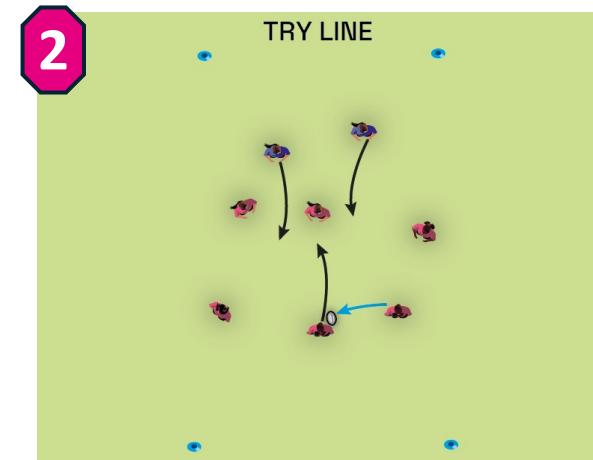
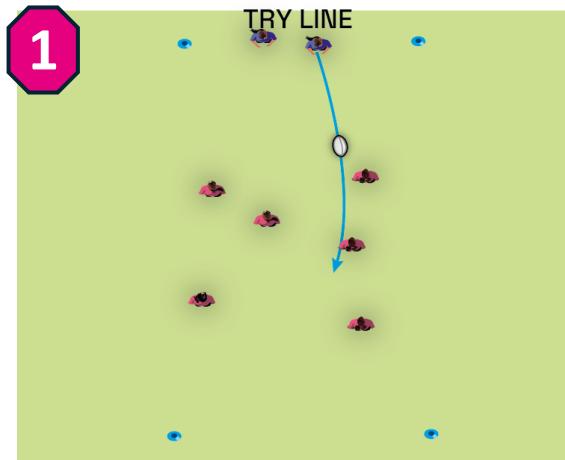
# SALVAR AL MUNDO

Un desafío de patadas y persecución de patadas

## TÚ DICES

- Juguemos a Salvar al Mundo.
- Dos parejas serán los supervillanos, el resto se dividirá en dos grupos de superhéroes.
- Una pareja de supervillanos empezará en un extremo del cuadrado con una pelota.
- Los supervillanos patearán la pelota lo más lejos posible dentro del cuadrado y luego la perseguirán.
- Las superhéroes tienen que "difuminar" el kick devolviendo la pelota al lugar de donde vino.
- Pueden correr hacia adelante, pasar hacia atrás, pero si son tocadas por un supervillano tienen que detenerse y pasarlalas.
- ¡Tienen 20 segundos para salvar el mundo!

## SESIÓN 8: ACTIVIDAD 5



## TÚ HACES

- Las superhéroes deben esparcirse.
- Esta actividad pone a prueba las patadas, la defensa y el ataque.
- Si la pelota sale del área desde la patada, los superhéroes comienzan desde ese punto y el reloj comienza cuando vuelven a estar en el área.

## PROGRESIONES

- Agregar más supervillanos

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



## T1 RUGBY

Esto es T1 Rugby. Establecer diferentes formaciones fijas (scrum y lineouts) para reiniciar el juego

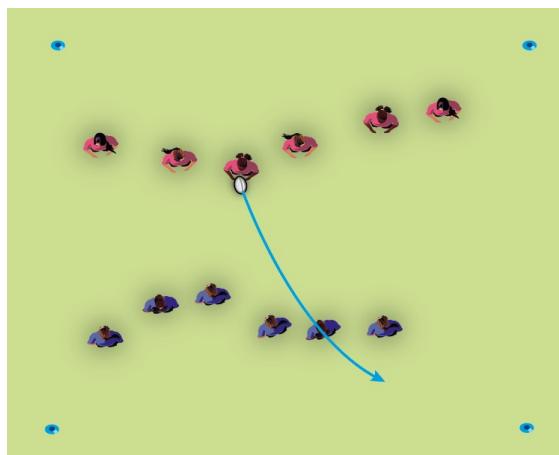
### TÚ DICES

- Vamos a dividirnos en dos equipos.
- Correr y pasar hacia atrás.
- Si te sacan la cinta: ARRANCAR Y PASAR
- La defensa debe formar un triángulo de tackle.
- 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 a correr desde atrás de la pateadora.

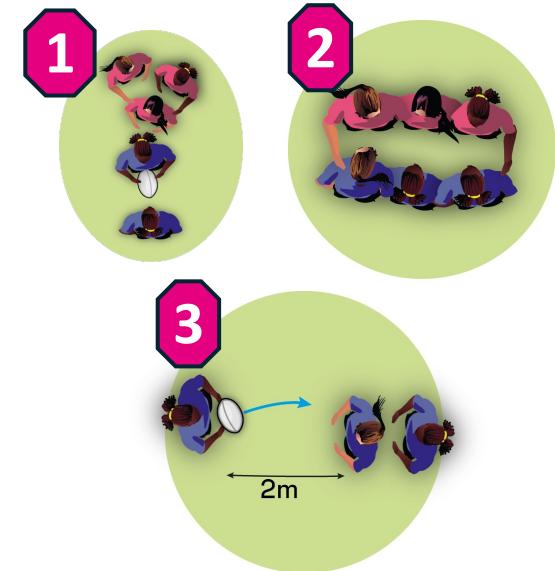
1

2

3



### SESIÓN 8: 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.
- ¡Ya estamos cerca de jugar ahora un partido de T1 Rugby pleno!

MIRA LOS  
VÍDEOS DE LA  
SESIÓN AQUÍ

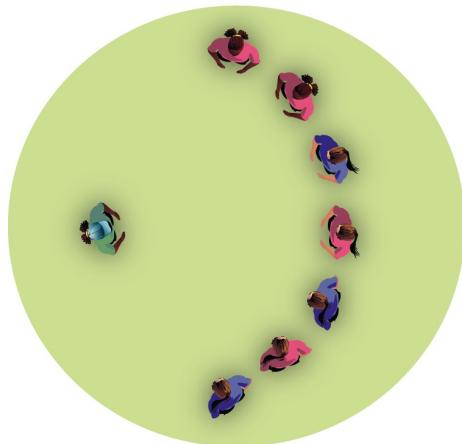


## RESUMEN DE LAS MEJORES PALABRAS

### TÚ DICES

- ¿Puedes creer que ya es el final de la sesión?
- Encuentra a otra persona para formar pareja.
- Tienes que responder dos preguntas:
  - ¿En qué podría estar en desacuerdo un equipo?
  - ¿Cuál es una buena manera de tratar un desacuerdo?

### SESIÓN 8: 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.