

Antes de una actividad física intensa hay que preparar el cuerpo para ello mediante un calentamiento progresivo.

En el caso de una sesión de entrenamiento, éstos tienen que comenzar rápido según van llegando los jugadores, no demorarlos, involucrar a todos los jugadores y deben ser sencillos y no necesitar de mucha organización previa.

A continuación se presentan unos divertidos y completos ejercicios de calentamiento.

1. Boxercise

Por parejas, con un escudo de placaje, uno sujeta el saco y el otro lo golpea con los puños durante unos 30 segundos. Después de este tiempo intercambiar los roles. Repetir el ejercicio 5 veces cada uno.

Este ejercicio es agotador pero es muy bueno para desarrollar la fuerza del tren superior. Se puede trabajar también el tren inferior si se incluyen golpes con las rodillas y patada cortas.

Si no se disponen de suficientes sacos de placaje para cada pareja, se pueden hacer grupos de 3 jugadores. El jugador que termina su ronda y que no va a sujetar el saco a continuación, puede hacer algún ejercicio físico individual antes de volver a sujetar el saco.

Como alternativa a los sacos, los jugadores pueden golpear sobre las manos de los jugadores que estarían sujetando los sacos. Se puede variar la altura de las manos o golpear cruzando las manos.

2. Rugby - Balonmano

La idea con este ejercicio es hacer que los jugadores corran a los espacios, mejorar la comunicación (en defensa y en ataque) y ofrecer apoyos cercanos.

Dividir los jugadores en dos equipos. El objetivo es posar el balón tras la línea de marca del equipo contrario, como en el juego real, pero en este juego sólo los jugadores sin balón pueden moverse. Una vez que uno de los jugadores en movimiento recibe el balón sólo podrá dar dos pasos antes de pasarlo de nuevo. El balón puede pasarse en todas las direcciones pero si se cae o si se da un mal pase, el balón cambia de posesión al otro equipo. No está permitido placar ni tocar al jugador con balón pero si interceptar el pase.

Para evitar que haya jugadores no-participativos, se puede forzar a que los ensayos sean sólo válidos si todos los jugadores del equipo han tocado el balón.

Para introducir un componente físico, forzar a que uno o más de los jugadores del equipo que ensayó deban correr hasta un cono fuera del campo de juego y volver rápidamente a incorporarse de nuevo.

3. Rugby tag

Con este ejercicio se mejora la comunicación y la toma de dediciones dentro del equipo.

Todos los jugadores dentro de un cuadrado suficientemente grande que permita a éstos correr dentro de él.

Dos de los jugadores con balón intentan tocar a los otros que tratarán de evadirse corriendo dentro del cuadrado. Cuando un jugador es tocado, éste se unirá al equipo con balones y ayudará a éstos, pasándose el balón, a tocar a los demás jugadores. Sólo es válido tocar jugadores con el balón en las manos, no es válido lanzar el balón para tocar a un jugador que corre para evadirse.

Si tuviéramos demasiados jugadores en el área de juego, dividir el grupo para que jueguen todos a la vez en diferentes cuadrados.

4. Doble tocado

El juego de ‘tocado’ consiste en dos equipos enfrentados en el que en vez de placar, los defensores deben tocar con las dos manos, al portador de balón para entonces obligarle a pasar el balón. Cuando se toca 3 veces a jugadores del mismo equipo antes de que éstos consigan marcar, la posesión pasará al otro equipo y los atacantes se convierten en defensores y viceversa.

El doble tocado consiste en jugar como el ‘tocado’ descrito pero el jugador con el balón tiene que ser tocado 2 veces por dos defensores diferentes antes de que tenga la obligación de pasar el balón. Ésto hace que los apoyos defensivos tengan que hacer un esfuerzo adicional.

5. Doble tocado (más difícil para los defensores)

Para añadir dificultad a la defensa del ejercicio anterior, jugar en ataque con 2 balones. Cada vez que se produce un ensayo con cualquiera de los dos balones, los defensores lo devuelven con una patada desde el centro del campo sobre los atacantes que volverán a jugar con ese balón de nuevo (mientras el otro balón sigue en juego).

Los jugadores en ataque tiene que comunicarse y tomar decisiones rápidas en función del equilibrio de fuerzas en cada momento; dividirse en grupos de atacantes por balón, grupos de jugadores rápidos para jugar un balón o lentos para otro, detectar donde hay menos defensores, etc.

Obviamente, la defensa también debe tomar las decisiones oportunas en función de lo que el ataque esté haciendo.

6. Juego colectivo

Si tenemos al menos un grupo de 15 jugadores, un buen ejercicio es practicar sobre el juego colectivo en un área de unos 30 ó 40 metros

de largo y todo el ancho del campo. Dividir los jugadores en delanteros y tres cuartos. La dinámica del ejercicio es como sigue.

Un grupo de 3 delanteros con balón comienza corriendo juntos pasándose el balón y a los 5 metros, lo ponen en el suelo y se giran convirtiéndose en defensores. Los demás delanteros cogen el balón del suelo, chocan contra los 3 defensores y liberan el balón a través de un ruck limpio.

Entonces, el balón se abre para que lo jueguen tres de los tres cuartos que se habrán colocado en profundidad. Cuando el balón llega al tercer jugador, éste lo pone en el suelo y éstos tres se girarán para convertirse en defensores. Los tres cuartos restantes llegarán para limpiar el ruck.

Mientras tanto, todos los delanteros se habrán recolocado en ataque para repetir la dinámica; el balón se abre a un grupo de 3 de ellos que se pasarán el balón cerca y a los 5 metros lo pondrán en el suelo... (y continúa la dinámica).

Para este ejercicio, tanto los delanteros como los tres cuartos deben de ser capaces de limpiar los rucks de oponentes, por delante y a ambos lados del mismo. Hacer hincapié en la posición del cuerpo y en los apoyos de pies cortos y rápidos de los jugadores limpiando el ruck.

Como variante se podría hacer que, a partir de que los tres delanteros colocan el balón en el suelo inicialmente (éstos ya no se colocan en oposición al ruck sino que se recolocan para jugar en ataque de nuevo cuando el balón les vuelva), el balón se abra directamente a una línea completa de tres cuartos quienes tras pasar el balón hasta el final, deben ponerlo en el suelo y entonces otros 3 delanteros lo cogerán, avanzarán 5 metros pasándose el balón antes de volver a ponerlo en el suelo (igualmente, estos tres delanteros ya no harán oposición en el ruck), el balón se pasa de nuevo a los tres cuartos y se repite la dinámica.

Aunque con esta variante se juega sin oposición, se trabaja en la velocidad del balón disponible, pases rápidos y la recolocación de delanteros y realineación profunda de los tres cuartos.