

2013-2014



¡pasa al  
siguiente nivel!



patrocinador oficial



# eres un buen jugador pero ahora lo tendrás que demostrar

En Orange sabemos que juegas a rugby en un club y que, además, eres muy bueno. Por eso queremos que participes en este nuevo torneo de técnica individual: el Orange Rugby Challenge.

Será la competición más importante de tu categoría y en ella participarán todos los clubes de España. ¡Atrévete!, lo vas a pasar genial y vas a jugar al rugby como nunca.



¿te animas?

# Javier G. Cancho

## Presidente de la Federación Española de Rugby

Difundir la práctica deportiva del rugby y los valores que hacen grande a este deporte es el principal objetivo de la Federación Española de Rugby.

A diferencia de otros deportes, aquí pueden jugar todos: altos, bajos, rápidos, lentos, delgados, menos delgados y gordos. Nuestros 'gordos' son nuestros delanteros, nuestra melé y aquí ser gordo no es un insulto, ser gordo implica jugar en una determinada posición que es tan importante como cualquiera de las otras catorce posiciones. En rugby somos quince jugando en el campo, o siete, dependiendo de la modalidad, pero el resto, los que están en el banquillo son uno más de esos quince. **Lo que nos hace grandes es la labor de equipo y el sacrificio individual en favor del equipo.** Jugar a rugby implica muchas más cosas que hacer deporte, el rugby es una forma de vida. Rugby es avanzar y para avanzar hay que tener espíritu de sacrificio, humildad, trabajar en equipo y ser muy respetuoso. El respeto es nuestra bandera. Respeto a tus compañeros, a los contrarios y a los árbitros, ellos están para cuidar de nosotros y de nuestro deporte.



el rugby es un deporte,  
el rugby son valores,  
el rugby es avanzar...  
**¡avanza con nosotros!**

# Orange Rugby Challenge

Es el único campeonato de rugby de técnica individual dedicado a jóvenes entre 12 y 16 años. En Francia está teniendo gran relevancia gracias a la participación de más de 1.100 clubes y más de 8.000 jóvenes.

Ahora llega a España para que puedas aprovechar esta gran oportunidad de demostrar tu talento.

**El torneo se disputará en 15 ciudades diferentes durante 15 semanas.**

ORANGE RUGBY CHALLENGE TIENE DOS MODALIDADES:

- ☒ Los jóvenes como tú que ya juegan.
- ☒ Los jóvenes que no practican rugby, podrán participar con sus amigos del colegio. Os enseñaremos a jugar con el rugby cinta y diferentes ejercicios. Vosotros conseguiréis muchos regalos de recuerdo.

Esta competición se juega por equipos de 4 jugadores sin sustitutos:

- ☒ recorrido colectivo
- ☒ tiros colocados
- ☒ toques de pie y recepción
- ☒ 2 contra 1
- ☒ ataque/defensa
- ☒ 1 contra 1
- ☒ empujones con seguridad
- ☒ reglamento

**¡anímate  
a jugar!**

# ¿que es el rugby?

## el rugby es avanzar

Como ya sabes, el rugby no consiste solamente en luchar cuerpo a cuerpo y pasar el balón hacia atrás. El rugby es mucho más que eso, es ingenio, estrategia y creatividad. Por eso, desde Orange queremos darte algunos consejos para que seas un jugador técnicamente más completo.

El pase en el rugby es esencial, es el que te permite avanzar, y hay muchas formas de esquivar al contrario mediante el pase. Aquí te contamos algunos ejemplos:

### ■ pase en Cruz:

Cuando tu compañero esté atacando hacia un lado, debes colocarte detrás de él en dirección al lado contrario, de esta manera, si te la pasa, el rival estará lejos y tendrás hueco suficiente para avanzar.



### ■ salto en el Pase:

Es otra manera de confundir al contrario es, al estar colocado en línea para atacar, hacer que se le vas a pasar a tu compañero de al lado y pasársela al siguiente o a dos más allá o al del fondo.



### ■ pase con Apoyo:

La estrategia es pasar el balón, por ejemplo, hacia la izquierda y seguidamente incorporarse en el lado izquierdo de tu compañero, así siempre habrá alguien para pasar el balón a la izquierda.



### ■ patada Alta:

Si ves que estás en un apuro, lo mejor es que patées el balón hacia delante con todas tus fuerzas, así tu equipo ganará tiempo para reorganizarse y colocarse de nuevo.



### ■ patada Baja:

En este caso es para atacar, dale un patada hacia delante a ras del suelo y ganarás metros para avanzar sin que te puedan placar.



### ■ cargar:

Cuando estés atacando, corre inclinando el hombro hacia abajo, así, al correr agachado, el contrario no tendrá hueco para placarte y tu carga será más efectiva.



jugar, compartir, disfrutar

Orange Rugby Challenge

# taller 1: recorrido en grupo

## ■ objetivo del Juego:

Los cuatro jugadores tienen que marcar un ensayo en juego desplegado y en el menor tiempo posible.

## ■ puntuación:

Todo equipo que cometa un pase adelantado o se le caiga el balón, será sancionado con un 0 de nota. Un jugador que en la fase de recogida dé un pase adelantado involuntario se verá penalizado con 3 segundos.

## ■ ¿qué se os pide?

Este ejercicio técnico necesita una circulación rápida, una buena coordinación, un gesto de pase y un reemplazamiento eficaz. En caso de empate, el tiempo realizado durante el recorrido colectivo será el que desempatará a los equipos.

## ■ desarrollo del Ejercicio:

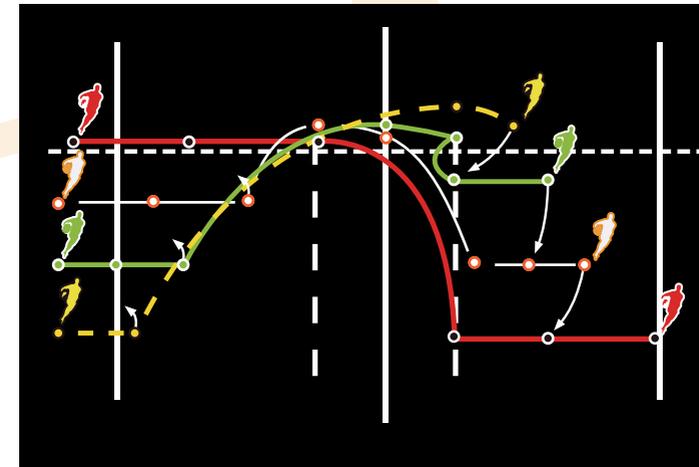
1. Posición de inicio: 4 jugadores sobre la línea de 22 metros entre la línea de toque y los 15.
2. Metros.
3. Inicio: el jugador 1, situado a los 15 metros, juega un tiro de pie limpio en la mano, que desencadena el juego.

El consejo de Émile N'Tamack: Despliega toda tu energía. Pero no te atranques en tu pase. Piensa en tu compañero. Tiene que poder recibir el balón en buenas condiciones. Un pase se hace a dos manos. Entrénate siempre para pasar a tu compañero un bebé y no un balón.

# taller 1

## ■ diferencias de pases:

- Juego desplegado del jugador 1 al jugador 4.
- El jugador 4 posiciona el balón sobre la línea de 10 metros
- El jugador 3 lo recoge y lo deposita en la línea media.
- El jugador 2 lo recoge y lo deposita en la línea de 10 metros.



## Los gestos técnicos:

- la recogida: el balón tiene que estar entre las piernas del jugador, y si es posible más cerca del pie que está detrás.
- el pase: los jugadores no tienen por qué estar lejos unos de otros. Los hombros y la cabeza tienen que estar orientados hacia su compañero. Los brazos y manos acompañan el balón.

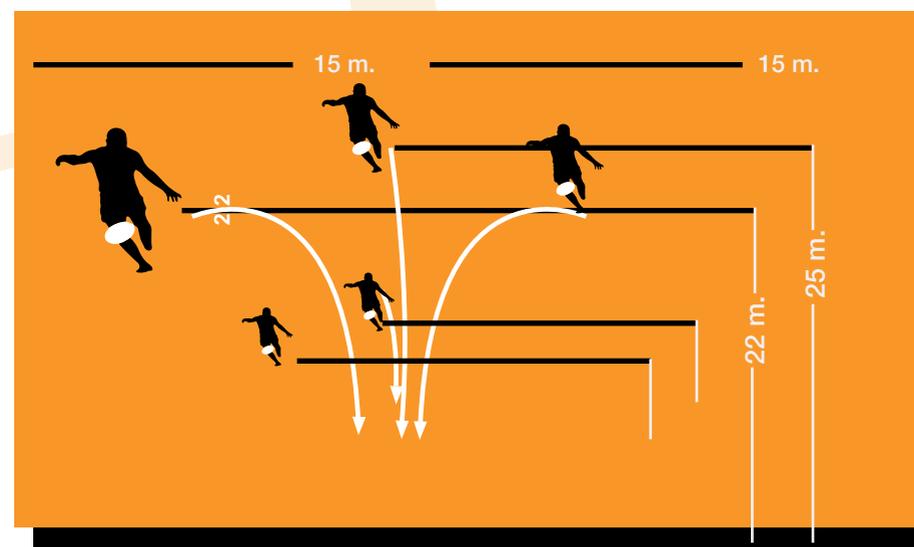
## taller 2: tiros colocados

- **objetivo del Juego:**  
Los jugadores tienen que marcar un golpe de castigo eligiendo una opción entre tres diferentes grados de dificultad.
- **puntuación:**
  - **para los chicos**  
15 m. frente a los palos = 3 puntos  
25 m. frente a los palos = 6 puntos  
22 m. estando desplazados hacia la derecha o izquierda de los palos = 10 puntos
  - **para las chicas**  
10 m. frente a los palos = 3 puntos  
15 m. frente a los palos = 6 puntos  
22 m. estando desplazados hacia la derecha o izquierda de los palos = 10 puntos
- **¿qué se os pide?**  
Este ejercicio necesita un buen equilibrio a la hora de patear el balón, pero también una buena dosificación de su fuerza para ser lo más preciso posible.

El consejo de Émile N'Tamack: todo es cuestión de trabajo.  
Trabajo de precisión del dominio del toque de pie.

## taller 2

- **desarrollo del ejercicio:**  
Los jugadores eligen la distancia a la que quieren tirar, varios de ellos pueden elegir la misma distancia de tiro.  
  
Un solo intento es propuesto para cada uno de los 4 jugadores (4 rotaciones), pero solo los 3 mejores son contados.



# taller 3: patada y recepción

## ■ objetivo del Juego:

Los jugadores tienen que encadenar las acciones de patada a seguir y recepción, al menos en 8 segundos.

## ■ ¿qué se os pide?

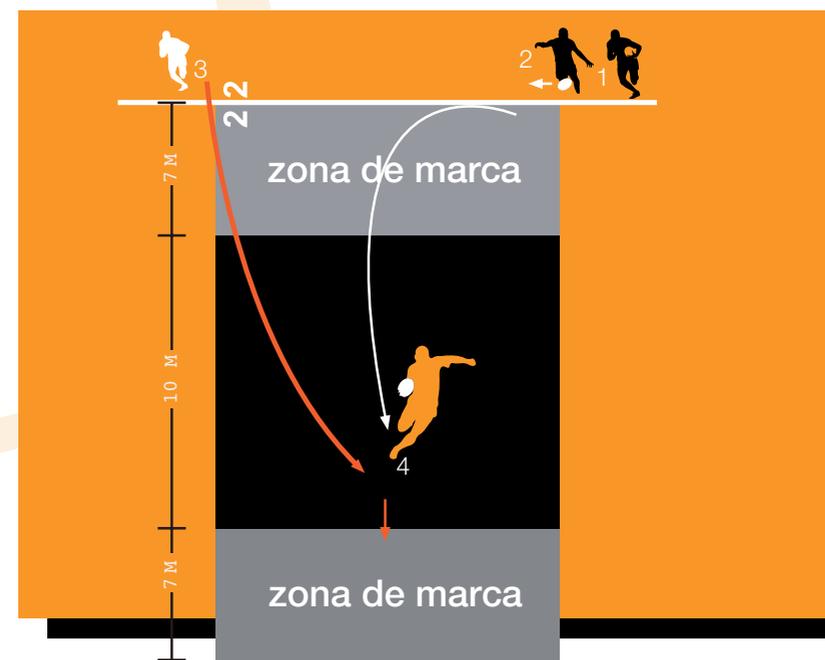
La patada que hay que ejecutar en situación de ataque necesita precisión, dominación, dirección, una lectura precisa de la trayectoria del balón, anticipación, y coordinación entre los jugadores y un replazo eficaz.

## ■ desarrollo del Ejercicio:

1. Posición de inicio: el jugador 1 se posiciona en la línea de 5 metros o de 15 metros, puede elegir. Los jugadores 2 y 3 están desplegados detrás del jugador 1. El jugador 4 está detrás de la zona donde se marca, frente a sus compañeros.
2. Inicio: el jugador 1 pasa el balón con la mano hacia el jugador 2 que da una patada y comienza a funcionar el cronómetro.
3. Diferentes fases: desde la línea de 22 metros, el jugador 2 patea (trayectoria en campana) con el pie opuesto a la recepción del balón. El jugador 3, colocado detrás o a la misma altura que el jugador 2, sigue la trayectoria del balón y recoge el balón en el aire (sin apoyar en el suelo) en la zona delimitada y lo marca en la zona de 5 metros. El jugador 4 recoge el balón y se convierte en el jugador 1, el jugador 3 se convierte en el 4, etc.

El consejo de Émile N'Tamack: lo importante es calibrar correctamente la trayectoria y la velocidad del balón en el aire. Es un trabajo de equilibrio y confianza en ti mismo para poder tirar y no quitar los ojos del balón.

# taller 3



## Los gestos técnicos:

- recepción: para saltar a coger el balón y recuperarlo, el jugador tiene que coger un impulso vertical lanzando sus brazos hacia el balón y las palmas de la mano en dirección a su cuerpo.
- patada a seguir: para conseguirlo, el que patea tiene que girarse ligeramente hacia el receptor. El balón tiene que caer vertical sobre los pies. Cuando van a golpear el balón, el jugador tiene que levantar bastante la pierna para dar una trayectoria más alta al balón. El jugador que va a recibir el balón, tiene que salir al mismo tiempo que el balón.

# taller 4: 1x1, 1x1+1, 2x2+1

## ■ objetivo del Juego:

Las parejas de jugadores tienen que marcar un ensayo en menos de 8 segundos, administrando el apoyo en ataque.

## ■ ¿qué se os pide?

Cada pareja de jugadores pasa dos veces en ataque: una primera vez a la derecha y una segunda vez a la izquierda. El ensayo tiene que estar hecho antes de 8 segundos.

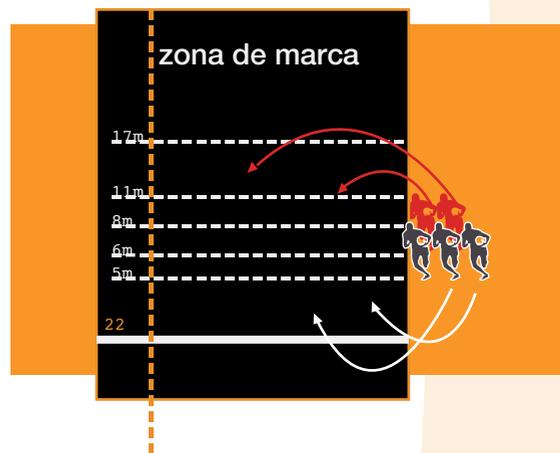
Esta situación hace referencia a una buena lectura de juego, iniciativa y a una adaptación a la forma defensiva.

Después, tienes que cuidar tu pase para no frenar a tu compañero, que tiene que conseguir la prueba sin dejarse atrapar. Si tiene velocidad y piernas, es imparable.

## ■ desarrollo del Juego:

El Ejercicio:

1. Posición de Inicio:  
las dos parejas de jugadores están de espaldas a ellos, frente al campo.



El consejo de Émile N'Tamack: lo importante es calibrar correctamente la trayectoria y la velocidad del balón en el aire. Es un trabajo de equilibrio y confianza en ti mismo para poder tirar y no quitar los ojos del balón.

# taller 4

2. Inicio: el entrenador desencadena el juego y enciende el cronómetro cuando la señal de jugar empieza. El 3 jugador del equipo que ataca hace un pase a uno de su equipo que entra en al campo. Los adversarios salen al mismo tiempo pero con desventaja por el desplazamiento de los palos.



3. Diferentes fases:

- el primer atacante (nº 12) tiene que coger un largo espacio para confundir a los defensores. El segundo atacante (nº 8) tiene que avanzar rápido para captar el primer defensor.
- el segundo atacante (nº 12) tiene que evaluar si el segundo defensor esta adelantado o hacia atrás, para sobrepasarlo o bien haciendo un gancho interior, o jugando con su compañero (nº 8) que se desplaza.



## taller 5: cargar

### ■ desarrollo del Ejercicio:

1. Posición de inicio: el jugador evaluado se posiciona con dos compañeros, haciendo de escudo con respecto a los que están en frente suyo.
2. Inicio: el responsable activa el ejercicio. Después del mantenimiento de la postura y a la señal del responsable, los dos compañeros que hacen de escudo avanzan para evitar que el jugador avance.
3. Diferentes fases:

#### fase 1: evaluación en 5 segundos:

- espalda plana, recta y horizontal
- rodillas flexionadas haciendo un ángulo más o igual a 90°
- cabezas hacia arriba
- enlaces de brazos asegurados

#### fase 2: evaluación sobre 2 metros de las siguientes competencias:

- ser capaz de mantener la postura de empujón con seguridad, mientras el avance de dos metros
- la espalda recta y horizontal
- las piernas están flexionadas y en una línea paralela a sus hombros.
- la cabeza elevada
- los enlaces de brazos y escudo asegurados.

## taller 6

### ■ objetivo del Ejercicio:

Los jugadores tienen que dar el máximo de puntuación a un test relacionado con el reglamento del rugby.

### ■ ¿qué os pedimos?

Conocimientos y reglas del juego.

### ■ desarrollo del Ejercicio:

Los 4 jugadores responden a un cuestionario y solo las 3 mejores respuestas son seleccionadas y contadas.

Para las chicas: reglamento rugby sub15 a VII

Para los chicos: reglamento rugby sub15 a XII

¡vive el Rugby con  
Orange Rugby Challenge!



patrocinador oficial