

2013-2014



el rugby  
empieza aquí



patrocinador oficial



# bienvenido al mundo del rugby

Seguro que has oído hablar alguna vez del rugby, ¿verdad? Ese deporte donde hombres y mujeres disputen una pelota con forma de melón. Pues, aunque no lo creas, es muy diferente a lo que piensas. El rugby es un deporte muy divertido en el que te lo vas a pasar en grande corriendo, saltando y haciendo equipo con tus amigos.

En Orange queremos demostrártelo, hemos preparado una competición que seguro que te va a encantar, se llama Orange Rugby Challenge y queremos invitarte a participar para enseñarte a jugar al rugby. Ven y vivirás una experiencia inolvidable.

Si de verdad quieres comprobar si estás hecho para el rugby, infórmate en nuestro perfil de [Orange Rugby Challenge España](#) en Facebook.



¿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.**



# 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 que ya juegan.
- ☒ Los jóvenes que no practican rugby, como tú, 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!

# ¿qué es el rugby?

## el rugby es avanzar

El rugby es un deporte muy divertido, se practica entre dos equipos de quince o siete jugadores y consiste en conseguir puntos llevando, con los pies o con las manos, un balón con forma ovalada hasta el otro extremo del campo.



## los jugadores

El rugby cansa mucho, pero no te preocupes, porque puedes hacer hasta 8 sustituciones por equipo y cambiarte por un compañero tuyo si estás lesionado o tienes alguna herida.

un jugador de rugby puede llevar: protector bucal, orejeras o cinta adhesiva, espinilleras siempre que no corten, protecciones finas y de algodón y vendas para tapar una herida.

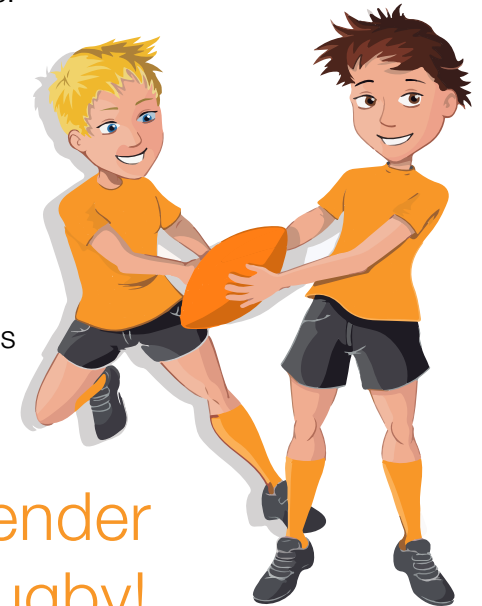


un jugador de rugby no puede llevar: casco o protección para la cabeza exceptuando las de goma, hombreras, refuerzos, guantes, anillos, collares, brazaletes...



## características

- ☞ hay dos bloques de jugadores: los delanteros y los tres cuartos.
- ☞ en la primera línea del campo, hay 3 jugadores fuertes, de peso.
- ☞ en la segunda, hay 2 jugadores fuertes y altos.
- ☞ en la tercera, están los delanteros más rápidos y placadores.
- ☞ el medio melé es el encargado de ordenar a los delanteros.
- ☞ el apertura es el director de los tres-cuartos.
- ☞ en el centro, 2 potentes y fuertes.
- ☞ en los extremos están los alas, los más rápidos del equipo.
- ☞ el zaguero es el que está colocado detrás de todos, tiene buena patada y es rápido.
- ☞ los tres cuartos son los jugadores más rápidos y hábiles con la pelota.



¡la meta es aprender y disfrutar del rugby!

# talleres

En Orange rugby challenge te enseñamos estas jugadas básicas del rugby y mucho más, podrás practicarlas junto con jugadores profesionales.

## 1. conservar y negociar.

avanzar en 2 x 1

- ☞ por un recuadro de desbordamiento...
- ☞ por variación en la carrera de alejamiento con tu compañero...
- ☞ yendo a buscar al defensa...
- ☞ entrando en área de recorrido...
- ☞ cambiando el ritmo de carrera...



## 2. sostener y volver a colocar

estar en movimiento 2x1

- ☞ elegir una posición buena, orientada para la jugada...
- ☞ acelerar o frenar...
- ☞ acercarse o alejarse del balón o coger el del portador...
- ☞ desmarcarse...
- ☞ coger el sitio libre de los defensores...



## 3. pasar

transmitir el balón

- ☞ ajustar la longitud del pase, el pase perfecto...
- ☞ visualizar un blanco...
- ☞ ser preciso...
- ☞ variar la carrera...
- ☞ dominar los pases con los apoyos...



## 4. defender

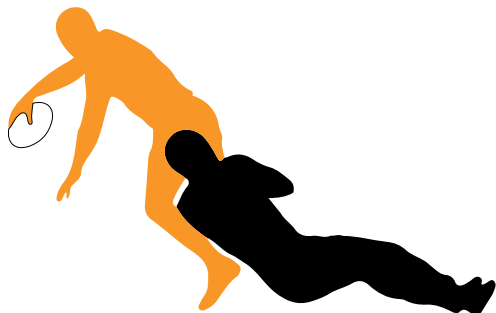
4 x 4

- ☞ orientarlo – presionarlo...
- ☞ ocupar los espacios libres...
- ☞ encuadrarlo – placarlo...



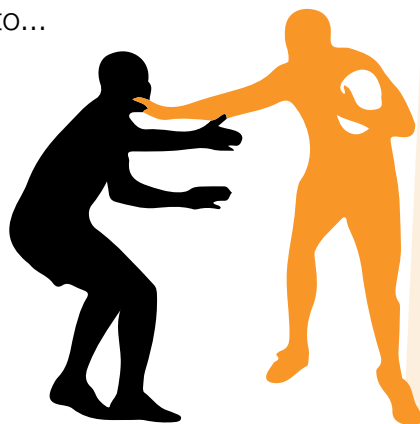
5. placar  
imponerse frente al adversario

- ☞ dominar el impacto frente a sacos...
- ☞ obligar a que entregue el balón disponible...



6. evitar o resistir a un placaje  
jugar en las zonas débiles del adversario

- ☞ enganchar el interior o exterior...
- ☞ cargar contra escudos...
- ☞ protección y alejamiento del balón del adversario...
- ☞ poner la mano en el hombro o en el busto del adversario...
- ☞ mantenerse en sí mismo para permitir la protección del impacto...



7. jugar con el pie  
ser precisos

- ☞ tener la pierna de apoyo fuerte y el pie también...
- ☞ tirar el balón a un sitio en concreto, un objetivo...
- ☞ orientar los hombros y estar equilibrado...



8. conocer las reglas  
jugar mejor con seguridad

- ☞ conocer las reglas y comprenderlas...
- ☞ reconocer las faltas...
- ☞ aplicar las reglas...



¡Y recuerda que puedes encontrar un club en el que jugar en **Orange Rugby Challenge España** en Facebook!



patrocinador oficial