

CENTROS DE RUGBY UAR - URBA

Programa de Capacitación de
Jugadores y Entrenadores
Aprender a Enseñar
2016



QUE SE VA A ENTRENAR?

LAS DESTREZAS BÁSICAS DEL JUEGO

- Pase y Recepción
 - Duelos
 - Tackle
- Punto de Encuentro



CONTENIDOS ESPECIFICOS

- Qué Entrenamos? Ciclo de decisión.
- Qué? y Cómo Observar?
- Componentes.
- Factores y palabras Claves.
- Espacios.
- Intensidad.
- Distribución de Cargas.
- Organización sesiones prácticas.



METODOLOGIA DE TRABAJO

DOS GRUPOS DE 40 JUGADORES (90 minutos)

- 10 Minutos Movimientos Preparatorios.
- 40 Minutos Grupo 1 PF (Formación Física).
- 40 Minutos Grupo 2 (Destrezas Individuales).
- Feed back final sobre análisis del entrenamiento.



CAPACITACIONES M - 16

Días de Actividad: Lunes (San Patricio) y Viernes (La Plata Rugby)

Horario: 18.30 hs a 20.00 hs

Sedes: San Patricio y La Plata Rugby

Participantes: 80 Jugadores y 2 o 3 entrenadores por división y un Preparador Físicos.



CAPACITACIONES M - 17

Días de Actividad: Miércoles.

Horario: 18.30 hs a 20.00 hs

Sedes: San Patricio y La Plata Rugby

Participantes: Únicamente para jugadores (80).



CAPACITACIÓN INICIAL SOLO PARA ENTRENADORES INSCRIPTOS

Viernes 29 de Julio, 19.00 hs
en sede de la URBA



CRONOGRAMA PARA MENORES -16

4 Capacitaciones para el 2016

1era Capacitación

1 de Agosto

5 de Septiembre

3 de Octubre

7 de Noviembre

2da Capacitación

8 de Agosto

12 de Septiembre

17 de Octubre

14 de Noviembre

3ra Capacitación

22 de Agosto

19 de Septiembre

24 de Octubre

21 de Noviembre

4ta Capacitación

29 de Agosto

26 de Septiembre

31 de Octubre

28 de Noviembre



CRONOGRAMA PARA MENORES DE -17

2 Capacitaciones para el 2016

1era Capacitación

3 de Agosto

17 de Agosto

31 de Agosto

14 de Septiembre

2da Capacitación

28 de Septiembre

12 de Octubre

26 de Octubre

9 de Noviembre



REQUISITOS PARA PARTICIPAR

- **20 a 40 jugadores x club**
- **2 a 3 entrenadores por división**
- **1 Pf por división**

Solicitar inscripción vía email a diegopaiz@urba.org.ar con fecha límite el Lunes 25 de julio.





PLANILLA DE INSCRIPCIÓN CENTROS UAR - URBA 2016



CLUB: _____

DIVISIÓN: _____

RESPONSABLE/ CONTACTO: _____

NÓMINA DE JUGADORES

Nro.	Apellido	Nombre	DNI	Email
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				

NÓMINA DE ENTRENADORES

Nro.	Apellido	Nombre	DNI	TELEFONO	Email
1					
2					
3					

GRACIAS

