

REGLAMENTO SUB – 10 Prebenjamines
“APRENDER LOS FUNDAMENTOS”

NÚMERO DE JUGADORES	9 vs 9	
SUSTITUCIONES	Ilimitadas	
TERRENO	40 m. x 35 m. (mínimo 35 x 30)	
TIEMPO DE JUEGO UN PARTIDO	3 Tiempos de 12 minutos	
TIEMPO DE JUEGO 1 JORNADA	50 minutos como máximo	
TIEMPO DE JUEGO TORNEO DE 2 DÍAS	80 minutos como máximo (60% uno de los días)	
BALÓN	Nº 3	
PUNTOS	Ensayo: 5 Puntos No hay transformación a Palos	
DERECHOS Y DEBERES DE LOS JUGADORES	<p align="center">Todo jugador puede: Coger el Balón, Correr con el Balón, Pasar el Balón hacia atrás, Placar al adversario con el Balón, El Hand-Off no esta permitido, Patear el balón siempre que éste esté en sus manos y el balón bote en el Campo (si sale directamente a Lateral o el balón se encuentra en el suelo se decretara Melé para el equipo contrario)</p> <p align="center">Todo jugador debe: Respetar las reglas, al árbitro y a los jugadores Soltar el Balón rápido si es placado, Jugar de pie, Placar agarrando, Estar detrás del compañero con el Balón</p>	
PUESTA EN JUEGO	¿DONDE?	¿COMO?
SAQUES DE CENTRO AL PRINCIPIO DE CADA PARTE Y DESPUÉS DE UN ENSAYO	En el Centro del Campo	Mediante un pase. El equipo contrario debe estar a 5 metros y el juego comienza cuando el jugador que va a efectuar el pase coge el balón de la mano del árbitro
SAQUE DE 22 TRAS ANULADO O BALÓN MUERTO	A 10 metros de la Línea de Ensayo	El Árbitro coge el Balón y lo deja en el suelo en el punto de la infracción, pasa por encima de él y retira al equipo defensor a 5 metros El Juego empieza cuando el Árbitro da tres pasos y un Jugador coge el balón, que debe ser pasado obligatoriamente
LATERAL BALÓN QUE SALE POR LATERAL DEL CAMPO	Por donde sale el balón, mínimo a 5 m. de la línea demarca y de lateral	
GOLPES OTRAS INFACCIONES	En el lugar de la falta, mínimo a 5 m. de la línea de marca y de lateral	
MELÉ: ADELANTADO O INJUGABLE	“Punto de la falta, a 5 metros mínimo de la línea de Ensayo y de Lateral	Forman 3 Jugadores en primera línea Sin impacto, sin empuje y sin disputar el talonaje El medio de melé que no introduce el balón debe permanecer directamente detrás de su Melé El resto de Jugadores a 5 metros
EXPULSIONES	TEMPORALES 5 Minuto, explicar los motivos al jugador y al entrenador	Durante el tiempo de expulsión, otro jugador ocupará el lugar del expulsado Se sanciona al jugador no al equipo
Obligatorio: Protector Bucal y botas con multitacos El Educador puede estar en la zona de marca		

<p>“APRENDER LOS FUNDAMENTOS” en un ENTORNO SEGURO Y DIVERTIDO a partir de la presentación de las reglas básicas Ensayo – Limites del Campo – Derechos y Deberes de los Jugadores – Retenido – Fuera de Juego y del juego con los Principio de de Acción Avanzar, Apoyar, Continuidad y Presión tanto en Ataque como en Defensa</p>	
CARACTERÍSTICAS DE ESTA EDAD	<p>Es tranquilo en su comportamiento pero necesita movimiento El grupo empieza a adquirir un significado pleno Admite mejor la critica puede llegar a ser autocrítico Es activo y muy proclive a la acción Es entusiasta Le gusta ser el mejor, es muy competitivo Buen control corporal con un buen equilibrio entre sus segmentos Le preocupan pocas cosas y muy directamente relacionadas con él</p>
OBJETIVOS	<p>Divertirse Jugando al Rugby al mismo tiempo que aprende las reglas fundamentales y juega con los principios de acción</p>
TIPO DE EDUCADOR	<p>Debe ser un Educador, un Animador y un Técnico</p>
ACTITUD DEL EDUCADOR	<p>Muy cercano, muy positivo, reforzando y enfatizando todas las acciones positivas Muy dialogante con los Padres Muy honesto con sus decisiones</p>
RATIO JUGADORES - EDUCADOR	<p>18 jugadores x 1 Educador</p>
CARACTERÍSTICAS DE LA SESIÓN	<p>Divertidas, Dinámicas y Seguras 1 hora 15 minutos 2 Sesión a la semana</p>
TIPO DE ACTIVIDADES	<p>En forma de Juego con participación simultanea de todos los jugadores o muy poco tiempo de espera para participar El Juego Global y las Situaciones Problema deben ser la base de la sesión con muy poco volumen de tiempo dedicado a ejercicios analíticos Mucha variedad de actividades y siempre que impliquen acción, movimiento Hay que privilegiar juegos diversos que permitan adquirir habilidades manuales, ayuden a solucionar los problemas afectivos (placaje, suelo, etc.) o que requieran imaginación Actividades que desarrollen habilidades inespecificas encadenadas como correr, coger un objeto, lanzar, saltar... para poco a poco entrar en habilidades específicas del Rugby como correr con el balón, pasar el balón... Manipulación del Balón, control manual Realizar actividades dirigidas a mejorar la motricidad y la coordinación dinámica general: Diferentes tipos de carrera, encadenamiento de acciones, correr y saltar... Disociaciones Todas las actividades deben realizarse en un entorno seguro y en espacios reducidos</p>

OBJETIVOS		CONTENIDOS
GENERALES	Ser capaces de Jugar con los Principios de Acción: Avanzar y Apoyar	Las Reglas Básicas: Principio de Acción
ESPECÍFICOS	Jugar con el compañero	Construcción de apoyos en movimiento Descentralizar las referencias del balón
RESPETAR LAS REGLAS	Conocer la reglas básicas y respetarlas en el juego	Poner el balón en el suelo para ensayar Recolocarse para participar del avance Prohibido ir voluntariamente al suelo. Prohibido sacar el balón entre las piernas (squeeze ball) Prohibido quedarse con el balón agarrado en el suelo
MOVIMIENTO GENERAL DEL JUEGO	Asegurar la continuidad evitando paradas y blocajes del balón Tener en cuenta al compañero Detener al portador del balón Colaborar con el compañero más próximo en defensa	Colocarse en apoyo tanto en el eje como en los laterales del portador del balón Realizar diferentes tipos de pase, en el contacto, cayendo...
DESARROLLAR LOS VALORES ESPECÍFICOS DEL RUGBY	Potenciar mediante acciones actitudes propios del Rugby y aplicables a la vida en general	Jugar con seguridad Cuerpo como obstáculo para conservar el balón Avanzar al contacto con adversario Placar
GESTIÓN DE CONTACTOS Y LUCHAS	Participar de forma activa en los agrupamientos, reconociendo su rol Hacer rápidamente disponible el balón en los agrupamiento	Reconocer los diferentes roles, participando como jugador que asegura el balón, lo aísla, lo pasa o bien empuja en los agrupamientos Utiliza su cuerpo de forma eficaz Entrar de forma equilibrada doblando las piernas Alejar rápido el balón de los adversarios
MELÉ	Ser capaz de adoptar una posición individual y colectiva desde la que pueda empujar de forma segura y eficaz, para el jugador, para sus compañeros y los adversarios	La colocación individual: Cabeza, cuello, espalda, caderas, centro de gravedad, centro de sustentación, rodillas, pies El agarre de la primera línea La entrada en melé
LANZAMIENTOS DEL JUEGO	Orientarse y avanzar hacia el objetivo: La Línea de Ensayo tanto en ataque como en defensa	Organizar en movimiento los apoyos al portador del balón Avanzar en 1ª Cortina defensiva rápidamente organizándose con el compañero más próximo