

**REGLAMENTO SUB – 12 Benjamins**  
**“APRENDER LOS FUNDAMENTOS”**

<b>NÚMERO DE JUGADORES</b>	11 vs 11	
<b>SUSTITUCIONES</b>	Ilimitadas	
<b>TERRENO</b>	60 m. x 45 m. (mínimo 55 x 40)	
<b>TIEMPO DE JUEGO UN PARTIDO</b>	2 Tiempos de 20 minutos	
<b>TIEMPO DE JUEGO 1 JORNADA</b>	60 minutos como máximo	
<b>TIEMPO DE JUEGO TORNEO DE 2 DÍAS</b>	100 minutos como máximo (60% uno de los días)	
<b>BALÓN</b>	Nº 4	
<b>PUNTOS</b>	Ensayo: 5 Puntos No hay transformación a Palos	
<b>DERECHOS Y DEBERES DE LOS JUGADORES</b>	<p align="center">Todo jugador puede:</p> <p>Coger el Balón, Correr con el Balón, Pasar el Balón hacia atrás, Placar al adversario con el Balón,</p> <p>El Hand-Off solo se permitirán si se hacen con la mano abierta y dirigido al tórax o abdomen, nunca a la cara del adversario,</p> <p>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:</p> <p>Respetar las reglas, al árbitro y a los jugadores</p> <p>Soltar el Balón rápido si es placado, Jugar de pie, Placar agarrando, Estar detrás del compañero con el Balón</p>	
<b>PUESTA EN JUEGO</b>	<b>¿DONDE?</b>	<b>¿COMO?</b>
<b>SAQUES DE CENTRO AL PRINCIPIO DE CADA PARTE Y DESPUÉS DE UN ENSAYO</b>	En el Centro del Campo	Mediante un drop. El equipo contrario debe estar a 5 metros y el balón debe avanzar al menos 5 m. Si el balón no alcanza 5 m. entra en marca y es anulado o sale por balón muerto o sale directamente a lateral, Melé en el centro del campo o repetición a elegir por el equipo ni infractor
<b>SAQUE DE 22 TRAS ANULADO O BALÓN MUERTO</b>	A 10 metros de la Línea de Ensayo	Igual que en los Saques de Centro
<b>MELÉ: ADELANTADO O INJUGABLE</b>	“Punto de la falta, a 5 metros mínimo de la línea de Ensayo y de Lateral	Forman 5 Jugadores, 3 en 1ª Línea y 2 en 2ª Línea. 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
<b>LATERAL BALÓN QUE SALE POR LATERAL DEL CAMPO</b>	Por donde corresponda el Saque de Lateral, mínimo a 5 m. de marca	El alineamiento lo forman 4 jugadores que deben situarse entre 2 y 7 m. de lateral El balón debe lanzarse sobre estos jugadores El oponente del lanzador debe colocarse a 1 m. de la línea de puesta en juego Debe de haber un receptor por equipo a 1 m. del alineamiento Prohibido los pre agarres, apoyos o levantamientos Están permitidos los saque rápidos
<b>GOLPES OTRAS INFACCIONES</b>	En el lugar de la falta, mínimo a 5 m. de la línea de marca y de lateral	Mediante una pequeña patada para jugarlo a la mano El otro equipo debe estar a 5 m. El juego comienza cuando el balón es pateado
<b>EXPULSIONES</b>	<b>TEMPORALES</b> 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
<b>EXPULSIONES</b>	<b>DEFINITIVAS</b> Solo en casos excepcionales (explicar el motivo al jugador y al entrenador)	Podrá entra otro jugador en sustitución Se sanciona la jugador no al equipo
Obligatorio: Protector Bucal y botas con multitacos		

## **“APRENDER LOS FUNDAMENTOS” en un ENTORNO SEGURO Y DIVERTIDO**

a partir de la presentación de las reglas básicas  
Ensayo – Límites del Campo – Derechos y Deberes de los Jugadores – Retenido – Fuera de Juego  
y del juego con los Principios de Acción  
Avanzar, Apoyar, Continuidad y Presión tanto en Ataque como en Defensa

<b>CARACTERÍSTICAS DE ESTA EDAD</b>	<p>Es un periodo de gran socialización, empieza ser muy importante para él, su grupo Son muy importantes las normas del grupo Admite mejor la crítica puede llegar a ser autocrítico Es activo y muy proclive a la acción Es muy entusiasta Le gusta ser el mejor Buen control corporal con un buen equilibrio entre sus segmentos Tiene una visión sencilla de las cosas Empieza a tener un razonamiento y pensamiento abstracto Los aprendizajes en esta etapa serán muy estables y para toda la vida</p>
<b>OBJETIVOS</b>	<p>Divertirse Jugando al Rugby al mismo tiempo que aprende las reglas fundamentales y juega con los principios de acción</p>
<b>TIPO DE EDUCADOR</b>	<p>Debe ser un Educador, un Animador y un Técnico</p>
<b>ACTITUD DEL EDUCADOR</b>	<p>Muy cercano, muy positivo, reforzando y enfatizando todas las acciones positivas Muy dialogante con los Padres Muy honesto con sus decisiones</p>
<b>RATIO JUGADORES - EDUCADOR</b>	<p>18 jugadores x 1 Educador</p>
<b>CARACTERÍSTICAS DE LA SESIÓN</b>	<p>Divertidas, Dinámicas y Seguras 1 hora 15 minutos 2 Sesión a la semana</p>
<b>TIPO DE ACTIVIDADES</b>	<p>En forma de Juego con participación simultánea de todos los jugadores o muy poco tiempo de espera para participar</p> <p>El Juego Global y las Situaciones Problema deben ser la base de la sesión con muy poco volumen de tiempo dedicado a ejercicios analíticos</p> <p>Mucha variedad de actividades y siempre que impliquen acción, movimiento</p> <p>Hay que privilegiar juegos diversos que permitan adquirir habilidades manuales, ayuden a solucionar los problemas afectivos (placaje, suelo, etc.) o que requieran imaginación</p> <p>Actividades que desarrollen habilidades inespecíficas 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</p> <p>Realizar actividades dirigidas a mejorar la motricidad y la coordinación dinámica general: Diferentes tipos de carrera, encadenamiento de acciones, correr y saltar... Disociaciones</p> <p>Todas las actividades deben realizarse en un entorno seguro y en espacios reducidos</p>

## Objetivos y Contenidos de los Sub – 12 Benjamines

OBJETIVOS		CONTENIDOS
<b>GENERALES</b>	Ser capaces de Jugar con los Principios de Acción	Las Reglas Básicas Principio de Acción
<b>ESPECÍFICOS</b>	Asegurar la continuidad conservando el balón y la dinámica de avance	Construcción de apoyos en movimiento Descentralizar las referencias del balón
<b>RESPETAR LAS REGLAS</b>	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
<b>MOVIMIENTO GENERAL DEL JUEGO</b>	Asegurar la continuidad conservando el balón y la dinámica de avance	Avanzar en los intervalos Avanzar en los lados débiles del adversario donde haya menor densidad de jugadores Cambiar el tipo de apoyo en función del movimiento y de la acción de juego Defender colectivamente sobre los espacios amenazados Organizar una reserva defensiva
<b>DESARROLLAR LOS VALORES ESPECÍFICOS DEL RUGBY</b>	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
<b>GESTIÓN DE CONTACTOS Y LUCHAS</b>	Ser capaces de organizarse colectivamente cuando hay un bloqueo del Balón en ataque y en defensa	Combatir colectivamente Elegir la mejor opción de juego, priorizando el juego a la mano de pie sobre ir al suelo Hacer disponible el balón en los agrupamientos Reconocer el rol en cada bloqueo del balón Empujar a los atacantes haciéndoles retroceder
<b>MELÉ</b>	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 El agarre del segunda línea El agarre de la segunda línea con la primera La entrada en melé
<b>TOUCHE</b>	Ser capaz de coordinar el lanzamiento de un jugador con el salto de otro jugador	El lanzamiento El salto
<b>LANZAMIENTOS DEL JUEGO</b>	Orientarse hacia el objetivo: La Línea de Ensayo tanto en ataque como en defensa y con lanzamientos variados tanto cerca como lejos	Jugar con el Espacio: Desmarcarse Cambiar las trayectorias de carrera Avanzar desafiando al adversario Reconocer los puntos fuertes y débiles del adversario y explotarlos