



PROGRAMA CURSO DE RUGBY A 7 NIVEL I y II

		9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00			16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	20:00	21:00	
		NIVEL 1	Viernes											COMIDA	PRESENTACIÓN DEL CURSO		CREACION DE GRUPOS DE TRABAJO		CONQUISTA TOUCHES, MELÉS Y SAQUES DE CENTRO		ENTRENAMIENTO FASES DE CONQUISTA	
										VARIACIONES EN EL REGLAMENTO		DIFERENCIAS Y SIMILITUDES ENTRE RUGBY XV Y RUGBY 7			Aula		CAMPO					
		9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00			16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
NIVEL 2	Sábado	CRITÉRIOS PARA LA FORMACIÓN DE UN EQUIPO DE RUGBY 7		GESTIÓN DE GRUPOS Y SOCIEDADES		ATAQUE UNIDAD BÁSICA OFENSIVA		ENTRENAMIENTO ATAQUE				COMIDA	PRINCIPIOS BÁSICOS DEFENSIVOS		SISTEMA DEFENSIVO		ENTRENAMIENTO DEFENSA					
		AULA		AULA		AULA		CAMPO					AULA		AULA		CAMPO					
		9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00											
NIVEL 2	Domingo	GESTIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS TORNEOS DE RUGBY 7				PREPARACION FÍSICA PARA EL RUGBY 7					FIN DEL CURSO		COMIDA									
		AULA				AULA																

www.rugbysoluciones.com

