



EMAKUMEZKOENTZAKO TRIALA – TRIAL FEMENINO

Lagun agurgarriak,

Honen bitartez, emakumezko maileko entrenatzaile eta jokalariz guztieidi TRIALERA gonbidatzen zaituztegu.

Arripausuetako (Durango) instalazioetan ospatuko da, 2012ko urtarrilaren 14ean goizeko 10:00etatik aurrera.

EGITARAUA:

- 09:30etan entrenatzaileen bilera eta zereginen banaketa izango da.
- 10:00etatik 10:30etara jokalarientzako beroketak (defentsa presioaren mugimendu orokorrak).
- 10:30etatik 12:15etara jokalarien segurtasunerako banakako taktikak eta teknikak landuko dira, errugbi oso bat jokatzeke.
- 12:30etatik 13:00etara (Hospitaleten antzemandako puntu ahulenak landuko ditugu). Aurrelariak konkista eta defentsak Touchean. $\frac{3}{4}$ Oineko jokoa eta ostikaden berreskuraketa.
- 14:15etatik 15:00etara Aurrelariak konkista eta defentsak Touchean. $\frac{3}{4}$ ostikaden berreskuraketa osteko jokoa (Kontraerasoa).
- 15:15etatik 16:15etara Partidak (XV "A"-XV "B"). Bazkal orduan entrenatzaileek eta Kapitainek taldeak osatuko dituzte.

PUNTU KRITIKOAK ANOLITIKOKI:

1. Erasoan nahiz defentsan blokeoa: Oinarrizko jarrera-behetik gora bultza. Anketatik eutsi, antolatu, jokatu, gorde lurreko azken pasatzailea 1go euskarria, Ruck. Defentsan-zutik plakatu, berreskuratu (Ruckaren aurka).
2. Ukipena, Kolpekatzea, baloia babes eta aske ustean jarraitu beharreko jokabideak: behe euskarriak, Diana begiratu, eskuin oina ezker sorbalda, ezker oina eskuin sorbalda, burua kanpokaldera.
3. Plakaketa: Behe euskarriak, Diana begiratu, eskuin oina ezker sorbalda, ezker oina eskuin sorbalda, burua kanpokaldera, beso bat blokeora bestea euskarria altsatzera.
4. Kargari erresistentzia presiopean: baloi eramaileak baloia gorde, gorputza gogortu, oreka mantendu, zutik mantendu.

OHARRA: TRIALERA joaten diren jokalariek beraien belkiabidez joango dira.

Estimadas amigas,

Por la presente, invitamos a todos los entrenadores y jugadoras a participar en el TRIAL.

Se va a celebrar en las instalaciones de Arripausueta (Durango) el día 14 de enero de 2012 a partir de las 10:00 de la mañana.

PROGRAMA:

- 09:30 reunión de entrenadores y reparto de tareas.
- 10:00 a 10:30 calentamiento para los jugadores (en movimiento general de la presión defensiva).
- 10:30 a 12:15 preparación de la jugadora en táctica y técnica individual para la total seguridad y jugar un rugby de afrontamiento total.
- 12:30 a 13:00 (Trabajar los puntos débiles constatados en Hospitalet). Delanteras conquista y defensa Touche. $\frac{3}{4}$ El Juego al pie y recuperación de patadas.
- 14:15 a 15:00. Delanteras conquista y defensa en Touche. $\frac{3}{4}$ el juego a partir de la recuperación de patadas (contraataque).
- 15:15 a 16:15 partidos (XV "A"-XV "B"). Durante el tiempo de la comida los entrenadores/as harán los equipos con las respectivas capitanas.

PUNTOS FUNDAMENTALES DE MANERA ANALÍTICA:

1. El bloqueo en ataque con en defensa: Actitud de base-de abajo arriba, empujar, de pies agarrarse, organizarse, jugar, guardar, último pasador 1er apoyo en el suelo, Ruck. En defensa-placar de pie empujar placar, recuperar (Contra Ruck).
2. Las actitudes al contacto, percusión, protección y liberación del balón: apoyos bajos, mirar la diana pie derecho hombro izquierdo, pie izquierdo hombro derecho, cabeza al exterior.
3. Placaje: Apoyos, mirar la diana pie derecho hombro izquierdo, pie izquierdo hombro derecho, cabeza al exterior, un brazo al bloqueo el otro a levantar un apoyo.
4. Resistencia a la carga bajo presión: portador guardar el balón, endurecer el cuerpo, equilibrio, resistir de pies.

NOTA: Las jugadoras que asistan a dicho TRIAL acudirán por sus propios medios.