

Programa Júnior Touch

Idees pràctiques i activitats divertides

SECCIÓ C: Reptes individuals

Programa Júnior Touch

Benvingut/da,

El Programa Junior Touch ha estat dissenyat per facilitar la introducció del Touch a les escoles de primària i de secundària, en un marc divertit, segur i accessible.

Què es el Programa Junior Touch?

El programa Junior Touch es basa en la pràctica de jocs i en el desenvolupament d'una motricitat funcional bàsica. Els participants gaudiran d'una experiència positiva mitjançant activitats sense contacte i descobrint tots els aspectes del Touch!

El Programa Junior Touch pretén que els participants s'ho passin be jugant al Touch! Oferim doncs línies directrius per introduir el Touch, tenint en compte la flexibilitat necessària per fer canvis i alteracions depenent de l'edat dels grups i del nivell.

Filosofia del Programa Junior Touch: Joc amb sentit

La metodologia del "Joc amb sentit" es centra en "el sentit" i no tant en la "tècnica".

El mestre, el professor o el monitor crearà jocs (situacions) on els nens hauran de descobrir les solucions per ells mateixos! El disseny dels jocs reptaran i motivaran progressivament els participants i desenvoluparan una entesa de les estratègies, aptituds i regles requerides per jugar a Touch.

Per què utilitzem aquesta metodologia?

Als nens, els hi encanta jugar! Durant tot el Programa Junior Touch estarem doncs jugant "a jocs", tots interrelacionats i enfocats en el Touch! Els avantatges del programa són:

- Promou la participació de tots i totes.
- Promou l'aprenentatge: aprendre per un mateix mateix, augmenta la retenció i aplicació.
- Accessible a tots els nivells d'habilitat i edats aplicant modificacions menors.
- Els educadors no necessiten ser uns experts del Touch.
- Gestió del grup es més fàcil quan els nens s'ho passen bé.
- Promou "la reflexió" dels participants, enlloc de tenir jugadors "robotitzats".
- Anima l'entesa de la necessitat de tenir i respectar les regles.
- Ofereix un entorn segur en l'activitat física sense la pressió de ser un expert del esport.

Esperem animar als joves a seguir fent activitat física i esports durant molts anys!

Olivier Guitart

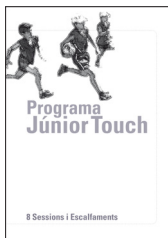
DIR. DESENVOLUPAMENT

Federació Catalana de Rugby

PRESIDENT

Associació Catalana de Touch

Per més informació, no dubtis en posar-te en contacte amb: www.rugby.cat

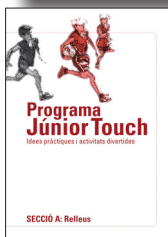


8 Sessions i Escalfaments

Un programa d'un mínim de 8 setmanes per introduir el Touch. Aquest serà la base de les UU.DD. que cada mestre o professor haurà d'adaptar segons la seva realitat i el currículum vigent.

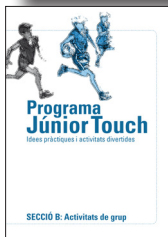
Idees pràctiques i activitats divertides

Aquestes sessions s'ajunten al Programa de 8 Sessions i Escalfaments. Les idees pràctiques i activitats divertides estan separades en 4 seccions:



SECCIÓ A: Relleus

Les activitats d'aquesta secció són idònies per a les primeres sessions. De fet, recomanem que les primeres sessions les agafeu d'aquesta secció, ja que introdueixen d'una forma divertida i segura les aptituds bàsiques i els conceptes de Touch mitjançant els relleus.



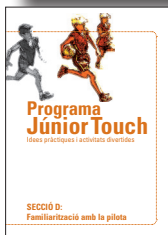
SECCIÓ B: Activitats de grup

Les activitats de la secció B són idònies per a tot el cicle formatiu de Touch. Gràcies a aquestes activitats introduïm els conceptes de "defensa correguda en zona", "comunicació", "treball en equip", "presa de decisions en atac" i "visió perifèrica". Les activitats es poden utilitzar en a totes les edats i nivells d'aptituds motrius, i algunes fins i tot són útils com a escalfament, així com per desenvolupar actituds tècniques (motrius) pròpies al Touch.



SECCIÓ C: Reptes individuals

La secció C és excel·lent per ensenyar als participants les aptituds motrius i els conceptes bàsics en un entorn competitiu però divertit. Les activitats de la secció C es basen en l'individu i ofereixen més oportunitats a l'educador per comentar els conceptes treballats amb els participants i corregir-los. A l'hora suposen un repte per a un mateix i una manera de guanyar confiança en les habilitats pròpies.



SECCIÓ D: Familiarització amb la pilota

Les activitats de la secció D són molt divertides i treballen la passada, particularment sota pressió. Les activitats s'estenen des de tallers de passades "sense estructura" fins a tallers de passades més estructurats i orientats cap al Touch. Moltes activitats us serviran per incidir en la presa de decisions. La majoria d'activitats són idònies per a joves o participants amb un nivell baix i es poden utilitzar des de l'inici del programa.

Programa Júnior Touch

Idees pràctiques i activitats divertides

SECCIÓ C: Reptes individuals

La secció C és excel·lent per ensenyar als participants les aptituds motrius i els conceptes bàsics en un entorn competitiu però divertit. Les activitats de la secció C es basen en l'individu i ofereixen més oportunitats a l'educador per comentar els conceptes treballats amb els participants i corregir-los. A l'hora suposen un repte per a un mateix i una manera de guanyar confiança en les habilitats pròpies.

Aquestes activitats, encara que adequades per a joves entre 5 i 14 anys, es poden adaptar fàcilment a participants més grans o amb més nivell. Totes les activitats de la secció C es poden modificar de manera senzilla movent els cons 1-2 metres o beneficiant els individus als quals els podria costar guanyar una situació d'1 contra 1 (afavorint, doncs, l'atacant o el defensor). Les activitats d'aquesta secció es poden utilitzar a partir de la sessió 2 del programa Júnior Touch.

“Bombes”, “Pilota al mig”, “Gat i ratolí”, “Pressió 1”, “Posicions 3-2” són activitats que posen èmfasi a córrer cap a la pilota (atacar l'espai) i a assajar sota pressió. Recomanem jugar al “Pressió 1” abans de jugar a “Posicions 3-2”.

El “Juga i marca” i “Posa't en joc” ensenya als participants la forma de marcar i efectuar un toc. Aquestes activitats també són ideals per ensenyar-los com llançar-se en una situació que simula la d'un partit (cal que l'eviteu en escoles de pati dur). Una vegada els participants entenen el concepte de l'assaig, cal que us centreu en activitats que treballin aspectes com defensar millor, en particular utilitzant el “Posa't en joc” per ensenyar-los a córrer cap enrere i la direcció en què cal anar.

Continguts

1 Bombes	pàgina 6
2 Bombes (progressió)	pàgina 8
3 Juga i marca	pàgina 10
4 Posa't en joc	pàgina 12
5 Pilota al mig	pàgina 14
6 Gat i ratolí	pàgina 16
7 Pressió 1	pàgina 18
8 Pressió (progressió)	pàgina 20
9 Posicions 3-2	pàgina 22
10 Enganxa't!	pàgina 24

1 Bombes

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats

Cal tenir un petit bagatge pel que fa les aptituds motrius.

QUANTS?

Ideal: 6-14 participants

MATERIAL

1 pilota

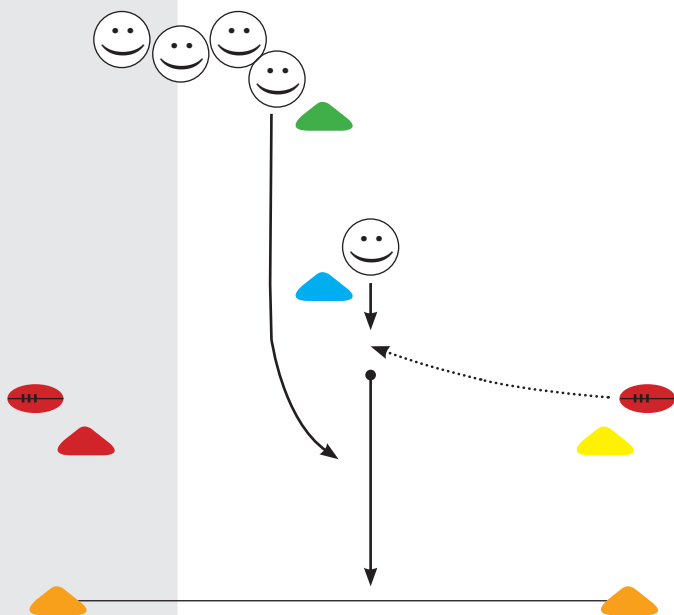
5 cons

HABILITATS OBJECTIU

Recepció i control de la pilota sota pressió; velocitat i evasió; aptituds defensives.

TALLER

Els participants s'alineen darrere del con verd. L'educador, al con groc. La línia d'assaig la marquen els cons taronges; el con vermell marca la progressió.



→ Córrer amb pilota

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
Secció C > Sota pressió



COM FUNCIONA

Els participants, col·locats en filera darrere del con verd, realitzen l'activitat en parelles.

El primer participant de la filera es mou fins al con blau (que es col·loca a aprox. 1-2 m davant del con verd).

Quan l'educador diu "Ja!", el participant del con blau (l'atacant) i el primer participant darrere del con verd (el defensor) comencen a córrer cap endavant.

L'educador passa la pilota davant de l'atacant, que l'ha d'entomar i provar de marcar entre els cons taronges.

El defensor ha d'intentar tocar l'atacant abans que travessi els cons taronges i marqui.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Una extensió possible és afegir un segon educador a l'esquerra del taller (al con vermell) i fer que la pilota la llancin l'un o l'altre des de la dreta o l'esquerra (ex. cada educador té una pilota i l'atacant no està segur des d'on li vindrà!).

Feu comentaris constructius i positius al llarg de l'activitat per ajudar els participants a augmentar les opcions, ja siguin de tocar o de marcar. Sigueu molt positiu en tots dos aspectes!



2 Bombes (progressió)

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats

Recomanem que tinguin un bagatge motriu previ.

QUANTS?

Ideal: 6-14 participants

MATERIAL

2 pilotes

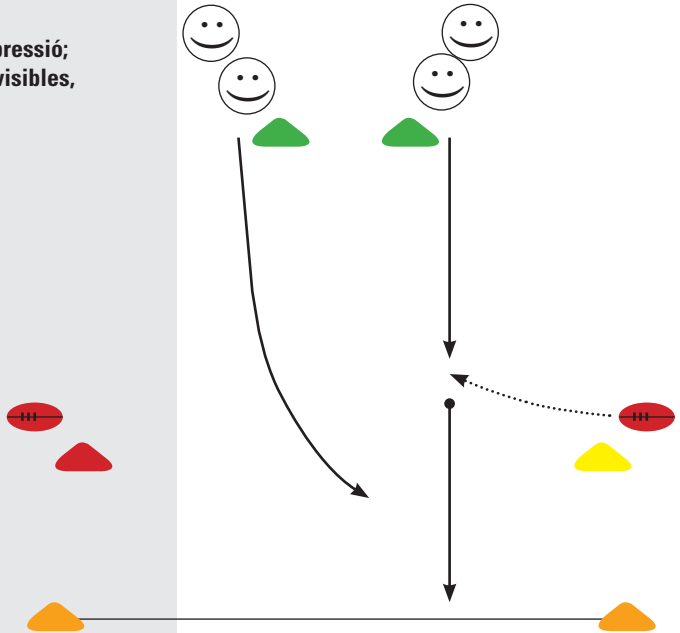
5 cons

HABILITATS OBJECTIU

Recepció i control sota pressió; ajust a situacions imprevisibles, efectivitat; defensa.

TALLER

Els participants s'alineen darrere els cons verds. L'educador / els educadors, als cons groc i/o vermell. Els cons taronges marquen la línia de *touchdown*.



→ Córrer amb pilota

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció C > Sota Pressió (progressió)



COM FUNCIONA

Els participants realitzen l'activitat en parelles. Aquesta activitat funciona millor si hi ha un educador (o un voluntari) a cada con (un al vermell i un altre al groc).

Quan l'educador digui "Ja!", els participants del davant de cada filera comencen a córrer.

L'educador passa la pilota a un dels dos participants. El participant amb la pilota (l'atacant) ha de marcar abans que l'altre participant (el defensor) el toqui.

Cada participant hauria de provar-ho dues vegades, idealment dues com a atacant i dues com a defensor. Aquesta activitat, i també el "Bombes" clàssic, pot durar entre 5 i 10 minuts.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Els educadors haurien d'acordar a qui passaran la pilota abans que els participants comencin a córrer utilitzant algun tipus de codi gestual. No tingueu por d'"enganyar" els participants fent enganys de passada, per exemple!

Cal animar els participants a ser creatius per evitar que els defensors els toquin.



3 Juga i marca

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats

Recomanem que tinguin un bagatge tècnic mínim.

QUANTS?

Ideal: 15-30 participants

MATERIAL

1 pilota

6 cons

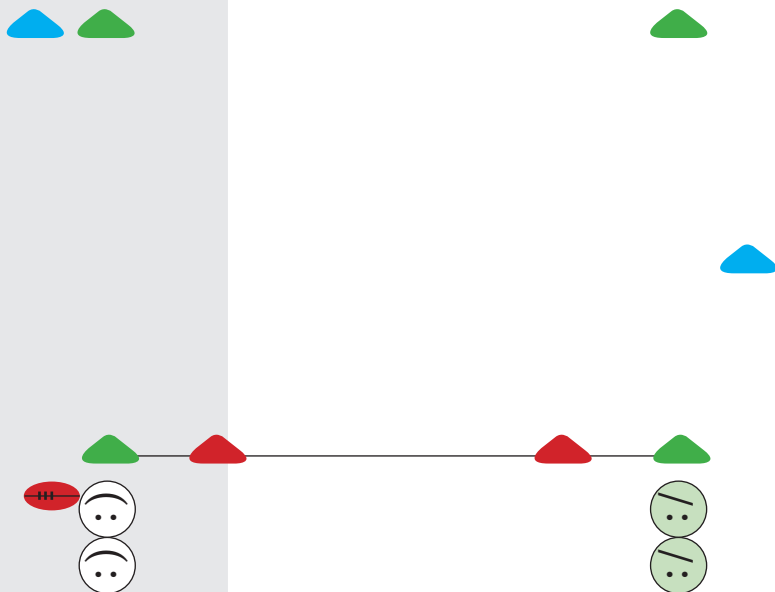
HABILITATS OBJECTIU

Velocitat;

evasió;

efectuar un toc;

marcar.



TALLER

Els participants s'alineen darrere dels cons verds. La línia i zona de marca la marquen els cons vermells, que haurien d'estar a aprox. 1 m dels cons verds.

Els cons grocs serveixen per a la progressió.

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció C > Juga i marca



COM FUNCIONA

Marqueu un fila d'atacants i una fila de defensors.

Els atacants tenen una pilota.

Al senyal, el primer atacant i el primer defensor de cada filera surten corrent cap endavant, fan la volta al con verd que hi ha davant seu.

Tan bon punt giren al voltant del con verd, l'atacant ha de provar d'assajar entre els cons vermells i el defensor l'ha de tocar abans que marqui!

Cada participant hauria de tenir l'oportunitat d'atacar i de defensar abans de fer progressar l'activitat.

PROGRESSIÓ

Moveu el con verd fins on hi ha el con blau (vegeu el gràfic). Noteu que els atacants són a l'esquerra i els defensors, a la dreta.

La progressió facilita la feina de la defensa, PERÒ també dóna l'oportunitat als atacants d'usar el contrapeu i evitar així el toc.

Cada participant hauria de tenir l'oportunitat d'atacar i de defensar.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Animar, animar i animar!

Animeu els participants perquè siguin creatius i utilitzin tècniques d'evasió quan els ataquen.

Els defensors sovint proven de llançar-se a terra. En patí dur, eviteu que ho facin. Cal que vetlleu per la seguretat de tothom!

Aquesta activitat es pot relacionar amb el concepte de "llançar-se per marcar" en un gimnàs (utilitzant matalassos o materials similars) o sobre sorra. D'aquesta manera obtenim la simulació d'una situació real de partit reduint el risc de lesions. Amb superfícies dures, EVITEU que es llancin a terra. Per marcar només caldrà travessar la línia de marca amb la pilota entre les mans.



4 Posa't en joc

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats

Recomanem que tinguin un bagatge tècnic mínim.

QUANTS?

Ideal: 15 – 30 participants.

MATERIAL

2 pilotes

5 cons

HABILITATS OBJECTIU

Velocitat i evasió;

efectuar el toc;

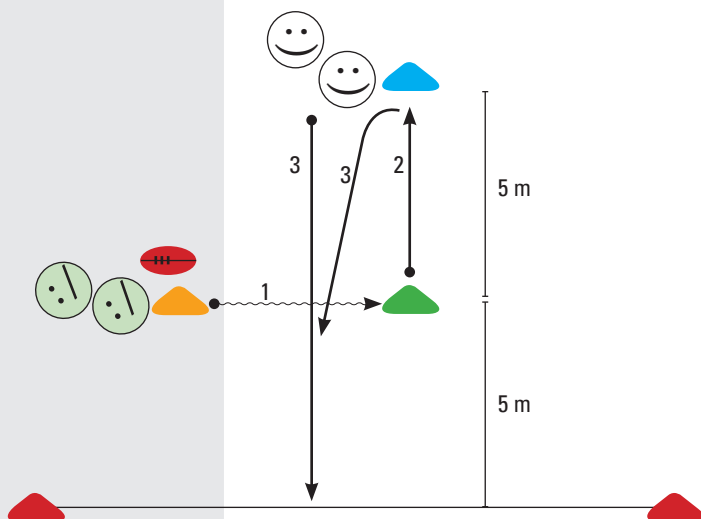
recollir pilota de terra;

posar-se en joc.

TALLER

Els atacants es posen darrere del con blau i els defensors, darrere del con taronja. La zona d'assaig la marquen els vermells.

Aquesta activitat pot servir per al taller "Juga i marca" afegint-hi 3 cons addicionals.



→ Còrrer de costat

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció C > Posa't en joc



COM FUNCIONA

Els defensors comencen amb la pilota, corren de costat fins al con verd, després endavant fins al blau, on posen la pilota al terra davant de l'atacant ("posen", no "llancen", la pilota a terra!).

Amb la pilota a terra al davant, l'objectiu de l'atacant es recollir-la i provar de anotar un assaig sense que el toqui el defensor.

El defensor haurà de recular fins als cons verds per poder defensar, si no està en fora de joc.

És molt important que el defensor no canviï de direcció una vegada ha decidit recular (ex. si recula en un angle de 45° , a mig camí no pot canviar a 90° abans d'arribar al con verd).

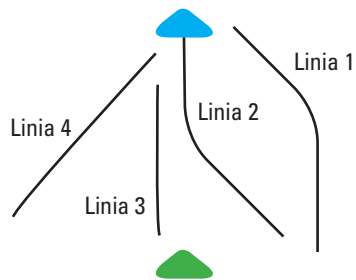
Vegeu el gràfic de la dreta: línies 3 i 4, cursa acceptable, el defensor recula recte; línees 1 i 2, inacceptable, el defensor canvia de direcció abans d'arribar als 5 m (con verd). Les línies 1 i 2 haurien de ser "faltes" a favor de l'atacant, probablement el punt més important de l'activitat.

És important que remarqueu aquest punt als defensors!

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Animeu els participants a ser creatius i a utilitzar l'evasió.

L'educador hauria d'arbitrar l'activitat. Assegura't que el defensor baixa fins als 5m (si no, està en fora de joc).



5 Pilota al centre

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats
 Recomanem que tinguin
 un bagatge tècnic mínim.

QUANTS?

Ideal: 15-30 participants

MATERIAL

4 pilotes
 16 cons

HABILITATS OBJECTIU

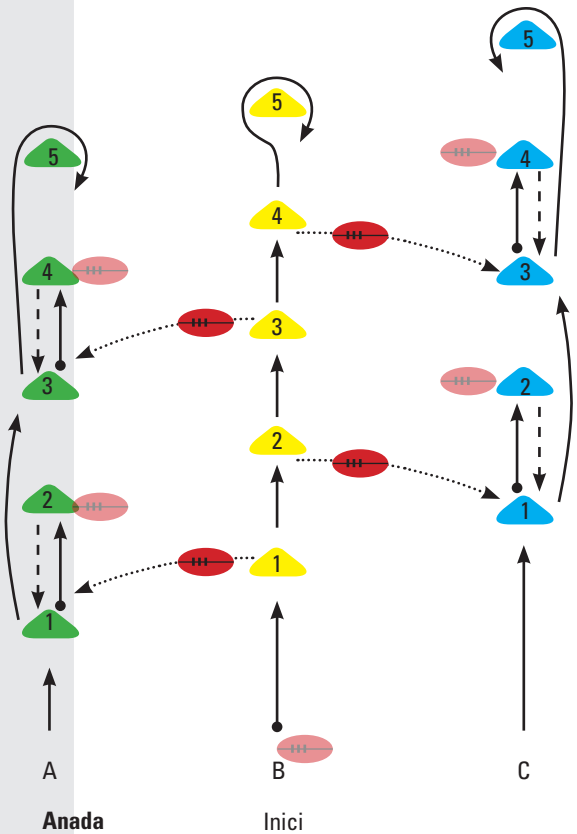
Passada des de terra;
 rodar la pilota;
 treballar sota pressió.

TALLER

3 fileres de jugadors darrere els cons A, B i C.

Pilotes a tots els cons del mig excepte en el 5è. Entre 5-10 m entre cada con!

- Correr endavant sense pilota.
- → Correr enrera sense pilota= realinear-se.
- → Correr endavant amb pilota.
- → Passada



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
 Secció C > Pilota al centre



COM FUNCIONA

El participant "B" de la fila del mig (cons verds) inicia el joc.

Corre, recull la pilota que hi ha en cada con groc i la passa, alternant la passada al participant "A" de l'esquerra i al "C" de la dreta.

Els participants dels cons verd i blaus són receptors de la pilota. Corren cap endavant i fan un *roll ball* en el con que tenen davant. Tornen a alinear-se i corren per rebre la següent passada.

Per exemple, el 1r de la fila de cons grocs, corre fins al 1er con i passa la pilota al participant de l'esquerra, que rep la pilota quan és al damunt o a prop del 1er con (verd). El participant de l'esquerra, llavors, corre cap endavant fins al segon con (verd) i fa un *roll ball*. Després, recula fins al primer con verd i corre cap endavant per arribar a la següent passada (al tercer con verd), per fer plantar un altre cop la pilota al 4t con i recular fins al 3r con.

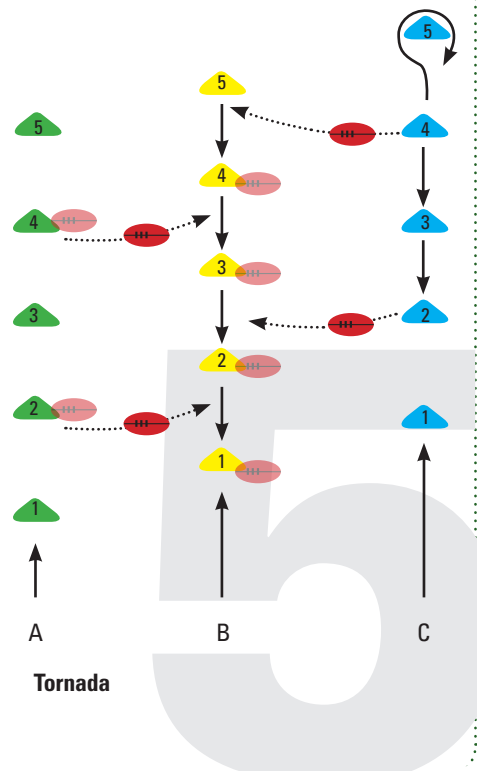
Després d'haver fet l'última passada cap a la dreta, el participant del mig corre fins al con 5, li fa la volta i rep una passada del participant de la

fila C des del con 4. Al rebre la pilota fa rodar la pilota al con 4 (groc). El participant del canal A passa al mig i fa un *roll ball* al con 3.

Assegureu-vos que cada participant passa per la fila B.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Animeu els participants a fer l'activitat tan de ràpid com puguin per millorar les habilitats.



6 Gat i ratolí

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats

Recomanem que tinguin un bagatge tècnic mínim.

QUANTS?

Ideal: 6-16 participants

MATERIAL

1 pilota

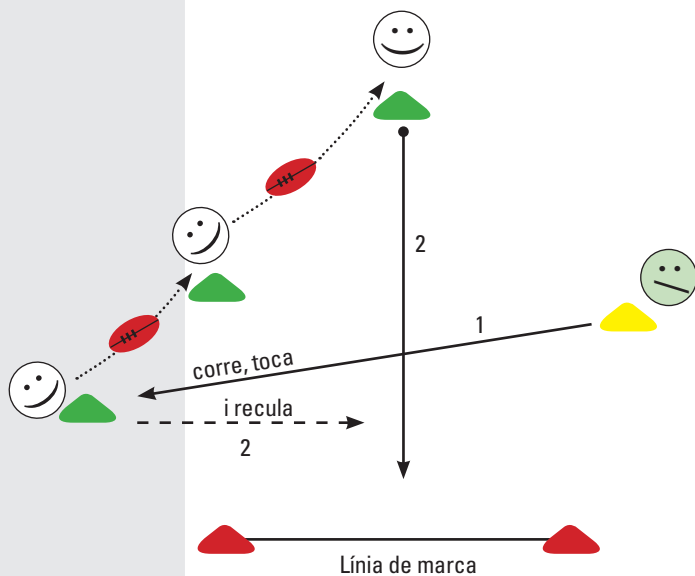
4 cons

HABILITATS OBJECTIU

Velocitat i evasió;
efectuar un toc;
marcar; passades a dreta i esquerra.

TALLER

Els atacants se situen en els cons verds i el defensor, en el con groc. La línia d'assaig la marquen els cons vermells



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció C > Gat i ratolí



COM FUNCIONA

Al senyal de l'educador, els atacants es passen la pilota.

El tercer atacant pot començar més endarrere del con (si així ho volen) i córrer cap endavant per rebre la passada quan arriba a l'alçada del con.

El tercer atacant ha de provar de marcar entre els cons vermells.

Al senyal, mentre els atacants es passen la pilota el defensor del con groc corre cap al primer atacant (con verd), li pica la mà i recula ràpidament per intentar tocar el tercer atacant, que corre per anotar un assaig.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

El tercer atacant hauria de provar de col·locar-se una mica més enre del seu con per rebre la pilota en moviment, això augmenta les possibilitats d'assaig.

Roteu les posicions: el defensor esdevé atacant 1, l'atacant 1 esdevé atacant 2, l'atacant 2 esdevé atacant 3 i l'atacant 3 va a la cua dels defensors en el con groc.



7 Pressió 1

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats

Cal un bagatge motriu previ.

QUANTS?

Aprox. 9-15 participants

MATERIAL

1 pilota

4 cons

HABILITATS OBJECTIU

Atac i defensa;

aptituds en situacions de joc modificat.

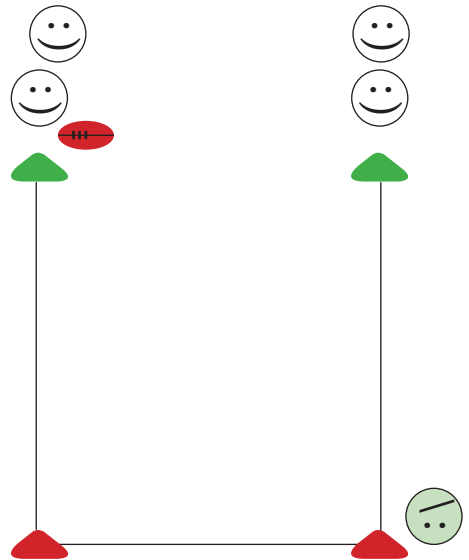
Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció C > Pressió 1

TALLER

Els atacants es col·loquen als cons verds. El defensor comença al con vermell oposat a l'atacant amb la pilota, és a dir, si la pilota és a l'esquerra, el defensor se situa al con de la dreta.





COM FUNCIONA

Al senyal, dos atacants corren cap endavant i proven de marcar entre els cons vermells.

El defensor prova d'evitar l'assaig.

Els atacants haurien de córrer en línia recta i marca gairebé sempre.

Canvieu els defensors cada 30 segons aprox. i continueu l'activitat fins que tot els participants hagin tingut l'oportunitat de defensar.

A mitja sessió, feu que la pilota comenci des de l'altre con (i, de retruc, el defensor). D'aquesta manera, els participants practiquen la passada des de l'esquerra i de la dreta!

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Si teniu molts participants, que col·laborin com a àrbitres, amb tasques definides com controlar les passades cap endavant o les passades tardanes!

Comenteu també les aptituds dels atacants, com per exemple que provin de córrer una mica més de pressa cap a la línia d'assaig per fixar un defensor.

Animeu els participants en atac a ser creatius quan intenten marcar.



8 Pressió (progressió)

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats

Cal un bagatge motriu previ.

QUANTS?

Aprox. 9-15 participants

MATERIAL

1 pilota

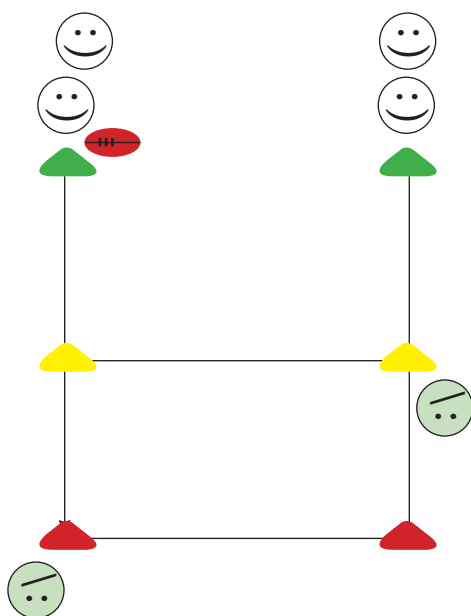
6 cons

HABILITATS OBJECTIU

Atac i defensiva en una situació de joc modificat.

TALLER

Els atacants se situen als cons verds. El primer defensor comença al con groc oposat a l'atacant amb pilota (és a dir, si la pilota és a l'esquerra, el defensor comença a la dreta). El segon defensor se situa al con vermell de l'altra banda.



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció C > Pressió (progressió)



COM FUNCIONA

Aquesta vegada els atacants han de passar per dos defensors.

El primer defensor, al con groc, només es pot moure lateralment sobre la línia.

El segon defensor no es pot moure del seu con fins que l'atacant hagi sobrepassat el primer defensor.

Ambdós defensors proven d'evitar que l'atacant marqui; si el primer ho aconsegueix, els atacants tornen a començar!

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Aquesta activitat pot esdevenir un joc amb competitivitat.

- Els participants escullen el company.
- Dues parelles competeixen entre elles.
- Marqueu un límit de temps per anotar tants assajos com puguin (ex. cada parella té 2 minuts per travessar la defensa sense ser tocats i marcar).
- Guanya l'equip que marca més assajos!
- Comenteu positivament el que fan els atacants.
- L'educador ha d'utilitzar preguntes perquè entenguin com marcar més i com defensar millor.
- Si en teniu l'oportunitat, no dubteu a involucrar altres participants com a àrbitres!



9 Posicions 3 - 2

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats

Cal un bagatge motriu previ.

QUANTS?

Aprox. 10-30 participants

MATERIAL

1 pilota

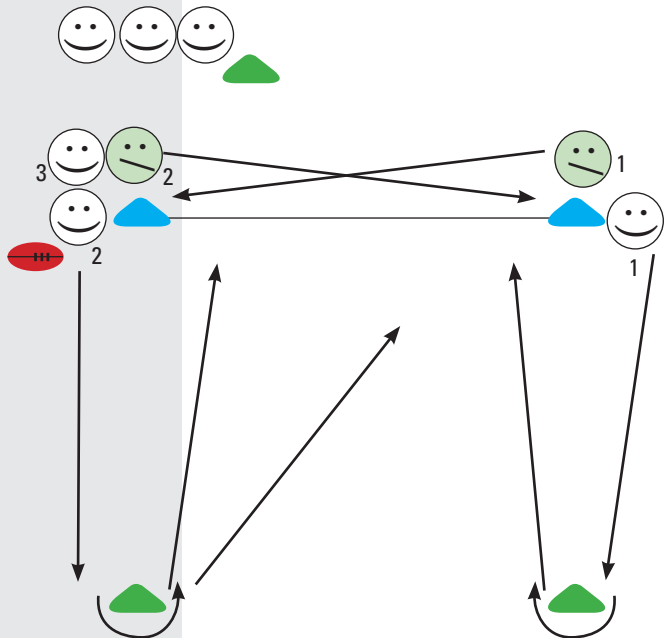
5 cons

HABILITATS OBJECTIU

Simulació de joc, treball de les aptituds en atac i en defensa.

TALLER

Els participants esperen en el con verd (inferior). 2 atacants i 1 defensor es col·loquen en un dels cons grocs i 1 defensor i 1 atacant, en l'altre con groc.



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció C > 3 - 2



COM FUNCIONA

Al senyal, els defensors surten corrent i fan la volta al con groc oposat, mentre que els atacants corren cap endavant i fan la volta als cons verds.

Els atacants han de provar de marcar un assaig entre els cons grocs, mentre els defensors proven de tocar el portador de la pilota i impedir-ho.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Comenteu les accions, proveu de parlar amb els tres atacants quan hagin acabat l'activitat.

Aquesta activitat pretén desenvolupar les habilitats de córrer "sobre la pilota" (atacant l'espai), evadir la defensa, prendre decisions i defensar en parelles.

Les vostres preguntes han d'ajudar els participants a millorar progressivament durant l'activitat.

Si en teniu l'oportunitat, designeu àrbitres!



10 Enganxat!

QUI HI POT JUGAR?

Totes edats

QUANTS?

Grups de 2,
entre 10-30 participants

MATERIAL

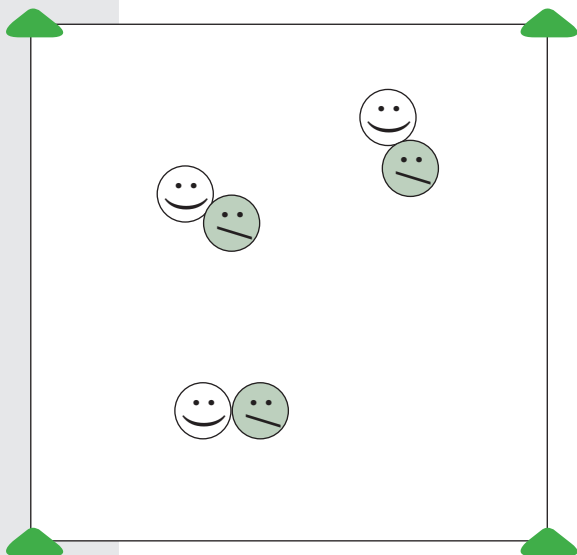
4 cons

HABILITATS OBJECTIU

Velocitat i evasió;
consciència defensiva;
visió.

TALLER

Un quadrat de 10 m x 10 m, els participants formen parelles, i cada una se separa en 1 atacant i 1 defensor. Comencen l'activitat l'un al costat de l'altre.



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
Secció C > Enganxat!



COM FUNCIONA

Al senyal, l'atacant fa la volta al quadrat corrent provant de desfer-se del defensor.

El defensor no pot agafar l'atacant ni bloquejar-lo de cap manera.

Al cap de 15-30 segons, l'educador xiula i tothom s'atura on és –ningú no es mou!

L'objectiu dels defensors és trobar-se a no més de la llargada d'un braç de l'atacant!

EXTENSIÓ

Augmenteu el quadrat (ex. 15 m x 15 m) i que els atacants i defensors s'estirin a terra a 2 m un de l'altre.

- Al senyal, l'atacant i el defensor s'aixequen i els atacants proven de no ser tocat pel defensor en un període de 30 segons, per exemple.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Bona activitat per treballar com a escalfament.

10

Per més informació:

Si voleu més informació respecte al **Programa Junior Touch**

no dubteu en visitar la pàgina web www.rugby.cat

Si necessiteu parlar amb el director de desenvolupament
o un tècnic de la Federació Catalana de Rugby,
no dubteu en trucar el **933 035 490**.

Referències i agraïments:

La FCR i la ACT volen agrair les persones que han
contribuït a la producció d'aquest recurs didàctic.

Touch Football Australia (TFA)

Estem molt agraïts a la TFA per haver-nos
animat a fer servir el Austouch Program
amb el © Copyright 2006 –Touch Football Australia
Per més informació: www.austouch.com.au





