

EL TOUCH A CATALUNYA

El Touch és un esport reconegut pel Consell Català de l'Esport des del 2009. El Touch és un esport que va néixer del rugby i per tant en manté una estreta relació.

La Federació Catalana de Rugby (FCR) i l'Associació Catalana de Touch (ACT) són les organitzacions que gestionen el Touch a Catalunya. La FCR ho fa en qualitat de promotora del rugby i de tots els seus esports derivats i l'ACT ho fa en qualitat de membre associat de la Federació Internacional de Touch (FIT), aportant els coneixements tècnics necessaris per a desenvolupar-lo correctament.

El Touch ha estat present a Barcelona des del 2004, però no és fins el 2008 que comença a prendre una forma més estructurada amb la creació d'equips sèniors, l'aparició de l'ACT, accions de promoció a diferents municipis o la organització de torneigs internacionals. Els mitjans esportius de premsa i radio se n'han fet ressò, donat que és un esport molt atractiu.

Al 2010 es continua amb el desenvolupament del Touch per adults, però ens fixem la prioritat de crear un **Programa de Junior Touch** per les Escoles de Primària i de Secundària a Catalunya al servei de les nostres administracions, dels nostres ajuntaments i de les nostres escoles per tal d'introduir "la pilota ovalada" a l'escola.

Anirem posant a la vostra disposició sessions d'informació, formacions, incloent-hi Unitats Didàctiques i multituds de jocs temàtics per utilitzar en el patí de l'escola!

Objectius: Assegurar la sostenibilitat del Touch i Junior Touch a llarg termini a Catalunya mitjançant:

- un programa de formació pel desenvolupament d'àrbitres i/o tutors de joc
- un programa de formació pel desenvolupament d'educadors, entrenadors i monitors,
- oportunitats de jugar en competicions recreatives escolars, en trobades lúdiques.
- La creació de recursos didàctics,

Comença doncs una gran aventura humana i esportiva!

Olivier Guitart

- Dir Desenvolupament
Federació Catalana de Rugby

- President
Associació Catalana de Touch



Glossari

Àrea de substitució	Lloc on s'ubiquen els substituïts
Mig	Qualsevol jugador que recull la pilota del terra després d'un Rollball.
1er receptor	El primer jugador en rebre la passada del Mig
Touchdown	Forma de marcar punts
Toc fantasma	Cridar "Touch!", quan de fet no hi ha hagut toc.
Substituir	Canviar jugadors – per mantenir l'equip ben en forma
Contra peu	Una forma de evadir-se del oponent.
<i>Enrere!</i>	Córrer enrere (després d'un toc)
Toc i passada	Passar la pilota després d'haver estat tocat per un defensor
Equip en defensa	L'equip que no té la pilota
Equip en atac	L'equip que té la possessió de la pilota
Passada endavant	Passar la pilota a un company que es troba per davant nostre.
Defensar	Provar d'impedir que l'altre equip avanci i marqui
Atacar	provar d'avançar i marcar
Amago	Fer veure que passes la pilota però no ho fas
Passada	Procés mitjançant el qual transferim la pilota a un company
Plantar (Roll Ball)	La forma de reiniciar el joc després d'un toc i un canvi de possessió, plantant la pilota entre les cames i desant-la al terra
Suport	Estar en una posició per poder ajudar a un company
Tap	Forma de iniciar o reiniciar el joc després d'un <i>Touchdown</i> i d'una falta. Pilota al terra, soltar-la i donar-li un copet de peu i recollir la pilota amb les mans per jugar-la.
Intercepció	Agafar la pilota en l'aire quan esta entre dos atacants
Toc (Touch)	El contacte amb força mínima entre un defensor i un atacant
Toc en atac	Toc efectuat per l'atacant en possessió de la pilota sobre un defensor.
Toc en defensa	Toc efectuat per un defensor sobre l'atacant en possessió de la pilota.
En joc	Els defensors han d'estar a 5m del Rollball o a 10m del Tap; els atacants han d'estar en posició per rebre la pilota sobre la línia imaginària perpendicular a la pilota o enrere.
Endavant	Passa cap endavant respecte: falta. Tots els passes es fan enrere.
Fora de joc	Pels defensors: estar a menys de 5m del Rollball; a menys de 10m del tap; correr cap endavant abans de que el Mig hagi tocar la pilota. Pels atacants: estar davant del portador de la pilota.
Canvi de possessió	Quan la pilota canvia d'equip
Parlar/comunicar	Deixar que els companys sàpiguen el que està passant.



REGLES SIMPLIFICADES DEL TOUCH (adults)

Abans de passar al **Junior Touch** us fem 5 cèntims del Touch per posar-vos en context.

1 Marcar

Un **Touchdown** és produeix quan un jugador aplanar la pilota en la línia de marca o dins la zona de marca amb control. Un Touchdown val un (1) punt. El MIG no pot marcar – encara que entri en la zona de Touchdown haurà de provar de passar la pilota a un company desmarcat (si pot).

2. Àrea de substitucions:

Els equips poden substituir jugadors en qualsevol moment. Els jugadors entrants no poden fer-ho fins que el jugador sortint hagi sortit del camp i entrat en l'àrea de substitució.

3. Possessió de la Pilota:

Un canvi de possessió es produirà quan:

- La pilota cau a terra
- Toquen al MIG portant la pilota
- Al sisè toc
- El MIG intenta marcar
- El ROLLBALL està mal fet
- El TAP està mal fet
- El portador de la pilota trepitja la línia o fora del camp

Quan hi ha un canvi de possessió, el joc es reprèn amb un ROLLBALL.

4. Passar la pilota:

Un jugador en possessió de la pilota pot passar, tirar, palmar, o lliurar-la a qualsevol company d'equip que no estigui fora de joc. No es pot passar la pilota cap endavant.

5. El Tap:

Posar la pilota a terra en el lloc indicat per l'àrbitre (**la marca**), deixar anar la pilota completament, tocar la pilota amb el peu (la pilota no pot desplaçar-se més de 1m) i recollir la pilota amb les mans amb control. Qualsevol persona de l'equip atacant pot fer el **TAP**.

6. La falta:

Qualsevol jugador/equip que actua fora de les regles del joc serà penalitzat. Quan un jugador/equip es penalitzat, l'altre equip reinicia el joc amb un tap. L'equip en defensa ha de recular 10m, fins que la pilota es posi en joc.

Hi haurà FALTA quan:

- *Passis cap endavant*

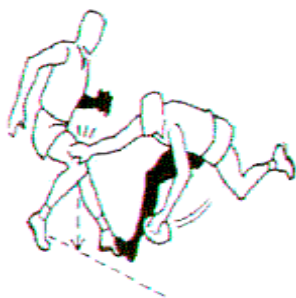


- Passis després d'haver estat tocat
- Fer el ROLLBALL abans d'un TOUCH (Rollball Voluntari)
- No fer el ROLLBALL a la MARCA (OVERSTEPPING) (Es pot fer el rollball fins a 10m darrere de la marca)
- Fer el TOUCH amb més de la mínima força
- Reclamar una TOUCH sense fer un touch (Touch Fantasma)
- Defensa fora de joc quan hi ha ROLLBALL (5m)
- Defensa fora de joc quan hi ha TAPBALL (10m)
- Fer malament el canvi (substitució)
- Mal comportament
- Jugar amb més jugadors del permès
- Obstruir a la defensa
- Obstruir als atacants o interrompre la continuïtat del joc
- No jugar amb l'esperit de TOUCH
- Obstrucció

7. Rollball:

La forma de reprendre el joc. Cal fer el ROLLBALL a la marca. Cal fer el ROLLBALL amb els malucs rectes i mirant cap a la línia de Touchdown. La pilota ha de passar entre les dues cames i no moure's més de 1m. Cal efectuar el ROLLBALL sense demora. El jugador que faci el ROLLBALL no pot recollir la pilota.

El Rollball



El defensor o atacant amb la pilota efectua el toc



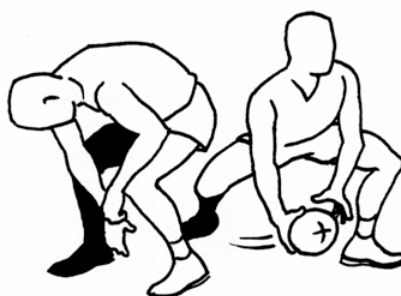
El jugador que porta la pilota ha de parar i tornar a la marca per fer el rollball.



El jugador ha de fer el rollball sense demora. Ha de mirar cap a la línia de touchdown de l'oposició



La pilota pot ser rodada cap enrere, entre les cames, i no més d'1 metre. El jugador que fa el rollball no pot recollir la pilota del terra.



El MIG (el HALF) és la persona que recull la pilota després que el seu company/a hagi fet el rollball. La pilota ha de ser recollida sense demora.

8. El Toc (Touch):

Tant els atacants com els defensors poden efectuar el TOUCH. El touch és un contacte amb qualsevol part del cos, pilota, roba o pèl. Cal efectuar el TOUCH amb la mínima força. L'equip amb possessió de la pilota té 6 tocats.

9. Tocat i Passar:

No es pot passar la pilota després d'un touch.

10. El mig:

El jugador que recull la pilota després d'un ROLLBALL.

11. En Joc/Fora de Joc:

Després d'un TOUCH la defensa ha de recular 5m des del MARK i no pot pujar fins que el MIG toqui la pilota.

12. Línia lateral:

Si el jugador portador de la pilota trepitja la línia de banda o surt fora, hi ha un canvi de possessió i el joc es reprèn amb un ROLLBALL a 5 m dins la línia de banda on el jugador va sortir. Si el jugador és tocat abans de trepitjar fora del camp, segueix amb el toc i manté la possessió, excepte en el cas de sisè toc.

13. Obstrucció ("pantalla"):

Els atacants no poden obstruir als defensors que volen fer el toc. Els defensors tampoc poden obstruir els atacants que donen suport al jugador portador de la pilota.

14. El Camp:

El camp és 70m (línia de marca a línia de marca) de llarg i 50m d'ample. Les caixes de canvis mesuren 20m i estan situats a cada costat del camp al mig camp.

15. Composició d'equip:

L'equip pot tenir fins a 14 jugadors, no més de 6 jugadors poden estar en el camp a qualsevol moment. Un mínim de 4 jugadors són necessaris per començar el partit.

16. Equips Mixtes:

Qualsevol equip de touch està format per 6 jugadors, però en un equip mixt la proporció noi/noia es la següent:

Màxim 3 nois, mínim 1 noi.

Màxim 5 noies, mínim 3 noies

17. El sorteig:

Qui guanyi té possessió de la pilota i pot triar la direcció de joc i caixa de canvis. L'equip que perd, posa en joc la pilota al inici de la segona part.

18. Durada:

Federation of International Touch Playing Rules especifica que un partit durarà 20 minuts cada part, amb 5 minuts de descans en el mig temps. Les Federacions poden canviar la durada de partits depenent de les seves necessitats.

19. Temps afegit i drop off:

En els partits empatats, i quan un equip ha de guanyar, en cas d'empat al final del temps reglamentari es juga un DROP OFF. Cada equip ha de treure un jugador/a per jugar la pròrroga. Cada 2 minuts els equips han de treure un jugador/a fins que hi hagi 3 jugadors a cada equip. El primer equip que assagi durant aquest temps és el que guanya, sempre i quan els dos equips hagin tingut almenys una possessió de la pilota.

20. Roba dels jugadors:

Tots els jugadors han de vestir-se amb l'equipatge de l'equip, samarretes amb números, pantalons curts, mitjons, etc. Anar descalç i botes amb tacs de metall està prohibit. No es pot portar joieria perquè pot ser perillós: anells, arracades, etc.

21. L'àrbitre:

L'àrbitre és l'únic jutge en totes les decisions durant el partit. L'àrbitre pot decidir qualsevol càstig necessari per controlar el partit. Tots els jugadors i entrenadors estan sota el seu control durant el partit.

22. Mal Comportament:

Qualsevol comportament que vagi en contra l'esperit de l'esport pot resultar en un cop de càstig contra el jugador, o es pot fer fora el jugador del camp per una estona, depenent del criteri de l'àrbitre.



REGLES DEL JUNIOR TOUCH

Introducció

El Junior Touch és un esport adaptat a l'entorn escolar per nois i noies.
L'èmfasi s'ha de posar en:

- Maximitzar la participació,
- Diversió i
- Desenvolupament motriu (aptituds bàsiques de l'esport)

Important

- Assegura't que tots els nens i nenes juguen independentment del seu nivell de joc, aptituds o gènere.
- Les regles bàsiques i senzilles requereixen menys supervisió
- Es pot jugar amb molt poc material (mínim 6 cons i 1 pilota)
- Garanteix el desenvolupament de les aptituds: passar, córrer, rebre la pilota, córrer cap enrere, evasió. Així com assegura una competició sana i segura.
- Assegura't que cap jugador domini per damunt dels demés.
- En aquest nivell no aconsellem puntuacions (bonificacions per partit guanyat), ni premiar en excés al millor equip, etc.

1 – Com jugar al Junior Touch?

- L'objectiu és marcar més punts que el contrari
- L'equip atacant pot moure la pilota cap a la línia de Touchdown corrent amb la pilota i/o passant la pilota enrere entre els companys d'equip.
- L'equip en defensa provarà d'aturar la progressió de l'atac efectuant tocs (tocant els jugadors portadors de la pilota).
- Un equip té sis (6) tocs (vides) abans de que la pilota canvi d'equip
- El joc es reinicia amb un Rollball en la marca (lloc del toc)
- Després d'un Toc (touch) qualsevol jugador pot reiniciar el joc amb un tap.

2 – Què es necessita per jugar Junior Touch?

- Una pilota de rugby de tamany 3 o 4.
- Sis (6) cons. Un en cada cantonada + un a cada extremitat de la línia mitjana.
- Un espai de 35 x 50 ; 25 x 50; 40 x 22 – Ser flexibles respecte a l'espai i adaptar-lo als límits disponibles en l'entorn escolar.
- L'espai pot estar fora (pati) o dins (gimnàs)
- Suficients jugadors per crear dos equips de 6 (màxim 14 jugadors per equip: 6 en el camp + 8 substituïts)
- El Junior Touch (com el Touch) es juga amb tots (els canvis són constants), així que no existeix realment el concepte de "titular".
- Jugar amb calçat adequat i adaptat a la superfície disponible.
- Un xiulet (per l'àrbitre, l'educador o el mestre)
- Petos per distingir els membres dels dos equips



3– Flexibilitat amb el camp

La flexibilitat i adaptabilitat és certament un dels conceptes claus i us aconsellem fer-ne un bon ús per tal d'assegurar una pràctica segura i divertida.

Des d'un camp de 70m x 50m dividit en 2 camps de 35m x 50m; 2 camps de 25m x 50m; o un camp de 40m x 22m o un gimnàs.

- Assegurar-se sempre de tenir prou espai al voltant del camp (fora del camp), un anell de mig metre o un metre.
- L'àrea de Touchdown ha de ser suficientment profunda (aconsellem 1,5m o més)

4 – Regles del Junior Touch?

Qui hi pot jugar?	Alumnes de primària i secundària
Equipament	Una pilota de Touch (o de rugby) de tamany 2 o 3 (4 per secundària)

Modificacions de les regles:

Falta	No hi hauran faltes (excepte joc brut). Normalment en atac, la pilota canvia d'equip. Comentar al jugador el què ha passat, deixa que es reinici el joc amb un Rollball i afegeix un toc (excepte si es tractava del 6è)
Toc	Els tocs es fan amb una mà i amb la mínima força (no es tracte d'empènyer ni colpejar a ningú). Sis (6) tocs / vides fins a tornar la pilota a l'altre equip.
Toc en Defensa	quan un defensor toca a un atacant en possessió de la pilota
Toc en Atac	quan un atacant en possessió de la pilota toca a un defensor.
Maniment de Pilota	Si la pilota cau al terra o si es passa cap endavant, l'altre equip recupera la pilota i reinicia el joc amb un Rollball. Opció: Si la pilota cau al terra o si es passa cap endavant, comptar-ho com un toc (1 vida) menys.
Marcar	La pilota hauria de plantar-se al terra, però si l'entorn i la superfície es dura (pati d'escola o gimnàs) llavors per marcar serà suficient passar la línia de Touchdown (entrar en la zona de Touchdown) amb la pilota a la ma.
El Mig	El Mig és el jugador que recull la pilota del terra després d'un Rollball i pot ser qualsevol membre de l'equip. El Mig doncs ha de passar la pilota a un company d'equip (NO pot córrer amb ella). Si corrés amb la pilota just després de recollir-la del terra: falta = canvi de possessió.
Defensors	Han de recular 5m del marc (lloc on s'ha efectuat el toc) i no poden avançar fins que el Mig hagi passat la pilota.



JUNIOR TOUCH CATALUNYA

Tap	El joc s'inicia amb un tap al mig de la línia mitjana
Lateral	Si un jugador en possessió de la pilota trepitja la línia lateral o surt del camp creuant la línia lateral. Es reinicia el joc amb un Rollball a 5m en dins a l'alçada on s'hagi trepitjat o sortit.
Substitucions	Els substituïts poden entrar en el camp només quan el jugador sortint els hi hagi picat a la ma. No pot haver-hi més de 6 jugadors en el camp per equip! Els substituïts no poden interferir en el joc.
Equips	Un equip de Junior Touch està format de màxim 12 jugadors (6 en el camp + 6 fora); o màxim 10 (6 en el camp + 4 a fora)
Composició	Junior Touch es un esport mixt. L'equip ha de tenir un màxim de 3 nois en el camp. Es necessita un noi mínim en tot moment en el camp.
Durada	2 x 10 o 2 x 15 minuts. Aconsellem flexibilitat amb aquest tema.

El Tap



El jugador ha de posar la pilota al mark indicat per l'àrbitre.



S'ha de deixar anar la pilota completament.



Tocar la pilota amb el peu en qualsevol direcció,
Però no més de 1m.



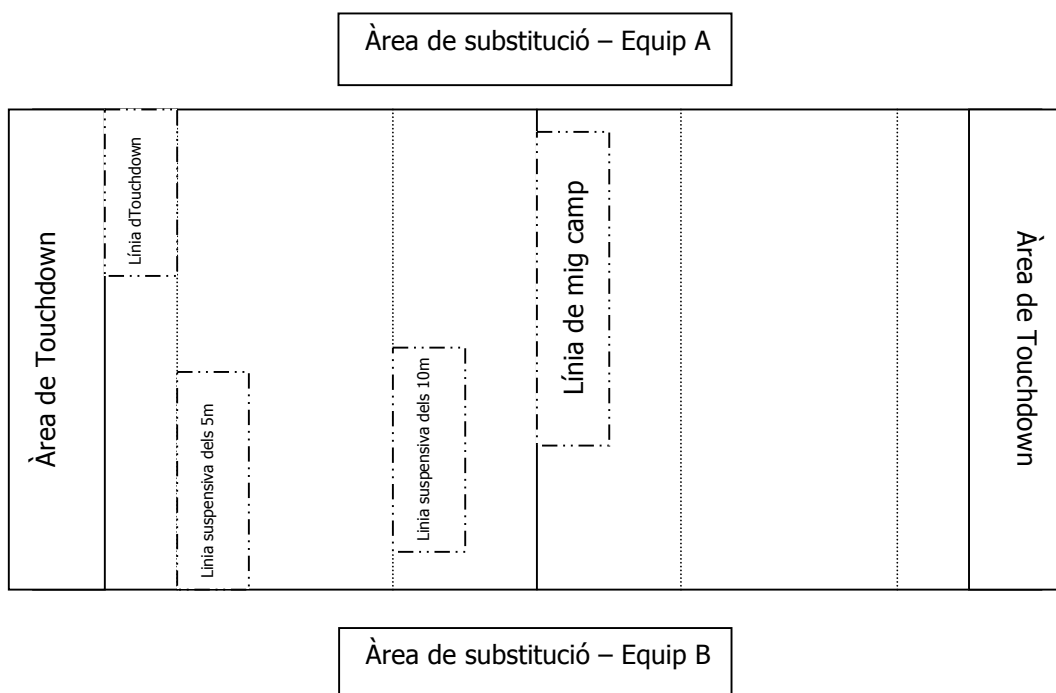
Cal recollir la pilota amb control

Marcar un Touchdown



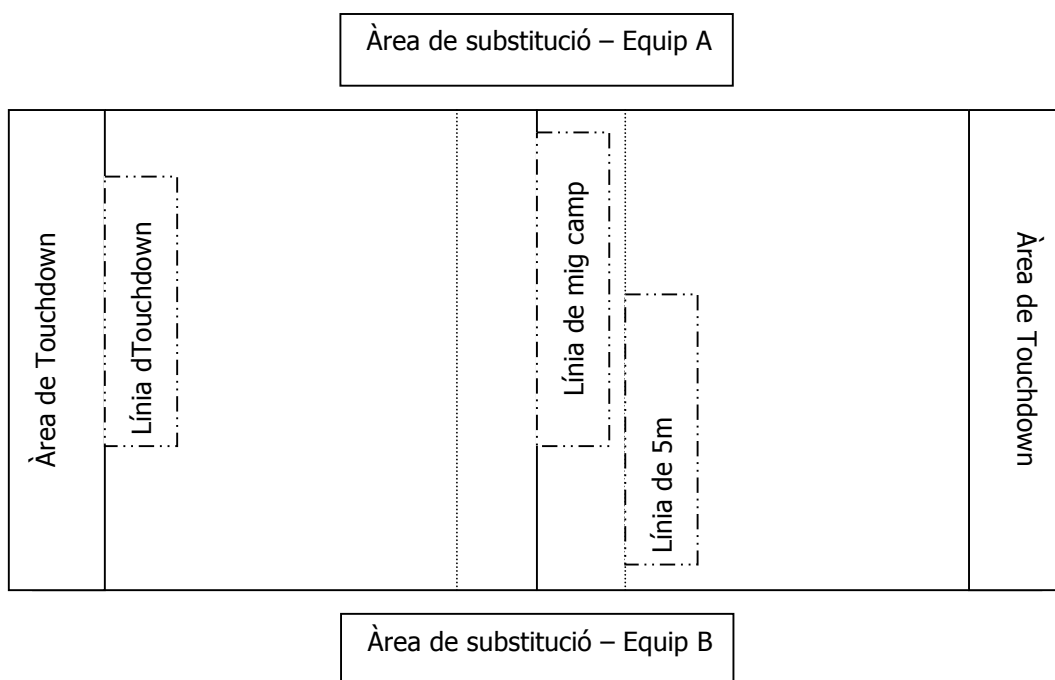
Cal plantar la pilota sobre la línia de marca o dins la zona de marca per marcar un Touchdown. Qualsevol jugador pot marcar un Touchdown, llevat del Mig. Un Touchdown val un punt. Però en Junior Touch només cal que el jugador en possessió de la pilota passi/entri a la zona de Touchdown, sobretot quan la superfície del camp es dura: pati, gimnàs, etc.

El Camp de Touch



S'utilitzaran cons / banderins per indicar les interseccions de línia de marca / banda i línia de mig camp / banda. Es recomana que els cons no estiguin llocs en la línia de 5m o línia de marca.

El Camp de Junior Touch



8 – Els joves i l'esport. Entrenar a nens/es i joves

Tot educador té una influència en els seus jugadors, ja sigui com a jugadors o com a persones.

ASSEGUREM-NOS QUE LA NOSTRA INFLUÈNCIA SIGUI POSITIVA

Existeixen algunes regles bàsiques que un educador de Touch ha de respectar a l'hora de coordina nois/es i joves:

F.H.F. Fes-ho Fàcil

Per què els nois/es juguen al Touch?

- Per passar-s'ho be,
- Per estar amb els amics i amigues,
- Per mantenir-se actius
- Per formar part d'un equip

Els educadors han de recordar que els nois/es no són "petits adults". L'atenció, la concentració dels joves és més curta i depèn en gran part de la seva edat, així que hem de mantenir les nostres instruccions: curtes i senzilles. Cal implicar-los activament.

Per entrenar a nois/es, els educadors de Touch han de:

- **ANIMAR-LOS** contínuament,
- Ser un **EXEMPLE** per ells,
- Fixar **OBEJCTIUS** senzills,
- L'èxit no necessàriament **vol dir GUANYAR**
- Ser un **FACILITADOR**, no un dictador.

9 – El Junior Touch: l'esport que toca a l'escola

El Touch és per nois i noies de qualsevol edat, gènere i aptituds. És important entendre per què el teu grup practica el Touch per assegurar-se que s'ho passa be i segueix motivat, actiu i implicat:

- **ACCIÓ:**
Als nois/es els hi agrada estar actius. Assegurar-se que tindran molta acció.
- **IMPLICACIÓ PERSONAL:**
Els nois/es volen participar a l'acció, no seure en una banqueta o fent cua per jugar.
- **COMPETICIÓ AMB POCA DIFERÈNCIA I REPTES CORRESPONENTS A LES SEVES APTITUDS:** quan els resultats són propers els nens/es s'ho passen be, si els resultats són dispars un dels dos equips sol sortir del camp desanimat. A la mitja part o abans aconsellem als educadors d'arribar a un acord per tal de que el partit sigui més equilibrat.



JUNIOR TOUCH CATALUNYA

- OPORTUNITATS PER REAFIRMAR LES SEVES AMISTATS: això ho demostren els nens/es mitjançant les estratègies que fan els equips abans d'un partidet. Sovint desenvolupen llargues amistats mitjançant l'esport!

10 – Condició física

Sembla necessari dir que les lesions succeeixen més per manca de preparació que per les pròpies característiques de l'esport.

Quan portem nens/es l'èmfasi és la diversió, s'ho han de passar be! El nostre centre d'atenció es doncs ensenyar els fonaments del Touch: córrer, passar, rebre, evadir-se, sense fixar-nos un objectiu de "preparació física" (com ho fariem amb els grans i adults).

Els nens/es es beneficien molt físicament (desenvolupament motor) i socialment (relacionar-se amb altres) de la participació en l'esport. Desenvolupen doncs les seves habilitats, autoestima i la confiança amb un mateix.

Testen el límit de les seves habilitats, aprenen a cooperar, a competir de forma sana i a més a més en valorar l'esforç més que la victòria o la derrota.

El Touch és doncs un esport idoni per poder desenvolupar noves habilitats físiques i psicològiques sense el perill de lesionar-se. Les competicions, els partidets, les trobades poden ajudar-los a madurar emocionalment i socialment.

A través del programa Junior Touch esperem que els nens/es desenvolupin un entusiasme per participar en activitats esportives, que poden esdevenir la base d'un interès fonamental en la condició física i la salut al llarg de les seves vides.

