

Programa Júnior Touch

8 Sessions i Escalfaments

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

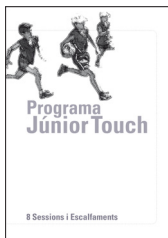
DIR. DESENVOLUPAMENT

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.

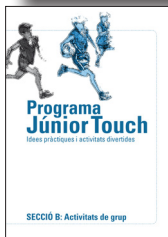
Idees pràctiques i activitats divertides

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.



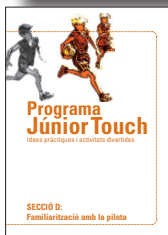
SECCIÓ B: Activitats de grup

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

8 Sessions i Escalfaments

8 Sessions i Escalfaments

Un programa d'un mínim de 8 setmanes per introduir el Touch a la classe en horaris lectius o al grup en horari extra escolar. Aquest serà la base de les UU.DD. que cada mestre o professor haurà d'adaptar segons la seva realitat i el currículum vigent.

Per solventar els problemes tactico-estratègics que cada situació ofereix, l'ús de preguntes pertinents a l'inici, durant i al final de les sessions ens ajuda a obrir una reflexió i cercar "el sentit" de les preses de decisions que desenvolupen els participants a mesura que avança el programa.

Continguts

Sessió 1	pàgina 6
Sessió 2	pàgina 8
Sessió 3	pàgina 10
Sessió 4	pàgina 12
Sessió 5	pàgina 14
Sessió 6	pàgina 16
Sessió 7	pàgina 18
Sessió 8 – Cloenda	pàgina 20
Escalfaments	pàgina 22

Sessió 1

OBJECTIUS

- Introducció del programa (8 sessions)
- Animar els participants a participar en el programa.
- Desenvolupar els fonaments de la passada, la recepció i l'evitament.

Introducció

DURADA: 10 MINUTS

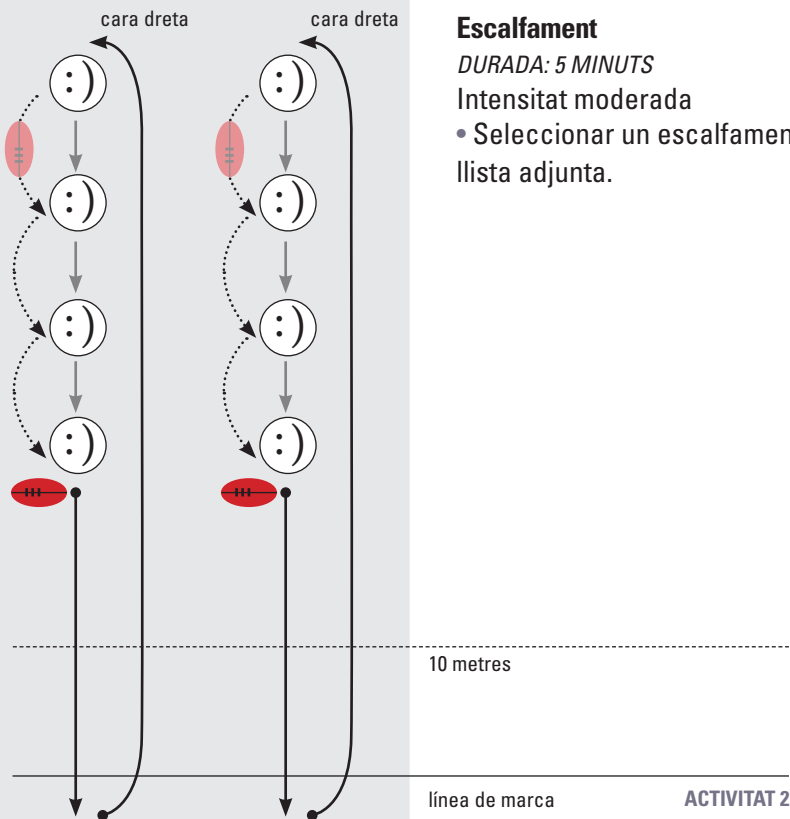
- Regles de seguretat
- Mida de la zona de joc
- Familiarització amb la pilota
- Rebre i passar
- 5 minuts demostració del joc

Escalfament

DURADA: 5 MINUTS

Intensitat moderada

- Seleccionar un escalfament de la llista adjunta.



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

8 Sessions i Escalfaments > Sessió 1

ACTIVITAT 2



ACTIVITAT 1

Ratolí al centre

DURADA: 10 MINUTS

- 3 contra 1 ratolí al centre
- 3 contra 2 ratolí al centre
- 4 contra 3 ratolí al centre

Preguntes

- En què penses quan has de passar la pilota al company?
- Per què és més difícil passar quan hi ha 2 o 3 defensors?
- Com decideixes a qui passar la pilota?

ACTIVITAT 2 (segons imatge)

Rebre, passar, i marcar un *assaig*

DURADA: 15 MINUTS

- La pilota comença al final de la fila. “ja!”, la pilota passa de mà en mà fins al primer, que corre recte per marcar.
- El jugador torna la pilota al final de la fila, mentre tots es mouen d'un lloc i esperen el senyal per començar.

ACTIVITAT 3

Pilota caçadora

DURADA: 15 MINUTS

- 2 equips d'aprox 5 jugadors.
- 1 equip té la pilota (l'atac) i 1 equip no té cap pilota.
- L'atacant prova de tocar un membre de l'altre equip amb la pilota (mentre la subjecta amb dues mans).
- L'atacant pot moure's on vulgui

però no es pot moure el jugador tan bon punt agafi la pilota.

- L'atacant rep un punt per cada jugador tocat, o cada jugador tocat és eliminat.
- L'atacant té 2 minuts amb la pilota, llavors es dona la pilota a l'altre equip.

Progressió

- Si l'atac fa caure la pilota li treiem un punt, o un defensor eliminat torna a entrar en el joc.

Preguntes

- Per tenir èxit heu hagut de treballar en equip?
- Com ho heu fet per treballar en equip? Com heu comunicat?
- Ha estat difícil veure on eren tots els atacants? Com ho heu fet?
- Respecte els defensors, com ho heu fet? Heu hagut d'evitar-los?

Tornada a la calma

DURADA: 5 MINUTS

- Estiraments estàtics – veure exemples.

Cloenda de la sessió

- Demanar si s'han divertit.
- Demanar si algú s'ha fet mal.
- Demanar per què s'ha d'aprendre a passar i rebre, i evitar defensors.
- Explicar la pròxima sessió.
- Agrair els esforços!

Sessió 2

OBJECTIUS

- Evasió amb la pilota
- Passar enrere corrent
- Marcar un *touchdown*

1 Variant de Els invasors
(Secció B / 6 i 7)

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
8 Sessions i Escalfaments > Sessió 2

Introducció

DURADA: 5 MINUTS

- Regles de seguretat
- Mida de la zona de joc
- Introduir els objectius de la sessió

Escalfament

DURADA: 10 MINUTS

Intensitat moderada

- Línies de 3, passar la pilota enrere mentre un corre
- Rebre i passar



ACTIVITAT 1

Pressió (Secció C / 7 i 8)

DURADA: 10 MINUTS

- 2 contra 1 "shoot-out" (els jugadors han de plantar la pilota per marcar)
- 3 contra 2 "shoot-out"
- Demanar a un jugador que faci d'àrbitre per decidir si hi ha hagut marca o si ha estat tocat. Rotació d'àrbitres, no sempre el mateix.

Preguntes

- Com decidiu quan s'ha de passar la pilota?
- Has passat la pilota endavant alguna vegada? Per què?
- Com us podeu assegurar que la passada va enrere?
- Com a defensor, què provaves de fer?

ACTIVITAT 2

"Clap Clap" – Trenca la línia¹

DURADA: 10 MINUTS

- 6 defensors defensant la línia.
- 6 atacants atacant la línia.
- Cap pilota.
- L'atac prova de confondre la defensa i passar més enllà de la línia.
- Quan un atacant passa darrera la línia, pica de mans i torna a la zona d'atac (10 metres endins), per tornar a provar-ho. Cada atacant compta el nombre de vegades que ha passat.
- La defensa ha de comunicar, usar

visió perifèrica i tocar l'atacant.

- Els defensors no poden moure's endavant més de 5m des de la línia.
- Si toquen un atacant, ha de recular 10m i tornar a provar de passar.

Preguntes

- Heu hagut de treballar en equip per tenir èxit?
- Als atacants: com eviteu els defensors?
- Als defensors: és difícil veure on són tots els atacants? Com ho heu fet? Heu comunicat entre vosaltres?
- Per què els jugadors de Toc han de poder tant defensar una línia com trencar-la (passar sense ser tocat)?

Tornada a la calma

DURADA: 5 MINUTS

- Estiraments estàtics – veure exemples.

Cloenda de la sessió

- Demanar si s'han divertit.
- Demanar si algú s'ha fet mal.
- Per què s'ha d'aprendre a passar enrere i rebre, i evitar defensors?
- Explicar la pròxima sessió.
- Agrair els esforços!

Sessió 3

OBJECTIUS

- Efectuar un toc en atac (aprendre a tocar el defensor quan un és l'atacant)
- **Rollball** (Plantar la pilota entre les cames)
- Defensar en joc (evitar defensar estant fora de joc)

1 Ruck: un atacant posa la pilota al terra fa un rollball, la recull un segon i la passa a un tercer.

2 El Mig: el jugador que recull la pilota del terra després d'un rollball. Pot ser qualsevol jugador.

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
8 Sessions i Escalfaments > Sessió 3

Introducció

DURADA: 5 MINUTS

- Regles de seguretat
- Mida de la zona de joc
- Introduir els objectius de la sessió

Escalfament

DURADA: 5 MINUTS

Intensitat moderada

- 2 contra 1 "pressió"
 - 3 contra 2 "pressió"
- (Per exemple: Sessió C / 7 i 8)



ACTIVITAT 1

Avançar (en atac)

DURADA: 10 MINUTS

- Grup de 2 fan un ruck¹ en angle
- Grups de 3 fan un ruck en angle (el Mig² agafa el següent ruck), no hi ha defensa.
- Ara afegir un defensor.
- Grups de 4 (alternar dreta/esquerra a partir del roll ball) – sense defensa.
- Ara afegir 1 defensor.

Preguntes

- Quan has passat la pilota, què fas tot seguit?
- Per què has reulat en angle des del rollball?
- Per què heu plantat la pilota, enlloc de rodar-la cap enrere?

ACTIVITAT 2

Touch 5 contra 5

DURADA: 15 MINUTS

- L'equip amb la pilota té 6 tocs (vides).
- La defensa no pot "pujar" a tocar
- Si l'atac fa caure la pilota, mantenen la possessió, però comptabilitzem un toc (1 vida).
- Demanar a un jugador d'arbitrar el bàsic. Rotació d'àrbitres.

Preguntes

- Com heu decidit qui feia de Mig (qui recull la pilota del terra després d'un roll ball?)
- Què passa si el teu company està davant del Mig?
- Què passa en el teu equip si no avanceu amb els rucks?
- Quan hi havia un toc, què havieu de fer?

Tornada a la calma

DURADA: 5 MINUTS

- Estiraments estàtics – veure exemples.


Cloenda de la sessió


- Demanar si s'han divertit.
- Demanar si algú s'ha fet mal.
- Per què es important aprendre a presentar la pilota i tornar en joc?
- Explicar la pròxima sessió.
- Agrair els esforços!




Sessió 3

Ruck: un atacant posa la pilota al terra fa un rollball, la recull un segon i la passa a un tercer.


 Rollball: plantar la pilota al terra entre les cames i avançar un pas.


 Recollir la pilota del terra i passar.


 Portador de la pilota

Y Defensor

El Mig: el jugador que recull la pilota del terra després d'un rollball. Pot ser qualsevol jugador.

 Còrrer amb pilota

 Còrrer de costat

 Passada

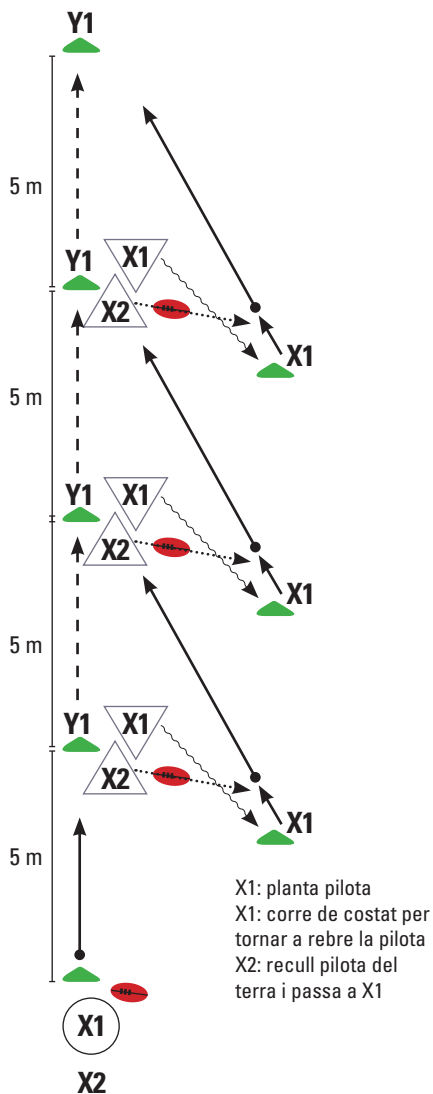
 Còrrer enrera

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

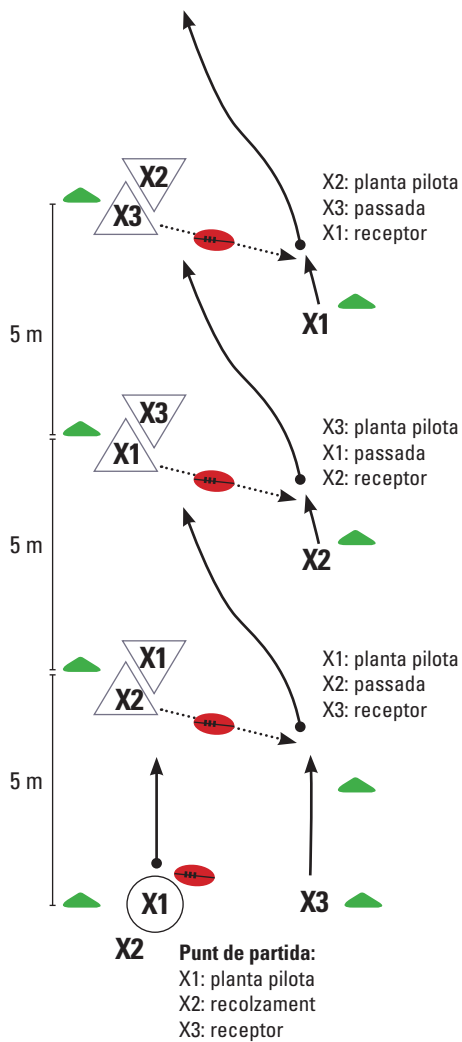
8 Sessions i Escalfaments > Sessió 3

ACTIVITAT 1. Avançar en parella

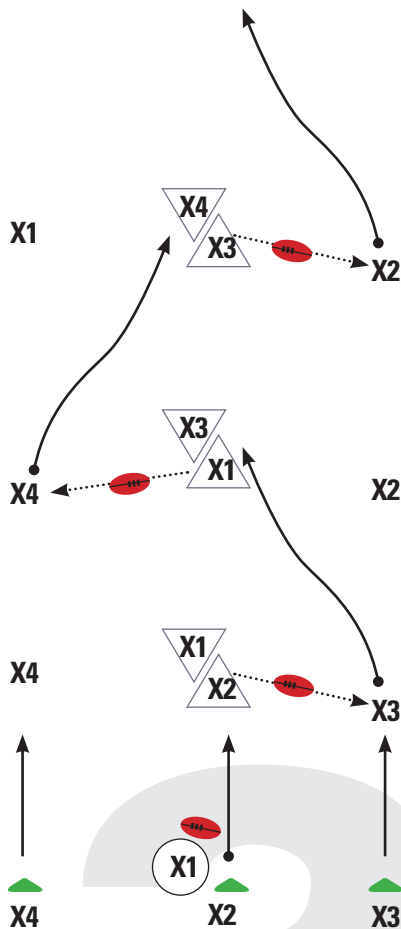




ACTIVITAT 1. Avançar en trio



ACTIVITAT 1. Avançar en quartet



Sessió 4

OBJECTIUS

- Defensar
- Comunicar
- Rebre i passar
- Córrer i evadir-se
- Prendre decisions

Introducció

DURADA: 5 MINUTS

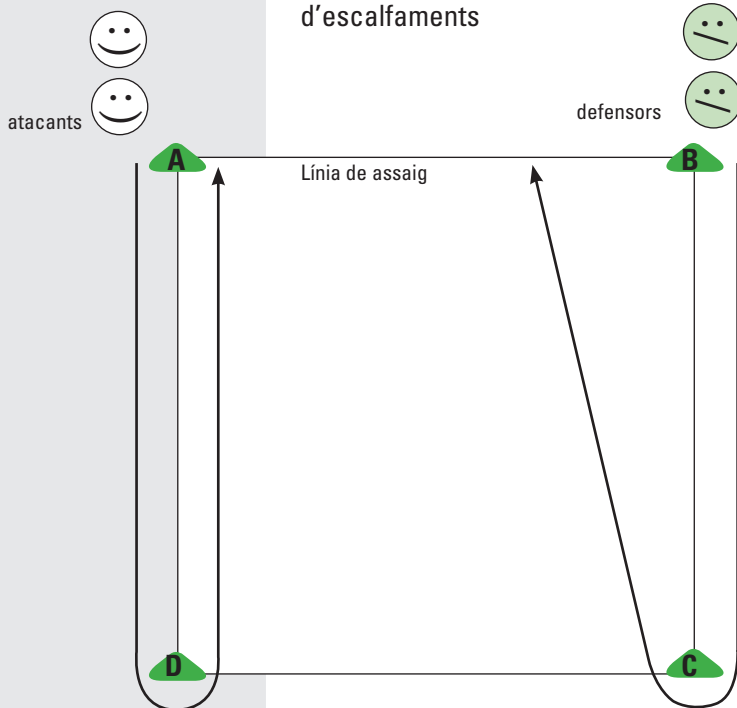
- Regles de seguretat
- Mida de la zona de joc
- Introduir els objectius de la sessió

Escalfament

DURADA: 5 MINUTS

Intensitat moderada

- Escollir-ne un del llistat d'escalfaments



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
8 Sessions i Escalfaments > Sessió 4

ACTIVITAT 2



ACTIVITAT 1

Les cadenes

DURADA: 15 MINUTS

- “La cadena” (de 3) caça els jugadors lliures dins d’un espai determinat.
- Quan un jugador és tocat, s’ajunten a la cadena i continuen caçant.
- La cadena es farà cada vegada més llarga, però no pot trencar-se.
- Només els jugadors de les extremitats poden tocar amb la mà lliure.
- El joc continua fins que no quedi cap jugador per tocar o fins un temps predeterminat.

ACTIVITAT 2 (segons imatge)

Marcar un *Touchdown*

DURADA: 10 MINUTS

- Espai i material – 15x15m (es pot abreujar), 4 cons, 1 pilota
- Dividir el grup en 2 equips en A i B. Un atacant comença amb la pilota en A i un defensor s’ubica al B. L’atacant ha de córrer fins a D, tornar i marcar, utilitzant l’evasió i la velocitat. El defensor ha de córrer fins al C i provar de tocar l’atacant. El defensor no pot tocar fins que tots dos jugadors hagin arribat als cons D i C.
 - En “Ja!”, l’atacant A i el defensor B comencen a córrer. Cada equip hauria de tenir l’oportunitat d’acabar el seu torn. Permutar llavors els equips per que passin per tots els punts A i B.

ACTIVITAT 3

Touch Platja

DURADA: 15 MINUTS

- El Touch Platja es juga a 3 contra 2, però si l’atacant fa caure la pilota o fa una falta, manté la possessió i es com si fos un toc.
- Nomenar àrbitres. Rotació dels àrbitres (no sempre el mateix).
- Progressió: 4 contra 3.

Preguntes

- Una vegada has passat la pilota, què has fet tot seguit?
- Què passava quan un jugador era tocat i no hi havia el Mig a prop?
- Com heu fet per marcar els *touch-downs*?

Tornada a la calma

DURADA: 5 MINUTS

- Estiraments estàtics – veure exemples.

Cloenda de la sessió

- Demanar si s’ho han passat bé.
- Demanar si algú s’ha fet mal.
- Demanar què han après.
- Explicar la pròxima sessió.
- Agrair els esforços!

Recordar fer pauses freqüents per beure aigua.

Sessió 5

OBJECTIUS

- Efectuar un toc
- Defensar
- Comunicar
- Rebre i passar
- Córrer i evadir-se
- Prendre decisions

Introducció

DURADA: 5 MINUTS

- Regles de seguretat
- Mida de l'àrea de joc
- Introduir els objectius de la sessió

Escalfament

DURADA: 5 MINUTS

Intensitat moderada

- Quadrat de passades:
10m²

Jugadors a cada con
1 pilota es dóna, passa, etc, al
company ubicat al con oposat.
Així el jugador pot córrer creuant
el quadrat.

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
8 Sessions i Escalfaments > Sessió 5



ACTIVITAT 1

Circuit

DURADA: 15 MINUTS

- Circuit d'habilitats (2 minuts en cada estació amb 1 minut de descans entre estacions. 6 participants en cada estació.
- El nombre d'estacions dependrà del grup. Amb un grup petit treballarem amb 2 o 3 estacions.

Estació 1: 2 contra 1 "pressió" (rotar els defensors)

Estació 2: 3 jugadors "avançar" (6 rucks)

Estació 3: 3 contra 2 "pressió" (rotar els defensors)

Estació 4: Exercici de Rebre i passar estàtic. Els jugadors s'ubiquen a una distància raonable. Les passades s'han de fer des del costat que l'han rebut.

ACTIVITAT 2

Partidet

DURADA: 15 MINUTS

- 2 x 5 minuts, partits 6 contra 6, 2 minuts de pausa entre cada partit.

Regles

- No penalitzar les pilotes que cauen (si són petits)
- Si fan una falta en atac, mantenen la possessió però compta com si fos un toc.

- Els defensors no poden "córrer" per tocar (però sí que poden córrer fent un "jogging")
- El Mig no pot córrer, ha de passar des del terra.
- Que l'àrbitre sigui un jugador (rotació dels àrbitres, no sempre el mateix)

Tornada a la calma

DURADA: 5 MINUTS

- 6 atacants corren pel camp (sense defensors) passant-se la pilota, executen un roll ball, una passada endins, o qualsevol altre jugada. Al cap de 6 tocs, tothom ha d'haver tocat la pilota.
- Estiraments estàtics.

Cloenda de la sessió

- Demanar si s'ho han passat bé.
- Demanar si algú s'ha fet mal.
- Demanar què han après.
- Explicar la pròxima sessió.
- Agrair els esforços!

Recordar que han de beure freqüentment.

Sessió 6

OBJECTIUS

- Efectuar un toc.
- Defensar
- Comunicar
- Rebre i passar
- Córrer i evadir-se
- Prendre decisions
- Fer substitucions (com en un partit)

Introducció

DURADA: 5 MINUTS

- Regles de seguretat
- Mida de la zona de joc
- Introduir els objectius de la sessió

Escalfament

DURADA: 5 MINUTS

Intensitat moderada

- “Pilota caadora”

(activitat 4 de la sessió 1)

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

8 Sessions i Escalfaments > Sessió 6



ACTIVITAT 1

DURADA: 30 MINUTS

- 5 contra 4, amb 3 tocs (si cau la pilota, és fora de joc o passa la pilota endavant, l'equip perd la possessió de la pilota)
- 6 contra 5, amb 4 tocs (igual)
- Utilitzar jugadors àrbitres (rotació dels àrbitres, no sempre els mateixos)
- Progressar fins un "6 contra 6"

Tornada a la calma

DURADA: 5 MINUTS

- Estiraments estàtics – veure exemples.

Cloenda de la sessió

- Demanar si s'ho han passat bé.
- Demanar si algú s'ha fet mal.
- Demanar què han après.
- Explicar la pròxima sessió.
- Agrair els esforços!



Sessió 7

OBJECTIUS

- Efectuar un toc
- Defensar
- Comunicar
- Rebre i passar
- Córrer i evadir-se
- Prendre decisions
- Jugar un partit sencer amb les regles

Introducció

DURADA: 5 MINUTS

- Regles de seguretat
- Mida de la zona de joc
- Introduir els objectius de la sessió

Escalfament

DURADA: 5 MINUTS

Intensitat moderada

- Escollir-ne un del llistat d'escalfaments

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
8 Sessions i Escalfaments > Sessió 7



ACTIVITAT 1

Partit de Touch # 1

DURADA: 30 MINUTS

- 6 contra 6 "regles normals" (2 x 10 minuts). L'àrbitre pot parar el joc per comentar coses, si s'escau. No es compten els punts. 5 minuts màxim de pausa a la mitja part. Que arbitrin ells, rotació dels àrbitres, no sempre els mateixos.

Tornada a la calma

DURADA: 5 MINUTS

- Trotar al voltant del camp mentre els jugadors en passen la pilota.
- Estiraments estàtics – veure exemples.

Cloenda de la sessió

- Demanar si s'ho han passat bé.
- Demanar si algú s'ha fet mal.
- Demanar què han après.
- Explicar la pròxima sessió.
- Agrair els esforços!



Sessió 8

OBJECTIUS

- Efectuar un toc
- Defensar
- Comunicar
- Rebre i passar
- Córrer i evadir-se
- Prendre decisions
- Jugar un partit sencer amb les regles
- (Perquè els pares vegin jugar els nens)
- (Perquè els pares i nens s'informin de les competicions escolars)
- Per concloure el programa

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
8 Sessions i Escalfaments > Sessió 8

Introducció

DURADA: 5 MINUTS

- Regles de seguretat
- Mida de la zona de joc
- Introduir els objectius de la sessió

Escalfament

DURADA: 5 MINUTS

Intensitat moderada

- Touch caminant, 5 contra 5
- Touch trotant, 5 contra 5



ACTIVITAT 1

Partit de Touch # 2

DURADA: 30 MINUTS

- 6 contra 6 “regles normals” – mini torneig tots contra tots. Partits de 7 minuts, permetre que juguin 3 o 4 partits contra un nou equip. Equips de 10.

Tornada a la calma

DURADA: 5 MINUTS

- Trotar al voltant del camp mentre els jugadors en passen la pilota.
- Estiraments estàtics

Cloenda de la sessió

- Demanar si s’ho han passat bé.
- Demanar si algú s’ha fet mal.
- Demanar què han après.
- Agrair els esforços!
- (Certificat d’assistència)
- (Informació respecte a “competicions escolars”)

**Recordi “pauses freqüents
per beure aigua”**



Escalfaments

- Introducció als jocs d'escalfament (es recomana jugar-hi durant la primera setmana)

'En fila'

Línia recta o línies depenent de la mida del grup.

L'educador dóna instruccions sobre les quals el grup ha de respondre ràpidament.

- Alinear-vos alfabèticament (no-més segons els noms)
- Alinear-vos per dates de naixement (ex. els de gener al principi de la fila)
- Alinear-vos alfabèticament segons cognoms.
- Alinear-vos segons la mida de la mà, l'alçada, etc.
- Alinear-vos segons carrer, barri, ciutat on vius.

- **Rondo** (1 persona al mig)

• Zig zag

Relleu amb pilota i sense pilota.

Avançat: amb pilota i rebuig (si faig un zig zag cap a la dreta, agafaré la pilota amb la mà dreta i estendré el braç esquerre cap a l'esquerra.

Si faig un zig zag cap a l'esquerra, agafaré la pilota amb la mà esquerra i estendré el braç dret cap a la dreta. L'acció d'estendre el braç es diu REBUIG: acció de rebutjar el defensor que ens ve al damunt, mentre intentem evadir-nos (=zig zag).

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
Escalfaments



• La cadena

La cadena caça els jugadors lliures en un espai predefinit. Quan un jugador és tocat, aquest s'ajunta a la cadena i continuen caçant la resta de jugadors lliures. La cadena es fa cada vegada més llarga, però no es pot trencar, s'ha de mantenir intacta. Només els jugadors de les extremitats poden tocar (amb la mà lliure) els jugadors lliures. El joc s'acaba quan ja no queden més jugadors lliures per tocar o quan així ho digui l'educador (temps limitat).

• L'òs i els gossos

Material: 1 pilota

Els participants estan dividits en dos grups, s'asseuen els uns davant dels altres a 3 metres de distància. S'enumeren, començant per la dreta. L'òs (la pilota) es posa al mig entre els dos grups. L'educador crida un número. Els participants que tenen aquest número, per cada equip, corren i proven d'agafar l'òs i tornar al seure al seu lloc sense que l'altre els toqui.

• Tocar l'ombra

Predeterminar una zona i un caçador (un jugador) que provarà de tocar els altres, però per fer-ho haurà de trepitjar sobre l'ombra del jugador corresponent.

• Cursa en zig-zag per un rondo

Dos equips de mateix nombre formen un cercle, cada equip forma un semi-cercle (dos equips un al costat de l'altre formen el cercle complet). Els jugadors estan a 1m els uns dels altres, i cada jugador d'un equip té un número de l' 1 al x (depèn del nombre de jugadors). Quan l'educador crida un número, els dos jugadors de cada equip amb aquest número començaran una carrera en zig-zag al voltant del cercle, fins que tornin al seu lloc. El jugador de l'equip que arribi primer puntuarà 1 punt.

• Gats i Rates

Els participants formen dos línies, 1, 2 o 3 metres de distància al mig. Cada jugador d'un equip fa front a un altre jugador de l'altre equip. Fixar la línia de "casa" a uns 5, 10 o 20 metres enrere de cada equip. Un equip es diu "Rates", l'altre "Gats". Quan l'educador crida el nom d'un equip, aquest es gira i corre cap a la seva línia "casa", ubicada 5, 10, o 15 o 20 metres enrere. Mentre l'altre equip prova de tocar el jugador abans que arribi a "casa". El jugador tocat és eliminat. Seguir fins que no quedi ningú. El jugador tocat, se suma a l'equip contrari.

Escalfaments

• Evitar i marcar

Els participants formen parelles, un és l'atacant, l'altre el defensor. Al senyal, els atacants han de desfer-se dels defensors, mentre els defensors el segueixen el més a prop possible (un braç estirat de distància), ja que quan l'educador xiuli tothom s'haurà d'aturar i haurem de mirar quin defensor està a un braç o menys de distància del seu atacant.

• Port / Vaixell / Platja

3 línies paral·leles cada 10 metres. Cadascuna té un nom "Port, Vaixell i Platja". Tots estan al "Port", la línia del mig. L'educador cridarà un nom i els participants hauran de córrer cap a la línia cridada. Si hi ha dubte, corren cap a la línia equivocada o són els últims en arribar, estan eliminats. El joc continua fins que només en quedi un.

• Pop

Tots els participants estan en una banda d'un quadrat de aprox 20 x 20 metres, un participant es queda al mig del quadrat, és el pop. Al senyal "Ja!", els participants proven de creuar el quadrat cap a la línia oposada sense ser tocats pel pop. Si és tocat, el participant es queda plantat al lloc on l'han tocat i podrà

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
Escalfaments



tocar els que corren pel mig (sense moure's) només amb els braços (tentacles d'un pop). Continuar fins que tothom hagi estat tocat.

• **Tocar la parella**

Els participants estan dividits en parelles, i ubicats TOTS en un espai predefinit. Un company és l' "1" i l'altre el "2". Tan bon punt l'educador cridi "1", tots els "2" (dins de l'espai predefinit) proven de tocar el seu "1" (la seva parella), mentre els "1" proven d'evitar-ho. Al senyal "xiulet", tots es paren, boten dues vegades on estan i llavors els "1" cacen els "2". Si un jugador toca el company abans del xiulet, canvien automàticament de caçador.

• **Tocar presó**

Els participants estan dividits en dos grups en un espai predeterminat. La presó és un cercle dibuixat al centre de l'espai. Un grup té 20 segons per escampar-se per l'espai, al final d'aquest temps l'altre grup comença a caçar-los. Si és tocat, haurà d'anar a la presó dins del cercle. Per salvar-lo, un company li haurà de tocar la mà. Canviar els grups al cap d'un temps o quan ja no quedi ningú per tocar.

• **Gossos i Gats**

Els dos equips s'enfronten, mig metre o 1 metre davant un de l'altre. Un equip és el Gossos, l'altre els Gats. 5 metres darrere de cada equip hi ha una línia de "casa". L'educador crida <<Gggggg... ats>> o <<Gggggg... ossos>>. L'equip anomenat haurà de córrer cap a la seva casa, mentre l'altre l'haurà de caçar (per tocar-los abans que arribin a casa).

Notes

A large rectangular area with a dotted border, intended for taking notes. The border is composed of small dots and follows the perimeter of the page, leaving a margin around the text.



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





