

Programa Júnior Touch

Idees pràctiques i activitats divertides

SECCIÓ D:
Familiarització amb la pilota

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

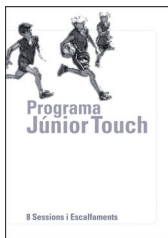
DIR. DESENVOLUPAMENT

Federació Catalana de Rugby

PRESIDENT

Associació Catalana de Touch

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

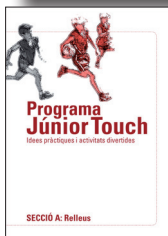


8 Sessions i Escalfaments

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.

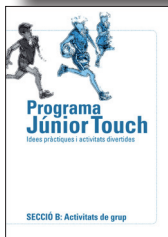
Idees pràctiques i activitats divertides

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.



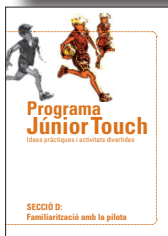
SECCIÓ B: Activitats de grup

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 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. Tot i així, els jocs com "Picar de mans" o "Eliminació de l'ampolla" poden ser divertides per a qualsevol nivell i edat. Els tallers "Cinc-20" i "Línia alterna de passades" són adequats per a més grans, ja que treballen els conceptes de "comunicació", "espai" i "presa de decisions".

Els tallers "Eliminació de l'ampolla", "Ratolí al mig" i "Picar de mans" s'haurien de practicar en les primeres sessions. Aquestes activitats treballen una passada menys estructurada i si es posen en pràctica al principi, els monitors s'adonaran que els participants hi juguen en les estones buides o a l'inici de les sessions (o fins i tot fora de les sessions de Touch).

"Passades en Línia 2", "Cinc-20" i "Carreres" són activitats més complexes i se centren en la passada estructurada. Per aquest motiu, haurien d'introduir-se cap a la meitat del programa de sessions del Touch.

Continguts

1 Eliminació de l'ampolla	pàgina 6
2 Doble eliminació de l'ampolla	pàgina 8
3 Pica de mans	pàgina 10
4 Ratolí al mig	pàgina 12
5 Tres ratolins	pàgina 14
6 Seguir	pàgina 16
7 Passes en línia	pàgina 18
8 Passes en línia 2	pàgina 20
9 Quadrat màgic	pàgina 22
10 Cinc-20	pàgina 24
11 Carreres	pàgina 26

1 Eliminació de l'ampolla

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats i nivells

QUANTS?

Mínim 2

MATERIAL

1 pilota

1 ampolla

1 con

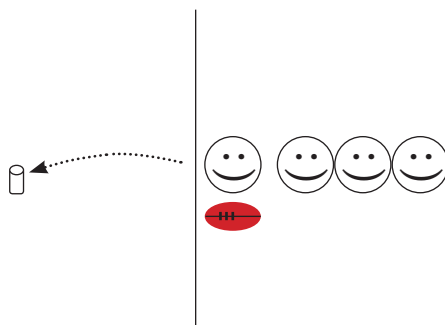
HABILITATS OBJECTIU

Passades; diversió;
avaluació de distància
i força.

TALLER

Els participants s'alineen
darrere del con.

Poseu l'ampolla directament davant
dels participants (a 3 m o més).



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció D > Eliminació de l'ampolla



COM FUNCIONA

El primer de la fila llança la pilota (com si fes un passada) amb l'objectiu de tocar l'ampolla.

Si ho aconsegueix, "segueix viu".

Si no, queda eliminat.

Continueu fins que només en quedi un!

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Col·loqueu l'ampolla a la distància apropiada, una bona distància per començar és 5 m.

A mesura que els participants milloren la passada, allunyeu l'ampolla.

Assegureu-vos que els participants "passen" la pilota amb la tècnica correcta i no la llancen de qualsevol manera!

Impliqueu els participants eliminats, poden col·locar-se darrere de les ampolles i recollir les pilotes. Així us assegureu que el joc sigui dinàmic.

Si són nens petits, podeu muntar alguna mena de "premi".



2 Doble eliminació de l'ampolla

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats i nivells

QUANTS?

Mínim 2 participants

MATERIAL

2 pilotes (mínim)

2 ampolles

2 cons

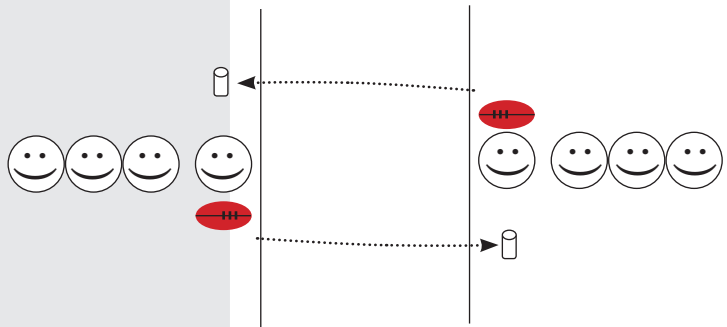
HABILITATS OBJECTIU

Passar; treball en equip;
diversió; avaluació
de l'equilibri i la força.

TALLER

Els dos equips s'alineen
darrere d'un con.

1 ampolla col·locada davant del
primer participant (3 m o més).



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció D > Doble eliminació de l'ampolla



COM FUNCIONA

Ara tenim dos equips.

Els equips, per torns, intenten eliminar l'ampolla.

Les regles són les mateixes. Per exemple, si el participant 1 de l'equip A falla i el participant 1 de l'equip B l'encerta, llavors el participant 1 de l'equip A és eliminat i el participant 1 de l'equip B encara "viu"!

Continuar fins que hi hagi un equip "campió"!

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Ubiqueu la pilota a la distància adequada.

Animeu els participants a donar suport al seu equip, **PERÒ** talleu qualsevol comentari en contra dels participants de l'altre equip!

Si un equip ho fa millor que l'altre, teniu dues opcions:

- Barregeu els jugadors i equilibreu els equips.
- Allunyeu l'ampolla de l'equip que ho està fent millor!



3 Pica de mans

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats i nivells

QUANTS?

Mínim 2

De 4-12 participants

MATERIAL

1 pilota

HABILITATS OBJECTIU

Passada; visió perifèrica;
reflexos; diversió.



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció D > Pica de mans

TALLER

Els participants formen un cercle.



COM FUNCIONA

El “Pica de mans” és un joc d’eliminació amb les regles següents:

- El participants han de picar abans d’agafar la pilota.
- Si el participant no pica de mans, pica i cau la pilota, o simplement fa caure la pilota, queda eliminat.

Els participants poden amagar la passada, hauria d’haver-hi un límit de dos enganys.

- Si un participant “amaga” i algú pica de mans pensant que li passaria la pilota, queda eliminat.

No es pot passar la pilota al participant que es troba a dreta o esquerra fins que en quedin només 4 en el cercle (sí que es pot tornar a passar al participant que t’ha passat la pilota).

Si un participant fa una mala passada és eliminat.

- S’entén per mala passada una passada massa forta, una de massa baixa (per sota dels genolls) o de massa alta, entre dos participants... L’educador ho ha de decidir!

Continueu fins que hi hagi dos participants i acabeu el joc amb un “Pedra, paper, tisora”.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Involucreu els participants a l’hora de decidir sobre les males passades!

Encoratgeu-los a moure dinàmicament i ràpidament la pilota (com més ràpid, més diversió).

Si el grup és gran, formeu un altre cercle amb els eliminats i comenceu un altre partit. Així tothom es manté interessat i actiu!

EXTENSIÓN

Useu dues pilotes!!

- Vigileu que els participants no es fixin en un jugador i aquest rebí dues pilotes a l’hora! Això passarà durant el joc, però que no ho facin a propòsit.



4 Ratolí al mig

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats i nivells

QUANTS?

Mínim 5-8

MATERIAL

1 pilota

HABILITATS OBJECTIU

Passar sota pressió;
visió perifèrica;
reflexos; recepció;
anticipació.



TALLER

Els participants formen un cercle.

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció D > Ratolí al mig



COM FUNCIONA

Un participant és el “ratolí” i es posa en el centre.

Durant un període de temps (30 segons, 1 minut), el “ratolí” ha de caçar provant de fer caure o rebre la pilota **alternativament**. Cada vegada que el “ratolí” ho aconsegueixi, el llançador de la pilota ocupa el seu lloc.

Els participants que formen el cercle tenen la pilota i se la van passant evitant que el ratolí la capturi.

El “ratolí” no pot arrencar o picar la pilota de les mans dels participants.

Delimitau el temps de subjecció de la pilota (p.e. 3 segons).

Roteu els participants per tal de que tothom sigui “ratolí”

Una altra alternativa podria ser que cada vegada que el “ratolí” intercepti la pilota, la faci caure, etc, obtingui un punt.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Animeu els participants a passar la pilota ràpidament.

Animeu el “ratolí” a seguir esforçant-se, 30 segons no és un temps excessivament llarg, però els cansarà.

Si teniu un gran grup, dividir-lo en dos. Proveu de limitar cada grup a entre 5 i 8 jugadors.



5 Tres ratolins

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats i nivells

QUANTS?

+ de 7

MATERIAL

1 pilota

HABILITATS OBJECTIU

Passar sota pressió;
visió perifèrica;
reflexos; recepció;
anticipació.



TALLER

Els participants formen un cercle.



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció D > Tres ratolins



COM FUNCIONA

Aquesta vegada tenim 3 ratolins al centre.

Fixeu un temps límit per a cada grup de ratolins. Els participants es passen la pilota provant d'evitar que els ratolins la toquin.

Limiteu el temps de possessió de la pilota.

Roteu els participants i assegureu-vos que tothom passi pel centre com a ratolins. Assegureu-vos que els participants passen pel centre més d'una vegada, amb grups diferents (per exemple, en lloc de rotar els tres del centre, roteu-ne només dos cada vegada).

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Animeu els participants a passar la pilota ràpidament, ara és encara més important, ja que ara hi ha 3 participants al mig.

Animeu els participants del centre de treballar en equip, si després d'intentar-ho dues vegades els grups no treballen en equip, pareu el joc i pregunteu: "Els resulta més fàcil passar a un company si tots els ratolins cobreixen el mateix jugador o si s'escampen per l'espai i es comuniquen?"

Per a aquesta activitat, com més siguin millor!



6 Seguir

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats i habilitats bàsiques

QUANTS?

5-16 participants per taller

MATERIAL

1 pilota

4 / 8 cons

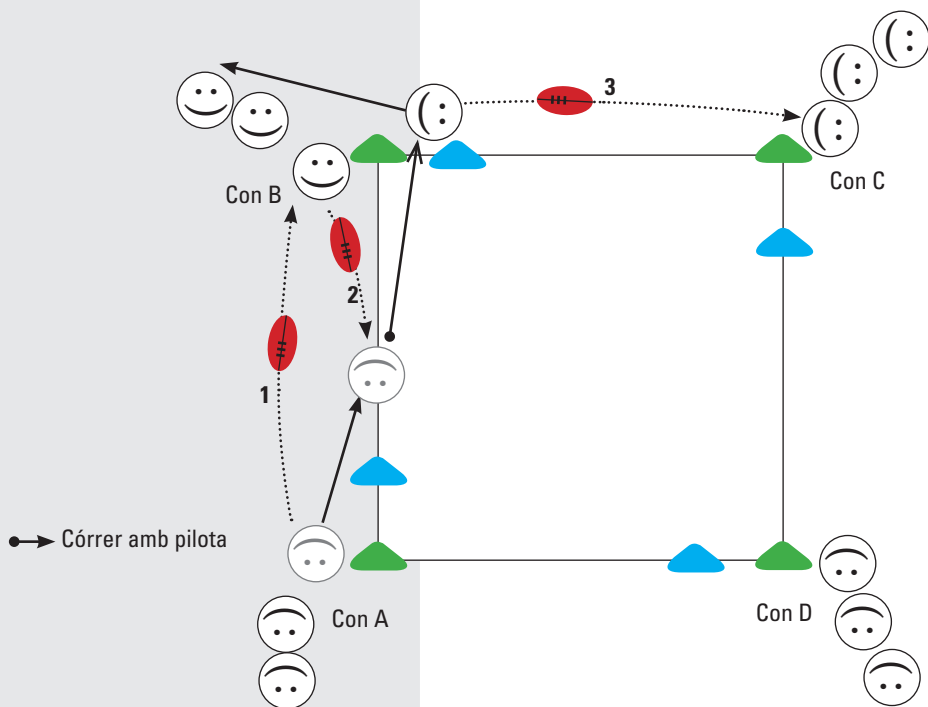
HABILITATS OBJECTIU

Passades; visió perifèrica;
recepció; concentració.

TALLER

4 / 8 cons formant un quadrat
(cons A, B, C i D).

2-4 participants per con (o més per
obtenir millors resultats).



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció D > Seguir



COM FUNCIONA

La pilota comença en un dels cons (per exemple, el con A).

1 El primer de la fila del con A passa la pilota des del seu con al participant del con B.

Lavors segueix la pilota corrent cap al con B.

2 El participant del con B (amb pilota) passa (passada curta) al participant del con A.

3 El participant del con A llavors corre passant pels cons blau i groc i fa una passada llarga al participant del con C.

Tan bon punt hagi passat al participant del con C, el participant del con A llavors s'ajunta a la fila del con B.

El mateix procés continua al voltant del quadrat involucrant totes les línies.

Els dos punts claus són:

- El participant que acaba de passar la pilota s'adjunta a la fila del con dels qui li han fet una passada curta i on després n'han fet una de llarga.
- El participant que rep la pilota, després de fer la passada curta, corre al con següent, on rebran la pilota i la passaran.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Aquesta activitat implica molta concentració, l'educador hauria d'introduir-la al final del programa de Júnior Touch i a un grup amb un nivell mitjà d'habilitats.

EXTENSIONES

Una vegada tots entenen el taller i l'han realitzant unes quantes vegades, canvieu la direcció de la passada, per exemple si passaven del con A al con B, passaran en la direcció del con A al con D.

Introdueix una segona pilota, les pilotes comencen en punts oposats, per exemple una pilota en el con A i una en el con C. I a l'hora s'hauran de passar en la mateixa direcció!



7 Passes en línia

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats
És aconsellable que tinguin certes habilitats de passada

QUANTS?

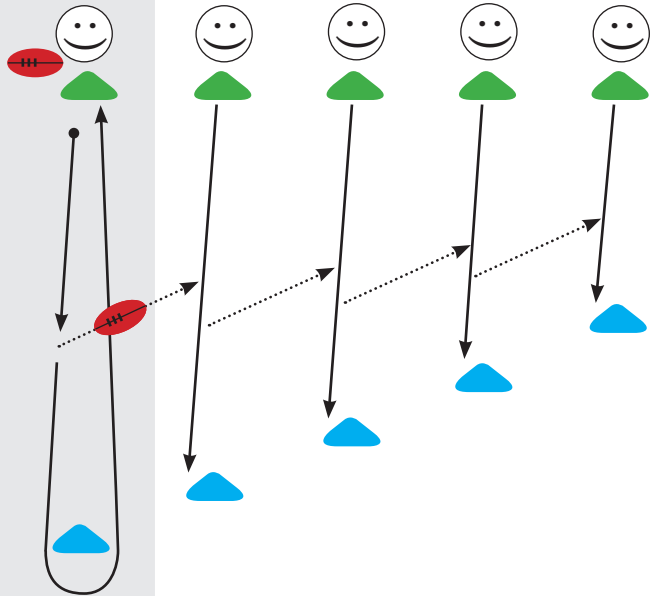
6 participants – 30,
variar el nombre de cons

MATERIAL

1 pilota
2 cons per participant o línia

HABILITATS OBJECTIU

Passar en moviment;
córrer cap a la pilota;
recepció; equilibri
i força en la passada.



TALLER

Els participants s'alineen davant dels cons (en el taller, hi hauria d'haver un con davant de cada participant).

Calen tants cons com participants (no més de 4 participants per línia).

Demostració audiovisual:
Idees pràctiques i divertides >
Secció D > Passis en línia



COM FUNCIONA

La pilota comença amb el participant que té el con oposat més allunyat (en el gràfic la pilota comença a l'esquerra).

Al senyal de l'educador, el participant amb la pilota corre cap endavant i passa al següent participant al seu costat, que hauria de córrer cap a la pilota.

Passen al participant del costat mentre corren.

Quan els participants arriben al con oposat, corren al voltant i tornen, passant una vegada més al llarg de la línia.

Animeu cada participant que rep la pilota a córrer cap a aquesta i a continuar corrent uns passos més abans de passar-la al següent jugador (l'objectiu és que els participants corrin amb la pilota agafada en dues mans, i que no haurien simplement de rebre i passar).

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Amb joves o participants amb poc nivell, hauríem de disminuir la dificultat respecte a la passada enrere i en moviment. Els participants han de córrer fins als cons. Quan hi hagin arribat, feu que es passin la pilota de con a con sense que els jugadors es moguin. Així que ho facin bé, feu progressar el taller.

Animeu els participants a passar mentre corren i també a passar la pilota davant del participant que l'ha de rebre.

No tingueu por de separar els cons, tant per la distància a córrer com per la distància a passar.

Aquesta activitat podria ser més competitiva, cronometreu els participants per veure quant triguin a anar i tornar. Que intentin millorar el temps! Qualsevol errada = 5 segons més al temps total.

Si teniu dos grups; cronometreu un grup i vegeu si l'altre grup ho fa millor!

Tant bon punt els participants se sentin a gust amb aquest taller, milloreu les aptituds motrius de la passada, augmentant la velocitat d'execució.

8 Passades en línia 2

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats
Experiència en la passada

QUANTS?

6-30 participants

MATERIAL

1 pilota
20 cons

HABILITATS OBJECTIU

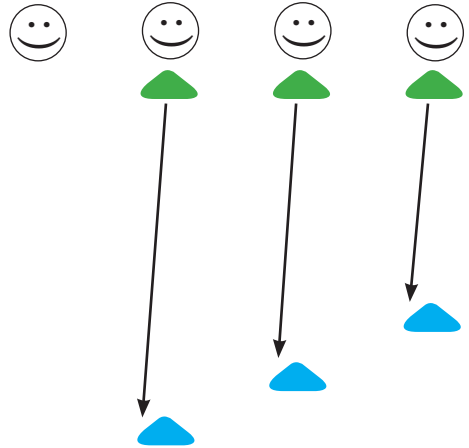
Passar en moviment;
córrer cap a la pilota;
recepció; comunicació;
treball en equip;
pensament crític.



TALLER

Els participants s'alineen (separació equivalent).

Aquesta activitat es fa directament després de l'anterior! Utilitzeu, doncs, la mateixa disposició de cons!



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
Secció D > Passades en línia 2



COM FUNCIONA

Extensió de “Passada en línia 1”, activitat beneficiosa si la feu just després de l’anterior.

Aquest taller implica afegir i eliminar cons, segons es vulgui que el nombre de participants augmenti o disminueixi.

Tan bon punt un grup ha girat al voltant dels cons, l’educador afegeix o elimina cons i altera el nombre de participants que es requereix per passar i rebre.

Així, quan li toca al següent grup, cal que estiguin atents a ser el nombre de participants adequat (per exemple en el gràfic dels participants que hi apareixen només 4 haurien d’anar i tornar).

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Aquesta activitat obliga els participants a **pensar**. Cal que s’aturin i s’assegurin que tenen el nombre adequat de jugador cada vegada. Deixeu que ho solucionin ells sols! Feu-los preguntes i animeu-los a millorar.

Aquesta activitat també se centra en el treball en equip i la comunicació interna.

Quan l’educador afegeix cons, un dels participants ha de canviar la distància de la passada. Cal fer-ho, ubicant cons més a prop o més lluny els uns dels altres. Els participants hauran de parlar i jutjar la distància necessària per passar.



9 Quadrat màgic

QUI HI POT JUGAR?

Totes edats
Experiència en la passada
aconsellable

QUANTS?

9-21 Participants
(millor amb aprox. 15)

MATERIAL

1 pilota
4 cons

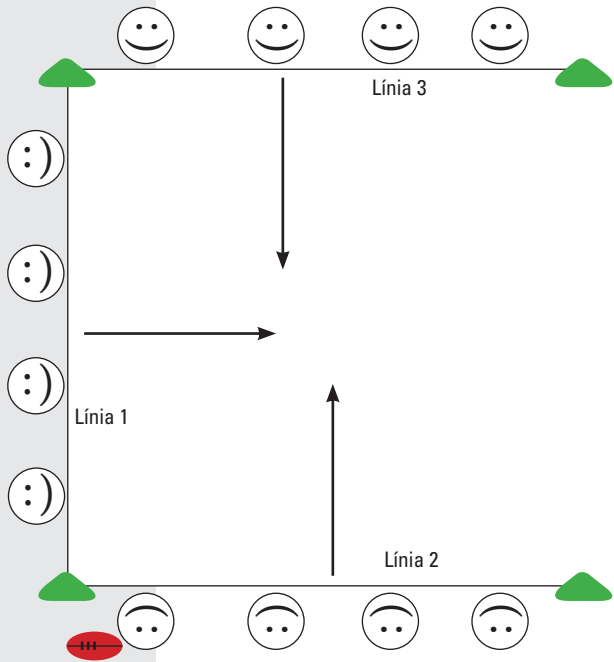
HABILITATS OBJECTIU

Passar; visió perifèrica,
comunicació,
córrer cap a la pilota.

TALLER

Els participants s'alineen en files 1, 2 i 3 en un quadrat.

Els participants miren cap endavant (en el sentit de les fletxes del gràfic).



Demostració audiovisual:
Idees pràctiques i divertides >
Secció D > Quadrat màgic



COM FUNCIONA

La pilota comença a l'esquerra de la línia 2.

Tots els participants de la línia 2 corren endavant cap a la línia 3 passant-se la pilota.

Quan arriben a la línia 3, l'últim participant amb la pilota (el participant a la dreta de la línia 2, dona la pilota al jugador oposat).

Línia 3 corre cap endavant, cap allà on es trobava la línia 2, passant-se la pilota entre ells.

Tan bon punt la pilota arriba a l'últim jugador de la línia 2, passen la pilota a l'últim de la línia.

Llavors la línia 1, corre cap endavant passant-se la pilota, quan arriben al final, l'última persona passa a l'última persona de la línia 2 (fixeu-vos que hauran intercanviat posicions).

Així amb cada línia corrent dins del quadrat, formen un "quadrat màgic".

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Animeu els participants a córrer cap a la pilota.

Tan bon punt entenguin el joc, limiteu el temps sense pilotes caigudes (per exemple 1 minut). Cada vegada que l'assoleixen, augmenteu el límit.

Aquesta activitat és un bon escalfament o una activitat que es pot desenvolupar en poc espai.

Animeu als participants a millorar tècnicament, a agafar confiança en l'activitat. Demaneu-los que augmentin la velocitat d'acció (córrer i passar).



10 Cinc-20

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats
Experiència en passada
recomanada

QUANTS?

8-20 participants és ideal

MATERIAL

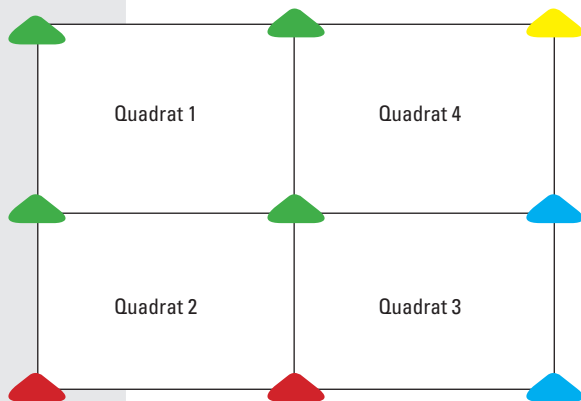
1 pilota
9 cons

HABILITATS OBJECTIU

Passar; visió perifèrica;
recepció de pilota;
sentit del joc;
noció de l'espai;
treball en equip
i comunicació.

TALLER

9 cons disposats en 4 quadrats separats. Cons de colors diferents per ajudar els participants per distingir els quadrats.



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
Secció D > Cinc-20



COM FUNCIONA

Dividiu el grup en 2 equips i utilitzeu pitralls per distingir-los.

Un equip comença amb la pilota. La seva missió és completar 20 passades sense que l'altre equip intercepti la pilota o caigui a terra. L'única regla: cada participant no pot passar al company que li acaba de passar la pilota.

Cada vegada que la pilota cau a terra o l'altre equip la intercepta, la possessió passa a l'equip contrari i es comença comptar les passades a partir de 0.

L'acció comença en el quadrat 1. Tan bon punt l'equip en possessió de la pilota completa 5 passades, poden utilitzar tot l'espai disponible en els quadrats 1 i 2. Quan arriben a 10 passades, poden ampliar l'espai amb el quadrat 3. I quan arriben a 15 passades, amplien l'espai amb el quadrat 4. Cada vegada l'equip amplia l'espai en què pot jugar.

Segui quin sigui el nombre de passades, quan hi ha una interceptació o la pilota cau a terra, el comptador torna a zero i els dos equips tornen al quadrat 1.

L'activitat continua fins que almenys els dos equips completen 20 passades.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Els participants sense pilota haurien de córrer aprofitant tot l'espai.

Sovint les primeres vegades que hi juguen els equips no arriben a les 20 passades. No us poseu nerviosos! És ben natural!

Segons el grup, es pot introduir un temps de 3 segons pilota en mà o que la defensa estigui a un metre del portador de la pilota, o que les passades siguin d'un mínim de dos metres, entre d'altres.

Per millorar l'atac i la defensa, és important fer-los pensar mitjançant preguntes pertinents.

10

11 Carreres

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats
Experiència en passada
recomanada

QUANTS?

2 equips de 4 o més, segons espai
disponible

MATERIAL

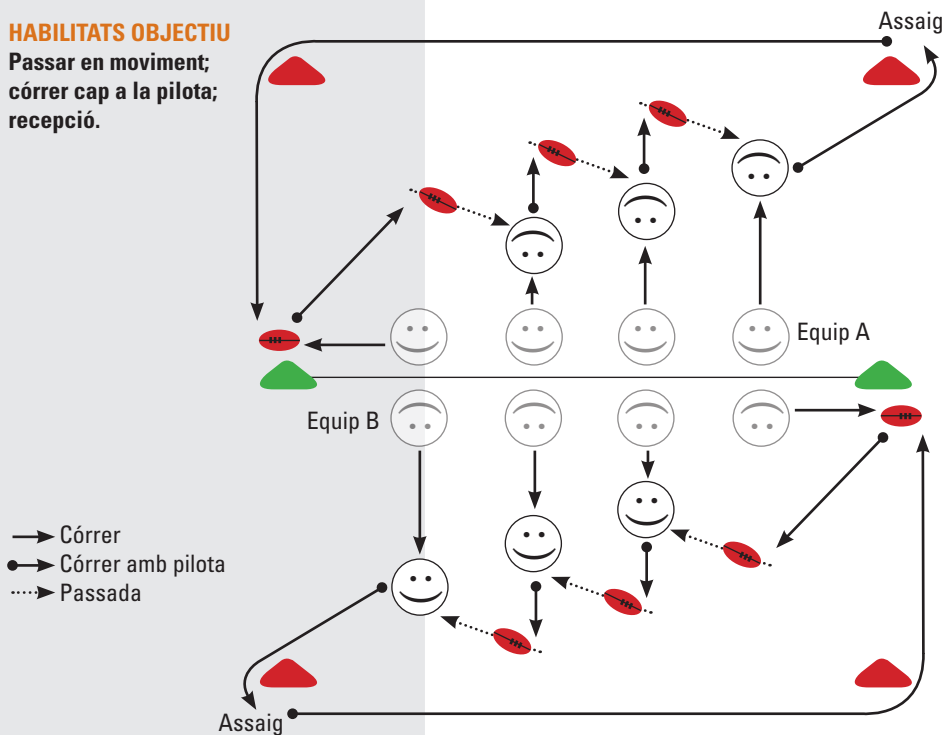
2 pilotes
6 cons

HABILITATS OBJECTIU

Passar en moviment;
córrer cap a la pilota;
recepció.

TALLER

Els participants s'estiren a terra, cara a cara, amb la pilota al con verd.



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
Secció D > Carreres



COM FUNCIONA

Els participants de cada equip s'estiren a terra de bocaterrosa, cara a cara.

Al senyal, tots s'aixequen, el participant més proper al con verd corre cap al con i agafa la pilota. Tot l'equip gira, forma una fila i corre cap a la seva línia d'assaig, mentre es passen la pilota.

L'últim participant corre al voltant del con i anota un assaig abans de tornar corrent cap al con verd i tornar a posar la pilota a terra.

Els equips tornen a estirar-se a terra i el participant que ha posat la pilota es posa a la cua. Un altre es posiciona a prop del con verd.

L'activitat és una carrera. Animeu els participants a fer l'activitat amb velocitat.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

És important explicar el taller i fer-ne una demostració abans de començar.

Cada participant ha de córrer cap a la pilota per rebre la passada i córrer cap endavant abans de passar-la al següent.

És una bona activitat per fer en una sessió avançada del programa Touch. Per millorar la tècnica, aneu ampliant els espais perquè els participants aprenguin a passar amb precisió mentre estan en moviment. La noció de distància i precisió els posarà una mica de pressió però a l'hora els farà entendre la importància d'aquests dos conceptes durant un partit.

Feu-los preguntes per millorar l'èxit del grup.

Utilitzeu aquesta activitat en una dimensió completa (40x20 en entorn escolar), ja que augmentarà l'entesa dels participants respecte a l'espai que han d'utilitzar durant un partit.

Notes





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





