

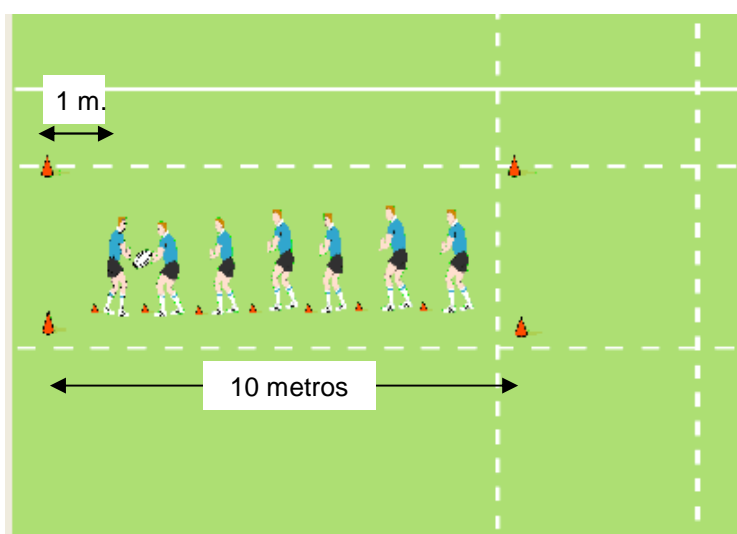


## Iniciación al pase

En este ejercicio podrás encontrar un soporte para una habilidad técnica tan elemental como el pase. Un ejercicio muy sencillo para introducir este importantísimo gesto técnico a jugadores que se están iniciando en el Rugby.

Además se plantean dos variantes para poder progresar sobre su desarrollo a medida que los jugadores van mejorando su destreza.

Objetivo	Introducir al jugador en el pase.
Organización	Dos grupos colocados en fila de unos 6 u 8 jugadores y cada grupo en frente del otro separados a unos tres o cuatro metros. Cada grupo con un balón y trabajando por separado, entre jugador y jugador de un mismo grupo, un metro escaso de distancia.
Espacio	10 x 7 metros.
Lanzamiento	A la señal del entrenador cada grupo comienza a pasar.



<b>Desarrollo</b>	<p>Comienza pasando uno de los jugadores de cada fila (bien el primero o bien el último). La fila se mantiene estática, no hay desplazamiento. Se trata de pasar el balón realizando un gesto de balanceo de brazos.</p> <p>El jugador que va a recibir el pase presenta sus manos y cuando le llega el balón lo coge y realiza el mismo gesto hacia su compañero de al lado.</p> <p>El balón no se suelta, sino que hay que quitarlo de las manos del compañero.</p> <p>Cuando el balón llega al último jugador, el pase cambia de sentido.</p>
<b>Factores clave</b>	<p>El portador del balón, al pasar, debe mirar al compañero que va a recibir el pase.</p> <p>Se debe intentar pasar realizando el gesto en un solo movimiento.</p> <p>El jugador que va a recibir el pase, debe girar la línea de los hombros hacia el balón y, con los ojos sobre el balón, recibirlo con las dos manos.</p>
<b>Variantes</b>	<p><b>a)</b> A medida que el jugador se va iniciando con el gesto del pase, se puede ampliar la distancia entre los jugadores de un mismo grupo, de tal manera que ya no haya que quitar de las manos el balón al compañero sino que ya se lanza el balón.</p> <p><b>b)</b> Realizar el mismo ejercicio andando e incrementando la velocidad poco a poco, con el fin, que el jugador consiga una disociación del tren superior e inferior al tener que mantener las caderas hacia la línea de marca adversa.</p>

NOTAS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....