

Folle  
371.7/2

27822



BIBLIOTECA  
Ministerio de Educación  
y Recreación  
Dpto. Nacional de Educación  
Física, Deportes y Recreación  
**de  
educación  
y  
justicia**

BIBLIOTECA  
Dirección Nacional de Educación  
Física, Deportes y Recreación

**Rugby**  
FOLLETO  
TECNICO  
**12**



*m*  
dirección general de educación física

Directorio Nacional de Educación  
Física, Deportes y Recreación

JUAN CARLOS CUTRERA

# RUGBY



# Sugestiones para la Enseñanza

MINISTERIO DE EDUCACION Y JUSTICIA  
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA

BUENOS AIRES  
1960

## Prof. JUAN CARLOS CUTRERA



Egresó del Instituto Nacional de Educación Física "General Belgrano" en el año 1952 y su actuación a partir de dicha fecha muestra una marcada tendencia a la especialización de esta actividad, el rugby.

Desde el año 1953 actúa como entrenador y profesor de los equipos de rugby de la Fundación Ateneo de la Juventud, revistando además como referee oficial de la Unión Argentina de Rugby desde 1957. Sus conocimientos y vasta experiencia en la materia lo llevaron en el año 1958 al dictado de la Cátedra de Rugby en el Instituto Nacional de Educación Física "General Belgrano", cargo éste que desempeña en la actualidad.

En dicho Instituto dictó durante el año 1955 la Cátedra de Recreación, actividad ésta para la cual tiene una personalidad definida, merced a la versatilidad de los recursos que posee.

Los Cursos de Actualización y Perfeccionamiento de los años 1959 y 1960 utilizaron sus servicios, habiendo dictado en dichas oportunidades las asignaturas de Softbol y Recreación respectivamente. El Centro de Educación Física lo tiene en la nómina de sus profesores, desempeñándose en dicho organismo con el cargo de Regente.

Becado por la Dirección General de Educación Física, asistió en el año 1959 al VIII Curso de Perfeccionamiento Técnico Pedagógico que organizara la Asociación de Profesores de Educación Física del Estado de San Pablo-Brasil.

Su inquietud por acrecentar sus conocimientos, lo llevó a visitar nuevos centros de estudios en la vieja Europa, donde visitó durante los años 1955/56 diversos países, oportunidad que supo aprovechar para desarrollar aquellas actividades que conforman hoy su personalidad.

# **INDICE**

1 — RECEPCION DE LA PELOTA . . . . .	Pág. 7
2 — LA CARRERA . . . . .	Pág. 10
3 — METODOS DE EVASION . . . . .	Pág. 12
4 — EL PASE . . . . .	Pág. 16
5 — LOS PUNTAPIES . . . . .	Pág. 22
6 — EL DRIBBLING . . . . .	Pág. 28
7 — EL TACKLE . . . . .	Pág. 30
EL ESPIRITU DEL RUGBY Y SU PODEROSO VALOR EDUCATIVO . . .	Pág. 34

# RUGBY

En la enseñanza de los deportes la experiencia se ha encargado de demostrar la eficacia del método global (síntesis -análisis- síntesis). Evidentemente, el aprendizaje árido del fundamento de juego, sin una motivación oportuna, hace que el educando pierda a breve plazo su interés. Si a ésto agregamos (en nuestro caso particular) el complejo mecanismo de un deporte profuso en "se puede" y "no se puede" reglamentarios, poco haremos en beneficio de tal.

De ahí, entonces, la necesidad del "predeportivo". Para esta elaboración debemos plantearnos siempre (cuálquiera sea el deporte que nos ocupe) dos interrogantes:

1.- De tal deporte, cuál es la acción que -naturalmente- mayor satisfacción produce en el alumno?

2.- Y cuál es la acción de ese deporte que -naturalmente- mayores dificultades le acarrea?

Si observáramos un grupo de alumnos que entra en una cancha de basquetbol veremos que su primera acción será tomar las pelotas que encuentre y comenzar a efectuar lanzamientos incontrolados al cesto. Y allí tenemos la

respuesta -en el caso basquetbol- a la primera de las preguntas. Pero si le explicamos que para tener derecho a ese lanzamiento debe eludir a su rival o acercarse al cesto botando la pelota, y que tiene absolutamente prohibido permanecer más de tres segundos dentro de la zona...etc, le privaremos pronto de su gusto natural. Entonces, hágámosle gustar de "su" basquetbol jugando sencillamente a pasarse la pelota y lanzar al cesto.

A nuestro favor el factor entusiasmo (de primordial importancia pedagógicamente), iremos incluyendo uno a uno los fundamentos que configurarán en definitiva el Basquetbol que deseamos. Y el aprendizaje metódico será para el educando una necesidad objetiva que verá de por sí.

Trasladémonos al Rugby, y del análisis de sus "pro" y sus "contra" se desprende:

- 1.- Al alumno le gusta: correr con la pelota;  
patear la pelota;  
derribar al rival que la transports, o por lo menos detenerlo.

2.- Al alumno no le gusta: (le resulta anti-natural)  
pasar la pelota hacia atrás;  
guardar una posición determinada en el campo;  
formar "scrum".

En consecuencia, para iniciar al alumnado en la práctica del Rugby se aconseja en una primera clase el siguiente juego: Cantidad de jugadores: libre.

Campo de juego: libre (con preferencia, césped, aunque puede utilizarse piso duro).

Pelota: cualquiera (preferiblemente, de Rugby).

Reglas de juego: Se obtienen puntos apoyando la pelota en el suelo detrás de la linea final del equipo adversario;

-la pelota puede llevarse, pasarse, golpearse o patearse en cualquier circunstancia y en cualquier dirección;

-los jugadores pueden desplazarse libremente por el campo y tomar la ubicación que deseen.

A efectos de evitar enriedos o situaciones riesgosas, se agregan las siguientes reglas:

-todo jugador debe soltar inmediatamente la pelota al ser tomado por un contrario;

-ningún jugador que no se encuentre en posesión de la pelota podrá ser tomado por un adversario;

-cuando la pelota está en el suelo y entran en disputa un jugador de cada bando, debe despejarse con el pie.

El Profesor tendrá sumo cuidado en el contralor de estas pequeñas reglamentaciones pues de ello dependerá el éxito del juego.

Como corolario de esta primera clase, el Profesor ayudará a su alumnado enseñándole la mejor forma de detener a quien corre con la pelota... y aquí el fundamento TACKLE, elemento tal vez "anti-natural", pero muy apreciado por los educandos en general.

En la clase siguiente se puede comenzar mostrando y haciendo practicar la "mejor forma de manejar la pelota" (forma de correr con ella, forma de recibirla, forma de levantarla del suelo,

lo, etc.) concluyendo siempre con la práctica del juego que han aprendido y gustado en la clase anterior.

Puede tomarse una nueva clase para la enseñanza de las diversas formas de patear la pelota y, cuando se considere oportuno, incluir el pase atrás. Luego, paulatinamente, un "scrum" elemental de tres jugadores por bando, lo que ya requerirá ciertas nociones (también elementales) de puestos y ubicación en el campo; así se diferenciarán después los forwards de los backs, delimitándose sus funciones de "abastecimiento" de pelotas los unos y de avance los otros y poco a poco se irá llegando al Rugby total.

En resumen, que comenzamos JUGANDO y concluimos también JUGANDO. Y la enseñanza y práctica de los diversos fundamentos no será más que una apetencia lógica de los educandos en su afán de jugar mejor aquel "su" Rugby.

#### SABER CAER.

Siendo el Rugby un deporte de abundantes choques, caídas y contactos personales, es muy importante antes de su aplicación en niños o jóvenes, que éstos conozcan el "arte" de evitar los golpes, o al menos de amortiguarlos. De ahí que en la escuela secundaria es preferible su inclusión díaspués de un adecuado trabajo gimnástico y especialmente de "tumbling" (volteos, saltos, etc.), que capacite al alumno en el dominio de su cuerpo en posiciones diversas a la normal, como así también que lo acostumbre a su "redondeo" en las caídas.

Debe mostrarse al educando la forma elemental de protección en el suelo, cuando una montaña humana cae sobre él, haciéndole ver cómo haciendo se una "bolita" en el suelo (el mentón contra el pecho, la nariz entre las rodillas y las manos sobre la nuca, tocando con los codos ambas rodillas), es invulnerable.

Esta tendencia al "redondeo" debe también tenerse en cuenta en las



caídas, tanto de frente como de espaldas o de costado, procurando siempre evitar la presentación de ángulos o palancas de choque, como lo serían los brazos fuertemente extendidos, o los codos firmemente flexionados, o la cabeza en extensión.

Sabiendo caer, comprobando que de la violencia de un choque ha salido más brioso que antes, sintiendo sobre sí mismo y dispuesto a multiplicarse sin desmayos. Por el contrario, un mal golpe en su etapa de aprendizaje, será el arma poderosa que lo acobarde y le quite por completo el entusiasmo bajo los designios del temor.

Es fundamental, entonces, que el educando compruebe que es fuerte, sabiendo rodar y acostumbrándose a soportar choques y pesos. Esto lo puede obtener fácilmente el Profesor con los múltiples medios que la Educación Física le brinda.

En el Profesor está el manejar es una guía dándole la infinidad de variantes que crea oportunas y que su propia experiencia le dicte. Para cada uno de los fundamentos existen y pueden crearse numerosos juegos de aplicación o sistemas de introducción.

A continuación, entonces, toda la gama de **FUNDAMENTOS DEL JUEGO DE RUGBY**.

**Todo jugador de Rugby debe saber:**

-Sostener la pelota y correr con ella.

-Recibirla.

-Pasarla con las dos manos y con una.

-Levantarla del suelo a la carrera.

-Patearla con las dos piernas en las tres formas (de "aire", de "sobrepique" y del suelo).

-Llevarla en "dribbling".

-Taconearla.

-Tacklear a un contrario.

-Esquivar o parar un tackle.

En la práctica, es conveniente adoptar la progresión siguientes: 1- ejecución correcta del movimiento; 2- búsqueda de la precisión; 3- adquisición de velocidad en la ejecución; 4- búsqueda de la potencia.

## 1 — RECEPCION DE LA PELOTA

En la Recepción de la pelota, la cintura, los brazos y las manos hacen

las veces de amortiguadores articulados y muy flexibles destinados a asegurar con suavidad y a la perfección el control de la pelota. La manera de actuar varía según el ángulo de caída, la altura, la libertad de movimientos del jugador, su movilidad y, por fin, el estado de la pelota. Además debe tenerse en cuenta otro factor de suma importancia: la fuerza y dirección del viento.

Destreza y soltura son condiciones indispensables en toda buena recepción de pelota. Se podría decir que ambas son condiciones "innatas". Pero es comprobado que un buen entrenamiento puede acrecentar la destreza y "ablandar" a un jugador poco suelto.

Supongámos una caída ideal de la pelota: seca, en un ángulo de 30 grados con relación a la vertical, desde unos diez metros de altura y el jugador inmóvil y sin adversarios a la vista. El jugador deberá, como primeramente, prever el punto de caída tan exactadamente como le sea posible. En una palabra, deberá colocarse "debajo" de la pelota. Alargará los brazos hacia adelante con sus manos bien abiertas a la altura de la cabeza. Con ellas formará una "cuna", que acompañará a la pelota hasta su llegada al hueco del abdomen. Este punto formará con ambos brazos y el pecho una "bolsa" que alojará seguramente a la pelota. Nunca se recibirá la pelota dejando a un brazo el cuidado de amortiguar la caída por debajo y al otro el de apresionarla desde arriba. Este movimiento no permite asegurarse el control de la pelota con certeza ni tampoco efectuar un pase inmediatamente. Resumiendo: el jugador deberá adoptar con su cuerpo una posición coincidente con el ángulo de caída de la pelota, orientando de esta forma la colocación más propicia del eje de la "canasta" formada por el hueco del abdomen.

Ahora bien; consideremos los casos "no ideales" para una recepción de pelota; supongámosla resbaladiza. Entonces el papel de las manos se reducirá considerablemente. Las manos ya no serván sino guías para facilitar y orientar

el deslizamiento de la pelota hacia el fondo de la "canasta", donde aribará tras un trayecto "canalizado" por ambos brazos y antebrazos.



Otro caso se nos presenta al ser obstaculizados por un adversario, como ocurre muy a menudo. Entonces habrá que tratar en todo caso de usar siempre las dos manos en la recepción. La especie de juego malabar que consiste en asir la pelota "al vuelo" con una sola mano cuando algo se opone a la acción tranquila, debe ser descartado totalmente. Sólo se la tolera para casos desesperados, como por ejemplo el intento de una intercepción, único y último recurso a falta de tackle para detener un avance contrario.

El jugador cargado o tackleado al recibir la pelota debe tener como único objetivo el asegurarse la posesión de la misma. Evitando mirar al adversario, sólo debe concentrar la vista en la pelota.

Para concluir dejaremos sentado que, en cualquier circunstancia, todo jugador debe estar siempre listo para recibir una pelota, venga ésta de un contrario o de un compañero. No se admite que jugadores "al trotecito", con los brazos caídos, sean sorprendidos por la llegada de la pelota, inopinada para ellos. El jugador de rugby debe estar siempre alerta y listo para

recibir la pelota, venga de donde venga y cualesquiera sean las circunstancias del momento.

#### ENSEÑANZA DE LA RECEPCION DE LA PELOTA.

Explicar:-que lo más importante es conservar la vista en la pelota y no en los adversarios que se acerquen. Sin este requisito, no importa la técnica perfecta del receptor, la pelota no será correctamente tomada;

-que, por cuanto la pelota no debe rebotar en ningún sentido, debe ser tomada con extrema firmeza;

-que es mucho más fácil correr hacia adelante para tomar la pelota que retroceder;

-que la pelota no debe caer en la "canasta" formada por el cuerpo del jugador, sino que debe ser acompañada desde poco más arriba que la cabeza.

Demostrar:la posición de los brazos y la soltura de los dedos cuando el receptor se encuentra debajo de la pelota;

-el "acunamiento" de la pelota entre los dedos sin tensión, los antebrazos y el abdomen - con los brazos bien flexionados para constituir la base de la canasta;

-el giro hacia la línea lateral de la cancha no bien la pelota ha sido tomada, para presentar el hombro a los posibles contrarios y para asegurarse de que la pelota no se caerá hacia adelante, pero podrá hacerlo hacia el lado menos vulnerable de la línea de "touch";

-la flexión de las rodillas para amortiguar la recepción.

Hacer practicar:en parejas, lanzando la pelota el uno al otro,sin efectuar el giro del cuerpo; -en parejas, como en el ejer-

cicio anterior, pero girando el cuerpo para colocar el hombro como defensa; -en parejas, lanzándose la pelota el uno al otro de manera que exija un desplazamiento hacia adelante o hacia atrás; -en parejas, patenado ( aquí se combinará, lógicamente, la práctica de ambos fundamentos).

#### JUEGOS DE APLICACION:

"Eliminación".- De trámite sencillo, consiste en la agrupación de los alumnos en un sector determinado, donde esperarán el envío de la pelota que el Profesor efectuará mediante un puntapié desde distancias graduables ( al principio cerca, alejándose luego). Cuando la pelota llega a su punto más alto, el Profesor pronunciará el nombre de uno de los alumnos, quien deberá correr y recibir limpiamente. De no hacerlo así, será eliminado. El juego continúa hasta que quede un sólo alumno, que será el vencedor.

"Gana terreno".- Se constituyen equipos de hasta cuatro jugadores. Cada equipo toma ubicación en su línea de 25 yardas y uno de los participantes inicia con un puntapié de aire. La pelota debe ser pateada en dirección al in-goal contrario, tratando el pateador de hacerla picar fuera del alcance de sus oponentes. Si la pelota es recibida limpiamente, el receptor tiene derecho a correr cuatro pasos hacia adelante antes de devolver con un kick similar. De lo contrario, deberá tomarse el puntapié desde el lugar en que la pelota haya tocado el suelo. Si la pelota pica fuera del campo, el equipo receptor tendrá derecho a efectuar una carrera de cuatro pasos desde un lugar equidistante al punto de caída antes de efectuar su devolución.

El objeto del juego es lograr que la pelota toque el suelo detrás de la línea de goal del bando contrario, o sobrese la de pelota muerta. En tales casos se adjudicará un punto al

bando que lo logre, reanudando el equipo contrario desde sus 25 yardas.

Variante: sea o no tomada la pelota, una vez que ha transpuesto la línea de goal contraria, dárle al jugador que lo ha logrado a tomar un puntapié del suelo o un puntapié sobre el goal, desde un punto ubicado sobre una línea imaginaria perpendicular a la de goal y que pase por el lugar en que la pelota ha transpuesto dicha línea.

Este juego ejercita la perfección en la colocación de los puntapiés y da oportunidad a una práctica intensa de la recepción de la pelota. Es bastante vigoroso y jugado durante diez o quince minutos por grupo tiene mucho éxito. Su debilidad, tal vez, radique en el hecho de que los kicks (puntapiés) son a través del campo y no buscando el "touch" (línea de toque). Pero puede hacerse, tal vez, de más practicidad, adosando ciertas obligaciones, como ser: patear con una y otra pierna, patear de "drop" (sobrepique), etc.

"Volley-kicks". En un sector delimitado por ambas líneas de 25 yds., una de las líneas laterales y una línea imaginaria que pase por mitad de cancha (sobre ésta, en su punto medio, se ubicará el Profesor), se colocarán a uno y otro lado de la línea de mitad de campo dos equipos de seis jugadores cada uno. El objeto del juego es lograr que la pelota pique en el suelo dentro del sector adversario, para lo cual deberá ser pateada hacia arriba. Se adjudica un punto por pelota que pique en campo. Cuando un jugador, con su puntapié, hace que la pelota pique fuera de los límites señalados, se adjudicará un punto al equipo adversario. Puede jugarse a diez o más puntos.

Nota: en un comienzo, puede lanzarse la pelota con una mano ("torpedo"), para que la elevación sea mínima. Entonces habrá que reducir los límites del sector de juego.

## 2 — LA CARRERA

Cuando se corre con la pelota, es aconsejable asirla con las dos manos, sin mayor tensión, a la altura del abdomen. Se deberá retener ligeramente



por debajo de su eje menor. Los brazos deben mantenerse sueltos y conservar cierto balanceo que permita la carrera. Este movimiento de balanceo adquirirá toda su amplitud en el momento del pase.

La carrera llevando la pelota apretada con un solo brazo hacia un lado del cuerpo, debe ser reservada al

jugador que, ya libre de adversarios, huye hacia el "try". En este caso el brazo que ha quedado libre facilita la carrera mediante subalanceo, y puede usarse en la aplicación del "hand-off", rechazando a un contrario con la mano bien abierta. El éxito en la carrera con la pelota depende del equilibrio y del control, condiciones que unidas a una buena aceleración y a una absoluta decisión hacen del atacante un verdadero puntal.



#### ENSEÑANZA DEL MANEJO DE LA PELOTA:

Explicar:- que una carrera equilibrada, más que pura velocidad, es el fundamento básico en que se apoya el éxito del rugby;  
-que una rápida aceleración -presteza en la desmarcación- es el complemento ideal de una carrera veloz;  
-que un hombre con la pelota, provisto de dominio en el "arte" de correr, será siempre capaz de vencer a un defensor.

Demostrar:- aceleración, mostrando que la presteza en la desmarcación depende de: 1ro. correr, literalmente, en puntas de pies; 2do. no detenerse sino moverse siempre hacia adelante, o "bailar" sobre la punta de los pies; 3ro. un violento impulso sobre el pie de atrás, seguido de algunos pasos cortos y ligeros; 4to. buenos tapones en los botines.

Hacer practicar: (Tan pronto como sea posible, todo jugador debe llevar una pelota durante estas prácticas).

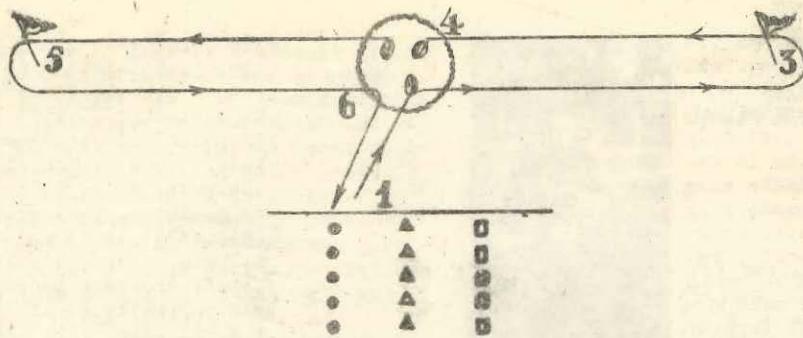
-los jugadores en una fila, con una separación de dos metros aproximadamente el uno del otro. Cuando el entrenador hace sonar su silbato, todos trotan hacia adelante. Al segundo silbato aceleran, para volver a retomar el trote al tercer silbato, y así sucesivamente. El Profesor podrá agregar variantes en la longitud del paso, pero deberá mantener los períodos de pique muy cortos -lo suficiente para que los jugadores alcancen su máxima velocidad;

-la misma práctica, pero en este caso los jugadores corren a velocidad moderada en vez de trotar, alternando piques con carreras moderadas;

-partidas de carrera;  
-los jugadores formados sobre la línea de pelota muerta. Cuando el silbato suena, deben correr hacia la línea de goal, tocarla con una mano y volver velozmente a tocar la línea de partida, obteniéndose con este ejercicio velocidad en el giro y aceleración.

#### JUEGOS DE APLICACION:

"Posta del vaivén": Los jugadores divididos en tres equipos, se sentarán en tres hileras distanciadas 2 mts. una de otra. Frente a la hilera central y a una distancia de 20 mts. se dibujará una circunferencia (en césped colocar una soga), en el interior de la cual se colocarán tres pelotas. A la derecha y a la izquierda de esta circunferencia (aproximadamente 20 mts. a cada lado) se colocarán sendas banderas. El primer jugador de cada equipo tendrá una pelota, con la que, al sil-



bato, (1) iniciará su carrera hacia el círculo marcado al frente. Allí cambiará la pelota que lleve por una de las que encuentre (2), dirigándose de inmediato a la bandera de la derecha (3). La rodeará y regresará al círculo(4), donde nuevamente cambiará la pelota para dirigirse a la bandera de

la izquierda (5), rodearla y regresar al círculo nuevamente. Tras un nuevo cambio de pelota(6) se dirigirá a su hilera, donde la entregará al compañero siguiente, quien repetirá íntegramente la operación. El juego concluye como cualquier relevo.

### 3 — METODOS DE EVASION

Existen cuatro medios principales para desbaratar la acción de un posible tackleador cuando, a la carrera, se lleva la pelota: el cambio de paso, el paso lateral ("side-step"), el extravío ("swerve") y el "hand-off" (generalmente utilizado en combinación con el extravío o el paso lateral).

a) Cambio de Paso.— Aunque generalmente acompaña a un paso lateral (side-step) o a un extravío (swerve), el cambio de paso puede ser utilizado por sí solo para evitar un tackle. Consiste en un alargamiento o un acortamiento de la longitud

del paso, que varía bruscamente la velocidad. Una rápida aceleración después de una semidetención, generalmente brinda al corredor la oportunidad de sortear fácilmente a un tackleador, a quien seguramente dejará fuera de posición y fuera de equilibrio. Para esto, el cambio de paso deberá efectuarse en el momento exacto en que el defensor se ha lanzado al tackle.

b) El "swerve" o evasión.— Se realiza apoyando el cuerpo hacia afuera y llevándolo fuera de la línea original de ataque, corriendo sobre el borde exterior del pie de afuera y el borde interior del pie de adentro. Así, un swerve a la derecha se efectúa inclinando el cuerpo hacia la derecha, de modo que el peso se concentre sobre el borde externo del pie derecho. El pie izquierdo se cruza por delante del derecho

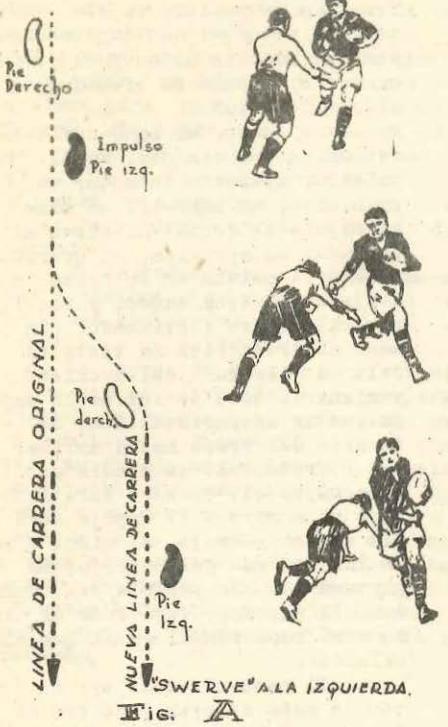


Fig. A

para mantener el equilibrio y para extender el "swerve". El siguiente paso con el pie derecho es entonces hecho, no en la dirección de la línea original, sino a su derecha (fig. "A").

Una efectiva variante de l "swerve" que encierra un doble cruce, comienza con un falso movimiento del pie en una dirección opuesta a aquella en que se realizará el



Fig. B

"extravío". Para su realización a la derecha, por ejemplo, el pie de recho cruzará sobre el izquierdo, mientras el peso del cuerpo se va asentando sobre el borde externo del pie derecho, cuyos dedos apuntarán hacia la derecha. El pie izquierdo, con el peso sobre su borde interno, se translada ahora a la nueva dirección que ha tomado el derecho. (Esta nueva dirección, si el cruce inicial ha dado resultado, engañando al tackleador, no necesita ser muy diversa de la original) (Fig. "B").

También es posible efectuar un "swerve" sin cambiar de dirección, echando la cadera hacia afuera a cualquier lado. Esto tiene la ventaja de apartar la cadera del posible tackleador, cuando el espacio no permite un pleno cambio de dirección.

Muchos jugadores tienen la tendencia a esquivar más sobre un lado que sobre otro habitualmente. Pero la habilidad de hacerlo a ambos lados es de grande importancia -especialmente para los insiders- ya que una marcada tendencia hacia un solo lado puede ser fácilmente descubierta por los adversarios.

c) El "side-step" o paso lateral. Es un medio para efectuar un rápido cambio de dirección. Requiere control, equilibrio y es prácticamente imposible de realizar a máxima velocidad de carrera. Al respecto, cabe recordar que la carrera a máxima velocidad queda reservada al jugador que corre libre de adversarios en procura de la línea de goal.

Para un paso lateral (side-step) hacia la izquierda, la carrera es primero quebrada llevando el pie derecho violentamente abajo. Esto tiende a echar el cuerpo hacia la izquierda, y este movimiento es activado por un envío sobre el borde interno del pie derecho y llevando el pie izquierdo hacia la izquierda. El pie derecho continúa en la nueva línea de ataque, paralela

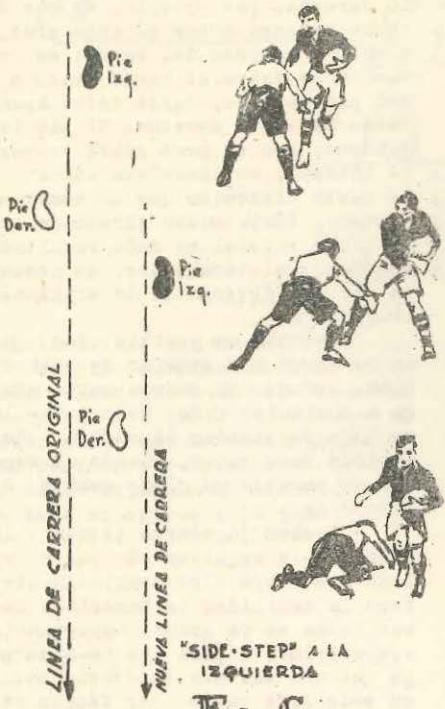


Fig. C

a la línea original. El pie derecho, puede ir entonces adelante, si siguiendo la línea normal y continuando así la carrera, o bien puede colocarse inmediatamente detrás y a la derecha del izquierdo, con lo que dará un nuevo impulso de "arranque", ideal compensación del lógico detenimiento que produce en la carrera la realización del "side-step" (Figs. "C" y "D").

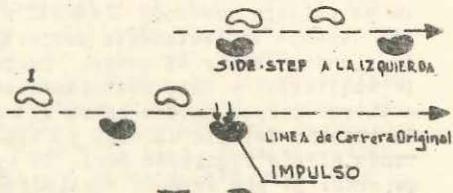


Fig. D

d) El "Hand-off".- Método de defensa frente a un posible tackle. Existen dos métodos; uno empleado para detener tackles altos y el otro cuando el tackle es efectuado a la altura del muslo.

En ambos casos, el hand-off debe efectuarse briosa mente. Si el tackleador aparenta intentar un tackle alto, el hand-off se hace de la siguiente forma: mientras el tackleador se aproxima, el corredor coloca la pelota en su brazo más alejado del tackleador, y mantiene su brazo libre flexionado, con la mano abierta. Fija su vista en el "blanco" (la cara del tackleador) y mientras éste se acerca lo empuja con un movimiento firme de extensión del brazo hacia arriba.

Tratándose de eludir un tackle bajo, el "blanco" será la frente o el hombro y el empuje será hacia afuera y abajo. Al mismo tiempo las caderas del corredor se apartarán lo más posible del tackleador. El corredor verá cómo él mismo será repelido al igual que el tackleador.

El hand-off debe ser hecho con la mano abierta y no con el puño; y se debe recordar muy especialmente que es un empujón y no un golpe. Sin embargo, debe ser efectuado con fuerza y decisión.

FINTAS: Algunos jugadores poseen el arte de eludir oponentes aparentando realizar movimientos evasivos. El tackleador es engañado por un instante durante el cual el corredor retoma su paso original o su dirección inicial, sorteando al tackleador que quedará fuera de equilibrio. El "amague" es el ejemplo típico, aunque existen otros métodos de engaño que pueden efectuarse con la pelota o con los pies:

a) "Ofreciendo" la pelota al oponente y retirándola a último momento.

b) Amagando patear adelante frente a la salida de un defensor. Esta acción debe tener el efecto de confundir al tackleador; él sabe

que si el puntapié adelante se efectúa, estará en desventaja en la siguiente carrera por la pelota, ya que deberá darse vuelta. No bien el tackleador se detiene, el corredor acelera para pasarlo. Esta finta deberá realizarse a pocas yardas del oponente, pues de otra manera el tackle sería inminente. Sólo se utilizará en ocasiones bien claras, cuando no haya ningún oponente detrás del corredor.

c) El corredor puede también amagar por movimientos de sus pies. Hará creer a sus contrarios que efectuará un "swerve" o un "side-step".

d) La impresión de que se efectuará un cambio de dirección puede ayudarse pasando la pelota a un brazo como para realizar un "hand-off" con el otro. Así, un rápido movimiento de la pelota al brazo derecho, inclinará al oponente a suponer que se intentará un "swerve" a la derecha; si el oponente acepta esta suposición y se mueve hacia su izquierda, el corredor podrá fácilmente eludirlo corriendo derecho o realizando un "side-step" hacia la izquierda.

#### ENSEÑANZA DE LOS METODOS DE EVASION:

Explicar:-que hay tres formas, además del paso alargado, de batir a un posible tackleador, si el corredor es diestro:

- 1) el "swerve"
- 2) el "side-step"
- 3) el cambio de paso

todos los cuales tienen el efecto de apartar al corredor del lugar al cual el defensor ha calculado lanzaría su tackle.

Demostrar:-el "swerve", haciendo ver:  
a) su técnica (primero lenta mente, luego en velocidad).  
b) el momento correcto de comenzarlo.  
-el "side-step" (idem "swerve").

-el cambio de paso, destacan do:

- a) como, continuando y alargando o acortando el paso, o mediante una violenta aceleración, es posible desorientar al tackleador (primer o lentamente, luego en velocidad);
- b) la importancia del "tiempo", y de un disimulado cambio de paso.

#### Hacer practicar: Swerve y Side-step

- jugadores en hilera, a intervalos de dos metros:
  - a) la técnica en forma lenta;
  - b) la técnica al trote;
  - c) la técnica a toda velocidad.

Lógicamente todos los jugadores deberán efectuar su "swerve" en la misma dirección para evitar colisiones, pero deberá ser hecho alternativamente hacia la derecha y hacia la izquierda;

-individualmente, aprovechando un poste o un jugador parado, primero esquivando hacia la izquierda, luego repitiendo con un esquive a la derecha;

-en parejas; el corredor aproximándose al compañero en movimiento (primero caminando, seguidamente al trote y luego a toda carrera);

-en parejas o tríos pasándose la pelota. El jugador esquiva antes de pasar la pelota y los demás deben mantener la correcta distancia entre ellos.

Todo el sistema precedente es aplicable también al cambio de paso.

#### JUEGOS DE APLICACION:

"Posta del esquive".- Equipos de seis jugadores. Cada equipo forma en una hilera, a una distancia aproximada de un metro y medio uno de otro. El juga-

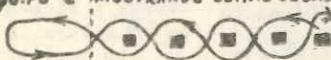
**EQUIPO "A" MOSTRANDO 1º JUGADOR**



**EQUIPO "B" MOSTRANDO 2º JUGADOR**



**EQUIPO "C" MOSTRANDO ÚLTIMO JUGADOR**



dor a la cabeza de cada equipo corre hasta la línea de toque (frente a la cual, a cinco metros, están formados los equipos) y regresa para recorrer todo su equipo esquivando uno a uno a sus compañeros. Llegado al último, lo rodea y vuelve esquivando uno a uno hasta llegar a su puesto. Aquí le entrega la pelota al segundo, quien tras esquivar al primero repetirá integralmente su acción, entregándole luego la pelota al tercero. Ganará el team que logre recorrerse integralmente más rápido.

"Posta circular". - Los jugadores de cada equipo forman una hilera detrás de la línea de partida, y deben correr, a su punto, alrededor de un curso previamente establecido con banderas o estacas, llevando la pelota. El juego es iniciado por el jugador Nro. 6 de cada equipo, quien efectuará

un pase simple desde la banderilla "A", tomando ubicación de inmediato al fondo de su hilera. Entonces el jugador 1, receptor del pase, efectuará la trayectoria señalada esquivando las banderillas hasta volver a la "A", desde donde volverá a hacer un pase simple (al Nro. 2), tomando a su vez ubicación al fondo de su hilera. Así sucesivamente hasta que corresponde el turno al jugador 6, quien tras efectuar la vuelta, entregará la pelota al Profesor, ubicado en la línea de llegada entre ambos equipos. Ganará el equipo cuyo Nro. 6 alcance a entregar la pelota primero.

#### 4 — EL PASE

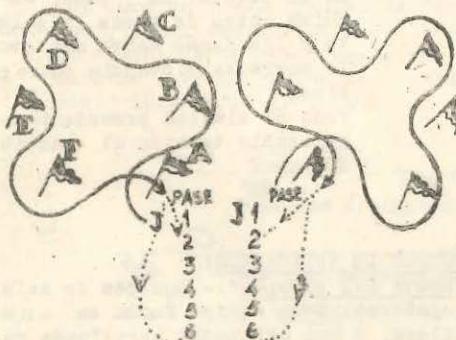
El pase consiste, para el jugador en posesión de la pelota, en dirigirla hacia un compañero mejor colocado que él, con el objeto de iniciar o continuar un movimiento de ataque, o de despejar. Por lo tanto, nunca debe pasearse la pelota a un compañero que no esté indiscutiblemente mejor colocado para jugarla.

Ante todo, debemos tener en cuenta dos máximas esenciales:

a) el éxito de un pase depende mucho más de la forma en que se ejecuta que de la destreza de su destinatario;

b) la eficacia de un pase bien hecho es el resultado directo de su oportunismo, es decir del momento y el lugar en que es ejecutado, y también del ritmo de quien pase y de su compañero.

Como debe hacerse un pase: ante todo, tengamos en cuenta dos principios fundamentales: 1) sostener la pelota en las manos de manera que su eje mayor esté alineado con relación al suelo (la extremidad superior hacia el cuerpo), con las manos ligeramente por debajo





del eje menor; y 2) hacer girar el tronco en la dirección del pase y "acompañar" a la pelota hasta el último momento que las manos puedan dirigirla a la altura de la cintura del compañero. No hay pase posible sin una buena rotación del tronco. Esto exige un entrenamiento constante, con el objeto de conservar una gran soltura en el tronco y en la cintura. Si el pase se hace a la izquierda, el codo derecho estará más alto que el izquierdo. En este caso, es la mano derecha la que imprime el movimiento que sigue la izquierda, asegurando al mismo tiempo la dirección del envío mediante la extensión amplia y nítida de este brazo. Tratándose de un pase a la derecha, se invierten las posiciones.

Es indispensable no perder de vista el lugar "apuntado" (aproximadamente 1 metro delante de la cintura del destinatario).

No mirar al adversario bajo ningún concepto, sino mirar al compañero que ha de recibir el pase. No hacer nunca un pase al azar, obrando siempre de modo que cada pase tenga un destinatario bien determinado.

Debe recordarse siempre que el pase se descompone en tres fases principales: 1) buena posición de brazos y manos (tomar bien); 2) girar el tron-

co (evitando el descenso del hombro "de adentro"), mirando al receptor; 3) impulsar correctamente la pelota. Sin tetizando, diríamos: 1ro, tomar; 2do, girar y mirar, y 3ro, pasar.

Para conseguir el máximo de eficacia en un ataque de línea, un pase debe hacerse antes de que quien lleva la pelota haya sido obligado por un adversario a disminuir su velocidad. De lo contrario, el destinatario del pase, llevado por su impulso, se adelantará a quien lo hace, colocándose off-side. Si para evitar ésto, el destinatario reduce también su velocidad, el ataque perderá su fundamental agresividad. De donde la necesidad imperiosa de quien ejecuta un pase, de hacerlo en el momento más oportuno. Entiéndese por tal, el hacerlo no tan temprano que quien la lleva pierda posibilidades de ganar terreno, ni tan tarde que la acción del defensor altere, con su proximidad, el ataque eficaz.

Para que un pase sea verdaderamente exitoso, deberá ser:

Fácilmente tomable: la pelota deberá atravesar el aire lo más aproximadamente posible a la posición vertical, sin rotaciones, debiendo arribar a



velocidad moderada a un punto ubicado frente a quien la recibirá;

Rápida en el aire: la pelota debe atravesar el aire con la fuerza que le impone el acompañamiento de todo el cuerpo, en una trayectoria recta. No pesadamente ni en "globito";

Dado sobre la máxima velocidad: el jugador no debe detener su carrera para efectuar el pase;

Exactamente ubicado: la pelota deberá llegar lo suficientemente adelante de quien la recibirá, de tal modo que no se vea obligado a detener su carrera para tomarla; muy por el contrario, obliguésle a acelerar para poder hacerse de la pelota;

Realizado justo a tiempo: el pase debe encontrar al receptor en un momento en que tenga realmente lugar para continuar el movimiento de ataque.

Algo más sobre la mecánica del pase: pasar debe ser un movimiento natural y fácil, cuyo requisito indispensable es la necesidad de impartir una dirección y una "travesía" seguras a la pelota. Un movimiento preparatorio muy amplio, no sólo da a conocer con demasiada antelación las intenciones del jugador, si no que también impide un pase rápido. Esencialmente, el secreto radica en girar la cabeza y el cuerpo desde la cadera hacia el receptor, sin cambiar la dirección de marcha.

La pelota será acompañada con los dedos. Los brazos estarán extendidos, pero no vigorosamente.

La fuerza del pase proviene de un "swing" o impulso de los brazos y hombros, acentuado a último momento antes de que la pelota deje las manos, por un envío de los dedos y muñecas.

#### ENSEÑANZA DEL PASE:

Explicar: -que un pase, para ser efectivo, debe ser rápido y exacto;

-que para ello es necesario:

- a) mirar donde va el pase;
- b) lanzarlo exactamente a tiempo en relación al movimiento de los pies;
- c) acompañar con el cuerpo la trayectoria de la pelota.

#### Demostrar:

##### 1) A pie firme:

- la acción de la cabeza, los brazos y el cuerpo;
- cómo se sostiene la pelota para efectuar el pase;
- la posición de los pies en el momento del "lanzamiento" de los brazos (pie derecho adelante para un lanzamiento a la izquierda);
- la posición de los hombros durante el pase;
- el movimiento de la cadera;
- el movimiento total del pase, en forma lenta.

##### 2) En movimiento:

- la necesidad de girar las caderas e iniciar el "contra-movimiento" de los brazos (ligero descenso hacia el lado opuesto al pase) lo suficientemente temprano como para permitir que la pelota sea soltada cuando los pies se encuentren en la correcta posición;
- la necesidad de pasar a un metro por delante del receptor (puede ejemplificarse perfectamente la acción mal realizada, haciendo un pase directo hacia un jugador que camine hacia adelante mientras el pase es efectuado. Lógicamente, la pelota le pasará por detrás, aunque solamente camine).

#### Hacer practicar:

##### 1) A pie firme:

- los jugadores practicarán el movimiento del pase, sin la pelota;
- los jugadores en un círculo, separados por una distancia de pase (aprox. 3 metros) mi-

rando hacia adentro, de modo que todos puedan ver los pases de sus compañeros. Los jugadores colocarán su pie izquierdo adelantado cuando pasen hacia la derecha, y vice-versa. Invertir la dirección del pase de tiempo en tiempo.

Igual que en el ejercicio anterior, pero esta vez los jugadores mirando hacia afuera (de espaldas al centro del círculo). Esta posición ubica al jugador en la situación correcta con respecto al recibidor, exigen do al mismo tiempo la rotación de caderas necesaria; -por "ternas" (se forman grupos de tres, que van alternando su posición cada serie de veinte o treinta pases, y la pelota va y vuelve en velocidad.

## 2) En movimiento:

-individualmente, con o sin pelota. Cada jugador camina a través del campo, realizando el mecanismo del pase. Es necesario insistir en que el momento del "desprendimiento" debe venir cuando el peso del cuerpo está sobre el pie más alejado.

Igual que en el ejercicio anterior, pero esta vez al trotar (muchos alumnos encuentran gran dificultad en coordinar la adaptación de el "swing" de los brazos con la posición de los pies; una intensa práctica de los dos puntos precedentes es imprescindible;

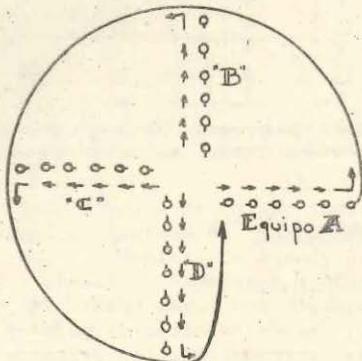
-los jugadores en una línea (fila) a una distancia de tres metros uno de otro y diferenciándose un metro cada uno en distancia hacia atrás ("en profundidad"). A velocidad moderada se desplaza esta formación, pasándose la pelota hasta llegar al

último. Todos dan entonces media vuelta y retorna la sucesión de pases; -el "ternas"; práctica similar a la efectuada a pie firme. Los jugadores van y vuelven pasándose la pelota y alternando en cada carrera sus posiciones. (En estos avances en grupos de 3, es importante inculcar la noción del "apoyo"; esto es, que al efectuar el pase, el jugador debe "aflojar" ligeramente su carrera para permitir que quien la ha tomado pase delante de él, estando entonces en condiciones de recibir nuevamente la pelota);

-cuando los alumnos estén en condiciones de pasarse impecablemente la pelota a velocidad moderada, convendrá acostumbrarlos a accionar a un ritmo cada vez más acelerado.

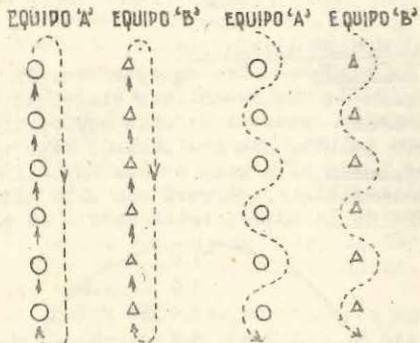
## JUEGOS DE APLICACION:

"La rueda".- Los equipos forman los rayos de una rueda (ver diagrama). El jugador interior de cada equipo tiene una pelota, que irá pasando rápidamente hacia el último de los suyos. Este, al recibirla, correrá con ella alrededor de la rueda, retornando a su equi-



po, donde se ubicará en la posición anterior, repitiendo la operación de pasar la pelota hacia atrás hasta que llegue a quien ahora ocupa la última colocación. De esta forma se continuará el juego hasta que quien en un comienzo era jugador interior haya retomado su posición inicial. (Todos los jugadores se desplazan hacia atrás, tomando la posición siguiente en su equipo durante la carrera del último, a efectos de dejar lugar en el centro para el corredor que retorna a tomar su ubicación y pasar la pelota).

"Posta de los Pases". - Los equipos se colocan en hileras distanciados un metro y medio un jugador de otro. El líder de cada equipo tiene una pelota, la que hará pasar hacia el último hombre. Este la lleva a la cabeza de su equipo nuevamente (pudiendo agregársele la obligación de llegar hasta una línea distanciada antes, o de pasar esquivando uno a uno a sus propios compañeros). Llegado a la cabeza de la formación, la pelota es pasada nuevamente, y así sucesivamente hasta que todos en cada equipo hayan tenido un turno.

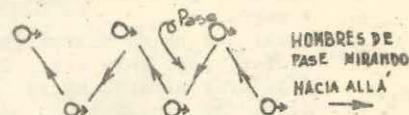


(a) el último hombre corre (b) con aplicación del direcciónmente al frente. "Swervéo del side-slip"

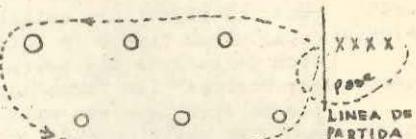
El primer equipo en hacer llegar su último jugador de nuevo a su lugar original, será el ganador.

"Pasando y corriendo". - Jugado por dos equipos con igual número de jugadores, uno de "hombres de pase" y otro de "corredores". Los primeros se

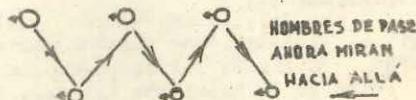
ubicarán espaciados alternativamente (ver diagrama), de modo que cada uno quede en lugar exacto para recibir el pase de su compañero, detrás y al costado de éste. Todos miran a un mismo lado, y el líder tiene una pelota. Los



(a) HOMBRES DE PASE, 1<sup>a</sup> SERIE DE PASES.



(c) CORREDORES MOSTRANDO SU TRAYECTORIA



(b) HOMBRES DE PASE: PASES DE RETORNO

corredores se encontrarán al mismo tiempo formados en una hilera, detrás de una línea de partida, aproximadamente a diez metros del líder de los "hombres de pase", y enfrentándolos. A la voz de mando, el líder de los hombres de pase pasará la pelota al segundo de su equipo (el pase hacia la izquierda en la parte "a" del diagrama de la página anterior), quien pasará al tercero, y así sucesivamente hasta que la pelota llegue al último hombre. Todos los hombres de pase, entonces, giran sobre sí mismos y la pelota es pasada de regreso (parte "b" del diagrama). Llegada la pelota al primero, vuelven a girar y repiten continuamente su acción.

Al mismo tiempo, y obedeciendo a la misma voz de mando para comenzar el

líder de los corredores ha corrido al rededor de los "hombres de pase" y regresado a la línea de partida (parte "c" del diagrama), donde le entrega la pelota al segundo. Este repite la carrera de su predecesor, entregándole al tercero, y así sucesivamente hasta que la pelota llegue al último hombre, volviendo éste a la línea. Los hombres de pase han continuado pasando la pelota hacia arriba y abajo en su columna, hasta que el último de los corredores haya llegado a la partida. Será llevado en cuenta por el Profesor, el número de pases que se van efectuando, deteniéndose la cuenta en ese instante. Y entonces los jugadores alternarán su posición: los "hombres de pase" pasarán al puesto de corredores, y viceversa. Ganará el equipo que haya logrado efectuar mayor cantidad de pases durante la carrera de sus adversarios.

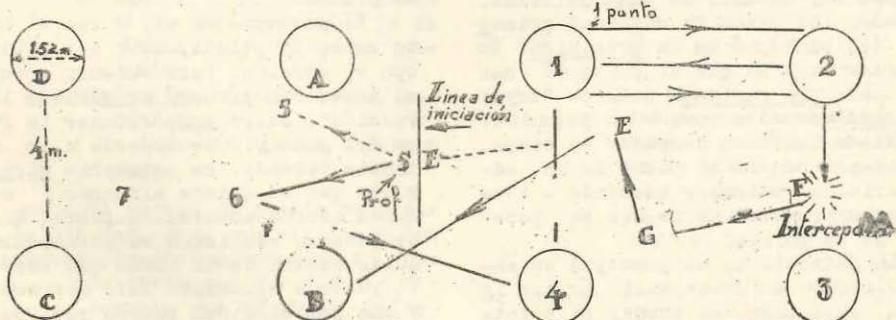
"Tome y Traiga"..- Jugado por dos bandos de siete jugadores cada uno. Se dibujan en el suelo dos sectores de cuatro círculos cada uno (ver diagrama), a una distancia aproximada de 4 mts. Cuatro jugadores de un equipo se ubican dentro de sendos círculos, mientras sus tres compañeros ocupan el espacio comprendido entre los círculos del sector rival. El juego consiste en efectuar pases entre sí los hombres de los círculos, evitando que los tres adversarios "interceptores" toquen la pelota. Se obtiene un punto cada vez que la pelota vuelve de inmediato al

Jugador del círculo que la acaba de pasar ("A" - "B" - "A"). Toda vez que un jugador "interceptor" toca la pelota, la recoge y la pasa de inmediato a sus compañeros de equipo (en los círculos), para que éstos intenten entre sí sus pases de ida y vuelta.

Los jugadores "interceptores" pueden desplazarse libremente por todo el sector de juego; no así los jugadores de círculos, quienes deben mantener permanentemente por lo menos un pie dentro del mismo.

Se puede jugar por tiempo o por tantos, siendo aconsejable rotar la posición ("círculo" a "interceptores") periódicamente.

El juego se inicia mediante un "scrum" mínimo (1 jugador de cada equipo), que tratarán de "hookear" (enganchar con el pie) hacia sus compañeros interceptores, la pelota echada por el Profesor entre ambos, sobre la "línea de iniciación". En el diagrama se observa el funcionamiento del juego entre dos equipos: el integrado por "A", "B", "C", "D", "E", "F" y "G", y el integrado por "1", "2", "3", "4", "5", "6" y "7". El "Profesor" inicia el juego, colocando la pelota entre "5" y "E". "5" la taconeá hacia su compañero "6", quien la recoge y la pasa a "4". Este pasa a "1", éste a "2", quien devuelve a "1" (primer tanto). "1" le vuelve a pasar la pelota a "2" (segundo tanto), y éste, ante la obstrucción de un "interceptor" (que se hubiere desplazado con ese objeto) le pasa a "3", pero este pase es interceptado por



"F", que pasa a "G" para que este habilite a sus compañeros de círculo. Difícultado por su distancia, prefiere "G" pasar previamente a "E", quien entrega a "B" para la continuación del juego. Durante todo el transcurso, los jugadores "interceptores" se han movido en todas direcciones en procura de la interrupción de los pases entre los "hombres de círculo" adversarios, que son los únicos que pueden obtener puntos.

## 5 — LOS PUNTAPIÉS

El puntapié es un elemento esencial del juego. Interviene en todas las fases del partido, tanto en las salidas, jugadas, como en las distintas tentativas de goal. Constituye, al fin, un medio de ataque y de defensa de los más eficaces. Pero nunca debe ser empleado con exceso. Suele observarse con frecuencia (sobre todo en partidos de novicios), un juego totalmente deslucido e inoperante debido a la profusión de puntapiés inútiles y faltos de todo sentido. En estos casos, el puntapié es el recurso único del jugador inhábil y carente de inteligencia.

Todo jugador, cualquiera sea el puesto que ocupe en el equipo, debe poseer una técnica lo más perfecta posible del puntapié. El manejo de ambas piernas es, además, de suma utilidad. En todos los casos la cualidad primordial del puntapié es la precisión. Es menester también que el puntapié sea efectuado con rapidez. Cuántos "tryes" han sido marcados porque un jugador, demasiado lento en despejar su campo, ha pateado contra el pecho de un adversario que cargaba, quedando a este último el recurso de seguir en posesión de la pelota!

\* La potencia en el puntapié es estimable pero no primordial. Lo que importa, ante todo, es enviar la pelota al punto deseado.

### 1.- El puntapié de aire ("punt").-

La pelota se sostiene con ambas manos a lo largo de sus "gajos", apuntando en la dirección que se procura travesar. Es aconsejable colocar una mano en la parte alta y otra en la parte baja de la pelota. En el caso de un jugador que utilice su pierna derecha, y considerando la pelota colocada paralelamente al suelo y perpendicularmente al plano transversal del cuerpo,



sería: la mano derecha, en el costado derecho de la pelota, y cerca del extremo más cercano al cuerpo; la mano izquierda, en el costado izquierdo y cerca del extremo más distante de el del cuerpo.

Lanzar la pelota hacia arriba, no sólo constituye una pérdida de tiempo, sino que dificulta grandemente su control al aumentar virtualmente su peso. Por eso la pelota debe ser "colocada" sobre el empeine en el momento exacto en que el pie va completando el movimiento de "catapulta" que le imprime la pierna.

El puntapié en sí, o sea el impacto sobre la pelota, debe ser impuesto con el empeine. Para obtener precisión, es necesario primero asegurarse la "dirección". Luego proporcionar la fuerza del puntapié de acuerdo a la distancia deseada, es necesario mirar el punto que se quiere alcanzar y colocarse adecuadamente. La pierna que debe patear, realizará su movimiento pendular dentro de un plano que pase por el punto a alcanzar. Esto corresponde a una posición del cuerpo que puede definirse diciendo que la línea de los



hombros del jugador, debe estar sensiblemente perpendicular a la trayectoria que debe seguir la pelota para alcanzar la meta fijada.

Resumiendo:

- 1) Mirar rápidamente el punto a alcanzar;
- 2) Mantener la vista fija sobre la pelota (asida con ambas manos), colocándose;
- 3) No perder más la pelota de vista;
- 4) Soltarla simplemente con ambas manos a la vez (no arrojarla al aire), y patear la antes que toque el suelo;
- 5) Procurar que la pelota se ubique sobre el pie orientando su eje mayor en la dirección deseada;
- 6) seguir "a fondo" el movimiento de extensión de la pierna luego de haber pateado.

Recomendación: contra viento, patear bajo; a favor de viento, patear alto.

El puntapié corto: su objeto es pasar la pelota por sobre las cabezas de los oponentes inmediatos, procurando que caiga a una distancia tal que sea fácilmente tomable por el mismo pateador o por sus compañeros. La pelota

se suelta sobre el pie, y el puntapié se efectúa con la rodilla ligeramente flexionada. Es imprescindible no acortar el paso, puesto que el objeto es obtener nuevamente la pelota antes que los oponentes consigan volverse.

El puntapié de arrastrón: es una variante del anterior, y se realiza para cortar la línea contraria, aprovechando algún "agujero" que ésta hay a dejado entre sus hombres. Lógicamente este "corte" será mucho más exitoso si la pelota, transpuestos diez o quince metros, bota en sus puntas hacia arriba, de tal forma que pueda ser tomada a toda carrera. Para ello la pelota debe ser pateada de forma que ruede prácticamente de punta, lo que se obtiene efectuando el impacto casi si multáneamente con el toque de la pelota en el suelo, tratando de que los dos del pie apunten hacia abajo en el momento del impacto.

ENSEÑANZA DEL PUNTAPIE DE AIRE:

Explicar:-que todo jugador en el campo debe ser capaz de patear en forma correcta con ambos pies y que la exactitud es más importante que la extensión de la patada; -que todo jugador puede aprender a manejar perfectamente sus dos piernas, solamente si se toma el trabajo de practicar intensamente.

Demostrar: como sostener la pelota; -como se ajusta al empeine en el momento del puntapié; -como "colocar" la pelota en el empeine; -el "tiempo" de extensión de la pierna, y cómo el peso del cuerpo está sobre la pelota; (muestre cuan fácilmente abandona el pie sin el uso de fuerza). -la utilidad de patear con las dos piernas si se observan los principios básicos y no se intenta hacerlo con mucha violencia.

Hacer practicar:-sin la pelota: movi-

miento de colocar la pelota sobre el empeine, efectuando al mismo tiempo el envío de la pierna;  
-en parejas, separados aproximadamente cinco metros. Patear muy suavemente, imprimiendo cierta altura a la pelota para que "caiga" sobre el compañero. La distancia debe ser muy corta, justamente para que exista un mayor control, que es lo que interesa inicialmente;  
-igual que en el caso anterior, agregando ahora el caminar. Se puede incluir, como autocontrol, la pronunciación de "uno!, dos!, tres!, kick!" (al apoyar el pie izquierdo, pie derecho, otra vez izquierdo y puntapié respectivamente). Lógicamente la distancia entre ambos jugadores será mayor, para permitir el desplazamiento;  
-el mismo mecanismo anterior, realizado ahora con el puntapié sobre el pie izquierdo (la cuenta se iniciará sobre el derecho);  
-agrandar la distancia entre ambos jugadores, exigiendo siempre exactitud en la ubicación del puntapié, y asegurando que el pie "débil" (izquierdo en general), es usado al fin tanto como el otro;  
-gradualmente cambiar la marcha por trote y carrera antes del puntapié;  
-cuando el alumno va ganando confianza, puede practicar (siempre en parejas), la búsqueda del "touch", colocándose ambos a uno y otro lado de una línea.

NOTA: La práctica de los puntapiés pue de muy bien llevarse al gimnasio u otro lugar cerrado, utilizando pelotas en desuso rellenadas con estopa u otro material.

## 2.- El puntapié de sobrepique ("drop-kick")

La acción es similar a la del puntapié de aire, con la diferencia de que la pelota rebota en el suelo antes de ser impulsada.

El empeine, con los dedos hacia abajo, toma contacto con la pelota en el momento en que ésta toca el suelo. Es imprescindible terminar a fondo el movimiento de extensión de la pierna. El éxito o la falla de este puntapié, dependerá en grado sumo de la exactitud con que la pelota es pateada. Deberá rebotar sobre su punta, y algo inclinada hacia el pateador.

## ENSEÑANZA DEL PUNTAPIÉ DE SOBREPIQUE:

Explicar y demostrar:-la forma en que la pelota debe "colocarse" en el empeine;  
-la forma correcta de dejarla caer para que encuentre el empeine;  
Hacer practicar:-los mismos ejercicios que en el puntapié de aire;  
-individualmente, el puntapié de sobrepique al "goal".

## 3.- El puntapié fijo o del suelo ("place-kick"):

Es este, probablemente, el tipo de puntapié más descuidado en general, con el inconveniente de que el resultado de la mayoría de los partidos depende del éxito o falla del pateador. En consecuencia, requiere mucho más práctica que los otros tipos de puntapiés. Se usa tanto para la salida (kick-off) como para intentar la conversión de un goal.

Colocación de la pelota: el método más usual es, para puntapiés cortos, colocar la pelota parada o ligeramente inclinada hacia el arco. Cuanto mayor sea la distancia, mayor sería la inclinación que se le dé. Pero esta es una simple orientación, ya que cada pateador debe encontrar la mejor forma particular de colocar la pelota (hay quie-

nes la inclinan hacia atrás, y obtienen muy buen resultado).

Preparado el hoyo, el jugador tomará la pelota por su parte inferior, formando una pequeña "cuna" con sus manos, y depositándola suavemente (nunca presionado de arriba a abajo) sobre dicho hoyo. La posición ideal del cuerpo para esa colocación, es en cuclillas o "media arrodillada", pero siempre mirando hacia el arco. Para tomar una orientación en cuanto a la dirección del puntapié, se aconseja utilizar como guía la línea de costura de la pelota, procurando que el "tiento" o el orificio para inflar quede del lado del arco, ya que su rugosidad pue de desviar el impulso del zapato.

El hoyo: el tipo de hoyo dependerá de cómo el jugador desee colocar la pelota. Para una colocación totalmente vertical (pelota "parada"), se golpeará el taco contra el suelo, girando luego sobre él, obteniéndose un hoyo circular. Para apoyarla inclinada hacia adelante, podrá "patearse" el suelo con la punta del zapato (hoyo en "U") o bien, dando espaldas al arco, clavar fuertemente el taco. Algunos jugadores prefieren hacer una especie de escalón para apoyar la punta de la pelota cuando se proponen inclinarla hacia el arco, marcando un segundo hoyo más pequeño dentro del anterior. Es el método más usado para kicks largos.

Ahora bien; cualquiera sea el tipo de hoyo, es aconsejable "alisarlo" con las manos, para que sus paredes sean simétricas y llanas, evitando de esta forma que algún pedregullo incline la pelota al ser colocada.

Técnica del puntapié: el largo de la carrera previa depende de cada jugador y de la distancia del kick. Para puntapiés cortos, una carrera de uno o dos pasos es suficiente. Es necesario comprender que es el tiempo y no la fuerza quien dará exactitud al puntapié. La carrera debe ser medida de tal forma que el pie no pateador se asiente a un costado de la pelota. Es una buena costumbre el medir estos pasos a la inversa, o sea colocándose

junto a la pelota y retrocediendo a pasos largos hasta el punto en que se iniciará la carrera.

Una vez iniciada su carrera, el pateador mantendrá su vista fija en el punto de la pelota en que aplicará el puntapié, evitando levantar la cabeza hasta que no haya completado el movimiento de extensión total de su pierna.

Si la pelota está colocada "parada" o ligeramente inclinada hacia adelante, el pie debe encontrarse con ella en el punto más bajo visible. Estando muy inclinada (casi acostada, para puntapiés muy largos), el impacto deberá tomar su punta visible.

Cuando la pelota está mojada, es necesario secar la porción del impacto con la camiseta, al igual que el extremo del zapato.

Existen jugadores partidarios del puntapié de costado, comunmente llamado "de guadaña". Este tipo de puntapié requiere una técnica especial, basada en una práctica intensa. La carrera previa se tomará hacia atrás y hacia la izquierda (si el pateador es derecho) y el apoyo del pie no pateador se hará algo más lejos de la pelota y tal vez por delante y al costado.

#### ENSEÑANZA DEL PUNTAPIE DEL SUELO:

Explicar:-que los partidos son a veces ganados o perdidos a causa de los puntapiés;

-que un jugador con aptitudes para patear es un verdadero capital para su equipo y tiene la obligación de practicar siempre que tenga oportunidad;

-que la práctica debe ser progresiva; es una pérdida de tiempo el intentar largos kicks cuando aún no se domina totalmente la patada de frente a los "palos";

Demostrar:-los diversos métodos de hacer el "hoyo";

- los diversos modos de parar la pelota;
- el punto de la pelota en que se efectúa el impacto de la punta del pie (explique que sólo en este tipo de patada se utiliza la punta del pie);
- la posición del pie no pateador;
- el balanceo rápido de la pierna, la extensión de la rodilla, y la rápida continua ción "a fondo" del movimiento total después del impacto;
- la posición de la cabeza y el peso del cuerpo;
- la carrera previa.

Hacer practicar:-individualmente, sin pelota, haciendo una marca en el suelo para representar la pelota, colocando el pie no pateador en la posición correcta y realizando el "swing" de la pierna del puntapié;

- igual que en el ejercicio anterior, pero esta vez agregando carrera previa (primero caminando lentamente, luego más ligero, para concluir a la carrera). Es aconsejable comenzar con el pie de impacto en posición junto a la pelota, y retroceder los pasos necesarios sin sacar la vista del lugar que la representa;
- en parejas, a una distancia aproximada de veinte metros; patear del suelo, tratando de ubicar la patada "en las manos" del compañero. A medida que la seguridad lo permita, ir alargando distancias;
- práctica individual del puntapié al arco, graduando distancias de acuerdo a la seguridad;

#### JUEGOS DE APLICACION DE PUNTAPIES EN GENERAL:

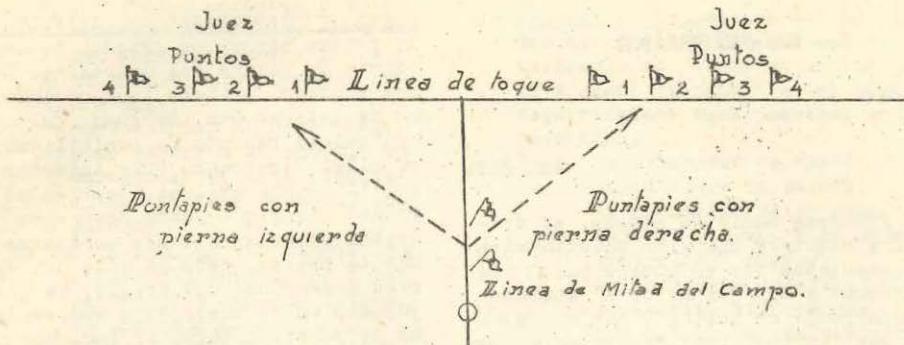
"Gana terreno".- (Ver "Recepción de la pelota", Juegos de aplicación, página 9).

"Al pie".- Este juego se efectúa en una cancha común (puede ser de fútbol), pudiendo intervenir cualquier número de jugadores. La única forma de conseguir puntos es convirtiendo un "dorgoal" (puntapié al goal de sobrepique) No existe off-side ni tackle. Todo jugador en posesión de la pelota, debe soltarla no bien ha sido tocado por un adversario. Un jugador puede correr con la pelota, o pasársela hacia cualquier lado (incluso adelante, se entiende), únicamente por medio de puntapiés.

"Sobrepiques" (para dos jugadores).- Un jugador colocado a cada lado de un arco. El jugador en posesión de la pelota, patea de sobrepique con intención de pasarla por sobre el travesaño, pero de tal manera que su oponente no pueda tomarla sin que toque tierra. Si se le cae, el pateador se anota un punto; si la toma limpiamente, no hay puntaje. El puntapié de devolución se tomará ahora desde el punto donde la pelota fué recibida, o (si no lo fué), donde haya detenido su evolución. Si la pelota no cruza el travesaño o la línea de goal, los jugadores cambian de lado. Este juego es útil para acrecentar la velocidad y la seguridad en el puntapié, ya que cuando el oponente ha sido enviado a larga distancia de los "palos" la idea es patear la pelota sobre el travesaño sin demora antes de que pueda avanzar para tomarla.

"Competencia de puntapiés".- Estas competiciones toman un largo período de tiempo, pero son útiles, del momento que hacen mucho más interesante la práctica de los puntapiés, y acrecientan la seguridad. Cada competición incluirá puntapiés de aire y de sobrepié con ambos pies, y puntapiés del suelo.

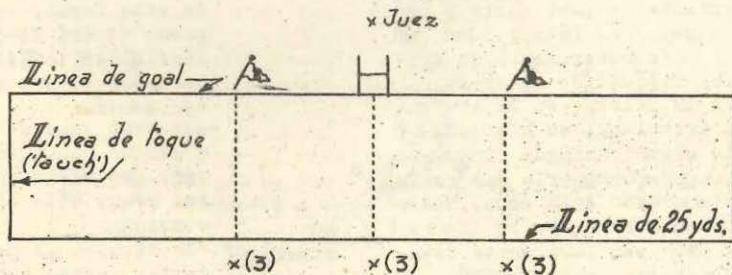
1ra. etapa: de aire. Se colocan dos banderas sobre la línea de mitad de e



campo, separadas dos metros una de otra, y aproximadamente en el punto medio entre el centro de la cancha y la línea lateral. Otras banderas se colocarán también a lo largo de esta línea de toque, a uno y otro lado de la línea media, y separadas de 5 a 10 metros entre una y otra. Cada jugador tiene opción a tres puntapiés de aire con cada pierna, que tomará de entre las dos banderas de la línea media, dándose vuelta (por supuesto) para la ejecución con la pierna izquierda, adjudicándose puntos por cada pelota que caiga directamente en "touch". Por puntapiés que pasen entre la primera y segunda bandera de la línea de toque, UN PUNTO; entre segunda y tercera, DOS PUNTOS, y así sucesivamente. Son necesarios jueces en la línea de toque, y un apuntador de tantos.

2da. etapa: de sobrepique ("drop"). Se colocan banderas sobre la línea de goal, a ambos lados del arco y aproximadamente a 10 mts. de cada poste. El jugador tomará sus puntapiés desde atrás de la línea de 25 yds., efectuando tres puntapiés con la pierna izquierda desde frente a la bandera de la izquierda; tres con la pierna derecha desde frente a la bandera de la derecha, y tres con la pierna de su preferencia, desde frente al arco. Se computarán tres puntos por goal obtenido.

3ra. etapa: puntapiés del suelo ("place-kicks"): Cinco banderas serán colocadas a lo largo de la línea de goal, de esquina a esquina. El pateador tendrá dos puntapiés al goal desde frente a cada una de las banderas, desde cualquier distancia y con el pie que prefiera. Tres puntos por goal.



## 6 — EL DRIBBLING

Poderoso medio de ataque, el dribbling requiere una gran práctica, siendo lamentable ver en muchos partidos "carreras a las que se da el aparatoso nombre de dribbling", que no son más que "caricaturas" del mismo, ya que consisten en meras carreras desenfrenadas tras una pelota que va botando y "recibiendo patadas a la buena de Dios".

Para llevar la pelota en dribbling, (esto es, con los pies), nunca debe ser pateada con la punta del zapato, sino con la parte interna u, ocasionalmente, externa del mismo. El cuerpo debe llevarse bien adelante, con la cabeza sobre la pelota y las rodillas ligeramente flexionadas, de forma de mantener con las "canillas" el control y el equilibrio. Los brazos ayudan también a mantener el equilibrio, y la vista se mantiene permanentemente sobre la pelota.

Su objeto es conservar la pelota moviéndose a lo largo de una línea, de pie a pie, y a una distancia máxima de 1 mt. de ellos, de modo de dificultar a un adversario el echarse sobre ella. El control es mucho más importante que la velocidad. Es posible, cuando algunos compañeros apoyan ese dribbling, evitar la acción de un adversario mediante un pase corto y cruzado, a la manera del fútbol. Con un buen apoyo y bien controlado, un dribbling es muy difícil de detener.

Dado que la pelota, en la trayectoria de un dribbling, va efectuando botes que la elevan, ningún intento debe ser hecho de recogerla del suelo, especialmente cuando está seca, hasta tanto por sí sola se eleve lo suficiente como para ser fácilmente tomada. De lo contrario, sobrevendrá un "knock-on" (infracción de juego).

Parada y "levantada" del dribbling: Como contra todos los métodos de ataque, existe la parada del dribbling. Dejemos sentado, primero, que un' dribbling no se detiene con los pies. Tal vez una pelota redonda de posibilidad para ello. Pero nunca debe intentarse con la pelota ovalada. También es erróneo creer que puede detenerse un dribbling solamente con acostarse sobre la pelota. Esta es sólo una detención momentánea del ataque, ya que el jugador en el suelo debe desprenderse de la pelota o intentar incorporarse con ella, cosa harto difícil. Por lo tanto, se estima que el dribbling puede y debe ser recogido o "levantado". Hay que practicarlo. Para ello se debe primero captar el ritmo del dribbling que se avecina. No esperarlo a pie firme, sino ir a su encuentro, lo más oblicuamente posible con respecto al dribbleador, de manera de esquivarlo apenas se haya apoderado uno de la pelota. Hay que mirar fijamente la pelota, con la firme voluntad de agarrarla.

### ENSEÑANZA DEL DRIBBLING:

Explicar:—que la única forma de conducir razonablemente una pelota que rueda, es botando de punta a punta. El objeto del dribbleador debe ser iniciar y mantener la rotación de este modo;

—que si la pelota va rodando de esta forma, tarde o temprano botará de forma de ser fácilmente tomada;

—que sólo en ese caso debe ser tomada;

—que todo jugador debe llegar a ser un competente dribbleador, con suficiente práctica; y que sólo con ella se consigue.

Demostrar:—la técnica al paso; el uso de las partes interna y externa del pie; el uso de

- las "canillas"; el ángulo del cuerpo;
- la técnica aumentando velocidad, mostrando lo cerca que debe mantenerse la pelota para ejercer control sobre ella;
- como iniciar el dribbling;
- como eludir a un posible desbaratador del dribbling, mediante un pase corto al compañero;
- el dribbling en "bloque", con cuatro jugadores; uno a cada flanco y uno por detrás, en prevención.

Hacer practicar: - llevando la pelota, rodando de punta a punta y conservando ese movimiento a velocidad moderada, en cualquier dirección;

- a la misma velocidad, conservando la pelota entre dos líneas a cinco metros de distancia una de otra;
- igual, aumentando la velocidad;
- esquivando postes colocados a cinco metros uno de otro;
- en parejas, cruzando el dribbling (primero sin opositor y luego con él);
- dribbling en bloque (4 o 5 jugadores).

#### JUEGOS DE APLICACION:

- Se aconseja adaptar al dribbling:
- 1.- Relevos simples;
  - 2.- "Posta circular" (Pág. 16);
  - 3.- "La rueda" (Pág. 19).

#### ENSEÑANZA DE LA FORMA DE DETENER O LEVANTAR UN DRIBBLING.

- 1.- Recoger la pelota: (esta habilidad se aplica también a muchas situaciones de juego, en que la pelota queda "perdida" en el suelo, requiriéndose suma presteza en su posesión).

Explicar: - la necesidad de mantener la vista sobre la pelota;

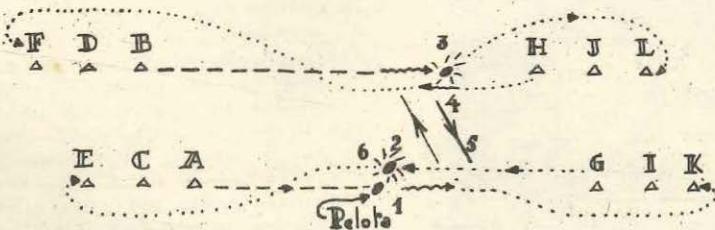
- la necesidad de un buen trabajo de piernas y de un buen control del cuerpo;
- la necesidad de actuar mode radamente, sin echarse sobre la pelota con apresuramiento;
- el mejor ángulo de aprovechamiento de la pelota.

Demostrar: - en actitud estable, la posición de los pies;

- en movimiento, como se toma una pelota estacionaria;
- en movimiento, como se toma una pelota que rueda;
- como se recoge la pelota de entre los pies del dribbler, "entrando" por un costado y echándose sobre la pelota, en definitiva, si la toma no se realiza;

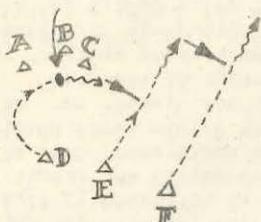
Hacer practicar: - individualmente, tomando en movimiento una pelota estacionaria (al principio lentamente, luego acrecentando la velocidad); debe procurarse recoger alternativamente con mano derecha e izquierda;

#### Ejercicio de coordinación para la práctica de carrera, toma de la pelota del suelo y pase:



"A" corre apoyado por "B"; en (1) recoge la pelota y tras una corta carrera efectúa el pase a "B" (2), cuando su carrera hasta detrás de "K" entretanto "B" corre un trecho con la pelota y la coloca en el suelo frente a la hilera opuesta (3), de donde ha partido "H" apoyado por "G" para repetir la operación.

- el mismo ejercicio - combinado, haciendo rodar la pelota en vez de apoyarla;
- en parejas, uno trae dribbling y el otro lo "levanta" para luego invertir;
- ejercicio "3 vs. 3":



"A", "B" y "C" llevan dribbling; "D", apoyado por "E" y "F" recoge la pelota, que pasa rápidamente a "E" y éste a "F". Giran, y ahora "D", "E" y "F" traen el dribbling.

#### 2.- Echarse sobre la pelota:

Explicar:-que esta constituye un arma poderosa para contener un avance impetuoso de los forwards adversarios;  
-que cuanto más prestamente la acción se ejecute, antes se detendrá el avance contrario;  
-que, mientras no se forme un "scrum" alrededor de él, el jugador puede levantarse con la pelota; pero que si se ha formado un scrum, debe soltarla de inmediato.

Demostrar:-la correcta posición en el suelo, con el abdomen bien protegido y la pelota utilizable con facilidad para su equipo, dando la espalda a

los oponentes;

- la acción en movimientos muy lentos;
- la acción a toda velocidad, haciendo ver como los adversarios son obligados a saltar sobre su espalda.

#### Hacer practicar:-en parejas (posición fija, sin movimiento);

- en parejas, caminando;
- en parejas, corriendo (direcciones opuestas o anguladas);

- en parejas, ambos jugadores corriendo en la misma dirección, intentando el uno llevar el dribbling y el otro arrojarse sobre la pelota;
- tres contra uno (traen dribbling, que el cuarto detendrá).

UNA REGLA "DE ORO": Ante la duda o la inseguridad de detener un dribbling, ECHENSE SOBRE LA PELOTA!

## 7 — EL TACKLE

Es el medio más práctico de detener a un adversario que lleva la pelota. El mejor ángulo para encarar a un adversario es de entre el frente y un costado. Esta aproximación diagonal significa que el atacante podrá efectuar fintas en una sola dirección (alejándose del tackleador), y, dado que el tackleador va en velocidad y con decisión, su esquive no será suficiente para eludirlo por completo.

Nunca se debe esperar al hombre con la pelota para correr luego tras de él. Si sale a su encuentro, podrá atajarlo por el mejor ángulo. Además, el atacante tendrá por lógica, menos posibilidades de esquivar que si el tackleador lo esperara parado.

### **EL TACKLE BAJO:**

1) Por el costado: Las bases del tackle bajo de costado, son "apuntar" a un lugar del cuerpo del corredor ubicado cerca de la mitad del muslo, y zambullirse hacia él. En un tackle des de la derecha, el hombro derecho golpea la parte citada del muslo, y la cabeza se coloca detrás de ambos mus-



los del corredor. No oien el hombro to ma contacto con el muslo, los brazos encierran las piernas del corredor, "en lazando" sus muslos y traccionando. De este modo, si la fuerza del impacto no ha sido suficiente, la presión de los brazos hará que el corredor caiga. Los principios básicos, entonces, serán:

- a) una carrera diagonal y a velocidad, con la vista fija en el "blanco" (mitad del muslo);

b) una zambullida, despegando ambos pies del piso, para llevar el hombro con violencia contra el "blanco";

- c) la cabeza tras sus muslos;
- d) los brazos encerrando sus dos piernas y traccionando de sus muslos cuando se ha producido el impacto.

2) De atrás: Cuando un oponente ha de ser alcanzado y tackleado de atrás la técnica es ligeramente diferente, da do que es prácticamente imposible derribar al corredor mediante el "golpe" del hombro. Sólo se consigue por la presión de los brazos envolviendo las piernas del contrario.

El tackleador, por supuesto, corre rá a máxima velocidad y, sin decaer su paso, lanzarse sobre su oponente en el momento en que lo alcance (no antes). Hay jugadores que, a más de un metro de su rival, se lanzan en espectacular zambullida, con el único resultado de una inútil caída. Para poder accionar debidamente, el tackleador debe alcanzar al corredor.



El punto de ataque ("blanco"), será la parte baja del pantalón, situado en que, prácticamente, se unen ambas piernas, permitiendo una toma segura (mitad del muslo). La cabeza irá a uno u otro lado del cuerpo. Los brazos son lanzados alrededor de los muslos del oponente, y deben enlazarlos y aprisionarlos tenazmente de inmediato, deslizando hacia abajo para impedir la secuencia del movimiento alternativo de ambas piernas.

3) De frente: cuando el tackleador no ha tenido tiempo de colocarse y debe ser usado un repentino tackle frente a un corredor, el procedimiento varía de acuerdo a la posición de ambos jugadores. Si el contrario está detenido, o en muy poco movimiento, una zambullida violenta lo derribará. El hombre se dirige a los muslos, y la cabeza irá a uno u otro lado de las piernas. Pero cuando el tackleador es el que está detenido y el oponente corre, la zambullida fallará y será riesgosa. Entonces lanzará su hombro sobre los muslos del adversario. Lógicamente, el tackleador será impulsado hacia atrás, con sus brazos enlazados alrededor de las piernas del corredor, pero debe procurar, en su caída, girar con su oponente de forma de caer sobre él.

#### EL TACKLE ALTO:

Consiste en tomar al hombre y la pelota simultáneamente y será utilizado sólo para impedir al oponente pasar la pelota, o dejarse caer sobre el "in-goal", cuando un tackle bajo no impediría un "try". Es usado más por los forwards que por los backs, particularmente para impedir un pase desde un "line-out".

#### ENSEÑANZA DEL TACKLE:

Tacklear consiste en conocer la técnica y tener la confianza de aplicarla. Muy pocos jugadores jóvenes tienen realmente el coraje necesario para tacklear; lo que necesitan es ad-

quirir la técnica perfecta, aconfiándose y practicar intensa y progresivamente con compañeros de su misma habilidad.

Explicar:-la técnica del tackle de costado, destacando que es el impacto del hombro del tackleador el que realmente hace el trabajo;  
-que es imposible obtener éxito, si no se lanza todo el peso del cuerpo.

Demostrar: Tomando como blanco un jugador de elevada estatura, en posición estática:

- a) La posición de la cabeza del tackleador.
- b) El punto de impacto del hombro.
- c) El uso de los brazos.
- d) El tackle al paso.
- e) El tackle a toda carrera.
- f) El correcto ángulo de aproximación.

Hacer practicar:-En parejas, en movimientos muy lentos, tratando de obtener perfección en los detalles posicionales expuestos;  
-en parejas, al trote;  
-grupo versus grupo, tratando los unos de pasar corriendo y los otros de impedirlo mediante tackle.

Los tackles de atrás y de frente necesitan muy poca explicación una vez que los jugadores han conocido la técnica del tackle de lado y han ganado confianza. De todos modos se recomienda el mismo mecanismo para su demostración y práctica, consistente en:

- a) a pie firme, mostrar posiciones;
- b) a pie firme, hacer practicar posiciones;
- c) al paso exagerado (largo), practicar para captar el sentido del "lazo" que forman los brazos;
- d) al trote;
- e) a la carrera.

### JUEGOS DE APLICACION:

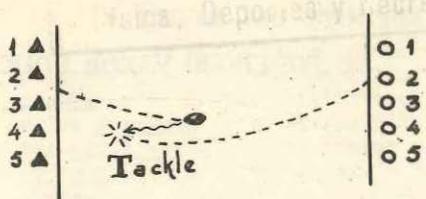
"Parejas".- Se limita un sector de aproximadamente 15 x 15 metros (puede ser círculo). Uno de los jugadores es designado tackleador, y su compañero "fugitivo". Ambos "gatean" dentro del sector y cuando suena el silbato el tackleador trata de tacklear a su perseguido antes de que éste consigna escapar corriendo de la zona.

"Perro Guardián".- Alinear apareados dos grupos de alumnos, colocando a unos 15 metros delante una pelota. Al primero de una de las hileras se le da la voz de partida para que corra en procura de la pelota. Un instante después de la partida de aquél se da la orden al primero de la otra hilera para que trate de tacklearlo una vez que



aquél, que ha tomado la pelota, inicie su carrera en cualquier dirección.

"Dos Perros para un Hueso".- Se coloca una pelota entre dos filas de cinco jugadores cada una, enfrentadas y a 20 ó 30 metros de distancia. En cada fila los jugadores están numerados de 1 a 5. El profesor pronuncia cualquiera de los 5 números y ambos jugadores designados con tal, corren en dirección a la pelota. Se obtiene un punto; bien tomando la pelota y llegando con ella a la línea del propio equipo, o bien tackleando al adversario que



corre con tal objeto. Cualquiera de los dos jugadores puede tomar la pelota.

"Frente a Frente".- Dos equipos en dos filas sentados frente a frente a medio metro de distancia y con una separación de dos metros entre pareja y pareja. Se fijan detrás de cada fila líneas límites (pueden ser ambas líneas de "touch" o de 5 yardas). Se da un nombre o un número a cada equipo y el que es nombrado por el profesor debe levantarse, girar y correr en procura de su línea final, en tanto su contendiente trata de tacklearlo de inmediato o antes del arribo a la línea final. Se cuentan puntos tanto para los que consiguen llegar a la meta como para los que consiguen tacklear.

"Quién Quedó?".- Un jugador es elegido como primer tackleador. Se para en el medio del área de juego (para 12 jugadores podrá ser un rectángulo de 20 x 30 metros) y los restantes jugadores se alinean a lo largo de una de las líneas mayores. A la señal, tratan de atravesar el área sin ser tackleados. Cualquiera tackleado en el camino, se une al tackleador original como ayudante y nuevamente los restantes tratan de atravesar la zona. El juego continúa sucesivamente hasta que un jugador quede sin haber sido tackleado.

## EL ESPIRITU DEL RUGBY Y SU PODEROSO VALOR EDUCATIVO

El Profesor de Educación Física tiene en sus manos más que ningún otro profesor la formación del carácter de los alumnos. Es -tal vez- quien más puede hacer por su educación psico-espiritual, pese a que su acción penetra por lo biológico. En este enriquecimiento de la integralidad del alumno, ocupa un papel preponderante el deporte, como crisol de esfuerzos, templanzas y voluntades.

El Rugby -deporte del caballero leal- ofrece al Profesor un medio de aquilatada valía para el desenvolvimiento de personalidades sanas, respetuosas, viriles y controladas, valores éstos que hoy en día la juventud estudiosa necesita sostener frente al avance incesante de la corriente negativa que va razgando las mentalidades jóvenes.

En el Rugby hay brusquedad extrema. Un jugador de Rugby que no se lanza "con todo" al choque con el rival, carece de valor técnico. El Rugby es un juego fuerte. En él hay continuas situaciones favorables para hacer que de lo brusco se pase fácilmente a lo mal intencionado. Y es justamente frente a tales situaciones que el alumno debe poner en juego todas sus virtudes morales en busca del objetivo feliz.

Ese rival que nos derribó violentemente con un poténtísimo tackle y que de inmediato nos tendió su mano amiga para ayudarnos a que prestamente continuemos en la brecha, nos dice a grandes voces que su espíritu amplio goza en este juego. Y de esta forma es como se ejercita el alma en el buen hacer. En síntesis, brindamos al joven la oportunidad de expresarse con violencia y ternura; con furia y sincero afecto. Es la gimnasia del carácter.

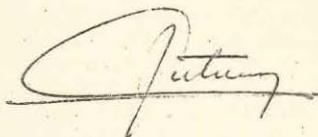
Otro de los grandes valores que ofrece el Rugby es el sentido absoluto y obligado de cooperación. En basquetbol, un "mago" del balón puede muy bien inclinar el tanteador y las acciones a su favor mediante acciones netamente personales (hábiles dribblings, lanzamientos de media distancia, etc.). Lo mismo sucede en fútbol y otros deportes. Pero he aquí que en el Rugby existe un elemento que pone freno al afán individualista. Es el pase hacia atrás. Un futbolista sabe que su acción solitaria, de resultar fallida, le ha hecho ganar terreno, y puede concluir adelantando la pelota. Un rugbyer que se lanza veloz hacia el in-goal adversario, pretendiendo esquivar a cuantos le salen al paso, sabe que matará el juego, pues al no buscar el apoyo de sus compañeros, y no pudiendo lanzar la pelota adelante, deberá "morir" con ella, desperdimando así el esfuerzo que todos sus compañeros han realizado para brindársela.

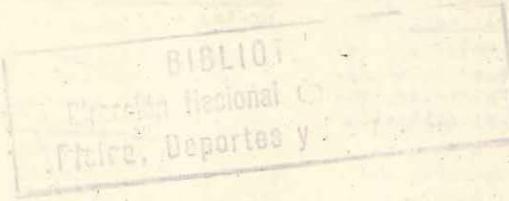
En el simple fundamento "pase atrás", está involucrado todo el espíritu cooperativo que destaca a este noble deporte. El amigo "a" brindado su esfuerzo para ganar terreno, sabiendo que su íntimo amigo "b" lo sigue. Y cuando aprecia que su esfuerzo caduca, ahí va el testimonio de esta posta de la amistad y el compañerismo; ahí va esa pelota impregnada de unidad de espíritus; ahí va el lazo que rubrica la confianza en el hermano de pujanza. "A" la lanzó hacia atrás; es decir que -literalmente- deshizo parte de lo que tanto le costó... pero ahí está "b", su continuador.

Y... qué decir del forward? Quién mejor que él para cantar a los cuatro vientos el placer de poner todo

de si para la satisfacción común?... El forward se toma y empuja. De su fuerza depende la obtención de la pelota. El medio-scrum recibe el producto del esfuerzo de aquél y también lo brinda... y de este modo tan gentil se desarrolla todo el juego. Valor incommensurable del hacer por todos. El Rugby brinda -ya lo hemos dicho- la posibilidad de recrearse en función de una vibrante ejercitación del espíritu.

Vigor en el "poner el hombre"; inteligencia en el desplazamiento; potencia en el choque defensivo del tackle; sutilidad en el amague y la finta; cooperación en el esfuerzo mutuo; honor y altura en el triunfo o la derrota,





Se  
termi-  
nó de im-  
primir este fo-  
lleto en Buenos Ai-  
res, el día 30 de ju-  
nio de 1960, en la Divi-  
sión Difusión e Infor-  
mación de la Di-  
rección Gral. de  
Educación  
Físi-  
ca

ESTUDIOS  
DIBUJO Y PINTURA.  
Diseño de la Juventud  
Física, Deportes y Recreación

