

# 1. CONTROLUL BALONULUI (C.B.)

## Introducere

Executarea elementelor tehnice în condiții de joc este esențială dacă jucătorii le dezvoltă și le îmbunătățesc.

Jocul de rugby, necesită continuitate care este dificilă de obținut dacă nu cumva jucătorii sunt capabili să controleze balonul în orice situație. Ei trebuie să fie capabili să paseze și să primească balonul eficient la înălțimi diferite, viteze și distanțe și să știe de asemenea, de ce și unde să folosească aceste elemente.

Ei vor ajunge la acest nivel dacă sunt "îmbibați" cu antrenamente individuale intensive. Următorii factori cheie, dacă sunt utilizați de-a lungul lecțiilor de antrenament, vor ajuta jucătorii să-și îmbunătățească aceste elemente tehnice.

## Pasa

- Poartă balonul cu două mâini (în degete), departe de corp, la o înălțime între piept și bazin.
- Privește ținta. – "TÎNTA LA ÎNALTIMEA UMERILOR"
- Balansează balonul ușor lateral; vizează ținta.
- Utilizează încheietura mâinii și degetele pentru a elibera și crea forța și viteza necesara pasei.



## **Prinderea balonului pasat (în alergare)**

- Creați o țintă, întindeți-vă către cel care pasează.
- Cereți balonul când este necesar – dați-i de înțeles purtătorului de balon ca este sprijinit.
- Privește balonul din palme când îl prinzi.
- Primește balonul cu degetele relaxate.
- Poarta balonul cu doua mâini departe de corp la o înălțime între corp și bazin.

## **Culegerea balonului**

- Aleargă către balon, poziție joasa, privirea la balon.
- Culege cu mana opusa piciorului aflat lângă balon și acoperă cu cealaltă mana.
- Adopta o adopta o poziție puternica, cu genunchii îndoiți, CAPUL SUS.
- Ridica balonul.
- Oferă sau pasează balonul unui jucător de suport.

## **Atragerea unui adversar (doi la unu)**

- Purtătorul de balon aleargă spre apărător
- Unghiul de alergare este spre umărul interior al apărătorului astfel încât sa-l mutam din poziția în care voi pasa (ex. atacam umărul drept al adversarului Dacă vrem sa pasam în dreapta).
- Pasează balonul jucătorului de suport imediat ce apărătorul începe sa se depărteze de zona în care voi pasa SAU când adversarul este static și cel ce va primi balonul este imposibil de atins.

## **Exercițiul C.B.1 - Abilitați de controlare a balonului**

**Scop – Familiarizarea jucătorilor cu tehnicile de manipulare a balonului**

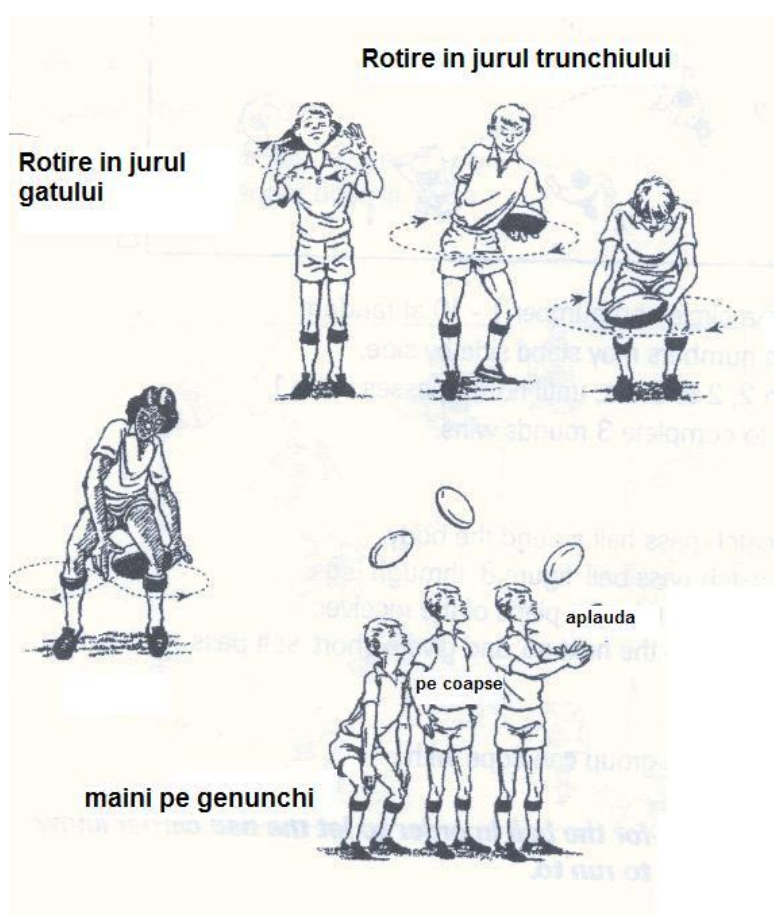
**Echipament** – un balon de rugby pe jucător

Strânge balonul și stai în grid.

Executa oricare dintre exercițiile de familiarizare după următoarea schema

**De exemplu: Rotirea în jurul trunchiului**

- Rotește balonul în jurul trunchiului
- Rotește balonul în ambele direcții fără a-ti atinge trunchiul.
- De câte ori poți sa rotești balonul în jurul trunchiului în 20 de secunde?



**Rotire în jurul gâtului, rotire în jurul trunchiului și rotire în jurul picioarelor  
Genunchi, solduri, bate din palme**

Arunca balonul în aer și atinge-ți genunchii înainte de a prinde balonul. Pe măsura ce abilitățile ți se dezvoltă, atinge-ți genunchii, soldurile și bate din palme înainte să prinzi balonul.

## **Exercițiul C.B. 2 - Număr de pase**

**Scop** – Exersarea pasei după model, dezvoltarea și îmbunătățirea abilităților de comunicare

### **Echipament**

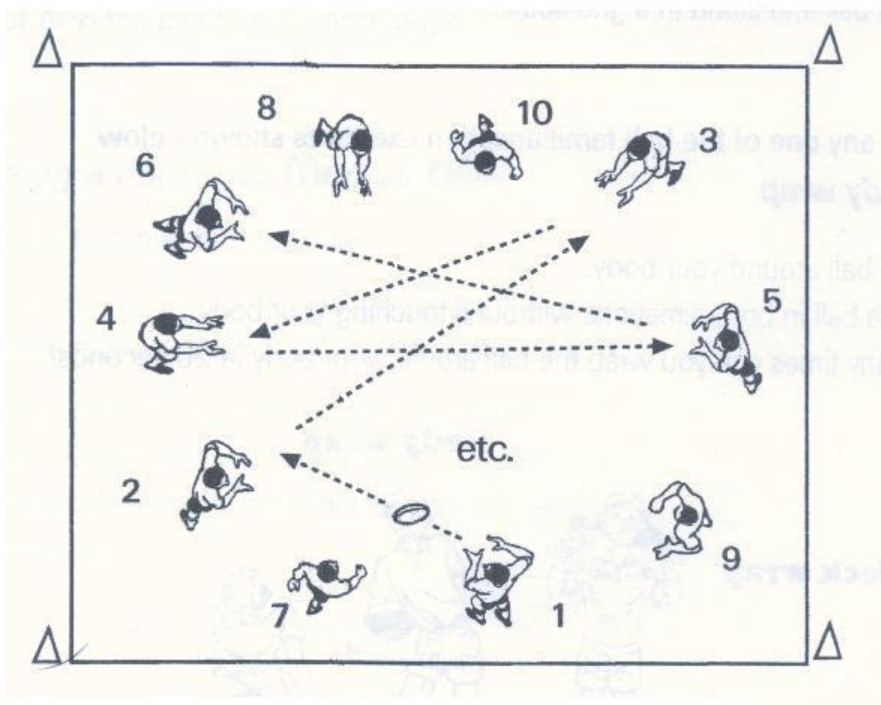
Numărul de jucători implicați: minimum 10. Baloane: 4. Conuri: 4, ca și marcaje ale colturilor. Dimensiunea terenului: 10m×10m.

Jucătorii stau într-un cerc și sunt numerotați de la 1-10 la întâmplare.

Nici un număr consecutiv nu poate sta unul lângă celălalt.

Numărul 1 pasează numărului 2, 2 la 3, până la numărul zece care pasează numărului 1.

Primul grup care termina de 3 runde câștigă.



### **Variante**

- I. După fiecare prindere rotește balonul în jurul trunchiului.
- II. După fiecare prindere pasează balonul printre picioare. (fig. 8)
- III. Urmărește balonul și ia locul celui care primește.
- IV. Aleargă cu balonul către următorul număr și îi dă o pasă scurtă, ușoară.
- V. Folosește două baloane.
- VI. Folosește trei baloane.
- VII. Folosește atât de multe baloane cu cât se poate descurca grupul.

**NB. Jucătorii trebuie să ceară balonul pentru a-l anunța pe purtătorul de balon unde trebuie ei să alerge.**

## **Exercițiul C.B. 3 - Familiarizarea (obișnuirea) cu balonul.**

**Scop** – Îmbunătățirea abilităților tuturor jucătorilor de mânăuire a balonului

### **Echipament**

Numărul de jucători: perechi. Baloane: 1 pe pereche. Conuri: 4, ca și marcaje ale colțurilor. Dimensiunea terenului: 20m×20m.

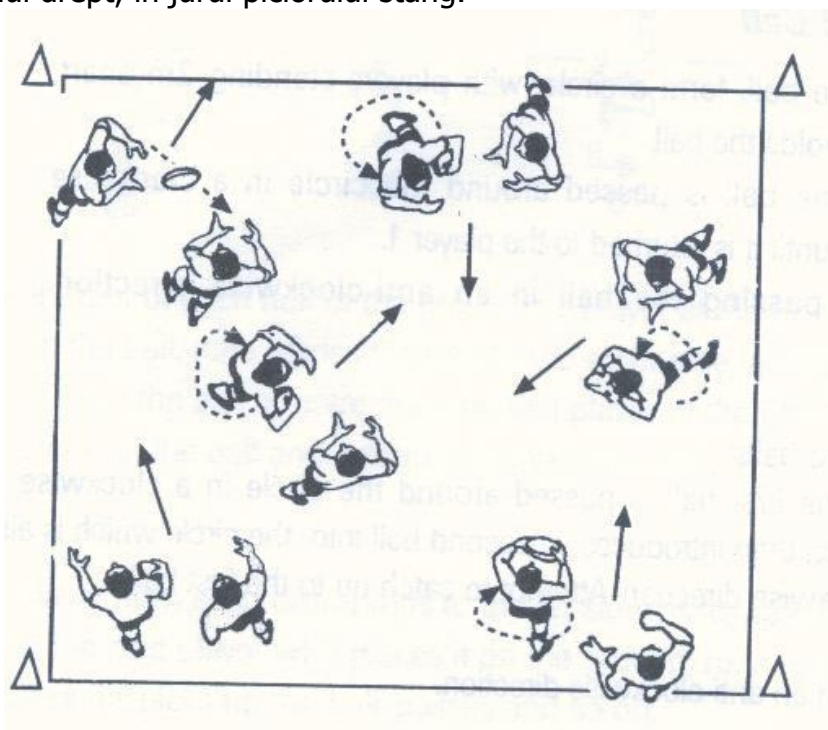
### **Alergare și pasare**

După fiecare prindere – trece balonul în jurul trunchiului.

Progresia 1. Pasează balonul printre picioare din față spre înapoi și rotește în spatele unui picior.

Progresia 2. Acum celălalt picior.

Progresia 3. Acum se unesc cele trei exerciții. De exemplu: rotește în jurul trunchiului, în jurul piciorului drept, în jurul piciorului stâng.



### **Variante**

Executați 5 pase, apoi:

- I. Primul jucător pasează balonul printre picioare. După 5 pase, partenerul va face același lucru.

## **Exercițiul C.B. 4 - Pasare și prindere**

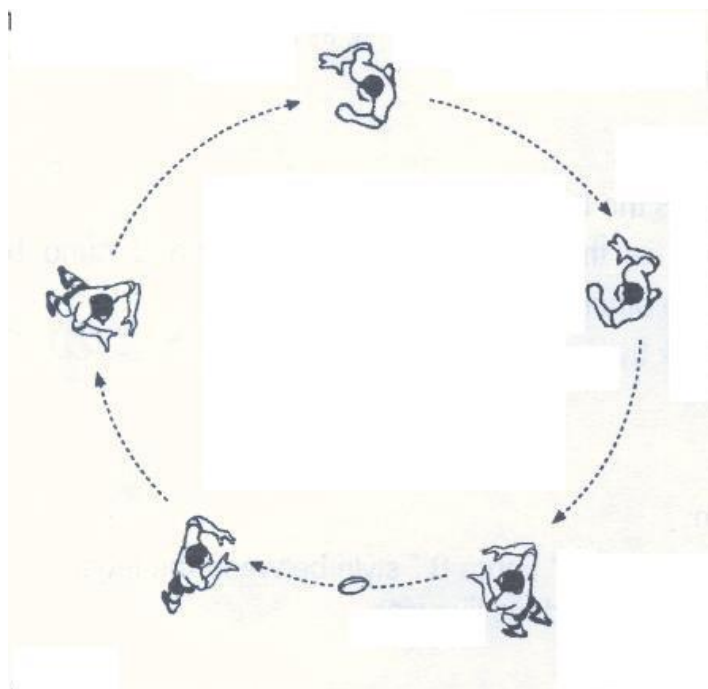
**Scop** – Îmbunătățirea abilității jucătorilor de mânăuire a balonului

### **Echipament**

Numărul de jucători: 2 echipe de câte 4. Baloane: 1. Conuri: 0.  
Dimensiunea terenului: 20m×20m.

### **Pase în cerc**

Folosind un singur balon, așezați jucătorii în cerc la distanța de 2m. unul de altul.  
Jucătorul 1 care are balonul, îl pasează în cerc, în sensul acelor de ceasornic, până când balonul ajunge înapoi la el. Apoi repetați schimbând direcția.



### **Variante**

- I. Folosind două baloane: primul balon este pasat în cerc, în sensul acelor de ceasornic. Apoi, antrenorul introduce al doilea balon în cerc, care va fi de asemenea pasat în sensul acelor de ceasornic. Așteaptă prinderea primului balon.
- II. Repetă în direcție inversă.

## **Exercițiul C.B. 5 - Mânuire și evitare**

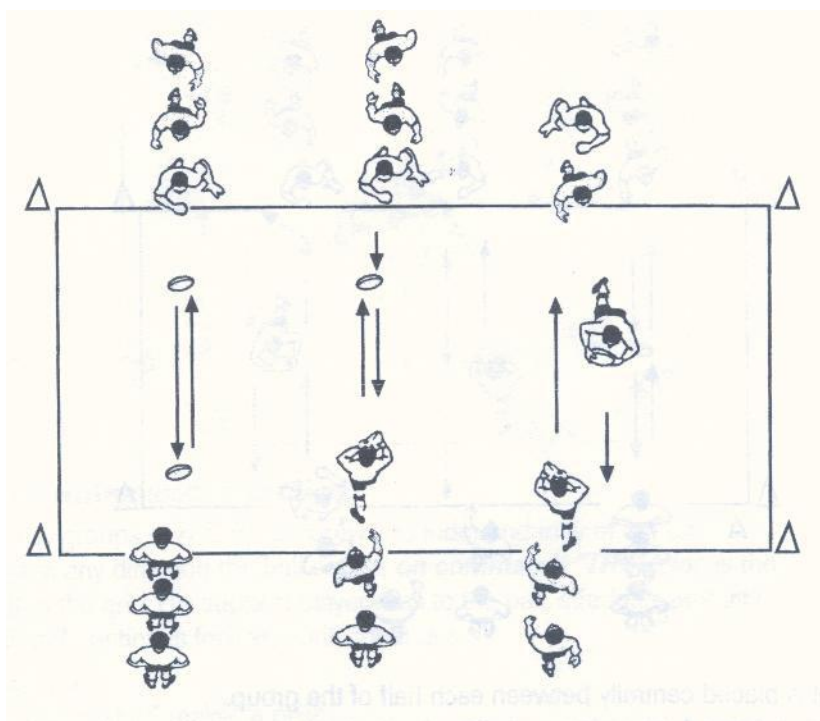
**Scop** – Îmbunătățirea îndemânării în spații înguste și aglomerate

### **Echipament**

Număr de jucători: 6. Baloane: 2 pe grup. Conuri: 4 pe grup ca și marcatoare ale colțurilor.

Dimensiunea terenului: canal de 10m×2m.

Asezați un balon în fața fiecărei jumătăți a grupului. Jucătorul din fruntea fiecărei echipe culege balonul, aleargă de-a lungul terenului către cealaltă parte, evitând orice contact și așează balonul la un metru de primul jucător din cealaltă jumătate. Acest jucător ridică balonul și îl returnează celeilalte părți.



### **Varianta**

- I. Primul jucător al fiecărui grup aleargă către cealaltă grupa, culege balonul, îl pasează următorului jucător care îl pune la rândul său pe sol, aleargă până în partea cealaltă, culege balonul, pasează și tot așa.

## **Exercițiul C.B. 6 - Culegere și pasare**

**Scop** – Exersarea culegerii balonului și pasarea ușoară către jucătorul în mișcare

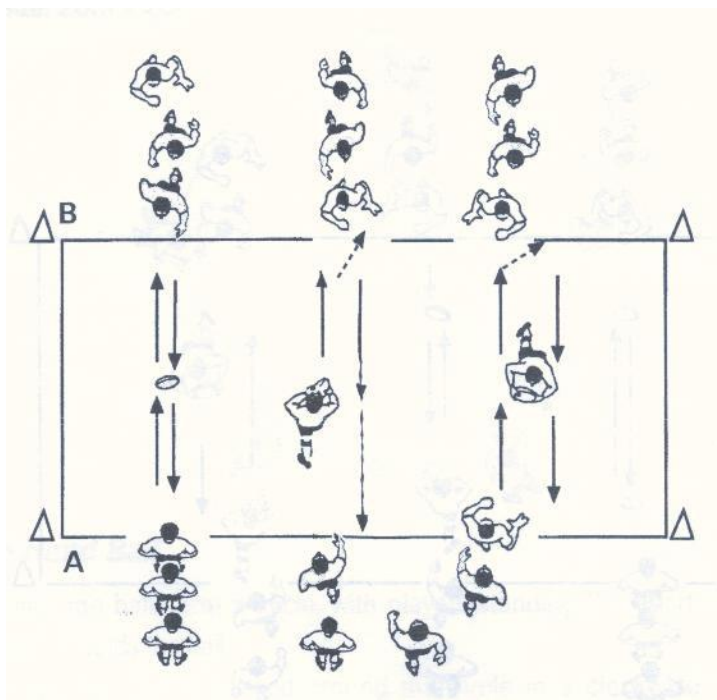
### **Echipament**

Numărul de jucători: 6. Baloane: 1 pe grup. Conuri: 4.  
Mărimea terenului: canal de 10m×5m.

Un balon este așezat central, la jumătate, între fiecare grup.

Un jucător din grupa A aleargă înainte, ridică balonul și îl pasează unui jucător din grupa B, care aleargă imediat la centru și pune balonul la sol. Imediat ce balonul este pus la sol, următorul jucător din grupa A aleargă și exercițiul continuă.

**NB. Pasa trebuie să fie lansată în fața jucătorului care primește (poziția sa viitoare).**



### **Varianta**

- I. Din grupa A aleargă 2 jucători, primul jucător ridică balonul și îl pasează celui de-al doilea, care imediat culcă balonul. Doi jucători din grupa B aleargă și repetă Exercițiul ș.a.m.d.



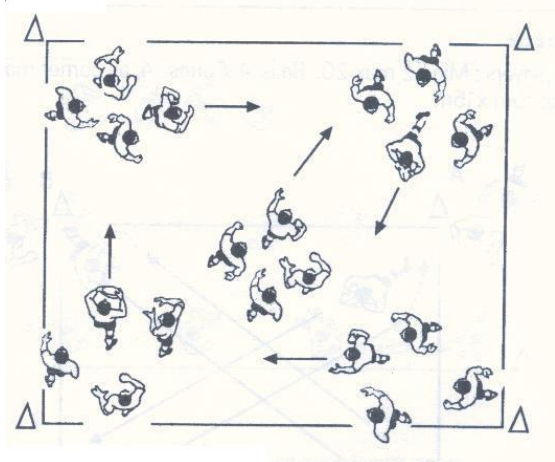
## **Exercițiul C.B. 7 - Mânuirea balonului într-un spațiu aglomerat**

**Scop** – Exersarea îndemanării în spații înguste și aglomerate cu o varietate de pase

Numărul de jucători: 4. Baloane: 1 pe grup. Conuri: 4.  
Dimensiunea terenului: 20m×20m.

### **Grupul care aleargă și pasează**

Împărțiți jucătorii în grupuri de câte 4. Fiecare grup lucrează independent de ceilalți. Alergarea în orice direcție a purtătorului de balon, **la comanda "încercare"**, plasează balonul în interiorul terenului. Jucătorul de suport aleargă către balon, desface picioarele și ridică balonul după care va continua avansarea. Exercițiul continuă.



### **Varianta**

Ca și în exemplul anterior, însă cel ce ridică balonul pasează.

### **Comanda nouă – "PLACAJ"**

Purtătorul de balon cade la sol, următorul jucător balansează și ridică balonul, conducându-l în direcția atacului. Exercițiul continuă.

### **Varianta**

Ca și în exemplul anterior, însă "ridicatorul" dă pasă jucătorului de suport.

### **Comanda nouă "ÎNTOARCE"**

Purtătorul de balon aleargă, apoi se întoarce către jucătorul de suport și se așează în poziție cu picioarele depărtate. Jucătorul de suport din ax intră la balon, împinge și smulge balonul după care îl pasează jucătorului de suport lateral care continuă exercițiul.

## 2. PASAREA ȘI RECEPȚIA

### Exercițiul P.R 1 - Griduri Auckland

**Scop** – Exersarea alergării și pasării în spații aglomerate

#### **Echipament**

Numărul de jucători: min 12, max 20. Baloane: 4. Conuri: 4.

Dimensiunea terenului: 10m×15m.

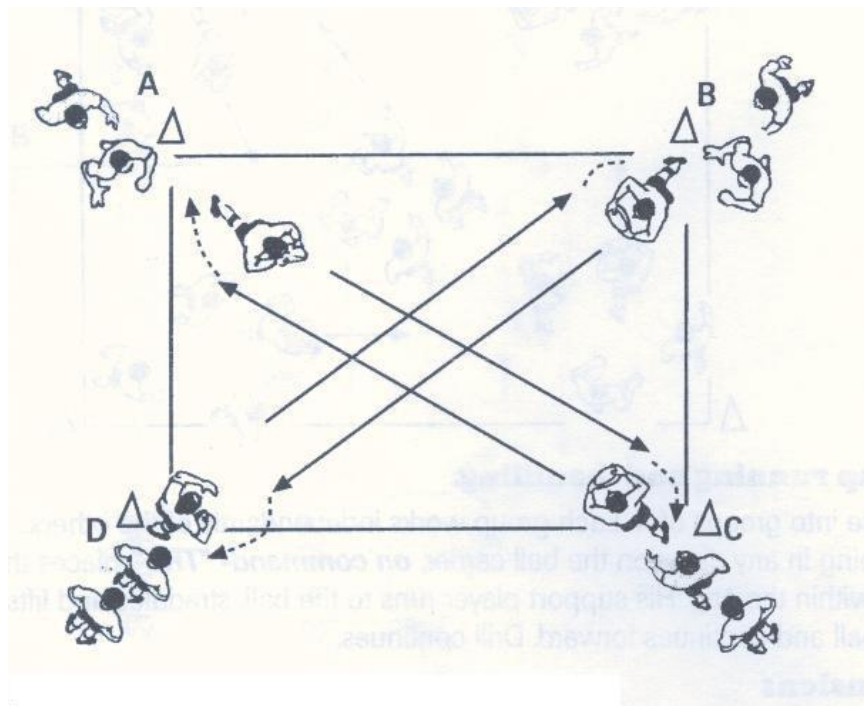
Jucătorii sunt împărțiți în 4 grupe, 1 balon pe grupă.

Un grup merge către fiecare colț al terenului. Colțul A lucrează cu colțul C; B cu D.

Purtătorul de balon al fiecărui grup sprintează de-a lungul diagonalei terenului și pasează primului jucător din grupul opus.

După ce pasează, jucătorul merge înapoi, în spatele grupului.

Jucătorul care a primit balonul aleargă înapoi pe diagonala terenului, pasând jucătorului din față și exercițiul continuă.



#### **VARIANTĂ**

- I. Purtătorul de balon dă o pasă scurtă jucătorului opus.
- II. Se va reduce mărimea terenului, pentru a crește aglomerarea de jucători.

## **Exercițiul P.R 2 - Progresia pasei**

**Scop** – Îmbunătățirea execuției elementelor de bază ale pasei laterale

### **Echipament**

Numărul de jucători: grupe de câte 4. Baloane: 1 pe grup. Conuri: 4.  
Dimensiunea terenului: 8m×10m.

### **Progresia 1**

Jucătorii sunt poziționați de-a lungul unei linii drepte la distanța de un braț.

Jucătorii sunt statici, ușor aplecați în față, cu genunchii flexați, simulând poziția de alergare.

Fiecare jucător pasează balonul de-a lungul liniei către următorul jucător prin întinderea brațelor în față corpului.

Spațiul dintre jucători trebuie să fie în așa fel încât jucătorul care primește balonul să îl poată ajunge și primi confortabil din mâinile jucătorului care pasează.

Jucătorul trebuie să înceapă și să termine exercițiul cu brațele întinse și coatele ușor îndoite.

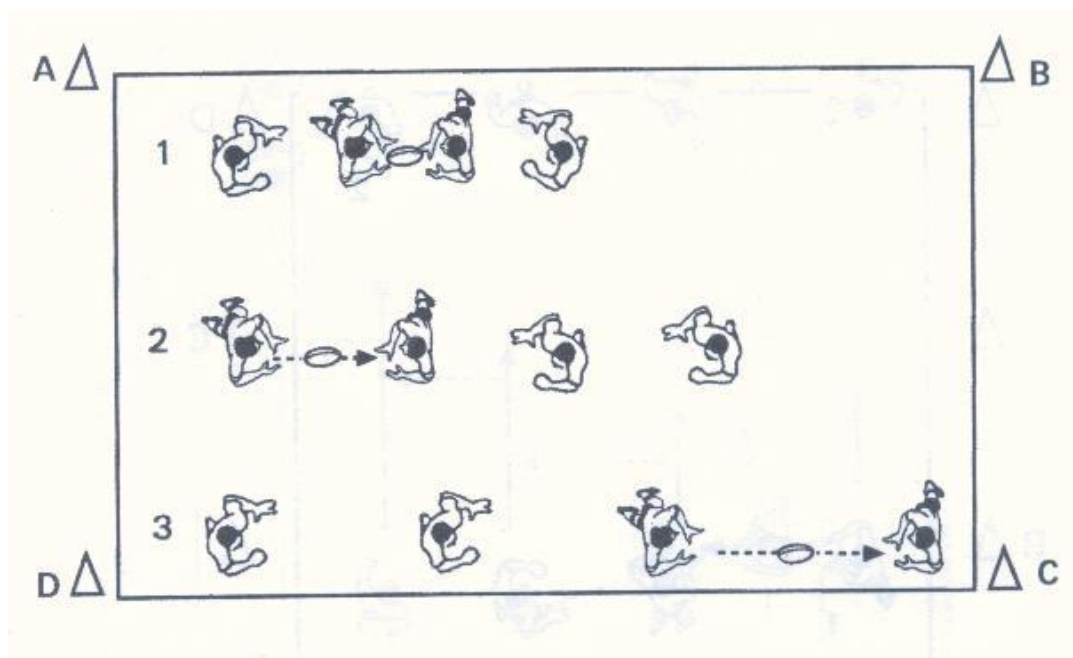
### **Progresia 2**

Ca în exemplul anterior, însă de dată aceasta jucătorii sunt separați la 1,5m., iar balonul este eliberat și pasat către partenerul opus.

### **Progresia 3**

Ca și mai sus, dar distanța crește la 3m.

Este esențial ca jucătorii să se străduiască să păstreze un ritm calm în toate mișcările când executa aceste exerciții.



## **Exercițiul P.R 3 -Alergare și pasare**

**Scop** – Exersarea alergării în linie dreaptă și pasarea laterală.

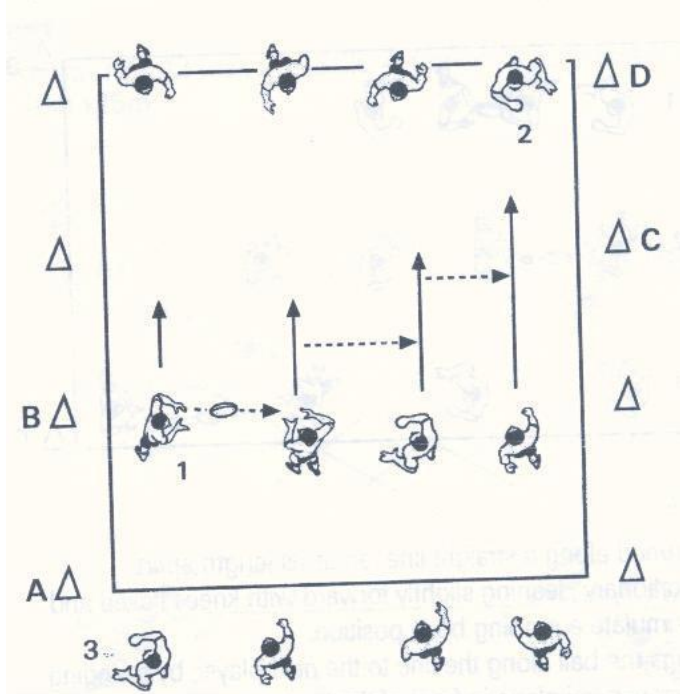
### **Echipament**

Număr de jucători: 4 grupe. Baloane: 1. Conuri: 8. Dimensiunea terenului: 10m×20m.

Grupul 1 – Purtătorul de balon aleargă către colțul B și pasează jucătorului 2, care aleargă și pasează jucătorului 3, care pasează jucătorului 4.

Jucătorul 4 pasează jucătorului 1 din grupul 2.

Grupul 2 – Purtătorul de balon aleargă către colțul C și pasează. Exercițiul continuă. După 1 minut de alergare și pasare jucătorii schimbă pozițiile în interiorul grupului.



### **VARIANTĂ**

- I. Fiecare grup folosește balonul propriu și marchează în același timp, producând circulația balonului și decizia luată de purtătorul de balon.

**Nu uitați să exersați pasele spre stânga și apoi spre dreapta.**

## **Exercițiul P.R 4 – Pasa de la sol**

**Scop** – Exersarea paselor de la sol

### **Echipament**

Numărul de jucători: grupe de 6+. Baloane: 1. Conuri: 4.

Dimensiunea terenului: 10m×8m.

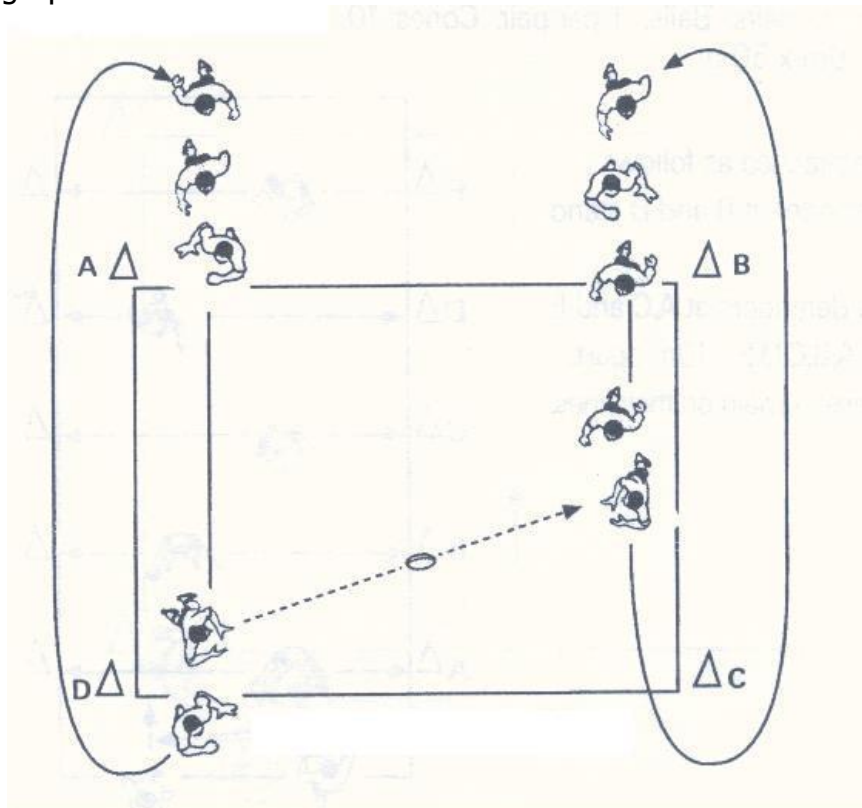
Jucătorii sunt împărțiți în două grupe și așezați în șir, în spatele conurilor A și B.

Jucătorul 1, purtătorul de balon, urmat de jucătorul numărul 2, aleargă în spatele conului D.

Jucătorul 1 plasează balonul pe o linie între conurile D și C.

Jucătorul 2, într-o singură mișcare, rotește și pasează balonul departe de primul jucător avansând de la conul B; acest jucător va avea suficientă adâncime pentru a-i permite jucătorului să alerge spre balonul distanțat.

Jucătorii se deplasează în perechi, astfel încât, imediat după ce balonul este culcat, el va fi imediat pasat de partea cealaltă a terenului de către jucătorul de suport secund, către celălalt grup.



### **Varianta**

- I. Ca și mai sus, dar în loc sa fie culcat balonul, jucătorul 1 se întoarce și pasează balonul jucătorului de suport 2, care pasează de partea cealaltă parte a terenului.

## **Exercițiul P.R 5 – Trecerea de un singur apărător**

**Scop** – Îmbunătățirea fixării unui apărător pentru a crea sau menține un spațiu eficient pentru atac.

### **Echipament**

Numărul de jucători: perechi. Baloane: 1 per pereche. Conuri: 10.

Dimensiunea terenului: 10m×50m.

Construiți exercițiul după cum urmează:

Inițial apărătorul de la B și D stau la departare de 20m.

Stimulați apărătorii de la A, C și E și apoi A, B, C, D, E – la depărtare de 10m.

Apărătorii trebuie să rămână doar pe linie (nu înaintează, nu se duc înapoi).

Jucătorii aleargă în grid în perechi utilizând tehnica "2 vs 1" pentru a trece de singurul apărător de pe fiecare linie.

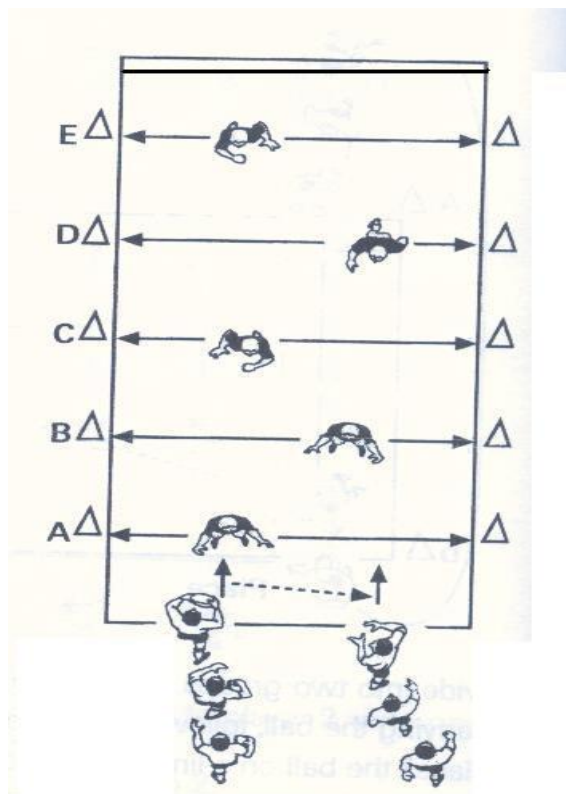
Apărătorii se pot deplasa doar lateral, nu vor avansa sau recula.

Odată ce se trece de apărători, concetrarea trebuie să fie pe următoarea pereche de atacanți.

În etapa de învățare permite-ți apărătorilor să "atingă" purtătorul de balon de la nivelul pieptului în jos cu o singura mana.

Dacă apărătorul începe sa domine exercițiul, determinați-l să atingă cu ambele mâini de la nivelul bazinului în jos.

Eventual dezvoltați exercițiul într-unul de îmbunătățire a placajului.



## **Exercițiul P.R 6 – Trei atacanți contra un apărător**

**Scop** – Îmbunătățirea atacului supranumeric.

### **Echipament**

Numărul de jucători: 4. Baloane: 1. Conuri: 5. Dimensiunea terenului: 10m×10m.

O echipă de trei atacanți este poziționată într-unul din colțurile terenului și vor avea un apărător în față lor pe linia A – B.

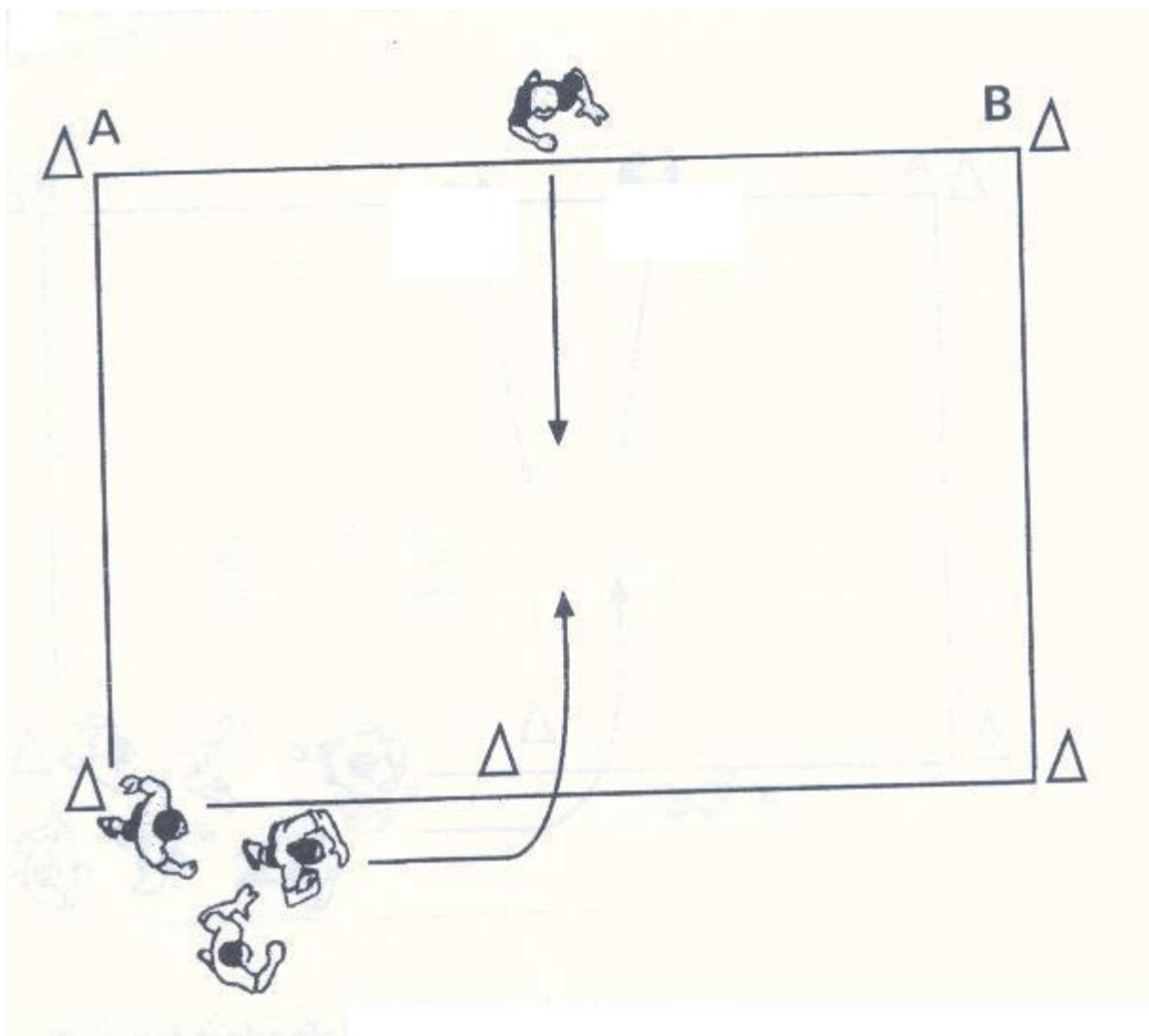
Apărătorul poate înainta numai după ce purtătorul de balon ocolește conul și intră pe teren.

Purtătorul de balon are doi jucători care îl ajută, iar ei trebuie să îl urmeze îndeaproape pe teren.

Atacanții trebuie să înscrie o încercare după linia A – B.

Apărătorul poate să se apere atingând purtătorul de balon cu două mâini.

Pasele pot fi făcute numai în spate.



## **Exercițiul P.R 7 – Șase atacanți contra doi apărători**

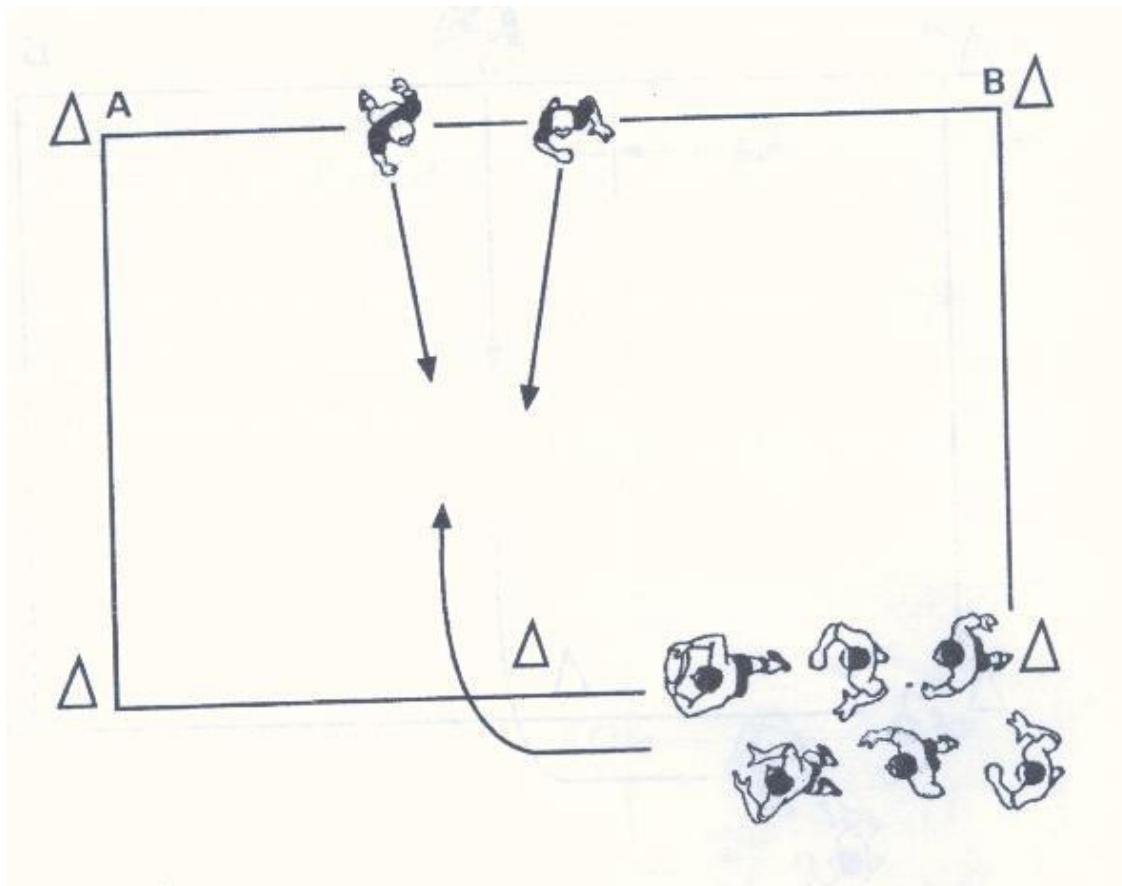
**Scop** – Îmbunătățirea atacului supranumeric.

### **Echipament**

Numărul de jucători: 8. Baloane: 1. Conuri: 5. Dimensiunea terenului: 10m×10m.

Șase atacanți stau într-un colț al terenului având în față doi apărători pe linia A - B. Apărătorii vor intra în joc imediat ce atacanții au ocolit conul.

Încercările trebuie marcate fără ca apărătorii să atingă cu două mâini purtătorul de balon.



### **Varianta**

- I. Permiteți apărătorului să-și schimbe pozițiile de plecare inițială, în jurul marginii terenului.



## **Exercițiul P.R 8 – „Marcăm continuu”**

**Scop** – Îmbunătățirea atacului contra unei apărări dezorganizate

### **Echipament**

Numărul de jucători: 2 echipe a câte 4. Baloane: 1. Conuri: 4. Dimensiunea terenului: 20m×20m.

Atacanții așteaptă să înscrie la linia de încercare AB sau CD.

Jucătorii 1, 2 și 3, 4 își apără aceste linii.

Acest exercițiu creează o situație 4 la 2 favorizând atacul.

Atacanții așteaptă să înscrie cât mai multe încercări posibile în timpul dat.

Jucătorii schimbă apoi rolurile așa ca fiecare grup de 4 are oportunitatea de a exersa situații de supranumeric.

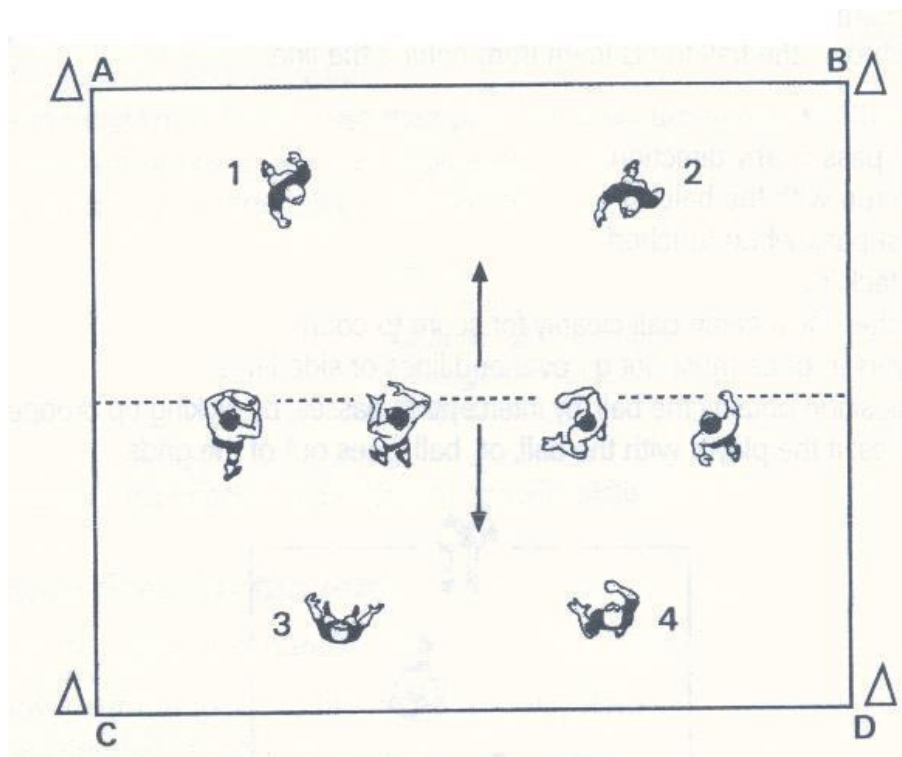
Încercarea este marcată în modul obișnuit.

Dacă atacanții încalcă regulile jocului trebuie să oprească atacul în acest punct și să dezvolte atacul în partea opusă.

Echipă care înscrie cele mai multe încercări, câștigă.

La început se va folosi oprirea atacantului prin atingerea cu doua mâini.

Cu cat atacanții devin mai experimentați în tehnica de contact, poate fi introdus și placajul.



## **Exercițiul P.R 8 – „Fotbal american”**

**Scop** – Pasarea balonului către partenerul care trebuie să stea în spatele liniei indicate. De exemplu, linia de țintă sau linia de 22 de metri.

**Dimensiunea terenului** Combinarea a doua careuri

### **Start**

Una dintre echipe are posesia balonului. După ce înscrie, balonul este dat apărătorului care îl aruncă echipei sale din spatele liniei.

### **Reguli**

- Se poate pasa în orice direcție
- Se poate alerga cu balonul
- Trebuie sa pasezi când ești atins
- Fără placaje
- Partenerul trebuie sa prindă corect balonul pentru a înscrie
- Jucătorii din interiorul careului nu trebuie să treacă de liniile laterale
- Adversarul intră în posesia balonului prin: interceptarea paselor, culegerea unui balon scapat sau dacă balonul ies în afara careului.

### **Varianta**

- a. Opoziția trebuie să lase balonul dacă are loc o ciocnire
- b. Prima pasă după intrarea în joc trebuie sa fie întotdeauna înapoi – opoziția trebuie sa fie în lateral.
- c. Jucătorii 8 vs 8, pe un spațiu de 40/40m.
- d. Introduceți placajul și reîncepeți jocul ca în descrierea de mai sus.

