

Planificarea lecției de antrenament

Copii mai mici de 10 ani – Rugby Non contact, Rugby Tag	
1. Jocuri de încălzire	(10 min.)
2. Tehnică individuală – în special alergare și controlul balonului	(10 min.)
3. Joc de rugby – explicarea regulamentului	(30 min.)
4. Revenire după efort	(5 min.)
Copii mai mici de 12 ani – Rugby în X	
1. Încălzire – exerciții de întinderi, exerciții dinamice pentru angrenarea organismului în efort	(10 min.)
2. Tehnică individuală – tehnica postului și de compartiment. Încredere în contact	(30 min.)
3. Joc de rugby – explicarea regulamentului	(30 min.)
4. Revenire după efort	(5 min.)
Copii mai mici de 14 ani – Rugby în XII	
1. Jocuri de încălzire exerciții de întinderi, exerciții dinamice pentru angrenarea organismului în efort	(10 min.)
2. Tehnică individuală – tehnica postului și de compartiment. Încredere în contact	(30 min.)
3. Joc de rugby – apărare activă și semiactivă pe spații cu diverse dimensiuni	(50 min.)
4. Revenire după efort	(5 min.)
Juniori mici (IV) – sportivi mai mici de 15 ani – Rugby în XV	
1. Jocuri de încălzire exerciții de întinderi, exerciții dinamice pentru angrenarea organismului în efort	(10 min.)
2. Tehnică individuală – tehnica postului	(20 min.)
3. Tehnică de compartiment, lansări de joc din momente fixe	(20 min.)
3. Joc de rugby – apărare activă și semiactivă pe spații cu diverse dimensiuni	(40 min.)
4. Revenire după efort	(5 min.)

Exercițiile de tehnică individuală pentru specializare pe posturi (pentru trăgători sau transformeori) se pot ține înainte sau după antrenamentul propriu-zis.