

Campamento Urbano Rugby de la FRPA.



Lugar: Club de Campo de La Fresneda.

Fechas y Horarios: 10 al 14 de julio y 17-21 de julio.

De 9 a 19 horas (habrá servicio de madrugadores supervisado y posibilidad de alargar la jornada sin supervisión, el Club de Campo no cierra hasta las 22.30).



Edades:

- A) U'14 a U'8 un campamento de verano de rugby puro, el énfasis está en el aumento de los niveles de habilidad, la comunicación y la toma de decisiones. Esto combinado con el trabajo de aptitudes hará el juego más agradable y el jugador más eficaz en un contexto del equipo. Todos los niveles y posiciones.
- B) U'18 a U'14 de rugby de alto rendimiento, añadiendo un entrenamiento más específico y avanzado para desarrollar habilidades individuales y de equipo, aptitud específica de rugby para cualquier posición, nutrición, estiramiento, habilidades individuales para los delanteros y la línea, y por puestos. Melé, saque lateral, ruck, defensa, patada, pases, colocación, etc.



La inclusión en uno u otro grupo de los niños entre 12 y 14 años, será decidido por los entrenadores en función del nivel y experiencia del jugador, y podrá variarse a lo largo del campamento, o de una semana a otra-

Impartido por entrenadores titulados WORLD RUGBY y FER del staff técnico de la FRPA, Lic. en Educación Física, entrenadores visitantes, supervisados por Alex Fortea y Marcos Marina, responsables del CPT de la Federación. Visitas programas de entrenadores internacionales externos por confirmar según disponibilidad.

Se entregará camiseta técnica a los participantes y se cuenta con seguro de accidentes.



Día tipo:

9.00. Recepcion de jugadores y separación por grupos de edad, puestos, etc.

9.15 calentamiento.

9.30 contacto con balón (repaso día anterior, activación)

10.00 primera clase, técnica individual ataque.

11.00 trabajo en equipo ataque.

12.00 técnica individual, defensa.

13.00 trabajo en equipo, defensa.

14.00 estiramientos.



14.30 descanso y comida.



15.30 video/charla (filosofía del juego, principios de nutrición pre y post partido, la activación, calentamiento, motivación,

16.30 libre/piscina

17.30 judo

18.30 partido

19/19.30 enfriamiento, estiramiento y finalización del campamento.

Coste: 150 euros semana, incluye comidas. (160 euros participantes sin ficha federada).

Precios especiales socios Club de Campo de La Fresneda (10%) e inscripciones para las dos semanas conjuntas (280 euros) no acumulables.

Contamos con servicio de comedor en el Club de Campo de La Fresneda, en las fichas de inscripción deberán indicarse necesidades especiales alimenticias, alergias, etc.