

# EL RUGBI

---

## Índex

Competències bàsiques:.....	2
1.- En saps?.....	2
2. Aprendrem a.....	2
3.- Mapa conceptual del tema.....	3
El Rugbi.....	4
1. Història del Rugbi.....	4
2. Com s'hi juga?.....	4
Objectiu.....	4
Terreny de joc.....	4
Durada.....	5
Jugadors.....	5
Material.....	5
Puntuació.....	5
3. Regles principals.....	5
4. Tècnica.....	6
Passada.....	6
Recepció.....	6
Placatge.....	6
Xut.....	6
5. Situacions especials.....	6
Touche.....	7
Melé.....	7
6. Una mica de tàctica.....	7
7. Per acabar has de saber que.....	8
8. Activitats.....	10

## Competències bàsiques:

### 1.- En saps?

**Contesta a les següents preguntes:**

1. **On va néixer el rugbi?**
2. **Quants jugadors hi juguen?**
3. **Quines són les mesures del camp?**

### 4. Com es fan els punts?

- 
- 
- 

### 5. Posa nom a les següents imatges:

		
<p><b>Acció:</b></p>	<p><b>Acció:</b></p>	<p><b>Acció:</b></p>

### 6. Què és el placatge?

### 7. Què és el torneig de les 6 nacions?; quin és l'últim guanyador?

### 8. Què és el Jaca? Per què es fa?

### 2. Aprendrem a....

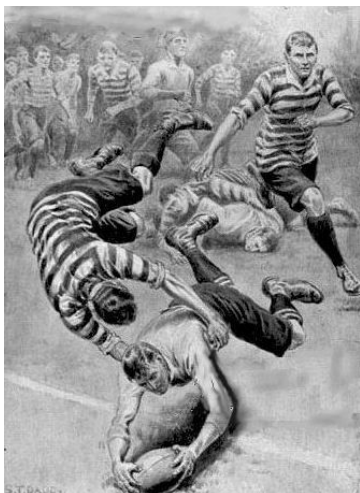
**En aquesta Unitat didàctica aprendràs els fonaments tècnics i tàctics més importants de l'esport del rugbi, així com algunes dades de la seva història i de com s'hi ha de jugar (el seu reglament). A més, a les classes practicarem l'esport amb algunes modificacions que ens permetin jugar-hi tots i totes sense excepció....**



## El Rugbi

*“Esperit de sacrifici i l'equip per sobre de tot”, “la força física i el respecte davant de l'adversari” son frases que poden definir el rugbi i que el diferencien d'altres esports col·lectius”*

### 1. Història del Rugbi



La versió més romàntica diu que un noi, William Webb Ellis, estudiant de l'escola pública de la ciutat de Rugby, contradient les regles del futbol del seu temps, va agafar la pilota amb les mans i va començar a córrer. A partir d'aquí les normes varen anar variant fins que l'escola pública de la ciutat de Rugby les va unificar.

El 1851 l'acadèmia d'Edimburg va adoptar i va editar el primer reglament de rugbi, que separa les dues tendències: el rugbi i el futbol. A partir d'aquell moment va néixer la federació anglesa i més tard ho van fer la francesa, la gal·lesa, la irlandesa, la de Sudàfrica i la de Nova Zelanda.

La Federació Espanyola de Rugbi es va fundar el 1923 després que Baldiri Aleu, estudiant de medicina de Montpeller, portés aquest esport de França i fundés la Unió Esportiva Santboiana (1920)

### Sabies que...?

*L'equip perdedor fa el passadís a l'equip guanyador, i aquest convida a l'equip perdedor a un aperitiu, el que es coneix com a tercer temps.*

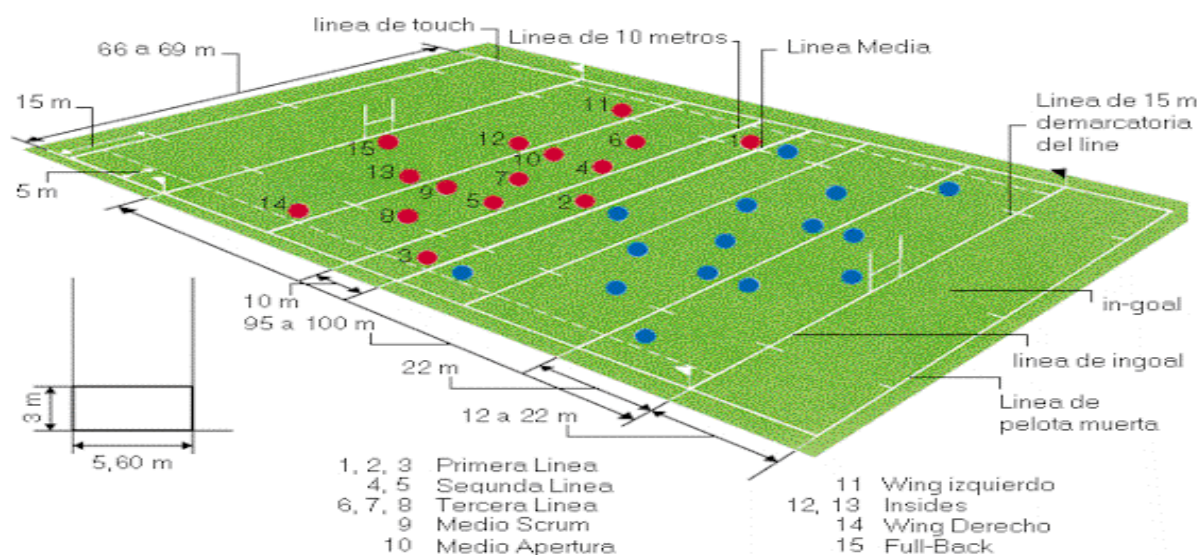
### 2. Com s'hi juga?

Objectiu

Plantar la pilota dins la zona de marca

Terreny de joc

Les dimensions d'un camp de rugbi són de 100x60 metres



#### Durada

Es juguen dues parts de quaranta minuts, amb cinc minuts de descans.

#### Jugadors

L'equip està integrat per quinze jugadors.

**Davanters:** dos pilars, un talonador, dos segones línies, dos tercers línies laterals i un tercer centre.

**Tres quarts:** un mig de melé, un mig d'obertura, dos centres, dos ales i un darrer.

#### Material

Una pilota ovalada.

#### Puntuació

**Assaig:** deixar la pilota a terra a la zona de marca de l'adversari, val 5 punts.

**Transformació:** xutar la pilota per sobre de la porteria adversària després d'un assaig val 2 punts.

Assaig + transformació: 7 punts

**Cop de càstig:** xutar la pilota per sobre de la porteria després d'un infracció val 3 punts.

**Xut de sobrebot (drop):** passar la pilota per sobre la porteria i entre els pals, amb un xut de rebot en una fase dinàmica val 3 punts.

### 3. Regles principals

**Avant:** es produeix quan la pilota és passada a un company o companya que es troba més avançat. Se sanciona amb una melé.

**Retingut:** quan un jugador és placat i no deixa anar la pilota.

**Melé:** forma d'iniciar el joc després d'una acció antireglamentària.

**Touche:** es fa quan la pilota surt per la línia de banda.

**Cop de càstig:** sanció de l'àrbitre després d'una acció violenta, un placatge

incorrecte...

**Assaig:** tocar a terra amb la pilota dins la zona de marca de l'equip contrari.

### Sabies que...?

*L'equip de rugbi més espectacular és la selecció novazelandesa, anomenada **All Blacks**, que està integrada per jugadors de la raça maorí. A l'inici dels seus partits ballen una dansa anomenada **jaca** enfront dels seus adversaris.*



## 4. Tècnica

Els gestos tècnics més característics del rugbi són:

### Passada

Sempre s'ha de fer cap enrere i amb les dues mans intentant protegir la pilota d'un possible placatge.

### Recepció

Ha de ser amb les dues mans. És complicada per la forma ovalada de la pilota.

### Placatge

És una acció en la qual el defensor o defensora tira a terra l'atacant que té la pilota per evitar que guanyi terreny. Aquest placatge s'ha d'efectuar per sota de les espatlles i pot ser:

- placatge frontal
- placatge lateral
- placatge per darrere

### Xut

Xutar una pilota ovalada no és gaire fàcil, però de tant en tant es fa.

Aquest xut pot ser executat de diferents maneres depenent del moment del joc:

- volea**: xut per allunyar el perill o per llançar la pilota a touche.
- drop** (xut de sobrepot): xut a pals deixant botar la pilota
- de càstig**: la pilota es planta a terra després d'un cop de càstig i es xuta a pals.

## 5. Situacions especials

Però el rugbi també té algunes jugades de caràcter col·lectiu que necessiten una certa disposició dels jugadors:

## Touche



Un jugador se situa fora del terreny de joc, al lloc on assenyala el jutge de línia, i tots dos equips formen dues línies paral·leles (dos jugadors com a mínim per equip), cadascun en el seu terreny de joc amb una separació d' 1,5 metres entre els dos equips.

El jugador que fa el servei de touche ha de llançar la pilota de manera imparcial entre els dos equips, que intentaran agafar-la.

## Melé

L'àrbitre la sanciona quan s'ha produït un avant. Està formada per vuit jugadors disposats en tres línies diferents, que formen la davantera i estan agafats entre si per poder fer més força que l'equip adversari. El mig de melé de l'equip no sancionat introdueix la pilota en el túnel que han deixat les dues davanteres enfrontades i un cop la pilota toca a terra, totes dues davanteres empenyen cap endavant per aconseguir que la pilota quedi en el seu terreny i poder iniciar una nova jugada d'atac.



## 6. Una mica de tàctica

Alguns conceptes bàsics que has de saber i has de recordar:

Si el meu equip té la possessió de la pilota: ataco	Si el meu equip no te la possessió de la pilota: defenso
<b>Objectius en atac:</b>	Objectius en defensa:
Aconseguir un assaig	<b>Evitar l'assaig</b>
Avançar cap a la zona de marca contrària	<b>Impedir que l'equip contrari avanci</b>
Assegurar-nos la possessió de la pilota	<b>Recuperar la pilota</b>
<b>Davant del tipus de defensa adversària:</b>	Tipus de defensa:
Jugar la pilota lluny del contrari, cap a fora	<b>Defensa agrupada</b>
Jugar en penetració, cap endavant	<b>Defensa desplegada</b>
<b>Xutar la pilota</b>	<b>Defensa pressionant</b>

**Sabies que...?**

A banda del campionat del món de rugbi els tornejos més prestigiosos que se celebren de seleccions anualment són, per una banda els **sis nacions de rugbi** que disputen les seleccions de: França, Itàlia, Anglaterra, Gal·les, Irlanda i Escòcia, i per altra banda el **tres nacions** que disputen les seleccions més famoses de l'hemisferi sud i són: Nova Zelanda, Sud-àfrica i Austràlia.

## 7. Per acabar has de saber que...

- El rugbi és un esport basat en el contacte i a vegades pot ser una mica dur. Si vols jugar i gaudir d'aquest esport has d'acceptar-ho o no enfadar-te quan et plaquin.
- El rugbi potencia l'esperit d'equip i el respecte a l'adversari.
- Per jugar a rugbi és necessari un bon escalfament, ja que hi ha molts contactes que poden causar lesions.

## Sabies que...?

*Del rugbi neixen altres esports com:*

- *El futbol americà.*
- *El futbol australià.*
- *El rugbi a tretze o el rugbi a set.*
- *A les seleccions mundialment més reconegudes de rugbi se'ls ha posat un sobrenom pel qual se'ls identifica. Així tenim:*
  - Anglaterra: el 15 de la Rosa donat que duen una rosa brodada al seu jersei*
  - Nova Zelanda: els All Blacks, donat que vesteixen íntegrament de color negre*
  - Sud-àfrica: els springboks, que és una espècie de cérvol que els identifica i que duen brodat a l'escut del seu jersei*
  - Argentina: els pumas, donat que també és el seu escut i símbol brodat a la samarreta*

Aquí en teniu dues mostres.







Existeix una dita anglesa molt coneguda i que exemplifica molt bé que és el joc del rugbi així com els jugadors que hi participen i diu el següent:

**“El futbol és un joc de cavallers jugat per rufians, en canvi el rugbi és un joc de rufians jugat per cavallers.”**

Si algun dia teniu l'oportunitat de veure per televisió o en directe un partit de rugbi entendreu millor aquesta dita i és que, a diferència d'un partit de futbol, on els jugadors es passen tota l'estona discutint-li a l'àrbitre les seves decisions, en el rugbi, absolutament cap jugador no pot discutir-li a l'àrbitre una decisió seva. A més a més, durant el partit hi ha molta duresa, però sempre es tracta d'una duresa en el joc entesa des del joc net i del Fair Play i en acabar el partit tots dos equips es reten homenatge mútuament, independentment del guanyador o el perdedor, pel bon partit que els han permès jugar i gaudir.

## 8. Activitats

### 1. Completa el resum d'aquest tema:

El primer reglament de rugbi ho va es va fer a l'acadèmica d'\_\_\_\_\_ a l'any \_\_\_\_\_; a Espanya va entrar de la ma de Baldiri Aleu fundàs la \_\_\_\_\_ a l'any 1920. El rugbi és un esport que juguen \_\_\_ jugadors de cada equip en un terreny de joc de de \_\_\_ x \_\_\_ metres, on l'objectiu bàsic del joc és \_\_\_\_\_ (ovalada) a la zona de marca de l'equip adversari amb la norma bàsica de que les passades entre companys siguin sempre \_\_\_\_\_; es juguen 2 parts de \_\_\_\_\_ amb 5' \_\_\_\_\_; en el joc es pot sumar punts a través de l'assaig (\_\_\_ punts), assaig + puntuació (\_\_\_ punts), cop de càstig i xut de sobrebot (\_\_\_ punts); les normes més importants són l'avant, el \_\_\_\_\_, la touche, la \_\_\_\_\_ i el cop \_\_\_\_\_ i els objectius bàsics a nivell tàctic quan tinc la possessió són aconseguir l'assaig, \_\_\_\_\_, mentre que quan no tinc la possessió els objectius són recuperar la pilota, \_\_\_\_\_.

### 2. Defineix els següents conceptes

- Assaig:
- Touche:
- Melée:
- Avant:
- Placatge:

**2. Fes un repàs històric dels inicis del rugbi.**

**3. Enumera les normes més importants del rugbi a 15.**

**4. Dibuixa un camp de rugbi amb les zones més importants i les mides, tant del terreny de joc com dels pals de marca.**

**5. Què és el torneig 6 nacions? Quins són els últims guanyadors?**

**6. On es va realitzar el darrer campionat del Món? Digues quins varen ser els darrers resultats.**