



## **Ejercicios de entrenamiento de Referees.**

---

Esta es una serie de ejercicios de entrenamiento de Referees basados en situaciones de juego simuladas. NO ESTÁN DISEÑADOS COMO UNA PRESENTACIÓN ESTILO AULA TODOS SENTADOS. Este documento es para orientar al Coach.

Se supone que deba resultar divertido y ayudar a desarrollar una experiencia práctica en el arbitraje fuera de los partidos. Su objetivo es que sea un punto de partida para alentar a los grupos de Referees a cambiarlos y desarrollarlos. Trabajarán mejor con la repetición (es decir, incorporar ejercicios en las sesiones de entrenamiento físico a lo largo de la temporada).

Al probar las sesiones, descubriremos que se generaran algunas discusiones interesantes; es importante que se fomenten estas discusiones, pero que no conduzcan a largos períodos de tiempo con Referees parados y hablando.

Haga sus propios planes de sesión basados en parte o todo este documento y esté lo mejor preparado. Fomente el uso de silbatos, señales y comunicación para que resulten lo más realista posible. Trate siempre que pueda, de realizar los ejercicios en sectores definidos de una cancha de rugby.

Las imágenes incluidas en este documento no pretenden ser demostraciones de un buen arbitraje o una buena ejecución de ejercicios. Están ahí simplemente para demostrar los ejercicios.

Fuente: <https://www.rugbytoolbox.co.nz/referees>

Traducido y editado: Fernando M. Guerrero – R. R. Región Litoral.  
Unión Argentina de Rugby.

## **Ejercicios de entrenamiento de Referees (recomendaciones).**

- Ejercicios basados en trabajar de a 3 con un número mínimo de 9 participantes y son escalables (se puede hacer con menos pero no resultaran tan realistas).
- El enfoque sugerido es centrarse en un ejercicio como parte de una sesión de entrenamiento físico (en lugar de intentar hacerlas todas en la 1ª sesión). Es decir. Realice un recorrido del ejercicio durante el calentamiento y vuelva al ejercicio 2 o 3 veces durante la sesión a medida que aumenta la intensidad. Haga trabajo físico duro entre ejercicios.
- Minimizar el tiempo que pasan de pie y hablando. Sea claro durante el calentamiento (recorrido), para que todos conozcan sus roles.
- Trate de rotar el ejercicio tantas veces como sea posible en un período corto para maximizar la práctica.
- Dentro de los 3, uno será Referee mientras que los otros 2 estarán en posiciones desafiar al Referee (es decir, offside/onside) Fomentar el desafío mutuo y la retroalimentación dentro de los grupos.
- Comience de manera simple pero luego pruebe diferentes variables/progresiones dentro del ejercicio. Este es simplemente un punto de partida.
- Si tiene un buen número de participantes, haga que algunos hagan entrenamiento físico mientras otros hacen los ejercicios y luego rotelos.
- Involucre a los Coaches para que puedan brindar retroalimentación continua a los Referees.
- Después de cada rotación del ejercicio, de a tres, haga una rápida discusión y comparta con el grupo 1 cosas que aprendieron/notaron.

## Proceso de ejercicio de juego de fases.

### Proceso.

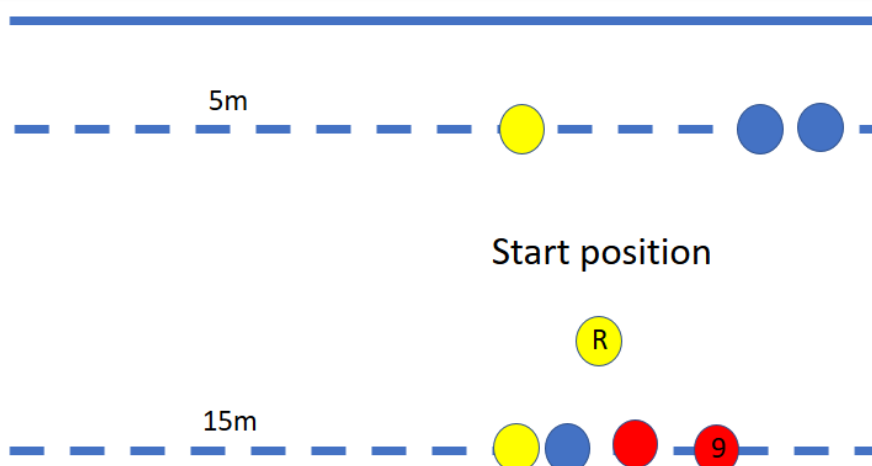
- El grupo amarillo rota entre D y el Referee.
- Rojo y azul forman 2 grupos de forwards + el 9 y 10.
- 9 pasa hacia adelante y hacia atrás entre los grupos, con los jugadores D estableciendo el objetivo.
- Después de 4 a 6 fases, 10 pide la pelota a los backs.
- El Referee adopta una combinación de opciones de posicionamiento.
- El Referee debe mantener a los jugadores D en onside.
- Una vez que el grupo amarillo haya sido referreado, los grupos rotan.
- Los jugadores D deben mantenerse a lo ancho.

### Objetivos.

- Práctica para que el Referee deba operar en una estructura de juego con espacio "congestionado".
- Que trate de no simplemente posicionarse como jockey o en la línea de D.
- Practicar una transición suave entre fases y luego que salga abierto cuando la pelota llegue a los backs.
- Oportunidad para que el Referee pruebe diferentes posiciones.

### Progresión.

- Más jugadores involucrados para aumentar el tráfico.
- Los jugadores D deben levantar los dedos en diferentes momentos y el Referee dirá cuántos levantaron.



## Ejercicio de lineout.

### Proceso.

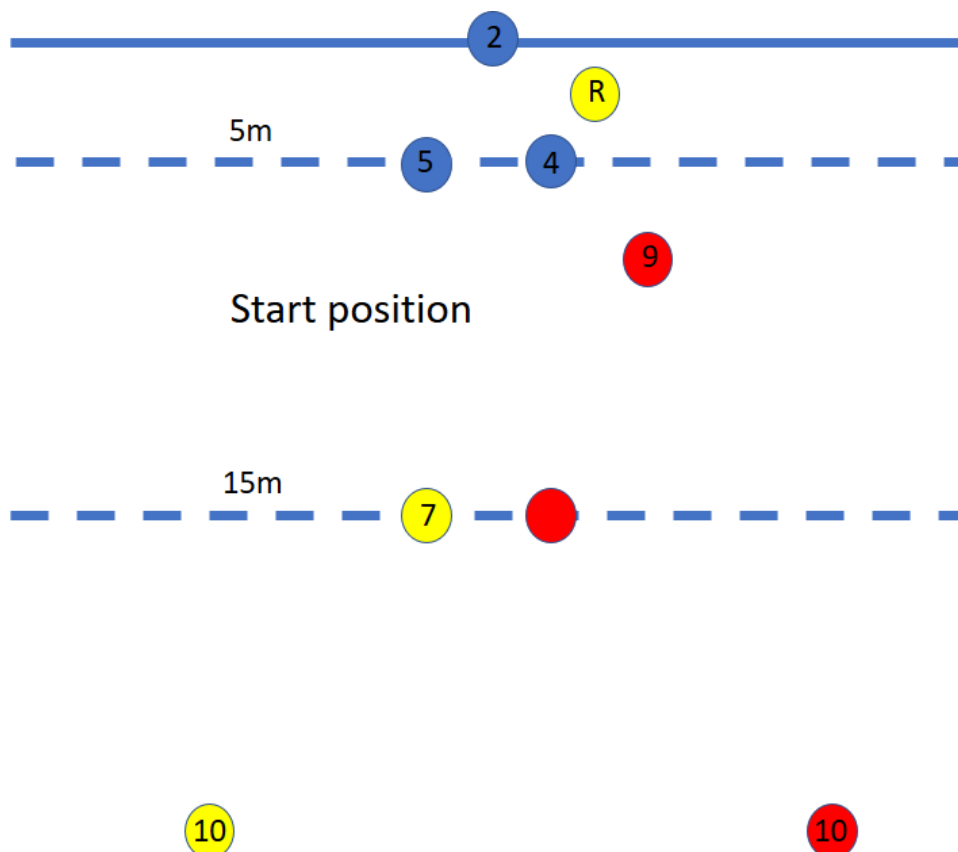
- El grupo amarillo rota entre D y el Referee.
- Rojo y azul forman el LO como en el diagrama.
- El 2 lanza la pelota al 4, quién pasa al 9, luego al 10
- Los defensores 7 y 10 corren hacia adelante (a veces en offside).
- El 5 sostiene la mano hacia arriba o hacia abajo mostrando una cantidad de dedos (por lo que el Referee debe concentrarse aquí también).
- El Referee debe poder decir cuántos dedos le mostró el 5, asegúrese de que D esté en juego y se mueva con el juego.

### Objetivos.

- Practicar un escenario difícil con el enfoque del Referee dividido (Test LO y backs)
- El Referee no puede cortar camino por el medio del LO (en el juego habrá jugadores allí).

### Progresión.

- Más jugadores involucrados para aumentar el tráfico.
- El 4 puede moverse hacia atrás/adelante y combinar tiempos extra, maul, etc.



## Ejercicio de kicks en juego general.

### Proceso.

- El amarillo rota entre el 14, el 11 y el rol del Referee.
- Rojo forma la configuración del ruck como se muestra, los avisos del Referee lo usan.
- El 9 pasa la pelota al 10, quién patear al 14.
- El 11 corre tras el kick, ya sea onside u offside.
- Los defensores azules pueden correr hacia el pateador, estar onside/offside u obstruir a los que corren adelante y el Referee puede advertir o penalizar.
- El Referee para perseguir el kick debe estar cerca de donde aterriza la pelota.
- Rotar los roles de la siguiente manera: R->14, 14->11, 11->R.
- Correr hacia atrás para recomenzar el ejercicio rápidamente.

### Objetivos.

- Practicar un escenario difícil con muchas variables.
- El 11 debe perseguir un kick, correr hacia atrás rápidamente y pasar a ser Referee para que responda más cansado.
- Tratar de realizar el ejercicio varias veces en rápida sucesión para que respondan estando más cansados.

### Progresión.

- El 10 levanta los dedos después de la patada y el Referee debe decir cuántos (simulando la observación de una carga tardía).
- Más corredores para que el Referee observe y advierta.
- Referees asistentes con equipo de comunicaciones para practicar de hacer llamadas.

