

CURS D'INICIACIÓ AL RUGBI MASCULÍ I FEMENÍ

TEMARI

Tema 1. Teoria. Conceptes generals de l'esport del rugbi.

Tema 2. Maneig de pilota. Concepte d'avant.

Tema 3. Maneig de pilota. Situacions de frenada i tipus i línies de fora de joc.

Tema 4. Les fases estàtiques, toc i melé.

Tema 5. Joc de tres quarts. Posicions, tasques específiques.

Tema 6. Joc de defenses. Posicions, tasques específiques.