

**CROSSBORDER
CESA M16 - 19
2024**



**FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE RUGBY**





CROSSBORDER CESA M16 – M19 2024

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY

La propuesta de Crossborder para el CESA M16 - M19 femenino 2024 quiere formar parte de la estrategia de la FER para promover el desarrollo de las jugadoras de élite.

Este Crossborder es una de las actividades centrales de los centros de rugby de desarrollo con el objetivo de mejorar el nivel de las Selecciones Autonómicas y Nacionales.

La idea que subyace tras el apoyo de los Centros y de la realización del Crossborder es habilitar un itinerario que permita alcanzar la excelencia deportiva a las jugadoras jóvenes españolas con más talento.





¿QUÉ OBJETIVOS PERSIGUE?

Los objetivos que persigue el Crossborder Femenino 2024 son:

- Que las jugadoras compartan y vivan los valores del rugby en un entorno de Alto Rendimiento.
- Elevar el nivel de las jugadoras promoviendo una cultura del *juego*.
- Construir una formación de primer nivel para jugadoras y técnicos de las selecciones.

¿Cómo lo vamos a hacer?

Los medios que vamos a poner a disposición de las jugadoras son:

- La individualización del itinerario de formación de la jugadora de élite.
- Aumentar el volumen global de entrenamiento.
- Optimizar el tiempo de entrenamiento.
- Introducir los conceptos de formación de la jugadora a nivel técnico, táctico y físico.

- Programa de trabajo dirigido por la **Dirección de Rugby y la Dirección de Desarrollo**.
- Contar con el Seleccionador de XV, Juan González Marruecos, la Seleccionadora M20, Aroa González, y la Dirección de la ENEE, César Archilla.

Además, dentro de este proceso de formación a largo plazo vamos a procurar:

- Hacer a las jugadoras participes de su proyecto de desarrollo como jugadoras de élite.
- Construir un proyecto en coherencia con los objetivos de sus selecciones.
- Trabajar a largo plazo con las jugadoras con más potencial.
- Contribuir a la preparación de las competiciones nacionales de su grupo de edad.





EL CAMINO DE LA JUGADORA DE ALTO RENDIMIENTO

3 EJES DE LA ACADEMIA DE RUGBY

El nuevo plan estratégico de la Academia Nacional de Rugby se inicia a través de tres ejes de academias.

CENTRO DE BARCELONA
CENTRO DE MADRID
CENTRO DE VALENCIA

Elegidos estratégicamente por músculo deportivo en cada zona.

Los **CENTROS DE RUGBY** se localizan en:

- BARCELONA. UE Santboiana – Director Técnico, Segio Guerrero
- VALENCIA. Universidad Politécnica de Valencia - Directo Técnico, Pedro Matias
- MADRID. Alto Rendimiento Consejo Superior de Deporte – Director Técnico, Valentín Talleriarte

CENTRO DE RUGBY
3 sesiones semanales con recursos FER para exigir jugadores de alto nivel. **3**

TECNIFICACIÓN DE RUGBY
2 sesiones semanales apoyando en las federaciones autónomas. **4**

DESARROLLO DE RUGBY
Centros de rugby para fomentar hábitos y la cultura de alto rendimiento. **4**

Cantidad de jugadores y jugadoras convocados en las selecciones de sub18 y sub 20 en proporción de las fichas de todo España.

25% Tecnificación
10% Desarrollo
65% Centros de Rugby

5 jugadoras de cada categoría de sub 16, 17 y 18
5 jugadoras de cada categoría de sub 16, 17 y 18

Toda la información y metodología de los **CENTROS DE RUGBY** se comparten con los otros ejes.

Centros de **DESARROLLO** localizados en Galicia, Asturias, Santander, Aragón, Navarra, Canarias y Murcia (fase estudio)

Centros de **TECNIFICACIÓN** localizados en Euskadi, Castilla y León, Las Baleares y Andalucía (en planificación para 2024)

"La misión de **ALTO RENDIMIENTO** es establecer una estructura de trabajo coordinada y duradera que guíe a los jugadores hacia el rugby de élite, proporcionando un entorno de calidad para alcanzar su máximo potencial."

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO Y CUANDO SE VA A REALIZAR?

El Crossborder CESA M16 – M19 Femenino de 2024 está dirigido a las mejores jugadoras de sus autonómicas de sus respectivos grupos de edad identificados a través de los programas de detección de las Federaciones Autonómicas:

Fecha del 2 al 3 de marzo del 2024:

- Cantabria: 15 jugadoras M16 y M19.
- Navarra: 18 jugadoras M16 y 22 jugadoras M19.
- Galicia: 17 jugadoras M16 y 17 jugadoras M19.
- Asturias: A concretar.

¿DÓNDE SE VA A DESARROLLAR?

Se va a desarrollar en Santander en las instalaciones de la Federación Cantabra.





Propuesta de Programa

Viernes 1 de marzo:

20:30 h.- Recepción de equipos y cena.

22:30 h.- Reunión de Staff: Objetivos y plan de entrenamientos.

Sábado 2 de marzo:

8:30 h.- Desayuno

9:30 h.- Reunión con jugadoras: Objetivos

10:00 h.- Entreno: Movimiento ofensivo. Familia de la portadora del balón. Destrezas.

11:30 h.- Almuerzo

12:00 h.- Talleres defensa: Cuadrage defensivo. 1 vs 1 + 1.

12:45 h.- Fin actividad mañana.

13:30 h.- Comida

14:30 h.- Siesta

15:30 h.- Reunión con Jugadoras: Contenidos rugby

16:30 h.- Sesión por bloques: (i) Delanteras: Melé + Touche. (ii) 3/4 : Ocupación espacio y líneas carreras.

17:30 h.- Fin actividad tarde.

20:30 h.- Cena

21:30 h.- Actividad formativa: Seleccionador España XV.

22:30 h.- Reunión de Staff: Análisis actividad y organización competición por niveles.

23:00 h.- Fin de la jornada.

Domingo 3 de marzo:

8:00 h.- Desayuno

9:00 h.- Reunión de Selecciones (cada selección).

10:00 h.- Partidos por Niveles de competición.

14:30 h.- Cierre Partidos.

15:00 h.- Comida

16:00 h.- Fin de Crossborder y salida a destino.

