

## PREPARACIÓN INICIAL

- Abrir y asegurar los vestuarios para todos los participantes, separados para hombres y mujeres.
- Marcar el campo de juego con conos.
- Asegurarse de que haya chalecos o camisetas disponibles (o al menos para un equipo).
- Asegurarse de que haya una pelota preparada y lista para su uso.
- Establecer la capacidad de los jugadores y discutir las variaciones en el juego con los líderes del equipo.
- Este juego está diseñado para garantizar que cualquier grupo de personas pueda jugar al rugby. Es esencial que conozca la capacidad de los jugadores, para que pueda acordar qué reglas pueden estar vigentes y cuáles no. *Por ejemplo, ¿acordar si van a patear?*
- También se puede acordar el tamaño de los equipos, el tamaño del campo, la duración del partido, etc.
- Si hay alguien que va a arbitrar el partido o la sesión, asegurarse una reunión con esa persona y que se le muestren las instalaciones pertinentes.

## PREPARACIÓN PREVIA

- Dirigir una entrada en calor. Utilice el [Actívate de World Rugby](#) para asegurarse que los participantes estén listos para comenzar.
- Dependiendo de la experiencia de los participantes, realice una explicación del juego y cómo se juega. Esto puede hacerse como parte de la sesión de entrada en calor/activación.
- Asegúrese que los participantes dispongan de agua/bebidas.



## CONSEJOS PARA EL ARBITRAJE

- Tener en cuenta que los jugadores cuando son tocados están corriendo y necesitarán tiempo para detenerse, pero tenga cuidado de que no vayan demasiado lejos y haga que vuelvan al punto de contacto si cree que han ido demasiado lejos.
- Controle a los 3 defensores en un breakdown: considere la posibilidad de decir "2 más adentro" o "3 adentro" y asegúrese de que intentan colocarse en su sitio.
- Tener cuidado con los Toques demasiado físicos: no es un juego de contacto y debe jugarse siempre con ese espíritu.
- Exhorte a jugar con el espíritu adecuado.

## DESPUÉS DE LA SESIÓN

- Dirija la vuelta a la calma /estiramientos y asegúrese de que nadie se haya lesionado.
- Facilite una sesión de comentarios si fuera apropiado.
- Recoja los conos, los chalecos y botellas de agua del área de juego.
- Informe a los participantes los horarios de la próxima sesión/partido.