

Ejercicio para mejorar el placaje de frente y lateral en situaciones de ataque dinámicas.

Organización

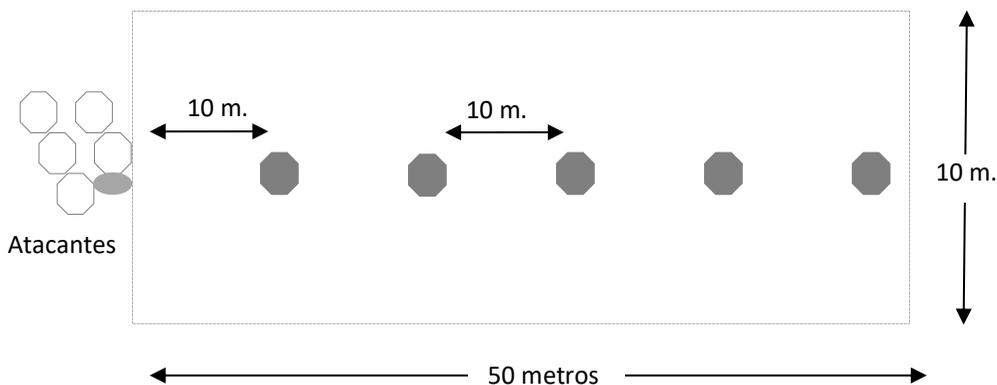
5 jugadores defensores distribuidos en fila a lo largo del campo delimitado (10 x 50 metros), separados 10 metros entre cada uno de ellos, como se muestra en el gráfico.

Un grupo de 5 atacantes con balón, se coloca a 10 metros enfrente del primer jugador defensor, preparados para jugar a lo largo del campo.

Desarrollo

Los atacantes corren como grupo a lo largo del área de juego hacia los defensores e intentan superarles con pases mientras que los defensores intentan placar al portador del balón. El portador del balón debe pasar el balón en el momento del placaje.

El grupo atacante, una vez que llegue al final del área de juego vuelve a empezar.



Factores clave

- Vigilar la técnica de placaje; posición de la cabeza, contacto con el hombro, altura del placaje, cerrar la presa con los brazos.
- Los placadores sólo pueden moverse lateralmente y realizar placajes de frente o laterales.

Variantes

- Defensores de rodillas.
- Si el dinamismo del ejercicio produce fácil superioridad en ataque en los últimos puntos de placaje, los defensores superados podrán irse incorporando en ayuda a los últimos puestos de placaje.