

Antes de un partido, los jugadores necesitan coger confianza con los movimientos de ataque que el equipo tiene en su sistema de juego. En el caso de los tres cuartos, necesitan repasar los movimientos de lanzamiento del juego desde fases estáticas y en segundas fases así como los contraataques desde la recepción de patadas.

Un ejemplo de calentamiento en progresión, podría ser algo así:

- Comenzar con los movimientos más simples, si balón, refrescando los movimientos de lanzamiento del juego y ajustando las líneas de carrera.
- Introducir balón y repetir los movimientos anteriores.
- Continuar (con balón) con los más complejos, lanzando los movimientos desde lateral o melé, ruck o maul.
- Realizar movimientos en segundas fases, utilizando a los jugadores que finalizan los movimientos de primera fase como defensores para las segundas, por ejemplo:
  - Si el movimiento en primera fase es finalizado con la incorporación del zaguero y el apoyo del ala exterior, re lanzar el ataque en segunda fase con esos dos jugadores como defensores o,
  - Si el primer movimiento consiste en una ruptura por la zona de los centros, relanzar el ataque con los dos centros como defensores.
- Terminar el calentamiento de los tres cuartos con el lanzamiento de contraataques desde la recepción de patadas.

### Importante

- No introducir movimientos nuevos el día de partido.
- No correr a máxima intensidad hasta que los jugadores estén completamente preparados.
- No ejecutar los movimientos delante del equipo contrario.