

Ejercicio para mejorar la técnica del placaje de frente.

### Organización

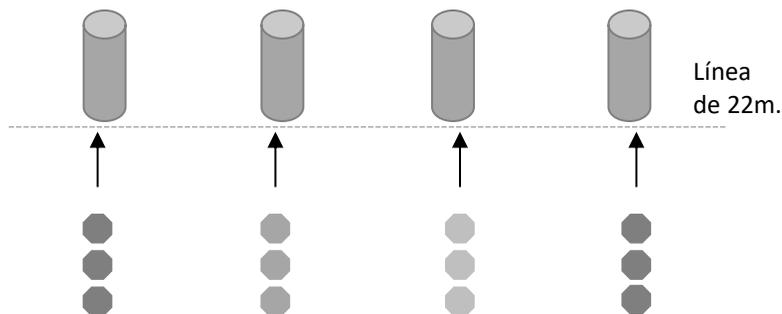
Cuatro filas de jugadores bien separadas. Cada fila en frente de un saco de placaje ocupando medio campo de rugby aproximadamente, a la altura de la línea de 22 metros, como se muestra en el gráfico.

### Desarrollo

A la señal del entrenador, comienza una carrera de relevos. Cada jugador debe placar a su saco, ponerse de pie y levantar el saco. En ese momento puede salir su compañero. Una vez que se levanta el saco de placaje, el jugador vuelve a su fila.

En cada placaje el saco irá avanzando. Gana el grupo que a base de placajes logra que su saco pase en primer lugar la línea del centro del campo.

Línea de  
medio campo



## **Factores clave**

- Hacer hincapié en la técnica de placaje:
  - Posición de la cabeza, contacto con el hombro, altura del placaje, llegar al placaje con un pie de apoyo delante del otro.

## **Variantes**

- Placar y volver a tocar en la mano al compañero para darle el relevo (mayor carga física).
- Hacer una voltereta justo antes del placaje.