

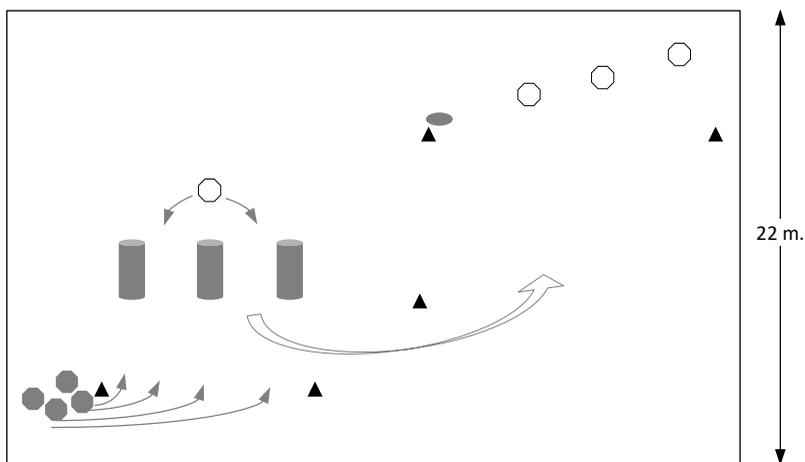
Ejercicio para la mejora de la recolocación y coordinación defensiva en primera y segundas fases.

Organización

Dentro de la zona de 22 metros, dos grupos de 4 jugadores (un grupo atacante y otro defensor) y tres sacos de placaje colocados como se muestra en el gráfico.

Desarrollo

A la señal del entrenador, el grupo de defensores se organiza defensivamente y placan cada uno a un saco y al jugador extra. A continuación, se levantan y defienden al otro grupo de jugadores, pasando previamente por detrás del cono. El jugador extra que ha sido placado es el encargado de poner el balón en juego.



Factores clave

- Comunicación y coordinación entre jugadores.

Variantes

- El ejercicio comienza con los defensores, por parejas, realizando un placaje cada uno de ellos antes de ir a colocarse en defensa.