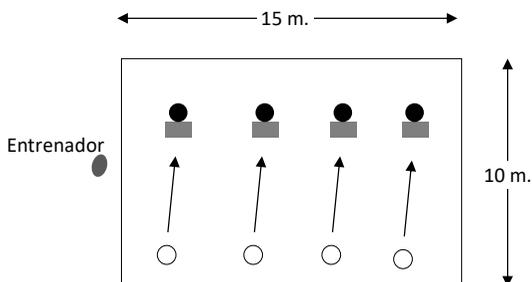


En este ejercicio se desarrolla la coordinación defensiva de manera colectiva.

Organizar una actividad entre dos grupos de 4 jugadores cada uno, enfrentados en un espacio de 10 x 15 metros. Los jugadores de uno de los grupos serán placados, éstos llevarán escudos de percusión para minimizar el impacto de los placadores.

El grupo de jugadores sin escudos tiene que estar saltando con los pies juntos hasta que el entrenador de la señal, momento en el cuál deben salir de forma coordinada a impactar contra los jugadores con escudos, metiendo el hombro y levantando una pierna a su par con escudo para desestabilizarle y derribarle.

El lateral en dónde esté situado el entrenador servirá como referencia del punto de dónde vendría el juego.



Factores clave

- Comunicación y coordinación entre los defensores.
- Ajuste de las carreras de los defensores, del interior al exterior.

- Buenos apoyos, pierna adelantada en el momento del impacto, cabeza por fuera y levantar una pierna del adversario.

Variantes

- Los jugadores que van a ser placados, ahora sin escudos.
- El entrenador pone en juego un balón.