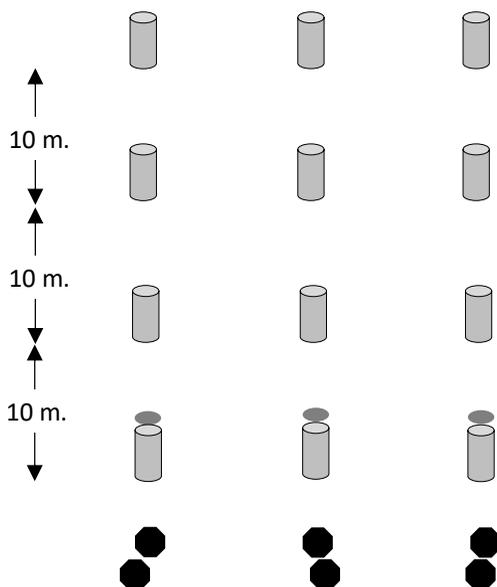


Con esta actividad se mejora la técnica del placaje y se fomenta la rápida reacción del placador tras el placaje.

Organización

Parejas de jugadores enfrente de filas de 4 sacos de placaje separados 10 metros cada uno de ellos. El primer saco de cada fila tendrá un balón encima del mismo.



Desarrollo

A la señal del entrenador, salen 2 jugadores de cada fila. El primer jugador placará al primer saco y el segundo jugador recuperará el balón que habrá caído al suelo. Ambos jugadores se dirigirán hacia el siguiente saco dándose un pase antes de que el segundo jugador

(jugador que recuperó el balón y que da el pase) plaque al segundo saco.

El ejercicio continúa hasta placar los 4 sacos de la fila. Tras cada placaje, el placador debe levantarse rápidamente para recibir el pase del compañero con balón. El jugador que da el pase, es el que realizará el placaje sobre el siguiente saco.

Factores clave

- Técnica de placaje de frente; posición de la cabeza, contacto con el hombro, altura del placaje y presa con los brazos.
- El placador debe reaccionar rápidamente, levantándose tras el placaje para continuar el ejercicio.

Variantes

- El jugador con balón, tras recibir el pase y avanzar 5 metros, hará flexiones de brazos para obligarle a reaccionar desde el suelo rápidamente y adelantar a su compañero que estará, en el suelo también, en la zona de placaje.