

Si observamos el juego de nuestros equipos, especialmente de los de base o desarrollo, la defensa en situaciones de uno contra uno es una sucesión de agarres, bloqueos o derribos, pero muy pocos placajes en el amplio sentido de la palabra.

Para desarrollar la mejora del placaje, plantear sesiones progresivas dónde primero se supere el miedo al contacto y después se introduzca el concepto de avanzar trabajando sobre la carrera del defensor/placador, presionando y quitando tiempo y espacio al portador del balón.

- **Carrera de aproximación:** Mantenerse al interior del atacante directo.
- **Invadir el espacio del atacante:** Antes del contacto invadir el espacio del portador del balón, en concreto poner un pie entre sus dos apoyos.
- **Impacto y transferencia de la fuerza de las piernas:** Contacto del hombro y con la pierna adelantada (entre los dos apoyos del portador del balón) de un mismo lado (hombro derecho - pierna derecha o bien hombro izquierdo - pierna izquierda). Abrazar (antes, durante la aproximación, los codos deben ir pegados al cuerpo) y después del impacto seguir empujando con la fuerza de las piernas.
- **Puesta en juego inmediata:** Una vez realizado el placaje, ponerse de pie y, actuar sobre el balón o bien ocupar el espacio.

En las sesiones iniciales, hacer hincapié en los factores clave en el momento de contacto.

Factores clave

- Ojos abiertos y mirando al portador del balón.
- Cabeza alta y cuello firme.
- ‘Armar’ los hombros antes del contacto.
- Flexión de piernas para contactar con el hombro sobre las piernas del contrario.
- Cabeza a un lado del portador del balón, o detrás de las piernas de éste si es un placaje lateral.
- En el momento del contacto, impulso con las piernas, abrazar al contrario apretando la presa con brazos y manos a la altura de los muslos.
- Apretar la presa tirando con los brazos y empujando con el hombro. Mantener la presa hasta el final del placaje.

Notas

Un placaje ocurre cuando el portador de la pelota es agarrado por uno o más oponentes y derribado al suelo.

Como bien sabemos, el placaje se ha de realizar con los brazos, por debajo de los hombros y sin soltar al adversario.

Está estrictamente prohibido placar a un jugador sin balón, levantarlo para luego voltearlo y hacerle caer al suelo, y también placarle a la altura del cuello o de la cabeza.

En todos los casos debemos insistir que tanto el placador como el placado se levanten rápidamente respetando el reglamento, Ley 15.