

Ejercicio en progresión para introducir a los jugadores en la técnica del placaje de frente.

Organización

Jugadores por parejas, del mismo peso y tamaño, distribuidos en un espacio amplio del campo para que no se estorben unos con otros.

Desarrollo

- Fase 1
 - Placador de rodillas y el atacante se acerca al placador andando.
- Fase 2
 - Placador de cuclillas y el atacante se acerca al placador andando.
- Fase 3
 - Placador de pie, con piernas flexionadas, y el atacante se acerca al placador andando.
 - En esta fase el placador debe intentar buscar evadirse por el lateral del atacante.

Factores clave

- Posición de la cabeza, contacto con el hombro, altura del placaje, cerrar la presa con los brazos, llegar al placaje con un pie de apoyo delante del otro.
- El placador debe apretar la presa y girarse para caer encima del contrario, esto reduce el riesgo de lesiones.
- Asegurarse de que las parejas de jugadores son de tamaño y peso parecidos.

- Tras el placaje, el placador tiene que levantarse (ponerse de pie) rápidamente respetando las reglas.

Variantes

- Aumentar la velocidad de carrera de los atacantes según lo permita la técnica y confianza de los placadores.
- En jugadores más jóvenes, hacer los ejercicios descalzos para reducir el miedo al contacto.