

Ejercicio para la mejora de la técnica del placaje de frente - placaje ganador.

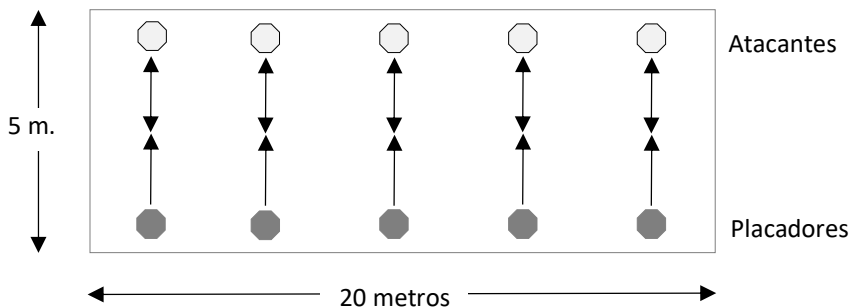
Organización

Jugadores por parejas, del mismo peso y tamaño, enfrentados y separados por una distancia de 5 metros como se muestra en el gráfico.

Desarrollo

El entrenador decide e indica qué grupo de jugadores (claros u oscuros) serán los placadores. Los otros jugadores, trotan hacia los placadores quienes levantan a los atacantes (gesto de placaje) y los llevan hacia atrás hasta el punto de partida.

Los placadores vuelven a su sitio inicial.



Factores clave

- Técnica de placaje de frente.
- Rodillas arriba y pasos cortos durante el tiempo que se levanta y se hace retroceder al atacante.