

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

Organización

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

Los dos jugadores se turnan en los roles de placador y placado.

Desarrollo

- Fase 1
 - Los dos jugadores juntos, de rodillas. Los placadores colocan su hombro sobre el muslo del contrario y los brazos alrededor de éste (agarrando las manos) a modo de presa.
 - El placador coloca su cabeza sobre las nalgas del otro jugador, tira con los brazos y empuja con el hombro apretando la presa hasta derribarlo.
- Fase 2
 - Los dos jugadores de rodillas, enfrente uno del otro.
 - El atacante se intenta ‘escapar’ moviéndose (de rodillas) lo más rápido posible y el placador lo placa según lo aprendido en la fase 1.
- Fase 3
 - El placador de rodillas y el atacante avanza hacia él, caminando de pie, escapándose hacia su lateral.
 - Placar utilizando la técnica aprendida en fases anteriores.

Factores clave

- Posición de la cabeza, altura del placaje, contacto con el hombro, cerrar la presa con los brazos.
- La presa debe mantenerse cerrada hasta el final. Con la presa bien apretada, el placador debe tirar con los brazos hacia él y empujar con el hombro para derribar al contrario.
- Asegurarse de que las parejas de jugadores son de tamaño y peso parecidos.
- Tras el placaje, levantarse (ponerse de pie) rápidamente respetando las reglas.

Variantes

- Según lo permita la técnica y confianza de los placadores, evolucionar la progresión poniendo al placador de cuclillas primero y de pie después.
- Incrementar la velocidad del placador hacia el atacante, primero irá caminado y luego trotando. Ir aumentando también la velocidad del atacante.
- En jugadores más jóvenes, hacer los ejercicios descalzos para reducir el miedo al contacto.