

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

### 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
  - Los dos jugadores de rodillas, uno delante del otro.
  - El placador (el de atrás) coloca el hombro sobre las nalgas del jugador que tiene delante, la cabeza detrás y rodea con sus brazos las piernas del de delante.
  - El placador se impulsa hacia adelante con el hombro y tira con los brazos de las piernas del contrario hacia el lateral.
- Fase 2
  - Los dos jugadores de rodillas, uno delante del otro.
  - El jugador que está delante avanza (de rodillas) lo más rápido posible y el otro jugador (el placador) debe evitar que se le 'escape'.
  - El jugador de detrás debe placar inmediatamente sin dejar que el otro se distancie.
- Fase 3
  - Igual que la fase 2 pero ambos jugadores parten con pies y manos apoyados en el suelo.
  - El jugador de delante avanzará manteniendo esa postura y el placador, sin darle distancia, deberá placarle.

- Fase 4
  - El placador en cuclillas y el otro jugador, desde detrás, camina con paso enérgico y le supera.
  - El jugador en cuclillas debe placar por detrás al otro en cuanto le haya superado.

### **Factores clave**

- Posición de la cabeza, contacto con el hombro, altura del placaje, cerrar la presa con los brazos.
- El placador debe apretar la presa y mantenerla hasta el final. Con la presa bien apretada, el placador debe tirar hacia el costado para derribar al contrario deslizando el agarre hasta sus tobillos.
- 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**

- Aumentar la velocidad de carrera y posición más erguida (manteniendo flexión de piernas) de los placadores, según lo permita la técnica y confianza de éstos.
- En jugadores más jóvenes, hacer los ejercicios descalzos para reducir el miedo al contacto.