

Ejercicio para mejorar la técnica y corregir la carrera hacia el placaje.

### Organización

4 sacos de placaje sujetos cada uno de ellos por un jugador y 4 conos colocados como se muestra en el gráfico.

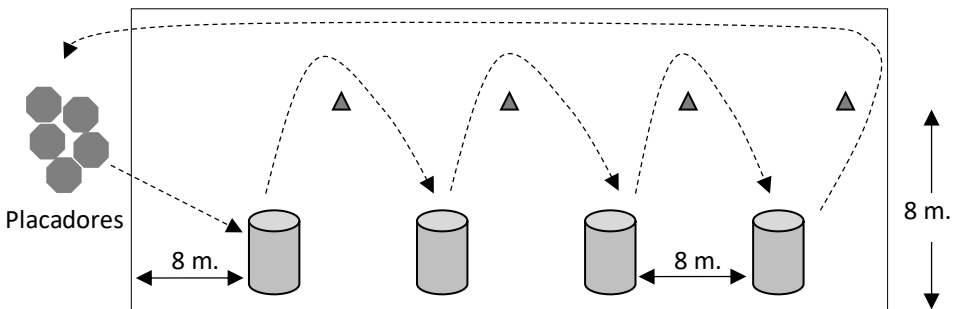
### Desarrollo

Los jugadores placadores, de uno en uno, salen a placar cada saco bordeando los conos y reorientando su carrera antes del placaje.

Los jugadores que sujetan los sacos, se encargarán de volver a ponerlos de pie tras los placajes.

### Factores clave

- Hacer hincapié en la técnica de placaje:
  - Posición de la cabeza, contacto con el hombro, altura del placaje, llegar al placaje con un pie de apoyo delante del otro.



## **Variantes**

- Con los sacos de placaje enumerados, el entrenador marca una secuencia de números y el placador debe completarla placando los sacos en el orden indicado (sin rodear los conos).