

Ejercicio para mejorar la técnica del placaje de frente.

Organización

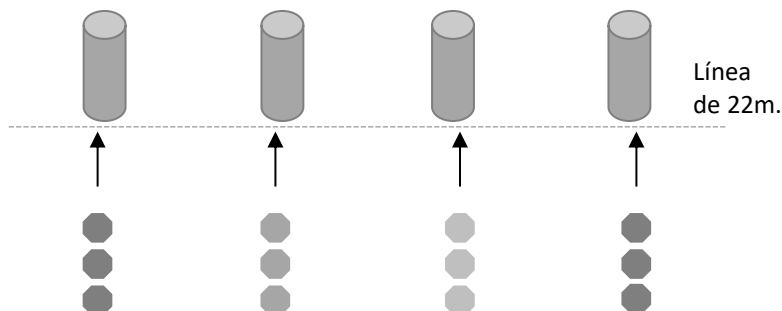
Cuatro filas de jugadores bien separadas. Cada fila en frente de un saco de placaje ocupando medio campo de rugby aproximadamente, a la altura de la línea de 22 metros, como se muestra en el gráfico.

Desarrollo

A la señal del entrenador, comienza una carrera de relevos. Cada jugador debe placar a su saco, ponerse de pie y levantar el saco. En ese momento puede salir su compañero. Una vez que se levanta el saco de placaje, el jugador vuelve a su fila.

En cada placaje el saco irá avanzando. Gana el grupo que a base de placajes logra que su saco pase en primer lugar la línea del centro del campo.

Línea de
medio campo



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

- Placar y volver a tocar en la mano al compañero para darle el relevo (mayor carga física).
- Hacer una voltereta justo antes del placaje.