

Secuencia para el desarrollo de la técnica de placaje individual y por parejas.

### Un jugador

- Calentar los hombros, el cuello y el tronco del cuerpo.
- El jugador comienza tumbado en el suelo boca arriba, con un balón junto a él a la altura de su abdomen. El jugador tiene que girarse - rodando - por encima del balón para quedar en el otro lado tumbado también boca arriba y, a continuación, levantarse rápidamente recogiendo el balón del suelo una vez que se haya puesto en pie.

### Dos jugadores

- Por parejas, dos jugadores, uno en frente del otro separados un metro aproximadamente, con sus hombros izquierdos alineados. Uno de ellos con un balón.
- El jugador con el balón tiene que intentar marcar ensayo a la espalda del otro que tratará de evitarlo mediante un placaje bajo.
- Alternar el rol de placador y atacante, así como el hombro alineado (izquierdo por el derecho y viceversa).
- Intercambiar las parejas de jugadores.

### Tres jugadores

- Tres jugadores en un cuadrado de 5x5 metros, moviéndose y pasándose el balón entre ellos en todas direcciones.
- A la señal del entrenador, el portador del balón tiene que posar el balón (ensayar) en uno de los laterales del cuadrado que previamente se habrá indicado como línea de marca.
- Los otros dos jugadores tienen que intentar placarle para impedir el ensayo. Detener el ejercicio tras el placaje.

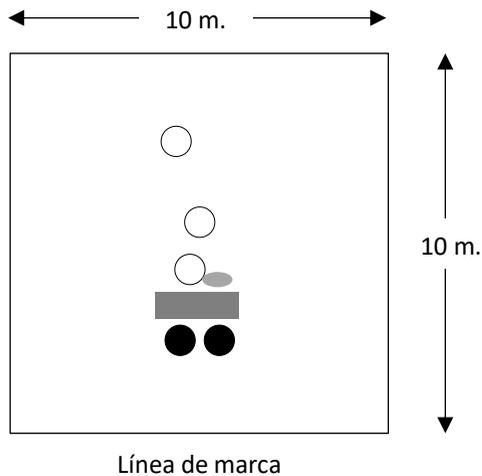
- Evolucionar el ejercicio permitiendo al placador recuperar el balón y convertirse en atacante, en ese caso el jugador placado cambia de rol a defensor y se sigue jugando hasta que uno de los tres jugadores consiga marcar. Sólo el placador puede recuperar el balón.

### **Cuatro jugadores**

- Cuatro jugadores corriendo y pasándose el balón en todas direcciones dentro de un cuadrado de 5x5 metros. Igual que el anterior.
- Se habrán designado dos parejas de modo que, a la señal del entrenador, el portador del balón junto a su pareja han de tratar de marcar en la línea predeterminada como línea de marca, esto transforma el juego en situaciones de dos contra dos.

### **Cinco jugadores**

- Dentro de un área de 10x10 metros, colocar un saco de placaje a unos cuatro metros de uno de los laterales del cuadrado. Ese será el lateral que se designará como línea de marca.
- Colocar un jugador con balón detrás del saco de placaje. Este jugador iniciará el juego.
- Otro atacante justo detrás del jugador con balón y uno más unos tres metros detrás del primero.
- Dos defensores juntos, al otro lado del saco de placaje.
- El jugador con balón iniciará el juego bien corriendo con el balón, o pasándoselo a uno de los atacantes.
- Los atacantes – incluido el jugador que inicia el juego – deben intentar marcar en la línea detrás de los defensores y estos últimos evitarlo.



### 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.