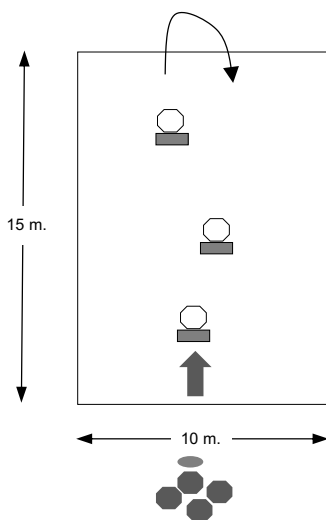


Esta actividad está diseñada para el calentamiento pre-partido de los delanteros que van a encontrarse con situaciones de contacto, especialmente rucks y mauls.

Organización

En un espacio de 15 x 10 metros, colocar 3 defensores con sacos de percusión y un grupo de jugadores con balones enfrente de ellos como se muestra en el gráfico.



Desarrollo

Salen grupos de tres jugadores atacantes. Uno de ellos con balón ataca al primer defensor, el portador de balón puede:

- Girarse tras el contacto y rápidamente pasar el balón a un apoyo en el eje, el cual abrirá el balón para jugar cerca con un tercer compañero.

- Girarse tras el contacto y aguantar de pie esperando a que el primer apoyo le arrebate el balón, quien girándose lo abrirá para jugar cerca con un tercer compañero.
- Tras el contacto ir al suelo, el primer apoyo cogerá el balón y abrirá el balón desde el suelo para jugar cerca con un tercer compañero.
- (Salen grupos de 4 atacantes) Tras el contacto ir al suelo, el primer apoyo aclarará la zona de contacto y un tercer jugador abrirá el balón para jugar cerca con un cuarto compañero.

Al llegar al final del área de juego, los mismos atacantes vuelven a repetir la actividad en dirección contraria contra los mismos defensores. Al terminar, entregan el balón al siguiente grupo de 3 atacantes.

Variantes

Ahora con dos defensores con escudos en los puntos de contacto. Los atacantes con balón deben buscar el contacto entre los dos defensores.