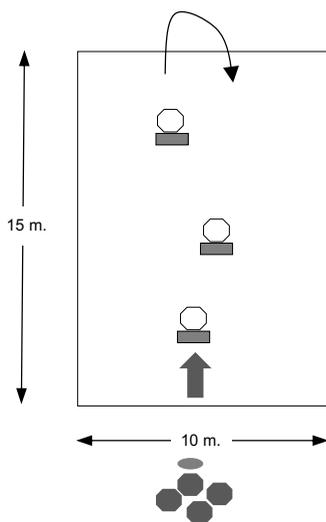


Esta actividad está diseñada para el calentamiento pre-partido de los delanteros que van a encontrarse con situaciones de contacto, especialmente rucks y mauls.

### 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.