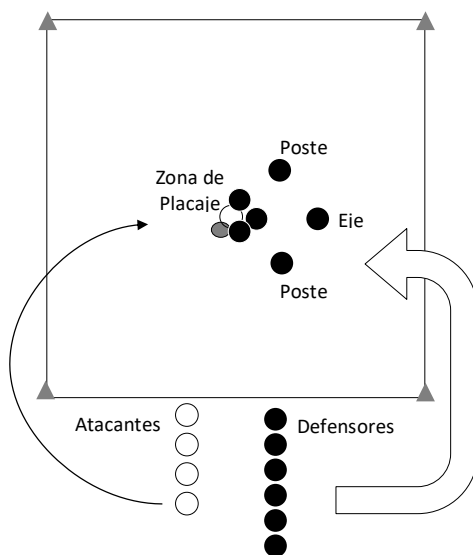


Organización defensiva sobre el punto de encuentro

Defensa

Ejercicio diseñado para conseguir una ocupación defensiva sólida sobre el punto de encuentro.

En un espacio acotado de 10 x 10 metros, 2 filas de jugadores (atacantes y defensores) preparados para entrar a jugar dentro del área delimitada.



El ejercicio evolucionará progresivamente, comenzando por una situación básica de uno contra uno, hasta completar una organización defensiva de 6 jugadores sobre el punto de encuentro.

1. A la señal del entrenador, sale un jugador de cada una de las filas que bordeando los conos que delimitan la zona de juego, entran en ella. El entrenador da el balón al jugador de la fila de atacantes. Se juega una situación de uno contra uno con el objetivo de frenar la dinámica de avance del ataque con un

placaje. Una vez concluido ésto, los jugadores vuelven a sus filas. El entrenador lanzará de nuevo el juego.

2. Ahora, sale un jugador atacante de una de las filas, y dos defensores de la otra. Los defensores salen escalonados con un retardo de un par de segundos. El objetivo de uno de los jugadores defensores es placar al portador de balón y el otro, apoyo defensivo sobre el placaje, hacer de *pescador* y recuperar el balón.
3. Salen tres jugadores en defensa escalonados y uno sólo en ataque de nuevo. El primer defensor frena al atacante mediante un placaje, el segundo en llegar se convierte en *pescador* y el tercero será el ayudante del *pescador* que, o bien ayuda a recuperar el balón o bien intervendrá sobre un posible el *ruck* que podría originarse.
4. Ahora salen cuatro defensores escalonados y un atacante otra vez. Cuando ese cuarto defensor llega a la zona de placaje - *ruck*, se quedará justo detrás cubriendo el eje del balón. A este jugador lo vamos a llamar "*eje*".
5. Se añade un nuevo jugador defensor, cinco ahora. El quinto en llegar al punto de placaje se encuentra ocupando el espacio lateral más alejado del *ruck*. A éste jugador lo llamaremos "*poste*".
6. Finalmente son seis jugadores los que intervienen en defensa por un solo atacante. El sexto en llegar al punto de encuentro ocuparía el espacio lateral interior del *ruck*. Lo llamaremos también "*poste*".

Factores clave

- Frenar el movimiento ofensivo haciendo que el portador del balón sea derribando al suelo mediante un placaje.

- Rápida intervención de los jugadores defensores.
- La nomenclatura para denominar a los jugadores “*eje*” y “*postes*” no es relevante, lo realmente importante es que se les pongan nombre, que todos lo respeten y lo sepan interpretar.
- Mucha comunicación verbal y visual – gritando y/o levantando la mano, por ejemplo - del rol que asume cada uno.

Variantes

- Podemos introducir más atacantes en la actividad para hacerlo más real, sin olvidar que el objetivo del ejercicio es el trabajo de ocupación defensiva eficiente sobre el punto de encuentro.
- La entrada a la actividad de los defensores se puede hacer introduciendo carga física previa, o haciéndoles pasar por conos más alejados con el fin de organizar la llegada al punto de encuentro sobre la marcha.
- Para hacerlo más real, a la señal del entrenador, los jugadores defensores pueden salir todos a la vez (en vez de salir escalonados) con el fin de crear y construir la organización defensiva sobre el punto de encuentro en movimiento.

Nota

- *Pescador*, es la denominación que los técnicos argentinos dan al jugador que intenta recuperar el balón tras un placaje. Recordar que, según el reglamento, si se produce un *ruck* ya no se pueden meter las manos para recuperar el balón.