

Ejercicio para trabajar la defensa uno contra uno mediante la técnica del placaje de frente - placaje ganador.

### Organización

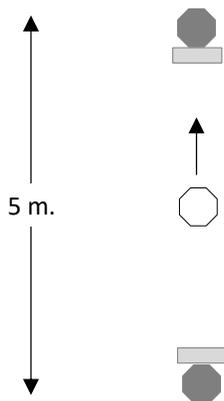
Dos jugadores con escudos se colocan separados unos 5 metros y un jugador sin escudo en medio de ellos dos.

### Desarrollo

El jugador sin escudo se dirigirá hacia uno de los jugadores con escudo, que a su vez se acercará hacia él, lo detendrá y lo placará derribándolo al suelo metiendo el hombro y levantándole una pierna.

Inmediatamente, el placador se levantará para cambiar de sentido y repetir el placaje sobre el otro jugador con escudo.

La actividad se repetirá el número de veces o tiempo que establezca el entrenador.



## Factores clave

- Carrera del placador con buenos apoyos que le permitan desplazarse con rapidez y llegar fuerte al placaje.
- El placador tiene que meter el hombro con una pierna adelantada en el momento del contacto para conseguir un placaje ganador.
- En el contacto, levantar una pierna al jugador con escudo para que pierda un punto de apoyo y por lo tanto estabilidad.