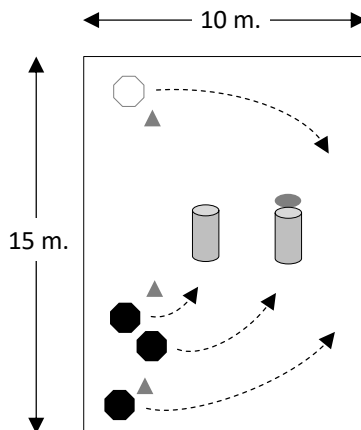


Con este ejercicio se trabaja sobre la reacción de los jugadores - placador y apoyos defensivos - tras un placaje, para convertir una situación defensiva en ofensiva.

Organización

En un espacio delimitado de 10 x 15 metros, se colocan 2 sacos de placaje, uno de ellos con un balón sobre él. Tres jugadores defensivos se preparan para placar y recuperar el balón como se muestra en el gráfico.

Un jugador más, desde campo contrario, se enfrentará a los otros tres e intentará detener el ataque tras la recuperación de balón por parte de los jugadores que inicialmente eran defensores.



Desarrollo

A la señal del entrenador, todos los jugadores comienzan a correr pasando por detrás de los conos que marcan sus posiciones iniciales.

Dos de los defensores placarán los sacos y el tercero recuperará el balón que habrá caído desde arriba de uno de los sacos de placaje.

Este tercer jugador iniciará un ataque contra el jugador que tiene enfrente, con el apoyo de los otros dos jugadores que, tras haber placado, se habrán levantado rápidamente y convertido en atacantes revirtiendo así sus roles.

Factores clave

- Actitud de los jugadores para mantenerse activos hasta el final del juego.

Variantes

- Aumentar proporcionalmente el número de jugadores y de sacos de placaje.