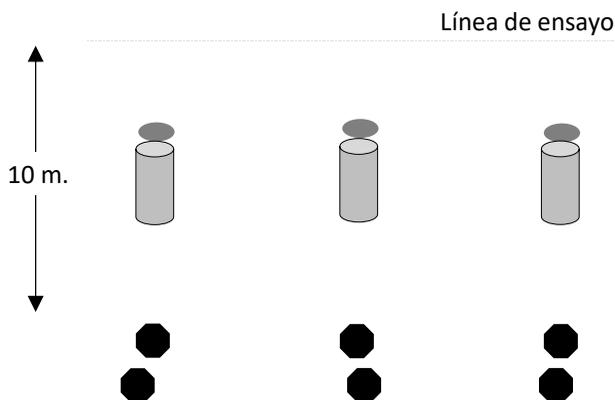


Ejercicio para mejorar la técnica del placaje y la velocidad de reacción para recuperar el balón.

Organización

Filas de jugadores enfrente de sacos de placaje con un balón encima de cada uno.



Desarrollo

A la señal del entrenador, el primer jugador de cada fila saldrá a placar al saco, se levantará rápidamente para recuperar el balón que habrá caído, y correrá lo más rápido posible a ensayar unos 3 metros detrás del saco.

Antes de volver a incorporarse a la fila, el jugador tiene que levantar el saco de placaje y ponerlo en su posición inicial colocando el balón encima de nuevo.

Factores clave

- Técnica de placaje de frente; posición de la cabeza, contacto con el hombro, altura del placaje y presa con los brazos.
- El placador debe levantarse, recuperar el balón y correr con él, con decisión, hacia la línea de ensayo lo más rápido posible.

Variantes

- Saliendo dos jugadores de cada fila, el primero (el placador) debe levantarse rápidamente para recibir un pase del compañero que habrá recuperado el balón y ser él mismo quien corra decidido a ensayar.