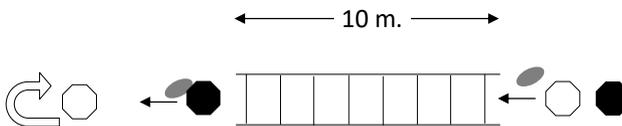


Ejercicio para trabajar el placaje en situaciones de pre-fatiga y con poco tiempo de reacción.

Organización

Parejas de jugadores enfrente de escaleras en el suelo, de 10 metros de largo.



Desarrollo

A la señal del entrenador el primer jugador, sin balón, entra en las escaleras y comienza un trabajo de apoyos de pies. El segundo jugador hace 2 flexiones de brazos, coge el balón e inicia el trabajo de apoyos en la escalera.

Cuando el primer jugador llega al final de la escalera hace una voltereta y se gira para placar al segundo jugador que en ese momento estará saliendo de las escaleras.

Variar el trabajo en las escaleras mediante diferentes tipos de apoyos para mejorar la coordinación entre tren superior y tren inferior.

Factores clave

- Escaleras: Buen trabajo de apoyos, intentando conseguir mucha frecuencia de pisadas y acompañar el trabajo de tren inferior con un movimiento coordinado de brazos, levantando una pierna y brazo contrario a esa pierna. Cabeza mirando al frente.

- Placaje: Levantarse rápido y coger estabilidad con los dos apoyos de pies en el suelo. Intentar colocarse a un lado del atacante para darle sólo una opción de ataque. Intentar negar tiempo y espacio al portador del balón. Mucha agresividad en el contacto del placaje.

Variantes

- Un trabajo similar, pero por parejas de escaleras. Solo sale con balón una de ellas y se llega a una situación de dos defensores teniendo que dar la voltereta, girarse rápidamente y defender, contra la otra pareja que atacará pudiendo utilizar el balón. Para esta actividad los jugadores que dan la voltereta, tendrán que hacerlo una vez sobrepasado un cono a 5 metros de las escaleras, para dar más tiempo a los atacantes a utilizar el espacio y el balón.
- Variar el cono a 5 metros de las escaleras para variar el ángulo y distancia entre atacantes y defensores.