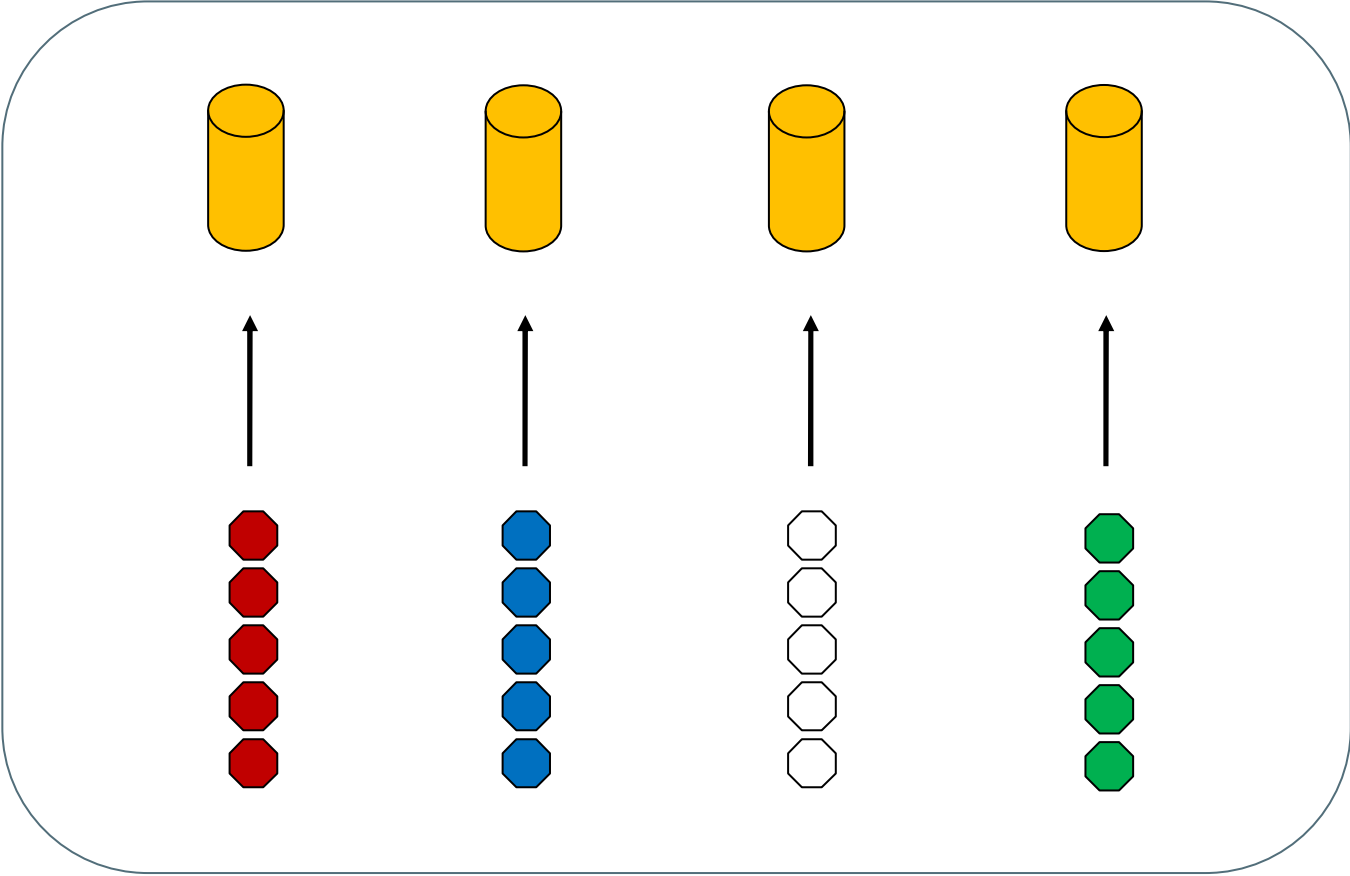




## Carrera de placajes

Divertido juego de placaje donde el aspecto lúdico del mismo te permitirá introducir dicho gesto o herramienta técnica de manera natural que, si además lo mezclamos con el “ingrediente” competición, te proporciona una dinámica actividad para trabajar el gesto del placaje desde la carrera, pasando por el placaje y terminando por la puesta en pie del placador.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Objetivo</b>       | Mejorar la técnica del placaje.   |
| <b>Organización</b>   | Cuatro filas de jugadores, cada fila enfrente de un saco de placaje.  |
| <b>Espacio</b>        | Medio campo de rugby.<br>Las filas bien separadas lateralmente.   |
| <b>Lanzamiento</b>    | A la señal del entrenador.  |
| <b>Desarrollo</b>     | Carrera de relevos. Cada jugador debe placar a su saco, ponerse de pie y levantar el saco, en ese momento puede salir su compañero (una vez que se levanta el saco de placaje, el jugador vuelve a su fila).<br>En cada placaje el saco irá avanzando. Gana el grupo que, a base de placajes, logra que su saco pase en primer lugar la línea del centro del campo. |
| <b>Factores clave</b> | Insistir en la técnica de placaje.  |
| <b>Variantes</b>      | <b>a)</b> Placar y volver a tocar en la mano al compañero para darle el relevo (mayor carga física).<br><b>b)</b> Hacer una voltereta justo antes del placaje.  |



NOTAS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....