

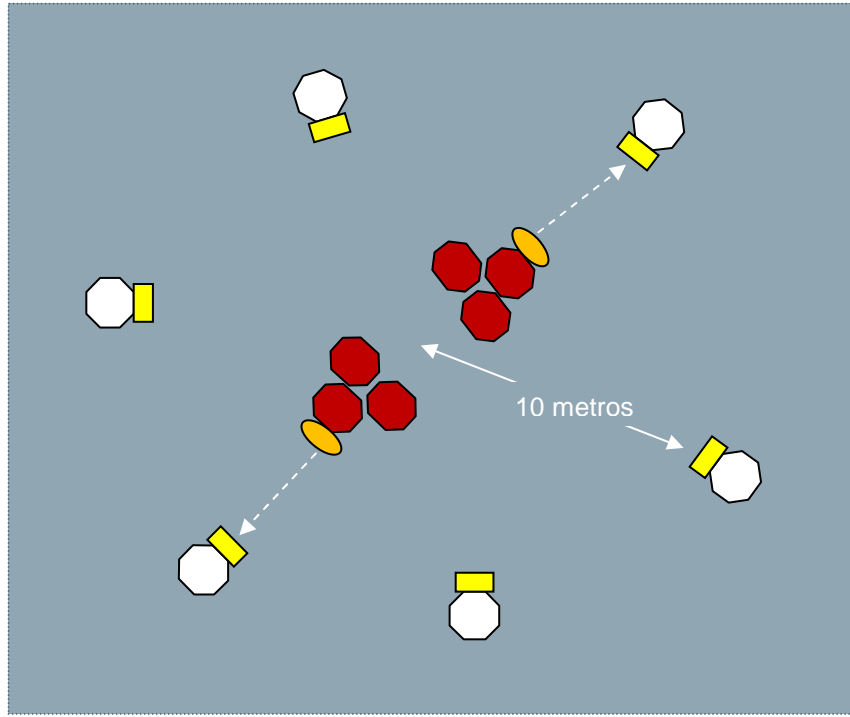


Liberar

Ejercicio en el que trabajar distintos tipos de liberación promoviendo la continuidad del juego a partir de un contacto ya sea mediante pase, yendo al suelo o formando un maul.

Es una actividad en la que además, puede plantearse con diferente grado de intensidad en función de la calidad técnica creando más fatiga en los jugadores asemejándolo a la realidad de un partido.

Objetivo	Mejora de la liberación del balón y de la continuidad del juego en situaciones de contacto.
Organización	Dos grupos de seis jugadores cada uno. 6 defensores con un escudo cada uno y dos grupos de tres atacantes con un balón por grupo.
Espacio	Los defensores forman un círculo de aproximadamente 10 metros de diámetro.
Lanzamiento	A la señal del entrenador.
Desarrollo	El jugador con el balón debe percutir en un escudo y liberar con la ayuda de un apoyo. Puede chocar y dar, ir al suelo o iniciar un maul. El segundo apoyo una vez con el balón corre inmediatamente contra otro escudo. Los dos grupos atacantes están jugando al mismo tiempo.
Factores clave	Precisar lo antes posible el tipo de liberación que se va a provocar. Precisión en el contacto. Mover al defensor, buscar su lado débil, etc. Apoyo inmediato y contundente.
Variantes	Competición, gana el grupo que primero hacer 8 liberaciones o que primero haya realizado una liberación en cada uno de los escudos.



NOTAS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....