

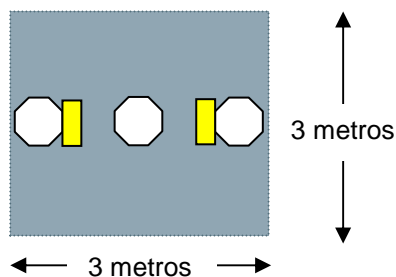


Placaje

Divertida propuesta donde no solo podrás trabajar a nivel técnico el gesto del placaje sino que además podrás desarrollar la capacidad de reacción.

Además por la propia mecánica del ejercicio podrás ver distintas formas de placaje.

Objetivo	Mejora de la defensa uno contra uno.
Organización	Tríos, dos jugadores con escudos.
Espacio	Cuadrado de 3 metros de lado.
Lanzamiento	A la señal del entrenador.
Desarrollo	Un jugador, entre los dos jugadores con escudos. Primero avanza un jugador con escudo y es detenido, metiendo el hombro y levantándole una pierna por el jugador que se encuentra situado en el centro del cuadrado. Inmediatamente se tiene que girar y hacer lo mismo con el otro jugador con escudo. La actividad se repite el número de veces o tiempo que establezca el entrenador.



Factores clave	Buenos apoyos que permitan desplazarse con rapidez y llegar fuerte al placaje. Meter el hombro con una pierna adelantada en el momento del contacto. Levantar una pierna al atacante para que pierda un punto de apoyo y por tanto estabilidad.
Variantes	Misma actividad acabando el placaje y levantándose rápido para cambiar de sentido y placar al otro contrario.

NOTAS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....