

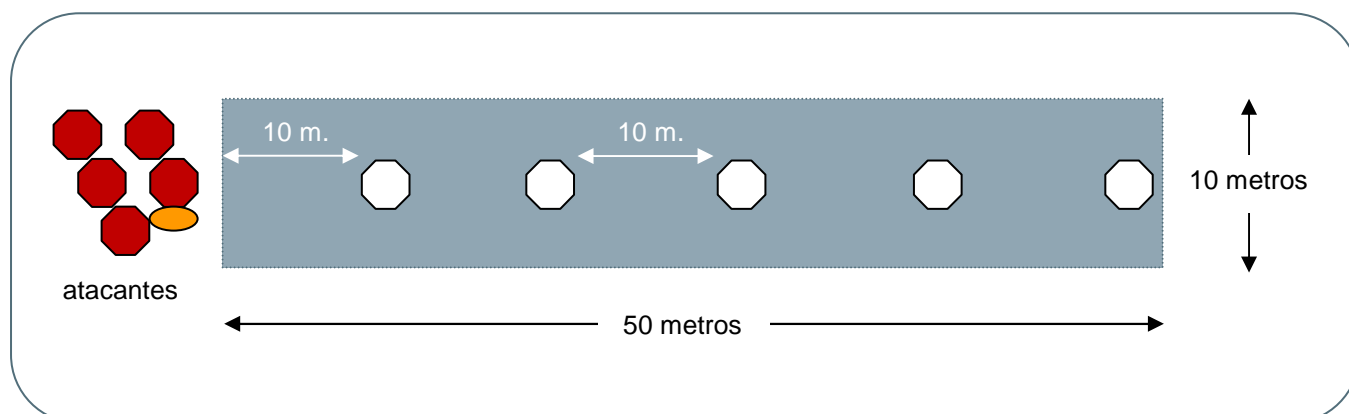


Placaje de frente y lateral

Esta ficha corresponde a la mejora del gesto técnico del placaje y más en concreto sobre dos de los tipos de placaje más repetidos a lo largo de un partido: el placaje frontal y el lateral. Al plantearse el ejercicio sobre un grupo de ataque de 5 jugadores, es interesante plantear varios tipos de placaje frontal en cuanto a la altura del mismo parando solo al jugador o bloqueando además el posible pase.

Se plantea también, como variante, la posibilidad de practicar el placaje por detrás.

Objetivo	Mejorar la técnica del placaje.
Organización	Grupos de 5 defensores y 5 atacantes. 1 balón para el grupo atacante.
Espacio	10 x 50 metros.
Lanzamiento	5 jugadores defensores distribuidos en fila a lo largo del campo delimitado, separados 10 metros entre cada uno de ellos. Los demás (los atacantes) se colocan a 10 metros, enfrente del primer jugador defensor, preparados para correr a lo largo del campo delimitado.



Desarrollo	<p>Los atacantes corren como grupo a lo largo del área de juego hacia los defensores e intentan superarles.</p> <p>Los defensores intentan placar al portador del balón.</p> <p>El grupo atacante debe llegar al final del área de juego y volver a empezar.</p>
Factores clave	<p>Los placadores sólo pueden moverse lateralmente.</p> <p>Vigilar la técnica de placaje; posición de la cabeza, contacto con el hombro, altura del placaje, presa con los brazos.</p>
Variantes	<p>a) Defensores de rodillas.</p> <p>b) Si el dinamismo del ejercicio produce fácil superioridad en los últimos puntos de placaje, los defensores superados podrán irse incorporando en ayuda a los últimos puestos de placaje.</p>

NOTAS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....