



## Ruck

Dinámico ejercicio donde trabajar aspectos técnicos propios del ruck referentes tanto al portador del balón como a los apoyos inmediatos que intervienen en la conservación de la pelota.

La complejidad de la actividad incrementa a medida que aumenta el ritmo y la intensidad al aparecer la fatiga añadida a los gestos técnicos y eficacia en las acciones de cada jugador.

<b>Objetivo</b>	Mejora de la entrada y del lugar de entrada en un ruck.
<b>Organización</b>	Grupos de 4 jugadores. Un balón. 4 sacos de placaje con tres jugadores con escudos detrás de cada saco y un jugador más delante del saco.
<b>Espacio</b>	Un cuadrado de 10 x 10 metros.
<b>Lanzamiento</b>	Cuando el jugador con balón empieza a correr.
<b>Desarrollo</b>	El jugador con el balón es placado por el jugador sin escudo. Los tres jugadores en apoyo del portador deben entrar al ruck llevándose cada uno a un jugador con escudo. Una vez realizado el ruck, el jugador que está en el suelo se levanta inmediatamente y corre hacia otro saco para que allí se desarrolle otro ruck.
<b>Factores clave</b>	Entrar en el ruck de abajo hacia arriba. Entrar levantando las rodillas, con pasos cortos. Agarrar a un contrario y llevárselo.
<b>Variantes</b>	Al levantarse del suelo el jugador caído, tiene que haber dos pases antes de entrar al siguiente ruck.

