

PLACAJUL

Introducere

Placarea unui jucător care aleargă cu viteză necesită un curaj pe care doar câțiva tineri îl posedă din naștere.

Tuturor li se poate insufla încredere în abilitățile lor de placare cu ajutorul unui antrenament constructiv, făcut cu înțelegere.

Tinerii jucători nu ar trebui să fie niciodată expuși contactului până nu acumulează nu doar pricepere dar și abilitatea de a controla o situație care implică placajul.

Factorii de siguranță sunt la fel de importanți pentru purtătorul de balon cât și pentru jucătorul care plachează.

Când antrenați/învățați jucătorii, sunt câțiva factori cheie care ar trebui accentuați:

1 Placajul lateral

- Ține ochii deschiși și privește tinta
- Capul trebuie să fie în fața picioarelor
- Încordează umerii înainte de contact
- Realizează contactul cu umerii la coapse
- Condu cu picioarele, leaga mâinile în jurul picioarelor purtătorului de balon și apuca cu brațele și palmele

2 Placajul frontal

- Ține ochii deschiși și privește tinta
- Tranteste-te ghemuit pentru a primi pe umăr purtătorul de balon
- Ține capul de-o parte a corpului purtătorului de balon
- Din poziția ghemuit așeză-te și prabusește-te în spate din momentul în care contactul este realizat la picioarele purtătorului de balon
- Leaga mâinile în jurul picioarelor purtătorului de balon și apuca strans cu brațele și palmele
- Lasa inerția (forța motrice) să ducă purtătorul de balon peste umăr.
- Rasucește-te la pământ deasupra picioarelor jucătorului placat (la dreapta dacă folosești umărul drept, la stânga dacă folosești umărul stâng)