

## Il Placcaggio Basso

Il placcaggio è uno dei più importante modo per la squadra senza la palla di mettere pressione sull'attacco. In effetto, è con le ripetizione da questa attività che offrire la difesa la opportunità di recuperare la palla. Quando si allena il placcaggio l'allenatori devono capire i livelli di confidenza nei giocatori, Per quello è importante di seguire un progressione di esercizi come scritto qui.

### Fattori Chiave

#### 1. Posizione del Corpo

##### La Testa

- Mettere la testa dietro il portatore di palla
  - o Non si deve mettere la testa davanti al portatore di palla perché si rischia di prendere una botta in faccia dalle gambe del portatore.
  - o La testa deve essere tenuta in linea con la schiena – non si deve aprire l'angolo tra la spalla che placca e la testa, che deve rimanere sempre a 90°.



##### La Schiena

##### Le Braccia

- Le braccia aperte in avanti con gomiti vicino al corpo
  - o Mani in fuori con le dita verso l'alto

#### 2. Contatto con la spalla

##### La Spalla

- La parte più dura del corpo con cui possiamo fare contatto è la spalla.
  - o Non si fa contatto con il braccio perché il portatore di palla può facilmente rompere il placcaggio.

##### Senza Spazio tra collo e gambe

- Non ci deve essere nessuno spazio tra il collo del placcatore e le gambe dell'attaccante (allo stesso tempo l'angolo tra la spalla che placca e la testa deve rimanere di 90°)



### 3. Chiudere le braccia

- Per bloccare le gambe all'attaccante in modo che non possa più fare dei passi il placcaggio deve essere portato chiudendo le braccia.
  - o Questa azione deve essere fatta anche per rispettare le regole.
- Con forza il placcatore deve provare a mettere la mano del braccio che non ha fatto contatto sul gomito del braccio che ha fatto contatto. La azione di chiudere le braccia deve essere un azione forte e decisa.

### 4. Spingere con le gambe

- Per dominare il contatto e non subire l'impatto da parte del portatore di palla, il placcatore dovrà continuare a spingere sulle gambe
  - o Si deve spingere con le gambe con piccoli passi per continuare l'avanzamento del placcaggio.



### Errori Comuni

- Testa messa davanti il portatore di palla
- Piede troppo distante del portatore di palla
- Contatto fatto con la braccia

