



# DESTREZAS POR PUESTO



## SEGUNDA LINEA:

Buen salto y recepcion en el line y en las salidas, muy buena obtencion y SOLIDEZ

<b>Scrum</b>	Correcta formación Generar fuerza y transmitirla	Posicion del Cuerpo Posicion de las piernas Cabeza levantada, espalda derecha Asimiento y presion sobre la 1° linea Entrar bajo y hacia arriba Mirar la pelota Sincronizacion Calidad y capacidad de empuje hasta que salga la pelota Mentalidad de empuje hacia delante Adaptabilidad Poder fisico
<b>Line-outs y salidas</b>	Recepción controlada en el aire Respuesta a los distintos requerimientos del juego Toma segura con una y/o dos manos	Percepcion espacio tiempo Salto: agilidad, Altura, furia (hacia arriba y al retornar al piso) Fortaleza en la disputa aerea Control sobre la pelota, con 2 manos, 1 mano, mano derecha e izquierda Tomada la pelota, la ofrece al apoyo y la defiende con seguridad En salida toma la pelota yendo hacia delante Carga en salidad propias Variaciones en el salto, 3 alternativas Desprendimiento con la pelota Apoyo en desprendimientos Apoyo y convergencia sobre la caída de la pelota = posición del cuerpo
<b>Juego de contacto Ruck y Maul</b>	Mantener posesión Tarea de recuperación Apoyo Desempeño correcto en inicio, desarrollo y formaciones	Velocidad de Llegada Control sobre el cuerpo y la pelota Defensa de la pelota ante el contacto Mantenerse sobre sus pies luego del contacto Toma de decisiones Apoyo Actitud ante la pelota en poder del rival, y giro de su portador Posicion del Cuerpo Asimiento Empuje Posicion del cuerpo (baja=entrar de abajo hacia arriba, que se sienta el cambio)
<b>Defensa</b>	Atacar al rival rápida y agresivamente	Actitud sin la pelota y hacia el rival Presion Control Actividad=Apoyo Velocidad de reaccion Tackle ofensivo, calidad y cantidad, de abajo hacia arriba
<b>Portando la pelota</b>	Mantención de Posesión Dar continuidad Ir hacia delante	Destreza para correr Destreza para pasar y manejo de pelota Carrera=Fuerza=habilidad=direccion Evasion Juego en el contacto Toma de decisiones Posicion del cuerpo al correr Ataque en el inicio de la 2° fase Capacidad para correr hacia el rival y cambiar de direccion en el momento del contacto