



DESTREZAS POR PUESTO



WING FORWARD

Estructura fisica/anticipacion ,lecura del juego, actitud hacia el contacto, recuperacion de pelota y GRAN DEFENSA

Scrum	Formación sólida y correcta Consolidar	Posicion del cuerpo, piernas, cabeza Asimiento y de brazo y asimiento Espalda derecha y presion sobre su pilar Mirar la pelota Estabilidad y Control Empuje hasta que salga la pelota Desprendimientos en giros Apoyo en movimientos 3º líneas y medio scrum
Line-outs y Salidas	Recepción controlada en el aire Respuesta acertada a los distintos requerimientos del juego (de acuerdo a su funcion y características) Apoyo y apuntalamiento Recuperación y consolidación	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 Defensa pelota y disponibilidad Carga, tomar la pelota yendo hacia delante Variaciones del juego Apoyo y apuntalamiento por quien va por la pelota, proteccion Convergencia sobre la caída de la pelota Desempeños en desvios, cacheteos y pelotas descontroladas Cierra brechas Desprendimientos con la pelota y en apoyo Atencion y vista en la pelota Corta line-out rival, con o sin pelota
Juego de contacto Ruck y Maul	Mantener posesión Tarea de recuperación Apoyo Desempeño corecto en inicio, desarrollo y formaciones	Llegada rapida Descision acertada Control sobre el cuerpo y la pelota Defensa de la pelota ante el contacto Mantenerse sobre sus pies Apoyo Actitud ante la pelota en poder del rival, y giro de su portador Bloqueo de paleta y giro del portador Apoyo y apuntalamiento Recuperacion y consolidacion de la posesion Mantiene disponible la pelota Posicion del cuerpo Deja la pelota de su lado luego del tackle
Defensa	Atacar al rival rápida y agresivamente	Actitud sin la pelota y hacia el rival Presion Control Actividad=Apoyo Velocidad de reaccion Tackle ofensivo Tarea boca del line y lado ciego en mauls y rucks
Portando la pelota	Atacar al rival rápida y agresivamente Recuperar pelotas directa o indirectamente (provoca infracciones/turn overs)	Actitud y actividad=juego sobre la pelota Presion Control Cobertura Velocidad de reaccion y de llegada Desempeño en la organización defensiva del equipo Line-out: Presion sobre medios y general Tackle ofensivo: Seguridad Contundencia Velocidad Tackles altos y bajos Hacer perder la posesion de la pelota Recuperar la pelota