

INTERNATIONAL RUGBY BOARD



Factores clave de coaching

Versión sin gráficos

© International Rugby Board 2013



Contenido



| | |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| DESTREZAS INDIVIDUALES..... | 3 |
| Correr..... | 3 |
| Eludir corriendo con la pelota | 3 |
| Esquivar..... | 3 |
| Viraje brusco | 3 |
| Ataque: apoyo cercano al portador de la pelota..... | 4 |
| Ataque: detectar y atacar el espacio | 4 |
| Correr en defensa | 5 |
| Manejo | 6 |
| Atrapar una pelota pateada..... | 6 |
| Levantar la pelota | 6 |
| Pase..... | 7 |
| Recepción de un pase | 7 |
| Pase zeppelin | 8 |
| Pase para limpiar..... | 8 |
| Pase desde el tackle | 9 |
| Pase pantalla..... | 9 |
| Patear | 10 |
| Kick de aire | 10 |
| Kick desde el suelo | 11 |
| El kick de drop..... | 12 |
| Tackle..... | 13 |
| Puntos clave para jugadores en situación de tackle..... | 13 |
| Tackle con el hombro: de frente | 14 |
| Tackle con el hombro: de costado | 14 |
| Tackle asfixiante | 14 |
| Trabar el tobillo | 15 |
| Tackle de atrás | 15 |
| DESTREZAS DE UNIDAD | 16 |
| Lineout..... | 16 |
| Scrum | 16 |
| Ataque de la línea de backs | 17 |
| Defensa de la línea de backs..... | 17 |
| Continuidad: mantener la pelota viva..... | 18 |
| Participación en el ruck | 18 |
| Participación en el maul | 19 |
| Kicks de comienzo y reinicio: equipo del pateador | 19 |
| Kicks de comienzo y reinicio: equipo receptor | 20 |
| Contraataque | 20 |

Destrezas individuales - Correr

ELUDIR CORRIENDO CON LA PELOTA

El portador de la pelota debe:

- llevar la pelota con las dos manos
- ir hacia el espacio siempre que sea posible, eludiendo el contacto
- al enfrentar a la oposición, tratar de esquivarlos haciendo que se desplacen hacia un lado (se conoce como fijar a un defensor) luego cambiando la dirección (con un paso al costado o cambio de dirección directo) y/o el paso
- ocupar el espacio que se ha creado
- acelerar hacia adelante afuera del espacio

ESQUIVAR

El portador de la pelota debe:

- apuntar al defensor más cercano, corriendo hacia él para fijar su posición
- cambiar de dirección cerca de él sacando rápidamente un pie al costado y cambiando de dirección para dirigirse en otra dirección (es decir: el pie derecho para ir a la izquierda y el pie izquierdo para dirigirse a la derecha)
- acelerar alejándose del defensor aprovechando su vacilación

VIRAJE BRUSCO

El portador de la pelota debe:

- apuntar al defensor más cercano corriendo hacia él para fijar su posición tratando que se desplace adentro de su línea de carrera
- cambiar de dirección alejándose de él girando rápidamente hacia el espacio exterior
- acelerar alejándose del defensor aprovechando su vacilación

Destrezas individuales - Correr

ATAQUE: APOYO CERCANO AL PORTADOR DE LA PELOTA

El jugador en apoyo debe:

- ubicarse para apoyar al portador de la pelota, idealmente desde atrás lo que le permitirá reaccionar a las acciones del portador de la pelota
- comunicar al portador de la pelota que está corriendo en apoyo
- anticipar su rol de apoyo y tener sus manos listas para recibir un pase, pero también estar preparado para entrar a una situación de contacto para limpiar una amenaza si fuera necesario
- mantener la distancia para garantizar poder reaccionar a las acciones del portador de la pelota, acelerar hacia al juego y la pelota/ingresar al área de contacto en vez de disminuir la velocidad para atrapar la pelota/ ingresar al área de contacto
- atrapar un pase/limpiar el área de contacto y continuar el juego

ATAQUE: DETECTAR Y ATACAR EL ESPACIO

Los jugadores deben:

- observar la defensa delante de ellos y desplazarse a una posición para generar un espacio de ataque considerando profundidad y ancho del ataque
- determinar la alineación de la defensa:
 - dónde están los huecos y potenciales diferencias de número, por ejemplo, un centro contra un pilar
 - formación y posición del cuerpo de los defensores: ¿están alineados para atacar y listos para avanzar en defensa o no alineados y siguen concentrados en el área de contacto?
- ¿hay espacio para atacar detrás de la línea de defensa mediante un puntapié en profundidad o encima de las cabezas?
- mantener la vista en la oposición para reaccionar a los cambios defensivos
- comunicar la alineación defensiva y huecos/diferencias de número a los compañeros
- atacar el espacio rápida y confiadamente con apoyo para superar la línea de ventaja

Destrezas individuales - Correr

CORRER EN DEFENSA

El jugador de apoyo debe:

- observar el ataque delante de él y desplazarse a una posición para defender el espacio
- determinar la alineación del ataque:
 - cuando hay más atacantes que defensores
 - cuando haya potenciales diferencias de número, por ejemplo, un centro contra un pilar
 - formación y alineación del ataque: ¿planos, profundos, angostos o anchos?
- mantener la vista en la oposición para reaccionar a los cambios
- comunicar la alineación del ataque y huecos/diferencias de número/disposición a los compañeros
- reorganizar rápidamente la formación defensiva para reducir las opciones del portador de la pelota:
 - emparejar el ancho de la defensa con el ancho del ataque
 - poner a los defensores más lentos cerca del punto de contacto
 - minimizar las diferencias de número
- cuando estén listos para avanzar para detener el ataque, tacklear en forma eficaz e intentar recuperar la pelota

Destrezas individuales - Manejo

ATRAPAR UNA PELOTA PATEADA

Los jugadores deben:

- comunicarse con los compañeros para confirmar que intentarán atrapar la pelota, por ejemplo gritar “Juan” o “mía”
- desplazarse debajo de la pelota y mantener los ojos en ella todo el tiempo
- evaluar si la pelota puede ser atrapada en el suelo o saltando en el aire para atraparla
- si es en el suelo:
 - avanzar debajo de la pelota y adoptar una postura sólida y estable
 - posición con los hombros y caderas hacia los oponentes
 - extender los brazos en dirección de la pelota, manteniendo juntos los codos
 - atrapar la pelota a la altura de los ojos, mirando como ingresa a las manos, brazos y eventualmente al cuerpo
- estar preparado para desplazarse/jugar la pelota/entrar en contacto tan pronto como se haya atrapado la pelota
- si salta para atraparla:
 - avanzar hacia la pelota que desciende
 - saltar a tiempo en el aire partiendo de un pie
 - la otra pierna puede usarse para protegerse de la oposición: rodilla adelante
 - prepararse para una potencial colisión con otros jugadores
 - extender los brazos en dirección de la pelota, manteniendo juntos los codos
 - atrapar la pelota a la altura de los ojos, mirando como ingresa a las manos, brazos y eventualmente al cuerpo
 - estar preparado para desplazarse/jugar la pelota/entrar en contacto al aterrizar

LEVANTAR LA PELOTA

Los jugadores deben:

- acercarse a la pelota con una posición baja, fuerte y estable
- ubicarse sobre la pelota encarando la pelota con un pie adelante y el otro atrás
- hundir las caderas y doblar las rodillas
- mantener la cabeza en una posición neutral
- agarrar la pelota con la mano de adelante y engancharla con la mano de atrás
- llevar la pelota al pecho
- estar preparado para desplazarse/jugar la pelota/entrar en contacto

Destrezas individuales - Manejo



PASE

El portador de la pelota debe:

- tener la pelota con las dos manos
- comprometer a un defensor
- impulsarse con la pierna interior
- dar el costado a la defensa para enfrentar al receptor de apoyo
- identificar la zona 'objetivo': altura del pecho delante del receptor
- manteniendo la pelota arriba entre la cintura y la zona del pecho desplazar la pelota rápidamente moviendo los brazos
- usar el pecho, hombros, codos y muñecas para controlar la velocidad y vuelo de la pelota al soltarla
- después de soltarla continuar el movimiento con las manos en la dirección del pase con los dedos apuntando al objetivo
- apoyar al receptor una vez que el pase haya sido realizado

RECEPCIÓN DE UN PASE

El receptor debe:

- avanzar hacia la pelota para atraparla
- extender sus brazos: estirándose hacia el jugador que hizo el pase proporcionando un objetivo al que apuntar (procurando atrapar la pelota tempranamente)
- mantener listas sus manos arriba con los dedos separados (ambos pulgares casi tocándose)
- mirar la pelota en todo su trayecto hasta las manos hasta tener la certeza de que todos los dedos incluidos los pulgares estén en contacto con la pelota

Destrezas individuales - Manejo

PASE ZEPPELIN

El portador de la pelota debe:

- girar la pelota de modo que su eje mayor esté a aproximadamente 30 grados respecto del plano horizontal
- en la acción del pase, usar la mano de arriba para dar potencia e impartir un movimiento de giro
- usar la mano de abajo para proporcionar estabilidad y dirección

PASE PARA LIMPIAR

El portador de la pelota debe:

- acercarse a la pelota en una posición baja, fuerte y estable
- hundir las caderas y doblar las rodillas
- colocar el pie derecho con la pelota cuando se haga un pase con la mano derecha (pie izquierdo con la pelota cuando se haga el pase con la mano izquierda)
- colocar el otro pie a una distancia que resulte cómoda para la estabilidad apuntando en la dirección del pase
- cabeza sobre la pelota y la vista en la pelota
- en un rápido movimiento, 'barrer' la pelota del suelo al receptor, teniendo cuidado de no hacer dos movimientos (levantar y pasar)
- cuando el pase se haga a la derecha, usar la mano derecha para estabilidad y la izquierda para potencia y viceversa
- continuar el movimiento con ambas manos apuntando en la dirección del receptor

Destrezas individuales - Manejo

PASE DESDE EL TACKLE

El portador de la pelota debe:

- tener una mentalidad positiva para sacar la pelota del tackle
- sostener la pelota firmemente con las dos manos para aguantar el impacto del tackle
- usar trabajo de piernas de evasión para evitar recibir un tackle frontal y forzar un tackle lateral
- una vez tackleado, impulsarse con las piernas para mantener el movimiento hacia adelante
- mantener los brazos libres encima del nivel del tackle y mantener un sólido agarre de la pelota con las dos manos
- identificar jugadores de apoyo y hacer el pase antes de caer al suelo
- si no se pudiera hacer el pase antes de caer al suelo, mantener los codos pegados al cuerpo al caer y hacer el pase al apoyo
- si no hubiera apoyo disponible, presentar la pelota al aterrizar

PASE PANTALLA

El portador de la pelota debe:

- empujar hacia un defensor de costado
- al entrar en contacto, permanecer de pie
- girar para darle la espalda al defensor
- proteger la pelota de interferencias
- hacer un pase corto a un compañero

KICK DE AIRE

Antes del puntapié el pateador debe:

- adoptar un posición corporal equilibrada, estable y fuerte
- mantener el hombro opuesto hacia adelante: si se patea con el pie derecho, el hombro izquierdo; si se patea con el pie izquierdo, el hombro derecho
- sostener la pelota con las dos manos con una punta apuntando al pie y la otra al cielo
- extender los brazos totalmente (codos derechos)
- mantener el abdomen fuerte, luego girar la pierna flexionando la cadera y la rodilla
- soltar la pelota sobre el pie manteniendo la postura alta y derecha con la cabeza levemente hacia adelante

Durante el puntapié, el pateador debe:

- apoyarse en el pie que no se usa para patear el que debe estar alienado con el objetivo
- enderezar la pierna extendiendo la cadera y la rodilla
- mantener la cabeza baja y hacia adelante
- hacer contacto con el hueso de arriba del empeine del pie (cordones del zapato) y la punta de la pelota, manteniendo la punta del pie apuntando al suelo
- mantener la velocidad de la pierna durante el contacto

Después del puntapié, el pateador debe:

- mantener el impulso hacia adelante y el cuerpo desplazándose hacia el objetivo
- continuar el movimiento del pie que ha pateado finalizándolo hacia el objetivo
- dejarse llevar hacia adelante, por el impulso del pie que no pateó, para aterrizar sobre el mismo pie
- continuar el movimiento con el brazo opuesto finalizándolo hacia el objetivo para mantener el equilibrio y la dirección
- mantener la cabeza baja y hacia adelante hasta completar la continuidad del movimiento

KICK DESDE EL SUELO

Antes del puntapié, el pateador debe:

- sostener la pelota de modo que cuando la suelte bote en el suelo con la misma alineación
- extender sus brazos completamente (codos derechos)
- mantener el abdomen fuerte, luego girar la pierna flexionando la cadera y la rodilla
- girar el hombreo del pie que no patear hacia el objetivo
- soltar la pelota al suelo a un ancho de caderas del pie que no patear

Durante el puntapié, el pateador debe:

- dar un paso adelante sobre el pie que no patear alineando la línea del empeine con el objetivo
- enderezar la pierna extendiendo la cadera y la rodilla
- hacer contacto con el hueso de arriba del empeine del pie (cordones del zapato) y la parte inferior de la pelota, manteniendo la punta del pie apuntando adelante y arriba
- para puntapiés bajos golpear la pelota cerca del suelo; para puntapiés altos dejar que la pelota bote más arriba

Después del puntapié, el pateador debe:

- continuar el movimiento con un arco natural sobre la punta del pie que no patear
- usar el brazo del lado del cuerpo que no patear para mantener el equilibrio

Destrezas individuales - Patear

EL KICK DE DROP

Antes del puntapié, el pateador debe:

- elegir un objetivo entre los postes
- colocar la pelota derecha sobre un tee con la válvula de la pelota apuntando al objetivo
- pararse sobre la pelota con el pie que se va a usar para patear cerca y detrás de la pelota y el pie que no patea donde va a terminar cuando se haga contacto con la pelota
- retroceder a una posición en la que se sienta cómodo
- relájese preparándose para comenzar
- comience corriendo en arco para abrir las caderas para generar la potencia máxima

Durante el puntapié, el pateador debe:

- desplazar el brazo opuesto hacia adelante para girar el hombro al costado hacia el objetivo
- colocar el pie que no patea a un ancho de caderas de la pelota con la línea del empeine del pie (cordones del zapato) alineado al objetivo
- mantener el abdomen fuerte, luego girar la pierna flexionando la cadera y la rodilla
- enderezar la pierna extendiendo la cadera y la rodilla
- hacer contacto con el hueso de arriba del empeine del pie (cordones del zapato) y la pelota (el objetivo debe ser 1/3 arriba de la parte de abajo de la pelota)
- mantener la velocidad de la pierna durante el contacto

Después del puntapié, el pateador debe:

- mantener la cabeza baja y hacia adelante
- continuar el movimiento del pie que ha pateado finalizándolo hacia el objetivo
- dejarse llevar hacia adelante, por el impulso del pie que no pateó, para aterrizar sobre el mismo pie

Destrezas individuales - Tackle

Puntos clave para jugadores en situación de tackle

Tackleador: contacto con un oponente(s). El tackleador debe:

- mantener la vista arriba mirando al portador de la pelota para dejar la cabeza en la posición correcta
- seguir el movimiento del portador de la pelota y poner los pies lo más cerca posible para hacer un tackle usando los brazos para ‘envolver’ al portador de la pelota
- prepararse para el contacto: adoptando un posición corporal fuerte, estable y baja
- ubicar la cabeza detrás o de un lado del portador de la pelota (nunca poner la cabeza delante del portador de la pelota)
- soltar al jugador tackleado, ponerse de pie inmediatamente y disputar la posesión

Portador de la pelota: contacto con el suelo. El portador de la pelota debe:

- llevar la pelota con las dos manos
- proteger la pelota: agarrándola firmemente pegada al pecho con los codos a los costados
- hacer contacto con el suelo con sus nalgas y luego su hombro
- no interrumpir la caída con sus manos o con la pelota
- girar hacia su equipo y hacer un pase, o dejar, o presentar la pelota
- volver a ponerse de pie lo antes posible

Todos los terceros que arriben deben ingresar al área de tackle por la puerta. Sólo los jugadores que estén sobre sus pies pueden disputar la pelota.

Los jugadores que arriben a un tackle que se intentó pero no se completó, deben:

- mantener un posición corporal fuerte, estable y baja
- usar sus brazos para agarrar al portador de la pelota
- evitar el contacto con las cabezas y cuellos de otros jugadores
- llevar al portador de la pelota al suelo en forma segura

El jugador que limpia defensores o los empuja alejándolos, debe:

- mantener un posición corporal fuerte, estable y baja
- mantener su mentón lejos de su pecho, la cabeza arriba y las manos arriba
- la vista en el objetivo
- mantener la columna alineada con la dirección del empuje
- empezar el empuje desde una posición corporal baja
- hacer contacto con el defensor usando hombros y brazos, no la cabeza
- cerrar los brazos en torno del oponente
- empujar al jugador alejándolo y despejar la pelota

Destrezas individuales - Tackle

TACKLE CON EL HOMBRO: DE FRENTE

El tackleador debe:

- mantener la vista 'arriba'
- mantener un posición corporal fuerte, estable y baja
- objetivo y hacer contacto con su hombro en los muslos del portador de la pelota
- apretar los brazos firmemente alrededor de las piernas del portador de la pelota mientras empuja con sus piernas
- continuar empujando con las piernas para llevar al portador de la pelota al suelo
- soltar al portador de la pelota
- volver a ponerse de pie rápidamente
- disputar la posesión

TACKLE CON EL HOMBRO: DE COSTADO

El tackleador debe:

- mantener la vista 'arriba'
- mantener un posición corporal fuerte, estable y baja
- objetivo y hacer contacto con su hombro en los muslos del portador de la pelota
- apretar los brazos firmemente alrededor de las piernas del portador de la pelota, empujar con sus piernas y llevar al portador de la pelota al suelo
- girar para terminar encima del portador de la pelota
- soltar al portador de la pelota y volver a ponerse de pie rápidamente
- disputar la posesión

TACKLE ASFIXIANTE

El tackleador debe:

- plantar el pie de adelante cerca del portador de la pelota
- apuntar a la pelota (debería estar a una altura entre la cintura y el pecho)
- tratar de envolver con ambos brazos al portador de la pelota y al hacerlo trabar los brazos del portador de la pelota y la pelota
- después del contacto empujar hacia adelante

Destrezas individuales - Tackle

TRABAR EL TOBILLO

El tackleador debe:

- perseguir al portador de la pelota hasta estar a una distancia de zambullida
- zambullirse con el brazo estirado y hacer contacto con los pies o tobillos del portador de la pelota
- mantener la cabeza lejos de los pies del portador de la pelota

TACKLE DE ATRÁS

El tackleador debe:

- perseguir al portador de la pelota hasta estar a una distancia de zambullida
- envolver con sus brazos las caderas/piernas del portador de la pelota
- con la cabeza al costado, hacer contacto con su hombro y tirar con sus brazos hasta que el portador de la pelota llegue al suelo
- apretar firmemente con sus brazos y deslizarse hacia abajo del cuerpo del portador de la pelota (recordando mantener la cabeza a un costado) para finalizar arriba del portador de la pelota

Destrezas de unidad

LINEOUT

El lanzador debe:

- adoptar una posición con una base estable
- tomar la pelota firmemente con las dos manos
- lanzar la pelota desde atrás de la cabeza, girándola hacia el objetivo en una acción suave manteniendo los codos metidos adentro y juntos
- continuar el movimiento hacia el objetivo

Los saltadores y sostenedores deben:

- comunicarse eficazmente con sus compañeros
- aventajar a los oponentes en el espacio
- hacer un salto eficaz y rápido estirándose para atrapar la pelota con los brazos extendidos hasta la altura máxima
- entregar la pelota con precisión a los compañeros desde el aire o una vez aterrizado
- proporcionar un soporte seguro, fuerte y estable desde adelante y atrás del saltador para ayudar en el salto, controlar al saltador en el aire y llevarlo a tierra en forma segura

SCRUM

Los jugadores en el scrum deben:

- adoptar una posición corporal fuerte, segura y estable durante todo el scrum (ver Rugby Ready)
- asirse reglamentariamente, en forma firme y segura tanto horizontalmente, es decir, la primera línea, la segunda línea y la tercera línea, así como verticalmente, es decir la tercera línea a la segunda línea y está a la primera línea (ver Rugby Ready)
- estar atentos y realizar correctamente la secuencia de entrada
- poder desplazarse hacia adelante, atrás y de costado individualmente en forma segura, como parte de una mini unidad y como parte de todo el scrum

El medio scrum debe:

- introducir la pelota derecha por el medio del scrum

ATAQUE DE LA LÍNEA DE BACKS

Los jugadores de la tercera línea deben:

- entender lo que es la línea de tackle, línea de ventaja y sus implicancias en el ataque
- poseer capacidad de barrido para identificar la alineación defensiva
- comunicarse eficazmente con los compañeros
- definir el ancho del ataque para maximizar el espacio de ataque
- establecer y mantener la alineación dependiendo de las intenciones de ataque, por ejemplo, ataque a lo ancho: alineación profunda; ataque cerrado: alineación plana
- capacidad de desplazamiento y de explotación de la oposición mediante acciones eficaces de:
 - correr
 - manejo
 - apoyo
- capacidad de penetración en huecos y aprovechar oportunidades marcando un try

DEFENSA DE LA LÍNEA DE BACKS

Los jugadores de la tercera línea deben:

- entender lo que es la línea de tackle, línea de ventaja y sus implicancias en la defensa
- poseer capacidad de barrido para identificar la alineación del ataque
- comunicarse eficazmente con los compañeros
- establecer y mantener la formación del sistema defensivo de acuerdo a la alineación del ataque
- avanzar en defensa para impedir que los atacantes tengan tiempo y espacio
- poseer sólidas técnicas individuales de tackle y capacidad para defender el espacio

CONTINUIDAD: MANTENER LA PELOTA VIVA

Todos los jugadores deben:

- tener presente que el contacto sólo debe ocurrir si el jugador no puede evadir a los defensores o pasar la pelota desde un tackle
- continuar 'avanzando' en situaciones de contacto, manteniendo el impulso, mientras se esfuerzan en batir defensores
- si el tackle es inevitable, forzar al defensor a hacer un tackle de costado, hacer todos los esfuerzos para permanecer de pie y avanzar permitiendo un pase de descarga
- si la descarga no fuera posible ir al suelo y presentar la pelota a los compañeros (tan lejos de la oposición como sea posible)
- si se encuentra en situación de apoyo, tomar la próxima decisión basada en las amenazas defensivas, por ejemplo, levantar la pelota, pasar la pelota, limpiar defensores

PARTICIPACIÓN EN EL RUCK

Después del tackle, el portador de la pelota debe:

- presentar la pelota rápidamente en dirección a sus compañeros (tan lejos de la oposición como sea posible)

Los jugadores que arriban:

- deben mantener una posición corporal baja, fuerte y estable durante todo el ruck. Cabeza y hombros arriba de las caderas todo el tiempo
- deben incorporarse al ruck reglamentariamente (desde atrás del pie del último compañero en el ruck)
- deben estar atentos a que puede ser necesario limpiar alguna potencial amenaza a la pelota
- deben empujar más allá de la pelota para que esté disponible más rápidamente

PARTICIPACIÓN EN EL MAUL

Durante el maul, el portador de la pelota debe:

- hacer todos los esfuerzos para mantener el impulso hacia adelante y hacer que la pelota esté disponible para los compañeros

Los jugadores que arriban:

- apoyar al portador de la pelota, intentar asegurar la pelota arrancándola o empujando más allá de la pelota
- empujar hacia adelante con una posición corporal segura y fuerte
- estar asidos juntos de un modo seguro y reglamentario con la cabeza y hombros encima de las caderas
- cuando arribe el apoyo adicional desplazar la pelota, o la persona con la pelota, a la parte de atrás del maul

Una vez que la pelota esté en la parte de atrás del maul, el portador de la pelota puede elegir estas alternativas:

1. continuar empujando
2. dejar el maul
3. hacer un pase a un compañero

KICKS DE COMIENZO Y REINICIO: EQUIPO DEL PATEADOR

El equipo del pateador debe:

- patear un reinicio para recuperar la posesión y/o territorio
- patear y perseguir con eficacia
- si el kick de reinicio es corto, asegurar la altura suficiente que le otorgue a los compañeros el tiempo suficiente para disputar la pelota
- si el kick de reinicio es largo, asegurar la precisión del kick que permita una persecución eficaz forzando a la oposición a patear la pelota desde el campo de juego o a quedarse sin un sistema organizado de defensa

KICKS DE COMIENZO Y REINICIO: EQUIPO RECEPTOR

El equipo receptor debe:

- al atrapar una pelota pateada, apoyar al receptor en el aire si fuera necesario (los sostenedores deben llevar al suelo al jugador que atrapa la pelota de manera segura)
- atrapar la pelota o desviarla hacia atrás a los compañeros
- tomar la pelota desviada o jugar una vez que el jugador que la atrapó aterriza: esto puede implicar un situación de contacto dependiendo de la persecución del equipo pateador

CONTRAATAQUE

El equipo que contraataca debe:

- confiar en sus compañeros y en el deseo colectivo de contraatacar: el portador de la pelota debe saber si tiene apoyo para intentar un ataque
- comunicar a los compañeros el mejor lugar para atacar
- poseer destrezas uno a uno para derrotar defensores
- poseer destrezas de apoyo para ofrecer opciones de ataque así como un deseo de proteger al portador de la pelota
- ser capaz de cubrir la retaguardia en caso de pérdida de posesión