



Planificación jornadas de iniciación a Tackle Football.

Sesión 1 (Duración aproximada: 3 horas)

- Presentación de las jornadas.
- Football Stances (2 puntos, 3 puntos)
- Fundamentos del placaje. Ejercicios sin equipamiento (casco y coraza).
 - Posición inicial.
 - Aproximación.
 - Posición de impacto.
 - Momento de impacto (posición de caderas, pecho y cabeza)
 - Lanzamiento.
- Ejercicios contra el aire.
- Ejercicios contra Dummies.
- Como proteger el balón (2 puntos, 3 puntos y 4 puntos de anclaje)
- Presentación del equipo para Tackle Football (Casco y Coraza).
- Calentamiento específico con Casco y Coraza.
- Ejercicios de placaje con Casco y Coraza
- Como prepararse para un placaje:
 - Percusión.
 - Absorción del impacto.

Sesión 2 (Duración aproximada: 2 horas)

- Fundamentos del bloqueo y contrabloqueo.
 - Posición inicial.
 - Aproximación.
 - Posición de bloqueo.
- Ejercicios de bloqueo contra el aire
- Calentamiento específico con Casco y Coraza.
- Ejercicios de combinación de bloqueo, contrabloqueo y placaje con Casco y Coraza.
- Como recibir y proteger el balón con casco y coraza.
- Ejercicios de recepción con casco y coraza.

Sesión 3 (Duración aproximada: 3 horas)

- Repaso de los fundamentos aprendidos en las sesiones anteriores.
- Introducción a los niveles de intensidad de contacto.
- Calentamiento específico con Casco y Coraza.
- Ejercicios de bloqueo, contrabloqueo y placaje.
- Ejercicios de Thud. 2 vs 2, 3 vs 3, 5 vs 5.
- Scrimmage con contacto controlado.
- Fin de las jornadas.