



TRABAJO EN EL SUELO



En esta entrada pretendemos resaltar la importancia de incluir en nuestros entrenamientos talleres para mejorar el trabajo en el suelo de nuestros jugadores.

Partimos de la premisa de que el juego del rugby se estructura en un entorno, en el que en todo momento se establecen relaciones de fuerzas cambiantes. Esta lucha permanente entre los dos equipos se centrará en el balón y en el espacio.

En este artículo pondremos especial atención en el combate por el balón, y algunas de las armas con las que podemos dotar al portador de la pelota, para afrontar el duelo y ser capaz de decidir en función de la relación de fuerzas.

En el momento en el que el PDB no puede avanzar ni hacer avanzar a sus compañeros y entra en combate su máxima prioridad será la de generar avance, ganar espacio y liberar el balón lo antes posible en un ultra-ruck. Si consigue crear avance y ganar un espacio obligará a la defensa a retroceder, dificultando la acción de los defensores en apoyo y facilitará el apoyo de los jugadores de la familia del balón. En esta tesitura será crucial el trabajo en el suelo que dificulte en primer término la amenaza de un posible jackler, y de un contraruck en segundo término.

Si nuestro PDB es dominante y es capaz de ganar la espalda del defensor será responsable de trabajar tanto con las piernas como con los brazos para ganar el máximo de espacio posible (el metro extra), incluso rodando si es capaz. También resulta útil en ocasiones en las que el avance es pequeño utilizar la técnica del chesting, en la que el jugador aprovecha el avance para caerse hacia adelante en plancha sobre el pecho. Una vez realizado ese trabajo deberá girarse lo más rápido posible hacia su campo para que la pelota esté disponible lo antes posible y la defensa pueda reorganizarse.

Entre las diferentes técnicas de liberación de ruck podemos destacar las siguientes:

- Liberación en I en la que el jugador acaba estirado en posición paralela a las líneas de fuera. Con esta liberación se disminuye la presión del rival, hace las puertas de entrada al ruck más estrechas con lo que dificulta el contraruck.
- Liberación en sentido de juego que facilita mantener la presión ofensiva, una limpieza muy rápida que conduce a rucks ultrarapidos y, permite cortar la circulación defensiva si las limpiezas se hacen más allá del ruck.
- Liberación entre las piernas, útil cuando el PDB no es capaz de generar avance. Debemos tener en cuenta que el balón debe estar disponible para la disputa y que las variaciones reglamentarias para categorías inferiores no lo permiten.

La propuesta de la FER de un rugby de movimiento en el que la pelota se mantenga viva exige que todos estos procesos anteriormente explicados se ejecuten en el menor tiempo posible. Debemos priorizar unos breakdowns rápidos, que permitan ejercer presión ofensiva, desorganizar a la defensa venciendo la relación de fuerzas y generar situaciones de momentum.