

# ÍNDICE

Dedicatoria.....	7
Agradecimientos.....	9
Breve introducción.....	11

## CAPÍTULO I OBJETIVOS DEL JUEGO

Breve introducción.....	17
Primer paso: ganar la posesión.....	18
Segundo paso: mantener la posesión.....	19
Tercer paso: no perder posesión hasta marcar puntos.....	19
Esquema general.....	21

### Parte I Obtener la posesión

Breve introducción.....	25
Scrum.....	27
Line-out.....	39
Salidas.....	49
Penales y free-kicks.....	57
Tiro rápido.....	63
Recuperación de la posesión.....	67

### Parte II Mantener la posesión

Breve introducción.....	81
Kicking.....	83
Handling.....	99

Running .....	107
Rucking.....	115
Mauling.....	125

### Parte III

#### No perder posesión hasta marcar puntos

Breve introducción.....	137
Continuidad.....	139
La toma de decisiones.....	143
Reordenamiento ofensivo .....	155
Ir hacia delante.....	159

### CAPÍTULO II EL JUEGO MENTAL

Breve introducción.....	167
Las habilidades mentales .....	173
La presión.....	185
La visualización.....	193
La competencia con uno mismo .....	197

### CAPÍTULO III EL JUEGO DE BACKS

Objetivo y modos de alcanzarlo.....	203
Aspectos técnicos .....	207
Aspectos tácticos .....	213
La línea de backs .....	217
Conclusiones finales.....	221

CONSIDERACIONES FINALES.....	223
------------------------------	-----

Bibliografía .....	231
--------------------	-----