

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
--------------------	-----