

## Título: Posesión en 2 zonas (8x8+2)

### OBJETIVOS

**TÉCNICOS:** Ofensivos: Pase, Control  
Defensivos: Entrada, Intercepción

**TÁCTICOS:** Ofensivos: Amplitud, Desmarque de Apoyo, Cambio de Orientación  
Defensivos: Presión, Repliegue

**FÍSICOS:** Fuerza

### DESCRIPCIÓN

### Duración

Series: 2x6'

Descansos: 1x1'

TOTAL: 13'

### Jugadores

18

### Material

Setas, Petos (2 colores) y Balones

Se disputa una posesión en una de las dos zonas, en la que juegan 8 atacantes (los otros 2 esperan en la otra zona) contra 8 defensores. El equipo que tiene el balón deberá dar 3 pases para poder jugar con los jugadores que esperan en la otra zona. Si el equipo que defiende recupera la pelota, rápidamente 2 de sus jugadores deberán salir ocupar la otra zona, mientras que los dos jugadores que permanecían en dicha zona, entrarán para apoyar defensivamente a sus compañeros.

Los comodines siempre irán con el equipo que tengan la posesión para crear superioridades ofensivas.

#### VARIANTES:

- Reducir o aumentar el número de pases antes de cambiar de zona
- Los jugadores que esperan en zona contraria pertenecen al equipo que defiende, por lo que, en cuanto el equipo defensor recupere la pelota, deberá jugar con ellos cambiando de zona

