

Título: Circuito de Controles

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Control (parada, semiparada y orientado), Pase

TÁCTICOS:

FÍSICOS:

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 5x3'

Descansos: 0

TOTAL: 15'

Jugadores

20 (cinco grupos de 4)

Material

Setas, Balones y Conos

Se forman cinco grupos de 4 jugadores que realizarán los ejercicios 2,3 y 4. Los jugadores restantes realizan el ejercicio 1 y van rotando de 4 en 4 (en orden de llegada).

1. Posesión con intercambios de posición: se enfrentan dos equipos con el mismo número de jugadores con el objetivo de conservar el balón. Dos jugadores de cada equipo se sitúan en los laterales del espacio y, cuando reciben un pase de un compañero, intercambian sus posiciones. Los comodines sólo podrán dar dos toques para favorecer el control (orientado, parada o semiparada).

2. Control orientado con oposición (pasiva), intercambiando los roles entre los 4 jugadores.

3. Rondo móvil 3x1 buscando movilidad y apoyos. Dos toques por jugador (parada o semiparada).

4. Control orientado y pase: recibo por un lateral del triángulo y paso por otro, sin salir de la zona delimitada.

ROTACIÓN: 1-2-3-4. Del ejercicio 1 al 2 rotan los 4 jugadores que más tiempo llevan y los otros realizan una segunda serie.

