

Título: Posesión con intercambios de posición (5x5+1)

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Ofensivos: Pase
Defensivos: Entrada, Intercepción

TÁCTICOS: Ofensivos: Amplitud, Desdoblamientos, Conservación del balón
Defensivos: Presión, Coberturas, Ayudas Permanentes

FÍSICOS: Fuerza

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 3x4'

Descansos: 2x1'

TOTAL: 14'

Jugadores

11

Material

Setas, Petos (2 colores) y Balones

Se disputa una posesión de 5 contra 5 más un comodín que se sitúa por dentro del área delimitada e irá con el equipo que tenga la posesión.

El ejercicio consiste en conservar la posesión y, para ello, 2 jugadores de cada equipo se situarán fuera del espacio. Cuando reciban un pase de un compañero, intercambiarán la posición con él: el que pasa se sitúa fuera y el que recibe entra dentro (desdoblamientos).

Cada vez que un equipo consiga combinar con los dos jugadores exteriores anota 1 punto. Al final de la serie gana el equipo que más puntos ha conseguido.

Observaciones:

- El comodín puede jugar con los jugadores exteriores pero no intercambia la posición con ellos
- En cada serie cambia el jugador comodín

VARIANTE: Realizar mismo ejercicio sin ningún comodín, aumentando o disminuyendo el número de jugadores por equipos, limitando los toques o modificando las dimensiones (a mayor dimensión, mayor trabajo de resistencia y velocidad).

