

## Título: Oleadas con finalización por banda contraria

### OBJETIVOS

**TÉCNICOS:** Pase, Tiro

**TÁCTICOS:** Transición Ofensiva, Contraataque, Velocidad en el juego, Cambios de Orientación

**FÍSICOS:** Velocidad

### DESCRIPCIÓN

Los jugadores de banda se sitúan en las postas laterales (1, 4, 5 y 6) y en las setas amarillas se colocarán otros dos jugadores (pivotes, mediapuntas, centrales...).

El ejercicio lo inicia uno de los jugadores de banda, en este caso el 1, que juega para uno de los pivotes (2). Éste deja de cara a 3 para que realice el cambio de orientación hacia la llegada de 4 por banda contraria para finalizar.

Los jugadores 1 y 4 se colocan en las setas de su banda correspondiente (es decir, 1 se coloca detrás de 6 y 4 detrás de 5). De esta manera, finalizará una vez cada uno. Mientras que los jugadores del medio permanecerán en la misma posición hasta el fin de la serie.

El ejercicio se vuelve a repetir empezando desde el lado contrario.

**Observaciones:** Como mínimo, debe haber 3 parejas de jugadores de banda para que el ejercicio sea más fluido. Recomendable intercambiar los jugadores centrales en cada serie.

### Duración

**Series:** 3x3'

**Descansos:** 2x1'

**TOTAL:** 11'

### Jugadores

8 + 2 porteros

### Material

Setas, Balones y Portería móvil

