

Título: Posesiones con Cambio de Orientación y Repliegue diagonal

OBJETIVOS

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

TÁCTICOS: Ofensivos: Cambio de Orientación, Conservación del balón, Desmarque de Apoyo
Defensivos: Repliegue

FÍSICOS: Velocidad, Fuerza

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 1x10'

Descansos: 0

TOTAL: 10'

Jugadores

18

Material

Setas, Petos y Balones

Se delimitan 4 zonas de 15x15 metros y se realizan 6 equipos de 3 jugadores cada uno, que se colocan como muestra la imagen. Es decir, en dos de las zonas se disputarán posesiones de 3x3, mientras que en las otras dos zonas permanecerán pasándose el balón los jugadores que estén en ellas.

A la señal del entrenador (cuando transcurra un minuto aproximadamente), los 4 equipos que están en posesión del balón realizan un cambio de orientación hacia la zona situada en la diagonal (intercambio de balones). Mientras que los dos equipos que estaban defendiendo (rojos) realizarán un repliegue intenso en diagonal, para disputar una nueva posesión en las zonas correspondientes.

VARIANTE: Cada vez que un equipo recupera el balón, da un pase de seguridad a un compañero de la misma zona y, a continuación, realiza el cambio de orientación (el equipo que ha perdido el balón repliega).

