

Título: Circuito de Desmarques

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Pase

TÁCTICOS: Progresión, Desmarque de Apoyo, Desmarque de Ruptura

FÍSICOS: Coordinación

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 1x8'

Descansos: 0

TOTAL: 8'

Jugadores

16 (cuatro grupos de 4) + 2 porteros

Material

Setas, Balones y Conos

Realizamos dos circuitos como el de la imagen (uno en cada mitad del campo), en los que van a participar 4 grupos de 4 jugadores cada uno. El ejercicio está diseñado para trabajar los desmarques de apoyo (en la salida de balón) y los desmarques de ruptura (para facilitar la progresión y las llegadas por banda).

Los jugadores se colocan en las postas por posiciones (sin rotación), de manera que inicia el portero para un central (el 2 primero). Éste controla y busca al mediocentro (3), que perfila su posición para recibir orientado hacia delante. Mientras, el delantero (4) realiza un movimiento de arrastre hacia el cono para, después, realizar un desmarque de apoyo hacia el mediocentro. El extremo/lateral (5) realiza el mismo movimiento que el delantero para tirar un desmarque de ruptura y recibir en profundidad. La jugada termina con un centro hacia el portero y, a continuación, se inicia el mismo circuito desde el lado contrario (jugadores rojos).

VARIANTE: El central que inicia la jugada va al remate (en el centro desde la banda).

Observaciones: Desmarques, arrastres y recepciones del balón perfilándose correctamente.

