

## Título: Despejes orientados

### OBJETIVOS

**TÉCNICOS:** Ofensivos: Conducción, Remate de cabeza  
Defensivos: Despeje, Interceptación

**TÁCTICOS:**

**FÍSICOS:** Velocidad, Fuerza

### DESCRIPCIÓN

### Duración

Series: 2x6'

Descansos: 1x2'

TOTAL: 14'

### Jugadores

10 + 2 porteros

### Material

Setas, Conos, Miniporterías y Balones

Se sitúan dos delanteros en las postas de la línea de fondo, dos centrales dentro del área y los extremos/laterales en las postas laterales.

El ejercicio comienza con un sprint de los delanteros desde el fondo, pasando por detrás de los conos y yendo al remate. Al mismo tiempo, uno de los extremos (en este caso, el 3) sale conduciendo el balón por la banda y para realizar un centro desde la línea de fondo hacia los delanteros. Los defensas tienen el objetivo de despejar con la cabeza el centro entre cualquiera de las miniporterías (despeje a banda). Acto seguido, saldrán de su zona y el otro portero/entrenador, les enviará un balón a ambos que deberán despejar, esta vez con el pie, y meterlo entre las porterías.

La serie se repite con nuevos jugadores y una vez desde cada banda.

**Observaciones:** Los porteros intercambian su posición en ambas series.

