

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.

