

Título: Rueda de Tiros "Y"

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Tiro, Pase

TÁCTICOS: Pared

FÍSICOS:

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 2x5'

Descansos: 0

TOTAL: 8'

Jugadores

16 + 2 porteros

Material

Setas y Balones

En primer lugar, el número de jugadores queda a elección del entrenador (es un ejercicio muy dinámico y con mucha continuidad, por lo que puede participar toda la plantilla). La duración del ejercicio variará en función de ello.

Se realiza una rueda de tiros en forma de "Y". Para ello, los jugadores se sitúan en las postas de la forma en que muestra la imagen (los jugadores restantes se colocan detrás de "1" azul y "6" rojo). Inicia el 1 con un pase hacia 2. Éste devuelve y 1 juega hacia 3. El 3 pasa a 4, que le devuelve en forma de pared para que finalice con un tiro a puerta. En cuanto 4 devuelve el balón va hacia la portería para un posible rechace o, en su defecto, recoger el balón.

ROTACIÓN: 1-2, 2-3, 3-4, 4-1

Observaciones:

- En cada jugada se pone un portero.
- Empezar cada serie desde un lado para tirar con ambas piernas y/o diferentes superficies.

