Título: Oleadas 4x4 Ataque-Defensa

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Ofensivos: Pase, Tiro, Regate, Conducción
Defensivos: Entrada, Despeje, Interceptación

TÁCTICOS: Ofensivos: Velocidad en el juego, Desmarques de ruptura
Defensivos: Transición Defensiva, Repliegue

FÍSICOS: Velocidad

DESCRIPCIÓN

En un campo de fútbol 7 se realizan 4 equipos de 4 jugadores cada uno (los porteros se sitúan en las porterías). Dos de los equipos se sitúan en un fondo y los otros dos en el fondo contrario (con un balón por equipo).

El ejercicio comienza con un ataque del equipo azul contra uno de los equipos rojos. En cuanto el ataque finalice (finalización del equipo azul o recuperación del equipo rojo) automáticamente sale a atacar el otro equipo rojo (el que defendía se sitúa en el fondo a la espera de su turno). Por su parte, el equipo azul deberá replegar rápidamente y evitar que el equipo contrario consiga finalizar la jugada. Y así sucesivamente: en cuanto finaliza esta nueva jugada, el equipo azul que aún no ha intervenido será el que ataque, mientras el equipo rojo (el último en atacar) realizará la transición defensiva.

Duración

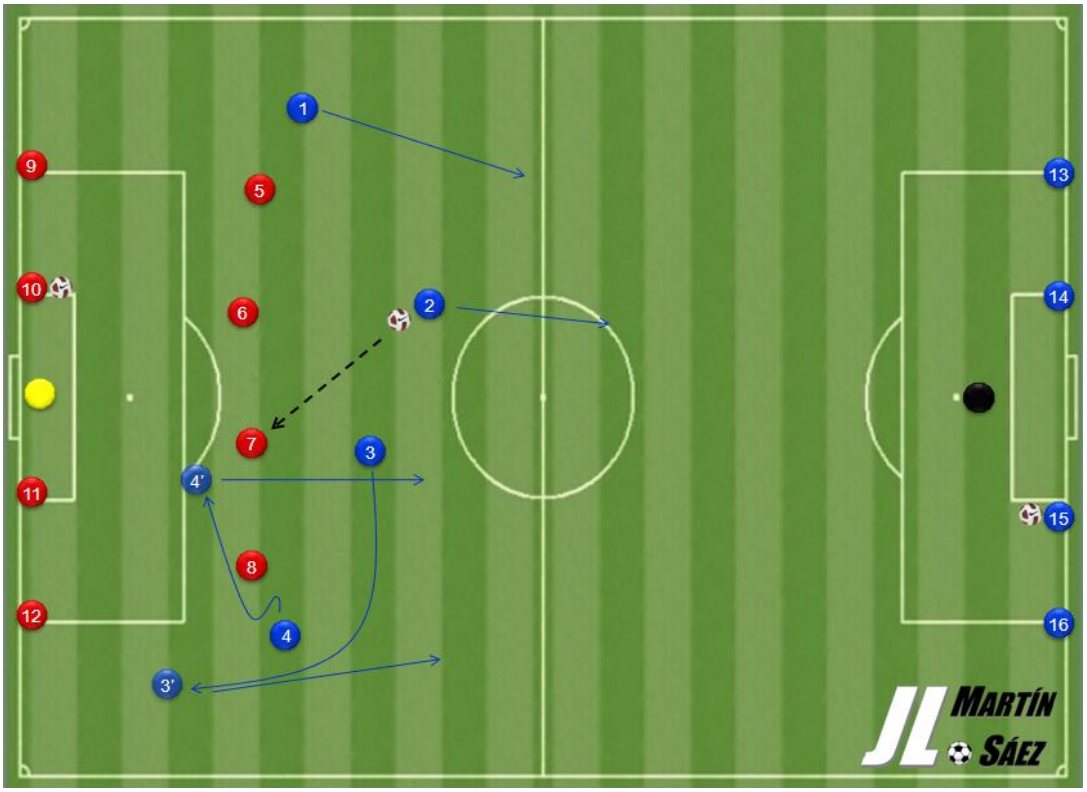
Series: 2x6'

Descansos: 1x3'

TOTAL: 15'

Jugadores

16 + 2 porteros

Material

Balones y Petos