

Título: Posesión 3 carriles

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Ofensivos: Pase, Control, Conducción
Defensivos: Entrada, Interceptación

TÁCTICOS: Ofensivos: Desmarques de Apoyo, Velocidad en el juego, Conservación del balón, Temporizaciones ofensivas
Defensivos: Profundidad defensiva, Pressing

FÍSICOS: Resistencia

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 2x6'

Descansos: 1x1'

TOTAL: 13'

Jugadores

9

Material

Setas, Petos (2 colores) y Balones

En una zona de 30x20 metros se delimitan 3 carriles y se disputa una posesión de 4 contra 4 más un comodín, que dará apoyo al equipo que tenga el balón.

El objetivo del ejercicio es conservar el balón generando superioridades en zonas de banda. Para ello, en el carril del medio sólo se podrán dar 3 toques como máximo por jugador, mientras que en los carriles laterales no habrá límite. De esta forma favorecemos la circulación del balón hacia las bandas y las temporizaciones ofensivas mientras los jugadores reciben el apoyo de los compañeros.

El equipo que consigue circular el balón por las 3 zonas sin perderla anota un punto. Gana el equipo que más puntos consigue.

