

Título: Partido a doble área con comodines interiores (4x4+4)

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Ofensivos: Tiro, Pase, Regate

Defensivos: Entrada, Intercepción

TÁCTICOS: Ofensivos: Amplitud, Desmarques de Apoyo, Desdoblamientos

Defensivos: Presión, Profundidad Defensiva

FÍSICOS: Fuerza

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 3x6'

Se disputa un partido en una zona delimitada de 40x40 metros aproximadamente (doble área) en la que se enfrentan dos equipos de 4 jugadores (y 2 porteros) más 4 comodines.

Descansos: 2x1'

El objetivo del ejercicio es finalizar jugadas y que se produzcan numerosos tiros y, para ello, el equipo atacante contará con el apoyo de 4 comodines. Dos de los comodines darán apoyo exterior, mientras que los otros dos apoyarán por dentro del área delimitada, pudiendo intercambiar sus posiciones entre ellos (comodín que parte de banda se interna en el área, comodín que juega por dentro dobla a comodín exterior...).

TOTAL: 20'

Jugadores

14 - 22

Se realizan 3 series intercambiando el equipo comodín en cada una de ellas.

Material

VARIANTE: El equipo que antes consiga 3 goles sigue en el campo. El que pierde intercambia su rol con los comodines, que juegan contra los que han ganado.

Observaciones: Adaptar el ejercicio (equipos, duración...) al número de jugadores disponibles. Por ejemplo, un equipo descansa (haciendo un rondo o trabajo específico). El equipo que pierde sale (descansa), los comodines entran a jugar contra los que han ganado y los que estaban descansando actúan de comodines.

Setas, Petos (2 colores) y Balones

