

Título: Posesión 9 espacios

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Ofensivos: Pase
Defensivos: Entrada, Intercepción

TÁCTICOS: Ofensivos: Desmarques de Apoyo y de Ruptura, Velocidad en el juego, Conservación del balón, Amplitud
Defensivos: Profundidad defensiva, Pressing

FÍSICOS: Resistencia

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 2x8'

Descansos: 1x2'

TOTAL: 18'

Jugadores

16

Material

Setas, Petos (2 colores) y Balones

En primer lugar, se divide el campo en 9 espacios, los que están delimitados desde las setas hasta las líneas de fondo y de banda (intersección de los carriles con las zonas de iniciación, creación y finalización). A continuación, se forman dos equipos de 7 jugadores más dos comodines que jugarán con el equipo que tenga la posesión.

El objetivo del ejercicio es conservar el balón mediante la creación y ocupación de los distintos espacios. Al haber más espacios que jugadores por equipo siempre habrá espacios libres para que los ocupen los jugadores, buscando situaciones de ventaja respecto al rival.

VARIANTE: Realizar el mismo ejercicio a modo de partido (buscando crear y ocupar espacios libres en zona de finalización).

Observaciones: Incidir en la circulación del balón y en los movimientos de los jugadores sin balón.

