

Título: Posesión con Cambios de Orientación

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Pase

TÁCTICOS: Cambio de Orientación, Conservación del balón, Desmarques de Apoyo, Velocidad en el Juego

FÍSICOS: Resistencia

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 1x12'

Descansos: 0

TOTAL: 12'

Jugadores

15

Material

Setas, Petos y Balones

Se disputa una posesión de dos equipos más un comodín (que irá con el equipo que tenga el balón) con el objetivo de conservar el balón. Cada vez que un jugador reciba el balón dentro del cuadrado delimitado, deberá sacarlo por un lateral diferente del que ha recibido.

Si un balón vuelve a salir por el mismo lateral por el que ha entrado, la posesión pasa al equipo contrario.

VARIANTES:

- Limitar el número de toques dentro del área delimitada (velocidad en el juego)
- Realizar el ejercicio a modo de competición: cada 10 pases equivalen a 1 punto y gana el equipo que más puntos consiga

