

## Título: Posesión con rápida recuperación tras pérdida

### OBJETIVOS

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

**TÁCTICOS:** Ofensivos: Progresión, Amplitud, Desmarques de Apoyo, Conservación del balón  
Defensivos: Profundidad defensiva, Pressing, Repliegue

**FÍSICOS:** Fuerza, Velocidad

### DESCRIPCIÓN

### Duración

Series: 2x8'

Descansos: 1x2'

TOTAL: 18'

### Jugadores

16

### Material

Setas, Petos y Balones

En primer lugar, se delimitan las zonas de iniciación, creación y finalización de cada equipo, tal y como muestra la imagen. A continuación, se forman dos equipos de 8 jugadores y se colocan en un sistema 3-3-2, cada línea en su zona correspondiente.

El objetivo del ejercicio es recuperar rápidamente la posesión una vez que se ha perdido y, para ello, cada recuperación en la misma zona de la pérdida contará como 1 punto.

En la transición defensiva podrán incorporarse jugadores de otras líneas a la zona en la que se ha producido la pérdida para ayudar en la recuperación. Si el equipo atacante consigue sacar el balón de dicha zona, los defensores volverán a sus posiciones iniciales para tratar de recuperar el balón en defensa organizada.

Del mismo modo, en fase ofensiva los equipos deberán mantener el sistema de 3 defensas, 3 centrocampistas y 3 delanteros, permaneciendo en sus respectivas zonas sin poder ocupar otras, de manera que la igualdad numérica favorezca las pérdidas.

**VARIANTE:** Limitar el número de toques/pases en las zonas para provocar más pérdidas.

