

Título: Finalización doble en Velocidad

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Ofensivos: Tiro, Remate de cabeza, Conducción
Defensivos: Entrada, Despeje

TÁCTICOS:

FÍSICOS: Velocidad, Fuerza

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 1x10'

Descansos:

TOTAL: 10'

Jugadores

8 + 1 portero

Material

Setas, Petos, Conos y Balones

Ejercicio para trabajar la finalización en carrera mediante dos acciones: un tiro a puerta y, acto y seguido, un remate al centro del lateral.

El ejercicio comienza con salida en velocidad de una pareja desde la línea de fondo hacia los conos. Los rodean por fuera y el primero que llegue al balón que pase el entrenador (delantero -1-) tira a puerta y el otro (defensa -2-) intentará evitarlo.

Una vez finalizada la jugada, el delantero vuelve hacia el cono (simulando una transición defensiva) al mismo tiempo que uno de los laterales (3) sale en conducción por banda para realizar un centro al área (que el delantero deberá rematar). Mientras tanto, el defensa realiza oposición en el área e intenta despejar el centro.

ROTACIÓN: Sólo rotan delantero y defensa (salen una vez desde cada lado). Al término de cada jugada, se recogen los balones y se repite el ejercicio con una nueva pareja (y con llegada del lateral contrario).

Observaciones:

- En caso de que el defensa robe el balón (en la primera acción) será él quien finalice la jugada, intercambiando el rol con el delantero
- Si ninguno de los dos jugadores consigue finalizar, ambos realizan la transición defensiva e intentan rematar el centro

