Título: Posesiones con repliegue a zona libre

OBJETIVOS

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

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

FÍSICOS: Velocidad, Fuerza

DESCRIPCIÓN

En primer lugar, se delimitan 3 zonas de unos 15x15 metros y los jugadores se sitúan por parejas en cada una de ellas, tal y como muestra la imagen, de forma que la zona central esté ocupada sólo por una pareja (a la espera de que lleguen los defensores).

El objetivo del ejercicio consiste en conservar el balón ante una pareja que defiende y tendrá el objetivo de recuperarlo. Cuando una de las parejas pierda el balón tendrá que realizar una transición rápida para defender en la zona que esté libre de defensores.

En las zonas laterales se disputarán dos posesiones de 4x2 a dos toques por jugador, mientras que en la zona central se jugará un 2x2 sin límite de toques por jugador.

Si un equipo consigue dar 10 pases (5 en la zona de 2x2), la pareja que estaba defendiendo repliega a zona libre.

VARIANTE: Modificar el número de toques/pases en las zonas.

Duración

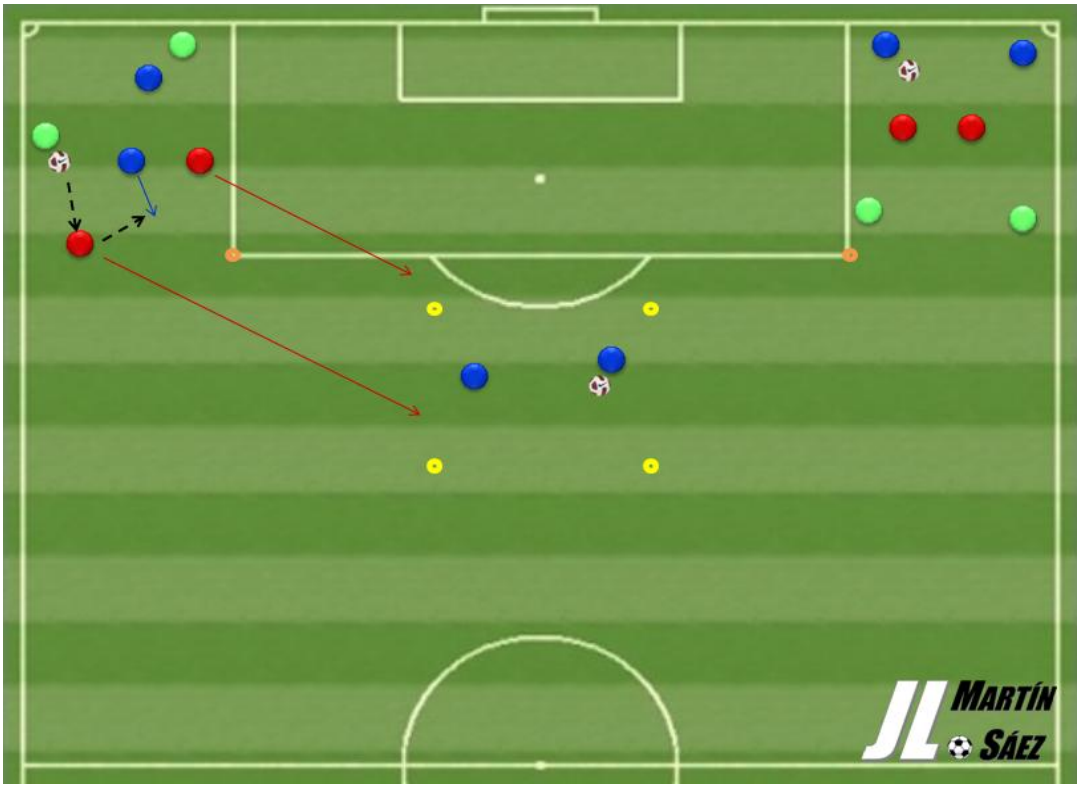
Series: 3x4'

Descansos: 2x1'30"

TOTAL: 15'

Jugadores

14

Material

Setas, Petos (2 colores) y Balones