

## Título: Partido Reducido 2x2: Fuerza y Velocidad

### OBJETIVOS

**TÉCNICOS:** Ofensivos: Pase, Regate  
Defensivos: Entrada, Intercepción

**TÁCTICOS:** Ofensivos: Desmarque de Ruptura, Velocidad en el juego, Profundidad  
Defensivos: Presión, Vigilancia defensiva, Coberturas

**FÍSICOS:** Velocidad, Fuerza

### DESCRIPCIÓN

### Duración

Series: 3x2'

Descansos: 2x1'

TOTAL: 8'

### Jugadores

4

### Material

Setas, Vallas, Petos,  
Miniporterías y Balones

Se disputa un partido de 2 contra 2 en un espacio de 14x20 metros aproximadamente (más largo que ancho para favorecer la profundidad y los desmarques de ruptura).

Los jugadores de cada equipo empiezan el ejercicio desde el fondo contrario. A la señal del entrenador, todos realizarán dos saltos de valla (uno para cada lado) y realizarán una carrera por detrás del cono de en frente para entrar en el campo (cada equipo ataca a la portería del fondo contrario por el que entra).

Cada vez que un equipo marque un gol, los jugadores vuelven a sus posiciones de inicio para volver a realizar el salto y entrar con velocidad al campo.

**VARIANTE:** Realizar el mismo ejercicio con 4 equipos (2 detrás de cada fondo). Se disputan partidos a 1 gol: el equipo que pierde sale del campo y el que gana continúa jugando contra uno de los que estaban fuera (como siempre, con previo salto de valla)

