

Título: Partido reducido con 4 porterías cruzadas

OBJETIVOS

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

TÁCTICOS: Ofensivos: Paredes, Amplitud, Progresión, Desmarques de Apoyo, Cambios de Orientación
Defensivos: Ayudas permanentes, Profundidad y Vigilancias defensivas, Presión, Coberturas

FÍSICOS: Fuerza

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 3x4'

Descansos: 2x1'

TOTAL: 14'

Jugadores

9

Material

Setas, Petos (2 colores),
Conos y Balones

Se delimita un terreno de unos 20x20 metros y en cada lateral se coloca una portería de conos, tal y como muestra la imagen.

En el ejercicio se enfrentan dos equipos de 4 jugadores más un comodín (que jugará con el equipo atacante). Cada equipo defenderá dos porterías contiguas (rojas o amarillas) y atacará las otras dos.

Los goles se anotan cada vez que el balón entre en la portería, de forma que se producirán numerosas paredes, conducciones o regates. También se producirán cambios de orientación (si no se puede marcar en una portería, buscar la progresión por la otra), por lo que serán importantes las vigilancias, el equilibrio y las basculaciones en la fase defensiva.

VARIANTE: Condicionar el ejercicio (dimensiones, número de jugadores...) a los objetivos tácticos-condicionales buscados

