

Título: Rondo: Coberturas y Equilibrio defensivo (4x2)

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Ofensivos: Pase, Control
Defensivos: Intercepción

TÁCTICOS: Ofensivos: Conservación del balón, Progresión
Defensivos: Ayudas permanentes, Vigilancias defensivas, Presión, Coberturas

FÍSICOS: Fuerza

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 1x10'

Descansos:

TOTAL: 10'

Jugadores

6

Material

Setas, Miniportería y Balones

En un espacio de 10x10 metros aproximadamente se colocan, por parejas, 4 jugadores atacantes contra 2 defensores, tal y como muestra la imagen.

El desarrollo del ejercicio es como el de cualquier rondo: los jugadores situados por fuera conservan el balón y los de dentro intentan recuperar. Pero, en este caso, los atacantes tendrán un objetivo adicional, que es marcar un gol en la miniportería (simulando la progresión a la siguiente línea). Mientras que los defensas, además de recuperar, tendrán el objetivo de proteger la portería para evitar la progresión del equipo atacante. Para ello, será fundamental que se realicen coberturas el uno al otro.

Cada gol anotado por los delanteros: los defensas defienden un turno más. Si el tiro se va fuera, la pareja que ha fallado pasa a defender.

Cuando los defensas recuperan el balón, intercambian su rol con la pareja que lo ha perdido.

VARIANTES: Además de limitar el número de toques, se puede considerar la posibilidad de que cuando los delanteros consigan 10 pases, los defensas defiendan un turno más (para evitar que estén defendiendo la portería constantemente)

