Título: 1 contra 1 en espacio reducido

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Ofensivos: Regate, Control orientado, Finta, Tiro
Defensivos: Entrada, Interceptación

TÁCTICOS:

FÍSICOS: Fuerza, Velocidad de Reacción

DESCRIPCIÓN

Se delimita un espacio de unos 15x10 metros en el que se colocan 4 porterías laterales y un círculo central, tal y como muestra la imagen.

El ejercicio se inicia desde la posta 1 con un pase al jugador situado dentro del círculo. Este jugador realizará un control orientado por cualquiera de las 4 porterías de setas (dos rojas y dos azules). Al mismo tiempo, el jugador que parte de la posta 3 saldrá a intentar robarle el balón.

El jugador atacante tendrá que finalizar la jugada en una de las dos miniporterías que tengan una seta del mismo color que por las que salió en el control orientado.

ROTACIÓN: 1-2-3. El jugador que inicia (verde), pasa a ser delantero. El elantero (azul) se sitúa como defensor. Y el defensa (rojo) recoge el balón e inicia una nueva acción.

VARIANTE: Cada gol suma 1 punto. Los controles orientados, según por la portería que salgan, valdrán 1 o 2 puntos (a mayor dificultad, mayor puntuación para premiar el atrevimiento).

Duración

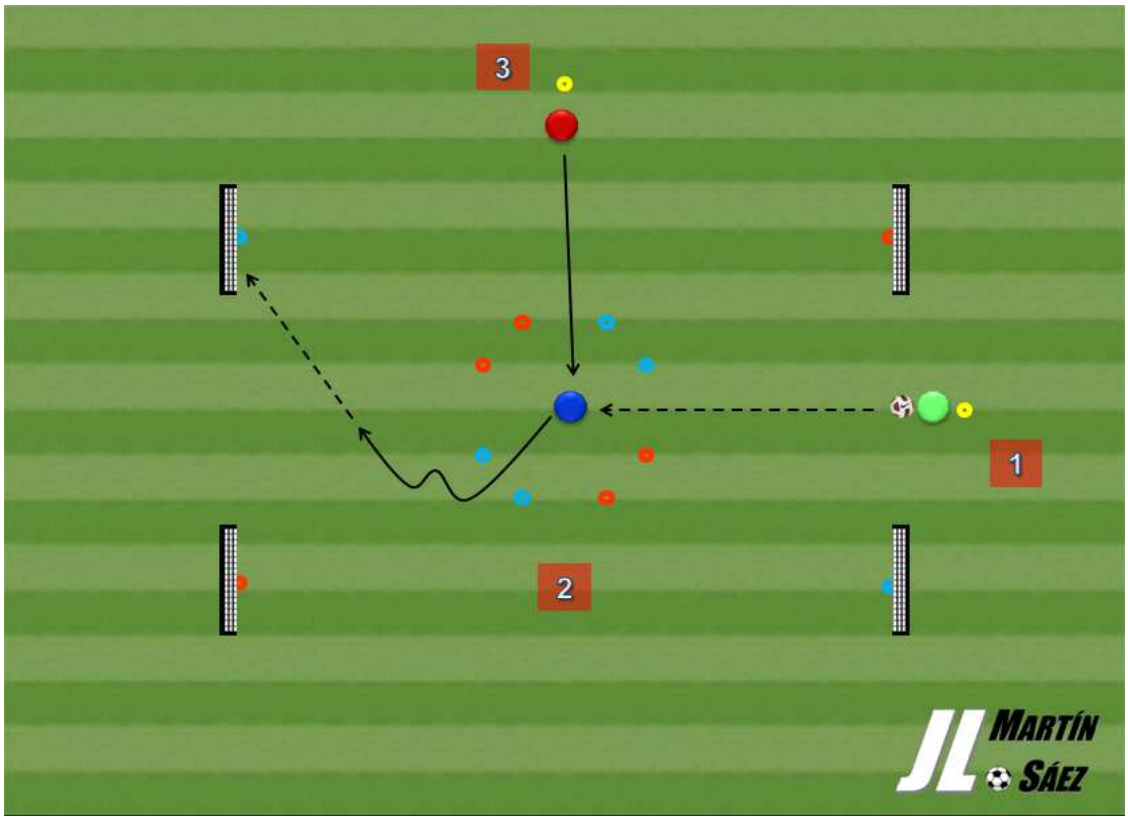
Series: 1x8'

Descansos: 0

TOTAL: 8'

Jugadores

4 - 6

Material

Setas, Balones y Miniporterías