

Título: Mantenimiento en 2 espacios (3x3+1)

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Ofensivos: Pase, Control
Defensivos: Interceptación

TÁCTICOS: Ofensivos: Profundidad, Progresión, Demarques de Apoyo y Ruptura, Conservación del balón
Defensivos: Presión, Repliegue, Coberturas, Vigilancias

FÍSICOS: Fuerza, Velocidad

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 2x6'

Descansos: 1x2'

TOTAL: 14'

Jugadores

7

Material

Setas, Petos y Balones

Se delimitan dos espacios contiguos de 10x10 metros. En uno de ellos se disputa un mantenimiento de 3 jugadores contra 2 rivales (en el otro espacio espera el defensa restante), más un comodín que dará apoyo al equipo que tenga el balón

El objetivo del ejercicio consiste en conservar el balón y progresar al espacio contiguo:

1ª Serie: progresión sin balón (incorporación)

2ª Serie: progresión con "tercer hombre"

Observaciones: Si el equipo defensor recupera, inicia el mantenimiento desde el espacio libre (donde esperaba el compañero). Equipo que pierde el balón defiende.

