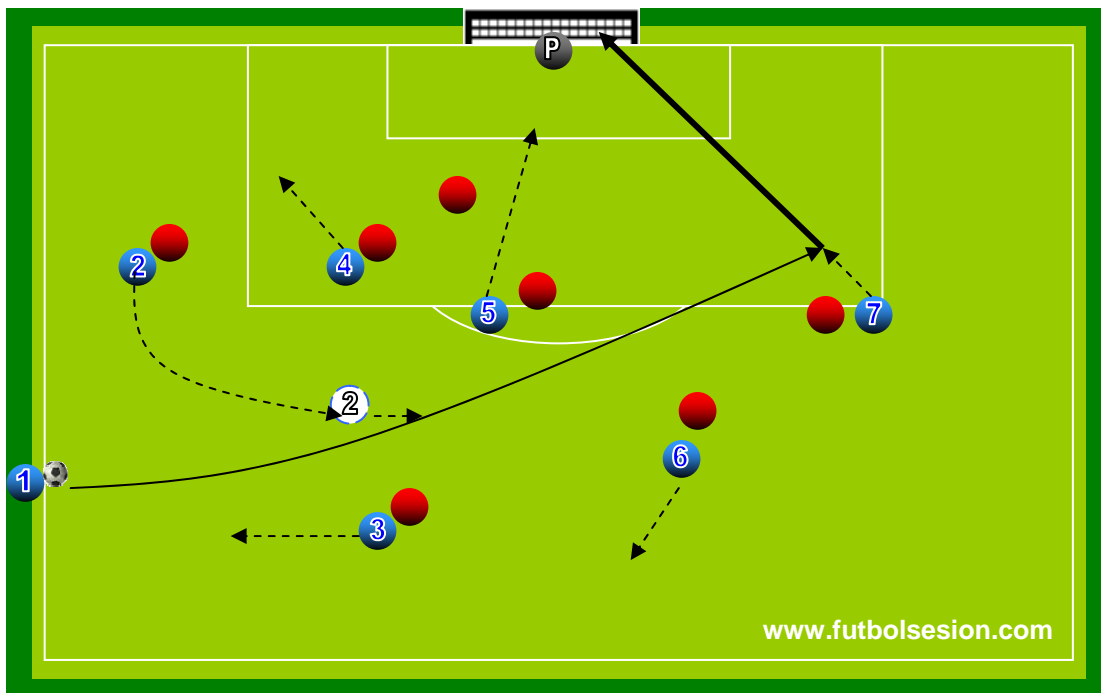


Saque de banda



Descripción

La jugada se efectuara siempre que el balón haya salido aproximadamente por la zona media del campo contrario, de esta manera se crearan los espacios para ejecutar la jugada.

J1 marca jugada (el entrenador determinara la señal que efectuaran para avisar que es jugada de estrategia) y se orientara como si fuese a jugar con J2 o sobre el movimiento de J4, seguidamente jugara sobre el movimiento interior de J2.

J2 hace un movimiento de desmarque hacia dentro, recibe de J1 y juega con un pase interior sobre el movimiento de J7

J3 efectuara un movimiento de apoyo sobre J2 y a mas arrastrara a su marcador y de esta manera creara espacio para J2

J4 efectuara un movimiento de apoyo a la espalda de J2

J5 sigue la jugada con un movimiento al primer palo para asistir en apoyo a J7 y para recoger el rechace si lo hay.

J6 hace un movimiento de apoyo para J2 con la idea de arrastrar a su marcador y de esta manera crear espacio para J2

J7 le ofrece a J2 un apoyo en profundidad recibe y finaliza.

Aspectos Importantes

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** Técnica individual, pase, desmarque.
- **Cognitivo:** Toma de decisión a la hora de desmarcarse.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Características

Material: balones.
Organización: entre 13 y 14 jugadores de campo + un portero.
Tiempo programado: 10' o 15'
Espacio: ½ de campo.

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 10' o 15'.
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 10' o 15'.
- **Intensidad:** Baja.