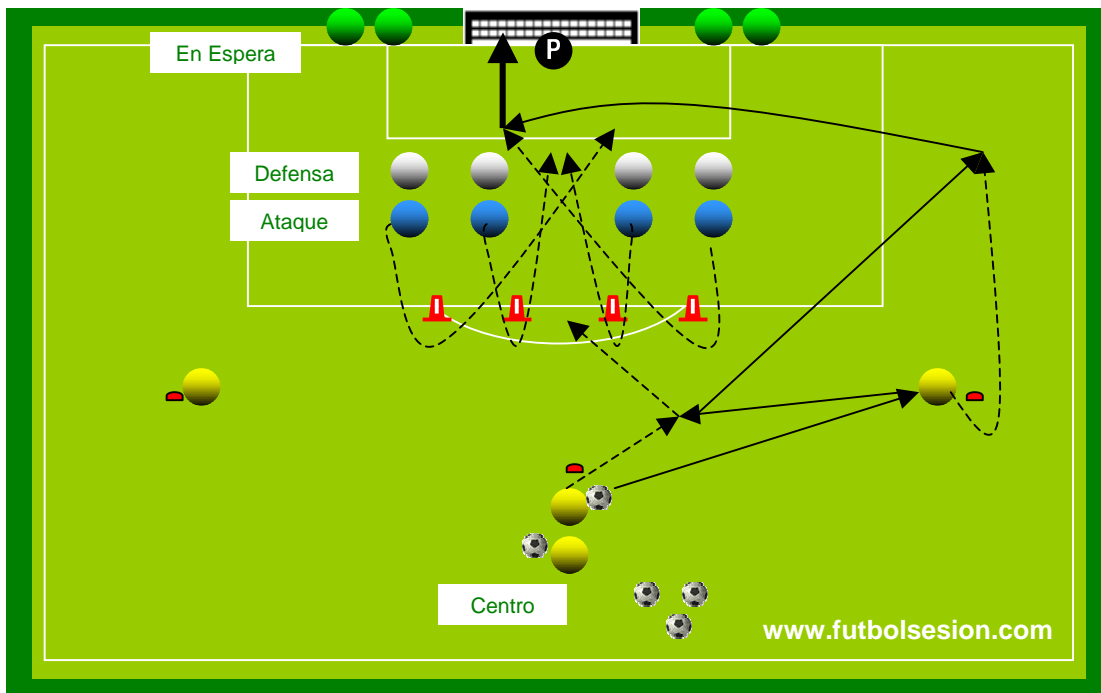


Tarea de estrategia def-at en centros laterales



Descripción

Estableceremos cuatro equipos de cuatro jugadores y los distribuimos como están en la imagen, el ejercicio será de carácter competitivo. El equipo amarillo inicia una transición por banda, el jugador en posesión del balón juega en amplitud sobre el jugador de banda, este le devuelve de primeras y dobla por detrás de su pica, el jugador que ha iniciado juega en profundidad y se va a la frontal para el posible rechace, el jugador de banda saca el centro, el equipo azul actúa de atacante, cuando el equipo amarillo inicia la jugada se doblan por detrás de los conos que tienen delante y se distribuyen en la zona de remate, el equipo gris defiende el centro con marcaje individual. El equipo que centra alterna la jugada por ambos lados. Las rotaciones las podemos establecer por tiempo o por orden, (el equipo que centra luego ataca, el que ataca defiende, el que defiende se queda en espera y el que esta en espera centra.)

Aspectos Importantes

- Atención a los movimientos y acciones disuasorias.
- Importantísima la calidad en los golpees.
- Es una tarea ofensiva y defensiva, así que debemos exigir máxima concentración y exigencia tanto en defensa como en ataque.
- Un concepto defensivo básico, son las orientaciones de las marcas, exigir que los jugadores miren a los atacantes y al balón.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativo:** pase, desmarque, remate, marcajes, permutas y despejes.
- **Cognitivo:** Toma de decisión a la hora de moverse y realizar el pase.
- **Socio-efectivo:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: balones y petos
Organización: 16 jugadores + portero.
Tiempo programado: 15'.
Espacio: ¼ campo

Características

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