

Título: Cambios de Orientación en 3 zonas (6+6x3+3)

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Ofensivos: Pase, Control
Defensivos: Entrada, Interceptación

TÁCTICOS: Ofensivos: Cambios de Orientación, Velocidad en el Juego, Conservación del balón
Defensivos: Pressing, Repliegue

FÍSICOS: Velocidad, Fuerza

DESCRIPCIÓN

Duración

Series: 3x5'

Descansos: 2x1'

TOTAL: 17'

Jugadores

18

Material

Setas, Petos (2 colores) y Balones

Se disputa una posesión en una de las zonas (por ejemplo, en la zona 1), en la que se enfrenta el equipo azul contra tres defensores del equipo rojo (los otros tres esperan en la zona 2). Cuando el equipo azul consiga dar 3 pases deberá realizar un cambio de orientación hacia la zona 3, donde espera el equipo verde. Entonces, los otros tres jugadores del equipo rojo entrarán en esta zona para recuperar, mientras que los que estaban en la zona 1 volverán al medio. Y lo mismo que antes, si el equipo verde llega a 3 pases, deberá realizar un cambio de zona.

En caso de que el equipo rojo recupere la pelota, intercambiará su posición con el equipo que la haya perdido y la posesión se iniciará desde la zona contraria.

1ª Serie: equipos atacantes: 3 pases, toque libre; equipo defensor: defiende con 3 jugadores

2ª Serie: equipos atacantes: 3 pases, 2 toques; equipo defensor: defiende con 3 jugadores

3ª Serie: equipos atacantes: 3 pases, 2 toques; equipo defensor: defiende con 4 jugadores

VARIANTES: Aumentar o reducir el número de toques y pases necesarios para realizar el cambio de orientación, así como el número de jugadores que defienden en cada zona.

