

Título: Finalización 3x3 con Cambio de Orientación o Regate

OBJETIVOS

TÉCNICOS: Ofensivos: Regate, Tiro
Defensivos: Entrada, Despeje

TÁCTICOS: Ofensivos: Cambio de Orientación
Defensivos: Pressing, Coberturas

FÍSICOS: Velocidad

DESCRIPCIÓN

Se realizan grupos de 3 jugadores y se colocan como muestra la imagen (tres grupos en una mitad del campo y los otros tres en la otra).

Cada acción la desarrollarán, por parte del equipo atacante (azul): un media punta/delantero y dos extremos; por parte del equipo defensor (rojos): dos centrales/laterales y un mediocentro. Mientras que los porteros se pondrán una acción cada uno.

El ejercicio se inicia desde la seta naranja, en la que está situado el delantero, que deberá jugar con uno de los dos extremos (situados en la zona delimitada por setas amarillas). En el momento del pase, los defensores tratarán de recuperar el balón mediante presión y ayudas defensivas. Por su parte, el extremo tendrá que contrarrestar esta presión bien con un cambio de orientación ("A") hacia el otro extremo (directo o combinando con el delantero) o bien con un regate ("B").

El objetivo de la jugada es finalizar con gol, ya sea con un centro al extremo contrario, al delantero que se incorpora o con una acción individual.

ROTACIÓN: El equipo que ataca pasa a defender; el que estaba esperando, ataca; y el que ha defendido, espera a la siguiente repetición.

Duración

Series: 1x10'

Descansos: 0

TOTAL: 10'

Jugadores

18 (seis grupos de 3) + 2 porteros

Material

Setas, Balones y Petos

