Título: Recuperación y cambio de zona (8x4+4)

OBJETIVOS

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

TÁCTICOS: Ofensivos: Cambios de Orientación, Amplitud, Conservación del balón
Defensivos: Pressing

FÍSICOS: Velocidad

DESCRIPCIÓN

Se disputa una posesión en una de las dos zonas, en la que el equipo que tiene el balón (por ejemplo, el azul) deberá conservarlo ante 4 rivales (rojos). Mientras tanto, los otros 4 defensores esperan en la otra zona.

En caso de que el equipo defensor recupere el balón, deberá realizar un cambio de orientación hacia la zona en la que se encuentran sus compañeros para iniciar una nueva posesión con las mismas condiciones. Es decir, el objetivo del equipo rojo será conservar el balón, mientras que el equipo azul intentará recuperarlo y realizar un cambio de orientación hacia la otra zona (sólo entran a defender 4 jugadores).

Observaciones: El cambio de orientación se puede realizar al primer pase o tras un pase de seguridad en la misma zona.

Duración

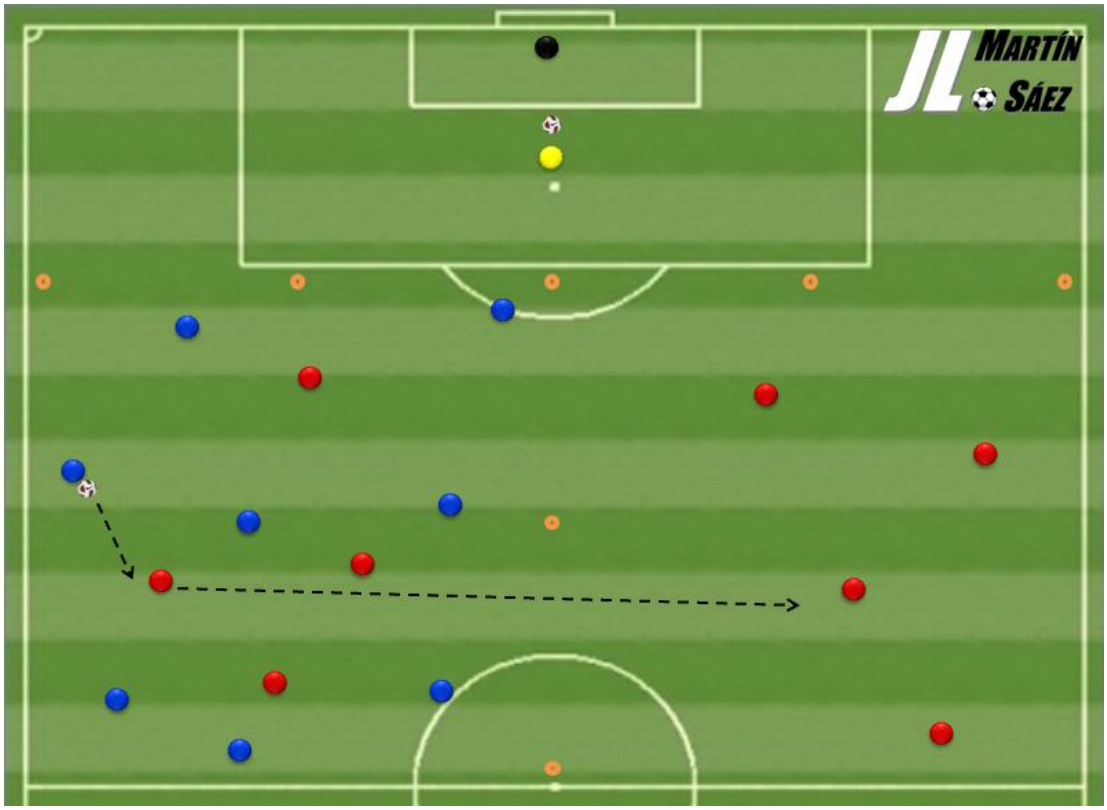
Series: 2x5'

Descansos: 1x2'

TOTAL: 12'

Jugadores

16

Material

Setas, Petos y Balones