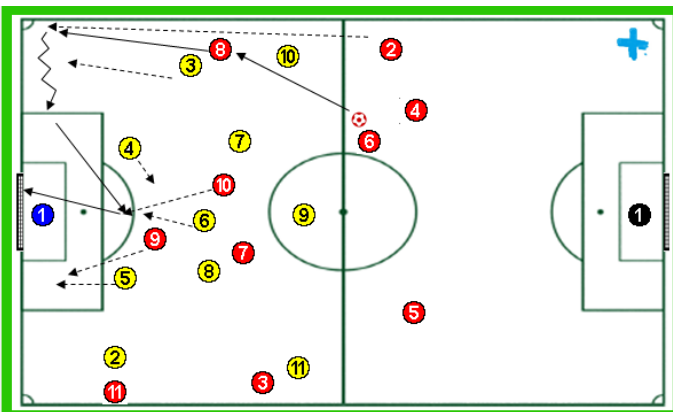


EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL

Partido reglas de provocación



Objetivos:

Psicológico (Reglas de provocación)

ORGANIZACIÓN

- Duración: 20 minutos
- Materiales: Petos y balones
- Número de jugadores: Dos equipos con igual número de jugadores.

Desarrollo del ejercicio

Partido con reglas de provocación, en el que un equipo está por detrás en el marcador a falta de 20 minutos, debiendo remontar el partido en los minutos que quedan y el contrario mantener el resultado

Cada equipo tiene un objetivo diferente que cumplir: Un equipo lucha por mantener el resultado o ampliarlo y el otro lucha por remontar el partido.

Se dan instrucciones diferentes a cada equipo por separado. Lo más importante es que cada equipo se crea su rol y actúe como si la situación fuese real.

EQUIPO CON RESULTADO EN CONTRA: Tener una disposición donde tiene que tener el balón en su poder. Situar obligatoriamente dos jugadores (laterales o extremos) pegados a cada una de las bandas con el objetivo de tener más amplitud en el campo, realizar una fuerte presión y acoso al equipo rival, subidas de los laterales, incorporaciones de los centrocampistas a banda o zona de finalización y realizar centros constantes desde banda.

En los últimos minutos podemos situar un central de delantero e intensificar el envío de balones al área rival. Incluso en las últimas acciones, si existen, jugadas a balón parado, podemos hacer que el portero se incorpore al remate

EQUIPO CON RESULTADO A FAVOR. Tener un planteamiento donde el aspecto fundamental es la intensidad defensiva. Jugar con el tiempo y hacer que éste pase lo más pronto posible. Una vez recuperado el balón no perderlo en nuestra zona defensiva y salir a la contra con decisión.

Achicar balones si hiciera falta y jugar con un delantero de espaldas a portería contraria para que aguante el balón y realizar incorporaciones de los centrocampistas. Si no dispusiésemos de este tipo de delantero, situar un delantero rápido y habilidoso en punta para mandar balones en largo y aprovechar situaciones de superioridad numérica y uno contra uno.

Variantes y observaciones:

- Quitar un jugador del equipo con resultado a favor para aumentar la presión del otro equipo.
- Limitar el número de toques del equipo con resultado a favor cuando tenga el balón en su poder.
- Arbitrar en contra del equipo que tiene el resultado a favor