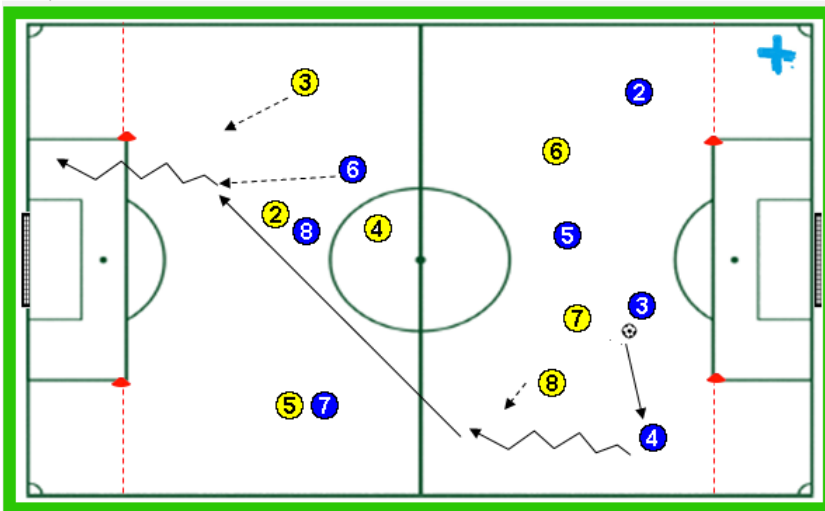


EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL

Defender en superioridad numérica y atacar en inferioridad



Desarrollo del ejercicio

El objetivo de este ejercicio es atacar en inferioridad numérica y defender en superioridad numérica con una defensa zonal, en unos espacios delimitados.

El terreno de juego es el ancho del campo de fútbol 11 y de largo hasta la línea del área grande de cada portería.

Situamos también una portería con conos que corresponde a la línea frontal de las áreas de penalti.

Dentro de cada equipo 4 jugadores deberán estar siempre situados en la mitad defensiva actuando como defensas y 3 siempre en la mitad atacante actuando como delanteros.

Ningún jugador puede abandonar la mitad de campo que tiene asignada.

Se consigue tanto cuando se atraviesa esta línea con el balón controlado o cuando se recibe un pase del compañero en el otro lado de la línea partiendo inicialmente desde el lado contrario.

Objetivos:

Resolver situaciones de inferioridad o superioridad numérica.

ORGANIZACIÓN

- Duración: 20-30 minutos
- Materiales: Balones, conos y petos.
- Número de jugadores: 2 equipos de 7 jugadores

Variantes:

- Poner un portero en cada portería grande, para cuando llegue un jugador atacante haya que finalizar en la misma.
- Aumentar o disminuir la superioridad numérica en función de los jugadores que dispongamos
- Se puede traspasar a campo contrario, únicamente un jugador tras pared con delantero