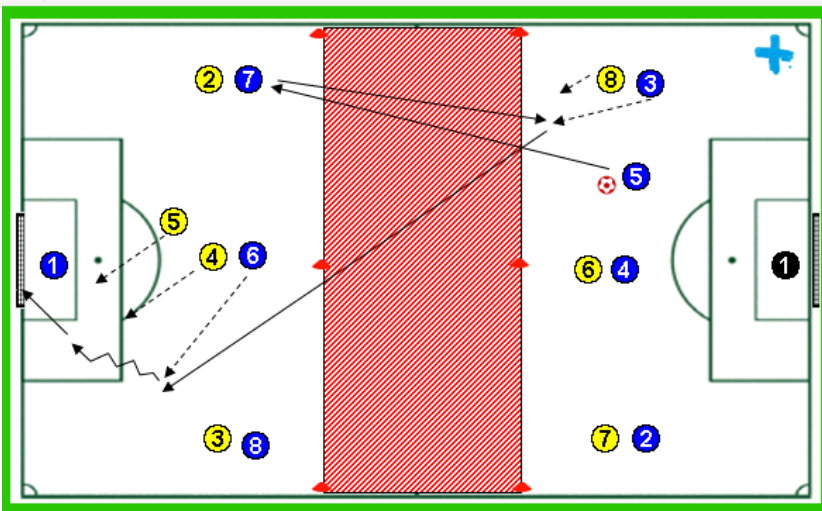


EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL

Desmarque de apoyo y ruptura



Desarrollo del ejercicio

En cada zona del campo se juega un 4x3 + portero, siempre con superioridad numérica del equipo defensor.

El objetivo es marcar gol en ataque y recuperar en defensa para pasar a los atacantes.

No se puede jugar el balón en la zona central marcada de 10 metros. Cada jugador debe permanecer en su zona y no puede incorporarse a zona contraria.

Al establecer una zona central en la que no se puede jugar favorecemos que se trabajen por parte de los atacantes desmarques de apoyo y ruptura.

Insistir a los delanteros que jueguen constantemente con los defensas con desmarques de apoyo y ruptura según momento de la jugada. En defensa facilitamos la salida de balón, al existir superioridad numérica de defensores.

Objetivos:

Mejora de los desmarques de apoyo y ruptura

ORGANIZACIÓN

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

Variantes:

- Establecer marcaje individual donde libre en cada equipo un defensor.
- Si es gol tras un pase en desmarque de ruptura el gol vale doble
- En cada ataque se puede incorporar un defensor a campo contrario