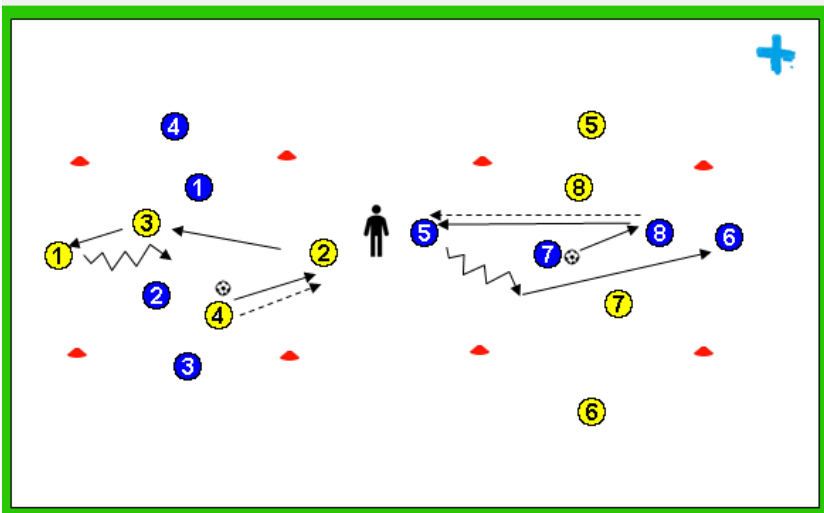


EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL

Ejercicios con balón: Posesión de balón con dos jugadores exteriores en cada equipo.



Objetivos:

Posesión de balón, desmarques y amplitud.

ORGANIZACIÓN

- Duración: 10-20 minutos
- Materiales: Balones, conos y petos.
- Número de jugadores: 2 grupos con mismo número de jugadores.

Desarrollo del ejercicio

En un cuadrado de 20x20 metros aproximadamente (según número de jugadores), hacemos 2 equipos de igual número de jugadores, dos de los cuales se colocan fuera, uno frente a otro y el resto por fuera.

Se trata de conservar la posición de balón, jugando con los jugadores de dentro y los dos de fuera, pero cada vez que se pasa el balón a un jugador de fuera, se intercambia la posición con el mismo.

Los jugadores que están en los lados del cuadrado no pueden robársela entre ellos, aunque los jugadores de dentro del mismo si pueden robar balón a los comodines interiores

Variantes:

- Limitar número de toques.
- Cada vez que se recibe el balón de un comodín exterior no puede jugar con el mismo jugador que le ha pasado el mismo hasta que no lo toque otro jugador del mismo equipo..
- Que los comodines exteriores del equipo que está recuperando balón puedan defender a los jugadores exteriores en posesión del balón.