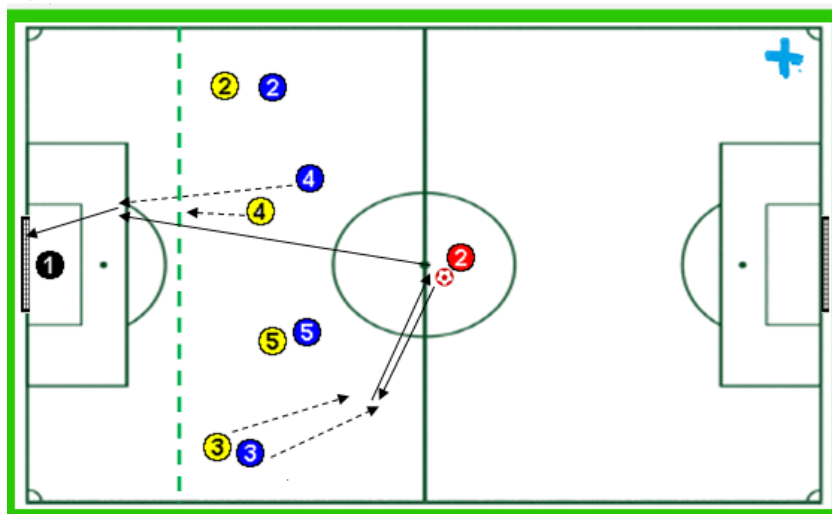


EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL

Entrenamiento de fútbol para la mejora de los desmarques y defensa individual



Objetivos:

Defensa individual y desmarques (apoyo y ruptura)

ORGANIZACIÓN

- Duración: 20-30 minutos
- Materiales: Balones, conos y petos.
- Número de jugadores: 10 jugadores.

Desarrollo del ejercicio

Situamos en posición defensiva un portero y cuatro defensores que jugarán siempre por delante de la línea marcada a continuación del área, excepto para finalizar. En posición atacante un jugador en campo contrario y cuatro atacantes.

El jugador que está en campo contrario realizará diferentes pases a los jugadores atacantes que realizarán desmarques de apoyo o ruptura con el objetivo de marcharse de la marca individual. Para marcar gol los atacantes tienen diferentes opciones: Desmarque de ruptura a las espaldas de la defensa o uno contra uno.

Los jugadores de cada equipo irán cambiando de rol durante el ejercicio.

Variantes:

- Posible incorporación del jugador situado en campo contrario para fomentar la superioridad numérica.
- Limitar con tiempo cada ataque para darle más intensidad al mismo.
- Podemos aprovechar todo el campo y situar a nuestros jugadores realizando el ejercicio en ambas porterías.