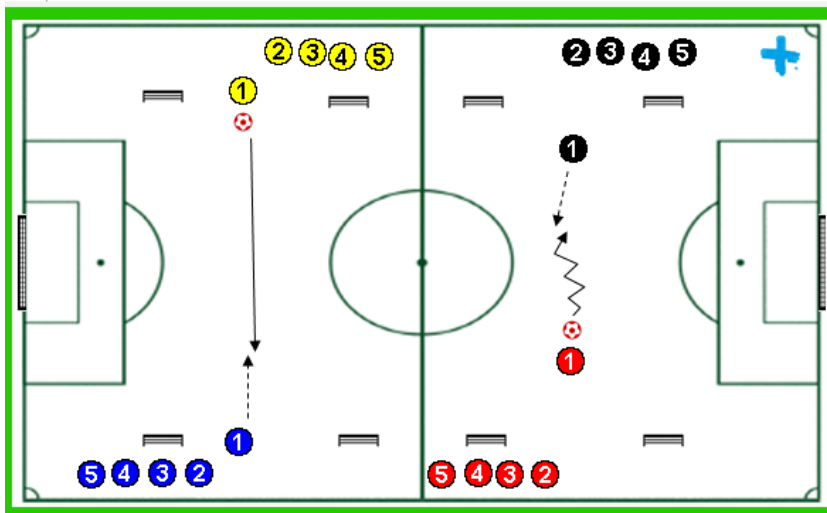


## EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL

### Uno contra uno fútbol: Defensa y ataque



#### Objetivos:

Mejora de acciones ofensivas: finalizaciones, control, conducción y regate.

#### ORGANIZACIÓN

- Duración: 15-30 minutos
- Materiales: Balones, y miniporterías.
- Número de jugadores: Todos los jugadores disponibles.

### Desarrollo del ejercicio

Dividimos a los jugadores en dos filas en cada espacio de juego. La secuencia del ejercicio es la siguiente:

- El jugador defensor pasa balón al jugador atacante desde la línea de fondo.
- El jugador atacante controla balón y realiza un uno contra uno en un espacio determinado entre las dos porterías atacantes.
- El jugador atacante dispone de 20 segundos para terminar la jugada.
- El jugador defensor podrá atacar las dos porterías contrarias si roba balón.
- Los jugadores atacantes conseguirán dos puntos si marcan gol en una de las dos porterías defendidas por el jugador contrario.
- Si el jugador defensor roba balón conseguirá un punto y si marca gol, tras robo de balón, conseguirá otro punto adicional.
- Una vez terminada la acción, intercambiarán posiciones en cada lado del campo

#### Variantes:

- Si el atacante marca gol seguirá atacando en la jugada siguiente.
- Permitir otro robo adicional después del ataque del defensor.
- Añadir una portería más en cada lado del campo.