

EJERCICIOS

FICHA TÉCNICA 1T

NIVEL: BÁSICO

TIPO: TÁCTICA

TÍTULO: Distribución zona ataque

AUTOR: Salvador Pons

Nº PARTICIPANTES:

OBJETIVOS:

- ✓ Conocimiento de las posiciones más habituales en la zona atacante

MATERIAL:

- ✓ Pantalla o papel para visualizar

METODOLOGÍA:

- ✓ Grupo
- ✓ Duración: Aprox 15 minutos

DESARROLLO DEL EJERCICIO

1-Explicación por parte del entrenador de las zonas en que se divide la zona atacante (es decir, donde vamos a realizar nuestro ataque)

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Con los jugadores en el centro de la pista, se les indica un número a cada uno, a la señal, inmediatamente y sin dilación, deben ir al número indicado.

CONSIGNAS TECNICAS

**Evitar que haya dos jugadores en la misma posición.
Si un jugador o el resto del equipo ve que esto va a ocurrir, debe avisar o intentar que esto no ocurra**

VARIANTES

**Hacia atrás.
Colocar obstáculos.
Con pelota controlada**

OBSERVACIONES/IMAGENES

