

EJERCICIOS

FICHA TÉCNICA 011

NIVEL: BASICO

TIPO: TC

TÍTULO: DEFENSA EN CUADRO

AUTOR: SALVADOR PONS

Nº PARTICIPANTES:

OBJETIVOS:

- ✓ CONOCER OTRO TIPO DE DEFENSA Y APLICARLO CORRECTAMENTE

MATERIAL:

✓

METODOLOGÍA:

- ✓ VIDEOS DE PARTIDOS Y TRABAJO EN PISTA. MUCHA CORRECCIÓN DE LAS POSICIONES

DESARROLLO DEL EJERCICIO

Los jugadores en pista, deben conocer sus posiciones y hasta donde pueden llegar

MECÁNICA DEL EJERCICIO

A medida que se desarrollen las situaciones de partido, realizar las correcciones pertinentes.

CONSIGNAS TECNICAS

Intensidad defensiva

Concentración

Comunicación con y desde la portería

VARIANTES

Trabajar en desventaja numérica

OBSERVACIONES/IMAGENES

POSICIÓN DEFENSIVA EN CUADRO

En esta posición, se defiende en zonas, no en marcas individuales como en la presión.
Es importante que los jugadores se muevan sincronizadamente y que haya mucha comunicación entre ellos.
Cada jugador debe responsabilizarse de su zona, las ayudas defensivas son muy importantes sobre todo dentro de la zona.
Es importante mantener el eje zonal donde esté al pelota.

