

EJERCICIOS

FICHA TÉCNICA 5TA

NIVEL: MEDIO

TIPO: TÁCTICA

TÍTULO: CONTRAATAQUES

AUTOR: SALVADOR PONS

Nº PARTICIPANTES:

OBJETIVOS:

✓ MECANIZAR LOS MOVIMIENTOS EN LAS SALIDAS RAPIDAS

MATERIAL:

✓

METODOLOGÍA:

✓ Visualización de los movimientos en soporte papel y en la pista.

✓ Inicio de ejercicios simulando situaciones reales

DESARROLLO DEL EJERCICIO

Partiendo de situaciones reales de partido, evolucionar en dirección de la Porteria contraria lo más rápidamente posible

MECÁNICA DEL EJERCICIO

A toque de silbato los jugadores deben iniciar los movimientos estudiados y realizar las definiciones y movimientos defensivos de una manera coordinada.

CONSIGNAS TÉCNICAS

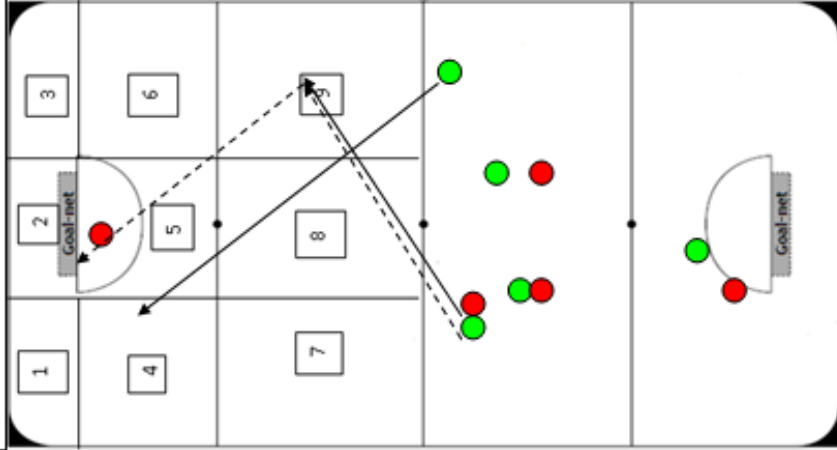
**-Control recepción orientada
-Balances defensivos siempre
-Colaboración del portero en entorpecer los movimientos de los contrarios**

VARIANTES

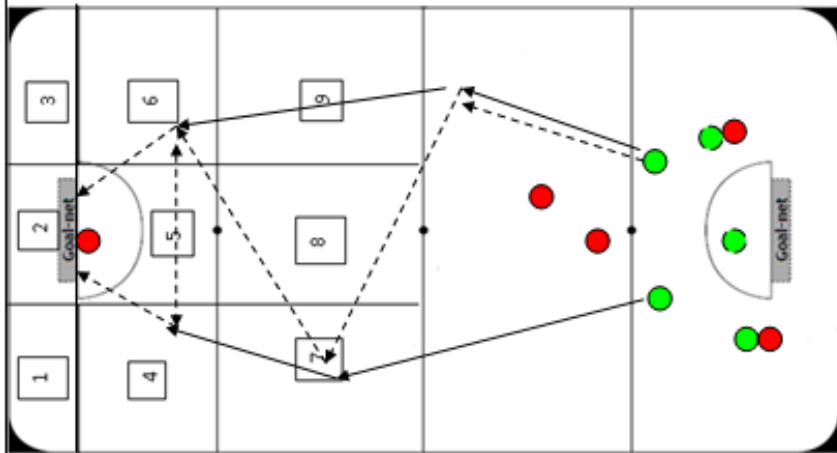
Las indicadas en los dibujos del anexo

OBSERVACIONES/IMAGENES

CONTRAATAQUE DESPUES DE ROBO DE PELOTA, SALIDA RAPIDA Y DEFINICION DESDE LEJOS
 los otros jugadores quedan en balance defensivo interrumpiendo avances jugadores contrarios. El portero puede ayudar. El jugador que no dispara, debe ir a buscar el rebote. Recordar recepciones orientadas



CONTRAATAQUE PARA SALIDA DESPUES DE ACCION DEFENSIVA (FALTA) CON DOS JUGADORES Y VARIAS POSIBILIDADES DE DEFINICION. TOMA DE DECISIONES CORRECTA
 los otros dos jugadores quedan en balance defensivo interrumpiendo avances jugadores contrarios. El portero puede ayudar. Recordar recepciones orientadas



CONTRAATAQUE PARA SALIDA PRESION.
 Recuperacion de bola en nuestra zona defensiva bajo presión contraria y salida por el otro lado de la pista. los 4 jugadores participan en los movimientos pero solo los dos más avanzados son los que progresan a la zona de ataque. los otros dos jugadores quedan en balance defensivo interrumpiendo avances jugadores contrarios. El portero puede ayudar. Recordar recepciones orientadas

