

RUTINA

SEMANAL





Sistema de
juego

Lunes

Inicio del juego con 4 defensas + 1 pivote

- Trabajar la circulación de balón en una línea defensiva compuesta por 4 jugadores con el apoyo del medio centro.
- El objetivo del ejercicio será mejorar el inicio del juego ofensivo del equipo.
- Trabajar la salida de balón por ambas bandas tras una variante defensiva del medio





Martes

Presión 4-4-2

Movimientos base de presión colectiva media en un 4-4-2.

Las diferentes variaciones de puestos determinarán las variaciones puntuales de movimientos.

Insistir en el como (2x1) y donde (banda) iniciar la presión.

Miércoles

Combinación 4-4-2/4-3-3

Acción combinada entre 5 jugadores
X1 inicia la jugada con un pase a X2, quien al primer toque realiza una pared con este X1 jugando al primer toque pasa a X3, X1 pasará así a ocupar la posición inicial de X2, X3 en el momento en el que realiza un pase X5 sale a su encuentro para así tras un pase-devolución centrar buscando la llegada de X4, X5 pasará a ocupar la posición de X1 y X4 pasará a la posición ocupada por X5.





Jueves

Acción combinada 4-4-2

Circulación del balón entre la defensa de cuatro jugadores mediante controles orientados y pases tocados.

Un vez le llega el balón al 4 realiza un pequeño control mientras que el 5 realiza un desmarque de apoyo.

Pared entre el 4 y el 5 para centrar buscando el remate de los jugadores 5 y 6 que esperan en el primer y segundo palo.

La defensa acompañará la jugada. La llegada de los delanteros deberá de ser en velocidad.

Viernes

**Repaso de las
cuatro rutinas
presentadas.**

