



**RUTINA**

**SEMANAL**

# DEFENDER EN TRIÁNGULO

- Se delimita una zona triangular en el terreno marcada mediante conos.



El jugador defensor deberá defender las tres porterías resultantes pudiendo para ello atravesar el triángulo por el interior.

- 2 jugadores atacantes a través de combinaciones, conducciones... intentarán penetrar dentro del triángulo con balón.
- Posteriormente se cambian las funciones



Lunes y  
miércoles



# DEFENSA EN ZONA

- Dos equipos formados uno por 5 jugadores y el otro por 3 disputan un partido.
- El equipo de 5 jugadores defiende 5 porterías formadas por pivotes, mientras que el equipo de 3 jugadores defiende 2 porterías con un portero cada una.
- El equipo con superioridad jugará con limitación de toques



**Martes y  
jueves**



# DEFENSA DE ÁREA

- Dos defensores se sitúan en la línea del área para enfrentarse a 3 atacantes.
- Los defensores tratarán de evitar que los atacantes entren en el área y puedan así finalizar la acción con remate.
- Los defensores son los únicos jugadores que pueden estar dentro del área sin balón.



**Viernes**

