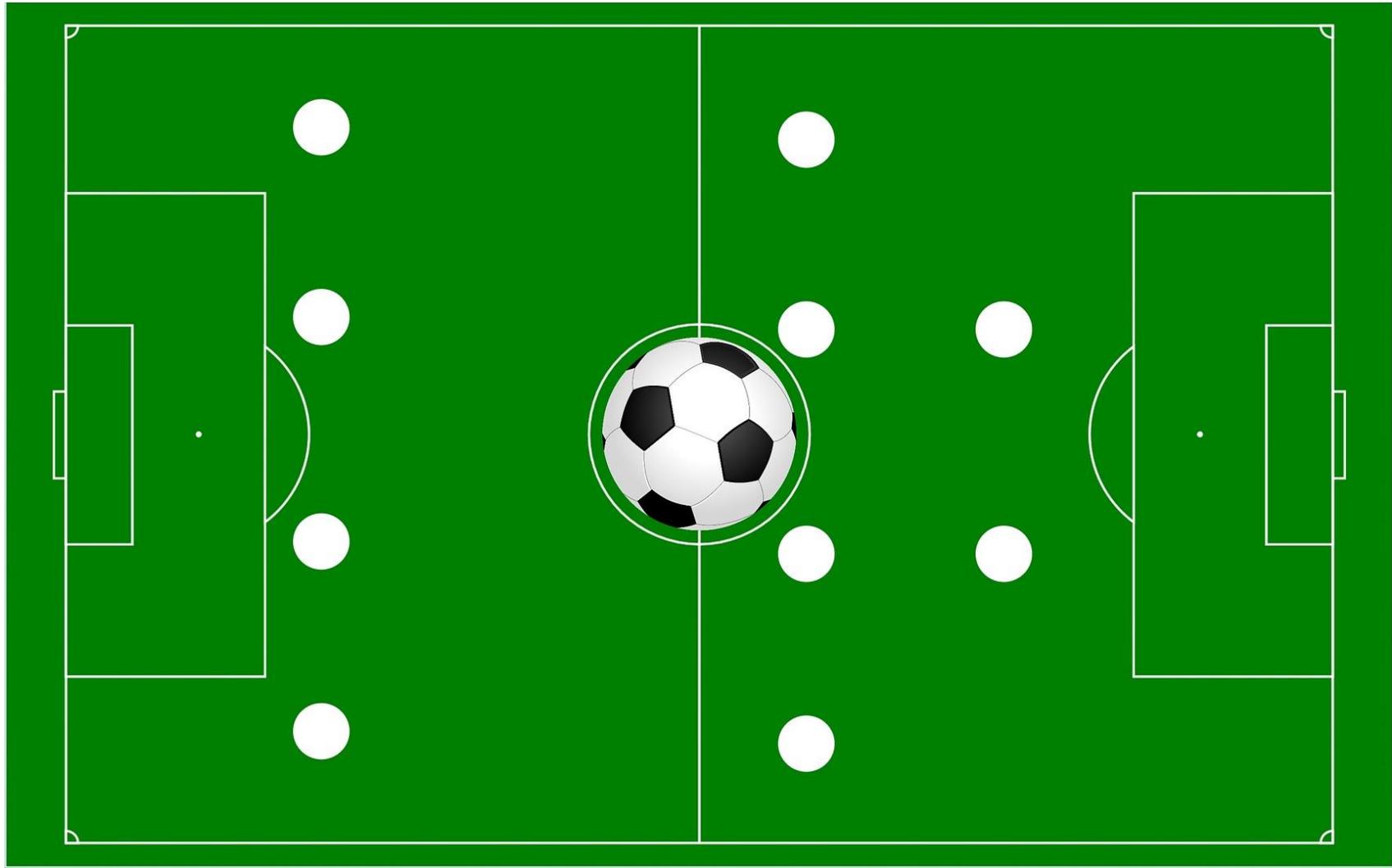


RUTINA



SEMAMANAL





Ofensiva

Lunes

4 x 2

- Conservación de 4 jugadores ofensivos, contra 2 jugadores defensivos.
- En el momento que los defensores, consigan recuperar el balón, tendrán que abrir automáticamente a uno de sus extremos, para poder comenzar la transición ofensiva lo más rápido posible. (4x2).





Martes

Espacio limitado

- Delimitar un espacio cuadrado de 25x25m.
- Delimitar con 1 conos cada esquina del cuadrado.
- Practica de pases y remates.
- Combinación de cabeza y dominio del balón.

Miércoles

Cambio de posición

- Un jugador interior hace un pase a un jugador que está en la esquina, deben permutarse e intercambiar posiciones.

•
Cuando hay una permuta con una jugador de una esquina, esa esquina queda bloqueada, queda inhabilitada hasta que llevemos el balón jugando a la otra esquina, momento en el cual quedará de nuevo habilitada.





Jueves

Circulación de balón

- Con hombres fijos en los extremos y tres jugadores en el centro simular medios centros y media punta (o viceversa).
- Realizar circulaciones de banda a banda previo paso por todos los jugadores interiores al primer toque.
- La búsqueda de la línea de pase, en el desmarque de apoyo en diagonal para favorecer la superación de líneas de pase con balance defensivo a diferentes alturas.

Viernes

Repaso de las
cuatro rutinas
presentadas.

