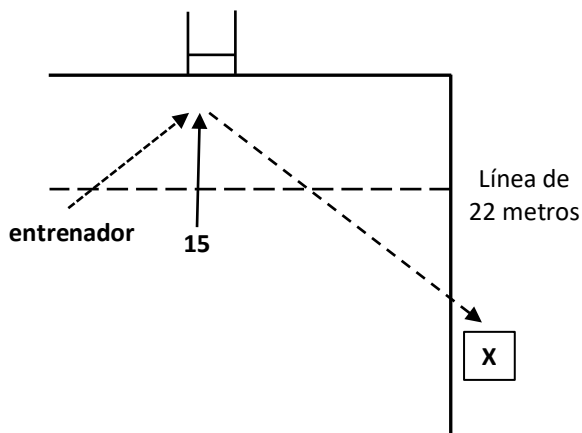


Ejercicio para mejorar la patada del zaguero al lateral, que ejecuta cuando recibe un balón a su espalda, dentro de su zona de 22 metros propia.

El entrenador lanza el balón de diferentes formas; botando, rodando, alta, muy alta. Un jugador zaguero que estará unos metros ligeramente fuera de la zona de 22, tiene que girarse, recoger el balón y patearlo sacándolo por el lateral.

En el lateral habrá un punto de referencia (X) marcado que es dónde el zaguero tiene que intentar poner el balón. Este punto de referencia lo alejará o acercará el entrenador para obligar al zaguero a variar su patada.



Patear con la pierna izquierda para sacar el balón por el lateral derecho y con la pierna derecha para sacarlo por el lateral izquierdo, con el objetivo de proteger la patada de la presión defensiva con la pierna de apoyo.

Practicar a ambos lados del campo e incrementar la dificultad añadiendo defensores presionando la patada.