

Ejercicio para mejorar la percepción, toma de decisión y ejecución de situaciones de dos contra uno.

Trabajo de los ángulos de carrera moviendo al adversario y jugando con el espacio. Y calidad del apoyo cuidando la profundidad, distancia y velocidad.

Organización

En un área dividida en dos rectángulos; de 15 por 20 metros uno de ellos y de 8 por 20 metros el otro, 4 jugadores inician el juego desplegados en el primer rectángulo, como se indica en el gráfico.

El primer jugador rojo (el primer jugador del alineamiento), una vez que pasa el balón, va a situarse dentro del segundo rectángulo para defender, pasando por detrás del correspondiente cono marcado como B en el gráfico.

El segundo jugador rojo (el cuarto jugador del alineamiento), cuando le llega el balón, lo deja en el suelo junto al cono C y va también a defender pasando por detrás del cono marcado como A en el gráfico.

Los otros dos jugadores (azules) recogen el balón del suelo, pasan por detrás de los conos C (el portador del balón) y D (el segundo jugador) y entran atacando en el segundo rectángulo en sentido de juego opuesto.

Se van a producir 2 situaciones de dos contra uno que los atacantes tienen que resolver.

Factores clave

- Ángulos de carrera y precisión en los pases.
- En las situaciones de dos contra uno:
 - Jugar con el espacio.

- Mover al adversario durante la carrera de aproximación.
- Apoyo de calidad: profundidad, distancia y velocidad de carrera.

Variantes

- Ajustar el nivel de contacto / agresividad de los defensores: los defensores pueden tocar o placar.
- El primer defensor puede retroceder para ayudar al segundo una vez haya sido superado por los atacantes.

