

Ejercicio para mejorar la resolución de situaciones en superioridad numérica de dos contra uno.

Trabajar para fijar a los defensores jugando con el espacio antes que con el balón y alejar al defensor del apoyo.

Organización

En un área dividida en dos rectángulos contiguos de 5 x 15 metros cada uno, se preparan para jugar grupos de 4 jugadores con balón, enfrente del primer rectángulo como se muestra en el gráfico.

El primer jugador del grupo (con balón) avanza un par de metros por el primer rectángulo, pasa el balón al segundo, corre rápido hacia delante y, a unos 5 metros, se coloca enfrente como defensor. El segundo jugador corre otro par de metros con el balón, lo deja en el suelo y también se coloca como defensor unos 5 metros detrás del primero. El tercer jugador recoge el balón del suelo y juega en ataque con el apoyo del cuarto jugador creándose dos situaciones de dos contra uno de manera consecutivas.

Los defensores sólo pueden desplazarse hacia los laterales para defender, no pueden avanzar hacia los atacantes ni retroceder.

Una vez superadas dichas dos situaciones, los cuatro jugadores bordean el cono del final del primer rectángulo y se repite el ejercicio a lo largo del segundo rectángulo en sentido contrario, invirtiendo los papeles atacantes - defensores.

Factores clave

- Fijar a los defensores: jugar con el espacio antes que con el balón alejando al defensor del apoyo.
- Distancia y profundidad del apoyo: aceleración, cambio de ritmo.

- Pases de calidad: momento y trayectoria del pase.

Variantes

- Modificar la intensidad de la defensa: los defensores pueden tocar, interceptar o placar y recuperar el balón.
- El segundo jugador puede avanzar cuando el primer atacante recoge el balón del suelo.
- El primer defensor, una vez superado, puede retroceder para ayudar al segundo.

