

Dos contra uno + uno retrocediendo

Ataque

Ejercicio para mejorar la resolución de situaciones en superioridad numérica de dos contra uno, con la dificultad añadida de un defensor extra retrocediendo por la espalda de los atacantes.

Organización

En un área de 15 x 10 metros, parejas de jugadores colocados inicialmente a mitad del lateral del rectángulo. Otro jugador (o el propio entrenador) pone en juego el balón.

En el momento en que el jugador con el balón lanza éste al aire verticalmente, dos atacantes y dos defensores se entran dentro del área de juego bordeando cada uno su cono correspondiente (ver el gráfico).

Cuando el balón cae a las manos del jugador, éste da un pase al primer atacante y comienza el juego en el que los atacantes han de superar una situación de dos contra uno con un segundo defensor a sus espaldas.

Factores clave

- Ángulos de carrera correctos.
- Jugar con el espacio antes de jugar con el balón: fijar a los defensores.
- Momento del pase adaptado a la fijación del defensor.
- Distancia y profundidad de carrera del apoyo adaptada a la situación.
- Aceleración del apoyo antes de recibir el pase.

Variantes

Modificar las distancias entre conos para crear mayor o menor presión sobre el ataque en función de las capacidades de los jugadores.

