

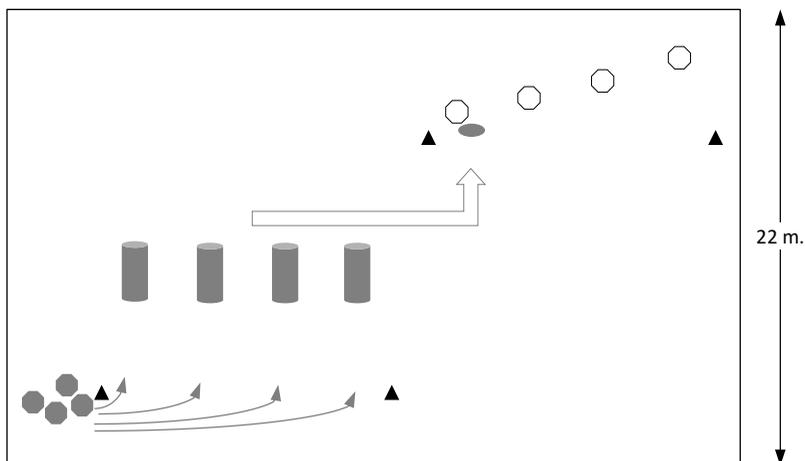
Ejercicio para la mejora de la reorganización defensiva en segundas fases.

Organización

Dentro de la zona de 22 metros, colocar grupos de 4 jugadores y sacos de placaje como se muestra en el gráfico.

Desarrollo

Cuatro jugadores defensores se organizan y colocan para subir a placar cada uno a un saco. Inmediatamente después del placaje se reorganizan otra vez en defensa, para defender a los 4 jugadores atacantes.



Factores clave

- Comunicación.
- Ocupar eficazmente el espacio. Los primeros que llegan van al exterior según se van incorporando compañeros al interior.

- Colocación al interior del par directo atacante.
- Control del ritmo de carrera.

Variantes

- El balón en el segundo tiempo de la actividad puede estar en las manos de cualquiera de los jugadores atacantes.