

EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO



- **Dualidad defensiva**
- **Acercamientos defensivos**
- **Orientación corporal**
- **Marca individual**

R. Bruno Castillo

Entrenador • Selección Colombia



WEIK
FUTSAL TOOLS

colaboraciones

DUALIDAD DEFENSIVA
ACERCAMIENTOS DEFENSIVOS
ORIENTACIÓN CORPORAL
MARCA INDIVIDUAL

- **Objetivos y contenidos:** Trabajo de dualidades defensivas, acercamientos defensivos, orientación corporal y marca individual.
- **N.º de jugadores:** 4 + 2 porteros.
- **Material:** Balones, petos y portería móvil.
- **Espacio:** 28x20m.



R. Bruno Castillo
Entrenador • Selección Colombia



DESARROLLO:

Dos equipos de 2 jugadores más portero.

El juego inicia cuando el jugador del balón (Azul) toca la pelota al frente.

Su compañero se activa iniciando el acercamiento en diagonal, con el viaje del balón, haciendo el recorrido y llegando a la distancia defensiva con orientación corporal.

Al recibir el jugador rival, pasa inmediatamente el balón a su compañero y el jugador que ha pasado la pelota inicialmente inicia el acercamiento.

Cuando el segundo jugador atacante (Rojo) reciba el balón se inicia el juego 2x2.

Durante este ejercicio haremos énfasis en la parte defensiva, sin olvidar que también estaremos trabajando el ataque.

Haremos correcciones sobre la postura, la distancia defensiva y cada entrenador le colocará su idea de como quiere que su equipo defienda estas situaciones.

