

# EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

Trabajo de defensa zonal

3x3 + Comodines laterales



**Shahin Rassi** 

**Entrenador • Fortuna Düsseldorf**



**WEIK**  
FUTSAL TOOLS

**colaboraciones**

## TRABAJO DE DEFENSA ZONAL

### 3x3 + Comodines laterales

- **Objetivo:** Trabajar el sistema de coberturas defensivas, giros defensivos y reajustes ante ataques con gran capacidad de 1x1 en banda.
- **Observaciones:** Se trata de un ejercicio para introducir el trabajo a la defensa zonal.
- **N.º de jugadores:** 10 + 2 porteros.
- **Material:** Balones, petos y porterías móviles.
- **Espacio:** 28x20m.



## DESARROLLO:

Iniciamos el ejercicio con una estructura de 3x3 con 2 comodines laterales por equipo en pista ofensiva (a 5m de la línea del centro) y cada comodín tendrá un balón en los pies.

El equipo atacante (Rojo) recibe balón del portero y sólo puede jugar en su propia pista y la defensa (Azules) realiza una defensa alta.

La secuencia del ejercicio es la siguiente:

En el momento en que el ataque lo considere, uno de los alas con posesión del balón puede salir por banda conduciendo, y en ese mismo momento el comodín del mismo lado deberá entrar a pista conduciendo su balón.

En ese momento todos los jugadores atacantes ya podrán cruzar de pista para que se finalice la acción.

El trabajo de la defensa será posicionar al ala del lado débil correctamente para poder hacer la cobertura al comodín y permitir a sus compañeros girar en defensa y reajustarse para seguir defendiendo.

