



ATAQUE Y DEFENSA

1 v 1

- Hay dos filas de jugadores una a cada lado de un cuadro y enfrentadas la una a la otra.
- Una de ellas es la fila de defensores, la otra es la fila de los atacantes.
- A la señal del Profesor/entrenador, salen los primeros de cada fila.
- El jugador atacante (el que tiene el balón), tiene que intentar marcar un ensayo (acción de apoyar el balón en el suelo sin dejarlo caer), detrás de la línea de ensayo. El jugador que defiende intentará evitar el ensayo, arrancándole una de las cintas del cinturón del atacante.

Puntos a entrenar

- El atacante siempre tiene que buscar o crear espacio (cambio de pies, evasión...)
- El defensor tiene que avanzar y cerrar el espacio que tiene el atacante.
- Es más fácil hacer la defensa desde un lateral, cerrando el avance del atacante que si lo realizamos enfrentándonos directamente a él.

Variaciones

- Poner 2 v 2 (Diagrama 2)
- 3 v 3
- 4 v 4
- Cambiar el lugar de salida de la fila de los defensores:
 - Placaje lateral (Diagrama 3)
 - Placaje por detrás (Diagrama 3)

Diagrama 1

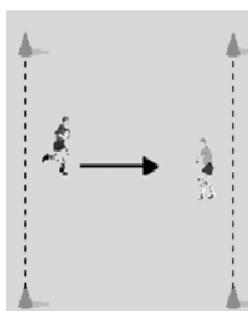


Diagrama 2

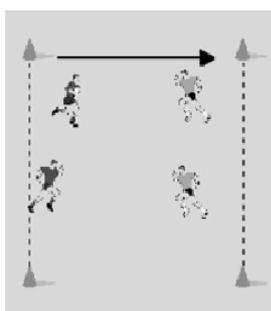


Diagrama 3

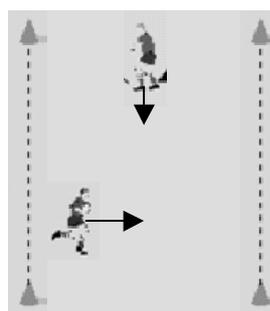


Diagrama 4

