



MATERIAL

Chinos, petos 3 colores



ESPACIO

12X12 metros



CARGAS

3 series de 3min, descanso 90seg



INCIDIR EN

Presión intensa, mínimos toques.

FC Barcelona - Luis Enrique



DESARROLLO

Se juega en el espacio delimitado un rondo por parejas con 4 jugadores exteriores y un apoyo interior a 2 toques, dentro habrán 2 jugadores que deben realizar el máximo número de robos en 3 minutos. La pareja que más robos realice al finalizar las 3 series ganara el ejercicio.



OBJETIVOS

TÁCTICOS: Conservación de balón, salida de presión.
TÉCNICOS: Pase e interceptación.
FISICOS: Velocidad explosiva y resistencia aeróbica.
SOCIO-AFECTIVOS: Mejorar presión, salida de primera línea de presión.
VOLITIVOS: Visión periférica.

