



ATAQUE Y DEFENSA

2 v 1

- Hay tres filas de jugadores, dos a un lado y una fila al otro lado del cuadro.
- El lado con dos filas es el lado de ataque. El lado con una sola fila es la fila de defensa.
- A la señal del Profesor/entrenador los primeros jugadores de cada fila salen.
- Uno de los dos jugadores del equipo atacante lleva un balón.
- Los jugadores atacantes tienen que intentar marcar un ensayo detrás la línea de ensayo sin que los defensores les quiten una de las cintas mientras portan el balón.

Puntos a entrenar

- El atacante que lleva el balón tiene que intentar fijar al defensor que tiene enfrente, o si el defensor no le sigue avanzar y marcar un ensayo. (fijar = conseguir que el contrario centre su defensa sobre uno de los atacantes). Diagrama 1.
- La idea es obligar al defensor a ir hacia el atacante para quitarle su cinta y así crear espacio para que el segundo jugador pueda recibir el balón con un pase de su compañero y escapar entre los defensores, para marcar un ensayo.
- El atacante sin balón tiene que correr detrás del que lleva el balón, apoyando a su compañero en profundidad para estar en disposición de recibir un pase en carrera y hacia atrás.
- El atacante sin balón tiene que correr en una posición en la que pueda recibir un pase (no demasiado lejos de su compañero) y por un sitio por donde no haya defensores.
- El atacante sin balón no debe ir demasiado cerca del que lleva el balón, pero tampoco debe correr detrás del portador del balón.
- El defensor tiene que avanzar y cerrar el espacio que tiene por delante el atacante con el balón.
- Es mejor si el defensor viene corriendo desde un lado en lugar de ponerse directamente en frente del atacante para intentar quitarle las cintas del cinturón.
- La mejor acción que puede realizar el defensor es intentar fijar al portador del balón, en lugar de intentar placar o defender a los dos atacantes a la vez.

Variaciones

- 3 v 2
- 4 v 3
- 5 v 4
- Crear una situación de defensa en escalera (diagrama 2).

Diagrama 1

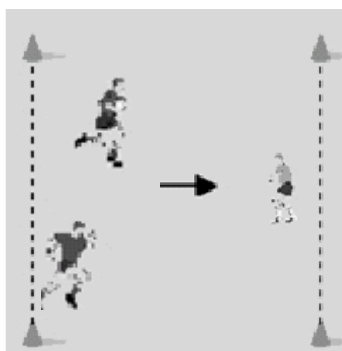


Diagrama 2

