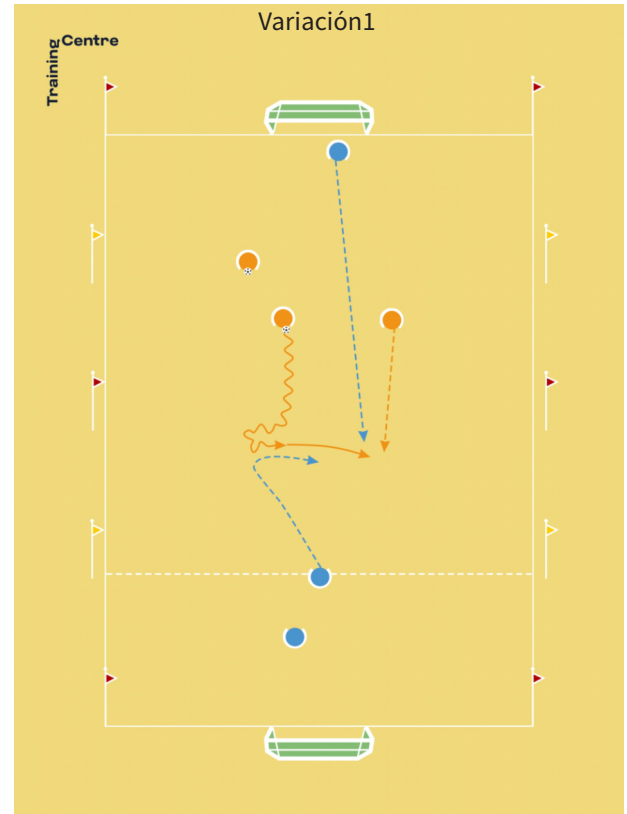
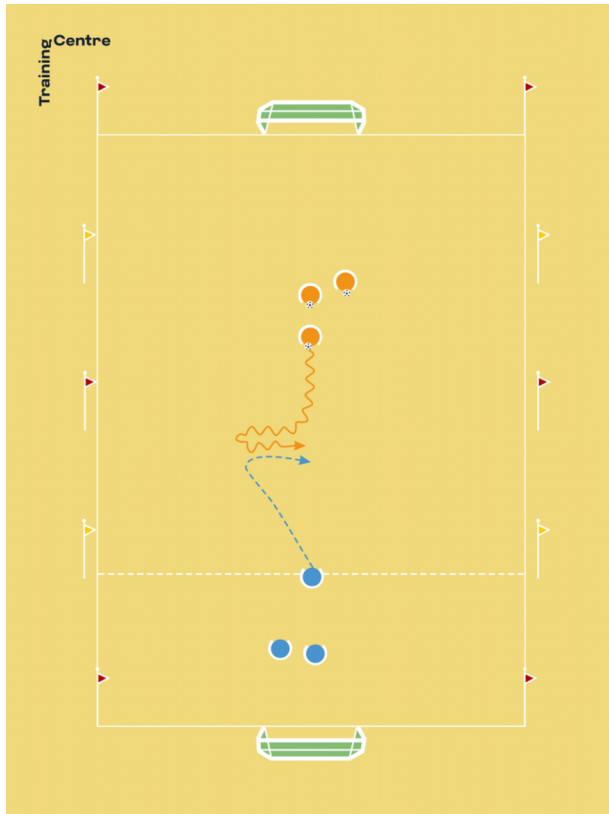


Fútbol playa

—●— Ralentizar un ataque rival



Organización

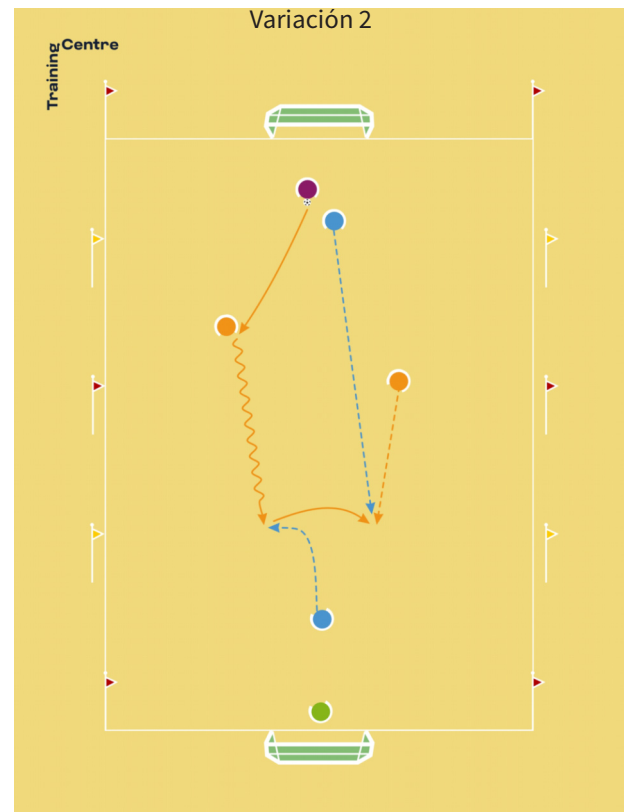
- Ejercicio a todo el campo, con 3 puestos de partida de los atacantes.
- Un puesto a la derecha, otro en el centro y otro a la izquierda. (Volver a ver el vídeo).
- En este caso, el equipo blanco comienza atacando contra el verde.

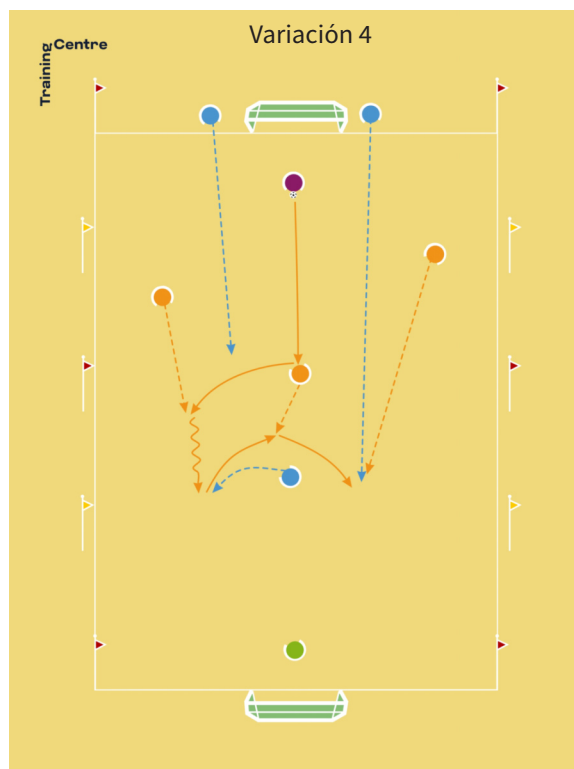
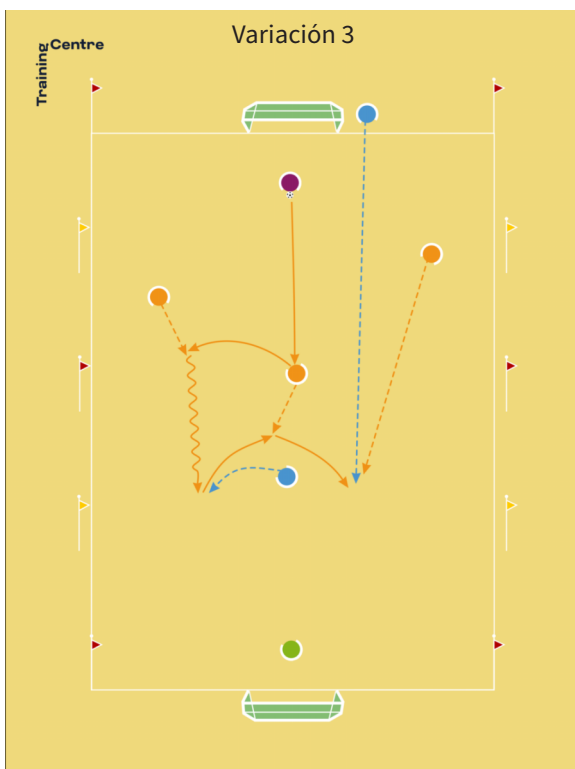
Explicación

- Comenzar el ejercicio con situaciones de uno contra uno. Por turnos, los jugadores del equipo blanco deben tratar de regatear a la carrera al jugador que tienen delante.
- En el caso de los defensores, el objetivo es reducir la distancia con el rival, a la vez que ralentizan su avance por el campo.
- Ampliar el ejercicio añadiendo nuevas instrucciones y las variaciones que figuran a continuación.

Variaciones

- 2 atacantes parten de la medular para jugar contra 1 defensor situado enfrente.
- Otro defensor más situado en el otro extremo debe volver esprintando lo más rápidamente posible para ayudar a su compañero en inferioridad y convertir el 2 contra 1 en un 2 contra 2 en el campo contrario. El jugador en inferioridad debe ralentizar lo máximo posible el avance de los atacantes, a la espera del apoyo de su compañero de equipo.
- Incorporar 2 guardametas, uno en cada portería. Uno de los defensores debe salir desde detrás del portero que efectúa el saque y acudir a la ayuda de su compañero de equipo lo más rápidamente posible. El juego se inicia por el portero, mediante un saque en corto con la mano.
- El 3 contra 1 inicial se convierte en un 3 contra 2 con el retorno de un jugador más situado detrás del portero. De nuevo, en el caso de los defensores, el objetivo y la prioridad es defender y proteger lo máximo posible el pasillo central.
- Transformar el 3 contra 1 en un 3 contra 3. Para ello, 2 defensores adicionales parten de nuevo desde detrás del portero que inicia el juego mediante un saque en corto con la mano.





Principios básicos

- El objetivo es ralentizar el avance (contraataque) del rival orientando el cuerpo de tal modo que se lo dirija hacia el exterior o el interior del campo en función de la acción.
- En el plano técnico, el defensa debe intentar reducir al máximo el espacio con el rival. Fintar con salir al encuentro del atacante ralentizando lo máximo posible su avance, a fin de inquietarlo y permitir el repliegue defensivo de los compañeros de equipo.