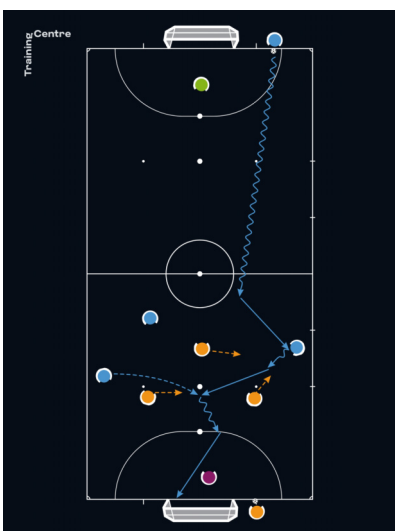
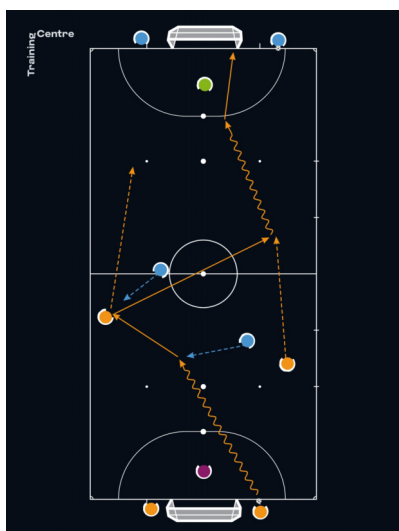
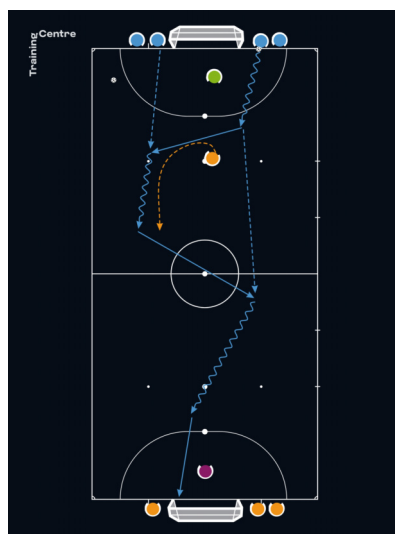
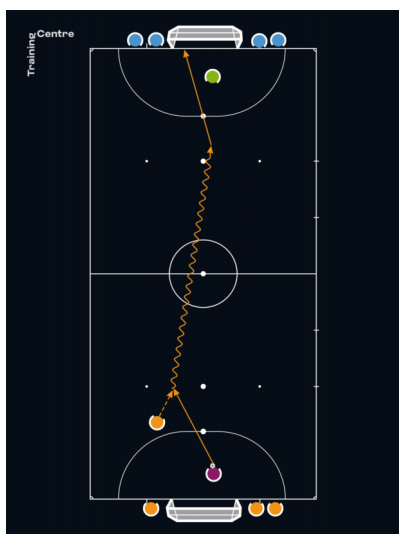


Futsal- Defender los contraataques —●— en inferioridad



Organización

- Usar el campo completo.
- Situar un guardameta en cada portería.
- Disponer a los dos equipos detrás de cada una de las porterías.

Explicación

- Para iniciar el ejercicio, uno de los dos guardametas pasa el balón con la mano a un atacante, que tratará de marcar en la portería contraria.
- Acabe o no en gol la jugada, el atacante permanece en el campo y pasa a ser un defensor. Acto seguido, entran dos atacantes del equipo contrario y generan una situación de 2 contra 1.
- El guardameta situado en el extremo opuesto de donde se inició el ejercicio pasa el balón con la mano a uno de los dos atacantes, que buscan la portería rival.
- El ejercicio continúa con un 3 contra 2, seguido de un 4 contra 3, en los que el sentido del ataque cambia tras cada jugada.
- Una vez finalizado el 4 contra 3, el ejercicio se reinicia. Esta vez, pone el balón en juego el guardameta que defendió el primer ataque.

Principios básicos

- Cuando defiende un 3 contra 4 en inferioridad numérica, el equipo defensor debe coordinar sus movimientos formando un triángulo.
- Al defender en inferioridad, los defensores deben aplicar un sistema de marcaje en zona y anticipar hacia dónde se dirigirá el ataque.