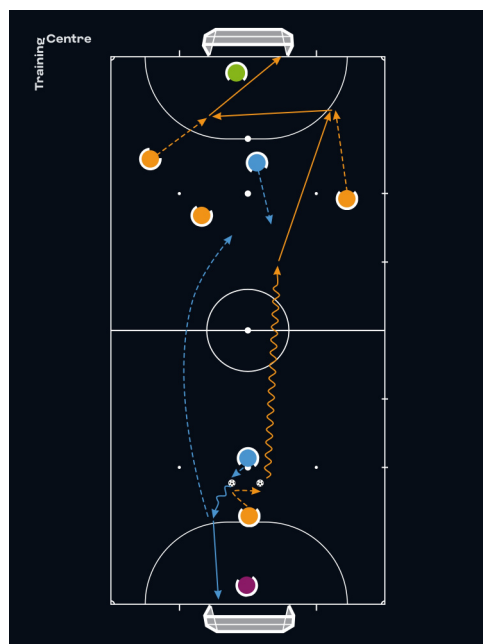


Sistema 1-3: Espacio y verticalidad



Organización

- Usar la cancha completa.
- Colocar una portería en cada extremo de la cancha.
- Situar una guardameta en ambas porterías.
- Disponer 4 atacantes y 2 defensoras.
- Colocar 2 balones uno al lado del otro en el campo del equipo atacante, tal y como se muestra en el gráfico superior.

Explicación

- La atacante del 1 contra 1 inicia el juego decidiendo cuál de los dos balones utilizará para atacar la portería contraria.
- Una vez que haya elegido, regateará a la rival, quien, tras dejarla pasar, enviará por alto el otro balón a la guardameta del equipo contrario y saldrá corriendo hacia su propio campo.
- La atacante tratará de combinar con sus compañeras en el campo contrario para rematar a puerta.
- Las dos atacantes que comiencen el ejercicio en las posiciones ofensivas más adelantadas solo podrán jugar al primer toque.

Variaciones

- Dos defensoras entran en la cancha para disputar un 4 contra 4.
- La guardameta pone el balón en juego con un pase a su compañera en el 1 contra 1, o bien a otra situada en campo contrario.

Principios básicos

- Las jugadoras aprovecharán todo el ancho de la cancha para que a las rivales les resulte difícil defender.
- Las atacantes no podrán salir del campo contrario.