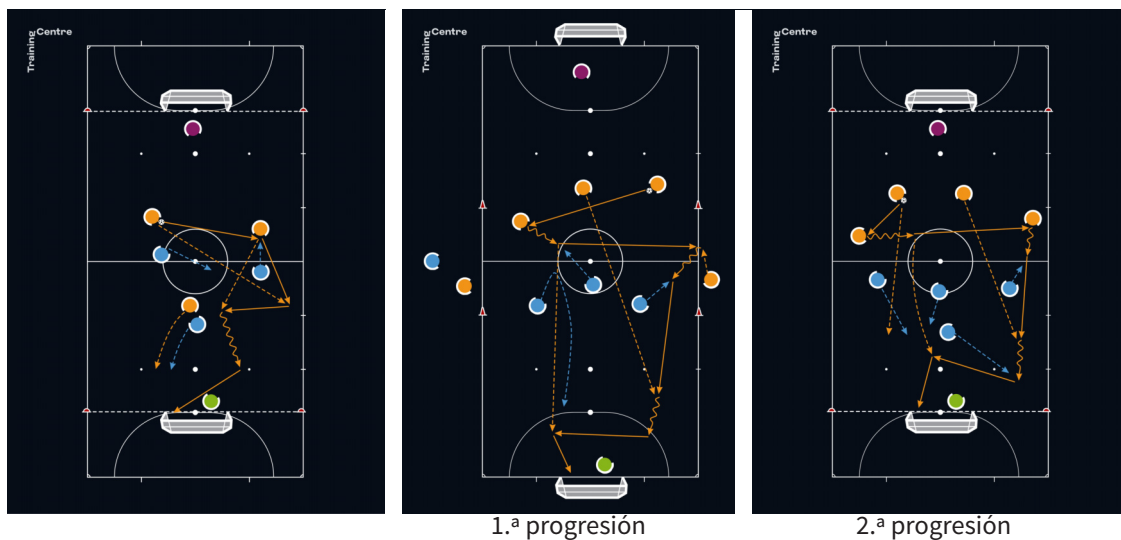


Sistema 4-0: generar espacios — a la espalda de la defensa



1.ª progresión

2.ª progresión

Organización

- Delimitar una zona de juego de 28 × 20 m.
- Colocar una portería en el borde del área penal en cada extremo de la zona de juego.
- Situar 1 guardameta en ambas porterías.
- Organizar un 3 contra 3..

Explicación

- Uno de los dos guardametas pone el balón en juego con un pase a un compañero situado en una de las bandas.
- El ejercicio consta de juego libre.
- El equipo sin la posesión del balón aplica un marcaje individual.

1.ª progresión

- Usar la cancha completa.
- Situar un comodín de ambos equipos en cada banda.
- Este comodín tendrá permitido incorporarse al ataque, por lo que se generará una superioridad de 4 contra 3 cuando reciba el balón delante de la línea media.

2.ª progresión

- Zona de juego reducida, como en la secuencia básica.
- 4 contra 4, con la obligación del equipo sin la posesión del balón de defender únicamente en campo propio.
- Se pide a los jugadores que pongan en práctica todos los movimientos ofensivos trabajados en las dos partes anteriores de la sesión

Principios básicos

- Cuando no tengan el balón, los jugadores de apoyo deben moverse de tal modo que puedan recibir pases paralelos a la línea de banda.
- Cuando no tengan el balón, los jugadores de apoyo deben moverse de tal modo que puedan recibir pases en diagonal.
- Cuando no tengan el balón, los jugadores de apoyo deben moverse de tal modo que puedan formar triángulos en torno a la pelota.
- Los jugadores evitarán invadir espacios ocupados por un compañero.