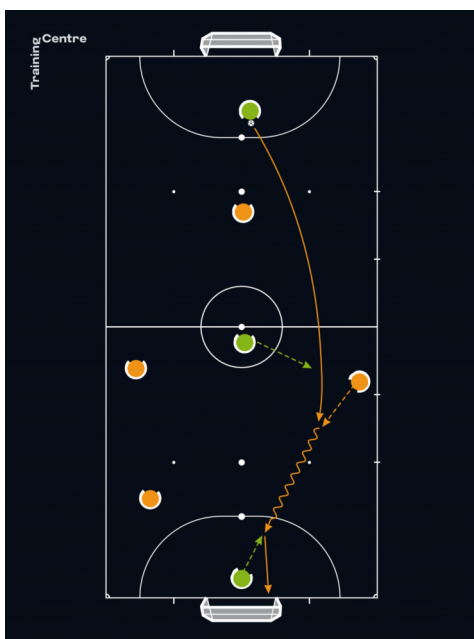


Futsal- Lanzamientos con la mano y 1 contra 1 desde los extremos



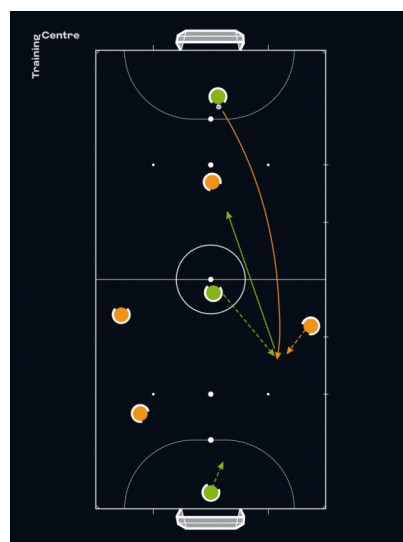
Secuencia básica

Organización

- Usar la cancha completa.
- Delimitar una zona de ataque en cada extremo de la pista, entre las líneas de meta y de 10 metros.
- Disponer 3 porteros de la siguiente manera: uno en cada portería y un tercero en la línea de centro.
- Situar un pivote en la zona de ataque en cada extremo de la pista.
- Poner 2 jugadores pegados a la banda en la línea de centro.

Explicación

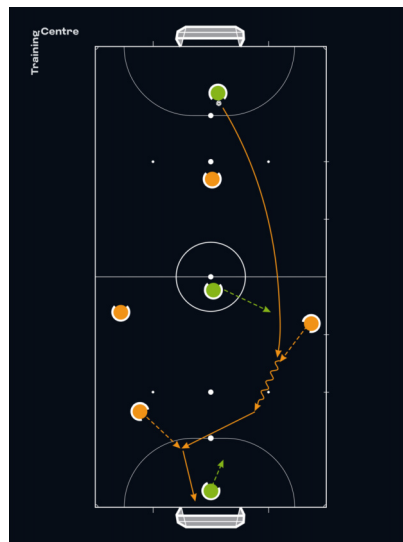
- Uno de los guardametas situado en una portería da inicio al ejercicio. Tiene que lanzar el balón con la mano hacia el pivote o hacia uno de los 2 atacantes de las bandas. Todos ellos deben recibir el balón en la zona de ataque.
- Después de lanzar el balón, el guardameta debe correr y alcanzar la línea de banda antes de poder regresar para defender su portería.
- El otro portero intenta interceptar el saque con la mano del rival o defiende su meta en una situación de 1 contra 1 contra el atacante.
- Si el portero se apodera del balón, debe combinar con el pivote situado en la zona de ataque del otro extremo de la pista, que encara al guardameta contrario en una situación de 1 contra 1. En cuanto tenga el balón, el portero puede lanzarlo con la mano hacia el pivote si lo atrapa dentro del área o pasarlo con los pies si ha sido fuera. También puede disparar a puerta directamente.
- El portero situado en la línea de centro actúa como defensor y puede interceptar el lanzamiento (aunque deberá hacerlo con los pies). Si el portero intercepta un lanzamiento hecho con la mano, enviará el balón hacia el pivote que ataca la portería defendida por el guardameta que acaba de lanzarlo.



2.ª variación

Variaciones

- 1.ª variación: El atacante tiene que interceptar el pase, controlando el balón antes de que toque el suelo.
- 2.ª variación: Si el portero atrapa el balón, debe jugar raso hacia el pivote.
- El portero situado en la línea de centro puede utilizar las manos para interceptar los pases aéreos.
- 3.ª variación: El portero puede utilizar los pies para dar continuidad al juego.
- 4.ª variación: El portero no puede alejarse más de 9 metros de la portería antes de efectuar los pases.
- 5.ª variación: En función del tipo de pase que reciba para reanudar el juego, el portero lanzará un balón aéreo o enviará un pase raso con el pie.
- 6.ª variación: El atacante puede decidir si encara al guardameta en un 1 contra 1 o si combina con un compañero para que remate.



6.ª variación

Principio básico

- En situaciones de 1 contra 1, los porteros deben intentar ubicarse en una posición central con respecto al balón y los postes.