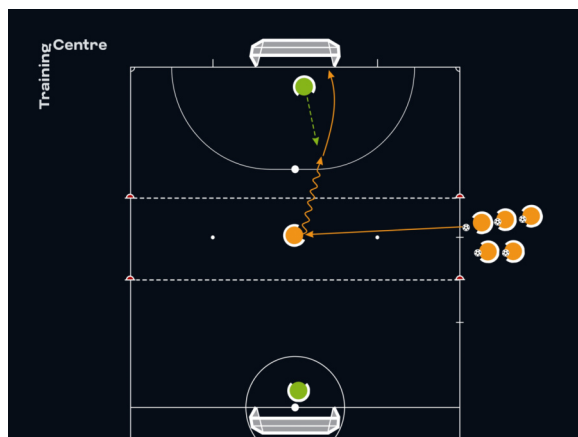


Futsal- Defender ante disparos desde media distancia



Secuencia básica

Organización

- Usar la mitad de la cancha.
- Colocar una portería en cada extremo de la zona de ejercicio.
- Situar a un guardameta en cada portería.
- Delimitar una franja central de 2 x 20 m en el centro de la zona de ejercicio.
- Situar a un atacante en la franja central.
- Disponer a los demás jugadores en fila en la línea de banda (a la altura de la franja central) y dar un balón a cada uno.

Explicación

- El primer jugador de la fila de la línea de banda comienza el ejercicio dando un pase al atacante situado en la franja central.
- El atacante puede ir contra cualquiera de las dos porterías y tiene dos opciones:
 - Disparar al primer toque.
 - Hacer un control orientado para sacar el balón de la franja central y encarar al portero en un 1 contra 1. En esta situación, el atacante dispone de 3 segundos para rematar a puerta.
- Si el portero se hace con el balón, lanza un contraataque sacándolo del área y conduciéndolo con el pie hacia la portería contraria. El atacante que acaba de rematar a puerta pasa a ser defensa y puede retroceder para proteger la portería contraria, aunque antes deberá ir hacia el punto de 5 metros y pisarlo.
- Si el atacante marca, se queda en la franja y recibe otro pase del mismo sacador.
- Si el disparo se marcha fuera, el atacante se pone al final de la fila de la línea de banda y el siguiente entra en la franja central..



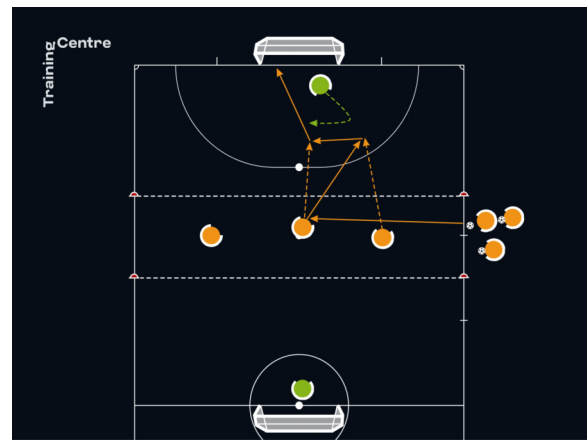
1.ª variación

Variaciones

- 1.ª variación: Situar a tres atacantes en la franja central y pedirles que decidan entre ellos quién rematará y si el remate va a ser de primeras o vendrá precedido de un control orientado.
- 2.ª variación: El atacante tiene la opción de habilitar a un compañero para que remate de primeras desde dentro del área.
- Si el guardameta atrapa el balón, lanza un contraataque. El último atacante en tocar el balón retrocede para defender, lo que generará un contraataque con una superioridad numérica de 2 contra 1.

Principio básico

- Debe pedirse a los porteros que salgan de su línea de meta en cuanto detecten que el atacante ha optado por controlar el balón y no por rematar de primeras.



2.ª variación