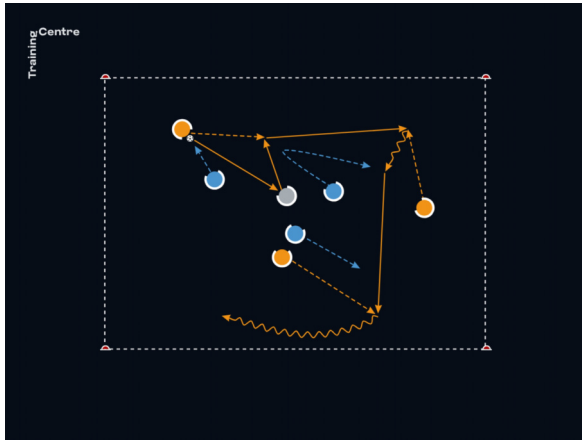
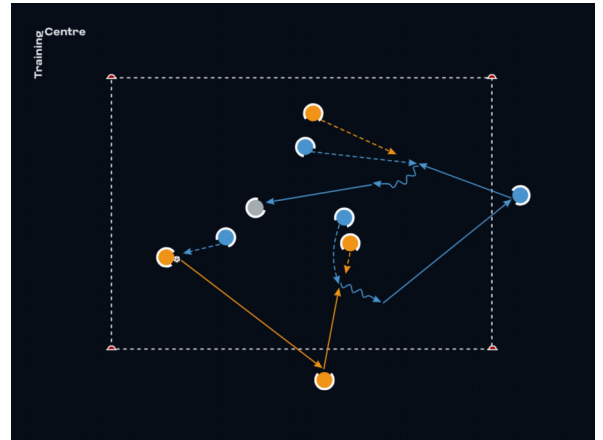


Futsal- Entrenamiento anaeróbico — con juego de posesión



Basic sequence



Variation 3

Organización

- Delimitar una zona de ejercicio de 15 x 20 m.
- Organizar un 3 contra 3 más 1 dentro de la zona de ejercicio

Explicación

- El objetivo de ambos equipos es conservar la posesión durante todo el tiempo que les sea posible.
- El jugador neutral ayudará al equipo en posesión de la pelota.
- El ejercicio consiste en 60 segundos de juego seguido de 40 segundos de descanso. La secuencia se repite 4 o 5 veces.
- Si el balón sale fuera, el entrenador introduce otro.

1.ª variación

- Solo se pueden dar dos toques.

2.ª variación

- Los equipos suman un punto cada vez que logren dar diez pases.

3.ª variación

- Se suma un jugador de cada equipo fuera de la zona de ejercicio. Este jugador solo puede dar un toque al balón.

Principios básicos

- Los jugadores deben moverse para recibir el balón.
- Los jugadores que no tienen la posesión presionarán a los rivales con intensidad.
- El ejercicio debe realizarse a un ritmo alto.