



EJERCICIO de 1c1 (Tiempo)

OBJETIVOS: el objetivo es favorecer la toma de decisiones del jugador de forma rápida y efectiva.

DISTRIBUCIÓN: delimitamos 5 zonas en el campo y trabajamos tres parejas de forma simultánea.

DESARROLLO DEL EJERCICIO:

El ejercicio consiste en jugar 1x1 en 5 posiciones diferentes tanto ocupando el rol de atacante como de defensor.

REGLAS de ATAQUE: El tiempo que tiene de ataque es de 8 segundos.

REGLAS de DEFENSA: No se puede robar el balón hasta empezar a jugar el 1c1. (No utilizar las manos ni pegarse al hombre balón).

VARIANTES:

- Una variante podría ser el mismo ejercicio pero limitando el tiempo a 5 segundos.
- Unir este ejercicio con otro ejercicio de cooperación como el expuesto anteriormente

