# MARCAJE:

|  |
| --- |
| ***OBJETIVO:*** Mejorarel marcaje y los desmarques |
| ***DESARROLLO:*** Por tríos con un balón, separados dos o tres metros, uno es el primer defensor, otro tiene la pelota con el brazo armado y otro espera para recibirla, el que pasa va a defender. |
| ***INDICACIONES:***   * Técnica defensiva. * Orientación * Centro de gravedad bajo. * Colocación de los brazos. * Colocarse entre el atacante su trayectoria lo antes posible. |
|  |

|  |
| --- |
| ***OBJETIVO:*** Mejorarel marcaje y los desmarques |
| ***DESARROLLO***: Por parejas, se forma una línea imaginaria (puerta) con dos conos, un jugador la defiende sin manos, otro intenta entrar por la puerta, a los tres intentos cambio. |
| ***INDICACIONES:***   * + Técnica defensiva.   + Orientación   + Centro de gravedad bajo.   + Colocación de los brazos.   + Colocarse entre el atacante su trayectoria lo antes posible. |
|  |

|  |
| --- |
| ***OBJETIVO:*** Mejorar el marcaje y el desmarque con y sin balón |
| ***DESARROLLO***: En un pasillo se colocan dos o tres defensores, con o sin brazos, los jugadores deberán llegar al final del slalom conservando el balón. Hay dos apoyos a los lados. |
| ***INDICACIONES:***   * Desplazamientos previos. * Engañar con los movimientos. * Si se cae la pelota debo comenzar. |
|  |

|  |
| --- |
| ***OBJETIVO:*** Mejora el campo visual, la velocidad de reacción, el marcaje y el desmarque, la recepción y el pase |
| ***DESARROLLO***: Dos equipos, uno intenta recuperar el balón antes de que el otro equipo de diez pases. Puedo variar las reglas: sin bote, un bote, si me tocan con balón la pierdo... |
| ***INDICACIONES:***   * Campo visual amplio * Saber esperar mi oportunidad par a desmarcarme y pedir la pelota. * Pasar rápido y desmarcarse * Colaborar con los compañeros en el desmarque (estorbar) |
|  |

|  |
| --- |
| ***OBJETIVO:*** Mejora el campo visual, la velocidad de reacción, el marcaje y el desmarque, la recepción y el pase |
| ***DESARROLLO***: Dentro de una zona tres defensores y tres atacantes, fuera de la zona dos atacantes más que sirven de apoyo, estos deberán pasar a los atacantes interiores cuando se desmarquen. |
| ***INDICACIONES:***   * Campo visual amplio * Saber esperar mi oportunidad par a desmarcarme y pedir la pelota. * Pasar rápido y desmarcarse * Colaborar con los compañeros en el desmarque (estorbar) |
|  |

|  |
| --- |
| ***OBJETIVO:*** Mejorar marcaje y desmarque |
| ***DESARROLLO***: Dos equipos, uno defiende las puertas (dos conos) y los atacantes tienen que intentar pasar por ellas, si son tocados en el desmarque deben volver a intentarlo en otra puerta. |
| ***INDICACIONES:***   * Campo visual amplio * Colaborar con los compañeros en el desmarque (estorbar) |
|  |