



JUEGO DE ALTERNANCIA

CONTENIDO		CONSIGNA
<ul style="list-style-type: none"> - FGL Defensiva: Priorizar la defensa de los jugadores más cercanos a la portería - FCU Zona de finalización: Buscar un juego en progresión vertical al ataque (Prioridad: 1)pase DC o extremo para finalizar; 2)progresar para superar o fijar y usar opción 1; 3)abrir carril lateral si 1 y 2 no posibles) 		<ul style="list-style-type: none"> - Identificar rápidamente a los jugadores más próximos a portería a la vez que realizamos el recorrido hacia portería. - Dar un pase que le dé ventaja al compañero para finalizar.
DIA MICROCICLO	TIEMPO	ESPACIO
MD-4	4 series de 1 minuto y 30 segundos con pausas de 1 minuto.	40 x 50 metros con dos carriles laterales.
ORIENTACIÓN CONDICIONAL	Nº DE JUGADORES	MATERIAL
Tensión	18 jugadores: 4 v 4 + 4 + 4 + 2 porteros	Conos, petos y balones.
DESCRIPCIÓN		
<p>La tarea empieza con el equipo naranja vs el gris en carril central. En los carriles laterales estarán el equipo azul (atacando junto a los naranjas) y los verdes (atacan con los grises).</p> <p>Cada secuencia se inicia con dos jugadores del carril central (naranjas) + dos jugadores de los carriles laterales (azules) contra dos defensores del carril central (grises) y el objetivo será finalizar la jugada lo antes posible realizando las acciones a alta velocidad y ocupando el área ocupando racionalmente el espacio. Cuando la jugada finaliza (en gol, disparo fuera o parada del portero) salen dos atacantes nuevos del carril central (grises) + dos de los carriles laterales (verdes) y los que estaban atacando cambian de rol para defender esa acción (sólo los naranjas). De manera que los jugadores de banda solo atacan y no defienden. En la siguiente serie, los jugadores interiores pasaran a los carriles y viceversa.</p>		
NORMATIVA	PUNTUACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> - 1a serie: Los jugadores laterales no pueden entrar al carril central. - 2a serie: Los jugadores laterales pueden entrar al carril central a rematar sólo cuando el balón se encuentre en el carril opuesto. - Rotación carril central: se atacará y defenderá de 2 en 2. - Rotación carriles laterales: sólo se atacará de 2 en 2. 	<ul style="list-style-type: none"> - En ataque, por cada 3 goles que marque el equipo del centro gracias a un centro lateral se sumará 1 punto para el equipo del rol centrador. 	
GRADIENTE	FEEDBACK	
<ul style="list-style-type: none"> (+) Permitir a los carrileros conducir hacia el carril central. (-) Reducir el espacio de juego / permitir la ayuda de un defensa del carril lateral, es decir, defender con 3. 	<ul style="list-style-type: none"> - DEF: ¿Qué jugadores marcamos con prioridad? - DEF: ¿Qué deberemos hacer mientras corremos hacia portería? - OF: ¿Qué tres opciones tenemos para buscar la finalización? - OF: ¿Cuál es la mejor de ellas? - OF: ¿Qué tenemos que provocar con nuestra conducción? 	

