

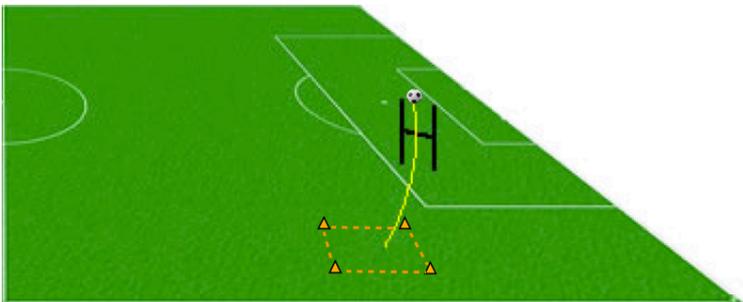
Ejercicios Físico - Técnicos para la ejecución de centros

A continuación desarrollaremos algunos ejercicios para el entrenamiento y la mejora de la ejecución de centros.

Leyenda

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| ● Jugador equipo azul | --- Línea de zona naranja |
| ● Jugador equipo rojo | ← Dirección de un jugador |
| ● Arquero / Portero / Guardameta | --- Trayectoria de pase |
| ▲ Cono naranja | --- Trayectoria de un centro |
| ⚽ Pelota / Balón | □ Arco / Portería |

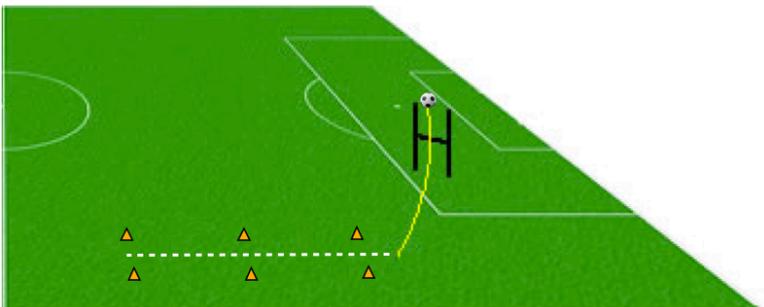
Ejercicio 1:



Ejecutar un centro desde la zona demarcada haciendo pasar la pelota ente los postes y por encima del travesaño.

Se puede complementar este ejercicio, con un jugador que remate de cabeza y otro que lo marque y despeje.

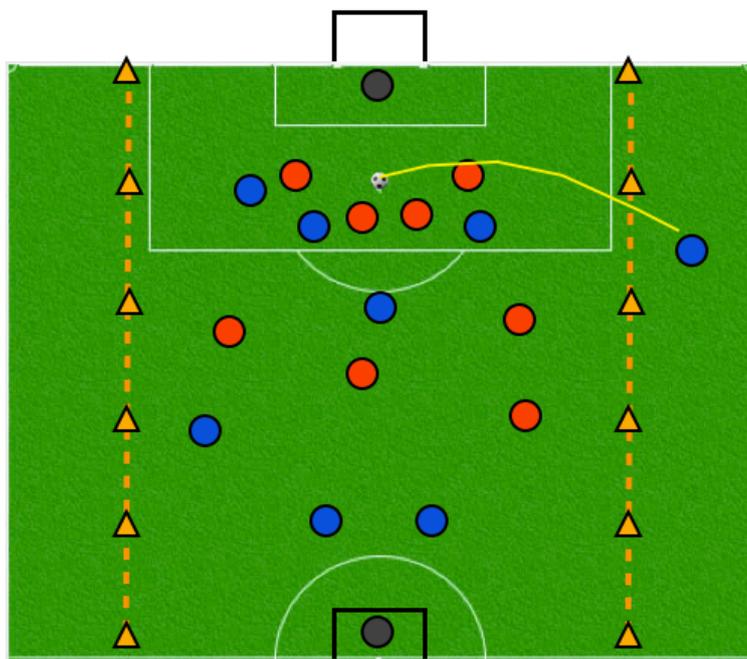
Ejercicio 2:



Realizar una carrera con conducción del balón y al pasar entre los dos últimos conos ejecutar un centro haciendo pasar la pelota ente los postes y por encima del travesaño.

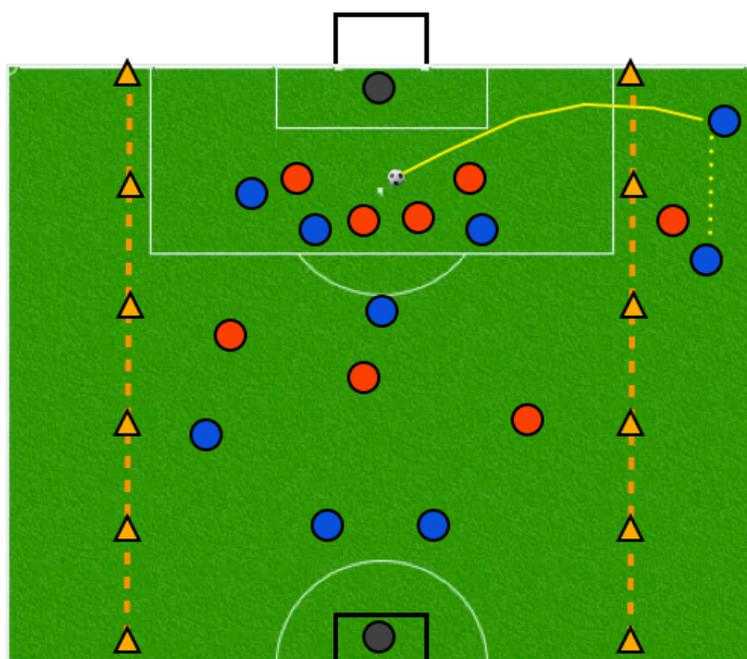
Se puede complementar este ejercicio, con un jugador que remate de cabeza y otro que lo marque y despeje.

Ejercicio 3:



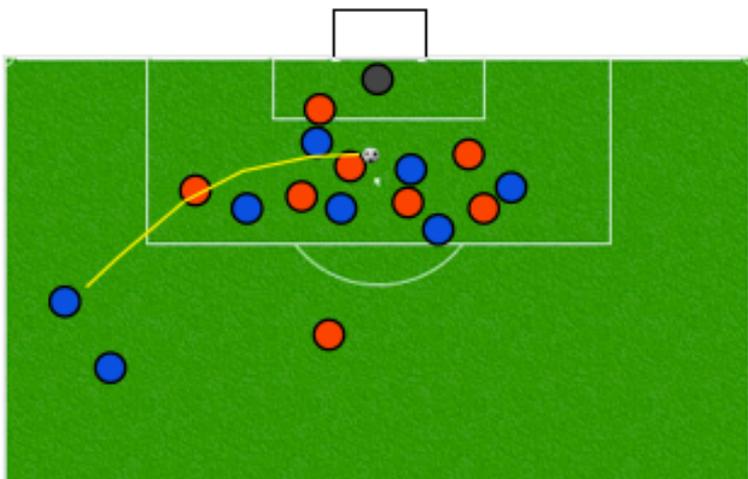
Fútbol 9 vs 9, con bandas libres para poder ejecutar centros. En las bandas podrá haber un solo jugador del equipo que ataca.

Variante



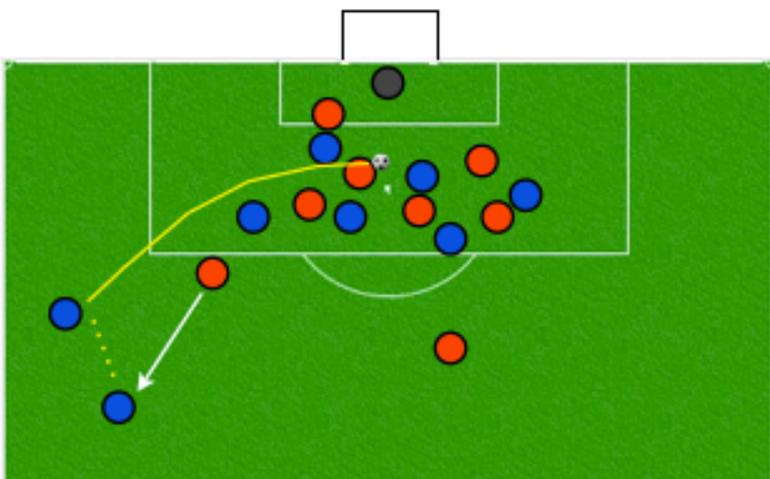
Fútbol 9 vs 9, con bandas libres para poder ejecutar centros. En las bandas podrá haber dos jugadores del equipo que ataca y uno del que defiende.

Ejercicio 4:



Realizar centros simulando situación de recuperación del balón luego de un córner.

Variante



Realizar centros simulando situación de recuperación del balón luego de un córner y aplicar presión con un jugador.

G-SE - Entrenamiento en Fútbol

<http://g-se.com/es/entrenamiento-en-futbol>

Referencias:

Benavides Mauricio. (2011, Diciembre 27). *Catálogo en Línea. [Archivo de Video]. Recuperado de <http://www.youtube.com/watch?v=55l25jRLmW4>*