

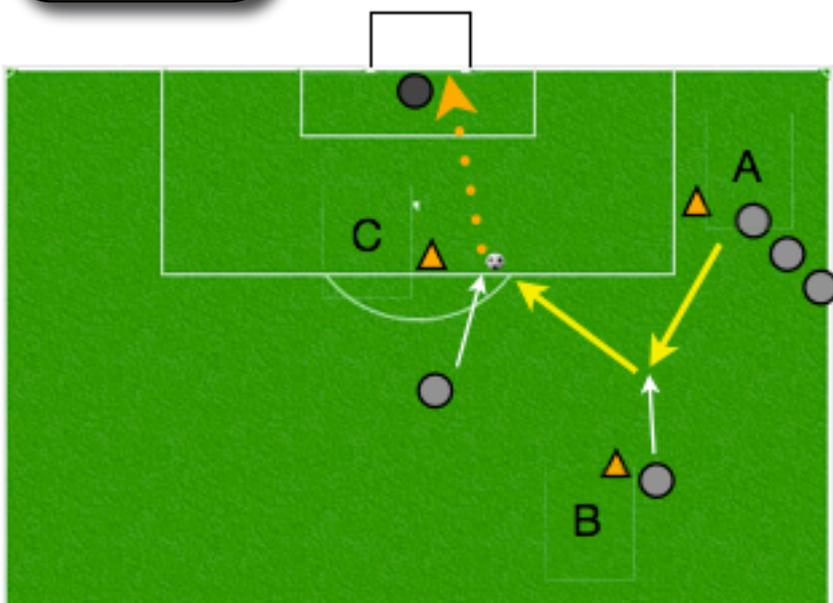
# Ejercicios Físico - Técnicos para la mejora de la definición

A continuación desarrollaremos algunos ejercicios para el entrenamiento y la mejora de la definición / finalización en Fútbol.

## Leyenda

- Jugador equipo rojo
- Jugador equipo gris
- Arquero / Portero / Guardameta
- ▲ Cono naranja
- Arco / Portería
- ← Dirección de un jugador
- Trayectoria de pase
- ● ● Trayectoria de un remate
- Dirección de un jugador con pelota
- Pelota / Balón

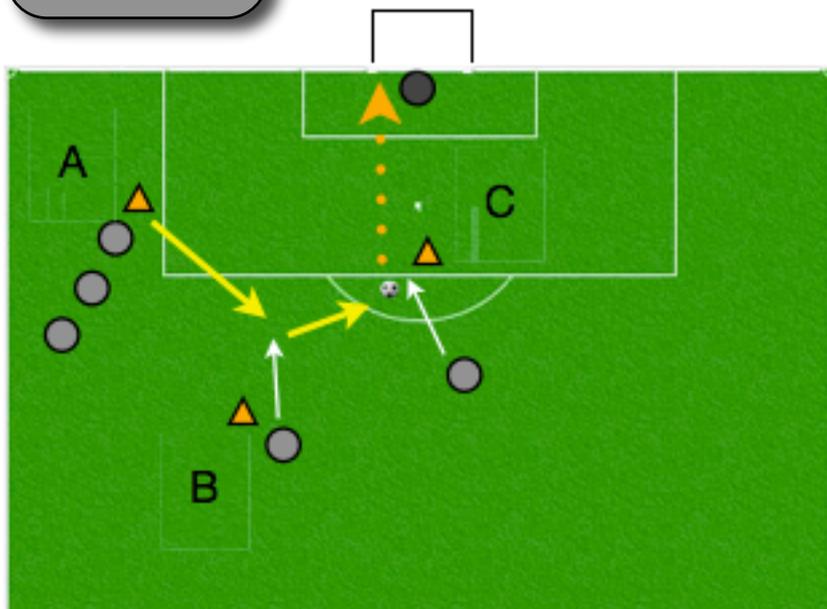
### Ejercicio 1:



El ejercicio comienza en el cono "A", el jugador realiza un pase adelante del cono "B" donde estará ubicado otro participante el cual deberá pasar la pelota a un solo toque a la posición "C", en la cual se tendrá que rematar. (El remate tiene que ser de primera sin acomodar la pelota).

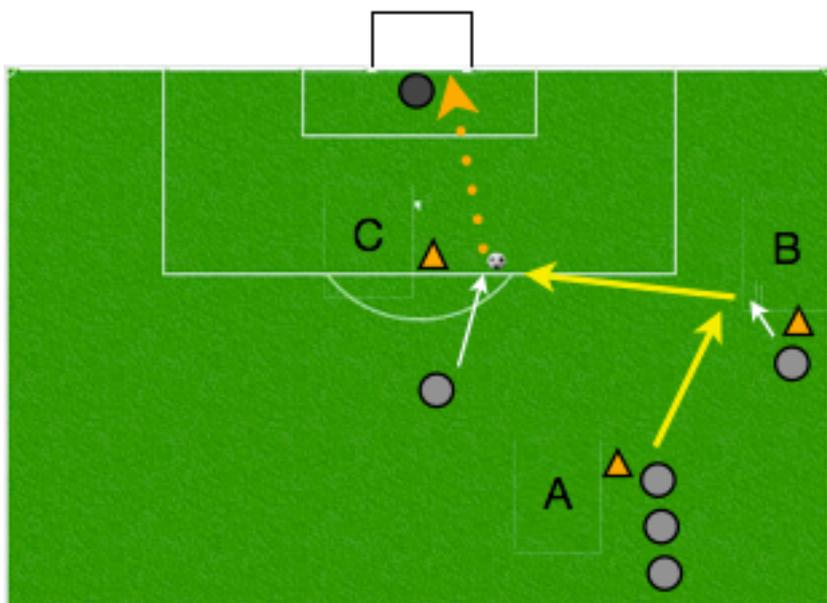
Después de rematar el jugador de "C" pasa a "A", el de "A" a "B" y el de "B" a "C".

### Variante 1



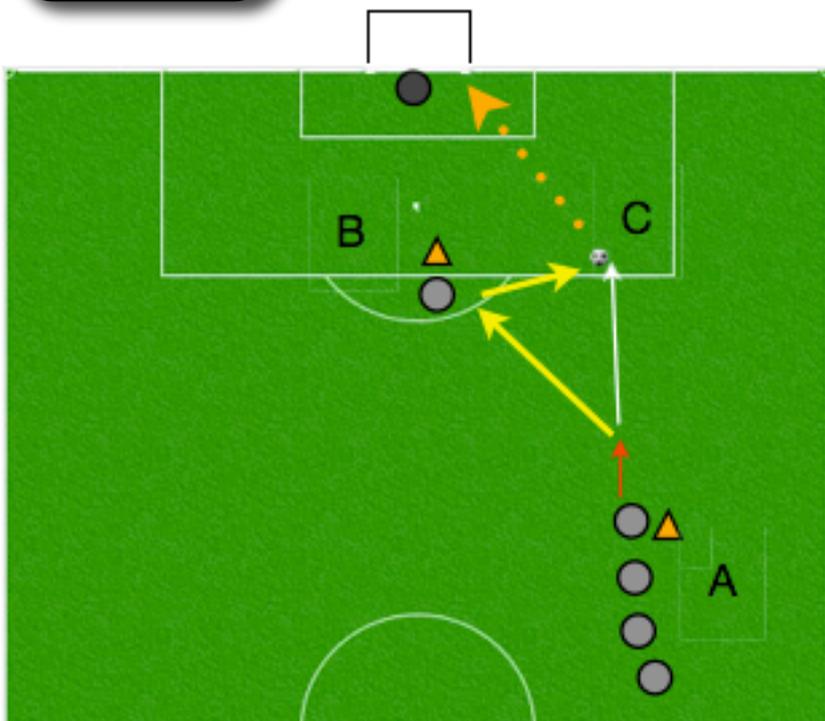
Luego de realizar el ejercicio, invertir para rematar con la otra pierna y recibir del otro lado.

### Variante 2



Igual a "Ejercicio 1", nada mas que cambia el lugar del pase previo a la definición.

### Ejercicio 2:

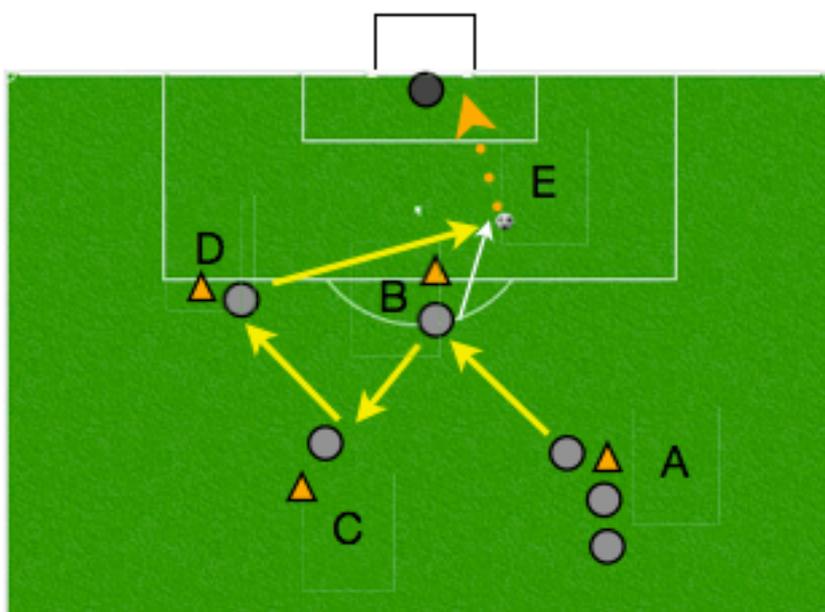


El ejercicio comienza en el cono "A", el jugador se desplaza con el balón unos metros y realiza un pase al cono "B" donde estará ubicado otro participante el cual deberá pasar la pelota a un solo toque a la posición "C", mientras tanto el jugador que estaba en "A" se traslada hasta la posición "C" donde tendrá que rematar. (El remate tiene que ser de primera sin acomodar la pelota).

Después de rematar el jugador de "C" pasa a "B" y el de "B" a "A".

Luego de realizar el ejercicio, invertir para rematar con la otra pierna y recibir del otro lado.

### Ejercicio 3:

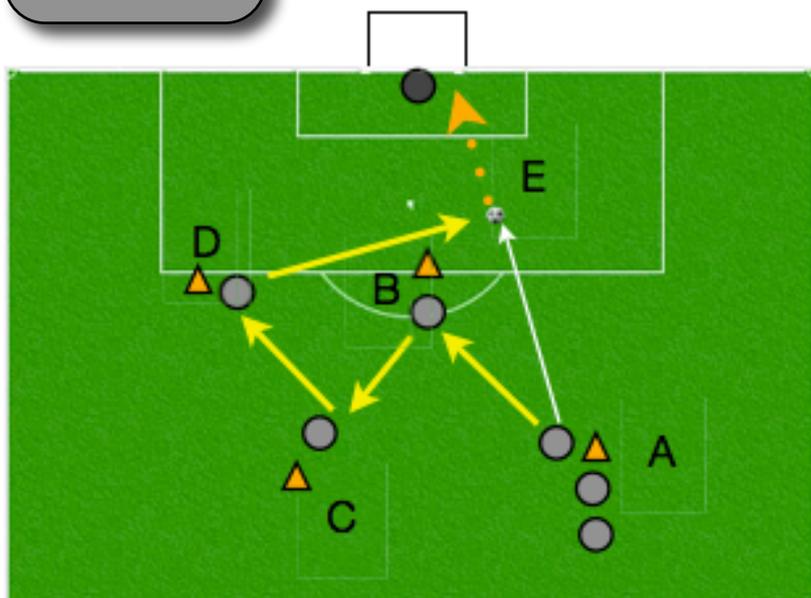


El ejercicio comienza en "A" el participante pasa la pelota a "B" el cual recibe de espaldas al arco y descarga en "C", de aquí un pase a "D", el jugador que esta en "D" pasa la pelota a la posición "E" en la cual recibirá el participante que se encontraba en "B" y rematará al arco. (El remate tiene que ser de primera sin acomodar la pelota).

Después del remate el participante de "A" pasa a "B", el de "B" a "C", el de "C" a "D" y el de "D" a "A".

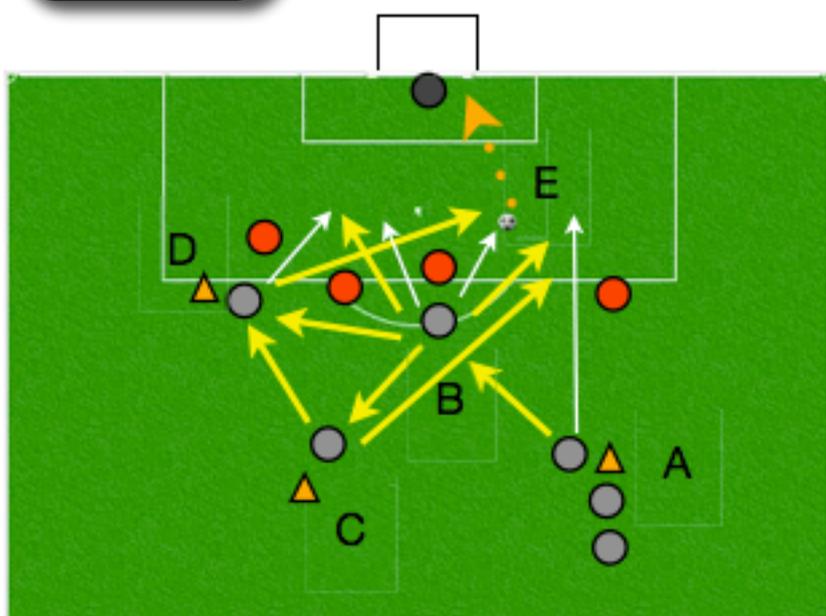
Luego de realizar el ejercicio, invertir para rematar con la otra pierna y recibir del otro lado.

### Variante 1



Igual al ejercicio anterior pero esta vez ira a buscar el remate el jugador que se encontraba en la posición "A"

### Variante 2



Igual que en "Ejercicio 3", agregando algunos defensores los cuales deberán impedir que se forme la jugada para llegar al gol y el remate.

Debido a la incorporación de defensores, se cambiara la rigidez del ejercicio, una vez que este en "B" se podrá pasar la pelota a cualquier jugador, y el que reciba rematar o pasar nuevamente el balón (no se podrá pasar el balón hacia atrás salvo el participante "B")

**G-SE - Entrenamiento en Fútbol**

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