

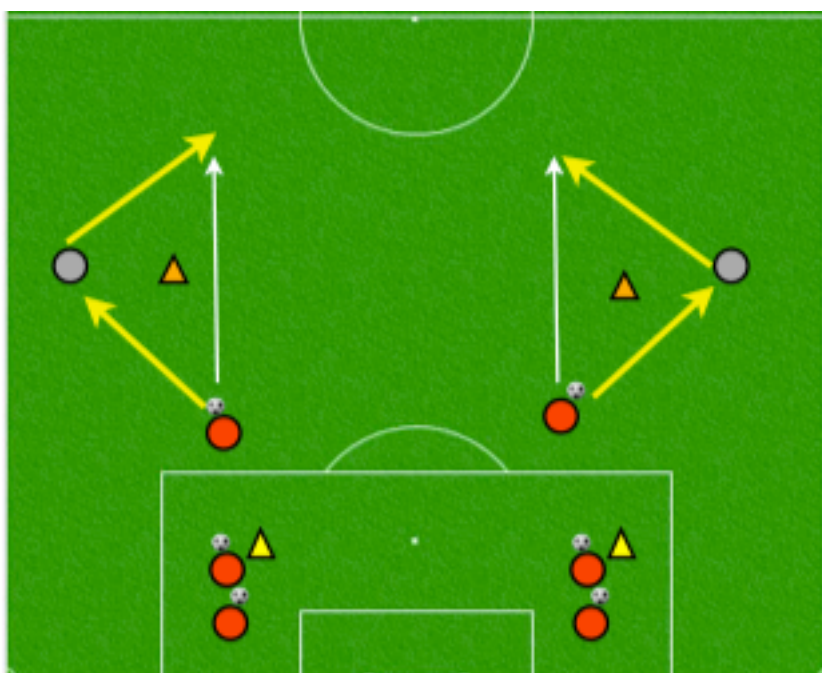
Ejercicios Físico - Técnicos para la ejecución de Paredes

A continuación desarrollaremos algunos ejercicios para el entrenamiento y la mejora de la ejecución de las paredes en Fútbol.

Leyenda

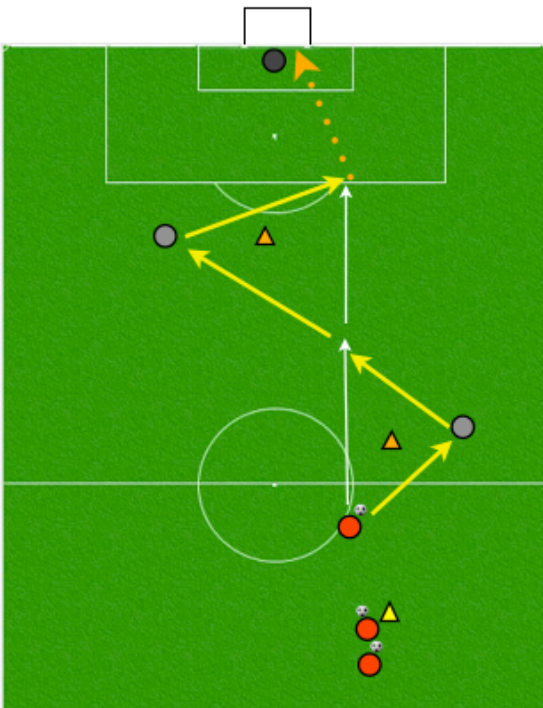
- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| ● Jugador equipo azul | --- Línea de zona naranja |
| ● Jugador equipo rojo | ← Dirección de un jugador |
| ● Jugador de enlace | → Trayectoria de pase |
| ● Arquero / Portero / Guardameta | → Trayectoria de un remate |
| ▲ Cono naranja (obstáculo) | → Trayectoria de un centro |
| ▲ Cono amarillo (partida) | ▭ Arco / Portería |
| | ● Pelota / Balón |

Ejercicio 1:



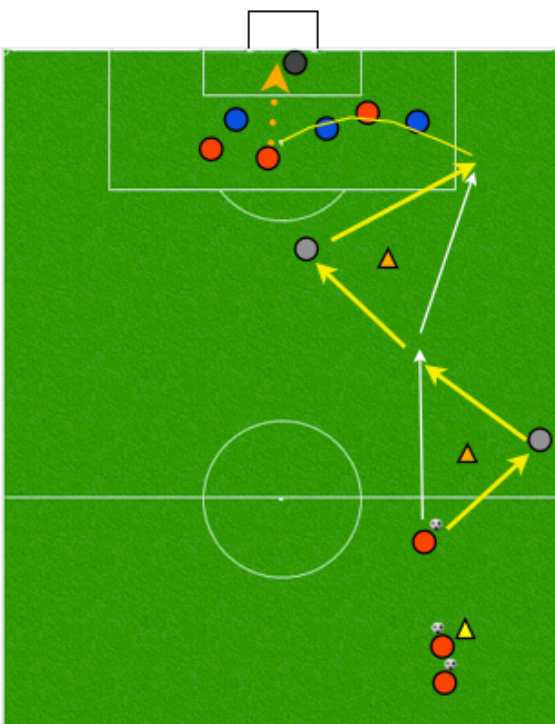
Partida desde el cono de salida (cono amarillo) con dominio del balón, una vez que llega al obstáculo (cono naranja) realiza una pared (el jugador dibujado en gris debe pasar la pelota a un toque) con el compañero y corre para recibir nuevamente el balón.

Variante 1



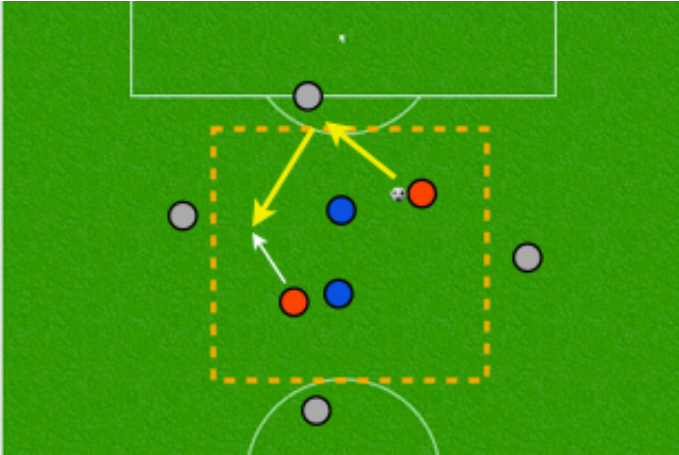
Partida desde el cono de salida (cono amarillo) con dominio del balón, una vez que llega al obstáculo (cono naranja) realiza una pared (el jugador dibujado en gris debe pasar la pelota a un toque) con el compañero y corre para recibir nuevamente el balón, este repite el ejercicio con su compañero metros mas adelante pero cuando recibe el balón remata. El remate tiene que ser de primera sin acomodar el balón.

Variante 2



También se puede finalizar con un centro y que otros compañeros intenten rematar al arco mientras es defendido por los defensores. Como variante podríamos encontrar hacerlo primero sin defensores.

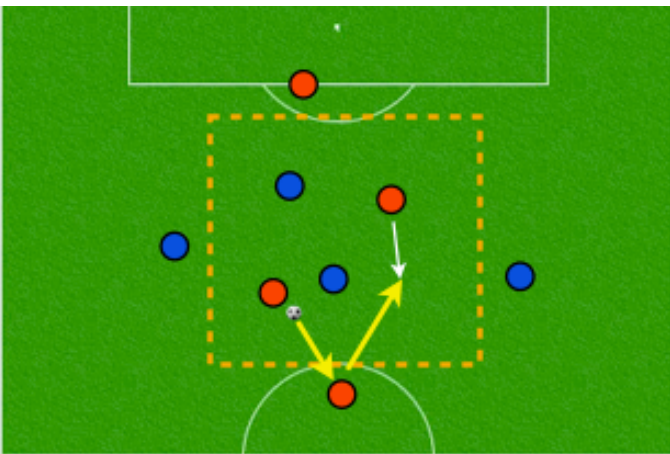
Ejercicio 2:



En una zona delimitada realizar la mayor cantidad de pases posibles ayudándose de los participantes que se encuentran fuera del cuadrado (Estos ayudaran a el equipo que posea la posesión del balón y realizaran los pases a un toque).

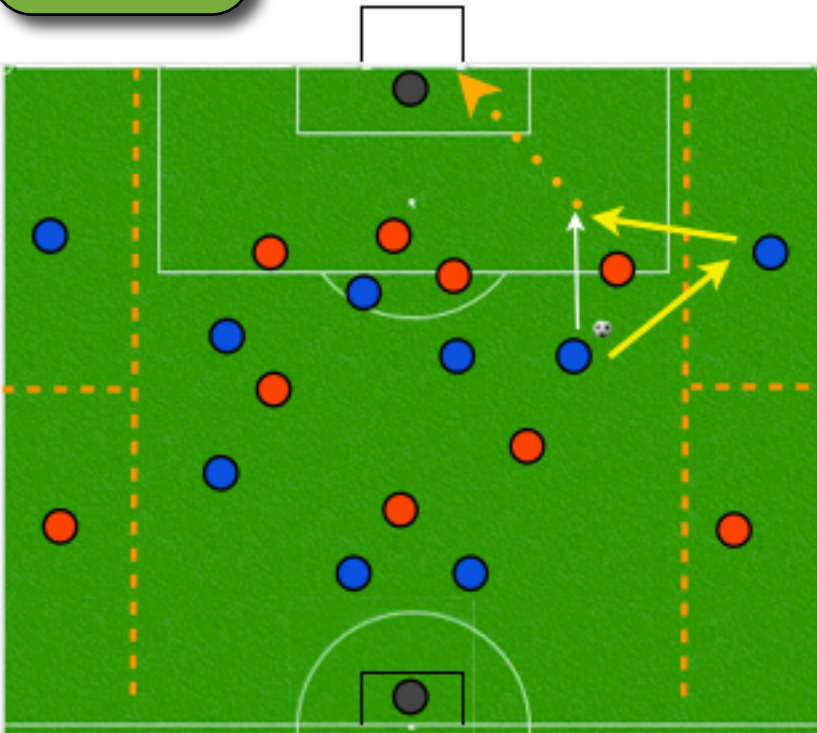
No podrán realizarse pases entre los jugadores que se encuentran fuera del circulo.

Variante



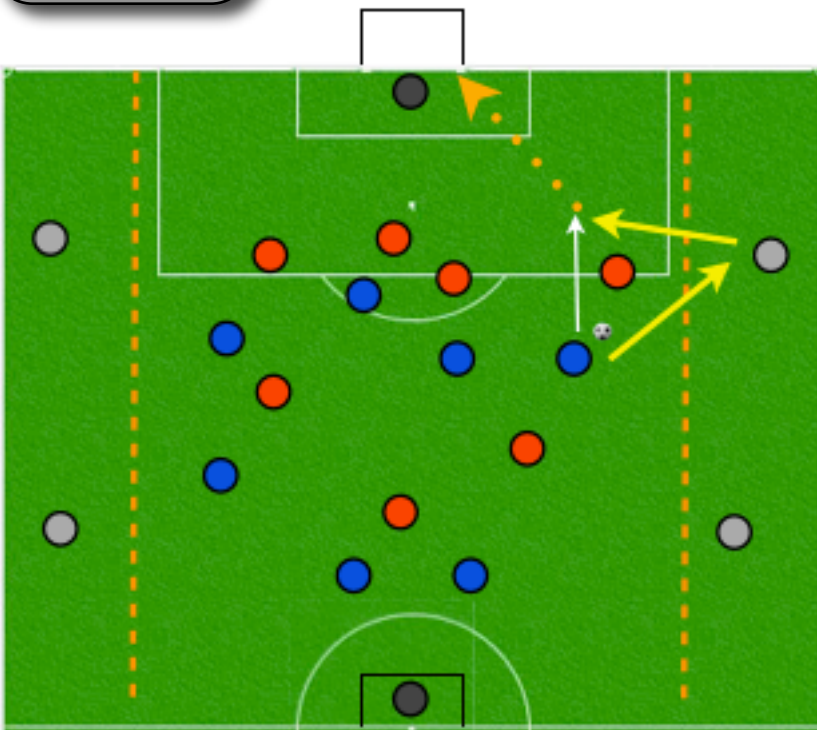
Esta vez se encuentran dos jugadores de cada equipo por fuera del cuadrado, los cuales ayudaran a sus respectivos equipos y realizaran los pases a un toque, sin poder realizarse pases entre ellos.

Ejercicio 3:



Realizar un juego reducido 8 vs 8, dejando una zona en las bandas liberadas para que sea ocupada por un jugador desde la mitad del campo hacia adelante, el cual tendrá como función realizar paredes con los jugadores que se encuentren dentro del campo (los pases de los que estén ubicados en las bandas deberán ser a un toque). El objetivo es llegar a rematar al arco o centrar utilizando una pared, ya sea entre los jugadores de campo o con ayuda de los que se encuentran por fuera de las bandas.

Variante



En esta oportunidad los jugadores que se encuentran en las bandas ayudan a los jugadores poseedores del balón.