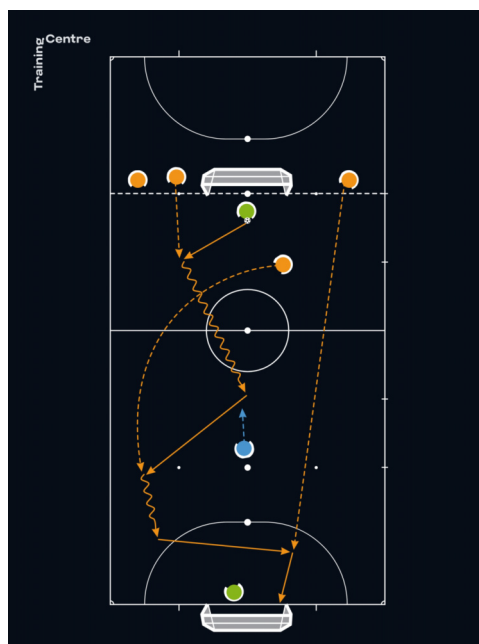
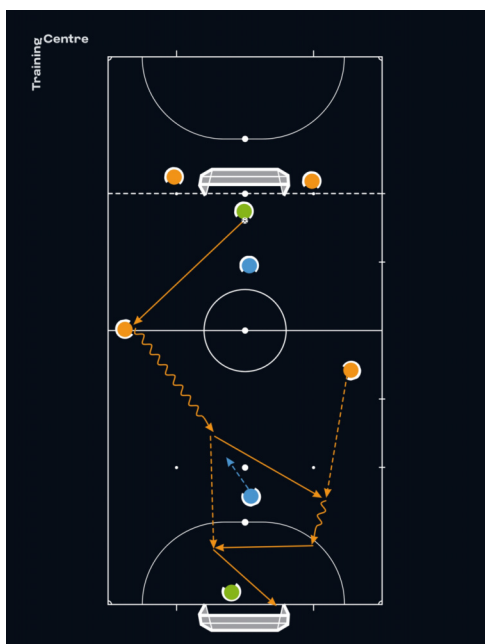


Futsal- Contraatacar con velocidad



Organización

- Utilizar tres cuartos del campo.
- Colocar una portería en cada extremo de la zona de ejercicio.
- Situar una guardameta en cada portería.
- Situar una defensora en cada mitad.
- Situar una jugadora en cada extremo de la línea divisoria.
- Dividir por la mitad al grupo restante de jugadoras y situarlas detrás de las porterías.

Explicación

- Una de las guardametas inicia el ejercicio con un pase con la mano a una de las jugadoras situadas en un extremo de la línea divisoria.
- Esta jugadora decide hacia qué portería atacar y, en ese momento, la jugadora situada en el extremo opuesto de la línea divisoria se suma al ataque y se genera una situación de 2 contra 1.
- Cuando finaliza la jugada, las atacantes salen del terreno de juego y esperan detrás de la portería en la que han atacado.
- Las dos nuevas atacantes acceden a la pista desde detrás de la portería y buscan el arco contrario junto con la jugadora que defendió en la secuencia anterior, de manera que se crea una situación de 3 contra 1.
- Las dos jugadoras que comenzaron el ejercicio defendiendo pasan a ocupar un extremo de la línea divisoria cada una.
- Las dos jugadoras que entraron en el campo para crear la situación de 3 contra 1 se convierten en defensoras.
- Las dos guardametas iniciarán las secuencias por turnos.

Variación

- El contragolpe lo inicia una jugadora que sale conduciendo el balón desde detrás de la portería.

Principios básicos

- Las guardametas iniciarán los contraataques lo más rápidamente posible.
- La jugadora que conduce el balón debe procurar atacar por el carril central para encarar a la defensora rival.
- Tanto los pases como los controles orientados tendrán una clara vocación ofensiva.