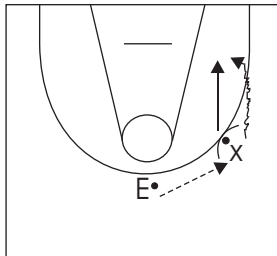
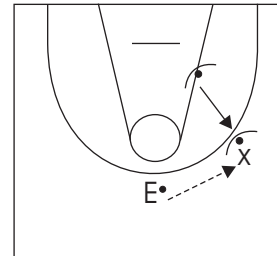


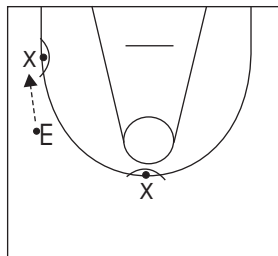
Defensa Trabajos de 1 vs 1 s/balón (trabajo c/ 1 pasador)



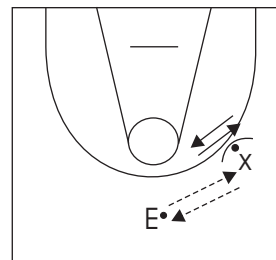
1) Postura sobre la recepción del atacante.
 *Negar el eje
 * Postura de los pies > hacia las esquinas.
 *Cabeza sobre el balón



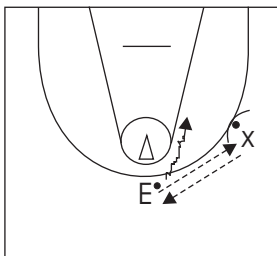
2) Idem al anterior
 Cerrar lanzamiento y penetración.
 *Carrera y stop s/ el x



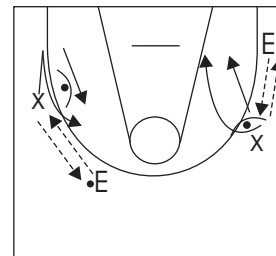
3) Idem a 1 y 2
 Cerrar de acuerdo al lugar > en los pies



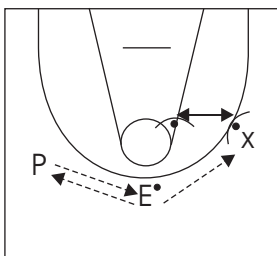
4) Tomar los cortes L/fuerte
 Hacer contacto el se debe colocar entre el pasador y el receptor



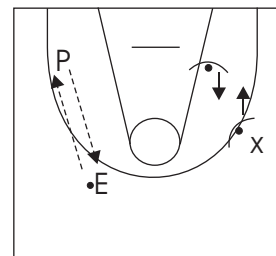
5) Idem 1 - 2 - 3 más dinta defensiva
 Lograr parar / cambiar
 cambiar la dirección del atacante



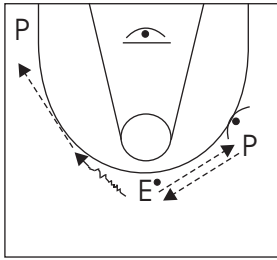
6) Idem 4 desde ≠ sectores



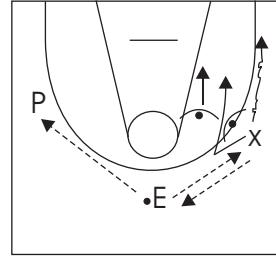
7) Inicio lado opuesto
 Primer posición lado opuesto sigue igual que los ejercicios de 1 vs 1 c/ balón.
 Cerrar el eje
 cabeza sobre el balón.



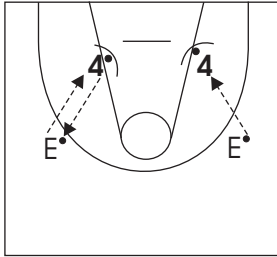
8) Idem 7 otra forma / posicional
 Mantener las consignas anteriores.



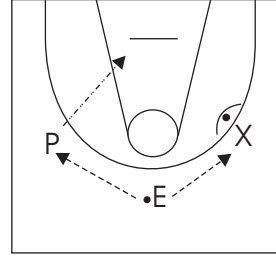
9) Posición lado opuesto debajo L/ de foule exigir movilidad y ubicación



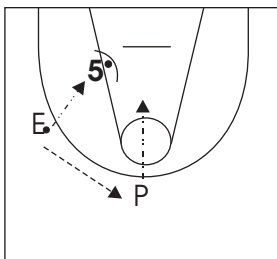
10) Tomar el corte de X c/ el balón en el P hacia lado fuerte



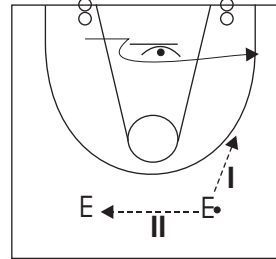
11) Defensa P/Bajo c/1 pasador
* $\frac{3}{4}$ por el eje
* $\frac{3}{4}$ por la línea
* por delante



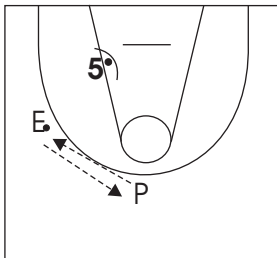
14) Bloqueos Defensivos Bloqueo Lado Fuerte. Posición defensiva un lanzamiento c/u P y E



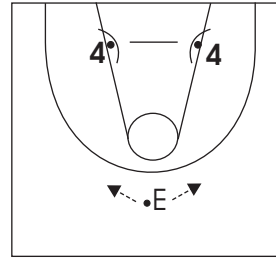
15) Idem N° 13 c/bloqueo defensivo Bloqueo de N° 5 con el balón en distintos sectores



16) Los E se pasan el balón y los atacantes cortan de P/Bajo a P/Bajo y salen a defender la línea de pase Va el pase al otro E e inicia hacia el otro lado



13) Movimientos de piernas Poste Bajo $\frac{3}{4}$ y por delante



12) Balón Posición Poste Alto.

Defensa Trabajos de 1 vs 1 s/balón (trabajo c/ 1 pasador)



Este trabajo es una gentileza de **Mario Andrade**