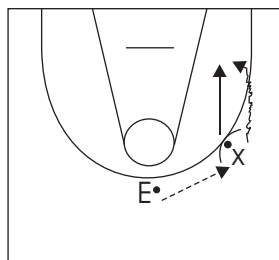
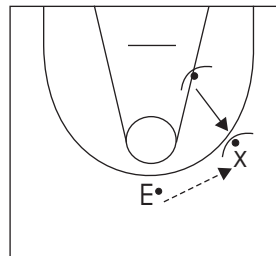


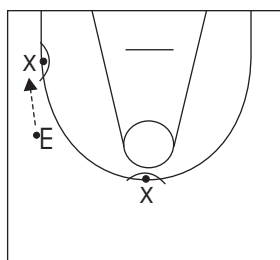
# Defensa Trabajos de 1 vs 1 s/balón (trabajo c/ 1 pasador)



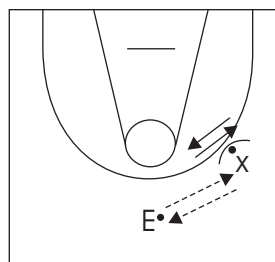
1) Postura sobre la recepción del atacante.  
\*Negar el eje  
\* Postura de los pies > hacia las esquinas.  
\*Cabeza sobre el balón



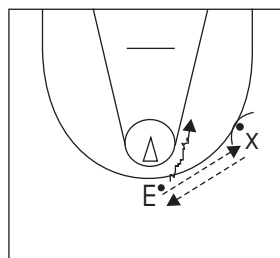
2) Idem al anterior  
Cerrar lanzamiento y penetración.  
\*Carrera y stop s/ el x



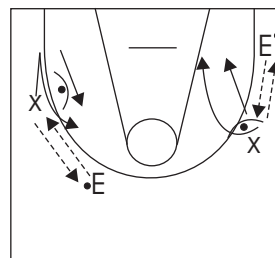
3) Idem a 1 y 2  
Cerrar de acuerdo al lugar > en los pies



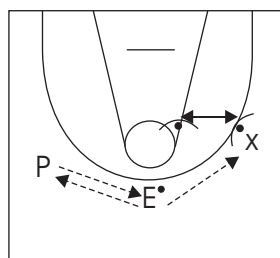
4) Tomar los cortes L/fuerte  
Hacer contacto el se debe colocar entre el pasador y el receptor



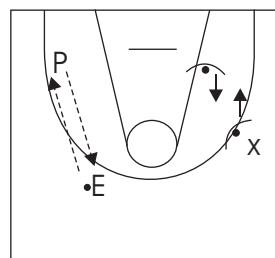
5) Idem 1 - 2 - 3 más dinta defensiva  
Lograr parar / cambiar cambiar la dirección del atacante



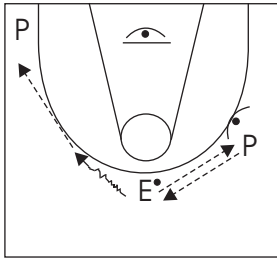
6) Idem 4 desde ≠ sectores



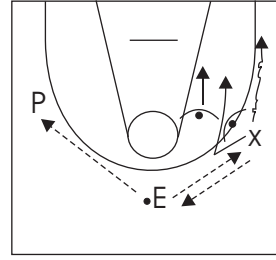
7) Inicio lado opuesto  
Primer posición lado opuesto sigue igual que los ejercicios de 1 vs 1 c/ balón.  
Cerrar el eje  
cabeza sobre el balón.



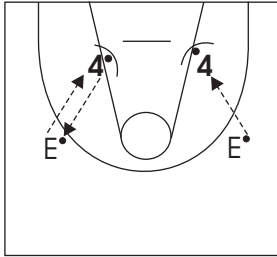
8) Idem 7 otra forma / posicional  
Mantener las consignas anteriores.



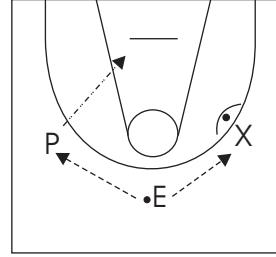
9) Posición lado opuesto debajo L/ de foule exigir movilidad y ubicación



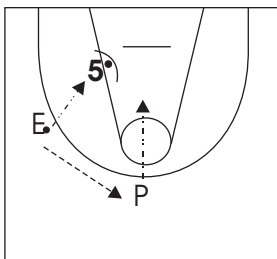
10) Tomar el corte de X c/ el balón en el P hacia lado fuerte



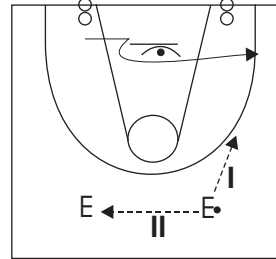
11) Defensa P/Bajo c/1 pasador  
\*  $\frac{3}{4}$  por el eje  
\*  $\frac{3}{4}$  por la línea  
\* por delante



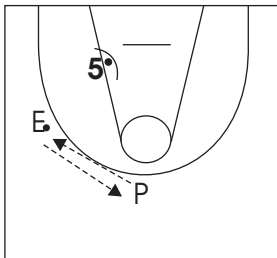
14) Bloqueos Defensivos Bloqueo Lado Fuerte. Posición defensiva un lanzamiento c/u P y E



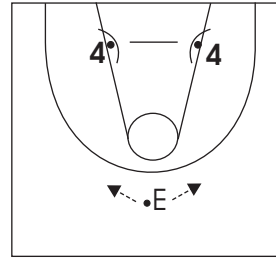
15) Idem N° 13 c/bloqueo defensivo Bloqueo de N° 5 con el balón en distintos sectores



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**