

Ejercicio para mejorar el pase y la fijación de defensores tres cuartos con una propuesta en la que, un grupo de atacantes tiene que realinearse para atacar a un grupo de defensores en inferioridad numérica.

## Organización

Dos grupos de atacantes de 4 jugadores y grupos de defensores de 3 jugadores cada uno. Además un jugador haciendo las funciones de medio melé.

## Lanzamiento

La disposición inicial es como la que se muestra en el gráfico, cada grupo comienza en 'fila india'. El medio melé da el balón a uno de los grupos de atacantes y un grupo de defensores sale para defenderles.

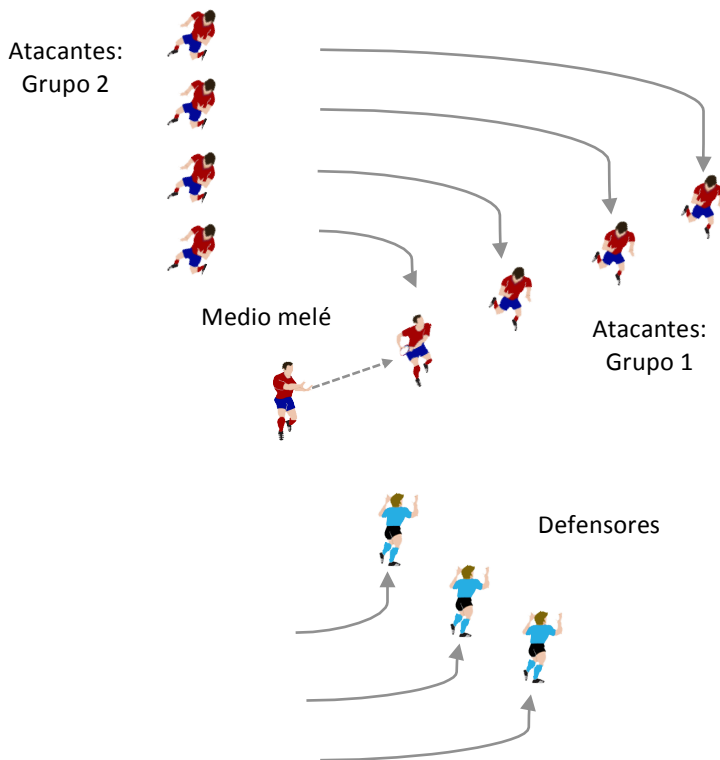
## Desarrollo

Los atacantes han de superar a la defensa y marcar aprovechando su superioridad numérica.

Cada vez que se consigue ensayo, el medio melé lanza el juego al otro grupo de atacantes. Y un nuevo grupo de defensores sale también.

## Variaciones

Cuando el entrenador grita *cambio*, el mismo grupo de defensores ha de correr a defender al otro grupo de atacantes los cuales, tras contar hasta tres por el medio melé, habrán sido puestos en juego.



### Factores clave para los atacantes

- El receptor del balón debe orientar sus hombros y dar un paso hacia el balón en el momento del pase; *atacar el balón*.
- Respetar el espacio entre jugadores. Durante la carrera, mantener la distancia respecto a los compañeros, sobre todo no ocupar el espacio del portador del balón.
- Mantener la profundidad y acelerar la carrera en el momento del pase.

- Apuntar la carrera hacia el hombro interior del defensor para fijarle (no correr de lado).
- Dar el pase en el momento justo, fijando al defensor, y asegurarse que el receptor del balón lo recibe en buenas condiciones.