

## Transiciones

### Descripción

**Parte 1:** 4 zonas, 3 más 3 contra 3, transiciones ofensivas y defensivas

**Parte 2:** 4 contra 4 más 2 (6 contra 4), transiciones ofensivas y defensivas

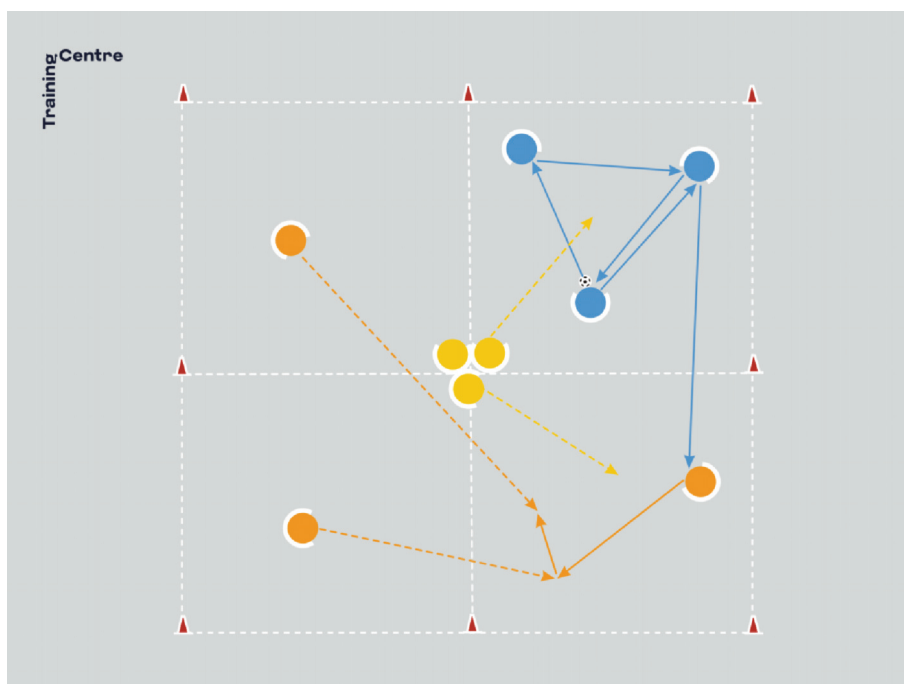
**Parte 3:** 4 contra 4 y 2 porteros más un comodín, transición ofensiva

**Parte 4:** 8 contra 5 y un portero, ataque contra defensa

### Principios básicos

- Cada vez que se produce una transición defensa-ataque o viceversa, los futbolistas deben reaccionar rápida y decididamente para que su equipo pueda recuperar la posesión o crear una ocasión de gol.
- Cuando un jugador recupera la pelota, sus compañeros deben ofrecerle inmediatamente apoyo y buenas opciones de pase.
- Hay que fomentar la percepción espacial entre los jugadores, tanto si tienen la posesión como si no. Los futbolistas deben buscar continuamente espacios con el objetivo de conservar el balón y aprovechar la ventaja de tener un jugador libre.
- Los jugadores deben analizar constantemente la situación de la jugada para ver los espacios disponibles y la posición tanto de sus compañeros como de los rivales. De este modo, pueden disfrutar más de la posesión y reaccionar con rapidez si pierden el balón.
- Los pases precisos entre líneas permiten a los jugadores superar la presión rival y mantener la posesión.
- Después de perder la pelota, el equipo tiene que reorganizar su estructura defensiva tan pronto como sea posible, manteniendo su solidez y equilibrio para que el conjunto rival no cree espacios en zonas peligrosas.

### PARTE 1: 4 ZONAS, 3 MÁS 3 CONTRA 3, TRANSICIONES OFENSIVAS Y DEFENSIVAS TRANSITIONS



*El equipo azul tiene como objetivo completar 4 pases en su propia zona antes de mover la pelota a una zona libre de defensores.*

En nuestro primer ejercicio se trabajan los movimientos en espacios reducidos y la reacción rápida en las transiciones. El objetivo es que los futbolistas mejoren la velocidad del juego de pies y reaccionen ante situaciones que cambian constantemente, como cuando tienen que recuperar el balón inmediatamente después de haberlo perdido.

## Organización

- Delimitar un cuadrado de 20 x 20 metros y dividirlo en 4 zonas iguales.
- Colocar un cono en el centro del cuadrado.
- Dividir a los futbolistas en 3 equipos de 3 jugadores cada uno.
- Situar a 3 jugadores azules en una zona y dales el balón.
- Colocar a 1 jugador naranja en cada una de las otras 3 zonas.
- La posición inicial de los 3 jugadores amarillos se sitúa en el centro del cuadrado, y deben mantener un pie apoyado en el cono siempre que no estén defendiendo activamente.

## Explicación

- El ejercicio empieza con el balón en poder del equipo azul en la zona 1.
- El equipo azul tiene que completar 4 pases consecutivos.
- Un jugador amarillo presiona al equipo azul para intentar robar el balón.
- Cuando el equipo azul completa 4 pases consecutivos, debe pasar el balón a uno de los jugadores naranjas situados en cualquiera de las otras tres zonas.
- Al jugador que recibe la pelota se le unen sus compañeros y ahora es el equipo naranja el que debe completar 4 pases consecutivos en la zona correspondiente.
- Un jugador amarillo distinto del anterior presiona al equipo que tiene el balón.
- Cuando el equipo naranja completa 4 pases consecutivos, debe devolver la pelota a uno de los jugadores azules situados en una de las 3 zonas libres de defensores.
- Si un equipo pierde el balón, pasa a ser el equipo defensor.
- El equipo que roba el balón tiene que mantener la posesión y completar 4 pases dentro de la zona en la que lo haya recuperado.

## 1.ª variación

- Limitar la posesión del equipo a 1 toque por jugador y permitir que envíen el balón al siguiente equipo después de 2 pases consecutivos.

## 2.ª variación

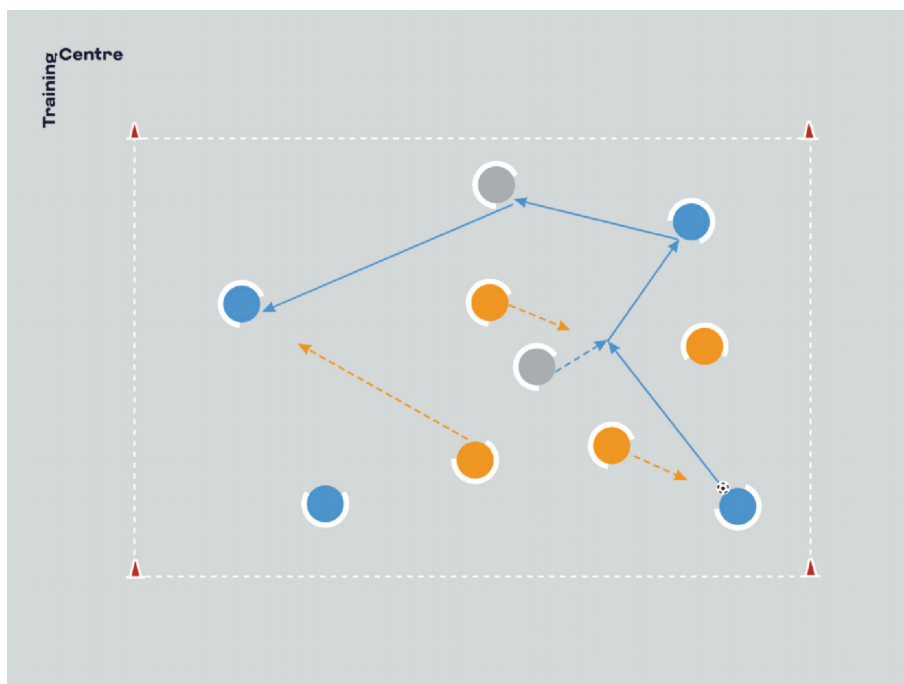
- Limitar la posesión del equipo a 2 toques por jugador y permitir que envíen el balón al siguiente equipo después de 3 pases consecutivos.

## Principios básicos

- Cuando los jugadores no tengan el balón, deberán evitar mirar la pelota y, en su lugar, buscar espacios y observar tanto la posición de sus compañeros como la de los rivales.
- Analizar constantemente las posiciones en el terreno de juego permite que los futbolistas reaccionen y se adapten rápidamente a la jugada. De este modo, podrán mantener la posesión más fácilmente y recuperar antes el balón.
- Después de perder la pelota, los jugadores tendrán que reaccionar con decisión para recuperar la posesión rápidamente.
- Cuando tengan la posesión, los futbolistas deberán moverse con rapidez para ayudar a sus compañeros y darles opciones de pase.
- La comunicación es esencial. Los futbolistas deben comunicar a sus compañeros dónde hay espacios y dónde quieren que les pasen el balón.

## PARTE 2: 4 CONTRA 4 MÁS 2 (6 CONTRA 4), TRANSICIONES OFENSIVAS Y DEFENSIVAS

Este segundo ejercicio se centra en la posesión y en transiciones en espacios reducidos. El equipo que tiene la posesión siempre cuenta con superioridad numérica (6 contra 4), lo que permite conservar la pelota con más facilidad y hacer un buen uso de la posesión. Este ejercicio también ayuda a los jugadores a reaccionar con rapidez y recuperar el balón tras pérdida.



Los 4 jugadores azules reciben la ayuda de 2 comodines para crear situaciones de 6 contra 4.

### Organización

- Delimitar una zona de 20 x 10 metros.
- Dividir a los 10 jugadores en 3 equipos: 2 equipos de 4 jugadores y 1 equipo formado por 2 futbolistas que actúan como comodines.

### Explicación

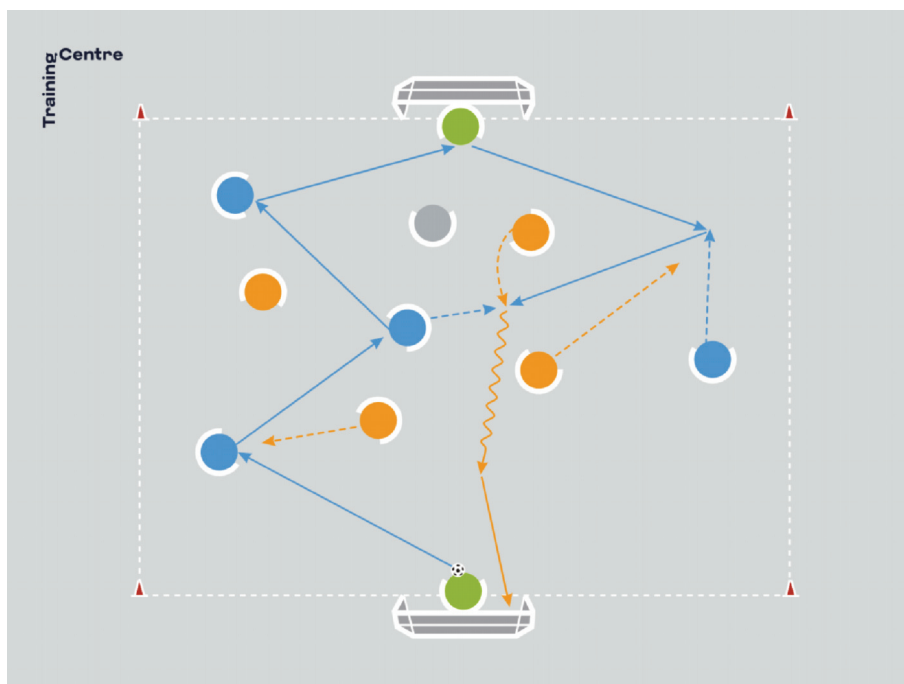
- El objetivo del ejercicio es que el equipo con balón lo conserve el máximo tiempo posible.
- El equipo azul empieza con el balón en su poder e intenta no perderlo.
- El equipo naranja trata de robar el balón.
- Los 2 comodines apoyan en todo momento al equipo que tiene la posesión para crear situaciones de 6 contra 4.
- Cuando un equipo pierde la posesión, debe recuperarla inmediatamente.

### Principios básicos

- El equipo que tiene la posesión deberá crear el mayor número de situaciones de pase posibles.
- Ocupar posiciones abiertas y contar con apoyos en el centro permite que el equipo que tiene el balón pueda moverlo alrededor de los jugadores que presionan o pasarlo por el medio de la zona de juego para garantizar una mejor distribución.
- Hay que trabajar la percepción espacial para que los jugadores puedan ofrecer buenas opciones de pase a sus compañeros.
- Dado que el equipo que tiene la posesión cuenta con superioridad numérica (6 contra 4), siempre debería haber un jugador libre.
- Hay que fomentar que los jugadores reaccionen con rapidez cuando pasen de la defensa al ataque, y viceversa.
- Si los futbolistas son capaces de jugar por el centro y, al mismo tiempo, levantar la cabeza para buscar envíos en largo, podrán ofrecer más opciones de pase en todo momento, incluso cuando estén presionados.

### PARTE 3: 4 CONTRA 4 Y 2 PORTEROS MÁS UN COMODÍN, TRANSICIÓN OFENSIVA

Este ejercicio se centra en la capacidad de los jugadores para reaccionar con rapidez en transiciones ofensivas. Cuando un equipo recupera la posesión, debe tomar decisiones rápidas y ejecutar acciones con velocidad, como rematar de primeras, para aprovechar la falta de equilibrio del conjunto rival.



*El equipo azul recibe la ayuda del comodín y de ambos porteros para crear una situación de 7 contra 4.*

## Organización

- Delimitar un campo de 30 x 20 metros.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias a ambos lados del campo.
- Situar a un guardameta en cada portería.
- Dividir a los 9 jugadores de campo en 2 equipos de 4 jugadores cada uno, más un futbolista libre que actúa como comodín.

## Explicación

- El equipo azul empieza con el balón en su poder e intenta no perderlo.
- Los 2 porteros y el comodín apoyan al equipo azul para crear una superioridad numérica de 7 contra 4.
- El equipo azul sumará un punto si completa 10 pases consecutivos.
- El equipo naranja intenta robar el balón.
- Cuando el equipo naranja roba la pelota, trata de marcar gol en cualquiera de las porterías.
- Los jugadores naranjas pueden tocar el balón tantas veces como quieran.
- Ofrece a ambos equipos la oportunidad de jugar con la ventaja de 7 contra 4.
- Rota al comodín con frecuencia.

## 1.ª variación

- Aumentar la dificultad para el equipo que tiene la posesión limitando a 2 el número de toques permitidos por jugador.

## 2.ª variación

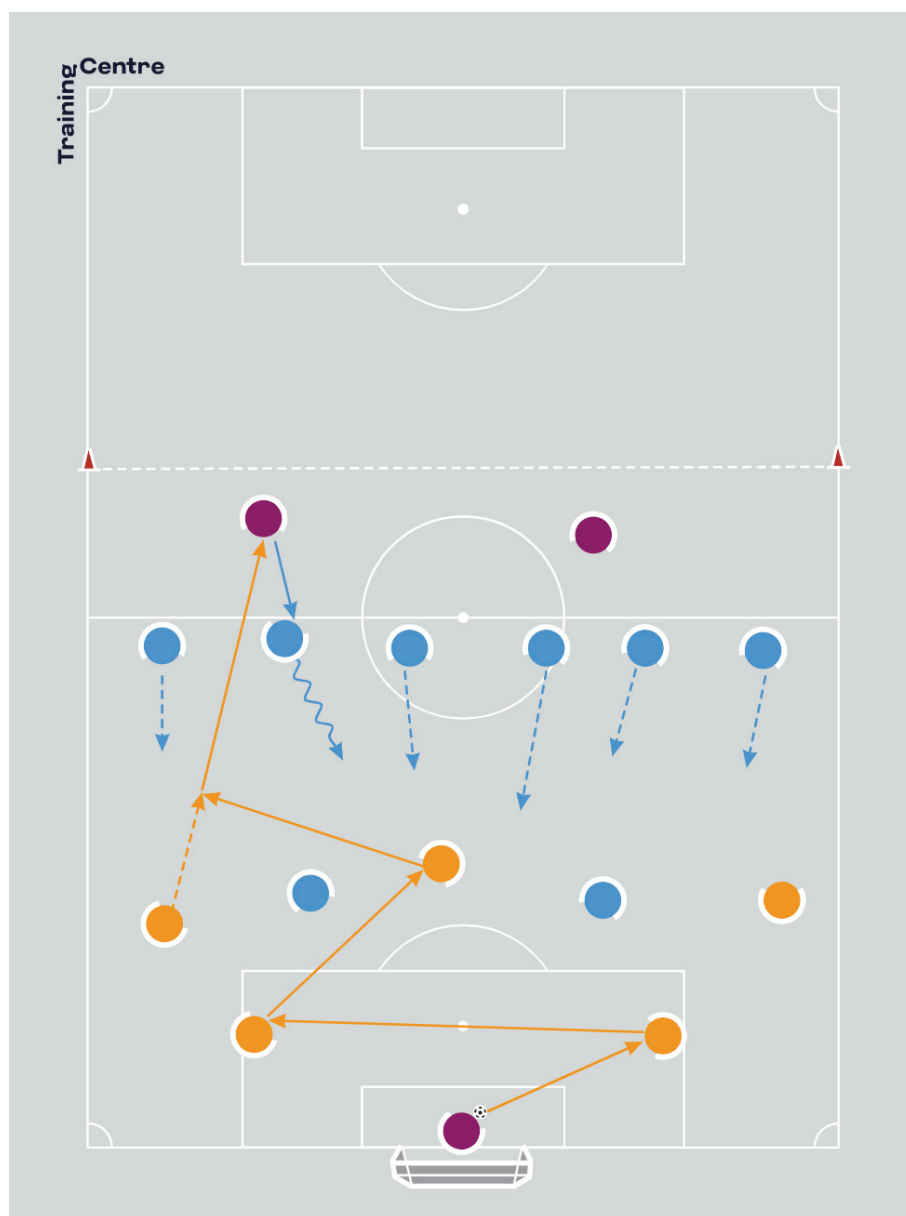
- Incrementar aún más la dificultad para el equipo que tiene la posesión limitando a 1 el número de toques permitidos por jugador.

## Principios básicos

- Pasar rápidamente de la defensa al ataque, y viceversa, es fundamental para que un equipo pueda marcar un gol o evitar que lo haga el conjunto rival.
- El equipo que tiene la posesión siempre cuenta con la superioridad numérica de 7 contra 4, por lo que debe buscar constantemente a un jugador que esté libre de marca.
- Después de recuperar la pelota, el equipo que tiene menos jugadores debe jugar un fútbol directo e intentar marcar rápidamente.
- Si son conscientes de la distancia que les separa de la portería y de las posiciones de sus compañeros, los jugadores que defienden pueden tomar decisiones más rápidas cuando recuperan el balón.

## PARTE 4: 8 CONTRA 5 Y UN PORTERO, ATAQUE CONTRA DEFENSA

Nuestro último ejercicio se centra en la transición defensiva y en la reacción de los jugadores tras perder el balón. La superioridad numérica de 8 contra 5 hace que el equipo defensor se enfrente a un reto mayor a la hora de mantenerse compacto y defender su portería.



*El equipo naranja juega el balón hacia delante para activar el contraataque del equipo azul.*

### Organización

- Delimitar un campo de 60 x 50 metros.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias a ambos lados del campo.
- Situar a un guardameta en una de las porterías.
- Ordenar al equipo naranja en un esquema 4-1, con 4 defensas y 1 centrocampista defensivo por delante del guardameta.
- El equipo azul está formado por 8 jugadores: 2 delanteros y 6 centrocampistas (estos últimos situados sobre la línea media).
- Colocar a los 2 delanteros por delante de los centrocampistas.

## Explicación

- El equipo naranja construye la jugada desde atrás e intenta superar la presión de los 2 jugadores azules.
- En cuanto el equipo azul recibe el balón, lanza un contraataque en superioridad de 8 contra 5.
- El equipo azul debe intentar marcar gol.
- El objetivo del equipo naranja es evitar que el conjunto azul marque.
- Si el equipo naranja recupera la posesión, tiene que avanzar y jugar el balón con los 2 delanteros (representados en color morado en el diagrama de arriba), que esperan para recibir la pelota por delante de la línea media.
- Cuando el balón llega a los delanteros, es la señal para que se lance el contraataque.

## Principios básicos

- Este ejercicio se centra en la reacción y la colocación del equipo naranja durante la transición defensiva.
- El equipo atacante debe lanzar el contragolpe rápidamente e intentar aprovechar los huecos que deja el conjunto que defiende.
- Dado que el equipo atacante cuenta con 8 jugadores y tiene una superioridad numérica significativa, el conjunto que defiende debe estar muy compacto y cerrar bien las zonas centrales.
- En determinadas situaciones, los defensas y el centrocampista defensivo tienen que reaccionar adelantándose hasta la línea del balón para cortar pases y bloquear los tiros de larga distancia.
- Si el equipo que defiende pierde el balón, debe permanecer tranquilo y compacto, y defender su portería a toda costa.
- Es importante trabajar la posición corporal a la hora de defender balones cruzados. Por ejemplo, los defensas deben colocarse de forma que puedan ver la trayectoria del balón sin perder de vista a los jugadores que están marcando.