

## Fundamentos técnicos y ataque

### Descripción

**Parte 1:** Activación con ejercicios físicos y técnicos

**Parte 2:** 6 contra 3; ejercicio en espacios reducidos

**Parte 3:** Fundamentos técnicos y ataque en superioridad numérica

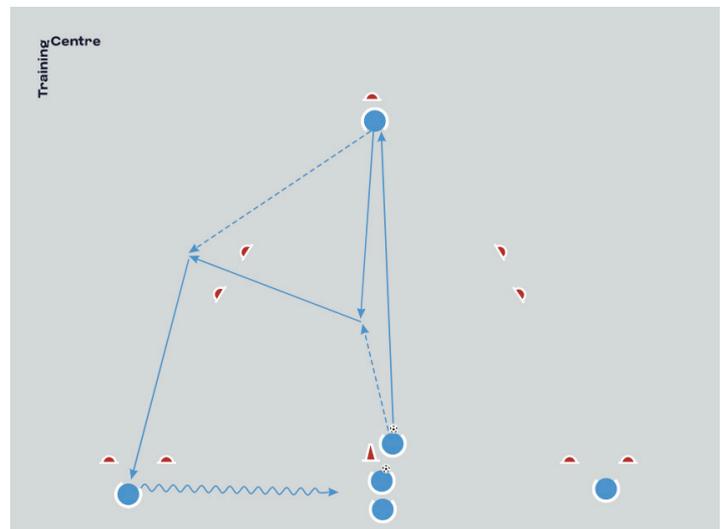
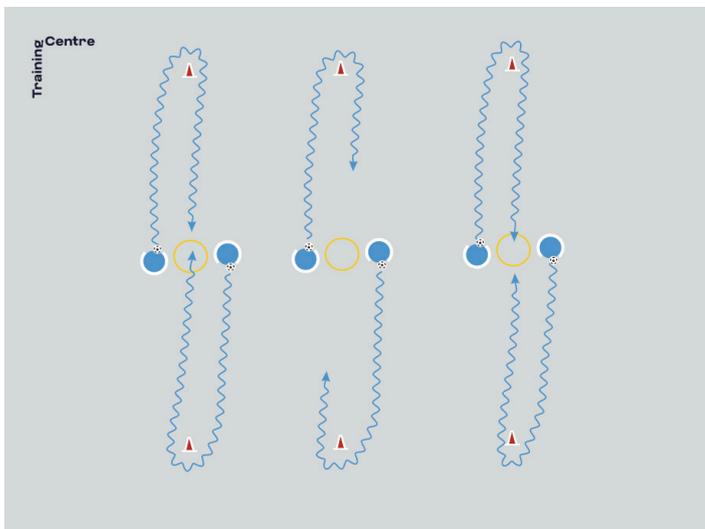
**Parte 4:** Finalizaciones múltiples

### Principios básicos

- Los jugadores deben conducir el balón con la cabeza levantada para no chocar con sus compañeros.
- Los jugadores tienen que divertirse y motivarse compitiendo entre ellos.
- El equipo atacante debe moverse constantemente y generar líneas de pase para dar continuidad a la posesión.
- Tanto el equipo que tiene la posesión como el que espera en el área contraria deben permanecer concentrados y atentos al balón y a la posición de sus compañeros.
- El equipo que pierde la posesión del balón debe reaccionar rápidamente para hacer la transición de ataque a defensa de forma eficaz.
- Los atacantes deben temporizar al internarse en el área para recibir el balón a la carrera y rematar a puerta.

### 1.ª PARTE: ACTIVACIÓN CON EJERCICIOS FÍSICOS Y TÉCNICOS

La sesión comienza con una activación general dividida en cuatro partes (A, B, C, D). En la primera, la parte A, los jugadores combinan ejercicios técnicos y circulación del balón. La parte B es una competición por parejas de conducción en velocidad. La parte C es un circuito de pases y desmarques. La parte D es un rondo con oposición para la puesta a punto antes de los ejercicios centrales de la sesión.



### Parte A: activación general y técnica individual

#### Organización

- Delimitar área para tener a los jugadores controlados.
- Organizar un ejercicio con balón.

#### Explicación

- Los jugadores realizan el ejercicio técnico que indique el entrenador y, después de la señal, conducen el balón por el espacio.

#### Principios básicos

- Los jugadores deben conducir el balón con la cabeza levantada para no chocar con sus compañeros.

## Parte B: competición de conducción por parejas

### Organización

- Formar parejas.
- Colocar 1 aro por pareja y situar 2 conos a 3 m de distancia de cada integrante de la pareja.
- Organizar un ejercicio con balón.

### Explicación

- Los jugadores comienzan a los lados del aro respectivo.
- Cuando el entrenador lo indique, deben conducir en velocidad, dar la vuelta al cono y volver a la carrera para dejar el balón dentro del aro. El objetivo es conducir el balón con más rapidez que el compañero.

### Variación

- Se organizan grupos de 4 jugadores, que tras conducir el balón y volver al aro, deben dar un pase al compañero situado en el cono, quien conducirá el balón y lo introducirá en el aro.

### Principios básicos

- Los jugadores tienen que divertirse y motivarse compitiendo entre ellos.

## Parte C: circuito de pases sencillo

### Organización

- Organizar un circuito con 4 pequeñas porterías y 2 conos, que indican cada posta, tal y como se aprecia en el gráfico.
- Los jugadores situados en el primer cono comienzan el ejercicio.
- Colocar 1 jugador en cada cono y 1 jugador detrás de cada una de las porterías situadas a los lados del primer cono.

### Explicación

- El jugador A, situado en el primer cono, pasa el balón al jugador B en el cono opuesto.
- El jugador B devuelve el balón y se desmarca para situarse en la portería diagonal al cono.
- El jugador A pasa el balón por la portería al jugador B, quien orienta el control y da un pase a través de la última portería al jugador C.
- El jugador C reinicia el juego.

### Variación

- Los jugadores tratarán de realizar el circuito a un toque.

## Parte D: rondo de 6 contra 2 en dos zonas

### Organización

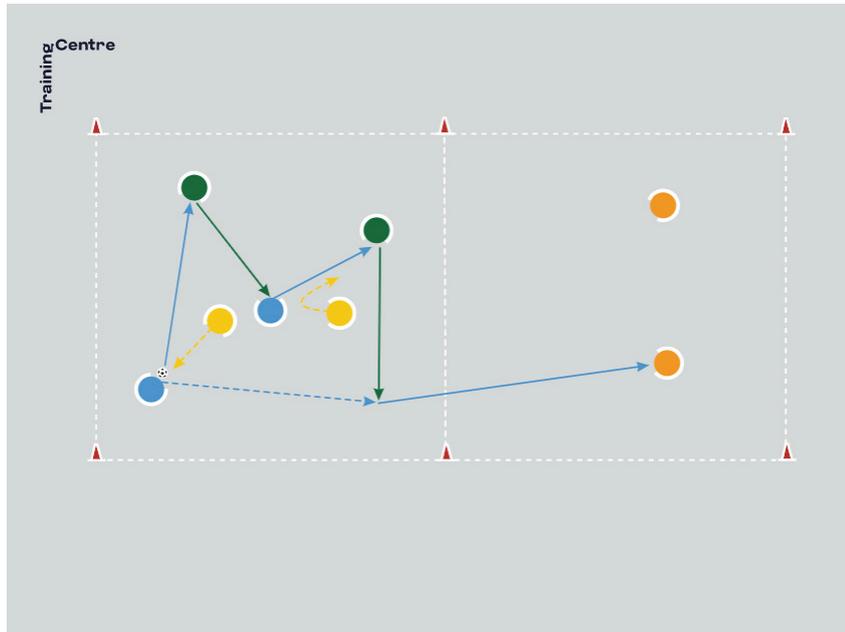
- Delimitar 2 cuadrados de 6 x 6 m.
- Formar 4 equipos de 2 jugadores cada uno.
- Situar 3 equipos en el interior del primer cuadrado, 2 de los cuales tienen la posesión y el otro intenta hacerse con el balón.
- Situar el cuarto equipo en el otro cuadrado.

### Explicación

- En este ejercicio se genera una situación de 4 contra 2. Los 4 jugadores intentan dar 5 pases consecutivos para avanzar al siguiente cuadrado, en el que los compañeros deben mantener la posesión.
- Cuando la pareja que defiende recupera el balón, pasa a ser el equipo atacante. El jugador que erró el pase y su compañero se convierten en el equipo defensor.

### Principios básicos

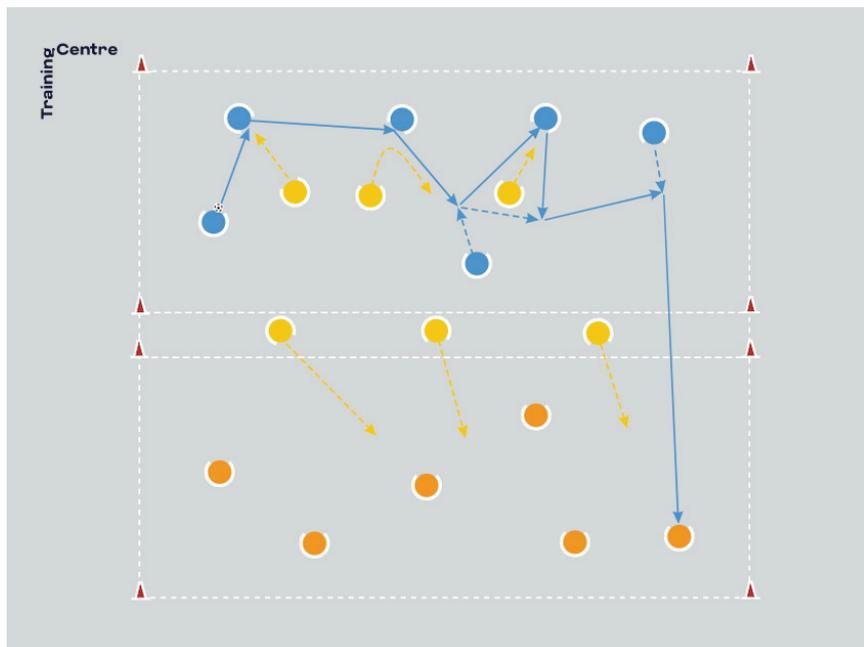
- Las series deben ser intensas pero cortas para que los jugadores puedan recuperarse bien.



Parte D: rondo de 6 contra 2 en dos zonas.

## 2.ª PARTE: 6 CONTRA 3; EJERCICIO EN ESPACIOS REDUCIDOS

En la segunda parte se ejercita la posesión en espacios reducidos con una superioridad numérica de 6 contra 3 para el equipo que tiene el balón. En este ejercicio se busca que el equipo en posesión realice 6 pases consecutivos y, a continuación, filtre el balón a la siguiente zona. El objetivo del equipo defensor es recuperar la pelota rápidamente para convertirse en atacante.



6 contra 3; ejercicio en espacios reducidos.

### Organización

- Delimitar 2 zonas de 15 x 25 m.
- Formar 3 equipos de 6 jugadores: azul, naranja y amarillo.
- Dividir las zonas mediante un área de transición de 2 x 25 m, donde se colocan los 3 jugadores que entrarán en la zona a recuperar el balón.

### Explicación

- Los equipos azul y naranja se sitúan en las zonas de juego.
- El equipo amarillo se reparte de la siguiente manera: 3 jugadores en la zona donde comienza el ejercicio y 3 jugadores en el área de transición, preparados para entrar a recuperar el balón en la siguiente zona.
- Empieza el equipo azul en posesión del balón y efectúa 6 pases seguidos en una situación de juego de 6 contra 3. A continuación, pasa el balón al equipo naranja, situado en la otra zona.
- Cuando el equipo naranja recibe el balón en su zona, inmediatamente los 3 jugadores que estaban en el área de transición entran en la zona para recuperar

la posesión del balón.

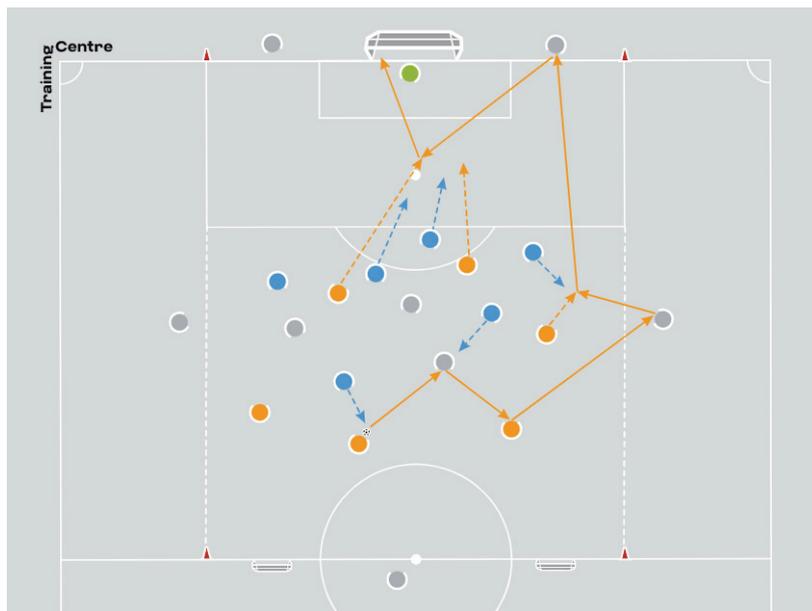
- Si el equipo azul no consigue dar los 6 pases y pierde el balón, asume la función defensiva. En este caso, el equipo amarillo, que recuperó el balón, intercambia funciones y posiciones con el equipo azul.
- El equipo naranja retoma la posesión y 3 jugadores del equipo azul intentan recuperarla.

### Principios básicos

- La precisión es fundamental para efectuar los 6 pases y avanzar a la siguiente zona.
- El equipo atacante se moverá constantemente y generará líneas de pase para dar continuidad a la posesión.
- Tanto el equipo que tiene la posesión como el que espera en la otra zona permanecerán concentrados y atentos al balón y a la posición de sus compañeros.
- El equipo que pierde la posesión del balón debe reaccionar rápidamente para hacer la transición de ataque a defensa de forma eficaz.

### 3.ª PARTE: FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y ATAQUE EN SUPERIORIDAD NUMÉRICA

La tercera parte de la sesión consta de un ejercicio de ataque contra defensa, con dos equipos dentro de la zona de juego y un equipo de comodines repartidos dentro y fuera de la zona. Los comodines son fundamentales para el desarrollo del juego, pues generarán superioridad numérica para el equipo que posea el balón.



*Ataque vs. defensa con comodines*

### Organización

- Delimitar una zona de juego entre el área de penalti y la línea de medio campo.
- Colocar 2 porterías pequeñas, una cada lado del círculo central.
- Formar 2 equipos de 6 jugadores, el azul y el naranja, que llevarán a cabo el ejercicio dentro de la zona de juego.
- Organizar un equipo neutral de 8 jugadores, 3 de ellos situados dentro de la zona de juego y 5 fuera. Este es el equipo comodín, en el que pueden apoyarse tanto el equipo azul como el naranja para generar superioridad numérica.

### Explicación

- Los equipos azul y naranja se sitúan en la zona de juego, y el equipo de comodines se coloca como muestra en el gráfico.
- El objetivo del equipo naranja es marcar en la portería grande. Mientras que el objetivo del equipo azul es marcar en las 2 porterías pequeñas ubicadas a los lados del círculo central.
- Los jugadores de ambos equipos pueden apoyarse con los comodines, pero los comodines no pueden recuperar el balón.
- El equipo azul debe organizarse defensivamente para intentar recuperar el balón e inmediatamente aprovechar los comodines y realizar un ataque rápido.

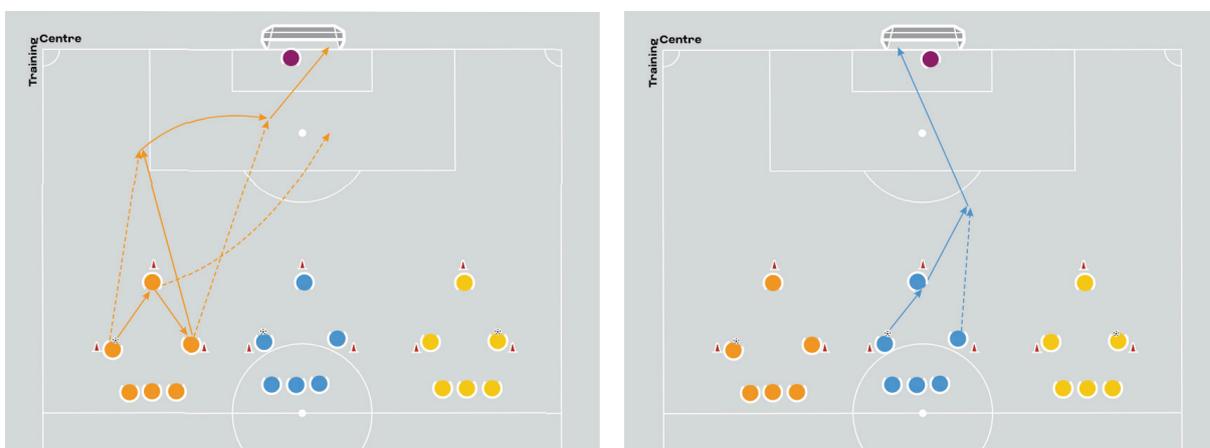
- El equipo naranja busca efectuar posesiones más largas, aprovechando los comodines internos para tener superioridad numérica en la posesión. A continuación, generará amplitud con los comodines externos y finalizará con jugadas que vienen de los costados y terminan por el centro.

## Principios básicos

- Cambiar la orientación del ataque favorece la creación de espacios.
- Apoyarse con los comodines es clave para aprovechar la superioridad numérica.
- Posicionarse y controlar correctamente es fundamental para reorientar y dar continuidad al juego.

## 4.ª PARTE: FINALIZACIONES MÚLTIPLES

En la última parte de la sesión se trabajan diferentes situaciones con el objetivo de mejorar la finalización de las jugadas. Estos ejercicios requieren mucha precisión, sincronización y muy buena técnica de ejecución. Como el objetivo es perfeccionar la finalización, para mantener a los jugadores siempre enfocados, una estrategia muy eficaz es crear competencias entre ellos; por ejemplo, competir por marcar más goles.



## Organización

- Organizar 3 estaciones, 2 en las bandas y 1 en el carril central.
- Formar un triángulo en cada estación.
- Situar 1 equipo en cada una de las 3 estaciones.
- Dividir los equipos en 2 subgrupos de 3 jugadores.
- Entregar un balón a cada subgrupo.
- Los 2 porteros se colocarán en la portería por turnos.
- Las rotaciones de los equipos a la siguiente estación se efectúan cada 3 minutos.

## Explicación

Estaciones de las bandas

- El jugador A comienza el ejercicio y pasa el balón al jugador B, que se encuentra de espaldas a la portería.
- El jugador B realiza un apoyo a un toque con el jugador C, quien da un pase a profundidad al jugador A.
- Los jugadores B y C se desplazan con velocidad a ocupar posiciones en el área de penalti.
- El jugador A corre con velocidad hacia el balón y envía un centro al área, para que uno de sus compañeros remate a puerta.
- Cuando la jugada termina, deben recoger su balón y volver a la carrera a la posición inicial.

Estación del carril central

- El jugador A comienza con el balón y envía un pase al jugador B, que se encuentra de espaldas a la portería.
- El jugador B habilita al jugador C con un pase en profundidad.
- El jugador C queda de cara a la portería y define buscando el gol.

## Principios básicos

- Los atacantes deben coordinarse para ocupar diferentes zonas del área.

- El jugador que desborda por la banda debe conducir en velocidad, ser preciso y levantar la cabeza antes de centrar al área.
- Es importante que el pase al extremo sea tenso y profundo para facilitar el envío de un buen centro.
- Los atacantes deben temporizar al internarse en el área para recibir el balón a la carrera y rematar a puerta.
- Los tiros frontales requieren que el jugador ataque el balón con velocidad, coordinación y potencia.