

Técnica ofensiva y de ataque

Descripción

Parte 1: trabajo técnico y de velocidad

Parte 2: 3 contra 3

Parte 3: 4 contra 2; posesión en un espacio reducido, con amplitud y progresión

Parte 4: 10 contra 10; partido en espacio reducido

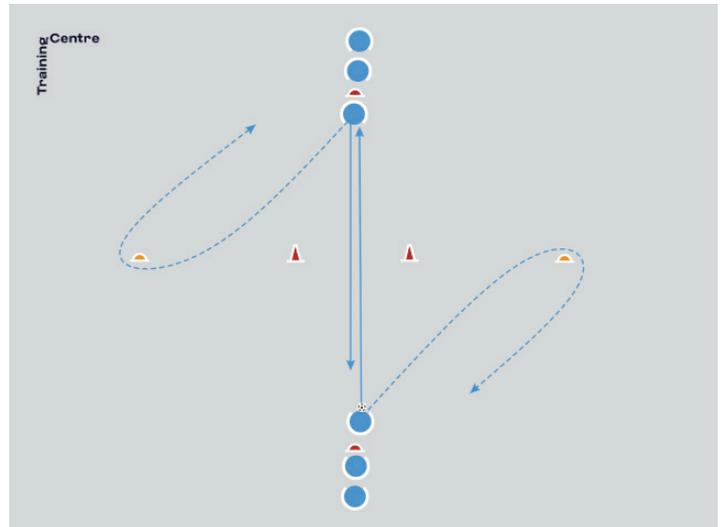
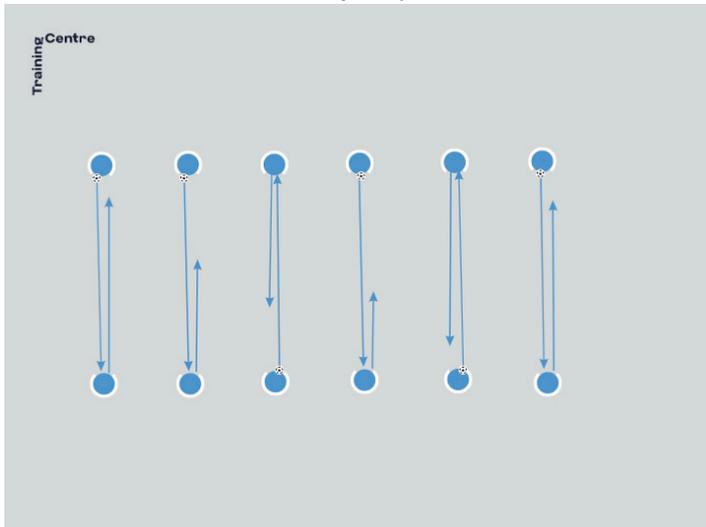
Parte 5: ejercicio de finalización

Principios básicos

- Los jugadores deben efectuar movimientos amplios y progresivos, que buscan activar y preparar el cuerpo para la parte principal de la sesión.
- Es importante la velocidad en la ejecución.
- Debido a la intensidad del ejercicio, los jugadores deben estar en constante movimiento para generar espacios.
- Los jugadores deben comunicarse en todo momento, ya sea para intercambiar marcas, situarse mejor u ocupar mejor los espacios.
- Los porteros deben ser valientes en el momento de entablar duelos.
- El primer jugador que se desmarca recibirá un pase en profundidad, filtrado entre los maniquíes que simulan defensores rivales.
- Los jugadores deben entrar en el área coordinados y a la carrera para ejecutar buenos remates.

1.ª PARTE: TRABAJO TÉCNICO Y DE VELOCIDAD

La sesión comienza con una activación dividida en dos partes. En la primera se realizan ejercicios técnicos por parejas, controles y pases aéreos con diferentes partes del cuerpo. En la segunda se efectúa un ejercicio de pases, cambios de ritmo y desplazamientos en carrera.



Organización

Trabajo técnico

- Formar parejas.
- Situar a los jugadores que conforman las parejas a 2 metros de distancia entre sí.

Circuito de pases con desplazamientos a la carrera

- Formar 2 grupos de 10 jugadores.
- Fijar 2 bases y colocar 2 conos en cada una a una distancia de 15 metros con 1 portería en medio.
- Colocar un cono a 2 metros de distancia de cada lado de la portería.
- Situar 5 jugadores en cada cono.

Explicación

Trabajo técnico

- Se pasa el balón continuamente y se ejercita la movilidad articular.
- Los jugadores controlan el balón e intentan enviar pases a media altura.
- Un jugador controla con el pecho y pasa al compañero sin que el balón toque el suelo.
- Los jugadores controlan el balón y envían pases aéreos con la condición de que el control se efectúe con una pierna y el pase con la otra.

Circuito de pases con desplazamientos en carrera

- El objetivo es mejorar la precisión en el pase al primertoque.
- Los jugadores envían pases rasantes a la portería.
- Tras pasar el balón, cambian de ritmo a la carrera en dirección al cono de la derecha (como se muestra en el gráfico).
- El ejercicio se efectúa con la mayor intensidad y precisión posibles.

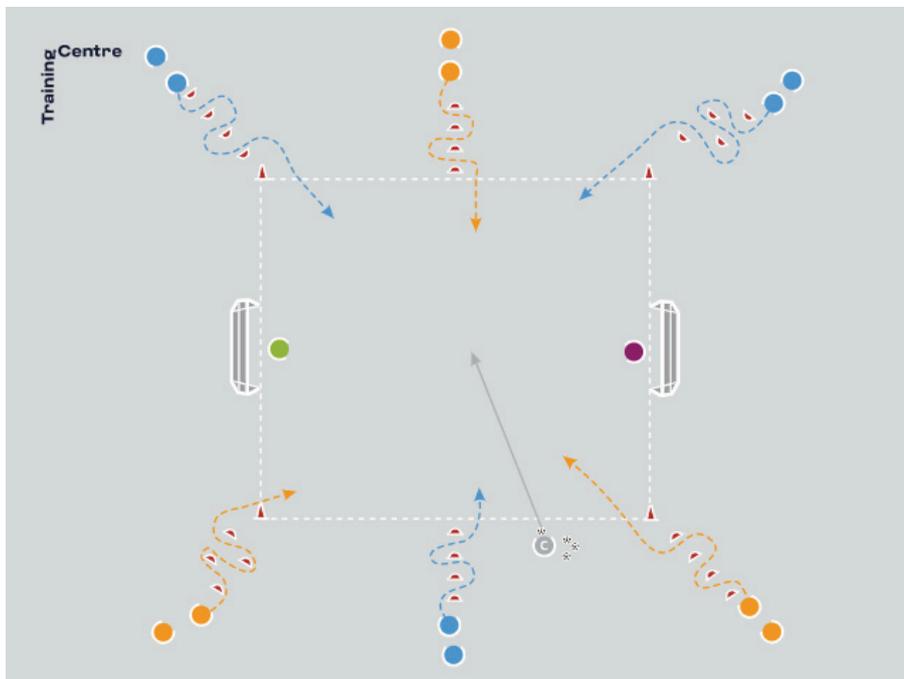
Principios básicos

- Los jugadores deben efectuar movimientos amplios y progresivos para activar el cuerpo y prepararlo para la parte principal de la sesión.
- Es importante la velocidad en la ejecución.

2.ª PARTE: 3 CONTRA 3

La segunda parte de la sesión consiste en continuos enfrentamientos de 3 contra 3, en los que cada equipo contará con la ayuda de un portero.

El ejercicio combina aspectos físicos y técnicos que exigirán a los jugadores la máxima atención y velocidad de reacción. De esta manera, a la señal del entrenador deberán ejecutar un circuito de coordinación y entrar en la zona de juego a toda velocidad para disputar el balón, elaborar un ataque y tratar de marcar en la portería rival.



Ejercicio de coordinación y situación de 3 contra 3.

Organización

- Delimitar una zona de 25 x 27 m con 2 porterías.
- Colocar 6 estaciones a 3 metros de distancia del área delimitada: 1 en cada esquina y 2 en el centro.
- Colocar conos en cada estación para efectuar ejercicios de coordinación.
- Formar 2 equipos de 9 jugadores, incluidos 2 porteros, uno azul y otro rojo.
- Dividir los equipos en 3 subgrupos de 3 jugadores cada uno.
- Colocar los subgrupos en cada una de las estaciones, como se ve en el gráfico.

Explicación

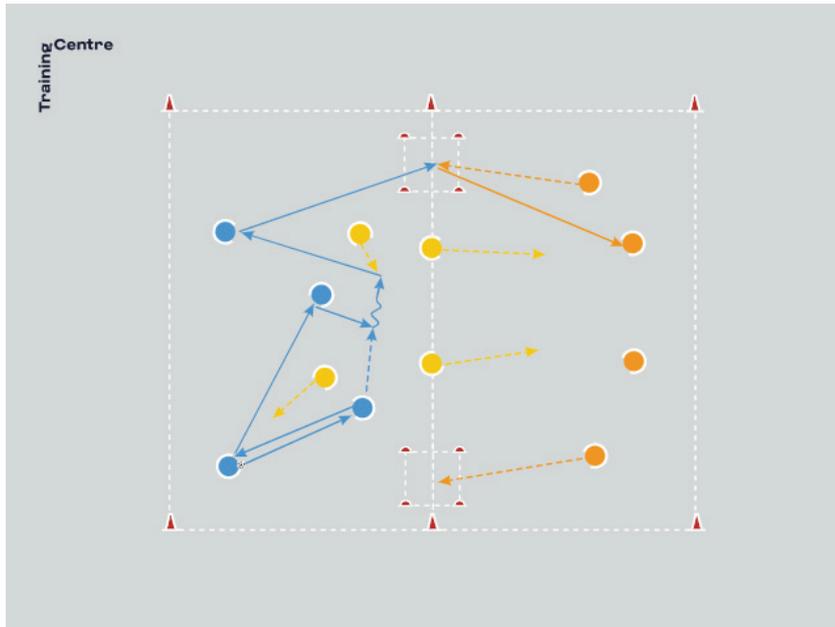
- Cuando el entrenador da la orden y lanza un balón dividido, los jugadores situados en cada estación deben realizar un ejercicio de coordinación y entrar a toda velocidad en la zona de juego.
- Tras competir por el balón dividido, el equipo que consiga la posesión atacará para marcar.
- El equipo sin la posesión del balón defenderá con la máxima intensidad y, si consigue hacerse con la pelota, atacará inmediatamente para marcar.
- El ejercicio se lleva a cabo en una situación de 3 contra 3, más 2 porteros.

Principios básicos

- Debido a la intensidad del ejercicio, los jugadores deben estar en constante movimiento para generar espacios.
- Los jugadores deben comunicarse en todo momento, ya sea para intercambiar marcas, situarse mejor u ocupar mejor los espacios.

3.ª PARTE: 4 CONTRA 2; POSESIÓN EN UN ESPACIO REDUCIDO, CON AMPLITUD Y PROGRESIÓN

La tercera parte tiene lugar en una zona delimitada y consiste en una posesión en espacio reducido con superioridad numérica de 4 contra 2 para el equipo atacante. El objetivo del equipo en posesión es dar cinco pases seguidos y, a continuación, generar amplitud mediante un pase a uno de los jugadores situados en los cuadrados pequeños.



Ejercicio de 4 contra 2 con amplitud y progresión.

Organización

- Formar 3 equipos de 7 jugadores.
- Delimitar una zona de juego, compuesta por dos mitades de 27 x 12 m.
- Situar dos cuadrados de 1 x 1 m a cada lado de la zona de juego.
- Colocar 4 jugadores del equipo azul en una mitad, 4 jugadores del equipo naranja en la otra y 4 jugadores del equipo verde que comienzan defendiendo.

Explicación

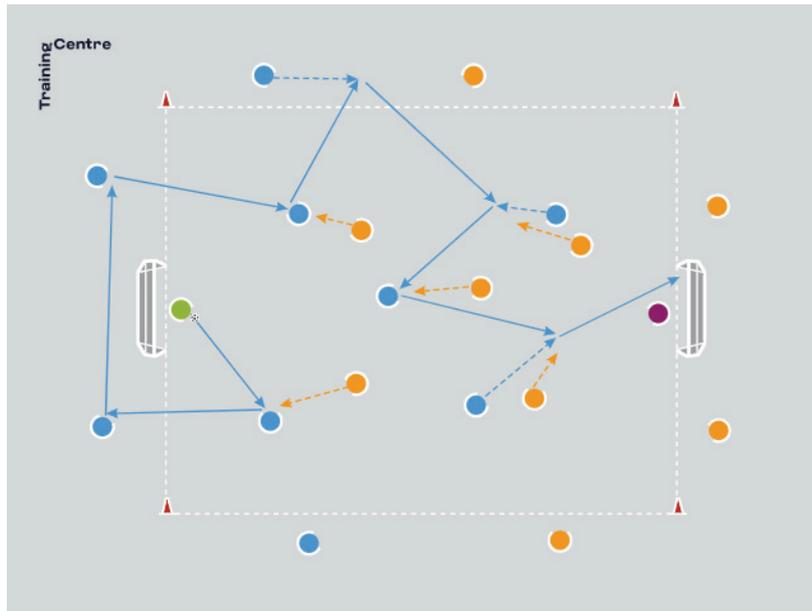
- El ejercicio se desarrolla como una situación de 4 contra 2.
- El equipo que ataca busca dar 5 pases consecutivos para avanzar a la mitad contraria de la zona de juego.
- Dos jugadores del equipo que espera en la mitad contraria deben situarse en los cuadrados pequeños.
- Tras 5 pases, el equipo en posesión del balón busca generar amplitud conectando un pase con los jugadores situados en los cuadrados pequeños.
- Estos jugadores deben ejecutar un control orientado, pasar a uno de sus compañeros de la otra zona y conectar nuevamente 5 pases seguidos.
- Cuando el equipo defensor recupera el balón se convierte en el atacante y el equipo que lo perdió, en defensor.

Principios básicos

- Conseguir la máxima amplitud.
- Cambiar de orientación constantemente.
- Deshacerse de la presión mediante pases filtrados que desestabilicen al rival.

4.ª PARTE: 10 CONTRA 10; PARTIDO EN ESPACIO REDUCIDO

La situación de 10 contra 10 que se propone en el cuarto ejercicio incluye los aspectos tácticos practicados hasta el momento. El ejercicio se lleva a cabo en un espacio reducido para los que están dentro de la zona de juego, situaciones de 1 contra 1 para los que ocupan los extremos exteriores y situaciones de inicio de juego sin oposición para los que se encuentran a ambos lados de las porterías.



10 contra 10 en espacio reducido.

Organización

- Delimitar un área de 25 x 27 m.
- Formar 2 equipos de 10 jugadores, incluidos 2 porteros.
- Colocar en la zona de juego 5 jugadores de cada equipo y su respectivo portero.
- Colocar 2 jugadores de cada equipo fuera de la zona de juego al lado de su respectiva portería.
- Colocar 2 jugadores de cada equipo fuera de la zona de juego junto la línea de banda.
- Los 4 jugadores situados fuera de la zona de juego representan la línea defensiva.

Explicación

- El objetivo consiste en mantener la posesión del balón en un espacio reducido y avanzar para marcar en la portería rival, mediante pases cortos y rápidos y mucha movilidad para generar nuevas líneas de pase.
- La función que desempeñan los jugadores situados fuera de la zona resulta fundamental para liberar el juego y generar amplitud y espacios.
- En los extremos de la zona de juego siempre se generan duelos.
- Los jugadores situados junto a la portería no están presionados, pero deben mover el balón rápidamente para aprovechar los espacios y conectar con sus compañeros libres..

Variación

- Los jugadores situados en el interior de la zona de juego intercambian posiciones con los compañeros que estaban fuera

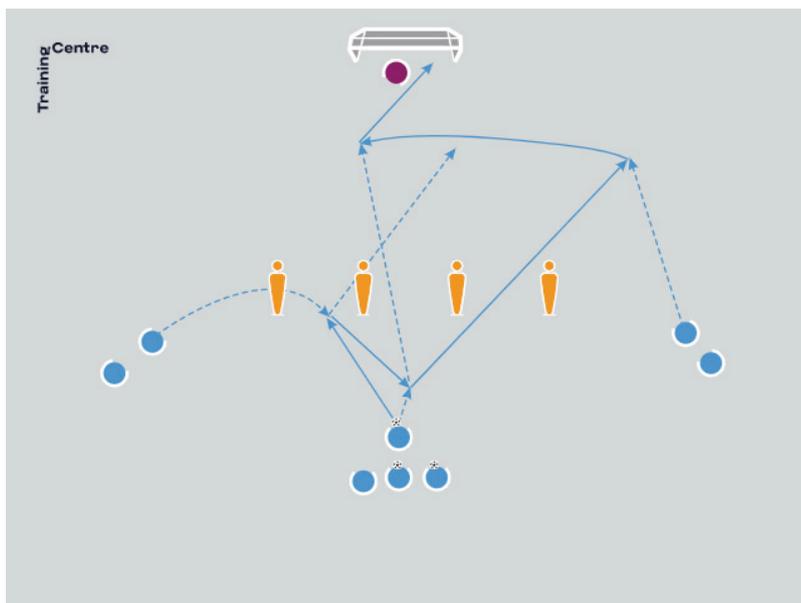
Principios básicos

- No se devolverán los pases al lugar del que proceden, por lo que es importante generar amplitud hacia el otro lado.

- La movilidad es clave en el desarrollo del juego, no solo de los jugadores situados en el interior de la zona, sino también de los que están fuera, para generar amplitud y nuevas líneas de pase.

5.ª PARTE: EJERCICIO DE FINALIZACIÓN

La última parte de la sesión consiste en un ejercicio de finalización, donde tres jugadores, mediante desmarques, apoyos y rupturas, buscan anotar en la portería rival. Es un ejercicio sin oposición que persigue la sistematización de los movimientos ofensivos de una línea de tres atacantes.



Ejercicio de finalización sin oposición.

Organización

- Formar 2 equipos de 9 jugadores, incluidos 2 porteros.
- Dividir a los jugadores de cada equipo en 3 grupos de 3.
- Situar 2 jugadores en las bandas y 1 en el centro.
- Colocar 4 maniquíes que representan una línea de defensores rivales.
- Los 2 porteros se alternan para efectuar el ejercicio por turnos.
- Un equipo realiza el ejercicio durante 3 minutos, para después rotar y permitir a otro equipo realizar el trabajo.

Explicación

- El jugador ubicado en el centro inicia el juego en posesión del balón.
- Uno de los jugadores situados en las bandas se desmarca y entra por detrás del maniquí exterior, para evitar quedar en fuera de lugar debe asegurarse de recibir entre los dos maniquíes. A continuación, se apoya en el jugador central, quien filtra un balón entre líneas al jugador de la otra banda que previamente atacó el espacio.
- El jugador controla o envía directamente un centro al área penal, donde sus compañeros deben internarse a la carrera para rematar a portería.
- Los jugadores se internan en el área con una carrera en diagonal. El que corre desde el centro ataca hacia el segundo palo y el que viene de la banda, hacia el palo corto.

Principios básicos

- Los porteros deben ser valientes para encarar el 1 contra 1.
- El jugador que realiza el primer desmarque debe hacerlo simulando estar entre líneas y/o jugadores rivales. Asegurándose de no estar por detrás de la línea defensiva y recibir en fuera de juego.
- Los jugadores deben internarse en el área coordinados y con velocidad para ejecutar buenos remates.
- El extremo debe levantar la cabeza para ubicar a sus compañeros y enviar un buen centro.
- Para mantener la motivación, el entrenador puede crear una competición, donde el equipo ganador será el que más goles anote.