

## 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

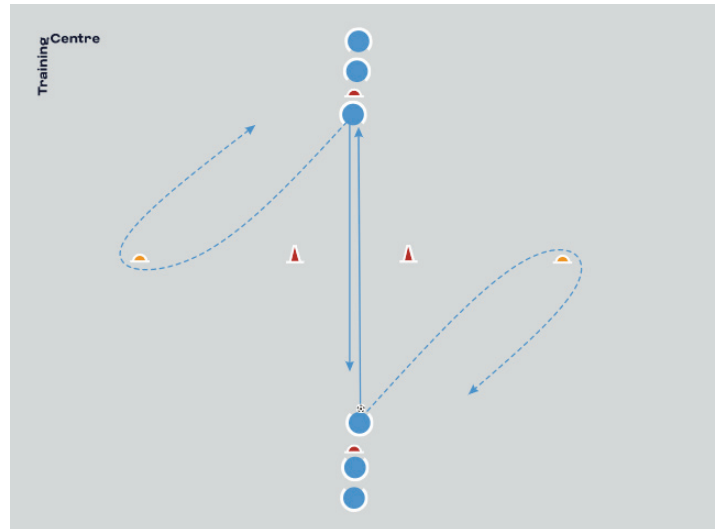
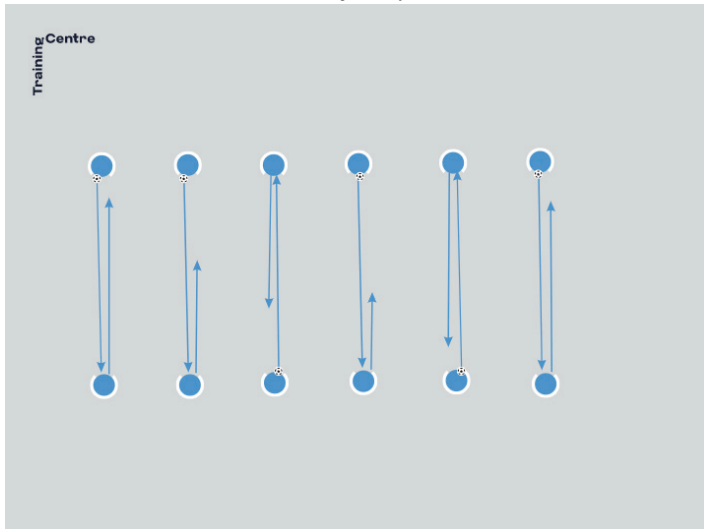
**Parte 5:** ejercicio de finalización

### 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.

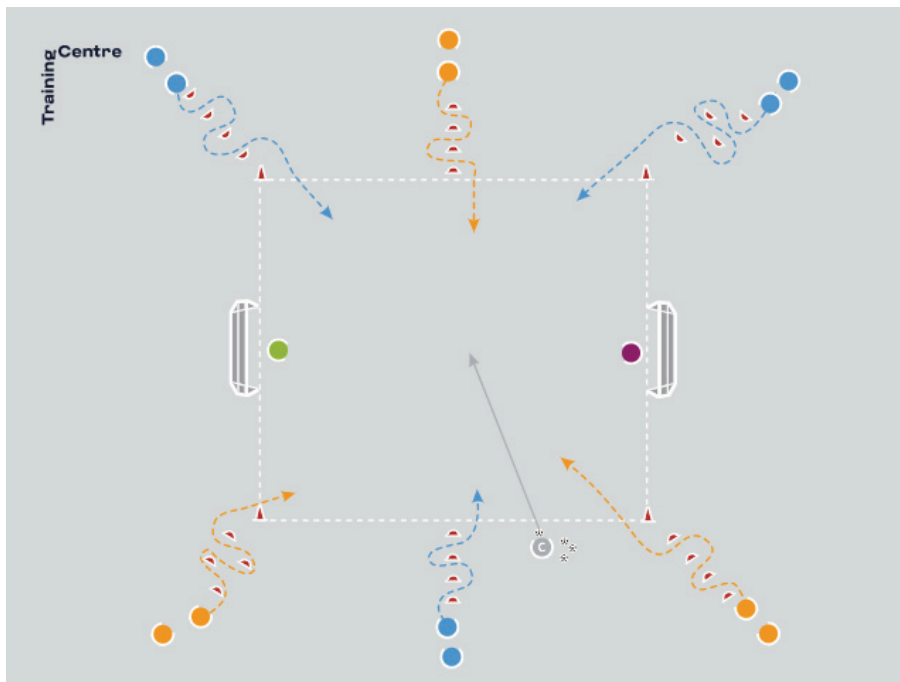
### Principios básicos

- 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

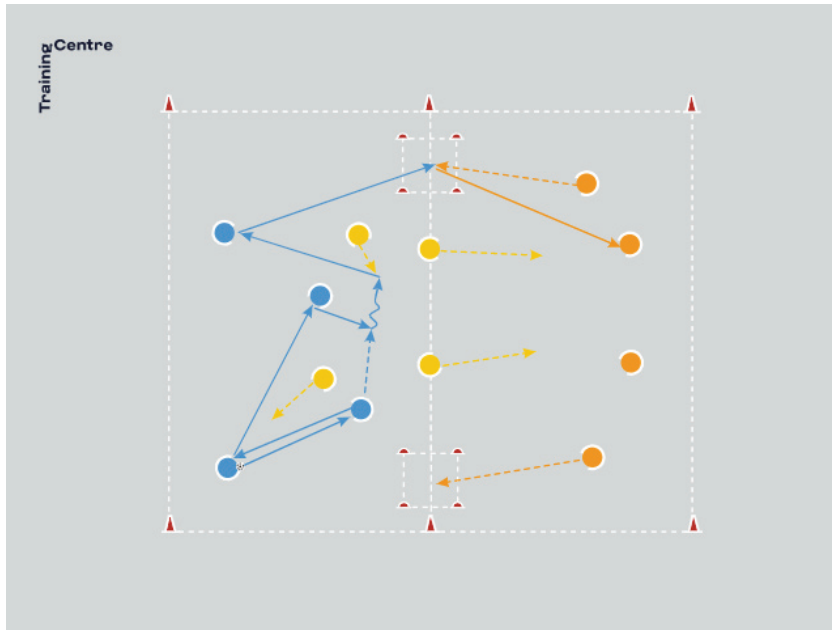
- Cuando el entrenador da la orden y lanza un balón dividido, los jugadores situados en cada estación deben realizar un ejercicio de coordinación y entrar a toda velocidad en la zona de juego.
- Tras competir por el balón dividido, el equipo que consiga la posesión atacará para marcar.
- El equipo sin 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

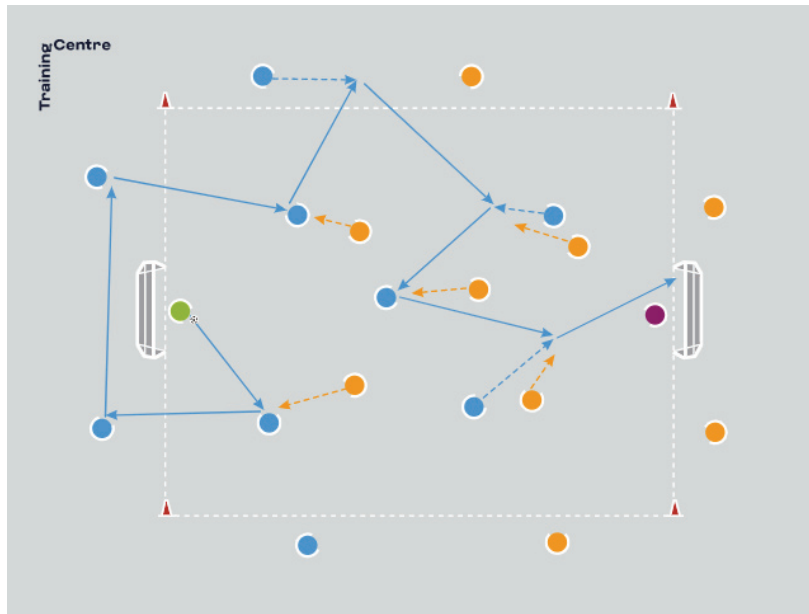
- El ejercicio se desarrolla como una situación de 4 contra 2.
- El equipo que ataca busca dar 5 pases consecutivos para avanzar a la mitad contraria de la zona de juego.
- Dos jugadores del equipo que espera en la mitad contraria deben situarse en los cuadrados pequeños.
- Tras 5 pases, el equipo en 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

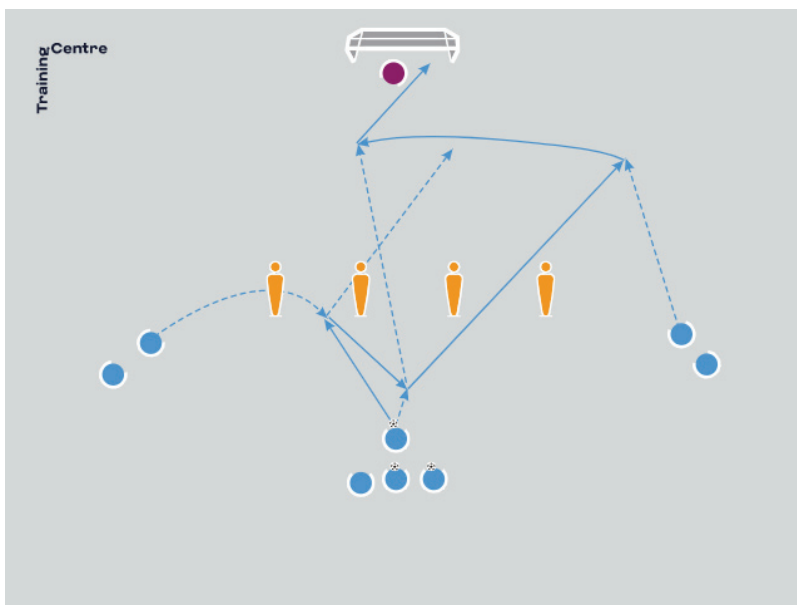
## Principios básicos

- 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.