

## Crear y aprovechar las situaciones de superioridad

### Descripción

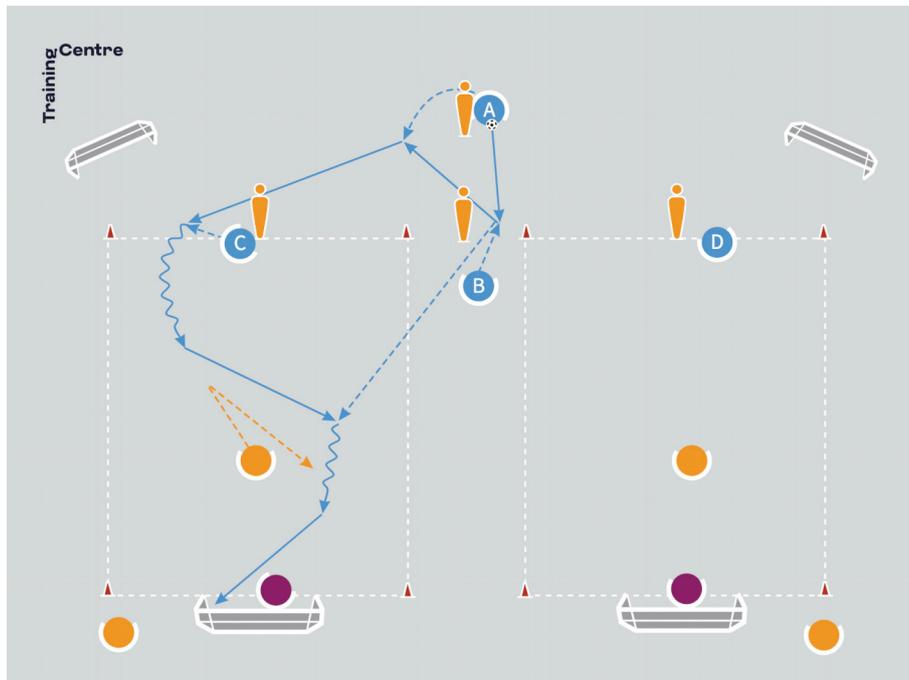
- 1.ª parte.** Secuencia de pases: crear situaciones de dos contra uno
- 2.ª parte.** El juego de las oleadas: utilizar al jugador libre
- 3.ª parte.** 8 contra 7: crear superioridades de 4 contra 3

### Principios básicos

- Para generar superioridad, el equipo atacante tendrá que elegir y utilizar siempre al jugador libre de manera eficaz.
- Los atacantes deberán intercambiar posiciones y desmarcarse de manera inteligente para crear y aprovechar las situaciones de superioridad.
- Los desdoblamientos, por fuera o por dentro, representan una manera muy eficaz de crear espacios para jugadores con y sin balón, y pueden servir como cebo para que los defensores rivales cometan errores.
- La sincronización, la potencia y la precisión del último pase son fundamentales para la correcta ejecución de la situación de superioridad.
- El equipo atacante tratará de crear situaciones de dos contra uno dentro de esas superioridades de 4 contra 3 y 3 contra 2. Esto le permitirá aprovechar al jugador libre de manera más eficaz, al tiempo que aísla al defensor.

### 1.ª PARTE. SECUENCIA DE PASES: CREAR SITUACIONES DE DOS CONTRA UNO

Nuestro primer ejercicio ofrece al equipo atacante una situación de superioridad de dos contra uno, y su objetivo es que los jugadores pulen los recursos técnicos necesarios para ejecutar la superioridad de manera rápida y eficaz. La sesión se basa en la repetición, a fin de que los jugadores entren continuamente en contacto con el balón y que este esté mucho tiempo en juego. Así, los jugadores asimilarán por completo los principios de las situaciones de dos contra uno.



*El jugador A juega un balón al espacio para el jugador B, quien, a su vez, le devuelve el balón al jugador A con un pase en profundidad. A continuación, el jugador A envía el esférico al jugador C o D (en función de qué campo se esté utilizando), quien conduce el balón hacia la portería con el apoyo del jugador B.*

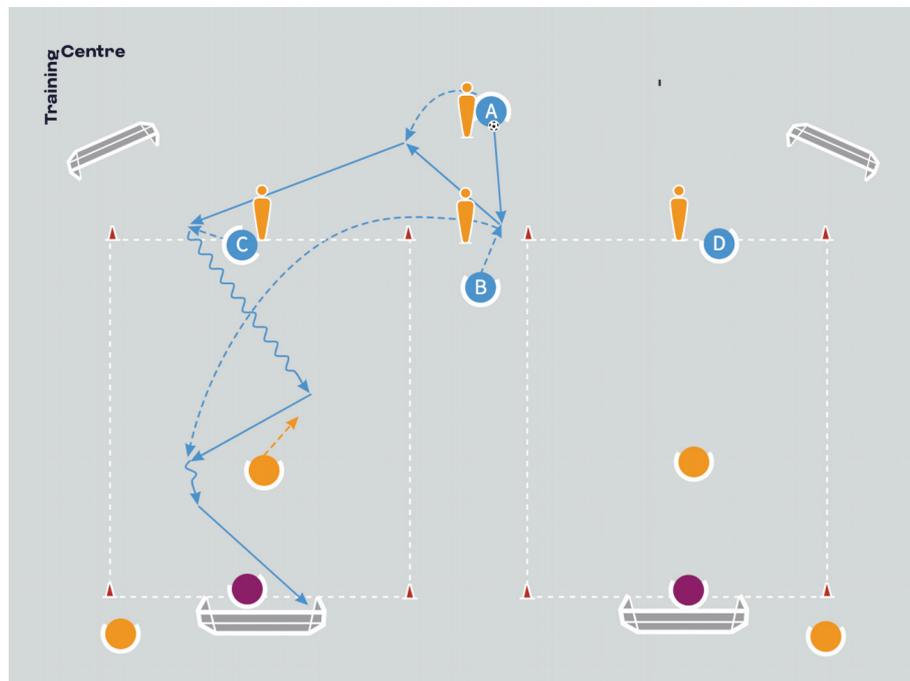
### Organización

- Delimitar dos campos paralelos de 30 x 20 m.
- Colocar una portería grande en el extremo de ambos campos.
- Colocar una portería mediana en el extremo contrario de cada campo, de manera que el centro de la misma quede alineado con la línea de banda exterior y en ángulo con el terreno de juego.
- Dividir a los 16 jugadores en dos equipos: 8 en el equipo atacante y 8 en el equipo defensor.

- Situar a un guardameta en cada una de las porterías grandes.
- Disponer 4 maniquíes tal como se muestra en la imagen (estaciones A-D).
- Situar a dos atacantes junto a cada maniquí (estaciones A-D).
- Situar a un defensor unos 10 metros por delante de cada una de las porterías grandes.
- Situar a tres defensores detrás y a la izquierda de la portería en el primer campo, y a otros 3 defensores detrás y a la derecha de la portería en el segundo campo.

## Explicación

- Realizar el ejercicio en cada campo alternativamente. Cuando finalice la jugada en el primer campo, se iniciará el ejercicio en el segundo.
- El jugador A pone el balón en juego.
- A hace un pase al espacio al jugador B.
- El jugador B le devuelve un balón al espacio al jugador A.
- A pasa el balón al jugador C o D por fuera del maniquí correspondiente (en función de qué campo se esté utilizando).
- Cuando se produce este pase, B pasa al ataque y apoya al jugador C o D para crear una situación de dos contra uno.
- Los dos atacantes tratan de combinar y marcar gol.
- El defensor saldrá al paso de C/D y B e intentará evitar que marquen.
- Los atacantes tendrán seis segundos para marcar. De este modo, se fomenta la velocidad en el juego y se anima a que los jugadores aprovechen al máximo la superioridad.
- Si el defensor o el guardameta recuperan el balón, tratarán de marcar en la portería contraria.
- Cuando finalice la secuencia, los jugadores rotarán de la siguiente manera: el jugador A pasa a la estación B; el jugador B pasa a la estación C o D (en función de qué campo se esté utilizando) y el jugador C o D pasa a la estación A.
- A los defensores hay que rotarlos cada tres minutos.
- El ejercicio durará un total de 15 minutos.



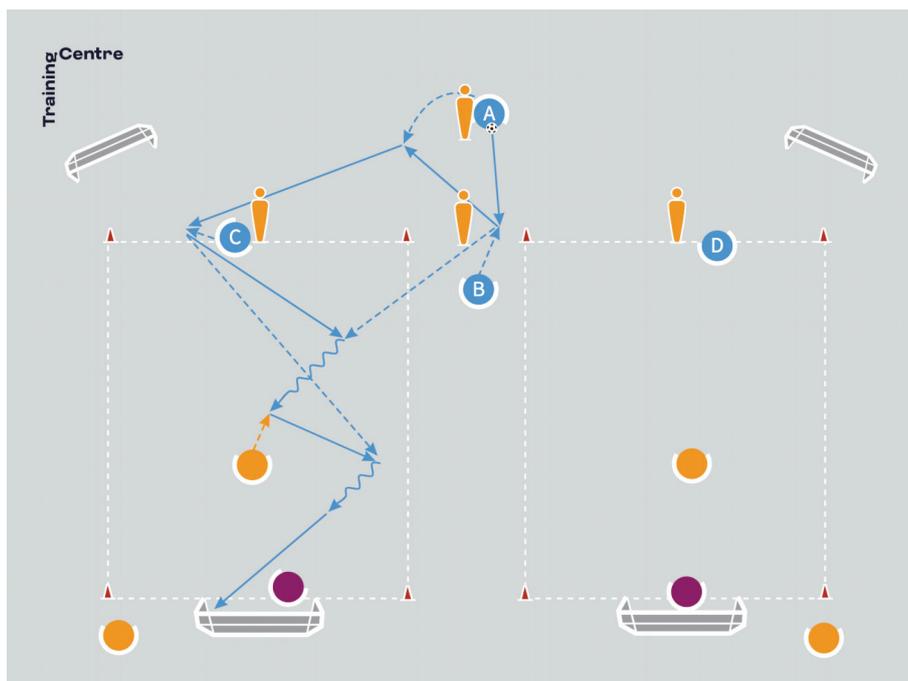
1.ª variación

## 1.ª variación

- En lugar de conducir el balón directamente hacia la portería, el jugador C o D avanza hacia dentro con el balón para crear un espacio que el jugador B puede aprovechar para desdoblarse.
- El jugador B tiene que rodear al maniquí de la estación C antes de ofrecer su apoyo en ataque.

## 2.ª variación

- El jugador C retrocede y se aleja del maniquí antes de pasarle el balón al jugador B.
- A continuación, el jugador C avanza para apoyar al jugador B en el dos contra uno.



2.ª variación

### Principios básicos

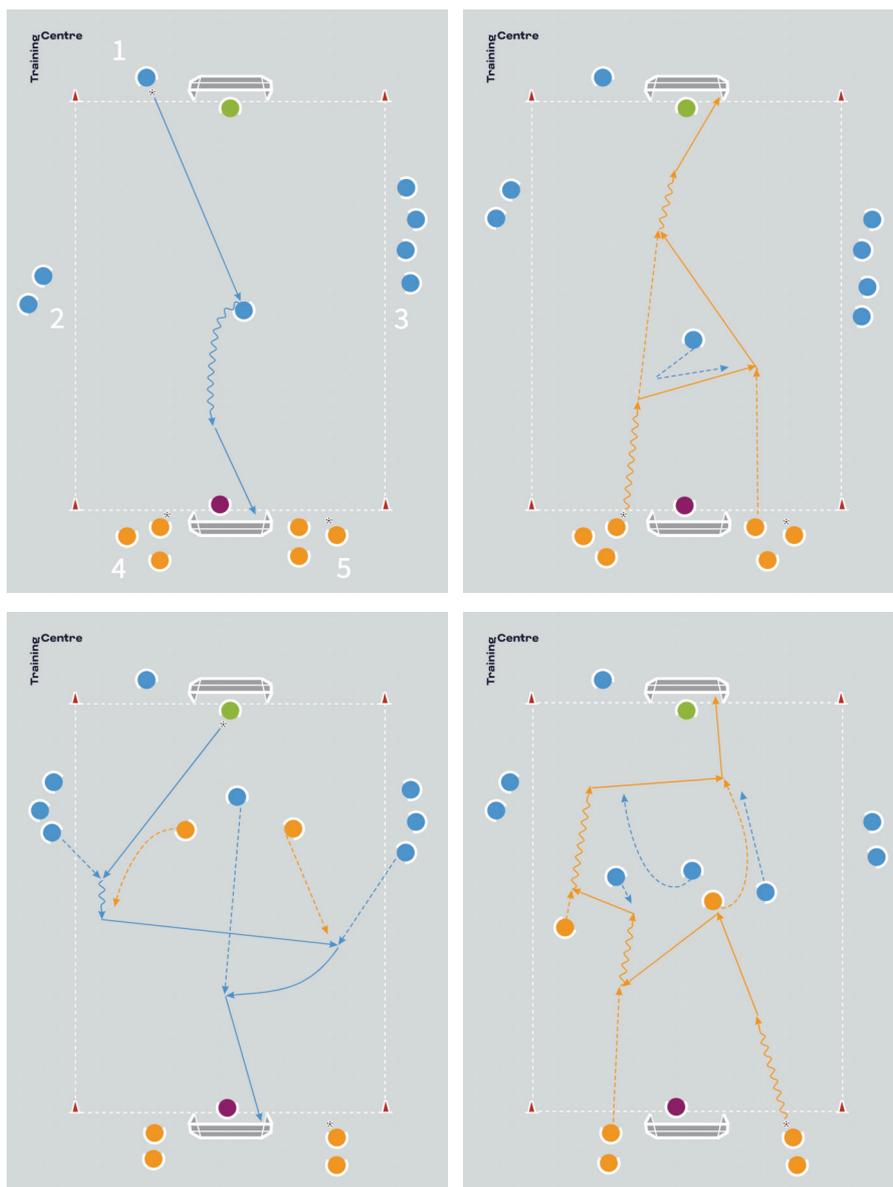
- La velocidad en el juego es importante, porque la superioridad debe ejecutarse rápidamente para aprovechar al máximo la situación.
- La calidad de los pases (en cuanto a la potencia, sincronización y precisión) es fundamental para que ejecutar correctamente las situaciones de superioridad. Hay que considerar si es conveniente dirigir el pase al pie del receptor más cercano o más alejado del balón.
- Fomentar que los jugadores envíen pases inteligentes en profundidad para la carrera de sus compañeros.
- Los atacantes procurarán sincronizar sus desmarques con los pases y el movimiento de sus compañeros para que la superioridad surta efecto.
- Los desdoblamientos por fuera y por dentro pueden despistar al rival y abrir el espacio que necesita el jugador que conduce el balón para rematar a portería.
- Los jugadores de apoyo deben estar atentos al fuera de juego y dar al jugador que conduce el balón la opción de pasar o de disparar sin oposición.

### 2.ª PARTE. EL JUEGO DE LAS OLEADAS: UTILIZAR AL JUGADOR LIBRE

En este ejercicio se destacan las numerosas maneras en las que el equipo atacante puede sacar partido de una situación de superioridad y utilizar al jugador libre con gran eficacia. Al generar una oleada de ataque tras otra, los jugadores pueden fijar su atención en los movimientos creativos, como los desdoblamientos por fuera y por dentro, así como en los pases más oportunos que permitan a su equipo sacar el máximo provecho de tener un jugador libre en estas situaciones de partido.

### Organización

- Delimitar un campo de 35 x 45 m.
- Colocar una portería grande en cada uno de los dos extremos del campo.
- Situar a un guardameta en cada portería.
- Dividir a los 14 jugadores en dos equipos: 8 en el equipo azul y 6 en el equipo naranja.
- Disponer estas 5 estaciones: La estación 1 se sitúa detrás y a un lado de la portería del equipo azul; las estaciones 2 y 3 se ubican en cada una de las bandas de la mitad del campo del equipo azul y a unos cinco metros de la línea de centro imaginaria; y las estaciones 4 y 5 se sitúan detrás y a cada uno de los lados de la portería del equipo naranja.
- Situar a un jugador del equipo azul en la estación 1.



1.º oleada: se pasa el balón al delantero, que puede dar un máximo de dos toques antes de rematar.

2.º oleada: después del remate, dos integrantes del equipo naranja entran al campo para crear una situación de dos contra uno.

3.º oleada: cuando finaliza el ataque, dos integrantes del equipo azul entran al campo para crear una situación de 3 contra 2.

4.º oleada: cuando el balón deja de estar en juego, dos integrantes del equipo naranja entran al campo para crear una situación de 4 contra 3.

- Situar a dos jugadores del equipo azul en la estación 2.
- Situar a cuatro jugadores del equipo azul en la estación 3.
- Un miembro del equipo azul inicia el ejercicio desde el centro del campo.
- Situar a tres jugadores del equipo naranja en la estación 4 y a otros tres en la 5.
- A member of the blue team begins the drill in the centre of the pitch.
- Place 3 players from the orange team at stations 4 and 5 apiece.

## Explicación

- Cuando finaliza un ataque, comienza la siguiente secuencia.
- 1.ª oleada: 1 contra 0 – el jugador de la estación 1 le pasa el balón al delantero, situado en el centro del campo.
- El delantero puede dar un máximo de dos toques al balón para marcar.
- 2.ª oleada: 2 contra 1 – un jugador naranja de la estación 4 y otro jugador naranja de la estación 5 entran al campo para crear una situación de dos contra uno y atacar la portería rival. El delantero del equipo azul pasa a ser el defensor.
- 3.ª oleada: 3 contra 2 – un jugador azul de la estación 2 y otro jugador azul de la estación 3 entran al campo para crear una situación de 3 contra 2. Los dos jugadores del equipo naranja pasan a ser los defensores.
- 4.ª oleada: 4 contra 3 – un jugador naranja de la estación 4 y otro jugador naranja de la estación 5 entran al campo para crear un 4 contra 3. Los tres jugadores del equipo azul pasan a ser los defensores.
- Reiniciar la secuencia con la primera oleada en la estación 1.
- Jugar durante seis minutos y cambiar de lado.
- Jugar durante un total de 24 minutos para que cada equipo ataque dos veces en cada portería.

## Variación

- Si el equipo defensor recupera el balón, puede elegir entre estas dos opciones:
- 1.ª opción: el jugador que recupera el balón puede atacar en inferioridad numérica y, si marca, su equipo suma dos puntos.
- 2.ª opción: el jugador que roba el balón puede hacer entrar en juego a la siguiente oleada de jugadores y crear una situación de superioridad.
- El jugador que recupera el balón debe decidir rápidamente si atacar en inferioridad o generar una superioridad.

## Principios básicos

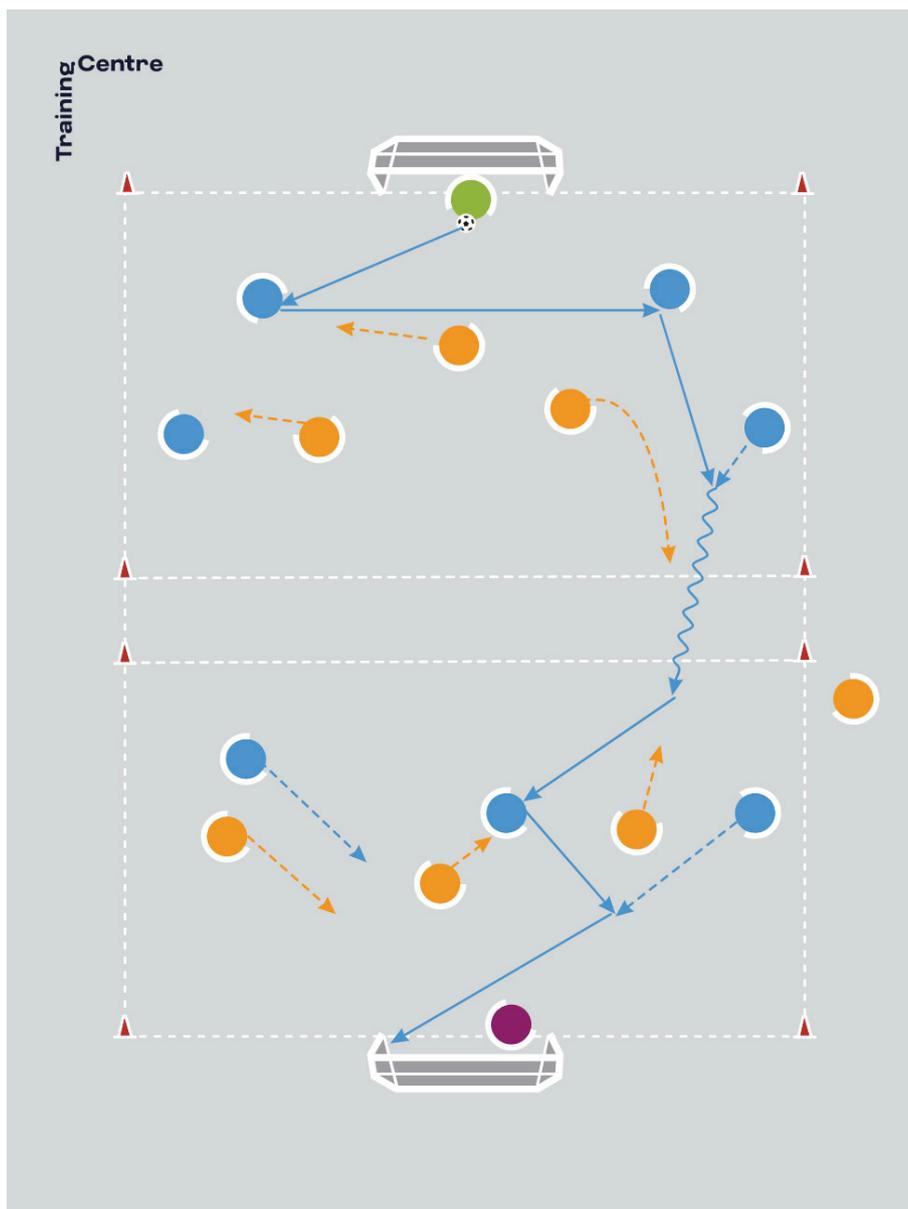
- Los atacantes deben sacar el máximo partido del jugador libre y concentrarse en la potencia y la precisión del último pase.
- Al desmarcarse de manera inteligente sin balón, los atacantes pueden crear espacios para sus compañeros y para ellos mismos.
- Los jugadores pueden desdoblarse por fuera y por dentro, lo que dificulta más si cabe la labor de los defensores a la hora de marcarlos o desbaratar las ocasiones de gol.
- Los atacantes pueden abrirse para arrastrar a los defensores y crear espacios para que los aprovechen sus compañeros.
- Los ejercicios se llevarán a cabo con una intensidad alta en todas las situaciones y zonas del campo para recrear fielmente lo que ocurre en un partido. Por ejemplo, los jugadores deben reaccionar rápidamente en las transiciones.
- Intensificar la sesión situando a los jugadores de las estaciones 2 y 3 más cerca de su portería.
- Suavizar la sesión situando a los jugadores de las estaciones 2 y 3 más cerca de la portería contraria.
- 

## PART 3: 8V7 – CREATING 4V3 OVERLOADS

El último ejercicio de esta sesión exige al equipo atacante generar una superioridad efectiva de 4 contra 3 y sacar provecho del jugador libre en una situación de partido. Mediante pases rápidos, desdoblamientos por fuera y por dentro y el juego por las bandas, el equipo atacante podrá utilizar al jugador libre para crear buenas oportunidades de gol.

## Organización

- Delimitar un terreno de juego de 40 x 45 m.
- Dividir el campo por la mitad y dejar una «zona libre» de dos metros, uno a cada lado de la línea de centro imaginaria.
- Colocar una portería grande en cada uno de los dos extremos del campo.
- Situar a un guardameta en cada una de las porterías.
- Dividir a los 14 jugadores en dos equipos: 7 en el equipo azul y 7 en el equipo naranja.
- Un integrante del equipo naranja espera a un lado de la portería, fuera del terreno de juego.



*El equipo azul construye el juego desde atrás antes de pasar a una superioridad de 4 contra 3 en el último tercio.*

## Explicación

- El equipo azul forma con una defensa de cuatro en una mitad del campo.
- El equipo naranja forma con tres atacantes (dos extremos y un delantero centro) en la misma mitad del campo donde el equipo azul tiene cuatro defensores.
- En la otra mitad, el equipo azul forma con tres atacantes.
- El equipo naranja forma con tres centrales en la misma mitad del campo en la que el equipo azul tiene tres atacantes.
- El portero será quien inicie siempre la secuencia.
- El equipo azul construye el juego desde atrás e intenta que uno de sus laterales llegue a la zona libre con el balón controlado.
- El equipo naranja tratará de impedir que el balón llegue a la zona libre.
- Cuando el lateral ingrese en la zona libre, deberá conducir el balón hasta la otra mitad del campo, momento en el que los jugadores de esta mitad pasarán a la acción.
- Cuando el lateral llega a esta mitad del campo, el equipo azul ataca con una superioridad de 4 contra 3.
- Cuando el balón deja de estar en juego, el equipo naranja lo reinicia y repite la secuencia.
- Cuando finalice el ataque del equipo naranja, el jugador naranja que haya progresado para crear la superioridad de 4 contra 3 sale del campo y es sustituido por el jugador de reserva, que esperaba su turno junto a la portería.
- Solo se permite que un jugador cruce cada vez de una mitad del campo a la otra para crear una superioridad de 4 contra 3.
- El ejercicio tendrá una duración total de 15 minutos.

## Progresiones

- 1.<sup>a</sup> progresión: los extremos del equipo defensor ejercerán un marcaje individual sobre los laterales para impedir que reciban el balón.
- Condición: los extremos del equipo atacante pueden bajar hasta la zona libre para recibir el balón. Los defensores no pueden seguirlos.
- 2.<sup>a</sup> progresión: los tres atacantes del equipo defensor pueden bajar y defender en un bloque medio para cerrar las líneas de pase hacia la zona libre.
- Condición: el equipo atacante deberá circular más rápidamente el balón para encontrar al jugador libre, puesto que no podrá buscar los pases directos hacia el centro del campo.
- Condición: los extremos del equipo que tenga la posesión del balón pueden turnarse para bajar a recibir en la zona libre durante tres segundos. La misión de los otros dos atacantes será abrir la defensa rival.

## Principios básicos

- Hacer hincapié en la necesidad de sacar el máximo partido del jugador libre en el último tercio del campo. ¿Cómo puede crear un equipo una situación de dos contra uno?
- Cuando tenga la posesión del balón, el equipo debe ensanchar y estirar el campo para que la superioridad sea más efectiva.
- En las transiciones, los atacantes tienen que pasar el balón y avanzar inmediatamente para aprovechar el desequilibrio en la defensa rival.
- Cuando los extremos bajen a la zona libre para buscar el balón, deben fijarse bien en su posición del cuerpo y procurar recibir el esférico con el pie más alejado, de manera que puedan girarse y jugar hacia delante más rápidamente.
- Los jugadores deben leer los movimientos del rival y reaccionar en consecuencia. Si el extremo rival persigue al lateral, el equipo puede intentar jugar un fútbol más directo y por el centro. Si el extremo rival opta por quedarse en una posición más centrada, el equipo atacante puede tratar de encontrar una solución sorteando por fuera al extremo en cuestión y jugar posteriormente el balón hacia delante.