

Atacando en amplitud —●— para romper un bloque bajo

Descripción

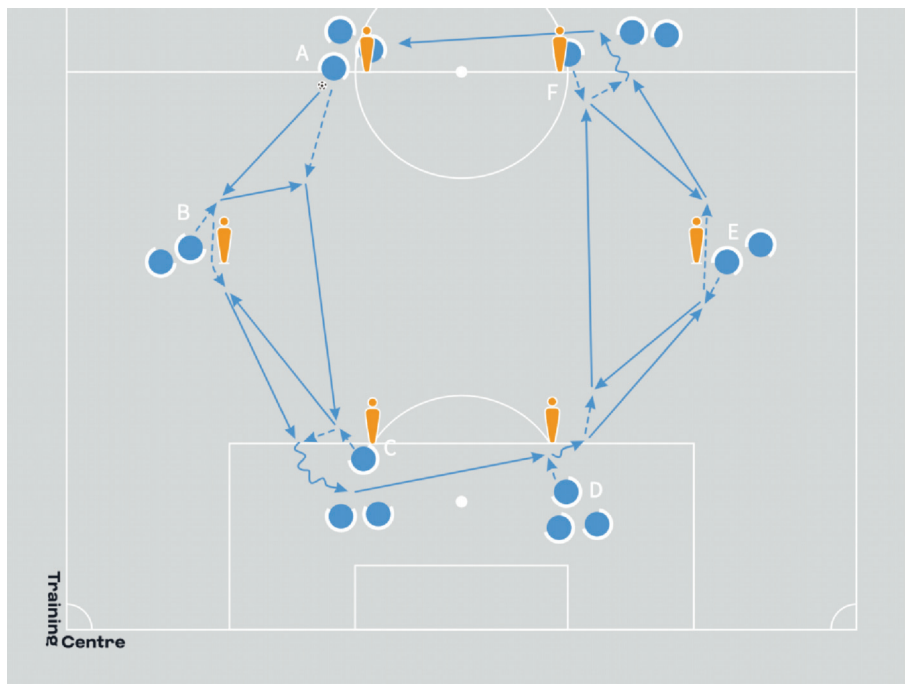
- 1.ª parte.** Circuito de pases
- 2.ª parte.** 8 contra 8: juego de posesión
- 3.ª parte.** 10 contra 1
- 4.ª parte.** 9 contra 9 en un octágono

Principios básicos

- Pasar el balón desde el centro del campo a zonas de ataque por las bandas.
- Crear superioridades en los carriles para atravesar la línea defensiva.
- Efectuar internadas de forma coordinada y situarse en la posición idónea en el área rival.
- Entender las opciones de pases y centros (p. ej. desde la línea de fondo) y detectar los espacios.
- Encontrar un compañero bien situado en el área para que remate el centro.
- Esta sesión de entrenamiento se ha concebido específicamente para ofrecer posibilidades al equipo en posesión del balón a la hora de aprovechar los espacios que se abren en las bandas e imponerse a un rival que defiende en bloque medio y bajo

1.ª PARTE. CIRCUITO DE PASES

Este circuito permite a los jugadores repetir muchas veces los ejercicios. Está pensado para desarrollar las técnicas individuales de pase y recepción, junto con los conocimientos de los jugadores sobre cuándo y cómo posicionarse para recibir el balón. Gracias a estas repeticiones, los equipos mejorarán (en los partidos) sus combinaciones por las bandas, lo que les permitirá superar las defensas rivales e internarse en el tercio de ataque.



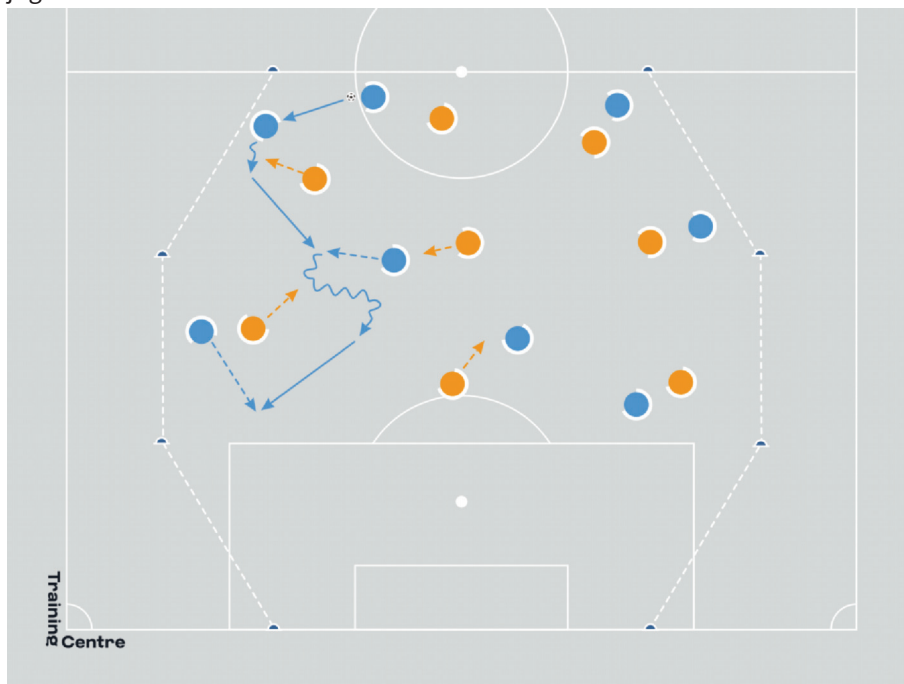
*Secuencia básica:
Circuito de pases en
hexágono*

Organización

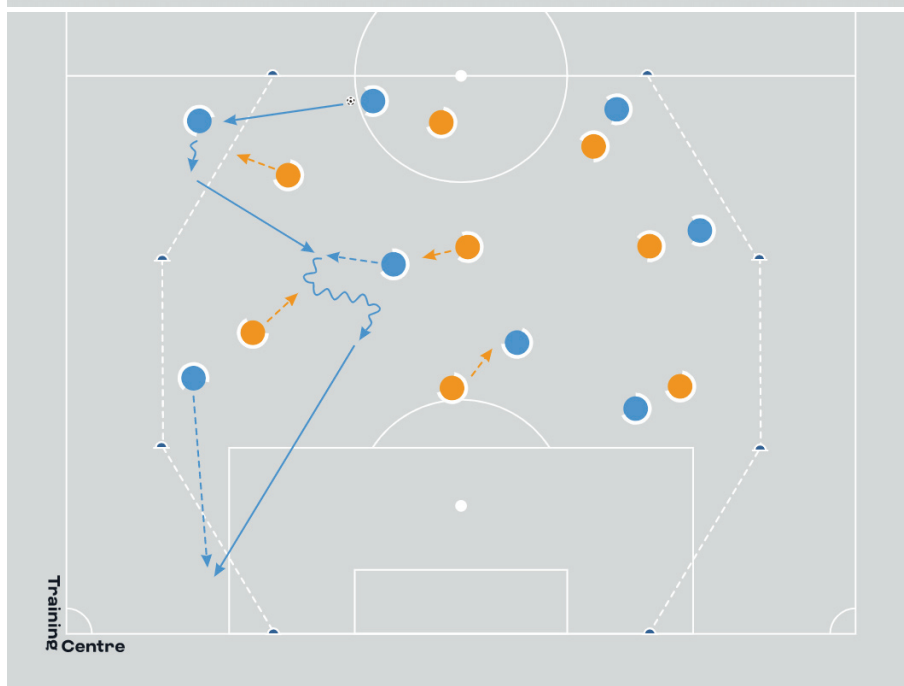
- Delimitar un hexágono de 40 m de anchura y 50 de longitud.
- Colocar a 3 jugadores en las zonas centrales, superior e inferior, del terreno de juego, y a otros 2 en los laterales.

P2.^a PARTE. 8 CONTRA 8: JUEGO DE POSESIÓN

Este juego de posesión entre equipos reducidos permite trabajar la coordinación para explotar las zonas laterales. La forma del campo obliga a los jugadores a enviar pases en diagonal desde posiciones laterales. Como al principio solo pueden dar tres toques y acto seguido dos, los jugadores deberán adaptarse a las condiciones, es decir, tomar decisiones inmediatas y usar el ingenio para encontrar la mejor posición en el extremo. El énfasis principal es pasar el balón desde el extremo hacia la zona central y hacerlo circular a lo largo del terreno de juego. El rival, por lo tanto, deberá seguir la pelota, con lo que se crearán oportunidades para la línea de ataque. Este ejercicio mejora la percepción espacial, las decisiones, las combinaciones y la calidad de los pases de los jugadores.



*Secuencia básica:
Juego de posesión en
un octógono*



*2.ª variación: Los
jugadores pueden usar
el espacio situado
fuera del campo
durante breves
periodos de tiempo.*

Organización

- Delimitar un octógono de 50 x 40 m.
- Formar 2 equipos de 8 jugadores cada uno.
- Colocar suficientes balones en una zona del campo para que el ritmo del juego no se detenga.
- El entrenador empieza el juego con un pase desde fuera del campo

Explicación

- 8 contra 8 en el interior de un octágono.
- Solo se pueden dar tres toques.
- 10 pases seguidos sin que el rival intercepte el balón valen 1 punto.

Variaciones

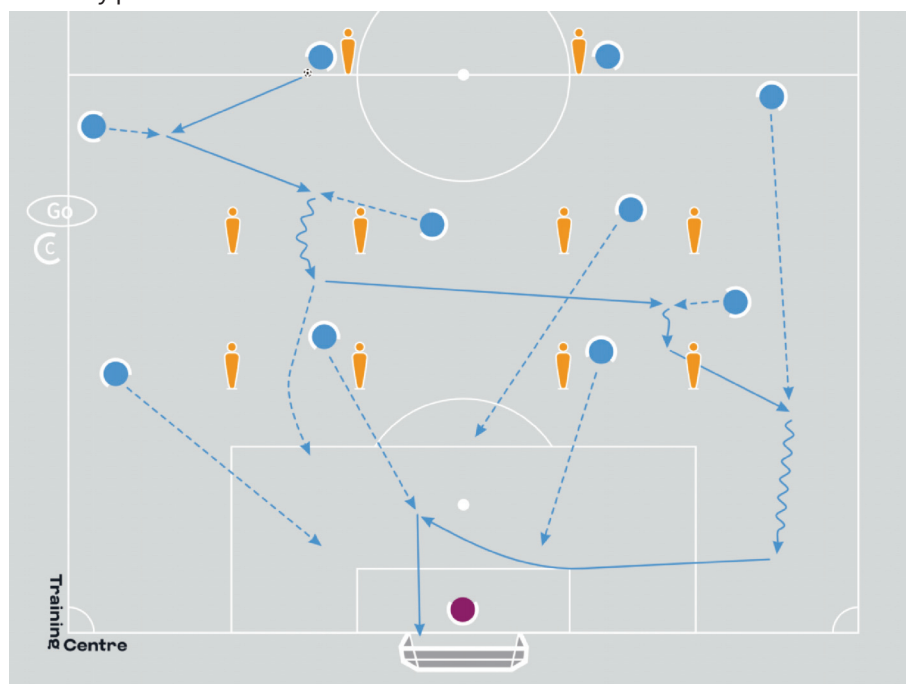
- 1.^a variación: solo se pueden dar 2 toques.
- 2.^a variación: los jugadores pueden usar la zona situada fuera del octágono durante pocos segundos para disponer de nuevas opciones de pase. 10 pases consecutivos con uno desde fuera del octágono valen 2 puntos.

Principios básicos

- Los jugadores del equipo en posesión que no tengan el balón se desplazarán hacia espacios diferentes para brindar opciones de pase y ofrecerse continuamente.
- Los jugadores que lleven el balón levantarán la cabeza y enviarán un pase con la calidad y la potencia adecuada.
- El equipo debe ejercitar la comunicación, el posicionamiento y los desplazamientos eficaces para abrir huecos

3.^a PARTE. 10 CONTRA 1: ATACAR POR LAS BANDAS

Este ejercicio perfecciona la conducta táctica de un equipo en su conjunto. El entrenador muestra a los jugadores distintas jugadas de ataque por las bandas para generar ocasiones. Los jugadores aprenden a sincronizarse y entienden hacia dónde desplazarse y en qué momento. Las tácticas se concentran en la circulación del balón, la generación de superioridades en las bandas, y los centros y pases desde la línea de fondo.



*Secuencia básica:
Cuando lo indique el entrenador, un centrocampista envía el balón al hueco para uno de los extremos o laterales, que se internarán con el balón*

Organización

- Usar solo la mitad contraria del campo. Alinear 10 jugadores en un 4-4-2 y 1 portero contra 10 maniqués.

Explicación

- Los jugadores circulan el balón y mantienen las posiciones.
- Cada jugador puede dar un máximo de 2 toques.
- Cuando lo indique el entrenador, un centrocampista envía el balón al hueco para uno de los extremos o laterales. Se internan por las bandas siguiendo diferentes patrones tácticos y tratan de batir al portero.

Variaciones

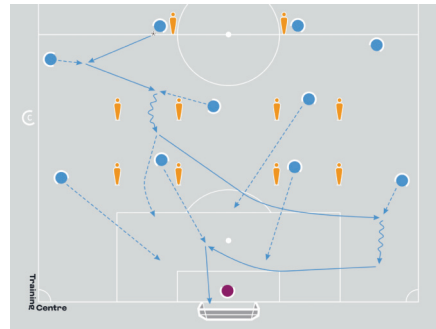
- 1ª variación: los jugadores deciden cuándo atacar por las bandas y rematar la jugada.
- 2ª variación: los laterales se desdoblan. Un extremo inicia la transición de la fase de posesión al ataque con una carrera hacia el interior y pidiendo el balón a viva voz. Tras oírlo, el lateral del correspondiente carril lo desdobra a la carrera hasta ocupar una posición de ataque. El extremo envía el balón al lateral para que lo centre.
- 3ª variación: el extremo puede elegir entre combinarse directamente con el lateral o implicar en la jugada al mediocentro, quien pasará el balón al lateral. Como antes, el lateral centrará al área. Los jugadores comprenden así que hay muchas maneras de efectuar una transición al ataque.

Principios básicos

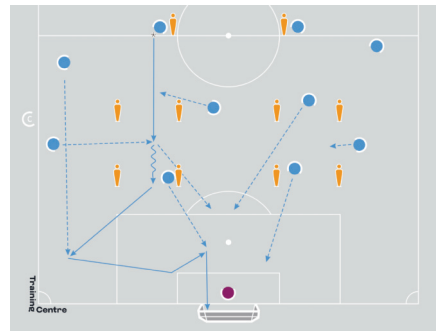
- En este ejercicio, los jugadores comprenderán que son muchas las maneras de pasar de la fase de posesión al ataque por las bandas. Los diferentes jugadores pueden iniciar transiciones y avanzar con el balón hacia zonas de ataque en la banda.
- La comunicación resulta esencial a la hora de efectuar este tipo de transiciones. Con movimientos e indicaciones a viva voz, los jugadores pueden expresar la intención de iniciar el ataque.
- También es fundamental elegir el momento preciso para iniciar la transición desde el juego de posesión al ataque por la banda. Los jugadores deben calibrar el ritmo del juego y lanzarse al ataque por la banda en el momento preciso.
- Para que el equipo disponga de muchos efectivos en el área grande, sus atacantes deberán internarse por diferentes zonas: el palo corto y el largo, el centro y el borde del área.
- Los jugadores en el área atacarán diferentes zonas: el palo corto y el largo, el centro y el área grande.

4.ª PARTE 9 CONTRA 9 EN UN OCTÁGONO: CREAR OCASIONES POR LAS BANDAS.

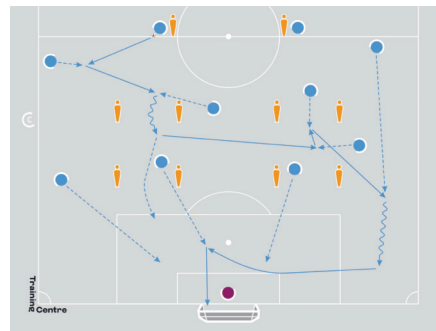
En un partido de 9 contra 9 se pone a prueba la habilidad de los futbolistas para adoptar decisiones a la hora de centrar y rematar el balón y se combinan todos los aspectos de los tres ejercicios anteriores en un entorno real de partido. El aspecto más importante es el desplazamiento de los jugadores individual y colectivamente para superar líneas defensivas rezagadas mediante el ataque por las bandas.



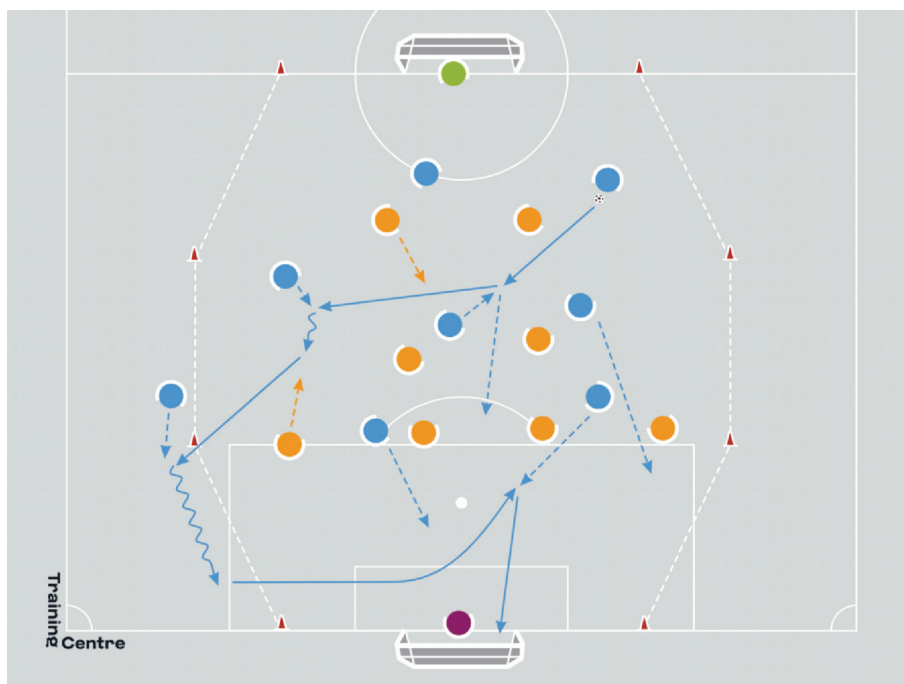
1.ª variación: Los jugadores deciden cuándo atacar por las bandas y rematar la jugada.



2.ª variación: El extremo se cierra y se gira con el balón, y el lateral se desdobra al ataque.



3.ª variación: El extremo se cierra y pasa hacia atrás a uno de los centrocampistas, quien envía el balón a un lateral.



9 contra 9 en un octágono, combinando todos los aspectos de los tres ejercicios anteriores

Organización

- Usar el mismo campo octogonal del segundo ejercicio.
- 2 mitades de 7 minutos cada una (con 2 minutos de descanso).
- 2 equipos de 9 jugadores (incluidos los porteros).

Explicación

- Partido reducido de 9 contra 9 en un campo octogonal.
- El equipo atacante puede usar las esquinas y espacios exteriores del campo para atacar y centrar.
- El equipo defensor no puede entrar en los espacios exteriores del octágono, con lo que se facilita el avance del rival por las bandas.
- Un gol tras el remate de una jugada por las bandas vale dos puntos y todos los demás, un punto.

Variación

- El equipo defensor puede entrar en el espacio exterior del octágono, con lo que se crea una situación lo más parecida posible a un partido normal e incrementa la dificultad de las jugadas de ataque.

Principios básicos

- El equipo atacante moverá el balón lo más rápidamente posible para aumentar el espacio por los extremos y dificultar la reorganización del conjunto rival.
- Los jugadores se asegurarán de que el primer toque del balón tras un cambio de orientación no ralentice el ataque.
- El remate tras jugadas veloces debe ser también lo más instantáneo posible. Cuando se rematan las ocasiones creadas en un ataque por la banda hay que recordar que en el fútbol profesional muchísimos goles se marcan al primer toque.
- Para tener más posibilidades de rematar un centro desde la banda, el equipo atacante debe llegar con muchos efectivos al área, lo que también incrementa las probabilidades de aprovechar los rebotes.
- Los defensas tratarán de anticipar el centro del extremo y de estar alerta a los desplazamientos de los atacantes.
- Los centrocampistas del equipo defensor se replegarán para estorbar la carrera de los jugadores que tratan de internarse en el área.
- Se adaptarán los principios básicos anteriores a esta situación de partido más realista.