

Transición ofensiva

Descripción

- 1.ª parte:** 6 contra 6 más 4: transición ofensiva rápida
- 2.ª parte:** 7 contra 5 más 4: transición de la defensa al ataque
- 3.ª parte:** 8 contra 8 con guardametas: transición ofensiva

Principios básicos

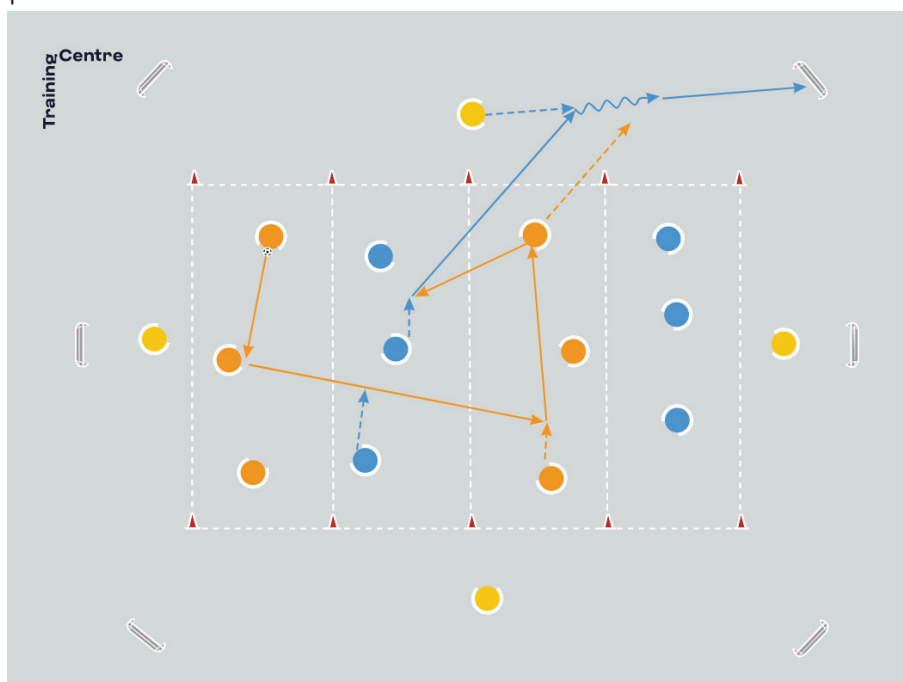
Para esta sesión se necesitan 16 jugadores de campo y dos guardametas.

- Durante la transición ofensiva, los jugadores siempre deben procurar mirar hacia delante, jugar en vertical, correr hacia la portería rival y combinar con rapidez.
- Cuando tengan la posesión, los jugadores deben intentar jugar por dentro, hacer circular el balón o enviarlo por alto para superar la presión.
- Para evitar que su rival supere sus líneas con facilidad, el equipo defensor debe concentrarse en los componentes esenciales de una buena transición ofensiva: jugar como un bloque y en los marcajes, así como ayudarse entre todos a la hora de presionar.
- El equipo que tiene la posesión del balón ha de intentar que su rival se abra, de manera que se generen huecos y espacios.
- Los jugadores de banda no pueden desconectar cuando el balón esté en las zonas centrales, sino que deben permanecer muy atentos para sacar provecho de las transiciones.

Esta sesión se ha concebido teniendo en cuenta una serie de situaciones de partido concretas, y su objetivo no es otro que responder a la pregunta de cómo puede armarse un equipo para llevar a cabo una transición ofensiva eficaz.

1.ª PARTE. 6 CONTRA 6 MÁS 4: TRANSICIÓN OFENSIVA RÁPIDA

En lo que a jugar con rapidez en la transición ofensiva se refiere, este primer ejercicio marca el ritmo de toda la sesión. Al trabajar en espacios reducidos, el equipo que tiene el balón debe superar la presión y subir el balón de manera estratégica, mientras que el equipo defensor debe centrarse en tapan las líneas de pase y estar listo para salir al ataque rápidamente nada más recuperar la posesión.



Organización

- Delimitar una zona de 30 x 20 m y dividirla en cuatro partes de 8 m de ancho cada una.
- Dividir a los doce jugadores en cuatro grupos de tres.
- Dos grupos conformarán los equipos naranjas y los otros dos grupos, los equipos azules.
- Colocar a los equipos naranjas en la primera y en la tercera zona, y a los equipos azules, en la segunda y en la cuarta zona.
- Colocar a cuatro jugadores amarillos fuera de la zona, uno en cada lado.
- Colocar dos miniporterías a cuatro metros de los extremos. Colocar cuatro miniporterías en cada una de las cuatro esquinas, a cuatro metros del vértice de la zona y mirando hacia adentro.

Explicación

- Los jugadores deben pasar el balón entre las zonas a sus compañeros. Por ejemplo, el equipo naranja de la primera zona envía el balón al equipo naranja de la tercera zona.
- Si logran pasar el balón entre las líneas, suman un punto.
- El equipo que no tiene el balón debe intentar tapar las líneas de pase entre los espacios y recuperar el esférico.
- Cuando lo consiga, tratará de marcar en cualquiera de las miniporterías lo más rápido posible.
- Los jugadores amarillos del exterior también deben entrar en juego y combinar con el equipo que realice la transición ofensiva.
- En la transición defensiva, el equipo que pierda el balón no puede defender fuera de la zona.

Variaciones

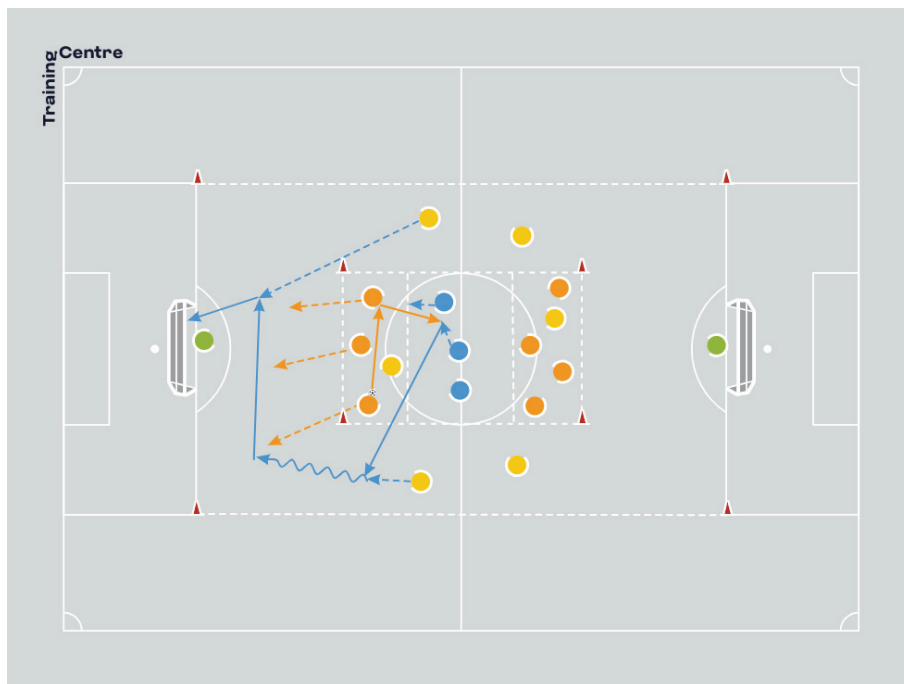
- Variación I: los jugadores amarillos situados fuera de la zona delimitada (los que actúan de 9) pueden entrar en la zona y ejercer presión sobre el balón. A continuación, pueden combinar con el equipo que realiza la transición ofensiva después de recuperar el balón
- Variación II: se conceden dos puntos por marcar gol tras combinar con alguno de los 9.
- Variación III: en los últimos dos minutos, los defensores pueden defender fuera de sus zonas para intentar recuperar el balón.

Principios básicos

- El equipo que tiene el balón debe tratar de jugar hacia delante con rapidez para superar las líneas rivales.
- En la transición ofensiva, el equipo que recupera el balón debe intentar jugar lo más vertical posible para aprovechar los desajustes defensivos y marcar.
- Cuando los 9 entran en escena, el equipo que recupera el balón debe intentar combinar con ellos nada más hacerse con la posesión.
- El equipo sin balón debe defender en bloque para evitar que se abran espacios que permitan al rival aprovecharlos con facilidad.
- El defensor más cercano al jugador con balón debe presionar siempre, mientras que el resto de jugadores debe colocarse de manera que no se deshaga el bloque.

2.ª PARTE. 7 CONTRA 5 MÁS 4: TRANSICIÓN DE LA DEFENSA AL ATAQUE

El segundo ejercicio brinda a los jugadores la opción de llevar a cabo transiciones ofensivas basadas en la verticalidad, a fin de sacar partido de estructuras defensivas descompensadas. Los defensores aprenderán a presionar de manera inteligente para recuperar el balón y realizar la transición en el momento en que su rival es más vulnerable.



Organización

- Delimitar un campo de 70 x 40 m.
- Colocar una portería grande en cada uno de los extremos del campo.
- Delimitar una zona de 30 x 16 m en el centro del campo.
- Dividir esta zona en otras tres más pequeñas. La zona central será más ancha que las otras dos.
- Dividir a los jugadores de la siguiente manera: siete jugadores naranjas, tres jugadores azules y seis jugadores amarillos.
- Colocar a tres jugadores naranjas dentro de la primera zona y a los otros cuatro, dentro de la tercera zona.
- Colocar a los tres jugadores azules dentro de la zona central.
- Colocar a un jugador amarillo en la primera zona y a otro jugador amarillo en la tercera zona.
- Colocar a dos jugadores amarillos fuera de cada una de las dos bandas de la zona.
- Colocar a un guardameta en cada una de las porterías.

Explicación

- Ponen el balón en juego los jugadores naranjas, quienes, a través de la zona central, deben hacer llegar el esférico a los compañeros que están en el otro extremo de la zona.
- El equipo azul tiene que presionar, tapan las líneas de pase y recuperar el balón.
- El jugador amarillo situado en la zona en la que está el balón también debe presionar e intentar recuperarlo.
- Cuando el equipo azul se hace con el balón, tiene que realizar una rápida transición ofensiva y combinar con los jugadores amarillos.
- Al mismo tiempo, los jugadores amarillos situados fuera de la zona tienen que entrar en juego y participar en el ataque.
- Los jugadores del equipo naranja pueden salir de sus respectivas zonas para defender el ataque.

Variación

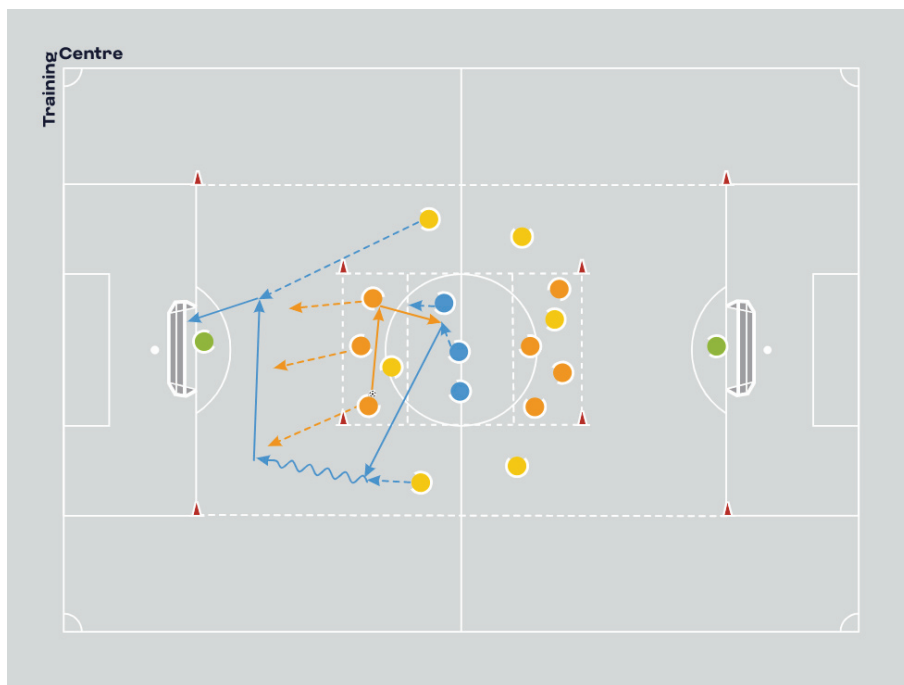
- El equipo naranja puede utilizar al portero como una opción de pase adicional.

Principios básicos

- El equipo que realiza la transición ofensiva debe jugar hacia delante con velocidad nada más recuperar el balón.
- Los jugadores amarillos situados fuera de la zona deben permanecer atentos y estar preparados para el contragolpe, al tiempo que juegan a la espalda de sus rivales y vigilan la línea defensiva para no caer en fuera de juego.
- Asegurarse de cubrir y bascular bien durante la transición.
- El equipo defensor debe saber cuándo presionar y cuándo recular sin descuidar el bloque.
- Utilizar una presión inteligente para mantener a raya al rival. Al coordinar y manejar la presión, el equipo defensor puede controlar hacia dónde se va a desplazar el balón, por lo que le resulta más fácil detectar cuándo debe presionar.
- El defensor más cercano al jugador que conduce el balón tiene que presionar, mientras que los jugadores de apoyo deben aportar profundidad para que el rival no pueda jugar balones por arriba.

3.ª PARTE. 8 CONTRA 8 CON GUARDAMETAS: TRANSICIÓN OFENSIVA

El objetivo de este último ejercicio es enseñar a los jugadores a estar siempre atentos al desarrollo del juego, a sus rivales y a sus compañeros, así como a estar preparados en todo momento para una transición ofensiva o defensiva. Al darles rienda suelta, los futbolistas deberán detectar cuándo presionar y cuándo recular y tapar las líneas de pase a fin de preparar la transición.



Organización

- Delimitar un campo de 70 x 40 m.
- Colocar una portería grande en cada uno de los extremos.
- Delimitar una zona de 20 x 20 m en el centro.
- Situar a un guardameta en cada portería.
- Disponer un 8 contra 8.
- Cada equipo contará con dos centrales, tres centrocampistas y un delantero centro en la zona central, así como con un extremo en cada banda.

Explicación

- Uno de los dos porteros pone el balón en movimiento y el equipo que tiene la posesión inicia la jugada de ataque.
- Dejar jugar y asegurarse de que los jugadores preparan las transiciones como es debido.
- Los jugadores deben ceñirse a las demarcaciones establecidas, si bien pueden abandonar su posición en caso de que se generen espacios.

Principios básicos

- Los jugadores pueden abandonar sus posiciones y, si se generan espacios como consecuencia del juego, los atacantes pueden aprovecharlos para ayudar a elaborar los contragolpes.
- El equipo defensor debe presionar con inteligencia. Al tapar las líneas de pase entre los centrales, invita a su rival a jugar hacia delante. En ese momento, los centrocampistas deben prepararse para la transición anticipando el pase.
- De la misma manera, cuando los centrales contrarios caigan a las bandas, el extremo debe centrar sus esfuerzos en tapar la línea de pase por el exterior, por lo que los jugadores de las posiciones centrales se prepararán para presionar e iniciar la transición, siempre y cuando el pase vaya hacia el medio.
- El equipo que tiene la posesión debe tratar de abrir el campo lo máximo posible, de manera que obligue a su rival a bascular y recolocarse. Esto puede generar espacios y facilitar la subida del balón.
- Asimismo, los guardametas deben estar preparados para iniciar una rápida transición ofensiva siempre que se presente la oportunidad.