Movimientos del tridente ofensivo

Descripción

El número de jugadores va variando conforme avanza la sesión. Por tanto, se recomienda que los ejercicios de la primera y la segunda parte se realicen en dos grupos de manera simultánea, con un segundo entrenador. En la tercera parte, los jugadores también pueden dividirse en dos grupos, y cada grupo ocupará su mitad del campo.

Primera parte: 4 contra 4: movimientos del 9 y de los extremos
Segunda parte: 4 contra 4: movimientos del 9 y de los extremos (campo ampliado)
Tercera parte: fase de juego 6 contra 5 más el portero. Movimientos en la línea de ataque
Cuarta parte: 11 contra 11: crear espacios para atacar

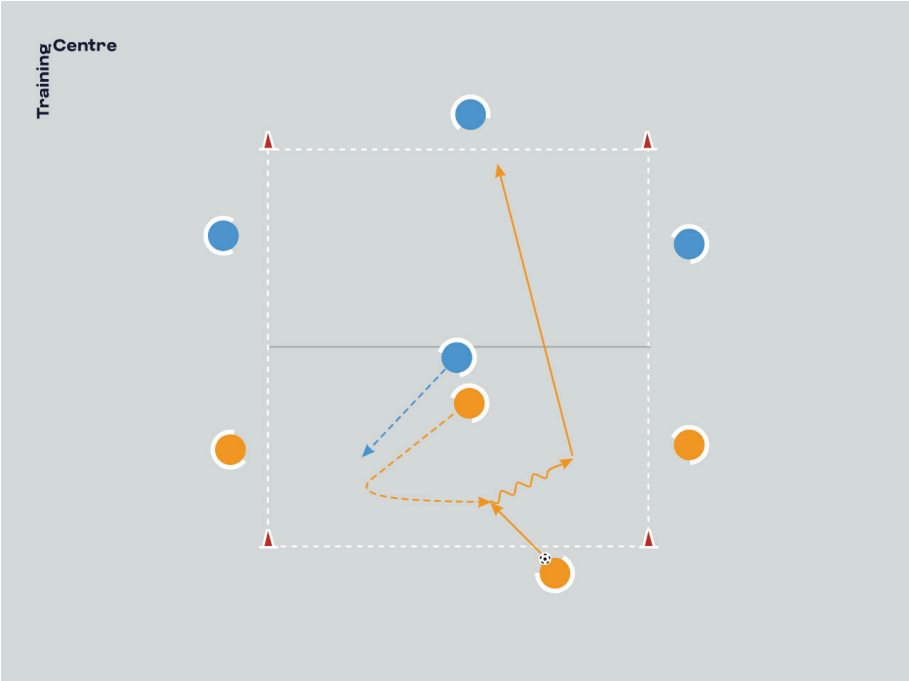
Principios básicos

- Realizar movimientos sincronizados para abrir huecos en la defensa. Por ejemplo, si el delantero centro retrasa su posición, los extremos deberán correr aprovechar el espacio que queda a su espalda.
- Fomentar que los jugadores se concentren en mantener una buena compenetración con todo el equipo, en hablar y estar atentos a la posición de sus compañeros, así como de sus rivales.
- Todos los jugadores deben observar el terreno de juego y levantar la cabeza para buscar espacios que aprovechar, además de prestar atención a la posición del cuerpo.
- La calidad de los pases es crucial, y los jugadores deben procurar pasar el balón en dirección a la trayectoria del receptor. Asimismo, es necesario indicar hacia dónde debe ir el pase.

Esta sesión de entrenamiento se ha diseñado para mejorar la capacidad de los jugadores de moverse sincronizados como un bloque ofensivo. Las preguntas más importantes son: ¿cómo pueden los jugadores abrir espacios y aprovecharlos? ¿Dónde se abre un espacio cuando un compañero se desplaza a otra zona del terreno de juego?

PRIMERA PARTE: 4 CONTRA 4: MOVIMIENTOS DEL 9 Y DE LOS EXTREMOS

Este ejercicio permite a los jugadores concentrarse en principios ofensivos como los movimientos, observar el campo, la percepción espacial y la compenetración entre un jugador y el resto del equipo cuando se enfrenta a un uno contra uno. Los jugadores podrán aprender y adaptarse a las jugadas de uno contra uno a las que se enfrentan y subir el balón o bien buscar la portería como delanteros centro.



Tres jugadores de cada equipo ocupan los espacios exteriores y los delanteros centro pugnan en el área.

Organización

- Delimitar un área de 25 metros de longitud y 15 de ancho.
- Dividir el área en dos mitades.
- Separar a 8 jugadores en 2 equipos (una mitad por equipo).
- Colocar a un jugador en el exterior de cada uno de los límites de su mitad del área.
- Un jugador de cada equipo ocupará el área y ejercerá de 9

Explicación

- Los jugadores exteriores ayudan a su equipo cuando tenga la posesión del balón, y los jugadores del centro se miden en un duelo individual como nueves.
- El equipo que tenga el balón lo hará circular hasta que encuentre un pase al delantero centro.
- El pase debe permitir que el 9 se dé la vuelta y envíe el balón al jugador que se encuentra en el extremo opuesto.
- El delantero centro rival debe evitar que el balón llegue al jugador situado en el extremo.
- Cuando el esférico llegue al jugador del extremo, su equipo hará lo mismo, y los dos jugadores que están en el centro intercambiarán los papeles para defender o actuar de 9.

Variación

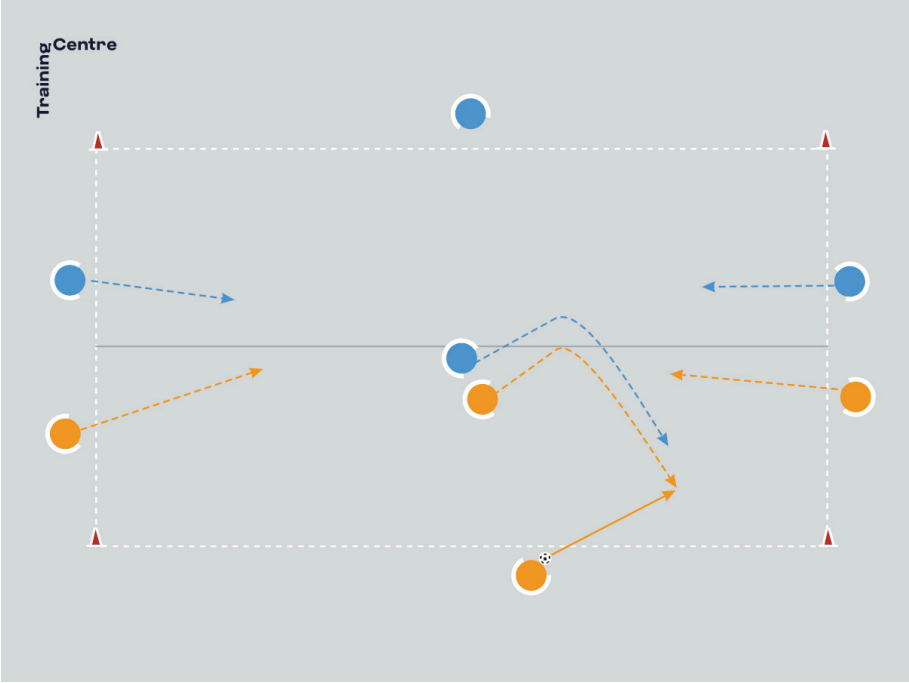
- Permitir que los jugadores situados en el perímetro entren en el área. Los miembros del equipo que tiene la posesión del balón actuarán de volantes, y los integrantes del equipo que no tiene la posesión harán de laterales.
- Los extremos se desmarcarán para poder recibir pases, mientras que los laterales deberán marcarles de cerca.
- Los jugadores regresarán a sus puestos iniciales cuando el balón llegue al extremo opuesto

Principios básicos

- Potenciar que los delanteros centro giren sobre sí mismos y jueguen el balón siempre que sea posible.
- Los movimientos inteligentes y sincronizados, combinados con pases en profundidad, pueden generar grandes resultados.
- Los jugadores deben hablar entre ellos y tratar de compenetrarse con sus compañeros para indicar dónde les gustaría recibir el pase.
- Dejar pasar la pelota o fintar permitirá a los atacantes engañar a los defensores y generar espacios.
- Pueden emplearse desmarques a la espalda de la defensa, puesto que son difíciles de ver y de anticipar para los zagueros.

SEGUNDA PARTE: *4* CONTRA *4*: MOVIMIENTOS DEL *9* Y DE LOS EXTREMOS (CAMPO AMPLIADO)

Se trata de una continuación del ejercicio anterior, pero otorga a los jugadores una zona más ancha en la que entrenar. Combinar la comunicación, la percepción espacial, la posición del cuerpo y conocer los movimientos y la posición tanto de los compañeros como de los rivales, permitirá a los jugadores mejorar su eficacia a la hora de superar a su marcador en los uno contra uno.



Se envía el balón al número 9, y los extremos corren al espacio que queda a su espalda para recibir el pase entre líneas.

Organización

- Delimitar un área de 25 metros de longitud y 30 de ancho.
- Dividir el área en dos mitades.
- Separar a 8 jugadores en 2 equipos (una mitad por equipo).
- Un jugador de cada equipo permanecerá en el extremo de cada una de las áreas.
- Un jugador de cada equipo ocupará el área y ejercerá de 9.
- Los dos jugadores restantes de cada equipo ocuparán el exterior de cada una de las bandas del área.

Explicación

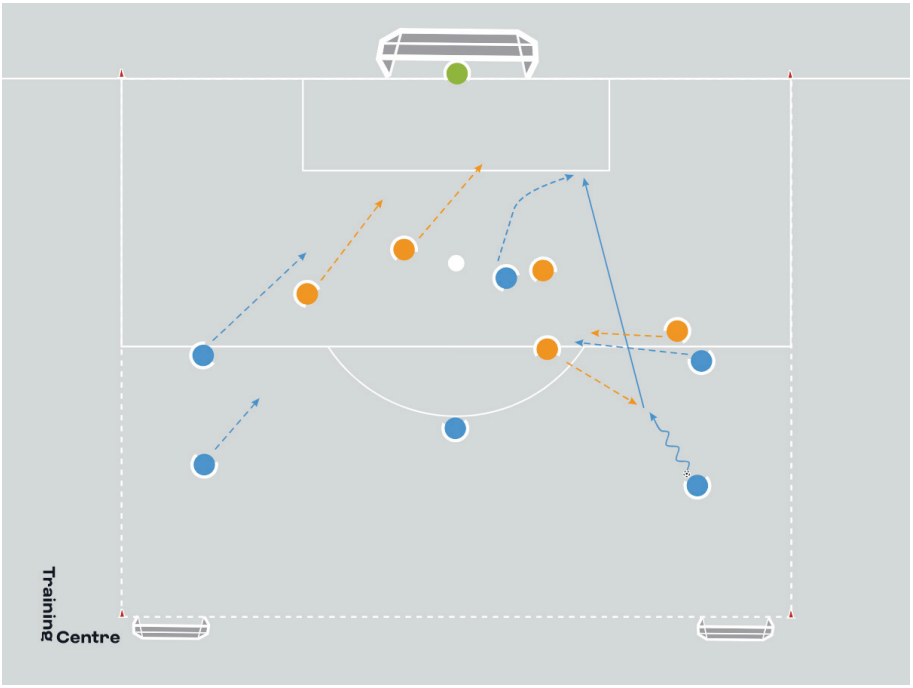
- Los dos jugadores ubicados en los laterales del área ejercerán de extremos cuando su equipo tenga la posesión.
- Cuando su equipo no tenga el balón, los dos jugadores ubicados en las bandas harán las veces de laterales.
- Habrá que jugar el balón de punta a punta a través del delantero centro o de los extremos.
- Cuando el delantero centro retrase su posición, los extremos podrán correr al espacio que queda a su espalda.
- Cada vez que un equipo realice un pase entre líneas al otro lado del campo, ganará un punto.
- Cuando el balón llegue al otro extremo del campo, los equipos regresarán a su formación inicial.
- Ell equipo que no tenga la posesión del balón deberá evitar que su rival haga un pase entre líneas.

Principios básicos

- Los jugadores deben entender dónde están sus adversarios y reaccionar a su posición y movimientos para generar espacios.
- Los extremos deben intentar aprovechar el espacio disponible que ha generado el delantero centro con desmarques a la espalda.
- Los jugadores han de prestar atención en todo momento a la posición del cuerpo. Por ejemplo, si el jugador está «de cara», puede que disponga de espacio para girarse y enviar un pase entre líneas.
- Una comunicación clara (por ejemplo, decir al jugador que se gire siempre que sea posible) por parte de todos los jugadores puede ayudar a que otros den un buen pase, además de abrirles espacios.

TERCERA PARTE: FASE DE JUEGO 6 CONTRA 5 MÁS EL PORTERO. MOVIMIENTOS EN LA LÍNEA DE ATAQUE

El objetivo de este ejercicio es trasladar todos los componentes de los dos ejercicios anteriores a una fase de juego que puede emplearse en partidos de verdad. Mediante el uso de la posición, los movimientos y el juego versátil del delantero centro, los compañeros tratarán de explotar los espacios que puedan aparecer y sacar ventaja de los movimientos del equipo defensor derivados de todo ello.



En la fase de juego 6 contra 5, la atención recae en los movimientos y el posicionamiento del 9.

Organización
- Delimitar un terreno de juego de 50 metros de longitud y 40 de ancho (la anchura del área grande).
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en un extremo del campo.
- Colocar dos miniporterías (una en cada carril) en el extremo opuesto del campo.
- El equipo atacante jugará con un esquema de 3+3: tres centrocampistas y tres delanteros.
- El equipo defensor formará con un 1-4-1: un guardameta, una defensa de cuatro y un pivote defensivo.

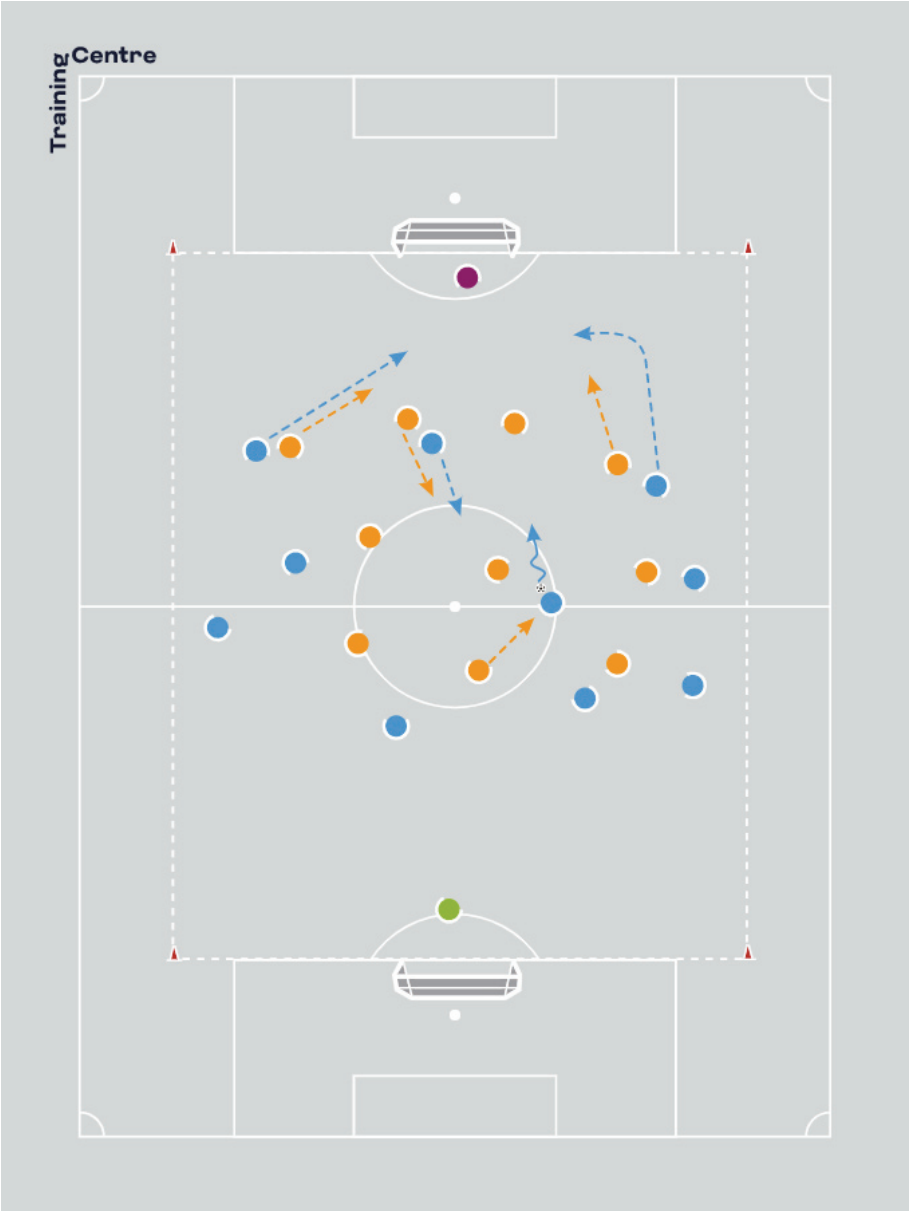
Explicación
- El juego lo inicia el entrenador, quien pasa el balón al equipo atacante.
- El equipo atacante debe intentar marcar manteniendo el dibujo de 3+3.
- El equipo defensor debe evitar que el equipo atacante marque gol.
- Si el equipo defensor recupera el balón, deberá intentar conducirlo hasta una de las miniporterías para marcar gol.
- Ambos equipos deberán regresar siempre a su formación original lo antes posible.

Variación
- Limitar al equipo atacante a un máximo de dos toques.

Principios básicos
- El delantero centro puede actuar de referencia para los demás. Si el delantero centro baja para recibir el balón, ¿los extremos pueden aprovechar el espacio que queda a su espalda?
- Los atacantes deben observar constantemente el terreno de juego, utilizar la posición del cuerpo y levantar la cabeza para tener una buena percepción del espacio, de la posición de los rivales y de los movimientos de sus compañeros.
- Una buena comunicación ayuda a los jugadores a entender hacia dónde puede ir el balón y la calidad que requiere el pase.
- Las fintas y los amagues de pase pueden contribuir a abrir huecos en la defensa.
- Los movimientos sincronizados con los compañeros también pueden ayudar a abrir huecos en la defensa. Si un extremo retrasa su posición, seguramente sacará al lateral contrario de su zona y este arrastrará al central, por lo que podría generarse un espacio en el centro que se puede aprovechar.

CUARTA PARTE: 11 CONTRA 11: CREAR ESPACIOS PARA ATACAR

La sesión concluye con un encuentro de 11 contra 11 que ofrece a los jugadores la oportunidad de poner en práctica todos los aspectos contemplados en situaciones de partido. De este modo, los jugadores podrán juntarse y coordinarse como un equipo al completo con un 4-3-3 y tratar de generar espacios por todo el campo gracias a los movimientos y los pases de sus compañeros. Los centrocampistas y los delanteros observarán constantemente el terreno de juego en busca de espacios e intentarán encontrar zonas en las que recibir el balón o hacia las que desmarcarse a la espalda de la defensa.



Un partido de 11 contra 11 en el que los jugadores emplean los movimientos y los desmarques a la espalda para generar ocasiones de gol.

Organización

- Delimitar un terreno de juego de 70 metros de longitud y 40 de ancho.
- Formar dos equipos de once jugadores con un 4-3-3.

Explicación

- Ambos equipos intentan marcar gol.
- Con una formación 4-3-3, ambos equipos deben centrarse en todos los aspectos que se contemplan a la hora de elaborar una jugada de ataque.
- El partido dura 15 minutos.

Principios básicos

- Los extremos y el delantero centro tratarán de conectar con los centrocampistas retrasando su posición o desmarcándose a la espalda de la defensa cuando se abran huecos.
- Todos los jugadores deben fijarse constantemente dónde están los espacios y dónde podría haberlos en relación con otros jugadores.
- Los jugadores deben hablar entre ellos e indicar a sus compañeros dónde quieren recibir el pase o si tienen tiempo de girarse con el balón.
- Asegurarse de que la potencia del pase es óptima y que el balón va en dirección a la trayectoria del receptor. Por ejemplo, si el delantero centro baja a recibir, el pase debe realizarse de manera que el jugador pueda girarse con el balón y, cuando uno de los extremos se desmarque a la espalda de la defensa, deberá entregárselo de manera que lo reciba de cara.