

Programa de entrenadores de talentos de la FIFA - Definición a oleadas 3 contra 3: atacar con velocidad



Organización

- Delimitar una zona de 40 x 25 m para el ejercicio.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en cada extremo de la zona delimitada.
- Situar a un guardameta en cada portería.
- Marcar una línea de medio campo.
- Dividir el grupo en 2 equipos.
- Situar a cada equipo junto a una portería y organizar a los jugadores en parejas.
- Situar a un jugador de cada equipo en la zona central.

Explicación

- El ejercicio comienza con un jugador naranja en posesión del balón.
- El jugador conduce desde su posición de partida junto a la portería y hacia la zona del ejercicio, y su compañero avanza con él.
- Al entrar ambos jugadores naranjas en la zona del ejercicio, se encuentran con dos jugadores azules que llegan a ella desde las inmediaciones de la portería contraria.
- Una vez termina la jugada de ataque, los jugadores azules salen de la zona del ejercicio y son sustituidos por dos de sus compañeros, que iniciarán a su vez una jugada ofensiva en la que un jugador de la pareja conducirá la pelota hacia la meta rival.
- Los jugadores naranjas, que ya se encuentran dentro de la zona del ejercicio, deberán realizar una transición defensiva ágil.
- La secuencia se repite después de cada ataque.

1.ª variación

- Se aplica la regla del fuera de juego, y las líneas que delimitan la zona central harán las veces de líneas de fuera de juego.
- Los jugadores que trabajan en la zona central no podrán retroceder más allá de sus respectivas líneas de fuera de juego para defender.

2.ª variación

- Valdrá doble el gol del jugador que marque tras iniciar él mismo el ataque.

Principios básicos

- A raíz de una transición que se inicie a cierta distancia de la portería y cuando el balón se encuentre en una banda, los jugadores de ataque intentarán desequilibrar al rival con desmarques en paralelo.
- El desmarque en paralelo obliga al equipo sin balón a cubrir un lado de la zona del ejercicio y, por consiguiente, genera un espacio aprovechable para el oponente en el otro lado, más desprotegido.

Papel de los entrenadores

- Primer entrenador: dirigirá la sesión, durante la cual dará instrucciones a los jugadores.
- Segundo entrenador: animará a los jugadores desde su posición, en un lado de la zona del ejercicio.
- Tercer entrenador: ofrecerá apoyo desde su posición, en el lado opuesto al segundo entrenador en la zona del ejercicio.