

Crear y aprovechar situaciones de superioridad

Descripción

Calentamiento

- 1.ª parte:** secuencia de pases con desdoblamientos por fuera
- 2.ª parte:** partido de 4 contra 2
- 3.ª parte:** situaciones de 1 contra 1, 2 contra 1 y 2 contra 2
- 4.ª parte:** partido de 8 contra 8 en un campo reducido
- 5ª parte:** partido de 8 contra 8

Puntos clave

- Poblar zonas de ataque generando lo más rápido posible situaciones de 2 contra 1 o 3 contra 2, con el fin de eliminar de la jugada a los defensores.
- Mostrar explosividad e intensidad y avanzar con la pelota siempre que sea posible, con el fin de generar espacios para otros jugadores y dejar al rival en situación de desventaja.
- Recurrir a desdoblamientos por fuera y por dentro para atravesar la defensa rival y encontrar el modo de generar ocasiones.
- Presionar en cuanto se pierda el balón para que el rival no pueda construir una jugada de ataque ni tenga tiempo de volver a adoptar una actitud defensiva.
- Los pases deben ser incisivos, precisos y fuertes, para romper la presión rival y superar sus líneas defensivas

CALENTAMIENTO

El calentamiento consta de tres fases e incorpora diversos estiramientos y ejercicios diseñados para activar de manera progresiva a los jugadores de cara al resto de la sesión. La idea es empezar con una intensidad baja e ir aumentándola de modo que puedan rendir al máximo y no padezcan lesiones ni fatiga.

1.ª fase

- Los jugadores formarán un gran círculo.
- El entrenador lleva a cabo una serie de ejercicios de calentamiento y estiramientos.
- Los jugadores copian los estiramientos que lleve a cabo el entrenador.
- Los estiramientos deben realizarse a baja intensidad.

2.ª fase

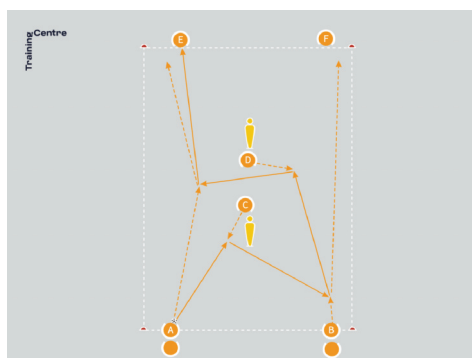
- Preparar cuatro estaciones formando un circuito.
- Cada estación contará con diferente material con el que trabajar (balones, pesas, picas, etc.).
- Dividir a los jugadores en grupos y situarlos en cada estación.
- Los ejercicios constarán de varios estiramientos con pesas, acciones suaves con balón y movimientos corporales explosivos.
- Transcurridos varios minutos, los jugadores deben rotar a otra estación del circuito.
- Aumentar la intensidad en esta fase.

3.ª fase

- Delimitar una zona de 15 m de largo.
- Si se cuenta con un grupo grande de jugadores, dividirlos en diferentes líneas.
- Los jugadores trotarán suavemente de un extremo a otro de la zona.
- El entrenador ordenará a los jugadores diversos ejercicios o estiramientos mientras trotan.
- Aumentar la intensidad introduciendo movimientos explosivos y sprints cortos

1.ª PARTE: CIRCUITO DE PASES CON DESDOBLAMIENTOS POR FUERA

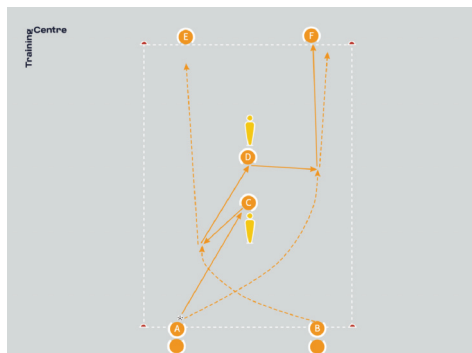
Este primer ejercicio ayuda a los jugadores a integrar desdoblamientos por fuera en una secuencia de pases. Para que la acción resulte efectiva, es fundamental sincronizar el desdoblamiento con el pase.



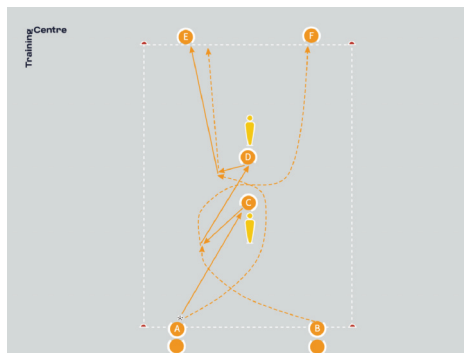
Primer circuito



Segundo circuito



Tercer circuito



Cuarto circuito

Organización

- Delimitar dos zonas de 25 × 15 m paralelas entre sí.
- Colocar 2 picas en el centro de cada zona. Cada pica estará a 10 m del extremo correspondiente de la zona.
- Dividir a los jugadores en 2 grupos de 8.
- Situar a 1 jugador en cada una de las picas (puntos C y D).
- En el extremo inicial, situar a 2 jugadores en cada uno de los puntos A y B.
- En el extremo opuesto, situar a 1 jugador en cada uno de los puntos E y F.
- El balón se pondrá en juego por uno de los dos jugadores situados en el punto A.

Primer circuito

- El jugador A pasa al jugador C.
- Entretanto, el jugador B comienza a avanzar.
- El jugador C envía el balón al jugador B.
- El jugador A debe seguir corriendo.
- El jugador B pasa al jugador D.
- El jugador D envía el balón al jugador A, quien debe haber sincronizado su carrera para recibir en este instante.
- El jugador A pasa al jugador E.
- La secuencia se repite en dirección contraria con los jugadores E y F.
- Los jugadores A y B siguen su pase y esperan en los puntos E y F, respectivamente.

Segundo circuito

- El jugador A pasa al jugador D.
- El jugador D envía el balón al jugador C.
- El jugador B debe haber sincronizado su carrera para estar a la altura del jugador C.
- El jugador C pasa al jugador B.
- El jugador B envía el balón al jugador F y sigue su pase hasta el punto F.
- Entretanto, el jugador A debe haber corrido hasta el punto E.
- La secuencia se repite en dirección contraria con los jugadores E y F.

Tercer circuito

- El jugador A pasa al jugador C.
- Los jugadores A y B salen corriendo a la vez hacia el extremo opuesto, cruzándose entre sí.

- El jugador C la toca rápido para el jugador B.
- El jugador B pasa al jugador D.
- El jugador D envía el balón al jugador A, quien debe haber llegado por el lado derecho para recibir.
- El jugador A envía el balón al jugador F y sigue su pase hasta el punto F.
- El jugador B corre hasta el punto E.
- La secuencia se repite en dirección contraria con los jugadores E y F.

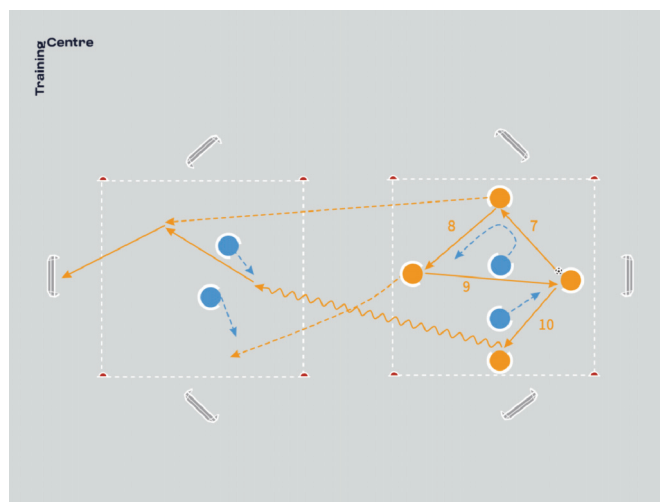
Cuarto circuito

- El jugador A pasa al jugador C.
- Los jugadores A y B salen corriendo a la vez hacia el extremo opuesto, cruzándose entre sí.
- El jugador C envía el balón hacia la trayectoria del jugador B.
- El jugador B pasa al jugador D.
- Una vez que llegan a la primera pica, los jugadores A y B vuelven corriendo a sus respectivos lados iniciales, de nuevo, cruzándose entre sí.
- El jugador D envía el balón hacia la trayectoria del jugador C.
- El jugador A pasa al jugador E. Entretanto, el jugador B sigue desdoblándose hacia fuera por el otro lado.
- Los jugadores A y B corren hasta los puntos E y F, respectivamente.
- La secuencia se repite en dirección contraria con los jugadores E y F.

Principios básicos

- Los pases firmes y los toques en corto aumentan la eficacia y el ritmo de la secuencia.
- Si salen de las picas con el cuerpo orientado, los jugadores pueden recibir el balón en movimiento y pasarlo de forma eficaz.
- Los jugadores se desdoblarán trazando una trayectoria en arco, para asegurarse de recibir el balón en el momento idóneo.
- Las entregas de calidad permiten a los jugadores que reciben el balón ejecutar el último pase con convicción y velocidad.
- Al desdoblarse, los jugadores acelerarán de forma explosiva para aprovechar todo el espacio abierto.

2.ª PARTE: PARTIDO DE 4 CONTRA 2



Este partido reducido se ha diseñado para ayudar a los jugadores a atacar de forma incisiva y a tomar decisiones rápidas en función del camino más corto hasta la portería. Los jugadores realizarán transiciones rápidas y atacarán el espacio para inquietar a los defensores.

Organización

- Delimitar dos zonas de 10 × 10 m, a 5 metros de distancia una de la otra.
- Harán falta 6 miniporterías en total.
- Colocar una miniportería en el extremo de cada zona, una frente a la otra.
- Colocar una miniportería en cada lado de las zonas, orientada 45 grados hacia el interior.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 4 jugadores cada uno.
- En una de las zonas de juego empezarán 4 jugadores naranjas y 2 azules.
- Situar a 2 jugadores azules en la otra zona.

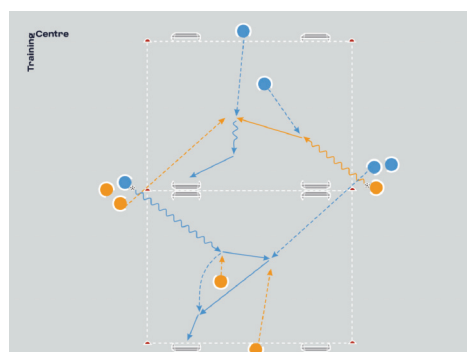
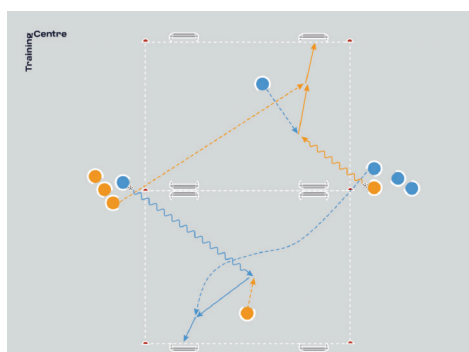
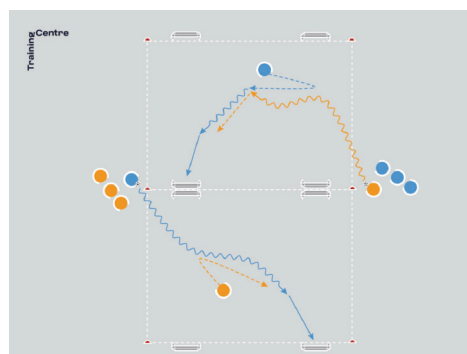
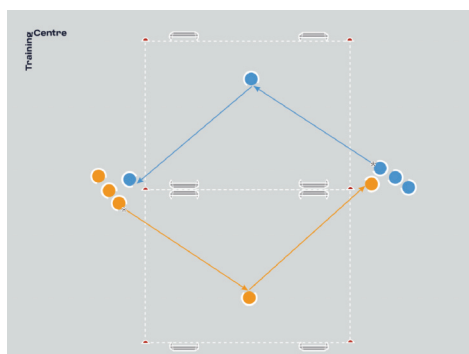
Explicación

- El equipo naranja tendrá el balón de inicio en la «zona de posesión».
- Los dos jugadores azules tratarán de recuperar la pelota.
- El equipo naranja tratará de dar diez pases seguidos, para lo cual dispondrá de dos intentos antes de que la posesión pase al otro equipo.
- Una vez que el equipo naranja dé diez pases seguidos, tres de sus jugadores entrarán en la «zona de ataque» y disputarán un 3 contra 2 con los otros dos jugadores azules que estaban esperando en dicha zona.
- Entretanto, el jugador naranja restante permanecerá en la zona de posesión, donde solo podrá recuperar el balón y pasarlo de vuelta a la zona de ataque.
- El equipo naranja tratará de marcar en cualquiera de las tres miniporterías.
- Si el equipo naranja marca un gol, se reiniciará el 4 contra 2 en la zona donde lo haya logrado.
- Si el equipo naranja no logra marcar, el equipo azul recibirá el balón y dispondrá de ventaja numérica (4 contra 2).
- Si el equipo azul recupera la pelota antes de que el naranja dé diez pases, se trasladará a la otra zona y tratará de marcar en las miniporterías

Principios básicos

- Determinar en qué miniportería resulta más fácil marcar y jugar en consecuencia; si el equipo defensor tiene tapadas dos miniporterías, intentar marcar en la que esté libre.
- Presionar en cuanto se pierda la posesión del balón para revertir la situación y conservar la oportunidad de marcar.
- Mostrar intensidad y aplicar principios ofensivos al pasar a la fase de ataque para desequilibrar al rival.
- Realizar muchos movimientos sin balón, como desdoblamientos por fuera y por dentro, para despejar el camino hasta las miniporterías.

3.ª PARTE: SITUACIONES DE 1 CONTRA 1, 2 CONTRA 1 Y 2 CONTRA 2



1.ª variación

2.ª variación

En este ejercicio, los jugadores tienen la oportunidad de trabajar su habilidad en el uno contra uno en situaciones de ataque y defensa. Los movimientos sin balón, como desdoblamientos por fuera y por dentro, sirven para distraer a los defensores, mientras que conducir la pelota hacia los jugadores rivales puede ser una táctica eficaz para desorganizarlos en defensa.

Organización

- Delimitar dos zonas de juego adyacentes de 20 × 15 m.
- Colocar 2 miniporterías en cada uno de los extremos de ambas zonas de juego, una hacia la izquierda y la otra hacia la derecha (8 miniporterías en total).

- Mantener los mismos grupos de la segunda parte.
- Situar a 1 jugador azul en la primera zona.
- Situar a 1 jugador naranja en la segunda zona.
- A continuación, situar a 3 jugadores azules y 2 naranjas a la derecha de la línea que separa las dos zonas. Después, situar a 3 jugadores naranjas y 2 azules a la izquierda de dicha línea.
- Situar a 2 jugadores azules detrás de las miniporterías de la primera zona.
- Situar a 2 jugadores naranjas detrás de las miniporterías de la segunda zona

Explicación

- El equipo azul empezará desde la derecha, mientras que el naranja lo hará desde la izquierda.
- El equipo azul pasará el balón al compañero situado dentro de la primera zona.
- El equipo naranja pasará el balón al compañero situado dentro de la segunda zona.
- Cuando estos jugadores reciban el balón, lo pasarán al compañero situado en el otro lado.
- En cuanto el jugador del lado contrario reciba el balón, atacará en las miniporterías situadas dentro de la zona ocupada por el jugador rival (es decir, en situación de 1 contra 1).
- Si logra marcar, o el balón sale fuera, se reiniciará la secuencia.
- Si el defensor recupera el balón, tratará de marcar en las miniporterías centrales situadas dentro de la misma zona.
- Los jugadores irán rotando en el sentido contrario al de las agujas del reloj.

Variación

1.ª variación

- El jugador que da el primer pase de la secuencia se une a su compañero para atacar en una situación de 2 contra 1.

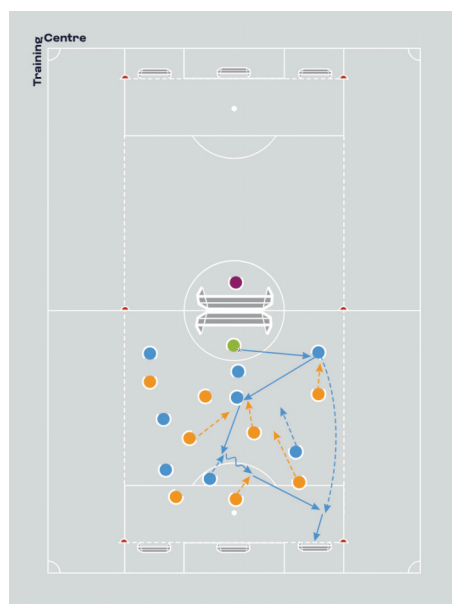
2.ª variación

- El jugador que espera detrás de las miniporterías se une a su compañero para defenderlas en una situación de 2 contra 2.

Principios básicos

- Si el equipo atacante pierde el balón, comenzará a presionar lo antes posible para impedir que los defensores marquen.
- Los jugadores conducirán el balón hacia el rival, a la vez que sus compañeros se desdoblan por fuera para que a la defensa le resulte más difícil tomar decisiones.
- Los desmarques a la espalda de los compañeros se realizarán siguiendo una trayectoria en arco para confundir a los defensores y generar espacios en el otro lado.

4.ª PARTE: PARTIDO DE 8 CONTRA 8 EN UN CAMPO REDUCIDO



Este partido de 8 contra 8 se centra en generar situaciones de superioridad en todas las zonas de ataque y en aprovecharlas para crear ocasiones de gol. Los jugadores conducirán el balón siempre que puedan y se desdoblarán por fuera y por dentro para aprovechar la superioridad numérica.

Organización

- Delimitar un campo de 47 × 40 m.
- Colocar 1 portería de dimensiones reglamentarias en uno de los extremos del campo, defendida por un guardameta.
- Colocar 3 miniporterías en el otro extremo.
- Disputar un partido de entrenamiento de 8 contra 8.

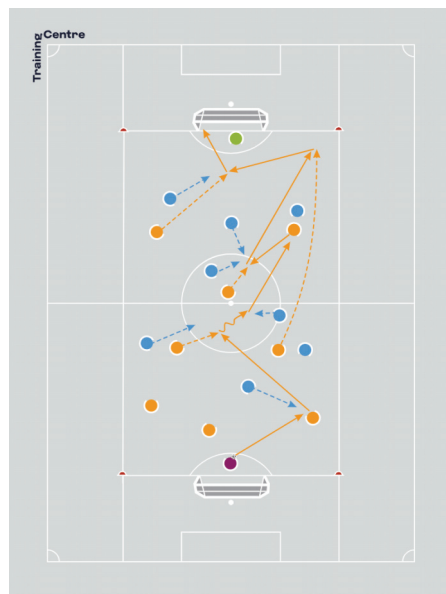
Explicación

- El equipo azul comenzará con el balón y atacará en las tres miniporterías.
- El equipo naranja atacará en la portería de dimensiones reglamentarias.
- Si el equipo azul marca, el juego se reiniciará por el portero.
- Si el equipo naranja recupera el balón y marca, el juego pasará a la zona situada detrás de la portería, y los equipos intercambiarán los papeles.

Principios básicos

- Aprovechar las situaciones de superioridad mediante rápidos desdoblamientos por fuera y por dentro, de modo que el balón llegue a la espalda de los defensores en mejores condiciones.
- En cuanto se pierda el balón, reaccionar con rapidez y presionar para recuperar la posesión y aprovechar la situación de superioridad aún existente.
- Generar situaciones de 2 contra 1 siempre que sea posible para eliminar a los defensores de la jugada y crear ocasiones de gol.

5ª PARTE: PARTIDO DE 8 CONTRA 8



En este último ejercicio, los jugadores tratarán de poner en práctica todos los elementos trabajados en la sesión.

Organización

- Delimitar un campo de 70 × 40 m.
- Colocar 2 porterías de dimensiones reglamentarias, cada una defendida por un portero.
- Disputar un partido de 8 contra 8.

Explicación

- Uno de los guardametas pone el balón en juego.
- Cada vez que el balón salga fuera, el juego se reiniciará por un guardameta.
- Se disputarán dos secuencias de cinco minutos.

Principios básicos

- Siempre que haya espacio para avanzar, los jugadores conducirán el balón hacia el rival para desorganizarlo y generar más espacios.
- Atravesar la defensa rival mediante desdoblamientos por fuera y por dentro, a fin de generar espacios para centrar o enviar pases desde la línea de fondo.
- Si el equipo con la posesión la pierde, tratará de recuperarla de inmediato presionando al jugador que tenga el balón y cerrando las líneas de pase.
- Animar a los jugadores a construir la jugada con rapidez