

Desarrollo de talento Costa Rica

Ejercicios de ataque con un número reducido de jugadores

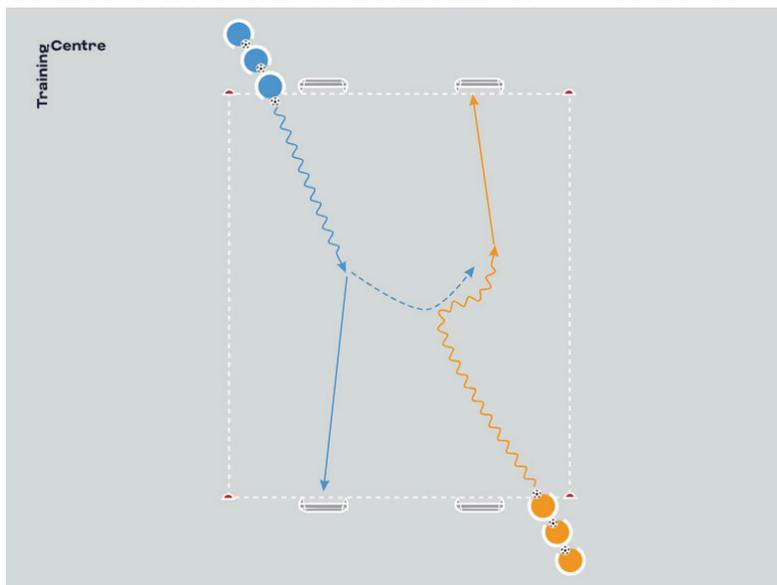
Descripción

- 1.^a parte: 1v1 activation
- 2.^a parte: Varied attack v. defence drills
- 3.^a parte: 4v4s
- 4.^a parte: 7v7 plus 6

Principios básicos

- Con determinación y seguridad en sí mismos, los jugadores pueden desarrollar la actitud adecuada para salir airosos de situaciones de uno contra uno.
- Para superar a un rival, hacen falta un buen control del balón, rapidez en el juego de pies, cambios de ritmo y capacidad para detectar los espacios disponibles.
- Las secuencias basadas en combinaciones rápidas y movimientos enérgicos pueden contribuir a superar líneas defensivas.
- Los jugadores deben tratar de generar espacios en los que adentrarse con el balón mediante fintas con el cuerpo o amagos de pase.

1.^a PARTE: ACTIVACIÓN BASADA EN EL UNO CONTRA UNO



El calentamiento se centra en el jugador y ofrece a los participantes la oportunidad de activar sus habilidades en el uno contra uno. En el ejercicio se reproducen contextos donde los jugadores deben mostrar determinación y seguridad en sí mismos para aprovechar situaciones en las que el rival se encuentra en una situación comprometida.

Organización

- Delimitar tres zonas de ejercicio de 15 x 10 m.
- Colocar dos miniporterías en cada extremo de las zonas de ejercicio.
- Dividir el grupo en equipos de 3 o 4 jugadores cada uno.
- Situar un equipo en el lado derecho de cada extremo de la zona de ejercicio.
- Todos los jugadores deben tener un balón.

Explicación

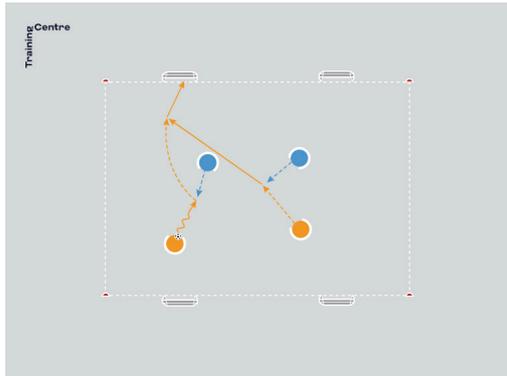
- El primer jugador del equipo azul sale en carrera conduciendo el balón hacia la miniportería que tiene enfrente.
- En cuanto el jugador del equipo azul dispere a puerta, el primer jugador del equipo naranja debe entrar en el campo y salir en carrera conduciendo el balón hacia la miniportería que tiene enfrente.
- El jugador del equipo azul debe defender de inmediato.
- El jugador del equipo naranja tratará de marcar en la miniportería.

- Cada vez que se efectúe un disparo, vaya o no a portería, el siguiente jugador del equipo contrario entrará en la zona de ejercicio, y el atacante pasará a defender.

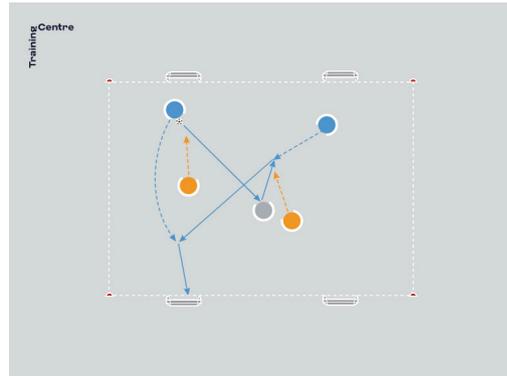
Principios básicos

- Para superar a un rival en el uno contra uno, hacen falta determinación y seguridad en uno mismo.
- Para desequilibrar a los defensores se necesita un buen control del balón, rapidez en el juego de pies y amagos con el cuerpo.
- Los jugadores se centrarán en los cambios de ritmo y estarán preparados para rebasar al rival una vez que logren desequilibrarlo.

2.ª PARTE: EJERCICIOS VARIADOS DE ATAQUE CONTRA DEFENSA



2 contra 2



2 contra 2 más 1

Aunque esta parte sigue centrándose en el jugador, se introducen también aspectos colectivos mediante situaciones de 2 contra 2 y 2 contra 2 más 1. En el uno contra uno, se hace hincapié en las habilidades individuales de los jugadores, especialmente el regate, mientras que, en las situaciones de dos contra dos, también deben combinar y coordinarse con sus compañeros.



1 contra 1

Organización

- Delimitar tres zonas de ejercicio de 10 x 10 m y cuatro de 10 x 5 m.
- Colocar una miniportería en cada extremo de las zonas de ejercicio pequeñas.
- Colocar dos miniporterías en cada extremo de las zonas de ejercicio grandes.
- Dividir el grupo de modo que sea posible disputar un 2 contra 2 en cada zona de ejercicio grande y un 1 contra 1 en cada zona pequeña.
- Si sobran jugadores, disputar un 2 contra 2 más 1 en una o más zonas grandes, con un jugador neutral que apoye al equipo en posesión.

Explicación

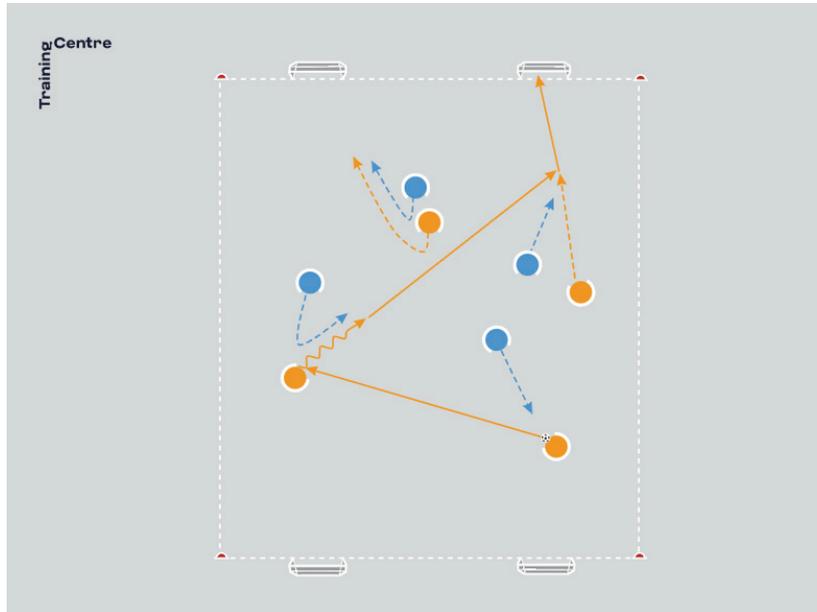
- En las zonas de ejercicio pequeñas, los jugadores deben tratar de encarar al rival y marcar en la miniportería.
- Los jugadores deben intercambiar los papeles en cuanto se marque gol o un equipo pierda la posesión.
- En las zonas grandes, el equipo en posesión debe tratar de combinar y marcar en una de las miniporterías que tiene enfrente.
- Los equipos deben intercambiar las funciones en cuanto se marque gol o uno de ellos pierda la posesión.
- Los jugadores deben moverse entre las zonas grandes y pequeñas para que todos tengan la oportunidad de participar en las situaciones de 1 contra 1, 2 contra 2 y 2 contra 2 más 1.

Principios básicos

- Un buen control de balón, la rapidez en el juego de pies, los amagos y los cambios de ritmo son elementos fundamentales en situaciones de uno contra uno.

- En situaciones de 2 contra 2 o 3 contra 2, los jugadores decidirán si la mejor forma de superar al rival es encararlo o pasar el balón.
- Los jugadores sin balón no dejarán de moverse en ningún momento a fin de generar espacios que propicien pases o internadas de compañeros con la pelota.
- Los jugadores se moverán con rapidez e intensidad.

3.ª PARTE: PARTIDILLOS DE 4 CONTRA 4



En estos partidillos, los jugadores trabajan aspectos colectivos, como pasar manteniendo una estructura organizada y recurrir al uno contra uno para superar las líneas defensivas rivales. Los jugadores también deben usar sus habilidades individuales, como rapidez en el juego de piernas, pases y movimientos sin balón.

Organización

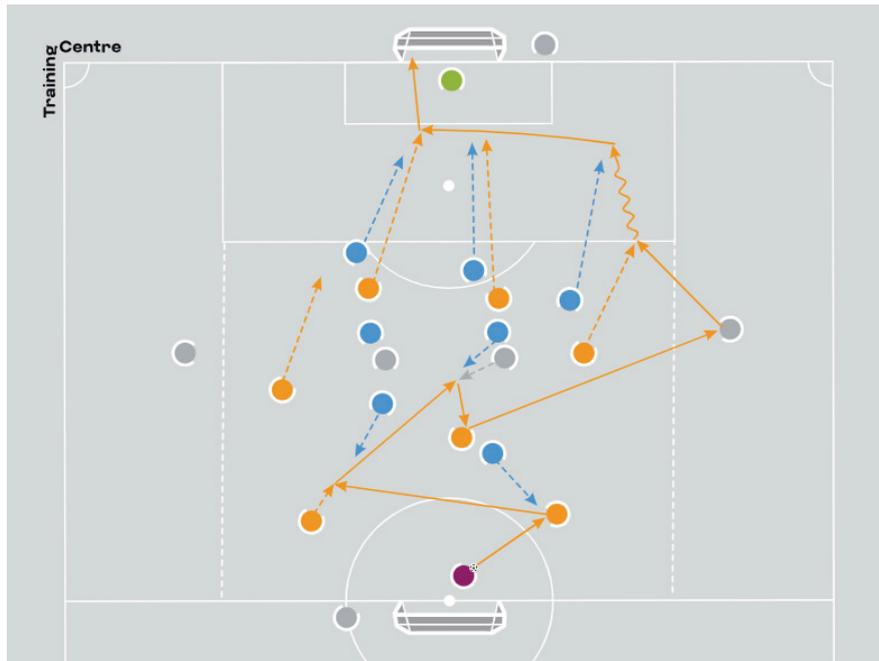
- Delimitar dos zonas de ejercicio de 30 x 15 m.
- Colocar dos miniporterías en cada extremo de las zonas de ejercicio.
- Dividir el grupo en cuatro equipos de 4 jugadores cada uno.
- Disputar un 4 contra 4 en cada zona de ejercicio.

Explicación

- El entrenador pone en juego el balón.
- El equipo en posesión tratará de superar al rival y marcar en una de las miniporterías.
- El rival intentará robar el balón y marcar.
- Un jugador del equipo en posesión se moverá entre los rivales y tratará de colarse a su espalda.

Principios básicos

- Los atacantes intentarán constantemente salir de la presión y buscar espacios a fin de abrir líneas de pase.
- Los atacantes mantendrán una estructura organizada y ocuparán determinados espacios para elaborar la jugada y avanzar.
- Los jugadores con balón tratarán de encarar al rival para desbaratar su organización defensiva y generar espacios para los compañeros.
- Los jugadores se moverán con rapidez y pasarán hacia adelante siempre que sea posible.
- Los jugadores que se muevan entre los rivales sincronizarán sus movimientos para ofrecerse o buscar desmarques a la espalda de los rivales.
- No aplicar la regla del fuera de juego para fomentar la creatividad de los jugadores.



En este ejercicio se hace hincapié en aspectos colectivos, como las combinaciones rápidas por el carril central y las bandas para superar la organización defensiva rival. El equipo en posesión tratará de pasar y moverse y estará preparado para encarar al rival y desbaratar su estructura.

Organización

- Utilizar la mitad de un campo de tamaño reglamentario.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en cada extremo.
- Situar un guardameta en cada portería.
- Delimitar carriles de 10 m de ancho a ambos lados del campo.
- Dividir el grupo en dos equipos de 7 jugadores y un tercero de 6.
- Los equipos de 7 jugadores disputan un 7 contra 7.
- Los 6 integrantes del equipo restante ejercen de jugadores neutrales. Situar un jugador en cada uno de los carriles laterales, dos en el centro del campo y otro a un lado de cada una de las porterías.

Explicación

- Uno de los guardametas pone el balón en juego.
- El equipo en posesión elaborará el ataque y marcará un gol en la portería contraria.
- Este equipo atacante se apoyará en los seis jugadores neutrales para tratar de superar al rival.
- Los jugadores neutrales situados en los carriles laterales no deben moverse de allí.
- Si el equipo rival recupera el balón, tratará de marcar con la ayuda de los jugadores neutrales.
- Si el equipo defensor echa la pelota fuera por la línea de fondo, o bien se marca gol, el guardameta del equipo atacante pone de nuevo el balón en juego. Los equipos rotan o intercambian las funciones después del tiempo fijado.

Principios básicos

- Cuando tengan el balón, los atacantes buscarán el juego directo y combinaciones rápidas para desequilibrar al rival.
- Los atacantes tratarán de apoyarse en los jugadores de las bandas y buscar desmarques a la espalda para abrir la defensa.
- Si surge la oportunidad, los jugadores tratarán de superar las líneas de presión regateando al rival.
- Cuando les cierren el paso, los jugadores tratarán de hacer cambios de orientación rápidos.
- Los jugadores procurarán no adentrarse con el balón en espacios demasiado poblados ni dar pases forzados a compañeros, para no perder la pelota en zonas peligrosas.
- Los atacantes se apoyarán en los jugadores neutrales situados junto a las porterías para variar la jugada y buscar un juego más directo.