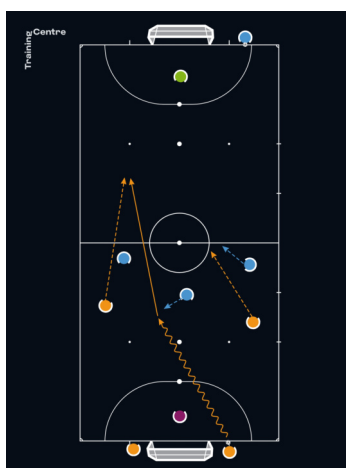
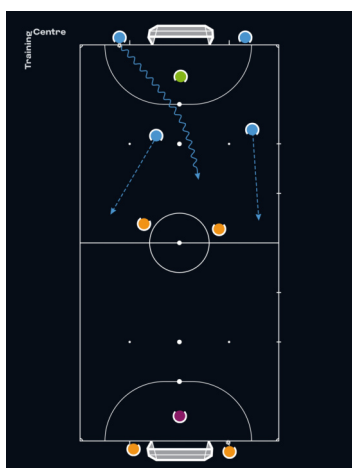
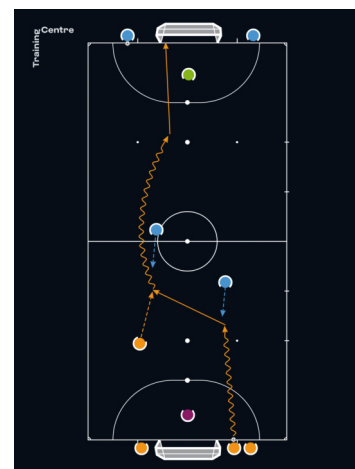
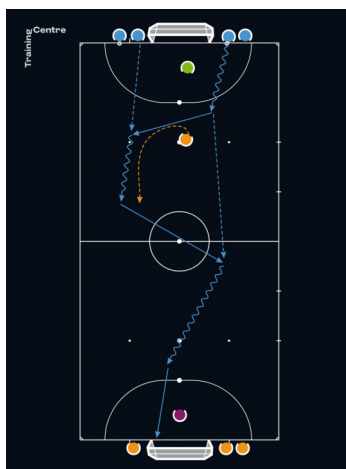
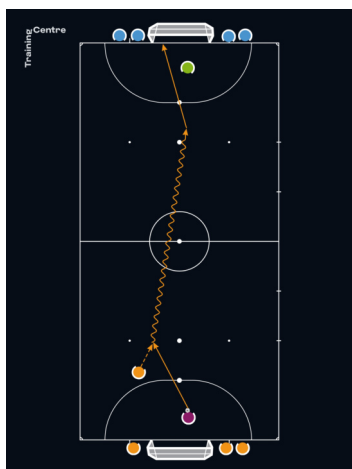


Futsal

Oleadas de ataque progresivas



Organización

- Usar el campo completo.
- Situar un guardameta en cada portería.
- Disponer un equipo de cuatro jugadores detrás de cada portería.

Explicación

- Para iniciar el ejercicio, uno de los dos guardametas pasa el balón con la mano a un atacante, que tratará de marcar en la portería contraria.
- Acabe o no en gol la jugada, el atacante permanece en el campo y pasa a ser un defensor. Acto seguido, entran dos atacantes del equipo contrario y generan una situación de 2 contra 1.
- El guardameta situado en el extremo opuesto de donde se inició el ejercicio pasa el balón con la mano a uno de los dos atacantes, que buscan la portería rival.
- Cuando finaliza la acción del 2 contra 1, ingresa en el campo otro jugador, de manera que se crea una situación de 2 contra 2 y el ataque cambia de dirección.
- El ejercicio continúa con un 3 contra 2, un 3 contra 3 y un 3 contra 4, y concluye con un 4 contra 4.
- Tras el 4 contra 4 en ambas porterías, el ejercicio se reinicia.

Principios básicos

- Los jugadores que no tienen el balón tratarán de abrir buenas líneas de pase para el compañero que lo conduce.
- Proteger la pelota cuando se está en posesión.
- Intentar abrir el campo con el juego por las bandas.
- Fijarse en la rapidez del contraataque y saber cuándo hay que imprimir velocidad al juego y cuándo es preferible ralentizarlo.
- Procurar que las dimensiones de la zona de ejercicio se ajusten a la edad y la capacidad de los jugadores.