

ENTRENAMIENTO INTEGRADO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 1

U. DIDACT.	EL CONTRAATAQUE. SUPERIORIDADES OFENSIVAS
TEMA	SUPERIORIDADES 1XPORTERO. ATAQUE

OBJETIVOS

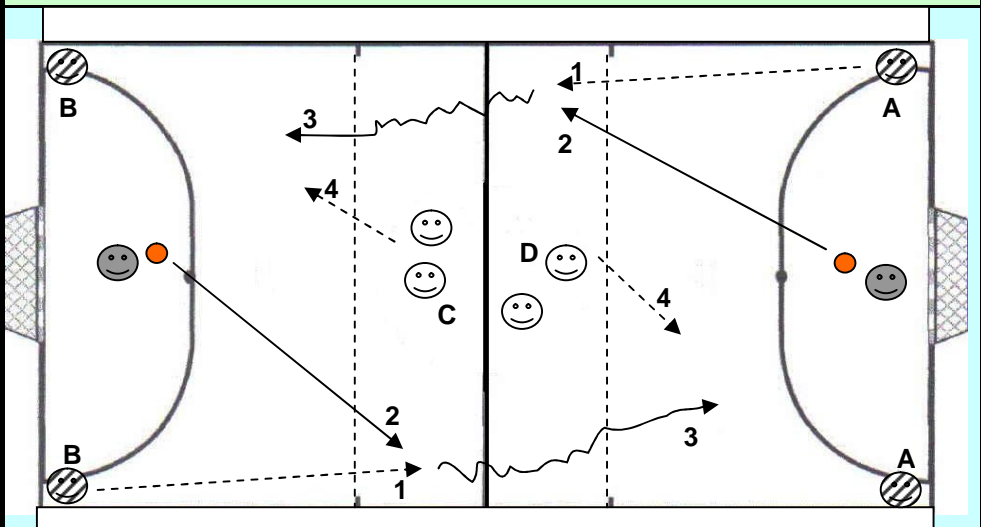
CONSTRUIR situaciones para la práctica de este tipo de acciones. ACEPTAR este tipo de situaciones como algo natural y ESTABLECER el comportamiento táctico adecuado para obtener el éxito.

FASE INICIAL(15')

Comentario inicial. Calentamiento general de movilidad articular y flexibilidad; específico con todo tipo de gestos técnicos relacionados con el tema: pases, recepciones, tiros, conducciones.

DESARROLLO DE LA FASE FUNDAMENTAL(60')

EJERCICIO 1



Nº JUGAD.	12	SUPERFICIE:	Cancha fútbol sala
DURACIÓN:	15'	MATERIAL:	Balones y petos

TAREAS: Dos jugadores situados en dos esquinas opuestas en diagonal (AyB) salén simultáneamente sin balón haciendo un desmarque hacia la portería contraria (1). Los porteros realizarán de forma simultanea el saque a estos dos jugadores (2) que controlarán y conducirán hacia la portería para ejecutar un 1xP (3). Cuando sobrepasen la línea imaginaria situada a 5 mt. del centro de la cancha, los dos jugadores (CyD) irán a intentar alcanzar al poseedor de balón. Los jugadores A y B, y C y D ejecutan una acción cada uno.

EJERCICIOS

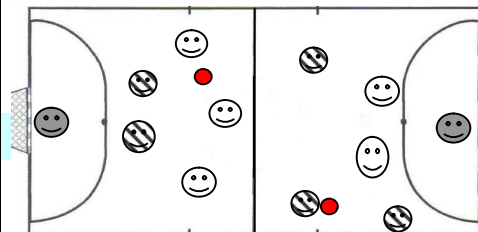
- Dividir al grupo en dos de cinco más portero. Se trabajará en media cancha un corre-pasa de 3x2 defensores intentando mantener la posesión. A señal auditiva el jugador poseedor dispondrá de 5" para ejecutar 1xP en su mitad de cancha. Al finalizar los 5" y mediante otra señal auditiva los dos defensores podrán ir a defender a este jugador que si no ha finalizado podrá volver a jugar con sus compañeros.(15')
- Formaremos dos grupos y realizaremos el ejercicio en 1/2 cancha. Dividimos a su vez la 1/2 cancha en dos partes iguales. En la zona A los dos atacantes intentarán mantener la posesión hasta que puedan pasar a su compañero situado en la zona B que realizará 1xP, éste dispondrá de 5" hasta que los defensores puedan entrar a defenderlo pudiendo este volver a pasar balón a sus compañeros.(15')
- Jugaremos un partidillo 4x4 más porteros. En la cancha jugaremos 3x3 y en el perímetro de la zona ofensiva situaremos al cuarto atacante que solo tendrá ese rol. Los dos equipos intentarán aprovechar que ese jugador del perímetro puede entrar por cualquier parte para finalizar 1xP. En caso de que no haya finalización puede devolver balón y se tiene que salir de la cancha al perímetro.(15')

FASE FINAL(15')

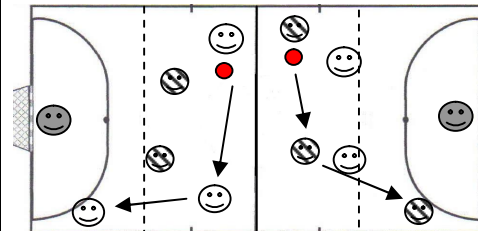
Juego final: Situar a los jugadores de cada equipo en el área de ataque con un balón cada uno y le asignamos un número. Los dos porteros en la portería. Los jugadores podrán conducir el balón en el área y cuando el entrenador diga el número ese jugador debe intentar hacer gol en 1xP. El portero debe conocer el número de cada jugador por si puede anticiparse. Ganará el equipo que más goles marque. Ejercicios de flexibilidad y relajación.

Carlos César Núñez Gago
Nivel 3 Fútbol Sala
Madrid 2007

EJERCICIO 2



EJERCICIO 3



EJERCICIO 4

