

# ENTRENAMIENTO INTEGRADO

## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 2

**U. DIDACT.** EL CONTRAATAQUE. SUPERIORIDADES OFENSIVAS

**TEMA** SUPERIORIDADES 2XPORTERO. ATAQUE

### OBJETIVOS

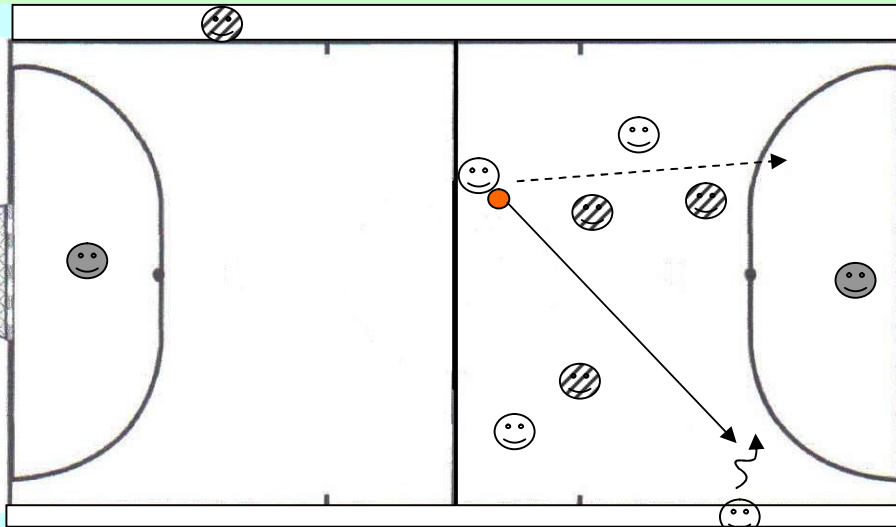
CONSTRUIR situaciones para la práctica de este tipo de acciones. ACEPTAR este tipo de situaciones como algo natural y ESTABLECER el comportamiento táctico adecuado para obtener el éxito.

### FASE INICIAL(15')

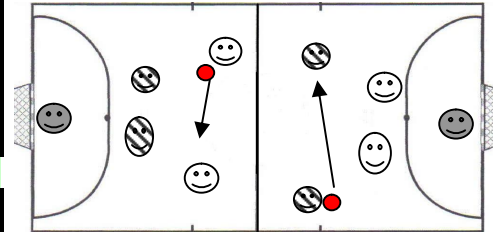
Comentario inicial. Calentamiento general de movilidad articular y flexibilidad; específico con todo tipo de gestos técnicos relacionados con el tema: pases, recepciones, tiros, conducciones.

### DESARROLLO DE LA FASE FUNDAMENTAL(60')

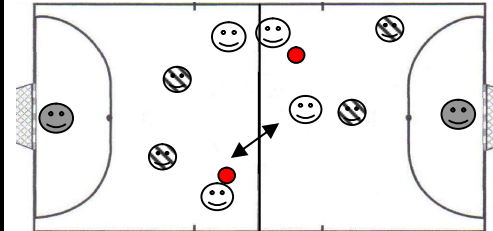
#### EJERCICIO 1



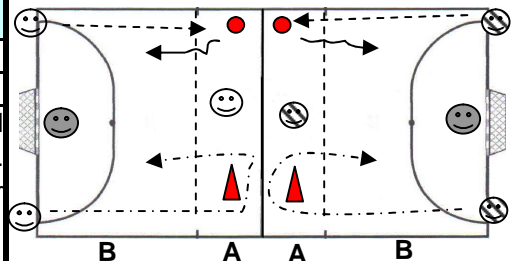
#### EJERCICIO 1



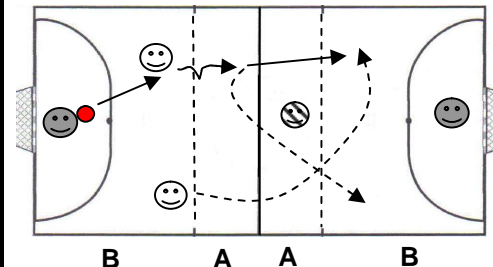
#### EJERCICIO 2



#### EJERCICIO 3 FASE 1



#### EJERCICIO 3 FASE 2



**Nº JUGAD.** 12 **SUPERFICIE:** Cancha fútbol sala

**DURACIÓN:** 15' **MATERIAL:** Balones y petos

**TAREAS:** Continuamos como progresión del ejercicio 3 de la ficha 1. Incluimos como variante: el hombre que ha pasado al jugador del perímetro junto con este dispondrá de 4" para realizar un 2xP. En ese tiempo deben finalizar o los jugadores defensores podrán recuperar el balón. El entrenador debe avisar de la finalización de los 4" y penalizar.

### EJERCICIOS

1. Se juega un 2x2 en cada 1/2 cancha, si el equipo que posee el balón consigue dar 10 pases entre ellos los defensores permanecerán estáticos y realizarán un 2xp. Si consiguen hacer gol el equipo defensor perderá a un jugador y si vuelve a recibir otro gol se reiniciará el juego otra vez en 2x2.

2. Variante ejercicio anterior. Interrelacionamos a los dos grupos en la misma distribución anterior. Los jugadores poseedores de balón podrán jugar con sus compañeros de la otra 1/2 cancha pero estos tendrán que devolverle el balón para seguir actuando en su zona. Mismas tareas ejercicio anterior.

3. FASE 1: situamos a los jugadores según el gráfico y en la mitad de la cancha dos balones y dos conos en el lado opuesto. A señal auditiva los jugadores colocados en fondo de pista saldrán en velocidad: uno a recoger balón y el otro a bordear el cono y ejecutarán un 2xP en su 1/2 de cancha. FASE 2: El grupo de jugadores que haya finalizado antes saldrá en contraataque previo envío del portero teniendo que superar al jugador adversario situado en la otra mitad y en la zona A con un pase que debe realizar desde la zona A de su cancha y tendrá que ser recibido en la zona B de la otra mitad de cancha, así el jugador defensor intentará cortar la línea de pase entre estos. Como alternativa podemos colocar en las zonas A a dos defensores que pueden ser superados bien con un pase o en conducción.

### FASE FINAL(15')

Situar a 4 jugadores del mismo equipo en cada área de los cuales dos estarán conduciendo balón dentro y dos haciendo carrera continua en el perímetro del esta. A su vez los jugadores están numerados como parejas 1 y 2. Tras ser nombrados tendrán que finalizar bien directamente el poseedor o con un pase a segundo palo a su compañero que podrá entrar en el área.

