

ENTRENAMIENTO INTEGRADO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 3

U. DIDACT. EL CONTRAATAQUE. SUPERIORIDADES OFENSIVAS

TEMA SUPERIORIDADES 2x1. ATAQUE

OBJETIVOS

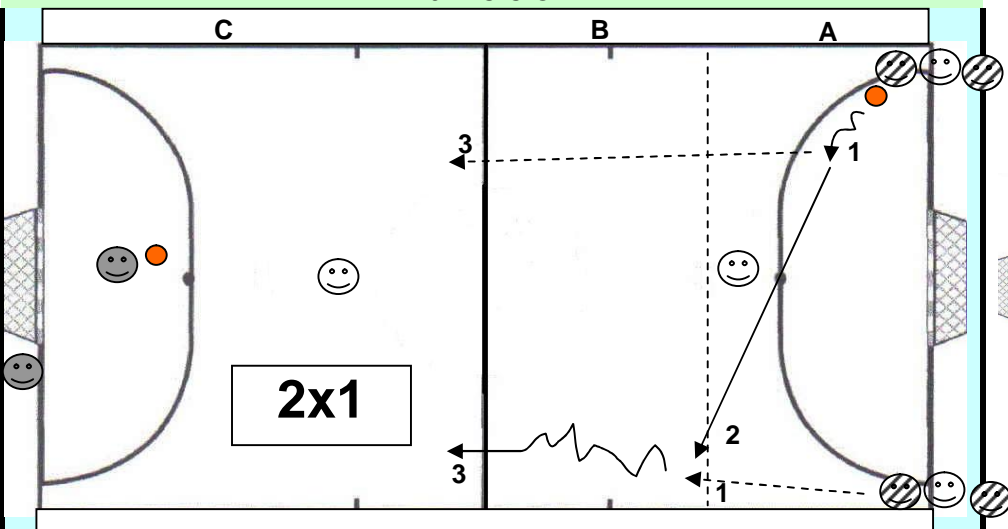
CONSTRUIR situaciones para la práctica de este tipo de acciones. ACEPTAR este tipo de situaciones como algo natural y ESTABLECER el comportamiento táctico adecuado para obtener el éxito.

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, petos y conos

TAREAS: Los jugadores situados en fondo de pista saldrán en dúo y tendrán que superar al jugador defensor situado en la zona A con un pase a la zona B. Una vez superado este defensor realizarán un 2x1 en la zona C contra el otro defensor situado ahí. Alternar a los jugadores defensores, cambios de rol cada 4 ataques.

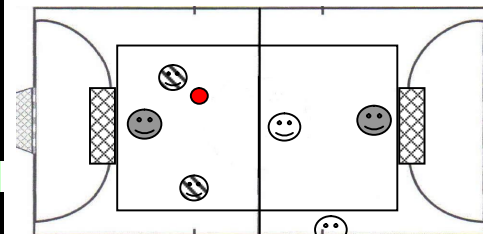
EJERCICIOS

- En zona basket colocamos a dos equipos de 2 jugadores con sus porteros. Un equipo empieza atacando con 2 jugadores y el otro defendiendo con 1 por sorteo. A partir de ese momento el equipo en superioridad seguirá así siempre que finalice sus acciones con gol o fuera por la línea de fondo, si el balón es despejado o cortado por los rivales, los atacantes pierden a un jugador y los defensores recuperan al que estaba fuera.(15')
- Dos equipos de 4 jugadores: los jugadores del equipo defensor se situarán como indica el gráfico uno en cada zona A y B. Dos jugadores del equipo atacante realizarán dos oleadas 2x1 y se saldrán de la cancha entrando los otros 2 jugadores. Los jugadores defensores de las zonas B actuarán normal y los de las zonas A podrán entrar a defender en su 1/2 cancha cuando los atacantes hayan superado con el balón esa zona.(15')
- Dos equipos de 3 jugadores más portero. El campo estará dividido en 3 zonas iguales en cada 1/2 cancha; en esas zonas habrá un solo defensor. Los atacantes podrán ir superando las zonas pero como máximo puede haber dos de ellos en una misma zona. Si pierden el balón tendrán que replegarse rápidamente a las 3 zonas de su 1/2 cancha.(15')

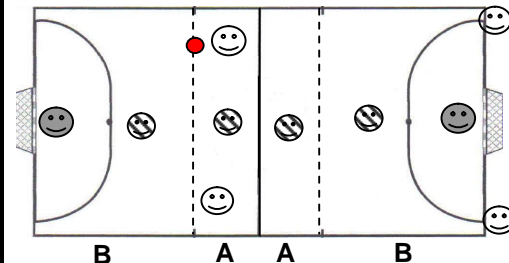
FASE FINAL(15')

En cada 1/2 cancha situamos a 2 parejas con número asignado y un balón cada una, y a un defensor. Estarán en continuo movimiento y pasándose el balón entre los miembros de cada pareja, es decir la pareja A solo entre ellos y la B igual. Cuando el entrenador indique el número asignado a la pareja que debe ejecutar, el hombre con balón iniciará el ataque junto al no poseedor de la otra pareja. Ejercicios de flexibilidad y relajación.

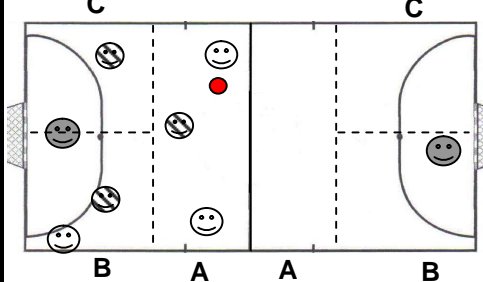
EJERCICIO 2



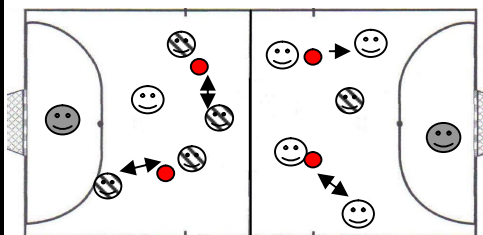
EJERCICIO 3



EJERCICIO 4



JUEGO FINAL



⊙

⊙