

ENTRENAMIENTO INTEGRADO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 4

U. DIDACT.	EL CONTRAATAQUE. SUPERIORIDADES OFENSIVAS
TEMA	SUPERIORIDADES 3X1. ATAQUE

OBJETIVOS

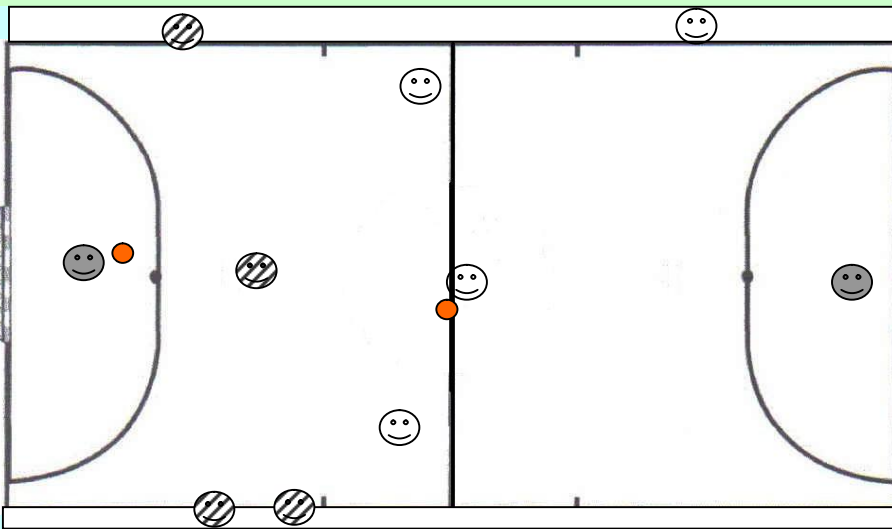
CONSTRUIR situaciones para la práctica de este tipo de acciones. ACEPTAR este tipo de situaciones como algo natural y ESTABLECER el comportamiento táctico adecuado para obtener el éxito.

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: Se realizan oleadas 3x1 entre dos equipos de 4 jugadores. El equipo atacante inicia siempre con 3 jugadores que estarán situados en el perímetro de su 1/2 cancha defensiva y cuando finalice la acción, el último hombre que pasó antes de finalizar la jugada debe replegarse para realizar 'le la defensa de la siguiente oleada.

EJERCICIOS

2. Dos grupos que ejecutan el mismo ejercicio en cada 1/2 cancha. En las zonas A dos jugadores en ataque y un defensor, y en las zonas B un atacante móvil que no puede invadir el área. Los jugadores con balón de la zona A tendrán que dar entre ellos 6 pases antes de poder jugar el balón con su compañero de la zona B, que una vez que reciba se lo tiene que devolver al que previamente se lo pasó, para poder entonces realizar un 3x1 en 1/2 cancha. -15'-

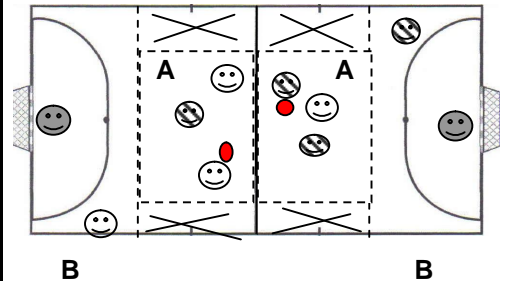
3. Progresión juego final unidad 3. El pasador no participa en la finalización con lo que tendríamos un 3x1. El equipo poseedor debe mantener el balón hasta que el entrenador de señal auditiva y en ese momento realizará el ataque pero en dirección contraria, cruzándose con los jugadores del otro grupo. -15'-

4. Delimitamos una zona "A" en el centro de la cancha de 5x20 mt. Donde jugarán 3x3+Comodín ofensivo e intentarán mantener la posesión intentando dar 10 pases entre ellos. En el momento que se produzcan esos pases podrán jugar con el pivot situado en la zona B y este ejecutará un 3x1 con los dos jugadores que no realizaron el pase. El comodín no puede pasar al pivot. -15'-

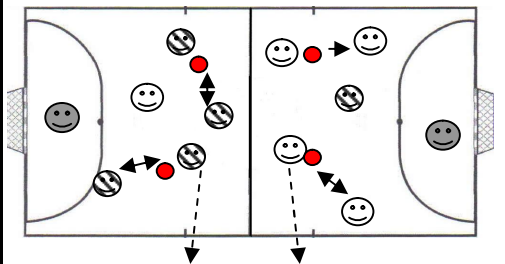
FASE FINAL (15')

Juego: El rueda. Cada jugador coloca su balón de manera que formen un rueda/círculo y colocamos uno de pico sin hombre. Un hombre en el centro, que intentará apoderarse del balón que sus compañeros dejen libre, y estos intentarán que este no lo haga fluctuando entre los balones situados en círculo. Ejercicios de flexibilidad y relajación.

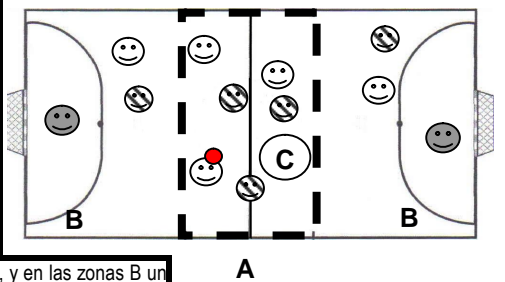
EJERCICIO 2



EJERCICIO 3



EJERCICIO 4



JUEGO FINAL

