

ENTRENAMIENTO INTEGRADO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 5

U. DIDACT. EL CONTRAATAQUE. SUPERIORIDADES OFENSIVAS

TEMA SUPERIORIDADES 3x2. ATAQUE

OBJETIVOS

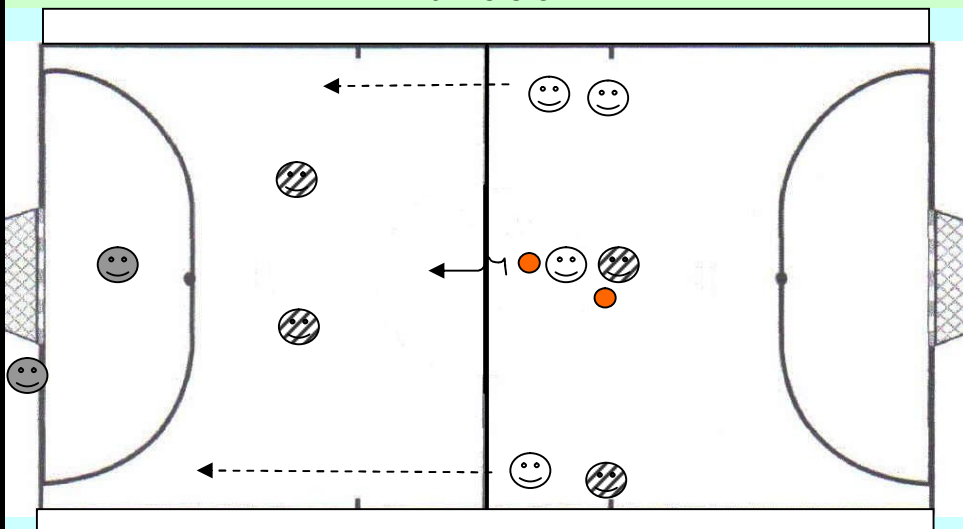
CONSTRUIR situaciones para la práctica de este tipo de acciones. ACEPTAR este tipo de situaciones como algo natural y ESTABLECER el comportamiento táctico adecuado para obtener el éxito.

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: Oleadas 3x2 sobre una portería. Los jugadores salen en tríos desde el centro de la cancha y ejecutan la superioridad, cuando finalicen el hombre que lo hizo se sale y los dos que no tocaron el balón antes de finalizar se posicionan para defender la siguiente oleada. El entrenador dará la salida para que los dos jugadores que se tienen que posicionar en defensa hagan la transición de forma rápida y eficaz.

EJERCICIOS

2. Dos equipos: el equipo defensor colocará a dos jugadores en cada 1/2 cancha y el atacante realizará oleadas, una en cada dirección. El jugador atacante situado en el perímetro será sustituto de los otros compañeros pero deben realizar el cambio correctamente. Realizaremos series de 4 series de 3'.

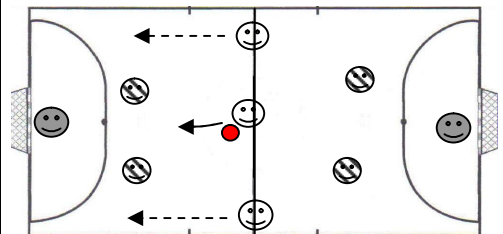
3. Dividimos al grupo en dos y utiliza 1/2 cancha cada uno. Jugamos un 2x2 con dos opciones: si el equipo poseedor de balón realiza 6 pases entre ellos seguidos pueden incorporar al jugador del perímetro que está en ataque. Opción dos, a señal auditiva del entrenador el equipo que tenga posesión incorpora al jugador del perímetro, que siempre debe entrar por el centro de la cancha. -15'-

4. Dos equipos: el equipo atacante siempre inicia con los tres jugadores que tiene en cada fondo de pista alternando un ataque cada uno. Tendrán que superar a los defensores de las zonas B con un pase a las zonas A y después realizar otro 3x2 a los otros defensores. Los jugadores defensores que primero fueron evitados en el inicio, uno de ellos intentará incorporarse al repliegue defensivo una vez que los atacantes superen el medio.

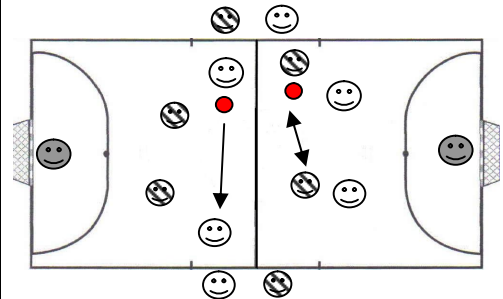
FASE FINAL(15')

Juego final: Dividimos al grupo en dos equipos de igual número de componentes y situados en el fondo de la cancha. El juego comienza con señal auditiva y dos jugadores de cada equipo realizarán la carretilla hasta el centro de la cancha y, ahí, se giran, cambian el rol y cargan con el compañero en la espalda. Así tendrán que relevarse por parejas hasta que acaben todos, ganando el equipo que antes realice los recorridos. Ejercicios de flexibilidad y relajación.

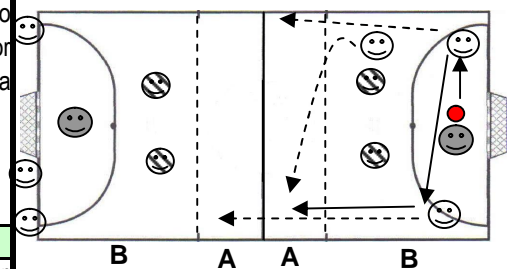
EJERCICIO 2



EJERCICIO 3



EJERCICIO 4



(2x4') cada equipo