

ENTRENAMIENTO INTEGRADO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 6

U. DIDACT. EL CONTRAATAQUE. SUPERIORIDADES OFENSIVAS

TEMA SUPERIORIDADES 4x2. ATAQUE

OBJETIVOS

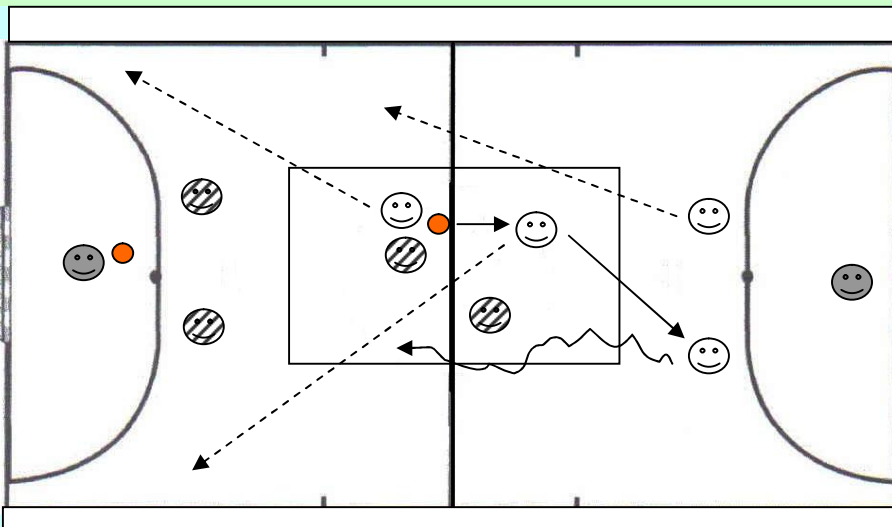
CONSTRUIR situaciones para la práctica de este tipo de acciones. ACEPTAR este tipo de situaciones como algo natural y ESTABLECER el comportamiento táctico adecuado para obtener el éxito.

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: Jugaremos un 2x2 en campo de Voley y situaremos a dos defensores en las zonas exteriores a este pero dentro de la cancha de fútbol sala. Cuando uno de los equipos del campo de Voley consiga dar 5 pases entre ellos, los dos defensores de ese equipo se incorporarán al ataque para ejecutar un 4x2. Los dos defensores se quedan estáticos dentro de la zona delimitada.

EJERCICIOS

2. Dos rondos de 4x2 en cada 1/2 cancha, cuando los jugadores en superioridad han tocado todos el balón, se inicia el ataque 4x2 sobre la portería. Cambio de roles cada 3'. Se jugará a dos toques. (4x3'). Los jugadores en inferioridad intentarán recuperar el balón antes de que sea tocado por todos los rivales.

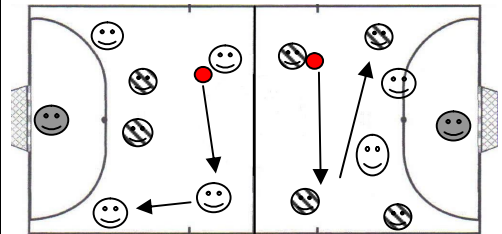
3. Disponemos dos equipos con cinco jugadores (4+P) y disputamos un partido normal pero el equipo que no tenga posesión de balón debe tener siempre a dos jugadores en zona ofensiva y dos en zona defensiva. En zona defensiva el equipo que ataca puede jugar solo a dos toques y libre en zona ofensiva o al contrario, según el objetivo que persigamos. Salidas de presión o ataque rápido en superioridad. -15'-

4. Se inicia con un saque de banda al portero: este puede jugar con el que hizo el saque o con su compañero de la siguiente zona A. A partir de ese momento los jugadores atacantes se irán incorporando a las zonas siguientes cada vez que consigan dar un pase con el compañero de esa zona. Los dos primeros defensores no pueden salir de sus zonas pero el de la zona C una vez que el atacante de la zona D haya tocado el balón si.

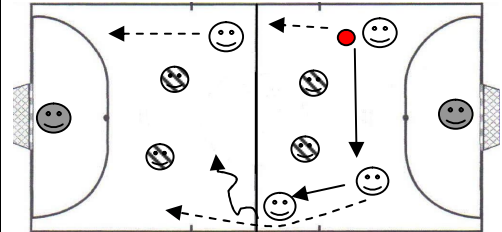
FASE FINAL (15')

Juego final: Formaremos dos equipos con mismo número de componentes, los jugadores de cada equipo tendrán que descalzarse y colocar en el fondo de la cancha sus zapatillas mezcladas. El juego comienza con la salida de todos los componentes de cada equipo desde el centro-lateral de la cancha, tendrán que calzarse y amarrarse las zapatillas y volver hasta el centro de la cancha. Vence el equipo que consiga tener antes a todos sus componentes. Ejercicios de flexibilidad y relajación.

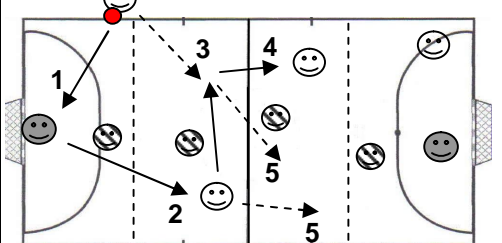
EJERCICIO 2



EJERCICIO 3



EJERCICIO 4



(15')