

ENTRENAMIENTO INTEGRADO

Carlos César Núñez Gago

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 8

U. DIDACT. EL CONTRAATAQUE. SUPERIORIDADES OFENSIVAS

TEMA CREACIÓN DE SITUACIONES DE SUPERIORIDAD COMPLEJAS

OBJETIVOS

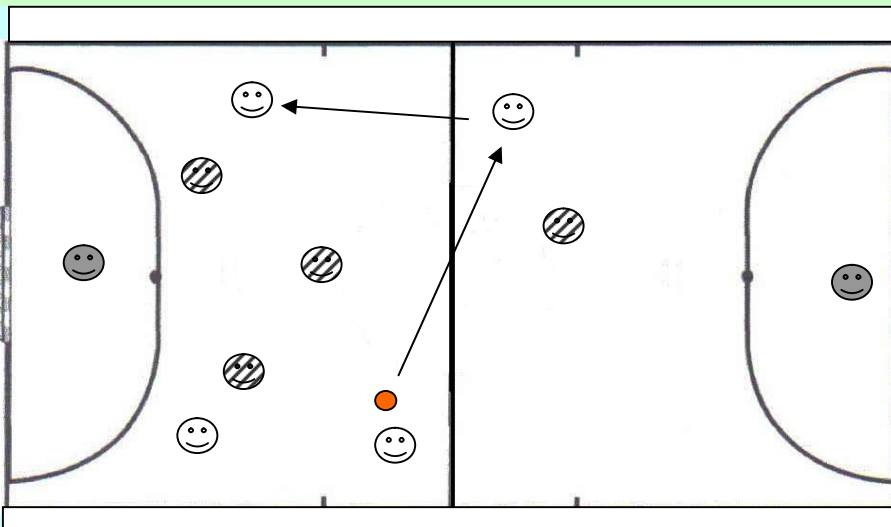
CONSTRUIR situaciones para la práctica de este tipo de acciones. ACEPTAR este tipo de situaciones como algo natural y ESTABLECER el comportamiento táctico adecuado para obtener el éxito.

FASE INICIAL (15')

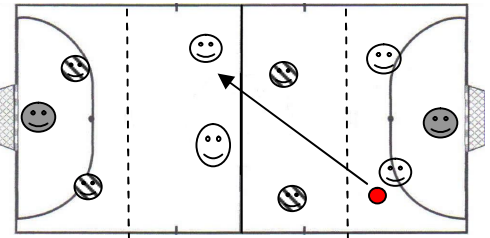
Comentario inicial. Calentamiento general de movilidad articular y flexibilidad; específico con todo tipo de gestos técnicos relacionados con el tema: pases, recepciones, tiros, conducciones.

DESARROLLO DE LA FASE FUNDAMENTAL (60')

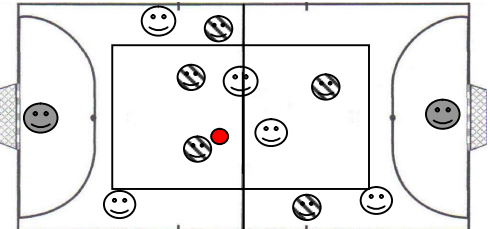
EJERCICIO 1



EJERCICIO 2



EJERCICIO 3



Nº JUGAD.	12	SUPERFICIE:	Cancha fútbol sala
DURACIÓN:	15'	MATERIAL:	Balones y petos

TAREAS: Partido 5x5, el equipo defensor o no poseedor del balón debe tener siempre en zona ofensiva a un jugador. Este jugador puede defender solo en esa zona cuando su equipo no tenga balón, y puede utilizar toda la cancha cuando su equipo este en posesión.

EJERCICIOS

2. Juego de líneas de pase. Situamos a los jugadores como indica el gráfico, con la pista dividida en cuatro zonas horizontales de igual tamaño. Los jugadores de cada equipo intentarán jugar el balón entre ellos, están autorizados los pases altos y bajos. Si el equipo en posesión consigue dar 10 pases entre ellos automáticamente pueden iniciar el ataque contra la portería contraria y agotar la superioridad 4x2 antes del repl.

Ningún jugador puede invadir otra zona. Cambiar a los jugadores de zona cada 3'.

(15')

3. Delimitamos una zona en la mitad de la cancha de aproximadamente 12x12 mt. En la que un equipo jugará en superioridad sobre otro 3x2, y, fuera de esta zona pero dentro de la cancha de futsal invertimos la superioridad a favor del equipo que esta en inferioridad dentro de la zona delimitada también 3x2. Los dos equipos pueden atacar sobre las dos porterías pero ningún jugador puede invadir la otra zona. (15')

Cambiar el orden de las superioridades en las zonas cada 7'.

FASE FINAL (15')

Juego final: El cortahilos. Ejercicios de flexibilidad y relajación.