

EJERCICIOS TECNICO-TÁCTICOS PARA LA MEJORA DEL ATAQUE

ALFONSO FRAILE SÁNCHEZ

y

FERNANDO AGUDO FRISA

INDICE

EJERCICIOS SITUACIONALES

8 + Portero contra 8 + Portero en campo entero	03
7 + Portero contra 7 + Portero en campo entero	04
6 + Portero contra 6 + Portero en campo entero	05
3 contra 2 (en oleadas) en una mitad de campo	06
5 contra 5 + Portero en una mitad de campo	07
6 + Portero contra 6 + Portero + 3 comodines en una mitad de campo	08
7 contra 7 en una mitad de campo, con 2 porteros	09
4 contra 4 en un espacio de juego de 55 x 30 metros	10
5 contra 5 en un espacio de juego de 45 x 25 metros	11
6 + Portero contra 6 + Portero en un espacio de juego de 50 x 40 metros	12

EJERCICIOS ESQUEMÁTICOS

Ataques por parejas	13
Ataques por grupos de 4 jugadores	14
Ataques por grupos de 6 jugadores (finaliza el centrocampista lateral izquierdo)	15
Ataques por grupos de 6 jugadores (finaliza el centrocampista lateral derecho)	16
Ataques por las bandas	17
Ataques por las bandas (incorporación defensa lateral)	18
Ataques por banda derecha con cambio de orientación del balón	19
Ataques por las bandas (equipo entero) incorporación defensa lateral derecho	20
Ataques por las bandas (equipo entero) incorporación centrocampista centro izquierdo	21
11 contra 8 en campo entero	22

EJERCICIO 1

8 + Portero contra 8 + Portero en campo entero

Objetivos:

Mejora del Ataque en el aspecto ofensivo y mejora del repliegue colectivo a zonas asignadas en el aspecto defensivo. Mejora de las transiciones defensa-ataque y ataque-defensa.

Desarrollo:

En un campo entero juegan dos equipos de 8 jugadores cada uno. (8 contra 8 más los porteros). El equipo azul una vez que finaliza la jugada con tiro a portería tras haber efectuado un ataque elaborado, realiza un repliegue colectivo a las posiciones indicadas por el entrenador, con velocidad y desde allí hace una oposición pasiva, dejando concluir a los jugadores del equipo rojo. *Su objetivo será el repliegue rápido y ordenado.*

El equipo rojo inicia un ataque elaborado, jugando sin oposición (ya que los jugadores azules actuarán pasivamente) y concluirá con tiro a portería. Una vez finalizada la acción de ataque, los jugadores del equipo rojo, se repliegarán a la máxima velocidad y los jugadores azules atacarán, cambiando los papeles. El equipo poseedor del balón juega a 3 toques.

Duración: 2 series de 5 minutos. Pausa de 2 minutos entre series.

Ataque Elaborado y Repliegue (8 contra 8)

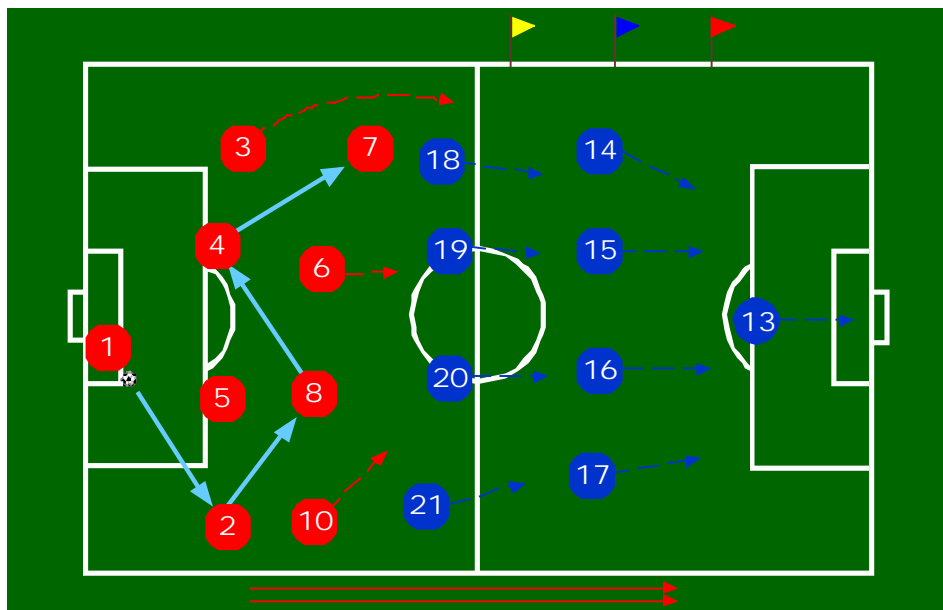


Gráfico 1

Variantes:

- 1) Conforme el equipo va asimilando los diferentes movimientos colectivos se introducirán más jugadores hasta llegar al 11 contra 11.
- 2) Limitar el tiempo para finalizar los ataques y realizarlos a un ritmo rápido.
- 3) La oposición: pasar de pasiva a semiactiva y por último a juego real.
- 4) Según el tipo de repliegue que realice el equipo defensor, el equipo atacante deberá realizar las acciones tácticas de ataque oportunas para combatir esa situación de repliegue.

EJERCICIO 2

7 + Portero contra 7 + Portero en campo entero

Objetivos:

Mejora del Ataque al rechace, incorporaciones al ataque de centrocampistas o defensas desde atrás en el aspecto ofensivo y mejora del pressing, coberturas, repliegue y entradas en el aspecto defensivo. Mejora de las transiciones defensa-ataque y ataque-defensa.

Desarrollo:

Juegan dos equipos de 7 jugadores cada uno más los porteros. Un tercer equipo, con el mismo número de jugadores descansa en la banda, para irse relevando con los anteriores.

Un jugador de cada equipo será la torre, normalmente el delantero centro. Este jugador se sitúa en el interior de un cuadrado de 6 metros de lado.

Para que el gol sea válido un equipo debe pasar el balón a su torre central para que éste realice un pase hacia los compañeros que se sitúan en condiciones de recoger el rechace y finalizar la jugada.

Cada cierto tiempo o cada cierto número de goles que determinará el entrenador, los equipos rotarán y el que estaba fuera pasará a jugar.

Duración: 3 series de 4 minutos. Pausa de 2 minutos entre series.

Partido con torre central (ataque al rechace)

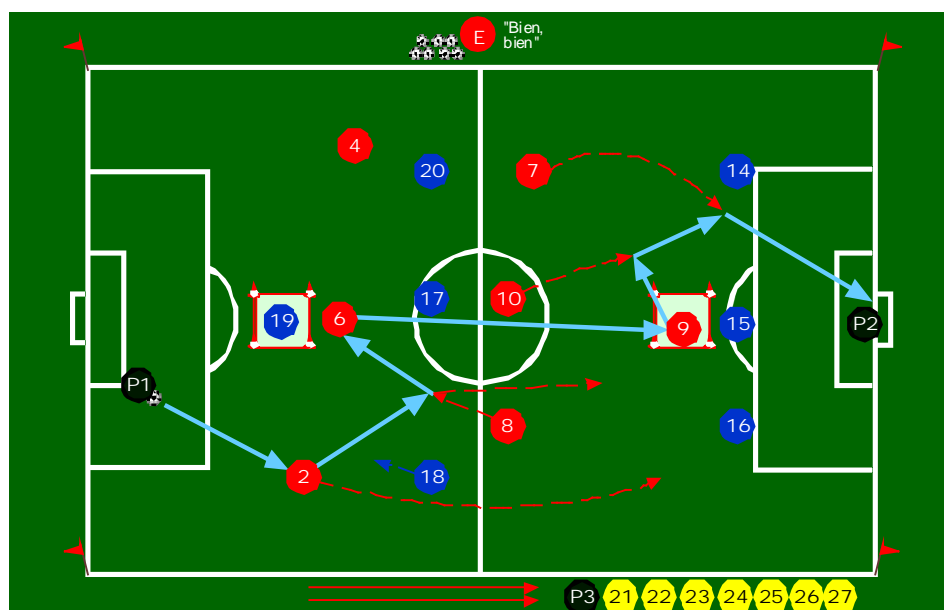


Gráfico 2

Variantes:

- 1) Al inicio la torre central no debe ser marcada, conforme el equipo va asimilando los diferentes movimientos colectivos la oposición será más activa, hasta llegar al juego real.
- 2) La "torre central" busca restituir el balón al jugador del que ha recibido el pase, el cual inmediatamente deberá realizar un pase hacia los jugadores compañeros que se han ido incorporando al ataque.
- 3) Variar las dimensiones del terreno de juego en función del número de jugadores y/o de los objetivos fisiológicos.

EJERCICIO 3

6 + Portero contra 6 + Portero en campo entero

Objetivo:

Mejora del ataque elaborado, desmarques de ruptura y en general todas las conductas ofensivas. Mejora del pressing, coberturas, marcaje zonal en el aspecto defensivo.

Desarrollo:

En un campo de fútbol se enfrentan tres equipos de 6 jugadores cada uno más dos porteros. El equipo azul realiza ataque contra el equipo rojo, intentando marcar gol, mientras que el equipo amarillo descansa.

Cuando el equipo azul termina su ataque, consiguiendo gol o bien por que falla en el intento (porque el balón lo lanzan fuera o porque pierde la posesión), se intercambian los papeles y será el equipo rojo el que ataque al equipo amarillo, mientras que el equipo azul descansará.

Cada ataque se debe efectuar en un tiempo máximo de 20 - 30 segundos.

Duración: 3 series de 5 minutos, con 2 minutos de descanso entre series.

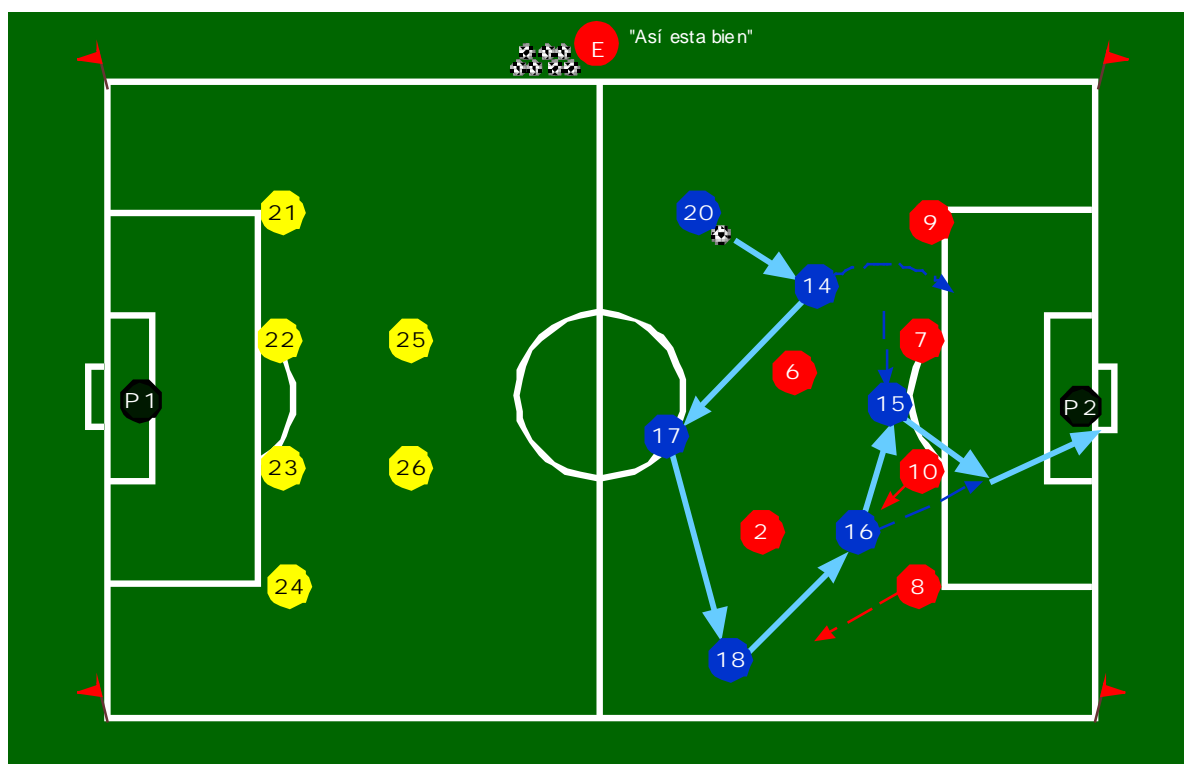


Gráfico 3

Variantes:

- 1) Limitar los toques de balón.
- 2) Modificar los tiempos de ejecución de cada ataque.

EJERCICIO 4

3 contra 2 (en oleadas) en una mitad de campo

Objetivo:

Mejora del ataque, de la incorporación de los jugadores y de la coordinación de las acciones ofensivas. Mejora del pressing, coberturas y las entradas en el aspecto defensivo.

Desarrollo:

La acción se desarrolla en una mitad de campo. Los jugadores atacantes se colocan a la altura de la línea del centro del campo, en grupos de tres jugadores, tal y como muestra el gráfico 4 y cada grupo dispondrá de un balón.

Cada cierto número de ataques P1 y P2 se relevarán en la portería. A los lados de la portería se sitúa el grupo de defensas, que se alternarán en el trabajo.

Los tres jugadores atacantes deben realizar una acción de ataque con centro y tiro a portería con un máximo de 4 - 5 toques de balón y deberán salvar la oposición de 2 defensas.

Después de cada ataque los grupos de tres rotarán hacia la izquierda, es decir, del banderín A al B, del B al C, del C al A, etc.

Duración: 4 series de 2 minutos. Descanso de 2 minutos entre series.

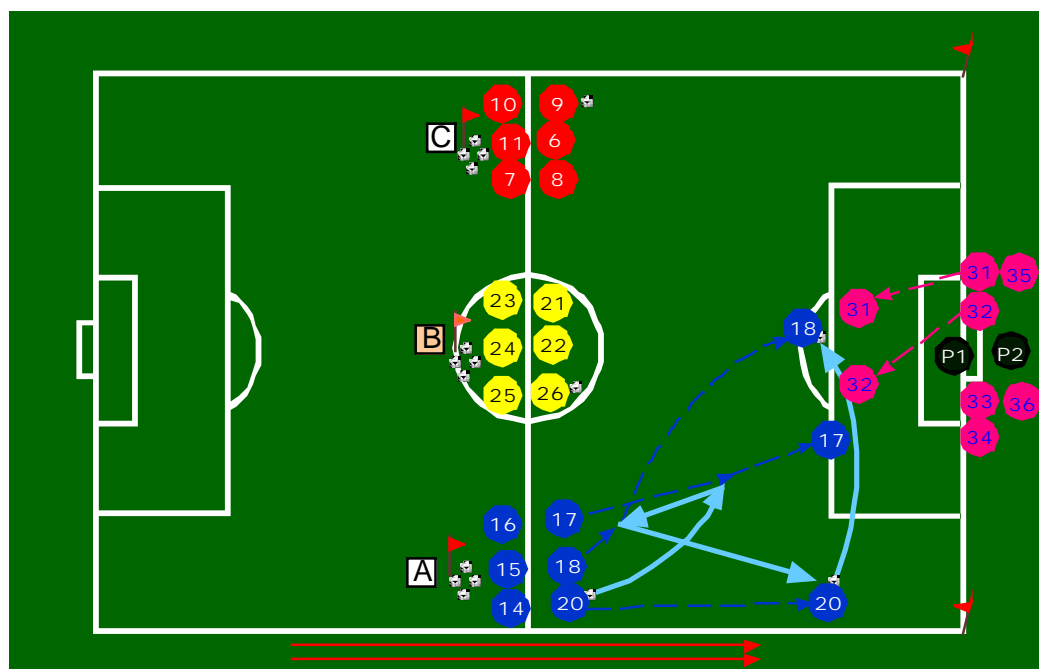


Gráfico 4

Variantes:

- 1) Al principio la acción de ataque deberá realizarse a una velocidad moderada, para no desvirtuar los gestos técnicos y poder coordinar los movimientos de los jugadores y del balón.
- 2) También al principio la oposición debe ser semiactiva, para permitir la acción de remate de los atacantes.
- 3) El balón deberá ser jugado por los tres jugadores atacantes antes de realizar tiro a portería.

EJERCICIO 6

6 + Portero contra 6 + Portero + 3 comodines en una mitad de campo

Objetivos:

Mejora de los ataques elaborados, de las paredes, de los desmarques de ruptura y del juego en superioridad e inferioridad en el aspecto ofensivo. Mejora del pressing, del marcaje zonal, de las basculaciones y de los repliegues en el aspecto defensivo.

Desarrollo:

En una mitad de campo se colocan 2 porterías como se muestra en el gráfico 6. Participan dos equipos de 6 jugadores cada uno (rojos contra azules) más los porteros y tres jugadores comodines (color amarillo) que juegan con el equipo poseedor del balón.

Los jugadores comodines deberán jugar a un sólo toque y no podrán marcar goles. También deberán desmarcarse constantemente en dirección al poseedor del balón para crear situaciones de superioridad numérica por lo que su esfuerzo será grande y deberán ser relevados cada cierto tiempo.

Los goles sólo serán válidos si anteriormente ha habido juego de pared o si se ha producido un centro desde las bandas o si se ha producido un pase hacia atrás desde las líneas de meta.

Duración: 4 series de 5 minutos cada una, con 90 segundos de descanso entre las mismas.

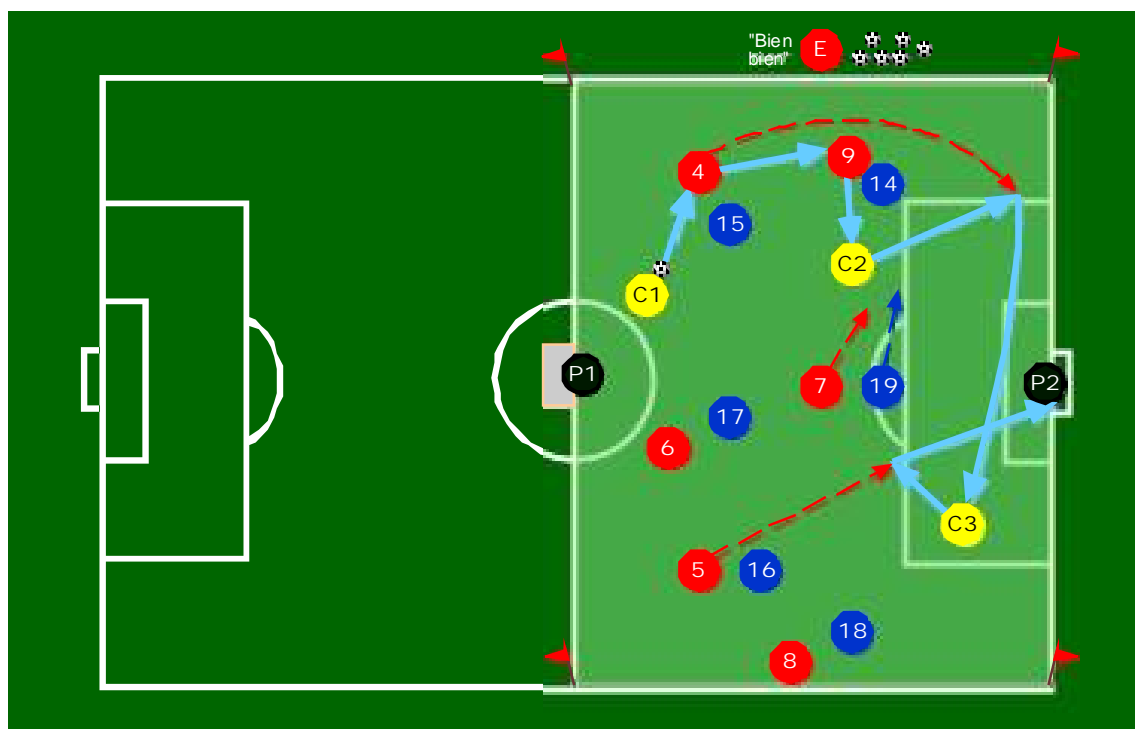


Gráfico 6

Variante:

1) Los goles serán válidos si todos los jugadores comodines han tocado el balón.