



**I Clinic Deputación Ourense
30 junio, 1 y 2 julio 2006**

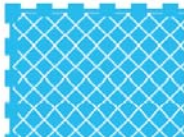
ATAQUE 3-1

DESARROLLO EN LA ETAPA DE

PERFECCIONAMIENTO

PONENTE:

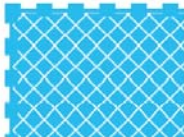
XAVIER CLOSAS JUAN



ATAQUE 3-1

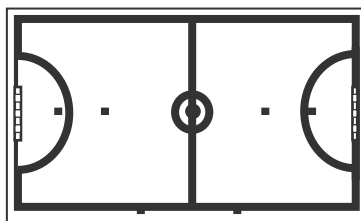
DESARROLLO EN LA ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO

1. **Objetivo:** crear un sistema de ataque basado en las variantes tácticas que pueda presentar cualquier situación del juego. A través de una metodología de aprendizaje a partir de la experiencia, que nosotros como entrenadores iremos proponiendo, intentaremos que los jugadores vayan construyendo un sistema de ataque dinámico, con el fin de conseguir que el jugador se sienta participe del sistema ofensivo del equipo. En todos los ejercicios que proponemos el jugador tiene que ser consciente de sus acciones y tendrá que pensar y decidir en función de lo que hagan los defensas, mis compañeros, la situación del partido, o en función de las normas que vamos introduciendo. Mi propuesta como entrenador es hacerles y ayudarles a pensar no que los entrenadores tengan que pensar por ellos. En todo este proceso es importante mantener un feed-back con los jugadores, (sensaciones, dudas, problemas) esto permitirá ir avanzando o realizando mas ejercicios para conseguir el objetivo. Las tareas que propongo tienen una progresión de menos a mas dificultad. En cada ejercicio podremos aplicarle variantes ya sea para experimentar una situación nueva y/o aumentar o disminuir la dificultad.
2. **A quien va dirigido:** Juveniles y Seniors. Etapa de perfeccionamiento y etapa de tecnificación.
3. **Posición inicial del ataque :** 3-1.

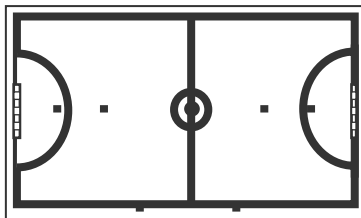


4. **Primer aprendizaje por la experiencia:** Tenemos que experimentar con la ocupación del espacio, como ocuparlo correctamente, como distribuirnos en función de como se mueven nuestros compañeros y como se mueve el adversario. (ideales para realizar en el calentamiento).

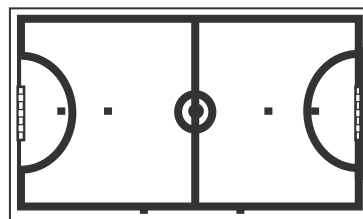
4.1. *Objetivo:* ocupar el espacio correctamente. Dividimos el equipo en tres grupos con colores distintos, tenemos que desplazarnos por un espacio determinado y al mismo tiempo pasándonos 3 ó 4 balones (en función del número de jugadores que tengamos). Los jugadores siempre tienen que estar en movimiento. Al mismo tiempo podemos aprovechar y variar la forma de desplazarnos (lateral, de espaldas, etc..), la forma de mover los brazos, etc....

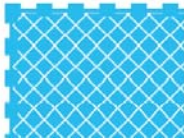


4.2. *Objetivo:* ocupación del espacio. Realizaremos el mismo ejercicio pero introduciremos una norma nueva: dividiremos el campo en varias partes (en función del número de jugadores), tenemos que pasarnos los balones igual pero no pueden haber dos balones en el mismo espacio. Como variante podríamos introducir que después de cada pase tengo que desplazarme en una zona donde no haya balón, o tengo que hacer una finta para ir a otro lugar.



4.3. *Objetivo:* ocupación del espacio. Juego de las 4 esquinas

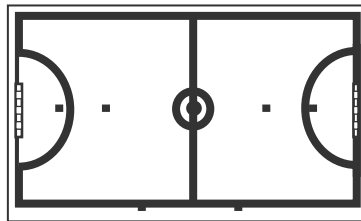




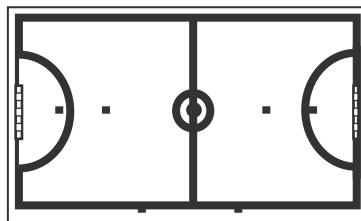
5. **Segundo aprendizaje por la experiencia:** el jugador que tiene la pelota tenemos que intentar darle dos apoyos cortos y uno largo.

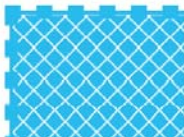
5.1. Hacer ver, al jugador, la diferencia entre el concepto de apoyo corto y apoyo largo, que seguramente será muy distinto en función de cada entrenador.

5.2. *Objetivo:* Mantener la posesión de la pelota manteniendo la estructura de dos apoyos cortos y uno largo. Rondo: primero 4x1 y luego 4x2 para aumentar la dificultad. Crearemos distintos espacios, delimitados con los conos, en cada espacio se colocará un jugador y se tendrán que desplazar derecha o izquierda en función de donde este el balón. Si hay tantos espacios como jugadores la dificultad es menor, si hay mas espacios que jugadores estos tendrán que realizar desplazamientos mas largo para dar los apoyos correctos.

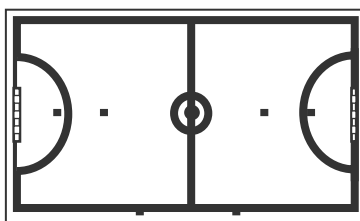


5.3. *Objetivo:* Mantener la posesión de la pelota manteniendo la estructura trabajada anteriormente de dos apoyos cortos y uno largo con movimiento de todos los jugadores. Hacemos dos grupos de 3 y ponemos dos comodines (3x3 + 2) un balón y hemos de intentar pasarla sin que el equipo contrario la recupere. Si quitamos un comodín aumentaremos la dificultad, si limitamos el numero de golpes aumentaremos la dificultad. En este ejercicio podemos variar la función del comodín, estática o dinámica, el los laterales o en el centro.



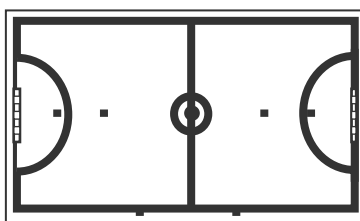


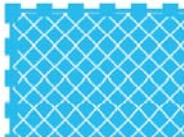
5.4. *Objetivo* : Circulación de balón, y dar apoyos al portador. Des de una posición 3-1, en estático hemos de mover el balón de lado a lado sin perderlo, dando dos apoyos cortos y uno largo al jugador que lo tiene. Empezaremos trabajando con defensa pasiva y poco a poco, y en función del ritmo de aprendizaje de nuestros jugadores, iremos aumentando la dificultad, poniendo dos jugadores defendiendo pasivo y otros dos activos, etc...



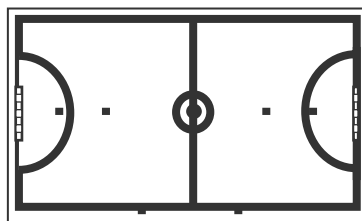
6. *Tercer aprendizaje por la experiencia*: El fútbol sala es un deporte dinámico, donde el desplazamiento con mas o menos profundidad es muy importante. La nueva norma que introduciremos será que después de realizar un pase nos tenemos que mover, ya sea para ocupar otro espacio o para ocupar el mismo espacio, pero manteniendo la estructura de dos apoyos cortos y uno largo.

6.1. *Objetivo*: Mantener la posesión de la pelota realizando dos apoyos cortos y uno largo, y al mismo tiempo desplazándonos después de cada pase que demos. Recuperaremos uno de los ejercicios realizados anteriormente, el rondo 4x2, pero esta vez colocaremos 6 espacios delimitados con conos, el portador después de realizar un pase se tiene que desplazar a una zona libre y el resto de compañeros se tienen que mover para mantener la estructura de dos apoyos cortos y uno largo, esta forma de trabajar en el rondo nos permitirá generar un ejercicio mas dinámico.



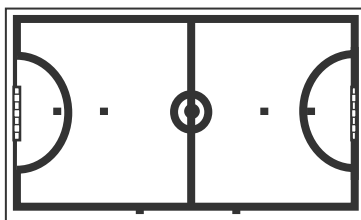


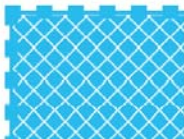
6.2. *Objetivo:* Trabajar la amplitud y desplazamiento de los jugadores al mismo tiempo que mantenemos la posesión del balón. Mantener la posesión del balón partiendo de una posición inicial 3-1, después del pase me tengo que desplazar y el jugador que tiene el balón tiene que tener dos apoyos cortos y uno largo. El balón tiene que desplazarse de un lado al otro buscando amplitud. Trabajamos con defensa pasiva y poco a poco iremos aumentando la dificultad.



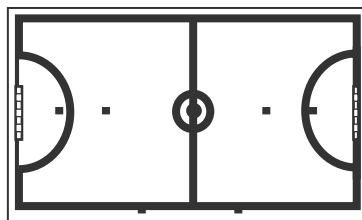
7. *Cuarto aprendizaje por la experiencia:* Tenemos que encontrar formas de profundizar y poder finalizar. Todos estos ejercicios los trabajaremos con defensa y en función del ritmo de aprendizaje aumentaremos la dificultad o disminuirémos la dificultad de los ejercicios.

7.1. *Objetivo:* crear situaciones de 1x1. En una situación de 4x4 tenemos que realizar tres pases sin que el equipo contrario recupere el balón y acto seguido hay que buscar una situación de 1x1. En el momento que se crea esta situación el resto de compañeros tienen que ocupar espacios para favorecer esta acción. Personalmente creo que es un aspecto que hemos de intentar potenciar al máximo, tanto en la base como en los equipos seniors.

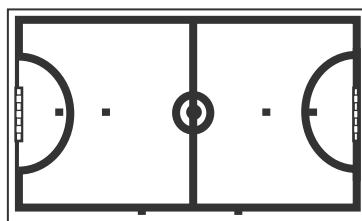




7.2. *Objetivo:* cada vez que llegue el balón a las bandas hemos de intentar buscar un pase o una acción en profundidad ya sea paralelo a la banda o en diagonal. Partiremos de una posición 3-1, aplicando todos los conceptos aprendidos anteriormente, mantendremos la posesión del balón hasta se pueda profundizar.



7.3. *Objetivo:* encontrar la solución de cada acción en cada momento del juego. Partiendo de una situación 3-1 uniremos todas las acciones realizadas hasta el momento.



8. **Quinto aprendizaje por la experiencia:** El fútbol sala es un enlace de muchas acciones y después de una acción ofensiva viene una de defensiva por lo tanto una vez finalizado el ataque hemos de trabajar como queremos empezar a defender en función de las muchas opciones que se pueden dar en la finalización.

- 8.1. Balance defensivo hasta nuestro campo.
- 8.2. Presión defensiva en campo contrario.
- 8.3. Actuamos de distinta forma en función de cómo finalicemos :
el balón va fuera, el balón lo coge el portero, el balón lo recupera un defensa.