

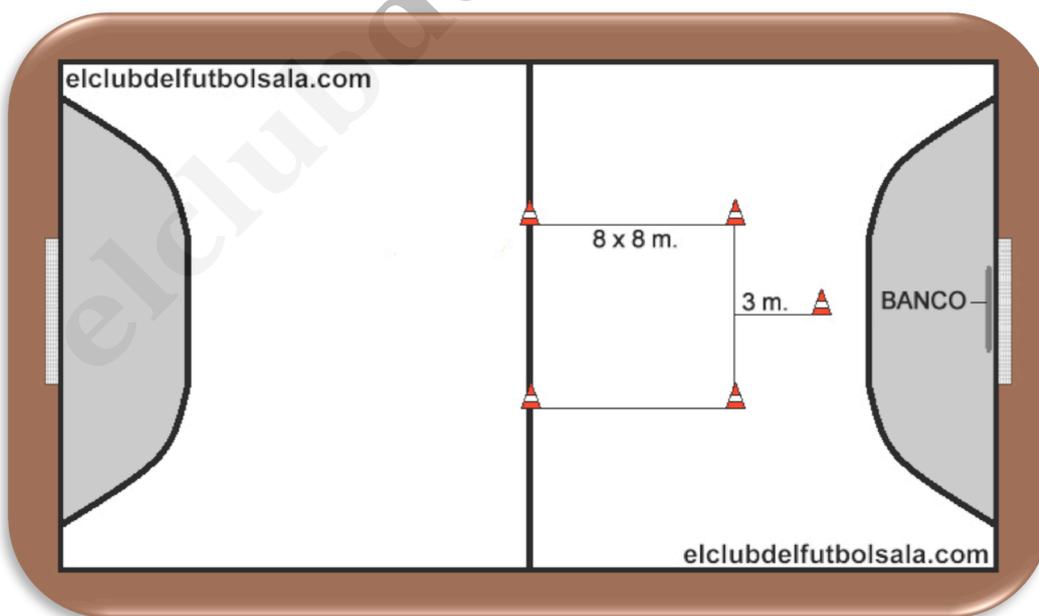


Sesión para trabajar las transiciones ofensivas

CONDICIONES

- 1.- Equipo que tiene pocos días a la semana para entrenar.
- 2.- El entrenamiento por día oscila entre 60 – 75 minutos.
- 3.- El tiempo que vamos a emplear para trabajar la sesión de transiciones ofensivas va entre 25 y 30 minutos.
- 4.- Contamos con 10 jugadores + 2 porteros.
- 5.- La sesión comienza una vez finalizado el calentamiento físico (hasta este momento no hemos utilizado el balón).
- 6.- Los ejercicios que propongo van creciendo en dificultad.

MATERIAL Y DISPOSICIÓN EN LA CANCHA PARA LA PRIMERA Y SEGUNDA PARTE



Varios
balones.

5 conos.

1 Banco.

PRIMERA PARTE

- ⇒ Son dos rondos, con ellos finalizaremos la fase de calentamiento.
- ⇒ El tiempo total que utilizaremos para esta primera parte será aproximadamente de 5 minutos, divididos en dos periodos de unos 2,5 minutos por tarea.
- ⇒ Los porteros hasta la tercera parte de la sesión no participan con todo el equipo, con lo cual es el momento ideal para que trabaje con el preparador de portero.

NORMAS

- ⇒ Sobre una superficie de 8 x 8 metros, los jugadores que rodean este espacio intentan mantener el balón y los jugadores del centro intentan recuperarlo.
- ⇒ El rondo se trabaja a dos toques obligados, el pase al compañero se le considera como segundo toque.
- ⇒ Cuando uno de los jugadores que tienen que mantener el balón lo pierde, pasa a ocupar un puesto en el centro del rondo y el jugador que lo recupera el suyo.

1 A.



Partiendo como base las normas anteriormente citadas, en este rondo vamos a añadir la tarea de que cuando el jugador pasa el balón, tiene que sentarse en el suelo y levantarse para poder volver a recibir el balón.

1 B.



A la tarea anterior se le añade el desplazamiento a la posición del jugador al que pasó.

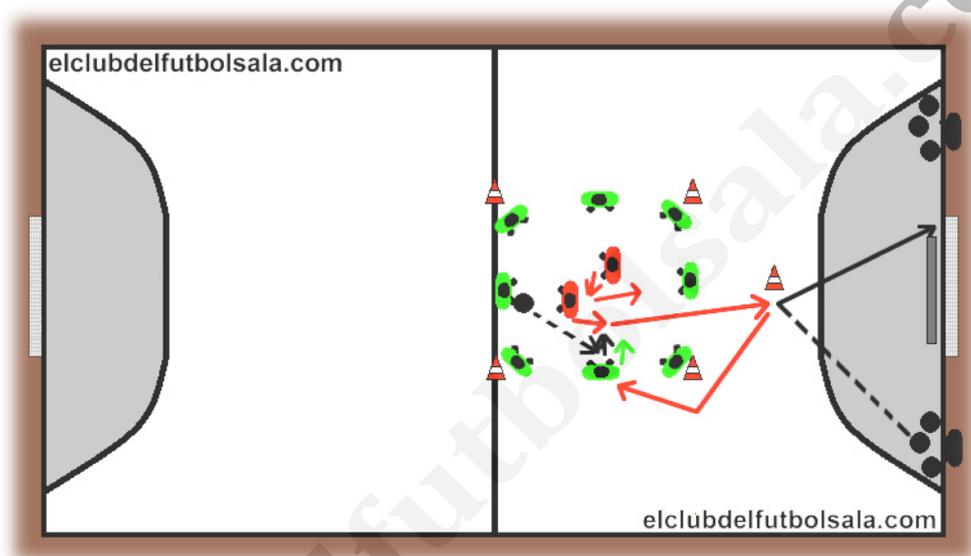
SEGUNDA PARTE

- ⇒ Finalizamos el calentamiento e iniciamos el trabajo de las transiciones ofensivas.
- ⇒ En el juego real después de una recuperación de balón, el jugador que lo recupera tiene que hacer algo más, esa situación es la que vamos a trabajar con los siguientes rondos.
- ⇒ El tiempo total que utilizaremos para esta segunda parte será aproximadamente de 9 minutos, divididos en dos periodos de unos 4,5 minutos por tarea.
- ⇒ Los porteros siguen con el preparador de porteros en la otra mitad de la cancha.

NORMAS

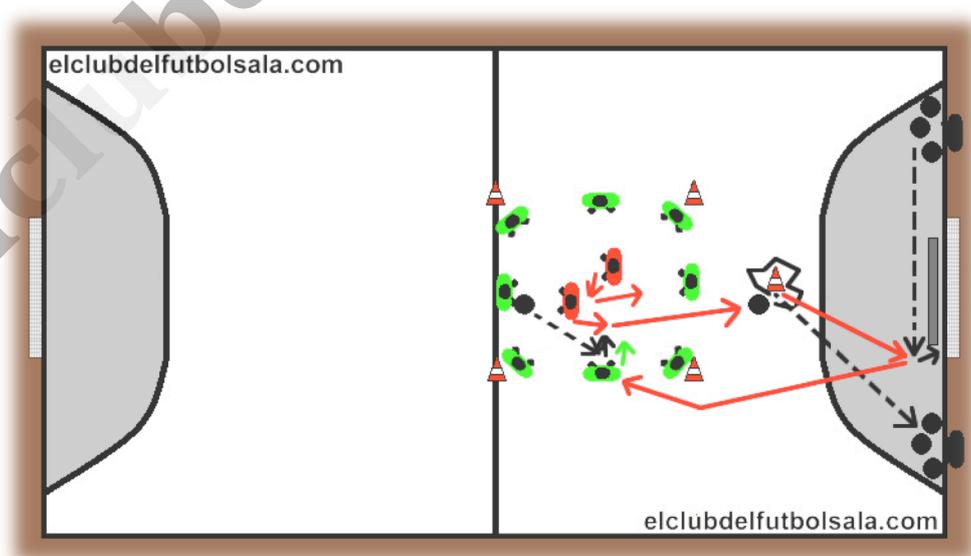
- ⇒ Estas normas son casi como en la primera parte, la única diferencia es que cuando el jugador del centro recupera el balón, antes de ocupar la posición del jugador que lo perdió, tiene que realizar alguna tarea adicional (durante este tiempo el rondo no se para).

2 A.



Cuando el jugador de dentro recupera el balón, corre con dirección al cono situado fuera del cuadrado para recibir el balón de uno de los entrenadores y realizar un tiro fuerte y raso por uno de los dos espacios que deja libre el banco.

2 B.



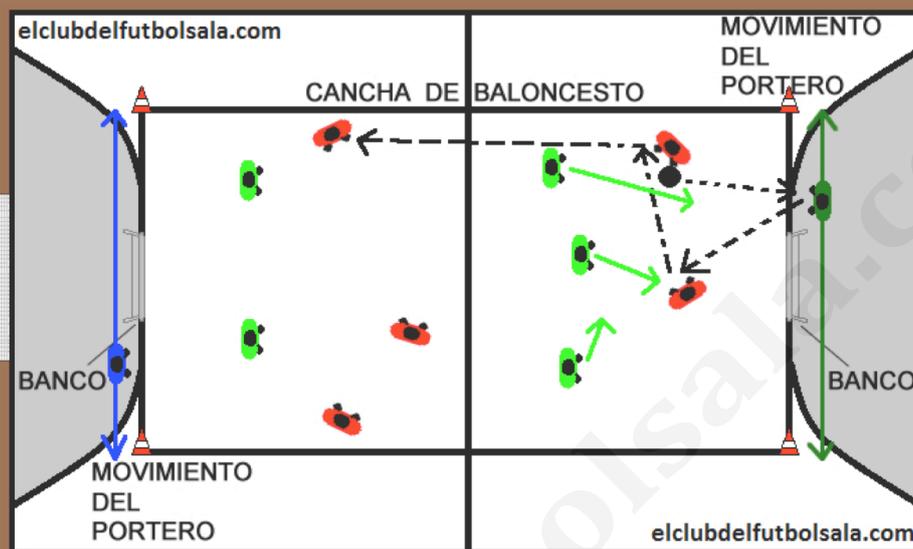
Cuando el jugador de dentro recupera el balón, corre con dirección al cono situado fuera del cuadrado, controla el balón y lo rodea conduciéndolo, cuando da vuelta, pasa a uno de los

entrenadores y sale corriendo para recibir el balón del otro entrenador, este finaliza en el segundo palo en el espacio que deja libre el banco.

TERCERA PARTE

- ⇒ Seguimos con un ejercicio para trabajar las transiciones ofensivas.
- ⇒ Los porteros ya se unen al trabajo de las transiciones.
- ⇒ El tiempo total que utilizaremos para esta tercera parte será aproximadamente de 8 minutos en un solo ejercicio.

3 A.



⇒ Material:

- 4 Conos.
- 2 Bancos.
- Varios balones.

⇒ Superficie para el ejercicio: La cancha de baloncesto.

EJERCICIO

Los porteros se sitúan cada uno en un lado de la línea de fondo, ese es su espacio de movimiento, no pueden entrar a la cancha de baloncesto y ningún jugador puede salir a quitarles el balón, cuentan con toques libres, pero no pueden retener el balón pues tienen solo 4 segundos para pasar al compañero.

En cada mitad de la cancha hay un 2 contra 3 ó un 3 contra 2 dependiendo de equipo que tenga el balón (los jugadores en inferioridad cuando tienen el balón siempre contarán con la ayuda de su portero).

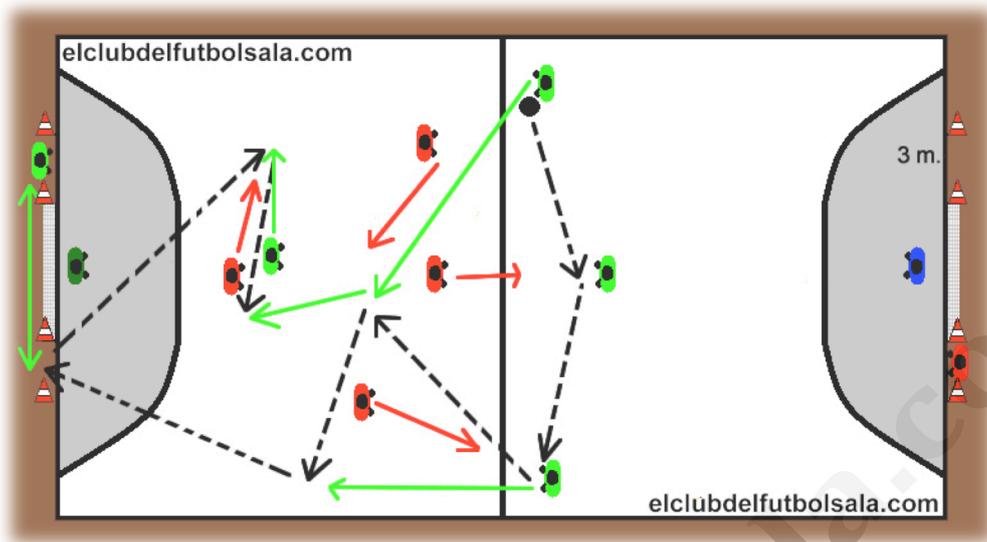
Es una especie de mini partido en el cual los jugadores del equipo en posesión del balón intentan pasar a sus compañeros de la otra mitad de la cancha para que hagan gol.

El gol se consigue golpeando el balón sobre el frontal del banco que se encuentra tumbado.

En este ejercicio no hay fuera de bandas ni de córner, siempre saca el portero (con los pies) del equipo que no ha cometido la inflación.

CUARTO PARTE

4 A.



- ⇒ Material: 8 Conos y varios balones.
- ⇒ Superficie para el ejercicio: La cancha completa de fútbol sala.

EJERCICIO

Es un partido cambiando varias tareas, con una duración de unos 8 minutos.

Ambos equipos tienen a un compañero fuera de la cancha (en el espacio marcado de 3 metros), este jugador siempre colabora en ataque con su equipo, los defensores no le pueden quitar el balón y él se puede mover sin balón por detrás de la portería al otro espacio marcado, no puede entrar en la cancha salvo para recibir el balón al segundo palo y hacer gol.

En este ejercicio no hay fuera de bandas ni de córner, siempre saca el portero del equipo que no ha cometido la inflación.

Francisco Valdericeda
valdericeda@elclubdelfutbolsala.com



FICHAS DIDÁCTICAS

SI QUIERES MÁS SESIONES PARA TRABAJAR LAS TRANSICIONES OFENSIVAS

Ó

OTROS TRABAJOS PARA ENTRENAR A TU EQUIPO

VISITA NUESTRA TIENDA EN LA WEB

www.elclubdelfutbolsala.com

En las sesiones para trabajar las transiciones encontrarás:
11 fichas en las cuales se plasma una batería de ejercicios con la finalidad de que os sean útiles para trabajar las transiciones ofensivas, están divididos en bloques para que podáis programar vuestras sesiones. En las 22 páginas hay aproximadamente de 10 rondos y 13 ejercicios que os intentarán facilitar vuestra labor.

El nombre de las fichas didáctica es:

00252 Tareas para trabajar las transiciones ofensivas

Sesión para trabajar las transiciones ofensivas

elclubdelfutbolsala.com