



## Sesión Nº. 20: Repliegue. Transición Ataque-Defensa.

<b>5'</b>	<b>Información Inicial</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición de los objetivos de la sesión:           <ul style="list-style-type: none"> <li>Básico: Explosividad.</li> </ul> </li> </ul>	

5

<b>15'</b>	<b>Calentamiento: Movilidad articular. Pases en diagonal.</b>
<p><b>Material necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6 conos. Balones.</li> </ul> <p><b>Preparación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se forman 2 triángulos equiláteros de 12 metros de lado y separados unos 30 metros entre ellos. 3 jugadores en cada cono.</li> </ul> <p><b>Realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se van pasando los balones en forma de 8 de manera que hay un cambio de orientación en cada vuelta, relacionándose los triángulos.</li> <li>Los jugadores van rotando las posiciones en su propio triángulo.</li> <li>Jugar con 2 o 3 balones al mismo tiempo.</li> <li>Después de realizar el pase, al cambiar de cono los jugadores realizan distintos movimientos de movilidad articular.</li> </ul> <p><b>Variaciones y Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>7' y cambiar el sentido de circulación del balón.</li> <li>El cambio de orientación podemos obligar a hacerlo elevando el balón (centrado) o raso.</li> </ul>	

20

<b>5'</b>	<b>Estiramientos.</b>
-----------	-----------------------

25

<b>20'</b>	<b>Obj. Táctico: Repliegue. Transición Ataque-Defensa. Obj.condicional: Pot. Aeróbica.</b>
<p><b>Material necesario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6 Conos. Balones. Petos de distintos colores.</li> </ul> <p><b>Realización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Organizamos 3 equipos de 5 jugadores.</li> <li>Dividimos el campo en tres sectores: ofensivo (A), medio (B) y defensivo (C).</li> <li>Empiezan dos equipos jugando a mantener la posesión en el sector ofensivo (A), cuando el equipo sin balón recupere el mismo lo pasa al equipo que se encuentra en el sector medio (B). Este equipo trata de finalizar rápidamente en la portería grande con portero teniendo que dar necesariamente 3 pases entre sus jugadores sin poder repetir pase.</li> <li>Los jugadores del equipo que perdieron el balón tienen que repliegue y organizarse defensivamente a la máxima velocidad para evitar el gol.</li> <li><b>Rotaciones:</b> el equipo que finaliza pasa a defender (amarillos), el equipo que comienza defendiendo y realiza el pase (verdes) pasa a mantener la posesión, y el equipo que empieza con balón (azules) y realiza el repliegue, pasa al sector medio para atacar.</li> <li>3 series de 5'.</li> </ul> <p><b>Variaciones y Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Insistir en realizar rápidamente la Transición Ataque-Defensa.</li> </ul>	

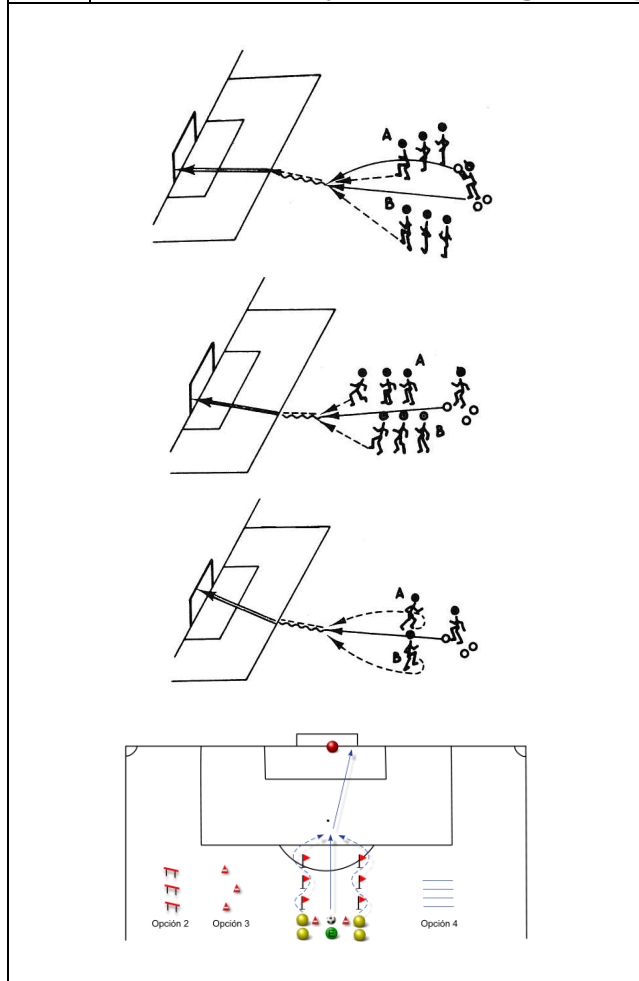
45



**3' Recuperación – Hidratación**

48

**12' Finalización: Mejora de los Regateos. (Salida rápida).**



**Material necesario:**

- 6/7 balones. Opcionalmente: conos, picas, vallas, etc.

**Realización:**

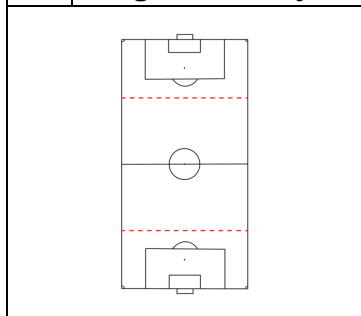
- Los jugadores se colocan en dos filas fuera del área grande. El entrenador en medio con los balones, lanza un balón y la primera pareja tiene que salir a lucharlo para marcar gol en la portería defendida por el portero. El jugador que logra chutar recoge el balón y lo devuelve conduciendo al montón donde está el entrenador.

**Variaciones y Observaciones:**

- Este es un ejercicio típico con muchas posibilidades. En el aspecto físico se trabaja muy bien la velocidad, tanto de reacción como de desplazamiento.
- Los jugadores pueden salir de una posición inicial de distintas posturas: en pie mirando hacia delante o atrás, sentados en el suelo, estirados, de lado, etc.
- El Entrenador puede lanzar los balones rasos con el pie o por arriba con las manos.
- Los jugadores pueden realizar distintas acciones: regatear y chutar, chutar rápido al primer toque o controlar y chutar, marcar gol con el pie menos hábil, etc.
- Las filas pueden ponerse frente a la portería o en la banda derecha o izquierda.
- También puede hacerse sin portero, entonces se coloca 1 cono a 1 metro de cada palo formando 2 porterías pequeñas con el objetivo de mejorar la precisión en los disparos.
- Pueden colocarse obstáculos en la salida de los jugadores (2 filas de conos, picas, vallas, etc.) para que realicen el circuito antes de llegar al balón.

60

**25' Juego Real: Mejorar el Repliegue intensivo.**



- Marcamos 2 zonas unos 3 mts. fuera del área de Penal, o donde deseemos que se realice el Repliegue.
- El Gol vale doble si cuando se materializa el equipo defensor tiene algún jugador más adelantado fuera de la zona marcada. También podemos dejar a un jugador en punta y sólo él puede estar más adelantado.
- Insistir en la velocidad de la Transición Ataque-Defensa.
- Tiempo: 2 series de 12 minutos, con 1' de descanso.

85

**10' Vuelta a la Calma y Estiramientos**

- 5' Carrera continua suave alrededor del campo. Caminar y Recoger el material.
- 5' Estiramientos.

95