

EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO

Fundamentos ofensivos

Finta + Fijación + 1x1



Albert Conejos

Entrenador UEFA PRO



WEIK
FUTSAL TOOLS

colaboraciones

FUNDAMENTOS OFENSIVOS

Finta + Fijación + 1x1

- **Conceptos:** Fundamentos técnico-tácticos ofensivos individuales.
- **Contenidos:** Medios técnicos individuales, trabajo de finta, recepción, control orientado, fijación y 1x1.
- **Objetivos:** Mejorar en las situaciones de 1x1 y la posterior finalización para conseguir un 1x1 efectivo.
- **N.º de jugadores:** 8 + 2 porteros.
- **Material:** Balones, petos, conos pequeños y portería móvil.
- **Espacio:** 15x15m.
- **Tiempo:** 3 minutos + 3 de descanso.

DESARROLLO:

Delimitamos la pista en una zona de 15x15m y colocamos una portería móvil. Dentro de esta zona se jugará un 2x2 con un portero para cada equipo, y fuera tendremos a dos jugadores más por equipo esperando.

El ejercicio consta en jugar el 2x2 en este espacio reducido y finalizar, para ello pondremos unas premisas que favorezcan los objetivos que queremos:

- La defensa será individual y no se podrán hacer ayudas, de modo que estamos provocando situaciones constantes de 1x1 para poder superar al equipo defensor.

Los objetivos ofensivos serán: La realización de fintas para poder ganar espacio y recibir el balón, controles orientados para poder fijar al defensor y el trabajo de 1x1 para poder superar al rival y finalizar.

Cada 3 minutos cambiamos y entran los 4 jugadores que estaban esperando y descansan los 4 que estaban dentro del ejercicio.

