

20 EJERCICIOS DE TRANSICIONES EN ESPACIO REDUCIDO

AFOPRO: Academia Online de Formación de Profesionales del fútbol

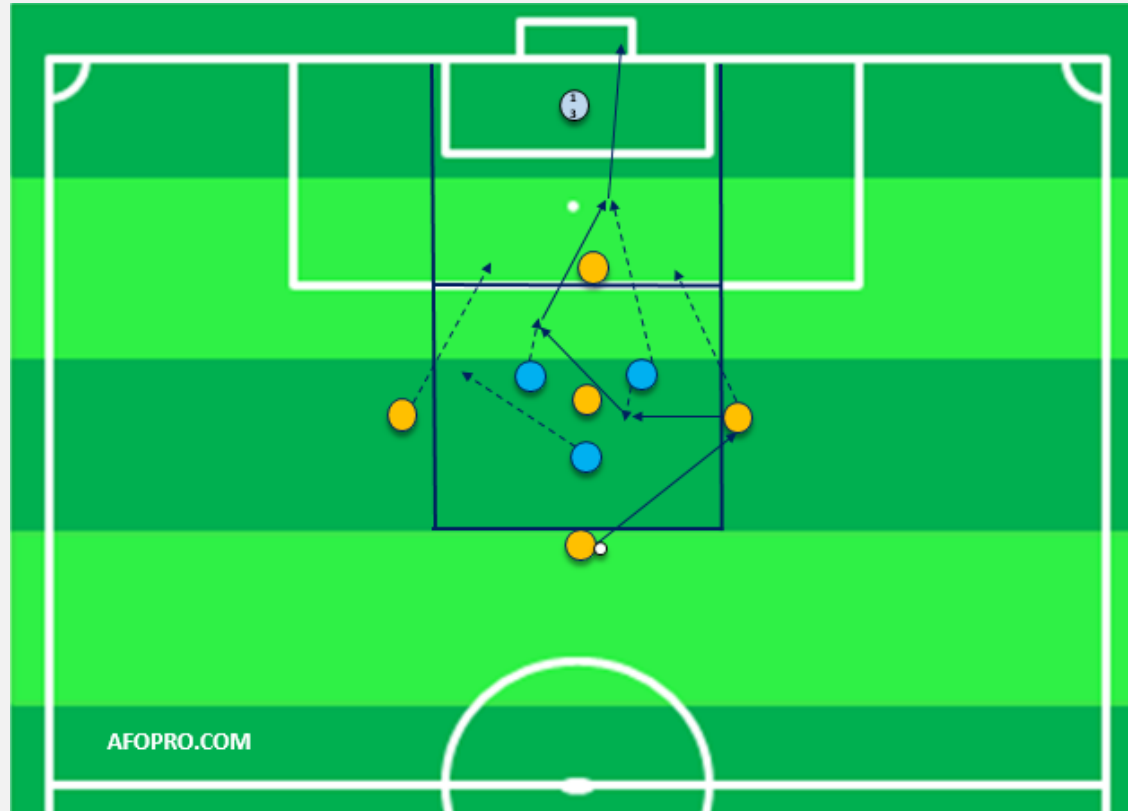
En el fútbol actual es importante por encima de todo, crear ejercicios para fomentar la toma de decisiones del jugador. Esto se suele conseguir utilizando espacios reducidos, para que el jugador tenga menos tiempo para decidir que opción tomar, y así a la hora del partido y del juego real, pueda ser capaz de tomar un camino en el menor tiempo posible, porque son situaciones que previamente ha entrenado y le han quedado grabadas en su cerebro.

En este **ebook** creado por AFOPRO: *Academia Online de Formación de Profesionales del Fútbol*, explicaremos 20 tareas de entrenamiento para mejorar la toma de decisión en las transiciones, tanto ofensivas como defensivas, para formar un equipo capaz de finalizar un contraataque o replegar en el menor tiempo posible. El posicionamiento esquemático se puede variar a lo que mostramos según el tipo de sistema que utilices en tu equipo.

PRINCIPIOS Y CONSIGNAS A TENER EN CUENTA DURANTE EL TRABAJO DE LAS TRANSICIONES:

- ✓ Garantizar la posesión sacando el balón rápidamente de la zona de recuperación.
- ✓ Priorizar la progresión/profundidad utilizando el menor número de toques y de tiempo posibles.
- ✓ Priorizar el uso del pase sobre las conducciones. En situaciones sin posibilidad de pase, realizar una conducción para fijar.
- ✓ Utilizar y ocupar los 3 carriles a la hora de hacer el contraataque.
- ✓ No acumular jugadores cerca del balón.
- ✓ Incorporar jugadores de otras líneas.
- ✓ Buscar situaciones de superioridad o igualdad numérica dentro del carril/zona donde se encuentre el balón.

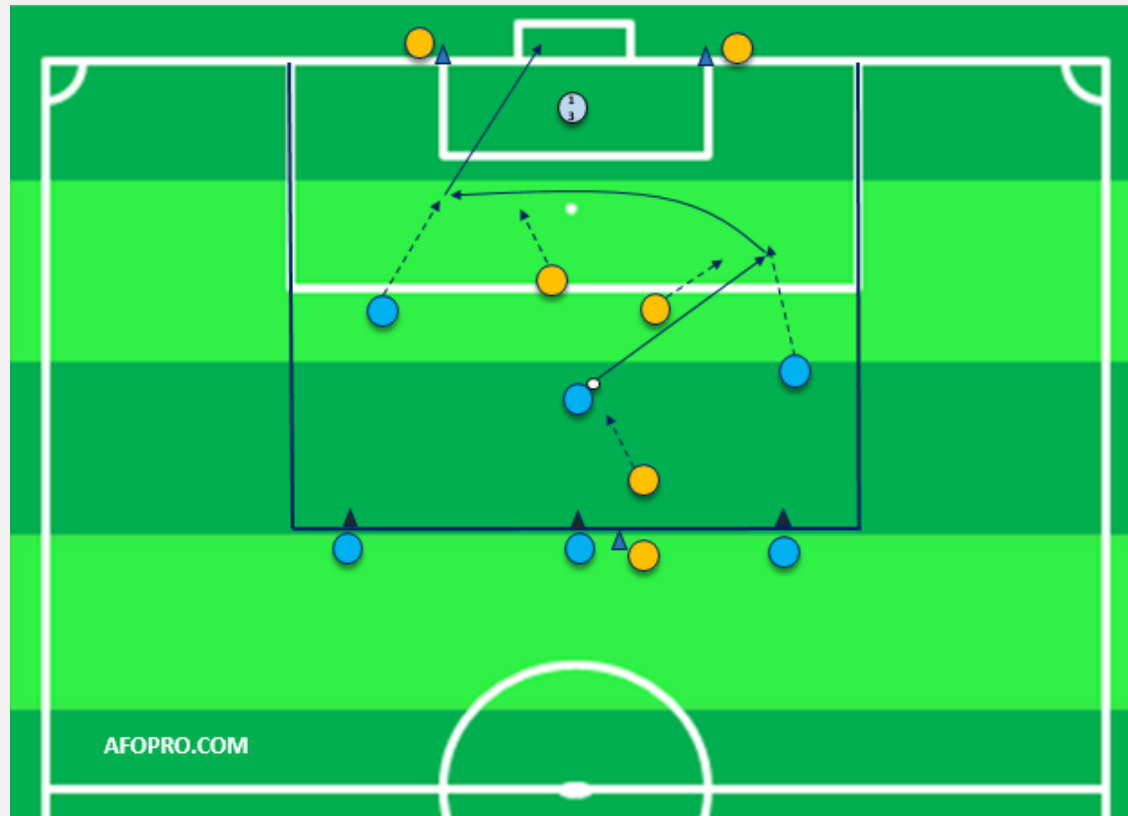
EJERCICIO 1 – RONDO 5x3 CON FINALIZACIÓN



DESCRIPCIÓN

Se realiza un rondo de 5x3, ocupando todos los costados del cuadrado y con un jugador simulando la posición de interior/mediapunta. Los 3 defensores que se encuentran dentro deberán robar el balón a los jugadores exteriores. En el momento que lo consigan, deberán atacar la portería. Los jugadores exteriores de las bandas y el más cercano a portería podrán defender la transición ofensiva, creándose por tanto un 3x3.

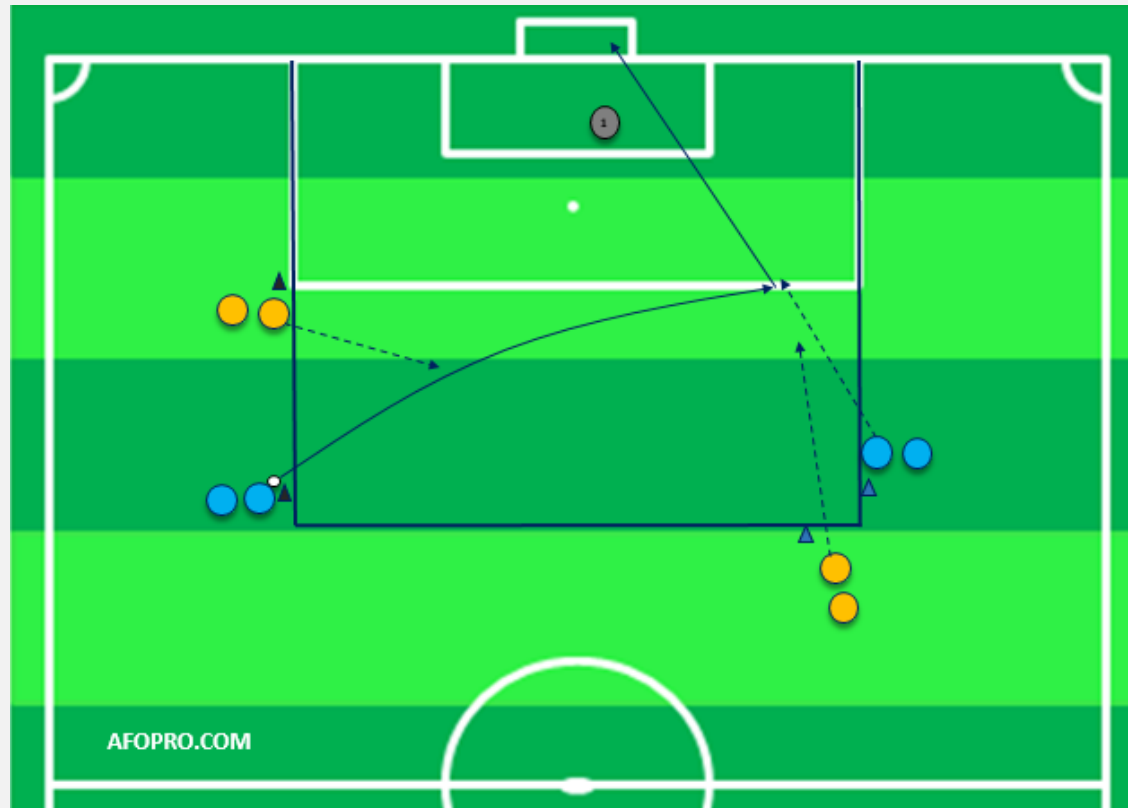
EJERCICIO 2 – TRANSICIÓN 3x2 CON REPLIEGUE PARA EVITAR INFERIORIDAD



DESCRIPCIÓN

Oleadas de 3x3, en las que habrá siempre un defensor que deberá repliegarse rápidamente para evitar que el equipo atacante tenga superioridad a la hora de finalizar. Para ello, en el momento que el jugador de ataque inicia la conducción con el balón, saldrá tras él para evitar su progresión, si no consigue llegar a tiempo, deberá unirse a los dos centrales que ya estaban defendiendo la oleada

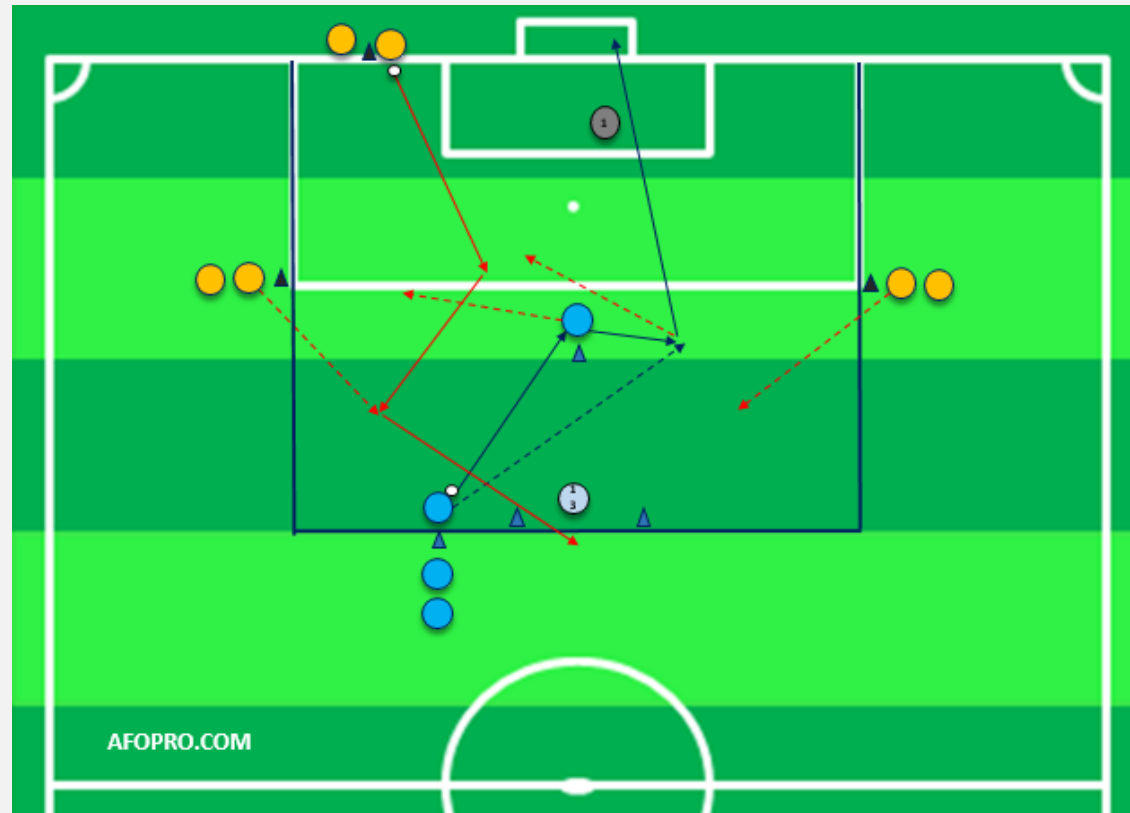
EJERCICIO 3 – CAMBIO DE ORIENTACIÓN Y FINALIZACIÓN 2x2



DESCRIPCIÓN

Se inicia con un cambio de orientación con el jugador atacante de la izquierda. El jugador de la derecha deberá acudir a recibir, aunque tendrá la presión del jugador defensor que habrá salido junto a él. El jugador de naranja de la izquierda (defensor), intentará evitar que el cambio de orientación sea efectivo. Si no lo consigue, deberá ir a realizar el marcaje del jugador que inicia el ejercicio.

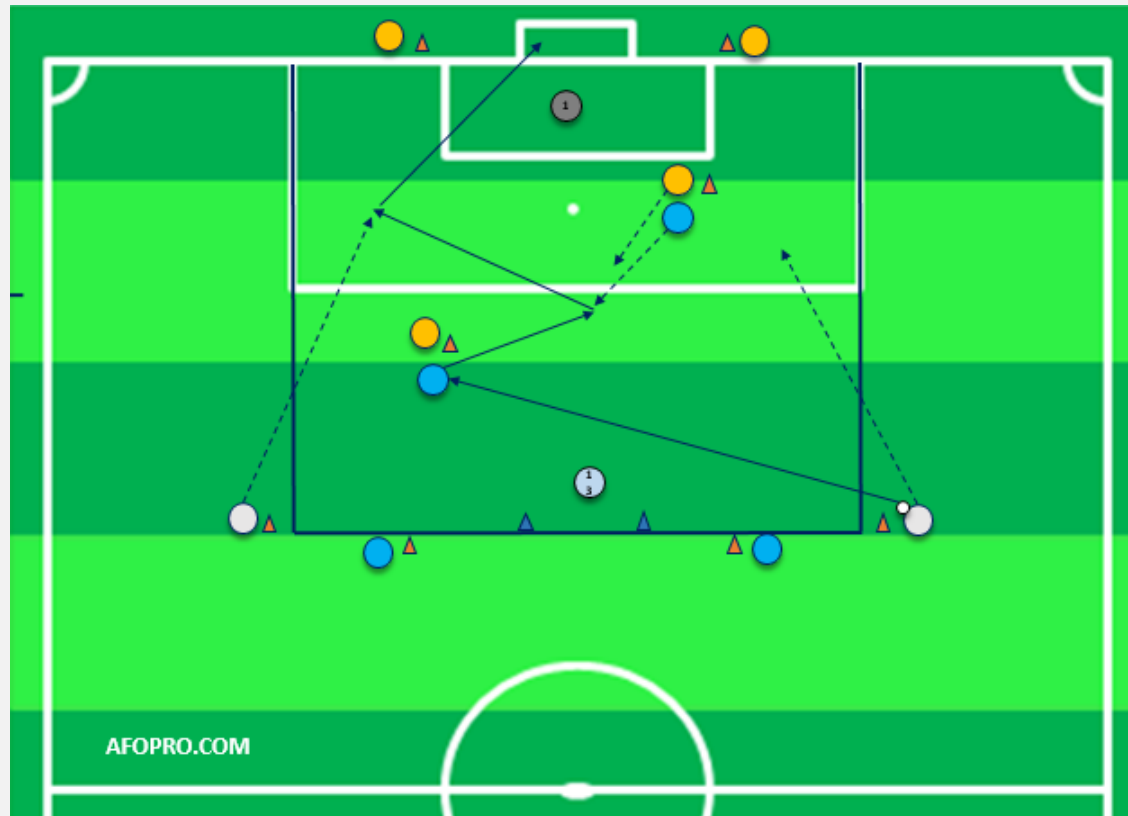
EJERCICIO 4 – PARED Y TRANSICIÓN 3x2



DESCRIPCIÓN

El equipo atacante inicia el ejercicio con una pared, donde el jugador que inicia finalizará en la portería más alejada. Tras la finalización, los 2 jugadores que han iniciado el ejercicio defenderán el ataque de 3 del equipo naranja, que empezará siempre con un jugador desde la portería en la que ha habido el disparo a portería, al que se unirán los 2 compañeros de banda.

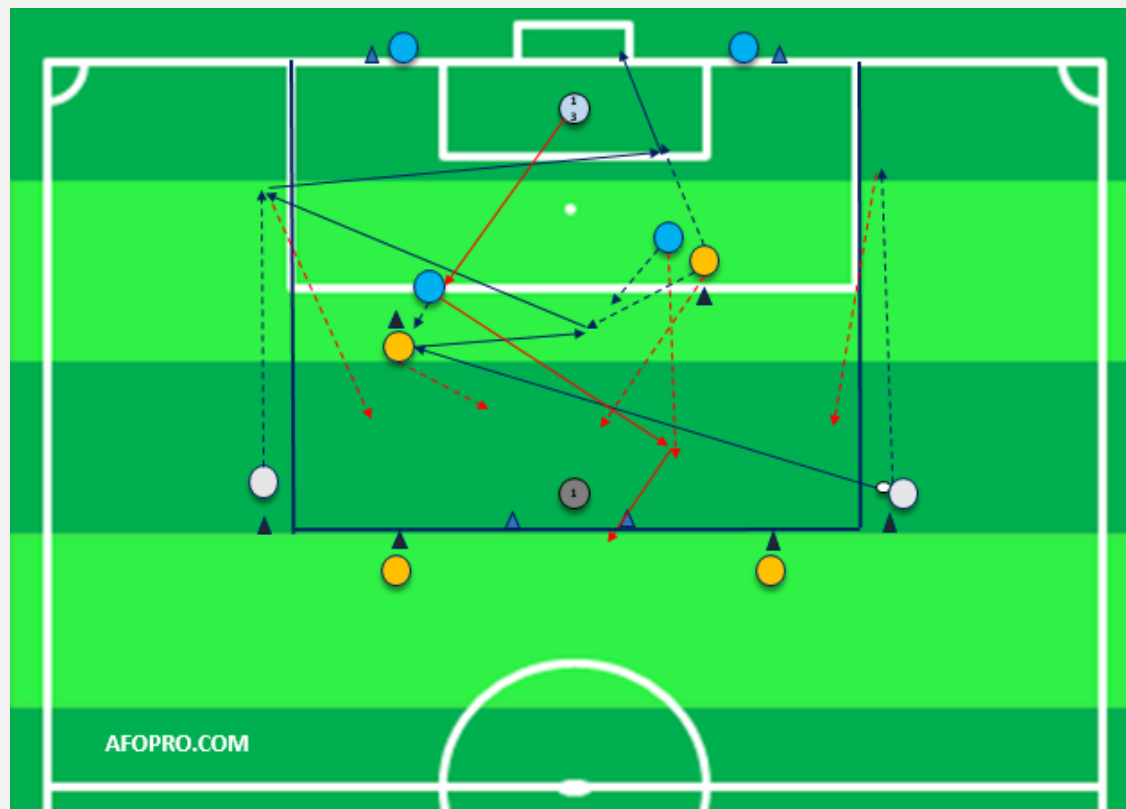
EJERCICIO 5 – TRANSICIÓN 2x2 + 2 COMODINES



DESCRIPCIÓN

Inicia la oleada el comodín de la derecha, buscando el juego de cara de los dos jugadores de ataque colocados en el interior. En el momento que haya juego de cara, podrán atacar junto a los 2 comodines, creando un 4x2 ante los defensores naranjas, que intentarán inicialmente evitar la combinación entre los 2 atacantes.

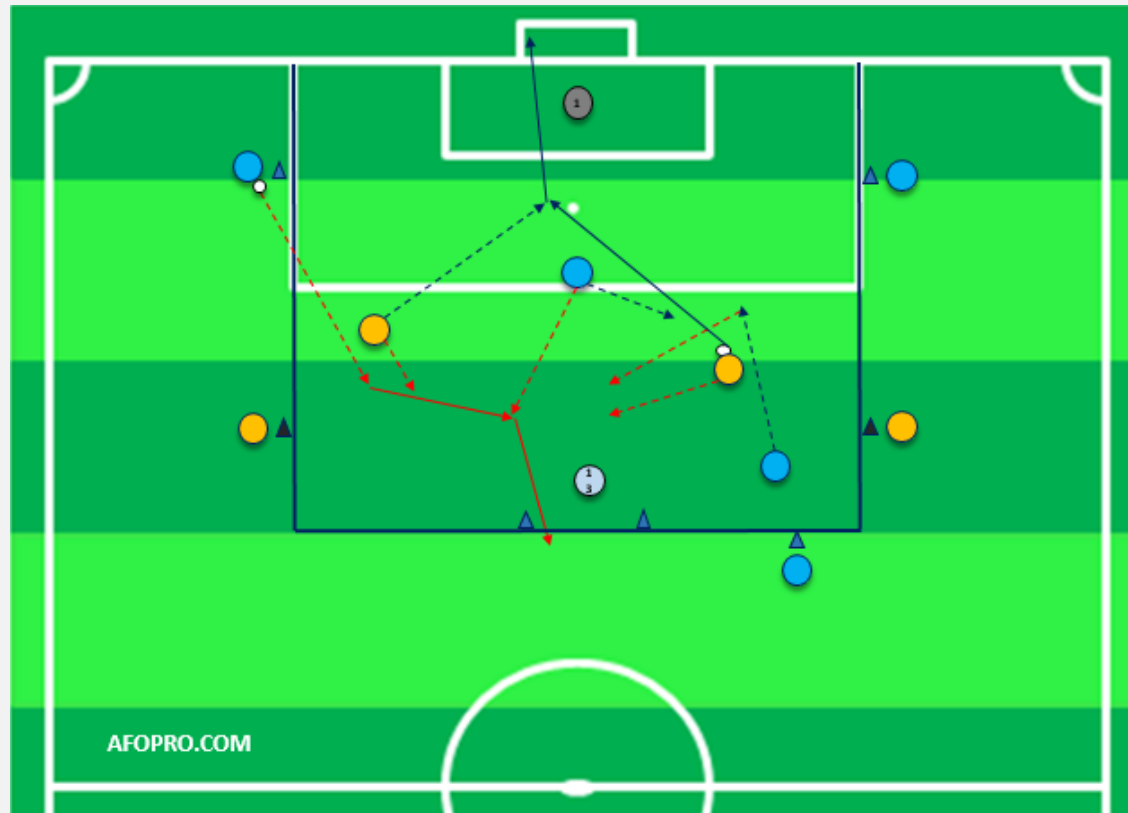
EJERCICIO 6 – TRANSICIÓN 2x2 + 2 COMODINES CON CONTRAATAQUE



DESCRIPCIÓN

Siguiendo con el ejercicio anterior, se inicia el con un 4x2 (2 atacantes + 2 comodines) pero una vez finalizada la jugada, sacará el portero para jugar con los jugadores que antes defendían, que aprovecharán a los comodines para ser ellos ahora los que tengan la superioridad 4x2 y poder acabar la jugada en la portería contraria.

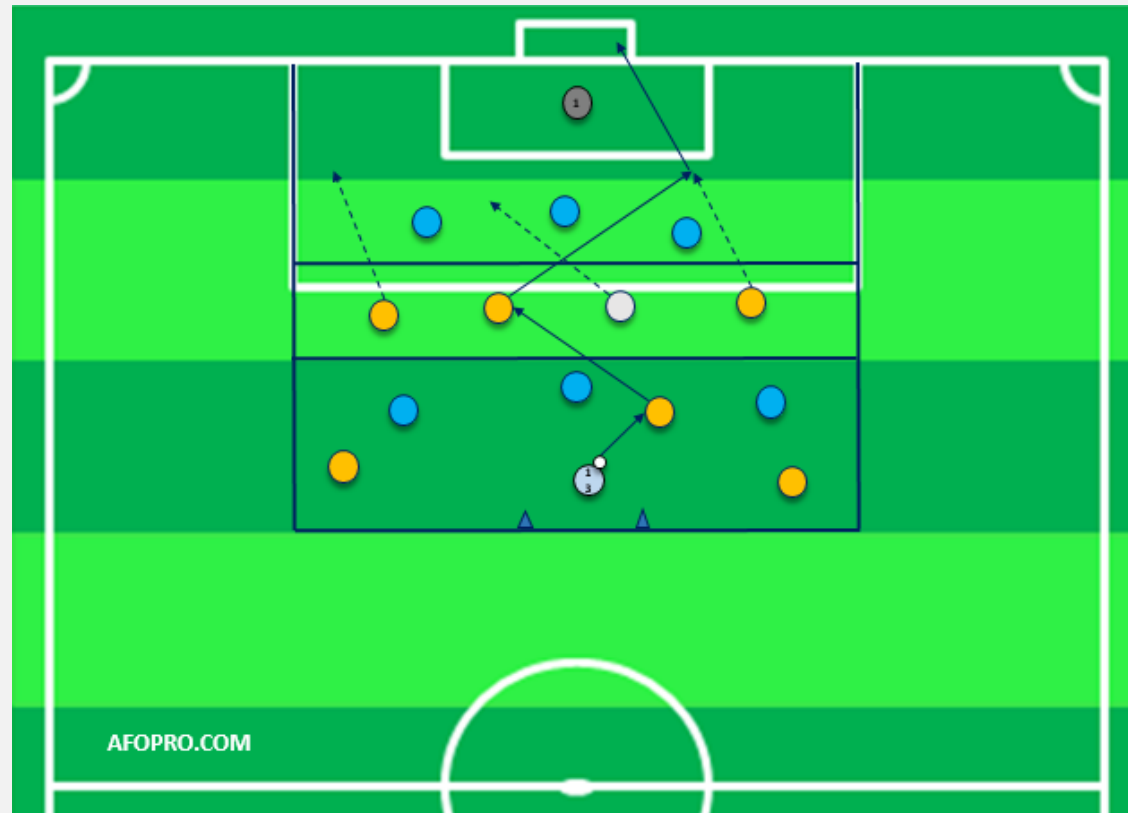
EJERCICIO 7 – ATAQUE 2x2 + TRANSICIÓN 3x2



DESCRIPCIÓN

El equipo atacante inicia realizando un 2x1, aunque el jugador que inicia tendrá detrás la presión de un defensor, que intentará que no haya superioridad e igualar en número a los atacantes. Cuando se finalice, un jugador azul de banda (equipo defensor), saldrá rápidamente a realizar un 3x2: los 2 defensores y el jugador que inicia la nueva jugada desde banda, contra los 2 atacantes anteriores.

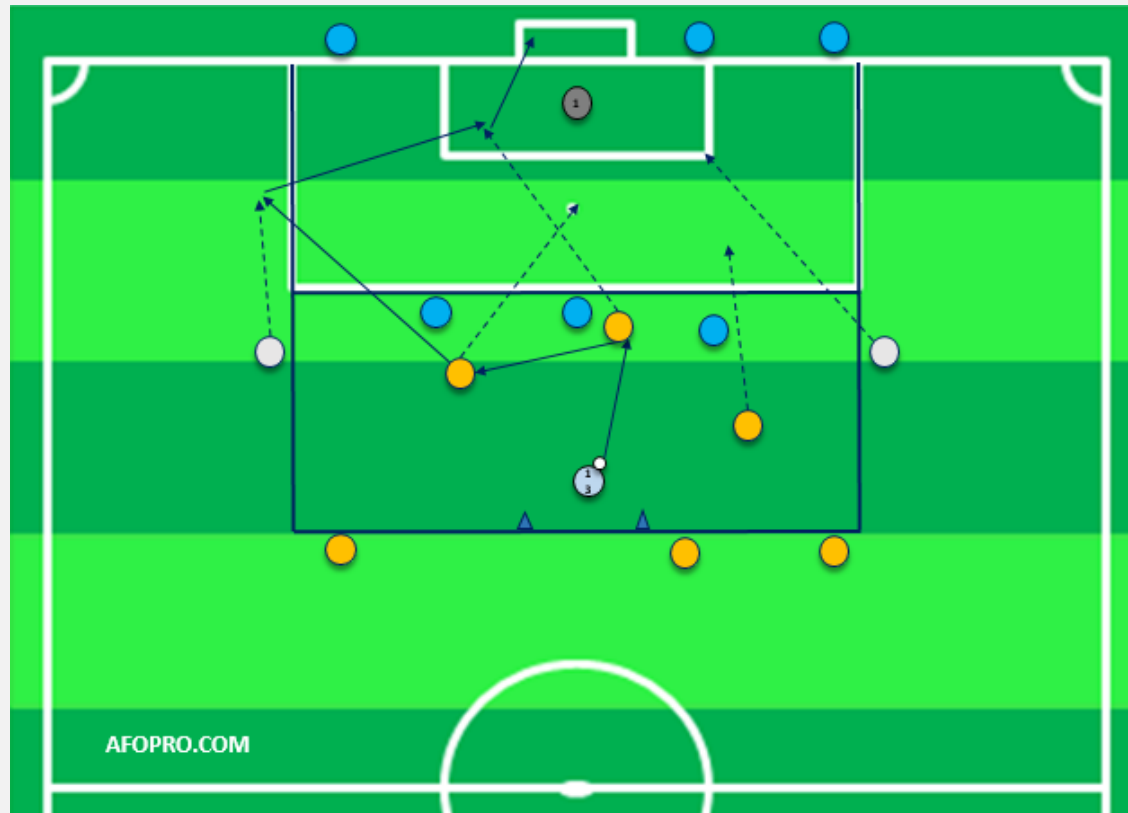
EJERCICIO 8 – TRANSICIÓN 4x3 BÚSQUEDA JUEGO INTERIOR



DESCRIPCIÓN

Mediante el formato partido, iniciará siempre el portero jugando con uno de sus 3 defensas ante la presión de 3 atacantes. El objetivo del equipo que inicia es filtrar un pase interior a la zona intermedia, donde se encontrarán 3 compañeros más y 1 comodín. Si el balón llega a esa zona, iniciarán un contrataque 4x3 a zona de finalización, con los 3 defensas rivales intentando que no lo consigan. Si hay robo, pérdida o defiende el portero, se juega de manera real. Si hay finalización (gol o balón fuera), se intercambian los roles de los jugadores, pasando los jugadores naranjas del medio a presionar la salida de azules, y con los que anteriormente presionaron la salida del rival colocados en zona intermedia.

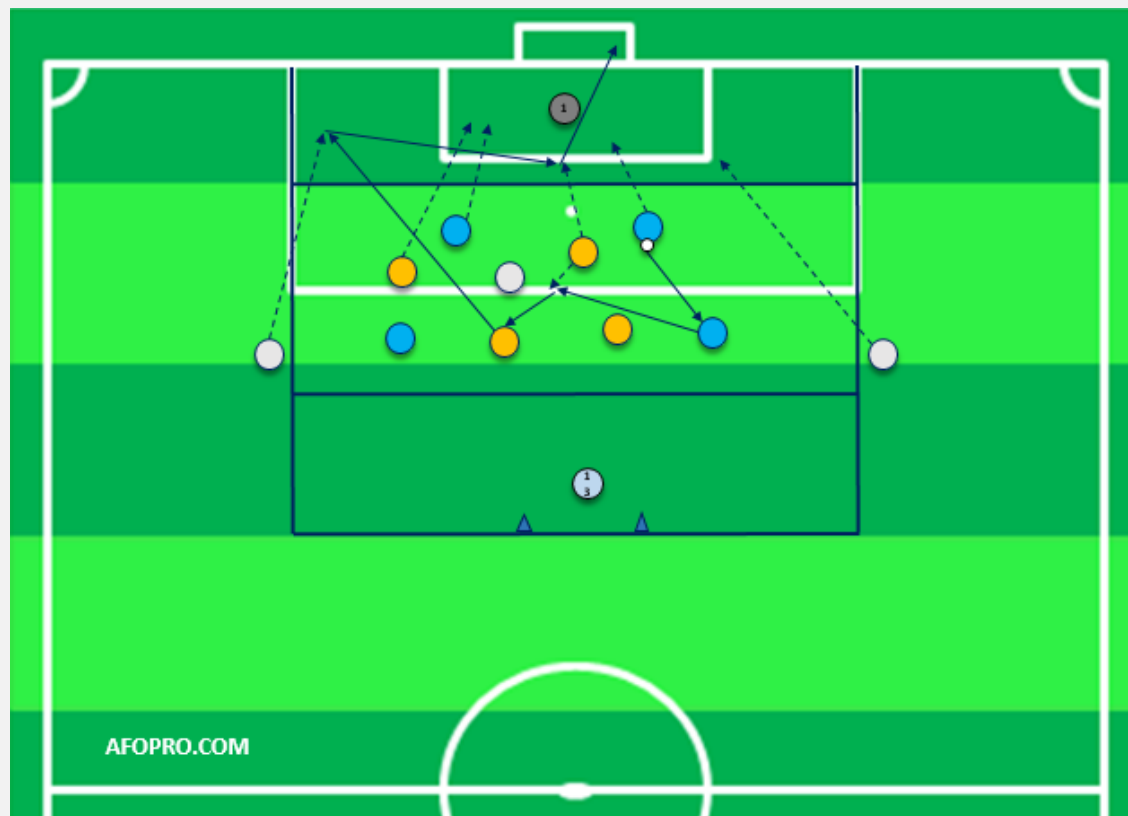
EJERCICIO 9 – TRANSICIONES MÚLTIPLES 5x3



DESCRIPCIÓN

Se inicia siempre el ejercicio con ambos equipos colocados en la zona donde el portero vaya a sacar. En el momento que el equipo atacante inicia la jugada, tendrá el apoyo de los comodines para hacer un 5x3 y finalizar correctamente con el menor número de pases posibles. En la portería que se finaliza, salen siempre 3 jugadores nuevos, siendo ahora el equipo que atacaba el que defiende.

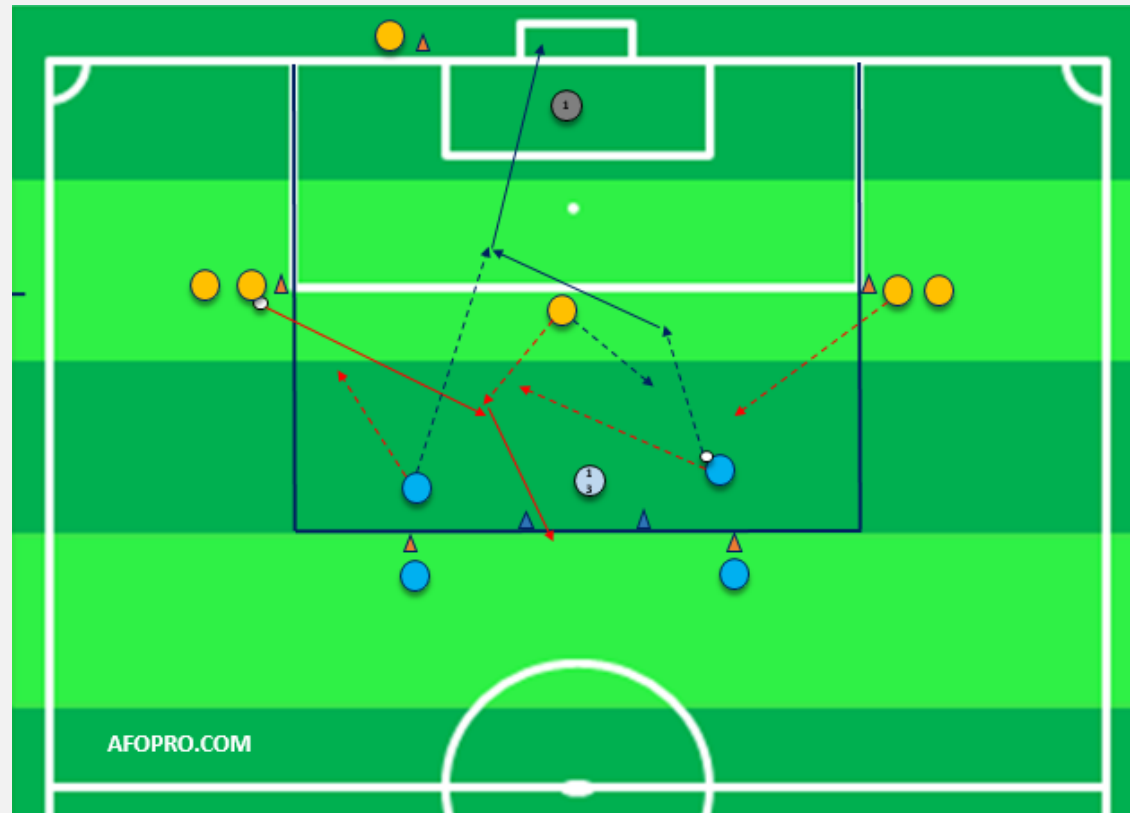
EJERCICIO 10 – CONSERVACIÓN ZONA INTERMEDIA Y TRANSICIÓN 4x2



DESCRIPCIÓN

Se juega el partido en 3 zonas, pero se inicia siempre el ejercicio en la zona media. El equipo que empieza deberá mantener la posesión del balón, pero si el equipo que defiende roba, estos podrán salir al contraataque en zona de finalización, con la ayuda de los 2 comodines de banda. Pero solo acudirán los 2 jugadores de ataque más avanzados, siendo defendidos por los 2 defensores más cercanos a portería. Si el equipo que mantiene la posesión del balón en zona media da 10 pases sin que el equipo defensor corte la jugada, podrán atacar la portería contraria para finalizar la jugada.

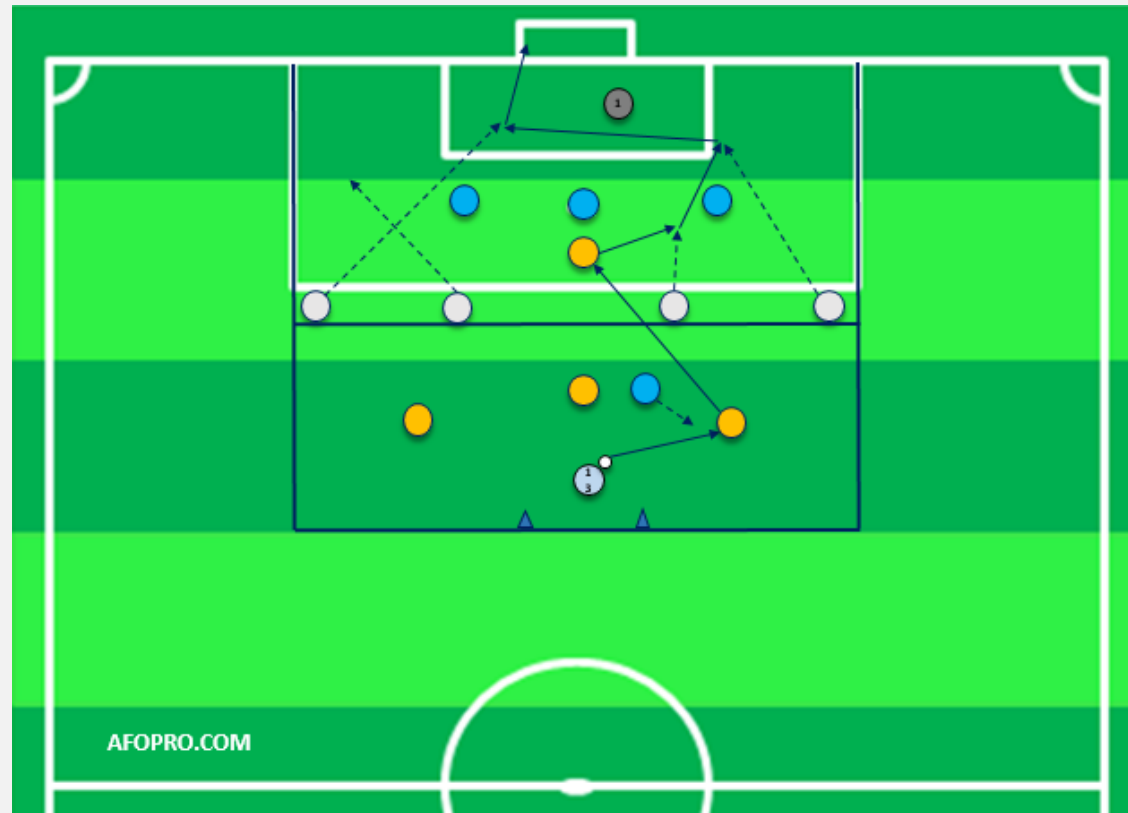
EJERCICIO 11 – ATAQUE 2x1 Y TRANSICIÓN 3x2



DESCRIPCIÓN

Empieza el ejercicio con un 2x1 del equipo atacante con el objetivo de marcar gol. Cuando lo hagan, deberán acudir inmediatamente a defender, puesto que habrá dos jugadores de banda que ayudarán al jugador que defendía a finalizar en la otra portería, convirtiéndose ahora el ejercicio en un 3x2.

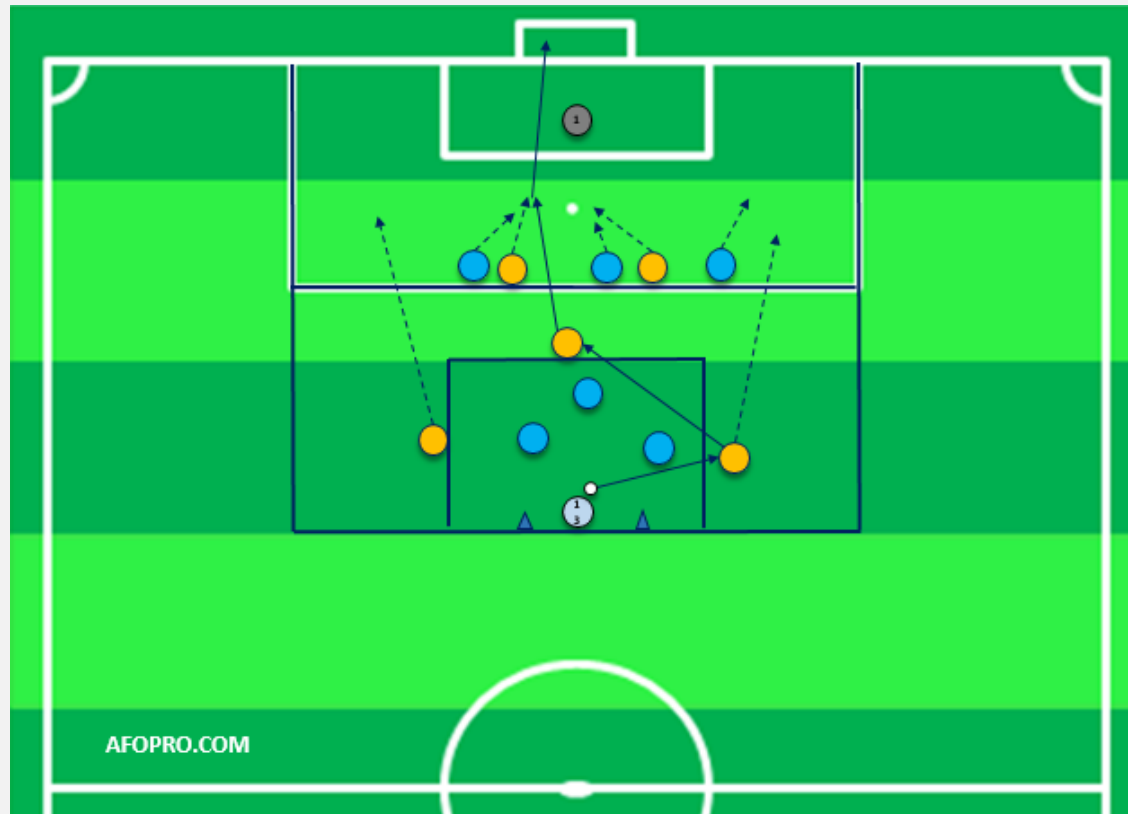
EJERCICIO 12 – JUEGO INTERIOR Y TRANSICIÓN 5x3



DESCRIPCIÓN

Iniciará el portero con uno de sus 3 defensas, que bajo la presión de 1 jugador de ataque, deberán enviar un pase al delantero de la otra zona. Si éste recibe, podrá junto a los 4 comodines cercanos, realizar una transición ofensiva en la portería de esa zona, en la que se encontrarán 3 defensores rivales. Si se finaliza, cambio de rol entre los equipos, pero si hay robo, pérdida o detiene el portero, se juega de manera real.

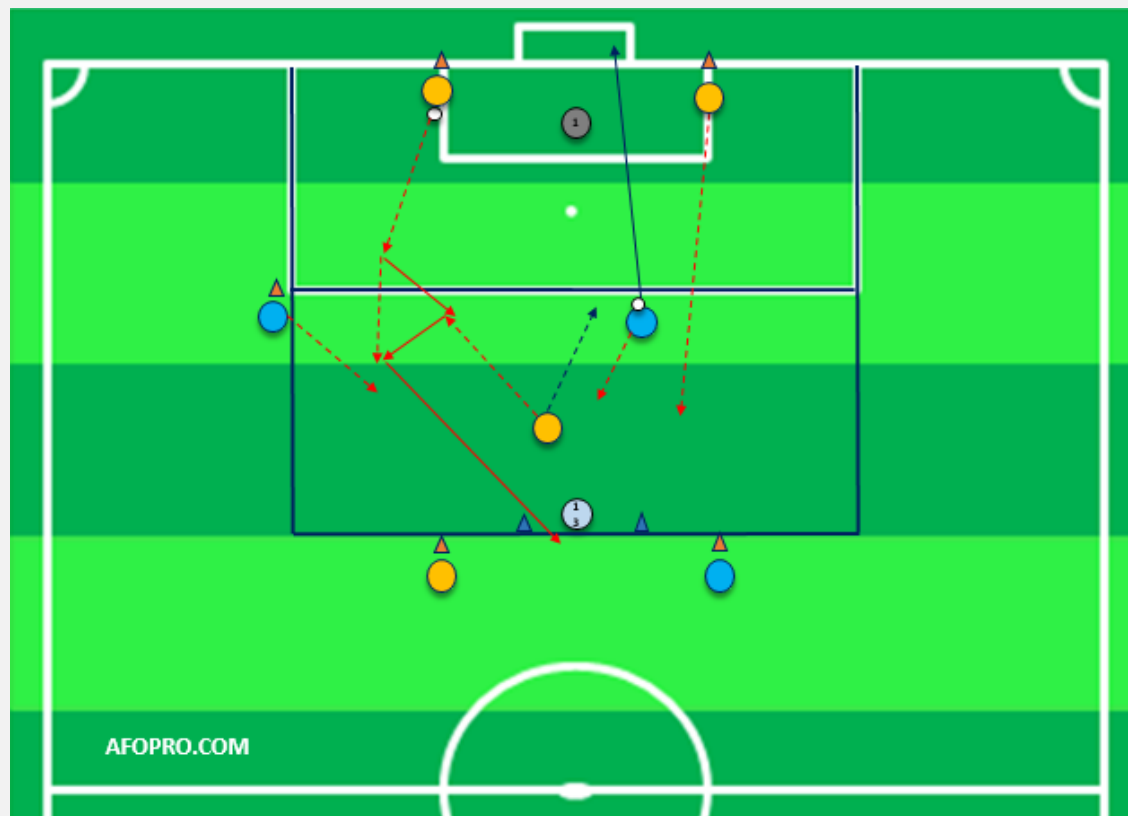
EJERCICIO 13 – RONDO 4x3 + TRANSICIÓN 5x3 EN ZONA CONTRARIA



DESCRIPCIÓN

El portero, junto a 3 jugadores de su equipo, formarán un rondo con 3 defensores dentro. Si hacen 4 pases, podrán salir a atacar la otra zona, donde estarán 2 delanteros de su equipo defendidos por 3 centrales, formándose por tanto un ataque de 5x3. Si en cambio en el rondo inicial el equipo defensor roba el balón, finalizarán inmediatamente en esa misma portería.

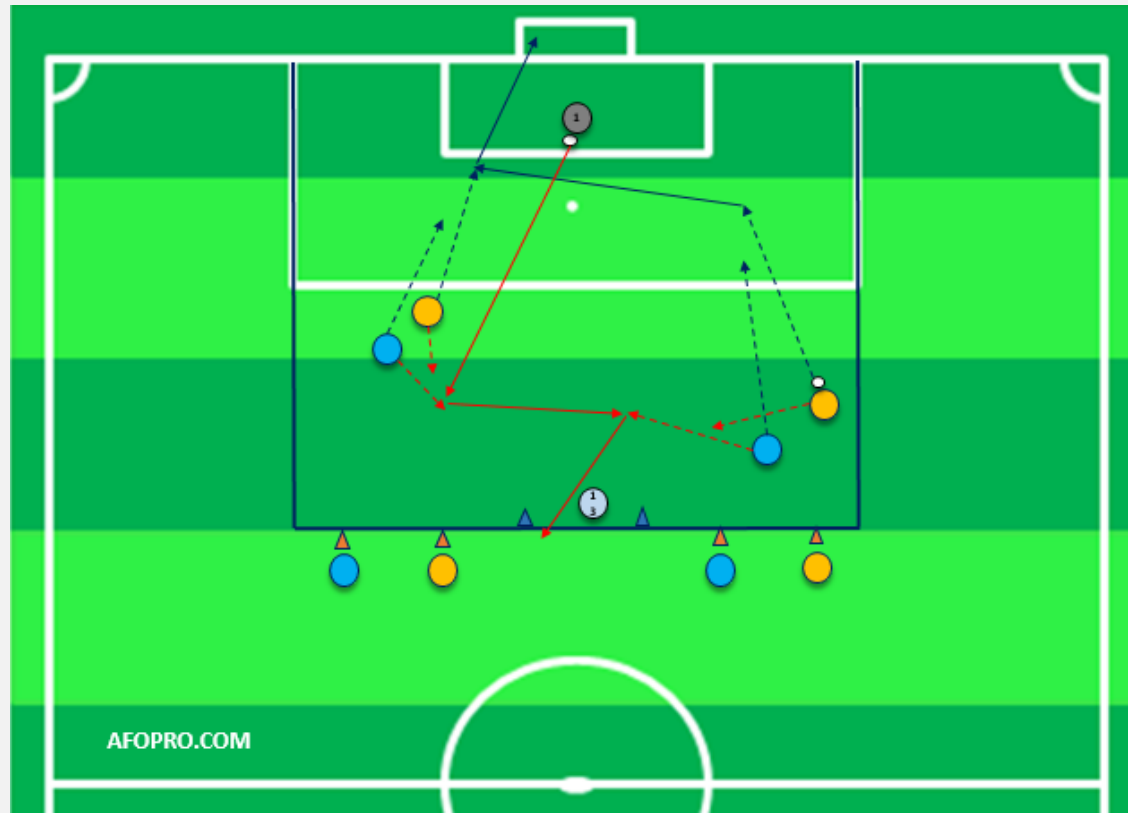
EJERCICIO 14 – FINALIZACIÓN INDIVIDUAL Y TRANSICIÓN 3x2



DESCRIPCIÓN

El jugador atacante que inicia deberá finalizar antes de llegar a la línea de conos, pero tendrá un defensor que en cuanto el atacante inicie la conducción, saldrá a evitar que dispare. Desde esa portería saldrán 2 jugadores del equipo defensor, para realizar ahora un ataque junto al jugador que anteriormente intentó evitar el disparo del jugador azul. Se formará un 3x2, donde el jugador que disparó a portería, será ayudado por otro defensor que saldrá desde el lado izquierdo para evitar la correcta finalización del equipo naranja.

EJERCICIO 15 – TRANSICIÓN 2x2 CON SALIDA SORPRESA



DESCRIPCIÓN

El equipo naranja saldrá en conducción desde el lado que ellos decidan (se pondrán de acuerdo previamente) junto a 2 defensores que saldrán inmediatamente después de que empiece la jugada. Será un 2x2 en la que el equipo atacante deberá finalizar rápidamente. Cuando lo hagan, el portero jugará con los 2 defensores de la jugada anterior, intercambiándose los roles, siendo ahora los naranjas los que deberán evitar que los azules acaben la jugada en la otra portería.

EJERCICIO 16 – ATAQUE Y DEFENSA 1x1



DESCRIPCIÓN

Se inicia la jugada con un pase desde el lado izquierdo entre los jugadores del equipo naranja. El jugador de zona centro jugará de cara con su atacante, que abrirá rápidamente a su compañero colocado en el lado contrario, que centrará para que el jugador del que ha recibido el pase acuda a rematar a portería, pero con la defensa del jugador naranja de la zona centro, que tendrá que evitar la finalización. Si el defensor roba, podrá disparar en la portería contraria.

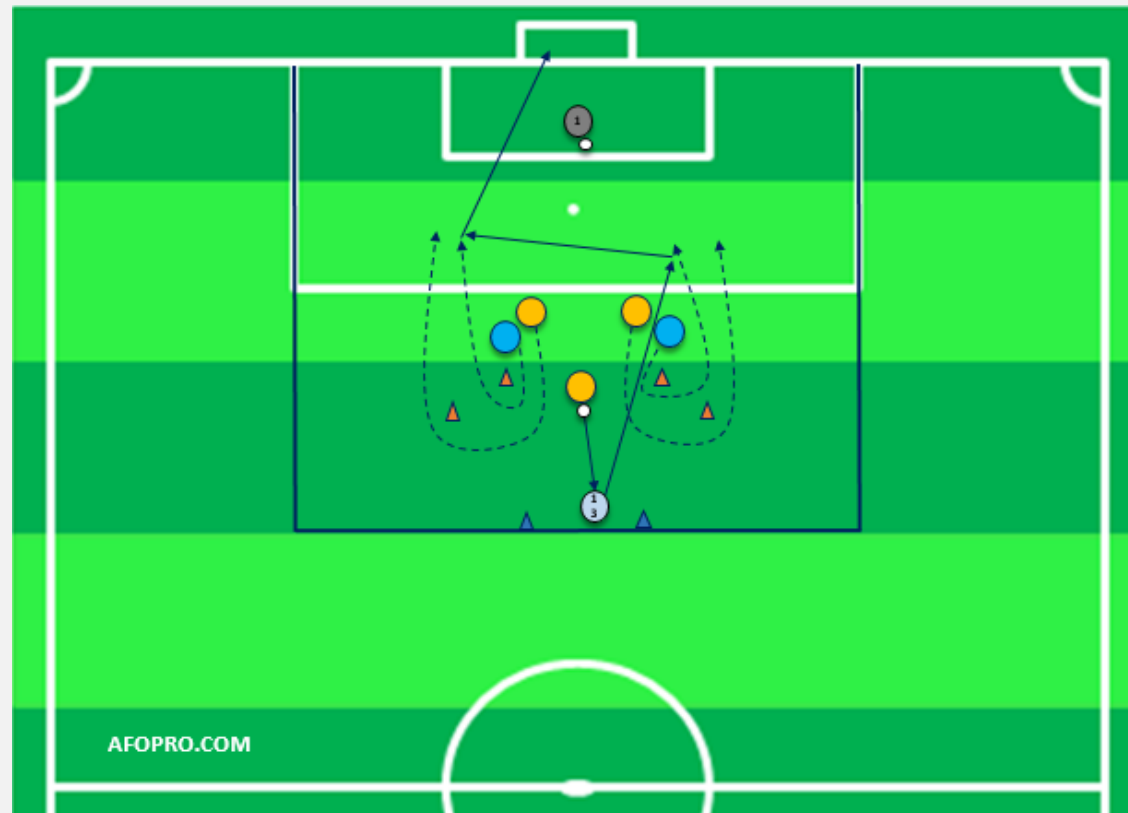
EJERCICIO 17 – TRANSICIÓN 1x1 CON ENGAÑO DE ATACANTE



DESCRIPCIÓN

En zona centro, el jugador del lado derecho enviará un pase a su rival, que podrá decidir si acudir a finalizar a una portería u otra, debiendo ser defendido por el jugador que le ha dado el pase. Se pueden realizar amagos para engañar al rival o incluso acudir a una portería y darse la vuelta para marcar en la otra.

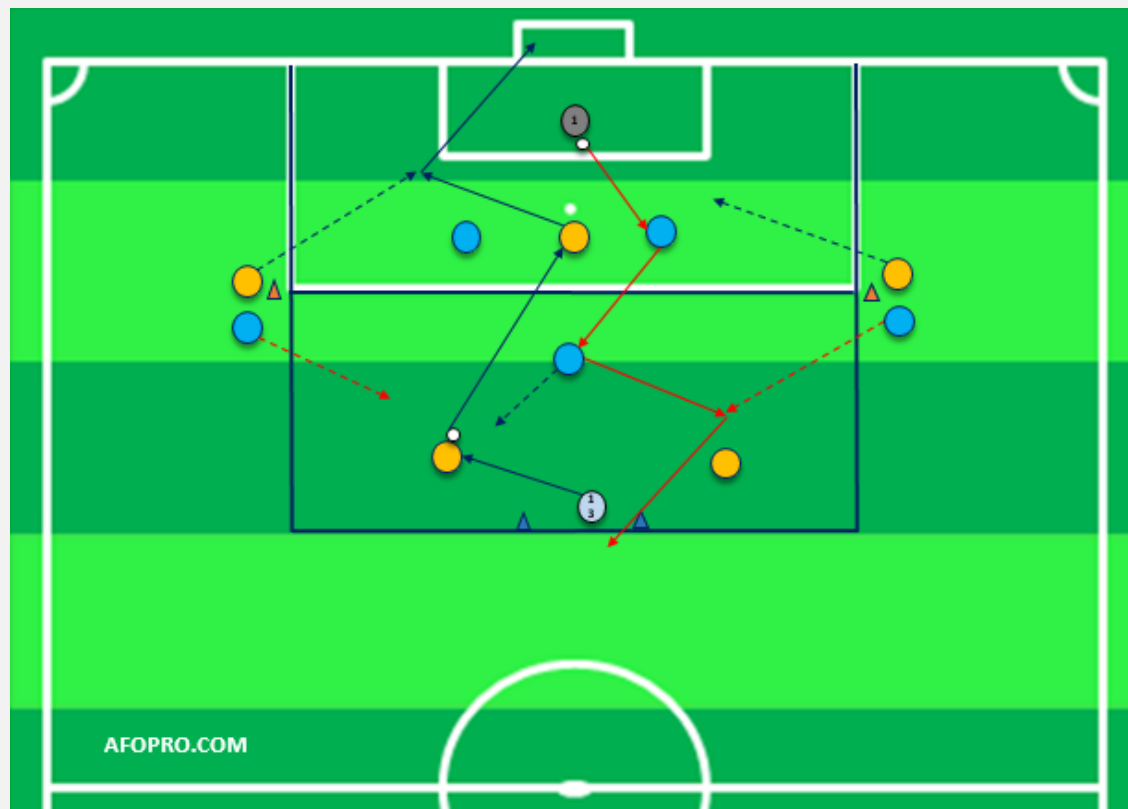
EJERCICIO 18 – TRANSICIÓN 2x2 CON OBSTÁCULO



DESCRIPCIÓN

El jugador de naranja juega con su portero, y este jugará hacia la banda que quiera, donde 2 jugadores de ataque (azules) deberán llegar antes que sus defensores (naranjas) y finalizar en la portería contraria. Para hacerlo más complicado, los jugadores deberán rodear los conos antes de poder ir a por el balón, saliendo siempre en el momento que el primer jugador da el pase a su portero.

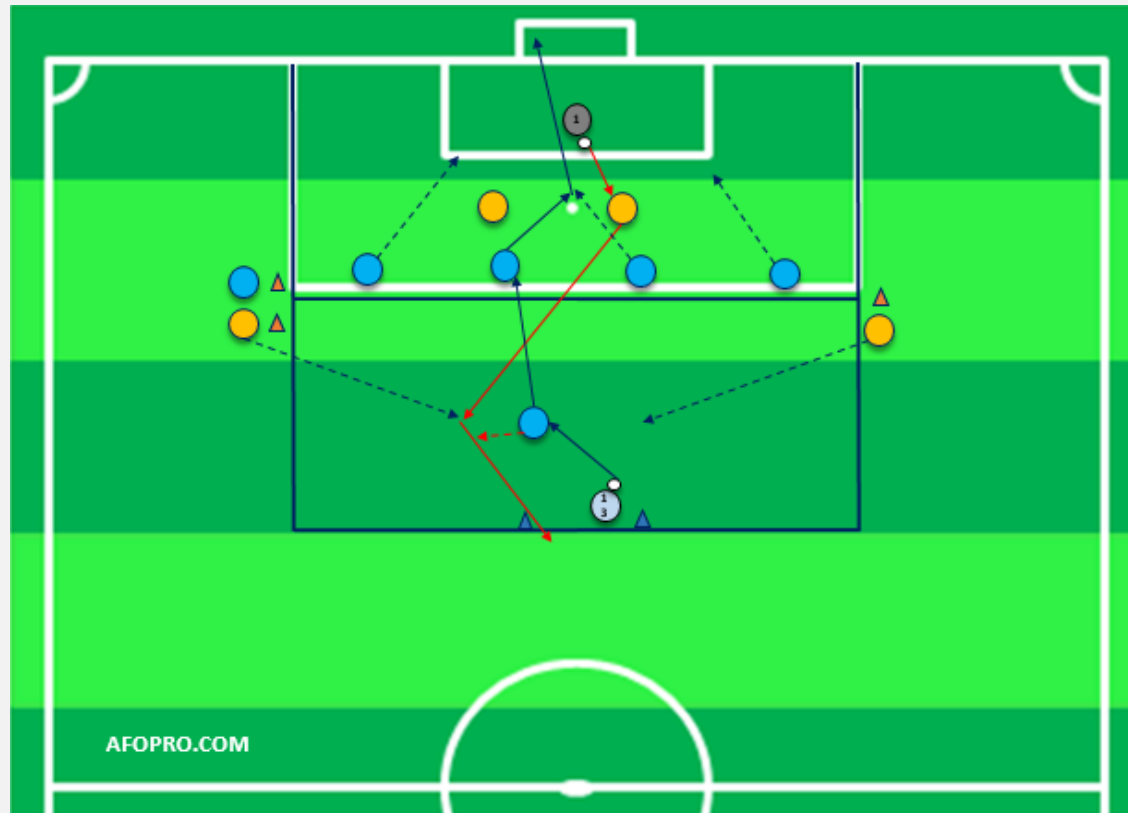
EJERCICIO 19 – SALIDA DE PRESIÓN 2x1 Y TRANSICIÓN 3x2



DESCRIPCIÓN

Iniciará el portero con uno de sus 2 defensores, que inmediatamente deberán buscar al delantero de la otra zona. Tendrá dos jugadores de su equipo en las bandas, que podrán salir al ataque en el momento que el punta contacte con el balón. Empezará así un ataque 3x2 (contra los 2 centrales de esa zona). Si hubiera un robo del equipo azul, deberán jugar con su delantero de la otra zona, saliendo ahora desde banda los 2 atacantes azules. Se inicia siempre con el portero desde la portería donde se ha finalizado.

EJERCICIO 20 – SALIDA DE PRESIÓN CON TRANSICIÓN 4x2



DESCRIPCIÓN

Empieza jugando el portero con el jugador azul de su zona. En el momento que el portero saque, vendrán 2 jugadores en carrera desde la banda a evitar que pueda jugar con sus 4 compañeros de la otra zona. Si el jugador atacante lo consigue, el equipo hará un contraataque de 4x2 ante los 2 centrales que se encuentran en esa zona. Al finalizar, el portero de esa portería jugará con sus 2 centrales, que deberán conseguir enviar un pase a la zona donde se inició el juego, para que los jugadores que se encuentran allí realicen un 2x1 contra el jugador que empezó la jugada.

MÁS EBOOKS, CURSOS Y EJERCICIOS EN

AFOPRO.COM

La Academia online de formación de profesionales del fútbol

