

Costa Rica Concentración (día 1): de 1 contra 1 a tácticas de equipo

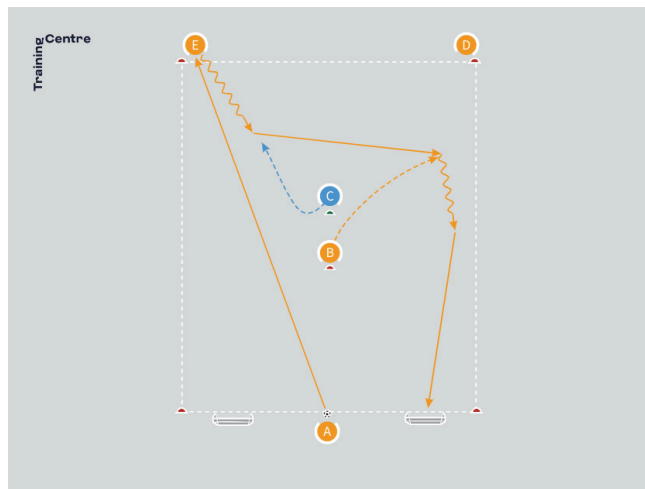
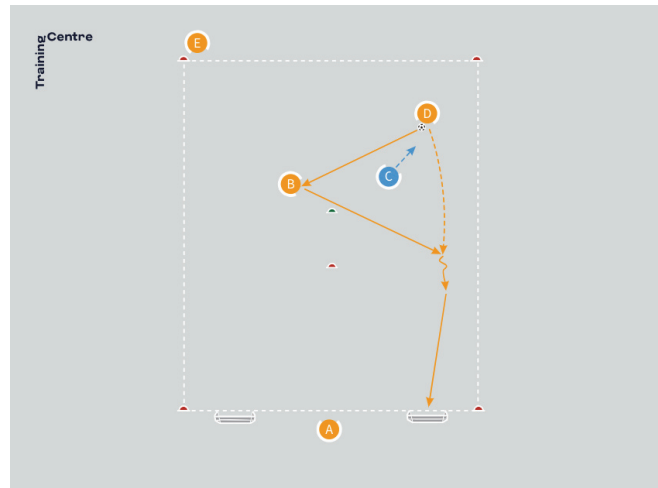
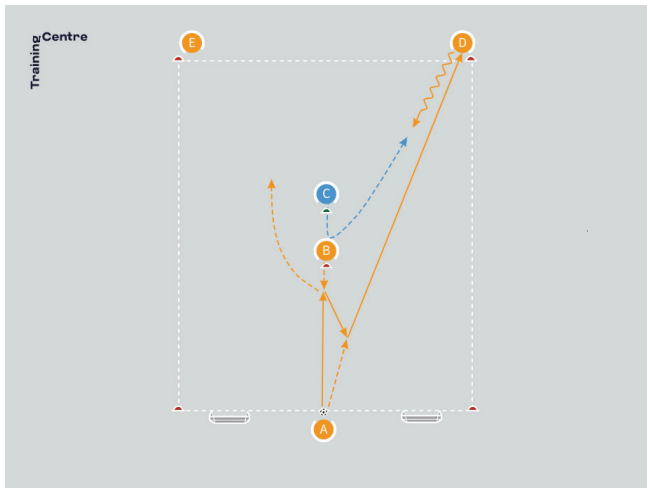
Descripción

- 1.ª parte:** situaciones defensivas aisladas de 1 contra 2
- 2.ª parte:** 1 contra 1; impedir pases
- 3.ª parte:** 1 contra 3; defender la pared
- 4.ª parte:** 6 contra 6+6 + guardametas; impedir la circulación de balón
- 5ª parte:** 6 contra 6 + guardametas; partido reducido

Principios básicos

- Las jugadoras deben decidir si es mejor presionar a una rival que avanza o temporizar y anticiparse a un pase para interceptarlo.
- Las jugadoras deben incomodar a sus rivales y pegarse a ellas utilizando los brazos para desequilibrarlas o impedir que se giren.
- Las jugadoras deben ajustar su posición y perfilarse en función de la distancia y las acciones de sus rivales en situaciones de 1 contra 1 y 1 contra 2. Las jugadoras deben proteger el espacio que queda a su espalda, si fuera necesario.
- Si una jugadora recibe el balón de espaldas a la portería, las defensoras tienen que presionarla inmediatamente para evitar que se gire.

1.ª PARTE: SITUACIONES DEFENSIVAS AISLADAS DE 1 CONTRA 2



El primer ejercicio permite a las jugadoras entrenar situaciones defensivas aisladas. La defensora tiene que leer las intenciones de la rival cuando esta hace la pared y en situaciones de 1 contra 2 y 1 contra 1.

Organización

- Delimitar 3 zonas de 30 × 20 m cada una y paralelas entre sí.
- Colocar 2 miniporterías en un extremo de cada zona de ejercicio y 2 conos en el extremo opuesto.
- Colocar 1 cono verde en el centro de la zona de ejercicio y 1 cono rojo enfrente, a 5 m.
- Situar a 2 jugadoras junto al cono rojo del extremo derecho de la zona de ejercicio (D) y a 1 jugadora en el cono rojo del extremo izquierdo (E).
- Colocar a 1 jugadora en el cono verde (C) y a 1 jugadora en el cono rojo del centro (B).
- Situar a 2 jugadoras entre las 2 miniporterías (A).

Explicación

- La jugadora A pasa el balón a la jugadora B.
- La jugadora C presiona a B por la espalda.
- B devuelve el balón en corto a A, que se lo pasa a D o E.
- D o E deben decidir si hacer la pared con B para crear una situación de 2 contra 1 o conducir el balón hacia la miniportería situada en su lado de la zona de ejercicio.
- En todas las jugadas, el objetivo de C es interceptar los pases o robar el balón a las rivales.
- Después de cada secuencia, todas las jugadoras rotan hasta la siguiente estación.

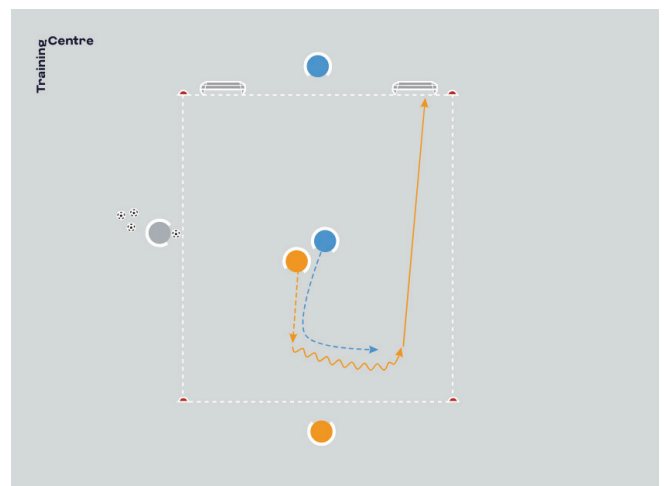
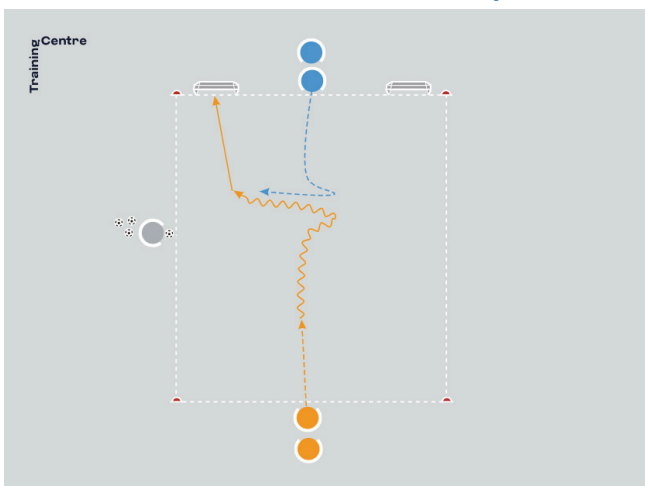
Variaciones

- C puede decidir si aguanta la posición o presiona a B, quien, en función de la intensidad de la presión de C, debe decidir si cede el balón a A o se gira para jugarlo con D o E.

Principios básicos

- En las situaciones de 1 contra 1, las defensoras deben utilizar su cuerpo para impedir el avance de las atacantes.
- Al defender las paredes, las jugadoras deben presionar rápidamente para evitar que la receptora del balón se gire.
- Las defensoras deben reconocer cuál es el momento adecuado para adelantarse y presionar a la portadora del balón y cuándo conviene esperar para cortar una pared.
- Las defensoras deben hacer dudar a las atacantes amagando con presionar para luego anticiparse e interceptar los pases.
- La receptora debe levantar la cabeza para leer cómo está perfilada la defensora y evitar que intercepte el balón.

2.ª PARTE: 1 CONTRA 1; IMPEDIR PASES



El segundo ejercicio refuerza los principios defensivos mediante su aplicación práctica en situaciones de juego reales: una delantera presiona a la defensa central, que recibe un pase en dos situaciones distintas.

Organización

- Delimitar 3 zonas de 15 × 15 m cada una y paralelas entre sí.
- Colocar 2 miniporterías en un extremo de cada zona de ejercicio.
- Dividir a las jugadoras en 2 equipos (azules y naranjas).
- Situar a 3 jugadoras azules en un extremo de la zona de ejercicio y a 3 jugadoras naranjas en el otro extremo.

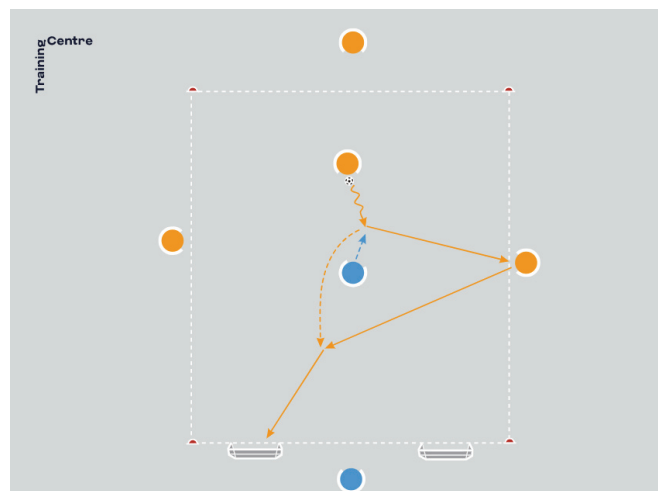
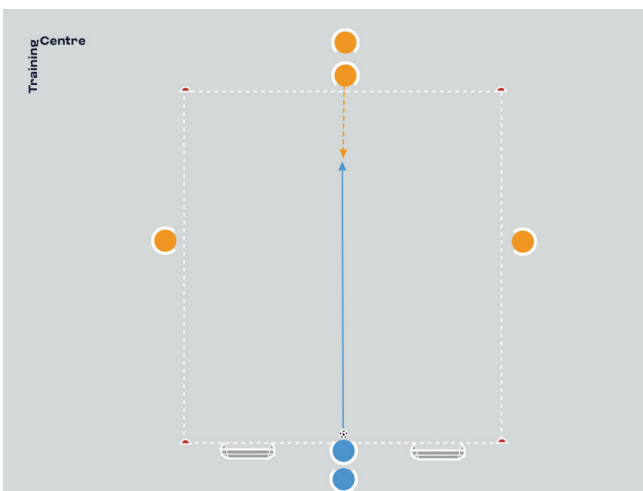
Explicación

- Desde su posición en el exterior de la zona de ejercicio, el entrenador envía el balón a la primera jugadora naranja.
- En cuanto el entrenador da el pase, la primera jugadora azul entra en la zona y presiona el balón.
- La jugadora naranja intenta superar a la jugadora azul y enviar un pase hacia cualquiera de las miniporterías.
- En cuanto finaliza la primera secuencia (es decir, cuando la jugadora naranja envía el balón hacia una miniportería o la jugadora azul le arrebató la posesión), el entrenador da un segundo pase hacia la jugadora naranja, que ahora está de espaldas a las miniporterías mientras regresa a su posición inicial.
- La jugadora naranja debe girarse, volver a intentar superar a la jugadora azul y enviar el balón a una de las miniporterías.
- Cuando la jugadora naranja logra su objetivo o la jugadora azul le arrebató la posesión, entra en la zona una nueva jugadora y se repite la secuencia del ejercicio.
- Los equipos rotan para que todas las jugadoras tengan la oportunidad de entrenar las funciones defensiva y ofensiva.

Principios básicos

- Las defensoras deben ajustar su posición y la intensidad de la presión en función de la distancia que les separa de la portadora del balón.
- Las defensoras deben obligar a quien conduce el balón a dirigirse hacia un lateral para limitar sus opciones de pase y propiciar una intercepción.
- Las defensoras deben utilizar las manos para inquietar y descentrar a las atacantes cuando estas se encuentren de cara a su propia portería, y tocarlas para desequilibrarlas cuando intenten girarse o golpear el balón.
- En la segunda fase de la secuencia, las defensoras tienen que presionar con intensidad y no dejar espacio a la receptora del balón para que se gire.

3.ª PARTE: 1 CONTRA 3; DEFENDER LA PARED



La última parte de la sesión se centra en acciones a balón parado con oposición (saques de esquina y tiros libres). La primera entrenadora, Karla Maya, trabaja con el equipo atacante, mientras el segundo entrenador, Miguel Gamero, de encarga del equipo defensor.

Organización

- Delimitar 3 zonas de 15 × 15 m cada una y paralelas entre sí.
- Colocar 2 miniporterías en un extremo de cada zona de ejercicio.
- Situar a 2 jugadoras azules entre las miniporterías, 2 jugadoras naranjas en el extremo opuesto de la zona de ejercicio y 1 jugadora naranja en el borde exterior de cada extremo.
- Dar 1 balón a las jugadoras azules.

Explicación

- La jugadora azul envía el balón a la jugadora naranja y sigue la trayectoria de su pase para presionarla.
- La jugadora naranja tiene que decidir si hace la pared con cualquiera de las compañeras situadas a los lados de la zona de ejercicio o si encara a la jugadora azul en un 1 contra 1.
- El objetivo de la jugadora naranja es marcar en una de las miniporterías.
- La labor de la jugadora azul consiste en interceptar los pases y evitar que la jugadora naranja introduzca el balón en las miniporterías.
- Las jugadoras naranjas situadas a los lados de la zona solo pueden dar un toque al balón.
- Para que el ejercicio sea más realista, se aplica la regla del fuera de juego.
- Cada vez que se marca un gol o la jugadora azul corta la jugada, entran en la zona nuevas jugadoras.
- Transcurrido un tiempo prefijado, los equipos rotan para que todas las jugadoras tengan la oportunidad de ocupar posiciones tanto defensivas como ofensivas.

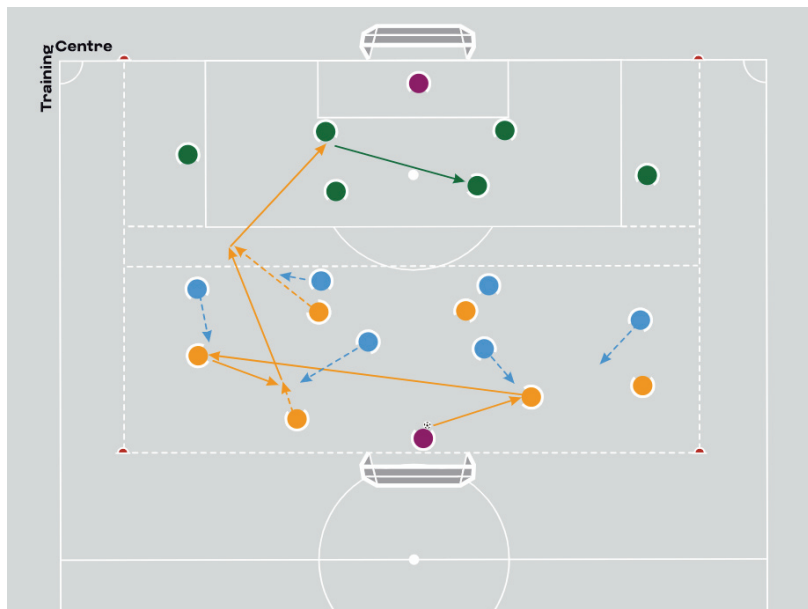
Variaciones

- Las jugadoras naranjas situadas fuera de la zona del ejercicio pueden dar 1 o 2 toques..

Principios básicos

- Las defensoras deben reducir los espacios a la espalda para evitar que las rivales hagan la pared.
- Cuando se envía el balón a las jugadoras exteriores, las defensoras deben colocarse por delante de la atacante para impedir que reciba la pelota en carrera.
- Si la defensora no está a una distancia que le permita presionar a la atacante y esta puede hacer la pared, la defensora deberá recorrer el camino más corto hacia la miniportería.
- En función de la intensidad de la presión de la defensora, la atacante decidirá entre hacer la pared o medirse en un 1 contra 1.

4.ª PARTE: 6 CONTRA 6 + 6 + GUARDAMETAS; IMPEDIR LA CIRCULACIÓN DE BALÓN



En este ejercicio, tanto el número de jugadoras como las distancias son mayores que en los ejercicios anteriores. Se disputa un partido reducido en el que se hace hincapié en la presión y la construcción del ataque. Se pide a las jugadoras que defiendan colectivamente y apliquen los principios defensivos trabajados a lo largo de la sesión en una situación de juego real.

Organización

- Utilizar la mitad de un campo reglamentario.
- Colocar 1 portería de dimensiones reglamentarias en cada extremo de la zona delimitada.
- Situar a 1 guardameta en cada portería.
- Marcar una franja de 5 m de anchura en el centro de la zona de juego.
- Dividir el grupo en 3 equipos de 6 jugadoras cada uno (naranjas, azules y verdes).
- Situar a las jugadoras naranjas y azules en una mitad de la zona de juego y a las jugadoras verdes en la otra mitad.
- Disponer a los 3 equipos con un sistema 4-2.

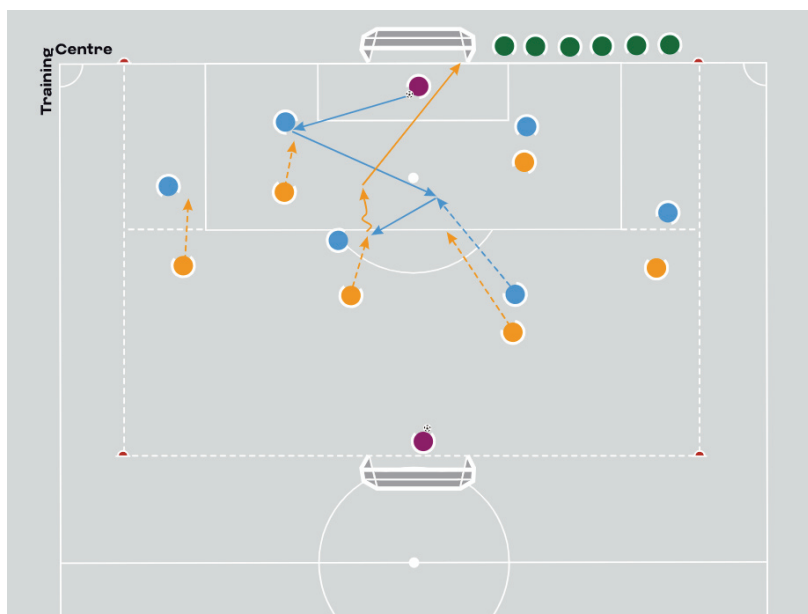
Explicación

- El ejercicio comienza con el balón en poder del equipo naranja.
- Las jugadoras naranjas intentan construir el ataque en su propia mitad del campo.
- El equipo azul presiona al equipo naranja con el objetivo de robar el balón.
- El equipo verde espera en la otra mitad del campo.
- El equipo naranja intenta enlazar con el equipo verde. Si lo consigue, el equipo azul presiona en la mitad del campo que ocupa el equipo verde.
- Si las jugadoras azules roban el balón, pasan a ser el equipo que tiene la posesión en la mitad del campo en la que han recuperado la pelota, mientras el equipo que la ha perdido pasa a ser el que presiona.
- Las jugadoras solo pueden avanzar a la otra mitad del campo conduciendo el balón.

Principios básicos

- Para que la jugada progrese, las jugadoras deben encontrar líneas de pase con las centrocampistas ofensivas situadas entre líneas.
- Poniendo en práctica los principios defensivos trabajados en los ejercicios anteriores, las defensoras deben intentar cerrar las zonas centrales y presionar a las centrocampistas rivales para que no reciban pases en zonas interiores.
- Para frenar a sus rivales y mantener una estructura compacta, las defensoras deben tener en cuenta la distancia que les separa de la portadora del balón.
- Las defensoras deben presionar a la atacante que tiene el balón o, al menos, molestarla lo suficiente para dificultarle la toma de decisiones.
- Si una lateral se ofrece para dar amplitud y profundidad al juego, hay que animarla a que juegue hacia delante al primer toque.
- Las centrocampistas deben retroceder para sacar de su posición a las rivales y crear así el espacio necesario para hacer la pared con las laterales.

5.ª PARTE: 6 CONTRA 6 + GUARDAMETAS; PARTIDO REDUCIDO



El último ejercicio de la sesión consiste en un partido en espacio reducido con el objetivo de integrar todos los aspectos que se han trabajado en los ejercicios anteriores. El entrenador concede libertad a las jugadoras, reduciendo al mínimo las instrucciones durante el ejercicio. Las jugadoras deben poner en práctica los principios defensivos que se han trabajado durante la sesión.

Organización

- Utilizar la mitad de un campo reglamentario.
- Colocar 1 portería de dimensiones reglamentarias en cada extremo de la zona delimitada.
- Situar a 1 guardameta en cada portería.
- Dividir el grupo en 3 equipos de 6 jugadoras cada uno (naranjas, azules y verdes).

Explicación

- El equipo naranja y el equipo azul disputan un partido de 6 contra 6 más 2 guardametas en la zona de juego.
- El equipo verde espera detrás de una de las porterías.
- El equipo azul trata de elaborar una jugada y marcar un gol en la portería contraria.
- El equipo naranja intenta arrebatarse la posesión a las jugadoras azules y marcar un gol.
- El equipo naranja adopta el sistema de marcaje individual.
- Después de 90 segundos de juego (o si se marca un gol), uno de los equipos rota. En caso de que se marque un gol, el equipo que entre reemplazará al que haya encajado el tanto.

Principios básicos

- Los entrenadores deben limitarse a observar el ejercicio y dejar que las futbolistas jueguen libremente, dándoles unas instrucciones tácticas mínimas.
- Hay que animar a las jugadoras a mantener un alto grado de intensidad para alcanzar los objetivos del ejercicio.
- Siempre que sea posible, las defensoras deben reducir la distancia entre ellas y las atacantes para evitar que se giren, especialmente en las zonas centrales.
- Obligar a una rival a moverse en una dirección concreta puede propiciar que la defensora recupere el balón o intercepte los pases o disparos de las atacantes.