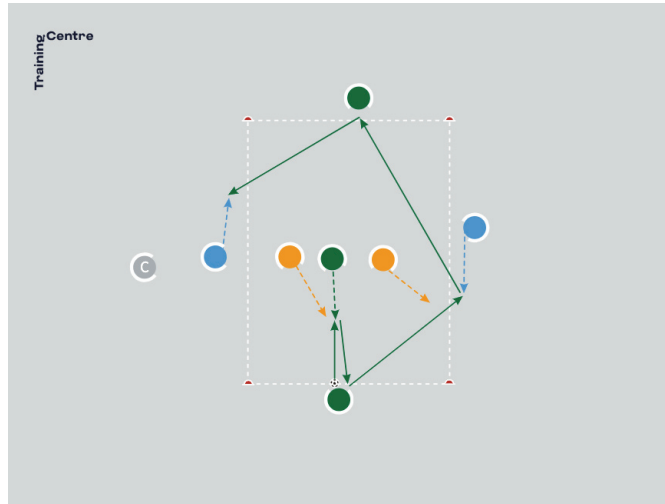


Programa de entrenadores de talentos de la FIFA

—•— Combinar para avanzar

2 contra 2 más 3



Organización

- Delimitar una zona de 15 x 10 m para el ejercicio.
- Repartir a las jugadoras en 3 equipos: 2 jugadoras azules, 2 naranjas y 3 verdes (neutrales).
- Situar a 1 jugadora azul en el exterior de cualquiera de los laterales de la zona.
- Situar a 1 jugadora verde, que hará las veces de guardameta, en cada extremo de la zona.
- Colocar a 1 jugadora verde y a 2 naranjas dentro de la zona.

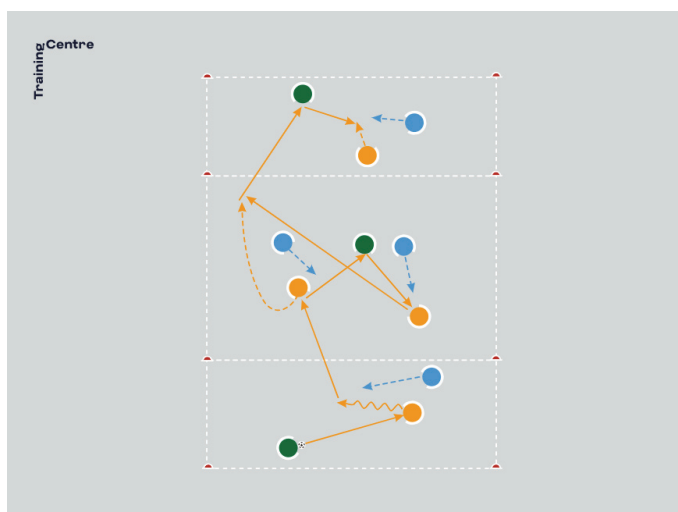
Explicación

- El balón parte de una de las jugadoras verdes situadas en los extremos.
- El equipo verde procurará que el balón llegue de un extremo a otro del campo con la participación de la jugadora verde del interior de la zona y de las dos jugadoras azules.
- Se concederá un punto cada vez que el equipo que tenga la posesión consiga que el balón llegue de un extremo a otro de la zona de juego.
- Si el equipo naranja roba la pelota, jugará de inmediato hacia una de las jugadoras verdes de los extremos y, en ese momento, pasará a ser el equipo en posesión.
- Rotar a las jugadoras para que todas tengan la oportunidad de jugar en el centro.

Variación

- Añadir un grado de complejidad de forma que, para conseguir un punto, el equipo en posesión tenga que llegar con la pelota al extremo opuesto de la zona de juego pasando por la jugadora neutral ubicada en el medio.

4 contra 4 más 3



Organización

- Delimitar una zona de 20 x 10 m para el ejercicio.
- Dividir la zona en 3 partes iguales (2 zonas de anotación y 1 zona central).
- Repartir a las jugadoras en 3 equipos: 4 jugadoras azules, 4 naranjas y 3 verdes (neutrales).
- Colocar a 1 jugadora verde dentro de cada zona.
- Enfrentar a 1 jugadora naranja con 1 azul en cada zona de anotación.
- Enfrentar a 2 jugadoras naranjas con 2 azules en el tercio central.

Explicación

- El balón parte de una de las jugadoras verdes situadas en los extremos.
- El equipo en posesión del balón deberá llevar el balón jugado de un extremo a otro de la zona de juego con la ayuda de las jugadoras neutrales.
- Las jugadoras no podrán salir de su zona.
- El equipo en posesión del balón intentará generar situaciones de superioridad numérica de 2 contra 1 y 3 contra 2 en cada zona para poder elaborar la jugada.
- El equipo que no tenga la posesión tratará de robar la pelota y, cuando lo consiga, se apoyará en las jugadoras verdes para generar situaciones de superioridad numérica que les permitan elaborar la jugada.

Principios básicos

- Las jugadoras sin balón del equipo en posesión deberán ofrecerse a la jugadora con balón en distintos ángulos de pase.
- Un pase rápido y vertical de primeras puede servir para aprovechar los huecos que dejan las jugadoras del equipo defensor cuando basculan de un lado al otro de la zona.
- Al enviar un pase al espacio que dejan las jugadoras del equipo que no tiene el balón, el equipo que ataca supera una línea y hace progresar la jugada.
- Al recibir entre líneas, controlar con el pie más alejado del balón y el cuerpo bien orientado permite a la jugadora girarse rápidamente hacia delante y proteger la pelota con mayor eficacia.

Papel de los entrenadores

- Primer entrenador: empezará la sesión recordando a las jugadoras las principales acciones y movimientos que intervienen a la hora de recibir entre líneas; además, supervisará ambos ejercicios.
- Segundo entrenador: orientará a las jugadoras en el ejercicio de 2 contra 2 más 3 y dará las claves sobre situaciones defensivas, como el control de los espacios y detectar las señales para salir a presionar el balón.
- Tercer entrenador: orientará a las jugadoras en el ejercicio de 4 contra 4 más 3, con especial hincapié en cómo se debe actuar al pedir el balón.