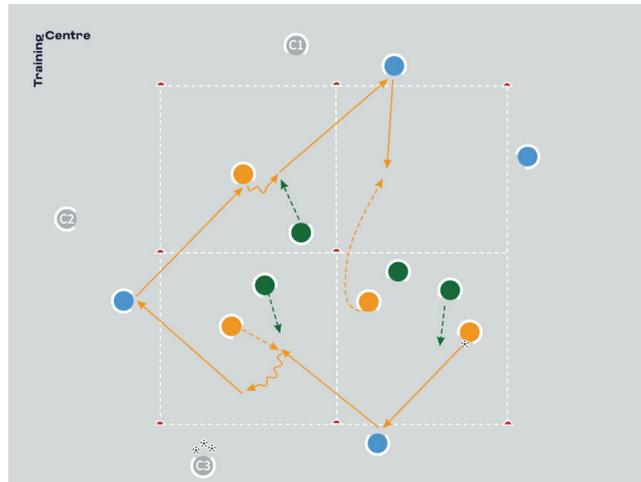


Programa de entrenadores de talentos de la FIFA

—•— 4 contra 4 más 4



Organización

- Delimitar 4 cuadrados de 10 x 10 m dentro de una zona de ejercicio de 20 x 20 m.
- Dividir el grupo en 3 equipos de 4 (equipos azul, naranja y verde).
- Situar a 1 jugadora azul en el exterior de cada lateral de la zona.
- Colocar al resto de jugadoras (4 verdes y 4 naranjas) dentro de la zona.

Explicación

- El equipo con balón (naranja) intentará mantener la posesión dentro de la zona de ejercicio, con el objetivo de ir combinando, de una en una, con las cuatro jugadoras externas (azules).
- Las naranjas ocuparán en todo momento tres de los cuatro cuadrados.
- Las jugadoras externas no pueden pasarse el balón directamente entre ellas.
- El equipo verde tratará de recuperar la pelota y, cuando lo consiga, pasará a ser el equipo en posesión.
- Cuando el equipo en posesión haya conseguido combinar con las cuatro jugadoras externas, se invertirán los papeles de ambos equipos.

Variación

- Las jugadoras externas pueden pasarse el balón directamente entre ellas, aunque dichos pases no computarán como parte de los cuatro mencionados anteriormente.

Principios básicos

- Cuando las jugadoras del equipo que tiene el balón ocupan posiciones en la misma línea horizontal o vertical, se acaba por concentrar mucho el juego, lo que facilita a las jugadoras sin balón mantener una estructura defensiva compacta.
- Al ocupar la zona de ejercicio en toda su amplitud y profundidad, las jugadoras del equipo en posesión sacan de su posición a las rivales, lo que permite abrir espacios para que los aprovechen las compañeras.

Papel de los entrenadores

- Primer entrenador: dirigirá la sesión y dará instrucciones a las jugadoras, además de hacerles preguntas para que reflexionen sobre dónde deben intentar generar espacios.
- Segundo entrenador: no participa activamente, sino que se limita a observar desde fuera de la zona de juego y a animar a las jugadoras.
- Tercer entrenador: observa desde fuera de la zona de juego y anima a las jugadoras.