

## Desarrollo de talento Costa Rica

### Movimientos para atacar la espalda de la defensa rival

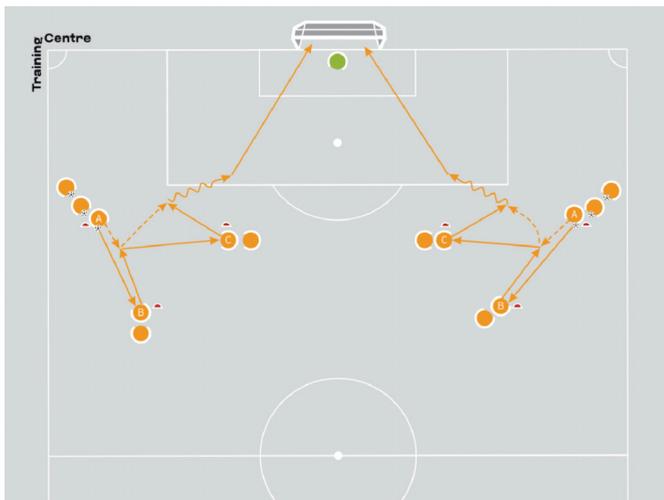
#### Descripción

- 1.ª parte:** circuitos de activación de pases y remates
- 2.ª parte:** acciones de 2 contra 1 en el último tercio
- 3.ª parte:** partido en espacio reducido de 4 contra 4 más 2
- 4.ª parte:** partido de 11 contra 11 de ataque contra defensa

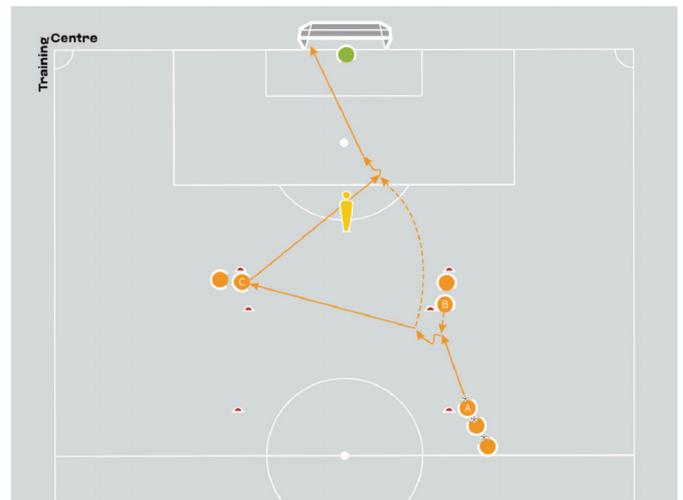
#### Principios básicos

- Recalcar la importancia de combinar pases perfectamente medidos con
- desmarques sincronizados a la espalda para superar las líneas defensivas y generar ocasiones de gol.
- Los jugadores con balón encararán a los defensas para aislarlos y generar situaciones de 1 contra 1, y los atacantes que acompañan la jugada se desmarcarán en función de las acciones del compañero que conduce la pelota.
- Cuando participen en las combinaciones, los jugadores enviarán pases tensos, se perfilarán correctamente y ofrecerán varias líneas de pase.
- Los jugadores que suben el balón actuarán con intensidad y de manera positiva, jugarán todo lo posible hacia delante y realizarán las transiciones con rapidez.
- Los atacantes tratarán de abrir la defensa con extremos y filtrar pases a los huecos que se crean entre las líneas rivales.

#### 1.ª PARTE: CIRCUITOS DE ACTIVACIÓN DE PASES Y REMATES



Circuito A



Circuito B

La primera parte de la sesión incluye dos ejercicios de activación con secuencias de pases de tres jugadores que culminan con un tiro a puerta. Los jugadores deben ejecutar movimientos cortos, rápidos e incisivos.

Se divide a los participantes en 2 grupos: uno con 14 jugadores (circuito A) y otro con 8 (circuito B).

#### Organización

Circuito A

- Utilizar la mitad de un campo reglamentario.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en el extremo de la zona delimitada más alejado de la línea divisoria.
- Situar a un guardameta en la portería.
- Utilizar conos para delimitar los 2 circuitos triangulares que aparecen en el esquema anterior.
- Distribuir a los jugadores en 2 grupos y asignar un grupo a cada circuito.
- Disponer 3 jugadores en la estación A y 2 jugadores en las estaciones B y C.
- Entregar un balón a cada uno de los jugadores de la estación A.

## Circuito B

- Utilizar la mitad de un campo reglamentario.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en el extremo de la zona delimitada más alejado de la línea divisoria.
- Situar a un guardameta en la portería.
- Utilizar conos para delimitar el circuito que se muestra en el esquema anterior.
- Como se indica en el esquema, colocar un maniquí a poca distancia del semicírculo del área de penalti, alineado con su punto medio.
- Disponer 3 jugadores en la estación A y 2 jugadores en las estaciones B y C.
- Preparar unos cuantos balones en la estación A.

## Explicación

### Circuito A

- En ambos circuitos se seguirá la misma secuencia, alternándose los dos grupos para realizar el ejercicio.
- El ejercicio comienza con A en posesión del balón.
- A pasa a B.
- B hace la pared con A, que realiza una carrera corta para recibir la devolución.
- A envía el balón de primeras a C y se desmarca rápidamente hacia la portería.
- C efectúa un pase en profundidad a A.
- A recorta hacia dentro al primer toque y chuta, o bien dispara de primeras.
- Una vez terminada la secuencia, los jugadores rotan hacia la siguiente estación en el sentido contrario a las agujas del reloj.

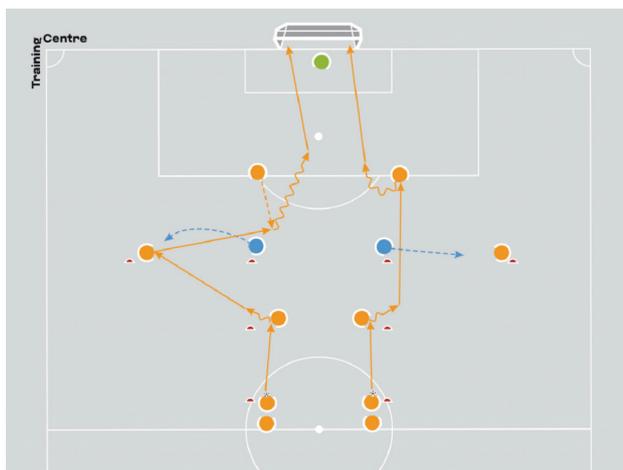
### Circuito B

- The exercise starts with A in possession.
- A passes to B, who makes a short run towards the ball to receive A's pass.
- B receives the ball on the half-turn before passing to C and then makes a run towards goal.
- C plays a return pass either in front of or behind the mannequin into B's path.
- B takes a touch to control the ball before shooting on goal.
- Once the sequence is over, players rotate stations in an anticlockwise direction.
- After a set period of time, change the set-up so that station A is on the opposite side of the exercise area and switch the positions of stations B and C.

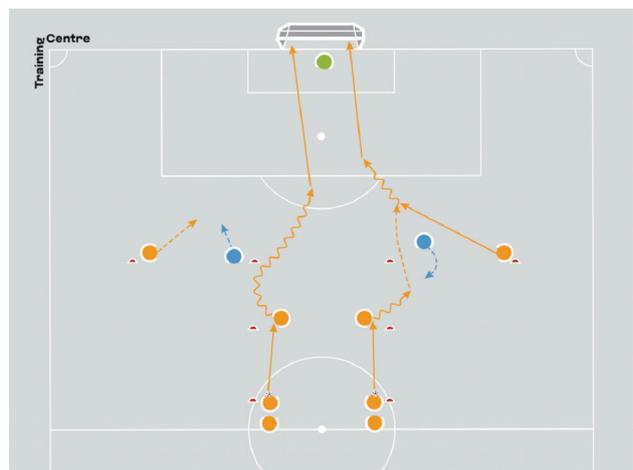
## Principios básicos

- Los jugadores enviarán pases tensos y precisos al pie del receptor que faciliten su siguiente acción.
- Cuando vayan a recibir un pase, los jugadores orientarán el cuerpo y darán pasos cortos hacia el balón.
- Las asistencias al delantero se enviarán a la trayectoria de su desmarque.
- Si el pase no llega con la tensión suficiente, el atacante controlará el balón, recortará hacia dentro y orientará el cuerpo para rematar con rosca.
- Los receptores avanzarán unos metros desde sus posiciones para perfilarse antes de recibir el balón.

## 2.ª PARTE: ACCIONES DE 2 CONTRA 1 EN EL ÚLTIMO TERCIO



Circuito A



Variación en el circuito A

Los dos ejercicios de la segunda parte de la sesión se centran en situaciones ofensivas, como los 2 contra 1 en el último tercio, con especial hincapié en los desmarques a la espalda de la zaga rival. La misión de los atacantes es encarar a los defensores para aislarlos y así generar espacios que sus compañeros puedan aprovechar con desmarques.

## Organización

Circuito A

- Utilizar la mitad de un campo reglamentario.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en el extremo de la zona delimitada más alejado de la línea divisoria.
- Situar a un guardameta en la portería.
- Delimitar un circuito con conos como se muestra en el esquema anterior.
- Disponer a los atacantes (naranja) y a los defensores (azul) como se muestra en el esquema anterior..

Circuito B

- Utilizar la mitad de un campo reglamentario.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en el extremo de la zona delimitada más alejado de la línea divisoria.
- Situar a un guardameta en la portería.
- Delimitar una zona defensiva de 20 m x 10 m desde las intersecciones entre el semicírculo y la línea frontal del área hacia la línea divisoria.
- Disponer a los atacantes (naranja) y a los defensores (azul) como se muestra en el esquema anterior.

## Explicación

Circuito A

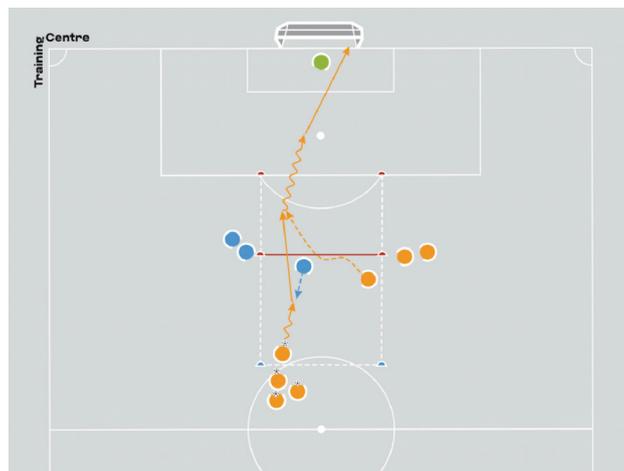
- El ejercicio comienza con un pase al primer atacante en el centro del campo.
- El jugador se gira y tiene dos opciones: pasar a un compañero en la banda o buscar directamente al delantero situado por delante, cerca del área penal.
- Si decide abrir al costado, el atacante en posesión del balón debe encontrar una línea de pase hacia el compañero ubicado en las inmediaciones del área.
- El defensa trata de hacerse con el balón.
- Variación: jugada de 2 contra 1 hacia la portería, en la que el atacante que sube el balón decide entre abrir a la banda o atacar los espacios interiores.

Circuito B

- El ejercicio empieza con un jugador de ataque conduciendo el balón hacia la portería.
- El defensa achica espacios.
- Un delantero situado en el puesto de ataque se desmarca a la espalda del defensa.
- El jugador que conduce la pelota puede tratar de desbordar al defensa en un 1 contra 1 o buscar a su compañero en profundidad.
- Cuando se haya superado al defensa en cualquiera de los dos supuestos, el atacante que tiene el balón debe intentar marcar gol.
- Los defensores rotan cada dos secuencias.
- Después de un período de tiempo determinado, se cambiará la disposición para que el puesto de inicio esté en el lado opuesto del área delimitada

## Principios básicos

- El jugador que conduce el balón encarará al rival y tratará de desequilibrarlo con fintas y amagos con el cuerpo.
- Al encarar al defensor, el jugador usará ambas piernas alternativamente para filtrar el balón con cualquiera de ellas o abrir líneas de pase.
- Los jugadores procurarán asistir de manera precisa para que el receptor pueda controlar y rematar sin necesidad de cambiar el paso.
- Los movimientos de los delanteros que busquen el balón a la espalda de la defensa estarán perfectamente coordinados: si inician el desmarque demasiado pronto, corren el riesgo de caer en fuera de juego o de que el defensor adivine a

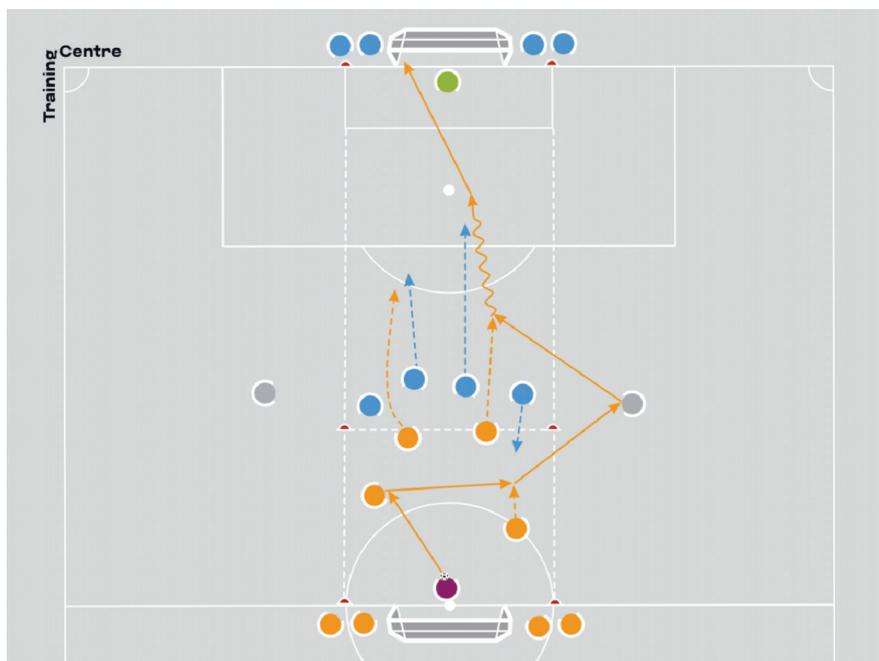


Circuito B

quién va dirigido el pase.

- Los atacantes amagarán con desmarcarse a la espalda del defensor para que el jugador que sube el balón pueda atacar el espacio libre.

### 3.ª PARTE: PARTIDO EN ESPACIO REDUCIDO DE 4 CONTRA 4 MÁS 2



Este partido en espacio reducido se centra en el desmarque de los atacantes a la espalda de la línea defensiva y hace hincapié en la conducción, el juego rápido de combinación con los jugadores de banda y la velocidad en las transiciones.

#### Organización

- Utilizar la mitad de un campo reglamentario.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en cada extremo de la zona delimitada.
- Situar a un guardameta en ambas porterías.
- Reducir el ancho de la zona delimitada a la medida del área de meta.
- Dividir el grupo en 2 equipos.
- Organizar un 4 contra 4 (más guardametas) dentro de la zona delimitada.
- Disponer un jugador neutral de banda en el exterior de la zona delimitada en ambos laterales.
- Colocar a los jugadores restantes junto a sus respectivas porterías.

#### Explicación

- Uno de los guardametas da inicio al ejercicio.
- El equipo con la posesión trata de elaborar una jugada de ataque y tiene diez segundos para rematar a puerta.
- El equipo defensor tiene que proteger su meta presionando a los rivales.
- Los jugadores neutrales de banda ayudan al equipo en posesión de la pelota.
- Los equipos se turnan para atacar.
- Una vez finalizada cada jugada de ataque, los cuatro jugadores situados junto a la portería entran en la zona delimitada para reemplazar a sus cuatro compañeros e iniciar una nueva fase ofensiva.
- Se aplica la regla del fuera de juego.

#### Variación

- Si el equipo en posesión pasa el balón a un jugador neutral abierto en banda, el jugador neutral que ocupa el carril contrario puede entrar en la zona delimitada y sumarse al ataque para generar una situación de 6 contra 4.

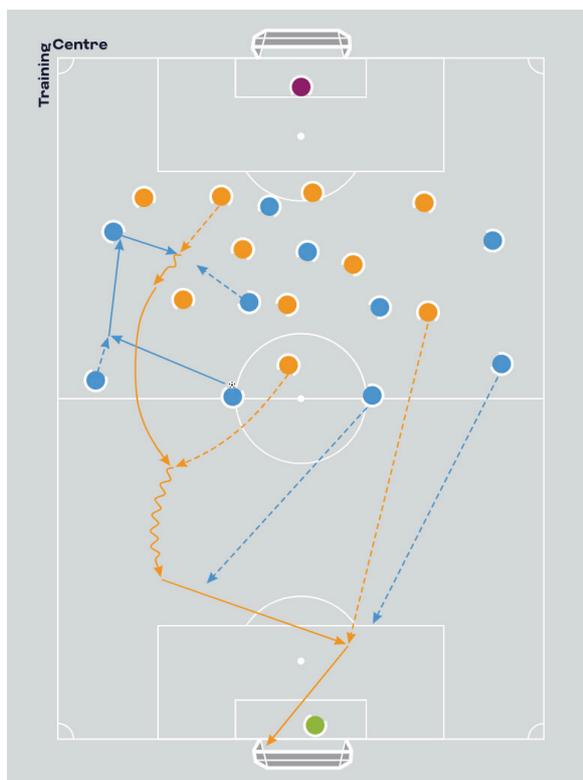
#### Principios básicos

- Los jugadores que filtran el balón a la espalda de la defensa darán el pase en el momento justo para que el compañero que se desmarca pueda controlar el

balón sin cambiar el paso.

- Los atacantes aprovecharán a los jugadores neutrales en las bandas y se desmarcarán constantemente hacia adelante para generar opciones de pase a la espalda de la defensa rival.
- Los atacantes encararán con determinación a los defensores para tratar de atraerlos y sacarlos de su posición, a fin de generar huecos a su espalda.
- Los jugadores harán movimientos deliberados sin balón y buscarán de forma constante atacar la línea defensiva.
- La velocidad es clave a la hora de ejecutar transiciones ofensivas, ya que en esos momentos el rival es más vulnerable y se abren espacios a su espalda

## 4.ª PARTE: PARTIDO DE 11 CONTRA 11



En el último ejercicio, los jugadores pondrán en práctica todos los principios que se han entrenado previamente en una situación de ataque contra defensa. Se les pedirá que utilicen combinaciones de pases, que jueguen por las bandas y que generen situaciones de 1 contra 1 o 2 contra 1 para crear oportunidades de gol.

### Organización

- Utilizar un campo de tamaño reglamentario.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en ambos extremos del campo.
- Situar a un guardameta en ambas porterías.
- Organizar un partido de 11 contra 11.
- Disponer ambos equipos con un sistema 4-2-3-1.

### Explicación

- El ejercicio comienza con un defensa central del equipo atacante con la posesión del balón en la línea divisoria.
- El objetivo del equipo atacante es jugar hacia delante y ganarle la espalda a la defensa rival con la intención de marcar gol.
- El equipo defensor se organiza en un bloque bajo y debe mantener las líneas juntas.
- Si el equipo defensor recupera el balón, intentará salir rápidamente al contraataque.
- El juego se reanuda siempre con el defensa central del equipo atacante en posesión del balón.
- Al cabo de un tiempo establecido, se intercambiarán los papeles de los equipos para que todos los jugadores tengan la oportunidad de atacar y defender.

## **Principios básicos**

- La combinación de pases medidos y desmarques oportunos puede dejar a los delanteros en posiciones más favorables para marcar.
- Los jugadores que conducen el balón tratarán de aislar a los defensores en cada oportunidad y provocar situaciones de 1 contra 1 o 2 contra 1.
- Las combinaciones rápidas e incisivas con pases diagonales y hacia delante pueden desestabilizar la defensa rival y generar ocasiones de gol.
- Los atacantes procurarán utilizar a sus compañeros de banda tanto como sea posible para abrir la línea defensiva y posibilitar el envío de pases rápidos a su espalda.