

Costa Rica 2.ª día de concentración: presionar en bloque

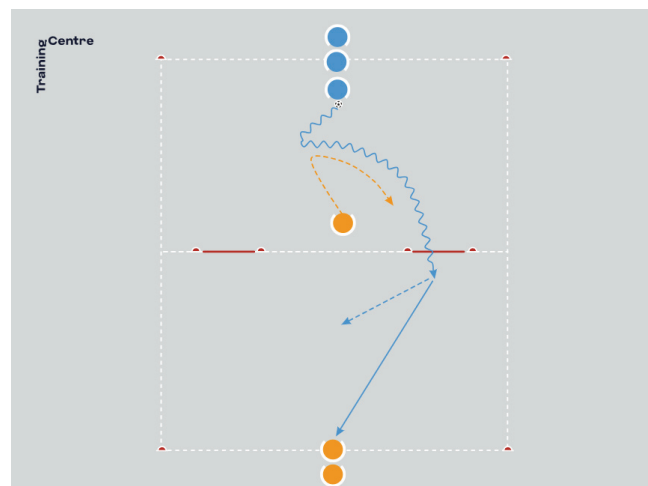
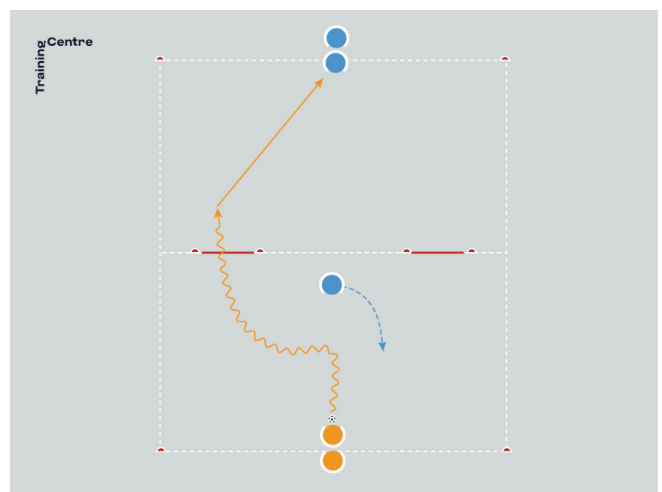
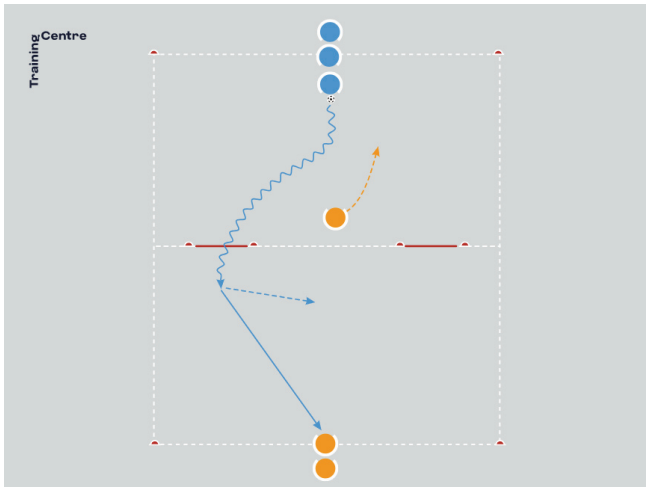
Descripción

- 1.ª parte:** defender en situaciones de uno contra uno
- 2.ª parte:** 4 contra 4 más 4, juego de posesión en transición
- 3.ª parte:** 11 contra 11 más 2
- 4.ª parte:** 11 contra 11, ataque contra defensa con presión del saque de puerta
- 5.ª parte:** partido de 11 contra 11

Principios básicos

- Las defensoras deben decidir si salen rápidamente a presionar a una atacante o si demoran su acción, en función de dónde esté y cómo tenga orientado el cuerpo.
- Las defensoras deben dirigir a las jugadoras que lleven el balón hacia el lado deseado, manteniendo el cuerpo perfilado y una postura dinámica, de modo que les resulte más fácil interceptar o bloquear un posible pase.
- Si actúan en bloque, los equipos pueden prepararse para situaciones de uno contra uno en defensa, comprimiendo el campo e impidiendo que la rival se gire o tenga espacio para pasar y progresar.
- Las defensoras deben ejercer una presión agresiva cuando sea necesario, pero, si la jugadora a la que estén encimando sale de su zona, deberán avisar a una compañera para que se encargue de la rival.
- Las jugadoras deben estar preparadas para cambiar de zona y seguir a las rivales que hayan quedado sin marca, o bien que se hayan dejado caer al espacio o hayan pasado al ataque desde el centro del campo.

1.ª PARTE: DEFENDER EN SITUACIONES DE UNO CONTRA UNO



Variación: emplear una defensora activa.

Este primer ejercicio presenta a las jugadoras determinados principios individuales en los que trabajar, especialmente habilidades defensivas aplicables a situaciones de uno contra uno. Cuando una rival trate de superarlas con el balón, las defensoras deben guiarla en la dirección deseada.

Organización

- Delimitar dos zonas de 50 × 25 m paralelas entre sí.
- Colocar dos puertas de 5 m de ancho a lo largo de la línea divisoria de cada zona, delimitadas con conos y separadas 10 m entre sí.
- Dividir al grupo en 2 equipos y repartirlos en las 2 zonas de juego.
- Marcar un punto de partida en ambos extremos de cada zona de juego, a 20 m de la supuesta línea divisoria.
- Situar a un número idéntico de jugadoras en cada punto de partida.
- Situar a una defensora dentro de cada zona de juego, 5 m por delante de las puertas y mirando a las jugadoras contrarias.

Explicación

- Al inicio de la secuencia, una jugadora conducirá el balón hacia la defensora.
- La defensora se acercará de forma pasiva a la jugadora que lleva el balón sin intentar quitárselo.
- La jugadora que conduce el balón decidirá por qué puerta pasar.
- A continuación, la jugadora que lleve el balón pasará a una compañera situada al otro lado.
- Las jugadoras que hayan conducido el balón pasarán a ser defensoras, mientras que estas se colocarán al final de la cola situada en el lado de la zona de juego donde hayan estado defendiendo.

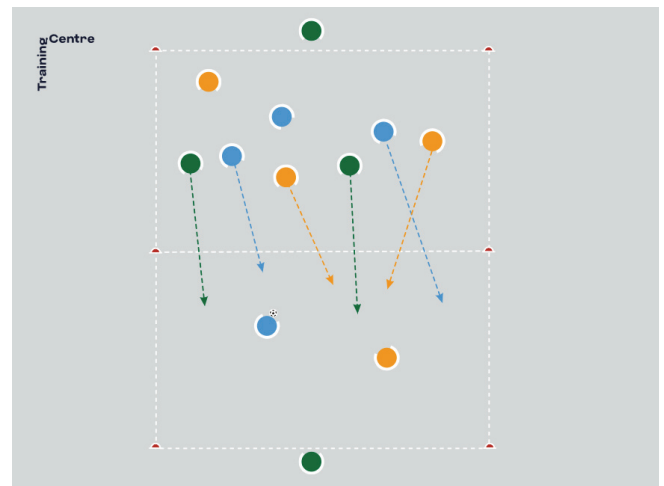
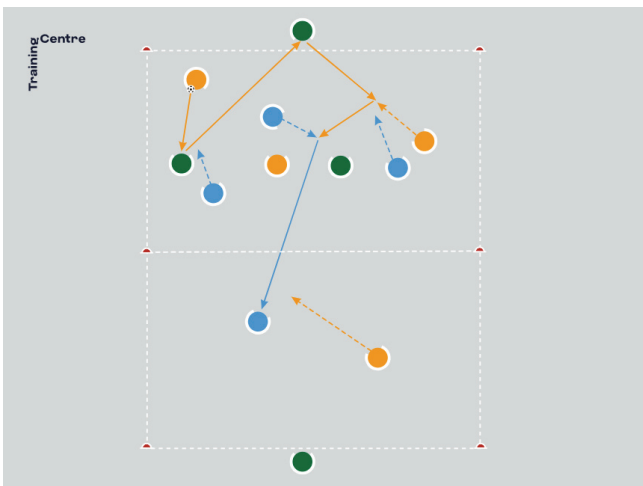
Variación

- Las defensoras pueden robar el balón si tienen la oportunidad de hacerlo.

Principios básicos

- Las defensoras iniciarán la presión desde el centro cuando se acerquen a la jugadora que lleve el balón y, a continuación, decidirán hacia dónde dirigirla.
- Las defensoras se acercarán a la jugadora que lleve el balón con el cuerpo orientado de tal modo que les resulte más fácil perfilarse y «mostrarle» una dirección en particular.
- Las atacantes tratarán de desequilibrar a la defensora y ocultarle en todo momento por qué puerta pasarán.
- La presión defensiva se intensificará a medida que avance el ejercicio, para que se corresponda con situaciones de partido real.

2.ª PARTE: 4 CONTRA 4 MÁS 4, JUEGO DE POSESIÓN EN TRANSICIÓN



El segundo ejercicio consta de un juego de posesión en el que se hace hincapié en la presión en transiciones. Las jugadoras deben reaccionar rápidamente para defender y presionar en cuanto el balón pase a la otra mitad.

Organización

- Delimitar una zona de juego de 40 × 20 m y dividirla en dos mitades.
- Dividir el grupo en 3 equipos de 4 jugadoras cada uno (naranjas, azules y verdes).
- 3 jugadoras naranjas, 3 azules y 2 verdes comenzarán en una mitad de la zona de juego.
- 1 jugadora naranja y otra azul esperarán en la otra mitad.
- Situar a una jugadora verde en cada extremo de la zona de juego.
- Las jugadoras verdes son comodines.

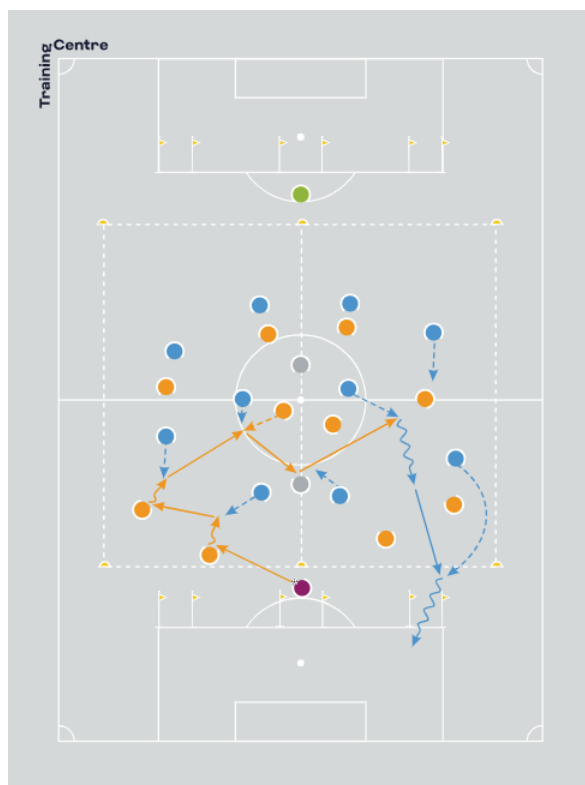
Explicación

- Las jugadoras azules comenzarán con la posesión del balón y combinarán con las verdes para tratar de mantener la pelota dentro de la mitad donde empiecen a jugar.
- Las jugadoras naranjas presionarán y tratarán de recuperar el balón.
- Una vez que lo hagan, lo llevarán a la otra mitad, donde estará esperando su compañera.
- A continuación, el equipo naranja tratará de mantener la posesión, mientras que el azul pasará a ser el que ejerce la presión en esta mitad.
- Cada vez que un equipo recupere el balón, lo enviará a la otra mitad.

Principios básicos

- Se identificarán detonantes, como controles defectuosos o una determinada postura corporal del rival, de modo que la presión pueda sincronizarse con eficiencia.
- Las jugadoras presionarán con intensidad y aplicarán principios defensivos, como conducir a las rivales en la dirección deseada.
- La defensora situada en la mitad opuesta permanecerá atenta y preparada para presionar en cualquier momento.

3.ª PARTE: 11 CONTRA 11 MÁS 2



En este ejercicio se vuelven a poner en práctica los principios defensivos aplicables en situaciones de uno contra uno, mediante la disputa de un partido con el formato habitual. Las jugadoras deberán presionar de forma agresiva y llevar a cabo acciones de defensa individual aplicando dichos principios.

Organización

- Delimitar un campo de 70 × 50 m.
- En cada extremo del campo, usar picas para marcar 3 puertas separadas 15 m entre sí.
- Situar a una guardameta en cada extremo para que inicie el ataque.
- Delimitar una zona de 50 × 40 m en el centro del campo y dividirla en 4 cuadrados.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 11 jugadoras cada uno, más 2 comodines.

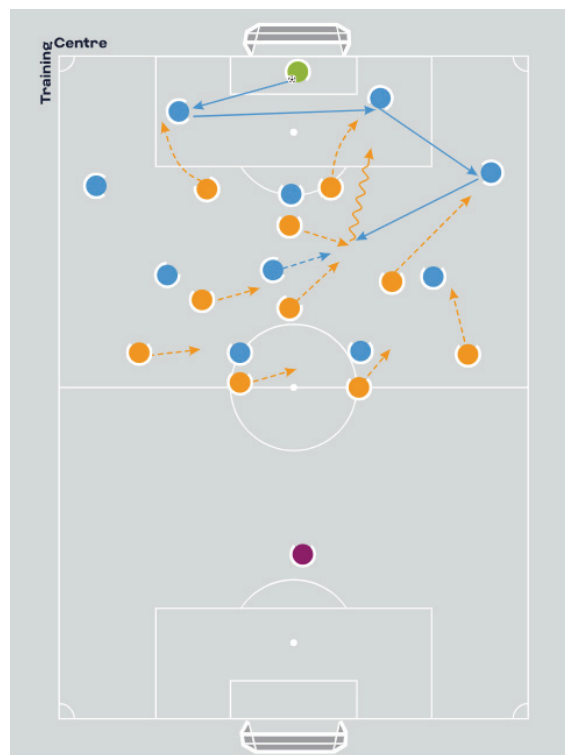
Explicación

- Ambos equipos formarán con un 4-4-2.
- Todas las jugadoras iniciarán el ejercicio dentro de la zona central, salvo las guardametas.
- El equipo naranja comenzará con la posesión del balón y deberá construir el ataque.
- Las 2 jugadoras comodines permanecerán en el centro del campo a fin de generar superioridades numéricas para el equipo en posesión del balón.
- Cuando un equipo recupere el balón en la mitad rival, se hará hincapié en que lance ataques directos, mientras que, si lo hace en su propia mitad, deberá reiniciar la jugada desde la guardameta.
- Para marcar un gol, las jugadoras deberán conducir el balón por cualquiera de las tres puertas.

Principios básicos

- Las jugadoras deberán permanecer a 2 m de las rivales, cerrarles las líneas de pase y prever cuándo van a recibir el balón para impedir que se giren.
- Las jugadoras seguirán de cerca a las rivales en sus respectivas zonas. Si una rival se desplaza a otra zona para recibir el balón, la jugadora que la esté siguiendo avisará a una compañera de equipo para que se encargue de ella.
- Si una compañera presiona a la jugadora que lleva el balón, por ejemplo, una central, las jugadoras que estén haciendo la cobertura saltarán para acercarse a posibles receptoras de un pase.
- Las centrocampistas vigilarán de cerca los posibles movimientos de rivales que traten de incorporarse al ataque desde el centro del campo y las seguirán para cerrarles el paso.
- Se aplicarán principios de defensa individual, como guiar a las jugadoras en la dirección que resulte menos peligrosa o en la que sea más fácil perfilarse para disputar o interceptar la pelota.

4.ª PARTE: 11 CONTRA 11, ATAQUE CONTRA DEFENSA



Este ejercicio consta de un 11 contra 11 de ataque contra defensa, en el que se aplican conceptos de los ejercicios anteriores. Las jugadoras pondrán en práctica un sistema de presión estructurado y tomarán decisiones defensivas con vistas a recuperar la pelota.

Organización

- Utilizar un terreno de juego con las dimensiones y las porterías reglamentarias.
- Situar a una guardameta en cada extremo.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 10 jugadoras cada uno.
- El equipo naranja formará con un 4-4-2 en rombo, mientras que el azul lo hará con un 4-1-3-2.

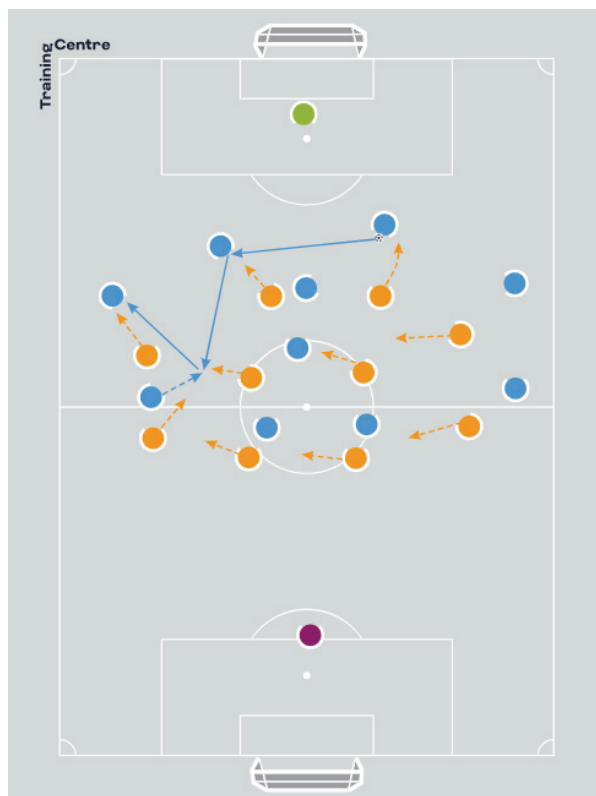
Explicación

- El balón se pondrá en juego por la guardameta azul.
- Las jugadoras naranjas comenzarán todas en posiciones adelantadas del campo, con la línea defensiva situada en la divisoria y las atacantes listas para presionar.
- Las jugadoras azules combinarán con vistas a construir un ataque.
- Cuando el balón se adentre en el último tercio, la guardameta naranja retrocederá hacia su portería.
- La guardameta azul avanzará hacia la zona central en cuanto su equipo progrese con el balón.
- Las jugadoras naranjas presionarán al instante e intentarán recuperar el balón.

Principios básicos

- Las jugadoras naranjas adoptarán un dibujo ofensivo con un rombo en el centro del campo para ocupar zonas entre rivales y presionar.
- Las defensoras presionarán de forma agresiva al equipo en posesión del balón desde el momento en que saque de puerta y cerrarán las líneas de pase.
- Si las jugadoras azules superan la primera línea de presión, las naranjas mantendrán un bloque compacto en posiciones adelantadas, separadas 10 m entre sí.
- A fin de obligar a las centrales rivales a abrir el balón a una banda en lugar de jugar por dentro, las integrantes del equipo que presione permanecerán cerca de las rivales en zonas centrales y seguirán a las jugadoras que bajen a recibir.
- Si una jugadora baja para recibir el balón, las rivales deberán impedir que se gire.
- En cuanto un equipo recupere la posesión en su propia mitad, deberá avanzar jugando rápidamente y juntarse para reducir el campo al rival.

5.ª PARTE: PARTIDO DE 11 CONTRA 11



En esta última parte, se aplican todos los principios tratados en los ejercicios anteriores, en una situación de partido. Las jugadoras deberán presionar y defender dentro de una estructura coordinada.

Organización

- Utilizar un terreno de juego con las dimensiones y las porterías reglamentarias.
- Situar a una guardameta en cada extremo.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 10 jugadoras cada uno.
- El equipo azul formará con un 4-3-3, mientras que el naranja lo hará con un 4-4-2.

Explicación

- Los equipos disputarán un 11 contra 11 normal.
- Si uno de los dos equipos marca, el juego se reiniciará con un saque de puerta.
- Cuando uno de los dos equipos vaya a sacar de puerta, sus centrales bajarán a recibir y las laterales subirán abiertas por las bandas.

Principios básicos

- Los equipos construirán el ataque usando una estructura definida y tratarán de pasar de la defensa al ataque mediante las combinaciones habituales.
- El equipo sin la posesión presionará de forma agresiva y cerrará posibles líneas de pase.
- Al defender, las jugadoras mantendrán un bloque compacto, separadas 10 m entre sí.
- Las defensoras se situarán entre dos rivales para dificultar su toma de decisiones y estar en condiciones de salir a presionar rápidamente a la opción elegida.