

## Pases en diagonal y verticales

### Descripción

- 1.ª parte:** circuito de pases
- 2.ª parte:** pases entre zonas
- 3.ª parte:** 6 contra 6 más 6 con cuatro miniporterías
- 4.ª parte:** juego de pases en diagonal

### Principios básicos

- Para lograr dar pases en diagonal, es fundamental que haya movimientos sincronizados en paralelo.
- Alejarse de las defensoras para generar opciones de pase en diagonal.
- Evitar los pases en horizontal, ya que pueden ralentizar los ataques y hacer el juego demasiado previsible.
- Lanzar desmarques verticales o en diagonal a la espalda de la línea defensiva para atravesarla.

### 1.ª PARTE: CIRCUITO DE PASES



El objetivo del primer ejercicio es acostumbrar a las jugadoras a realizar movimientos en paralelo que posibiliten buenos pases en diagonal.

### Organización

- Colocar 2 filas idénticas de conos.
- En cada fila, colocar un cono azul junto a otro amarillo, separados 2 m entre sí.
- En diagonal al cono azul, colocar otro del mismo color a 2 m de distancia.
- Las 2 filas deben estar separadas unos 5 m entre sí.
- Situar a una jugadora junto a cada uno de los conos amarillos de cada fila.
- Debe haber una sola jugadora situada en la parte superior de cada fila.

### Explicación

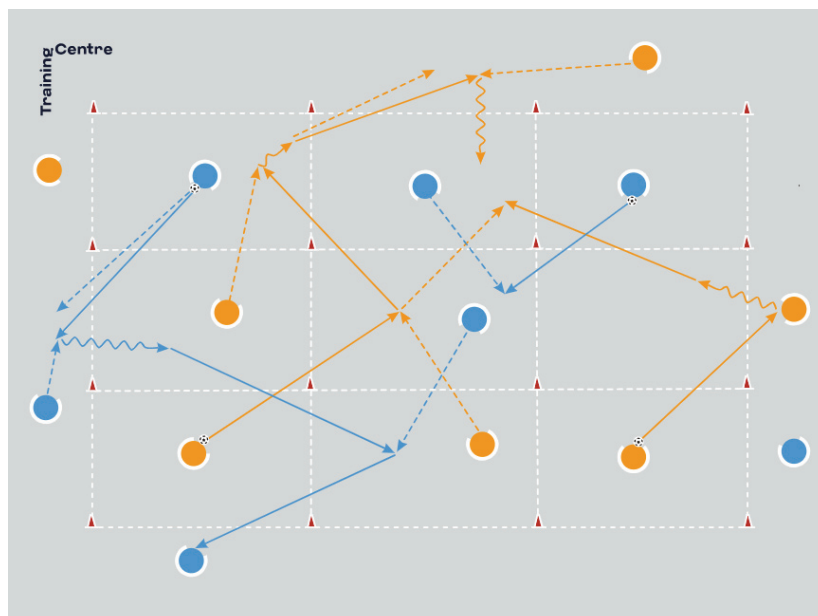
- La jugadora situada en la parte superior de cada fila comienza conduciendo el balón hacia un lado para abrir una línea de pase entre los dos conos azules.
- La jugadora situada junto al cono amarillo avanza hacia el espacio, manteniéndose en paralelo al segundo cono azul.
- En cuanto la segunda jugadora ocupa el espacio, la primera le envía un pase en diagonal.
- Tras recibir el balón, la jugadora conduce la pelota hacia un lado para abrir una línea de pase entre los dos siguientes conos azules y combina con la siguiente

- jugadora que haya avanzado al espacio desde el cono amarillo.
- La secuencia se repite en cada fila.

### Principios básicos

- Conducir el balón y correr en paralelo facilita los pases en diagonal entre las jugadoras.
- Al pasar y recibir el balón en movimiento, se aumenta la eficacia de las secuencias y se posibilitan envíos a la espalda de la defensa.

### 2.ª PARTE: PASES ENTRE ZONAS



El segundo ejercicio está diseñado para enseñar a las jugadoras a propiciar pases oportunos en diagonal mediante movimientos en paralelo.

### Organización

- Delimitar una zona de juego de 36 × 30 m y dividirla a su vez en 9 zonas iguales.
- Dividir el grupo en 2 equipos.
- Distribuir a los equipos por la zona de juego y asignar 2 balones a cada uno.
- Lo ideal es que en cada zona solo haya una jugadora a la vez.
- Situar a 3 jugadoras de cada equipo en el perímetro de la zona de juego.

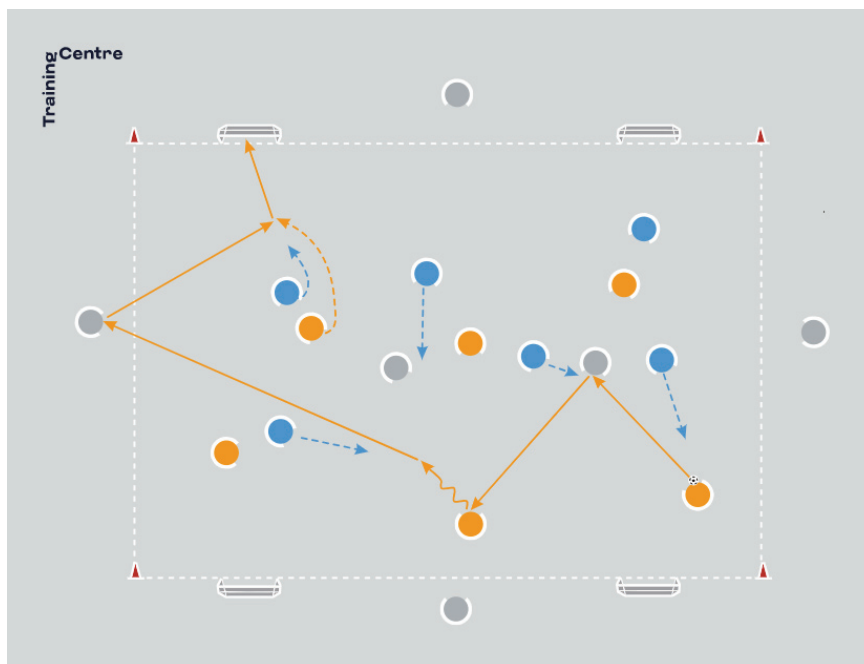
### Explicación

- Las jugadoras pasarán el balón a las compañeras que ocupen zonas situadas en diagonal.
- Las jugadoras sin balón se desplazarán a zonas en las que propicien pases en diagonal.
- Cuando se envíe un pase a una jugadora ubicada en el perímetro de la zona de juego, la receptora entrará en lugar de quien haya enviado el pase.
- Solo estará permitido dar pases entre zonas situadas en diagonal.

### Principios básicos

- Pedir que envíen balones en diagonal en carrera (se aplica también a las jugadoras situadas en el perímetro de la zona de juego).
- Hacer hincapié en la importancia de dar pases precisos.
- Las jugadoras deben detectar cuándo desmarcarse en paralelo para recibir el balón en el momento justo en la zona situada en diagonal.

## 3.ª PARTE: 6 CONTRA 6 MÁS 6 CON CUATRO MINIPORTERÍAS



El objetivo de este ejercicio es poner en práctica en una situación de partido los fundamentos aprendidos en los primeros dos ejercicios. Al usar jugadoras neutrales y miniporterías, es posible encontrar más fácilmente opciones de pase en diagonal.

### Organización

- Delimitar una zona de juego de 36 × 30 m con 4 miniporterías, 2 en cada extremo.
- Dividir el grupo en 3 equipos (azul, naranja y neutral) de 6 jugadoras cada uno.
- Los equipos azul y naranja disputan un 6 contra 6 dentro de la zona de juego.
- 4 jugadoras neutrales se colocan en el perímetro de la zona de juego —cada una en un lado—, mientras que otras 2 participan en el 6 contra 6 dentro de la zona.

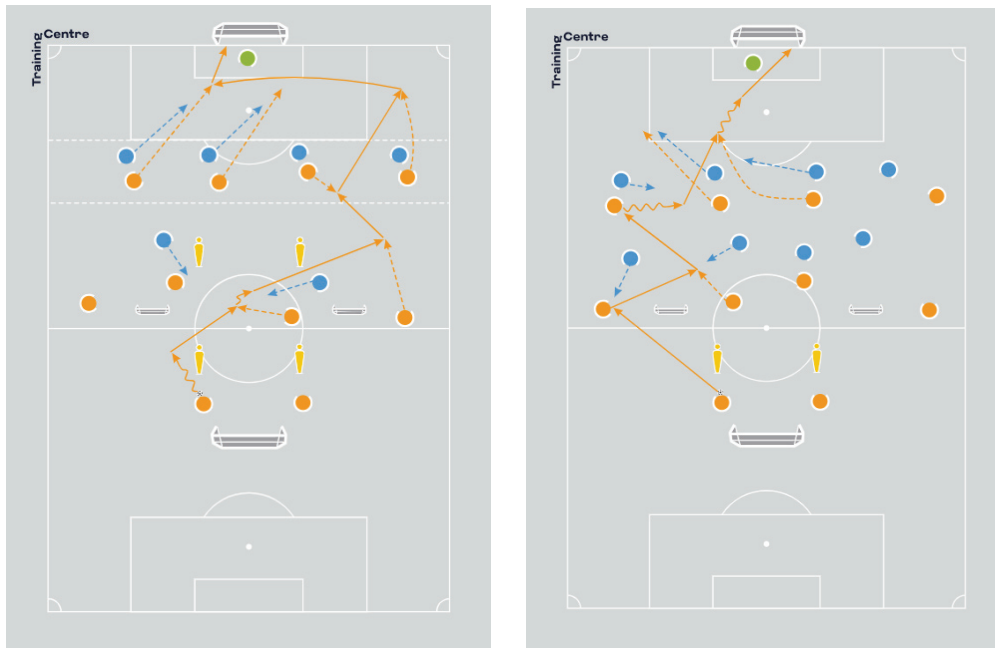
### Explicación

- El equipo azul atacará hacia un extremo, mientras que el naranja lo hará hacia el otro.
- El equipo con la posesión del balón se apoyará en las dos jugadoras neutrales situadas en el interior de la zona de juego.
- El equipo con la posesión del balón tratará de aprovechar su superioridad numérica para marcar en una de las dos miniporterías (la dirección de juego se determinará de antemano).
- Las jugadoras neutrales situadas en el perímetro de la zona de juego ofrecerán otras opciones de pase vertical y en diagonal al equipo con la posesión del balón.

### Principios básicos

- No arriesgar con pases en horizontal, ya que son previsibles y hacen que resulte más difícil avanzar con el balón o mantener la posesión.
- Buscar continuamente a las jugadoras neutrales con pases en diagonal y verticales.
- Los movimientos verticales sin balón y al espacio ayudan a las jugadoras en posesión a sacar a las defensoras de su posición.

## 4.ª PARTE: JUEGO DE PASES EN DIAGONAL



El objetivo del último ejercicio es reunir todos los fundamentos aprendidos en la sesión y aplicarlos en una situación de partido. Las jugadoras deben abrir líneas de pase en diagonal y efectuar desmarques verticales para facilitar los pases.

### Organización

- Delimitar una zona de juego de 40 × 70 m, con una portería de dimensiones reglamentarias en cada uno de los dos extremos.
- Situar a una guardameta en la portería de uno de los extremos de la zona de juego.
- En la misma mitad, marcar 2 líneas horizontales que atraviesen todo el ancho del campo para crear una zona defensiva: una de las líneas debe recorrer el borde del área penal, mientras que la otra debe estar 10 m hacia el interior del campo.
- Dentro de la zona defensiva, situar una línea de 4 defensoras azules y a otras tantas atacantes naranjas.
- En la zona central, situar a 2 centrocampistas azules y 4 naranjas.
- Situar a 2 defensoras naranjas delante de la portería del otro extremo de la zona de juego.
- Colocar 2 maniqués en el centro de la zona de juego para que hagan de obstáculos.
- Colocar otros 2 maniqués delante de la portería del equipo naranja para que hagan de obstáculos.
- Colocar 2 miniporterías unos 15 m por delante de la portería del equipo naranja, una a la izquierda y otra a la derecha.
- Disputar un partido de 10 contra 6.

### Explicación

- El juego se iniciará a partir de las dos defensoras naranjas, que enviarán un pase en diagonal desde la línea defensiva.
- El equipo naranja tratará de superar con el balón a las dos centrocampistas azules y los cuatro obstáculos, con el fin de adentrarse en la zona de finalización y rematar a portería.
- Si el equipo azul recupera el balón, podrá lanzar un contraataque hacia las dos miniporterías o la portería de dimensiones reglamentarias del extremo contrario.
- Cuando se marque un gol o el balón salga fuera, las dos defensoras naranjas reiniciarán el ejercicio.

### Variación

- Quitar los obstáculos y disputar un 10 contra 8..

### Principios básicos

- Pedir que las jugadoras den pases en diagonal en carrera, porque es clave para desarrollar defensas.
- Evitar los pases en horizontal que son arriesgados e ineficaces, porque impedirán la construcción del ataque.
- Hacer hincapié en que se den pases precisos y mantener un ritmo alto.