

## Crear y culminar —●— ocasiones de gol

### Descripción

**Introducción:** preparación cognitiva

**1.ª parte:** definición (calentamiento)

**2.ª parte:** 5 contra 3 más guardametas

**3.ª parte:** 7 contra 3 más 4 jugadoras exteriores y guardametas

**4.ª parte:** 7 contra 7 más guardametas

### Principios básicos

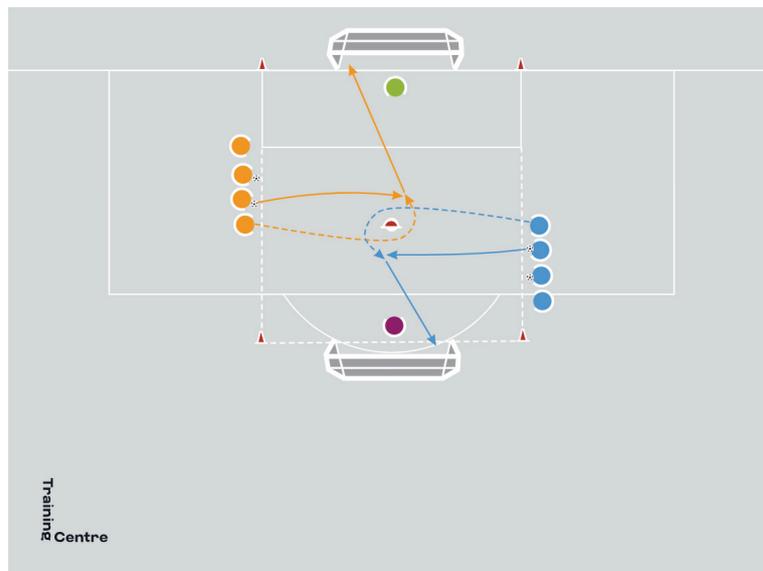
- Se debe animar a las jugadoras a dar rienda suelta a su creatividad, aprovechar las ocasiones de gol y disparar siempre que se presente la oportunidad.
- Si las jugadoras no se encuentran en una buena posición para marcar, deben pensar en cómo pueden crear ocasiones para sus compañeras.
- Hay que intentar crear situaciones de ventaja numérica para aumentar las posibilidades de crear ocasiones de gol.
- Implantar un sistema de puntos que premie a las jugadoras por marcar goles espectaculares y dé a su equipo más posibilidades de victoria.

### INTRODUCCIÓN: PREPARACIÓN COGNITIVA

Antes de saltar al campo para realizar los ejercicios, se debe reunir a las jugadoras y pedirles que piensen en el gol más espectacular que hayan marcado o en la mejor asistencia que hayan dado en su vida.

- Con un rotulador, las jugadoras tienen que dibujar o escribir en el rotafolio las palabras que asocian con su gol o asistencia más espectacular.
- Se debe animar a las jugadoras a contar a sus compañeras y al entrenador cómo fue ese gol o asistencia.
- Hay que pedir a las jugadoras que se lleven ese recuerdo al terreno de juego y que recreen aquel gol o asistencia, o bien que se inspiren en esa jugada para hacer otra diferente.

### 1.ª PARTE: DEFINICIÓN (CALENTAMIENTO)



### Organización

- Delimitar una zona de 20 x 15 m para el ejercicio.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias a ambos lados de la zona delimitada.
- Situar a una guardameta en cada portería.

- Dividir el grupo en 2 equipos (azules y naranjas).
- Colocar un cono rojo en el centro de la zona del ejercicio.
- Alinear al equipo azul en el borde derecho de la zona delimitada.
- Alinear al equipo naranja en el borde izquierdo de la zona delimitada.
- Dar dos balones a cada equipo.

## Explicación

- La primera jugadora de cada fila sale, rodea el cono rojo situado en el centro de la zona y encara la portería a la que va a disparar.
- En cuanto la jugadora rodea el cono rojo, la última compañera de su fila lanza el balón con la mano o lo hace rodar hacia la zona de disparo.
- La jugadora da un primer toque para controlar el balón y tira a puerta con el segundo toque.
- La jugadora que acaba de disparar recoge el balón y se coloca la última de la fila para ser la próxima pasadora.
- La secuencia se repite.

## Variación

### 1.ª variación

- Las rematadoras tienen que disparar de primeras.
- Se pide a ambos equipos que lleven la cuenta de los goles que marcan.

### 2.ª variación

- En lugar de lanzar el balón con la mano o hacerlo rodar hacia su compañera, la pasadora debe enviarle un pase raso con el pie.
- La rematadora debe disparar desde cualquier punto situado entre el cono rojo y el segundo palo.
- La rematadora puede dar tantos toques al balón como quiera.

### 3.ª variación

- La pasadora envía un balón elevado con el pie hacia la rematadora.
- La rematadora debe finalizar la acción al primer toque con una volea o un cabezazo.

## Principios básicos

- Se debe animar a las jugadoras a emplear diversas técnicas de remate para que adquieran confianza y se preparen para los siguientes ejercicios de la sesión.
- Dirigir los remates a ambos lados de la guardameta para aumentar las posibilidades de marcar, lo que también reforzará la confianza de las jugadoras.
- Las jugadoras deben trabajar el juego de pies para colocarse correctamente antes de rematar a puerta.

## 2.ª PARTE: 5 CONTRA 3 MÁS GUARDAMETAS



El objetivo de este ejercicio es que las jugadoras desarrollen su olfato de gol y aprovechen las ocasiones que tengan. Se trata de fomentar que las jugadoras atacantes identifiquen los espacios que dejan las rivales y las oportunidades que pueden aprovechar.

## Organización

- Delimitar una zona de 30 x 20 m para el ejercicio.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias a ambos lados de la zona delimitada.
- Situar a una guardameta en cada portería.
- Marcar una línea en ambos extremos de la zona del ejercicio para señalar el borde del área de penalti.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 7 jugadoras cada uno.
- Colocar a 5 jugadoras naranjas y 3 jugadoras azules dentro de la zona del ejercicio.
- Las demás jugadoras deben esperar detrás de la portería de su equipo.

## Explicación

- Este ejercicio de ataque contra defensa comienza con el balón en poder del equipo naranja.
- El equipo azul es el defensor.
- Si se marca un gol o el balón sale fuera, el equipo naranja pasa rápidamente a atacar la portería situada en el lado opuesto de la zona del ejercicio. Del mismo modo, el equipo azul pasará a defender la portería contraria.
- En este ejercicio se aplicará la regla del fuera de juego.
- Las jugadoras rotarán cuando se termine una jugada de ataque o se marque un gol en ambos sentidos, de modo que las futbolistas que esperaban detrás de la portería entrarán en la zona para realizar el ejercicio.

## Variación

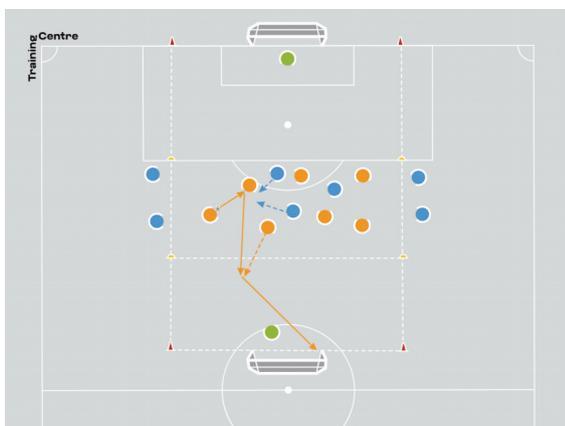
Animar a las jugadoras a marcar goles de diferentes formas con el siguiente sistema de puntuación:

- Los goles desde fuera del área valen 3 puntos.
- Los goles desde dentro del área valen 2 puntos.
- Se concede 1 punto extra si el gol se marca tras una asistencia.

## Principios básicos

- Es importante que las jugadoras atacantes aprendan a ver las oportunidades y los espacios que les conceden las rivales y los aprovechen para marcar.
- El equipo atacante debe aprovechar su ventaja numérica para crear ocasiones de gol claras desde distintas zonas.
- Se debe mantener el balón en movimiento y aprovechar los espacios para tener buenos ángulos de tiro.

## 3.ª PARTE: 7 CONTRA 3 MÁS 4 JUGADORAS EXTERIORES Y GUARDAMETAS



El objetivo de este ejercicio es poner a las jugadoras en situaciones de gol de forma continua. Uno de los dos equipos solo puede rematar a puerta tras un centro enviado por una jugadora situada fuera de la zona delimitada, mientras que el equipo contrario debe disparar desde fuera del área de penalti o rematar de primeras tras un pase en profundidad de una compañera.

## Organización

- Delimitar una zona de 50 x 20 m para el ejercicio.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias a ambos lados de la zona

delimitada.

- Situar a una guardameta en cada portería.
- Dividir en tercios la zona del ejercicio.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 7 jugadoras cada uno.
- Situar a las 7 jugadoras del equipo naranja en el tercio central.
- Situar a 3 jugadoras del equipo azul en el tercio central.
- Distribuir a las 4 jugadores restantes del equipo azul fuera de la zona del ejercicio.

### Explicación

- El entrenador envía el balón al interior del tercio central para que los dos equipos se disputen la posesión.
- El equipo naranja solo puede marcar con tiros desde fuera del área o tras enviar un pase al interior del área hacia una compañera, que es la única que puede entrar en el área y tiene que rematar de primeras.
- El equipo naranja puede atacar en las dos porterías.
- El equipo azul solo puede marcar si pasa el balón a una de las 4 jugadoras exteriores y luego corre hacia el área de penalti para recibir el centro de dicha jugadora.
- Una jugadora del equipo naranja puede retrasarse hasta el interior del área para defender la jugada, por lo que habrá una ventaja numérica de 3 contra 1 favorable al equipo azul.
- El equipo azul debe atacar la portería más cercana a la jugadora exterior a la que haya decidido pasarle el balón.
- Se deben invertir los roles de los equipos para que todas las jugadoras trabajen todos los aspectos y situaciones que plantea el ejercicio.

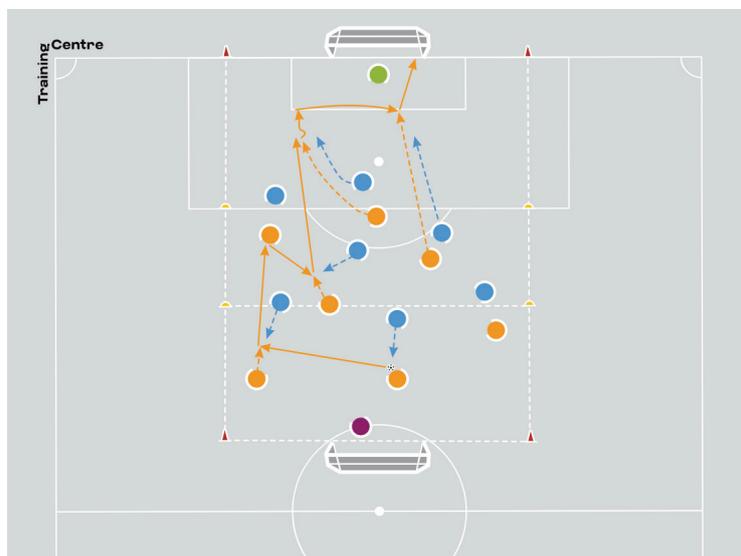
### Variación

- Las guardametas envían el balón al tercio central con un saque de volea con el pie.

### Principios básicos

- En las situaciones de 3 contra 1, las jugadoras deben ocupar distintas posiciones dentro del área para aumentar las posibilidades de rematar a puerta y aprovechar al máximo los centros.
- El objetivo es crear ocasiones de gol en cada secuencia. Cuantos más balones se jueguen hacia las jugadoras de banda o en profundidad, más ocasiones de gol se crearán.
- Los pases y centros hacia las atacantes deben dirigirse a las zonas adecuadas para que puedan rematar a puerta con precisión.

## 4.ª PARTE: 7 CONTRA 7 MÁS GUARDAMETAS



El último ejercicio permite que las jugadoras pongan en práctica todas las habilidades adquiridas en los ejercicios anteriores en una situación de juego real, en la que tendrán la oportunidad de rematar a puerta desde distintas zonas y distancias.

## **Organización**

- Delimitar una zona de 40 x 20 m para el ejercicio.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias a ambos lados de la zona delimitada.
- Situar a una guardameta en cada portería.
- Marcar el borde del área de penalti a 15 m de la línea de meta en ambos extremos de la zona del ejercicio.
- Preparar unos cuantos balones alrededor de la zona delimitada.
- Organizar un 7 contra 7 dentro de la zona del ejercicio.

## **Explicación**

- El objetivo de ambos equipos es marcar un gol en la portería rival.
- Los goles marcados desde el interior del área de penalti delimitada valen 2 puntos.
- Los «goles especiales» se premian con 5 puntos. El entrenador decide qué goles entran en esa categoría.
- En este ejercicio se aplicará la regla del fuera de juego.
- Si el balón sale fuera, el juego se reanudará con un saque de banda.

## **Variación**

- Aumentar en 5 m por cada lado la anchura de la zona del ejercicio.

## **Principios básicos**

- Se debe dejar que las futbolistas jueguen libremente y animarlas a dar rienda suelta a su creatividad para marcar goles de distintos tipos.
- Es importante encarar la portería rival en todo momento y rematar a la primera ocasión.
- Si no es posible disparar a puerta, hay que regatear o pasar el balón para crear espacios y que sean las compañeras las que rematen.