

Manejo y control del balón

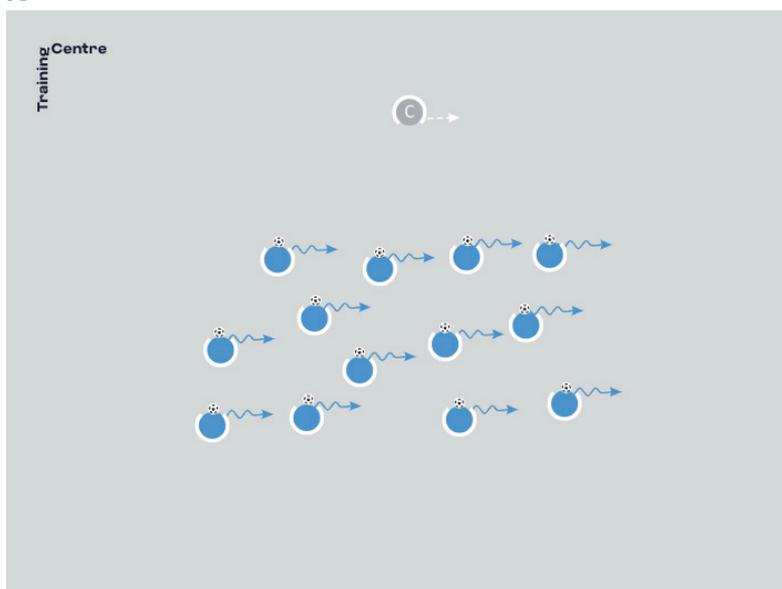
Descripción

- 1.ª parte:** Técnicas individuales y movimientos con el balón
- 2.ª parte:** Cambios de ritmo y de dirección
- 3.ª parte:** Ataque contra defensa, 2 contra 1, 3 contra 2 y 6 contra 4

Principios básicos

- Los jugadores deben mantener el balón controlado en todo momento para evitar los obstáculos, encontrar espacios con facilidad y estar preparados para ejecutar cambios de dirección.
- Permanecer atentos tanto al balón como a lo que ocurre a su alrededor les ayudará a reaccionar mejor ante lo que suceda sin perder el control de la pelota.
- Los cambios rápidos de dirección simulan fintas para eludir a un adversario que los presiona.
- Las arrancadas repentinas pueden ayudar a los jugadores a indicar al compañero que lleve el balón un espacio hacia el que enviar un buen pase.
- Debe animarse a los jugadores a jugar con la cabeza levantada y ser conscientes de lo que los rodea en todo momento.

1.ª PARTE: TÉCNICAS INDIVIDUALES Y MOVIMIENTOS CON EL BALÓN



El primer ejercicio se centra en las técnicas de regate de los jugadores y en los movimientos con el balón. Se pide a los jugadores que lleven a cabo una serie de acciones y movimientos con el balón, manteniéndolo bajo control y siendo conscientes de lo que los rodea.

Organización

- Utilizar una zona de ejercicio sin delimitar.
- Dar un balón a cada jugador.

Explicación

- El entrenador hace sonar el silbato para indicar la acción que deben realizar con el balón los jugadores.

Secuencia

El entrenador indica a los jugadores que ejecuten las siguientes acciones, técnicas y movimientos de regate:

- Regate a la izquierda
- Regate a la derecha
- Regate hacia delante

- Regate hacia atrás mirando hacia delante
- Dar toques al balón
- Girar 360° con el balón

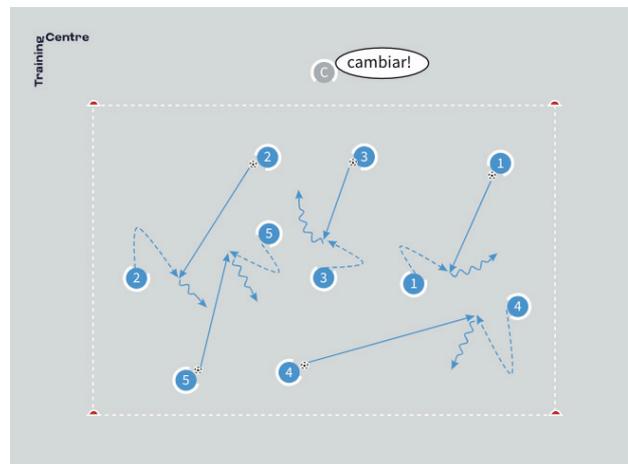
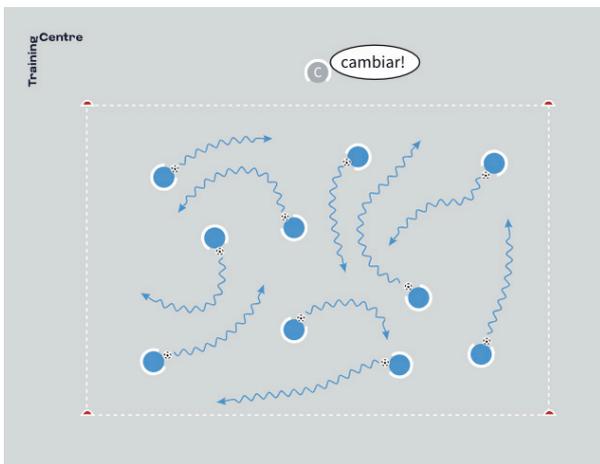
Variación

- En lugar de utilizar el silbato para llamar la atención de los jugadores antes de dar una nueva orden, el entrenador hace gestos con las manos.

Principios básicos

- Los jugadores deben prestar atención a los movimientos de los compañeros para no chocar con ellos.
- Los jugadores deben tener el balón bien controlado y estar preparados para orientar el cuerpo de forma flexible y cambiar de dirección o de técnica en cualquier momento.
- Los jugadores deben estar atentos tanto al balón como al entrenador, para poder reaccionar sin demora ante sus instrucciones. Debe animarse a los jugadores a jugar con la cabeza levantada.

2.ª PARTE: CAMBIOS DE RITMO Y DE DIRECCIÓN



Este ejercicio trabaja la capacidad de los jugadores para ejecutar cambios de ritmo y de dirección al regatear con el balón e inmediatamente antes de recibir un pase. Se pide a los jugadores que hagan regates cortos y rápidos para intentar engañar a un adversario imaginario y escaparse de él.

Organización

- Utilizar una zona de ejercicio sin delimitar.
- Dar un balón a cada jugador.

Explicación

- Cuando el entrenador diga «¡ritmo!» los jugadores conducen el balón por donde deseen a una velocidad moderada en la zona de ejercicios sin delimitar, evitando chocar entre ellos.
- Cuando el entrenador diga «¡cambio!» los jugadores deben aumentar considerablemente la velocidad, conduciendo el balón muy rápido sin que se les escape.
- Los jugadores deben ejecutar cambios de dirección rápidos para evitar chocar entre sí.
- Cuando el entrenador vuelva a decir «¡ritmo!» los jugadores vuelven a conducir el balón a una velocidad moderada.

Variación

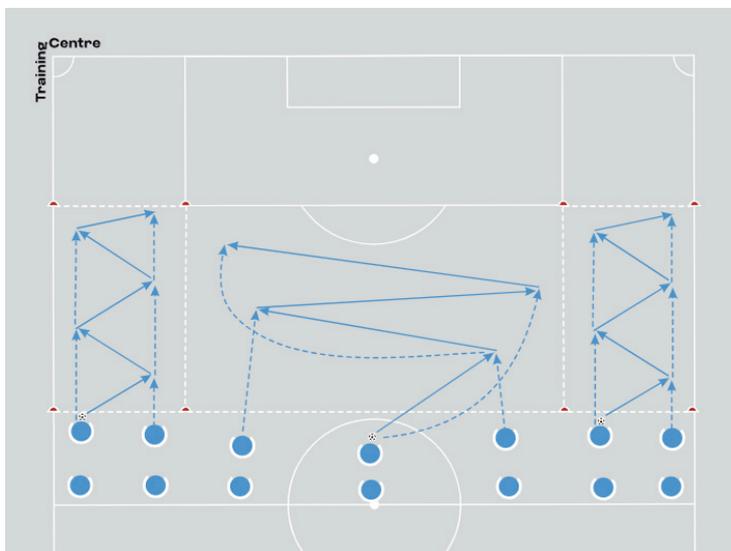
- Los jugadores forman parejas y se pasan un balón de un lado a otro.
- Cuando el entrenador diga «¡cambio!» los jugadores elevan el grado de intensidad y el receptor ejecuta un cambio de dirección rápido inmediatamente antes de recibir el pase de su compañero.
- El receptor pasa a ser entonces el pasador y su compañero debe ejecutar un cambio de dirección antes de recibir el pase.

Principios básicos

- Jugar con la cabeza alta permite detectar los obstáculos que se aproximan y cambiar de dirección rápido y de manera fluida.

- Acelerar con el balón al ejecutar un cambio de dirección y de ritmo permite superar a los adversarios.
- Cuando vaya a ejecutar un cambio de dirección para recibir el balón, el receptor debe imaginar que está intentando dejar atrás a un rival o engañarlo.
- Los jugadores deben mantener un buen control del balón cuando lo llevan a un ritmo moderado y cambian de dirección, para evitar cometer errores o tropezar con otros.

3.ª PARTE: ATAQUE CONTRA DEFENSA, 2 CONTRA 1, 3 CONTRA 2 Y 6 CONTRA 4



Las secuencias de pases de este último ejercicio van trabajando progresivamente la capacidad de los jugadores para ejecutar cambios de dirección y de ritmo cuando combinan en grupos reducidos para superar a la defensa rival. El ejercicio empieza con secuencias de pases sin oposición y a continuación se introducen defensas, para aumentar el nivel de dificultad.

Organización

- Utilizar la mitad de un campo reglamentario.
- Delimitar un carril de 15 metros de ancho en cada zona lateral y un carril central más ancho. Los tres carriles comienzan a 10 metros de la línea divisoria y llegan hasta el borde del área.
- Dividir al grupo en 3 equipos y asignar a cada uno un carril.
- En cada carril lateral, colocar a 2 jugadores uno al lado del otro en el punto de partida (a 10 metros de la línea de medio campo) y darles un balón.
- En el carril central, colocar a 3 jugadores uno al lado del otro y darles un balón.

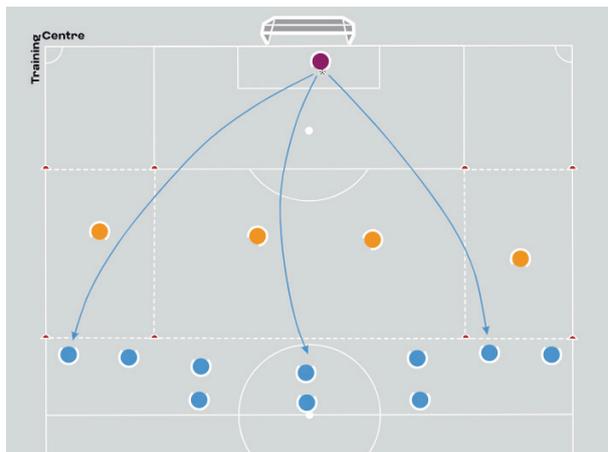
Explicación

- En los 2 carriles laterales, la secuencia comienza con uno de los dos jugadores esprintando hacia un espacio libre.
- Cuando el jugador llega a ese espacio debe cambiar de dirección y orientar el cuerpo para ofrecerse a su compañero y recibir un pase.
- A continuación, el jugador que da el pase esprinta por delante de su compañero y ejecuta la misma acción para recibir el balón en el espacio libre.
- Cuando la secuencia de pases llega al área, uno de los dos conduce el balón de vuelta al punto de partida por el exterior de su carril lateral.
- En el carril central, tres jugadores hacen una secuencia de pases dibujando ochos.
- Los jugadores deben pasar el balón al lado opuesto del carril y seguir su pase en todo momento.
- Cuando la secuencia de pases llega al área, uno de los tres conduce el balón de vuelta al punto de partida por el exterior del carril central.
- Cuando regresen al punto de partida tras terminar una secuencia de pases, los jugadores pasan a la secuencia de su derecha.

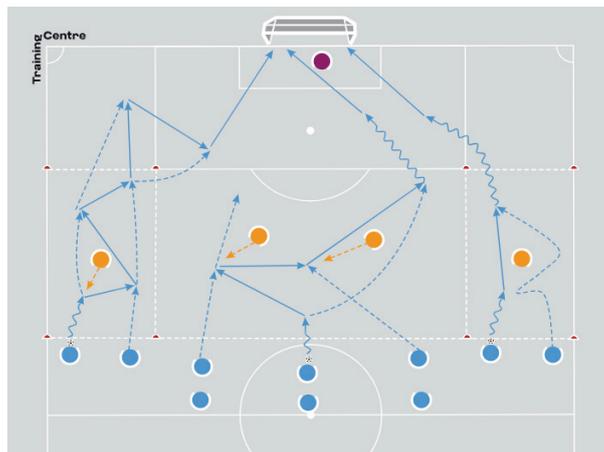
Variaciones

V1.ª variación

- Crear situaciones realistas de ataque contra defensa introduciendo defensores en los tres carriles y colocando un portero en la portería de dimensiones reglamentarias (y otro portero que espera junto a ella).



• 1.ª variación

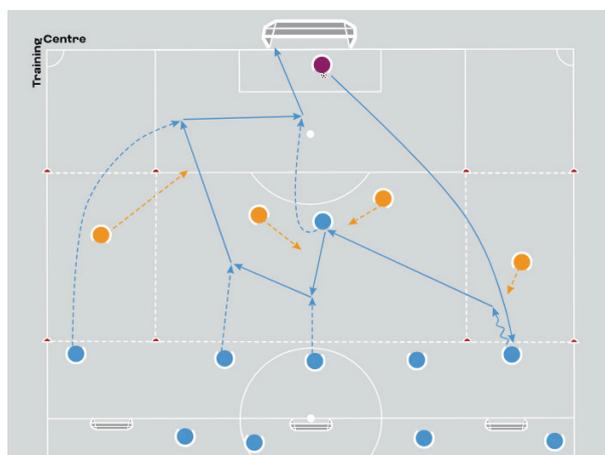


2.ª variación

- En los 2 carriles laterales, añadir 1 defensa para crear una situación de 2 contra 1; en el carril central, añadir 2 defensas para que haya un 3 contra 2.
- El portero da inicio al ejercicio jugando hacia los atacantes, que deben combinar para avanzar por el campo y acabar rematando a puerta.
- Si el equipo que defiende recupera el balón, puede atacar contra la miniportería situada en la línea de centro.
- Se aplica la regla del fuera de juego y los porteros deben intercambiar sus funciones cada cierto número de ataques.

2.ª variación

- Los atacantes disponen de 12 segundos para rematar a puerta.



3.ª variación

3.ª variación

- Suprimir los 3 carriles y establecer una situación de ataque contra defensa de 6 contra 4. Cinco atacantes comienzan el ejercicio en el punto de partida y el otro se sitúa en la línea defensiva.
- Si el equipo que defiende recupera el balón, puede intentar marcar en cualquiera de las 3 miniporterías situadas en la línea de centro.
- Después de que se remate en cualquiera de los extremos de la zona de ejercicio, entra el segundo portero, que encara al primero en un 1 contra 1.
- Si los atacantes pierden el balón, disponen de 6 segundos para recuperarlo. Si no lo recuperan en esos 6 segundos, el equipo defensor recibe un punto.
- Tras cada ataque, los porteros reanudan el juego pasando el balón a un atacante situado en la línea de medio campo, turnándose para pasar a la izquierda, al centro y a la derecha.

Principios básicos

- Ejecutar un cambio de dirección rápido perfilándose para ofrecerse permite a los jugadores recibir el balón sin problemas.
- Efectuar pases tensos al espacio que va a ocupar un jugador ayuda a mejorar la fluidez de las secuencias de pases.
- Los movimientos sin balón, como los cambios de ritmo y de dirección, pueden servir para engañar a los defensas y abrir huecos para los compañeros en otras zonas del campo.
- Si los jugadores siguen sus pases podrán hacer carreras sin balón sin que el rival esté atento a ellas.