

## Día previo al partido

### Resumen de la sesión

**Parte 1:** Activación y circuito técnico de pases

**Parte 2:** Juego de posición 8 contra 4 + 1 comodín

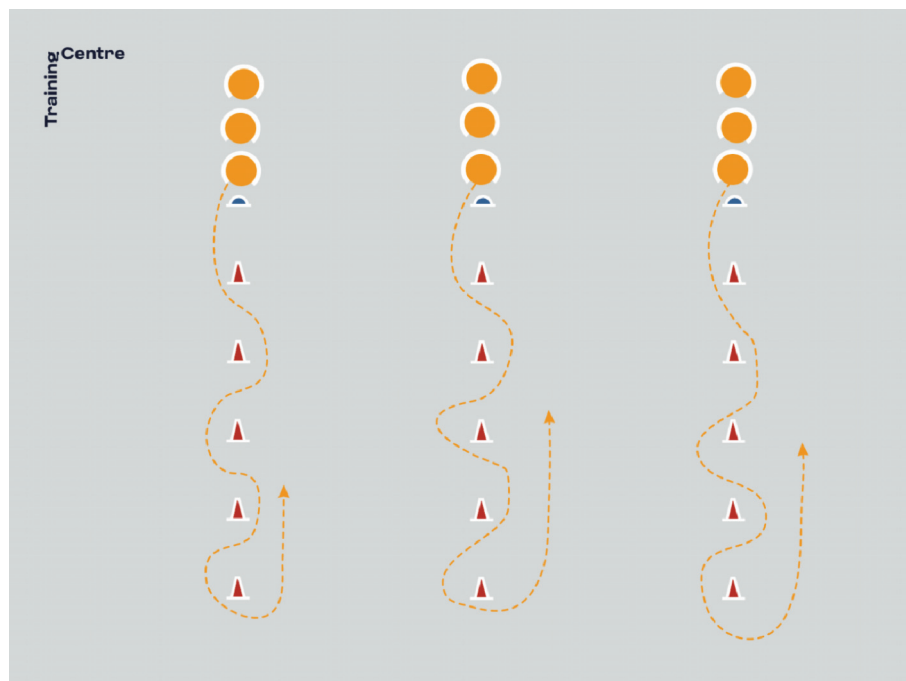
**Parte 3:** Acciones a balón parado

### Conceptos básicos

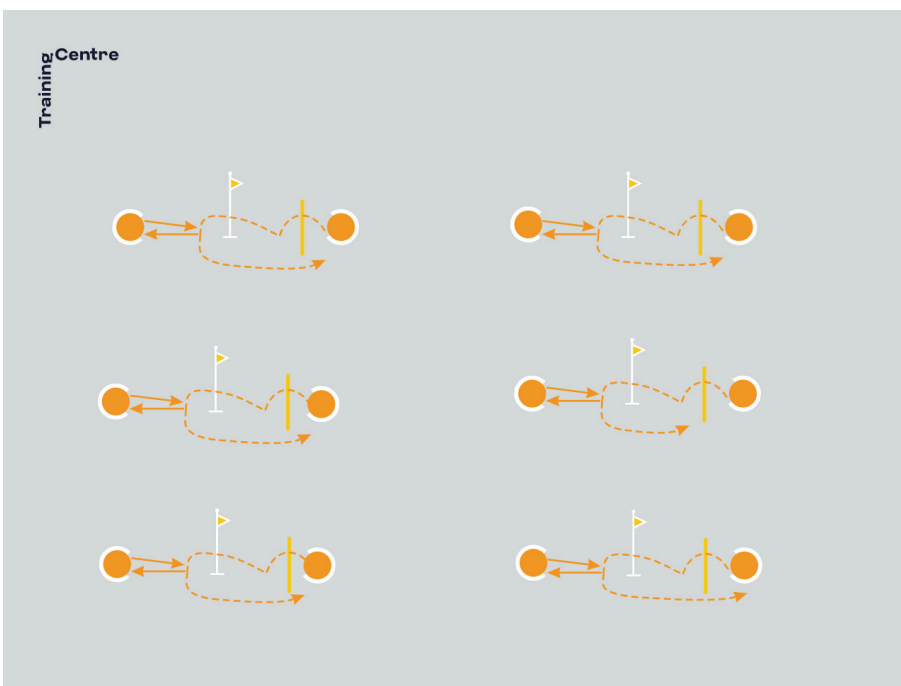
- Movimientos amplios y progresivos para activar el cuerpo y prepararlo para la parte principal de la sesión.
- Pases tensos y al espacio para facilitarle la continuidad a la jugadora que recibe el balón.
- Velocidad de ejecución.
- Atención a las rotaciones.
- La comunicación constante entre las jugadoras permite que la poseedora del balón tenga referencia de sus compañeras y así mueva correctamente el balón y mantenga la posesión.

### PARTE 1: ACTIVACIÓN Y CIRCUITO TÉCNICO DE PASES

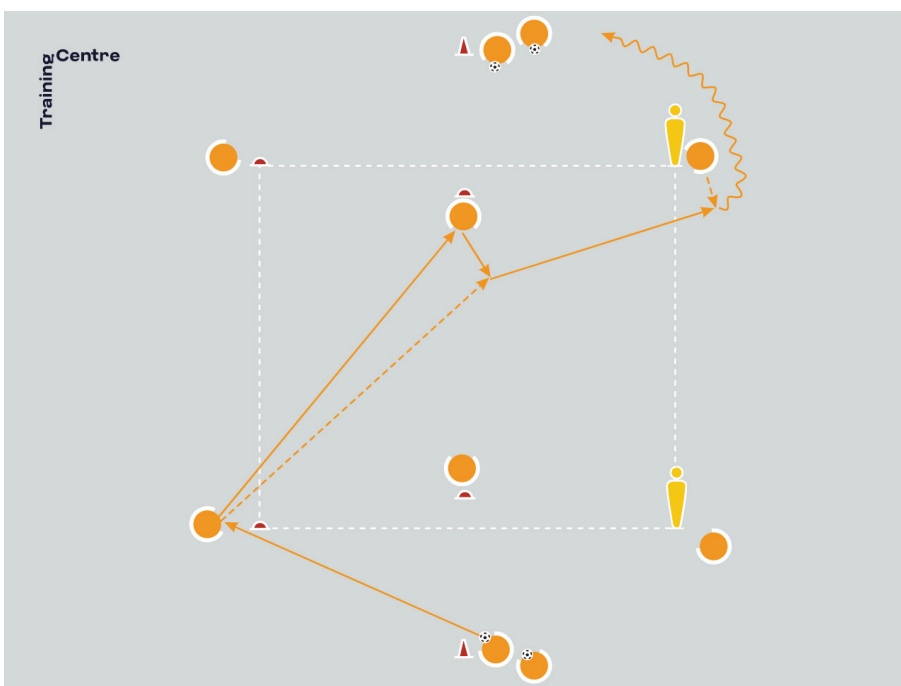
La sesión comienza con movimientos básicos de desplazamientos y ejercicios de coordinación. A continuación, se forman grupos de cuatro con un balón cada uno. Cada grupo realiza un circuito de pases, desmarques, apoyos y paredes. Mediante esta activación con y sin balón se busca preparar a las jugadoras para los ejercicios competitivos de la parte central de la sesión.



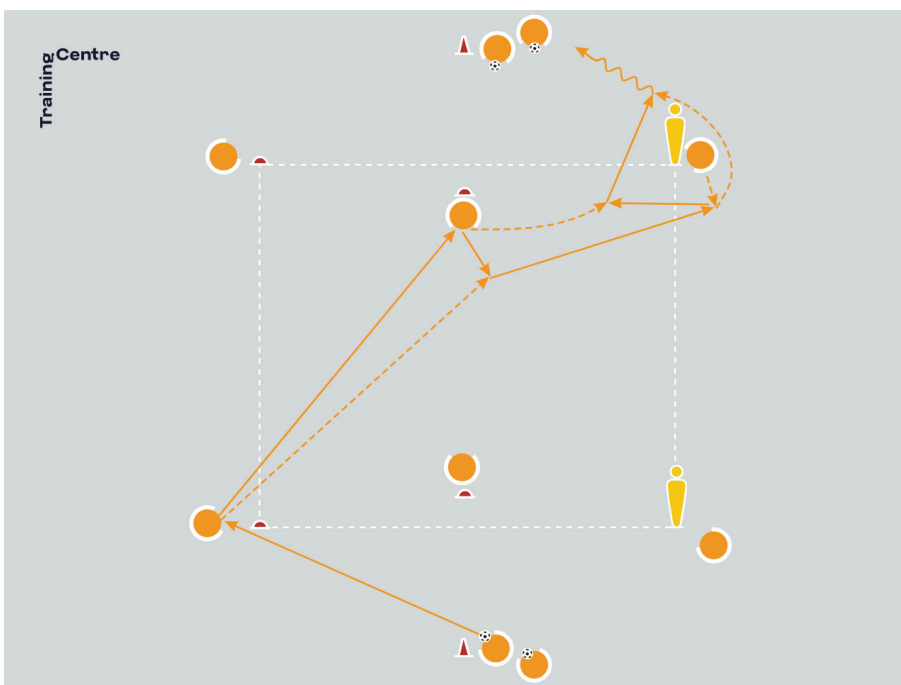
*Activación sin balón enfocada en la coordinación.*



Ejercicio técnico por parejas, enfocado en la técnica de pase y los desplazamientos perfilados (sin perder de vista el balón).



Circuito de pases e intercambios posicionales.



Circuito de pases e intercambios posicionales con variante en el último pase.

## Organización

### Activación general

- Colocar un cono como referencia de inicio.
- Colocar 5 conos altos a una distancia de 1 metro cada uno.

### Circuito técnico por parejas

- Colocar un banderín.
- A 2 metros del banderín colocar un poste.

### Circuito de pases e intercambios posicionales

- Delimitar un área de 20x20 metros con 2 jugadoras externas con balones para iniciar el juego.
- En 2 vértices del cuadrado se colocan maniquíes que se usan como referencia para simular al rival.
- 1 jugadora en cada esquina del cuadrado.
- 1 jugadora en medio, entre la esquina del maniquí y la otra esquina del cuadrado.
- 1 balón por cada grupo de 4 jugadoras.

## Explicación

### Activación general

- Realizar ejercicios coordinativos como elevaciones unilaterales de rodilla, desplazamientos frontales y laterales.

### Circuito técnico por parejas

- Una jugadora lanza el balón con las manos.
- La jugadora que realiza el trabajo trota hasta el banderín, entrega un pase con el interior e inmediatamente se desplaza perfilada sin perder de vista el balón.

### Circuito de pases e intercambios posicionales

- La jugadora A inicia el circuito con un pase al espacio o «con ventaja» para la jugadora B.
- La jugadora B realiza un control orientado hacia adelante y da un pase tenso a la jugadora C. La jugadora B inmediatamente se desplaza en velocidad para dar una opción de pase.
- La jugadora C, que recibe de espaldas, se apoya y realiza una pared con la jugadora B.
- La jugadora D, que está ubicada detrás del maniquí, realiza un rápido desmarque en corto (2 metros) para recibir un pase fuerte, realizar un control orientado y conducir para comenzar nuevamente el circuito.
- La jugadora A avanza a la posición de B, la jugadora B ocupa el lugar de C y la jugadora D reinicia el juego hacia el otro perfil.
- Las jugadoras intercambian posiciones después de cada pase, por lo que deben estar muy concentradas en la rotación.

## Variaciones

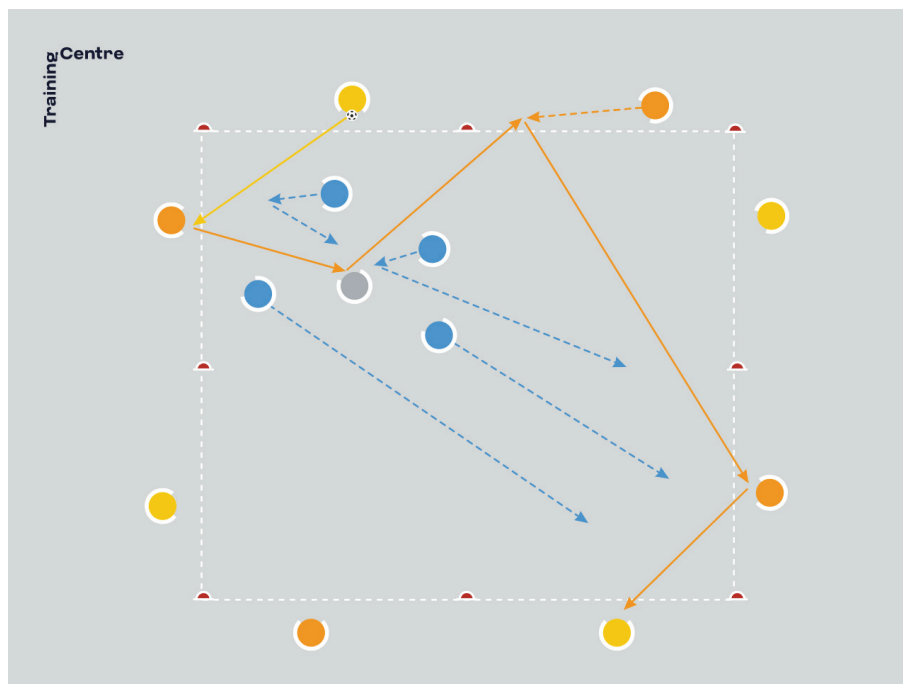
- El circuito de pases sigue del mismo modo hasta el último pase, donde las jugadoras C y la jugadora D realizan una pared para finalizar el circuito.
- A continuación, las jugadoras eligen si utilizan la variante inicial (sin pared) o la variante I (con pared) en función de lo que comunique la jugadora D en el momento de recibir el balón.

## Conceptos básicos

- Movimientos amplios y progresivos para activar el cuerpo y prepararlo para la parte principal de la sesión.
- Velocidad de ejecución.
- Pases tensos y al espacio para facilitarle la continuidad a la jugadora que recibe el balón.
- Comunicación constante y asertiva entre las jugadoras y atención a las rotaciones.

## PARTE 2: JUEGO DE POSESIÓN 8 CONTRA 4 + 1 COMODÍN

El objetivo de las defensoras dentro de la zona de juego es recuperar de forma ordenada y rápida la posesión del balón, reducir espacios y cerrar líneas de pase. Por otro lado, el equipo en posesión busca mantener la posesión mediante pases rasos y mucha movilidad. Es un ejercicio en espacio reducido con ciertas reglas y variantes que se ejecuta a alta intensidad. Se busca que haya constante movilidad y comunicación tanto de las poseedoras del balón como por parte del equipo que intenta recuperarlo.



*8 contra 4 + 1 comodín. Se busca una posesión en superioridad numérica mediante pases diagonales y frontales con la intención de mantener el balón.*

### Organización

- Delimitar un área de 20 x 20 metros.
- Colocar 8 conos, 4 en las esquinas del área y 4 en el centro de cada lado del cuadrado.
- Dentro del cuadrado se colocan 5 jugadoras, 4 que intentan recuperar el balón y 1 comodín.
- Fuera de la zona se colocan 8 jugadoras, cada una en uno de los lados delimitados por los conos.

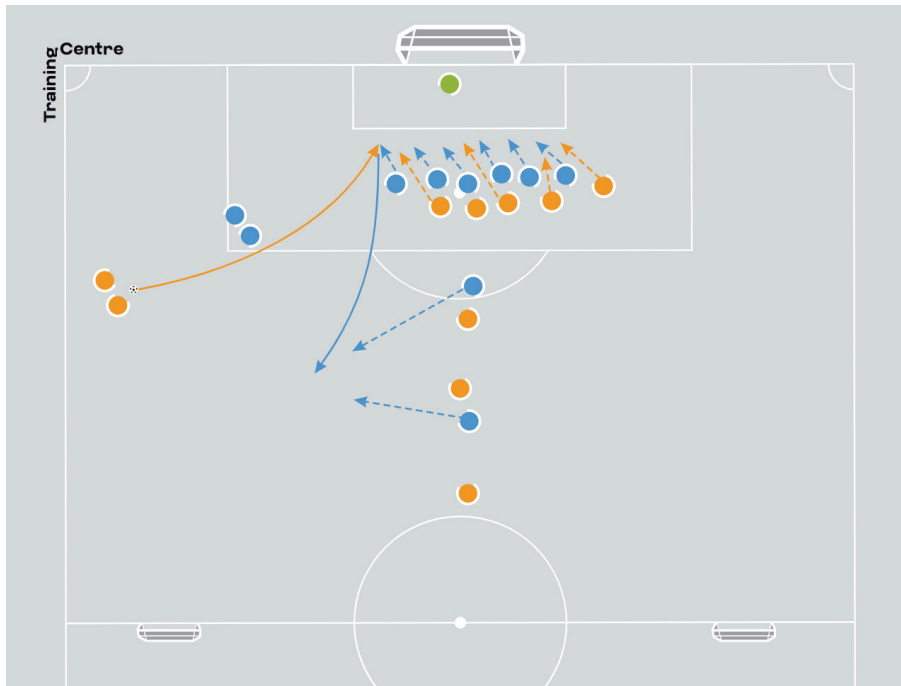
### Explicación

- El trabajo en espacio reducido se realiza en superioridad numérica 8 contra 4 + 1 comodín.
- Las 8 jugadoras que se encuentran fuera de la zona forman equipo con la jugadora de peto amarillo (comodín), ubicada dentro de la zona.
- Las 4 jugadoras que defienden se colocan dentro de la zona y no pueden salir de ella, pero pueden moverse libremente dentro de la misma para recuperar el balón.
- Las jugadoras fuera de la zona siempre pueden jugar con la comodín de peto amarillo, pero solamente pueden dar pases a las jugadoras ubicadas fuera del cuadrado en otros lados del mismo (pases diagonales y frontales).
- El objetivo de las 4 defensoras es recuperar la mayor cantidad de balones posibles en un tiempo limitado.
- Si el equipo en posesión del balón consigue realizar 15 pases consecutivos obtiene un punto.

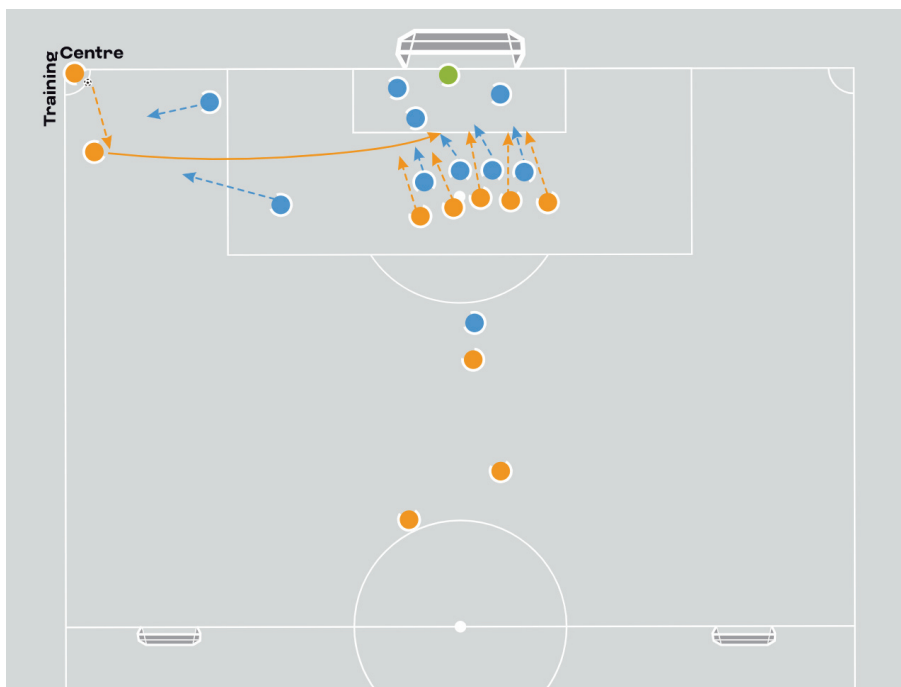
### Variación

- El equipo que pierda el balón pasa inmediatamente a defender dentro de la zona.





*Falta lateral.*



*Saque de esquina.*

## Equipo defensivo

- La portera se ubica en el área de meta.
- 3 jugadoras se colocan en el área de meta para atacar directamente el balón aéreo en caso de que caiga cerca de su zona.
- 4 jugadoras defienden el bloque de ataque y se ubican en el área de penalti, dando lugar un 4 contra 5.
- 1 jugadora se coloca en la medialuna del área de penalti para realizar un marcaje individual a la rival, estar atenta a una jugada ensayada y ganar un posible rechace.
- 2 jugadoras se colocan cerca del córner para defender un posible saque de esquina en corto.
- Si el equipo defensor consigue recuperar el balón, debe atacar rápidamente y tratar de anotar en una de las dos miniporterías ubicadas en el centro del campo.

## Falta lateral

### Equipo ofensivo

#### Opción 1

- 2 jugadoras se colocan cerca del balón para sacar el centro o desmarcarse y

ejecutar una jugada ensayada

- 1 jugadora se coloca en la medialuna del área de penalti para ganar la segunda jugada o capturar un rebote, en caso de que el balón quede cerca de su zona.
- 2 jugadoras se colocan cerca del medio campo para defender un posible contraataque rival.
- Las jugadoras pueden ejecutar el saque de esquina directo al área de penalti o jugar en corto y realizar una jugada ensayada.

## Opción 2

- El posicionamiento de las jugadoras es igual al saque de esquina, lo único que varía es la posición del balón a la hora de realizar el centro o la jugada ensayada.

## Equipo defensivo

- La portera se ubica en el área de meta.
- 1 jugadora se coloca delante del bloque defensivo para bloquear un posible juego en corto. Debe estar siempre atenta al saque en corto.
- El segundo bloque defensivo está compuesto por 5 jugadoras que realizan marca personal a sus rivales (5 contra 5).
- 1 jugadora se coloca en la medialuna del área de penalti para realizar una marca personal, estar atenta a una jugada ensayada y ganar un posible rechace.
- En la barrera se ubican 2 jugadoras, que deben estar muy atentas al juego en corto. Si el pase corto va hacia la derecha, la jugadora más cercana sale de la barrera para generar un duelo con la rival, recuperar el balón o evitar un centro al área.
- 1 jugadora se coloca entre las 2 rivales que están cerca del mediocampo para generar una opción de pase en caso de contraataque.

## Tiro libre frontal

- Las jugadoras del equipo atacante se ubican en la misma posición que ocupan en la falta lateral.
- El equipo defensivo coloca una barrera de 4 jugadoras.
- El resto de defensoras se colocan en la misma posición que ocupan en la falta lateral.
- La jugadora que se ubica al lado del bloque defensivo debe estar muy atenta para ocupar el espacio entre el bloque defensivo y la barrera o ubicarse al lado externo de la barrera. Su objetivo sigue siendo defender el posible saque en corto de las rivales.

## Conceptos básicos

- Las jugadoras deben ocupar siempre la posición que les corresponde dentro de la estrategia táctica. Además, deben estar atentas a las variaciones que el rival realice para reubicarse en consecuencia.
- Debe haber comunicación constante y asertiva para que la táctica funcione, tanto en ataque como en defensa.