

## Cohesión y presión en el centro del campo en 4-4-2

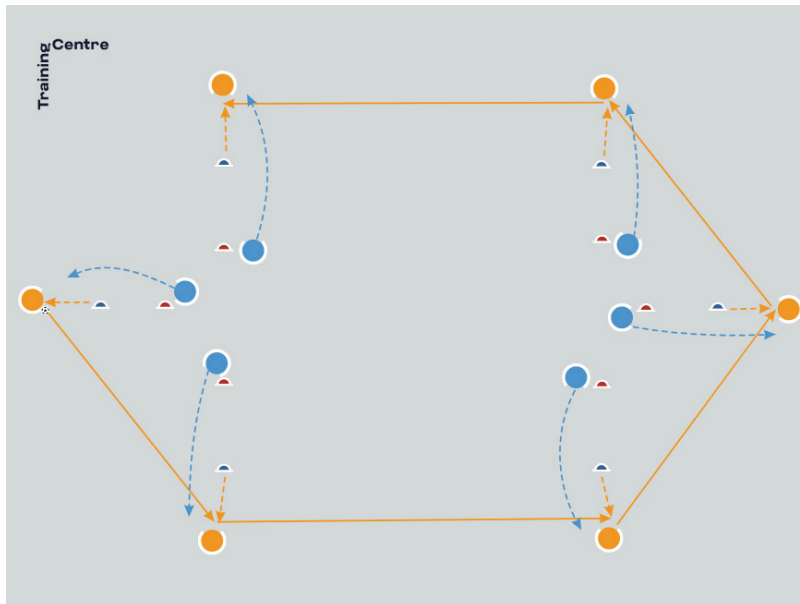
### Descripción

- 1.ª parte:** Circulación del balón con presión
- 2.ª parte:** Ejercicio de bloque medio
- 3.ª parte:** Partido de 6 contra 6

### Principios básicos

- Las jugadoras mantendrán un bloque compacto e cerrarán las distancias entre ellas para evitar que lleguen balones rivales a zona de peligro.
- En lugar de encarar a las rivales en la zona de tres cuartos, las jugadoras presionarán los pases o los acercamientos del equipo contrario al medio campo.
- Las jugadoras bascularán en bloque cerrarán el espacio cuando el rival desplace el balón de banda a banda.
- Finalizada la fase de presión, las jugadoras volverán al dibujo inicial en el centro del campo

### 1.ª PARTE: CIRCULACIÓN DEL BALÓN CON PRESIÓN



El primer ejercicio sirve para que las jugadoras se vayan aclimatando a la intensidad y al ritmo de la presión media. Se trata de que se sientan cómodas con la estrategia de esperar a que el balón avance antes de presionar con rapidez.

### Organización

- Colocar dos conos rojos a 10 metros de distancia uno del otro.
- Colocar un cono azul a 5 metros de cada cono rojo, por el exterior.
- Colocar un cono rojo entre los dos ya colocados, 2 metros por detrás.
- Colocar un cono azul a 5 metros del cono central, hacia la banda.
- Disponer la misma configuración de conos a 10 metros de distancia en el lado contrario.
- Dividir el grupo en dos equipos de seis jugadoras.
- Situar una jugadora junto a cada uno de los conos. Las jugadoras de color naranja se situarán junto a los conos rojos y las azules junto a los conos azules.

### Explicación

- Las jugadoras azules pasarán el balón a la jugadora situada en el siguiente cono en el sentido contrario al de las agujas del reloj.
- Las jugadoras naranjas, desde sus conos rojos, irán a presionar a la compañera que tenga el balón.
- En cuanto la jugadora que recibió pase hacia la siguiente compañera, la que acudió a

- presionar ocupará el cono azul.
- La jugadora que dio el pase ocupará el cono rojo.

### Variaciones

#### 1.ª variación

- Las jugadoras irán a presionar justo antes de que la que envía el pase suelte la pelota.

#### 2.ª variación

- Pasar el balón en el sentido de las agujas del reloj.

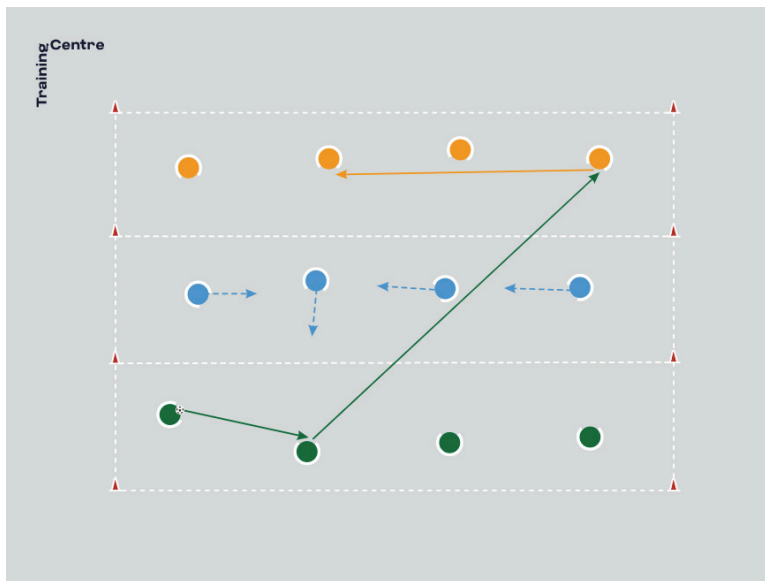
#### 3.ª variación

- Poner un segundo balón en circulación para incrementar la atención y la intensidad.
- Mover el balón de nuevo en el sentido contrario al de las agujas del reloj.

### Principios básicos

- Abrir el ángulo y distanciarse con respecto a la jugadora que viene a presionar, separándose dos metros del cono en cuanto reciba la jugadora de la que va a llegar el pase.
- La receptora, con un primer toque, se acomodará el balón en la dirección hacia la que vaya a jugarlo.
- Las jugadoras que presionan deben estar atentas a las señales para salir (por ejemplo, en el momento en que la pasadora suelta el balón).
- En la presión, las jugadoras correrán lo más rápido que puedan hacia la receptora del balón.

## 2.ª PARTE: EJERCICIO DE BLOQUE MEDIO



En el segundo ejercicio se trabajan los movimientos en bloque para la presión media. Las jugadoras deberán salir de su línea para acercarse a la rival en el momento oportuno y evitarán dejar demasiado espacio entre compañeras.

### Organización

- Delimitar un cuadrado de 30 x 30 metros.
- Dividir el área en tres zonas iguales, de 10 metros de largo cada una.
- Dividir el grupo en tres equipos de cuatro (equipos azul, naranja y verde).
- El equipo azul se colocará en el primer tercio.
- El equipo naranja se colocará en el tercio medio.
- El equipo verde se colocará en el último tercio.

### Explicación

- El balón parte del primer tercio, el del equipo azul.
- Este equipo intentará encontrar un ángulo de pase para enviar el balón al equipo verde, situado en el último tercio.
- En el tercio medio, el equipo naranja intentará interceptar cualquier intento de pase dirigido al último tercio.

- Si el equipo azul consigue pasar el balón al equipo verde, este tratará de devolvérselo.
- Si el equipo naranja intercepta el pase, volverá a empezar el equipo contrario al que falló el pase.
- Las jugadoras no saldrán del tercio que les corresponda.

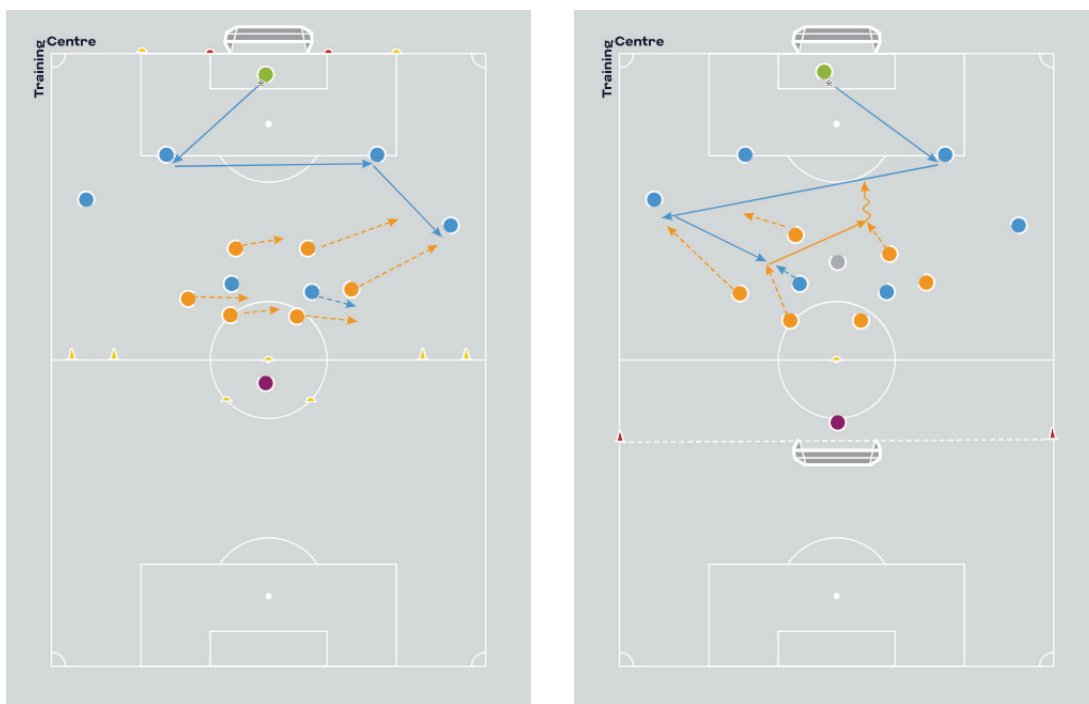
### Variaciones

- Una jugadora del primer tercio entrará en la zona central e intentará que la jugada progrese hasta el último tercio.
- La jugadora tendrá libertad de movimiento en esta zona, así como para retrasar el balón o pasarlo hacia delante.
- Cuando la pelota llegue al último tercio, una de sus jugadoras podrá entrar en el tercio central en sustitución de la del primer tercio, que volverá a su posición inicial.

### Principios básicos

- Las jugadoras del centro se mantendrán juntas, a una distancia de entre dos y tres metros entre sí, intentando reducir al mínimo los espacios para impedir que el equipo en posesión consiga enviar un pase al tercio opuesto.
- La defensora cuya oponente tenga el balón se adelantará un poco respecto a su línea para presionar a la rival y dificultarle el pase hacia delante. El resto de defensoras harán lo mismo cuando sea su par quien tenga la pelota.
- Las jugadoras moverán el balón constantemente, intentando abrir espacios para el pase.

## 3.ª PARTE: PARTIDO DE 6 CONTRA 6



La sesión finaliza con un partidillo de 6 contra 6 para trabajar la organización y la forma de la presión media mientras el rival intenta mover la pelota entre el primer y el último tercio. La línea de presión del tercio central se mantendrá cohesionada y encarará a las rivales solo cuando traten de avanzar.

### Organización

- Delimitar una zona de 60 x 50 metros.
- Colocar una portería de tamaño reglamentario en un extremo.
- En el otro extremo, se colocarán dos conos que delimitarán un carril central.
- Se colocará una guardameta improvisada delante de los dos conos que forman este carril.
- Marcar, a 10 metros de distancia del carril central, un carril de 5 metros de ancho junto a cada banda del terreno de juego.

- Dividir a las jugadoras en dos equipos de seis.
- El equipo azul jugará hacia los carriles.
- El equipo naranja jugará hacia la portería reglamentaria.

### **Explicación**

- Se inicia la jugada desde la portería del equipo azul.
- El equipo azul construirá el ataque por los carriles exteriores, o bien enviando el balón hacia la guardameta situada delante del carril central.
- El equipo naranja presionará en el centro del campo para interceptar el balón.
- Si el equipo naranja se hace con la pelota, atacará hacia la portería reglamentaria.

### **Variación**

- Disputar un partidillo libre, sin carriles ni conos, en un terreno de 75 x 50 metros.
- Añadir una segunda portería reglamentaria con una guardameta.
- Si el equipo azul consigue marcar tras un cambio de orientación, se anota dos puntos.

### **Principios básicos**

Las jugadoras usarán la presión media en un bloque compacto para evitar que se juegue el balón por las zonas centrales, donde podría desorganizarlas.

Las jugadoras basculará en bloque sin dejar espacios en su línea cuando las rivales cambien de orientación.

Para tener más posibilidades de robar el balón, las defensoras se aproximarán a la jugadora que tenga el balón de tal manera que le cierren cualquier línea de pase.

Las centrales podrán pasarse el balón entre ellas, pero en cuanto avancen, se las obligará a retrasarse o abrirse a banda.