

Construcción del juego desde el portero: —●— apoyos, recepción y pase

Descripción

El número de jugadores que participan varía a lo largo de la sesión. Por lo tanto, se recomienda que los jugadores trabajen con otro entrenador cuando su presencia no sea necesaria; por ejemplo, en el ejercicio de 2+1 contra 2+1.

1.ª parte. Construcción de juego desde atrás: apoyos, recepción y pase

2.ª parte. 2+1 contra 2+1: ajustar la posición en las transiciones

Principios básicos

- La toma de decisiones es un aspecto fundamental a la hora de recibir y ejecutar pases, por lo que los porteros siempre deben pensar qué espacio deben ocupar.
- Se pedirá a los guardametas que miren constantemente a izquierda y derecha, y decidan qué puntos del terreno de juego son los más adecuados para recibir el balón.
- Dar pases de calidad, ocupar los espacios de forma inteligente y tomar buenas decisiones son factores que dotan a los porteros de la regularidad necesaria.
- Tener buena técnica y saber jugar al primer toque resulta esencial para superar la presión del rival y sortear obstáculos. Dominar esta faceta del juego les dará más control cuando tengan la posesión.
- Una buena colocación también es fundamental para que los guardametas puedan recibir pases con seguridad. Para ello, deben procurar mantener en todo momento una buena distancia respecto al rival y abrir ángulos de pase seguros.
- Los participantes en la sesión deben aprender a recolocarse defensivamente, de manera que puedan responder a un disparo a puerta o hacer frente a una situación de 1 contra 1 cuando su equipo pierda la posesión del balón.

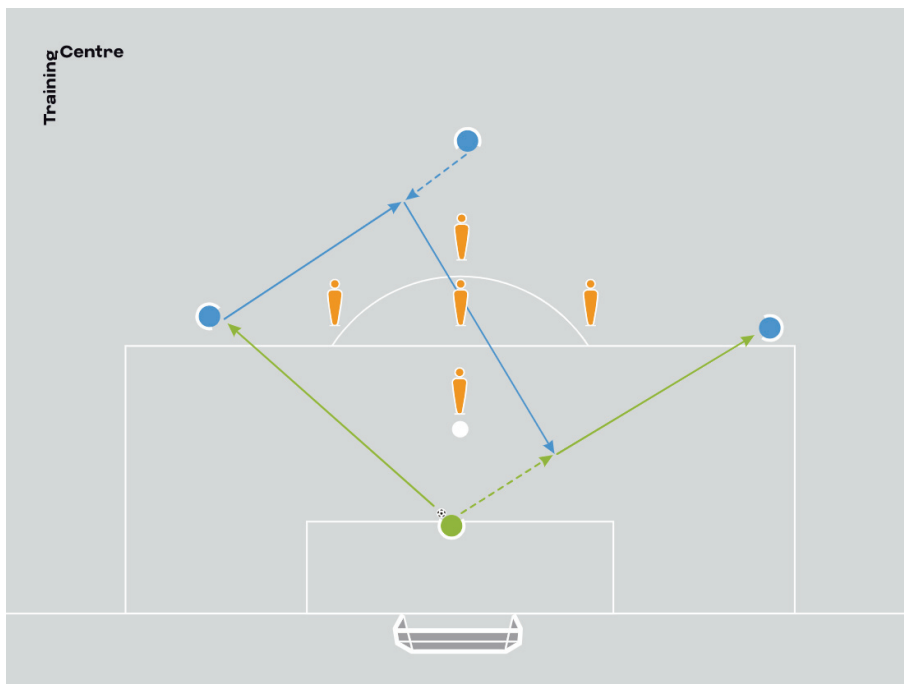
Esta sesión está pensada para resolver una situación de juego específica: cómo deben colocarse los porteros para apoyar a sus compañeros, y recibir y dar pases en la fase de construcción del ataque.

1.ª PARTE. CONSTRUCCIÓN DEL JUEGO DESDE ATRÁS: APOYOS, RECEPCIÓN Y PASE

El objetivo de la sesión consiste en que tanto los porteros como los defensas tengan la oportunidad de perfeccionar sus habilidades en la construcción del juego y puedan dar más pases buenos cuando los presione el rival. Los guardametas tienen que pensar constantemente en la posición que deben ocupar en estas situaciones y centrarse en leer bien los espacios, cuidar el ángulo, la calidad y el momento del pase, así como elegir cuándo tienen que moverse para mantenerse alejados de la presión, lo que les permitirá ofrecer una opción de pase segura a sus compañeros y sacar el balón jugado.

Organización

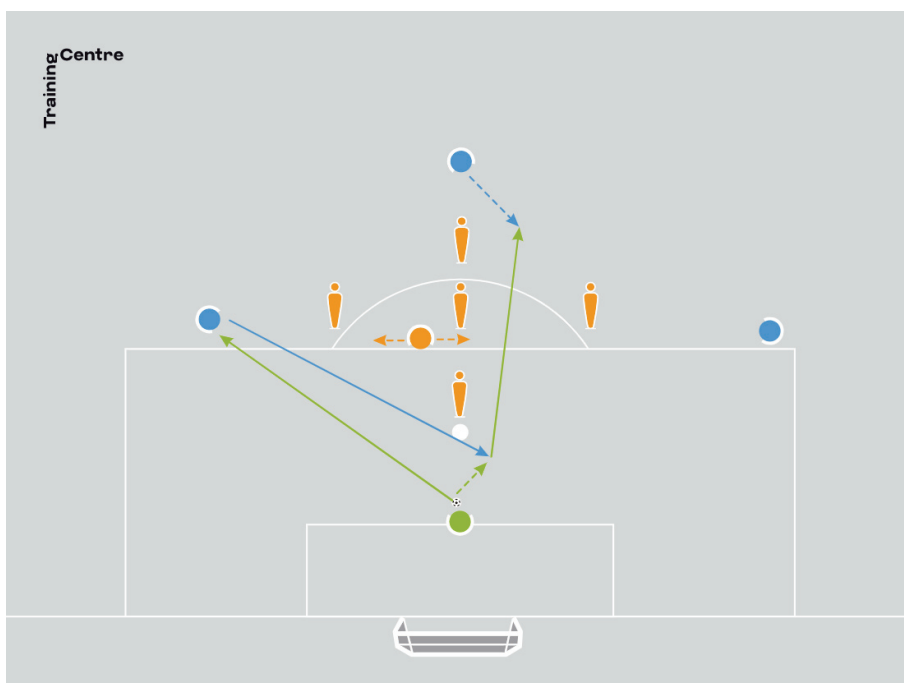
- Colocar 4 maniqués de entrenamiento en rombo al borde del área, tal como se muestra en las imágenes.
- Incluir otro maniquí en el centro del rombo.
- El portero se colocará delante de la portería y detrás del maniquí más cercano.
- Los 2 defensas centrales se situarán a la altura de los maniqués correspondientes en el borde del área.
- El jugador restante se colocará junto al último maniquí, tal como se muestra en las imágenes.



Secuencia básica: un portero y tres defensas ocupan su posición, cada uno junto a un maniquí de entrenamiento, y se pasan el balón entre los maniqués y alrededor de ellos.

Explicación

- Los 4 jugadores se pasarán el balón entre ellos.
- Evitarán dar a los maniqués, ya sea moviendo la pelota entre estos o a su alrededor, o filtrándola al espacio.
- Los jugadores estarán activos y en movimiento (por ejemplo, el guardameta retrasará su posición si fuera necesario) con el objetivo de abrir ángulos para recibir pases lejos de los maniqués.

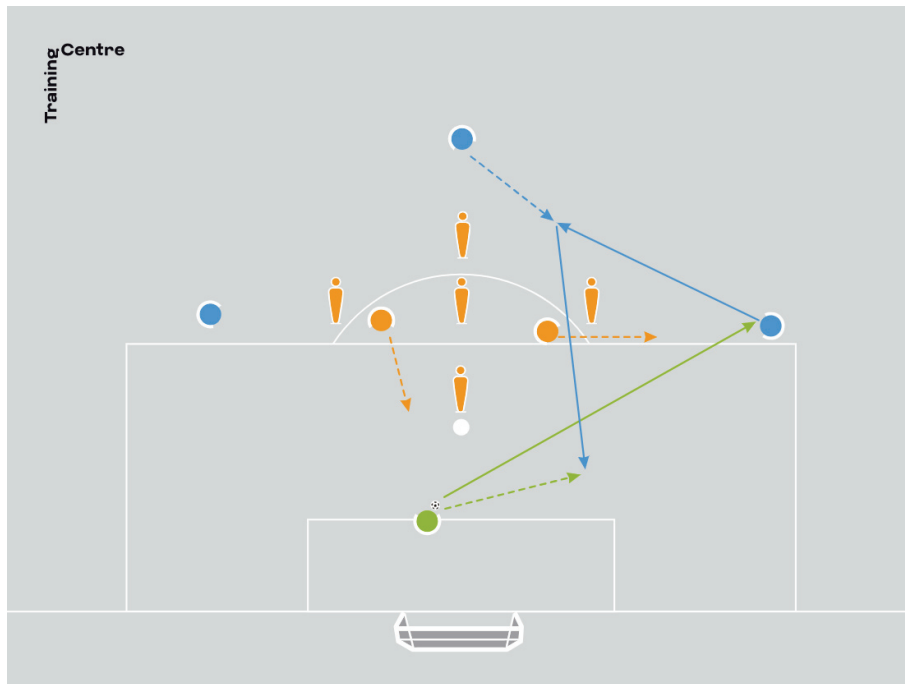


1.ª variación: se añade un defensor al ejercicio, que tiene que presionar a los jugadores mientras estos siguen pasándose la pelota.

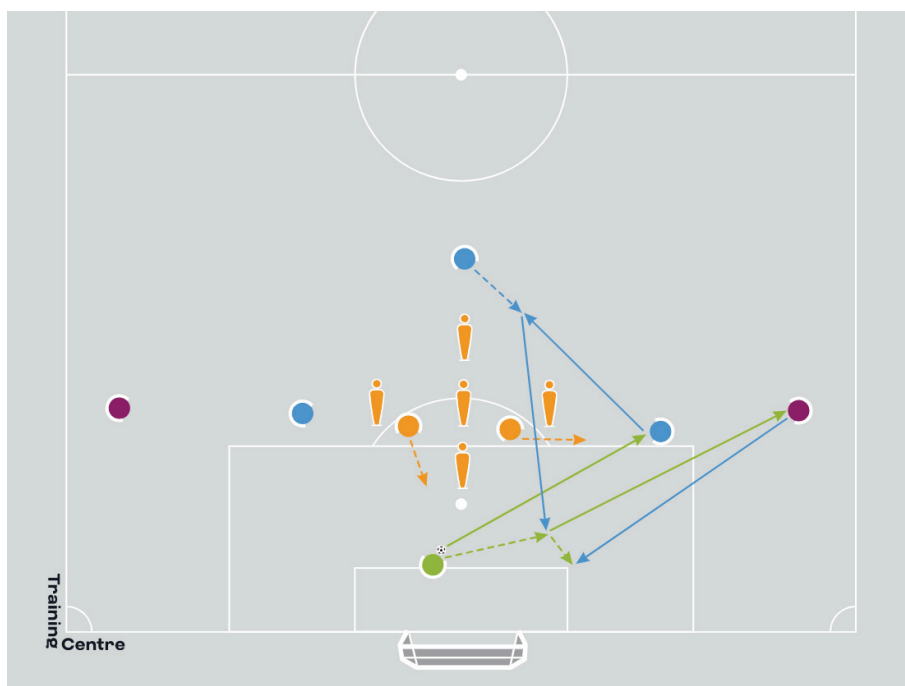
Variaciones

1.ª variación

- Colocar un nuevo defensor en el centro, entre los maniqués.
- Este defensor se moverá en los espacios que hay alrededor del maniqué central para intentar bloquear ángulos y pases.
- Para dificultar la tarea del jugador que tenga el balón, el defensor no estará demasiado cerca del maniqué central.



2.ª variación: se añaden dos defensores al ejercicio para presionar a los jugadores que tengan el balón.



3.ª variación: dos jugadores de banda se unen al ejercicio para ayudar al equipo a construir el juego.

2.ª variación

- Añadir un segundo defensor, que se colocará en el centro.
- Los dos defensas se coordinarán para presionar y cerrar ángulos de pase, prestando especial atención al portero.

3.ª variación

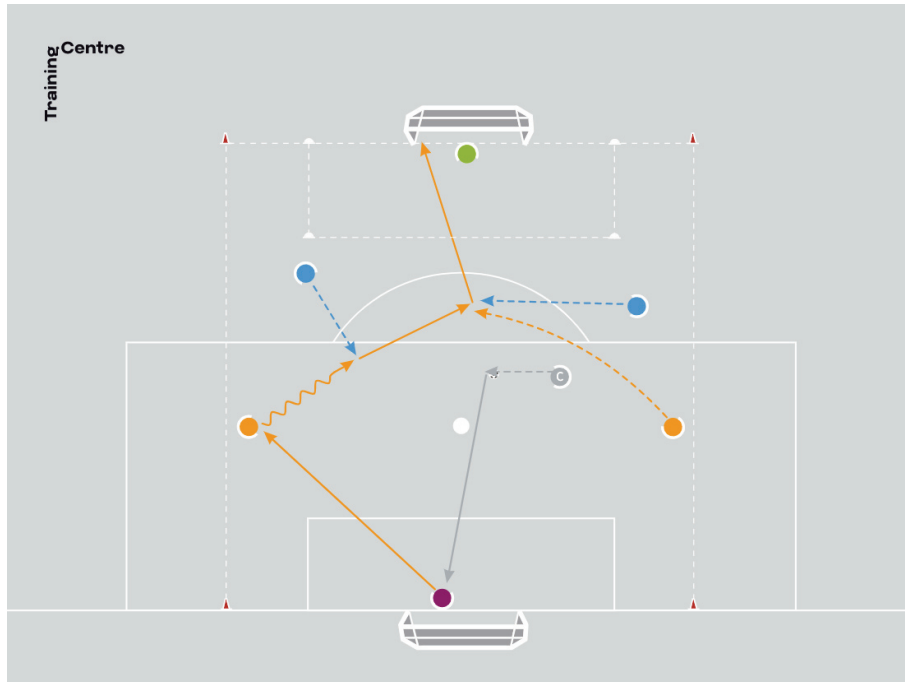
- Añadir 2 jugadores de banda para dar más amplitud al equipo que tiene la posesión.
- Los 2 defensas intensificarán la presión y obligarán al portero a abrirse siempre que sea posible.

Principios básicos

- Para eludir la presión, los pases deben ser tensos, precisos y rápidos.
- Cuando no tengan el balón, los porteros procurarán disponer de un ángulo claro para que sus compañeros puedan pasarles la pelota y ser siempre una opción que asegure la posesión.
- Alejarse de la presión permite a los jugadores aprovechar el espacio y ofrecerse como una opción de pase menos arriesgada.
- Retrasar su posición permite a los guardametas tener más de una opción de pase.
- Las fintas y los amagos pueden engañar a los defensas y, de este modo, los jugadores que tienen la pelota pueden crear líneas de pase más claras.

2.ª PARTE. 2+1 CONTRA 2+1: AJUSTAR LA POSICIÓN EN LAS TRANSICIONES

Se persigue el objetivo de que los porteros sepan ajustar su posición dependiendo de que el equipo tenga la posesión. Al jugar en un campo reducido, se producen más pérdidas de balón, lo que da muchas oportunidades a los guardametas para practicar tanto el ajuste de su posición como el apoyo a sus compañeros para construir el juego. Los porteros aprenden a identificar en qué situaciones deben permanecer adelantados y cuándo retrasarse hasta la línea de gol en función de si el equipo tiene el balón.



En este ejercicio, los porteros tienen que ofrecerse a sus compañeros cuando su equipo posea el balón y ayudarles a iniciar la jugada de ataque rápidamente.

Organización

- Delimitar un campo de 30 x 20 metros aproximadamente, con 2 porterías grandes, tal y como se muestra en la imagen.
- Marcar una línea 5 metros por delante de cada portería.
- Cada equipo está formado por 2 jugadores de campo y 1 portero

Explicación

- Los guardametas empezarán el ejercicio en la línea situada a 5 metros de sus porterías.
- El entrenador pondrá el balón en juego con un disparo flojo a uno de los porteros.
- En cuanto el entrenador inicie el lanzamiento, el portero en cuestión se retrasará hasta la línea de gol para detener el tiro.
- Inmediatamente después, el guardameta buscará a un compañero al que pasar el balón.
- El equipo que tenga la posesión intentará crear una ocasión de gol mediante una sucesión de pases rápidos.
- Los porteros participarán en la construcción del juego y se contarán los goles que marquen.
- El equipo que no tenga el balón (incluido el portero contrario) impedirá el gol.
- No se aplicará la regla del fuera de juego

Variaciones

- Si el balón sale fuera, el guardameta reanudará el juego con un pase desde detrás de la portería. Ambos porteros reanudarán el juego rápidamente.
- Ampliar las dimensiones del campo para que a los porteros les resulte más difícil recolocarse en espacios más grandes.

Principios básicos

- Es importante que los porteros sepan leer bien el juego para recolocarse rápidamente cuando su equipo pierda la posesión.
- Si permanecen adelantados y no se quedan pegados a la línea de gol, los guardametas podrán anticiparse mejor a la pérdida de la posesión y poner presión a los atacantes.
- Los porteros tienen que analizar la jugada y anticiparse a ella permanentemente, de modo que puedan leer las internadas de los atacantes y cerrarles los ángulos de tiro.
- Cuando su equipo tenga la posesión, los guardametas ajustarán continuamente su posición para ofrecerse a sus compañeros como una opción de pase.