

## Creación de espacios a la —●— contra

### Descripción

**Introducción:** preparación cognitiva

**1.ª parte:** pases y desmarques a la espalda

**2.ª parte:** 3 contra 3 y salida al contraataque

**3.ª parte:** contraataque desde un bloque bajo (9 contra 9 más guardametas)

### Principios básicos

- Cuando los pases de las centrocampistas a las delanteras se ejecutan con la potencia correcta y se envían en el momento justo, aumentan las probabilidades de que los contraataques acaben en gol.
- La rapidez para decidir cuándo desmarcarse a la espalda y pasar el balón aumenta las probabilidades de marcar al contragolpe.
- Conservar una buena percepción espacial y una postura correcta en todo momento prepara a las futbolistas para salir en transición.
- Al correr trazando una curva y ser conscientes de los movimientos de las compañeras se crean más espacios para atacar.

### INTRODUCCIÓN: PREPARACIÓN COGNITIVA

Antes de saltar al terreno de juego, es importante que las jugadoras comprendan los principios fundamentales de un contraataque eficaz. Un método para lograrlo es comentar los aspectos tácticos por grupos.

### Explicación

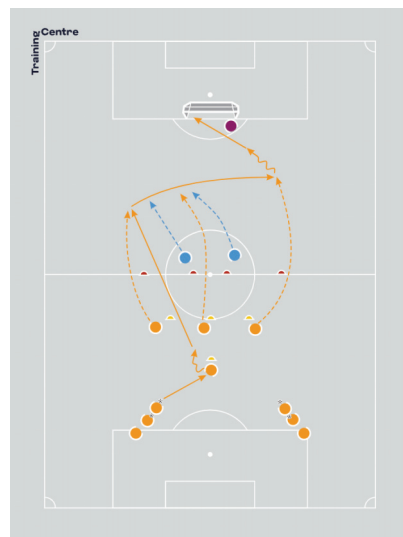
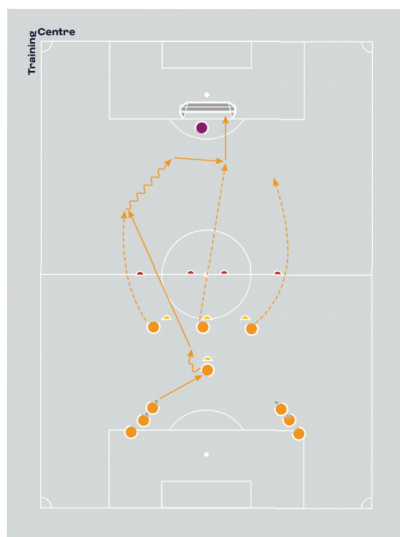
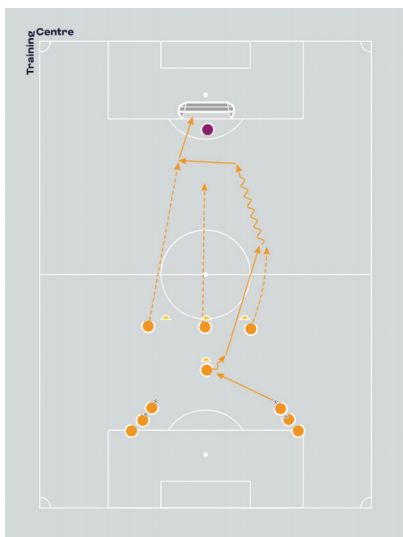
- Divide los equipos en grupos reducidos. Por ejemplo, 2 grupos de 3 y 1 grupo de 3 más la guardameta.
- Los grupos se pueden formar de varias maneras. Una de ellas es separar a las futbolistas por posiciones: un grupo de 3 defensas más guardameta, otro de 3 centrocampistas y otro de 3 delanteras.
- Otra, asignar a cada grupo 1 jugadora por línea: por ejemplo, 1 defensa, 1 centrocampista y 1 guardameta.
- Una vez formados los grupos, las jugadoras debatirán entre ellas cuál es la mejor forma de contraatacar.
- Cuando los grupos hayan comentado sus ideas, las compartirán con el resto de la plantilla.

### Principios básicos

- Pensar cómo ejecutar un buen contraataque. ¿Cuáles son las claves a tener en cuenta?
- ¿Qué tienen que hacer las jugadoras, tanto a nivel individual como colectivo, para ser eficaces al contraataque?
- Animar a las jugadoras a que inventen palabras y frases en clave y las empleen sobre el terreno de juego para lanzar contragolpes.
- Comprobar que las jugadoras tienen claros los principios fundamentales para así aplicarlos al ejercicio.
- Animar al grupo a que identifique las aptitudes específicas de ciertas jugadoras para aprovechar al máximo la fase de transición.
- Pedir a las jugadoras, en caso de que no hayan incluido estos aspectos en sus comentarios, que reflexionen sobre factores como la necesidad de moverse con rapidez, la comunicación, la precisión en el primer pase, la creación de espacios a lo ancho y a lo largo, los desmarques en diagonal y la subida en bloque.

### 1.ª PARTE: PASES Y DESMARQUES A LA ESPALDA

El primer ejercicio se centra en la velocidad y el movimiento durante el contraataque. Cuando se envía un balón en profundidad al espacio, las delanteras pueden correr y combinar entre sí para crear una ocasión de gol lo más rápidamente posible y reducir el tiempo que tiene la defensa para replegarse.



## Organización

- Delimitar una zona de 70 x 40 m.
- Colocar 1 portería de tamaño reglamentario y 1 guardameta.
- Colocar 4 conos sobre la línea de medio campo, de forma que queden 2 a cada lado del punto central: uno a 3 m y otro a 10 m de dicho punto.
- Colocar una segunda línea de 3 conos a unos 10 m de la línea divisoria en el campo opuesto al que se ha colocado la portería. Los conos deberán quedar equidistantes.
- Colocar un cono a 10 m del cono central de la segunda línea, de forma que queden alineados.
- Establecer dos posiciones de salida a 15 m de los dos conos exteriores de la segunda línea, de forma que queden alineadas.
- Colocar a una jugadora del equipo naranja en cada uno de los 3 conos de la segunda línea.
- Colocar a una jugadora del equipo naranja junto al cono independiente.
- Colocar a 2 jugadoras del equipo naranja en la posición de salida de la izquierda y a 2 jugadoras del equipo azul en la posición de salida de la derecha.

## Explicación

- El objetivo del ejercicio es trabajar los movimientos propios del contraataque.
- El ejercicio comienza cuando la jugadora situada en la posición de salida de la derecha envía un pase a la compañera que está junto al cono independiente.
- Esta jugadora recibe el balón de medio lado, sortea el cono con el primer toque y envía un pase en profundidad entre cualquiera de los conos rojos hacia la carrera de una de las 3 delanteras, que parten desde sus posiciones en la segunda línea de conos.
- En cuanto la jugadora que recibe se gira, las 3 delanteras salen corriendo entre los conos situados sobre la línea divisoria y combinan para intentar marcar lo más rápido posible.
- Nada más dar el pase en profundidad, las 3 siguientes delanteras del equipo naranja ocupan sus posiciones en la segunda línea y se preparan para repetir la secuencia.
- Si no hay ninguna jugadora en la posición de salida para dar el primer pase, una de las integrantes del primer grupo de delanteras se encargará de ejecutarlo.
- Cuando todo el equipo naranja haya participado en un contraataque (tres rondas), los dos equipos intercambiarán los papeles.
- Gana el equipo que marque más goles

## Variaciones

- 1.ª variación: esta variación hace hincapié en los desmarques. Las delanteras que ocupan los conos exteriores de la segunda línea corren por fuera de los conos exteriores de la línea divisoria, mientras que la delantera centro traza una curva al correr y bordea uno de los dos conos interiores de la línea divisoria.
- 2.ª variación: se introducen 2 defensas del equipo que no esté atacando para tratar de evitar el gol. En esta variación se aplicará la regla del fuera de juego.

## Principios básicos

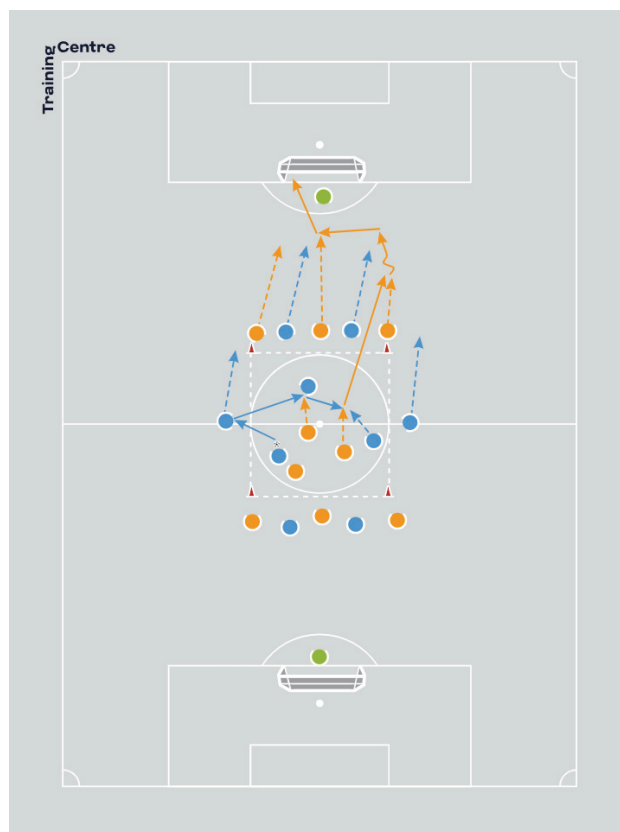
- Para aumentar la eficacia, las jugadoras deberán realizar el ejercicio con el

máximo nivel de intensidad.

- El pase en profundidad de la jugadora de la segunda línea deberá tener la potencia justa para que llegue a las delanteras y la guardameta rival no pueda interceptarlo.
- Cuando el balón llegue a cualquiera de las dos extremos, la delantera centro deberá permanecer por detrás del balón por si recibe un pase atrás.
- Las dos delanteras que no tienen el balón deberán coordinar sus desmarques para no atacar por la misma zona.
- Si las delanteras trazan una curva al correr, su trayectoria es menos previsible para la defensa y eso les permite ocupar mejores posiciones para marcar.

## 2.ª PARTE: 3 CONTRA 3 Y SALIDA AL CONTRAATAQUE

Este segundo ejercicio se centra en la pérdida de la posesión durante un contraataque y ayuda a las jugadoras a prepararse para esa circunstancia. Al pedir a un equipo que trate de conservar la posesión y al otro que intente robar el balón, las jugadoras tienen la oportunidad de trabajar las transiciones defensivas y ofensivas.



### Organización

- Delimitar una zona de 70 x 40 m.
- Colocar 1 portería de tamaño reglamentario en cada extremo del terreno de juego y 1 guardameta en cada una de ellas.
- Marcar una zona interior de juego de 20 x 20 m en el centro de la zona de 70 x 40 m.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 9 jugadoras de campo.
- Organizar un 3 contra 3 en la zona interior de juego.
- Colocar 1 jugadora azul a la izquierda y 1 a la derecha de la zona interior de juego, siempre por fuera, que harán de comodines/jugadoras neutrales.
- Colocar 2 jugadoras azules en cada extremo de la zona interior de juego, siempre por fuera, que harán de defensas.
- Colocar 3 jugadoras naranjas en cada extremo de la zona interior de juego, siempre por fuera, que harán de delanteras.

### Explicación

- Se organiza un 3 contra 3 en la zona interior de juego.

- El equipo azul intenta conservar la posesión el mayor tiempo posible y tiene la opción de apoyarse en las jugadoras neutrales.
- El equipo naranja trata de robar el balón.
- Nada más recuperarlo, el equipo naranja lanza un contraataque hacia la portería más cercana pasando el balón a una de las 3 jugadoras naranjas que están situadas fuera de la zona interior de juego.
- Las 3 jugadoras naranjas combinan para intentar marcar.
- Las 2 defensas azules tratan de evitar que el equipo naranja marque.
- Cada equipo repetirá la secuencia entre cuatro y ocho veces.
- Gana el equipo que marque más goles.

### Variaciones

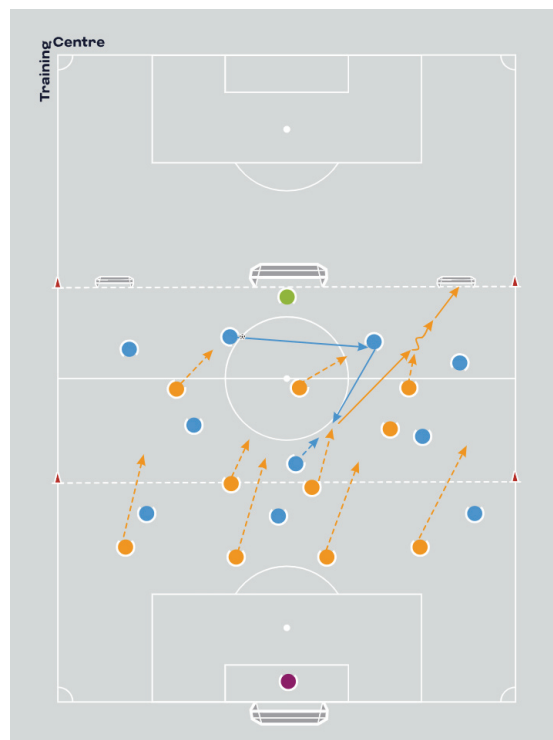
- 1.ª variación: una vez iniciado el contragolpe, 2 de las jugadoras naranjas que están en la zona interior de juego pueden salir e incorporarse al ataque. Una vez iniciado el contragolpe, 1 de las defensoras que están en la zona interior de juego puede incorporarse a la defensa.
- 2.ª variación: cambiar a 4 contra 4 o 5 contra 5 dentro de la zona interior de juego para trabajar el juego posicional con laterales, mediocentros, centrocampistas defensivas, etc.

### Principios básicos

- Al permanecer atentas en todo momento, las jugadoras que están fuera de la zona interior de juego reaccionan con mayor rapidez para salir al contragolpe.
- Asimismo, las jugadoras deberán buscar a sus compañeras para iniciar el contraataque tras una entrada o una intercepción.
- Nada más recuperar la posesión, el equipo que contraataca deberá alejar el balón de la presión y buscar los espacios.
- Cuando roben el balón, las jugadoras tratarán de filtrar pases entre la defensa rival y buscar espacios donde sus compañeras puedan recibir.
- Las jugadoras que salen a la contra deben ocupar los espacios que se abran entre la defensa y orientar el cuerpo de forma que ofrezcan ángulos de pase a sus compañeras..

### 3.ª PARTE: CONTRAATAQUE DESDE BLOQUE BAJO (9 CONTRA 9 MÁS GUARDAMETAS)

El último ejercicio se centra en el contragolpe que lanza un equipo dispuesto en bloque bajo. Cuando un equipo adopta una estrategia así, puede tener más dificultades a la hora de contraatacar al no disponer de suficientes futbolistas por delante del balón. En este ejercicio se trabaja la subida en bloque del equipo que contraataca con el objetivo de aprovechar los espacios que aparecen a la espalda de una defensa desubicada.



## Organización

- Delimitar una zona de 60 x 50 m.
- Colocar 1 portería de tamaño reglamentario en cada extremo del terreno de juego y 1 guardameta en cada una de ellas.
- En uno de los extremos, colocar 2 miniporterías a ambos lados de la portería de tamaño reglamentario, a 15 m de distancia.
- Usar conos para delimitar el tercio defensivo del equipo que contraataca.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 9 jugadoras de campo.

## Explicación

- El ejercicio comienza con un ataque del equipo azul hacia el extremo del terreno de juego donde solo está la portería de tamaño reglamentario (sin las 2 miniporterías a los lados).
- El equipo azul trata de elaborar una jugada y marcar.
- Si lo consigue, suma 3 puntos.
- El equipo naranja intenta robar el balón y lanzar un contragolpe.
- Si el equipo naranja marca en la portería de tamaño reglamentario, suma 3 puntos.
- Si alguna jugadora naranja sigue en su tercio defensivo cuando su equipo marca, este solo sumará 1 punto.
- Si el equipo naranja marca en alguna de las 2 miniporterías, suma 1 punto.

## Principios básicos

- Animar al equipo que contraataca a subir en bloque y aumentar así las probabilidades de sumar más puntos.
- El equipo que defiende se dispone en bloque bajo para que, al robar el balón, haya más espacios para contraatacar con rapidez.
- Cuando el equipo que contraataca gana la posesión, las probabilidades de lanzar un contraataque con éxito aumentan si aleja el balón de la presión y busca los espacios.
- Las jugadoras deberán estar atentas a la transición y desmarcarse a la espalda de la defensa en cuanto su equipo recupere el balón.
- El movimiento sin balón es importante, y las jugadoras tratarán de ocupar los espacios incluso antes de iniciarse la transición.
- A la hora de defender, las jugadoras deberán proteger su área y forzar al equipo rival a atacar por las bandas.