

## El dominio del balón

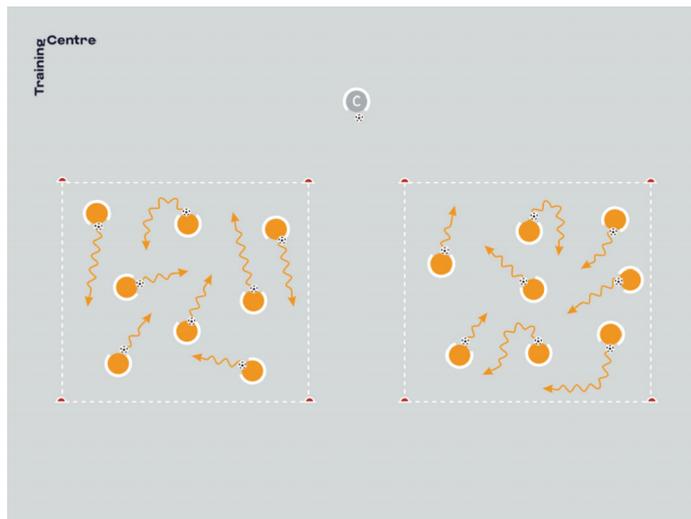
### Descripción

- 1.ª parte:** control del balón y conducción sin oposición
- 2.ª parte:** superar al rival en conducción
- 3.ª parte:** juego de conducción
- 4.ª parte:** 8 contra 8 + guardametas

### Principios básicos

- Las jugadoras mantienen la cabeza levantada y la mirada al frente mientras conducen el balón, para que les sea más fácil ver los posibles obstáculos e identificar los espacios.
- Controlar bien el balón es crucial para mantener la posesión. Además, las jugadoras deben emplear las distintas partes del pie.
- El uso de distintos movimientos, fintas o amagos pueden ayudar a las jugadoras a eludir a sus rivales y avanzar con el balón.
- Las jugadoras conducen el balón hacia los espacios conforme aparezcan para no perder la posesión con facilidad.
- Las jugadoras tratan de anticiparse a la aparición de los espacios leyendo los movimientos de sus compañeras y la orientación de las rivales.

### 1.ª PARTE: CONTROL DEL BALÓN Y CONDUCCIÓN



Este primer ejercicio trabaja el control del balón y el juego de pies. Las jugadoras deben estar en continuo movimiento, buscando los espacios, y controlar el balón para evitar los obstáculos.

### Organización

- Delimitar dos zonas de 15 × 15 m.
- Dividir a las jugadoras en dos grupos y situar a un grupo en cada zona.
- Dar un balón a cada jugadora.

### Explicación

- Las jugadoras realizan distintos ejercicios de control del balón y conducción.
- Cada grupo permanece dentro de su zona designada.
- Las jugadoras deben buscar los espacios mientras conducen el balón y evitar el contacto con sus compañeras.

### Variación

Las jugadoras deben completar los ejercicios con las siguientes variaciones:

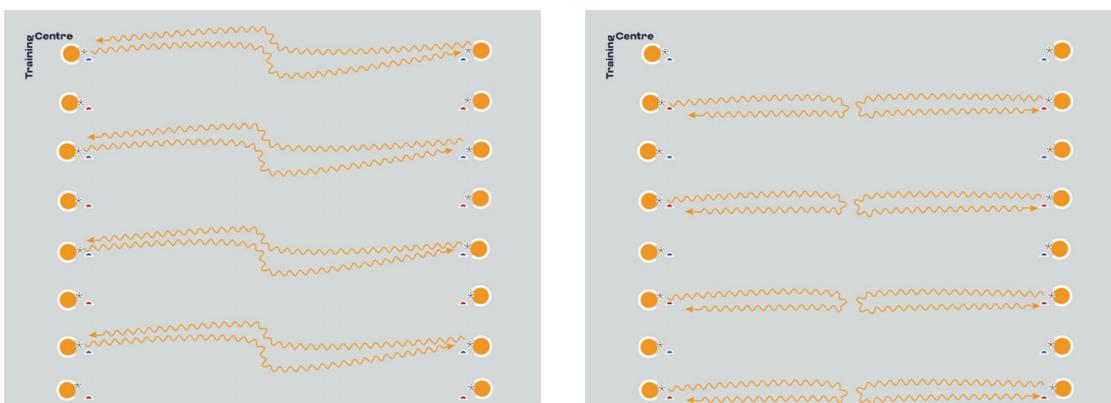
- Cambiar el balón de una pierna a la otra con el interior del pie.
- Cambiar el balón de una pierna a la otra con la planta del pie.
- Dar toques con el balón por debajo de la altura de la cadera.
- Alejar el balón del cuerpo con el exterior del pie y volver a acercarlo con la planta del mismo pie. A continuación, cambiar de pierna.

- Dar toques con el balón por encima de la altura de la rodilla.
- Realizar el «giro de Cruyff» con la «pierna buena».
- Realizar el «giro de Cruyff» con la «pierna mala».
- Levantar el balón y controlarlo con el interior del pie.
- Levantar el balón y controlarlo con el exterior del pie.

### Principios básicos

- Las jugadoras deben mantener la cabeza levantada y la vista la frente mientras conducen para reconocer los espacios disponibles.
- La prioridad es el control del balón, aunque es igual de importante saber hacia dónde avanzar con él.
- Una postura relajada ayuda a realizar movimientos fluidos, mientras que una postura tensa y rígida dificulta la salida de la presión con el balón controlado.
- Al levantar la cabeza y leer la situación, las jugadoras evitan los encontronazos con sus compañeras y buscan constantemente los espacios.

## 2.ª PARTE: ELUDIR A UNA RIVAL EN CONDUCCIÓN



En este ejercicio, se hace hincapié en que las jugadoras combinen la rapidez en el juego de pies, las fintas, los cambios de dirección y otros movimientos para eludir a su rival en conducción.

### Organización

- Marcar ocho carriles de 15 metros de longitud con un cono en cada extremo.
- Usar conos de dos colores alternativos, de forma que un carril esté marcado con conos rojos y el siguiente, con conos azules.
- Situar a una jugadora en cada cono, mirando a la compañera situada en el cono de enfrente.
- Dar un balón a cada jugadora.

### Explicación

- Las jugadoras salen desde el lado izquierdo del cono con el balón en los pies.
- Primero salen las jugadoras situadas en los conos rojos, mientras las de los conos azules esperan.
- Las jugadoras avanzan la una hacia la otra en conducción.
- Cuando se encuentran en el centro del carril, eluden a la compañera y continúan hacia el cono que tienen enfrente.
- A continuación, salen las jugadoras situadas en los conos azules, mientras las de los conos rojos esperan.
- La secuencia se repite cuatro veces antes de introducir variaciones para aumentar la dificultad.

### Variación

- 1.ª variación
  - Repetir la secuencia dos veces con la pierna derecha y dos con la izquierda.
- 2.ª variación
  - Conducir el balón con el exterior del pie.
  - Repetir la secuencia tres veces con la pierna derecha y tres con la izquierda.
- 3.ª variación
  - Amagar que se va a ir en una dirección y conducir el balón hacia la otra.
  - Repetir la secuencia cuatro veces con la pierna derecha y cuatro con la

izquierda.

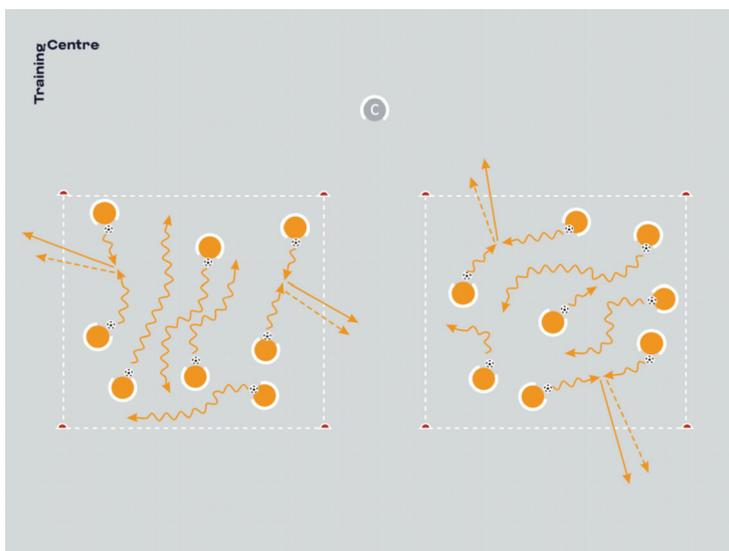
4.ª variación

- Cuando las jugadoras se encuentran en el centro, controlan el balón para realizar un cambio de dirección, se dan la vuelta y regresan al cono de partida.

### Principios básicos

- Al echar la pierna hacia atrás y pararse un instante antes de dar el toque necesario para eludir a su rival, las jugadoras no solo tienen más ángulo para el regate, sino que pueden engañar a la jugadora que se aproxima.
- Las jugadoras deben emplear movimientos específicos para recrear las condiciones reales del juego.
- Las jugadoras realizan amagos y fintas para eludir a sus rivales.
- Mantienen la cabeza levantada y la mirada al frente para ver a sus rivales y decidir hacia dónde moverse.

### 3.ª PARTE: JUEGO DE CONDUCCIÓN



El objetivo de este ejercicio es poner en práctica los principios del control del balón y la rapidez en el juego de pies, puesto que las jugadoras tienen que sortear obstáculos continuamente. Si quieren ganar, deberán fintar y cambiar de dirección, coordinar bien la conducción y proteger el balón.

### Organización

- Delimitar dos zonas de 15 × 15 m.
- Dividir a las jugadoras en dos grupos y situar a un grupo en cada zona.
- Dar un balón a cada jugadora.

### Explicación

- Las jugadoras deben conducir dentro de la zona designada durante un minuto.
- El objetivo es arrebatarse la posesión a las rivales sin perder el control de su propio balón.
- Si una jugadora pierde la posesión y su balón sale de la zona designada, queda descalificada.
- Las ganadoras son las dos últimas jugadoras de cada zona.
- Las descalificadas deben hacer flexiones.

### Variación

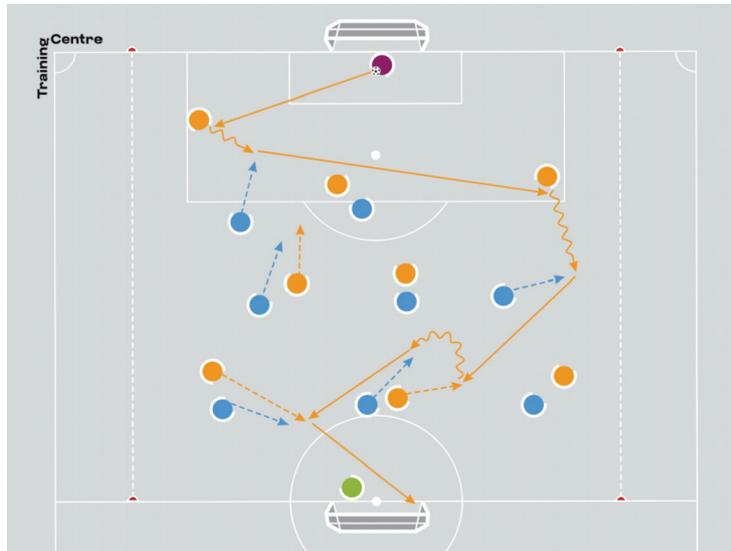
- Aumentar la dificultad del ejercicio reduciendo el tamaño de la zona designada para que las jugadoras dispongan de menos espacio donde moverse.

### Principios básicos

- Un buen control del balón permite que las jugadoras mantengan la posesión mientras intentan que sus compañeras la pierdan.
- Si mantienen la cabeza levantada y la mirada al frente, las jugadoras encontrarán los espacios disponibles e identificarán a las rivales que no tengan el balón controlado para disputarles la posesión.

- Las fintas, los amagos, los giros y los cambios de dirección ayudan a las jugadoras a no perder el balón.
- Para arrebatarse el balón a las rivales, las jugadoras esperarán el momento oportuno, como una distracción o un toque algo más fuerte de lo normal.

## 4.ª PARTE: 8 CONTRA 8 + GUARDAMETAS



El partidillo final permite poner en práctica todo lo aprendido en un formato de 8 contra 8. Cuando tengan la posesión, las jugadoras deben conducir con el balón controlado, tomar buenas decisiones, reconocer los espacios y utilizar los movimientos correctos.

### Organización

- Usar la mitad de un campo reglamentario, con una portería de dimensiones reglamentarias y una guardameta para cada equipo.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 8.

### Explicación

- La jugada siempre la inicia una de las dos guardametas.
- El equipo que tiene la posesión intenta marcar, mientras que el rival defiende y trata de recuperar el balón.
- La jugadora que tiene la posesión solo puede soltar el balón después de dar un mínimo de cuatro toques.
- No hay saques de esquina ni de banda.
- Cuando un equipo marca un gol, reinicia el juego.

### Variación

- Reducir a tres el número mínimo de toques antes de poder soltar el balón.
- Permitir el juego libre, sin restricciones.

### Principios básicos

- El control del balón y los movimientos correctos ayudarán a las jugadoras a mantener más tiempo la posesión.
- Si reconocen los espacios e identifican dónde van a generarse, las jugadoras pueden seguir avanzando con el balón sin perderlo.
- Las jugadoras deben atacar los espacios en cuanto se abran para no perder la posesión fácilmente.
- Las jugadoras sin balón del equipo que tiene la posesión deberán tratar de aprovechar los espacios. Además, intentan apoyar a la portadora del balón, leyendo sus movimientos y buscando los espacios para crear líneas de pase.