

## Recuperación rápida

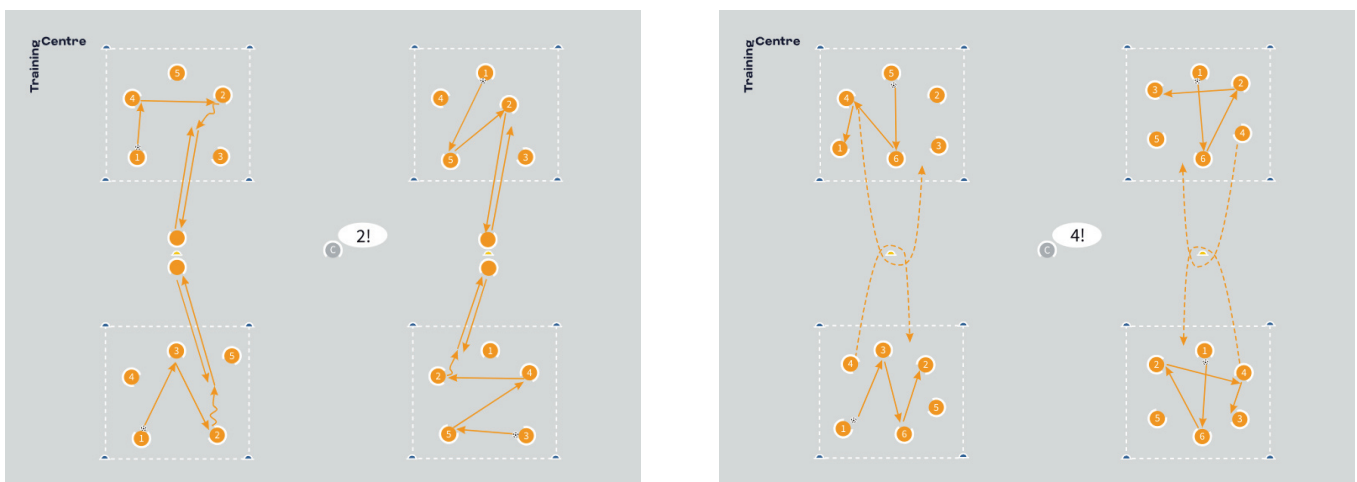
### Descripción

- 1.ª parte:** ejercicios de pase en corto
- 2.ª parte:** juego de transición de 4 contra 3
- 3.ª parte:** 9 contra 7
- 4.ª parte:** partido de 11 contra 11 en campo reducido

### Principios básicos

- La toma de decisiones y la comunicación son dos factores fundamentales para la recuperación del balón. El equipo debe decidir cómo, cuándo y dónde presionar.
- La jugadora que inicia la presión marca la pauta. Si ejerce una presión intensa, sus compañeras presionarán de forma coordinada.
- Hay que reconocer cuándo el rival ve limitadas sus opciones con el balón y presionar con intensidad para forzar errores.
- Ante una desventaja numérica, es mejor ejercer una presión media y esperar que surjan oportunidades de presión bien coordinadas.
- Responder con más rapidez a las pérdidas de posesión haciendo la jugadora que esté más cerca del balón empiece la presión.

### 1.ª PARTE: EJERCICIOS DE PASE EN CORTO



La sesión comienza con un ejercicio de calentamiento con y sin balón. El objetivo es que las futbolistas reaccionen con rapidez a las indicaciones de pasar o esprintar.

### Organización

- Delimitar dos zonas de 10 x 10 m, a 10 metros de distancia una de la otra.
- Colocar 1 cono amarillo entre las 2 zonas.
- Reproducir esta configuración justo al lado.
- Dividir el grupo en 4 equipos de 5 o 6 jugadoras, en función de las disponibles.
- Cada equipo ocupará 1 de las zonas de juego.
- 1 jugadora de cada equipo se situará en el cono amarillo, de cara a la zona donde juega su equipo.

### Explicación

- La entrenadora numera a todas las futbolistas de cada equipo del uno al cuatro o del uno al cinco.
- Las jugadoras deben pasarse el balón dentro de la zona de juego.
- Cuando la entrenadora indica un número, la jugadora correspondiente saldrá de su zona y hará una pared con la compañera situada en el cono amarillo.
- Rotar a las jugadoras cada tres paredes para que todas ocupen el cono en algún momento.

## Variaciones

### 1.ª variación

- Limitar a dos el número de toques de las futbolistas que están dentro de la zona de juego.

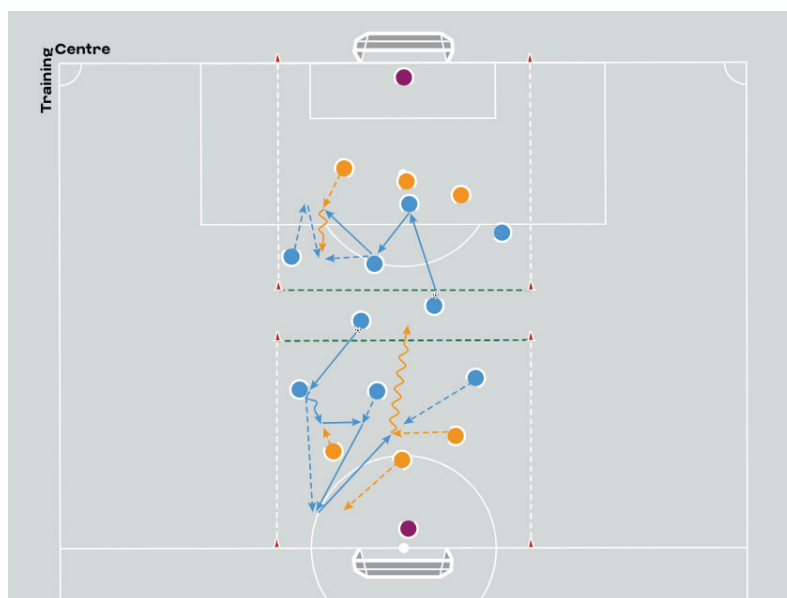
### 2.ª variación

- Todas las jugadoras ocupan la zona de juego.
- Las futbolistas juegan hasta que la entrenadora indica su número. Esta vez, la jugadora debe salir corriendo hasta el cono y volver.
- Organizar un juego entre los dos equipos de cada lado. El equipo que vaya al cono amarillo y vuelva en menos tiempo se anota un punto.

## Principios básicos

- Aprenderse los números de las compañeras para poder enviarles el balón nada más oír que las llaman.
- Pasar y desplazarse por dentro de la zona de juego para que el balón esté en constante movimiento.
- Las jugadoras deben reaccionar rápidamente y estar atentas para recibir, siempre de cara al balón.

## 2.ª PARTE: JUEGO DE TRANSICIÓN DE 4 CONTRA 3



El segundo ejercicio se centra en los primeros segundos después de perder la posesión, así como en la reacción de las jugadoras. Cuando un equipo pierde el balón, debe reaccionar de forma rápida y efectiva para evitar una transición ofensiva del rival.

## Organización

- Utilizar 1 mitad del campo.
- Colocar 1 portería de dimensiones reglamentarias en cada extremo.
- Marcar 2 zonas de 20 x 20 m en los extremos del campo.
- Situar 4 atacantes azules y 3 defensoras naranjas en cada una de las 2 zonas.
- Otra atacante azul espera con el balón en la línea de salida.

## Explicación

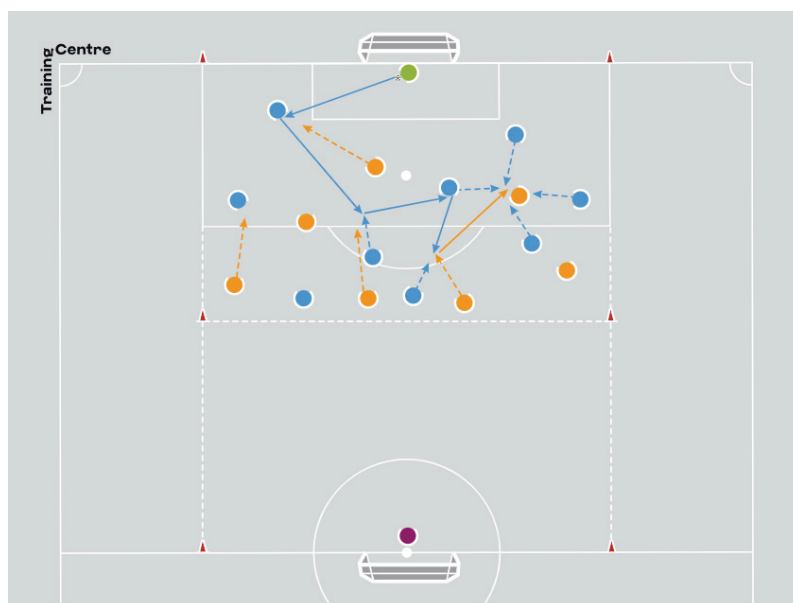
- Inicia el juego la futbolista azul situada en la línea de salida, desde donde combina con una de las cuatro atacantes.
- El equipo que ataca intenta marcar.
- El equipo que defiende intenta recuperar el balón y cruzar la línea de salida con el balón en los pies.

- Si el equipo que ataca cumple su objetivo, suma dos puntos.
- El equipo que defiende suma un punto si marca un gol.
- El juego se reinicia desde la primera atacante si la pelota sale fuera, si se marca un gol o si la portera detiene el balón.

### Principios básicos

- El equipo atacante debe usar su ventaja numérica para tener siempre una futbolista libre de marca.
- Si el equipo atacante pierde el balón, debe presionar inmediatamente para recuperarlo en cuestión de segundos.
- En caso de pérdida, las jugadoras que estén más cerca del balón son las primeras que presionan para recuperar más rápido la posesión.

### 3.ª PARTE: 9 CONTRA 7



Esta sesión aplica los principios de la presión alta e intensa y de la presión media. Así, los dos equipos se acostumbran a presionar para recuperar el balón.

### Organización

- Utilizar 1 mitad del campo.
- Jugar en una zona de 30 metros de anchura.
- Utilizar 2 porterías de dimensiones reglamentarias y 1 guardameta en cada extremo.
- Marcar 1 línea de medio campo.
- Disponer el equipo azul con un sistema 4-2-3.
- Disponer el equipo naranja con un sistema 4-2-1.

### Explicación

- La jugada se inicia desde la portería del equipo azul.
- El equipo azul intenta marcar un gol.
- El equipo naranja intenta robar el balón y sumar un punto.
- Si recupera el balón en su propio campo y supera la línea divisoria en conducción o con un pase, suma un punto adicional.
- Si recupera el balón en el campo rival, intentará marcar para sumar un punto adicional.

### Variaciones

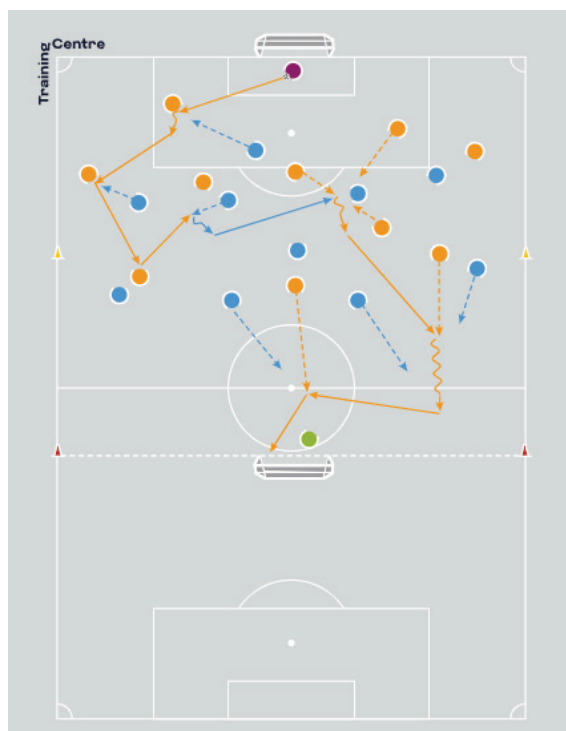
- Si el equipo naranja recupera el balón y supera la línea divisoria en conducción para sumar un punto, puede continuar e intentar marcar un gol para sumar otro.
- Cuando el equipo azul entra en el campo rival con el balón, no puede volver a su propio campo.

### Principios básicos

- En transición, la rapidez en la toma de decisiones es un factor decisivo para recuperar el balón.

- El equipo defensor debe adoptar un bloque medio y no presionar muy arriba, puesto que el equipo atacante posee la ventaja numérica y puede superar la presión con facilidad.
- El equipo atacante debe jugar con intensidad y presionar al rival en su propio campo nada más perder el balón para evitar un contragolpe.
- Las defensoras que permanezcan más replagadas deben cerrarse y cubrir rápidamente cualquier hueco.
- Cuando el equipo defensor recupere el balón, debe atacar con velocidad los espacios a la espalda de la zaga rival.

#### 4. PARTE: PARTIDO DE 11 CONTRA 11 EN UN CAMPO REDUCIDO



El último ejercicio permite a las futbolistas poner en práctica los principios de la recuperación de balón en situaciones de juego reales. Deben adaptar la presión a las distintas situaciones de partido para aumentar sus porcentajes de éxito en la recuperación.

#### Organisation

- Delimitar un campo de 60 x 50 m.
- Utilizar 2 porterías de dimensiones reglamentarias y 1 guardameta en cada extremo.
- Disputar un partido de 11 contra 11 sin restricciones.
- Disponer al equipo naranja con un esquema 4-2-3-1.

#### Explanation

- Siempre inicia el juego una de las dos guardametas.
- El equipo azul intenta marcar un gol.
- Si un equipo roba el balón en su propio campo, suma un punto.
- Si ese equipo marca tras recuperar la posesión en su propio campo, suma un punto adicional.

#### Variation

- Las jugadoras solo pueden dar tres toques.

#### Coaching points

- Ser inteligentes en la presión para aumentar las probabilidades de recuperar el balón.
- Si el rival adelanta líneas y encierra al equipo defensor, intentar recuperar el balón inmediatamente.
- Si el equipo rival está elaborando la jugada, cabe plantearse una presión media hasta identificar el mejor momento para la recuperación.
- El equipo debe mantenerse compacto y trabajar en bloque para ser más eficaz a la hora de recuperar el balón.