

Pasar bajo presión

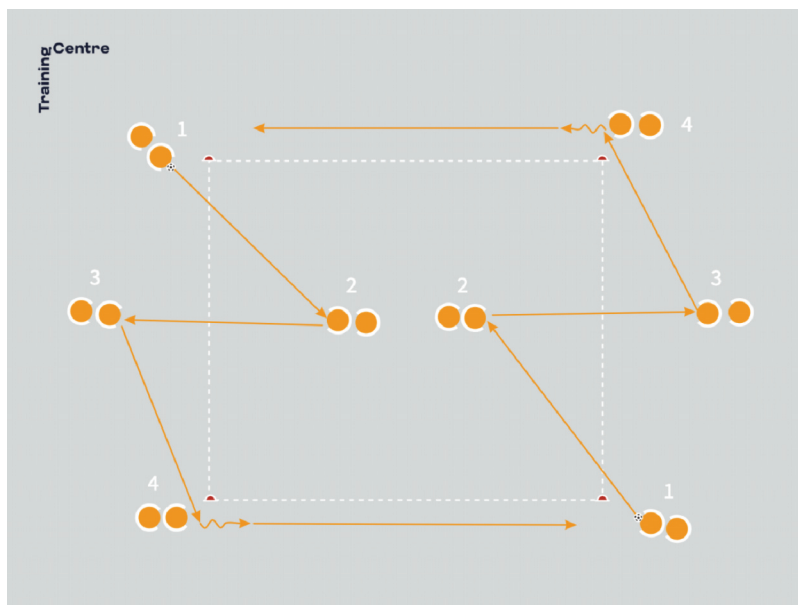
Descripción

- 1.ª parte:** ejercicio de pases
- 2.ª parte:** 4+4 contra 4 en un espacio reducido
- 3.ª parte:** 2 contra 1, ataque contra defensa
- 4.ª parte:** 4 contra 3, ataque contra defensa

Principios básicos

- Concentrarse en realizar un primer control firme y preciso para impedir que el balón se quede atrás.
- Orientar el cuerpo de tal modo que pueda recibirse con cualquiera de las dos piernas (la más cercana o la más alejada) y avanzar jugando hacia la zona prevista.
- Moverse de forma eficaz sin el balón a fin de crear varias líneas de pase para las compañeras.
- Dar pases firmes y precisos para salir jugando de la presión.
- Intercambiar posiciones para que a las defensoras les cueste más anticiparse a la jugada y se generen más espacios.

1.ª PARTE: EJERCICIO DE PASES



El calentamiento se ha diseñado para garantizar que las jugadoras pasen y reciban el balón correctamente dentro de un circuito. Se hace hincapié en controlar de primeras, orientar bien el cuerpo y salir jugando, de modo que las futbolistas estén mejor preparadas para los siguientes ejercicios.

Organización

- Colocar 2 conos alineados a 20 m de distancia entre sí. Serán las estaciones 1.ª y 4.ª.
- Establecer la 3.ª estación a medio camino entre estos conos y 3 m hacia el exterior.
- La 2.ª estación es paralela a la 3.ª, pero se encuentra 5 m hacia el interior.
- Montar un segundo circuito en paralelo, a 10 m del primero.
- En el segundo circuito, las estaciones 1.ª y 4.ª se encuentran en los extremos opuestos del primero.
- Ambos circuitos comparten la 2.ª estación, que debe estar en el medio.
- Colocar a 2 jugadoras por estación en ambos circuitos.

Explicación

- Se juega con dos balones al mismo tiempo y se parte de la 1.ª estación en ambos circuitos.

- El primer pase se envía hacia el interior, a la 2.ª estación.
- La jugadora situada en la 2.ª estación pasa el balón hacia la 3.ª.
- La jugadora situada en la 3.ª estación pasa en línea recta hacia la 4.ª.
- Las jugadoras situadas en la 4.ª estación pasan el balón hacia la 1.ª del otro circuito.
- La secuencia se repite desde la 1.ª estación de cada circuito.

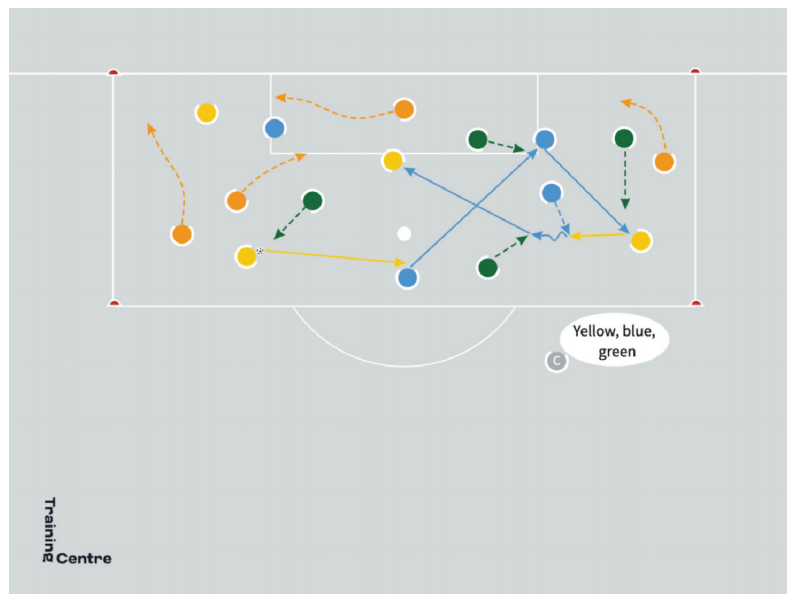
Variación

- Se añaden balones extras para aumentar la intensidad y la concentración de las jugadoras.
- Se limitan los toques que pueden dar las jugadoras.
- Se juega en el sentido de las agujas del reloj.

Principios básicos

- Con un primer toque preciso, las jugadoras pueden adelantarse el balón y jugar en la dirección en la que deseen pasar.
- Las jugadoras se perfilarán de tal modo que, en el momento de recibir, tengan el cuerpo orientado hacia donde quieren jugar.
- En lugar de permanecer estáticas, las jugadoras se prepararán para recibir la pelota con cualquiera de las dos piernas.
- Las jugadoras seguirán sus pases de una estación a otra para que el circuito no deje de fluir.
- Los pases serán firmes y precisos para mantener la fluidez del ejercicio.

2.ª PARTE: 4 + 4 CONTRA 4 EN UN ESPACIO REDUCIDO



En este ejercicio, las jugadoras deben acostumbrarse a reaccionar con rapidez y pasar el balón bajo una leve presión en espacios reducidos. Las jugadoras en posesión del balón gozarán de superioridad numérica, por lo que dispondrán de numerosas opciones de pase y podrán practicar el juego bajo presión.

Organización

- Delimitar una zona de 30 × 20 m o usar el área penal.
- Dividir el grupo en 4 equipos de 4 jugadoras cada uno.
- Cada equipo representará un color (azul, verde, amarillo y naranja).

Explicación

- Las jugadoras se moverán con libertad dentro de la zona delimitada mientras se pasan el balón entre ellas.
- La entrenadora gritará tres colores en cualquier orden.
- Los equipos de los dos primeros colores que pronuncie mantendrán la posesión.

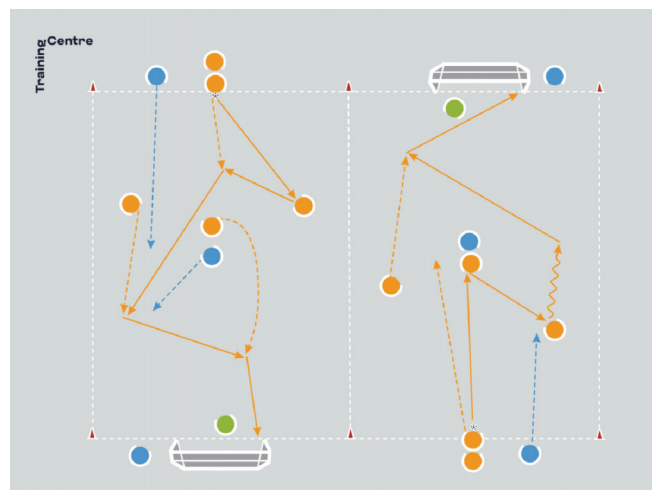
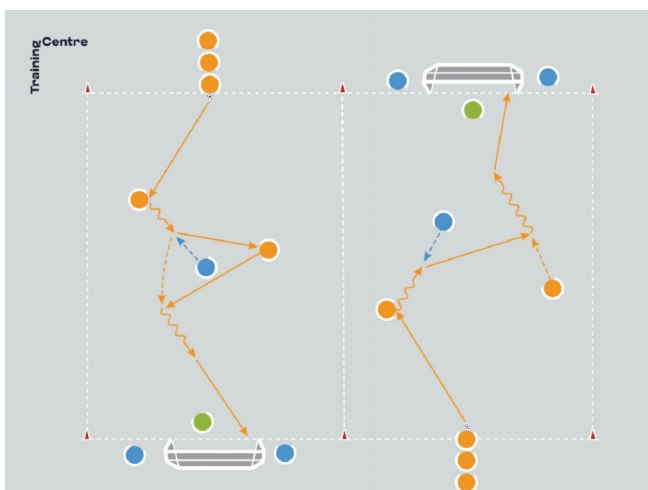
entre ellos.

- El tercer equipo en cuestión tratará de robar el balón.
- El equipo cuyo color no se indique no participará en el juego, pero sus integrantes podrán seguir moviéndose con libertad por dentro de la zona delimitada.
- Por ejemplo, si la entrenadora grita «¡Amarillo, azul, verde!», los equipos amarillo y azul combinarán entre sí, mientras que el verde tratará de robar el balón. El equipo naranja no participará en el juego.
- Si el tercer equipo recupera la pelota, tratará de mantener la posesión.
- Una vez que la entrenadora grite los colores, los equipos dispondrán de 30 segundos para jugar.
- Si el balón sale fuera, la entrenadora pondrá otro en juego al instante.
- Cuando transcurran los 30 segundos, las jugadoras podrán pasarse el balón de nuevo con total libertad.

Principios básicos

- Las jugadoras aprovecharán toda la amplitud y longitud de la zona delimitada para tener más opciones de mantener la posesión.
- Las jugadoras estarán muy pendientes de las indicaciones de la entrenadora y reaccionarán con rapidez para recibir el balón o presionar y recuperarlo.
- Las jugadoras podrán conservar la posesión durante más tiempo si realizan controles firmes, dan pases precisos y mantienen una buena comunicación.
- Cuando no tengan la pelota, las jugadoras crearán constantemente líneas de pase para sus compañeras.

3.ª PARTE: 2 CONTRA 1, ATAQUE CONTRA DEFENSA



Variación

En este ejercicio se trabaja el juego bajo presión más cerca de la portería. Las jugadoras deben combinar entre sí para eludir la presión de una defensora y encontrar espacios para disparar a puerta.

Organización

- Delimitar dos zonas de 20 × 15 m.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en cada zona, en extremos opuestos.
- Situar a una guardameta en cada portería.
- Organizar un 2 contra 1 en cada campo.
- El resto de las jugadoras permanecerán en el extremo opuesto al de la portería con varios balones.

Explicación

- El balón partirá de la primera jugadora de la fila.
- Esta jugadora pasará a la atacante más cercana dentro de la zona delimitada.
- La defensora decidirá si sale a presionar o mantiene la distancia.
- Las dos atacantes combinarán entre sí e intentarán marcar gol.
- Cuando se marque un gol, la guardameta haga una parada o la defensora recupere el balón, entrarán nuevas jugadoras a la zona delimitada.
- Para aumentar la presión, las jugadoras tendrán que rematar tras un máximo de cuatro pases.

- Se rotará a las defensoras para que todas las jugadoras desempeñen las distintas funciones.

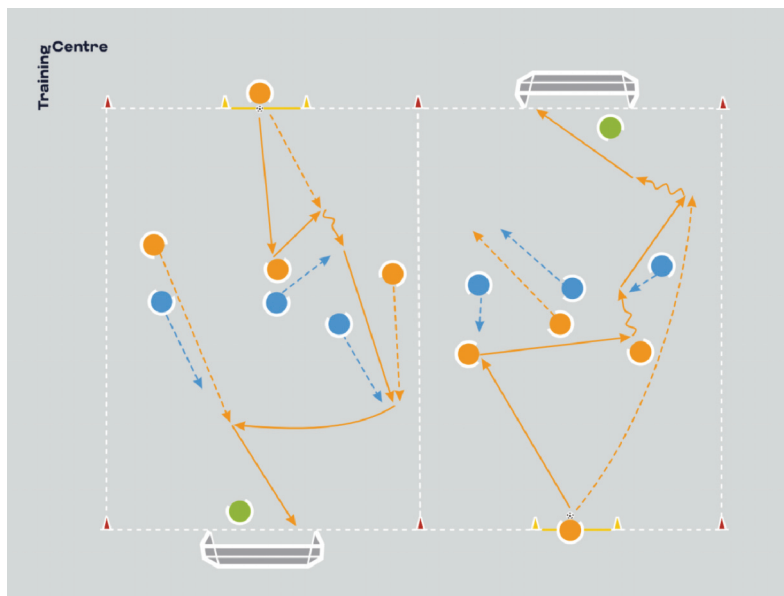
Variaciones

- Se disputa un 4 contra 2 en el interior de la zona delimitada.
- La segunda defensora y la cuarta atacante parten del punto desde el que se pone en juego el balón.
- Para aumentar la presión, las jugadoras tendrán que rematar tras un máximo de cinco pases.

Principios básicos

- Las defensoras se valdrán de señales como los controles defectuosos y los pases telegrafados para decidir si salen a presionar o si mantienen la distancia respecto a las atacantes.
- Las atacantes crearán constantemente líneas de pase para sus compañeras.
- Las jugadoras mostrarán con qué pierna desean recibir (la más cercana al balón o la más alejada) y se perfilarán para tener el cuerpo orientado hacia donde deseen jugar.
- El balón se mantendrá en movimiento en todo momento para dificultar que la defensora se anticipe y facilitar que la atacante reciba con espacios.

4.ª PARTE: 4 CONTRA 3, ATAQUE CONTRA DEFENSA



En este último ejercicio se aumenta la presión sobre el equipo que trata de elaborar el ataque. Al añadir más defensoras, el equipo con la posesión del balón dispone de menos tiempo y espacio para superar la presión del rival.

Organisation

- Delimitar 2 zonas de 20 × 15 m.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en cada zona, en extremos opuestos.
- Situar a una guardameta en cada portería.
- Colocar 2 conos separados 5 m entre sí en el extremo opuesto.
- Disputar un 4 contra 3 en el interior de la zona delimitada.

Explanation

- El balón partirá de la atacante más retrasada en uno de los extremos del campo.
- El equipo atacante tratará de aprovechar su superioridad numérica para avanzar con el balón y marcar.
- Las tres defensoras tratarán de impedir que las atacantes marquen.
- Si el equipo defensor recupera el balón, tratará de conducirlo entre los conos.

Coaching points

- Las jugadoras tratarán de superar la presión creando constantemente líneas de pase y buscando espacios en los que recibir.
- Las jugadoras sin balón intercambiarán sus posiciones para atraer a las defensoras y generar espacios en otras zonas.
- El equipo defensor se apoyará en la guardameta para restablecer la igualdad numérica y estar en mejores condiciones de avanzar con el balón.
- Las jugadoras mostrarán a sus compañeras con qué pierna desean recibir y se perfilarán para tener el cuerpo orientado en la dirección en la que quieren jugar una vez que lo hagan.