

Reconocer el momento para efectuar transiciones ofensivas

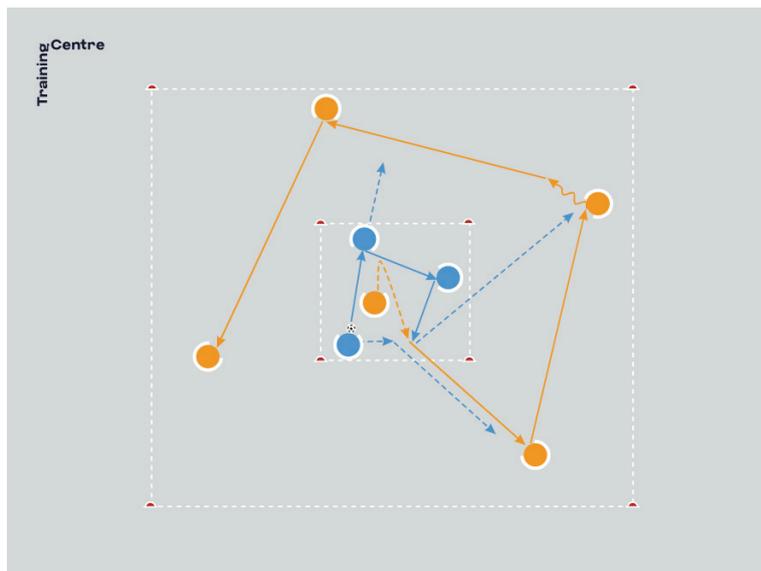
Descripción

- 1.ª parte:** Rondo en dos fases: 3 contra 1 y 3 contra 5
- 2.ª parte:** Ataque contra defensa: de 2 contra 2 a 4 contra 4
- 3.ª parte:** Juego de ataque a oleadas: 3 contra 2

Principios básicos

- Recaltar la importancia de detectar espacios y prepararse para el cambio de posesión.
- Perfilarse y leer el juego ayuda a prepararse para una transición ofensiva.
- El cambio rápido de enfoque, de una mentalidad defensiva a otra ofensiva, potencia las oportunidades que tiene un equipo de aprovechar la desorganización de la defensa.
- Los movimientos rápidos e intensos sin balón ayudan a los equipos a aprovecharse de la vulnerabilidad de las defensas.
- Los equipos deben reconocer cuándo y cómo usar a la jugadora libre en situaciones de superioridad numérica.

1.ª PARTE: RONDO EN DOS FASES: 3 CONTRA 1 Y 3 CONTRA 5



Organización

- Delimitar dos zonas de ejercicio de 15 x 15 m.
- Delimitar un cuadrado de 3 x 3 m en el centro de cada zona.
- Asignar 8 jugadoras a cada zona.
- Organizar un 5 contra 3 (naranjas contra azules) dentro de cada zona de ejercicio.
- Situar las 3 jugadoras del equipo azul y 1 jugadora del equipo naranja en el interior del cuadrado de 3 x 3 m.

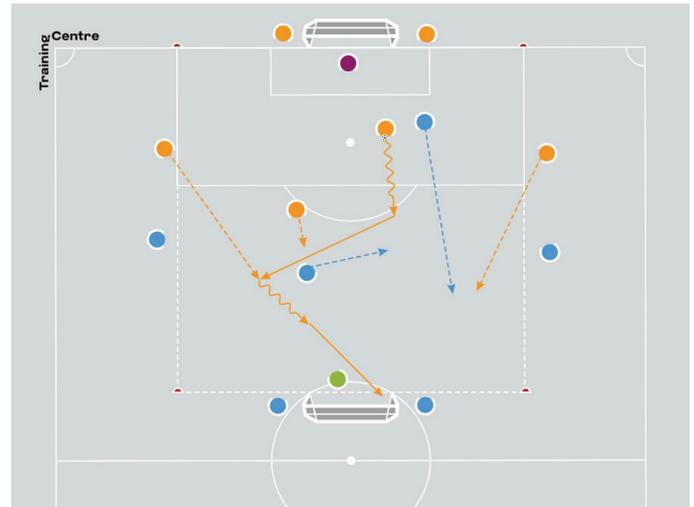
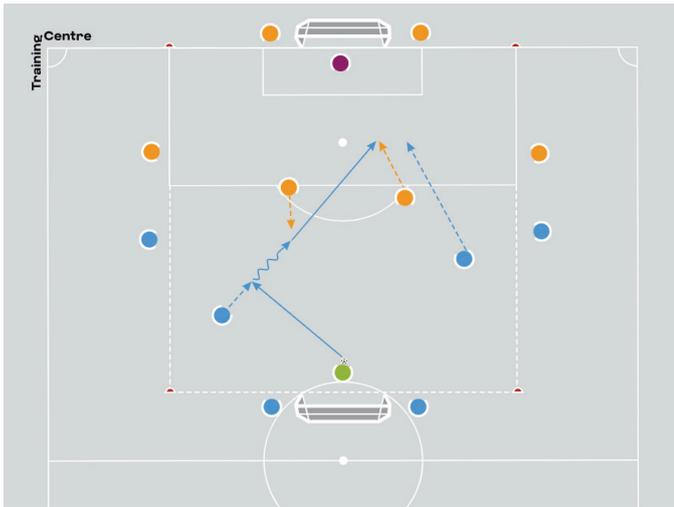
Explicación

- Las tres jugadoras del equipo azul tratan de mantener el balón dentro del cuadrado de 3 x 3 m.
- La jugadora naranja intenta arrebatárselo.
- Si las jugadoras azules aciertan seis pases, ganan el juego y los equipos intercambian posiciones.
- Si la jugadora naranja se lleva el balón, lo pasa a una de las cuatro compañeras situadas en el exterior del cuadrado pequeño.
- El equipo naranja trata de acertar seis pases, y el azul intenta arrebatarle el balón.
- Si el equipo azul recupera la posesión, deberá conducir el balón fuera de la zona para que el juego termine y se pueda reiniciar.

Principios básicos

- Las jugadoras no estarán estáticas, sino siempre alerta, listas y perfiladas para recibir el balón.
- Para ejecutar correctamente el ejercicio, las jugadoras deberán controlar el balón, pasar con precisión y tomar decisiones con rapidez.
- Perfilarse correctamente y leer el juego resultan decisivos para conservar la posesión y que el equipo pueda circular el balón en las transiciones.
- Hay que pedir a las jugadoras que pasen la pelota por las zonas interiores y no únicamente por el exterior de la presión. Con ello, atraerán al rival y desorganizarán sus líneas para abrir huecos por los que las compañeras puedan recibir.

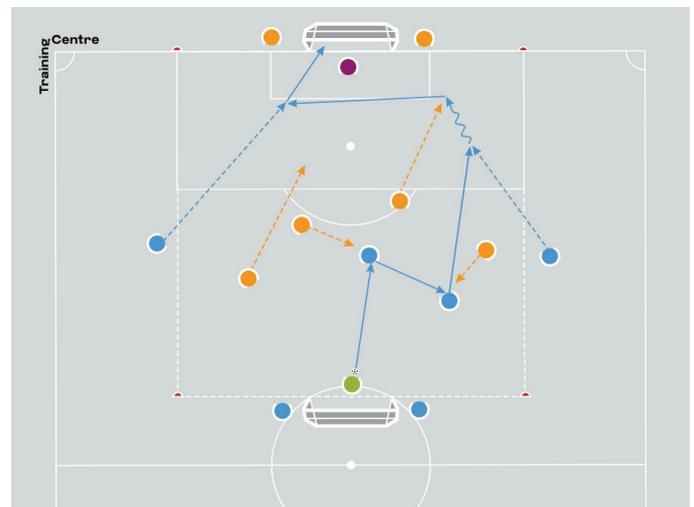
2.ª PARTE: ATTAQUE CONTRE DÉFENSE : DE 2 CONTRE 2 À 4 CONTRE 4



En el segundo ejercicio se trabaja la actitud y mentalidad de las jugadoras para reaccionar ante un cambio de posesión y efectuar una transición ofensiva. Las jugadoras deben estar atentas y adaptar su posición, mentalidad y acciones a la situación que se les presenta.

Organización

- Utilizar menos de la mitad de un terreno de juego reglamentario como zona de ejercicio.
- Reducir la anchura de la zona de ejercicio a 30 m.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en cada extremo de la zona delimitada.
- Situar 1 guardameta en cada portería.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 8 jugadoras (naranjas contra azules).
- Organizar un 2 contra 2 dentro de la zona de ejercicio.
- Situar 2 jugadoras de cada equipo por fuera de cada una de las líneas laterales de la zona de ejercicio («jugadoras exteriores»).
- Pedir al resto que espere a ambos lados de la portería de su equipo.



Explicación

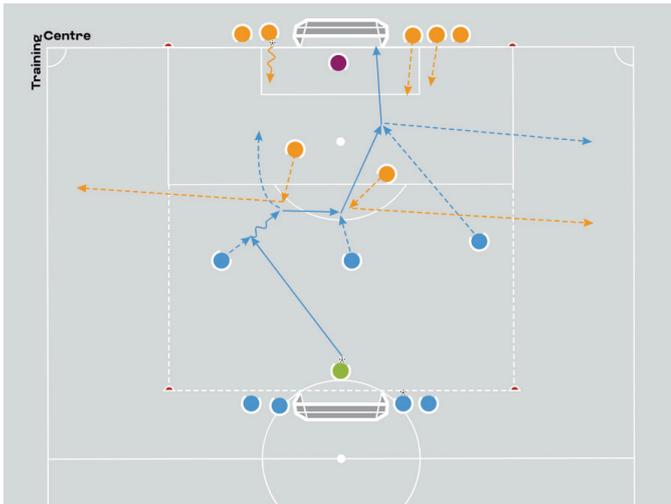
- Para empezar, la guardameta pone el balón en juego.
- La guardameta pasa el balón a una de las dos jugadoras del equipo azul.
- El equipo azul busca marcar en la portería del naranja.
- Las dos jugadoras del equipo naranja tratan de hacerse con el balón.
- Después de un remate a puerta o un cambio de posesión, las dos jugadoras exteriores del equipo naranja se activan y entran en la zona de juego para crear una superioridad de 4 contra 2.
- Después de un remate a puerta del equipo naranja o un cambio de posesión, las dos jugadoras exteriores del equipo azul entran en la zona de juego para crear un 4 contra 4.
- Los equipos mantienen el 4 contra 4 hasta que se marque un gol o el balón no esté en juego.
- Cuando esto sucede, las jugadoras regresan a su posición inicial (situación de 2 contra 2), y el ejercicio vuelve a comenzar con un saque de la guardameta.
- Pasado un tiempo previamente establecido, las jugadoras rotarán para que las situadas al

lado de las porterías puedan participar en el ejercicio.

Principios básicos

- Las jugadoras, incluso las que no están activas en la jugada, se mantendrán siempre atentas al desarrollo del ejercicio para participar inmediatamente en la transición.
- Con el objetivo de estar preparadas para intervenir cuando su equipo pierda o recupere la posesión, deben mantener la concentración en el juego en todo momento.
- Cuando un equipo marque un gol, sus jugadoras reaccionarán de inmediato, se organizarán defensivamente y ejercerán una presión intensa.
- Las que esperan junto a las porterías y las guardametas se comunicarán para decidir quién pone en juego el siguiente balón.
- Las guardametas reiniciarán inmediatamente el juego para aprovechar la desorganización de la defensa rival.

3.ª PARTE: JUEGO DE ATAQUE A OLEADAS: 3 CONTRA 2



En el último ejercicio se practican los momentos ideales en los que lanzar rápidos contraataques. En él se reproduce una transición ofensiva de 3 contra 2, con desplazamientos efectivos e intensidad.

Organización

- Utilizar menos de la mitad de un terreno de juego reglamentario como zona de ejercicio.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en cada extremo de la zona delimitada.
- Situar 1 guardameta en cada portería.
- Reducir la anchura de la zona de ejercicio a 30 m.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 8 jugadoras.
- Organizar un 3 contra 2 (azules contra naranjas) dentro de la zona de ejercicio.
- Pedir al resto que espere a ambos lados de la portería de su equipo.

Explicación

- Las tres jugadoras del equipo azul atacan la portería del equipo naranja.
- Las dos defensas del equipo naranja tratan de evitar que el equipo azul marque.
- Si el equipo azul marca o el naranja se hace con el balón, las dos defensas naranja salen de la zona de ejercicio para que entren tres de las compañeras que esperan junto a la portería, quienes tendrán la posesión.
- La jugadora azul que marque un gol o pierda el balón deberá salir de la zona de ejercicio y, por lo tanto, en ella quedarán dos defensas del equipo azul.
- El 3 contra 2 se repite en sentido contrario.
- Cuando las jugadoras conozcan bien el ejercicio, se empezarán a contar los goles anotados para añadir competitividad al juego.

Principios básicos

- Las jugadoras entrarán lo más rápidamente posible en la zona de ejercicio para aprovechar la desorganización de la defensa rival y que el juego siga siendo fluido.
- Además, pasarán con rapidez a la jugadora libre para aprovechar las superioridades que esta genera.
- La jugadora que conduce el balón se internará por las líneas defensivas para crear huecos por los que puedan moverse las compañeras.
- Los movimientos inteligentes sin el balón pueden crear ocasiones de gol. Las jugadoras se desdoblaron, efectuarán rotaciones y amagos de desmarque.