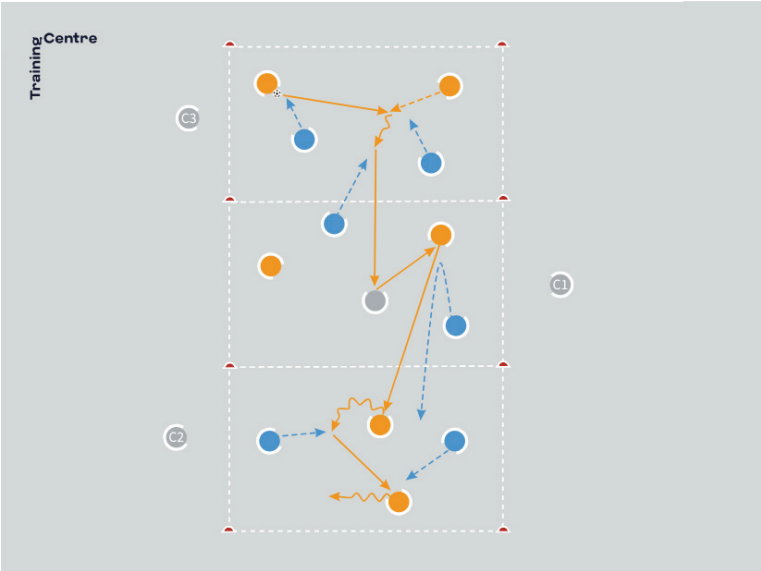
Programa de entrenadores de talentos de la FIFA: Restricción de zonas



Organización

- Delimitar un área de 30 × 10 m y dividirla en tres zonas.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 6 jugadores cada uno (naranjas contra azules).
- Situar a 2 jugadores de cada equipo en cada una de las 3 zonas.
- Designar un jugador neutral (de gris) que comenzará el ejercicio en la zona central.

Explicación

- El conjunto que tiene la posesión debe intentar cruzar las tres zonas con el balón jugado, pero los futbolistas están limitados a desenvolverse en la zona que se les ha asignado.
- El jugador neutral ayudará al equipo en posesión de la pelota.
- El equipo sin la posesión intentará recuperar el esférico y uno de sus jugadores tendrá libertad para abandonar su zona del campo para presionar en otra.
- Si el grupo que no tiene la pelota la recupera, los equipos intercambian sus papeles.
- Si el balón sale de la zona de juego, uno de los entrenadores se encargará de darle otro esférico al equipo en posesión.

Variación

- Uno de los jugadores del equipo que tiene el balón puede abandonar su zona para jugar en otra.

Principios básicos

- La organización del ejercicio, que divide a los jugadores en distintas zonas, anima a los defensores a anticiparse a la jugada y robar el balón por detrás.
- Cuando un jugador va a recibir el balón, debe estar atento para evitar que un defensor intercepte el pase o le robe el esférico; para ello, debe levantar la cabeza, moverse con inteligencia y perfilarse para la siguiente acción.
- Mala práctica: los jugadores del conjunto que tiene la posesión deben ofrecerse rápidamente al compañero que lleva la pelota. Para ello, deben crear líneas de pase claras y evitar situarse en la misma diagonal.
- Mala práctica: los jugadores del conjunto que tiene la posesión deben ofrecerse rápidamente al compañero que lleva la pelota. Para ello, deben crear líneas de pase claras y evitar situarse en la misma diagonal.

Papel de los entrenadores

- Primer entrenador: explica el ejercicio y orienta a los jugadores a la hora de moverse de manera inteligente para progresar con el balón.
- Segundo entrenador: anima a los jugadores de una de las zonas y se encarga de introducir balones cuando es necesario.
- Tercer entrenador: anima a los jugadores de otra zona y se encarga de introducir balones cuando es necesario.