

Desarrollo de talento Costa Rica

— Evitar incursiones por el carril central

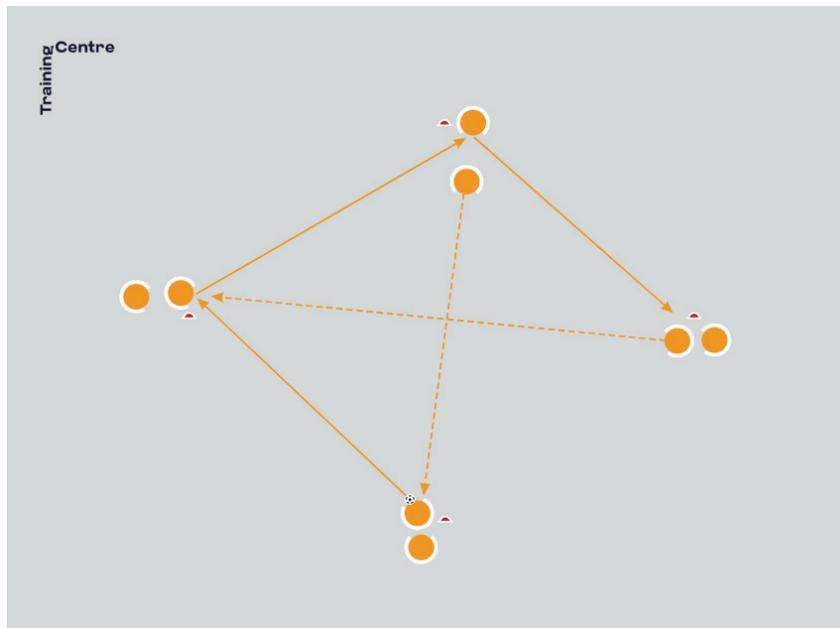
Descripción

- 1.^a parte: circuito de pases
- 2.^a parte: juego de posesión de 4 contra 2
- 3.^a parte: partido reducido de 4 contra 4
- 4.^a parte: juego de posesión de 4 más 1 contra 2
- 5.^a parte: ejercicio por equipos de 7 contra 7 más 3 en un campo de dimensiones reducidas

Principios básicos

- Las jugadoras que presionan pueden reducir las opciones de pase de las receptoras aproximándose a ellas perfiladas y en un movimiento curvo.
- Las jugadoras que presionan deben obligar a las que lleven el balón a escorarse hacia las bandas o forzar que lo pierdan achicando la zona central y cerrando las líneas de pase interiores.
- Cuando una jugadora presione a la que lleva el balón, sus compañeras deben estar preparadas para bloquear los ángulos que le ofrezcan opciones de pase.
- Cuando el equipo que tiene el balón lo pierde, sus jugadoras deben cambiar de mentalidad de inmediato, al pasar del ataque a la defensa, y comenzar a presionar con intensidad e inteligencia.
- Al presionar en una zona adelantada del terreno de juego, las jugadoras deben ser conscientes de los movimientos que está habiendo más atrás, por si el rival elude la presión

PRIMERA PARTE: CIRCUITO DE PASES



El primer ejercicio, centrado en el plano individual, es un calentamiento que consiste en una activación de pases para que las jugadoras los practiquen, y también su técnica defensiva.

Organización

- Delimitar dos circuitos en forma de rombo de 10 × 10 m.
- Distribuir a las jugadoras en 2 grupos de 8 y asignar un grupo a cada circuito.
- Colocar 2 jugadoras junto a cada cono.

Explicación

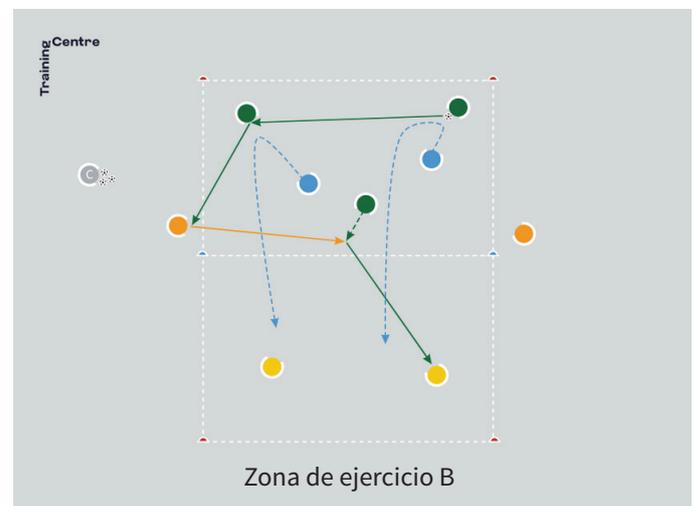
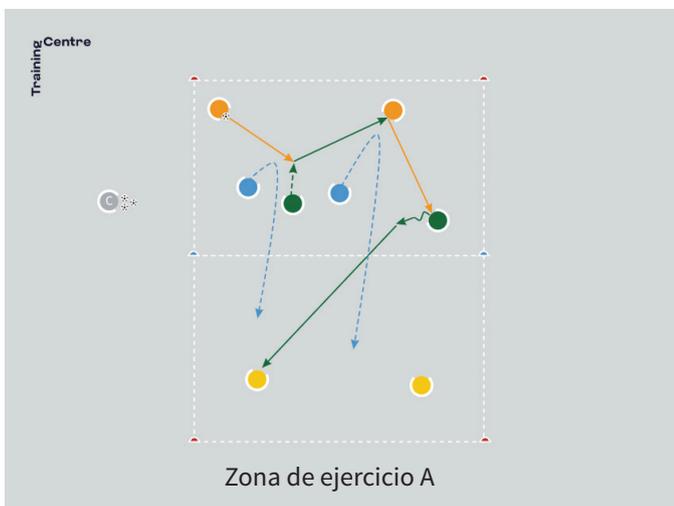
- La jugadora que tenga el balón inicia el ejercicio mediante un toque y envía un pase a la compañera de al lado en el sentido de las agujas del reloj.
- La receptora continúa la secuencia haciendo lo mismo.
-

- En cuanto se dé un pase, la jugadora situada en el cono que hay frente a la receptora arranca de su posición para presionarla.
- Cuando la receptora haya jugado el balón hacia la siguiente compañera de la secuencia, la jugadora que presionaba se pone al final de la cola, en el cono ante el que acaba de presionar.
- Las receptoras no deben pasar a la siguiente compañera de la secuencia hasta que no haya llegado junto a ellas la jugadora que ejerce la presión.
- Tras repetir varias veces el circuito, se cambiará la secuencia para ejecutarla en el sentido contrario a las agujas del reloj.

Principios básicos

- Las jugadoras que presionan deben hacerlo con intensidad, esprintando hacia la receptora.
- Las jugadoras que presionan deben acercarse a la receptora perfilándose y con un movimiento curvo para cerrar las líneas de pase.
- Las jugadoras que presionan deben llegar hasta un brazo de distancia de la receptora, para tener la oportunidad de interceptar el pase.
- Las receptoras deben hacer un primer control firme y pasar el balón al pie más alejado de la compañera, para favorecer la fluidez de la secuencia.
- Debe pedirse a las jugadoras que aumenten progresivamente la velocidad de ejecución

2.ª PARTE: JUEGO DE POSESIÓN DE 4 CONTRA 2



Este ejercicio de posesión se lleva a cabo en bloque, para que las jugadoras practiquen la defensa por parejas. También ofrece a las jugadoras la oportunidad de practicar la conservación del balón bajo presión en espacios reducidos.

Organización

- Delimitar dos zonas de ejercicio de 25 × 15 m.
- Dividir a las jugadoras en 2 grupos, uno de 9 y otro de 8.
- Asignar el grupo de 8 jugadoras a la zona de ejercicio A y el de 9 a la B.
- Disponer a las jugadoras de cada grupo por parejas (verdes, azules, naranjas y amarillas).
- La jugadora impar de la zona de ejercicio B hace de jugadora neutral.

Explicación

- El ejercicio comienza con las azules como equipo encargado de presionar, mientras que las naranjas y las verdes tratan de conservar el balón entre ellas en una mitad de la zona de ejercicio y entregárselo a las amarillas, que se encuentran en la otra mitad.
- Si las azules se hacen con el balón, se lo pasan a la pareja situada en la otra mitad de la zona de ejercicio, y la pareja que lo perdió se convierte en el equipo que presiona. Las azules cooperan entonces con los otros dos equipos para mantener la posesión.

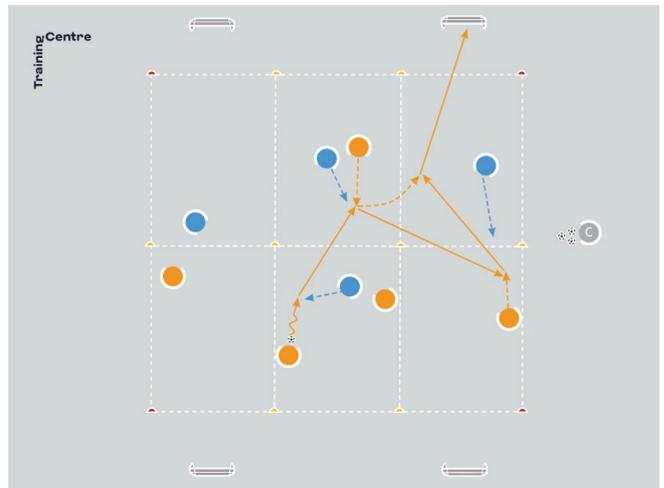
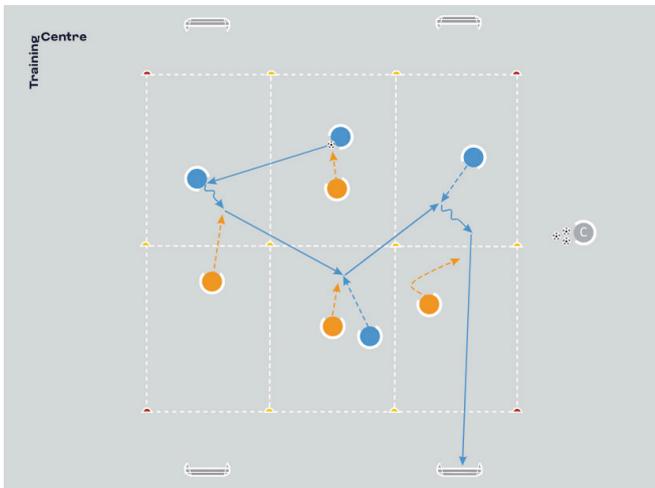
Principios básicos

- Las jugadoras deben presionar de manera coordinada. La jugadora que está más cerca de la que tiene el balón debe ser la primera en presionar, y su compañera cubrirla y anticiparse al siguiente pase.
- Las jugadoras que presionan deben obligar a que el juego transcurra por las bandas, sirviéndose de la línea de banda como si fuese una defensa más para limitar las opciones de pase del rival.
- Cuando pierdan el balón, las jugadoras deben cambiar de mentalidad de inmediato y pasar

del ataque a la defensa.

- Las jugadoras que presionan deben hacerlo con intensidad, llegando perfiladas, para que el rival tenga menos tiempo el balón y por tanto también menos opciones.

3.ª PARTE: PARTIDO REDUCIDO DE 4 CONTRA 4



Este partido reducido se estructura en torno al bloque y hace especial hincapié en la coordinación defensiva de una línea de presión. El ejercicio puede aplicarse en cualquier fase de la presión, pero se centra principalmente en contener al rival y evitar que la sortee.

Organización

- Delimitar dos zonas de ejercicio de 25 × 25 m, con 3 carriles de igual tamaño en cada una y una línea de centro del campo.
- Colocar 2 miniporterías en cada extremo de las zonas de ejercicio.
- Dividir a las jugadoras en 3 equipos de 4 y 1 de 5.
- Organizar un 4 contra 4 en la zona de ejercicio A (naranjas contra azules) y un 5 contra 4 (naranjas contra azules) en la zona de ejercicio B.
- Disponer a los equipos de 4 en una formación 3-1 y al de 5 con un sistema 4-1.
- Distribuir a las jugadoras por igual en los 3 carriles.

Explicación

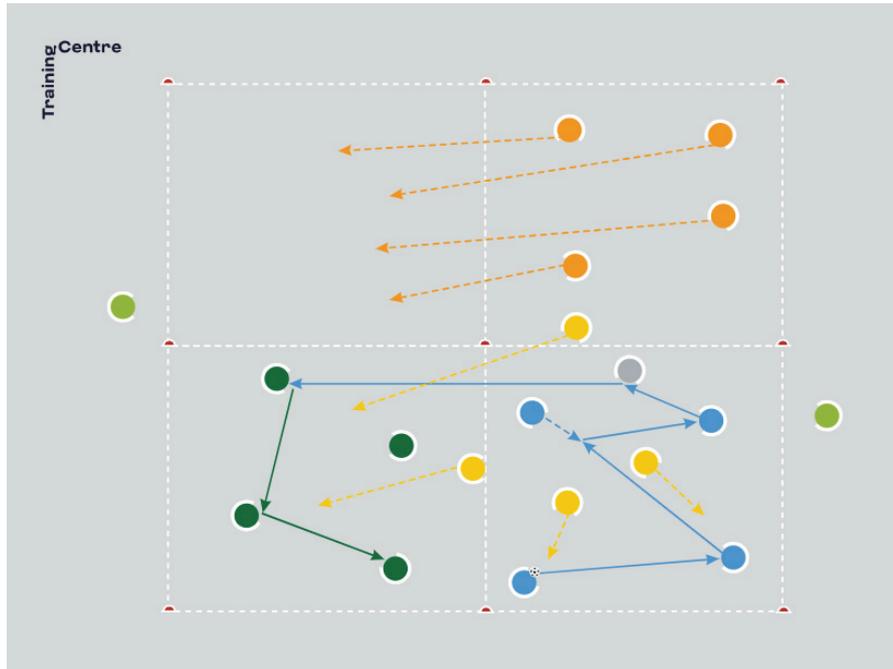
- El entrenador o entrenadora juega el balón hacia uno de los equipos.
- La delantera se sitúa por detrás de la línea defensiva contraria, mientras que sus compañeras deben quedarse en su propio campo cuando el equipo tenga el balón.
- El equipo que lleve el balón tratará de hacerlo circular y marcar en cualquiera de las dos miniporterías. Para ello puede tirar a puerta desde su campo o combinar con la delantera.
- El equipo que no tenga la posesión ejercerá una presión coordinada para recuperarla.
- Las jugadoras del equipo que no tiene el balón pueden introducirse en el campo contrario.
- Si el grupo que no tiene la pelota la recupera, los equipos intercambian sus papeles de inmediato.

Principios básicos

- Las jugadoras del equipo que no tiene el balón deben coordinar sus movimientos para que la presión surta efecto, cubrirse mutuamente y mantener la distancia correcta respecto a la contraria que lleva la pelota.
- Cuando presionen, las jugadoras que no tengan el balón deben permanecer también atentas a los movimientos que se estén produciendo detrás, para evitar dejar libre a la delantera.
- En cuanto se pierde el balón, las jugadoras del equipo que se quede sin él deben cambiar de mentalidad de inmediato y pasar a defender con intensidad.
- El equipo que tiene el balón debe tratar de hacerlo circular con rapidez para anticiparse a la presión y generar al mismo tiempo líneas de pase hacia la delantera.

- Las delanteras deben jugar pegadas a las defensas y desplazarse a lo largo de la línea defensiva.

4.ª PARTE: JUEGO DE POSESIÓN DE 4 MÁS 1 CONTRA 2



Este juego de posesión se lleva a cabo en bloque, mediante situaciones de 4 contra 2 en zonas pequeñas, para que las jugadoras puedan perfeccionar sus habilidades defensivas al presionar y cerrar las líneas de pase.

Organización

- Delimitar una zona de juego de 30 × 30 m y dividirla en 4 zonas iguales.
- Dividir el grupo en 4 equipos de 4 jugadoras cada uno (azules, naranjas, verdes y amarillas).
- Situar a 3 equipos (azules, verdes y naranjas) en sendas zonas.
- El otro equipo (las amarillas) empieza como equipo defensor en la zona de uno de los otros 3 equipos (las azules).
- Asignar 3 jugadoras neutrales: dos porterías, una en cada extremo de la zona de ejercicio (verde claro), y una jugadora colocada dentro de la zona de ejercicio (gris).

Explicación

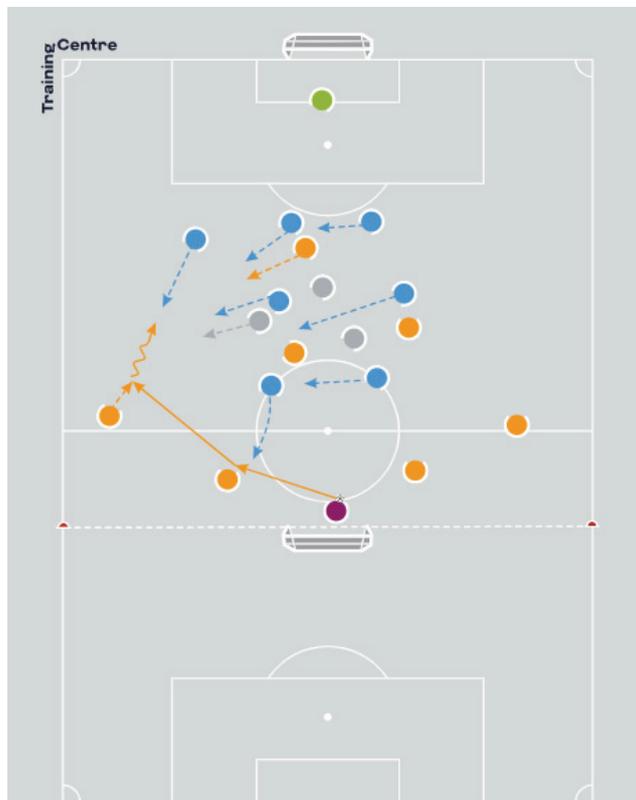
- El objetivo es crear situaciones de 4 más 1 contra 2 en cada una de las 4 zonas, por turnos.
- El ejercicio comienza con la pelota en poder de uno de los 3 equipos atacantes.
- El equipo defensor presiona al atacante en esa zona.
- Dos defensoras ejercen una presión activa hacia el balón y las otras dos cierran las líneas de pase hacia las zonas adyacentes.
- El equipo atacante debe efectuar tres pases antes de poder enviar el balón a uno de los equipos que esperan a recibirlo en las zonas adyacentes.
- Si el equipo atacante consigue hacer los tres pases, el equipo defensor pasa a la zona adyacente a la que se ha enviado el balón y presiona al equipo atacante que hay en ella.
- El equipo atacante que no tiene el balón se desplaza a la zona que ha quedado libre y se prepara para recibirlo.
- Los equipos atacantes únicamente pueden pasar el balón a una zona adyacente (y no a la que esté en diagonal).
- Si el equipo atacante pierde la posesión del balón, intercambia de inmediato su papel con el defensor.
- Las jugadoras neutrales solo pueden dar 3 toques.

Principios básicos

- Las jugadoras deben ser capaces de distinguir cuándo deben presionar con intensidad o hacer coberturas y cerrar las líneas de pase.

- Al cerrar las líneas de pase, las defensoras deben anticiparse al pase más obvio que pueda enviar la jugadora que tenga el balón.
- Las jugadoras que presionan deben acercarse a la receptora perfilándose y con un movimiento curvo para cerrar las líneas de pase.
- Las jugadoras deben hacer pases tensos y precisos, al pie, para facilitar que la receptora pueda eludir la presión.

5.ª PARTE: EJERCICIO POR EQUIPOS DE 7 CONTRA 7 MÁS 3 EN UN CAMPO DE DIMENSIONES REDUCIDAS



En este último partido, que se estructura en torno al equipo, las jugadoras deben aplicar todas las habilidades defensivas que han practicado en los ejercicios anteriores. El ejercicio pretende simular situaciones en las que el equipo defensor aplica una presión coordinada para impedir que el adversario se interne por el carril central.

Organización

- Delimitar una zona de ejercicio de 60 × 50 m.
- Colocar 1 portería de dimensiones reglamentarias en cada extremo de la zona delimitada.
- Situar a 1 guardameta en cada portería.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 7 jugadoras cada uno (naranjas contra azules) y asignar 3 jugadoras neutras (grises).

Explicación

- Organizar una situación de 7 contra 7.
- Formar a las azules con un sistema 3-2-2.
- Disponer a las naranjas en un esquema 4-2-1.
- El equipo que tiene el balón puede utilizar a las 3 jugadoras neutras para crear una situación de 10 contra 7.
- Las jugadoras neutras deben actuar siempre en la parte central del campo.
- El objetivo del equipo que tiene el balón es marcar y el de su oponente, recuperar la pelota.

Principios básicos

- El equipo que no tiene el balón debe mantener un dibujo compacto y evitar dejar espacios por los que pueda introducirse o hacia los que pueda jugar el rival.
- Las delanteras deben presionar con intensidad y las compañeras que tienen por detrás estar atentas para subir y cerrar las líneas de pase.
- Cuando el equipo que tiene el balón está construyendo la jugada, el otro debe presionarlo en las zonas centrales para obligarlo a escorarse a las bandas.
- Cuando el balón esté cerca de la banda, el equipo defensor debe cerrar ahí las líneas de pase, para provocar una pérdida.