

Desarrollo de talento Costa Rica

Rematar los centros

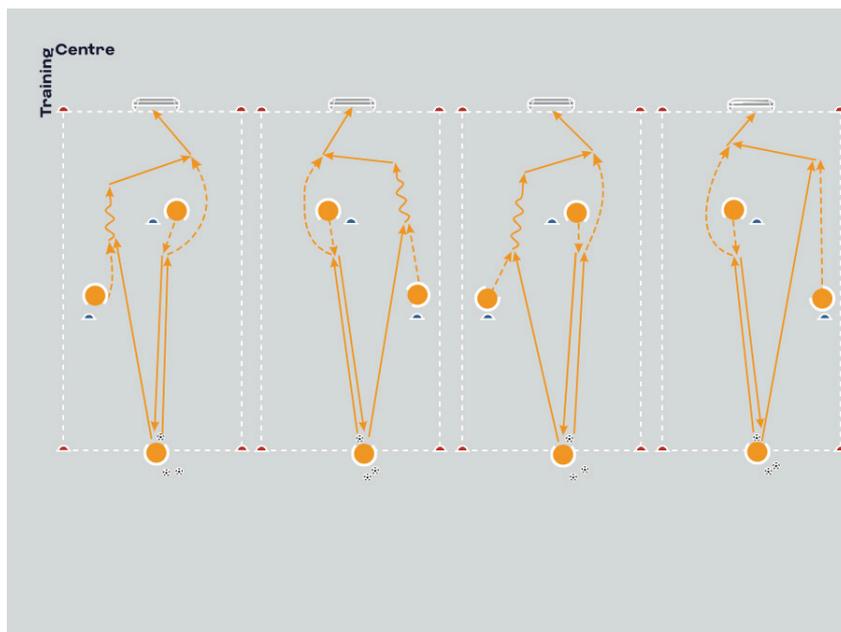
Descripción

- 1.ª parte: circuito de pases
- 2.ª parte: Juego combinativo y centro al área
- 3.ª parte: Rondo de 3 contra 1 y centro con remate
- 4.ª parte: 6 contra 6 más 3

Principios básicos

- La capacidad de sincronizar bien los desmarques con unos pases bien medidos determinará la calidad del juego combinativo.
- Las jugadoras deben buscar los centros al primer toque para aprovechar los espacios que deje la última línea defensiva del equipo rival.
- Las jugadoras de la zona medular tienen que perfilarse de forma que puedan buscar a las compañeras de banda de forma rápida y efectiva.
- Las atacantes deben anticiparse a la jugada y buscar el desmarque hacia el área en el instante preciso para recibir el centro de la compañera abierta a banda.
- Es importante que las futbolistas de ataque coordinen sus internadas para poder rematar el centro. Si se desmarcan demasiado pronto, es posible que no encuentren una posición favorable para el remate.

1.ª PARTE: CIRCUITO DE PASES



Este ejercicio centrado en cada bloque permite a las jugadoras familiarizarse con los objetivos de la sesión a través de distintos pases y jugadas combinadas. Los grupos, compuestos por 3 jugadoras, llevan a cabo una secuencia de pases que debe finalizar la futbolista más próxima a la miniportería.

Organización

- Delimitar 4 zonas de ejercicio contiguas de 35 x 10 m.
- Colocar 1 miniportería en un extremo de cada zona de ejercicio.
- Disponer los conos dentro de la zona de ejercicio, tal como se muestra en el esquema superior.
- Asignar 3 o 4 jugadoras a cada zona de ejercicio.
- Disponer a las jugadoras de forma que cada una ocupe una de las 3 estaciones de cada zona de ejercicio, tal como se aprecia en el esquema.

Explicación

- El ejercicio comienza con la jugadora situada en el extremo opuesto de la zona de ejercicio en el que se encuentra la miniportería.
- Las jugadoras deben realizar varias secuencias de pase para avanzar con el

balón en dirección a la miniportería.

- Las jugadoras pueden situarse delante del cono más cercano para recibir el balón o desmarcarse para buscar un pase más alejado.
- Una vez que el balón supera el cono lateral más próximo a la miniportería, la última jugadora finaliza la secuencia con un pase firme a la miniportería.
- Transcurrido un tiempo predeterminado, las jugadoras cambian de grupo para que todas puedan practicar la secuencia en ambas direcciones.

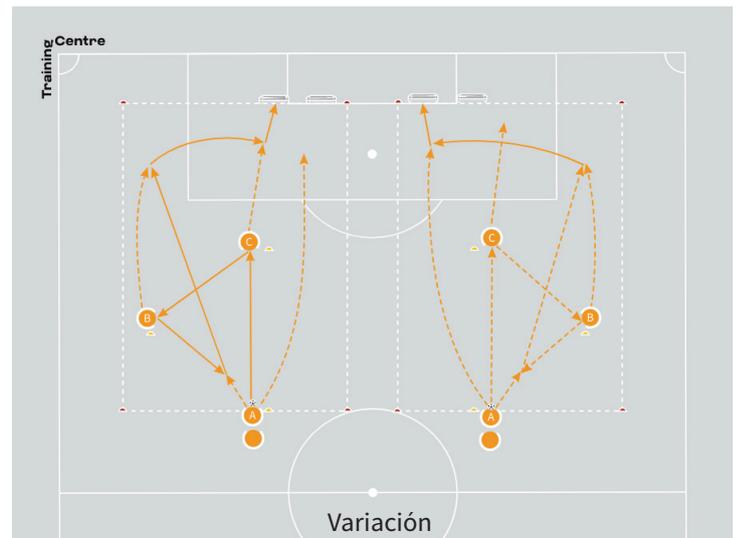
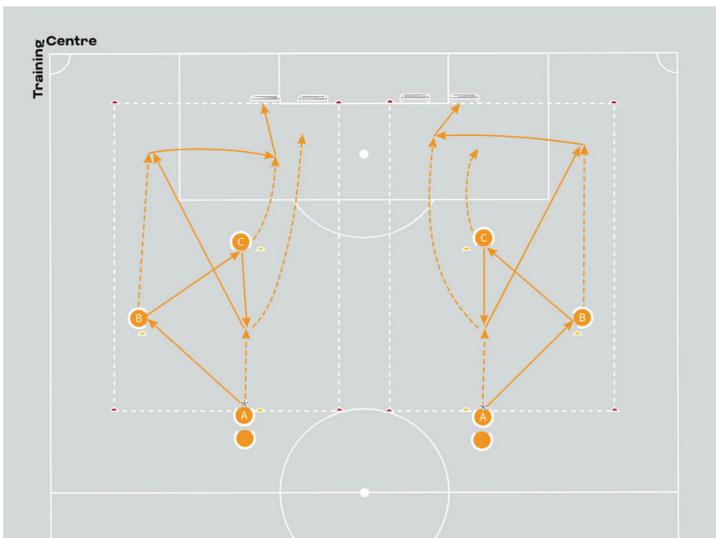
Variación

- Fijar un límite de tiempo para completar el circuito.
- Aplicar el fuera de juego.
- Ampliar la distancia hasta la miniportería.
- Crear una competición entre los grupos en el que gane quien logre la mayor puntuación.

Principios básicos

- Dar pases fuertes y precisos dirigidos al pie más alejado de la compañera dará agilidad y fluidez a la secuencia.
- Animar a las jugadoras a jugar al primer o segundo toque para mejorar la eficacia de cada acción.
- Las jugadoras deben coordinar bien sus desmarques para recibir el balón en carrera o a la media vuelta.
- Es importante que el último pase a la miniportería sea firme, como si se buscase un pase en profundidad para una hipotética delantera.

2.ª PARTE: JUEGO COMBINATIVO Y CENTRO AL ÁREA



Las secuencias de pases de este ejercicio buscan el trabajo colaborativo del bloque de jugadoras y se centran en las combinaciones entre las futbolistas que ocupan posiciones centrales, abiertas y adelantadas. Las jugadoras deben completar una secuencia de pases antes de rematar en la miniportería.

Organización

- Delimitar 2 zonas de juego de 40 x 25 m en una mitad de un campo de medidas reglamentarias.
- Colocar 2 miniporterías en el margen derecho de uno de los extremos de la zona de juego.
- Colocar 2 miniporterías en el margen izquierdo del otro extremo de la zona de juego.
- Disponer 3 conos o estaciones (A, B y C) siguiendo el esquema que aparece más arriba.
- Dividir a las jugadoras en 2 grupos de 7.
- Situar a 2 jugadoras en la estación B, 2 en la estación C y 3 en la estación A.

Explicación

- El ejercicio comienza con la jugadora de la estación A, que tiene la posesión del balón.
- A envía un pase directo a B.
- B pasa a C.
- C deja el balón para A, que lo controla en carrera.
- A pasa al espacio delante de B.

- A esprinta hacia las miniporterías.
- C trota hacia las miniporterías.
- B pone un centro al primer toque para A o C.
- A o C rematan de primeras en una de las dos miniporterías.

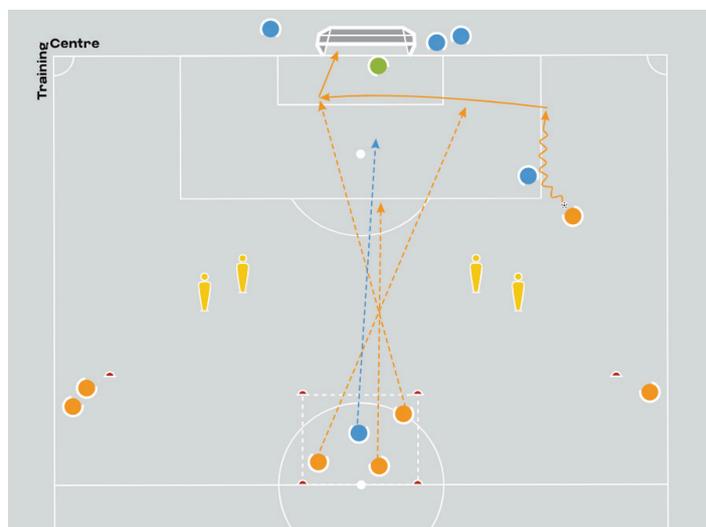
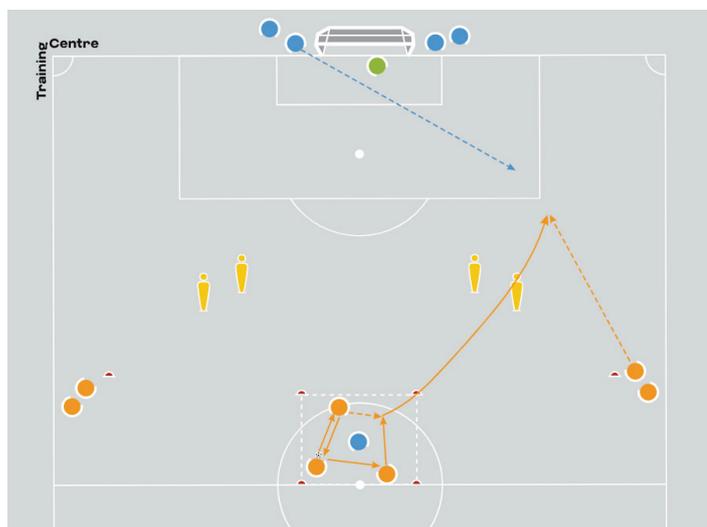
Variación

- A pasa el balón a C.
- C envía el balón a B.
- B hace una pared con A.
- B pone un centro al primer toque para A o C.
- A o C rematan de primeras en una de las dos miniporterías.

Principios básicos

- La jugadora A debe poner un pase medido y firme hacia la trayectoria en carrera de B para que esta no tenga que bajar el ritmo y para facilitar el posterior centro.
- Los pases firmes y precisos darán mayor agilidad y fluidez a la secuencia.
- Inmediatamente después de dar el pase a B, A esprinta hacia las miniporterías para rematar el centro de B, mientras que C aguarda el momento oportuno para llegar desde atrás.
- Medir bien los tiempos de los desmarques en carrera ayudará a las jugadoras a ejecutar sus movimientos con eficacia.

3.ª PARTE: RONDO DE 3 CONTRA 1 Y CENTRO CON REMATE



El ejercicio trabaja la acción coordinada de un bloque de jugadoras en ataque. Este ejercicio simula una situación ofensiva en la que el equipo atacante abre el juego con un pase largo a la espalda de la defensa rival para que una compañera en banda ponga el centro a la carrera de sus compañeras, que llegan desde atrás.

Organización

- Utilizar la mitad de un terreno de juego reglamentario como zona de ejercicio.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en un extremo de la zona delimitada.
- Situar a una guardameta en la portería.
- Delimitar una zona de 10 x 15 m en la que el extremo más alejado de la portería se sitúe sobre la línea central.
- Colocar un cono en cada banda, a 10 m de cada uno de las 2 esquinas del área de 10 x 10 m más próximas a la portería.
- Caminar 15 m desde cada borde del área y colocar 2 maniqués, a 5 m uno del otro, mirando en dirección a la zona de 10 x 10 m.
- Organizar un 3 contra 1 dentro de la zona delimitada.
- Colocar 2 jugadoras junto a cada cono.
- Situar a 4 defensoras junto a la portería (2 en cada poste).

Explicación

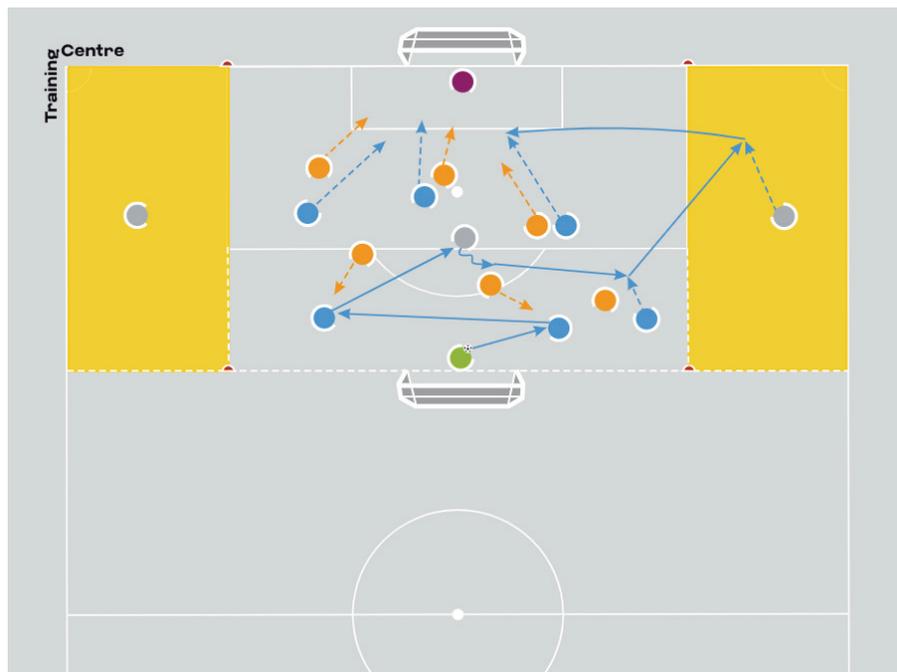
- El ejercicio comienza con un rondo de 3 contra 1 (naranjas contra azules) dentro de la zona delimitada de 10 x 15 m.
- Las 3 jugadoras naranjas deben mantener la posesión y completar 4 pases.

- La jugadora azul intenta robar el balón a las naranjas.
- Cuando el equipo naranja ha completado 4 pases, la jugadora que reciba el cuarto pase pone un balón largo por fuera de los 2 maniqués, entre ellos o, preferentemente, por encima, en cualquier lado de la zona del ejercicio.
- Antes de dar el pase largo, la jugadora situada junto al cono de banda esprinta hacia el espacio que queda por detrás de los maniqués.
- En cuanto la compañera ponga el pase, las 3 jugadoras del equipo naranja esprintan desde la zona del rondo hacia el área.
- La defensora azul corre desde la zona del rondo hacia el área al tiempo que una de las compañeras situadas junto al poste se incorpora también a la zona de juego.
- La jugadora abierta en banda por un centro para las 3 jugadoras naranjas, mientras que la jugadora azul que acaba de entrar desde la portería intenta despejar el centro y su compañera cubre la portería.

Principios básicos

- El pase largo enviado desde la posición más atrasada debe ser firme y preciso.
- Las atacantes deben fijarse en los maniqués para determinar dónde irá el pase.
- Las jugadoras de ataque deben estar atentas y anticiparse al pase en largo para esprintar inmediatamente hacia el área.
- Al disputar el rondo de 3 contra 1, las jugadoras atacantes deben tomar conciencia de su postura corporal y perfilarse para poder jugar un balón largo.
- Las jugadoras de ataque deben medir bien los tiempos de su incursión al área y estar preparadas para cualquier tipo de centro.

4.ª PARTE: 6 CONTRA 6 MÁS 3 (PARTIDO EN ESPACIO REDUCIDO)



Este partido reducido se centra en el trabajo colectivo y permite a las jugadoras poner en práctica todo lo aprendido en los ejercicios anteriores. El equipo que tiene la posesión debe armar el juego hacia una banda para finalmente buscar el centro.

Organisation

- Delimitar una zona de 30 x 40 m.
- Dividir la zona delimitada en un área central con 2 carriles laterales.
- Colocar una 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 6 jugadoras cada uno (azules y naranjas), más 3 jugadoras neutrales (grises).
- Organizar un 6 contra 6 (azules contra naranjas) dentro del área central.
- Las 3 jugadoras neutrales se situarán de esta forma: 1 en el interior del área central y 1 en cada carril lateral.

Explicación

- La guardameta del equipo que tiene la posesión inicia el ejercicio.
- El equipo azul atacará en dirección a la portería del equipo naranja con la ayuda de las 3 jugadoras neutrales, lo que genera una situación de ventaja de 9 contra 6.
- Las integrantes del equipo naranja no pueden entrar en los carriles laterales ocupados por las jugadoras neutrales.
- El objetivo del equipo naranja es recuperar el balón y marcar en la portería del equipo azul. Si lo consiguen, los equipos intercambian roles.

Principios básicos

- Cuando haya espacio detrás de la defensa rival, el equipo en posesión del balón debe buscar el pase a una jugadora neutral en banda e internarse en el área para rematar el centro.
- El equipo en posesión debe procurar centrar de primeras para intentar pillar a la defensa rival descolocada.
- Las jugadoras neutrales de banda deben centrarse en poner centros medidos en el momento justo, buscando el punto del área entre la portera y sus defensas, todo ello coordinado con la incursión desde atrás de las atacantes.