

Schalke U19

Trabajo individual con porteros para contraatacar tras un saque de esquina

CALENTAMIENTO

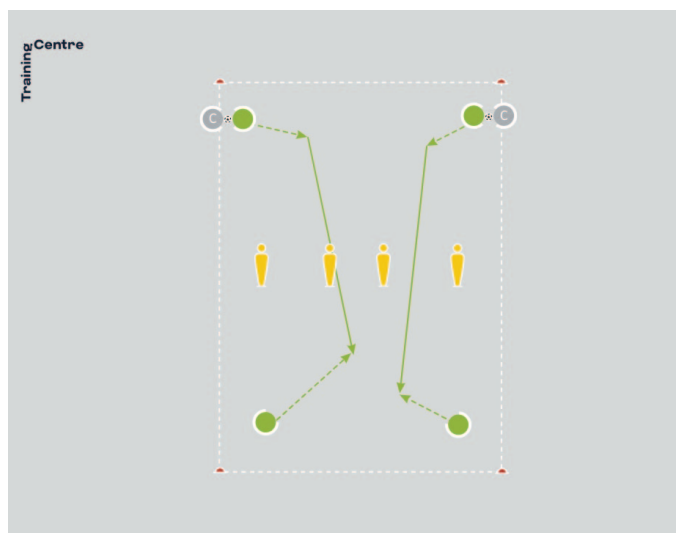
Organización

- Delimitar una zona de ejercicio de 16 x 16 m. Distribuir por esta zona 2 vallas grandes, 3 vallas pequeñas, una escalera de agilidad y una barra horizontal situada cerca del suelo.

Explicación

- Los jugadores se desplazan libremente dentro de la zona de ejercicio y utilizan el material dispuesto para calentar tanto física como técnicamente.
- A continuación, cada futbolista recibe un balón y puede conducirlo donde quiera dentro de la zona de ejercicio, al tiempo que sigue utilizando el material dispuesto en sus ejercicios de calentamiento.
- A la señal del entrenador, los jugadores deben hacer toques con el balón y, acto seguido, estiramientos individuales.
- Después, los cuatro guardametas se pasan 2 balones entre sí mientras se desplazan por la zona de ejercicio y el material dispuesto.

ACTIVACIÓN DE LOS GUARDAMETAS



Organización

- Delimitar una zona de 12 x 32 m.
- Disponer 4 maniquíes en fila en la línea que divide la zona de ejercicio en dos.
- Organizar a los 4 guardametas como sigue: 2 pares de porteros situados frente a frente y separados por la fila de maniquíes.

Explicación

- Los cuatro guardametas deben pasarse el balón entre los huecos que dejan los maniquíes, con un máximo de tres toques.

Variaciones

- 1.ª variación:

- Los cuatro guardametas pican el balón para pasarlo por encima de los maniqués, alternando las dos piernas.

2.ª variación:

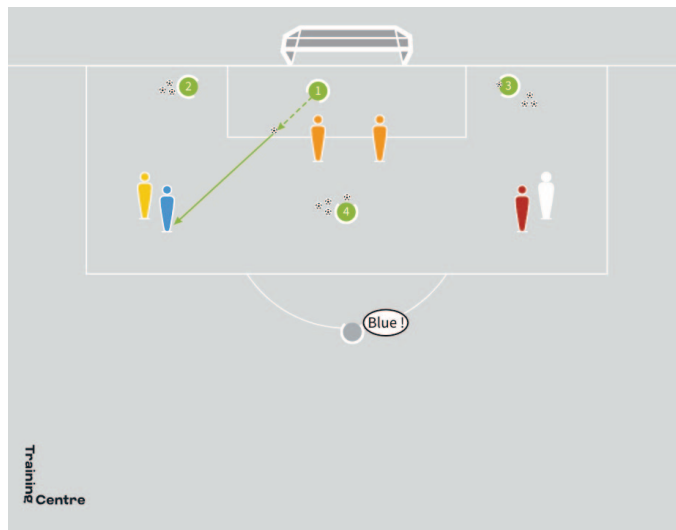
- Los preparadores de porteros sostienen un balón frente a cada guardameta. A su señal, los porteros deben agarrar el esférico y lanzarlo por alto o por bajo con precisión al guardameta situado en la mitad opuesta de la zona de ejercicio.

ATRAPAR EL BALÓN, LANZARLO POR BAJO Y LANZARLO POR ALTO



Organización: 1.ª fase

- Colocar 6 maniqués en frente de la portería en la que está situado el guardameta, tal y como se muestra en la figura.
- Utilizar petos o conos de colores para distinguir cada maniquí del resto.
- Situar al guardameta n.º 2 y al n.º 3 en lados opuestos de la portería. El guardameta n.º 4 se colocará en el punto de penalti. Todos los porteros tendrán varios balones.
- El guardameta n.º 2 lanza dos balones seguidos por alto al interior del área, que el guardameta n.º 1 debe atrapar en el aire.



2.ª fase

- Tras atrapar el segundo «saque de esquina», el guardameta n.º 1 ejecuta una transición rápida al correr hacia delante con el balón en la mano.
- El entrenador grita un color (p.ej. «¡Azul!»).
- El guardameta n.º 1 lanza por bajo el balón (en la siguiente variación, por alto) hacia el maniquí del color señalado.



3.ª fase

- El guardameta n.º 1 regresa en carrera hacia el centro y espera detrás de los dos maniqués centrales.
- Si ha golpeado el maniquí correcto con su lanzamiento, recibe dos voleas y un balón con bote por parte del guardameta n.º 4.
- Si ha golpeado el maniquí equivocado, recibe dos voleas.
- Si no ha golpeado ningún maniquí, recibe solo una volea.
- El juego continúa con el guardameta n.º 3.
- Pasado un tiempo, se intercambian posiciones.

Principios básicos para atrapar el balón en un centro o saque de esquina

Desplazarse hacia el balón:

- Toma impulso con el pie más alejado del esférico.
- Fija la vista en el balón y busca el camino más directo para alcanzarlo.

Fase de salto:

- Toma impulso con un movimiento explosivo de la pierna más próxima al esférico; la otra pierna debe balancearse para estabilizar el cuerpo.
- Los brazos también dirigen y estabilizan el salto, impulsando el cuerpo hacia la pelota.

Atrapar el balón:

- Los brazos y manos deben estar en una posición adecuada para recibir el balón por delante, encima de la cabeza, sin dejar de mirar al frente y hacia arriba.
- Estira el cuerpo a mitad del salto y eleva la pierna que te aporta equilibrio.
- Mantén los hombros en un ángulo recto con respecto al balón.
- Forma un triángulo con las manos para atrapar el esférico.

Hacerse con el balón:

- Cuando el balón llegue a las manos, atrápalo y acércalo al pecho al tiempo que apoyas los dos pies.

Principios básicos para lanzar el balón por bajo

Desplazarse con el balón:

- La pierna más alejada del esférico (pierna de apoyo) inicia el movimiento.

Preparar el lanzamiento:

- Lleva el brazo con el que vas a lanzar el balón hacia atrás.
- El pie de la pierna de apoyo debe apuntar en la dirección hacia la que deseas orientar la pelota.
- El brazo del lanzamiento debe armarse justo antes de plantar el pie de apoyo.
- Adelanta el torso ligeramente, sobre la rodilla.

Hacer rodar el balón:

- Baja el centro de gravedad.
- Baja el brazo con el que vayas a lanzar y haz rodar la pelota a ras de suelo con fuerza.

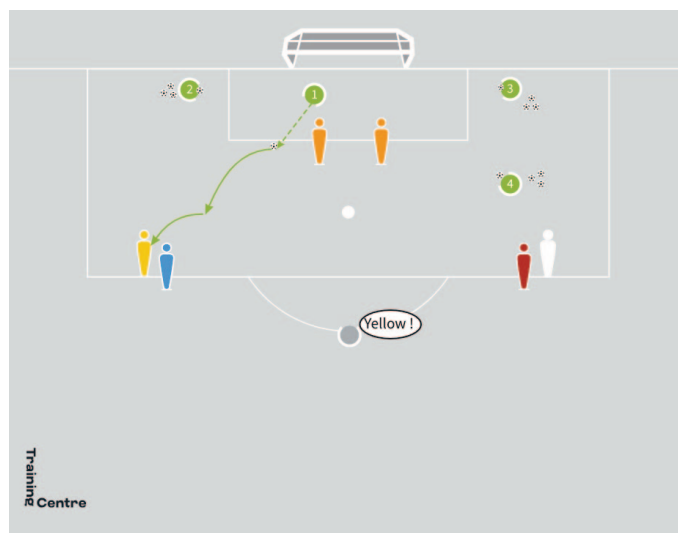
Última fase:

- El brazo con el que has lanzado la pelota debe seguir el movimiento hacia delante una vez que la hayas soltado.

Nota

- Si hay pocos guardametas en el entrenamiento, el juego se puede limitar a un solo lado, en cuyo caso el preparador de porteros asumirá las acciones de los guardametas n.º 2 y n.º 4.

ATRAPAR EL BALÓN Y LANZARLO POR ALTO



Organización y 1.ª fase

- Colocar 6 maniquíes en frente de la portería en la que está situado el guardameta, tal y como se muestra en la figura.
- Utilizar petos o conos de colores para distinguir a cada maniquí del resto.
- Situar a los guardametas n.º 2 y n.º 3 en lados opuestos de la portería; el guardameta n.º 4 debe colocarse ligeramente por delante del punto de penalti y un poco a la derecha (en línea con el margen respectivo del área). Cada portero dispondrá de varios balones.
- El guardameta n.º 2 lanza dos balones por alto al interior del área, que el guardameta n.º 1 debe atrapar en el aire.



2.ª fase

- Tras atrapar el segundo «centro», el guardameta n.º 1 ejecuta una transición rápida al correr hacia delante con el balón en la mano.
- El entrenador grita un color (p.ej. «¡Amarillo!»).
- El guardameta n.º 1 lanza el balón por alto hacia el maniquí del color señalado. El balón debe dar un bote antes de golpear el maniquí.

3.ª fase

- El guardameta n.º 1 regresa en carrera hacia el centro y espera detrás de los 2 maniquíes centrales.
- Si ha golpeado el maniquí correcto, recibe un remate a bocajarro, un balón con bote y un disparo raso por parte del guardameta n.º 4.
- Si ha golpeado el maniquí equivocado, recibe un remate a bocajarro y uno raso.
- Si no ha golpeado ningún maniquí, recibe solo un disparo raso.
- El juego continúa con el guardameta n.º 3.
- Pasado un tiempo, se intercambian posiciones.

Principios básicos para atrapar el balón en un centro

Desplazarse hacia el balón:

- Toma impulso con el pie más alejado del esférico.
- Centrar la vista en el balón y busca el camino más directo para alcanzarlo.

Fase de salto:

- Toma impulso con un movimiento explosivo de la pierna más próxima al esférico; la otra pierna
- debe balancearse para estabilizar el cuerpo.
- Los brazos también dirigen y estabilizan el salto, impulsando el cuerpo hacia la pelota.

Atrapar el balón:

- Los brazos y manos deben estar en una posición adecuada para recibir el balón por delante, encima de la cabeza, sin dejar de mirar al frente y hacia arriba.
- Estira el cuerpo a mitad del salto y eleva la pierna que te aporta equilibrio.
- Mantén los hombros en un ángulo recto con respecto al balón.
- Forma un triángulo con las manos para atrapar el esférico.

Hacerse con el balón:

- Cuando el balón llegue a las manos, atrápalo y acércalo al pecho mientras aterrizas con los dos pies.

Principios básicos para el lanzamiento por alto

Desplazarse con el balón:

- En primer lugar, da un paso al frente cruzando la pierna más alejada del balón por delante de la de apoyo.

Preparar el lanzamiento:

- Lleva el brazo con el que vas a lanzar hacia atrás para coger impulso.
- Empuja la pierna de apoyo (la que está más alejada del balón) por delante del cuerpo mientras comienzas a girar.

Fase de lanzamiento:

- Da un paso adelante con decisión; el pie debe apuntar en la dirección del lanzamiento.
- Justo antes de plantar el pie de apoyo, gira la rodilla y la cadera hacia el lado del brazo con el que vas a lanzar el balón.
- Utiliza el hombro y el brazo para arrojar con fuerza el esférico.

Fase final:

- El brazo del lanzamiento debe seguir el movimiento hacia delante tras soltar la pelota.

Nota

- Si hay pocos guardametas en el entrenamiento, el juego se puede limitar a un solo lado, en cuyo caso el preparador de porteros asumirá las acciones de los guardametas n.º 2 y n.º 4.

BUSCAR LA SEGUNDA O TERCERA LÍNEA



Organización y 1.ª fase

- Situar 6 maniquíes, un tablero y 2 triángulos delante del guardameta, tal y como aparece en la figura.
- Ubicar a los guardametas n.º 2 y n.º 3 en las esquinas del área penal, cada uno con un balón medicinal. El guardameta n.º 4 se situará entre los 2 triángulos con varios balones.
- El entrenador, colocado en la esquina, también dispondrá de balones.
- El entrenador envía un centro al área para que lo atrape el guardameta n.º 1.

2.ª fase

- El guardameta n.º 1 ejecuta una transición rápida al correr hacia delante.
- Los guardametas n.º 2 y n.º 3 hacen rodar el balón medicinal por los huecos que quedan entre los maniquíes.
- El guardameta n.º 1 debe esperar la indicación del entrenador para reaccionar lo antes posible:
- si grita «blanco» o «azul», debe golpear el balón medicinal del color correspondiente (la tercera línea);
- si grita «rojo» o «amarillo», debe superar dos líneas con un lanzamiento por alto entre los dos triángulos (segunda línea).
- Si el lanzamiento es preciso, finaliza la secuencia.
- Al cabo de un tiempo, se intercambian posiciones y se saca desde la esquina contraria.

3.ª fase

Si el guardameta n.º 1 no logra su objetivo, el guardameta n.º 4 tiene las siguientes opciones:

- conducir el balón y disparar desde una posición más retrasada;
- pasar el balón a los pies del guardameta n.º 2 o el n.º 3, quien a su vez conducirá el esférico y tirará a puerta;

- pasar el balón en profundidad hacia la trayectoria del guardameta n.º 2 o n.º 3, quien pasa el esférico al guardameta situado en el área penal.

Nota

- Si no hay suficientes guardametas, se puede realizar la sesión con un solo balón medicinal.