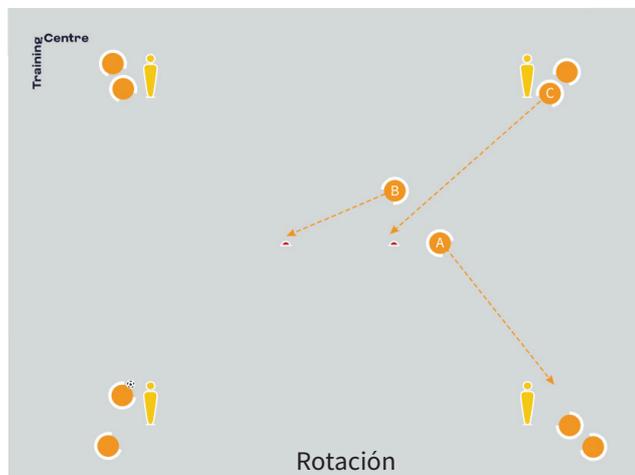
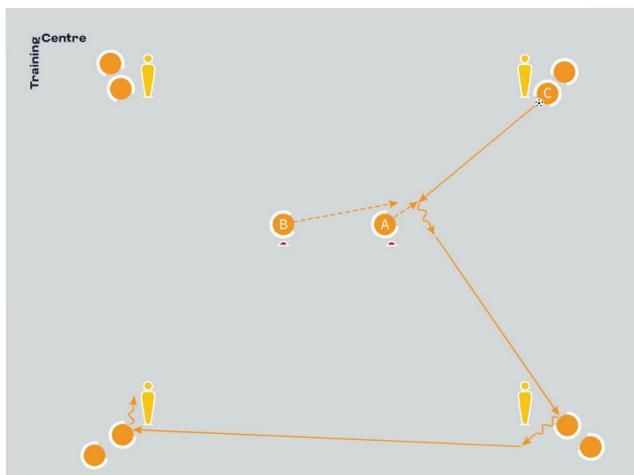


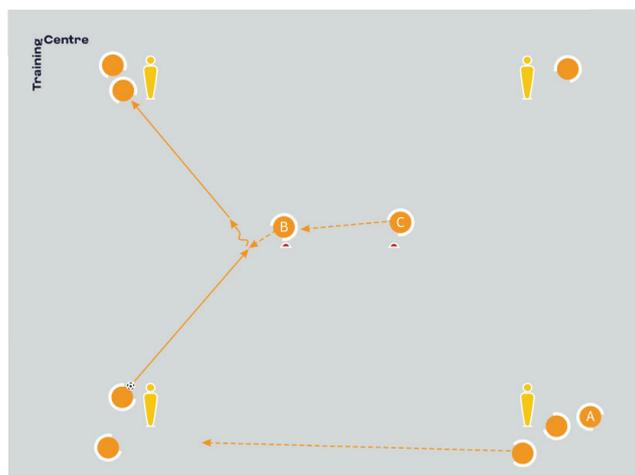
Programa de entrenadores de talentos de la FIFA

Anticipación defensiva



Organización

- Delimitar una zona de 20 × 20 m con un maniquí en cada esquina.
- Localizar el punto medio de la zona y colocar 2 conos separados 5 m entre sí (a lo ancho).
- Situar a 2 jugadoras una detrás de la otra en cada maniquí, y a una jugadora en cada uno de los conos del centro de la zona.
- Dar 1 balón a la primera jugadora situada en uno de los maniquíes (C).
- La jugadora situada en el cono más cercano a la compañera con el balón es la receptora (A), mientras que la situada en el otro cono es la defensora (B).



Explicación

- El ejercicio comienza con el balón en poder de C, que envía un pase tenso a la pierna buena de A.
- En cuanto C envía el pase a A, B sale corriendo desde su cono para presionar a A por la espalda.
- A controla el balón y, a continuación, envía un pase a la primera jugadora situada en el siguiente maniquí en el sentido de las agujas del reloj.
- La jugadora ubicada en el siguiente maniquí controla el balón y, a continuación, envía un pase a la primera compañera situada en el siguiente maniquí en el sentido de las agujas del reloj.
- La secuencia se repite, partiendo de la esquina opuesta al punto de la zona desde el que se ha iniciado.
- Las jugadoras con balón cambian de posición siguiendo sus respectivos pases. Tras presionar a A, B regresa al cono inicial y se prepara para recibir un pase de la jugadora situada en el siguiente maniquí en el sentido de las agujas del reloj.

Principios básicos

- Las defensoras se centrarán en mejorar competencias defensivas fundamentales, como acelerar y frenar en el momento preciso, anticiparse, y encimar a la jugadora con el balón sin cometer falta.
- Las defensoras presionarán cuando el balón esté en movimiento.
- Se dificultará la labor de las defensoras animando a la pasadora a enviar el balón al lado bueno de la receptora.

Función de los entrenadores

- Primer entrenador: dirige la sesión y da instrucciones a la defensora.
- Segundo entrenador: da instrucciones a las jugadoras situadas en los maniquíes sobre cómo pasar y a la receptora del balón sobre cómo recibir.