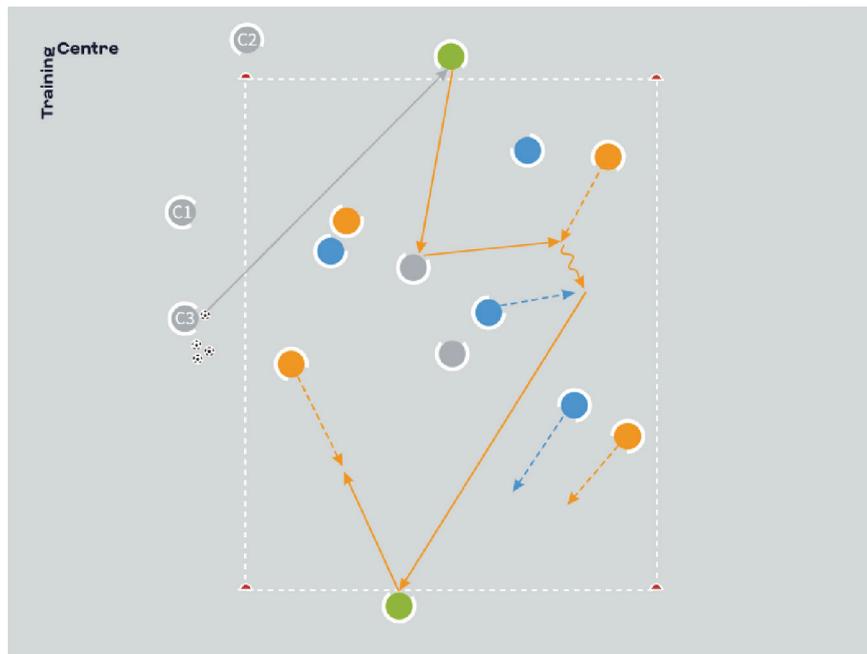


Programa de entrenadores de talentos de la FIFA- Juego de posesión de 4 contra 4 más 4



Organización

- Delimitar con conos una zona de ejercicio de 30 x 15 m.
- Situar a una guardameta, como jugadora neutral, en cada uno de los dos extremos de la zona de ejercicio.
- Dividir el grupo en 3 equipos: 2 equipos de 4 (naranjas y azules) y un equipo de 2 (grises), que también hacen de jugadoras neutrales.
- Crear una situación de 4 contra 4 (naranjas contra azules) más 2 jugadoras de campo neutrales dentro de la zona de ejercicio.

Explicación

- El ejercicio comienza cuando la tercera entrenadora (C3) da un pase hacia una de las dos guardametas.
- La guardameta controla el balón antes de buscar a una jugadora del equipo naranja.
- El equipo naranja intenta conservar la posesión con el apoyo de las 4 jugadoras neutrales (las 2 grises y las 2 guardametas), y cambia el juego hacia el extremo opuesto de la zona de ejercicio.
- El equipo azul trata de robar el balón.
- Si recupera la posesión, los equipos intercambian sus papeles inmediatamente.
- Si el balón sale fuera, la jugada se reinicia cuando la C3 vuelve a pasar el balón a una de las guardametas.

Principios básicos

- El equipo defensor debe evitar dejar huecos grandes entre sus jugadoras, de forma que el equipo atacante carezca de espacio para conservar la posesión y avanzar con el balón.
- Al mantener un esquema compacto y bloquear las líneas de pase hacia las zonas centrales, el equipo defensor puede evitar que su rival progrese por dicho carril.

Función de los entrenadores

- Primera entrenadora: dirige la sesión e interviene a intervalos para dar instrucciones a las jugadoras.
- Segunda entrenadora: anima a las jugadoras de ambos equipos desde su posición en un extremo de la zona de ejercicio.
- Tercera entrenadora: da indicaciones a las jugadoras y envía balones a la zona de ejercicio desde su posición en uno de los laterales.