

España femenino sub-23

— Esquema defensivo y presión tras pérdida de balón

Descripción

- 1.ª parte:** Calentamiento
- 2.ª parte:** Partido reducido con situación de inferioridad numérica
- 3.ª parte:** 11 contra 11

Principios básicos

- La forma más eficaz de defender consiste en intentar recuperar la posesión inmediatamente después de perderla.
- Si un equipo no puede robar el balón con rapidez, debe saber cuándo adoptar una estructura defensiva sólida y compacta.
- Las jugadoras deberán cerrar líneas de pase y provocar errores rivales colocándose entre dos contrarias para cortar posibles pases a cualquiera de ellas.
- Los equipos deberán estar preparados para salir al ataque, o para armar inmediatamente su estructura defensiva.

1.ª PARTE: CALENTAMIENTO

La sesión arranca con una fase de activación general que incluye varios ejercicios de movilidad y coordinación diseñados a modo de introducción antes del trabajo principal.

Organización

- Delimitar dos circuitos de 20 m que terminen con una miniportería.
- Preparar cuatro estaciones de la siguiente manera:
 - Estación 1: colocar dos picas inclinadas y enfrentadas entre sí, dejando un pequeño espacio entre ambas.
 - Estación 2: colocar tres picas en línea horizontal, cercanas entre sí.
 - Estación 3: situar dos picas entrecruzadas en diagonal para crear un obstáculo.
 - Estación 4: colocar cuatro aros en zigzag.
- Situar, en la mitad de cada circuito y por fuera, tres vallas bajas a modo de obstáculo.
- Dividir el grupo en dos equipos de once jugadoras, que se colocarán en fila al comienzo de cada circuito.
- Ubicar a un entrenador con unos cuantos balones detrás de cada miniportería..

Explicación

- Las jugadoras deberán completar una serie de ejercicios de movilidad y coordinación en cada estación siguiendo estas instrucciones:
 - Estación 1: llevar a cabo movimientos de calentamiento.
 - Estación 2: sortear las picas corriendo en esalon.
 - Estación 3: saltar las picas cruzadas.
 - Estación 4: avanzar rápidamente cayendo con un pie dentro de cada aro.
- Para terminar, el entrenador lanza un balón hacia la jugadora, que deberá rematar al primer toque para introducirlo en la miniportería.
- Antes de volver a la fila, las jugadoras realizarán un ejercicio de movilidad subiendo los pies hacia delante o lateralmente para superar las minivallas.

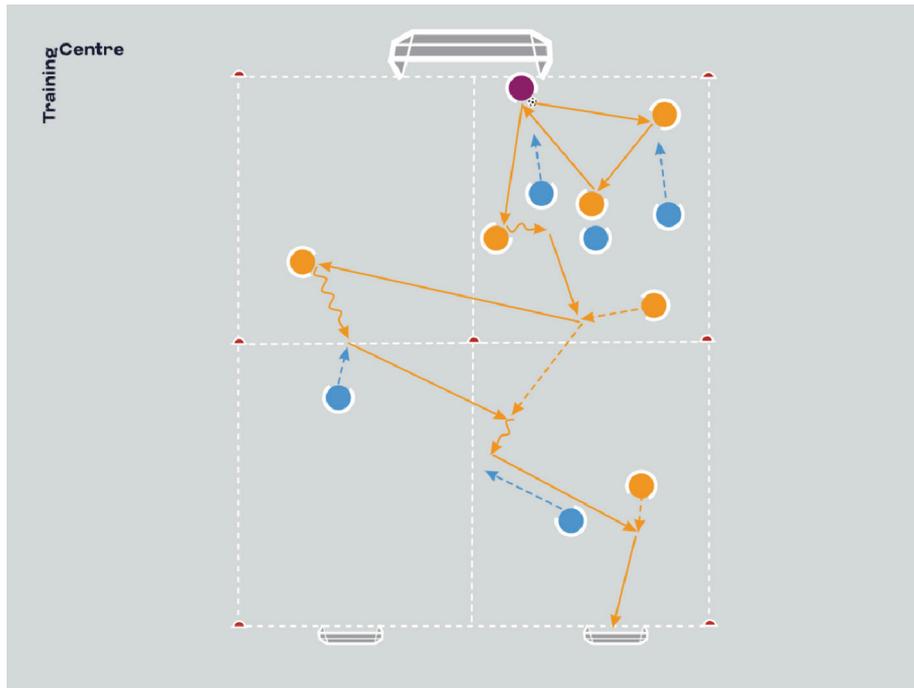
Variaciones

- Los entrenadores servirán la pelota cada vez de una forma distinta para que las jugadoras practiquen diversas técnicas de remate.
- Retirar los aros para que el circuito termine con un 1 contra 1 entre jugadoras. La jugadora que reciba el balón intentará marcar en una de las miniporterías.

Principios básicos

- Las jugadoras deben centrarse en primer lugar en la calidad de sus movimientos para, a continuación, ir subiendo de intensidad.
- Mantener una postura corporal relajada y evitar plantarse en el campo con excesiva rigidez ayudará a las jugadoras a adaptarse a los diferentes envíos del entrenador.
- Aquella jugadora que no consiga hacerse con el balón antes que su compañera deberá defender la jugada cerrándole ángulos a esta y obligando a que se escore.
- La jugadora que defiende, por tanto, deberá colocarse de forma que pueda anticiparse al remate a puerta de la atacante, y taparlo en caso necesario.

2.ª PARTE: PARTIDO REDUCIDO CON SITUACIÓN DE INFERIORIDAD NUMÉRICA



Este ejercicio se centra en la labor defensiva y en el ejercicio de la presión alta en situación de inferioridad numérica. El rondo presenta tres fases orientadas a ayudar al equipo sin balón a presionar y recuperar la posesión en situación de inferioridad numérica.

Organización

- Delimitar un campo de 25 x 50 m.
- Colocar una portería de tamaño reglamentario con guardameta en un extremo.
- Colocar dos miniporterías en el otro extremo.
- Marcar una línea longitudinal que divida el terreno en dos lados.
- Dividir al grupo en un equipo naranja de seis jugadoras (más la guardameta) y otro azul, de cinco

Explicación

- El ejercicio comienza con el balón en poder de la guardameta.
- Entre la guardameta y cuatro de sus compañeras naranjas, se pasarán la pelota en un lado del campo.
- Tres jugadoras azules presionarán y tratarán de recuperar el balón.
- Una jugadora naranja esperará en el otro lado del terreno.
- Dos jugadoras azules y una naranja esperarán en la otra mitad.
- Si el equipo naranja consigue hilar cuatro pases seguidos, deberán cambiar el juego hacia el lado contrario del campo para generar una situación de ataque de 3 contra 2 en la otra mitad e intentar marcar en las miniporterías.
- Si las azules roban, una jugadora suya podrá unirse a la jugada de ataque para generar un 4 contra 4 por un lado del campo.
- Rotar a las jugadoras para que todas defiendan y ataquen.

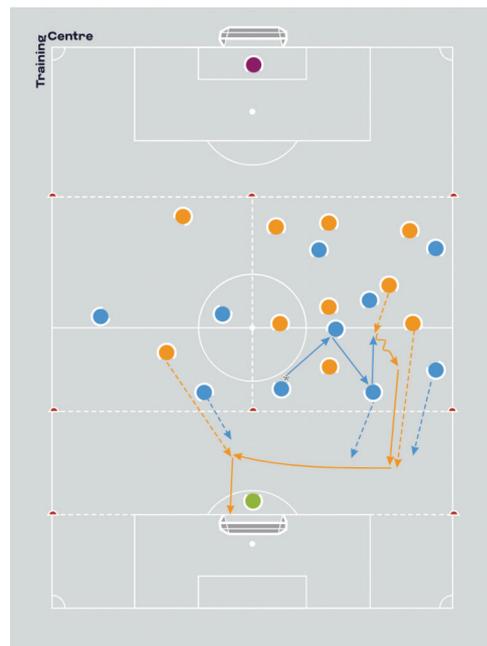
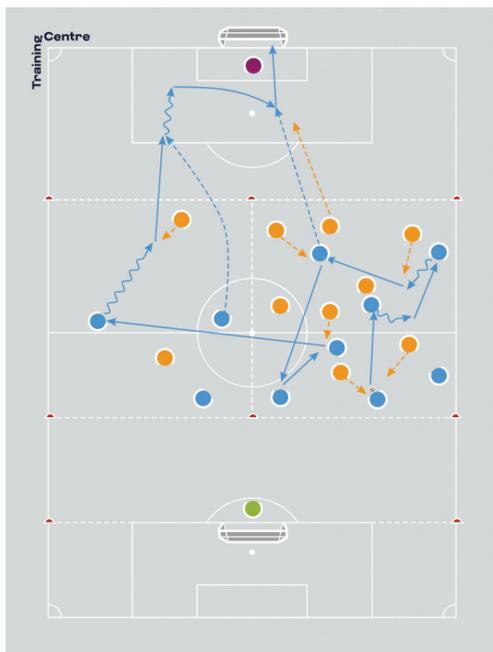
Variación

- Cuando el equipo naranja haya hilado cuatro pases, puede jugar directamente hacia la delantera situada en la otra mitad para que intente marcar en las miniporterías.

Principios básicos

- Se debe presionar con inteligencia y evitando precipitarse; además, el equipo sin balón estará atento de no dejar libres de marca a dos jugadoras rivales.
- Las defensoras deberán interponerse entre dos rivales para cerrar rápidamente líneas de pase y presionar de inmediato a la jugadora que reciba la pelota.
- El equipo defensor debe obligar a las rivales a jugar por fuera siempre que sea posible, limitando así las posibilidades de que superen con balones filtrados su línea defensiva.
- Las jugadoras intentarán identificar señales (como un pase defectuoso) para salir agresivamente a presionar y robar el balón lo más cerca posible de la portería rival.

3.ª PARTE: 11 CONTRA 11



En el partidillo final se insiste en los principios defensivos que rigen la presión en bloque medio cuando el equipo en posesión juega muy adelantado y consigue acercarse con balón a la línea divisoria.

Organización

- Utilizar un campo de tamaño reglamentario.
- Colocar una portería reglamentaria al borde de un área y la otra, sobre la línea de meta.
- Situar a una guardameta en cada portería.
- Dividir a las jugadoras de campo en dos equipos de diez.
- El equipo naranja defenderá con un 4-4-3.
- El equipo azul elaborará con un 4-1-4-1.
- En la mitad de campo del equipo naranja, delimitar una línea defensiva a 25 m de la divisoria.
- En la mitad de campo del equipo azul, esta línea defensiva se delimitará a 15 m de la divisoria.
- Dividir el terreno de juego en dos mitades longitudinales.

Explicación

- El equipo azul empieza teniendo la pelota en su campo.
- Se trabajará en situación de 8 contra 7, con superioridad numérica para el equipo naranja, en el lado de la zona de juego elegido.
- En cuanto el equipo azul haya hilado seis pases seguidos, podrá incorporar una jugadora más en el lado elegido de la zona de juego, y buscará superar la línea defensiva naranja con una jugada de ataque.
- Si el equipo azul ataca y marca por el mismo lado de la zona de juego, el gol vale doble.
- Si, por el contrario, el equipo azul marca tras haber efectuado un cambio de juego, el gol vale un punto.
- Si el equipo naranja roba la pelota, deberá atacar e intentar anotar.
- Si atacan y marcan por el lado en el que robaron la pelota, el gol vale doble.
- Si antes de anotar han efectuado un cambio de juego hacia el lado contrario, el gol vale un punto.
- El equipo que defiende no podrá hacerlo por detrás de su línea defensiva cuando el balón se encuentre en el tercio central.
- Después de un periodo de tiempo determinado, el equipo naranja empieza con balón e intenta elaborar su jugada.

Principios básicos

- El equipo que pierda la posesión debe intentar recuperarla antes que el contrario se asiente con el balón o pueda jugar con espacio.
- Si no es posible recuperar la pelota de inmediato, el equipo que defiende se centrará en mantener una estructura y organización compactas.
- En situación de superioridad numérica, las jugadoras sin balón deben presionar con agresividad y salir a por el balón cuando el equipo contrario lo haga circular.
- El equipo que defiende puede provocar errores del rival obligándole a jugar por las bandas y quitándole espacio por el centro.
- Las jugadoras que se encuentren por detrás de la que presiona más adelantada deberán decidir a qué rival seguir y marcarla de cerca para evitar que le lleguen balones filtrados.
- Al jugar contra un bloque defensivo que prioriza vigilar los carriles centrales, el equipo que ataca encontrará normalmente espacios si juega abierto.