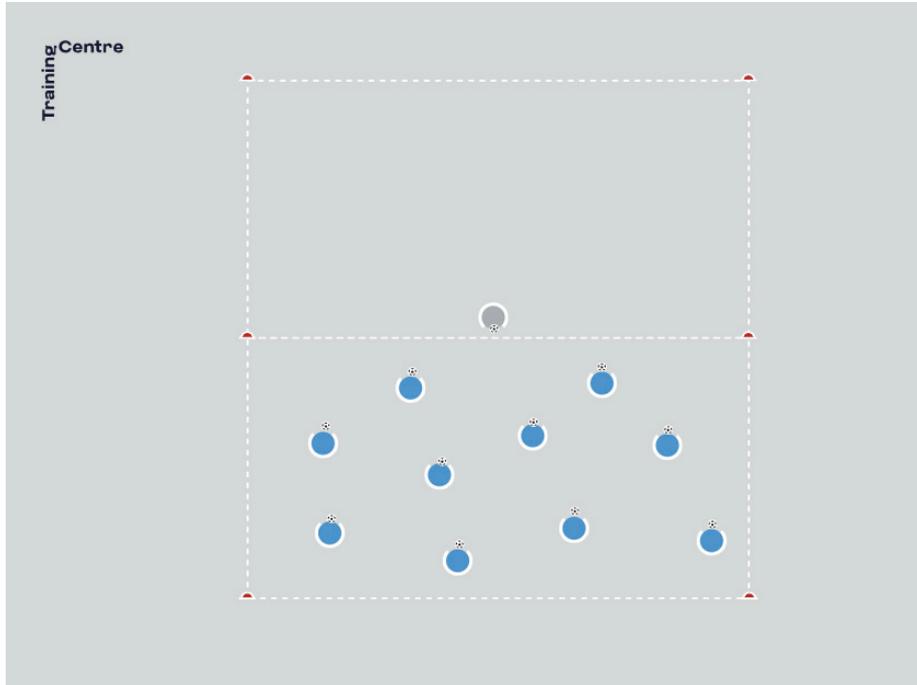


## Anton Corneal: Control del balón con los pies

### 1.ª PARTE: MANEJO DEL BALÓN Y JUEGO DE PIES



#### Organización

- Delimitar una zona de juego de 30 x 20 m.
- Distribuir 10 jugadoras por dicha zona.
- Entregar un balón a cada jugadora.
- El entrenador se coloca frente a las jugadoras para demostrar las técnicas.

#### Explicación

- The players must touch the ball with the inside of their right foot and turn in a circle.
- Touch the ball with the inside of their left foot and turn in a circle.
- Repeat with the right foot and when the coach shouts 'change', switch to using the left foot.
- Whenever the action stops, the player must put their sole on the ball.

#### Variaciones

##### 1.ª variación

- Tocar el balón con el exterior del pie derecho y moverse en círculos.
- Cuando el entrenador grite «cambio», hacer lo mismo con el izquierdo.

##### 2.ª variación

- Conducir el balón dentro de la zona de juego.
- Cuando el entrenador grite «cambio», hacer una bicicleta con el pie derecho y tocar con ese mismo pie en sentido contrario.
- A continuación, las jugadoras deben hacer un recorte y jugar con el exterior del pie.
- Repetir estas dos acciones con el pie izquierdo.

##### 3.ª variación

- Tocar con el interior del pie derecho para luego girarse y volver con el exterior del mismo pie.
- Repetir esta variación con el izquierdo.

##### 4.ª variación

- Realizar un «giro de Cruyff» con el pie derecho y controlar con ese mismo pie.
- Repetir este movimiento con el izquierdo.

- Comunicarse con las compañeras con un falso mensaje, por ejemplo gritando «balón», para engañar a la defensora con el giro.

#### 5.ª variación

- Dar dos toques con el pie derecho y, a continuación, pisar el balón con el mismo pie para arrastrarlo y girar al mismo tiempo.
- Repetir con el pie izquierdo.

#### 6.ª variación

- Usar la planta del pie para mover el balón de la derecha a la izquierda.
- Arrastrar el balón hacia atrás con la izquierda y luego adelante con la derecha.
- Repetir en sentido contrario.

#### 7.ª variación

- Tocar el balón con la planta del pie derecho y llevarlo hacia el izquierdo.
- Girar pisando el balón hasta dar la media vuelta.
- Repetir en sentido contrario.

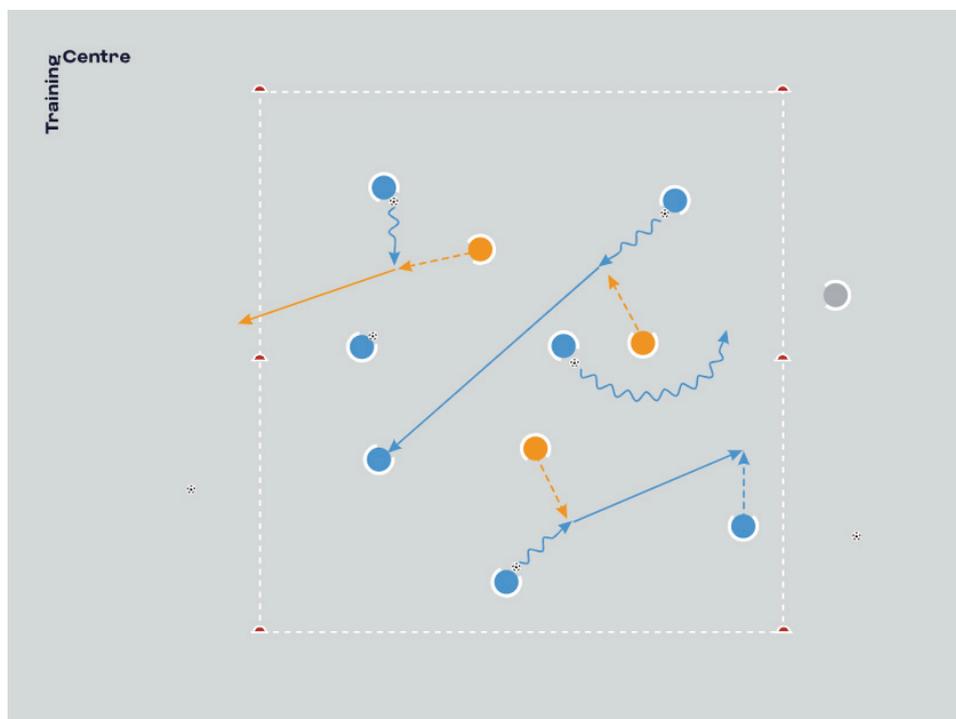
#### 8.ª variación

- Tocar el balón con el interior del pie derecho y alternar con el exterior del mismo pie de forma continua, como «bailando» alrededor del balón.
- Repetir con el izquierdo.

### Principios básicos

- Centrarse en la técnica individual y el movimiento con el balón.
- Al realizar técnicas de manejo del balón como el «giro de Cruyff», rodear el balón entero con el pie.
- Emplear movimientos de cadera y colocar bien el cuerpo con respecto al balón, con el objetivo de girar de forma rápida y eficaz para conservar la posesión y eludir a las rivales.

## 2.ª PARTE: EVITAR LA PRESIÓN CON EL JUEGO DE PIES



### Organización

- Delimitar una zona de juego de 30 x 20 m.
- Dividir a las jugadoras en 2 grupos de 7 atacantes y 3 defensoras.
- Cada una de las 7 atacantes tendrá un balón.

### Explicación

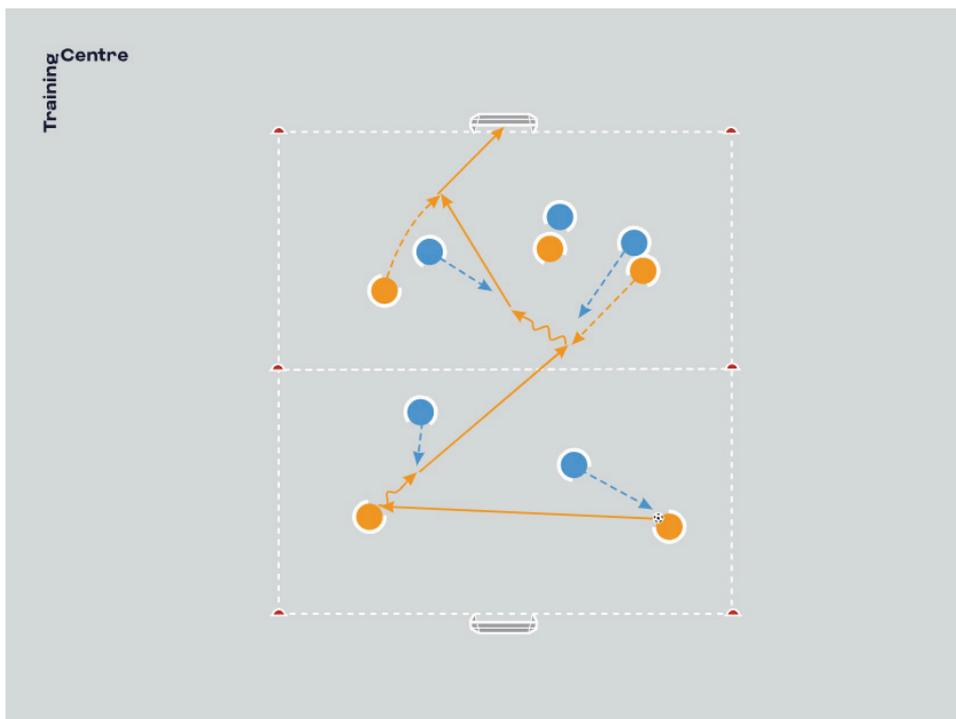
- Las siete atacantes conducirán el balón libremente y emplearán diferentes técnicas.
- Las tres defensoras presionarán y tratarán de recuperar el balón.
- Si un balón se pierde o sale de la zona delimitada, no vuelve a entrar en juego.

- La jugadora que pierda el balón puede quedarse en la zona de juego y recibir pases de sus compañeras.
- El juego continúa hasta que transcurran 60 segundos o se pierdan todos los balones.

### Principios básicos

- Utilizar todas las partes del pie y usar instintivamente las técnicas de manejo del balón para eludir a las rivales.
- Los movimientos del cuerpo, como fintas, amagos y giros, pueden confundir a las defensoras y generar situaciones para zafarse de la presión.
- Jugar con la cabeza levantada permite que las jugadoras vean a las rivales y encuentren espacios.

### 3.ª PARTE: PARTIDO REDUCIDO DE 5 CONTRA 5



### Organización

- Delimitar un campo de 20 x 20 metros.
- Colocar una miniportería en cada extremo.
- Dividir al grupo en 2 equipos de 5 jugadoras.

### Explicación

- El juego se inicia con un balón detrás de la portería.
- El equipo que tiene la posesión tratará de llegar al campo rival mediante pases.
- Una vez que el balón esté en campo rival, el objetivo será tratar de marcar.
- Si recupera el balón, el equipo que defiende intentará marcar en la portería rival.

### Principios básicos

- Buscar oportunidades para zafarse de la presión con cualquiera de las técnicas de manejo del balón que se han practicado anteriormente.
- Buscar espacios para pasarse el balón hasta llegar a las miniporterías, usando distintas técnicas de manejo del balón.
- Progresar con el balón y dejar atrás a las rivales con una combinación de movimientos de cadera, giros y toques con las diferentes partes del pie.