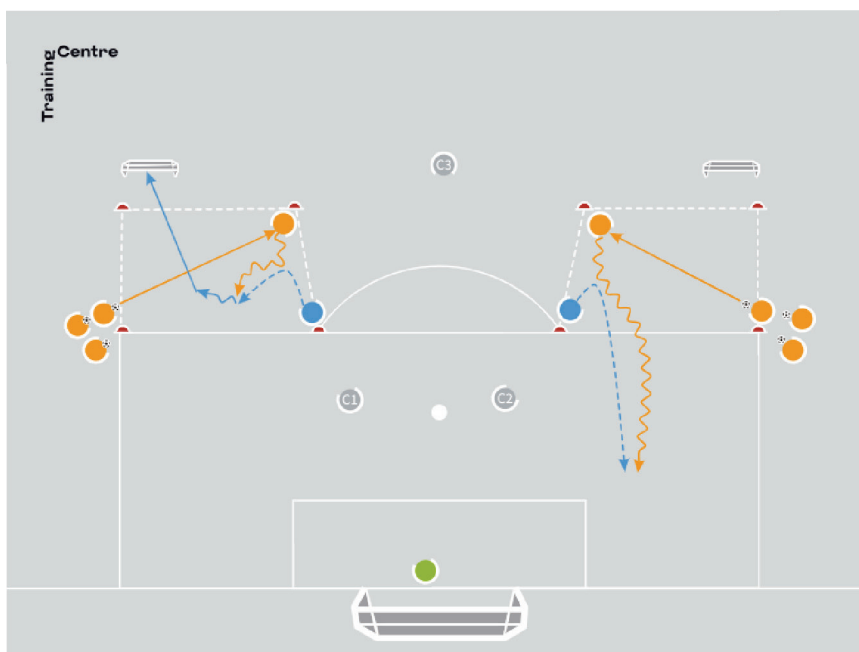


Programa de entrenadores de talentos de la FIFA- Alejar a las atacantes de la portería



Organización

- Utilizar dos tercios de la mitad de un campo reglamentario.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en el extremo de la zona delimitada más alejado de la línea divisoria.
- Situar a una guardameta en la portería.
- Utilizar cuatro conos para delimitar una zona que comienza en el borde del área penal y se extiende hacia la línea de medio campo (véase el gráfico anterior).

En cada una de las zonas de 10 x 10 m:

- Situar a tres jugadoras, cada una con un balón, en el cono ubicado en la esquina del área penal más alejada de la línea de meta.
- Colocar a una defensora en el cono que marca la intersección entre el semicírculo y el área.
- Situar a una atacante en el cono que está enfrente (casi en perpendicular) del cono ocupado por la defensora.
- Colocar una miniportería entre dos y tres metros por detrás del cono que se encuentra en paralelo al borde del área más alejado de la línea de meta, en dirección a la línea divisoria.

Explicación

- La primera jugadora de la fila del cono ocupado por tres jugadoras envía un pase hacia el cono donde se encuentra la atacante.
- En cuanto sale el pase, la defensora abandona su cono y se lanza hacia la atacante.
- La atacante controla el balón e intenta superar a la defensora para acabar rematando a puerta.
- La defensora procura recuperar el balón. Si lo consigue, intentará marcar en la miniportería.
- Una vez finalizada la secuencia, las jugadoras rotan en el sentido de las agujas del reloj.

Principios básicos

- Las defensoras deben adoptar una postura corporal flexionada y lateral para obligar a la oponente a abrirse y alejarse de la portería.
- Mala práctica: para que la atacante no las supere con el primer toque, las defensoras tratarán de no estar desequilibradas ni en movimiento cuando la adversaria reciba el balón.
- Recomendación: las defensoras deben estar preparadas y equilibradas en el momento de medirse con la atacante. Al reducir la velocidad con pasos cortos y controlados, se encuentran listas para reaccionar rápidamente al primer movimiento de la atacante.

Función de los entrenadores

- Primer entrenador: explica el ejercicio y pide a la defensora que adopte la postura corporal idónea para obligar a abrirse a la atacante.
- Segundo entrenador: realiza la misma labor que el primer entrenador, pero en el ejercicio que se desarrolla en el lado opuesto del área.
- Tercer entrenador: se mueve entre los dos ejercicios y ofrece ayuda tanto a las defensoras como a las atacantes para que puedan dar lo mejor de sí mismas.