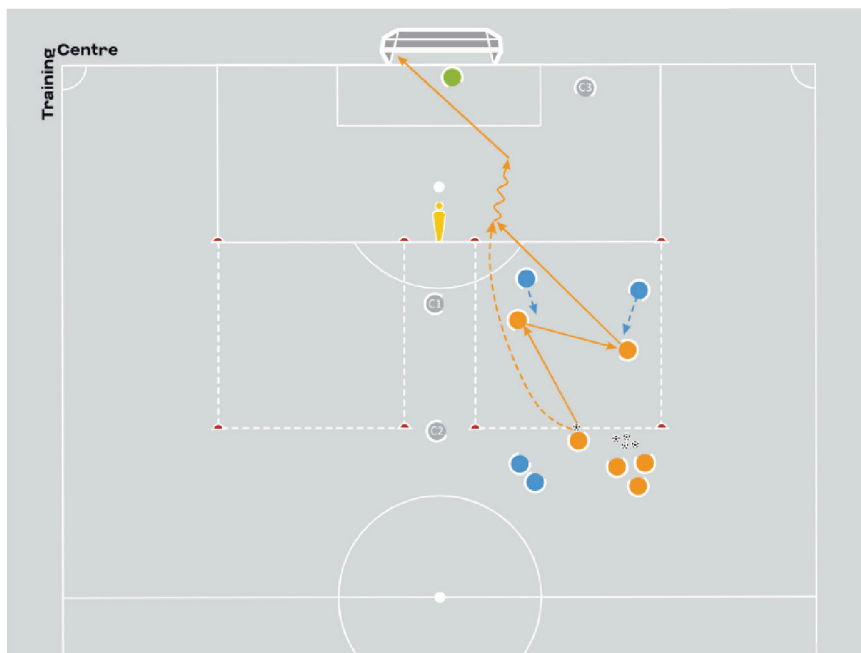


Programa de entrenadores de talentos de la FIFA- aprovechar los espacios entre las defensoras



Organización

- Usar la mitad de un campo reglamentario, con una portería de dimensiones reglamentarias y una guardameta.
- Delimitar dos carriles de 20 m de anchura, uno a cada lado de la portería.
- Colocar un maniquí de entrenamiento al borde del área y perpendicular al centro de la portería: servirá de punto de referencia para representar una segunda central.
- Dividir el grupo en 6 atacantes y 4 defensoras.
- Disputar un 3 contra 2 en la zona y buscar el gol.

Explicación

- El ejercicio comienza cuando una de las cuatro atacantes situadas en la posición inicial envía el balón a una de las otras atacantes.
- Las tres atacantes deben mover el balón para crear una ocasión de gol.
- Las dos defensoras deben intentar frenar el ataque y evitar el tanto.
- Las demás jugadoras esperan fuera de la zona y rotan después de cada serie.

Principios básicos

- Las tres atacantes deben desplegarse a lo ancho de la zona, dividida en tres carriles (izquierdo, central y derecho), para que las dos defensoras tengan que abrirse y se creen opciones de pase o penetración.
- Si las defensoras intentan crear un «lado fuerte» para generar una situación de 2 contra 2, las atacantes deben aprovechar su superioridad numérica para filtrar el balón entre la estructura defensiva o superarla por alto.
- Las jugadoras que no tienen el balón deben hacer fintas y amagos para crear el espacio y aprovecharlo. Por ejemplo, un movimiento rápido puede arrastrar a una defensora fuera de su posición y abrir un espacio a su espalda donde se pueda recibir el balón.
- La jugadora que tiene el balón puede crear espacios para sus compañeras avanzando hacia una defensora para obligarla a salir. Al fijar a la defensora, una de las atacantes puede quedarse sin marca y recibir el balón.

Función de los entrenadores

- Primer entrenador: explica y dirige la sesión, observa el desarrollo del ejercicio en ambas zonas y transmite las indicaciones pertinentes.
- Segundo entrenador: controla y dirige a un grupo de jugadoras en una de las zonas.
- Tercer entrenador: observa y anima a las jugadoras desde detrás de la portería.