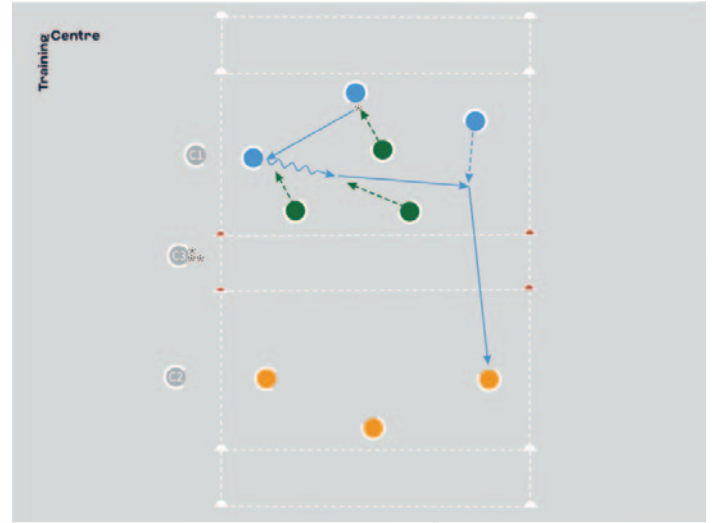
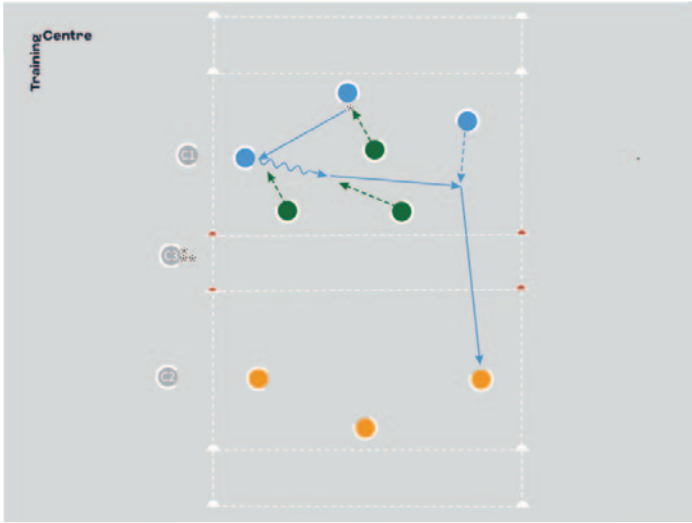


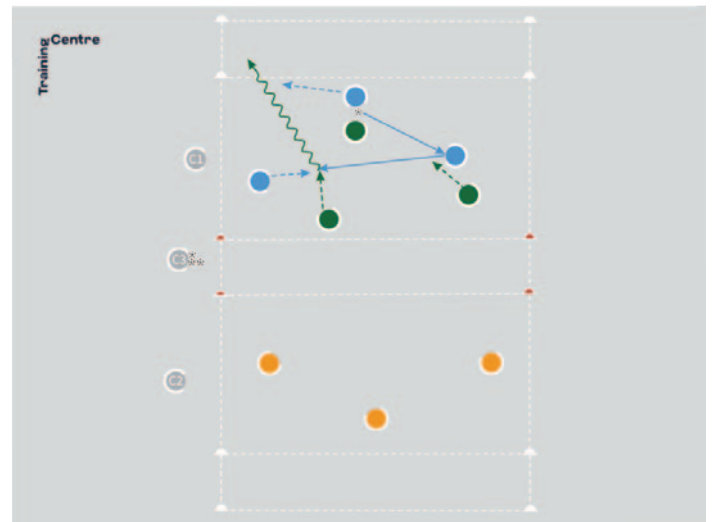
## Programa de entrenadores de talentos de la FIFA- Presión y cambio de orientación



1.ª variación

### Organización

- Delimitar una zona de ejercicio de 45 × 15 m y dividirla en 5 sectores de igual longitud: 2 zonas de anotación de 5 metros, 2 zonas principales de 15 metros y 1 zona central de interceptación de 5 metros.
- Dividir el grupo en 3 equipos de 3 jugadoras cada uno (naranjas, azules y verdes).
- Situar al equipo naranja en una de las zonas principales y al azul, en la otra.
- Colocar al equipo verde en la zona de interceptación central.



2.ª variación

### Explicación

- El ejercicio comienza cuando uno de los entrenadores entrega el balón al equipo naranja o al azul.
- Una jugadora verde debe permanecer siempre en la zona de interceptación central, mientras que las otras dos salen de ella y presionan al equipo que tiene el balón en su propia zona.
- El objetivo del equipo que tiene la posesión es trasladar la pelota al que ocupa la otra zona principal, jugándolo a través de la zona de interceptación central. Debe efectuar dos pases en su zona antes de poder enviarlo a la zona opuesta.
- Si el equipo verde roba el balón, lo desplazará a la zona principal opuesta, y el equipo que lo ha perdido pasará a defender.

### 1.ª variación

- Las 3 jugadoras del equipo defensor pueden presionar al equipo que tenga el balón en su zona.

### 2.ª variación

- Una vez recuperado el balón, el equipo que defendía tratará de conducirlo hacia la zona de anotación más cercana o combinar para recibirlo en sus proximidades.

### Principios básicos

- Es importante que las tres defensoras (verdes) se mantengan juntas y coordinadas. La que esté más cerca del balón debe presionar, mientras que las otras dos le proporcionarán cobertura y cerrarán las líneas de pase hacia la otra zona.
- Mala práctica: cuando presionan juntas en la misma zona (variación del ejercicio), las

tres defensoras (azules) deben evitar situarse en la misma diagonal, porque entonces el equipo atacante podría neutralizarlas con un solo pase.

- Buena práctica: al escalonarse y crear varias líneas de cobertura, las defensoras (rojas) pueden cerrar las líneas de pase a distintas alturas y dificultar que el equipo atacante avance.

### **Papel de los entrenadores**

- Primer entrenador: explica las reglas y los objetivos del ejercicio.
- Segundo entrenador: anima a las jugadoras y les da consejos desde una de las dos bandas de la zona de ejercicio.
- Tercer entrenador: envía balones a las jugadoras desde su posición, en la misma banda que el segundo entrenador.