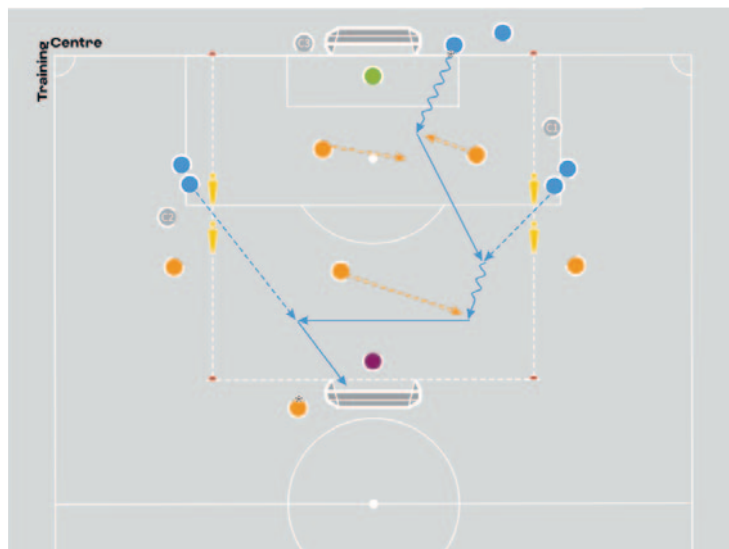


Programa de entrenadores de talentos de la FIFA- velocidad y verticalidad



Organización

- Delimitar una zona de juego de 45 m x 30 m. Colocar una portería de dimensiones reglamentarias a ambos lados de la zona de juego. Situar a 1 guardameta en cada portería.
- Colocar 2 maniquíes en cada lado de la zona de juego, con 5 m de separación entre sí, como se muestra en el gráfico.
- Dividir a los jugadores en 2 equipos de 6 (naranjas contra azules).
- Colocar a 2 jugadores naranjas junto a cada portería (a la altura de la línea de meta) y darles 1 balón a cada uno.
- Situar a 1 jugador naranja junto a cada uno de los 2 maniquíes más cercanos al extremo del que parte la jugada de su equipo.
- Replicar esta disposición en la otra mitad de la zona de juego con jugadores del equipo azul.

Explicación

- El ejercicio comienza cuando un jugador naranja situado junto a su portería de partida conduce el balón hacia la zona de juego.
- Cuando el jugador naranja entra en la zona de juego, sus compañeros, desde los maniquíes de ambos costados, se internan en diagonal y a la espalda de la línea defensiva azul.
- El jugador que conduce el balón envía un pase entre líneas al desmarque de cualquiera de sus dos compañeros. Los tres jugadores naranjas encaran a los tres defensores azules e intentan marcar gol.
- Cuando marque el equipo naranja, el portero del equipo azul se haga con la pelota o esta salga fuera, la secuencia se repetirá a la inversa, es decir, el equipo naranja defenderá y el azul atacará. Un jugador del equipo azul iniciará la jugada conduciendo el balón y, junto con los compañeros que partan de los maniquíes de las bandas, se disputará un 3 contra 3.
- Cada equipo de tres jugadores efectúa una secuencia de ataque a la que sigue de inmediato otra defensiva. A continuación, abandona la zona de juego para dejar el sitio a otro equipo de tres.
- Los maniquíes representan la línea de fuera de juego.

Principios básicos

- Cuando los jugadores que defendían pasan a atacar, intentarán jugar en vertical lo antes posible, a fin de aprovechar la debilidad del equipo defensor (en plena transición) y los espacios que se abran.
- Los dos atacantes que se desmarcan haciendo las veces de extremos usarán los maniquíes, que son la referencia para la línea del fuera de juego, para sincronizar sus

internadas a la espalda de la defensa. En un partido, se tomará como referencia al último defensor rival o al árbitro asistente de la línea de banda.

- Sincronizar con precisión las internadas es fundamental para llegar al balón con velocidad y aprovechar al máximo la ventaja posicional respecto a la defensa rival, sin tener que frenar para recibir el pase. Desmarcarse describiendo una curva también puede ayudar a los atacantes a sincronizar su desplazamiento sin caer en fuera de juego.
- Para dificultar la transición ofensiva, se recomienda recalcar la función de «vigilante» de uno de los jugadores que pasan a defender, que se colocará para interceptar los pases verticales dirigidos hacia los jugadores que entran por los costados.

Papel de los entrenadores

- Primer entrenador: dirige la sesión y da indicaciones a los jugadores sobre las posiciones que deben ocupar y los movimientos que deben efectuar.
- Segundo entrenador: animará a los jugadores desde su posición, en el lado opuesto al que ocupe el primer entrenador en la zona del ejercicio.
- Tercer entrenador: animará a los jugadores desde su posición, junto a una de las porterías.