

## Técnica ofensiva y estilo combinativo

### Descripción

**Parte 1:** circuito de pases

**Parte 2:** Juego de posesión de 3 contra 3 más 2

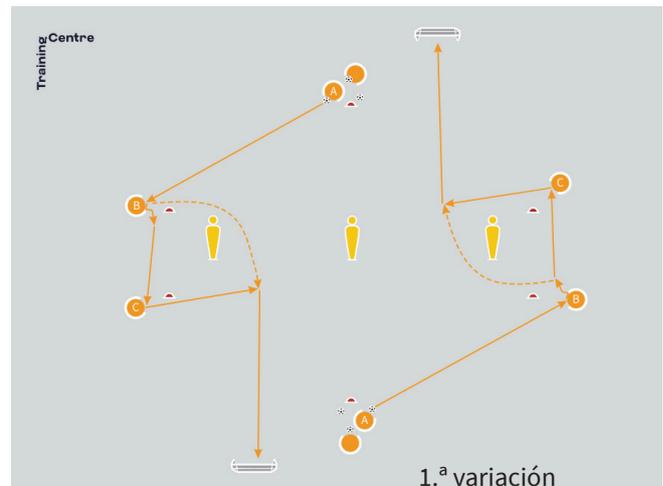
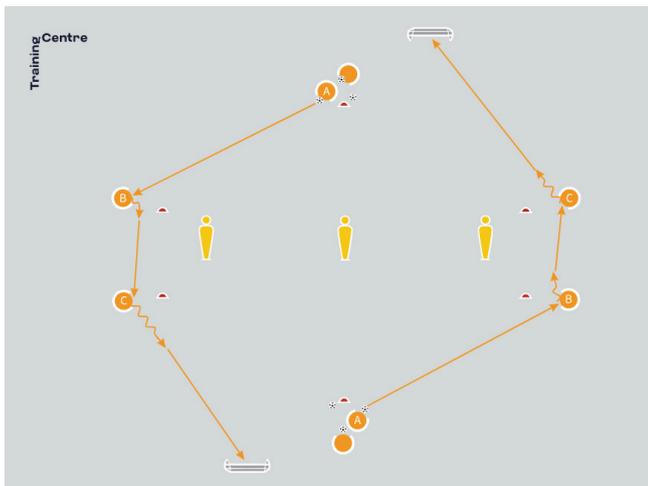
**Parte 3:** 4 contra 4 y 4 contra 4 más guardametas

**Parte 4:** Partido de 8 contra 8 más 2

### Principios básicos

- Dar pases seguros, cortos y precisos ayuda a las jugadoras a progresar con el balón de forma rápida y eficiente.
- Perfilarse correctamente y estar preparadas para recibir el balón de medio lado ayuda a las atacantes a eludir la presión de las rivales o jugar hacia una dirección que les permita avanzar.
- Las jugadoras que no tengan el balón deben aprovechar la anchura y longitud de la zona de juego para abrir espacios a sus compañeras y crear incertidumbre entre la defensa.
- Siempre que sea posible, las jugadoras emplearán paredes rápidas y realizarán intercambios apoyándose en una tercera compañera para obligar a las defensas a abandonar su posición y avanzar a posiciones de ventaja.
- Las jugadoras tratarán de generar situaciones de superioridad en las bandas para avanzar rápidamente y cambiar de juego en cuanto vean que el rival ha cerrado un carril.

### PRIMERA PARTE: CIRCUITO DE PASES



El primer ejercicio es un circuito de pases que sirve de activación física y técnica. Se trata de un ejercicio de trabajo en bloque que simula una situación con centrales o mediocentros, laterales y extremos que realizan distintas combinaciones para practicar y poner a prueba su precisión en el pase.

## Organización

Organizar 2 circuitos idénticos de la siguiente manera:

- Delimitar una zona de ejercicio de 30 x 20 m.
- Colocar 3 maniqués equidistantes en mitad de la zona de ejercicio.
- Situar un cono por delante y otro por detrás del maniquí que ocupa el centro, a unos 10 m de distancia.
- Situar un cono a cada lado de los dos maniqués exteriores, a unos 5 m de distancia del maniquí, sin que queden perfectamente alineados entre sí.
- Colocar 2 miniporterías a ambos extremos de la zona de ejercicio, una en el lado derecho y otra en el izquierdo.
- Dividir el grupo por la mitad y asignar a las jugadoras a los 2 circuitos de pases.
- Situar a 1 jugadora en cada cono y 2 jugadoras en la posición A.

## Explicación

- A pasa a B.
- B controla con un toque y combina con C.
- C hace un control orientado y envía el balón a la miniportería que esté en su lado de la zona de ejercicio.
- Las jugadoras se mueven siguiendo sus propios pases y rotan a la siguiente posición de la secuencia.
- Tras rematar a la miniportería, C va a por el balón y rota para convertirse en la jugadora A del lado opuesto del circuito.
- El circuito se inicia en la dirección contraria a las agujas del reloj y cambia de dirección cuando la secuencia se ha completado varias veces.

## 1.ª variación

- A inicia la secuencia con un toque, lo que hace que C corra al espacio entre el maniquí central y el exterior.
- A pasa el balón a C.
- Mientras el balón llega a C, B corre hacia delante para ocupar el espacio que ha dejado C.
- C pasa de primeras a B, que controla con un toque antes de rematar a la miniportería.
- Se anima a las jugadoras a que realicen todas las acciones en un máximo de 2 toques.
- Rotaciones: C pasa a ser B. A pasa a ser C.

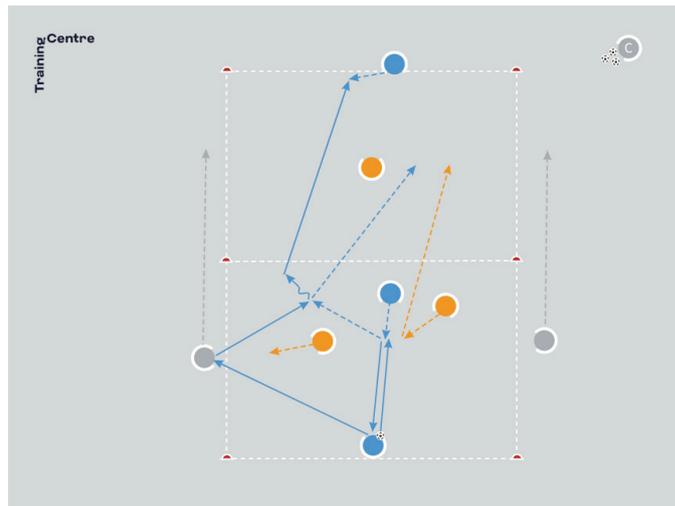
## 2.ª variación

- A pasa a B.
- B pasa a C y corre al espacio entre el maniquí central y el exterior.
- C recibe el pase de B y da un pase adelantado a B.
- B remata a la miniportería.
- Rotaciones: C pasa a ser B. A pasa a ser C.

## Principios básicos

- Las jugadoras deben dar pases seguros y precisos para mejorar la fluidez del circuito.
- Las jugadoras deben combinar con sus compañeras mediante pases al pie o adelantados, dependiendo de si la compañera corre hacia el balón o corre hacia el espacio.
- Las jugadoras deben realizar un control orientado al recibir el balón de medio lado o perfilarse correctamente para avanzar en la dirección en la que desean jugar.
- Las jugadoras deben sincronizar los pases y los movimientos de forma que el balón llegue en el momento perfecto, sin que las receptoras tengan que alterar su carrera ni dar toques adicionales.

## PARTE 2: JUEGO DE POSESIÓN DE 3 CONTRA 3 MÁS 2



Este juego de posesión trabaja el juego en bloque y pone en práctica las secuencias de pase del ejercicio anterior. Estas secuencias ayudan a las jugadoras a superar la presión en todo el campo para avanzar con el balón a base de combinaciones de pases y movimientos inteligentes.

### Organización

- Delimitar dos zonas de ejercicio de 25 x 15 m.
- Dividir cada zona de juego en dos mitades.
- Distribuir a las jugadoras en 2 grupos de 8 y situar a un grupo en cada zona.
- Organizar un 3 contra 3 (naranjas contra azules) en cada zona de ejercicio y situar dos jugadoras neutrales en los costados de dicha zona.

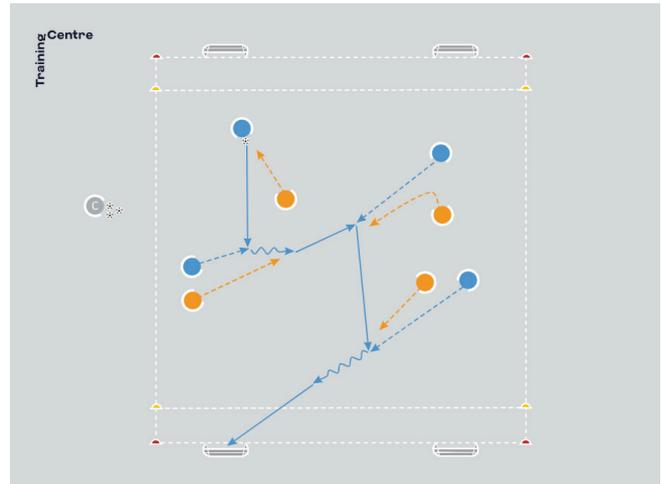
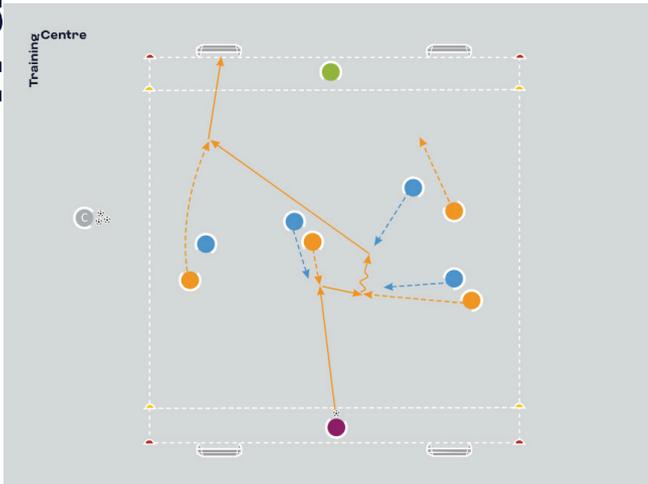
### Explicación

- Ambos equipos compiten por conservar la posesión y llevar el balón de un extremo a otro de la zona de ejercicio.
- El equipo que tiene la posesión puede apoyarse en las 2 jugadoras neutrales para elaborar la jugada y llevar el balón al extremo opuesto.
- Cuando el balón llega al campo contrario, una jugadora de cada equipo pasa al centro junto con las 2 jugadoras neutrales del exterior.
- El objetivo de las azules es llevar el balón de un extremo a otro del campo.
- Las naranjas tratan de evitarlo.
- Las jugadoras azules que están en los extremos deben permanecer cerca de la línea de fondo, listas para recibir el pase.
- Si las naranjas recuperan el balón, los equipos se intercambian los roles y las jugadoras azules pasan a presionar.
- Si el balón sale fuera, el entrenador entrega otro a la primera jugadora que se lo pida.
- Las jugadoras neutrales pueden pasar el balón a las jugadoras del equipo al que apoyan y también combinar entre ellas.

### Principios básicos

- Las jugadoras deben reaccionar si su equipo recupera o pierde la posesión, y se colocarán de forma que puedan robar o conservar el balón.
- Las jugadoras neutrales del exterior deben ofrecer líneas de pase claras a la portadora del balón y perfilarse correctamente para ver tanto a las jugadoras de los extremos como a la jugadora del centro, además de mantener abiertas las líneas de pase.
- El equipo que tiene la posesión debe intentar abrir el campo y combinar mediante triangulaciones.
- El equipo que no tiene la posesión debe tratar de formar una línea en el centro y cerrar 2 opciones posibles de pase.
- La portadora del balón tendrá que emplear fintas, amagos y pases sin mirar para eludir la presión de las rivales y encontrar opciones de pase que le permitan avanzar.

## PARTE 3: 4 CONTRA 4 Y 4 CONTRA 4 MÁS GUARDAMETAS



Estos partidos reducidos se centran en el trabajo en bloque y la creación de líneas de pase y secuencias de pases para elaborar la jugada y generar ocasiones. El bloque deberá moverse constantemente sin balón y apoyar en la construcción de la jugada.

### Organización

- Delimitar dos zonas de ejercicio de 25 x 20 m.
- Colocar 2 miniporterías en cada extremo de la zona del ejercicio.
- Delimitar una franja de 3 metros frente a las miniporterías. Situar a una guardameta en cada una de estas franjas a ambos extremos de la zona de ejercicio A.
- Dividir al grupo en 4 equipos de 4 y asignar 2 equipos a cada zona.
- Organizar un 4 contra 4 dentro de la zona de ejercicio.

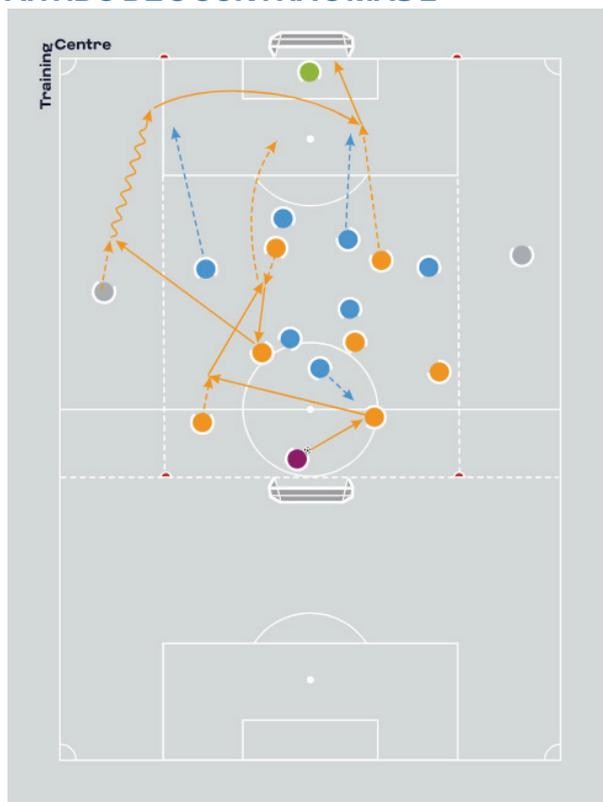
### Explicación

- El ejercicio comienza con el balón en poder de uno de los 2 equipos.
- El equipo que tiene la posesión intenta elaborar la jugada y marcar en cualquiera de las 2 miniporterías.
- El equipo que no tiene la posesión trata de robar el balón y marcar.
- Si el balón sale fuera, el entrenador entrega otro balón al equipo que tiene la posesión y la jugada la reinicia una de las guardametas de la zona de ejercicio A.
- No se puede marcar desde dentro de la franja de 3 m y esa línea sirve también para delimitar el área de juego de la guardameta en la zona de ejercicio A.

### Principios básicos

- Las jugadoras deben aprovechar la anchura y longitud de la zona de ejercicio para abrir el campo y crear líneas de pase.
- Si una jugadora baja a recibir, sus compañeras deben identificar los espacios que puedan aparecer.
- El equipo que tiene la posesión se apoyará en la guardameta durante la fase de construcción para que se abran más líneas de pase y haya más oportunidades de elaborar la jugada.
- El equipo que presiona debe cerrar espacios en el carril central para tener más oportunidades de robar el balón y evitar el avance de las rivales.
- Cuando sea posible, las jugadoras deben amagar antes de pasar para descolocar a la defensa rival.

## PARTE 4: PARTIDO DE 8 CONTRA 8 MÁS 2



Se trata de un ejercicio de trabajo en equipo que incorpora a una situación real todos los aspectos que se han trabajado anteriormente. El partido se centra en la construcción de la jugada desde la guardameta, aprovechando todo el ancho de la zona de juego para generar ocasiones.

### Organización

- Delimitar una zona de ejercicio de 60 x 50 m.
- Situar una portería de dimensiones reglamentarias y una guardameta en cada extremo de la zona de ejercicio.
- Delimitar un carril en cada costado de la zona de ejercicio.
- Organizar un partido de 8 contra 8, con 2 jugadoras neutrales que generen una situación de 10 contra 8 a favor del equipo que tenga la posesión.
- Disponer al equipo naranja con un esquema 3-2-2.
- Disponer al equipo azul con un sistema 4-2-1.

### Explicación

- El ejercicio comienza con el balón en poder de la guardameta del equipo naranja.
- El objetivo del equipo naranja es construir el ataque e intentar marcar.
- El objetivo del equipo azul es robar el balón. Si lo consigue, los equipos se intercambian los papeles.
- El equipo azul solo puede iniciar la presión cuando la guardameta naranja juegue el balón hacia una de sus centrales.
- Las jugadoras neutrales apoyan al equipo que tenga la posesión.
- Como el ejercicio se centra en la elaboración desde atrás, el juego siempre se reinicia desde la portería.

### Principios básicos

- Las jugadoras deben centrarse en la construcción de patrones de pases y en los movimientos sin balón, aunque sin dejar de lado el esquema táctico de su equipo.
- Apoyarse en las jugadoras neutrales permite al equipo en posesión del balón crear una ventaja numérica en los costados de la zona de ejercicio.
- Las jugadoras que tengan la posesión deben tratar de jugar hacia delante y ofrecer desmarques de apoyo para que sus compañeras tengan opciones de pase en todo momento.