

La selección sub-15 de Emiratos Árabes

Unidos se prepara para contrarrestar la formación en rombo de México

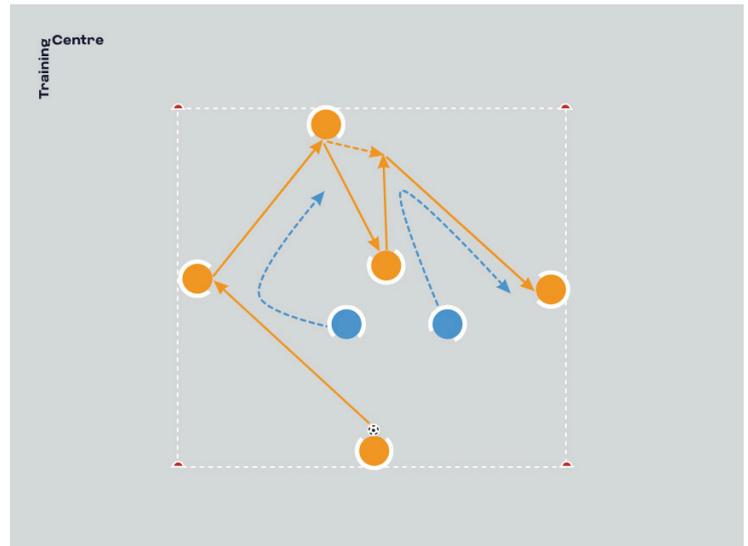
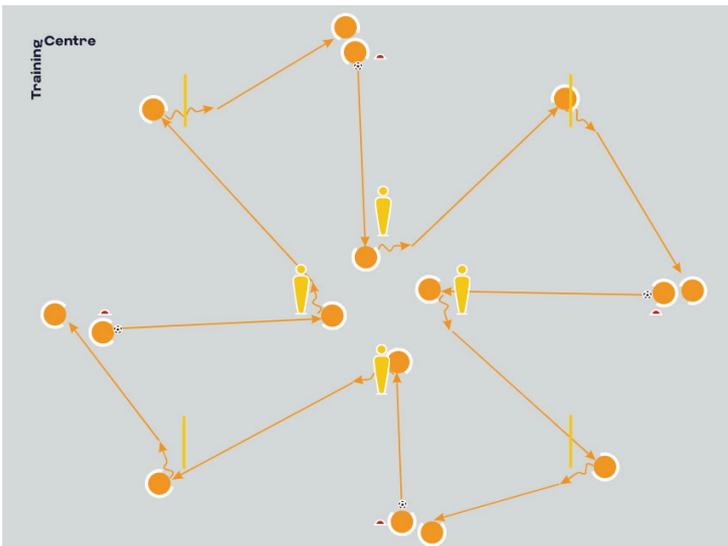
Descripción

- 1.^a parte: circuito de pases y rondos
- 2.^a parte: situaciones de ataque y defensa
- 3.^a parte: 11 contra 11
- 4.^a parte: acciones a balón parado ofensivas y defensivas

Principios básicos

- Los pases deben ser precisos, firmes y controlados para que los jugadores lleguen en las mejores condiciones al día del partido. Los futbolistas deben jugar y presionar con intensidad para mantener el ritmo competitivo.
- Es fundamental practicar los patrones de juego característicos para la construcción del ataque frente a una presión en rombo, como ocupar los carriles interiores para liberar a los laterales y generar situaciones de desdoblamiento por las bandas.
- Se debe mantener la intensidad e incorporar mecanismos de presión reconocibles que preparen al equipo frente al modelo defensivo del rival y faciliten la progresión del juego.
- Los jugadores deben interiorizar sus responsabilidades defensivas en acciones a balón parado con marcaje mixto. Quienes marcan zonas deben estar listos para atacarlas, mientras que los que aplican un marcaje individual deben mantenerse muy cerca del rival e impedir que cobre ventaja.

1.^a PARTE: CIRCUITO DE PASES Y RONDOS



Esta actividad inicial consiste en dos ejercicios de activación diferenciados que se centran en el trabajo con balón y la movilidad. El primero combina una fase de movilidad con un circuito de pases, mientras que el segundo consiste en tres rondos.

Organización

La primera parte se divide en dos ejercicios y se organiza del siguiente modo:

Parte A: circuito de pases

- Colocar cuatro conos formando una cruz, con una distancia de 35 m entre ellos.
- Frente a cada cono, colocar un maniquí a unos 10 m, en la zona central del espacio.
- Situar una pica entre cada par de conos, a 5 m en la línea imaginaria exterior que los une (ver esquema).
- Asignar un jugador por maniquí y otro por pica, y distribuir tres jugadores por cono.
- Un jugador adicional puede ocupar una posición en una de las picas.

Parte B: rondos 4 contra 2 + 1

- Delimitar tres zonas de 10 x 10 m.
- Colocar a un jugador en cada uno de los cuatro lados de la zona y uno en el interior.
- Situar a otros dos jugadores dentro de la zona.

Explicación

Parte A: circuito de pases

- Los jugadores deben pasar el balón y desplazarse en el sentido de las agujas del reloj.
- El jugador situado en el cono empieza con un pase hacia el compañero ubicado en el maniquí.
- Este juega el balón al jugador que se encuentra en la pica situada a la izquierda del cono de origen.
- Quien recibe en la pica realiza el siguiente pase hacia el cono ubicado a su izquierda.
- Después de cada pase, los jugadores deben seguir la trayectoria del balón y desplazarse a la estación a la que lo han enviado.
- Es importante prestar atención al control y a la precisión en el pase.
- Se deben mantener seis balones en juego al mismo tiempo para asegurar una dinámica continua.
- A continuación, se invierte la dirección del ejercicio y se realiza en sentido contrario a las agujas del reloj.
- Antes de comenzar, durante el cambio de dirección y al finalizar el circuito, se deben realizar estiramientos y ejercicios de movilidad.

Parte B: rondos 4 contra 2 +1

- Los cuatro jugadores en los laterales y el del centro deben combinar entre sí para mantener la posesión.
- El objetivo es hacer que el juego pase por el jugador del centro.
- Los dos defensores intentan recuperar la posesión.
- El jugador que pierde el balón intercambia su lugar con el defensor que lo recupera.
- Se permite un máximo de dos toques por jugador en cada intervención.

Principios básicos

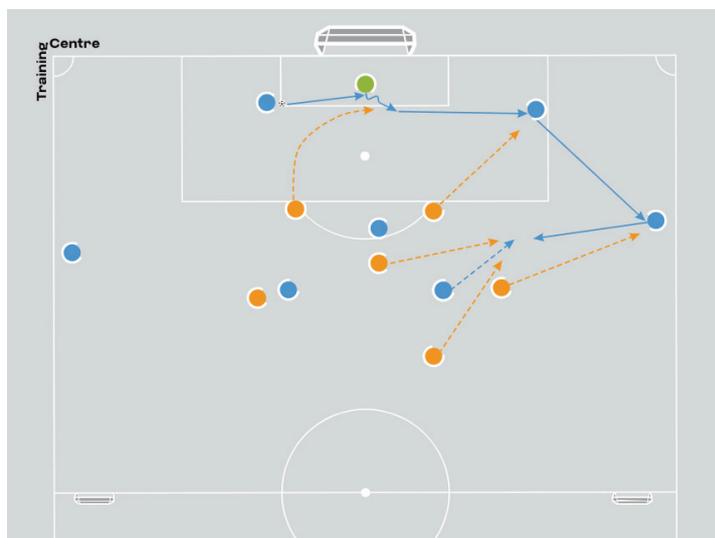
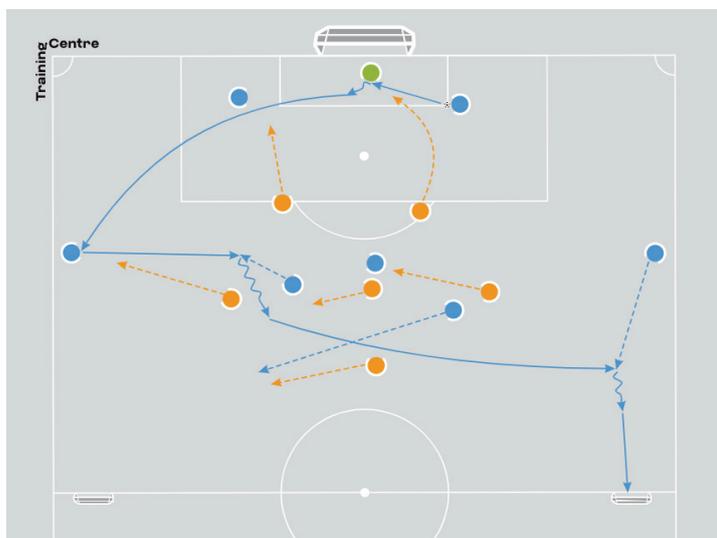
Parte A: circuito de pases

- En la parte A, los jugadores que reciben deben utilizar la pica o el maniquí como si fuera un defensor. Primero se colocan por detrás y luego se desmarcan para ganar unos metros y recibir con espacio.
- Al recibir, se deben acomodar el balón con un primer toque en la dirección hacia la que vayan a jugarlo.

Parte B: rondos 4 contra 2 +1

- Los jugadores deben mantener una alta intensidad en el juego y la presión para llegar con ritmo al partido.
- La calidad en el pase, firme y preciso, es fundamental para garantizar la eficacia de ambos ejercicios.

2.ª PARTE: SITUACIONES DE ATAQUE Y DEFENSA



Este ejercicio se centra en la preparación de la selección sub-15 masculina de EAU para construir el ataque y presionar frente a la formación en rombo 4-4-2 de México. En fase ofensiva, EAU se organiza con un sistema 4-3-3, y en defensa presiona con un 4-4-2.

Organización

- Comenzar utilizando la mitad de un campo de tamaño reglamentario.
- Colocar una portería reglamentaria con portero en uno de los extremos.

- Situar una miniportería en cada banda, a la altura de la línea de medio campo.
- Delimitar una línea de medio campo dentro de la zona de juego.
- Marcar un carril central estrecho prolongando las líneas del área pequeña.
- Organizar a los equipos con sus formaciones correspondientes: 4-3-3 para el equipo en ataque y 4-4-2 para el equipo en defensa. Sin embargo, en este ejercicio no se incluyen los tres atacantes del equipo ofensivo ni la línea de cuatro defensores del equipo que se encuentra en fase defensiva.

Explicación

Este ejercicio se divide en dos fases: ofensiva y defensiva.

- Fase ofensiva: construcción del juego
- El ejercicio comienza con el balón en poder del guardameta.
- El equipo con la posesión debe construir el ataque con una estructura 4-3.
- Los laterales deben situarse en una posición adelantada y abierta. Los centrocampistas deben ocupar los espacios interiores.
- El objetivo es superar la presión rival y finalizar en una de las dos miniporterías.
- El equipo defensor debe presionar y tratar de recuperar el balón.

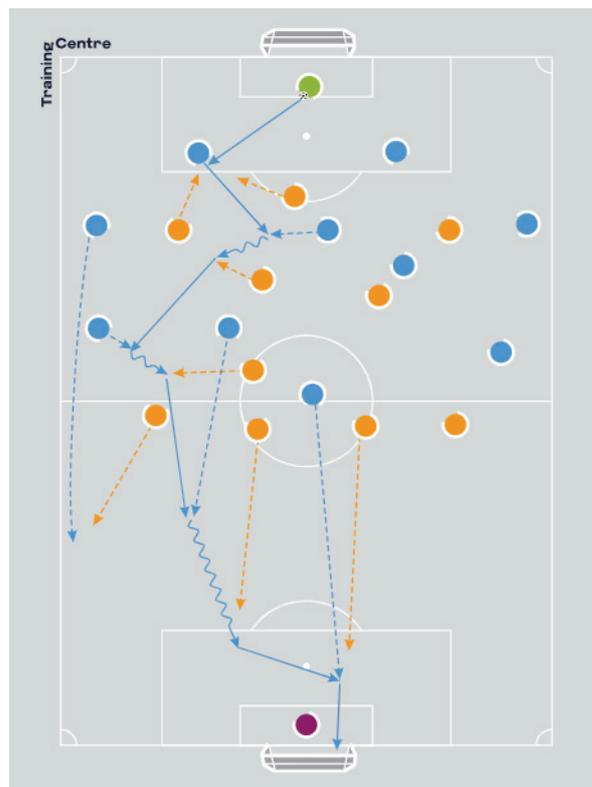
Fase defensiva: la presión

- El ejercicio comienza con el balón en poder del guardameta.
- El equipo defensor debe adoptar una disposición adelantada en un sistema 4-2.
- La presión se realiza con dos atacantes.
- El centro del campo se organiza en forma de rombo.
- Debe aplicarse un marcaje individual al mediocentro rival (número 6).

Principios básicos

- En la fase de construcción, los centrocampistas deben desbaratar la presión de México agrupándose en zonas interiores y generando espacio para que los laterales reciban con ventaja.
- Cuando el balón llega a uno de los laterales, es fundamental que los centrocampistas busquen formas de abrir líneas de pase, atraer a la presión rival y ejecutar cambios de orientación.
- Si el centrocampista rival salta antes de tiempo hacia la banda y se desprotege el carril interior, los centrales tienen la opción de progresar por dentro.
- La presión debe ejecutarse con intensidad para simular situaciones reales de partido.
- En esa fase, los números 8 y 10 deben proteger los espacios centrales y decidir si conviene más cerrar los carriles interiores o presionar a los laterales rivales.

3.ª PARTE: PARTIDO DE 11 CONTRA 11



Este ejercicio está diseñado para que el entrenador pueda perfeccionar los aspectos ofensivos y defensivos del plan de juego de cara al próximo partido. Durante la sesión, el entrenador pone énfasis en los siguientes aspectos del juego: saques de puerta, construcción del ataque, juego en movimiento, presión alta y bloque bajo.

Organización

- Utilizar un campo de tamaño reglamentario.
- Utilizar una portería reglamentaria defendida por un portero en cada extremo del campo.
- Disputar un partido de 11 contra 11. Ambos equipos atacan con una formación 4-3-3 y defienden organizados en un 4-2-3-1.

Explicación

- El ejercicio comienza con el balón en poder del guardameta del equipo azul.
- El equipo azul debe construir el ataque con una formación 4-2-3-1 e intentar marcar en la portería contraria.
- El equipo naranja, sin balón, defiende con una estructura 4-3-3 en presión alta.
- El objetivo del equipo naranja es recuperar el balón en campo rival y marcar.

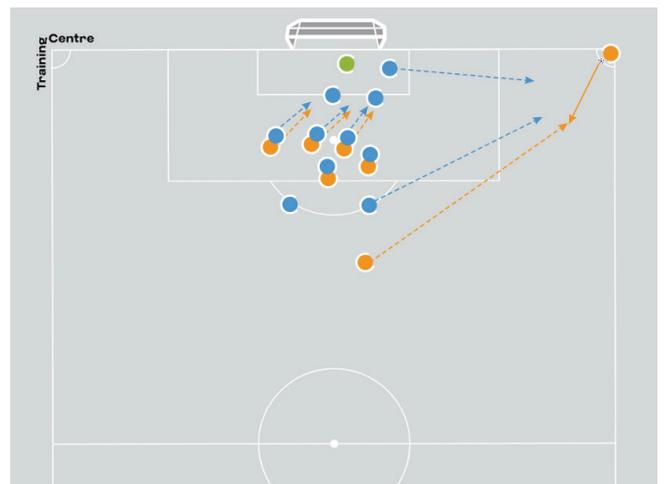
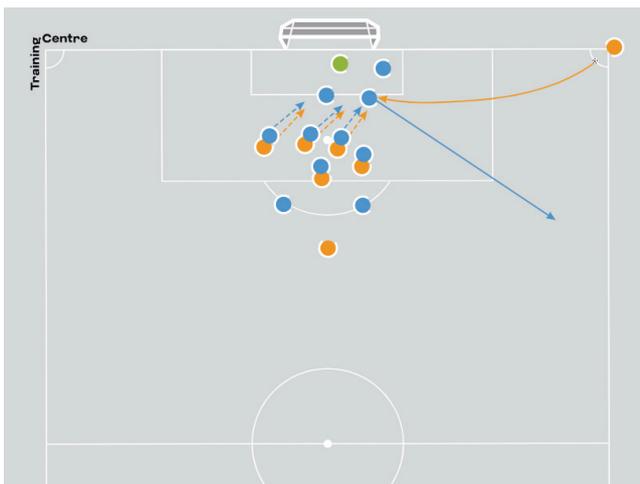
Variación

- Situación de partido: prepararse para defender una ventaja y conservar energía adoptando un bloque medio compacto.

Principios básicos

- Es importante animar al extremo a moverse hacia zonas interiores para liberar la banda y permitir que el lateral aproveche el espacio exterior con recorrido y amplitud.
- Los delanteros y centrocampistas deben ofrecer apoyos bajando a recibir, arrastrando así a los defensores rivales.
- La presión coordinada en pareja resulta clave para cerrar rápidamente las líneas de pase entre el portero y los centrales.
- Al ejecutar una presión alta, los defensores deben perfilarse correctamente para reaccionar con rapidez ante los balones largos, sin perder la referencia del juego ni del oponente.

4.ª PARTE: ACCIONES A BALÓN PARADO OFENSIVAS Y DEFENSIVAS



Esta última parte de la sesión está dedicada a preparar a los jugadores para asumir sus responsabilidades ofensivas y defensivas en acciones a balón parado. También se trabaja la preparación ante las jugadas ensayadas del equipo rival.

Organización

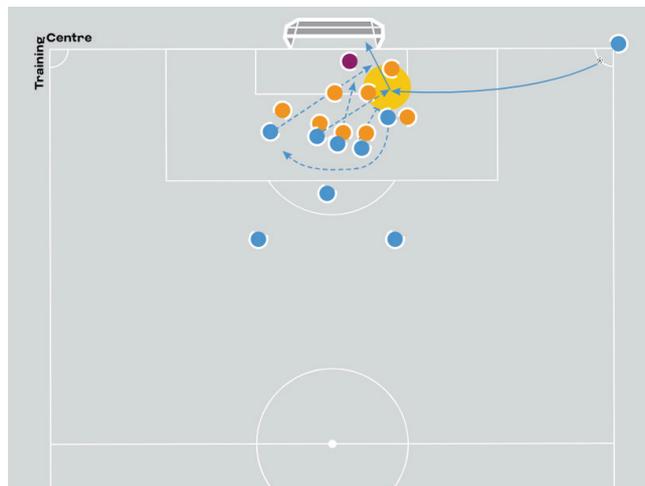
Este ejercicio se divide en dos tareas diferenciadas: una defensiva y otra ofensiva.

- Utilizar una mitad de un campo reglamentario.
- Colocar una portería de tamaño reglamentario con un portero.
- Disponer 10 defensores y 7 atacantes.

Parte A: defensa de jugadas a balón parado

- Un defensor se ubica en el primer palo, dos en el borde del área pequeña y dos más

- en el borde del área grande.
- Cinco atacantes se colocan entre el punto de penalti y el borde del área, entrando desde atrás.
- Cinco defensores marcan a los atacantes con referencia individual.
- Un atacante se posiciona fuera del área y otro ejecuta el saque de esquina.
- Los atacantes buscan ocupar distintas zonas alrededor de la portería.
- Los defensores defienden el centro y evitan que se marque gol.
- Se lanzan dos saques de esquina por cada lado.
- Se alternan centros con rosca hacia dentro y hacia fuera.



Parte B: ataque en jugadas a balón parado

- Se mantiene la misma organización inicial que en la tarea defensiva.
- Se enfrentan 9 atacantes contra 8 defensores.
- Fuera del área se colocan 3 atacantes, listos para intervenir en segundas jugadas o transiciones.
- Cuando el balón se pone en juego desde la esquina, 4 atacantes corren al primer palo.
- El jugador más cercano a esa zona se desmarca en carrera por detrás hacia el segundo palo.
- La acción continúa hasta que se marca gol o el equipo defensor despeja el balón.

Principios básicos

- Es importante prepararse para la posibilidad de un saque de esquina en corto. Si el jugador ubicado fuera del área acude al apoyo, el defensor del primer palo y uno de los jugadores situados en el borde del área deben salir a evitar el centro.
- Los jugadores que defienden en zona deben anticiparse a la trayectoria del balón y al movimiento de los rivales a su alrededor y estar listos para interceptar el balón con intensidad.
- Con marcaje individual, el defensor debe mantenerse pegado al rival para evitar que gane espacio y llegue al remate con ventaja.
- En acciones ofensivas a balón parado, los atacantes pueden utilizar fintas y amagos para confundir al defensor y generar espacio.
- Es fundamental que cada jugador comunique o señale con antelación el espacio que va a atacar, para evitar desmarques repetidos y bloqueos entre compañeros.
- Ubicar dos o tres jugadores en el primer palo incrementa las opciones de contactar con el balón.