

Costa Rica Concentración (día 3): — jugar con rapidez para crear superioridad numérica en ataque

Descripción

- 1.^a parte: circuito técnico de ataque
- 2.^a parte: 9 contra 9 más 2; crear superioridad numérica
- 3.^a parte: partido de 11 contra 11

Principios básicos

- La sincronización entre los desmarques en carrera y los pases es fundamental para romper las líneas defensivas rivales. Las jugadoras deben identificar el espacio al que quieren moverse antes de que su compañera se prepare para dar el pase.
- Las jugadoras deben hacer varias carreras y completar distintas acciones en función de la situación de superioridad numérica que se entrene. En las situaciones de 8 contra 6, las jugadoras deben centrarse en abrir el campo, mientras que en las de 4 contra 3, deben intentar mantener una estructura compacta y hacer más intercambios de posiciones.
- Cuando se encuentren en zonas exteriores con espacios, las jugadoras deberán atacar con decisión y enviar centros desde las posiciones más adecuadas en función de los desmarques de apoyo de sus compañeras.

1.^a PARTE: CIRCUITO TÉCNICO DE ATAQUE



El primer ejercicio está diseñado para activar a las jugadoras con un circuito técnico en el que se trabajan posiciones específicas. En la primera parte de la secuencia, una delantera centro (A), presionada de forma pasiva por una defensa central, se retrasa para recibir un pase antes de abrir el balón a la banda y culminar la jugada con un centro y un disparo a puerta.

Organización

- Usar la mitad de un campo reglamentario, con una portería de dimensiones reglamentarias y una guardameta en un extremo.
- Colocar los conos y las picas como se muestra en el gráfico anterior.
- Dividir a las jugadoras en 2 grupos iguales (con 2 defensoras y 7 atacantes) y situarlas como se muestra en el gráfico anterior.

Explicación

- La jugadora D envía un pase a la jugadora A.
- Las jugadoras A y B deben cruzar entre las picas y avanzar hacia el balón.
- A debe recibir el balón perfilada y decidir hacia dónde va a girar en función de la presión pasiva de B.
- A debe dar un pase a C y esprintar hasta el interior del área, detrás de las picas.
- C debe conducir el balón por la banda y, una vez superado el segundo maniquí,

enviar un centro hacia A.

- A y C' (que llega de la banda contraria) atacan el centro.
- Mientras tanto, B recibe un pase de D y debe intentar superar a D en un 1 contra 1 para marcar en las miniporterías..
- Una vez completada la acción anterior, B deberá esprintar hacia el área, donde recibirá el centro de un entrenador para que intente marcar gol.
- Las jugadoras deben recorrer las estaciones en el sentido de las agujas del reloj.
- Se aplica la regla del fuera de juego.

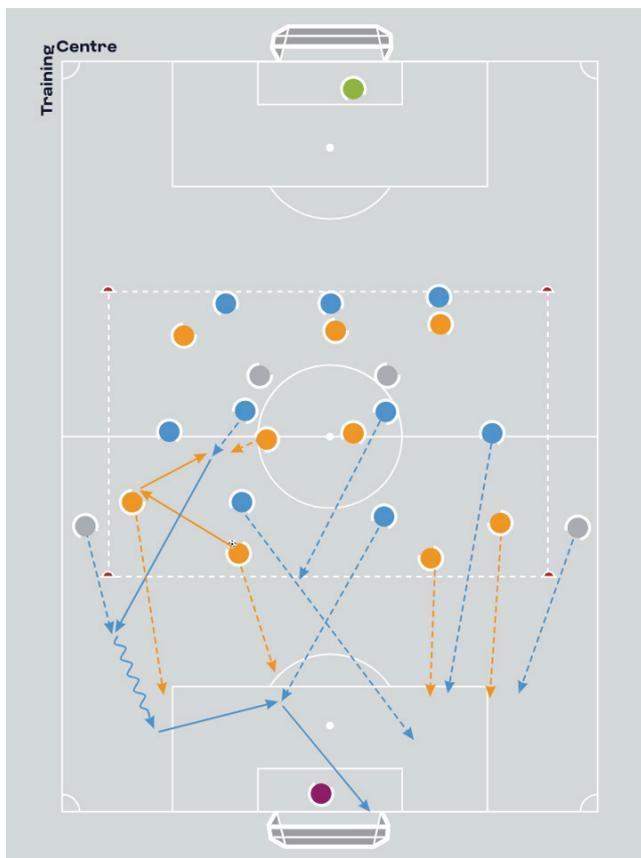
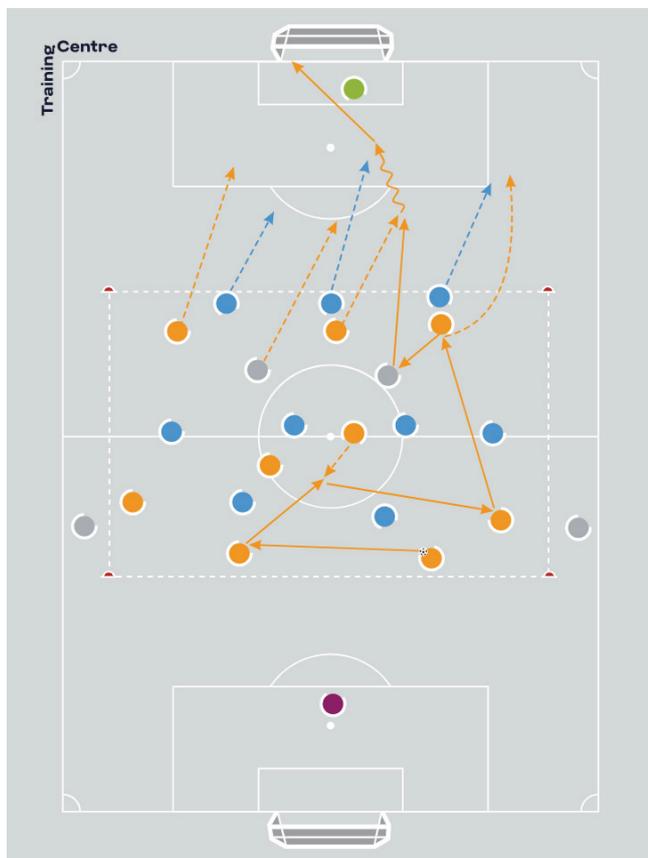
Variación

- La atacante que baja a recibir el balón puede devolverlo en lugar de girarse y jugar hacia delante.

Principios básicos

- B debe presionar desde distintos lados para intentar forzar el movimiento de A y recrear una situación real de juego.
- Medir los tiempos de cada acción es fundamental para completar el circuito con un alto grado de intensidad y realismo.
- Las jugadoras de banda deben usar el maniquí para ajustar los movimientos para recibir y pueden hacer fintas o amagos antes de que les llegue el balón y luego salir con un control orientado..
- Es importante rebasar a los maniquíes con intensidad, como si se tratase de laterales reales y el objetivo fuera dejarlas clavadas.
- La jugadora A debe girarse inmediatamente después de abrir el balón a la banda y prestar atención al punto desde el que la jugadora exterior envía el centro y al tipo de centro que le llega.

2.ª PARTE: 9 CONTRA 9 MÁS 2; CREAR SUPERIORIDAD NUMÉRICA



En el segundo ejercicio se ponen en práctica los principios ofensivos y defensivos que se han trabajado en el ejercicio anterior. En este caso se simula una situación de partido que incluye dos variantes de superioridad numérica en ataque. El ejercicio presenta distintas superioridades e inferioridades numéricas, lo que da lugar a diversas situaciones de ataque y defensa.

Organización

- Utilizar un campo de tamaño reglamentario, con una portería reglamentaria y

una guardameta en cada lado, y delimitar una zona de 30 × 60 m en el centro del campo.

- Dividir el grupo en 2 equipos. Cada equipo contará con 2 jugadoras de apoyo.
- Colocar a ambos equipos dentro y alrededor de la zona central. El equipo naranja adoptará un esquema 4-2-3 y el equipo azul, un 3-4-2.
- Las 2 jugadoras de apoyo del equipo naranja deben situarse entre las líneas defensivas del equipo azul y las 2 jugadoras de apoyo del equipo azul deben esperar junto a la línea de banda, en campo contrario.

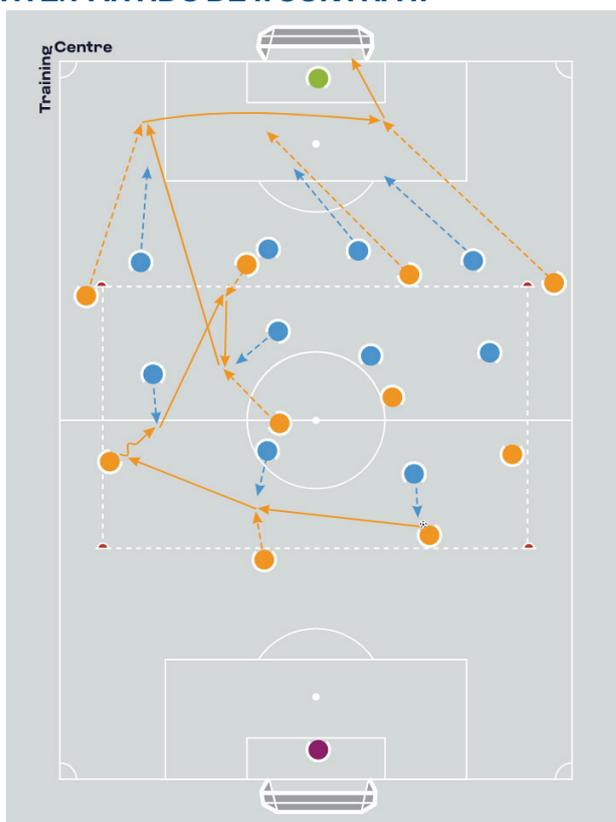
Explicación

- El ejercicio comienza con el balón en poder del equipo naranja, que debe intentar conectar con las jugadoras de apoyo situadas entre líneas para crear una superioridad numérica de 4 contra 3 en ataque en el último tercio del campo.
- Si el equipo azul roba el balón, debe pasárselo a las jugadoras de apoyo situadas en las bandas para crear una superioridad numérica de 8 contra 6 en el tercio opuesto del campo.
- Las demás jugadoras no pueden participar en estas situaciones de ataque.
- Si el juego se interrumpe, el entrenador enviará un pase rápido hacia una de las dos jugadoras de banda.
- Se deben intercambiar los papeles de los equipos para que puedan practicar ambos sistemas.

Principios básicos

- Al construir el ataque, los equipos deberán combinar pases interiores y exteriores para forzar a las centrocampistas a trabajar la colocación y la basculación.
- Las jugadoras pueden dar pases largos si se presenta la ocasión o les cierran otras vías de ataque.
- Se debe animar a las jugadoras a finalizar cada ataque en menos de 4 segundos para que puedan aprovechar la superioridad numérica.
- Las guardametas deben adelantar mucho su posición para acortar el campo todo lo posible.
- Las jugadoras de banda deben estar preparadas para salir en velocidad en cualquier momento y aprovechar los espacios entre las defensoras rivales.
- Las jugadoras situadas entre líneas deben leer el juego para ofrecer opciones de pase con inteligencia.

3.ª PARTE: PARTIDO DE 11 CONTRA 11



El último ejercicio es un partido normal de 11 contra 11 en el que ambos equipos juegan con un esquema 4-4-2. Las jugadoras deben poner en práctica los principios ofensivos que se han trabajado durante la sesión en una situación de juego real.

Organización

- Utilizar un campo de tamaño reglamentario, con una portería reglamentaria y una guardameta en cada lado.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 10 jugadoras cada uno. Ambos equipos jugarán con el esquema 4-4-2.

Explicación

- El juego comienza en el círculo central. El equipo que tiene la posesión debe construir el ataque e intentar marcar gol.
- El equipo rival debe tratar de robar el balón y marcar.
- Cuando el balón se encuentre en el último tercio, ambos equipos deberán tratar de atacar o defender en superioridad numérica.
- Si el balón sale fuera de banda, un entrenador introducirá un segundo balón en el campo para fomentar las transiciones.

Principios básicos

- La línea defensiva debe adelantarse hasta la línea de medio campo cuando el rival se encuentre en su propio terreno.
- Si se recupera el balón en campo contrario, o si el rival se ha volcado en la fase ofensiva, el equipo atacante debe aprovecharlo con acciones rápidas y en superioridad numérica.
- Las número 9 deben bajar a recibir para enlazar el juego y sacar a las centrales de su posición.
- Las jugadoras de banda deben ocupar posiciones abiertas para estirar el campo y estar preparadas para desmarcarse a la espalda de la defensa rival.