

## Transición y presión hacia delante

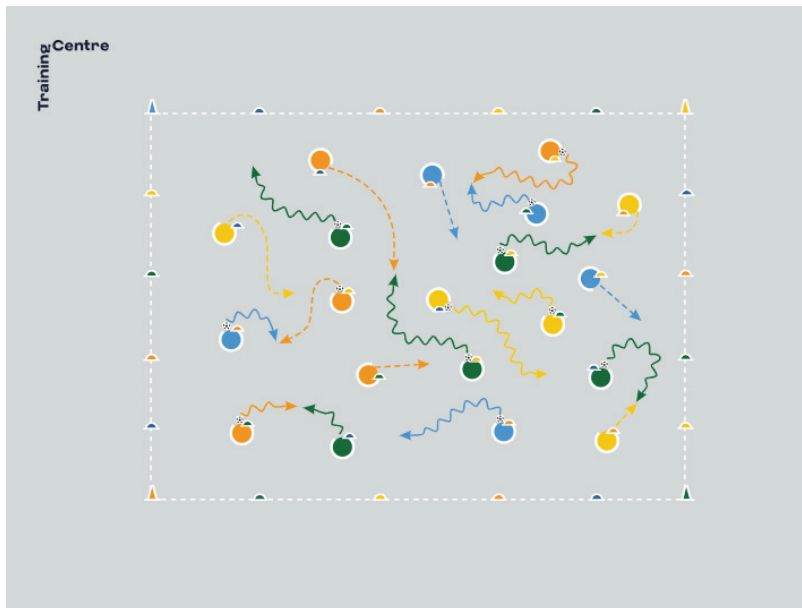
### Descripción

- 1.ª parte:** Juego con conos de colores
- 2.ª parte:** Recuperación del balón
- 3.ª parte:** Mantener la posesión
- 4.ª parte:** De 6 contra 4 a 6 contra 5
- 5.ª parte:** Contraataque en un 9 contra 9

### Principios básicos

- Para defender adecuadamente en un esquema ofensivo, las futbolistas deben mostrar intensidad y reducir el tiempo de reacción.
- El hecho de estar listas para esprintar en todo momento aumenta sus probabilidades de salir para cortar el balón y evitar un contraataque.
- Siempre que una defensora se adelante a su línea, las compañeras deberán estar pendientes de su propia colocación y del movimiento de las rivales.
- Una buena presión es clave para evitar que una jugadora rival progrese con el balón. Si la presión carece de la intensidad y la intención adecuadas, resulta fácil de superar.

### 1.ª PARTE: JUEGO CON CONOS DE COLORES



Este primer ejercicio está diseñado para mejorar los tiempos de reacción y la capacidad para realizar cambios rápidos de dirección. Cada jugadora deberá identificar inmediatamente su objetivo y avanzar hacia allí en coordinación con sus compañeras, como si estuvieran tratando de recuperar el balón.

### Organización

- Delimitar una zona de juego de 20 x 25 m con conos de colores.
- Distribuir los conos de forma que haya uno de cada color en los cuatro laterales de la zona de juego.
- Colocar un cono de cada color en las cuatro esquinas.
- Dividir el grupo en 4 equipos de 5 jugadoras y asignar a cada equipo un peto de un color distinto.
- Repartir los conos de colores de manera equitativa entre todas las jugadoras.
- Introducir entre ocho y diez balones en la zona de juego.

## Explicación

- Las jugadoras llevan un cono en la mano y conducen el balón libremente por la zona de juego.
- Quienes no tienen la posesión tratan de recibir un pase de quienes sí la tienen.
- La entrenadora va diciendo a las jugadoras lo que tienen que hacer con y sin balón, y se intercambian los conos cuando se cruzan.
- Cuando la entrenadora da la orden, según el color del peto o del cono que lleven en la mano, las jugadoras deben rodear bien un cono, con o sin balón, o bien una de las esquinas de la zona de juego.

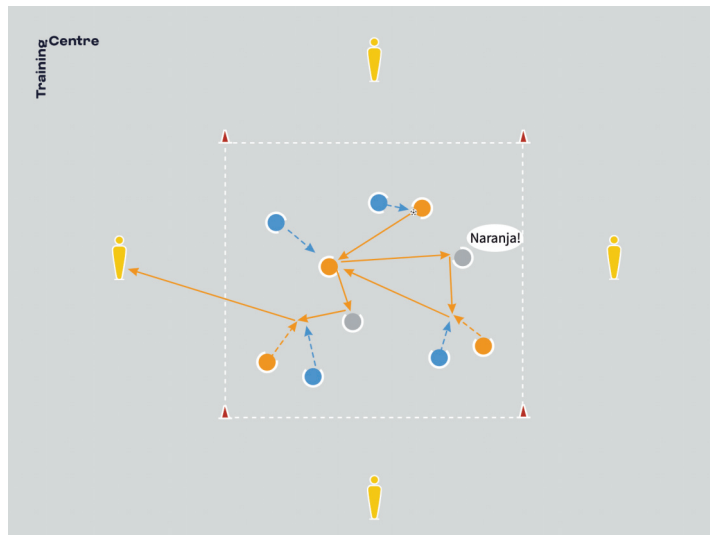
## Variación

- Si la entrenadora grita «esquina», las jugadoras se dirigirán a la esquina del mismo color que el cono que llevan en la mano.
- Si la entrenadora grita «color», las jugadoras tendrán que rodear cualquiera de los conos que sean del mismo color que el peto que llevan puesto.

## Principios básicos

- Este ejercicio permite trabajar los fundamentos de la presión hacia delante, como son el tiempo de reacción y el estar listas para esprintar.
- Las jugadoras deberán trabajar a una intensidad muy alta.

## 2.ª PARTE: RECUPERACIÓN DEL BALÓN Y SAQUES DE BANDA



En este ejercicio, se pide a las jugadoras que reaccionen con rapidez a las órdenes de una jugadora neutral y que esprinten para tratar de recuperar el balón. En la primera parte del ejercicio, las jugadoras se pasan el balón con la mano, lo que les permite familiarizarse con él antes de pasar rápidamente a la presión.

## Organización

- Delimitar una zona de juego de 24 x 18 m.
- Colocar un maniquí a 5 m de distancia de cada uno de los laterales de la zona de juego.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 4 jugadoras cada uno, más 2 jugadoras neutrales.
- Entregar un balón a cada equipo.

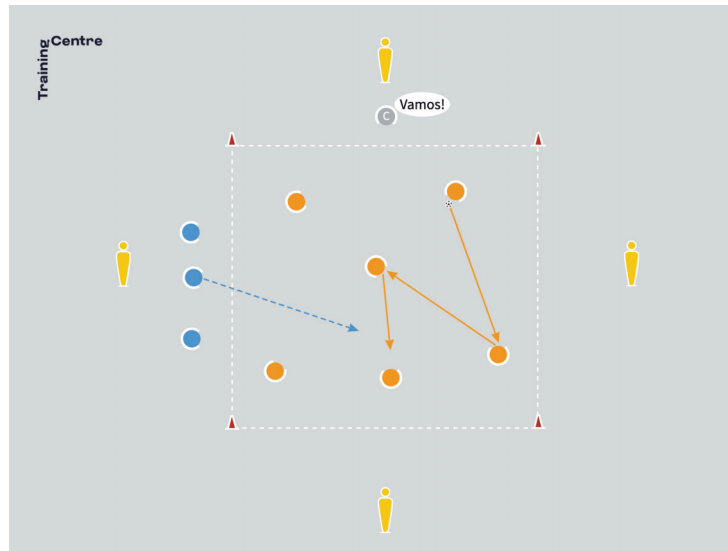
## Explicación

- Las jugadoras de cada equipo se pasan el balón entre sí con las manos.
- Las jugadoras neutrales deben participar en los pases.
- Una de las jugadoras neutrales grita el color de un equipo para iniciar la acción.
- Las jugadoras de ese equipo intentan conservar la posesión del balón, mientras que el equipo rival suelta su balón e intenta recuperar el otro.
- Si el equipo que tiene la posesión (incluidas las jugadoras neutrales) encadena cinco pases y luego consigue darle a uno de los maniqués con un saque de banda, suma un punto.
- Si el equipo que trata de recuperar el balón intercepta un pase, suma un punto.

## Principios básicos

- Este ejercicio permite trabajar los fundamentos de la presión hacia delante, como son el tiempo de reacción, el estar listas para esprintar y la intensidad en la presión.
- Es importante recalcar que el equipo que trata de recuperar el balón debe realizar el ejercicio a una intensidad alta.
- Por eso, pedimos a las jugadoras de dicho equipo que corran con intención hacia las jugadoras que tienen la posesión.

## 3.ª PARTE: MANTENER LA POSESIÓN



A modo de progresión con respecto al ejercicio inicial, las jugadoras se pasan el balón con los pies. El equipo que no tiene la posesión está en desventaja numérica, lo que obliga a reaccionar con rapidez en la presión y aumentar la intensidad.

## Organización

- Repartir a las jugadoras en 2 equipos: 6 atacantes y 3 defensoras.
- Las 3 defensoras se colocan fuera de la zona de juego.
- Las 6 atacantes se colocan dentro de la zona de juego con el balón.

## Explicación

- Las atacantes inician el ejercicio pasándose el balón sin oposición.
- Cuando la entrenadora da la orden, la primera defensora del equipo azul entra en la zona de juego y trata de recuperar el balón.
- Después de 7 segundos, la siguiente defensora se suma a su compañera para intentar recuperar la posesión. Otros 7 segundos más tarde, entra la tercera defensora.
- Si el equipo que defiende recupera la posesión con 1 defensora en la zona de juego, suma 3 puntos.
- Si el equipo que defiende recupera la posesión con 2 defensoras en la zona de juego, suma 2 puntos.
- Si el equipo que defiende recupera la posesión con 3 defensoras en la zona de juego, suma 1 punto.
- Si el equipo atacante encadena 5 pases consecutivos, suma 3 puntos (solo en el 6 contra 3)
- Pasado un tiempo determinado, los dos equipos se intercambian los papeles.

## Variación

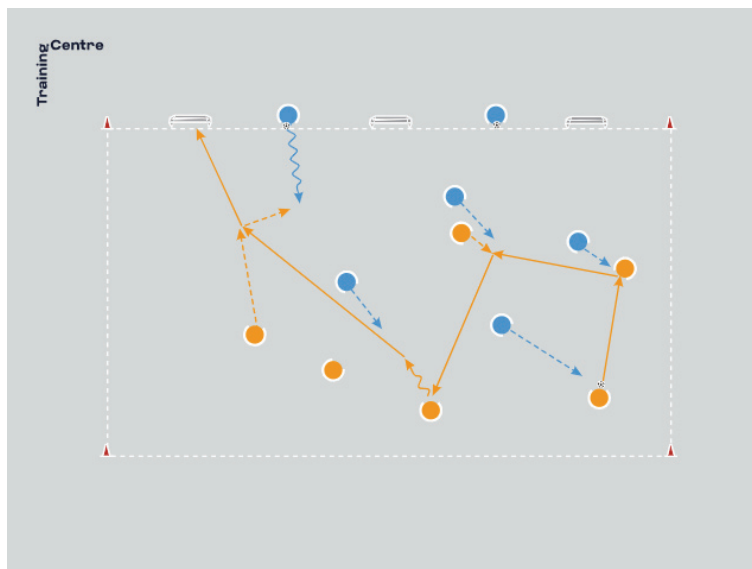
- Reducir o ampliar el tiempo que pasa hasta que se incorpora una nueva jugadora azul a la zona de juego.
- Permitir que cada una de las defensoras entre en la zona de juego por un lado distinto.

## Principios básicos

- Dada la intensidad a la que debe realizarse el ejercicio, es necesario planificar adecuadamente los descansos.
- Animar a las defensoras a que sean conscientes de su posición para tapar las

líneas de pase de las atacantes.

## 4.ª PARTE: DE 6 CONTRA 4 A 6 CONTRA 5



La cuarta parte de la sesión consiste en un partido reducido donde se pide al equipo defensor que ataque con intensidad y aproveche la vulnerabilidad del equipo rival nada más culminar un ataque.

### Organización

- Delimitar una zona de juego de 30 x 20 m.
- Colocar 3 miniporterías equidistantes en uno de los lados largos de la zona de juego.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 6 jugadoras.
- Organizar el partido dentro de la zona de juego con 6 atacantes contra 4 defensoras.
- Colocar a las otras 2 jugadoras azules a ambos lados de la miniportería central y darles un balón a cada una.

### Explicación

- El equipo naranja avanza pasándose el balón con el objetivo de introducirlo en una de las 3 miniporterías con un pase.
- El equipo azul trata de recuperar el balón y evitar que el equipo naranja llegue a introducir el balón en las miniporterías.
- En cuanto el equipo naranja introduce un balón (o intenta hacerlo) con un pase, una de las 2 jugadoras azules que están a ambos lados de la miniportería central ingresa en la zona de juego con un balón para ayudar a su equipo a avanzar hacia el campo rival en un 5 contra 6.

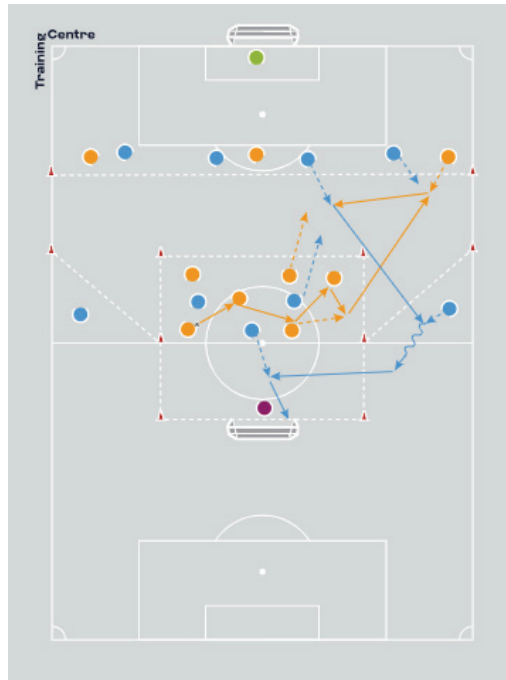
### Variación

- Ambas jugadoras azules pueden ingresar en la zona de juego.

### Principios básicos

- Inmediatamente después de cualquier intento (se acierte o no) de introducir el balón en una de las miniporterías con un pase, todas las jugadoras del equipo naranja pasarán a defender, por lo que presionarán a la jugadora que tenga la posesión y tapan las líneas de pase.
- Pediremos a las defensoras que se junten.

## 5.ª PARTE: CONTRAATAQUE EN UN 9 CONTRA 9



El último ejercicio da a las defensoras la oportunidad de salir de su línea defensiva y presionar a las atacantes cuando el equipo rival pasa al ataque. Aquí, las defensoras tendrán que trabajar la coordinación de sus movimientos y la intensidad en las salidas. Por otra parte, cuando una compañera salga, las demás defensoras se fijarán en su colocación y en no descomponer la línea.

### Organización

- Delimitar una zona de juego de 60 x 40 m.
- Colocar 2 porterías de tamaño reglamentario y una portera en cada una de ellas.
- Usar conos para indicar una línea defensiva a lo ancho de la zona de juego, a 20 m de distancia de una de las porterías.
- Delimitar una zona de juego de 20 x 20 m justo delante de la otra portería.
- Colocar un cono en el punto medio de cada uno de los lados cortos de la zona de juego pequeña.
- Colocar un cono sobre cada una de las líneas de banda de la zona de juego grande, de forma que queden paralelos a los conos que indican dónde acaba la zona de juego pequeña.
- Usar conos para formar una línea entre los conos colocados sobre las líneas de banda y los que indican el punto medio de los lados cortos de la zona de juego pequeña.
- Disponer una defensa de 4 por detrás de la línea defensiva y colocar a 3 delanteras naranjas en esta zona.
- Colocar a 2 delanteras del equipo azul para contraatacar, una a cada lado de la zona de juego pequeña.
- Colocar a 6 jugadoras naranjas y 3 jugadoras azules dentro de la zona de juego pequeña.

### Explicación

- El equipo naranja trata de aprovechar su ventaja numérica en la zona de juego pequeña para combinar con una de las 3 delanteras de su color.
- Una vez completado ese pase, se permite que una jugadora de cada equipo salga de la zona de juego pequeña y se incorpore a la jugada.
- Si el equipo azul recupera el balón, contraataca hacia la portería contraria con ayuda de las 2 delanteras que hay en las bandas.
- Las demás defensoras naranjas solo saldrán de la zona de juego pequeña cuando el balón haya cruzado la línea defensiva.
- Cuando el balón salga fuera o se marque un gol, la secuencia se reinicia con el 6 contra 3 en la zona de juego pequeña.
- Se aplicará la regla del fuera de juego.

## **Variación**

- Las delanteras deben rematar a portería en un máximo de 10 segundos a partir de que el balón entre en la zona de ataque.
- Todas las jugadoras pueden moverse libremente entre las distintas zonas.

## **Principios básicos**

- Las jugadoras situadas en el borde del área grande solo podrán avanzar hacia la portería o salir del área cuando reciban un pase.
- Dada la ventaja numérica con la que cuenta el equipo defensor en la zona delimitada por la línea defensiva, una de las integrantes de la defensa podrá salir sin poner en peligro a sus compañeras.
- Cuando haya pases hacia el centro, la central más cercana al balón será la que salga, mientras que sus compañeras le harán la cobertura formando un triángulo defensivo.
- Cuando haya pases hacia las bandas, la lateral más cercana al balón será la que salga, mientras que sus compañeras le harán la cobertura formando un arco defensivo.
- En todo momento, el equipo que tiene la posesión deberá comunicarse adecuadamente y demostrar una buena coordinación.