El juego por las bandas

Descripción

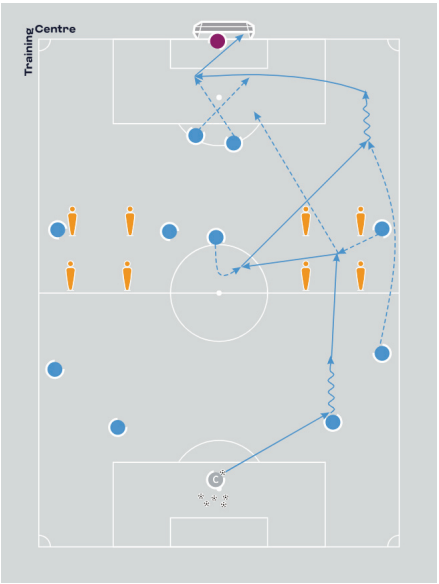
Parte 1: Patrones de movimiento sin oposición
Parte 2: 10 contra 10: patrones de movimiento con oposición
Parte 3: 10 contra 10: terreno de juego reducido

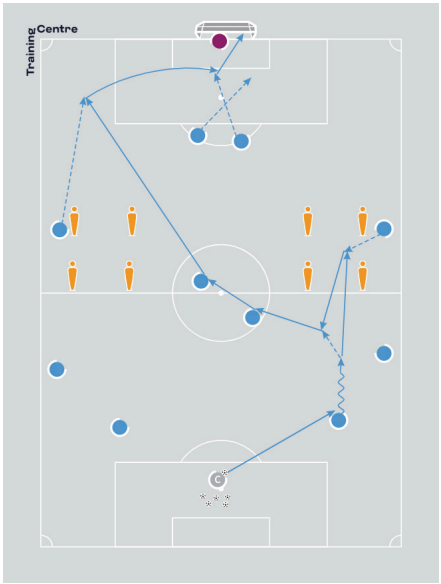
Principios básicos

- Es importante controlar el balón con confianza y hacia delante, para permitir que las jugadoras coordinen los patrones de movimiento de manera más eficaz.
- Las jugadoras deben calcular bien los desmarques para sincronizarse con el movimiento de sus compañeras y generar así jugadas bien coordinadas.
- Las laterales deben abrirse mucho para ensanchar el campo y habilitar más espacio para que jueguen las centrales.
- Al pasar rápidamente a ocupar el espacio que queda entre la línea defensiva y las centrocampistas, la interior puede trastocar la organización defensiva del rival y crear espacios aprovechables.
- Las jugadoras deben fijar su atención en dar buenos pases, es decir, medir la potencia y saber si deben dirigirlos al pie de la receptora más alejado del balón o al más cercano. De este modo, los patrones de movimiento se ejecutarán de manera fluida.

1.ª PARTE. PATRONES DE MOVIMIENTO SIN OPOSICIÓN

En este primer ejercicio se trabajan diversos patrones de movimiento que pueden emplearse para salir con el balón jugado desde atrás por las bandas. Al aprovechar bien los espacios que quedan entre la línea defensiva y las centrocampistas, la interior puede bajar para dar a su equipo varias opciones y subir el balón hasta el último tercio.



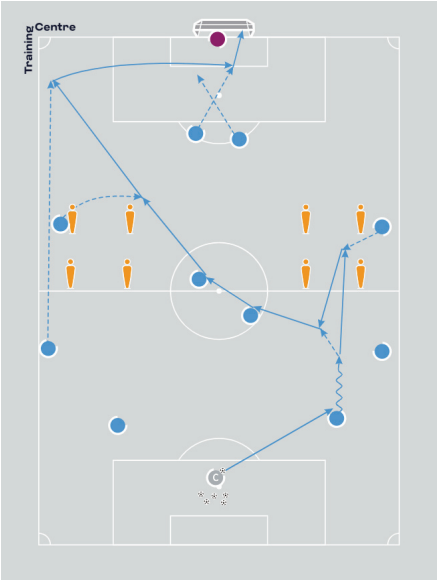


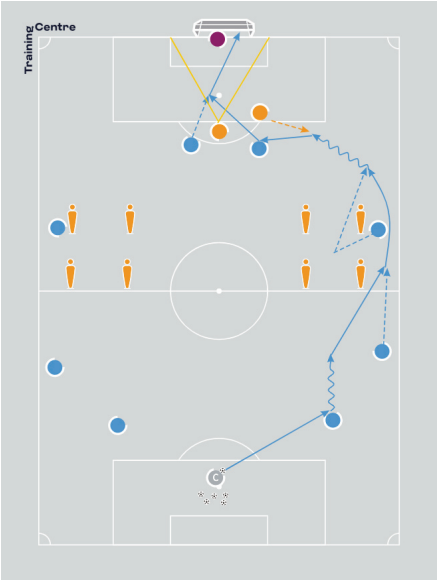
Arriba, atrás y al espacio: el balón llega a la interior, que se lo cede a la centrocampista y esta busca a la lateral.

1.ª variación. Cambio de orientación 1: cuando el balón le llega a la centrocampista, la interior sube al ataque..

Organización

- Utilizar un campo de dimensiones reglamentarias.
- Situar a una guardameta en la portería del extremo superior del campo.
- Las jugadoras se disponen en un 4-2-3-1 (dos centrales, dos laterales, dos centrocampistas, dos interiores, una mediapunta y una delantera centro).
- Colocar cuatro maniquíes formando un cuadrado en ambas bandas del terreno de juego, justo donde empieza la mitad del campo contrario.





2.ª variación. Cambio de orientación 2: cuando el balón le llega a la centrocampista, la interior recibe por dentro y la lateral se desmarca.

3.ª variación. La trampa: la interior baja a recibir el balón, pero la central abre el balón a la lateral.

1.ª variación

Arriba, atrás y al espacio

- Se pone el balón en juego con un pase a la central (puede hacerlo el propio entrenador).
- La central sube el balón y la lateral avanza a la misma velocidad que ella.
- Cuando la central se acerca a los maniquíes, la interior baja al espacio que queda entre ellos para recibir el balón.
- La central le pasa el balón a la interior.
- La interior se lo cede a la centrocampista.
- En el momento del pase, la lateral se desmarca al espacio que queda a la espalda de la defensa.
- A continuación, la centrocampista envía un balón al espacio para que corra la lateral.
- Al mismo tiempo, la interior corre en dirección al área.
- La lateral centra el balón a las atacantes, que esperan su oportunidad para marcar.
- Cuando concluye la jugada, se repite la secuencia desde la otra banda

2.ª variación

Cambio de orientación

- Se pone el balón en juego con un pase a la central.
- La central sube el balón.
- Cuando la central se acerca a los maniquíes, la interior baja al espacio que queda entre ellos para recibir el balón.
- La central le pasa el balón a la interior.
- La interior le devuelve el pase a la central.
- La central juega el balón con la centrocampista, quien envía el esférico a la segunda centrocampista.
- Al mismo tiempo, la interior de la otra banda inicia un desmarque de ruptura por la banda.
- La centrocampista hace un cambio de orientación con un pase en diagonal y al espacio para que corra la interior.
- Las centrocampistas se suman a las atacantes en el interior del área.
- La interior centra el balón a las atacantes, que intentan marcar.
- Repetir la secuencia desde la otra banda.

Alternativa – en lugar de desmarcarse por la banda, la interior puede acudir al centro a recibir el balón y pasárselo a la lateral, que la desdobla.

3.ª variación

La trampa

- Se pone el balón en juego con un pase a la central.
- La central sube el balón y la lateral avanza a la misma velocidad que ella.
- La interior baja al espacio que queda entre los maniquíes para arrastrar a la lateral que la defiende.
- La central abre el balón a la lateral.
- La lateral realiza un pase en paralelo a la banda para la interior, que gira y deja atrás a los maniquíes.
- La interior debe asociarse con las dos atacantes y crear una situación de 3 contra 2 contra dos defensoras.
- A continuación, dos de las atacantes pasan a ser defensoras para ayudar a generar un 3 contra 2. Hay que rotar a las atacantes para que todas tengan la oportunidad de defender y atacar.
- El objetivo es marcar dentro de la zona triangular que queda delante de la portería.

4.ª variación

Libertad para elegir

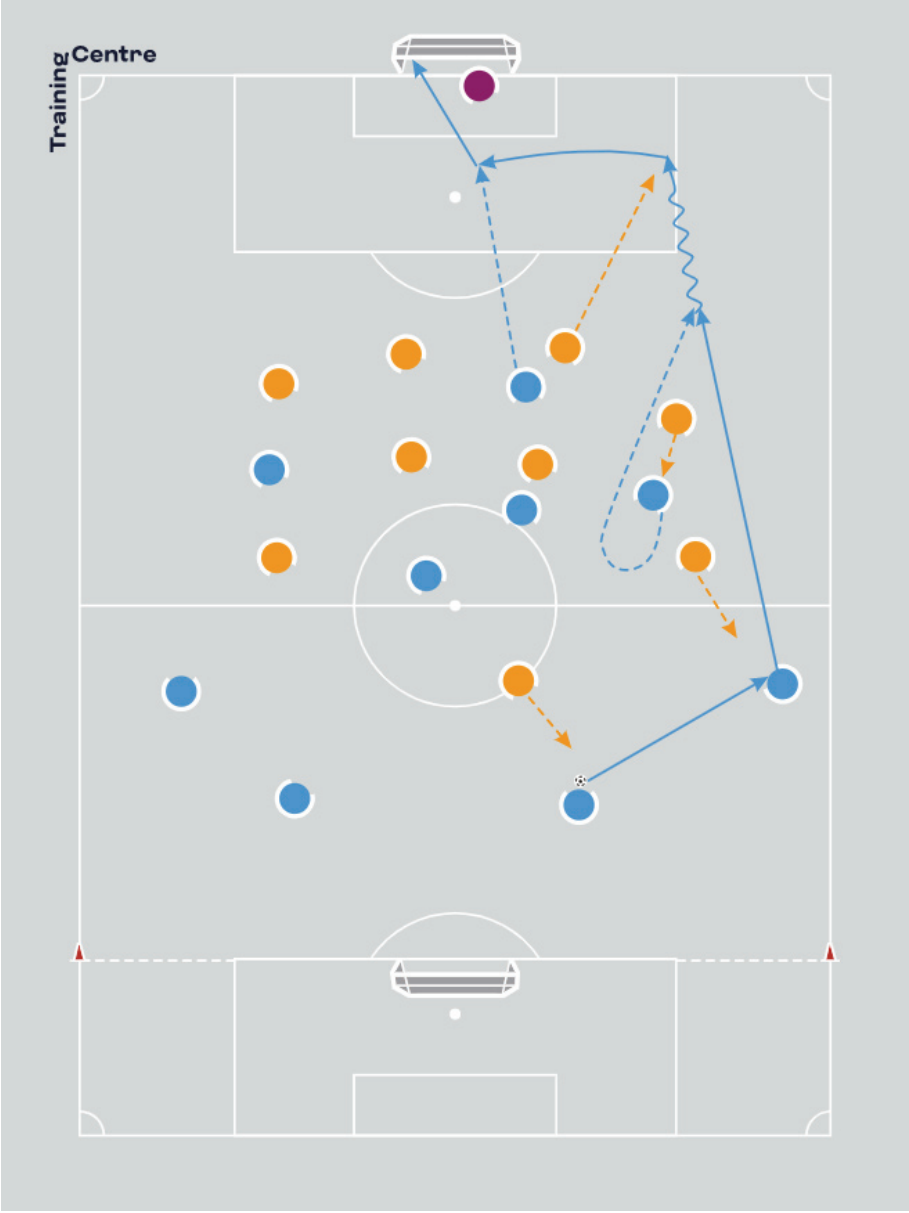
- Se pone el balón en juego con un pase a la central.
- La central sube el balón.
- Cuando la central se acerca a los maniquíes, la interior baja al espacio que queda entre ellos para recibir el balón.
- Llegadas a este punto, las jugadoras deben decidir cuál de los tres patrones de movimiento van a ejecutar.

Principios básicos

- Las jugadoras deben controlar el balón hacia delante para que la secuencia se desarrolle con fluidez y velocidad.
- La sincronía en los desmarques es fundamental, y las jugadoras deben esperar a iniciar el desmarque el tiempo que sea necesario para ajustarse al movimiento de sus compañeras.
- El posicionamiento es un factor decisivo en cada secuencia. Por ejemplo, las laterales deben permanecer abiertas pero bien coordinadas con la central, mientras que las centrocampistas tienen que bajar para poder abrir el juego y hacer el cambio de orientación.
- La potencia de los pases es otra consideración importante, así como decidir si irán dirigidos al pie de la receptora más alejado del balón o al más cercano.
- Hay que animar a las centrales a que se aproximen lo máximo posible a los maniquíes antes de pasar el balón.
- Cuando las jugadoras se hayan familiarizado con los patrones de movimiento, hay que pedirles que suban el ritmo para conseguir que el ejercicio se realice con la misma intensidad que si tuvieran un rival enfrente.

2.ª PARTE. 10 CONTRA 10: PATRONES DE MOVIMIENTO CON OPOSICIÓN

Esta fase del juego anima a las jugadoras a poner en práctica las secuencias de movimientos practicadas anteriormente, esta vez con oposición. Son ellas quienes decidirán qué patrón de movimiento les va a permitir generar una ocasión de gol en función de las condiciones a las que se enfrentan.



El equipo atacante aprovecha los patrones de movimiento en las bandas para crear una ocasión de gol.

Organización

- Utilizar dos tercios de un campo de dimensiones reglamentarias con una portería grande en cada uno de los dos extremos.
- Disponer al equipo atacante con un sistema 4-2-3.
- Disponer al equipo defensor con un sistema 4-4-1.

Explicación

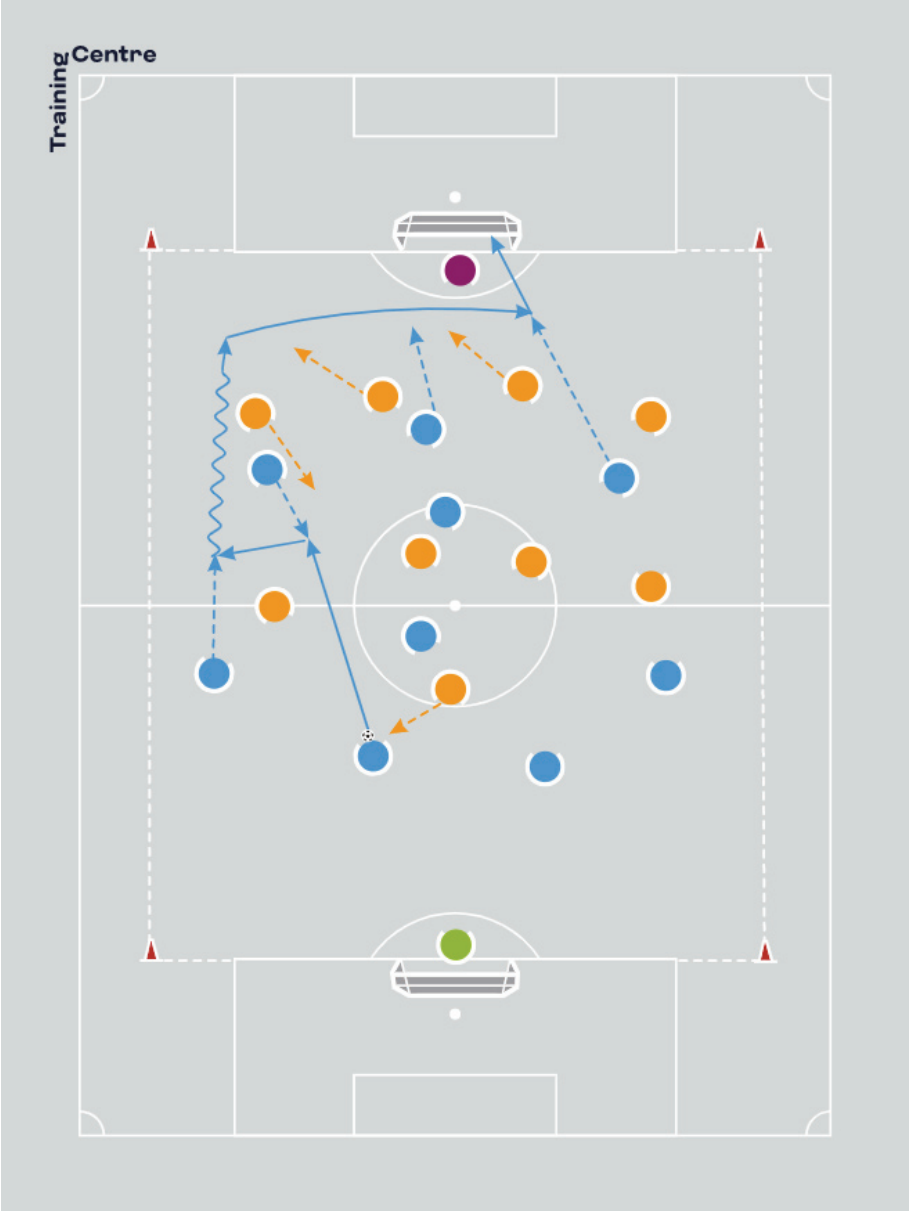
- El juego se reinicia siempre por medio de la encargada de realizar el primer pase (puede ser la guardameta) del equipo atacante.
- El equipo atacante empleará patrones de movimiento para superar al equipo defensor y crear ocasiones de gol.
- El equipo defensor tiene que evitar que el equipo atacante marque.
- Si el equipo defensor roba el balón, atacará e intentará marcar en la portería contraria.

Principios básicos

- Hacer hincapié en la gran importancia que tienen las interiores y el hecho de jugar por las bandas.
- Al ir hacia dentro, la interior obligará al equipo defensor a salir de su posición y abrirá espacios para que la central tenga la opción de dar un buen pase.
- Cuando tengan la posesión, las centrales deben separarse, de manera que puedan superar la presión y desplazar el balón hacia las bandas con mayor rapidez.
- Las combinaciones entre la central, la interior y la lateral son fundamentales. Gracias a los movimientos inteligentes y a un sistema bien coordinado se puede aprovechar el espacio de las bandas.

3.ª PARTE. 10 CONTRA 10: TERRENO DE JUEGO REDUCIDO

Este último ejercicio es, sin duda, la parte más importante de la sesión de entrenamiento, puesto que el campo de dimensiones reducidas permite a las jugadoras entrar más en contacto con el balón y aumenta las oportunidades de hacer cambios de orientación cada vez que el equipo defensor cierre los espacios.



La situación de partido de 10 contra 10 continúa en un campo reducido, de modo que las jugadoras entran más en contacto con el balón.

Organización

- Delimitar un campo de 70 x 45 m.
- Colocar una portería grande en cada uno de los dos extremos del campo.
- Disponer al equipo atacante con un sistema 4-2-3.
- Disponer al equipo defensor con un sistema 4-4-1.

Explicación

- La guardameta del equipo atacante pone el balón en juego.
- El equipo atacante empleará patrones de movimiento para superar al equipo defensor y crear ocasiones de gol.
- El equipo defensor tiene que evitar que el equipo atacante marque.
- Si el equipo defensor roba el balón, atacará e intentará marcar en la portería contraria.

Principios básicos

- En la construcción del juego, las jugadoras usarán el patrón de movimiento más adecuado de entre los que han aprendido en los dos ejercicios anteriores para superar la defensa rival y crear ocasiones de gol.
- Al ocupar las bandas, las jugadoras obligarán a su rival a abrirse y se generarán espacios que pueden aprovechar.
- Las jugadoras realizarán movimientos y desmarques inteligentes para poder crear espacios en las bandas.
- Hay que animar a las jugadoras a que controlen el balón con confianza y hacia delante.
- Las jugadoras deben fijar la atención en sincronizar los desmarques y los movimientos con los de sus compañeras para conseguir jugadas coordinadas.
- También han de estar atentas a su posición y a todo lo que ocurre a su alrededor.
- A la hora de atacar, los equipos tratarán de abrir el campo y buscar el hueco a la espalda de la defensa.
- Las guardametas decidirán cuándo lanzar un contraataque y cuándo construir el juego tranquilamente desde atrás.