

Ruptura de líneas



Descripción

Introducción: cognitive preparation

1.ª parte: circuito de pase y recepción para romper líneas

2.ª parte: ruptura de la primera línea de presión rival

3.ª parte: ruptura de líneas en el centro del campo

Principios básicos

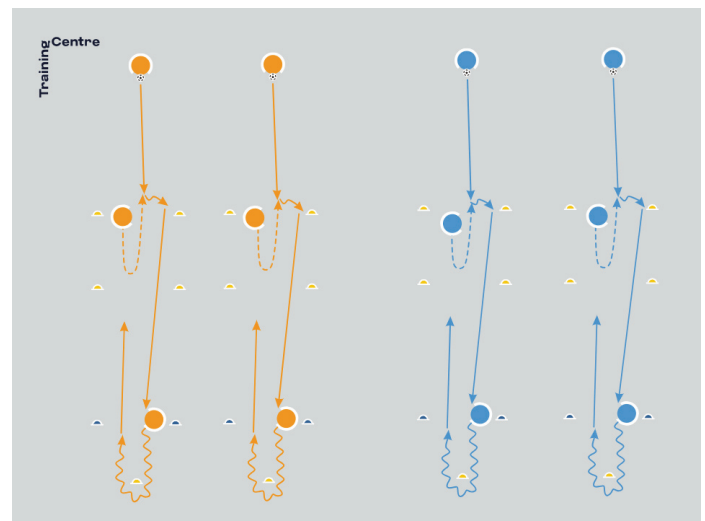
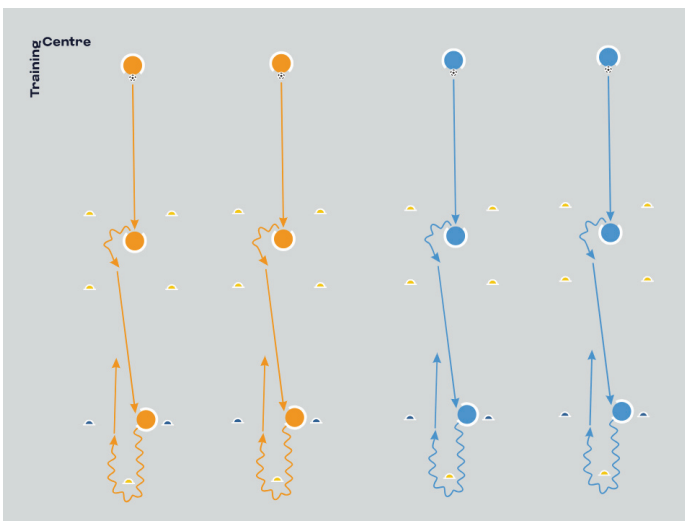
- Recibir el balón orientando el cuerpo hacia donde se pretende continuar la jugada.
- No perder de vista lo que ocurre a la espalda para detectar hacia dónde se dirige la presión rival, así como aquellos espacios que puedan abrirse y hacia los que poder enviar el balón.
- Fintar con el cuerpo y amagar con los pases para engañar al rival y generar espacios.
- Procurar que el pase inicial sea preciso, porque deberá permitir a quien lo reciba girarse con velocidad y romper líneas con soltura.
- Generar espacios y opciones de pase al moverse entre líneas.

INTRODUCCIÓN: PREPARACIÓN COGNITIVA

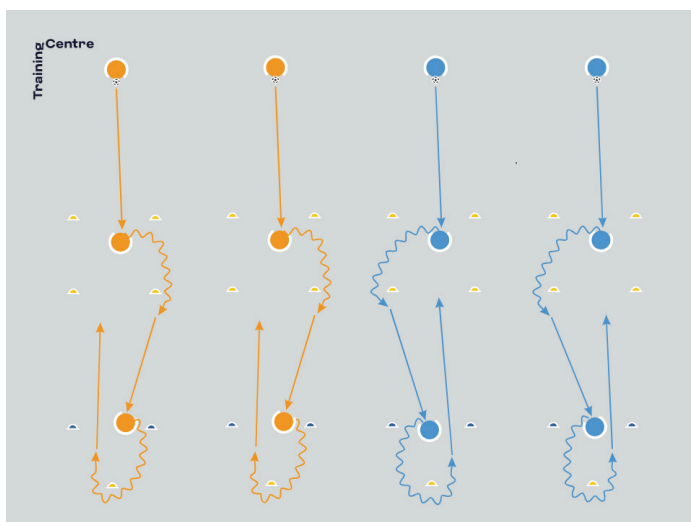
Antes de saltar al campo, es conveniente reunir a las jugadoras para orientarlas sobre aquellas acciones y estrategias a las que deberán recurrir durante la sesión para romper líneas rivales. Dividir al grupo en dos equipos.

- Se plantearán varias situaciones hipotéticas para que reflexionen acerca de cómo romper las líneas rivales en cada caso.
- Cada equipo dispondrá de un rotafolio y propondrá acciones para superar las líneas mediante esquemas o anotaciones en función de cada situación.
- A continuación, se expondrán las ideas ante el otro equipo y el entrenador.
- El entrenador ofrecerá su valoración y planteará nuevas preguntas.

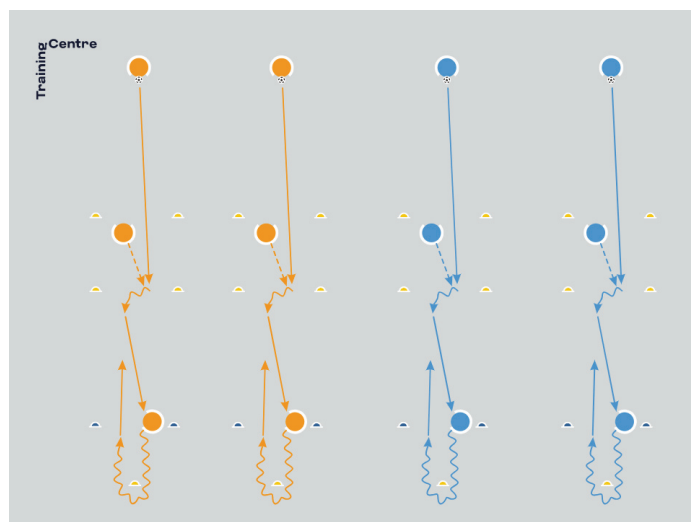
1.ª PARTE: CIRCUITO DE PASE Y RECEPCIÓN PARA ROMPER LÍNEAS



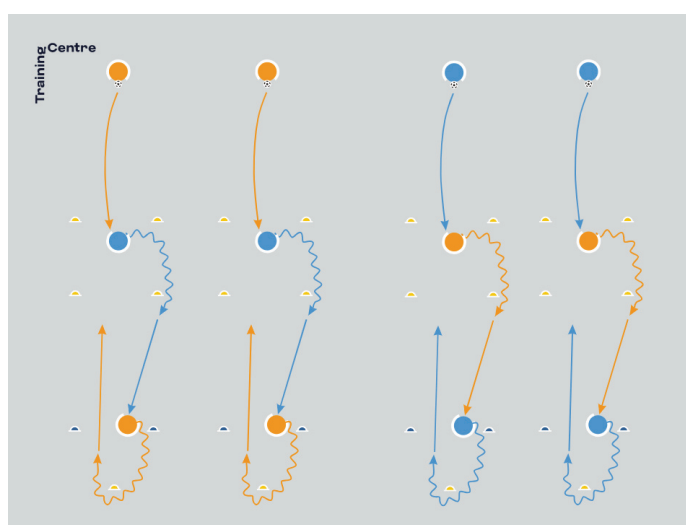
1.ª variación



2.^a variación



3.^a variación



4.^a variación

Organización

- Utilizar una mitad del campo.
- Repartir a las jugadoras en 2 equipos, divididos a su vez en 2 grupos de 3.
- Delimitar 2 carriles de pase paralelos para cada equipo. Cada circuito se organiza de la siguiente manera:
- La 1.^a estación la componen 2 conos azules separados 5 m entre sí, ubicados en un extremo del circuito.
- La 2.^a estación es un cuadrado de 5 x 5 m formado por 4 conos amarillos, situado a 15 m de distancia de la 1.^a estación.
- La 3.^a estación la forman 2 conos azules situados a 15 m de distancia y en paralelo a la 2.^a estación.
- En la 3.^a estación se sitúan además 3 conos amarillos equidistantes, 5 m por detrás de cada pareja de conos azules y del espacio que separa los circuitos.
- Se coloca a 1 jugadora en cada una de las tres estaciones.

Explicación

- La jugadora de la 1.^a estación tiene la posesión del balón.
- Inicia el ejercicio con un pase a la jugadora de la 2.^a estación.
- Esta orienta el cuerpo para recibir el balón dentro del cuadro de 5 x 5 m.
- Una vez controlada la pelota, se gira y da un pase a la jugadora de la 3.^a estación.
- Esta recibe el balón y rodea el cono amarillo situado detrás de los dos conos azules de su estación.
- A continuación, le devuelve el balón a la jugadora de la 2.^a estación.
- Para finalizar el circuito, la jugadora de la 2.^a estación recibe el balón, se gira y lo devuelve a la jugadora de la 1.^a estación.
- Cuando las jugadoras se hayan familiarizado con el ejercicio, ambos equipos

competirán entre sí. El primero que dé dos vueltas sumará un punto. Se mantendrá este componente competitivo en todas las variaciones.

Variación

1.ª variación

- La jugadora de la 2.ª estación amaga antes de salir del cuadrado para recibir el balón. A continuación, da media vuelta y pasa el balón a la jugadora de la 3.ª estación.

2.ª variación

- Después de recibir el balón, la jugadora de la 2.ª estación rodea cualquiera de los conos amarillos que conforman el cuadrado y envía un pase a la jugadora de la 3.ª estación.

3.ª variación

- La jugadora de la 2.ª estación adelanta ligeramente su posición inicial y avanza por el cuadrado delimitado por los conos amarillos para recibir el pase en profundidad de la jugadora de la 1.ª estación. A continuación, finaliza el circuito con un pase a la jugadora de la 3.ª estación.

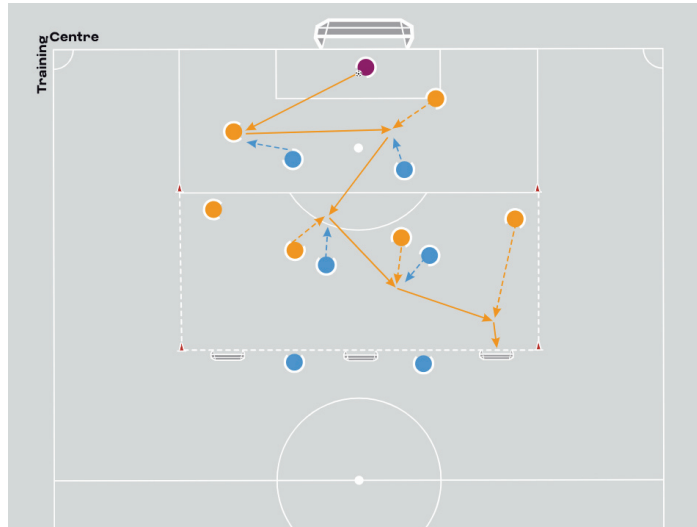
4.ª variación

- Las dos jugadoras que ocupan la 2.ª estación de un equipo intercambian sus posiciones con las que ocupan esa misma estación en el equipo contrario, y así recibir balones del rival.
- La jugadora de la 1.ª estación le envía un pase difícil de controlar a la jugadora de la 2.ª estación.
- Esta intenta controlar la pelota dentro del cuadrado. Si lo consigue, rodeará cualquiera de los conos amarillos que conforman el cuadrado y pasará el balón a la jugadora de la 3.ª estación. Si no lo consigue, el balón volverá a la jugadora de la 1.ª estación, que iniciará de nuevo la jugada.
- La jugadora de la 3.ª estación también le envía un pase difícil de controlar a la jugadora de la 2.ª estación.
- Los puntos se conceden cuando se dan dos vueltas al circuito, y se otorgan al equipo cuyas jugadoras están en la 2.ª estación.

Principios básicos

- Cuanto más precisos son los pases que se envían hacia la jugadora de la 2.ª estación, más eficaz es el circuito.
- La jugadora de la 2.ª estación debe entrar y salir constantemente del espacio entre líneas.
- Las jugadoras deben estar preparadas para recibir el balón entre líneas, permanecer alerta y perfilarse correctamente.
- Insistir a las jugadoras para que reciban el balón orientando el cuerpo hacia donde se pretende continuar la jugada. La jugadora de la 2.ª estación procurará que el control sea preciso, lo cual facilitará el pase desde el cuadrado.

2.ª PARTE: RUPTURA DE LA PRIMERA LÍNEA DE PRESIÓN RIVAL



El ejercicio permite a las jugadoras desenvolverse en situaciones de partido, en las que deben romper la primera línea de presión de un rival que las encima. Para conseguir superar las líneas del rival es fundamental que las jugadoras tengan la capacidad de fabricarse espacios, amagar y recibir bien perfiladas.

Organización

- Delimitar 1 zona de juego de 40 x 30 m.
- Colocar 1 portería de dimensiones reglamentarias en un extremo de la zona de juego.
- Situar a 1 guardameta en la portería.
- Delimitar una línea a 20 m de la línea de meta o usar el borde del área.
- Colocar 1 miniportería a 40 m de distancia de la portería reglamentaria, justo enfrente de esta.
- Colocar 1 miniportería a cada lado de la central, a 15 m de distancia.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 6 más 1 guardameta, que jugará con el equipo atacante.

Explicación

- El equipo atacante trata de elaborar una jugada desde el saque de portería, superar las líneas de presión rivales y marcar en una de las tres miniporterías situadas en el extremo opuesto de la zona de juego.
- Las dos centrales naranjas permanecerán dentro del área en todo momento.
- Las dos laterales naranjas empezarán el ejercicio dentro del área, pero pueden salir si lo consideran necesario para el desarrollo de la jugada.
- Las centrocampistas naranjas se moverán con libertad, en función de la construcción de las jugadas.
- Las dos delanteras azules permanecerán dentro del área y presionarán la salida del balón constantemente.
- Las dos centrocampistas azules permanecerán fuera del área en todo momento.
- Situar a dos jugadoras azules detrás de las miniporterías.
- Una de ellas puede acceder a la zona de juego y apoyar a sus compañeras siempre y cuando una jugadora naranja haya tocado el balón fuera del área.
- El equipo naranja sumará un punto si marca en cualquiera de las tres miniporterías.
- El equipo azul conseguirá tres puntos si recupera el balón y marca en la portería reglamentaria.
- Se invertirán los roles de los equipos para que todas las jugadoras trabajen en la ruptura de líneas rivales.

Variación

1.ª variación

- Si el equipo azul recupera la posesión, las jugadoras azules pueden moverse con libertad por la zona de juego.

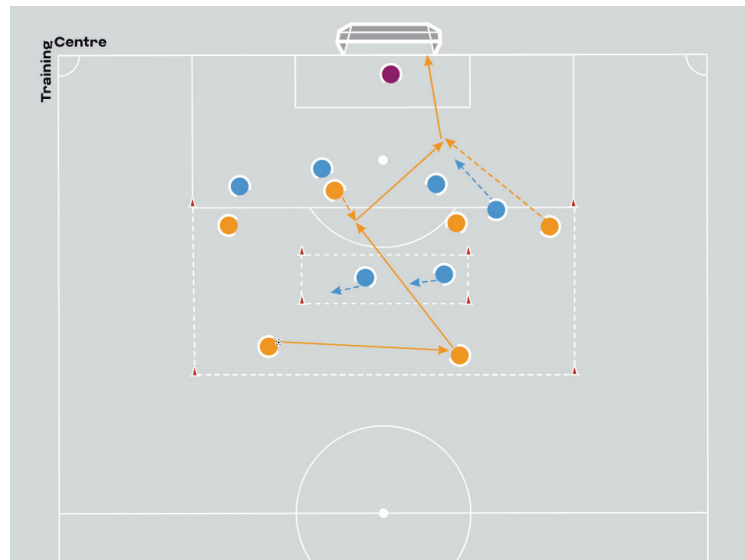
2.ª variación

- Las dos jugadoras azules de apoyo pueden acceder a la zona de juego en cuanto una centrocampista naranja toque el balón. Además, una de las delanteras azules podrá salir del área para bajar a defender cuando el rival supere esta primera línea de presión.

Principios básicos

- Las jugadoras deben fintar para engañar a sus rivales y generar espacios que les permitan perfilarse, recibir y romper líneas rivales más fácilmente.
- La jugadora que recibe un pase entre líneas tiene que vigilar lo que ocurre a su espalda y calcular si dispone de espacio suficiente para girarse y continuar con la jugada.
- Romper líneas rivales es más sencillo si las jugadoras reciben el balón bien perfiladas.
- Las laterales subirán en cuanto la mediocentro reciba el balón. De esta manera, ofrecerán más opciones de pase en el último tercio.
- Las pivotes deben prestar especial atención a las oportunidades de recibir y girarse en zonas centrales, algo especialmente eficaz para romper líneas.

3.ª PARTE: RUPTURA DE LÍNEAS EN EL CENTRO DEL CAMPO



En este ejercicio, en lugar de librarse de la primera línea de presión, el objetivo es conseguir que el balón llegue al último tercio sin que lo intercepten las centrocampistas rivales. Para eludir la presión en el centro del campo, las jugadoras deberán amagar los pases, efectuar movimientos cortos y rápidos en espacios reducidos y enviar pases precisos.

Organización

- Delimitar 1 zona de juego de 40 x 30 m.
- Colocar 1 portería de dimensiones reglamentarias en un extremo de la zona de juego.
- Situar a 1 guardameta en la portería.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 6 más 1 guardameta, que jugará con el equipo defensor.
- Colocar a 2 jugadoras naranjas junto a la línea de fondo de la zona de juego en la que no hay portería y entregarles 1 balón.
- Utilizar conos para delimitar un rectángulo de 5 x 2 m, ubicado a 10 m de la línea de fondo de la zona de juego en la que no hay portería.
- Situar a 2 jugadoras azules dentro del rectángulo rojo.
- Situar a 2 defensoras azules y a 2 atacantes naranjas en la última zona, que abarca desde la línea de meta hasta el borde del área.
- Las otras 2 jugadoras naranjas esperarán en las bandas.

Explicación

- El equipo naranja intenta que el balón llegue a alguna de sus dos delanteras a través del rectángulo rojo.
- Las jugadoras azules situadas en el rectángulo rojo tratan de interceptar los pases dirigidos a las dos delanteras naranjas.
- Una de las dos jugadoras naranjas inicia el ejercicio desde la primera zona.
- Cuando el balón haya cruzado el rectángulo rojo, las dos extremos naranjas entran en acción y se suman a las dos delanteras. De este modo, se genera una situación de 4 contra 2 en el último tercio favorable al equipo naranja, que intenta marcar gol.
- Las dos jugadoras azules deben permanecer dentro del rectángulo rojo en todo momento.
- Si el equipo azul recupera la posesión, intentará llevar el balón hasta la primera zona, mientras que el equipo naranja tratará de recuperarlo.
- Rotar con frecuencia a las jugadoras que ocupan el rectángulo rojo con las que esperan su turno en las bandas.

Variación

- Una jugadora azul podrá salir del rectángulo rojo para ayudar a su equipo en defensa, pero únicamente cuando el rival haya conseguido superar esta línea con un pase. Además, una de las jugadoras naranjas situadas en la primera zona podrá sumarse al ataque.

Principios básicos

- Cuando una jugadora recibe y se gira, debe intentar encarar a una de las centrales para fijarla y favorecer la posibilidad de enviar pases peligrosos al último tercio.
- Generar oportunidades de romper las líneas mediante movimientos cortos y rápidos, al tiempo que se amaga la intención de dar un pase.
- Las jugadoras del equipo atacante pueden esperar detrás de las jugadoras que ocupan el rectángulo rojo y desplazarse por sorpresa a un costado para abrir una línea de pase.
- Buscar permanentemente espacios en los que recibir pases interiores y analizar los movimientos sin balón de las compañeras para detectar rápidamente opciones de pases hacia delante.