

Mejorar la capacidad para progresar por el centro

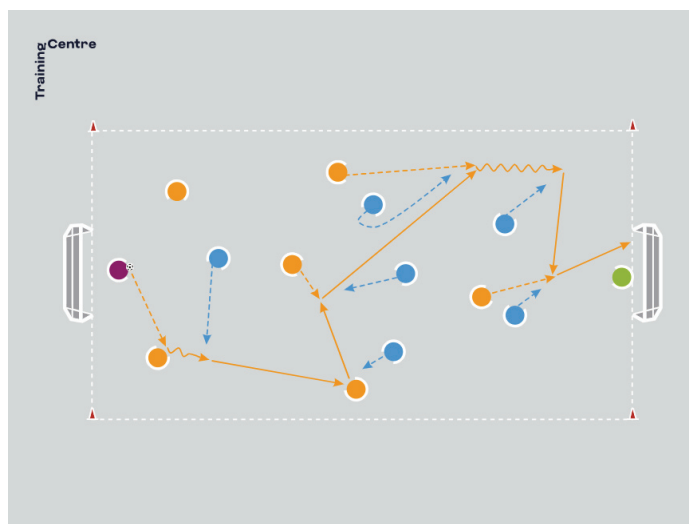
Descripción

- 1.ª parte:** Partido reducido de 7 contra 7 («todo»)
- 2.ª parte:** Ejercicio de pase («parte»)
- 3.ª parte:** Partido reducido de 7 contra 7 («todo»)

Principios básicos

- Adoptar una mentalidad centrada en buscar el pase vertical hacia delante.
- Ocupar posiciones en el campo que generen los ángulos idóneos para buscar el pase vertical tras recibir el balón.
- Realizar movimientos tomando como referencia a uno o dos compañeros de forma que se generen espacios que faciliten el pase vertical.

1.ª PARTE: PARTIDO REDUCIDO DE 7 CONTRA 7 («TODO»)



La sesión comienza con un trabajo centrado en el «todo» (el objetivo global) en el que los jugadores se enfrentan en un partidillo de 7 contra 7. No hay restricción alguna de movimientos ni pases, lo que permite a los futbolistas encontrarse en situaciones reales de juego. El entrenador observa las dificultades a las que hacen frente los jugadores y presta especial atención a los objetivos de la sesión

Organización

- Delimitar una zona de 50 x 25 m para llevar a cabo el ejercicio.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias a ambos lados de la zona delimitada.
- Situar a un guardameta en cada portería.
- Disponer ambos equipos con un sistema 2-3-1.

Explicación

- Disputar un partido de 7 contra 7 sin restricciones.
- Cuando el balón salga fuera, el guardameta del equipo contrario reiniciará el juego.

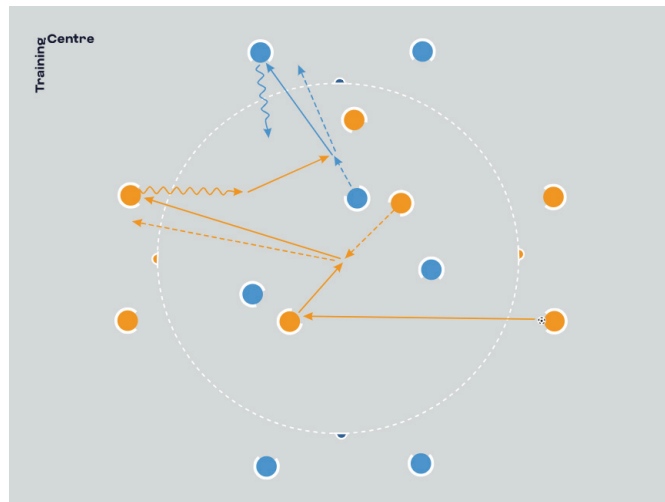
Variación

- Utilizar conos para dividir la zona delimitada en tres áreas de juego.
- Los jugadores no pueden salir del área que se les asigne: en el primer y último tercio, se disputará un 2 contra 1, mientras que en la zona central será un 3 contra 3.
- Los futbolistas solo pueden abandonar su zona si consiguen que el balón progrese hasta la siguiente.
- Solo aquellos jugadores que conduzcan el balón pueden desplazarse hasta la siguiente zona.
- Si pierden la posesión, deben volver inmediatamente a su zona original.

Principios básicos

- Si fuera necesario, utilizar una pizarra táctica para dar un mayor contexto sobre lo que se persigue en la sesión.
- Mostrar a los jugadores la estructura que necesitan trabajar para ayudarles a visualizar su función sobre el campo.
- Plantear preguntas tanto durante el ejercicio como al final de este a fin de concienciar a los futbolistas sobre los retos que van surgiendo.
- Aplicar condiciones específicas al partidillo para ayudar a los jugadores a encontrar soluciones, como puede ser el juego posicional o medir bien los tiempos de los desmarques.
- Ajustar la posición de los jugadores si se observan dificultades a la hora de avanzar con el balón.
- Preguntar a los futbolistas dónde y cuándo creen que deben ocupar ciertas posiciones.
- Detener el juego cuando los jugadores cometan errores importantes en posesión del balón. Por ejemplo, en el caso de la línea defensiva: si intentan avanzar con un juego directo ante la presión del rival, conviene sugerir que retrasen el balón al guardameta o que cambien la orientación del juego con un pase largo a otro compañero de la zaga.

2.ª PARTE: EJERCICIO DE PASE («PARTE»)



El objetivo de este ejercicio es que los jugadores tengan la oportunidad de centrarse en varios de los aspectos fundamentales del juego que les permitirán llevar a cabo el ejercicio principal de forma más eficaz. Douglas explica un ejercicio de pase y desplazamiento dirigido a dotar a los futbolistas de una mayor conciencia de lo que deben hacer para avanzar con el balón de manera eficaz.

Organización

- El círculo central del campo será el área delimitada para el ejercicio.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 7 jugadores (naranjas y azules).
- Colocar 4 conos (dos naranjas y dos azules) alrededor de la línea del círculo central de modo que los conos del mismo color queden enfrentados, formando una cruz.
- Situar a 3 jugadores de cada grupo dentro del círculo central.
- Situar a 2 jugadores del equipo naranja junto a uno de los conos del mismo color (uno a cada lado), y hacer lo propio con otros 2 jugadores del mismo equipo (en el cono naranja opuesto).
- Colocar a los jugadores del equipo azul de forma idéntica junto a los dos conos azules.
- Entregar un balón a cada equipo.

Explicación

- El ejercicio comienza con un jugador azul y un jugador naranja (de los que están situados junto a sus respectivos conos) en posesión del balón.
- Dicho jugador debe pasar el balón a un compañero situado dentro del círculo.
- El futbolista controla con un toque y, a continuación, conduce el balón y lo pasa al compañero situado en el cono del lado opuesto del círculo central.
- El jugador del círculo central sigue su pase y ocupa la posición que deja el

compañero que recibe.

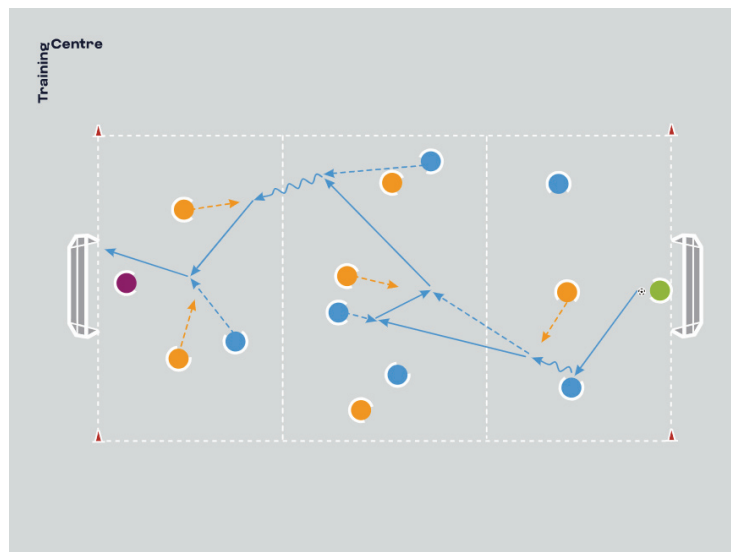
Variación

- Utilizar un solo balón.
- Los dos equipos compiten por la posesión.
- El equipo en posesión sigue intentando avanzar con el balón de la misma forma. El equipo sin balón intenta recuperarlo; si lo logra, los equipos intercambian los roles.

Principios básicos

- Introducir paulatinamente nuevas ideas y conceptos en el ejercicio de pase permite aumentar progresivamente la carga de trabajo y el nivel de concentración.
- Cuando sea necesario, demostrar la posición ideal que debe adoptar un jugador para poder recibir el balón y ver con claridad las opciones de pase vertical.
- Cuando se produzca un movimiento especialmente eficaz, es importante destacarlo: para ello, cabe preguntar al resto de jugadores qué les ha parecido acertado de la jugada.
- Ayudar a los jugadores a tomar conciencia de todo lo que los rodea mientras juegan: deben ser conscientes en todo momento de los obstáculos, los espacios y la dirección hacia la que quieren progresar o jugar el balón.
- Prestar atención a las jugadas en las que los futbolistas deben decidir si pasar el balón hacia delante o buscar a un compañero en la zona interior.

3.ª PARTE: PARTIDO REDUCIDO DE 7 CONTRA 7 («TODO»)



Este ejercicio culmina el ciclo de aprendizaje al trasladar los comportamientos adquiridos de vuelta a un formato de partido. El objetivo es que los aspectos más técnico-tácticos del segundo ejercicio se pongan en práctica en situaciones reales de juego.

Organización

- Delimitar una zona de 50 x 25 m para llevar a cabo el ejercicio.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias a ambos lados de la zona delimitada.
- Situar a un guardameta en cada portería.
- Disponer ambos equipos con un sistema 2-3-1..

Explicación

- Disputar un partido de 7 contra 7.
- Utilizar conos para dividir la zona delimitada en tres.
- Los jugadores no pueden salir del área que se les asigne: en el primer y último tercio, se disputará un 2 contra 1, mientras que en la zona central será un 3 contra 3.
- Los futbolistas solo pueden abandonar su zona si consiguen que el balón progrese hasta la zona siguiente.
- Solo aquellos jugadores que conduzcan el balón pueden desplazarse hasta la

siguiente zona.

- Si pierden la posesión, deben volver inmediatamente a su zona original.

Variación

- Retirar los conos para eliminar las zonas, pero pedir a los jugadores que sigan jugando con los mismos principios.

Principios básicos

- Si se observa que no se aplican los principios trabajados en el ejercicio anterior, cabrá recordarlos.
- Insistir en el objetivo principal de la sesión de forma continua. Por ejemplo, «buscamos el balón y el pase vertical» para alentar a los jugadores a basar sus movimientos en este principio.
- Animar a los jugadores si se muestran titubeantes. Por ejemplo, si un defensor tiene espacio para avanzar con el balón pero duda, es importante animarle para que lo haga.