

## Control orientado al primer toque

### Descripción

**Calentamiento:** Conducción del balón y pase

**Calentamiento2:** Pasar y recibir

**1.ª parte:** Control y disparo

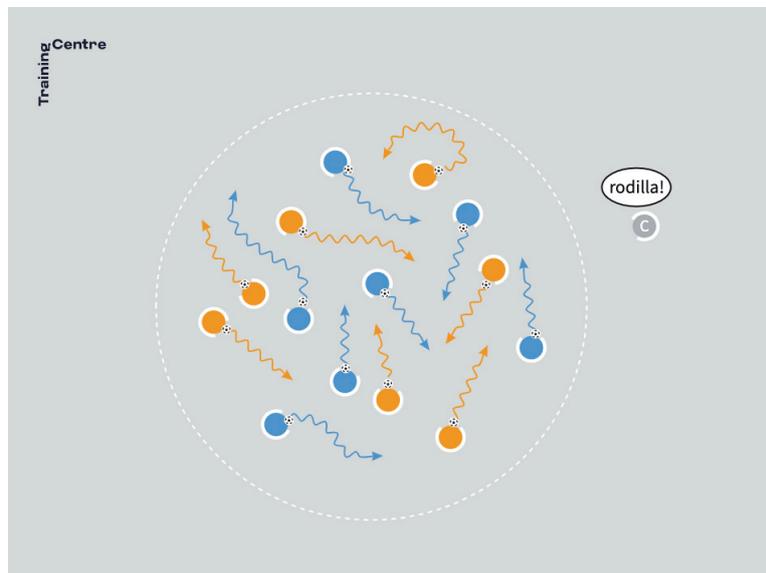
**2.ª parte:** Transición a un 2 contra 2

**3.ª parte:** Partido reducido

### Principios básicos

- La jugadora que va a recibir usa la orientación de su cuerpo para señalar dónde quiere que le den el pase. Además, esa orientación influye en su capacidad para mantener el balón controlado.
- Cuando la jugadora que va a recibir orienta el cuerpo en una dirección determinada, indica a sus compañeras si quiere el pase en la pierna izquierda o la derecha, o si quiere recibir el balón al pie o adelantado.
- Si el pase es impreciso, los movimientos cortos y explosivos con un juego de pies rápido permiten ajustar la posición rápidamente.
- Es importante que las futbolistas sean conscientes de la orientación de su cuerpo y de sus movimientos, puesto que eso les permitirá moverse en la dirección en la que quieren ir.
- Si las futbolistas están estáticas y quieren girarse rápidamente, es posible que no sean capaces de generar la velocidad necesaria o que no posean la eficacia para lograrlo sin perder el balón.

### CALENTAMIENTO: CONDUCCIÓN DEL BALÓN Y PASE



El calentamiento está diseñado para activar las distintas partes del cuerpo a modo de preparación para los ejercicios siguientes y debe realizarse a baja intensidad. Se hace hincapié en el control del balón, el pase y la recepción, la percepción espacial y el control orientado al espacio.

### Organización

- Usar el círculo central o delimitar un círculo de 10 m de diámetro.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 8.
- Dar un balón a cada jugadora.
- Situar a todas las jugadoras dentro del círculo.

### Explicación

- Las jugadoras conducen el balón dentro del círculo tratando de no chocarse

unas con otras.

- Cuando la entrenadora nombra una parte del cuerpo, las jugadoras deberán parar y tocar el balón con esa parte del cuerpo.
- Por ejemplo, si la entrenadora grita «rodilla izquierda», las jugadoras deberán tocar el balón con esa rodilla.
- La entrenadora irá nombrando distintas partes del cuerpo (pecho, rodilla, codo, abdomen, cabeza, nariz, etc.)

## Variación

1.ª variación

- La entrenadora nombra una secuencia de partes del cuerpo. Por ejemplo, «rodilla izquierda, rodilla derecha, pecho».
- Las jugadoras deberán tocar el balón con esas partes del cuerpo en el mismo orden en que la entrenadora las nombre.

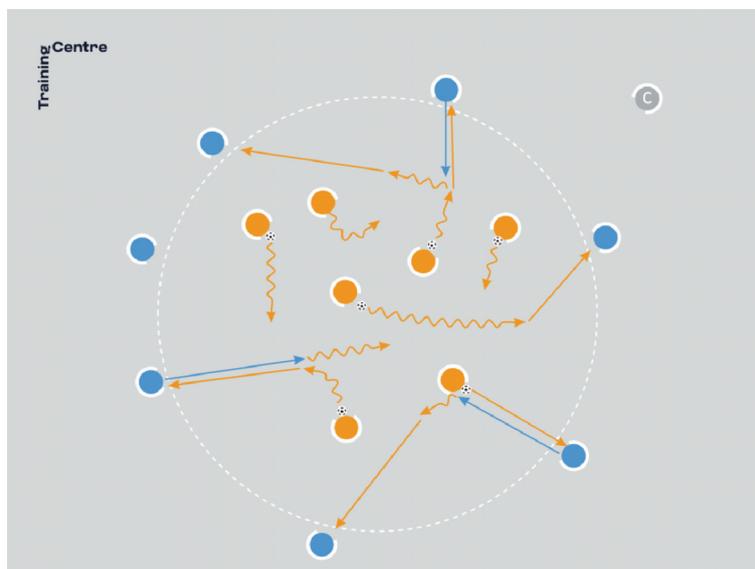
2.ª variación

- Las jugadoras se intercambian los balones mientras conducen dentro del círculo.

## Principios básicos

- El control del balón y la capacidad para cambiárselo de una pierna a otra con rapidez ayuda a las jugadoras a no chocar unas con otras.
- Las jugadoras deben estar en todo momento pendientes de la orientación de sus hombros y del espacio al que tienen intención de moverse.
- Al comunicarse e indicar hacia qué pierna quieren recibir el pase, evitan que los balones choquen entre sí.

## CALENTAMIENTO 2: PASAR Y RECIBIR



Esta segunda parte del calentamiento sirve para trabajar la percepción espacial al pasar y recibir el balón. Al orientar el cuerpo, la jugadora que recibe el pase puede indicar a la pasadora dónde quiere recibir el balón, lo que genera líneas de pase y espacios que ocupará después de la recepción.

## Organización

- Usar el círculo central o delimitar un círculo de 10 m de diámetro.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 8.
- Situar a las jugadoras azules sobre la línea que rodea el círculo, de forma que queden equidistantes.
- Situar a las jugadoras naranjas dentro del círculo.
- Dar un balón a cada una de las jugadoras naranjas.

## Explicación

- Las jugadoras naranjas conducen el balón libremente dentro del círculo.
- Cuando una jugadora naranja llega a menos de 5 m de una de las jugadoras

- azules que están fuera del círculo, le pasa el balón.
- La jugadora azul devuelve el pase a la jugadora naranja, quien orienta el cuerpo para recibir y alejarse de ella.
- A continuación, la jugadora naranja busca a otra jugadora azul para repetir la secuencia.

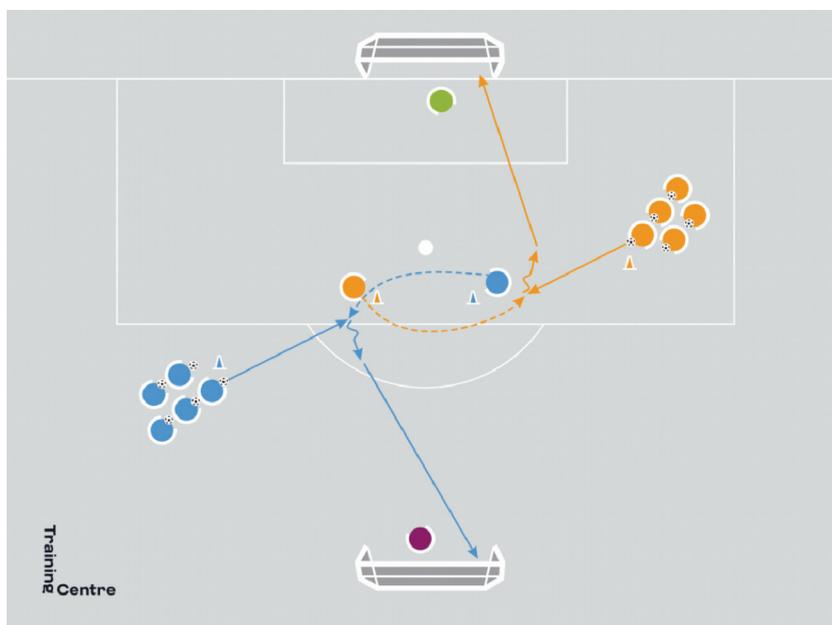
### Variaciones

- En lugar de intercambiar un solo pase, las jugadoras realizan una secuencia de cuatro pases.
- Después de dar el primer pase a la jugadora azul, la jugadora naranja da un paso a un lado para abrir una «vía de escape».
- Cuando la jugadora azul le devuelve el pase, la jugadora naranja juega otra vez con ella antes de moverse al espacio que ha creado para recibir el balón en movimiento.
- Una vez que ha recibido el segundo pase, la jugadora naranja conduce hacia ese espacio y busca a otra jugadora azul con la que combinar.

### Principios básicos

- Al orientar el cuerpo, la jugadora que recibe el pase indica dónde quiere recibir el balón y genera espacios hacia donde avanzar.
- Es crucial que las jugadoras del equipo naranja sean conscientes de la posición de sus hombros y permanezcan alerta para recibir los pases, ya que eso les permitirá controlar el balón con confianza.
- Pedimos a las jugadoras naranjas que den paso a un lado después de dar el primer pase para simular la acción de atraer a una defensora. Este tipo de movimiento crea espacio para que la jugadora conduzca el balón después de recibir el pase de su compañera.

## 1.ª PARTE: CONTROL Y DISPARO



El objetivo del ejercicio es mejorar la eficiencia de las futbolistas al rematar a puerta cuando reciben el balón. Al orientar bien el cuerpo y controlar el balón, las futbolistas tardan menos en armar la pierna para el disparo. Además, trazar una trayectoria en curva les permite alejarse de las defensoras para recibir y encontrar espacio, lo que les da una visión más clara de la portería.

### Organización

- Delimitar una zona de juego de 30 x 20 m.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias a ambos lados de la zona de juego.
- Situar a una guardameta en cada portería.
- Dividir el grupo en 2 equipos (azules y naranjas).

- Colocar 2 conos en el centro de la zona de juego, a 5 m de distancia uno de otro.
- Situar a una jugadora azul en el cono de la derecha.
- Situar a una jugadora naranja en el cono de la izquierda.
- Situar a las demás jugadoras azules a la izquierda de la zona de juego y entregarles balones.
- Situar a las demás jugadoras naranjas a la derecha de la zona de juego y entregarles balones.

## Explicación

- La secuencia empezará cuando lo indique la entrenadora.
- Cuando la entrenadora dé la orden, las 2 jugadoras situadas en los conos centrales inician una carrera en curva por el lado derecho del cono opuesto.
- Poco antes de llegar a dicho cono, una compañera situada en el lado de la zona de juego le da un pase adelantado.
- La jugadora controla el balón con el primer toque y dispara a puerta con el segundo.
- La compañera que ha dado el pase ocupa la posición en los conos centrales.
- La jugadora que ha disparado a puerta vuelve a la cola de su equipo, fuera de la zona de juego.
- La secuencia se repite.

## Variación

- Crear una competición entre ambos equipos, con un punto por cada gol.

## Principios básicos

- Animar a las futbolistas a controlar el balón con la pierna izquierda y disparar con la derecha, de forma que realicen movimientos cortos y explosivos y mantengan el balón controlado.
- Si están alerta y sincronizan sus movimientos, las jugadoras ajustan con más rapidez la posición de los pies para recibir.
- Al trazar la trayectoria en curva, las jugadoras deben realizar movimientos explosivos, que son muy efectivos para zafarse de las defensoras.
- Las jugadoras deben recibir en carrera y no en estático, ya que así pueden generar más potencia y dar un primer toque más firme para preparar el disparo a puerta.

## 2.ª PARTE: TRANSICIÓN A UN 2 CONTRA 2



Este ejercicio se centra en pasar, recibir el balón bajo presión y superar al equipo rival con movimientos rápidos. Las jugadoras que reciben deben fijarse en todo momento en la orientación de su cuerpo, ya que eso les permitirá dar un primer toque rápido y pasar el balón.

## Organización

- Delimitar una zona de juego de 30 x 20 m.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias a ambos lados de la zona de juego.
- Situar a una guardameta en cada portería.
- Colocar 2 miniporterías 10 m por detrás de una de las porterías de dimensiones reglamentarias (una a la izquierda y otra a la derecha).
- Dividir el grupo en 2 equipos (azules y naranjas).
- Situar a una jugadora de cada equipo en el centro de la zona de juego.
- Situar a una jugadora de cada equipo en los conos de cada una de las esquinas de la zona de juego, junto a las miniporterías.
- Alinear a las demás jugadoras de cada equipo detrás de la miniportería del mismo lado en el que esté su compañera, en el cono de la esquina de la zona de juego.

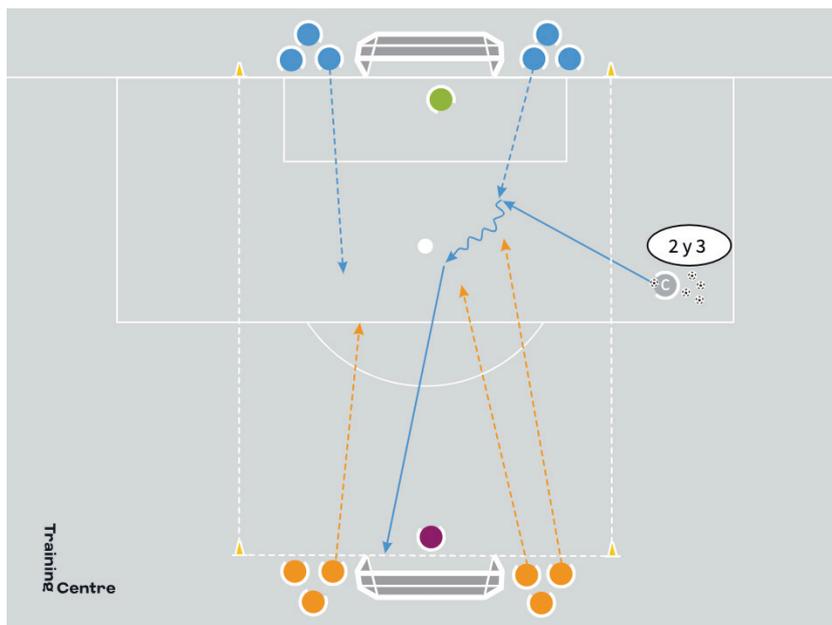
## Explicación

- Cuando la entrenadora dé la orden, la jugadora que está situada detrás de la miniportería da un pase a la compañera que está situada en el cono de la esquina de la zona de juego.
- La jugadora controla el balón con el primer toque y lo introduce en la miniportería con el segundo.
- La jugadora que ha metido el balón en la miniportería esprinta para unirse a su compañera en la zona de juego y crear una situación de 2 contra 2.
- La entrenadora pasa el balón a la primera de las jugadoras que meta el balón en la miniportería. Si ninguna de las dos acierta, la entrenadora lanza un balón bombeado al centro de la zona de juego.
- El equipo que tiene la posesión combina y trata de marcar en la portería reglamentaria que está más alejada de las miniporterías.
- Si el equipo que defiende recupera el balón, puede intentar marcar en la otra portería reglamentaria.
- La secuencia termina cuando se marca un gol o cuando el balón sale fuera.
- Entonces, las jugadoras rotan y pasan a la siguiente estación para iniciar la siguiente secuencia. Por ejemplo, la jugadora que estaba en el centro se pone en la cola donde está su equipo, detrás de las miniporterías, y la jugadora que ha dado el primer pase se sitúa en el cono de la esquina de la zona de juego.

## Principios básicos

- El primer pase debe ser firme y preciso para que la jugadora que recibe pueda buscar la miniportería antes que su rival.
- Estar alerta y orientar bien el cuerpo ayuda a la jugadora que recibe a controlar con un toque y enviar un pase preciso al fondo de la miniportería.
- Las jugadoras situadas en el centro de la zona de juego deben estar alerta y preparadas para cambiar rápidamente y pasar a defender o atacar.
- Si tardan demasiado en rematar a puerta durante el 2 contra 2, empieza una cuenta atrás desde cinco para motivarlas.
- La percepción espacial es un aspecto clave para todas las futbolistas, puesto que las ayuda a generar líneas de pase y recibir el balón en zonas donde pueden moverse con libertad..

## 3.ª PARTE: PARTIDO REDUCIDO



El ejercicio final permite a las futbolistas practicar la recepción del balón bajo presión en una situación muy parecida a la de un partido. Las futbolistas deben procurar que el primer toque sea bueno para poder dar un pase, disparar a puerta o llevarse el balón al espacio para superar la presión.

### Organización

- Delimitar una zona de juego de 30 x 20 m.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias a ambos lados de la zona de juego.
- Situar a una guardameta en cada portería.
- Dividir el grupo en 2 equipos (azules y naranjas).
- Situar a las jugadoras de sendos equipos a ambos lados de sus respectivas porterías.

### Explicación

- La entrenadora grita dos números seguidos.
- El primer número es la cantidad de jugadoras azules que pueden entrar en la zona de juego.
- El segundo número es la cantidad de jugadoras naranjas que pueden entrar en la zona de juego.
- La entrenadora pasa el balón al equipo con menos jugadoras.
- Este equipo combina y trata de marcar en la portería contraria.
- Si el equipo que defiende recupera el balón, puede contraatacar e intentar marcar en la otra portería.
- Si la entrenadora asigna el mismo número de jugadoras a ambos equipos, será ella quien decida a quién le entrega el balón.
- Si tardan demasiado en rematar a puerta durante el 2 contra 2, empieza una cuenta atrás desde diez para motivarlas.
- La secuencia termina cuando se marca un gol o cuando el balón sale fuera.

### Variaciones

- La entrenadora pasa el balón al equipo con más jugadoras.
- Cuando reciban el balón y siempre que les sea posible, las futbolistas procurarán que el primer toque las aproxime a la portería contraria, e intentarán pasar o disparar con el segundo toque.

### Principios básicos

- Cambiar rápidamente la orientación del cuerpo y los pies permite a las jugadoras adaptarse a las distintas jugadas y situaciones de pase.

- Las jugadoras deben centrarse en que el primer contacto con el balón sea bueno, ya que eso ayudará a que el pase o el disparo también lo sean.
- Las jugadoras deben orientar el cuerpo para indicar dónde quieren recibir el pase.
- Antes de recibir un pase, la orientación del cuerpo de la futbolista debe reflejar la dirección en la que quiere moverse.