

Pasar y recibir el balón

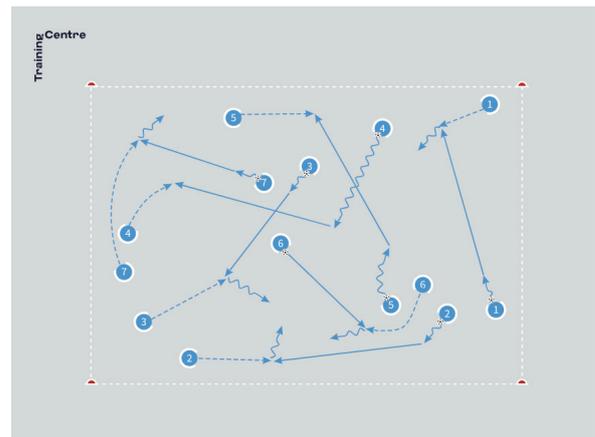
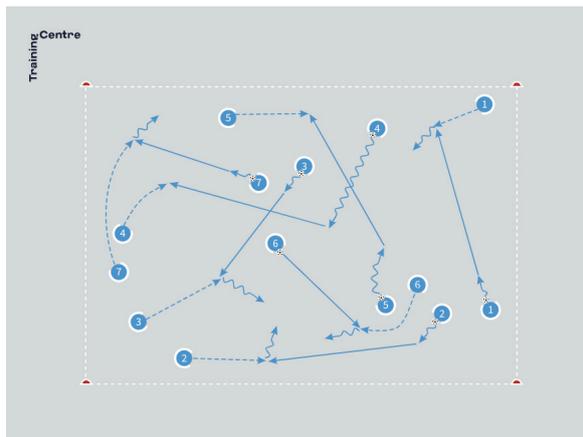
Descripción

- 1.ª parte:** pasar, correr y recibir para evitar las zonas más pobladas
- 2.ª parte:** juego de posesión (4 contra 4+3)
- 3.ª parte:** juego de posesión con posiciones fijas (4 contra 4+3)
- 4.ª parte:** ataque contra defensa (5 contra 5+1)

Principios básicos

- Antes de recibir el balón, los jugadores deben mirar a su alrededor para detectar los espacios disponibles y no orientar el juego hacia sus rivales.
- Los jugadores tienen que adoptar una posición corporal abierta y perfilarse bien para tener más opciones de pase y avanzar con el balón de manera más eficaz.
- Los pases tensos y oportunos previenen los controles demasiado fuertes y las intercepciones, lo que permite a los participantes jugar con rapidez y mantener la posesión.
- Un buen primer toque para deshacerse del rival permitirá al jugador conservar el balón y jugar al espacio.

1.ª PARTE: PASAR, CORRER Y RECIBIR PARA EVITAR LAS ZONAS MÁS POBLADAS



El primer ejercicio se centra en los fundamentos de pasar y recibir el balón a fin de sortear obstáculos y evitar las zonas más pobladas. Los jugadores deben desarrollar la percepción espacial, precisar la potencia y sincronización de sus pases y controlar bien el balón de primeras.

Organización

- Delimitar una zona de 30 × 30 m.
- Dividir a los 16 jugadores por parejas.
- Dar un balón a cada pareja.

Explicación

- Cada pareja se irá pasando el balón mientras se desplaza por la zona de juego.
- Los jugadores pueden dar uno o dos toques.
- Los jugadores no pueden salir de la zona de juego.
- Los jugadores tratarán de no tropezar unos con otros mientras se pasan el balón y se desplazan.

Variación

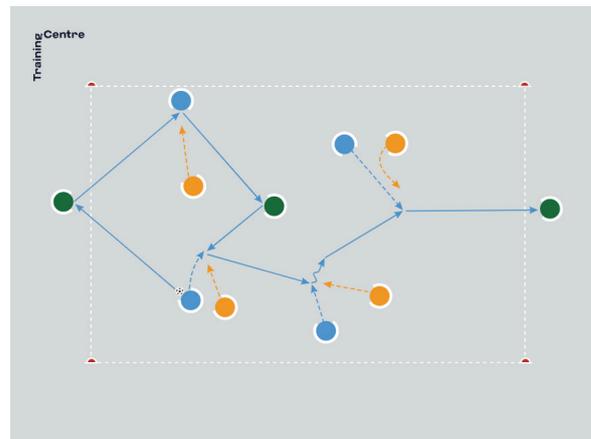
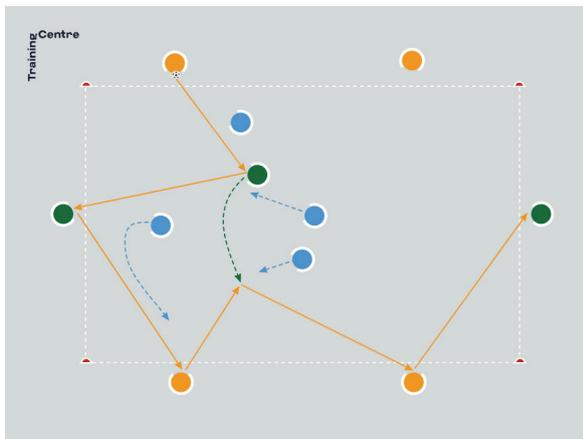
- Cuatro de los jugadores pasan a ser defensores y ejercen una presión pasiva. Si tienen ocasión, pueden robar el balón.

Principios básicos

- Retrasar el pase si la zona hacia la que se desplaza un compañero está muy

- poblada o si la línea de pase presenta algún obstáculo.
- Precisar la potencia de los pases de manera que no sean demasiado fuertes, lo que dificulta el control, ni demasiado flojos, lo que facilita que sean interceptados.
- Mirar alrededor para detectar el espacio libre al tiempo que se adopta una postura corporal abierta para desplazarse al espacio con fluidez.
- Controlar bien de primeras es fundamental para abrir líneas de pase u obtener buenos ángulos para devolver una pared. Además, permite a los jugadores mantener alejado el balón de los contrincantes en una situación semejante a la de un partido.
- Cuando estén presionados, los jugadores utilizarán los brazos para evitar que los rivales se acerquen demasiado y conservar el balón pegado al pie.
- Animar a los jugadores que reciben el balón a controlar de diferentes formas, de manera que puedan esquivar a los rivales y cambiar de dirección rápidamente.

2.ª PARTE: JUEGO DE POSESIÓN (4 CONTRA 4+3)



En este juego de posesión se trabaja la superioridad numérica para avanzar rápidamente con el balón. Los jugadores deben dar un buen primer toque al espacio y enviar pases tensos y verticales para llevar el balón de un extremo al otro de la zona de juego.

Organización

- Delimitar una zona de 30 × 25 m.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 4 jugadores (azul y naranja) y 1 equipo de 3 (verde).
- El equipo verde contará con un jugador en cada uno de los dos extremos de la zona de juego y otro en el interior.
- Los cuatro jugadores naranjas se situarán en los márgenes de la zona de juego, dos a cada lado.
- Los cuatro jugadores azules se ubicarán dentro de la zona de juego..

Explicación

- El equipo verde es neutral y jugará con el equipo que tenga la posesión.
- El balón parte de uno de los jugadores verdes situados en los extremos.
- El objetivo es hacer llegar el balón de un extremo al otro, y el equipo naranja procurará mantener la posesión.
- A fin de avanzar con el balón, el equipo naranja deberá combinar con el jugador del equipo verde situado en el interior de la zona de juego.
- El equipo azul intentará interceptar los pases y recuperar la pelota.
- Si se hacen con la posesión, los jugadores del equipo azul intercambiarán su posición con los del equipo naranja, que pasarán al interior de la zona de juego para intentar recuperar el balón.

Variación

- Los equipos compiten en el interior de la zona de juego y atacan en direcciones opuestas.
- Los equipos sumarán un punto si logran llevar el balón de un extremo al otro.

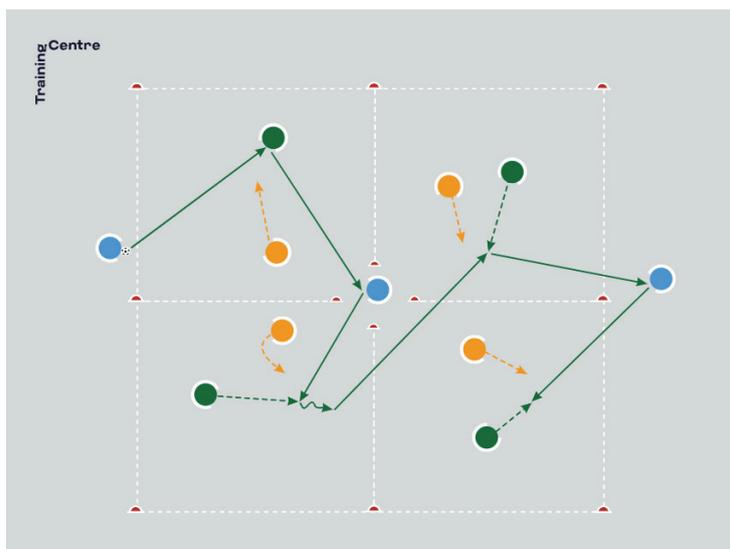
Principios básicos

- A la hora de avanzar con el balón, los jugadores deben evaluar cuál es el mejor

pase posible, al tiempo que detectan el espacio y la posición de sus contrincantes.

- Sacar el balón de las zonas más pobladas y buscar a los compañeros que tienen más espacio.
- Dar pases tensos y verticales a los compañeros para hacer circular el balón con rapidez y evitar que al rival le dé tiempo a presionar.
- El equipo en posesión del balón dispondrá siempre de ventaja numérica y tendrá que encontrar al jugador desmarcado.

3.ª PARTE: JUEGO DE POSESIÓN CON POSICIONES FIJAS (4 CONTRA 4+3)



Este ejercicio se centra en pasar y recibir bien el balón. Los jugadores deben mirar a su alrededor y adoptar una postura corporal abierta para avanzar con el balón. Es fundamental dar pases tensos con rapidez.

Organización

- Delimitar una zona de juego de 20 × 20 m y dividirla en 4 cuadrados.
- Delimitar con conos un pequeño espacio de 3 × 3 m en el centro de la zona de juego.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 4 jugadores (verde y naranja) y 1 equipo de 3 (azul).
- Colocar un jugador azul en cada uno de los extremos de la zona de juego y un tercero en el pequeño espacio central de 3 × 3 m.
- Colocar un jugador verde y otro naranja en cada uno de los 4 cuadrados.

Explicación

- El balón parte de uno de los jugadores azules situados en los extremos.
- El equipo verde juega de izquierda a derecha, mientras que el equipo naranja lo hace de derecha a izquierda.
- El equipo en posesión debe combinar con los jugadores neutrales para hacer llegar el balón de un extremo al otro de la zona de juego.
- Los jugadores de los equipos verde y naranja no pueden salir de los cuadrados que se les hayan designado.
- Al jugador del equipo azul situado en el pequeño espacio central no se le puede entrar para arrebatarle el balón.
- Los equipos sumarán un punto cada vez que consigan llevar el balón de un extremo al otro de la zona de juego.

Variación

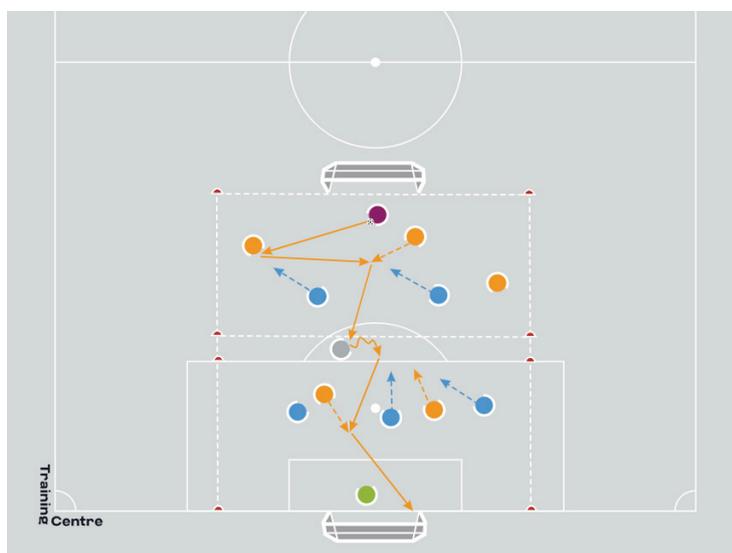
- Aumentar la dificultad del ejercicio reduciendo el tamaño de la zona designada para que los jugadores dispongan de menos espacio donde moverse.

Principios básicos

- Los jugadores deben mantener una postura corporal abierta al recibir el balón,

- lo que les permite jugar en muchas direcciones y detectar los posibles pases hacia delante.
- Los jugadores deben decidir cuándo desplazarse hacia dentro o caer a los costados para abrir líneas de pase a sus compañeros.
- El jugador del centro debe estar bien perfilado para poder pasar el balón hacia el extremo opuesto de manera más eficaz.
- Los jugadores tienen que analizar constantemente cuál es la situación a su alrededor para detectar los espacios y saber dónde están sus compañeros antes de recibir el balón.
- Animar a que los participantes jueguen al primer toque siempre que sea posible, en particular cuando el receptor del pase esté desmarcado.
- Los defensores deben variar su posición y ocupar el espacio que hay entre los posibles receptores del balón para cerrar las líneas de pase y dificultar que el rival avance.
- Cuando estén presionados, los jugadores pueden girarse y fintar para engañar a los contrincantes y abrir líneas de pase.

4.ª PARTE: ATAQUE CONTRA DEFENSA (5 CONTRA 5+1)



En el último juego se ponen en práctica los aspectos principales que se han trabajado en los ejercicios anteriores. Los pases verticales, una excelente percepción espacial, los movimientos sin balón y una postura corporal abierta son fundamentales para que los equipos saquen el balón desde atrás y elaboren jugadas de ataque.

Organización

- Mark out a 40x30m pitch with a full-size goal and a goalkeeper at each end.
- Mark out a 5m space in the middle of the pitch between the two end zones.
- Split the players into two teams of five, with one neutral player.
- Position three defenders and two attackers in each end zone.
- Position the neutral player inside the 5m space between the two end zones.

Explicación

- Uno de los guardametas inicia el ejercicio con un pase a uno de los defensores.
- El equipo en posesión elabora el juego y avanza con el balón mediante pases al jugador neutral o a los atacantes situados en la otra zona de anotación, quienes intentarán marcar.
- Los jugadores no pueden salir de sus zonas respectivas.
- Si el jugador neutral recibe el balón, tratará de enviárselo a uno de los atacantes.
- Estos, a su vez, podrán jugar de nuevo con el jugador neutral en caso de ser necesario.
- Cuando no tengan la posesión, los dos atacantes deberán presionar a sus rivales para tratar de recuperar el balón, mientras que los defensores intentarán que los

- delanteros no marquen gol.
- Si el balón es interceptado o cambia de bando, el juego continúa en la dirección opuesta.

Principios básicos

- Cuando su equipo esté en posesión del balón, los jugadores deben abrir al máximo la zona de juego para evitar que el rival acumule efectivos en la zona central.
- Ofrecer líneas de pase con una postura corporal abierta para ayudar a que el equipo avance con el balón.
- Los jugadores deben procurar estar en constante movimiento dentro de sus respectivas zonas, a fin de crear espacios para poder recibir pases.
- El jugador neutral ubicado en el centro ejercerá de enganche entre la defensa y el ataque, y deberá recibir pases tensos y rápidos.