

Situaciones de posesión y cambios de orientación

Resumen de la sesión

1.ª parte: circuito de pases; posesión y cambios de orientación

2.ª parte: 5 contra 5 + 2 porteros

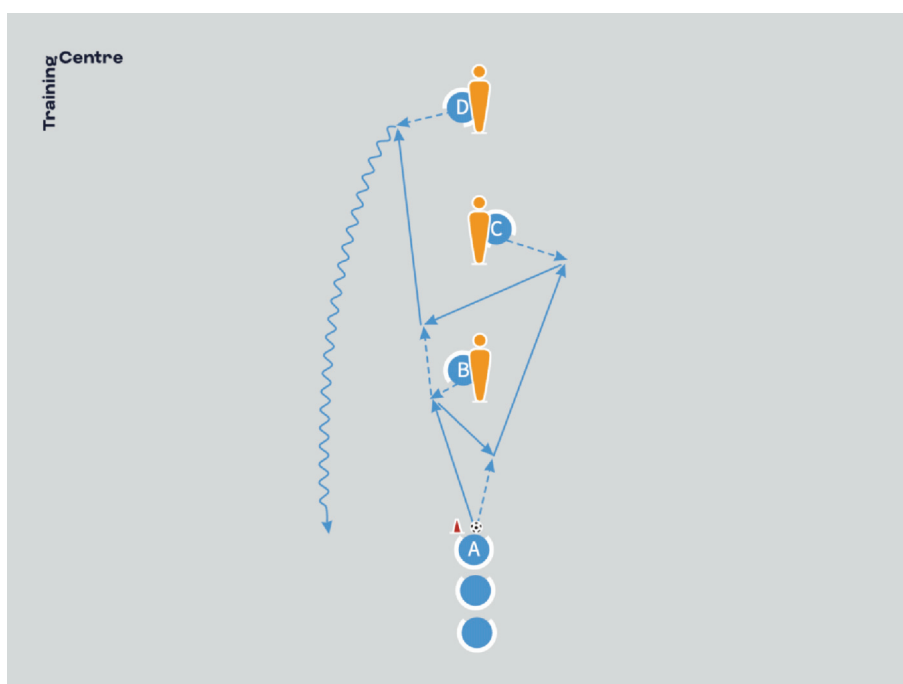
3.ª parte: 11 contra 11

Principios básicos

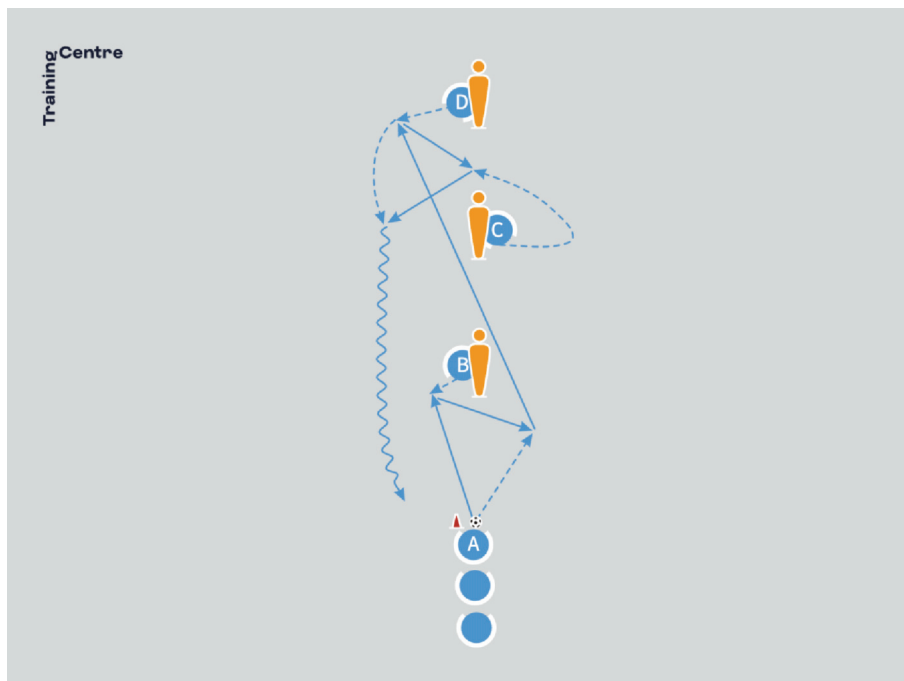
- La búsqueda constante de información, tanto cuando tienen la posesión como cuando no, ayudará a los jugadores a entender hacia dónde deben moverse para recibir el balón y qué posición corporal tienen que adoptar para avanzar con velocidad.
- Los jugadores deben agruparse en estructuras con forma de diamante o triangulares para abrir líneas de pase y llegar al último tercio. Siempre debe haber un jugador ocupando las zonas centrales.
- Es preciso que los pases sean firmes, incisivos y rápidos para que el equipo pueda llevar el balón hasta el último tercio y sacar partido de los espacios que dejan las líneas defensivas rivales.
- Aprovechar al máximo la amplitud y longitud del terreno de juego es un factor muy importante para que los jugadores puedan abrir la defensa rival y hacer grande el campo.
- Los futbolistas deben hablar constantemente y hacer señales a sus compañeros para mostrarles dónde hay o se pueden abrir líneas de pase.
- Si un jugador no está seguro de lo que hay a su espalda, debe jugar hacia delante mientras sus compañeros le ayudan indicándole la mejor opción de pase.

1.ª PARTE: CIRCUITO DE PASES; POSESIÓN Y CAMBIOS DE ORIENTACIÓN

Esta rutina de calentamiento sirve para preparar a los jugadores para los siguientes ejercicios y, al mismo tiempo, presenta los principales aspectos técnicos que van a trabajar durante la sesión. El objetivo es que puedan crear líneas de pase, ya sea apoyándose en un tercer jugador o mediante combinaciones. Para conseguirlo, es necesario que envíen pases con resolución y precisión y adapten su posición corporal para completar las secuencias de pase.



Secuencia básica: los jugadores desplazan el balón por los puntos marcados abriendo líneas de pase para recibirlo.



1.ª variación

Organización

- Colocar 3 maniquíes en línea recta y con una separación de 12 m entre ellos.
- Marcar el punto de partida a 12 m del primer maniquí.
- Situar 1 jugador junto a cada maniquí.
- Colocar a los demás jugadores (con balones) en el punto de partida.

Explicación

- El ejercicio empieza con el jugador A.
- El jugador B se mueve hacia la izquierda o hacia la derecha del maniquí para indicarle al jugador A dónde debe pasar el balón.
- El jugador C tiene que moverse en sentido contrario al movimiento del jugador B. Si el jugador B se va hacia la izquierda, el jugador C debe ir hacia la derecha, y viceversa.
- El jugador D se mueve en la dirección contraria a la del jugador C.
- El jugador A envía un pase al jugador B.
- El jugador B devuelve el pase al jugador A, quien a su vez envía el balón al jugador C.
- Después de devolver el balón, el jugador B debe colocarse delante del maniquí.
- El jugador C toca el balón hacia el jugador B.
- El jugador B envía un pase al jugador D.
- Cuando el jugador D recibe el balón, lo envía al punto de partida.
- La secuencia vuelve a comenzar en cuanto el jugador D recibe el balón.
- Cada uno de los jugadores tiene que moverse a la siguiente estación; por ejemplo, el jugador A se desplaza a la estación B, y así sucesivamente.

1.ª variación

- El ejercicio empieza con el jugador A.
- El jugador B se mueve hacia la izquierda o hacia la derecha del maniquí para indicarle al jugador A dónde debe pasar el balón.
- El jugador C tiene que desplazarse en la dirección contraria al movimiento del jugador B. Si el jugador B se va hacia la izquierda, el jugador C debe ir hacia la derecha, y viceversa.
- El jugador D se mueve en la dirección contraria a la del jugador C.
- El jugador A envía un pase al jugador B.
- El jugador B devuelve el balón al jugador A.
- El jugador A envía un pase al jugador D.
- Al mismo tiempo, el jugador C debe situarse delante del maniquí.
- El jugador D inicia una pared con el jugador C.
- El jugador C le devuelve el pase.
- El jugador D conduce el balón hasta el punto de partida.
- La secuencia vuelve a comenzar en cuanto el jugador D recibe el balón.
- Cada uno de los jugadores tiene que moverse a la siguiente estación; por ejemplo, el jugador A se desplaza a la estación B, y así sucesivamente.

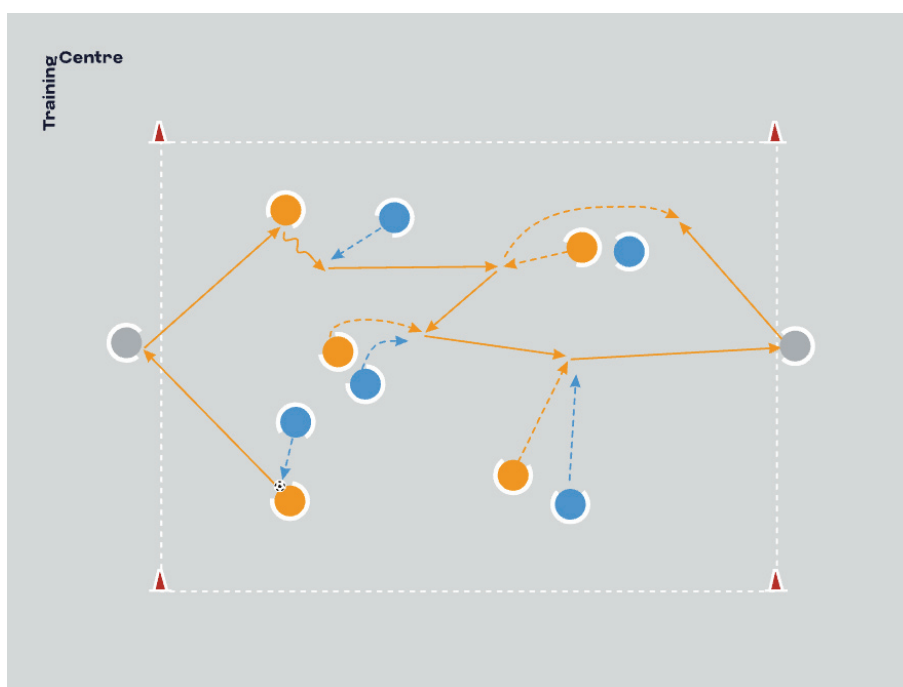
2.ª variación

- En esta variación, los jugadores pueden decidir con cuál de las dos opciones de pase quieren empezar.
- Los jugadores siempre deben indicar sus pases para que sus compañeros puedan hacer los movimientos correspondientes.

Principios básicos

- Los jugadores deben comunicarse entre sí en todo momento para saber con seguridad qué movimientos van a hacer sus compañeros.
- Los pases y las paredes tienen que hacerse con precisión y resolución para que la secuencia de pases se desarrolle con la máxima eficacia.
- La ejecución de los movimientos dirigidos a crear líneas de pase deben ser sincronizados.
- Al alejarse de los maniqués, los futbolistas deben analizar la jugada y colocar el cuerpo para recibir el balón correctamente y, a continuación, pasarlo con una acción rápida.
- Una vez dado un pase, los jugadores tienen que colocarse a la carrera delante de los maniqués correspondientes para recibir la devolución.
- En la 1.ª variación, hay que comportarse como si el jugador C estuviera marcado por un rival y, por lo tanto, la línea de pase debe conectar directamente con el jugador D.
- El balón tiene que estar siempre en movimiento y los futbolistas deben buscar constantemente una posición donde puedan recibir y jugar la pelota para evitar el juego estático.

2.ª PARTE: JUEGO DE POSESIÓN; 5 CONTRA 5 + 2 PORTEROS



5 contra 5 + 2 porteros: al abrir líneas de pase, el equipo naranja puede circular el balón desde un extremo del campo al otro.

En el segundo ejercicio, Adrián Sánchez incorpora un juego de posesión de 5 contra 5 + 2 porteros, con el objetivo de mejorar la capacidad de los jugadores para crear líneas de pase que permitan circular el balón hasta el último tercio del campo con más eficacia. Una movilidad excelente, comunicación constante, búsqueda de información y calidad de los pases son principios fundamentales para lograr este objetivo.

Organización

- Delimitar una zona de 25 x 30 m.
- Dentro de la zona, dividir a los jugadores en 2 equipos de 5.
- Situar a 2 jugadores de apoyo en cada lateral de la zona.

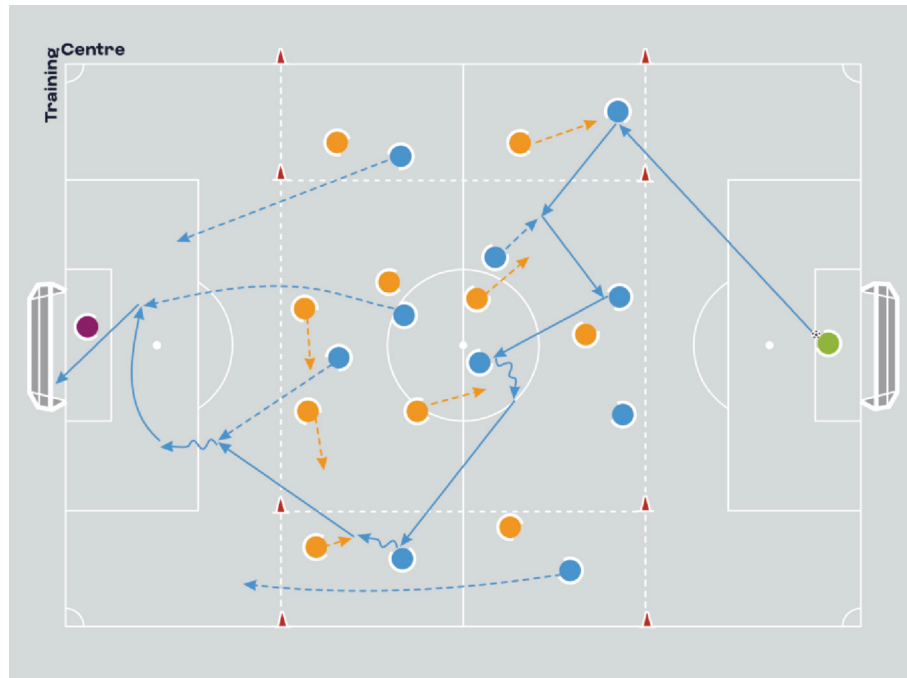
Explicación

- El equipo que tiene el balón debe mantener la posesión.
- El equipo que no tiene la posesión tratará de recuperarla.
- Si el equipo que tiene la posesión consigue llevar el balón desde un jugador de apoyo hasta el otro, suma 3 puntos.
- Si el equipo que tiene la posesión da 10 pases seguidos, suma 1 punto.
- Se debe limitar el número de pases directos entre los dos jugadores de apoyo.

Principios básicos

- El equipo que tiene la posesión tratará de formar un diamante durante la construcción de juego para abrir líneas de pase.
- En lugar de dar pases predecibles en horizontal, es necesario que un jugador ocupe la zona central en todo momento para que sus compañeros puedan triangular y abrir nuevas opciones de pase.
- Si consigue que sus jugadores formen triángulos y diamantes, el equipo que tiene la posesión podrá llevar el balón al último tercio con más facilidad.
- Los futbolistas tienen que aprovechar toda la amplitud y longitud del campo para crear espacios y ofrecer opciones de pase en corto, en largo y a media distancia.
- Cuando un equipo pierde la posesión, debe presionar inmediatamente para recuperarla.

3.ª PARTE: 11 CONTRA 11; CIRCULACIÓN EN ZONA BAJO PRESIÓN



Partido de 11 contra 11: antes de marcar, el equipo azul avanza con el balón por las tres zonas centrales.

Cristian Flores dirige el último ejercicio, que gira en torno a la circulación del balón en un partido de 11 contra 11. Los futbolistas deben poner en práctica los principios que han aprendido en los ejercicios anteriores para circular el balón por las tres zonas centrales y cambiar de orientación rápidamente. Los equipos deben combinar con el tercer jugador para crear mejores líneas de pase

Organización

- Utilizar un terreno de juego con las dimensiones y las porterías reglamentarias.
- Situar 1 guardameta en cada portería.
- Crear 2 equipos y organizarlos en un 4-1-2-3.
- Delimitar 1 zona central de 40 x 52 m.
- Marcar 2 zonas laterales de 14 m de ancho.

Explicación

- Los jugadores de cada equipo parten de las posiciones que tienen asignadas en el terreno de juego.
- El objetivo consiste en que el equipo que tiene la posesión circule el balón por las tres zonas centrales.
- Si un equipo circula el balón por las tres zonas antes de marcar, suma 5 puntos.
- Si el equipo que tiene la posesión marca, pero no ha pasado por las tres zonas centrales, suma 1 punto.
- Si el equipo que tiene la posesión llega al último tercio, la línea defensiva rival no puede seguirlo ni detenerlo. Los jugadores no pueden rebasar la línea del fuera de juego.
- Cuando los atacantes entran en el último tercio, tratarán de superar al portero lo antes posible.

Variación

- Ahora, los defensores pueden retroceder hasta el último tercio e impedir que sus rivales marquen un gol.

Principios básicos

- Cuando el extremo izquierdo (número 11) tiene el balón en una banda, el extremo de la otra banda (número 7) debe ocupar el espacio que queda entre el defensa central y el lateral izquierdo. El delantero centro (9) debe emprender la carrera por delante o por detrás del defensa central, y el interior derecho (8) tiene que superar la línea defensiva e internarse en el área.
- Si la jugada empieza en la banda derecha, el extremo (7) debe generar una situación de un 1 contra 1, y el delantero centro (9) se infiltrará entre los defensores para intentar combinar con el número 7. Al mismo tiempo, el interior izquierdo (10) tiene que desplazarse a la posición que ocupaba el delantero centro (9) y situarse detrás de la defensa, mientras el extremo izquierdo (11) se desmarcará hacia el interior dibujando una «L» en su trayectoria.
- Cuando el equipo atacante conduce el balón hacia los defensores, uno de los defensas tiene que salir a cerrar al portador del balón y obligarle a dar un pase hacia los lados o hacia atrás. Los demás defensas retrasarán sus posiciones y cubrirán a sus compañeros.
- Si la jugada no puede progresar por una banda del campo, el equipo que tiene la posesión buscará un pase interior y cambiará de orientación.