

Fase defensiva y presión



Resumen de la sesión

Parte 1: Activación y circuito de pases

Parte 2: Fase defensiva y presión 4v4

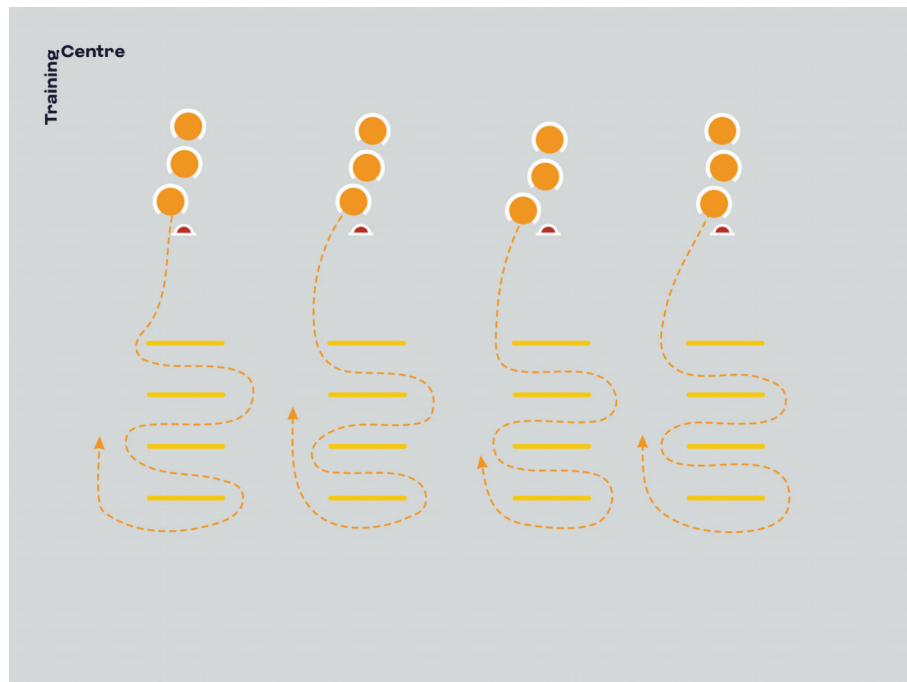
Parte 3: Juego de presión buscando superioridad 2v1

Conceptos clave

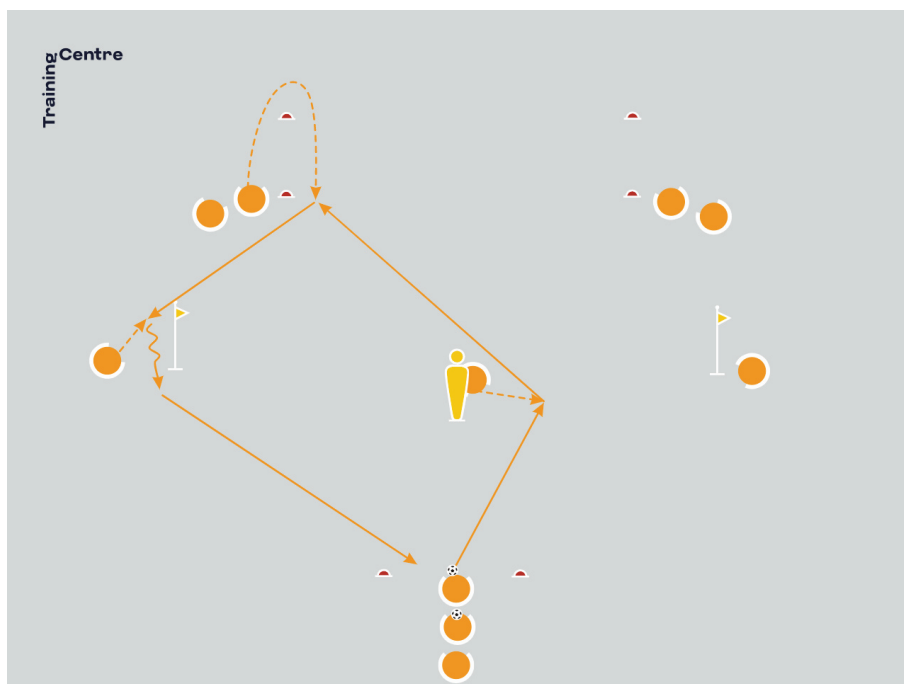
- Aplicar máxima presión al rival que recibe de espaldas.
- Es importante replegar rápido tras perder el balón.
- Cuando el balón supere su posición, las jugadoras deben ejecutar ayudas defensivas.
- Oscurecer defensivamente. La delantera baja a presionar a la jugadora de la línea inferior sin entrar en su campo de visión, lo cual resulta inesperado y aumenta la probabilidad de recuperar la posesión del balón.
- Generar superioridades defensivas mediante ayudas entre compañeras.

PARTE 1: ACTIVACIÓN Y CIRCUITO DE PASES

La sesión comienza con movimientos básicos de desplazamientos laterales, saltos y trote continuo. A continuación, se forman grupos de seis jugadoras con un balón por grupo. Cada grupo completa un circuito de pases, desmarques, controles orientados, paredes e intercambio de posiciones tras cada intervención.



Activación sin balón.



Circuito de pases e intercambios posicionales.

Organización

- Delimitar un área desde la altura del medio campo, hasta 5 metros antes de la línea de banda.
- Formar 2 hexágonos y colocar 1 maniquí entre ambos.
- En cada hexágono participan 12 jugadoras, divididas en dos grupos de 6

Explicación (Activación sin balón)

- 4 conos con 10 metros de distancia marcan el inicio de la activación.
- Se forman 4 grupos de 3 jugadoras cada uno y se ubican detrás de los conos.
- 10 metros al frente de cada cono se ubican 4 banderines sobre el suelo a 1 metro de distancia uno del otro.
- Las jugadoras trotan hacia los banderines, realizan desplazamientos laterales y luego vuelven trotando a la posición de inicio.

Explicación (Circuito de pases e intercambios posicionales)

- 1 balón por cada grupo de 6 jugadoras.
- Las jugadoras realizan pases diagonales, desmarques laterales, controles orientados y paredes para volver a comenzar el circuito.
- Las jugadoras realizan intercambios posicionales constantemente.

Variaciones

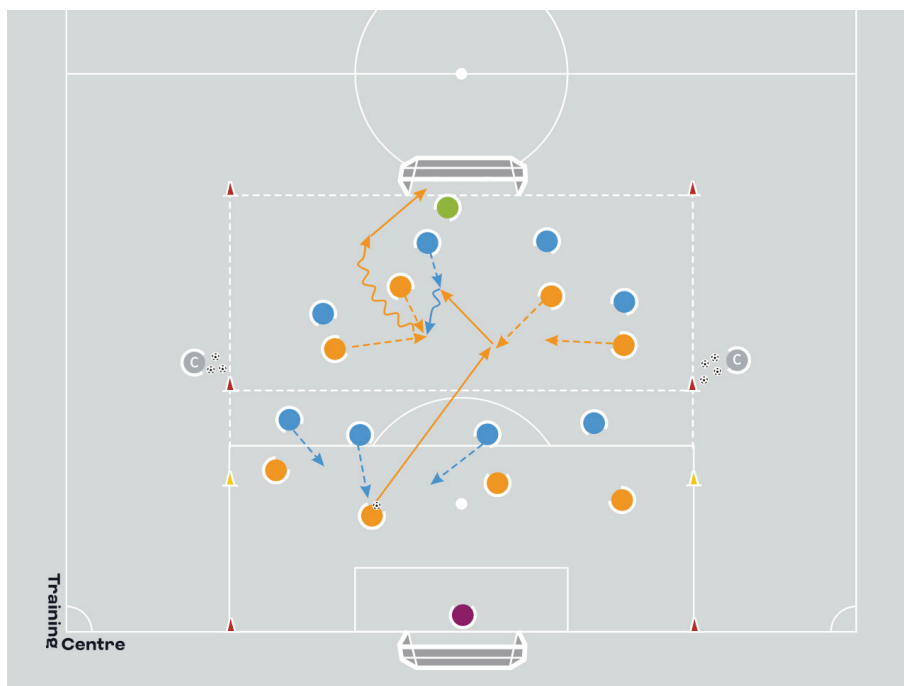
- El grupo que está ubicado al lado izquierdo del hexágono intercambia posiciones con el grupo que se encuentra al lado derecho.

Conceptos clave del ejercicio

- Los pases deben ser potentes.
- Durante el circuito, las jugadoras deben estar siempre atentas para desmarcarse y perfilarse correctamente, a fin de hacer un buen control y jugar hacia adelante.
- Los pases al espacio deben realizarse con la fuerza correcta para que la receptora pueda alcanzarlos.

PARTE 2: FASE DEFENSIVA Y PRESIÓN 4V4

En este ejercicio, el objetivo es presionar y quitar el balón al equipo rival lo más rápido posible. Además, se trabajan otros aspectos como el orden del bloque defensivo y la intensidad a la hora de ejercer la presión sobre el rival. Las jugadoras se distribuyen en dos grupos, cada uno compuesto por una portera, cuatro defensoras y cuatro atacantes.



9 contra 9 en un espacio reducido. Se busca generar situaciones de 4 contra 4 + portera en cada zona. Los conos amarillos sirven como referencia para que las defensoras se mantengan en bloque.

Organización

- Delimitar un área de 40 x 45 metros con una portería en cada línea final.
- Dividir el área de juego en 2 zonas.
- En cada zona se ubican una portera, 4 defensoras y 4 atacantes.
- Los entrenadores se ubican con varios balones en las zonas laterales del campo para reiniciar el juego rápidamente.
- Se ubican 2 conos amarillos a 4 metros de la línea central en cada zona, los cuales se usan como referencia para que las defensoras mantengan un bloque corto y reduzcan los espacios a las rivales.

Explicación

- El objetivo de ambos equipos es presionar al rival e intentar recuperar la posesión del balón lo más rápido posible en la zona rival. Es un ejercicio en espacio reducido que se desarrolla en la situación 4 contra 4 entre defensoras y atacantes.
- El juego se reinicia siempre con las porteras, las cuales atrapan un balón aéreo lanzado por los entrenadores ubicados en la línea de banda y lo pasan a sus compañeras dentro de la zona I.
- Las defensoras en la zona I deben intentar progresar con pases y conectar con las atacantes ubicadas en la zona II.
- Una vez el balón entra en la zona II, el objetivo de las atacantes es finalizar la jugada lo más rápido posible.
- Tanto defensoras como atacantes deben permanecer en su respectiva zona de juego.
- La línea defensiva tiene dos conos amarillos como referencia que les ayudan a mantenerse ordenadas, cerrar los espacios a las rivales y recuperar el balón rápidamente.
- El equipo que no tiene posesión del balón intenta de manera intensa, pero sin lastimar al rival, robar el balón y finalizar lo más rápido posible la jugada.

1.ª variación

- Las porteras pueden pasar el balón directamente a las jugadoras ubicadas en la zona II del campo.

2.ª variación

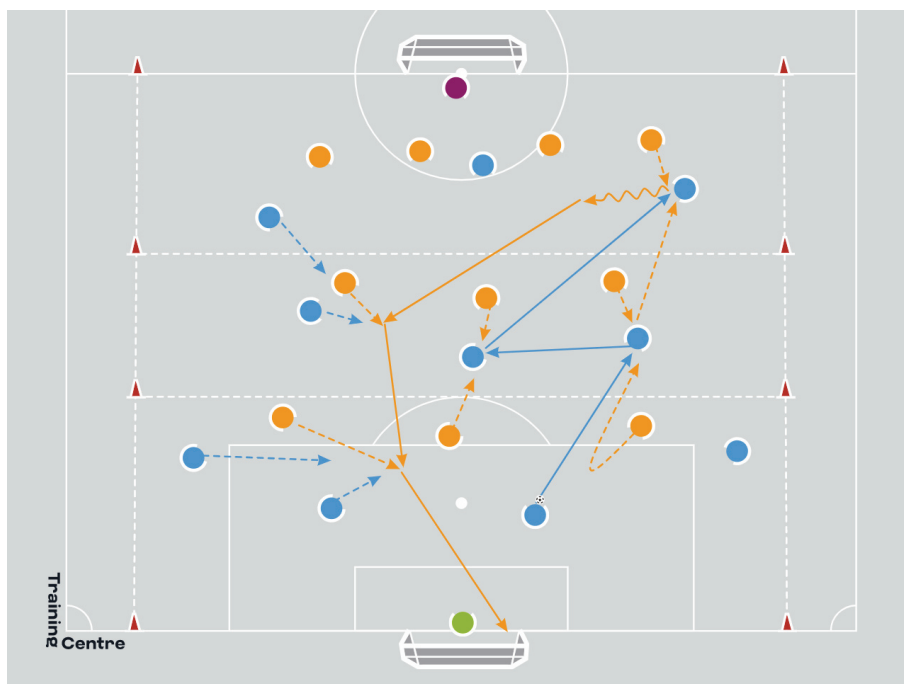
- Las jugadoras de la zona I pueden tirar a portería directamente sin conectar con zona II.

Conceptos clave

- Aplicar máxima presión a la rival que reciba de espaldas.
- Comunicar y ordenar a las compañeras durante el desarrollo del ejercicio para que la zona defensiva permanezca compacta y ordenada, de forma que se reduzcan los espacios del rival y se recupere el balón lo más rápido posible.
- Realizar correctamente los movimientos defensivos, comprendiendo cuándo deben presionar intensamente y cuando deben realizar las coberturas a sus compañeras.

PARTE 3: JUEGO DE PRESIÓN BUSCANDO SUPERIORIDAD 2 CONTRA 1

En la parte final de la sesión se realiza un juego de presión. Se divide el área en 3 zonas, en las cuales el equipo en posesión del balón busca avanzar en el campo para marcar gol, mientras que el otro equipo trata de ejercer presión con superioridad numérica (2 contra 1).



Juego de presión (11 contra 11) con situaciones de superioridad numérica.

Organización

- Área de juego de 55 x 45 metros, dividida en 3 zonas.
- La zona del medio mide 15 metros de largo y las zonas de los extremos 20 metros cada una.
- La formación de los equipos es 4-3-3 y sus respectivas porteras.
- En las zonas I y III juegan defensoras (4) + portera contra delanteras (3).
- En la zona II juegan volantes (3) contra volantes (3).

Explicación

- Las jugadoras se distribuyen posicionalmente en cada una de las zonas (defensoras, volantes y atacantes, respectivamente).
- Las jugadoras que defiendan tratan de presionar en superioridad numérica (2 contra 1).
- Solo las jugadoras defensivas pueden retroceder hasta la zona posterior para ayudar a sus compañeras. El resto de jugadoras deben permanecer en sus zonas.
- El objetivo es crear situaciones de 2 contra 1 donde la jugadora del equipo que presiona retrocede de zona y crea superioridad numérica. Mediante esta superioridad se busca una presión colectiva que permite reducir los espacios al rival y recuperar rápidamente el balón.

Variación

- Partido sin restricciones de zonas. Juego normal.

Conceptos clave

- Es importante replegar rápido tras la pérdida del balón.
- El equipo en posesión debe intentar progresar rápidamente a la zona siguiente.
- Cuando el balón supera su posición, las jugadoras deben ejecutar ayudas defensivas.
- Oscurecer defensivamente. La delantera baja a presionar a la jugadora de la línea inferior sin entrar en su campo de visión, lo cual resulta inesperado y aumenta la probabilidad de recuperar la posesión del balón.
- Generar superioridades defensivas mediante ayudas entre compañeras.