

Basculación defensiva y presión organizada

Resumen de la sesión

Parte 1: Circuito técnico

Parte 2: Ataque contra defensa

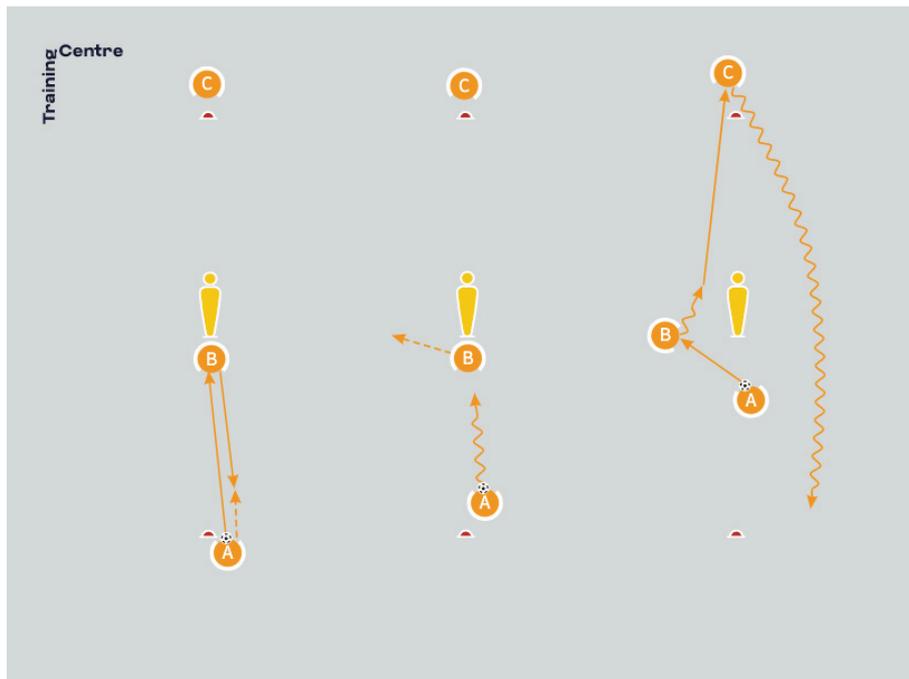
Parte 3: Situación de partido 11 contra 11

Conceptos clave de la sesión

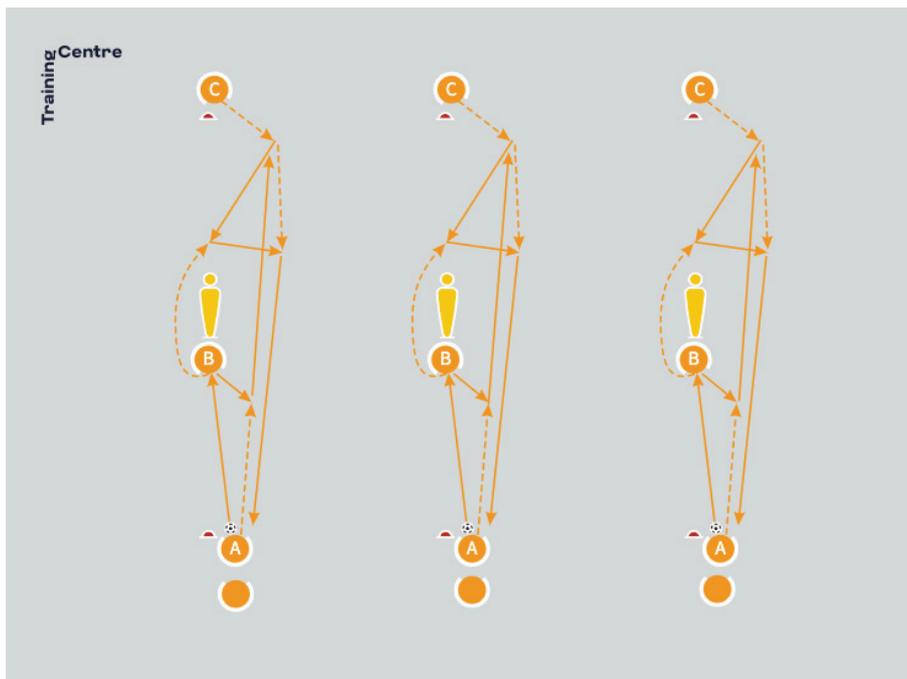
- La orientación corporal a la hora de recibir los pases es fundamental para dar fluidez al juego ofensivo.
- Los pases al espacio deben realizarse con la potencia correcta para facilitar a la receptora la siguiente acción.
- La basculación defensiva debe realizarse en bloque para que resulte ordenada y eficaz .
- Las jugadoras deben tener la referencia de su respectiva marca para estar cerca y bien ubicadas en la momento de presionar .
- Las jugadoras deben buscar información constantemente para detectar los espacios y compañeras libres y aprovecharlos eficientemente.
- Cuando el balón supera su posición, las jugadoras deben de ejecutar ayudas defensivas.
- Presión por la espalda. 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.

PARTE 1: CIRCUITO TÉCNICO

El circuito está enfocado en los pases cortos, desmarques y una correcta orientación corporal, lo cual permite a las jugadoras controlar el balón y quedar en buena posición respecto a sus rivales. El ejercicio se realiza sin oposición, pero se utiliza un maniquí como representación de una rival.



Circuito de pases enfocado en la orientación corporal.



Circuito de pases con variante I.

Organización

- Colocar 2 conos a una distancia de 20 metros.
- Colocar un maniquí en la mitad de los 2 conos.
- Formar grupos de 4 jugadoras que rotan por el circuito.

Explicación

- 2 jugadoras se colocan en el cono de inicio, la jugadora A con balón.
- La jugadora B se coloca de espaldas al maniquí.
- La jugadora C se coloca en el cono final.
- El circuito comienza con un pase de la jugadora A a la B, la cual debe realizar un apoyo a un toque, ya que se encuentra de espaldas a su marca cercana.
- Tras la pared, realiza un desmarque a un costado, se aleja de su marca y orienta correctamente el cuerpo para controlar el balón hacia adelante.
- La jugadora A conduce el balón unos metros para atraer la marca y dar un pase nuevamente a la jugadora B, quien controla correctamente perfilada y da un pase a la jugadora C.
- La jugadora C conduce el balón en velocidad y da un pase a la jugadora ubicada en el cono inicial para reiniciar el circuito.

Variación I

- La jugadora A recibe un apoyo a un costado y da un pase directamente a la jugadora C.
- La jugadora B realiza un desmarque hacia un costado, lo cual obliga a la jugadora C a desmarcarse y genera una línea de pase hacia el otro costado.
- Las jugadoras C y B realizan una pared corta y rápida.
- La jugadora C conduce y posteriormente realiza un pase para reiniciar el circuito

Variación II

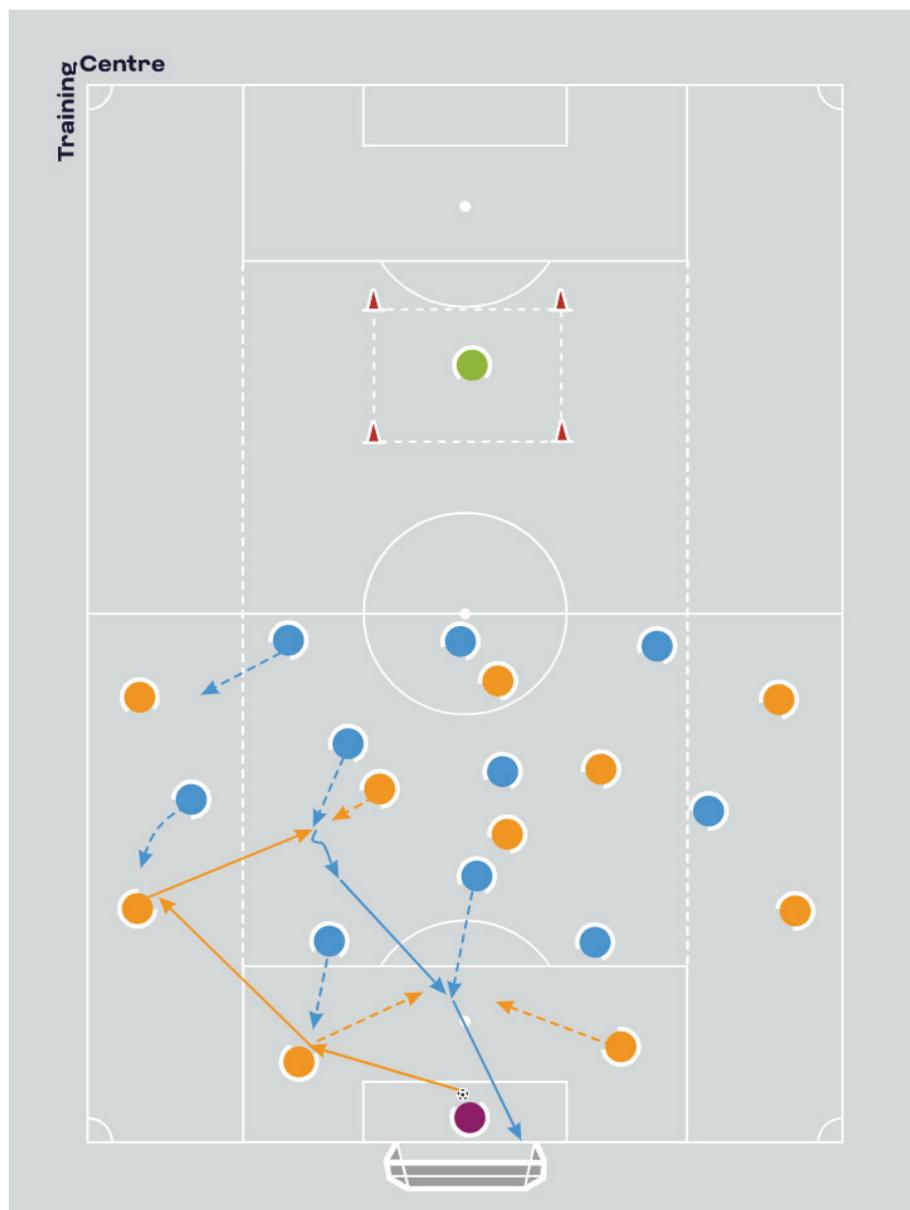
- La jugadora B tiene la opción de decidir qué variante desea realizar. Esto depende del apoyo que le dé a la jugadora A (apoyo directo o al costado).

Conceptos clave

- Las jugadoras deben ejecutar pases tensos.
- La orientación corporal a la hora de recibir los pases es fundamental para el correcto desarrollo del juego.
- Los pases al espacio deben realizarse con la fuerza correcta para que la receptora pueda alcanzarlos.

PARTE 2: BASCULACIÓN DEFENSIVA Y PRESIÓN ORGANIZADA

Partido 11 contra 11 con tres carriles, que representan las zonas donde el equipo ofensivo debe hacer circular el balón para avanzar y marcar gol en el cuadrado ubicado en tres cuartos de campo. Por su parte, las defensoras intentan recuperar la pelota lo más cerca posible de la portería rival para atacar rápidamente y marcar gol.



11 contra 11. El equipo que inicia el juego presenta una estructura 4-3-3, mientras que el equipo que intenta recuperar y finalizar rápido presenta una estructura 3-4-1-2.

Organización

- Dividir el campo en 3 carriles principales.
- Formar 2 equipos de 11 jugadoras. El equipo ofensivo presenta una estructura 4-3-3. El equipo defensivo presenta una estructura 3-4-1-2.
- Formar un cuadrado en tres cuartos del campo (zona de anotación para el equipo ofensivo).
- Colocar una portera dentro el cuadrado.

Explicación

La acción se inicia con los dos equipos ubicados en el campo, con jugadoras en sus respectivos carriles. El equipo ofensivo con una estructura 4-3-3 y el defensivo con una estructura 3-4-1-2.

Equipo ofensivo: 4-3-3

- La portera del equipo atacante inicia el juego siempre con un saque de meta. Puede jugar en corto o en largo con sus delanteras.
- Para marcar un gol, las jugadoras deben circular el balón por los tres carriles y posteriormente conectar, con un pase por arriba, con la portera que está ubicada en el cuadrado.
- Las jugadoras deben estar continuamente buscando información para detectar los espacios y las compañeras que se encuentran libres. Esto les permite circular rápido y avanzar con balón.

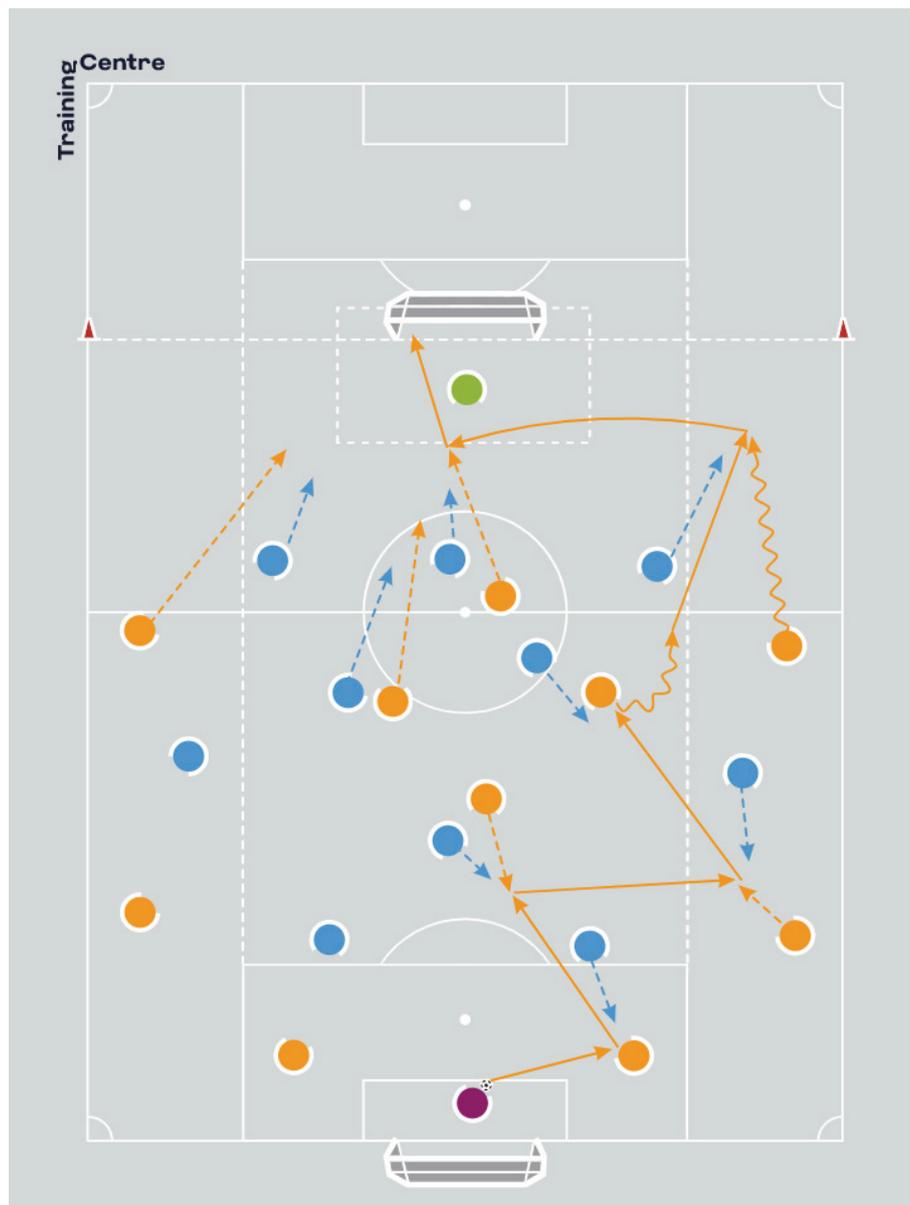
Equipo defensivo: 3-4-1-2

- El equipo defensivo comienza defendiendo en el carril central para formar un bloque compacto. Una vez se inicia el juego pueden ocupar todos los carriles.
- Su objetivo es realizar una presión alta y organizada para recuperar el balón lo más cerca posible de la portería y marcar gol.

Conceptos clave

- La basculación defensiva debe realizarse en bloque para que resulte ordenada y eficaz.
- Las jugadoras deben tener la referencia de su respectiva marca para estar cerca y bien ubicadas en el momento de presionar.
- La orientación corporal es fundamental para tomar la decisión correcta en el momento de controlar, girar, apoyarse o pasar el balón.
- Las jugadoras deben buscar información constantemente, para detectar los espacios y las compañeras libres y aprovechar esta información eficientemente.

PARTE 3: SITUACIÓN DE PARTIDO 11 CONTRA 11



Partido 11 contra 11
sin restricciones.

La parte final de la sesión es una progresión del ejercicio anterior. Partido 11 contra 11, esta vez con dos porterías. Por un lado, el equipo dispuesto en un esquema 4-3-3 busca alternativas para iniciar la jugada con posesión y aprovechar los carriles laterales para generar amplitud y espacios que les permitan avanzar con posesión. Por otro lado, el equipo con una formación 3-4-1-2 cumple el rol defensivo y trata de reducir los espacios y presionar en bloque para recuperar el balón cerca del área rival y realizar un ataque directo.

Organización

- Área de juego de tres cuartos del campo de juego dividida en 3 carriles.
- Los carriles laterales tienen un ancho de 25 metros cada uno y el carril central de 40 metros.
- La formación del equipo que inicia el juego es 4-3-3.
- La formación del equipo que realiza la presión alta es 3-4-1-2, con el objetivo de realizar marcajes personales y reducir los espacios del rival.

Explicación

- Las jugadoras están distribuidas posicionalmente en los carriles.
- El objetivo es reforzar los conceptos del ejercicio anterior (basculación defensiva y presión alta y en bloque)
- El ejercicio no tiene condiciones, es un partido 11 contra 11 en espacio reducido, donde el equipo que inicia el juego intenta progresar con balón y el equipo en defensa trata de recuperar la posesión cerca del área rival y realizar ataques directos.

Equipo en ataque 4-3-3

- El equipo que inicia el juego debe aprovechar los carriles laterales para generar amplitud y espacios, a fin de progresar con balón.
- Como progresión del ejercicio anterior, el equipo atacante busca variantes para iniciar la jugada y salir de la presión alta del equipo rival.

Equipo en defensa 3-4-1-2

- El equipo que cumple el rol defensivo realiza una presión alta y marcajes personales.
- Las jugadoras de este equipo deben controlar constantemente su zona y tener referencia de la ubicación de su rival más cercana, a fin de ubicarse correctamente y presionar rápidamente a la rival.
- Las jugadoras deben comunicarse constantemente para presionar arriba y en bloque, ajustar los marcajes rápidamente y reducir los espacios.

Conceptos clave

- Conducir el balón para atraer rivales y generar líneas de pase.
- Cuando el balón supera su posición, las jugadoras tienen la responsabilidad de ejecutar ayudas defensivas.