

## Soluciones en el último tercio

### Descripción

**Calentamiento:** Ejercicio de pases

**1.ª parte:** Juego de posesión entre equipos reducidos

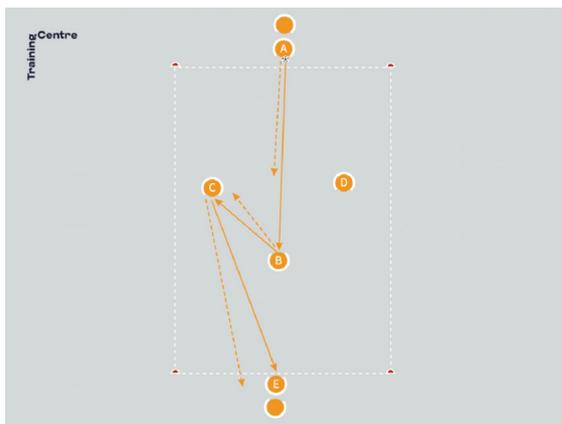
**2.ª parte:** 5 contra 3 más guardameta: ataque contra defensa

**3.ª parte:** 6 contra 4 más guardameta: ataque contra defensa

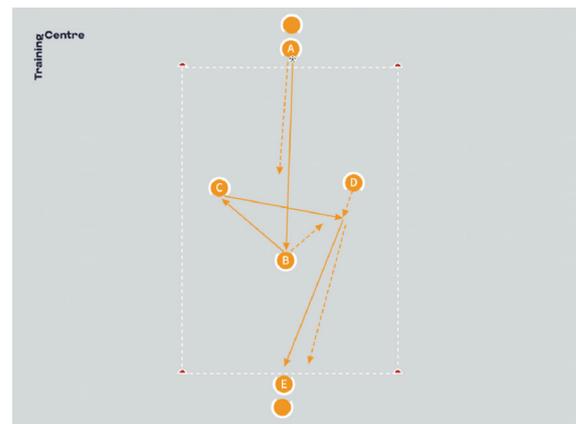
### Principios básicos

- Las combinaciones rápidas y el intercambio de posiciones en el último tercio pueden ayudar a las jugadoras a zafarse de las defensoras.
- Aunar movimientos coordinados con pases tensos y oportunos es fundamental para ganarle la espalda a la defensa.
- Conducir el balón hacia las defensoras rivales permite sacarlas de su posición y abrir líneas de pase para las compañeras.
- Los pases en corto a las jugadoras de apoyo pueden ayudar a sortear la presión y romper líneas.

### CALENTAMIENTO: EJERCICIO DE PASES



Secuencia básica

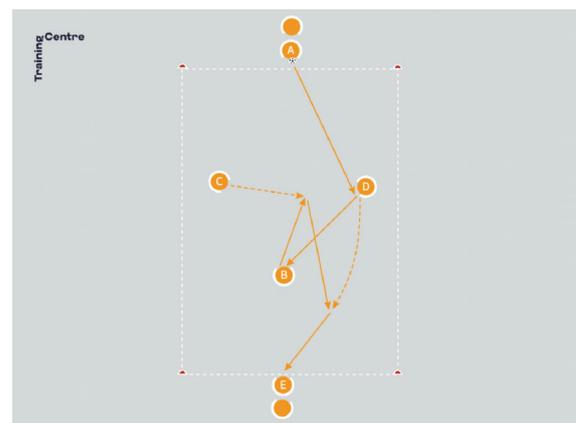


1.ª variación

La sesión comienza con un calentamiento cuyo objetivo es perfeccionar el juego ofensivo. Las jugadoras deberán ejecutar una serie de intercambios rápidos de posición y dar pases verticales para romper la línea defensiva rival.

### Organización

- Delimitar tres zonas de juego de 15 × 8 m.
- Situar 2 jugadoras en cada extremo de las zonas y 3 jugadoras en el interior de cada zona.
- Utilizar 1 balón por zona.



2.ª variación

### Explicación

- El balón parte de A.
- El primer pase se dirige a B.
- B juega en corto y de primeras con C, que estará muy cerca.
- C pasa el balón a E, que esperará en el lado opuesto de donde salió el primer pase.
- C seguirá su pase y saldrá de la zona.
- Las jugadoras que ingresan en la zona ocuparán el lugar de la compañera que va a pasar el balón antes de salir.
- Cuando se vuelve a enviar el balón al interior de la zona, D pasa a ocupar el lugar de B, y B ocupa el de C.
- La secuencia de pases se repite de extremo a extremo

## Variación

### 1.ª variación

- B, C y D combinan con pases al primer toque en el medio. En lugar de pasar el balón fuera de la zona, C juega con D.

### 2.ª variación

- La primera jugadora del medio se gira con el balón e inicia la secuencia de pases «arriba, atrás y al espacio».
- A se lo pasa a D, que se gira y envía la pelota a B. A continuación, B juega de primeras con C, que hace un desmarque por dentro. C le pasa el balón a D, que acaba enviando el balón a E, quien espera fuera de la zona.

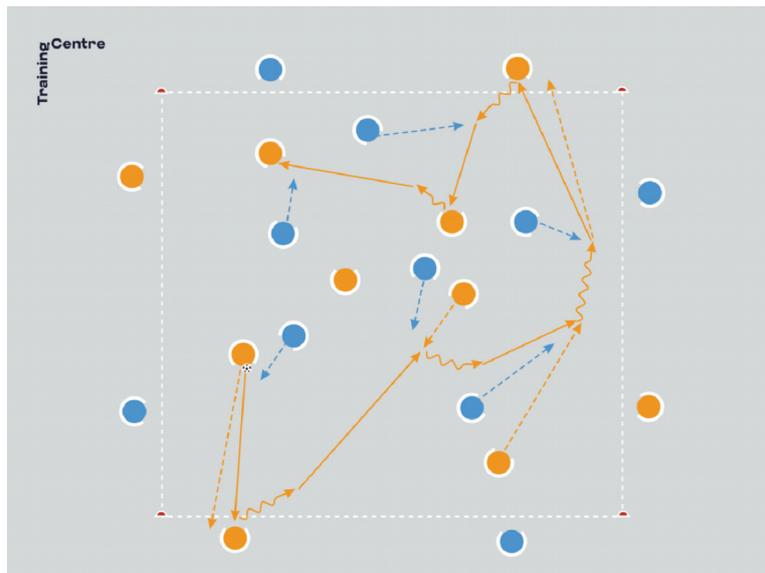
### 3.ª variación

- Las jugadoras pueden elegir cada vez la secuencia que prefieran. La encargada de dar el primer pase indicará con su envío la secuencia que van a poner en práctica.

## Principios básicos

- Es muy importante perfilarse correctamente y adoptar una buena postura corporal para determinar la calidad del pase y del control.
- Los pases tensos y precisos permiten a las compañeras devolver el balón con mayor rapidez y precisión, lo que favorece la fluidez del ejercicio.
- Todas las jugadoras deben estar preparadas para ajustar su posición, movimientos y dirección del juego en función de la variación que se elija.

## 1.ª PARTE: JUEGO DE POSESIÓN ENTRE EQUIPOS REDUCIDOS



Este ejercicio permite a las jugadoras practicar los pases para romper líneas con oposición. El equipo que tiene la posesión debe decidir rápidamente cómo jugar para eludir la presión.

## Organización

- Delimitar una zona de 30 × 30 m.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 10 jugadoras cada uno.
- Disputar un 6 contra 6 en el interior de la zona delimitada.
- Cada equipo contará con 4 jugadoras fuera de esta zona (1 en cada lado).

## Explicación

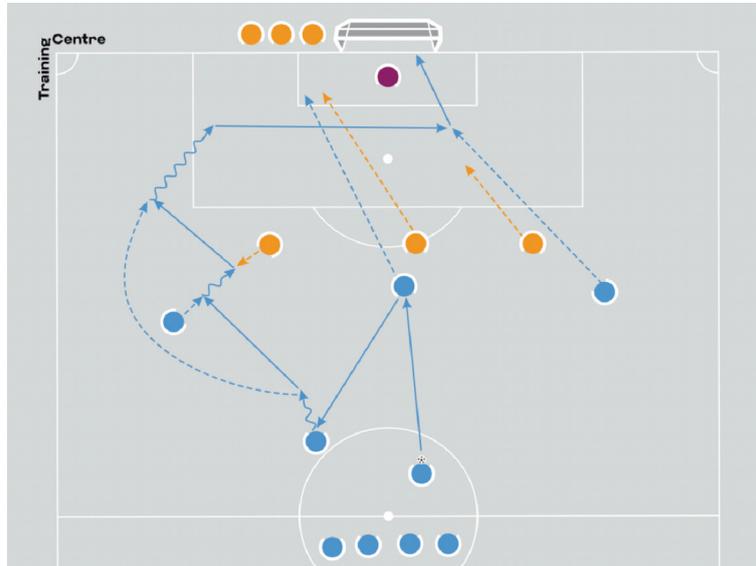
- El objetivo es mantener la posesión.
- Las jugadoras pueden pasar el balón a las compañeras situadas fuera de la zona delimitada, pero en ese caso tendrán que intercambiar sus posiciones.

## Principios básicos

- Las jugadoras tratarán de encontrar espacios entre las rivales para abrir líneas de pase y recibir el balón en posiciones que les permitan romper líneas.

- Si les presionan por la espalda, las jugadoras deben intentar apoyarse en una compañera. De este modo, pueden liberar a una tercera jugadora e incrementar así las probabilidades de que su equipo sortee la presión.
- En lugar de arriesgar con el balón, enviar un pase sencillo a una compañera que está desmarcada mantiene la pelota en movimiento y puede dar pie a una oportunidad más clara para enviar un pase peligroso.

## 2.ª PARTE: 5 CONTRA 3 MÁS GUARDAMETA: ATAQUE CONTRA DEFENSA



Este ejercicio se ha concebido para ayudar a que las jugadoras abran y encuentren espacios en el último tercio cuando atacan. Las jugadoras alternarán los desmarques directos y las fintas con pases tensos y oportunos para superar la línea defensiva y ganarle la espalda.

### Organización

- Utilizar la mitad del terreno de juego y 1 portería de tamaño reglamentario.
- Dividir el grupo en 2 equipos.
- 5 jugadoras azules atacan y 3 jugadoras naranjas defienden con la ayuda de una guardameta.
- Las demás jugadoras azules esperan detrás de la línea divisoria, mientras que las jugadoras naranjas restantes esperan detrás de la portería o junto a ella.

### Explicación

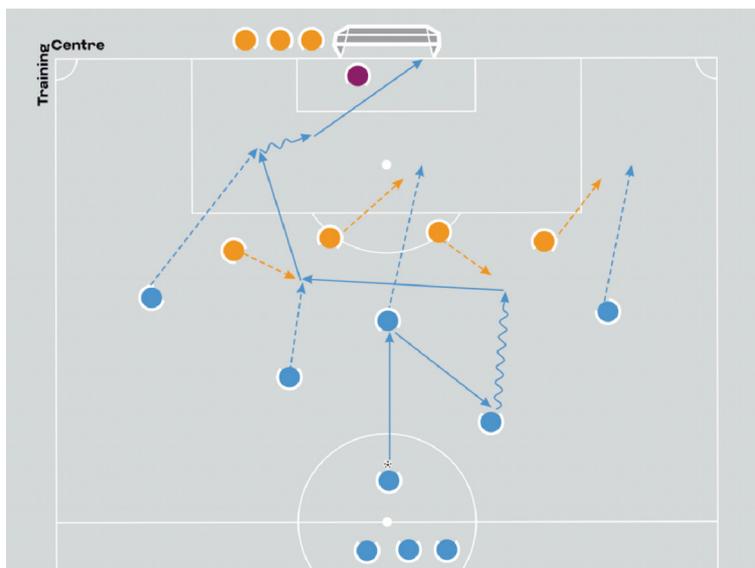
- Las tres defensoras naranjas se sitúan unos cinco metros por delante del borde del área penal.
- El equipo azul adopta un sistema 2-3 en el que la delantera centro se sitúa frente a la central del equipo naranja.
- Una de las centrocampistas del equipo azul pone el balón en juego y se lo pasa a la delantera centro,
- que juega de primeras con la otra centrocampista.
- A partir de aquí, el equipo atacante debe combinar con rapidez para ganarle la espalda a la defensa e intentar meter gol.
- El equipo naranja debe evitar que el conjunto azul marque.
- Los extremos pueden permanecer en las bandas para centrar el balón o ir hacia dentro para combinar.
- Se aplica la regla del fuera de juego.

### Principios básicos

- Las jugadoras del equipo atacante deben aprovechar la superioridad numérica para fijar a las defensoras, con el objetivo de abrir espacios y líneas de pase para sus compañeras.
- Los desmarques oportunos hacia zonas peligrosas son fundamentales para que las jugadoras puedan recibir un pase o sacar a las defensoras de su posición, algo que pueden aprovechar otras compañeras.

- Además de los desmarques sin balón, la potencia del pase y el momento en que se ejecuta son vitales para desarbolar la línea defensiva y crear ocasiones de gol.
- 
- La potencia del pase y el momento en que lo ejecuta la jugadora que tiene el balón, junto con los desmarques oportunos de las jugadoras sin balón, son vitales para desarbolar la línea defensiva y crear ocasiones de gol.

### 3.ª PARTE: 6 CONTRA 4 MÁS GUARDAMETA: ATAQUE CONTRA DEFENSA



El último ejercicio desarrolla todos los elementos que se han puesto en práctica en los ejercicios anteriores para ayudar a las jugadoras a ser más eficaces a la hora de crear ocasiones de gol contra una defensa estática. Las jugadoras del equipo atacante deben combinar los movimientos efectivos sin balón con pases rápidos para aprovechar la superioridad numérica, superar la línea defensiva y ganarle la espalda para marcar.

#### Organización

- Utilizar la mitad del terreno de juego y 1 portería de tamaño reglamentario.
- Dividir el grupo en 2 equipos.
- 6 jugadoras azules atacan y 4 jugadoras naranjas defienden con la ayuda de una guardameta.
- Las demás jugadoras azules esperan en la línea divisoria, mientras que las jugadoras naranjas restantes esperan detrás de la portería o junto a ella.

#### Explicación

- Las defensoras del equipo naranja se sitúan unos cinco metros por delante del borde del área penal y forman una línea de cuatro.
- El equipo azul adopta un sistema 1-2-3 en el que la delantera centro se sitúa entre las centrales del equipo naranja.
- Una de las centrocampistas del equipo azul pone el balón en juego y se lo pasa a la delantera centro,
- que lo devuelve de primeras a las centrocampistas.
- A partir de aquí, el equipo atacante debe combinar con rapidez para ganarle la espalda a la defensa e intentar meter gol.
- El equipo naranja debe evitar que el conjunto azul marque.
- Las extremos pueden permanecer en las bandas para centrar el balón o ir hacia dentro para combinar.
- El equipo azul dispone de diez minutos para marcar más de un gol. Si el equipo naranja lo impide, gana.
- Se aplica la regla del fuera de juego.

## **Principios básicos**

- Los movimientos efectivos sin balón y los desmarques oportunos hacia el interior del área penal abren espacios que permiten ejecutar pases medidos para generar ocasiones de gol.
- Las jugadoras deben aprovechar los espacios que se generan para atraer a las rivales y facilitar la ruptura de líneas.
- Una distribución y una circulación del balón eficientes pueden abrir espacios para que las jugadoras que están libres se sumen al ataque y saquen a las defensoras de su posición.