

## Girarse para aprovechar los espacios en zonas centrales

### Descripción

**1.ª parte:** giro y pared

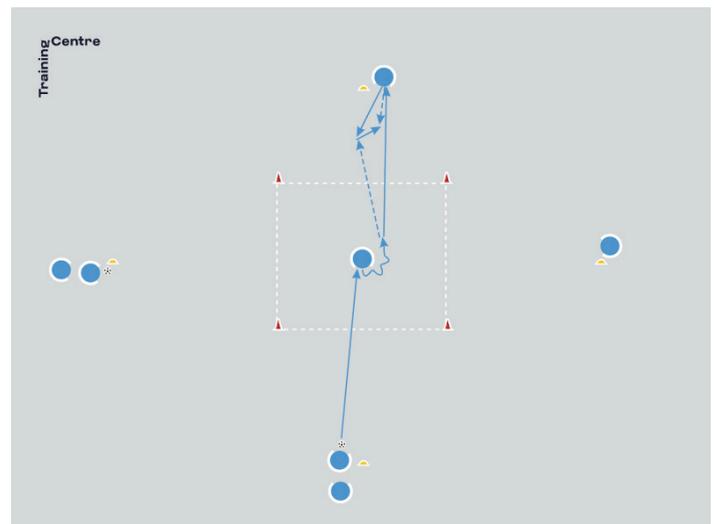
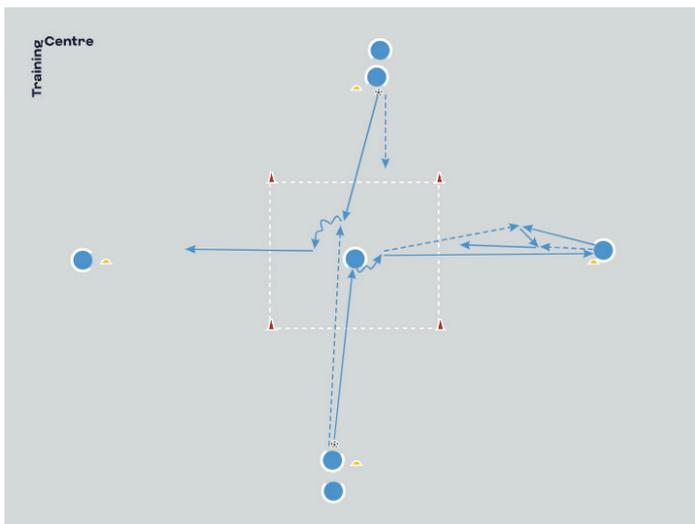
**2.ª parte:** juego de posesión multidireccional (7 contra 7 más 1 jugadora neutral)

**3.ª parte:** partido de 6 contra 6 (más porteras y 1 jugadora neutral)

### Principios básicos

- Al recibir el balón, hay que hacer un control orientado hacia la dirección en la que se quiere dar el siguiente pase para acelerar el movimiento y superar la presión más fácilmente.
- Enviar el balón al pie de la compañera cuando esta se encuentra parada y en profundidad cuando está en movimiento para facilitarle la recepción del pase.
- Tomar buenas decisiones con el balón en los pies en función de los movimientos de las compañeras y de la presión del rival.
- No arriesgar con los pases. Es preferible devolver la pelota a la compañera que nos la envió y conservar así la posesión.
- Las jugadoras de banda deben estar preparadas en todo momento para desmarcarse de la central, incluso antes de recibir el balón.
- Intentar dar pases a zonas centrales para crear espacios en las bandas para las compañeras.

### PART 1: GENERAL PRACTICE



Variation 2

El objetivo del primer ejercicio es mejorar las habilidades de pase y recepción de balón de las futbolistas. Trabajar la sincronización de movimientos, el juego de pies y el control orientado del balón en la dirección del siguiente pase permite que las jugadoras hagan la pared de forma más efectiva.

### Organización

- Repartir a las jugadoras en dos grupos de 7 cada uno.
- Dar dos balones a cada grupo.
- Delimitar dos zonas de juego adyacentes en una mitad del campo.
- Marcar un cuadrado de 5 x 5 m en el centro de cada zona de juego.
- Colocar un cono a 15 m del punto medio en cada lado de la zona central.
- Situar a 3 jugadoras dentro de la zona central.
- Situar a 1 jugadora junto a cada uno de los cuatro conos.

## Explicación

- El ejercicio se desarrolla con dos balones en juego en todo momento.
- Dos de las jugadoras de la zona central comienzan el ejercicio con un balón cada una.
- Las dos jugadoras que tienen el balón dan un pase a una de las jugadoras situadas junto a un cono.
- Una de las jugadoras con balón situada en la zona central debe dar el pase dos segundos después que su compañera, para que siempre haya dos futbolistas en la zona central.
- Las jugadoras siguen la dirección de su pase y hacen la pared con la compañera situada junto al cono correspondiente.
- Las jugadoras que devuelven el pase se desplazan hasta el cono que ocupaba su compañera al principio del ejercicio.
- Por su parte, la jugadora que empezó el ejercicio junto al cono envía un pase a la futbolista que ocupa la zona central o que corre hacia ella. A continuación, esta futbolista —la que recibe el pase— vuelve a comenzar la secuencia.

## Variación

### 1.ª variación

- Las jugadoras que reciben el balón en la zona central solo pueden dar dos toques.

### 2.ª variación

- Las jugadoras que reciben el balón en la zona central deben girarse y cambiar de orientación hacia el lado opuesto de la zona de juego.

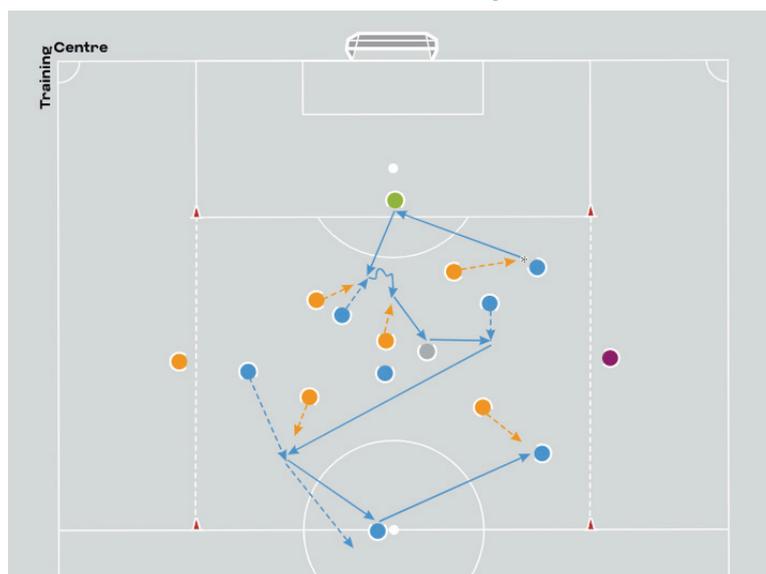
### 3.ª variación

- La secuencia se realiza en sentido contrario a las agujas del reloj.

## Principios básicos

- Las jugadoras deben acompasar su entrada en la zona central para asegurarse de que reciben el balón en movimiento.
- Cuando reciben el balón, deben girarse y, al mismo tiempo, hacer un control orientado en la dirección en la que quieren pasarlo.
- Si las futbolistas dan pases tensos y precisos, les resultará más fácil realizar el ejercicio correctamente.
- Las jugadoras que reciben el balón en la zona central deben intentar girarse lo más rápido posible.
- Si esperan a iniciar la carrera hacia la zona central hasta que sus compañeras estén a punto de darles el pase, lograrán que el ejercicio se ejecute a un ritmo alto.
- Al hacer la pared, las jugadoras deben pasar el balón con la pierna más próxima a la receptora. De este modo, se evitan los pases con efecto difíciles de controlar, que obligan a quien recibe a dar más toques de balón y ralentizan la secuencia.
- A fin de que a su compañera le resulte más fácil devolverle el pase, la receptora de la pared no debe adelantarse al balón.
- Es importante mantener el balón en movimiento constantemente.

## 2.ª PARTE: JUEGO DE POSESIÓN MULTIDIRECCIONAL (7 CONTRA 7 MÁS 1 JUGADORA NEUTRAL)



En la segunda parte de la sesión, los fundamentos de recepción y giro con el balón en zonas centrales que se han trabajado en el ejercicio anterior se ponen en práctica en un juego de posesión entre equipos reducidos. En este ejercicio, las jugadoras tienen la oportunidad de trabajar dichos conceptos en una situación con oposición. De este modo, comprueban que recibir y darse la vuelta con el balón en las zonas centrales les permite avanzar hasta el último tercio, al tiempo que trabajan los movimientos sin balón necesarios para lograrlo.

## Organización

- Delimitar una zona de juego de 40 x 40 m.
- Dividir el grupo en dos equipos de 7 jugadoras cada uno, más una jugadora neutral (representada con un punto verde en el gráfico). Esta jugadora ayuda al equipo que tenga la posesión y ocupa el centro de la zona de juego en todo momento.
- El equipo azul intentará hacer progresar la jugada en sentido vertical, mientras que el equipo naranja hará lo propio en sentido horizontal.
- Cada equipo contará con una jugadora de fondo y una guardameta situadas en los extremos opuestos de la zona de juego (en función del sentido del ataque del equipo correspondiente, es decir, vertical u horizontalmente).

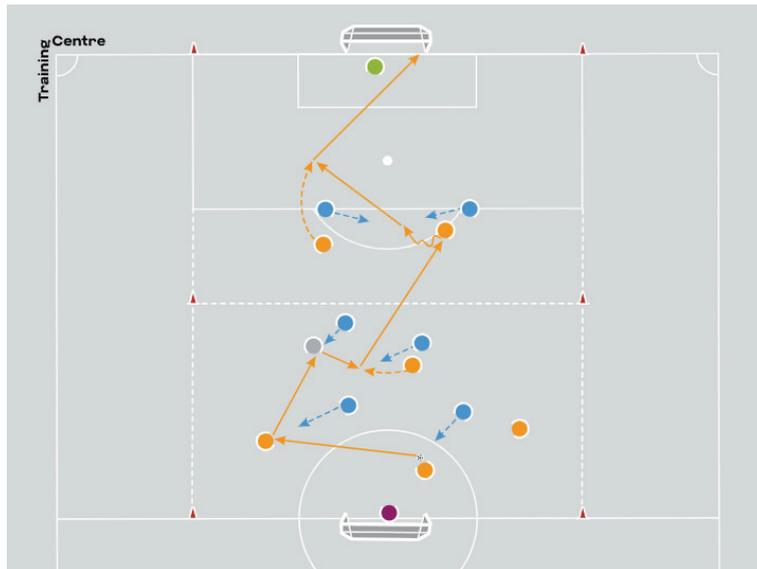
## Explicación

- El objetivo es que cada equipo lleve el balón continuamente desde la jugadora de fondo hasta la guardameta, y a la inversa.
- El entrenador da comienzo al ejercicio enviando el balón a cualquiera de las jugadoras situadas en el centro de la zona de juego.
- El equipo que tenga la posesión intentará llevar el balón hasta la posición de su guardameta o de su jugadora de fondo, y viceversa.
- El equipo que no tenga la posesión tratará de arrebatarse el balón al rival y, a continuación, intentará llevarlo hasta la posición de su jugadora de fondo o de su guardameta, y a la inversa.
- Cada vez que un equipo hace llegar el balón a su jugadora de fondo, esta intercambia su posición con la pasadora.
- Si un equipo hace llegar el balón a su guardameta, esta y la pasadora no intercambian sus posiciones.
- Cuando un equipo haga llegar el balón hasta su guardameta o jugadora de fondo, deberá intentar volver con el balón controlado hasta la guardameta o jugadora de fondo situada en el lado opuesto de la zona de juego.
- El objetivo de ambos equipos es mantener la posesión durante un periodo prolongado y, al mismo tiempo, avanzar con el balón.
- Los dos equipos deben utilizar todo lo posible a la jugadora neutral, especialmente como pivote.

## Principios básicos

- Las jugadoras deben enviar el balón al pie de sus compañeras cuando estas se encuentran paradas o en profundidad si están en movimiento.
- Deben girarse y orientar sus controles en la dirección en la que quieren continuar la jugada.
- Cuando una jugadora recibe el balón en una zona central, las compañeras que se encuentren a ambos lados deben desmarcarse hacia el espacio para ofrecerle opciones de pase.
- Para reducir el riesgo de perder la posesión, la futbolista del centro devolverá el balón a la portera o a la jugadora de fondo si no puede enviar un pase hacia delante.
- No obstante, si la jugadora del centro no está presionada cuando recibe el pase, debe intentar girarse y conducir el balón hacia delante.
- Las jugadoras que se encuentren por delante del balón cuando la futbolista del centro recibe y se gira deben subir hasta una posición donde puedan recibir la pelota.
- Las jugadoras deben tomar decisiones acertadas con el balón en los pies y evitar dar pases forzados a las compañeras que estén presionadas. Si es la opción más segura, las jugadoras devolverán el balón a la compañera que se lo haya pasado para que el equipo mantenga la posesión.
- Hacer desmarques cortos y atraer a las contrincantes puede abrir líneas de pase entre la defensa rival.
- Para reducir el riesgo de perder el balón, cada pase debe atravesar solamente una línea defensiva del equipo contrario.

## 3.ª PARTE: PARTIDO DE 6 CONTRA 6 (MÁS PORTERAS Y 1 JUGADORA NEUTRAL) PLAYER)



El último ejercicio es un partido reducido que permite a las jugadoras trabajar la recepción y el giro con el balón en las zonas centrales para crear ocasiones de gol en el último tercio. El ejercicio está orientado a mejorar la capacidad de las jugadoras para pasar el balón cuando se encuentran presionadas en las zonas centrales y crear espacios en las bandas para sus compañeras.

### Organización

- Delimitar una zona de juego de 50 x 40 m con dos porterías reglamentarias.
- Dividir el grupo en dos equipos de 6 jugadoras cada uno, más guardametas y 1 jugadora neutral.
- Ordenar ambos equipos con un esquema 3-1-2.
- Indicar a la jugadora neutral que ocupe las zonas centrales y actúe como centrocampista de apoyo para el equipo que tenga el balón.

### Explicación

- El ejercicio comienza cuando la portera que tiene el balón se lo pasa a una compañera para que inicie la construcción del ataque.
- El objetivo es trasladar el balón a posiciones de ataque jugando por las zonas centrales.
- Ambos equipos deben intentar conservar la posesión del balón y avanzar para marcar gol.
- Cuando el balón traspasa la línea de medio campo, las 2 delanteras del equipo defensor deben permanecer en el campo contrario.
- Cuando un equipo ataca, 2 de sus defensas deben permanecer en su propio campo para marcar a las 2 delanteras rivales, pero pueden seguir participando en la fase de construcción de juego.
- Una defensa debe incorporarse al ataque cuando su equipo cruce la línea divisoria.
- La jugadora neutral debe tener siempre un papel activo en la fase ofensiva.

### Variación

- Para que todos los goles sean importantes, el equipo que marque siempre pondrá el marcador 1-0 a su favor. Por ejemplo, si el equipo que va perdiendo marca un gol, pasará a ir ganando 1-0.

### Principios básicos

- Cuando reciban el balón de cara a su propia portería, las jugadoras deben aplicar el concepto de recibir y girarse para abrir el campo.
- Las futbolistas del equipo que tenga la posesión del balón deben actuar con paciencia: es mejor esperar una buena oportunidad para pasar la pelota que dar un pase forzado.
- El momento ideal para lanzar un ataque es cuando la centrocampista o la jugadora neutral reciben el balón en una zona central.
- Las jugadoras deben tomar buenas decisiones con el balón en los pies en función de los movimientos de sus compañeras y de la presión del rival.
- Las futbolistas deben enviar pases a las zonas centrales para crear espacios en las bandas para sus compañeras.