

Preparación y ejecución de la presión tras pérdida

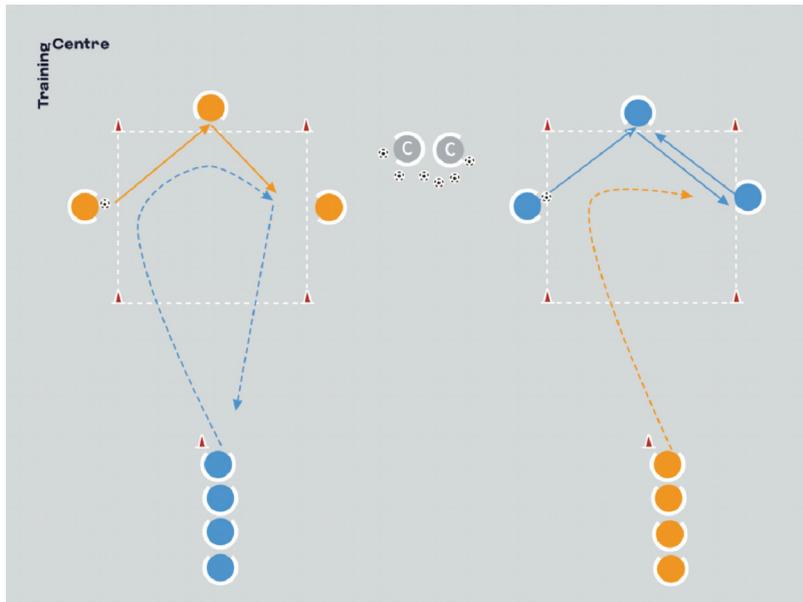
Descripción

- 1.ª parte:** rondo de 3 contra 1
- 2.ª parte:** 4 contra 4 + 2
- 3.ª parte:** 7 + 1 guardameta contra 7 + 2 guardametas

Principios básicos

- Presionar inmediatamente a la jugadora que conduce el balón para provocar su error por no poder evaluar las opciones de pase.
- Si la primera acción de presión no da resultado, hay que cerrar las líneas de pase para poder interceptar el balón.
- Evitar los pases a la espalda de la defensa con una presión más intensa y espacios más reducidos o con la trampa del fuera de juego.
- Jugar con intensidad para anticiparse y reaccionar rápidamente ante una pérdida de balón.

1.ª PARTE: RONDO DE 3 CONTRA 1 EN UNA ZONA DE JUEGO REDUCIDA



El primer ejercicio consiste en un rondo en el que se pide a la jugadora que defiende que ejerza una presión inmediata sobre la futbolista que tiene el balón. El objetivo es mejorar los tiempos de reacción y los desplazamientos cortos que requiere la presión tras pérdida.

Organización

- Delimitar dos zonas de juego adyacentes de 5 × 5 m.
- Repartir a las jugadoras en dos grupos, uno por cada zona de juego.
- En cada grupo, tres jugadoras hacen un rondo en el interior de la zona de juego.
- Colocar un cono a 3 m de distancia de cada zona de juego.
- Poner en fila a las jugadoras restantes detrás del cono.
- Los dos entrenadores ocupan su posición entre las zonas de juego.

Explicación

- El ejercicio comienza cuando la entrenadora pasa el balón a una de las jugadoras del rondo.
- Las futbolistas del rondo se pasan el balón entre ellas.
- Cada jugadora puede dar solo dos toques.
- La primera jugadora de la fila situada detrás del cono esprinta hacia el centro del rondo en cuanto la entrenadora pone el balón en juego e intenta recuperarlo o interceptarlo lo más rápido posible.

- Si el balón es interceptado o deja de estar en juego, la futbolista que presiona sale corriendo del rondo y choca la mano a la siguiente jugadora de la fila.
- A continuación, la secuencia se repite.
- Cuando se haya interceptado el balón cuatro veces, las jugadoras intercambian sus funciones.

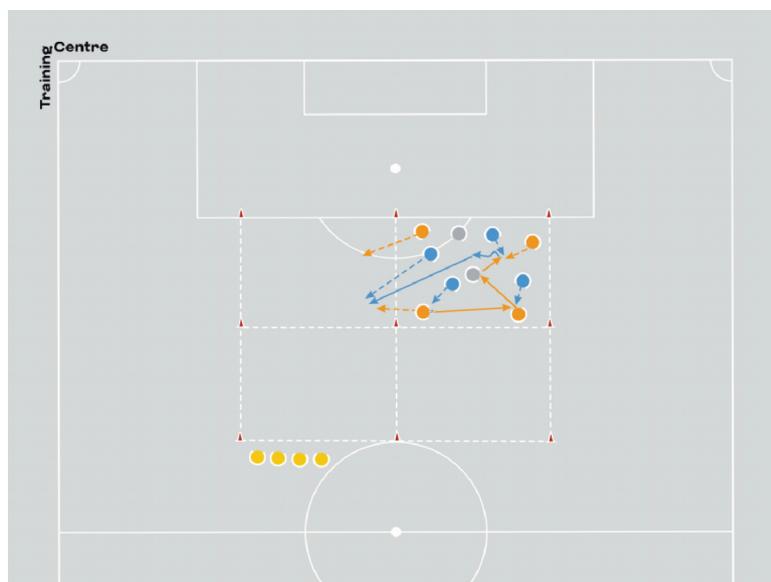
Variaciones

- Las jugadoras deben dar dos toques.
- Las jugadoras solo pueden dar un toque.

Principios básicos

- Ejercer una presión inmediata sobre la jugadora que tiene el balón e intentar forzar el error.
- Anticipar la dirección de los pases para que las jugadoras rivales tengan poco tiempo para dar un segundo toque.
- Presionar con mucha intensidad y atacar los puntos débiles de las jugadoras presionadas (por ejemplo, su pierna menos hábil).

2.ª PARTE: 4 CONTRA 4 + 2



El ejercicio está pensado para propiciar numerosos cambios de posesión. El objetivo es que las jugadoras trabajen la velocidad de reacción cuando su equipo pierde la pelota y realicen la presión tras pérdida de forma eficaz.

Organización

- Delimitar una zona de 20 × 20 m.
- Dividir el área de juego en cuartos (cuatro zonas).
- Dividir el grupo en tres equipos de cuatro jugadoras cada uno, más dos comodines.
- Situar dos equipos y ambos comodines dentro de una de las zonas.
- Indicar al tercer equipo que espere fuera de la zona de juego.

Explicación

- El equipo que tiene el balón intenta mantener la posesión dentro de una zona al comienzo del ejercicio.
- Los dos comodines juegan con el equipo que tiene la posesión para crear una situación de 6 contra 4.
- El equipo que no tiene la posesión trata de robar el balón.
- Las jugadoras del equipo que tiene el balón solo pueden dar dos toques.
- En cuanto se pierde o se intercepta la pelota, el juego se traslada a una zona contigua (nunca en diagonal) mediante un pase o una conducción de balón.
- El equipo que pierde la pelota debe reaccionar rápidamente para impedir que el conjunto rival lleve el juego hacia una zona contigua.
- Si un equipo recupera el balón inmediatamente después de perderlo, el juego continúa en la misma zona.
- Los equipos suman un punto si logran dar diez pases seguidos.

Variación

1.ª variación

- Las jugadoras solo pueden trasladar el balón a la siguiente zona mediante un pase.

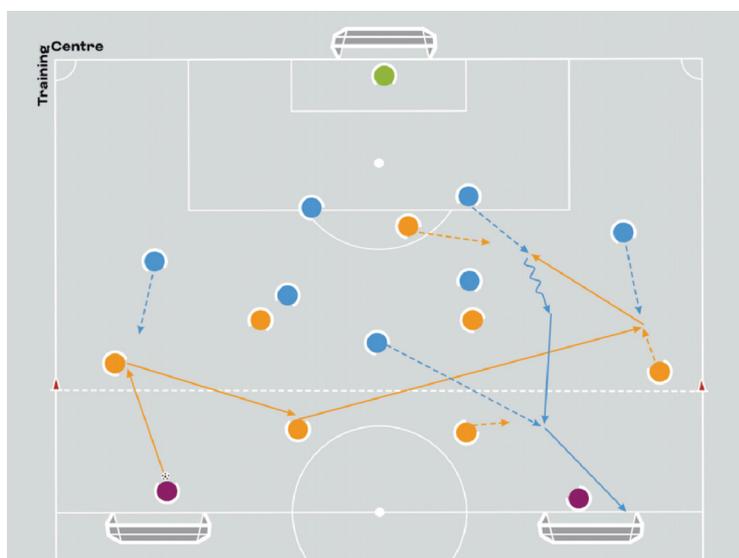
2.ª variación

- Si una jugadora da dos toques, la siguiente futbolista solo podrá dar uno.

Principios básicos

- Cuando se pierde la posesión, hay que presionar inmediatamente a la jugadora que lleva la pelota para aumentar las opciones de recuperarla.
- La jugadora que esté más cerca del balón debe ejercer la presión para indicar el camino a sus compañeras.
- El equipo que tiene el balón debe adoptar una estructura defensiva en posesión para asegurarse de que las líneas de pase están cerradas.

3.ª PARTE: 7 + 1 GUARDAMETA CONTRA 7 + 2 GUARDAMETAS



El último ejercicio, que plantea una situación de juego real, sirve para poner en práctica los conceptos de la presión tras pérdida que se han trabajado en los ejercicios anteriores. Se pide a las jugadoras que presionen inmediatamente el balón para impedir que el equipo rival lance contraataques rápidos.

Organización

- Utilizar la mitad de un campo reglamentario.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en un extremo de la zona de juego.
- Colocar dos porterías de dimensiones reglamentarias en el otro extremo de la zona de juego.
- Situar a una guardameta en cada una de las tres porterías.
- Utilizar conos para marcar una línea transversal a 15 m de la línea de meta de las dos porterías situadas en el mismo extremo.
- Dividir el grupo en dos equipos de siete jugadoras cada uno.
- En este ejercicio se aplicará la regla del fuera de juego.

Explicación

- El ejercicio comienza cuando una de las guardametas situada en el extremo de la zona de juego donde hay dos porterías reglamentarias envía el balón a una defensora naranja.
- El equipo naranja trata de elaborar una jugada y marcar gol en la portería opuesta.
- El equipo azul defiende e intenta robar el balón.
- Si las jugadoras azules roban la pelota, tratarán de marcar gol en una de las dos

porterías opuestas.

- Las jugadoras azules solo pueden marcar en la portería situada en el lado de la zona de juego en el que han recuperado la posesión.
- Las jugadoras azules solo pueden rematar a puerta una vez hayan sobrepasado la línea que marcan los conos.
- Si el equipo naranja recupera la posesión rápidamente, puede atacar la portería opuesta una vez más. Si no consigue marcar en el segundo ataque, la secuencia se acaba y comienza una nueva. Una de las dos guardametas se encargará de reanudar el juego desde atrás.

Variación

1.ª variación

- Las jugadoras naranjas solo pueden cambiar la orientación una vez durante la secuencia.

2.ª variación

- Las jugadoras naranjas no pueden devolver el balón a las guardametas.

Principios básicos

- Las jugadoras naranjas deben mantener una buena distancia entre ellas para poder reaccionar con rapidez y eficacia ante las transiciones.
- Es importante presionar el balón en cuanto se pierde la posesión, ya que es el momento ideal para recuperarla.
- Si no se puede presionar inmediatamente a la jugadora que tiene el balón, el objetivo será cerrar las posibles líneas de pase, proteger las zonas centrales y evitar que se lancen contraataques a la espalda de la defensa.
- Es preciso mantener la cohesión cuando el equipo rival construye el juego, cerrar las zonas centrales y presionar en cuanto el balón se desplaza hacia delante.