

Defensa en bloque

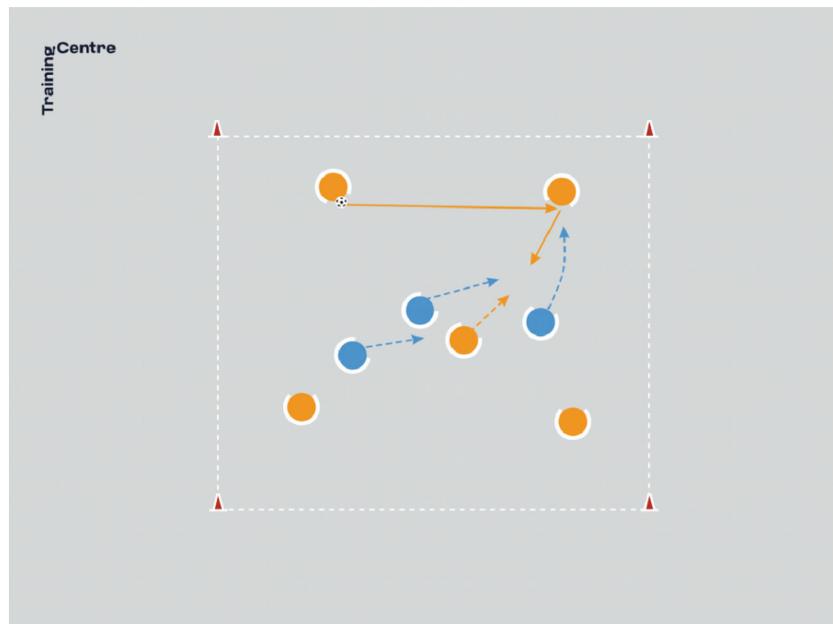
Descripción

- 1.ª parte:** rondo de calentamiento en una zona de juego reducida
- 2.ª parte:** juego de colocación
- 3.ª parte:** 8 contra 8 (más guardametas) bajo la supervisión de la entrenadora
- 4.ª parte:** 8 contra 8 (más guardametas) de juego libre

Principios básicos

- Las jugadoras que ejerzan la presión llegarán hasta la rival en cuanto reciba y la acorralarán para evitar que se gire y salga jugando.
- Las jugadoras que brinden la cobertura cerrarán las líneas de pase a otras rivales y se unirán a la presión en cuanto el balón salga hacia la destinataria.
- Las jugadoras que ejerzan la presión determinarán qué rivales están más cerca del balón y las acorralarán al instante.
- La segunda y tercera jugadora de la presión estarán atentas para intercambiar sus roles. Si el balón rebasa a la compañera que ejercía hasta entonces de primera jugadora de la presión, la segunda brindará la cobertura y pasará a ejercer dicha función.
- Se hará hincapié en la dirección de la presión, de modo que el equipo que la ejerza obligue al rival a jugar lejos de las zonas de peligro en las que intente adentrarse con el balón.

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



El calentamiento se centra en cómo deben presionar las jugadoras sin la posesión del balón para impedir que el rival avance jugando. El equipo que presiona obtendrá mejores resultados a la hora de tapan los pases hacia delante si la jugadora más cercana al balón inicia la presión y el resto de sus compañeras la siguen de inmediato.

Organización

- Delimitar dos zonas de juego de 15 × 15 m.
- Colocar a 5 jugadoras naranjas y 3 jugadoras azules en cada zona de juego.
- Asignar un balón a cada zona de juego.

Explicación

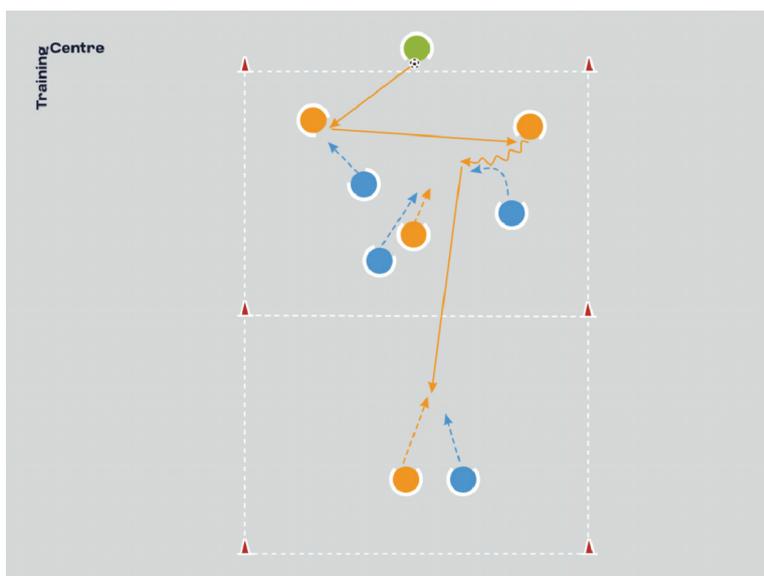
- El objetivo del equipo azul será mantener la posesión. Si sus integrantes encadenan diez pases, sumarán un punto.

- El equipo naranja tratará de impedir que el azul avance jugando; para ello, deberá interceptar el balón o propiciar que este salga fuera. Si lo consigue, sumará un punto.
- Se rotará a las jugadoras transcurridos un par de minutos para que todas tengan la oportunidad de atacar y defender.

Principios básicos

- La defensora más cercana a la jugadora con la posesión del balón la presionará rápidamente e intentará cerrar las líneas de pase.
- La segunda jugadora de la presión brindará la cobertura a la primera e intentará interceptar posibles pases que rebasen a su compañera.
- Las jugadoras intercambiarán constantemente sus roles dentro de la presión. Por ejemplo, si el balón rebasa a la primera jugadora de la presión, la segunda la sustituirá en dicha función, y la que haya iniciado la presión pasará a ser la encargada de brindar la cobertura.
- La tercera jugadora de la presión brindará la cobertura a la segunda y estará pendiente de posibles pases para interceptarlos.
- La capacidad para reconocer rápidamente las líneas de pase hacia delante aumenta las probabilidades de que el equipo defensor recupere la posesión del balón.

2.ª PARTE: JUEGO DE COLOCACIÓN



Este primer ejercicio está diseñado para ayudar a las jugadoras a determinar cuándo iniciar la presión durante la construcción del ataque rival. A fin de impedir que el rival avance jugando, es fundamental que la primera, segunda y tercera jugadora de la presión sincronicen sus movimientos.

Organización

- Delimitar dos zonas de juego de 30 × 20 m dentro de una mitad del campo.
- Organizar un 4 contra 4 (más una guardameta) en cada zona de juego.
- Dividir cada zona de juego en mitades de igual tamaño.
- Situar a la guardameta en la línea de fondo de la mitad superior de la zona de juego.
- Organizar un 3 contra 3 en la mitad superior de cada zona de juego.
- Organizar un 1 contra 1 en la otra mitad.

Explicación

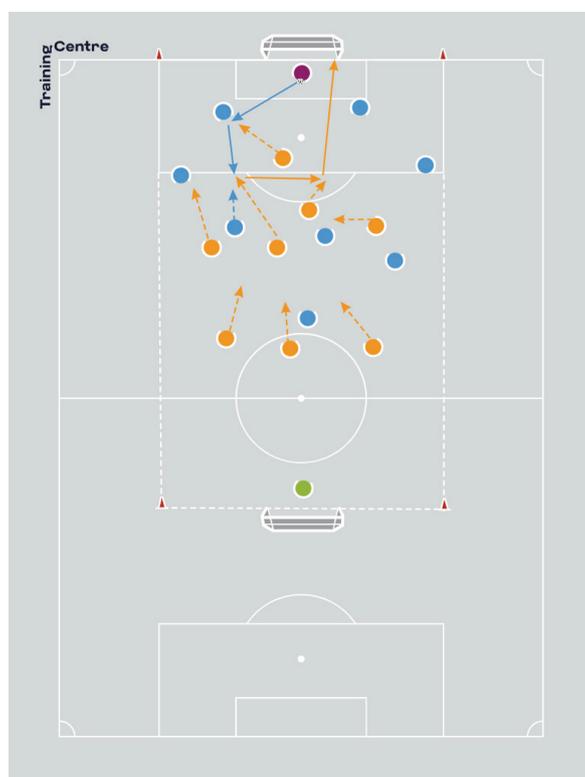
- La guardameta inicia el juego y pasa el balón a una jugadora naranja.
- El objetivo del equipo azul es enviar la pelota a la compañera situada en la mitad contraria.
- El equipo azul intentará impedir que el naranja avance jugando y recuperar la posesión del balón.
- Si el equipo naranja recupera la posesión, jugará con la guardameta o con la compañera situada en la mitad contraria, para sumar un punto.

- Cuando un equipo obtenga un punto enviando el balón a la otra mitad, el equipo en cuestión reanudará el juego desde dicha mitad.

Principios básicos

- La defensora más cercana a la pelota iniciará la presión y acorralará a la jugadora con la posesión del balón.
- Al presionar, las jugadoras orientarán el cuerpo de tal modo que obliguen al rival a pasar el balón hacia zonas congestionadas.
- Para impedir que las rivales que reciban el balón de espaldas se giren, las jugadoras que ejerzan la presión llegarán hasta ellas incluso antes de que controlen la pelota.
- Cuando la guardameta esté en posesión del balón, el equipo atacante intentará hacer el campo lo más grande posible, aprovechando toda la amplitud y longitud de la zona de juego.
- Para contrarrestarlo, el equipo defensor tratará de reducir los espacios y llegar a la jugadora que reciba la pelota en cuanto la controle.

3.ª PARTE: 8 CONTRA 8 BAJO LA SUPERVISIÓN DE LA ENTRENADORA



En este 8 contra 8 se practica cómo proporcionar al equipo defensor la plataforma y estructura necesarias para presionar en bloque. Al trabajar con una estructura organizada, a las jugadoras les resulta más sencillo detectar cuándo les toca presionar; asimismo, la segunda y tercera jugadora de la presión pueden adaptarse a los movimientos que se producen en torno a ellas y presionar más rápidamente.

Organización

- Delimitar un campo de 70 × 30 m.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en cada extremo del campo.
- Situar a una guardameta en cada portería.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 8 jugadoras cada uno, más guardametas.
- Disponer ambos equipos con un sistema 4-3-1

Explicación

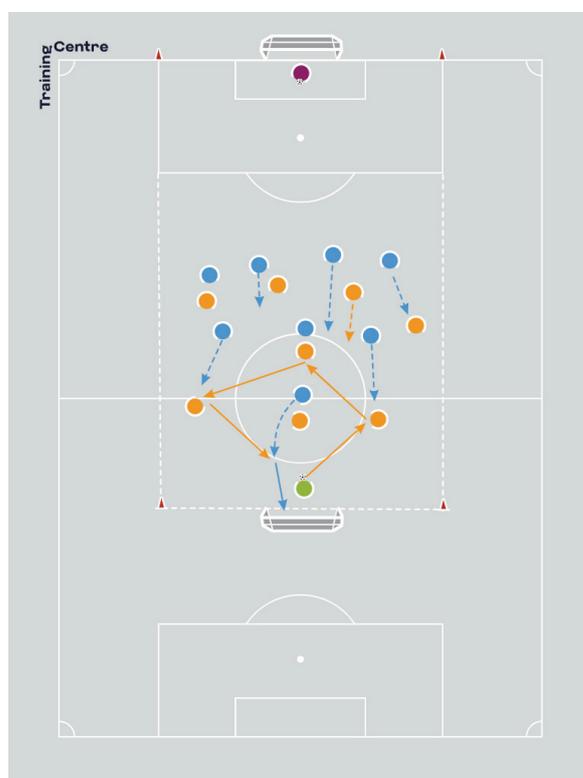
- La guardameta azul inicia el juego.
- El equipo azul tratará de construir el ataque desde atrás y marcar en la portería

- contraria.
- El equipo naranja defenderá con intensidad e impedirá que el azul avance jugando.
- Si el equipo naranja logra recuperar la posesión del balón, podrá tratar de marcar en la portería contraria.
- Si el equipo naranja no logra marcar, o bien el azul recupera la posesión, el juego se reanudará por la guardameta azul.
- Se intercambiarán los equipos para que todas las jugadoras tengan la oportunidad de atacar y defender.

Principios básicos

- Se organizará al equipo que presiona en una estructura de tres líneas para fomentar que las jugadoras presionen y operen en bloque.
- Se hará hincapié en la importancia de que las jugadoras que presionen lleguen a la destinataria de un pase en cuanto controle el balón, a fin de aumentar las posibilidades de recuperar la posesión.
- Cuando recuperen el balón, se pedirá a las jugadoras que procuren tener el control de la pelota antes de intentar marcar, ya que la precipitación puede desembocar en una nueva pérdida.
- Se forzarán errores del rival cerrando las líneas de pase mediante jugadoras que brinden la cobertura (la segunda, tercera y cuarta jugadora de la presión) y se le obligará a jugar en zonas de las que sea difícil salir.
- Para aumentar las posibilidades de recuperar la posesión del balón, el equipo que presiona puede reducir los espacios y mantener un bloque compacto.
- Las jugadoras que presionen avanzarán hacia la destinataria de un pase en cuanto el balón salga de la pasadora, para acorralarla y evitar que se gire y avance al espacio.

4.ª PARTE: 8 CONTRA 8 DE JUEGO LIBRE



El último ejercicio consta de un partido de 8 contra 8 cuyo objetivo es brindar a las jugadoras la oportunidad de poner en práctica todos los principios de la presión que se han trabajado a lo largo de la sesión. Las jugadoras ya deberían saber cómo presionar de forma coordinada y el momento en que le toca hacerlo a cada una.

Organización

- Delimitar un campo de 70 × 30 m.

- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en cada extremo del campo.
- Situar a una guardameta en cada portería.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 8 jugadoras cada uno, más guardametas.

Explicación

- Se aplicarán las reglas estándares del fútbol.
- Ambos equipos tratarán de elaborar un ataque y marcar en la portería contraria.
- El equipo que no tenga la posesión ejercerá una presión alta para tratar de recuperarla.
- Si un equipo recupera el balón en una posición adelantada del campo, tratará de marcar lo antes posible.
- Se jugarán dos mitades de siete minutos cada una.

Principios básicos

- El equipo defensor mantendrá un bloque compacto para reducir los espacios, lo cual, a su vez, contribuirá a que la presión de las jugadoras sea más eficaz.
- Cuando el equipo con la posesión del balón se vea obligado a jugar hacia atrás, se utilizará a la guardameta para abrir el campo y generar líneas de pase.
- A medida que circule el balón, las jugadoras que presionan intentarán acorralar a las destinatarias de los pases antes de que los controlen.
- Como parte de la filosofía de juego libre, la entrenadora no detendrá el juego y solo intervendrá para animar a las jugadoras.