

Contraataques

Descripción

Parte 1: 3 contra 2 seguido de 4 contra 3 (ataque contra defensa)

Parte 2: 7 contra 7 con dos guardametas (partido en espacio reducido)

Principios básicos

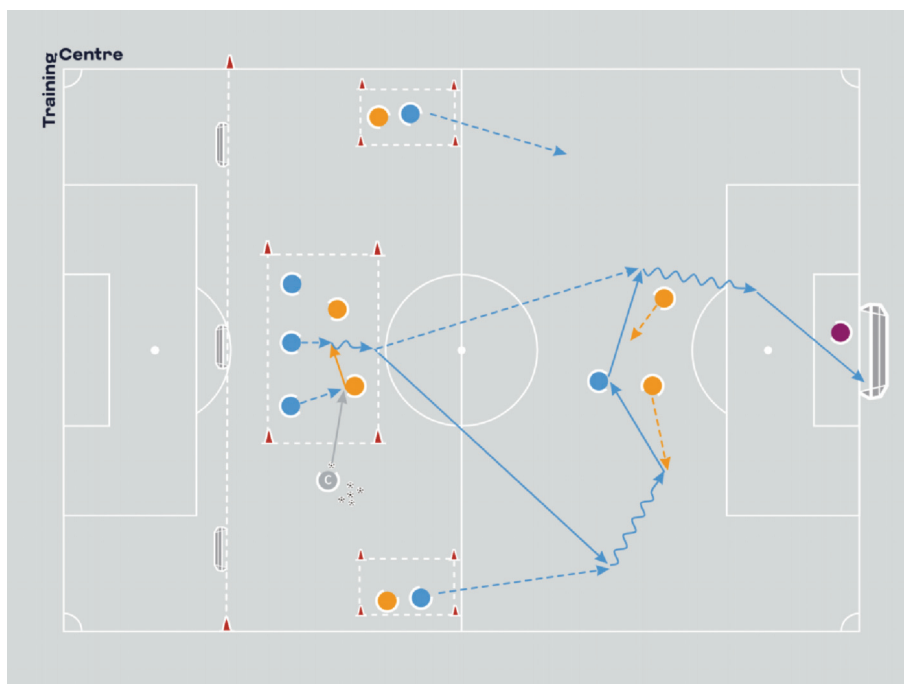
- Cuando recuperan la posesión, las jugadoras deben intentar dar el menor número de toques posible para avanzar y atacar rápidamente al rival, lo que les permitirá sacar ventaja de la superioridad numérica y la desorganización defensiva.
- Las futbolistas deben dar un primer toque hacia la portería contraria para buscar los espacios durante la transición y atraer a una defensora para abrir un hueco que pueda ser aprovechado por una compañera.
- Los pases tienen que ser precisos y, siempre que sea posible, deben enviarse al espacio en vez de al pie para que el ataque no pierda ritmo y el equipo rival no pueda reorganizarse defensivamente.
- Las jugadoras que no tienen el balón deben buscar posiciones en ataque por detrás de la línea defensiva, pero deben hacerlo con la sincronización y la coordinación necesarias para no incurrir en fuera de juego.

PARTE 1: 3 CONTRA 2 SEGUIDO DE 4 CONTRA 3 (ATAQUE CONTRA DEFENSA)

En este ejercicio, las jugadoras ensayan situaciones de contraataque que se inician en distintas posiciones del campo. Empiezan en una situación de 3 contra 2, que luego pasa a ser un 4 contra 3. Boumehdi prepara este ejercicio de forma que el equipo que contraataca pueda recuperar la posesión con facilidad y realizar así un elevado número de repeticiones. La entrenadora pide a las futbolistas que, en cuanto recuperen el balón, se lancen hacia la portería rival para crear ocasiones de gol sin dar tiempo al equipo contrario a reorganizarse defensivamente.

Organización

- Utilizar $\frac{3}{4}$ de un campo reglamentario.
- Colocar 3 miniporterías en tres lados del campo y una portería reglamentaria en el otro lado.
- Cada equipo cuenta con 6 jugadoras de campo.
- El equipo atacante (naranja) tiene guardameta.
- En su mitad del campo, las 2 centrales naranjas se enfrentan a la delantera centro azul.
- En las bandas izquierda y derecha, una jugadora naranja y una azul se enfrentan en una situación de 1 contra 1 en un cuadrado de 5 x 5 m.
- En el centro de la mitad del campo del equipo azul, 2 jugadoras naranjas y 3 azules se enfrentan en una situación de 2 contra 3 en una zona de 8 x 5 m.
- Las 2 futbolistas naranjas situadas dentro del rectángulo central se colocan a la misma altura para que a las 3 jugadoras azules les resulte más fácil recuperar la posesión y crear más ocasiones de contraataque.



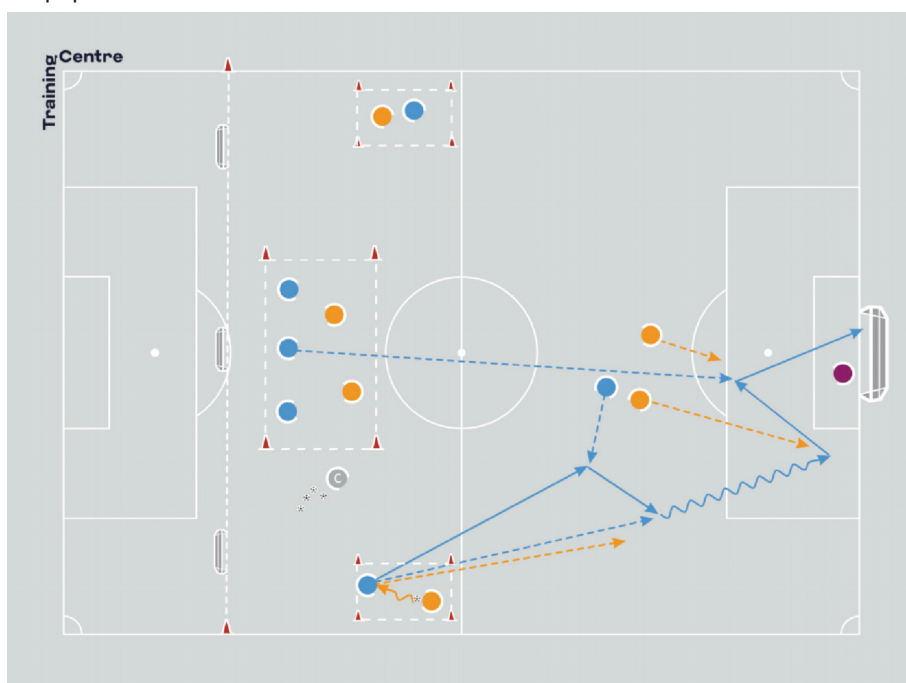
3 contra 2 seguido de 4
contra 3, ataque
contra defensa

Explicación

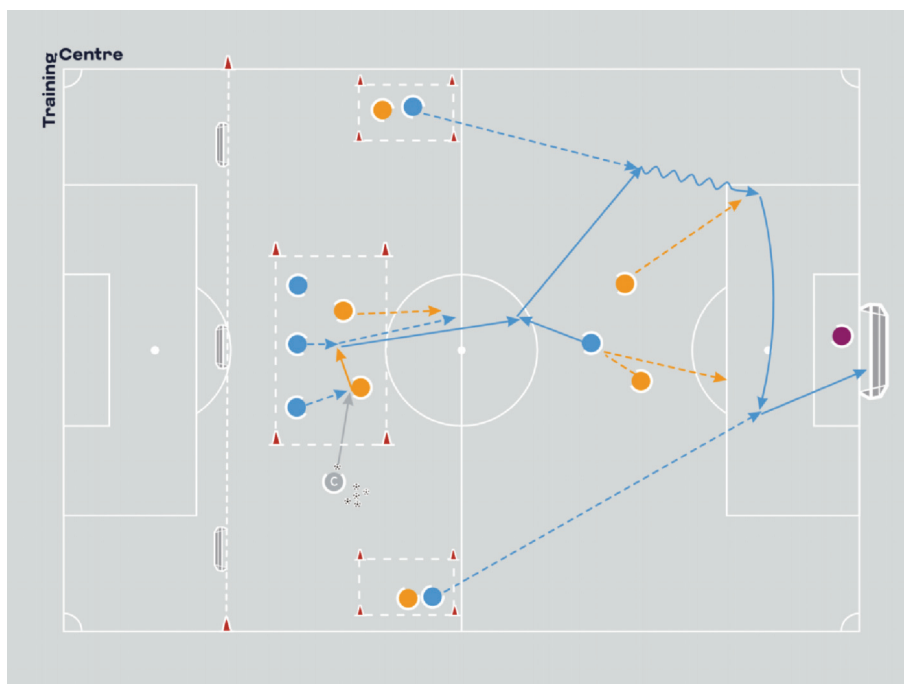
- El equipo naranja empieza con balón en cualquiera de las 3 zonas con el objetivo de marcar en las miniporterías situadas al fondo.
- Las jugadoras azules que se encuentran en la zona intentan recuperar la pelota para lanzar el contraataque.
- Si el equipo azul recupera la posesión en la zona central, la futbolista que haya robado el balón jugará con 1 de las 2 jugadoras de banda para atacar con una superioridad de 3 contra 2. La otra jugadora de banda no puede sumarse al ataque en esta fase.

Variaciones

- 1.ª variación: la secuencia empieza ahora en una de las zonas exteriores. Si el equipo azul recupera la posesión en una de las zonas de banda, la futbolista que haya robado el balón intentará combinar con la delantera centro y atacar los espacios. Al mismo tiempo, 1 de las 3 jugadoras de la zona central se sumará al ataque.
- 2.ª variación: las dos jugadoras de banda azules se pueden sumar al ataque y 1 futbolista naranja de la zona central puede unirse a las 2 defensas centrales para enfrentarse en una situación de 4 contra 3 con superioridad numérica del equipo azul.



1.ª variación



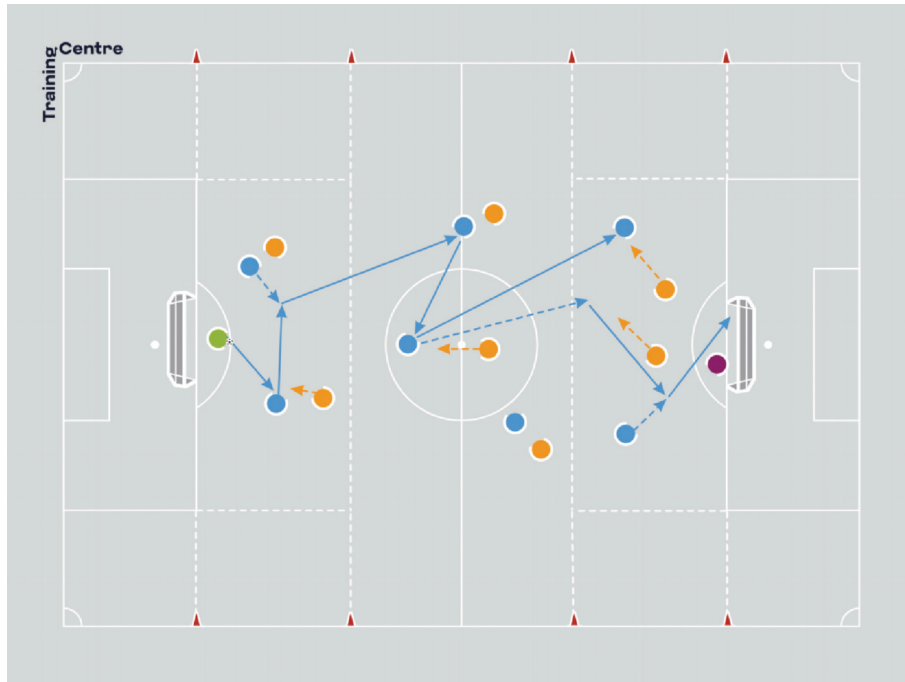
2.ª variación

Principios básicos

- El objetivo es dar el mínimo número de toques y pases adelantados posible, y avanzar hacia la portería con rapidez antes de que el rival pueda reorganizarse defensivamente.
- Cuando se recupera la posesión en la zona central, hay que enviar el primer pase hacia la banda para aprovechar los espacios que suelen dejar las laterales cuando su equipo tiene el balón.
- Si se recupera la pelota en la banda, la delantera centro tiene que retrasar su posición para apoyar a la extremo y combinar con ella. Es probable que este movimiento atraiga a una defensora, por lo que una de las jugadoras de la zona central podrá encararla al unirse al contraataque. Esta futbolista y la delantera centro deben atacar por distintas zonas en el área de penalti, como el segundo palo o el punto de penalti, para dar a la extremo varias opciones de centro al área. Es necesario que las futbolistas sincronicen y coordinen sus carreras sin balón para desconcertar a la defensa y deshacerse de sus marcadoras.

PARTE 2: 7 CONTRA 7 CON 2 GUARDAMETAS (PARTIDO EN ESPACIO REDUCIDO)

A continuación, la sesión pasa a ser un partido de 7 contra 7 (más 2 guardametas) en un terreno de juego que ocupa tres cuartas partes de un campo reglamentario, desde el borde de un área de penalti hasta el otro. El terreno de juego se divide en 3 zonas y, dentro de ellas, hay restricciones para las jugadoras. Ambos equipos forman con un 2-3-2 para asegurar la igualdad numérica en la zona central en todo momento. Esto significa que, en los otros tercios del campo, habrá dos grupos enfrentándose en situaciones de 2 contra 2. Cuando un equipo recupera la posesión, una de las jugadoras de la zona central puede sumarse al ataque en el último tercio para crear una situación de 3 contra 2 con guardameta.



7 contra 7 con guardametas: partido en espacio reducido con 3 zonas

Organización

- Utilizar $\frac{3}{4}$ de un campo reglamentario.
- Dividir el terreno de juego en 3 zonas.
- Ambos equipos formarán con un 2-3-2.
- Cada grupo de jugadoras no puede salir del tercio del campo correspondiente

Explicación

- Se permite que una jugadora de la zona central se sume al ataque dentro del último tercio cuando su equipo recupere la posesión.
- La jugadora puede internarse con el balón en el último tercio o pasárselo a una de las delanteras centro y, a continuación, introducirse en la zona.
- Una vez dentro del último tercio, las futbolistas tienen 5 segundos para marcar un gol.
- Si no consiguen anotar en 5 segundos, el equipo contrario iniciará un ataque nuevo.

Principios básicos

- Cuando su equipo tiene el balón en la zona central, las 2 delanteras centro deben separarse y ocupar posiciones abiertas para aprovechar los espacios alrededor de las 2 centrales, que deben permanecer en posiciones centradas para defender su portería.
- Si una de las centrocampistas puede internarse en el último tercio, debería dirigirse hacia el centro del campo para atraer y fijar a 2 defensoras en una posición central, creando así espacios para las 2 delanteras centro.
- Cuando 1 de las delanteras centro recibe la pelota en una posición abierta, también debe desplazarse hacia el centro del campo y la portería para que una defensora se vea obligada a presionarla, lo que creará espacios para que sus otras 2 compañeras ocupen posiciones de gol.