

France U-17 —●— Lunes: Activación

Descripción

Ejercicio 1: Activación física y técnica

Ejercicio 2: Circuito de pases

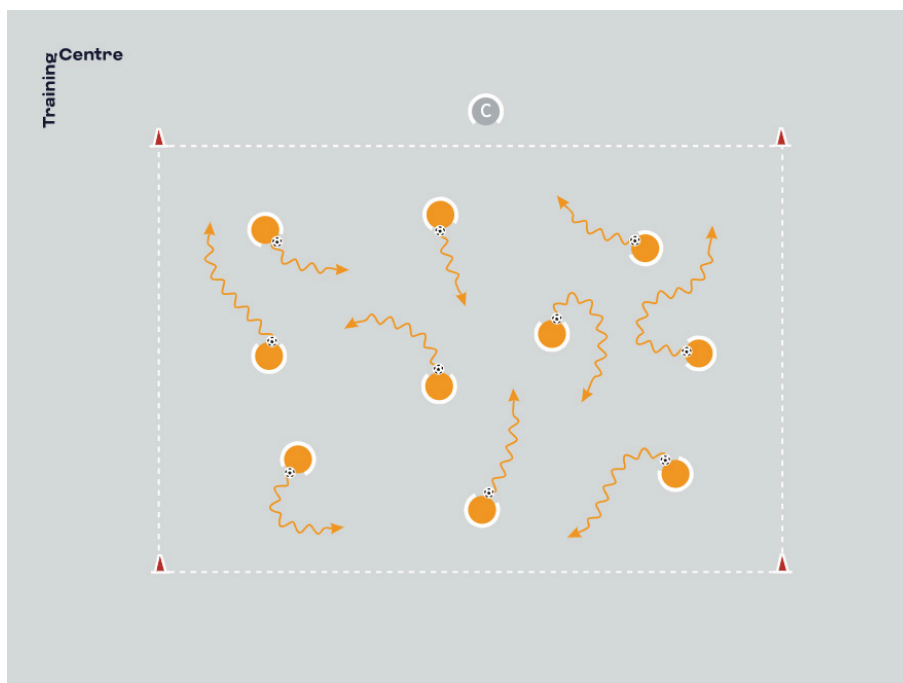
Ejercicio 3: Juego de posesión: 4 contra 4 + 2

Principios básicos

- Se pedirá a los jugadores que se desmarquen y pasen el balón en el momento adecuado para generar espacios y encontrar al compañero libre, lo que permitirá mantener la posesión.
- Se pedirá a los jugadores que se combinen al primer o segundo toque para presionar al rival y generar espacios para avanzar.
- Conseguir que los jugadores desarrollen la visión espacial y rutinas de comunicación, para desplazar el balón con velocidad ante la presión del rival y en espacios reducidos.
- Mantener la organización durante la fase de posesión para triangular, lo que les permitirá combinarse o atraer al adversario y recurrir al juego aéreo en situaciones de presión

1º EJERCICIO: ACTIVACIÓN FÍSICA Y TÉCNICA

Con este ejercicio, los jugadores se preparan para el resto de la sesión. En él, el entrenador combina una parte técnica con balón y una parte física sin balón. Los jugadores efectúan diferentes rutinas técnicas a diferentes intensidades y estiramientos dinámicos.



Activación física y técnica con balón

Organización

- Delimitar con 4 conos una zona de juego de 20 x 15 m.
- 1 balón por jugador.

Explicación

- El entrenador presenta las diferentes rutinas técnicas y movimientos sin balón que ejercitarán los jugadores.
- Los jugadores salen de la zona de juego para efectuar los estiramientos dinámicos y vuelven a ella para hacerse con un balón y continuar con la parte técnica.
- Los jugadores alternan cada 20-30 segundos la parte técnica con la física.

Variaciones

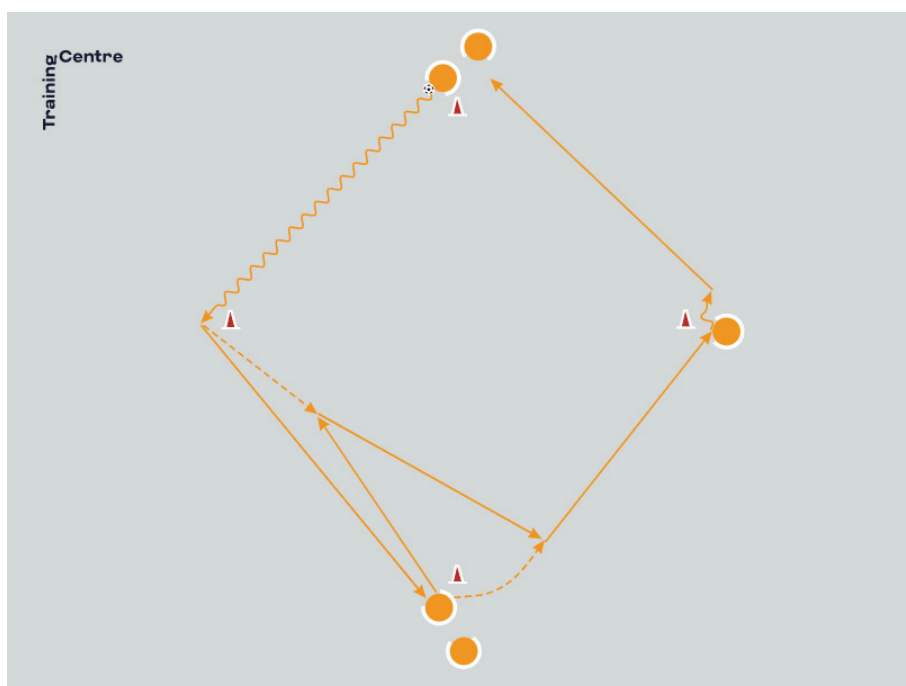
- Variar el tipo de conducción del balón (con el interior, con el exterior, con el pie derecho, con el izquierdo, etc.).
- Alternar entre ejercicios de elevación de rodillas, elevación de talones hacia los glúteos, desplazamientos laterales, etc.
- Dar toques al balón con desplazamiento y sin él.

Principios básicos

- Preparar físicamente a los jugadores para la sesión.
- Incluir trabajo técnico que los prepare para el próximo ejercicio.

2º EJERCICIO: CIRCUITO DE PASES

Este ejercicio permite a los jugadores continuar su acondicionamiento físico con un trabajo analítico que gira en torno a la técnica de pases y control y a la sincronización de los desplazamientos sin balón. El objetivo fundamental del ejercicio consiste en perfeccionar la elaboración de jugadas con los compañeros al primer o segundo toque.



Circuito de pases en rombo con conducción del balón

Organización

- Delimitar 2 zonas de juego, con 5 jugadores por zona.
- Situar 4 conos en rombo en cada una de ellas, con una distancia entre sí de unos 18 metros.
- Se trabaja simultáneamente en ambas zonas.
- 1 balón por zona.

Explicación

- El jugador situado en el extremo superior del rombo avanza conduciendo el balón hasta el cono que está libre.
- Cuando llega, pasa el balón al jugador del extremo inferior del rombo. Este se lo devuelve, pasa por detrás de su cono y recibe de nuevo el balón.
- Entonces, envía el balón al jugador de su derecha, que toca la pelota, de primeras o con un control previo, hacia el jugador que ahora ocupe el extremo superior.
- Los jugadores siguen la trayectoria de sus pases para situarse de manera que los tres conos estén ocupados en todo momento.
- El ejercicio empieza con dos jugadores situados en el cono que marca el extremo superior del rombo.

Variaciones

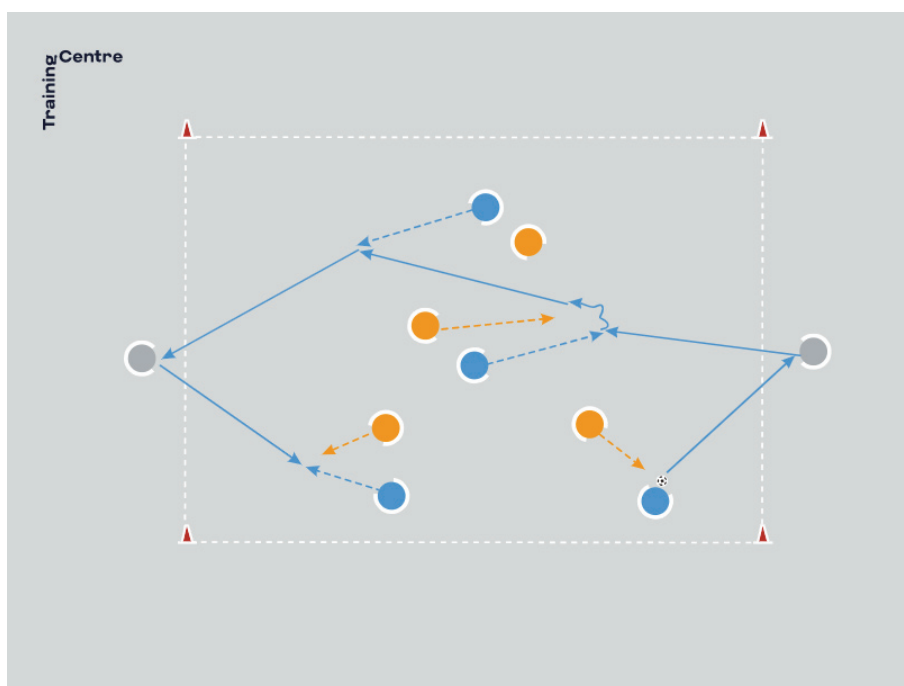
- Cambiar el sentido de rotación del circuito.

Principios básicos

- Los jugadores se sincronizarán para recibir el balón desmarcados y a la carrera.
- A su vez, quien conduce el balón deberá pasarlo en el momento justo para aprovechar el movimiento de su compañero, pero también tendrá que medir el pase en función del espacio disponible para el receptor. Así, este podrá jugar a un toque si se encuentra sometido a la presión del rival, o en dos toques si dispone de tiempo.
- Se busca la calidad y la precisión en los pases. El balón se dirigirá al pie del receptor más alejado, lo que le permitirá jugar hacia delante y, si es posible, al primer toque. Para facilitar la recepción, los pases serán rasos.
- El receptor se colocará para controlar con el pie más alejado y avanzar con el primer toque, siempre que sea posible. Este jugador girará el cuerpo para controlar al primer toque y avanzar, como requiera.

3º EJERCICIO: JUEGO DE POSESIÓN, 4 CONTRA 4 + 2

La parte final de la sesión es un juego de posesión 4 vs.4 más 2 que introduce uno de los aspectos tácticos importantes para el próximo partido contra Gales sub-17, encontrar al jugador libre. Durante el partido se animará a los jugadores a buscar a sus laterales, que serán los jugadores libres, para superar la presión rival. El ejercicio permite a los jugadores trabajar este principio táctico en un juego reducido.



4 contra 4 + 2

Organización

- Delimitar una zona de juego de 20 x 15 m.
- Situar en la zona 2 equipos de 4 jugadores.
- Colocar 2 comodines fuera de la zona, uno por banda.

Explicación

- Los comodines no podrán dar más de dos toques seguidos.
- El equipo en posesión del balón presentará un sistema 2-1-1 a lo largo de la zona, y los dos comodines jugarán como lateral en una defensa de cuatro.
- El equipo sin balón puede organizarse como prefiera, pero en cuanto recupere la posesión deberá adoptar un 2-1-1.
- Cuando un equipo pierda el balón, tratará de recuperarlo cuanto antes.

Variaciones

- Si un comodín pasa el balón al primer toque, el receptor podrá dar dos toques. Si, por el contrario, el comodín da dos toques, el receptor solo podrá dar uno.

Principios básicos

- Los jugadores deberán leer el juego antes de recibir el balón para saber qué compañero está libre de marca y enviarle el balón si el contrario presiona.
- La pelota circulará con rapidez (con uno o dos toques) para superar la presión del rival. Los jugadores deberán saber cuándo enviar el balón por alto para superar la presión, sobre todo en los pases entre los comodines para cambiar la orientación del juego.
- Los jugadores se comunicarán entre ellos para ayudar al compañero a tomar decisiones y para evitar las pérdidas del balón.
- Se pedirá a los jugadores que reaccionen con rapidez en las transiciones, ya sea para recuperar la posesión o para organizarse en un 2-1-1 en la fase ofensiva.