

Francia sub-17 Jueves 1: Uso de los laterales para generar ocasiones de gol y definir

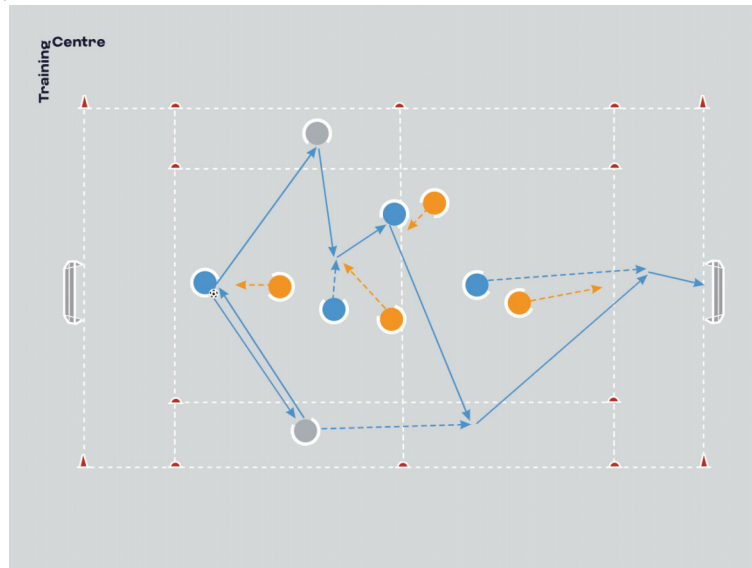
Descripción

Primer ejercicio: juego de mantenimiento de la posesión, 4 contra 4 + 2

Segundo ejercicio: circuito de pases.

PRIMER EJERCICIO: JUEGO DE MANTENIMIENTO DE LA POSESIÓN (4 CONTRA 4 + 2)

El ejercicio comienza con un calentamiento con balón durante el que los jugadores alternan la conducción con estiramientos dinámicos. A continuación, participan en un juego de mantenimiento de la posesión en una dirección, con dos comodines de apoyo a modo de laterales, a fin de introducir el tema de la sesión.



Organización

- 2 equipos de 4 jugadores más 2 comodines.
- Delimitar una zona de juego de 30 m de largo por 25 de ancho.
- Dividir la zona de juego a lo ancho en tres zonas, con dos carriles exteriores de unos 5 m de ancho.
- Delimitar dos zonas de anotación de unos 5 m de profundidad.
- Trazar una línea media.

Explicación

- Los dos equipos de cuatro jugadores se colocan en la zona central del campo.
- Los dos comodines se colocan en los carriles exteriores y solo pueden dar un máximo de dos toques.
- El equipo sin balón no puede defender en las zonas de anotación, pero el atacante debe definir de primeras.
- Los goles valdrán 1 punto si se marcan mediante juego de combinación en la zona central.
- Los goles valdrán 3 puntos si se marcan mediante un centro a la zona de anotación, después de haber jugado con un lateral en la parte baja (antes de la línea media) y con el otro en la parte alta.
- Para poder avanzar a la parte alta del campo, el equipo en posesión del balón debe dar tres pases en la parte baja.

Variación

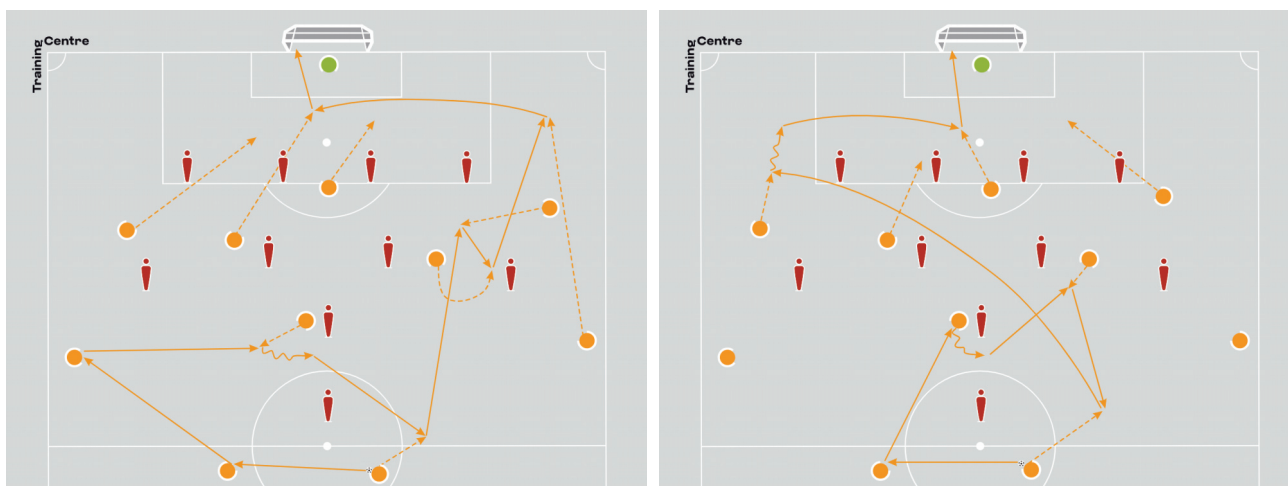
- Si un equipo logra marcar al primer toque después de un centro también de primeras, el equipo rival debe hacer cinco flexiones.

Principios básicos

- Elaborar el ataque en la zona de construcción mediante pases, aprovechando todo el ancho del juego para desorganizar al rival, avanzar y acelerar el juego.
- Buscar al lateral desmarcado en el lado contrario detrás de la defensa rival, mediante un pase al espacio que le permita centrar de primeras y conservar la ventaja sobre el adversario.
- Jugar de primeras en la zona de definición para reducir el tiempo de reacción del rival.

2.º EJERCICIO: CIRCUITO DE PASES

La sesión continúa con un ejercicio analítico que repite algunos patrones específicos de pases que podrían usarse en el partido del viernes contra Gales. Los diez jugadores de campo que comenzarán el partido se alinean en un 4-3-3 frente a diez maniquíes que representan a los jugadores galeses. Están posicionados en un sistema 4-2-3-1 para replicar la formación que adoptó Gales en el partido de ayer.



Organización

- 10 jugadores dispuestos en un 4-3-3.
- 10 maniquíes dispuestos en un 4-2-3-1.
- Juego en una mitad del campo.

Explicación

1.er circuito:

- Un central pasa al otro.
- El segundo central pasa al lateral de su lado.
- El lateral pasa al medio de contención, quien vuelve a jugar con el primer central.
- El extremo del lado del balón se adentra en el carril central para liberar la banda.
- El central envía un pase medido al extremo, que juega de primeras con el mediocentro.
- El mediocentro juega en profundidad con el lateral que avanza por la banda, quien, a su vez, envía un centro al área.
- El delantero centro, el mediocentro y el extremo del lado contrario atacan la portería para rematar el centro.
- Cuando finalice esta primera acción, el entrenador pone en juego un segundo balón por medio de uno de los centrocampistas.
- Entonces, los centrocampistas, el delantero centro y los dos extremos deben combinar entre sí en el carril central para adentrarse en el área penal y disparar a portería.

Variación

- 2.º circuito:
- Un central pasa al otro.
- El segundo central pasa al medio de contención, quien se gira y juega con el mediocentro.
- El mediocentro vuelve a jugar con el primer central, quien abre el juego hacia el extremo del lado contrario.
- El extremo centra al área penal, donde esperan el delantero centro, el segundo mediocentro y el extremo del lado contrario.

Principios básicos

- Tener paciencia en la zona baja durante la elaboración para atraer al rival a un lado del campo y, a continuación, cambiar el juego al otro lado, hacia el lateral que sube por la banda.
- Combinar en el carril central mediante apoyos y devoluciones o paredes, a fin de generar desequilibrios en el rival y avanzar hacia la portería.
- Jugar con el jugador exterior al hueco y no al pie, a fin de conservar la ventaja sobre el rival.
- De vez en cuando, tratar de jugar a contrapié, volviendo a insistir por el mismo lado del que viene el balón, para sorprender al rival.
- Cuando el balón se encuentra en la zona alta, los centrales deben permanecer cerca el uno del otro para controlar al delantero centro rival en caso de pérdida del balón.