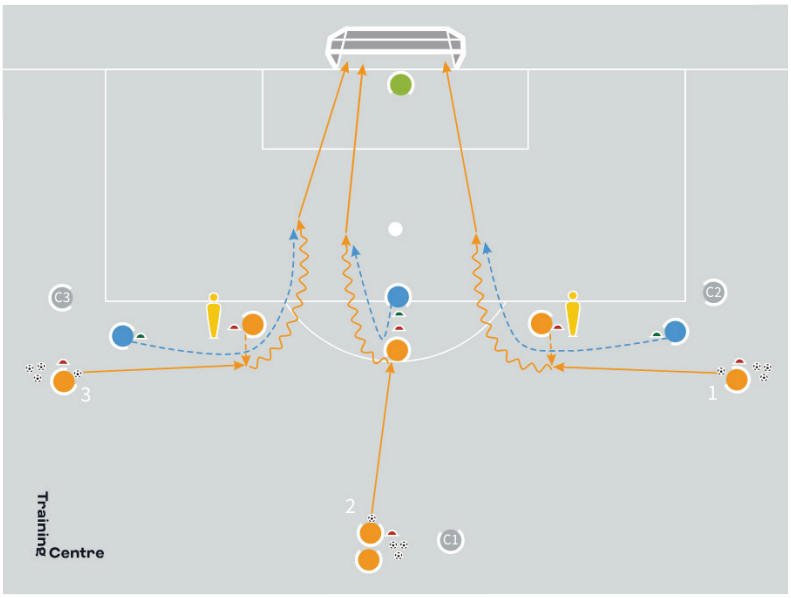
Programa de entrenadores de talentos de la FIFA: Amagar y finalizar



Organización

- Colocar una portería de tamaño reglamentario con guardameta en un extremo de la zona de ejercicio.
- Fijar a cada lado una estación compuesta de un maniquí y tres conos, a unos metros de distancia de los puntos en los que el semicírculo del área toca con la propia área, tal como se muestra en el esquema anterior.
- Fijar una estación central con tres conos colocados en línea con el punto medio del semicírculo del área, tal como se muestra en el esquema anterior.
- Situar a las atacantes y distribuidoras (naranjas) y a las defensoras (azules) en los conos indicados en el esquema.

Explicación

- Para comenzar el ejercicio, el balón parte de la distribuidora colocada en el cono 1.
- La atacante se separa del maniquí con un esprint corto para situarse aproximadamente a la altura de su distribuidora, que le envía el balón.
- Una vez recibe, la atacante conduce hacia portería e intenta disparar lo antes posible.
- En cuanto la atacante controle el esférico, la defensora achica espacios y defiende sin entrar hasta que termina la jugada.
- La secuencia continúa desde la estación central. Allí, la distribuidora envía el balón a la atacante, que se da la vuelta y se zafa de la defensora pasiva para a continuación tirar a puerta.
- La secuencia se traslada al lado izquierdo del área y sigue con el pase de la distribuidora del cono 3.
- Para garantizar que alternan papeles defensivos y ofensivos, se rotará a las jugadoras entre las diferentes estaciones.

Principios básicos

- Las atacantes, al recibir el balón en posiciones escoradas, intentarán controlar correctamente perfiladas para conservar la ventaja posicional respecto a la defensora que se acerca.
- Un primer toque orientado hacia delante, en lugar de escorado hacia un lateral, puede ayudar a la atacante a ganar ventaja en línea recta a la defensa que llega en carrera.
- Al engañar a su marcadora con amagos y fintas (1), la atacante central puede generarse espacios para recibir con el cuerpo orientado (2) antes de tirar a puerta (3).

Papel de los entrenadores

- Primer entrenador: da instrucciones a las atacantes de la estación central.
- Segundo entrenador: da instrucciones a las atacantes de la estación derecha.
- Tercer entrenador: da instrucciones a las atacantes de la estación izquierda.