

## ACTIVIDADES PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA OCUPACIÓN DE ESPACIOS

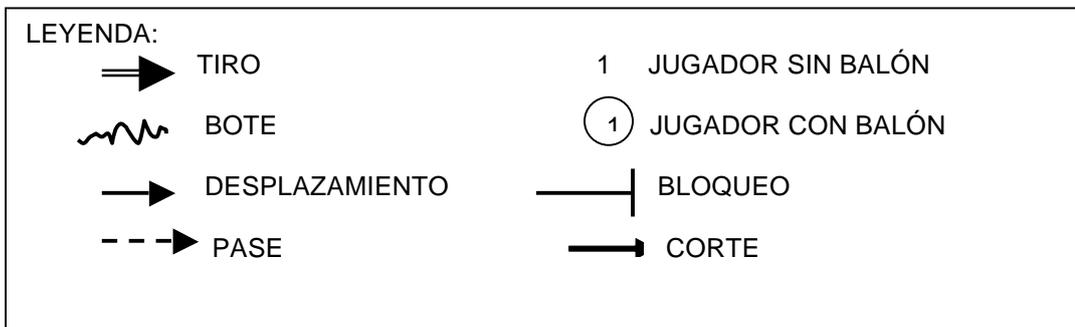
La situación de nuestros/as jugadores/as en la cancha, y las soluciones tácticas que deben realizar tras pasar el balón, son algunos de los mayores problemas que nos encontramos los/as entrenadores/as hoy en día en las categorías alevín e infantil.

Lo que nosotras queremos exponer en éste monográfico, son algunas experiencias que hemos recopilado en nuestra corta, aunque intensa carrera como entrenadoras, e intentar enseñar a nuestros/as jugadores/as la correcta utilización de los espacios, siempre de una manera dinámica y acorde con la categoría en la que nos encontramos.

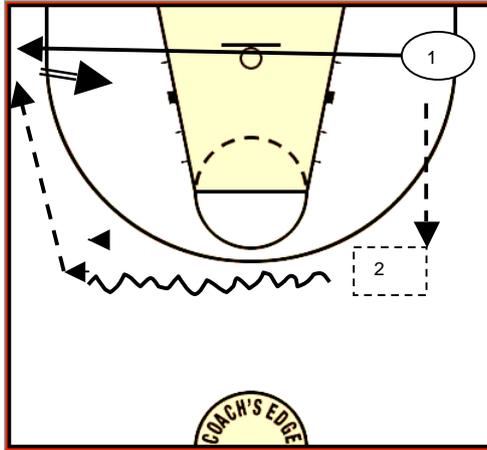
Algunos aspectos fundamentales que queremos resaltar en los próximos ejercicios son:

- Emplear ruedas continuas y con muchos balones
- Ejercicios dinámicos
- Los/as jugadores/as deben rotar por todas las posiciones
- Mejora de aspectos técnicos en las actividades (Tiro, pase, bote, comunicación, etc.)
- Norma fundamental: tras pasar, realizar un desplazamiento obligatoriamente.
- Posiciones a ocupar: base, aleros, poste bajo, poste alto y esquinas

Las actividades que proponemos para la mejora del tema que estamos tratando, y las que nosotras creemos más propicias para ellos, son las siguientes:



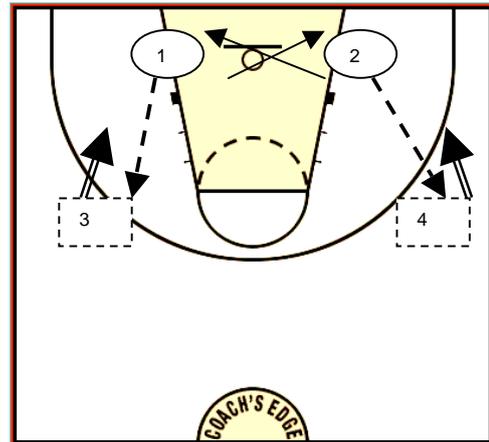
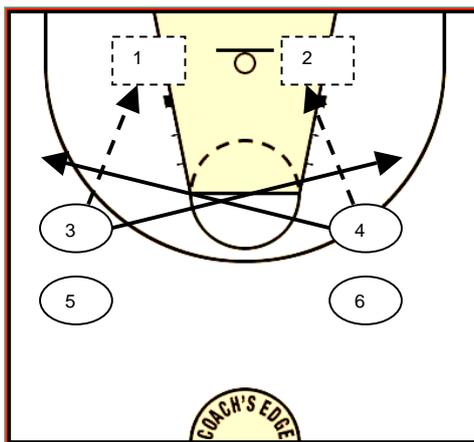
1.-



1 pasa a 2 y corta a esquina contraria. 2 dribla y pasa a 1 para tiro.

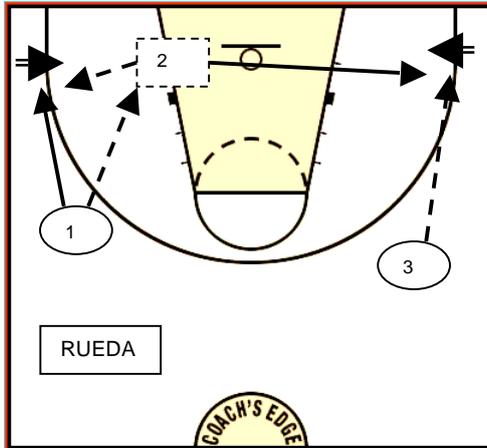
Rotación: Quien tira, rebotea y va a grupo de pasadores.

2.-



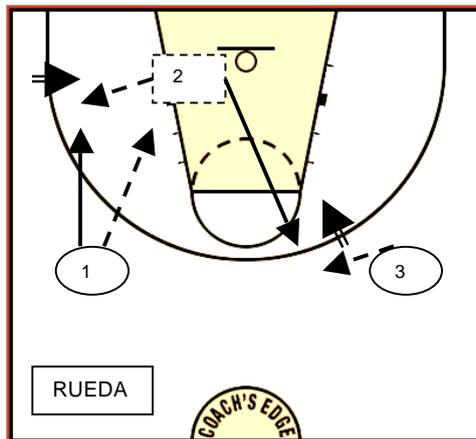
Parejas. 3 y 4 pasan interior.  
Y van a tirar tras recibir el otro balón.  
Rotar por parejas.

3.-



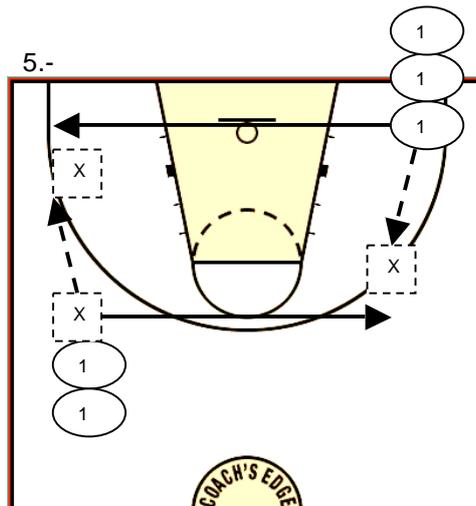
1 pasa dentro y tira desde esquina. 2 corta a tirar desde esquina contraria. Rotación a la izquierda.

4.-



1 pasa dentro y tira desde esquina. 2 sube a poste alto a tirar.

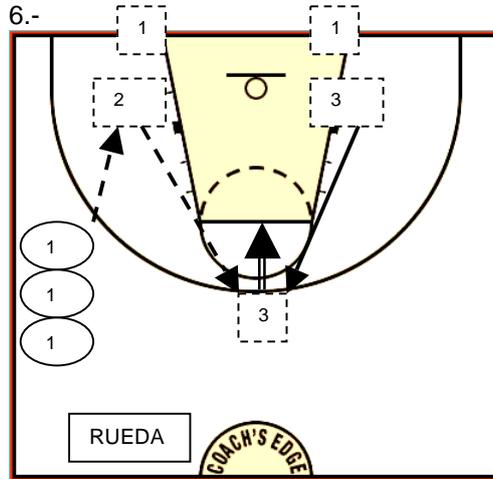
5.-



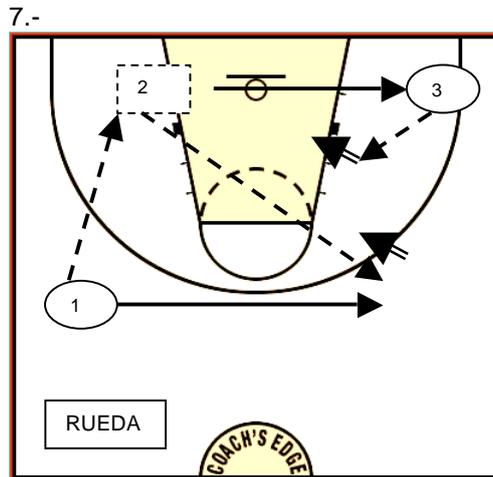
Pasar a un cortador y cortar para recibir el otro balón. Rotación: cambio de estación.

1

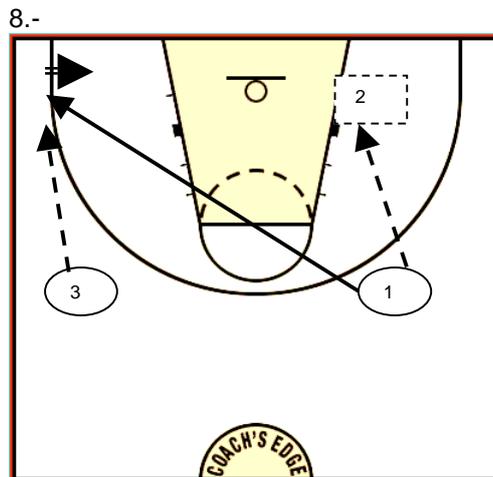
1



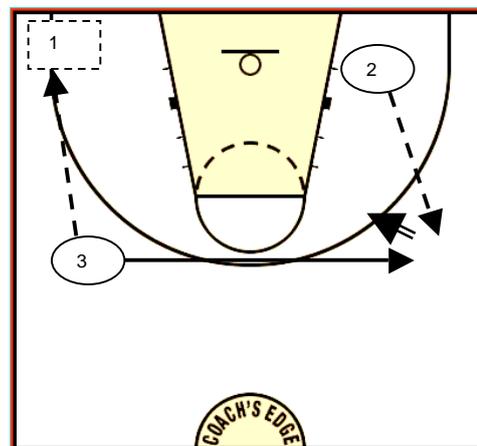
1 pasa dentro a 2. 3,  
cuando recibe 2, sube y  
tira.  
Rotación a la izquierda.



1 pasa dentro y tira desde  
diagonal. 2 recibe y juega  
de espaldas.  
Rotación hacia la izquierda.

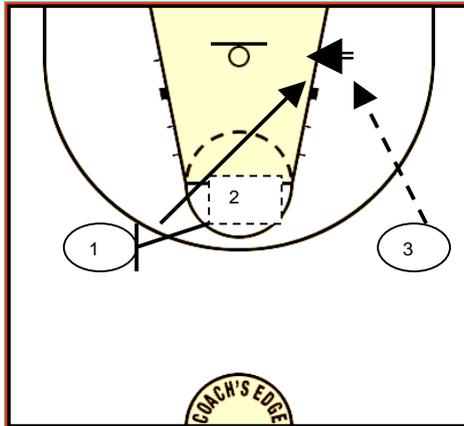


1 pasa a 2 y corta a  
esquina contraria a tirar.  
Rotación a la derecha.

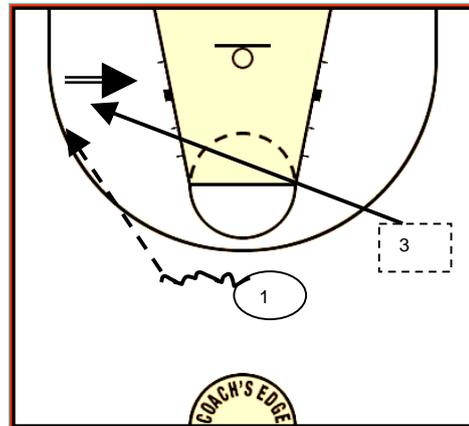


3 pasa a esquina y tira  
recibiendo de poste bajo  
contrario.

9.-

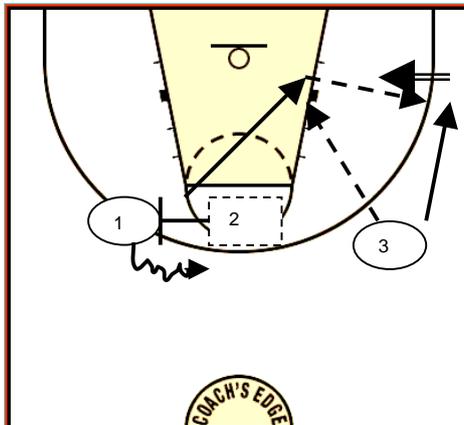


2 bloquea directo, corta y recibe en poste bajo. Rotación a la derecha.

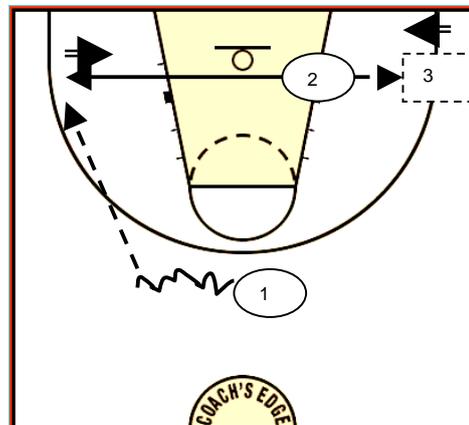


3 pasa a poste bajo y corta hacia esquina (recibe de 1).

10.-

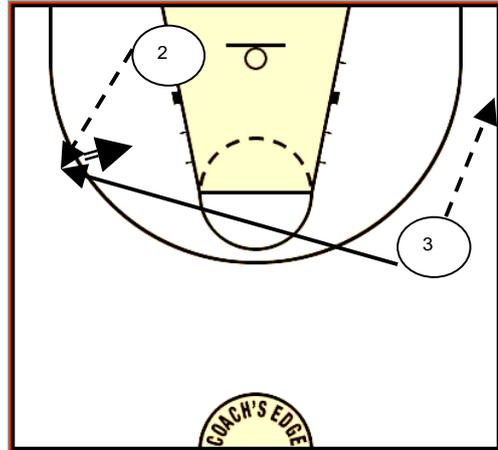
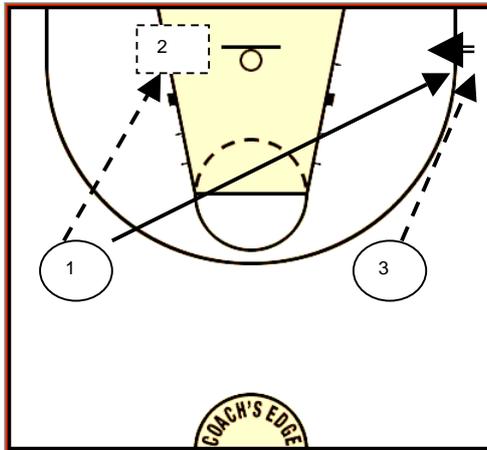


2 bloquea directo y corta a poste bajo. 3 pasa a poste bajo y tira desde esquina.



2, tras sacra balón fuera, tira desde esquina contraria. Rotación a la derecha.

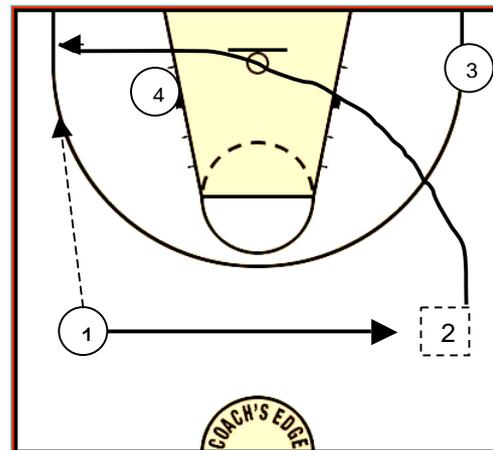
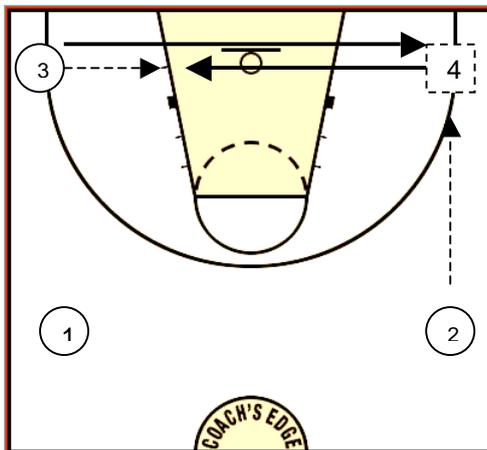
11.-



1 pasa a interior y corta a tirar a la esquina contraria. Rotación hacia la izquierda.

3, tras pasar a la esquina, corta a la esquina del lado contrario, recibe de 2 y tira.

12.-



3 Jugadores con balón y 1 sin balón. Quien pasa, ocupa posición libre y recibe. Tras 5 pases se realiza tiro.