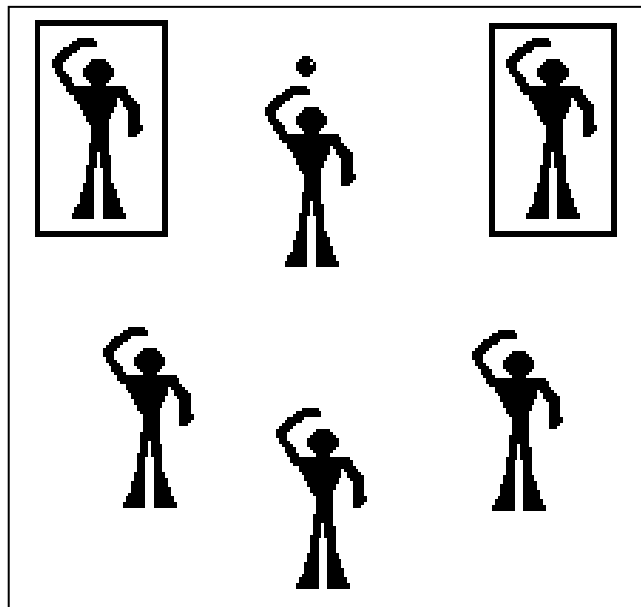




LOS ALAS

(CUALIDADES, POSICIONES Y SALIDAS)



Por DIEGO H. ALTAMIRANO

INDICE

FUNCIONES ESPECÍFICAS

CUALIDADES:

- Físicas
- Psíquicas
- Técnicas
- de Grupo

POSICIONES: Zona 1
Zona 2
Zona 3

SALIDAS: Si llegamos primero al tejo

- a) Con 2 mts o más que el Ataque contrario
- b) De 2 mts a 1 mt de ventaja antes que el Ataque contrario
- c) Con 1 mt o menos de ventaja antes que el Ataque contrario

Si el contrario llega primero al tejo

- a) Que el Ataque contrario se la pase a un Ala
- b) Que el Ataque contrario se la pase a un Pivot
- c) Que el Ataque contrario realice una finta (amague)

Funciones específicas

Llevar el tejo hacia adelante la mayor cantidad de metros posibles.

Correr por su diagonal.

No cruzarse.

Tirar el pase que corresponde para cada situación.

Estar siempre abajo esperando el pase de su Ataque o su Pivot.

Bajar a defender.

EL ALA

El puesto de Ala es el encargado de hacer avanzar al equipo y darle aire a sus Pivots.

Para ser un buen Ala se necesita tener la velocidad y la fuerza mental para seguir empujando hacia adelante cuando el otro equipo es superior o cuando los Pivots del otro equipo se ponen a jugar "fuerte". El Ala no se puede dar el lujo de descansar ni un segundo y deberá estar siempre abajo cuando está en el agua, puesto que tiene un cambio solo para él.

CUALIDADES FÍSICAS:

- Debe ser rápido en pique corto y largo, pero su resistencia se deberá basar en los piques largos.
- En apnea su fuerte debe estar en la apnea dinámica media, (Entre 6 u 8 segundos en velocidad) y sí o sí tendrá que realizar una respiración y volver a bajar. Al mostrarse todo el tiempo le dará seguridad al Ataque para poder jugar de memoria.
- Físicamente debe ser de estatura alta (1,80 mts mínimo) para aprovechar la velocidad al máximo y para poder tener el largo de brazos necesario para poder cubrir los tejos del cruce con los Pivot.
- Fortaleza física en el tren superior para ganar los tejos divididos y poder arrastrar a los Pivots contrarios.

CUALIDADES PSÍQUICAS:

- Debe saber como juega su Ataque para saber donde se encuentra sin mirarlo.
- Timing para poder sorprender.
- Debe tener la fuerza mental para poder soportar jugar arriba e ir en la salida a querer ganar todos los tejos. Tiene que hacer los cambios rápidos porque si no quedaría un hueco que dejaría vulnerable al defensa.

CUALIDADES TÉCNICAS:

- Tiros altos y largos.
- Debe saber tirar girando y por debajo del cuerpo.
- Cubrir el tejo de una forma que sea imposible sacárselo. De esta forma le da tiempo a su Ataque a respirar y bajar .
- Debe realizar los giros y contragiros a la perfección para poder escabullirse, ya que casi siempre estará marcado por tres personas.
- Muy buenos amagues para poder pasar contrarios y dejar a su Ataque lo más libre posible.

CUALIDADES DE GRUPO:

- Tienen que tener una fluida conversación constante con su Ataque para arreglar formas de juego (siempre y cuando no cambien la táctica del equipo).
- Conocer como juega su Ataque y su Pivot para saber como reaccionará y así poder posicionarse.
- Debe dar confianza a sus pivots para que estos puedan descargar en él cuando están apretados.

ALA

Para optimizar el estudio del trabajo de los Alas, partiremos la cancha en tres zonas: Zona 1 (en nuestro arco), Zona 2 (mitad de cancha) y Zona 3 (arco contrario).

Nuestro arco

Zona 1

Zona 2

Zona 3

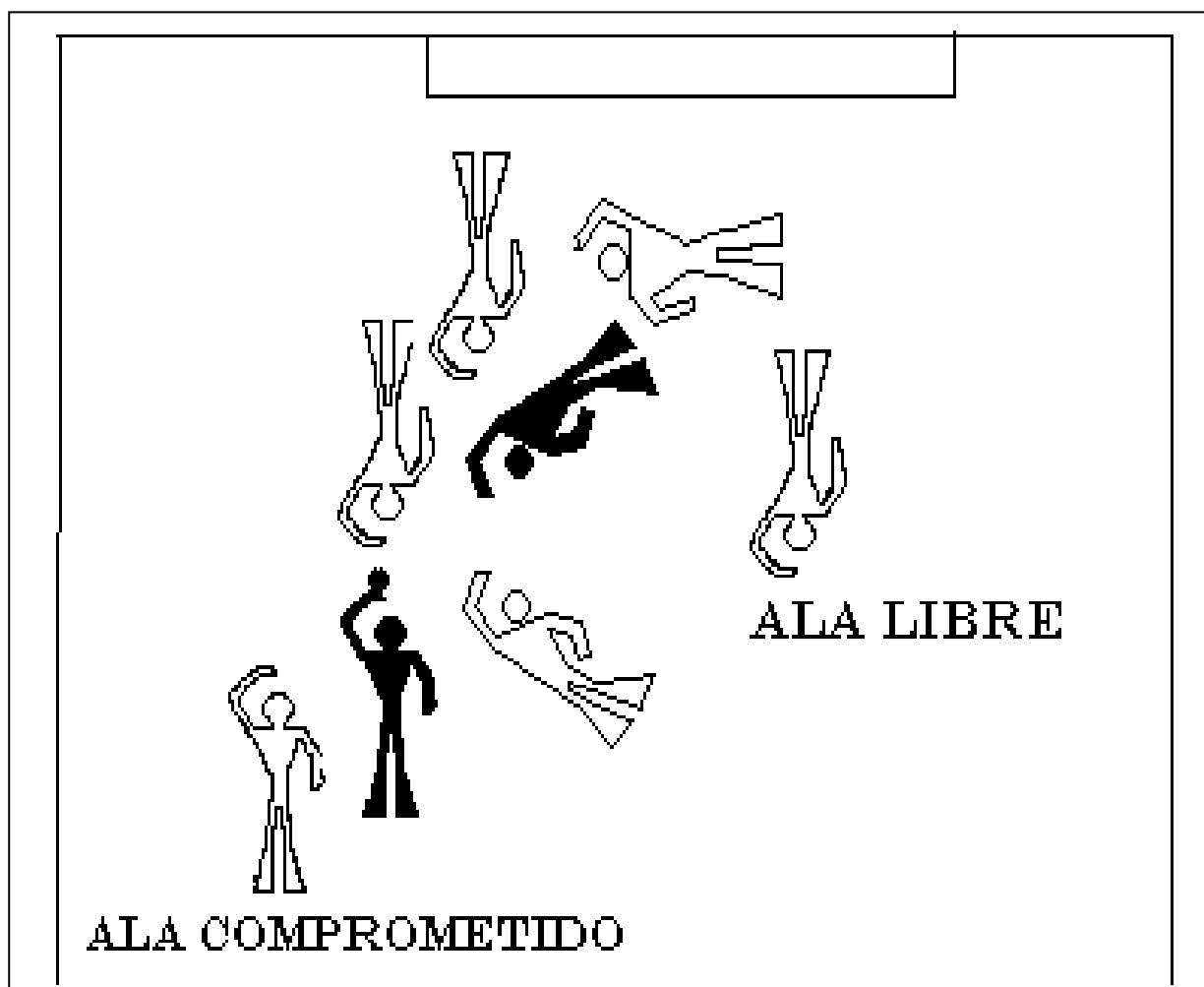
Arco contrario

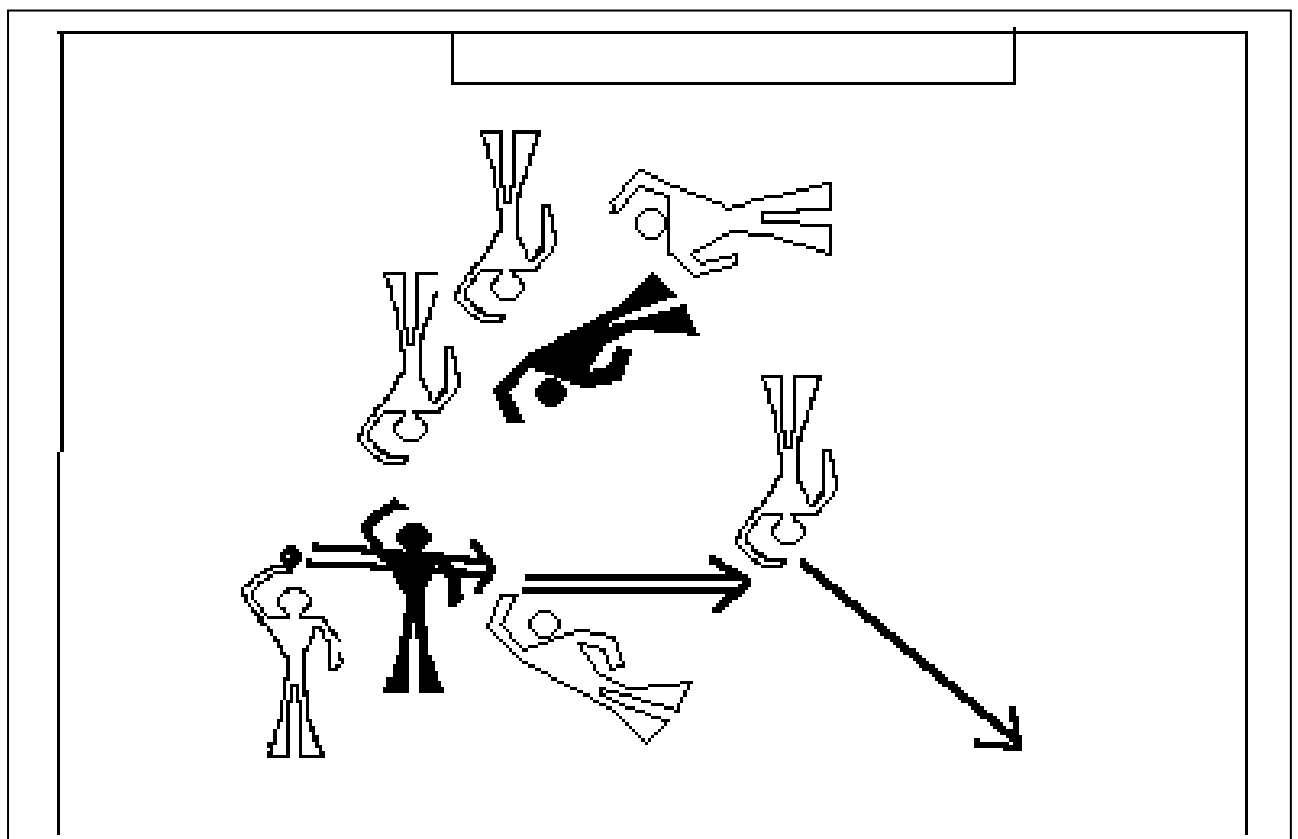
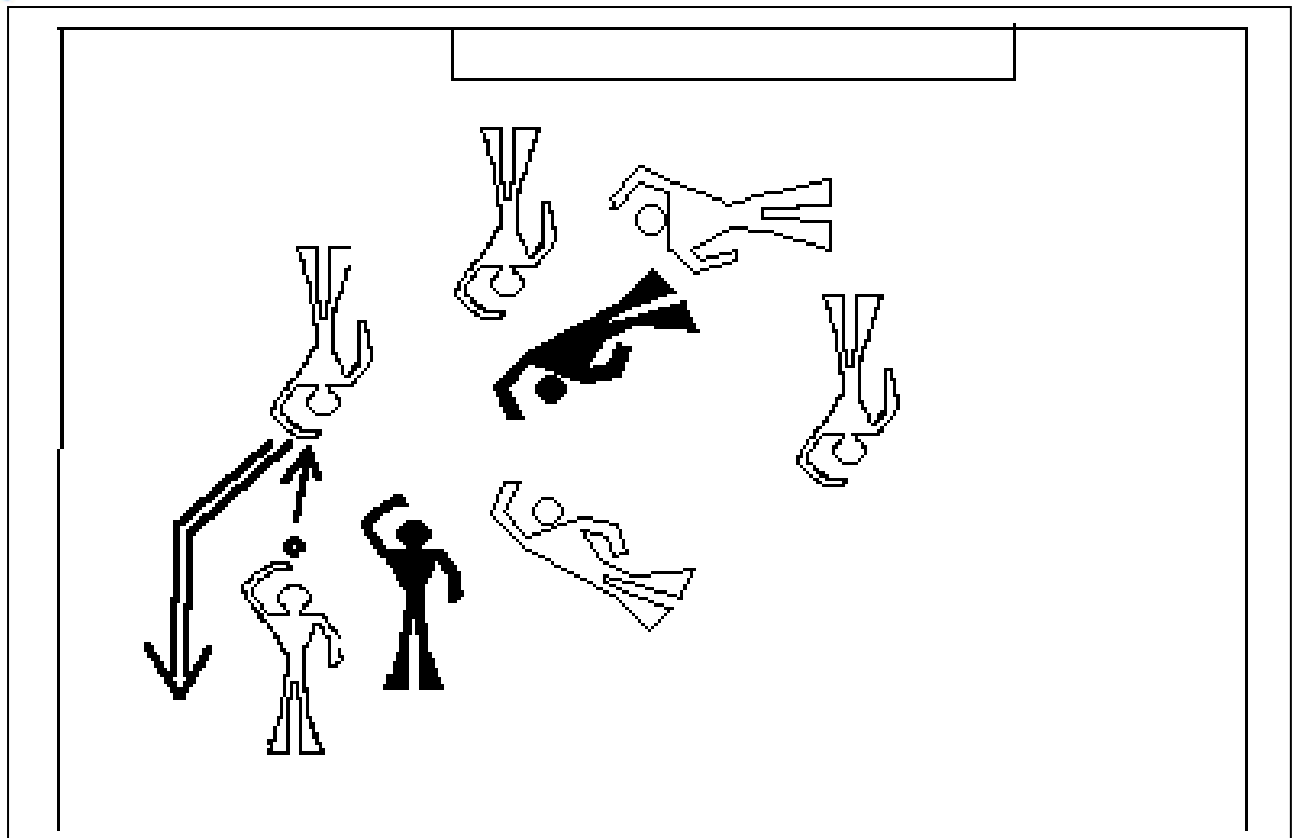
Zona 1

El Ala que se encuentra del lado que se está jugando el tejo (ala comprometido), deberá mirar hacia su arco y tratará de robar el tejo desde atrás. Una vez que tiene el tejo, deberá pasárselo a su Pivot (ya que este está de frente y puede "romper" la jugada peligrosa) o si este no está disponible, a su Ataque.

Como última instancia se dará vuelta teniendo el tejo y tratará de correr con él.

El Ala libre estará mirando hacia el arco contrario esperando que el Ataque descargue en él o para frenar la medialuna del trío de defensa.





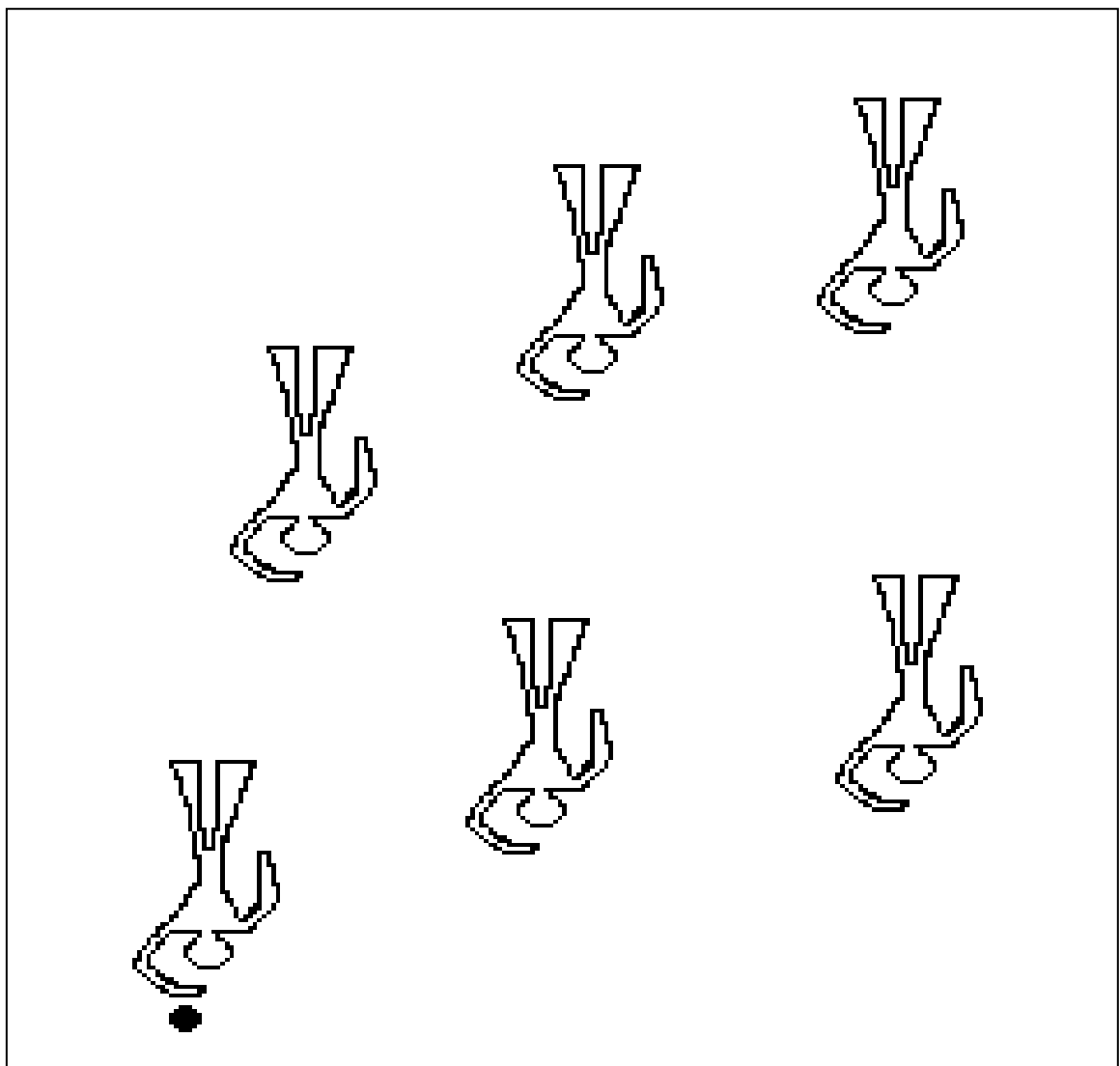
Zona 2

En esta zona de la cancha, si el equipo está bajo presión, tendrán que trabajar igual que en la Zona 1.

En cambio si el juego es más suelto, el Ala deberá estar siempre de frente al arco contrario para cuando su Pivot o Ataque le pasen el tejo.

El Ala libre estará paralelo o a la altura de la cintura del Ataque: a) para poder bajar a defender si es necesario b) si el Ataque gira por estar presionado, el Ala no quedará "colgado" arriba para recibir el pase.

Debido a esto el Ala libre recibirá el tejo al pique.

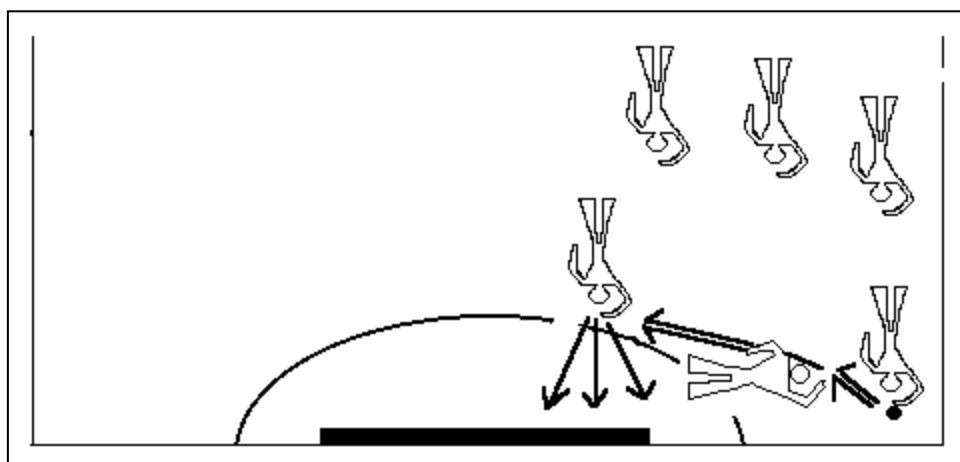


Zona 3

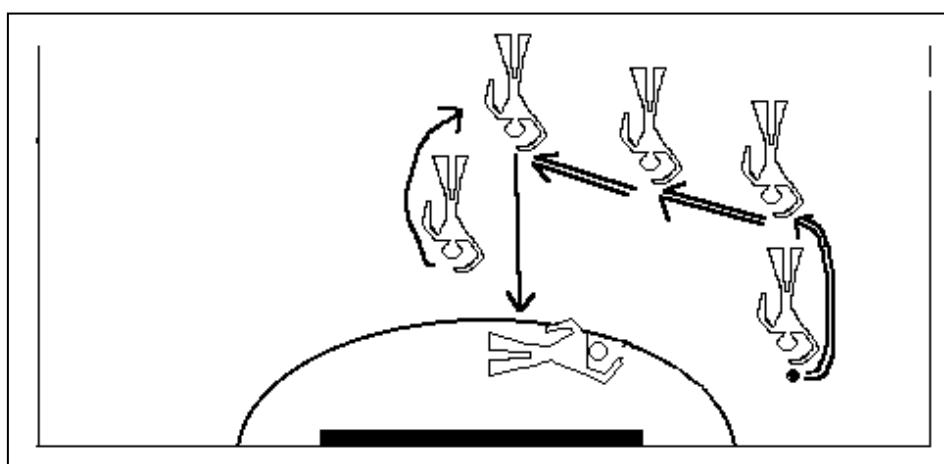
En esta Zona, los Alas deberán estar de frente al arco contrario.

El pase del que tiene el tejo saldrá paralelo para su Ataque o hacia atrás a su Pivot.

El Ala libre se colocará mas atrás de la línea del otro Ala para poder recibir el tejo de su Ataque con una buena visión del arco.



Cuando se realiza una medialuna por el trío de defensa y uno de los Pivot ve la oportunidad y sube a tratar de meter el gol, su Ala bajará a cubrir el espacio que este deje libre .

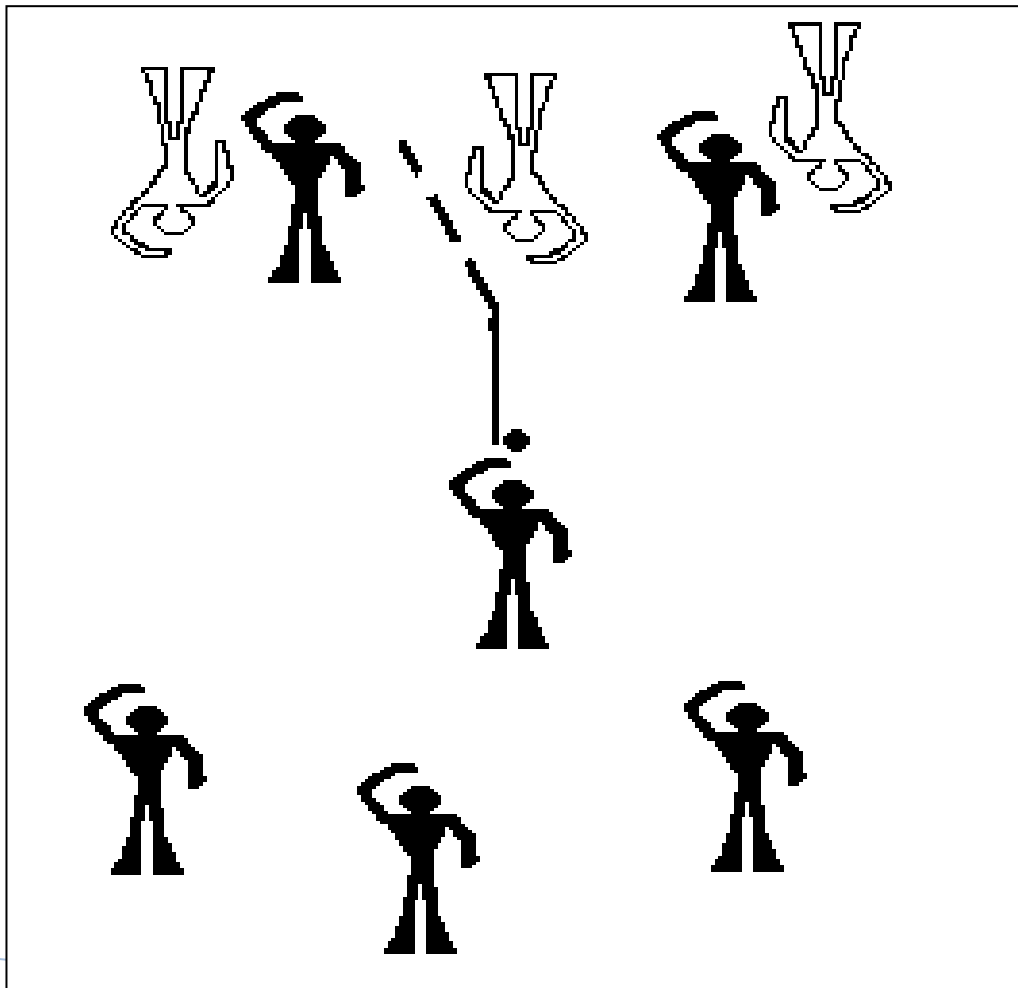


SALIDA

La salida se puede dividir en dos: 1) Si nuestro Ataque llega primero al tejo y 2) Si el Ataque contrario llega primero al tejo.

- 1) Al llegar nuestro Ataque primero al tejo pueden pasar tres cosas:
 - a) Que llegue con 2 mts o mas de ventaja antes que el Ataque contrario.
 - b) Que llegue de 2 mts a 1mt de ventaja antes que el Ataque contrario.
 - c) Que llegue con 1 mt o menos de ventaja antes que el Ataque contrario.

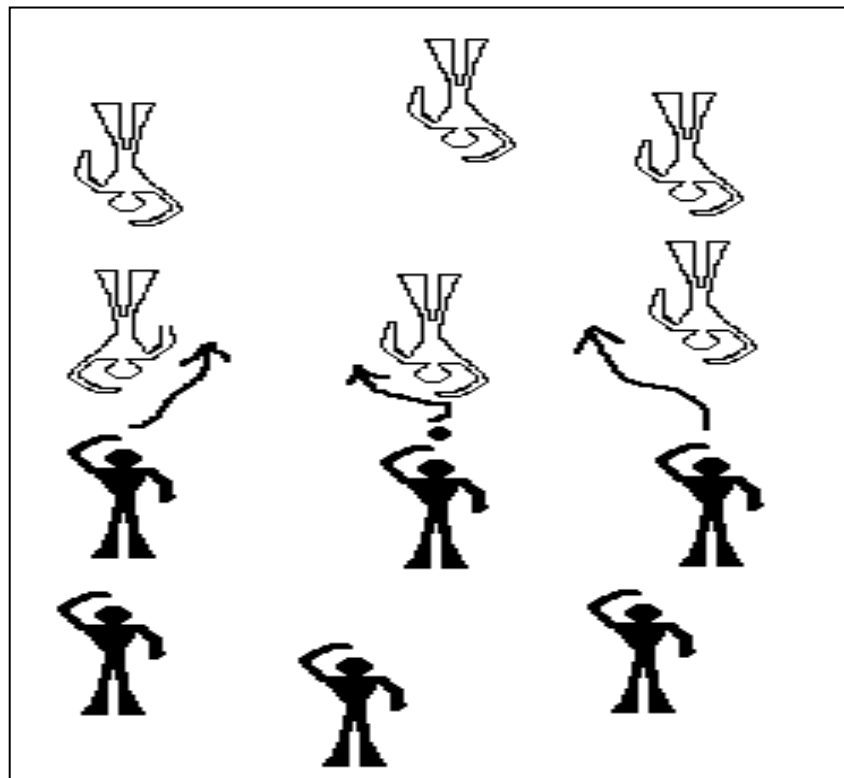
a) Si el Ataque llega con 2mts de ventaja: Los Alas al ver esto se adelantarán y se colocarán entre los Alas y Ataque contrarios para anularlos y su Ataque les pasará el tejo hacia adelante.



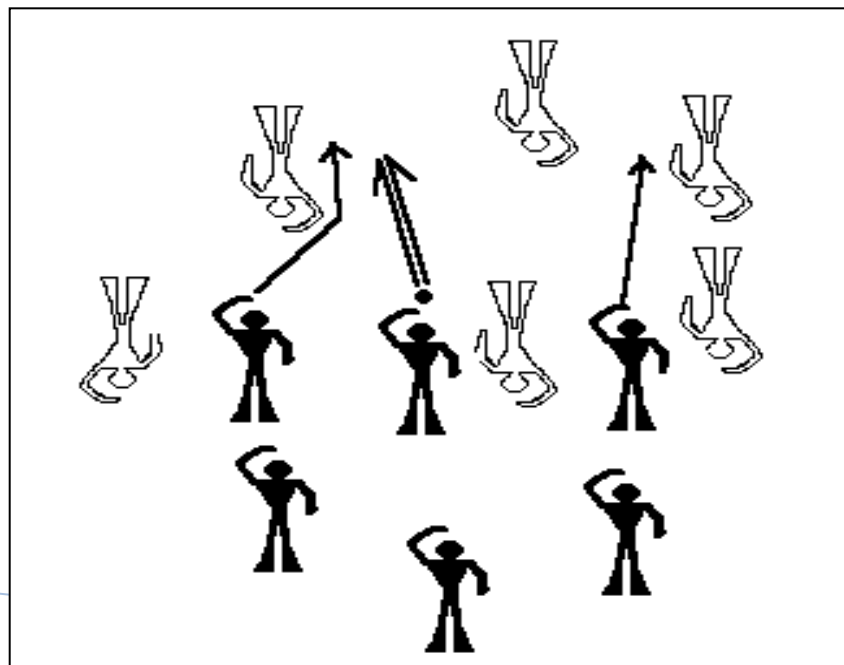
b) Si el Ataque llega al tejo entre 1 y 2mts antes que el contrario, es la distancia justa para que realice una finta (amague) y deje al Ataque contrario que pase de largo.

Las Alas seguirán corriendo paralelas a su Ataque, colándose por dentro de las Alas contrarias, e irán a tratar de meterse entre los Pivots contrarios (no subirán a respirar hasta que éste descargue en alguna de ellas).

Paso 1



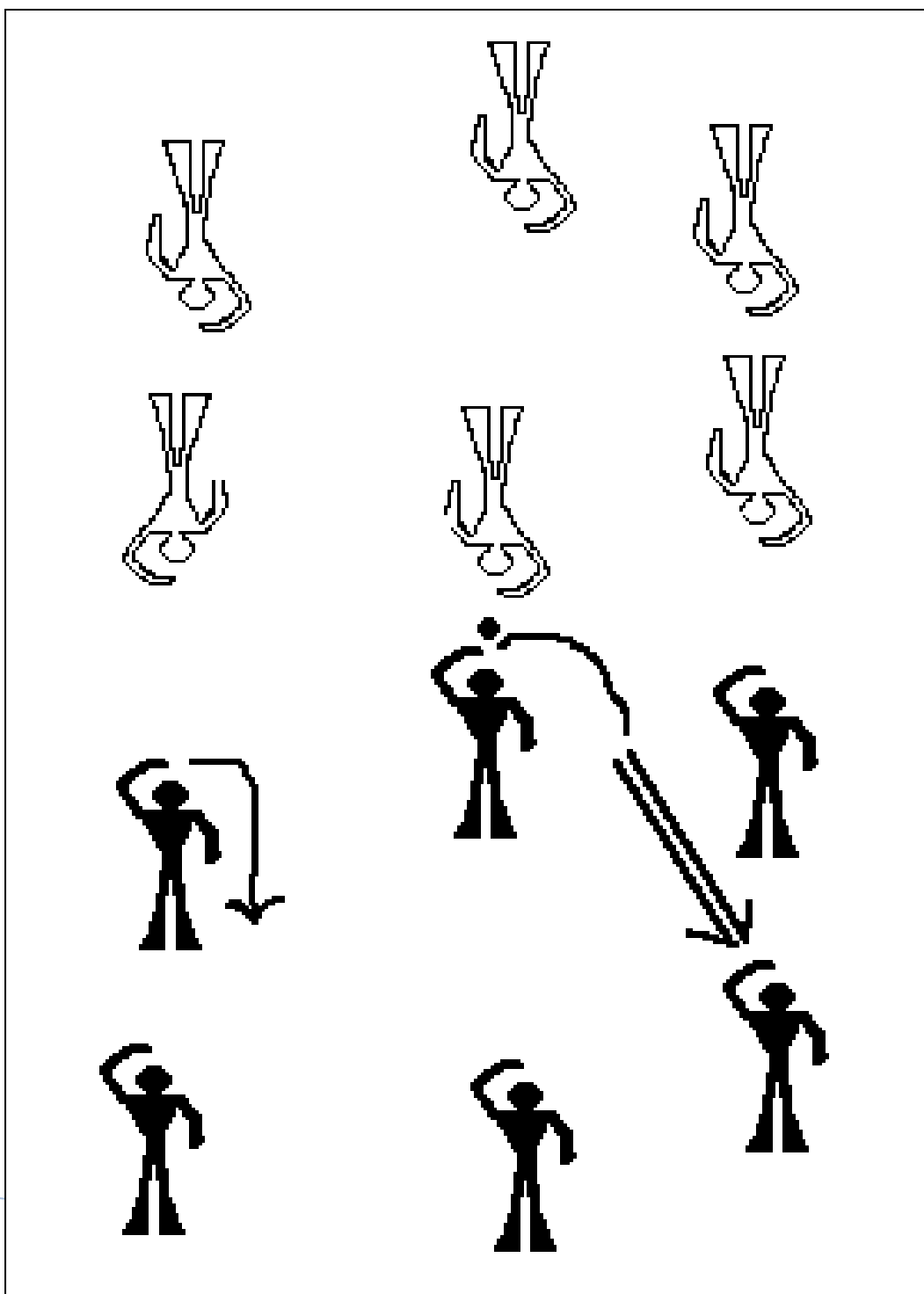
Paso 2



c) Si el Ataque llega con un metro o menos de ventaja antes que el Ataque contrario, girará y se la pasará a su Pivot (ya que es lo más seguro).

Las Alas estarán paralelas. El Ala que esté del lado contrario del Pivot que recibe el tejo, deberá estar como mínimo a la altura de la cintura del Ataque y preparado a bajar a defender por si se la sacan a nuestro Pivot.

El otro Ala estará preparado para recibir el tejo del Pivot.



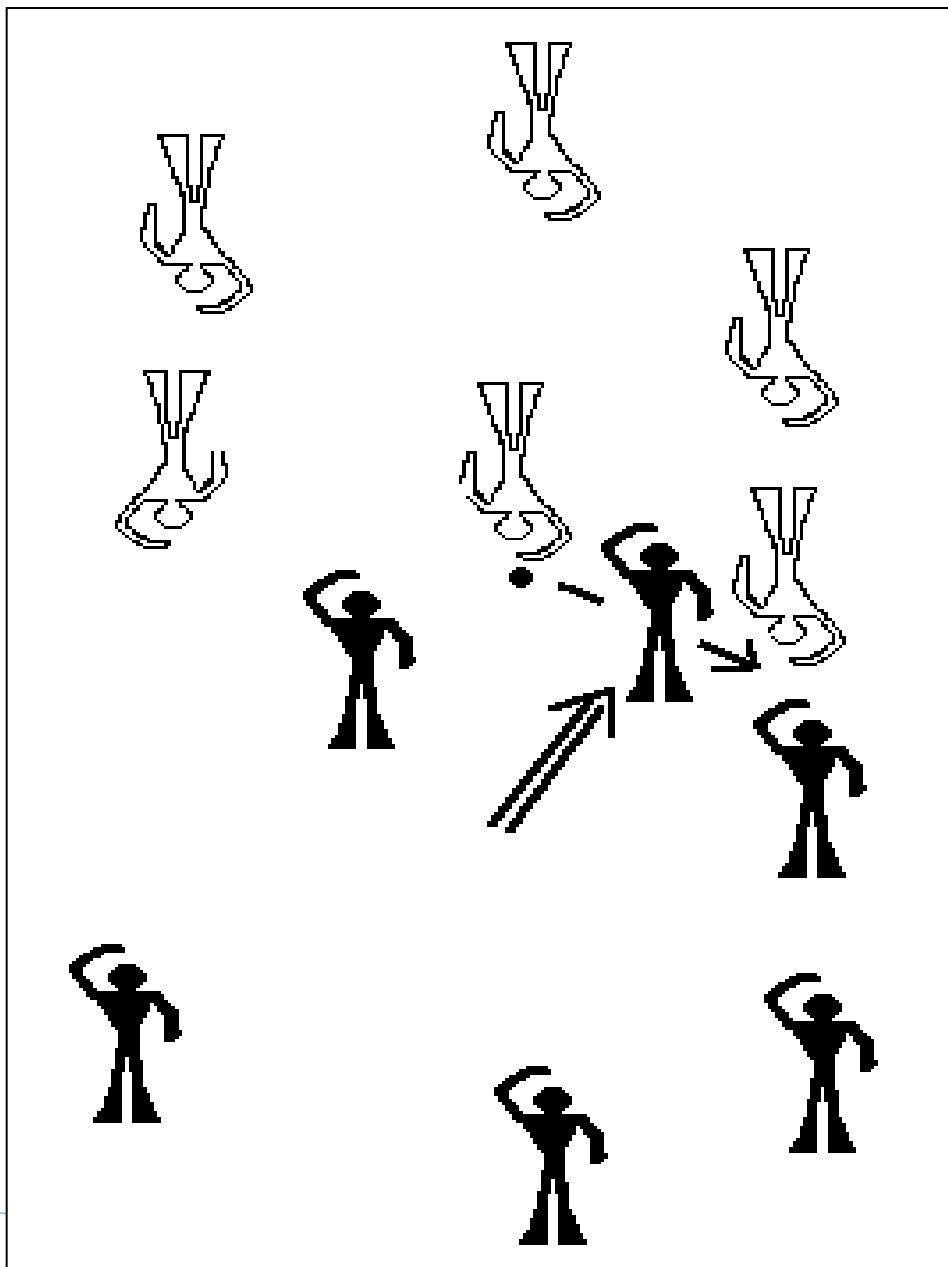
2) Si el contrario llega primero al tejo pueden pasar tres cosas:

a) Que el Ataque contrario se la pase a un Ala.

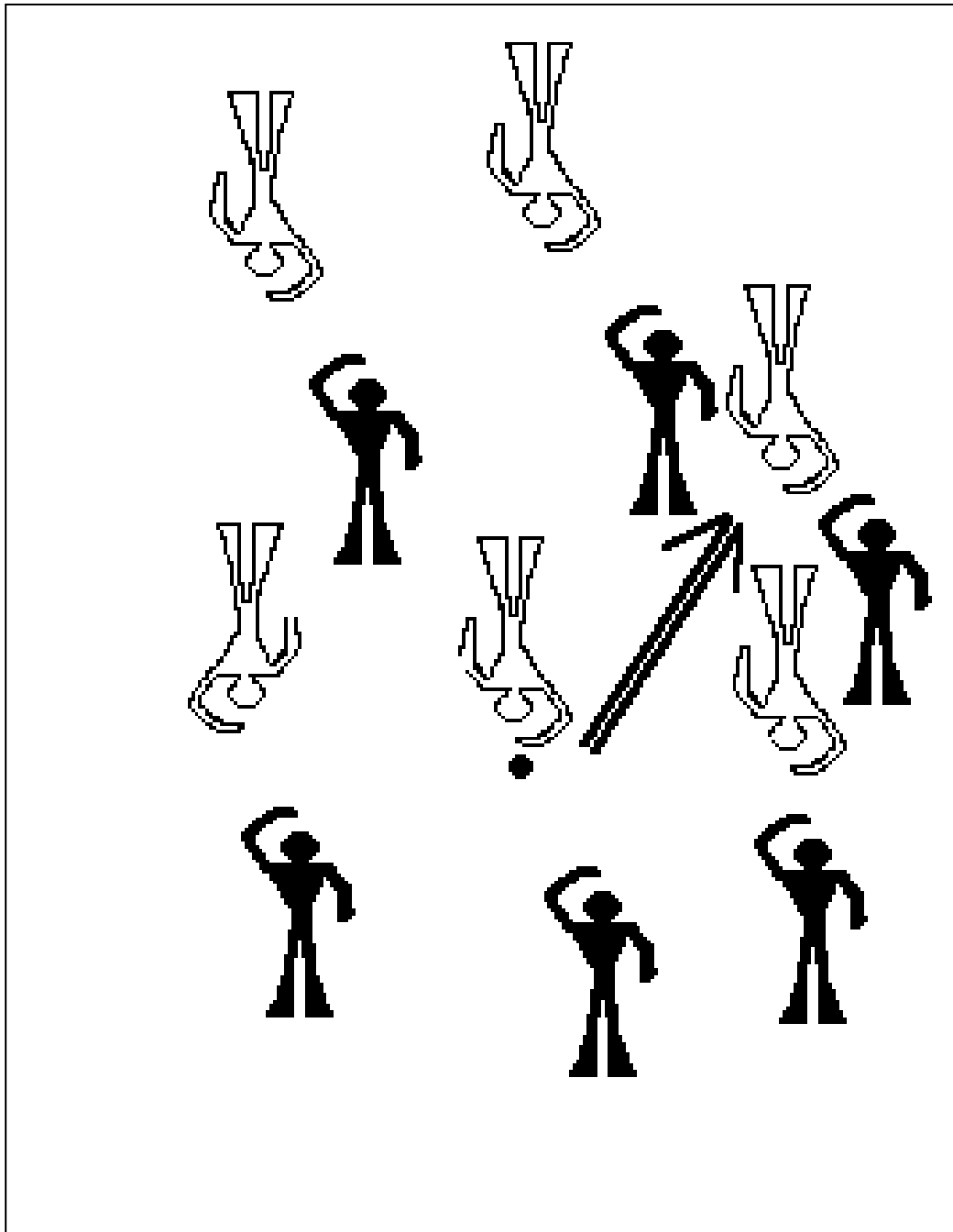
b) Que el Ataque contrario se la pase a un pivot.

c) Que el Ataque contrario realice una finta (amague).

a) El Ala deberá cerrarle el paso frontal al Ala contrario mientras el Ataque irá a marcar al Ala cerrándole la salida por la "calle" central (franja del medio de la cancha). El otro Ala se colocará paralelo y cerca al Ataque por si el pase sale corto.



- b) El Ala deberá cerrarle el paso frontal al Pivot contrario mientras el Ataque irá a marcar al Pivot cerrándole la salida por la "calle" central (franja del medio de la cancha). El otro Ala se colocará paralelo y cerca al Ataque por si el pase sale corto.



- c) Si el Ataque contrario realiza una finta, nuestros Alas girarán 180° para vajar defender y tratarán de robar tejos desde atrás.