



COLECCION

preparación futbolística

4ª Edición



FÚTBOL: SISTEMA 1.4.3.3.

FÚTBOL: SISTEMA 1.4.3.3.

Del origen a la excelencia

Luis Tomás Ródenas Cuenca - Juan Mercé Cervera



Premio Excelencia
P.E.I. 2016



Muchas son las personas que hablan sobre sí el juego que practicaba el F.C. Barcelona de Pep Guardiola y Tito Vilanova era el mejor fútbol de todos los tiempos, pero existen muchas épocas, así como muchos equipos y no hay una fórmula que nos pueda resolver este dilema. Son diversas las historias que cuentan los ideólogos del fútbol sobre la manera de jugar, marcada por los grandes equipos de la época, como el Ajax de Rinus Michels y su "futbol total", el Milán de Arrigo Sacchi que revolucionó el fútbol en su dimensión táctica y estratégica, filosofía que aún persiste en muchos entrenadores (nos incluimos entre ellos) y clubes del mundo, o el Liverpool de Bill Shankly, que aporta además de una mejora en el juego directo inglés, la figura de "manager", al cual le atribuyen una forma filosófica de dirigirse a sus jugadores con frase tan famosas como *"Si estás en el área y no sabes qué hacer con el balón, mételo en la portería, luego discutiremos las opciones"*, son tres modelos diferentes de juego por lo que los juicios son por necesidad bastante subjetivos.

Según Robinson y Carlin (2012), cuando ...



978-84-942621-4-2



| EDITORIAL LIBRERÍA DEPORTIVA FÚTBOL |

PRIMERA PARTE

ANÁLISIS Y FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL DE LA DISCIPLINA

*Todos los hombres pueden ver esas tácticas que
sigo en la conquista, pero lo que nadie puede ver es
la estrategia de la cual surge la victoria.*

Sun Tzu

CAPÍTULO 1: FUNDAMENTACIÓN BÁSICA.

En este primer capítulo, pretendemos mostrar de forma genérica una serie de conceptos que los entrenadores y formadores deportivos de los deportes de equipo en general y, en nuestro caso específico el fútbol, deben conocer antes de poner en práctica cualquier sistema de juego.

1.1.- ASPECTOS GENERALES.

La historia del fútbol está plagada de grandes jugadores que fueron incapaces de adaptarse a un equipo por estar acostumbrados a sistemas de juego totalmente distintos. También ha sido frecuente el fracaso de entrenadores en cualquier club en los que pretendieron sin éxito introducir sistemas de juego que les habían proporcionado esplendidos resultados en otros equipos. De todo esto, cabe deducir, que aunque los sistemas de juego siguen el curso de la moda y se aceptan generalmente en distintos clubes y diferentes países, cada equipo posee una mentalidad propia que lo hace distinto de otros equipos del mismo país, e incluso de la misma ciudad.

El fútbol, como todo el mundo sabe, es un deporte colectivo de contacto y de balón altamente dinámico, y propicia que los jugadores estén en constante movimiento, por consiguiente, las posiciones previamente determinadas sobre el terreno de juego son modificadas continuamente en función de las circunstancias del juego, de la posesión o no del balón y, de las características de los compañeros, así como de los adversarios, (Yagüe, J. M. 2005). A esto hay que añadir las peculiaridades del terreno de juego, si es una superficie regular o irregular, si es de corta o de gran extensión; en la cuál interactúan un gran número de jugadores, (compañeros y adversarios). Por lo que sin el establecimiento de unas determinadas pautas en cuanto a colocación y orden, existirían terribles desequilibrios y el juego sería excesivamente caótico, (Mercé, J. 2006).

Es motivo de discusión entre los seguidores, el sistema que debería utilizar su equipo, aunque generalmente siempre prevalece un cierto desconocimiento sobre las verdaderas características y fines que persiguen dichos sistemas. A la hora de ponerlos en práctica, vamos a abordar desde el marco teórico los objetivos que se persiguen, su estilo, filosofía, criterios de elección de cada una de las situaciones de juego dependiendo de cómo está situado nuestro equipo y cómo lo está el equipo adversario, así como las características y variantes en cada una de las fases de ataque y defensa y todas las situaciones que con él generamos en las acciones a balón parado.

Por otra parte, es bastante frecuente darse el caso, de que dos equipos enfrentados entre sí empleen el mismo sistema y, sin embargo, uno de ellos resulte vencedor por un amplio margen. En todo esto influye, no solo, la capacidad de los propios jugadores para cumplir la misión encomendada, sino la distinta conjunción que existe entre uno y otro equipo, la diferencia de calidad individual entre los jugadores de ambos equipos o, la mejor disposición de los vencedores para adecuarse a la táctica encomendada.

Un buen equipo debe establecer orden y disciplina táctica entre sus jugadores y sus diferentes líneas. La forma de abordar cada encuentro y las variantes que pueden introducirse en el sistema de juego de un equipo está en función del comportamiento del adversario, de la marcha del marcador, así como de los factores muchas veces imprevisibles, (lesión, expulsión, etc.) aspectos que dan fundamentación al componente táctico-estratégico del equipo, (Mercé, J. 2006).

1.2.- CONCEPTUALIZACIÓN DEL TÉRMINO SISTEMA DE JUEGO.

El sistema de juego nunca hay que considerarlo un fin en sí mismo, debe ser algo flexible y que esté al servicio del equipo y no al revés, esclavizando al colectivo, y limitando en exceso el juego de muchos jugadores, que tienen necesidades diferentes al resto.

Son numerosas las referencias encontradas a la hora de definir un sistema de juego. Para ello cada autor emplea criterios bien diferenciados. Mostraremos algunas definiciones existentes, evolucionando desde un ámbito más general, hacia otro más específico.

Autores como (Csanadi, A. 1969, Tassara, H. 1967, Teodorescu, L., 1984, Ferrández, J. 1996), nos comentan que la elección del sistema de juego, depende de las características individuales de los jugadores. No cambia de partido a partido, tampoco la ubicación del terreno de juego es inflexible, además matizan que puede haber algunas variantes que modifiquen el patrón clásico.

Maturana (cit. por Cuadrado Pino, 2001), comenta que "el sistema de juego es simplemente un punto de partida, después, las circunstancias del partido varían las posiciones iniciales". Cuando tenemos la posesión del balón y estamos atacando, si mantenemos las posiciones iniciales, el equipo no tendrá dinamismo. Las posiciones deben cambiar continuamente en función de la posición del balón, y en situación de las fases de defensa y ataque.

Otros autores como, (Zeeb, G. 1994, y Yagüe, J.M. 2005), consideran que a la hora de distribuir un sistema de juego deberían tener en cuenta "los máximos espacios de juego posibles para cada uno de los jugadores, permitiéndoles cierta creatividad ante cada una de las situaciones de juego, posibilitándoles, cambios de posiciones y funciones dentro de la estructura del equipo".

Por último, (Floro, B. 2005), comenta que cualquier sistema de juego tiene su fundamentación en "el modo de atacar y el modo de defender, y la táctica es atacar y defender. Podríamos preguntarnos, por ejemplo, ¿qué importancia tiene el WINDOWS 2000 para manejar un ordenador? Es básico, porque si no tenemos un sistema operativo no podemos manejar el ordenador. El sistema de juego es el método de juego, el modo de realizar un ataque, una defensa y un contraataque, partiendo de unas posiciones. El sistema es, en definitiva, el modo de ejecutar el juego. Sin un sistema de juego no se puede trabajar".

Tras un repaso a estas definiciones, consideraríamos que: cualquier sistema de juego, se caracteriza, por una disposición de partida (estructuras geométricas, simples líneas, triángulos, cuadrados, rombos), y por un funcionamiento entre los jugadores a partir de la disposición inicial; estas disposiciones se agrupan en

pequeñas subestructuras donde los jugadores se responsabilizan de unas misiones concretas y donde tienen una responsabilidad en el ámbito colectivo; por lo que podríamos decir que, sistema de juego, debe entenderse como "la ocupación de unas zonas o lugares determinados en la fase de repliegue y despliegue teniendo en cuenta las características individuales, grupales y colectivas tanto propias como las del adversario, que nos permitan un mejor desarrollo de las acciones tácticas". En definitiva, el sistema tiene un papel estelar a la hora de definir el *estilo de juego* de un equipo, pero bajo ningún concepto el sistema ha de ser más importante que los jugadores, verdaderos protagonistas del juego, (Mercé, J. 2006).

Se expresa con cifras, que indican el número de líneas del sistema así como los componentes de cada línea. (Ejemplo 1.4.3.3., quiere decir que este sistema tiene *cuatro líneas*, donde la primera línea la compone el portero; la segunda línea de cuatro, compuesta por los jugadores defensores, la tercera línea formada por los tres centrocampistas y la cuarta por los tres jugadores atacantes).

Se entiende por *variante*, dentro de un sistema de juego, "al jugador que partiendo de una posición, en una de las líneas estables de un sistema, avanza o retrasa dicha posición, en función del desarrollo del juego, para desequilibrar o contrarrestar al adversario en dicha zona", (Mercé, J. 2006).

Si la posición se adelanta, se denomina *variante ofensiva*, así ocurre cuando aplicando el sistema de juego 1.4.3.3., uno de los defensas adelanta su posición para contrarrestar a un atacante del equipo adversario, que actúa según el juego, de punta o media-punta, (ver figura 1).

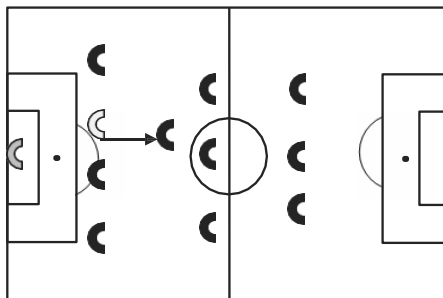


Figura 1: Variante ofensiva 1.3-1.3.3. Se puede observar como se suma el jugador de la línea de defensa a la línea de medios, (Mercé, J. 2001).

Si la posición se retrasa se denomina *variante defensiva*. El ejemplo tendría lugar cuando un atacante se retrasa a la posición de medio campo en busca de enlazar juego, o para refuerzo defensivo de esa zona, (ver figura 2).

Cuando una variante adopta una posición estable entre dos líneas, se dice que se ha originado un sistema nuevo. En los ejemplos anteriores del sistema puesto 1.4.3.3., la variante defensiva 1.4.3.1-2., con su práctica habitual, adoptó una posición inicial estable, entre la línea de ataque y la del centro del campo, con lo cual originó un sistema nuevo: el 1.4.3.1-2.

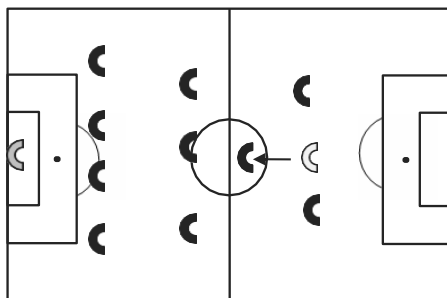


Figura 2: Variante defensiva 1.4.3.1-2. En este caso, se observa como un atacante pasa a jugar en la línea de medios, (Mercé, J. 2006).

1.3.- ELEMENTOS QUE COMPONEN UN SISTEMA DE JUEGO.

Según (Ibáñez Godoy, S. y Pino Ortega, J. 1997), cualquier sistema de juego a la hora de ponerlo en práctica, debe caracterizarse por poseer una serie de elementos tales como:

- *Medios técnico-tácticos individuales:* acciones que realiza un jugador sustentadas en la "técnica", para resolver un problema concreto de juego "táctico", tanto en ataque como en defensa.
- *Medios tácticos de grupo:* que realizan dos o más jugadores de un equipo para solucionar un problema de juego.
- *Relaciones entre jugadores:* conformando pequeñas subestructuras de juego, a la hora de aplicar los medios técnico-tácticos.
- *Puestos específicos:* la disposición inicial de los jugadores genera espacios concretos dentro de la estructura de juego. La distribución del espacio favorece la realización de un trabajo específico del jugador que lo ocupe, generando espacios específicos, los cuales deberán poseer unas características determinadas.
- *Roles:* los jugadores se especializan en el cumplimiento de misiones dentro de la estructura del equipo, teniendo una responsabilidad específica en el funcionamiento general del sistema.
- *Relación puesto específico-rol:* cada puesto específico conlleva la realización de una serie de funciones determinadas dentro de la estructura del juego.
- *Relación-espacio.* Para conseguir la máxima eficacia en cada sistema de juego el jugador deberá estar en el momento justo y en el lugar adecuado.
- *Características de los jugadores:* en la elaboración de un sistema de juego, el entrenador deberá estudiar tanto a sus jugadores, como a los adversarios contra quien aplicará el sistema.

1.4.- CLASIFICACIÓN DE LOS SISTEMAS DE JUEGO.

A lo largo de la historia se han producido diferentes cambios y evoluciones en lo referente a los sistemas de juego, que han provocado una gran variedad en cuanto a su aplicación y distribución.

Según (Castelo, J. 1999, y Mercé, J. 2006), todos ellos están sujetos a esta gran subdivisión:

1.4.1.- SISTEMAS DE JUEGO BASADOS EN LA AMPLITUD DEL ESPACIO.

Las características con las que se basan estos sistemas de juego, están bien cimentadas desde la perspectiva estratégico-táctica, creando tanto una amplitud ofensiva cuando el equipo está en posesión de balón, como profundidad defensiva cuando la posesión la disfruta el equipo rival. Su intencionalidad busca, ocupar de forma correcta el terreno de juego para apoderarse del balón, y con posterioridad, crear situaciones de incertidumbre en el equipo adversario con las incorporaciones de jugadores desde líneas más atrasadas hacia las más avanzadas, con la intención de desarticular el entramado defensivo del equipo rival. Entre los más importantes están:

1.4.1.1.- Sistemas de ocupación e incorporación.

Con estos sistemas, lo que buscamos desde el punto de vista táctico es la *profundidad ofensiva*, incorporando jugadores de líneas más retrasadas sobre líneas más adelantadas para así poder ocupar de forma correcta los espacios que se generan por detrás de las líneas del equipo adversario. Los podíamos definir como, "son aquellos sistemas de juego basados en una perfecta ocupación racional del terreno de juego, y una perfecta transición defensa-ataque (contraataque)", (Mercé, J. 2006). Propiciamos con ello, que la posesión del balón y, por tanto, que la iniciativa del juego, la tenga el adversario. Una vez nos apropiamos del balón, buscaremos los espacios libres, que ha generado el adversario como consecuencia del adelantamiento de sus diferentes líneas. De entre estos sistemas los más destacados son: el 1.4.3-1.2., 1.5.4.1., 1.4.2-3.1.

1.4.1.2.- Sistemas de juego de posición.

Tácticamente hablando, estos sistemas buscan tener una máxima amplitud del terreno de juego, para así ofrecer un mayor número de posibilidades al poseedor del balón. El objetivo principal de estos sistemas de juego según, Mercé, J. (2007), consiste en "conseguir una mayor amplitud del espacio en la fase de ataque para así poder mantener la posesión de la pelota, llevar la iniciativa en el juego, y tener un mayor control de éste en la fase de ataque".

Todo ello llevará a exigir a nuestros jugadores un gran nivel técnico-táctico; con lo que a su vez se penalizarán más las pérdidas del balón. De entre estos sistemas destacamos el 1.3.4.3. y el 1.4.3.3.

1.4.1.3.- Sistemas de juego mixtos.

Estos sistemas, tienen como objetivo principal buscar un juego más equilibrado y menos definido; dependiendo de ciertos matices se pueden perseguir objetivos distintos, ya sean de incorporación y/o de posición. Los más interesantes son: el 1.3.5.2., y el 1.4.5.1.

Para que este tipo de sistema de juego sea incluido en uno u otro grupo, no solo se tendrá en cuenta su estructura en sí, sino su verdadera disposición sobre el terreno de juego y su aplicación práctica.

1.4.2.- SISTEMAS DE JUEGO BASADOS EN LA OCUPACIÓN RACIONAL DEL TERRENO DE JUEGO.

Estos sistemas de juego, parten de una perfecta ocupación racional del terreno de juego, realizada bien por haber finalizado la jugada ante la portería adversaria, o producida tras pérdida de balón y un rápido reordenamiento de líneas como consecuencia de una presión realizada por los jugadores más cercanos al balón sobre el rival y un regreso a las zonas de partida por parte del resto del equipo. Estos sistemas tienen un perfecto ordenamiento estableciendo líneas horizontales donde los jugadores juegan muy arropados, y líneas verticales, donde se busca profundidad defensiva a la hora de defender. Dentro de estos sistemas destacaríamos:

1.4.2.1-. Sistemas de juego que inciden en el plano transversal.

El principal objetivo sobre el que se basan estos sistemas de juego es la forma con la que distribuyen a sus jugadores estableciendo líneas horizontales muy pobladas. De esta manera, se consigue que los jugadores jueguen más protegidos, con muchas ayudas y sin necesidad de realizar recorridos muy largos. Implican una gran solidez en el juego y dan prioridad a la posesión frente a la profundidad.

El principal inconveniente que pueden tener los equipos que manejan estos sistemas de juego es que adolezcan de profundidad; además de correr el riesgo de partirse (desequilibrarse) por carecer de jugadores de *enganche* (que enlazan unas líneas con otras). Pasando al plano defensivo, tienen dificultades para neutralizar el juego entre líneas del adversario, debiendo recurrir al achique de espacios, y como consecuencia de ello, dejar al rival en fuera de juego; además de tener dificultades a la hora de recoger los rechaces en el plano longitudinal. Un ejemplo de estos sistemas de juego son el 1.4.3.3., y el 1.4.4.2.

1.4.2.2-. Sistemas de juego que inciden en el plano longitudinal.

Estos sistemas distribuyen a sus jugadores de tal manera que enlazan las posiciones de una línea con la otra. El sistema prototipo que mayor longitud da es el 1.3.4.3., en rombo. Su principal virtud consiste en facilitar el juego entre líneas, lo que les da una mayor profundidad. A la hora de defender neutralizan con más facilidad el juego entre líneas del contrario, sin necesidad de provocar achique de espacios, basándose en ayudas y coberturas continuas. Les diferencia de los

anteriores, en que estos sistemas dan prioridad a *la profundidad* con respecto a *la posesión*.

El entrenador, a la hora de poner en práctica este tipo de sistemas, debe disponer de jugadores con un gran nivel técnico-táctico, porque la pérdida de la posesión del balón sobre todo en el centro del campo nos puede llevar a que, el equipo adversario nos sorprenda mediante contraataques, ya que nuestro equipo estará con la máxima amplitud ofensiva. Por lo que será fundamental, disponer de jugadores generosos en el esfuerzo, que retornen rápidamente a su posición de partida. Esta situación, nos dará a entender su conocimiento a la hora de saber interpretar de forma correcta la lógica interna del juego de equipo.

Como conclusión, expondremos que después de un análisis exhaustivo de nuestros jugadores y del objetivo táctico-estratégico que queremos conseguir, diremos que no existe un sistema mejor que otro, por tanto optaremos al que mejor se adapte a nuestras necesidades, tanto ofensivas como defensivas.

1.5.- COMO ESBOZAR UN SISTEMA DE JUEGO.

A la hora de perfilar cualquier sistema de juego, el entrenador se encuentra en la tesitura de elegir el modelo más adecuado, pudiéndolo realizar, por un lado, en función de un sistema teórico conocido o, por otro, basándose en las características de los jugadores de que dispone, (Pino Ortega, 1997; Mercé, J. 2006). Con arreglo a ello podríamos adoptar las siguientes opciones:

- Opción 1.** Es la utilizada con mayor asiduidad, (aunque la más errónea, bajo nuestro punto de vista). Consiste pues, en adaptar a los jugadores al sistema previamente establecido por el entrenador. Ello supone una gran dificultad cuando lo llevamos a la práctica, ya que por regla general, no se produce un ajuste adecuado por parte de los jugadores a la propuesta real que les hace el entrenador.
- Opción 2.** Es la menos utilizada, (aunque para nosotros, no deja de ser la más acertada). Es aquella en la que el entrenador adecua el sistema al jugador. Esta opción, por supuesto, a la hora de aplicarla en la práctica, exigirá a los entrenadores, previo estudio, al análisis y elaboración de los elementos componentes del sistema de juego para obtener un rendimiento máximo según las características tanto individuales como colectivas de sus jugadores. En este caso, los entrenadores deberán tener una formación deportiva teórico-práctica muy elevada.
- Opción 3.** Es la situación intermedia, podremos decir, que la ponen en práctica los entrenadores que, gustándoles la distribución y aplicación de las estructuras de un sistema de juego, tratan de adaptarlo a las características de los jugadores para obtener de esta manera un máximo rendimiento.

1.6.- CRITERIOS A LA HORA DE ELEGIR UN SISTEMA DE JUEGO.

Muchos entrenadores utilizan de forma continua solamente un sistema de juego, independientemente de las características de sus jugadores, del estilo de juego que tiene su equipo y, por supuesto, de la filosofía del club que en ese momento dirige; llegando incluso expresamente a fichar jugadores específicos para poder jugar de una determinada manera, (Mercé, J. 2005).

Volvemos a incidir en lo *erróneo de estos planteamientos*, ya que el sistema es algo que ha de estar al servicio de los jugadores para optimizar su rendimiento, y no al revés, en el que los jugadores son fichas que completan nuestra idea de disposición táctica en el campo.

Existen fundamentalmente tres motivos por los que algunos entrenadores, siempre juegan, o al menos, antepone *su sistema* de juego.

El primer motivo está fundamentado en un concepto equivocado del término *sistema*, dándole una identidad propia que no tiene. El sistema nunca hay que considerarlo un fin en sí mismo, tiene que tener cierta flexibilidad y que esté al servicio del colectivo y no al contrario, donde por norma se esclaviza al equipo, donde se limita con exceso el juego de determinados jugadores que tienen roles diferentes al resto del colectivo. Como señala Menotti, C.L. (1986), "ha de establecerse un orden dentro de la libertad, consiguiendo, como no, un difícil pero necesario equilibrio".

El segundo motivo hace referencia al *no-conocimiento* en la forma de trabajar aspectos relacionados a "su concepto" despreciando automáticamente el resto o al menos gran número de sistemas. En este caso la ignorancia puede condicionar el comportamiento de todo un colectivo.

Nosotros abogaríamos por un tercer motivo y estaríamos de acuerdo con la opinión que tiene Cuadrado Pino, J. (2004), del concepto de sistema de juego, al decir que es la posición inicial, lo que la prensa llama actualmente "el dibujo" y nombra como "la fotografía inicial de la fase de defensa"; es un tema de vital importancia para la organización del juego de nuestro equipo, y que genera impulso de discusión.

Hay técnicos que no le dan importancia y otros que piensan que es lo más importante. Nosotros consideramos que el sistema de juego tiene una vital importancia porque:

- Fija el punto inicial a la hora de planificar cada partido.
- Es el marco de orientación del equipo.
- Es el origen de todos los movimientos defensivos y ofensivos que adopta cada jugador dentro de su equipo.

Podemos finalizar diciendo, que es evidente que lo que luego define la resolución de las acciones son los movimientos, evoluciones y acciones reales que realizan los jugadores con éxito en cada una de las jugadas que se diseñan durante el transcurso del partido.

CAPÍTULO 2: TEORIZACIÓN DEL SISTEMA.

En este capítulo nos centramos en el origen y evolución del sistema de juego 1.4.2-3.1.; los argumentos que estipulan las características de los jugadores, el rol que van a desempeñar por demarcación, tanto a nivel individual, como componente de una línea en el ámbito grupal, y colectivo en la táctica de equipo; y por último plantear cual será la estructura básica de como estará organizado el equipo tanto en ataque como en defensa y las diferentes fases por las que deben pasar los jugadores en cada uno de los aspectos ofensivos y defensivos.

2.1.- EL SISTEMA DE JUEGO 1.4.3.3.

Es tal vez, el sistema más moderno de los actuales; basado en una defensa par. Surge ante la necesidad de tener que incorporar jugadores de la tercera línea ofensiva (medias puntas) al ataque, buscando aproximarse a la portería contraria. Además de ello, mantiene a los dos clásicos medios centros de contención dentro del sistema 1.4.4.2., con defensa zonal línea horizontal. Esta situación nos permite un adecuado escalonamiento tanto en la fase defensiva como en la ofensiva, por lo que se produce un perfecto equilibrio, al dar justificación a jugadores con más dificultades para encajar en sistemas más rígidos.

El sistema 1.4.2-3.1., como podremos observar, es un *sistema de ocupación e incorporación*; se fundamenta en una perfecta ocupación racional del terreno de juego; donde todo el equipo intenta pasar rápidamente por detrás de la línea de la pelota, para de esta manera poder realizar un adecuado agrupamiento mediante un repliegue "normal y/o intensivo", una buena basculación que oriente el juego hacia las bandas para poder realizar de forma correcta *pressing*, intentando que el adversario deje espacios por detrás de su línea defensiva, y tras la apropiación del balón, realizar una posterior salida rápida al contraataque.

Deberemos tener presente a la hora de elaborar la fase ofensiva de este sistema las siguientes premisas:

- Si la acción ofensiva se produce por una recuperación tras una *pérdida de balón* del equipo adversario, la acción posterior será ataque, dependiendo su tipo y duración, de cómo queda posicionado el equipo adversario.
- Si la acción ofensiva se produce tras una apropiación *del balón* (contraataque) buscaremos con asiduidad los espacios que se generan detrás de la línea de defensa adversaria realizando una rápida transición defensa-ataque con una sola finalidad, sorprender al equipo adversario.

2.2. ORIGEN Y EVOLUCIÓN.

Su origen se encuentra en el sistema 1.4.4.2. (figura 3), del que nacería al hacer fija una doble variante, una ofensiva en el centro del campo y otra defensiva en el ataque de este mismo sistema.

La variante ofensiva se origina, partiendo de la línea de cuatro en el centro del campo, al adelantar los dos centrocampistas de las bandas; mientras que la defensiva por el contrario tiene como finalidad retrasar un jugador de la línea de ataque al centro del campo, que con la incorporación de los dos centrocampistas de las bandas, forman una línea de tres en el dibujo táctico del equipo, (ver figura 3).

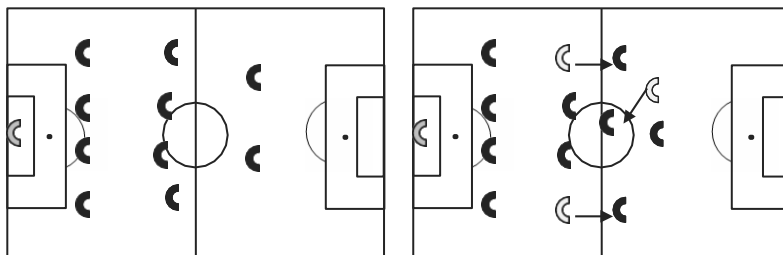


Figura 3: Sistema 1.4.4.2., y 1.4.2-3.1. a la izquierda se observa el dibujo del que surge el sistema que estamos estudiando y las variantes ofensivas y la defensiva por las que se origina, (Mercé, J. 2001).

Lillo, J. (2004), fue el primero que le dio una fundamentación a este sistema de juego, aunque realmente como posteriormente nos relata que, "el pionero en pensar la posibilidad de aplicar este sistema fue Copi Lacasa; entrenador por aquella época de un equipo de Donosti de la tercera división"; explica Lillo. Siguiendo con el relato, comenta que "estaba viendo la posibilidad de poner en práctica un nuevo sistema pensando situar a los jugadores de campo en cuatro líneas; y lo fundamentaba de la siguiente manera: una de cuatro, otra de dos, otra de tres y la última de un jugador; siguiendo con la conversación intentó hacerme partícipe de su idea diciéndome que porqué no empezaba yo también a darle vueltas a este tema".

Por aquella época, Lillo se estaba formando como entrenador gracias, en parte, a las enseñanzas de su amigo Mikel Etxarri, observábamos, comenta, "que los jugadores adelantados se movían mal". "Cuanto más jugadores tengamos en ataque, mucho peor, porque no realizan los movimientos adecuados para que se beneficie de ello otro compañero, sólo se mueven en beneficio propio y terminan obstaculizando líneas de entrada y cerrando líneas de pase", (Lillo, J. 2004).

Pensando en todo lo anterior, dedujimos que un equipo, cuando no está en posesión del balón, para poder mantener la defensa en línea necesitaba orden y distancias cortas; además de que a la hora de realizar este aspecto defensivo se debería generar una superioridad numérica en el pasillo activo. Por todo esto se llegó al razonamiento de que, jugando con tan sólo un medio centro era muy difícil que éste decidiera presionar a una banda, porque dejaba un espacio muy grande a sus espaldas y aunque podía compensarlo, algunas veces, el jugador más alejado; las distancias eran muy largas. Por lo tanto, se pensó que jugando con dos medios centros, la distribución espacial era más normal.

Pero ante todo, según sigue comentando Lillo, J. (2004), "al final lo que determina son las características de los jugadores; ya que no se puede hablar de fútbol sin saber de que futbolistas hablamos".

En la temporada 1991-92 todo lo comentado con anterioridad se iba ordenando y primero fue en la Cultural Leonesa, cuando lo empezó a trabajar para luego seguir con éxito en la U.D. Salamanca, posteriormente sería Víctor Fernández y luego Aimé Jaquet quien en el Mundial de Francia'98 le daría cuerpo al tener los hombres idóneos y de mayor nivel para poder jugar este sistema, siendo muy bien utilizado por Rafa Benítez en el Valencia consiguiendo grandes logros como son dos ligas y una copa de la U.E.F.A., en un periodo de tres años. (Las dos ligas en las temporadas 2001-02 y 2003-04 y una copa de la U.E.F.A. en este mismo año).

2.3.- ARGUMENTOS QUE EXPLICAN LA UTILIZACIÓN DE ESTE SISTEMA.

En cualquier sistema de juego la participación de cada jugador en el trabajo colectivo, tanto en ataque como en defensa debe ser constante, y para ello se necesitarán jugadores con unos conocimientos técnico-tácticos muy amplios que les permitan un eficaz desenvolvimiento en estos aspectos, además de una gran condición física; ya que una vez que el balón está en movimiento, dentro de las posiciones iniciales todo va cambiando en función del balón y sus diferentes recorridos, así como de los compañeros y adversarios. Pero si que es cierto que todo el desarrollo del juego tanto en ataque como en defensa gira o se relaciona en función de esa posición inicial o de las distintas variantes del juego que se produzcan.

En este sistema 1.4.3.3., que a priori está ideado para que, los hombres de tercera línea puedan finalizar la acción partiendo desde posiciones atrasadas tanto en acciones de ataque como contraataque; tiene unas características muy particulares, como son: a la hora de defender, realizar "presión" o "pressing" muy arriba; mientras que cuando se está en posesión del balón, buscar siempre "progresión en el juego de ataque" basado en (fluidez, amplitud y profundidad en el juego ofensivo). Resultará, pues, que por la alternancia en las funciones de ataque y defensa las líneas se entremezclarán, y por ello, será necesario contar con jugadores que muestren una gran madurez técnico-táctica, lo que permitirá a los entrenadores realizar un mejor planteamiento ante las diversas alternativas que ofrecerá el juego. En ataque, exigiendo a los hombres que juegan entre líneas (los dos exteriores y el media punta) desmarques continuos con la finalidad de aprovechar los espacios libres creados detrás de la línea de los defensores adversarios, así como en defensa poder realizar eficaces vigilancias y cerrar los espacios que tratarán de crear los centrocampistas adversarios, evitando con ello, peligrosas incorporaciones de dichos jugadores.

Por la posición centrada que debe ocupar el único delantero con el que juega este sistema, (ya que si se inclina tanto hacia una banda como hacia otra perjudicará la estrategia empleada por parte de los centrocampistas exteriores y por los laterales, que intentarán crear continuas superioridades numéricas en las bandas, uno de los principales objetivos con los que se fundamenta este sistema). Para poder sacar provecho de esta posición centrada, podremos emplear dos tipos

de movimientos en cuanto al tipo de desmarque a utilizar: el desmarque de apoyo atrayendo al marcador, creando espacios libres para que puedan ser aprovechados mediante continuas diagonales, por los hombres de segunda y tercera línea; y el desmarque de ruptura, pretendiendo buscar progresión rápida hacia la portería adversaria con la idea de finalizar la acción de forma expeditiva y eficaz.

Es mucho más factible poder cambiar las posiciones del resto de los componentes del sistema, pudiendo situar la tercera línea de la siguiente manera; (con cinco centrocampistas en línea que jueguen por delante de la línea de cuatro o con dos mediocentros que ocupen la posición central) y los defensas realizarán un marcaje zonal (línea horizontal o línea diagonal), dentro de esta distribución táctica se pueden emplear distintas organizaciones que definirán nuestro juego colectivo.

Como podemos ver, se trata de un sistema defensivo cuya finalidad reside en el contraataque. El objetivo inmediato será defender la portería, de las acciones ofensivas del equipo contrario. Para ello, se establecerá una aglomeración de jugadores que dificultarán sus acciones, regalando la iniciativa y esperando mediante entrada o anticipación que el adversario pierda el balón, para iniciar un contraataque o un ataque rápido, basado en envíos largos, precisos y coordinados al único atacante, pero con la incorporación rápida de los jugadores de tercera línea para ocupar los espacios libres creados.

Esta situación posicional del único atacante, junto con el factor sorpresa fundamentado con la precisión y efectividad de los pases, además de ser secundado por la incorporación en apoyo de alguno de los jugadores de segunda o tercera línea, provocará una desorientación en el equipo contrario. Los defensores oponentes se encontrarán inseguros por dos causas: la primera, por no darles tiempo a replegarse y la segunda, por no saber qué jugadores de las diferentes líneas se incorporarán a la hora de efectuar un contraataque.

Otra de las posibilidades que puede ofrecer este sistema es que con esta disposición táctica también es posible organizar nuestro juego colectivo ofensivo con un ataque organizado canalizado y/o combinativo. En síntesis, y como hemos indicado anteriormente, la variedad de funciones será muy frecuente durante el desarrollo del juego de modo que las líneas tiendan a entremezclarse, y de ello se deducen ciertos conocimientos exigibles como serán:

- Plena participación en el juego.
- Alternancia de funciones entre las líneas.
- Amplios conocimientos técnico-tácticos.
- Excelente condición física.
- Cierta conjunción y madurez táctica.

En la figura 4, podemos observar el posicionamiento inicial del sistema en cuestión, viendo de esta manera las diferentes líneas que lo conformarán de forma que queden más claras las posteriores explicaciones (la disposición inicial que nosotros hemos elegido es la que hemos representado en la figura 4, sabedores de que existen otras distribuciones distintas de la que nosotros aportamos).

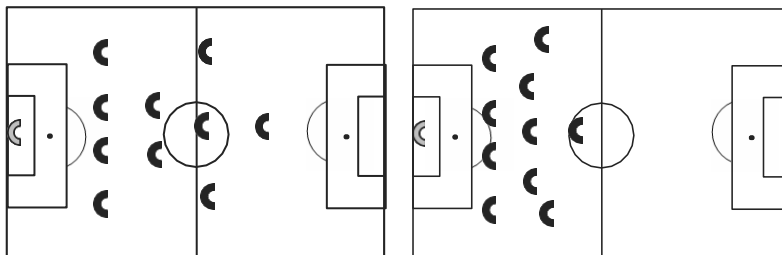


Figura 4: Sistema 1.4.2-3.1. a la izquierda se observa el sistema 1.4.2-3.1. zonal en situación de despliegue y a la derecha el mismo sistema en posición de repliegue intensivo, (Mercé, J. 2006).

2.4.- COMO TRABAJAR EL JUEGO COLECTIVO OFENSIVO Y DEFENSIVO.

A la hora de saber posicionarse cualquier jugador sobre el terreno de juego, el diseño, implantación y desarrollo de cualquier sistema, planteará la necesidad de conocer y dominar todos los aspectos específicos confeccionados tanto desde el punto de vista defensivo como ofensivo.

En el fútbol, la posesión del balón es el indicativo para establecer la fase de juego en la que se encuentra el equipo. Estar en posesión de balón supone que un equipo esté en fase de ataque, por tanto, el equipo que no está en posesión del balón está en fase de defensa; será determinante, pues, para cualquier entrenador saber desarrollarlas.

Couto Lago, A. (2002), y Mercé, J. (2006), comentan que, a la hora de diseñar el trabajo defensivo dentro del sistema 1.4.3.3., lo primero que deberemos realizar es una definición inicial de todos los aspectos a tener en cuenta en esta faceta del juego. Se hace necesario precisar:

- a) Cómo vamos a ocupar el terreno de juego a la hora de defender, tanto si se decide jugar en campo del equipo adversario; o en nuestro campo, realizando un repliegue normal o de forma intensiva.
- b) Qué tipo de defensa vamos a utilizar, optaremos entre una defensa zonal, mixta y/o combinada, teniendo en cuenta, en función de los objetivos defensivos, las ventajas e inconvenientes de cada una de estas formas de defender, así como cuáles son las principales características defensivas de nuestros jugadores.
- c) Qué principios tácticos defensivos básicos vamos a emplear, así como los complementarios que les fundamentan. Para ello tendremos que priorizar cómo vamos a defender, y las distintas formas de ocupar el terreno de juego. En función de ello y del posicionamiento defensivo, optaremos por determinar cuál será el entramado defensivo. A la hora de dar prioridad a nuestra forma de defender, tendremos en cuenta cuál es el objetivo perseguido, bien buscando una buena ordenación defensiva para esperar una pérdida de balón por parte del equipo adversario (ataque) o la apropiación del balón para propiciar de forma rápida un contraataque.

- d) Por último, tendremos que determinar cómo vamos a situarnos a la hora de defender las acciones a balón parado, tanto en saques de esquina, en tiros libres o en saques de banda, si optaremos por marcajes zonales, mixtos, y/o combinados.

Por lo que concierne a la hora de elaborar el juego colectivo ofensivo de un equipo dentro del sistema de juego 1.4.2-3.1., tendremos en cuenta:

- a) Cómo organizaremos nuestro juego colectivo ofensivo haciendo referencia al tipo de ataque que vamos a proponer dentro de este sistema, que dependerá cómo y cuándo nos interese por un lado tener el balón, y, por el otro, cimentarlo en un juego de ataque organizado o combinativo.
- b) Si nos interesa que el adversario tenga la iniciativa del juego y que nosotros tengamos el control del mismo buscando una correcta transición de la fase defensiva hasta la ofensiva.
- c) Cómo vamos a trabajar el inicio o reinicio del juego mediante las acciones a balón parado en ataque.

Todos estos aspectos determinarán los conceptos mas importantes a desarrollar dentro del sistema 1.4.2-3.1., así como las características básicas tanto defensivas como ofensivas, que serán el sello diferenciador de nuestro juego y en función de las aptitudes y actitudes de nuestros futbolistas estableceremos las posiciones de partida, así como los movimientos de defensa y ataque que desarrollarán los componentes del equipo y que a continuación vamos a detallar.

2.5.- PARTICULARIDADES A DESARROLLAR DENTRO DE ESTE SISTEMA.

A diferencia de otros sistemas de juego, el sistema 1.4.3.3., requiere de unos jugadores con características específicas en algunas tareas concretas en cuanto a su posición y movimientos de los jugadores sobre el terreno de juego tanto en ataque como en defensa. Estos jugadores básicos son: los laterales, los dos medios centros, los dos exteriores junto con el media punta, y el punta

Posición y movimientos de los defensas laterales serán los siguientes:

No podemos dar una regla que sirva para todas las situaciones. Cada contexto derivará de una variante distinta y cada jugador dependiendo de sus características individuales, tendrá que adaptarse a las diferentes situaciones de juego, lo que determinará si hay que jugar más adelantado o más atrasado.

A continuación, describiremos las características más diferenciadas, que podrán aportar un mayor esclarecimiento en cuanto a la posición y movimientos de los defensores laterales en su aplicación práctica.

- a) Cuando se sale desde atrás tendrán prioritariamente dos opciones: la primera quedarse en línea con los dos centrales, (ver figura 5), o bien la segunda, adelantarse para situarse en línea con el balón, (ver figura 6).

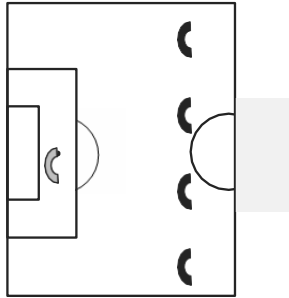


Figura 5: En línea con los centrales.

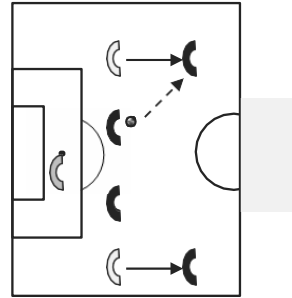


Figura 6: En línea con el balón.

- b) No deben salir los dos a la vez, para que de esa manera el equipo pueda equilibrar su posicionamiento, manteniendo de esa forma una buena situación en defensa cumpliendo la premisa prioritaria de que, (si sale el lateral derecho, por supuesto, se quedará el izquierdo o viceversa), (ver figura 7).

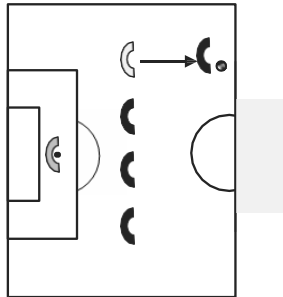
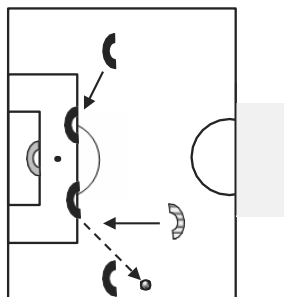


Figura 7: Salida de un lateral.

- c) La situación de los laterales ante la salida de balón va a determinar por dónde y cómo vamos a salir; si iniciamos desde atrás conduciendo la pelota, provocaremos el adelantamiento de un rival, para así poder crear situaciones de superioridad numérica en zonas más adelantadas (con las líneas posteriores). Lo lógico, es que, ante la situación anterior el lateral del lado opuesto cierre preparando una supuesta pérdida y esté pendiente de si varía la orientación del poseedor para volver a estirar el campo. Mientras que el lateral del lado del balón ha de intentar hacer el campo grande, primero en amplitud, para posteriormente buscar profundidad, (ver figura 8).

Figura 8:
Superioridad numérica.

Los dos medios centros deben tener un balance mixto:

A la hora de buscar los jugadores específicos, como son los dos medios centros, tendremos que saber también como es el resto de la línea de cinco, en lo referente a que, si los dos exteriores juegan muy bien en ataque, pero no ayudan en defensa, en este caso nos puede interesar que los dos medios centros cierren por el centro, que tengan características defensivas y ofensivas. Pero eligiendo lo que sería más estandarizado:

- a) Conviene que sepan atacar y defender. No es bueno que uno de ellos se estandarice en misiones defensivas y el otro en ofensivas, porque esto supone un juego mecanizado entre los dos jugadores que a lo largo del partido facilitará el juego ofensivo del rival.
- b) Deberán canalizar el juego por las bandas; ya que mientras las porterías estén situadas en el centro, va a ser imposible que no utilicen el juego exterior, ya que por el centro lo va a poblar el rival.
- c) Además de gozar de un buen balance mixto, también deben implicarse en el aspecto cognitivo; no solo se trata pues de tener unas buenas habilidades coordinativas y condicionales.

Valorando todas las cuestiones anteriores, pensamos que hoy en día nos gustaría que hubiese una buena complementariedad de condicionantes entre ambos, porque a día de hoy se tiende a que uno sea el más ofensivo y otro más defensivo; grave error bajo nuestro punto de vista.

La línea de los dos exteriores, el media punta y el punta:

El objetivo que buscamos en este apartado es que los dos exteriores se sitúen bien abiertos para así poder generar distancias entre los defensores rivales. La intención es que unos funcionen con respecto a los otros, es decir, que tengan la capacidad perceptiva de elegir en cada momento lo más adecuado, tanto individual como colectivamente. (Si uno se acerca el otro se va; si uno busca jugar entre líneas los otros buscan jugar por fuera etc.)

- a) Como consecuencia a lo comentado anteriormente, a menor densidad, mayor espacio para ocupar y mayor efectividad para nuestro ataque, facilitando nuestro fútbol de fuera hacia dentro y de dentro hacia fuera. Un jugador hace el campo grande no sólo para recibir, sino al mismo tiempo para facilitar los movimientos de los otros compañeros.
- b) Hay una serie de condicionantes que se tendrán en cuenta cuando no tengamos la pelota. Si salen por fuera, va sobre el balón el jugador más próximo de la línea de tres de ese lado, el del centro basculará hacia esa zona y el más alejado cerrará colocándose un poco hacia dentro creando una especie de diagonal con sus compañeros que les permita hacer coberturas cubriendo la espalda ante un posible desborde del rival. El delantero se moverá un poco hacia la posible salida del rival, pero en una zona intermedia para que así le permita una doble posibilidad de actuación dependiendo de la decisión del rival.

2.6.- ROLES EN ATAQUE Y EN DEFENSA DEL SISTEMA.

El sistema 1.4.3.3., es un sistema que a priori se concibe contra rivales teóricamente inferiores, de los que se espera que se mantengan replegados atrás y quieran salir al contraataque. Tiene características muy particulares, como son presionar muy arriba a la hora de defender y buscar gran amplitud ganando profundidad ofensiva a la hora de atacar. Se compone de cuatro líneas, siempre de atrás hacia delante, la primera correspondería al portero, la segunda a los cuatro defensas, la tercera es donde interactúan cinco jugadores (dos medios centros, dos exteriores y un media punta); la cuarta un delantero.

Los autores (Aguado Gil, 2003, Zamora, J. y Etxarri, M, 2003, Lillo, J. 2004, Mercé, J. 2007), hacen un referente de cómo deben ser las características tanto en los aspectos individuales como colectivos, que les diferencian dentro de la estructura de cada una de las líneas que conforman este sistema, abogando por las siguientes:

PORTERO

Es el único componente de la primera línea, la más específica del equipo y una de las que más responsabilidad tiene, ya que como todo el mundo sabe, mientras que a las otras líneas se les puede permitir algún fallo, sus errores suelen costar muy caros al equipo. Su "privilegiada" posición sobre el terreno de juego le permite en todo momento observar al mismo tiempo tanto la situación, como los movimientos del balón, de todos sus compañeros y jugadores adversarios. Entre la gran cantidad de aspectos tácticos, tanto en defensa como en ataque, en los que el portero puede ayudar a su equipo, citamos los siguientes:

Rol defensivo:

- Evitar la finalización del equipo adversario.
- Colocar, dirigir y orientar a su línea defensiva.
- Mantener una distancia adecuada con la línea defensiva.
- Rapidez a la hora de realizar las coberturas pertinentes al espacio libre que se genera por detrás de la línea de defensa.
- Ordenar el marcaje a los defensores.
- Gran dominio en los balones aéreos a la hora de tomar decisiones adecuadas en las salidas, recepciones altas y despejes.

Rol ofensivo:

- Como componente de la primera línea ofensiva, será el primero en iniciar el juego colectivo ofensivo del equipo (ataque o contraataque).
- Tendrá un buen manejo del balón con los pies, para que en cualquier circunstancia del juego pueda servir de apoyo a un compañero que esté en posesión de la pelota y se encuentre en dificultades.
- Cuando el equipo se adelante sobre el terreno de juego buscando achicar espacios, el portero también tendrá que adelantar su

posición; evitando que haya muchas distancias a las espaldas del sistema defensivo.

- Sorprenderá al equipo adversario con saques rápidos intentando por un lado contraataque y por el otro crear superioridades numéricas de 2x1.
- Si el resultado es negativo y el juego lo requiere, podrá incorporarse al juego colectivo del equipo en determinadas acciones a balón parado.

LA LÍNEA DEFENSIVA

Componen la segunda línea del equipo; y la forman los dos laterales y los dos centrales. Se defiende en la zona con una estructura lineal, aunque variable en función de la situación del balón y de las basculaciones del equipo, ya sea formando curva, línea diagonal o línea horizontal. Las premisas principales son las siguientes:

- Gran organización en defensa.
- Superioridad numérica defensiva en las zonas próximas a la portería.
- Pocas distancias entre jugadores y líneas.

LATERALES

La demarcación de defensa lateral, como hemos podido observar en el apartado anterior, es una posición específica dentro de la línea de cuatro, sobre todo cuando su equipo está en posesión de balón. Los roles que desempeñan son:

Rol defensivo:

- Partir siempre de una marcación zonal.
- Marcar al jugador adversario que entre en su zona.
- Dificultar la progresión del jugador adversario.
- Bascular para equilibrar la salida de uno de los centrales.
- Mantener la línea defensiva con el resto de defensas buscando achicar cuando el momento lo requiera.

Rol ofensivo:

- Hacer el campo grande cuando el equipo está en posesión del balón.
- Dar salida y apoyo a los centrales y centrocampistas en progresión y conservación del balón.
- Intentar crear situaciones de superioridad numérica con los centrocampistas exteriores.
- Realizar desdoblamientos al centrocampista exterior para así poder llegar a la línea de fondo para centrar.

CENTRALES

Los defensores centrales, son los que ordenarán los movimientos ofensivos y defensivos de la línea defensiva. Al igual que los laterales, optarán por un marcaje zonal en línea horizontal o diagonal. Los roles a desempeñar son:

Rol defensivo:

- Anular al jugador adversario que entre en su zona.
- Realizar las coberturas y permutas pertinentes cuando el juego del equipo lo requiera.
- Dirigir y recolocar a los jugadores cuando se produzcan desajustes, debido a su posición privilegiada sobre el terreno de juego.
- Provocar el adelantamiento de la línea defensiva a la hora de achicar espacios dejando en fuera de juego como consecuencia de ello al jugador oponente.

Rol ofensivo:

- Cuando se esté en posesión del balón serán los encargados de iniciar los diferentes tipos de ataque.
- Únicamente se sumarán al ataque en acciones a balón parado o cuando estemos en desventaja en el marcador y el juego lo requiera.
- Realizar vigilancias sobre los laterales cuando éstos suban al ataque.
- Uno de ellos a la hora de estar en posesión del balón debe ser eminentemente creativo, mientras el otro tendrá una mayor capacidad defensiva.

LA LÍNEA MEDULAR

Constituye la tercera línea, en este sistema de juego. Está formada por los dos medios centros, los dos exteriores y el media punta, requiere principalmente de:

- Buenas situaciones de recuperación de balón.
- Gran escalonamiento entre las líneas.
- Perfecto equilibrio en las transiciones ataque-defensa y defensa-ataque.

MEDIOS CENTROS

Son el eje, la columna vertebral del equipo, jugadores que debido a su posicionamiento sobre el terreno de juego deben asumir la responsabilidad de ordenar y equilibrar tanto el rol en el juego colectivo defensivo como el ofensivo.

Rol defensivo:

- Recuperar la posición del balón.

- Evitar la progresión del equipo adversario, cerrando bien por el centro.
- Realizar coberturas y basculaciones para evitar las superioridades de los oponentes.
- Buscar situaciones de superioridad numérica en el centro del campo.
- Presionar al jugador con balón cuando la línea defensiva intente achicar espacios, para propiciar el posible error y la precipitación del jugador adversario.

Rol ofensivo:

- Apoyar la salida del balón desde atrás, ayudando en la progresión del juego colectivo del equipo.
- Servir de enlace entre la línea defensiva y la línea de ataque.
- Mantener la posesión del balón cuando el equipo lo requiera.
- Realizar coberturas y permutas para evitar desequilibrios e inferioridad numérica en caso de pérdida de balón y posterior contraataque del equipo adversario.

LA LÍNEA DE TRES

La línea de tres está formada por los dos exteriores y el media punta; en primer lugar expondremos los roles de los dos exteriores y posteriormente haremos mención al media punta.

Rol defensivo de los dos exteriores:

- No despreocuparse de las tareas defensivas.
- Pasar lo más rápido que se pueda por detrás de la línea del balón.
- Realizar ayudas defensivas al lateral de su banda para evitar que el rival nos cree superioridades numéricas defensivas.
- Realizar vigilancias defensivas al lateral adversario de su banda para evitar su progresión ofensiva.

Rol ofensivo de los dos exteriores:

- Ayudar a canalizar el juego ofensivo del equipo.
- Crear espacios libres.
- Buscar superioridad numérica ofensiva con la incorporación del lateral.
- Tener un perfil desequilibrante para poder superar al adversario en situaciones de 1x1.
- Realizar el centro desde la línea de fondo, de fuera hacia dentro para que el delantero o el media punta tenga ventaja en el remate.

Rol defensivo del media punta:

- Evitar la progresión por el centro del equipo adversario.
- Vigilar y marcar al medio centro organizador adversario.
- Ayudar en el pressing al delantero centro.
- No deberá ser el clásico jugador encorsetado, tendrá una mayor libertad táctica de movimientos aunque la única premisa que se le marcará será que deberá pasar a la mayor brevedad posible por detrás de la pelota.

Rol ofensivo del media punta:

- Ser el jugador con mayor imaginación del equipo, el encargado de enlazar el centro del campo con los extremos o el delantero centro.
- Crear líneas de pase a los compañeros.
- Asistir con mayor asiduidad al jugador que juega por delante de él.
- Tener gran rapidez mental y gestual, debe ser el jugador que con mayor facilidad sea capaz de dar el último pase, "el pase imposible".

LA LÍNEA ATAQUE

Individualmente es el único referente desde la posición de componente de la cuarta línea del sistema de juego, requiere principalmente de:

- Ser la referencia tanto en ataque como en defensa cuando se está o no, en posesión del balón.
- Marcar la iniciativa del juego ofensivo sobre todo en el de contraataque.
- Interactuar de forma continua con el media punta.

DELANTERO CENTRO

Posicionalmente es la punta de lanza del equipo tanto en ataque como en defensa. Sus características más importantes tanto en ataque, como en defensa son:

Rol defensivo:

- Ser el primer defensor, y el que inicie el primer movimiento de acoso (presión) cuando el equipo busque replegar.
- Impedir la progresión de los dos centrales.
- Ayudar a la recuperación de la posesión del balón.
- Ser el que marque el "tempo" del juego ofensivo del rival.

Rol ofensivo:

- En el juego colectivo ofensivo, debe ser rápido y hábil, evitando caer a las bandas para no perjudicar el movimiento en situaciones de 1x1

que se genere con el jugador de la banda, (ya sea el lateral de ese lado o el centrocampista de esa banda), y de superioridad que establezca el jugador de la banda con el lateral de su lado.

- Se le exige gran movilidad, creación de espacios de forma constante, rápidos desmarques de apoyo y de ruptura.
- Buen regateador, sabrá jugar de espaldas, además de controlar y orientar el balón en acciones difíciles.
- Ser inteligente para moverse entre los defensores, y poder llevarles a situaciones erróneas buscando crear espacios libres que puedan ser aprovechados por sus compañeros.
- Saber posicionarse siempre que pueda al límite del fuera de juego, un buen rematador, además de saber resolver con eficacia las situaciones que se generen de 1x1 con el portero.

2.7.- ORGANIZACIÓN BÁSICA DEL SISTEMA DE JUEGO 1.4.3.3.

Son muchos los entrenadores de los deportes de equipo que utilizan diferentes estrategias para resolver los diferentes problemas que se les pueden presentar a la hora de competir.

SISTEMA DE JUEGO

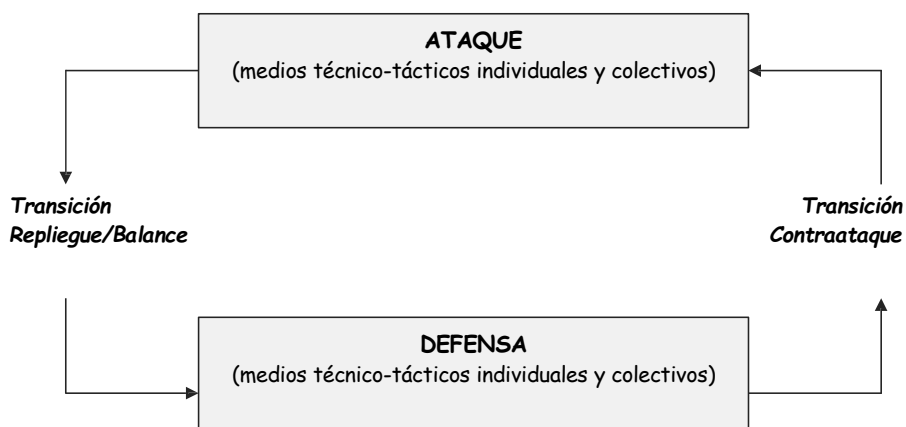


Figura 9: Pino, J. 1997. *Ciclo de juego*, (tomado de Antón, J.L. 1994).

El fútbol como deporte de equipo que es, los entrenadores manejan distintas estrategias para resolver las dificultades de la competición que pueden darse en las diferentes fases de juego. "Al conjunto de medios técnico-tácticos individuales y medios técnico-tácticos colectivos que el entrenador selecciona, ordena y establece cuando se está en posesión y cuando no se está en posesión del balón, será indicativa para establecer el momento de juego en el que se encuentra el equipo". Estar en posesión de balón supone que un equipo está en fase ofensiva, por tanto, el equipo que no está en posesión del balón estará en fase defensiva;

será determinante, pues, para cualquier entrenador saber desarrollarlas. (Antón, J.L. 1994, Ibáñez, S. y Pino, J. 1997 y Mercé, J. 2007), (ver figura 9).

Diremos que un equipo se encuentra en la fase ofensiva dentro de su sistema de juego, cuando está en posesión de balón, incluyendo la transición de la fase defensiva hasta la ofensiva, tradicionalmente llamada balance defensivo-ofensivo o contraataque. Por consiguiente un equipo estará en la fase de defensa dentro de su sistema de juego, cuando no está en posesión de balón, además de incluir la transición desde la fase ofensiva hasta la defensiva, habitualmente conocidas como repliegue o balance defensivo.

2.7.1.- Estructura básica del sistema de juego en ataque.

A la hora de elaborar el juego colectivo ofensivo dentro del sistema de juego 1.4.2-3.1., habrá que tener en cuenta:

1. El tipo de ataque, sus tipos y principios que lo fundamentan.
2. La transición de la fase de defensa hasta el ataque, tradicionalmente llamada contraataque, y principios que lo fundamentan.
3. Las acciones a balón parado en ataque.

2.7.2.- Estructura básica del sistema de juego en defensa.

Al igual que sucede durante la fase de ataque, todos los sistemas de juego que se desarrollan durante la fase de defensa deben de cumplir una serie de requisitos generales en su diseño y elaboración junto a los principios que los complementan.

1. La defensa zonal.
2. Transición repliegue/balance: forma de ocupar el terreno de juego.
3. Las acciones a balón parado en defensa.

CAPÍTULO 3: EL JUEGO EN ATAQUE.

En el tercer capítulo, haremos referencia a los elementos componentes del sistema de juego en la fase ofensiva, donde analizaremos los diferentes tipos de ataque, así como la transición defensa-ataque (contraataque), junto con sus diferentes tipos y los principios ofensivos que los fundamentan. Posteriormente, nos centraremos en las ventajas e inconvenientes a la hora de emplearlos, concluyendo con uno de los aspectos más importantes del juego colectivo ofensivo, el saber como iniciar o reiniciar el juego en sus diferentes contextos, y antes de las acciones a balón parado ofensivas.

3.1.- EL JUEGO COLECTIVO OFENSIVO DEL SISTEMA 1.4.3.3.

El fútbol, desde el punto de vista del juego colectivo ofensivo es imprescindible trabajarlo para de esta manera poder enseñar a los jugadores a encontrar distintas soluciones que nos permitan mantener la posesión del balón y, en consecuencia, tener el control del juego cuando sea necesario, así como la posibilidad de imprimirle el ritmo necesario de acorde a la personalidad e identidad que tenga nuestro equipo.

Es inevitable también realizar un profundo análisis sobre los futbolistas de que disponemos para matizar el concepto "talento individual" y de ese modo diferenciar claramente lo que será nuestro juego previsible (soluciones estereotipadas a través de nuestro trabajo técnico-táctico y su repetición) y nuestro juego imprevisible, como consecuencia de la libertad que podamos conceder a aquellos futbolistas que, por su talento, puedan tener una aptitud desequilibrante.

Tipos de ataque

Una observación minuciosa del juego de ataque en los distintos equipos de los diferentes países y estilos del mundo, permite distinguir tres formas o prototipos de ataque: organizado, directo, y combinativo o posicional.

Ataque organizado.

Se entiende por juego de ataque organizado, cuando un equipo "adopta unos posicionamientos previos colectivos, seguidos de unas evoluciones establecidas de antemano, realizando envíos y pases de forma premeditada, a lugares y orientaciones previstas", (Mercé, J. 2000).

Este tipo de ataque organizado, puede a su vez establecer dos formas a la hora de llevarlo a la práctica:

- a) Ataque organizado canalizado, este tipo de ataque es aplicado a través de una jugada principal y sus alternancias en las que sus posicionamientos, evoluciones, pases etc., se realizan en tres fases más o menos diferenciadas, pero siempre previstas y estudiadas. Fase de inicio, fase de canalización y fase de finalización, (ver figura 10).

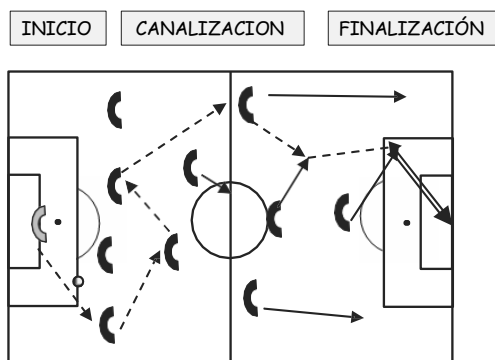


Figura 10. Ataque Organizado Canalizado.

La fase de inicio se fundamenta, a base de temporizaciones realizadas normalmente entre el portero, defensa y algún centrocampista, se busca dar tiempo a que el equipo adopte su posición inicial de ataque, en todos sus componentes. Realizada esta fase, y cuando ya el equipo está posicionado, se canaliza el balón hacia el lugar más idóneo, entre el centro campo y el ataque, para llevarlo a la mejor situación de finalización, que suele ser la frontal del área contraria para tirar a gol, o las esquinas del campo contrario para efectuar un centro sobre el área adversaria, y su posterior remate, buscando zonas de rechace previstas.

- b) Ataque organizado buscando el rechace, se origina por medio de un juego de ataque simple, "que consiste en envíos largos y altos del balón sobre el semicírculo del área de penalti contraria, para allí tener previstas zonas de rechace desde las cuales tirar a gol, cuando el balón baje y sea tocado por un compañero o un adversario", (Mercé, J. 2006).

Se puede decir que este tipo de ataque elimina la zona de canalización y que su inicio se produce desde cualquier lugar donde se encuentre el balón preferentemente en el saque largo del portero, o en la zona defensiva del equipo que se encuentra en ese momento en posesión del balón, (ver figura 11).

Un análisis de estas dos formas de ataque, determina que el organizado canalizado es el más eficaz y a la vez el más espectacular de todos. El más eficaz por cuanto es el más constante, sus jugadores participan, en su totalidad en la jugada, se arriesga menos en la pérdida de posesión del balón, así como de las posiciones defensivas. Se define mejor la ordenación del juego, adoptando posiciones de ataque más constantes y mejor orientadas. Es el más espectacular porque el jugador conoce la jugada y cuando, ésta se prepara, está ansioso y expectante de verla desarrollarse.

El juego de, ataque buscando rechace, es poco vistoso y corresponde a los equipos de poca calidad técnica o donde el pressing férreo que realiza el adversario haga utilizar esta forma de atacar, o en última instancia, en los minutos finales de un partido donde el resultado en ese momento sea adverso.

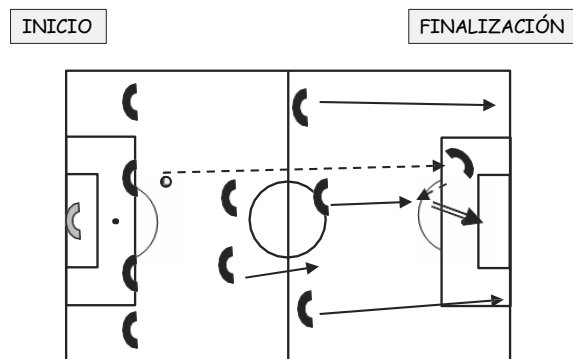


Figura 11. Ataque Organizado Buscando el rechace.

Ataque directo.

Es el tipo de ataque que se fundamenta en "pases largos efectuados por los jugadores de la primera y segunda línea, sobre los atacantes buscando siempre el espacio libre que se genera siempre por detrás del sistema defensivo adversario", (Mercé, J. 2000), (ver figura 12).

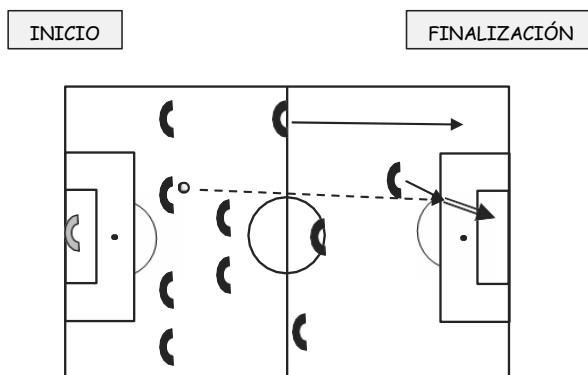


Figura 12. Ataque directo.

La diferencia que existe entre este tipo de ataque, y el contraataque, reside en que el contraataque busca que el equipo adversario no este organizado y se produce éste tras la apropiación del balón, mediante entrada, anticipación e interceptación, mientras que en el ataque directo, la defensa adversaria ya está organizada, y se basa en un control, un máximo de tres pases, con la finalidad de buscar siempre profundidad en su ejecución. Según Castelo, J., (1999), las características más destacadas en este tipo de ataque son:

- Se observan los mismos propósitos que el contraataque, en lo que respecta a la expeditiva transición desde las zonas de recuperación hasta las zonas de remate.
- La circulación del balón se realiza en profundidad y en amplitud alternando con pases rápidos, cortos y largos.
- Se realizan tres pases como máximo.

- El tiempo de realización del ataque no sobrepasa nunca los ocho segundos.
- El ritmo de juego es siempre muy elevado.

Ataque posicional.

Es una forma de ataque en la que "la fase de construcción del juego ofensivo es muy elaborada, hay mayor tiempo de ataque, muchas acciones técnico-tácticas, son bastantes los jugadores que intervienen en la acción sobre el balón y hay una elevada organización defensiva del equipo adversario", (Castelo, J. 1999), ver figura 13.

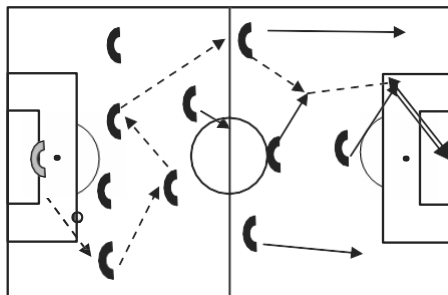


Figura 13. Ataque posicional

Para Castelo, J. (1999), las características más destacadas en este tipo de ataque son:

- El balón es recuperado en el centro del campo defensivo u ofensivo, y el equipo adversario se presenta defensivamente bien organizado.
- La circulación del balón se realiza más en amplitud que en profundidad, con pases cortos y desmarques de apoyo.
- El tiempo de realización del ataque es muy elevado (superior a los dieciocho segundos). Se realizan más de diez pases.
- El ritmo de juego no es elevado, (hay una mayor circulación de balón) se espera el momento oportuno para realizar la tarea con eficacia.

3.2.- TRANSICIÓN DE DEFENSA A ATAQUE: CONTRAATAQUE.

El uso del llamado contraataque constituyó un fenómeno de exportación del fútbol italiano; ya que fueron los primeros en ponerlo en práctica en el momento que se imponía el famoso "catenaccio" y que de forma paulatina se difundió por todo el mundo.

En líneas generales podemos decir que el contraataque está basado "en una acción de juego muy rápida, que mediante líneas verticales, haga venir el balón desde la línea defensiva propia hasta la portería del equipo adversario", (Mercé, J. 2007). Dicho con mayor exactitud, el contraataque sirve para expresar una acción de ataque que aproveche en beneficio propio la precedente acción ofensiva adversaria, si bien facilitada por medio de una "retirada estratégica". En otras

palabras, coger por sorpresa al adversario mientras se encuentra desequilibrado hacia delante.

El verdadero contraataque, el que actúa con "arte" porque es objetivo de estudio y experimentación en el entrenamiento, ha hecho conseguir resultados óptimos también a los grandes equipos y es por lo que se debe aplicar cada vez que las circunstancias, durante el partido, permitan su utilización. Por otro lado podemos decir, que es espectacular porque presupone, de parte de los jugadores, un alto nivel técnico unido a una notable inteligencia táctica y una excelente condición física.

Presenta dos formas a la hora de saberlo interpretar:

- Puede originarse después de una acción a balón parado.
- O puede efectuarse después de una recuperación de balón sin que haya interrupción en el juego.

Asimismo, al estar el equipo situado en posiciones establecidas y conocidas por todos, conectar unos con otros será una tarea mucho más fácil de saber interpretar.

Moreno, M. et al. (1996), define contraataque como: "la acción ofensiva que se fundamenta en llegar lo más rápidamente posible a la portería adversaria, una vez se haya restado o robado el balón al equipo adversario, tratando de sorprenderle de forma que el adversario no pueda replegarse ni organizarse defensivamente explotando los espacios libres que dejó al adelantarse y descolocarse". Estas acciones requieren, generalmente, la participación de pocos jugadores cuando se realiza a mayor velocidad.

Un buen contraataque se basa en una excelente situación defensiva, dejando la iniciativa al adversario y con ello se intenta que éste deje espacios entre la línea de defensa y el portero, pero al mismo tiempo necesita para su eficacia en su ejecución de:

- Visión rápida de juego.
- Seguridad y buena ejecución técnico-táctica.
- Armonía en los desmarques sobre todo de ruptura de los atacantes (preferentemente en diagonal para evitar con los cruces, las acciones de fuera de juego adversario).
- Y lo más importante, eficacia, con una buena finalización.

Puede tener su origen en cualquier zona del campo, aunque, cuando más lejos de la portería adversaria mejor. El contraataque no se organiza, se orienta.

Tipos de contraataque

La transición defensa-ataque supone el primer paso de la fase ofensiva en la cual el equipo tiene que pasar de desarrollar funciones defensivas a ofensivas.

Según (Mercé, J. 2006), existen dos tipos de contraataques:

Contraataque directo:

Este tipo de contraataque está basado en, tras una apropiación del balón mediante una entrada, anticipación e interceptación, conseguir ese mismo jugador en conducción, sobrepasar al último defensor, para concluir, en la portería adversaria sin ayuda de ningún compañero", (ver figura 14).

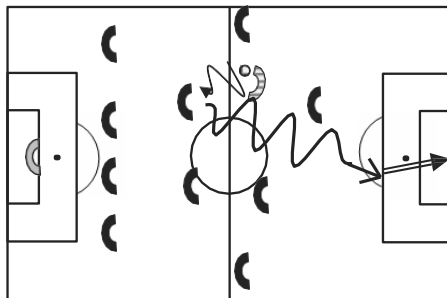


Figura 14. Contraataque directo.

Contraataque apoyado:

Es el tipo de contraataque fundamentado, tras una apropiación de balón, en "acciones rápidas y directas en las que intervienen dos o más compañeros antes de su conclusión", (ver figura 15).

Una vez descritos los tipos de ataque y de contraataque, existen cuatro principios básicos que les fundamentan, como son: desmarques, ritmo de juego, espacios libres, desdoblamientos, junto con las acciones técnico-tácticas que les secundan.

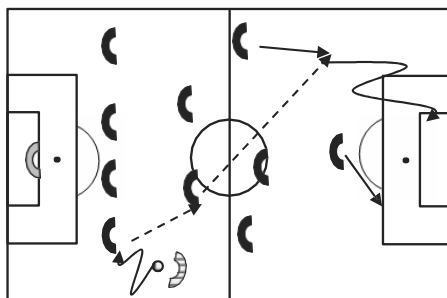


Figura 15. Contraataque apoyado.

Seguidamente vamos a comentar de forma breve los principios básicos que les fundamentan tanto en ataque como en contraataque:

Desmarques

Es un principio ofensivo individual o colectivo que consistente en "eludir la vigilancia del/os adversario/s cuando nuestro equipo está en posesión del balón", (Moreno, M. et al. 1996). Por regla general, el jugador que realiza el desmarque determina la dirección, la forma y el momento oportuno del pase.

El juego del fútbol, exige que la totalidad de los jugadores de un equipo, desde el mismo momento que se tiene el balón por iniciativa del juego; ya sea por el

inicio del juego o por recuperación del balón, se esté en disposición de realizar cualquier tipo de desmarque con el fin de ofrecer las máximas posibilidades de pase. De ahí, que el jugador que esté en posesión del balón, tendrá diferentes soluciones y podrá elegir la mejor.

Según Mercé, J. (2006), existen los siguientes tipos de desmarques:

- a) De apoyo. Se ofrece ayuda a un compañero que se encuentra en posesión del balón, facilitándole la acción.
- b) De ruptura. Es cuando se supera la posición del compañero con balón, o bien reduciendo la distancia con la portería adversaria o bien desbordando al marcador y buscando progresión.
- c) De fijación. Se busca fijar al jugador adversario para una posterior acción o bien del jugador que fija la acción del poseedor del balón.
- d) De rotación. Se produce cuando distintos jugadores de una misma línea buscan desmarques rotatorios hacia un lado u otro de la línea defensiva adversaria.

Ritmo de juego

Es el principio ofensivo que se manifiesta cuando "se mantienen, desde el principio hasta el final del partido, unos esfuerzos y acciones que no sufren durante su desarrollo ningún tipo de cambio aparente en cuanto a su intensidad", (Moreno, M. et al. 1996).

Cuando se trata de imponer el ritmo de juego y no someterse al que emplea el adversario, éste debe mantenerse uniforme en las diversas acciones de ataque y defensa. Si en las elaboraciones ofensivas la rapidez es el mayor elemento a tener en cuenta, en las manifestaciones defensivas la presión para frenar y retrasar las salidas de los adversarios serán esenciales, por lo que conjuntamente el ritmo de juego estará unido al riesgo.

Cambios de ritmo

Otro aspecto unido al ritmo de juego, son los cambios de ritmo, se caracterizan "por los diversos movimientos, en cuanto a lentitud y velocidad, de los hombres de un equipo que se encuentran en posesión del balón, y de sus diferentes velocidades y trayectorias", (Moreno, M. et al. 1996).

Si durante el partido cualquier equipo, alterna un ritmo de juego rápido con otro lento, se dice pues que está realizando cambios de ritmo. Esta acción ofensiva se suele utilizar para desorientar al adversario, pudiendo ser:

- Cambios de ritmo individuales.
- Cambios de ritmo colectivos.

Espacios libres

Los espacios libres se pueden producir mediante la movilidad y desplazamiento de un compañero del poseedor del balón arrastrando a su adversario; también como consecuencia de la deficiente colocación de los jugadores sobre el terreno de juego, y en otros casos, por los espacios dejados

cuando un equipo ataca de forma desordenada y pierde la ocupación racional del terreno de juego y el consiguiente equilibrio entre líneas como consecuencia de no desdoblarse adecuadamente. Por tanto, siempre se tratará de sorprender con rápidos ataques o contraataques sin dar tiempo al oponente a organizarse y a "tapar" los espacios dejados libres al irse al ataque.

Resultará más fácil crear espacios libres cuando la defensa rival realiza marcaje individual o mixto, al poder el hombre marcado arrastrar (llevar a sitios falsos) a su par; mientras que si manifiestan marcaje zonal, será más complicado por que no siempre se podrá conseguir sacar de la zona al defensor que la defiende.

De todas maneras si un equipo no dispone de jugadores que sepan jugar sin balón resultará sumamente difícil *crear espacios*, y consecuentemente, también resultará complicado *ocupar y aprovechar*, lo que se ha creado. Tácticamente los tres aspectos que componen los espacios libres son: creación, ocupación y aprovechamiento.

Creación: Son aquellos lugares del campo que se encuentran desiertos por abandonarlos previamente, un compañero poseedor del balón y el adversario que le marca.

Ocupación: La acción consecuente de un jugador o jugadores que se desplazan a un lugar dejado desierto, previamente por un compañero y un adversario que le marca. En estas acciones tiene mucha importancia la anticipación con el fin de sorprender.

Aprovechamiento: Es evidente que si se han creado y ocupado los espacios libres, para lograr completar la finalidad táctica, deben ser debidamente aprovechados para que la acción colectiva sea consecuente y eficaz, para que esto suceda debe estar debidamente unido la acción táctica a la calidad técnica y, cómo no, a la capacidad física.

Resumiendo, los espacios libres se crean llevando al marcador a lugares erróneos; se ocupan desplazándose un compañero a ese lugar; y se aprovechan, cuando el balón llega en debidas condiciones para ser jugado.

3.3.- VENTAJAS E INCONVENIENTES EN EL JUEGO COLECTIVO OFENSIVO DENTRO DEL SISTEMA 1.4.3.3.

A la hora de atacar, las ventajas e inconvenientes que van a incidir en el juego colectivo ofensivo son las siguientes:

VENTAJAS	INCONVENIENTES
Apoyos laterales y en diagonal: permite atacar tanto por las bandas como por el centro.	Abusar de la circulación del balón: permite el repliegue del rival.
La incorporación de los defensas laterales crea: superioridad numérica en el c. campo lo que nos lleva a un mejor control del juego.	Nos produce incertidumbre: al no tener hombres adecuados a la hora de cambiar la forma de atacar.

VENTAJAS	INCONVENIENTES
Creamos infinidad de situaciones en el juego exterior: tanto en 2x1 como en 3x2.	No finalizar las jugadas de ataque: nos dificulta la transición ataque-defensa.
Buscamos romper el sistema defensivo del rival: con la incorporación por sorpresa de los jugadores de segunda y tercera línea.	No realizar los desdoblamientos correctos por las bandas del terreno de juego: provoca que el juego de ataque por el interior del terreno de juego sea muy previsible.
Al crear espacios libres en las bandas: conseguimos que los jugadores exteriores puedan jugar con éxito 1x1.	Cuando el equipo está con posesión del balón: no saber alternar los diferentes tipos de ataque y/o contraataque.
Jugar con dos medios centros nos permite: Por un lado, la posibilidad de triangular con el media punta y por otro con los jugadores de banda de ambos lados.	La distribución incorrecta de los tres medias puntas: provoca un desequilibrio del equipo.
Dependiendo de la situación del rival: el portero debe buscar el inicio del juego tanto de ataque como contraataque.	El reparto desproporcionado de la línea defensiva: provoca que se dejen distancias en los pasillos laterales y/o centrales.

Cuadro 1. Ventajas e inconvenientes del juego colectivo ofensivo.

3.4.- LAS ACCIONES A BALÓN PARADO EN ATAQUE.

El fútbol es cada vez más exigente y más competitivo, además, las presiones de los medios y de la opinión pública, de alguna manera condicionan el rendimiento de los jugadores. En la alta competición, ya no hay tanta superioridad a la hora de comparar muchos equipos, ya que existe mucha igualdad y los resultados son muy ajustados; por eso resultan de gran importancia las jugadas a balón parado, donde un gol a la hora de su aplicación práctica puede decidir un resultado.

Autores como, Simón y Reeves, (1997), Floro, B. (2005), haciendo referencia a las acciones a balón parado ofensivas comentan que "la acción más dulce para un entrenador que trabaje las acciones a balón parado ofensivas es que su equipo consiga un gol". Mientras que Mercé, J. (2006), las define como el "inicio o reinicio del juego por parte de un equipo, con la finalidad de sorprender al adversario mediante movimientos perfectamente estructurados y elaborados con los que se intenta conseguir gol".

Las acciones a balón parado son un condimento más del fútbol desde que éste se empezó a practicar, por lo que no es muy comprensible que durante mucho tiempo no se le haya dado la importancia que merecía. Claro está, que igual que sucede con los sistemas de juego las tendencias se ponen o pasan de moda dependiendo del nivel de los resultados que ofrezcan las mismas. Los datos son esclarecedores, después de cuantiosos estudios al respecto, hay autores que estiman que entre un 30-40% de los goles que se consiguen, vienen precedidos de la aplicación de acciones a balón parado ofensivas. De entre ellos destacamos los de Gómez, M. (1999), donde en un estudio comparativo basado en la finalización de las acciones entre la liga española y los mundiales, afirma que, el número de goles conseguidos a balón parado en ataque ha tenido una mayor importancia en los

mundiales de USA' 94 y Francia' 98 donde representan la tercera parte (32,3% y 34,1%, respectivamente), mientras que en la liga española no superan el 16,3% del total. Dichos datos, nos puede hacer reflexionar sobre la importancia de las acciones ensayadas a balón parado en competiciones como los mundiales, ya que se encuentran los mejores especialistas en este tipo de lanzamientos y en donde la mayoría de entrenadores concede una gran importancia a las jugadas ensayadas.

Si nos remitimos a Antic, R. (2007), nos comenta que "en su etapa como entrenador del Atlético de Madrid en la temporada 95/96 conseguimos traducir en goles un 60% de los lanzamientos y por fortuna, o por un trabajo bien hecho, no encajamos ni un solo gol en este tipo de jugadas".

Dichas acciones ofensivas se pueden dar en cualquier lugar del terreno de juego y de diferentes maneras, por lo que todas las acciones a balón parado ofensivas no tendrán la misma ejecución ni la misma finalidad.

En función del anterior punto, dada la finalidad, la proximidad o lejanía de la acción a balón parado, respecto de la portería contraria, será:

- **Iniciar-Canalizar.** El juego ofensivo (las más alejadas del área rival).
- **Finalizar.** (Las más próximas).

Es decir, el saque de banda en área propia tendrá como finalidad, iniciar-canalizar el juego ofensivo del equipo, mientras que un saque de banda en el área adversaria tendrá, como misión, un envío a un punto de remate para finalizarlo en gol.

En las acciones a balón parado ofensivas, cuya finalidad sea iniciar-canalizar o reiniciar el juego ofensivo del equipo, no necesitan de ensayo o preparación previa, se busca realizar la acción de forma rápida para conseguir sorprender en su progresión ofensiva al equipo adversario, o por el contrario, si el rival está tan próximo a nosotros, que no se puede elaborar la acción, pediremos la distancia reglamentaria y, a partir de ahí, reiniciaremos la acción con balón para su posterior temporización o canalización del juego ofensivo.

Sin embargo en el otro aspecto, el de finalizar jugada, si que se requiere de un ensayo y estudio de jugadas principales y sus variantes, con el fin de disponer de un buen repertorio de ellas que nos permita sorprender continuamente al adversario, y dar respuesta al número tan elevado que de ellas se producen.

Para Herráez, B. (2003), Floro, B. (2005), Yagüe, J.M. (2005) y Mercé, J. (2006), en las acciones a balón parado ofensivas, existen unas reflexiones específicas que todo entrenador debe tener presente a la hora de ponerlas en la práctica, debiendo trabajarlas de manera continua. Dependiendo de cual será la forma de iniciar o reiniciar el juego estudiaremos las diferentes generalidades que se pueden presentarse en el:

Saque inicial

Es una de las acciones a balón parado menos pródigas que se pueden presentar durante el transcurso de un partido, su principal objetivo reside en "acercar lo máximo posible el balón, hacia la portería adversaria, para de esta manera generar peligro en una acción posterior (segunda jugada), aunque son

muchas las dificultades que vamos a encontrar, ya que el equipo adversario estará bien posicionado", (Herráez, B. 2003, y Mercé, J. 2007). A la hora de su aplicación práctica tendremos en cuenta:

- Si el portero está adelantado o distraído podemos tirar directamente a portería, el reglamento lo valida, si se consigue gol en el tiro directo.
- Recapacitar con el pase hacia atrás, podemos estar presionados por el adversario.
- Beneficiarse de una buena zona de rechace en los envíos largos.
- Tener entrenada varias opciones y saber optar por la mejor, dependiendo del momento y de la situación de los adversarios.

Saques de banda

Es la única jugada en la que se nos permite dar un pase con las manos, aspecto muy importante para sacar ventaja, no se trata de realizar el saque de cualquier manera para seguir jugando, por lo que tendremos una gran oportunidad a la hora de ponerlo en práctica, ya que:

- El jugador que realiza el saque puede buscar rápidamente la devolución del balón e intentar sorprender de esta forma al rival.
- Sacar rápido, muchas veces sorprenderemos al rival sino está atento.
- El que realiza el saque debe ejecutarlo siempre teniendo en cuenta la situación del jugador que lo va a recibir y cual es la superficie del cuerpo que en ese momento lo requiere para adquirir ventaja.
- Tratar de recibir el balón siempre en movimiento, nunca en estático.

Saque de meta

A la hora de darle una aplicación práctica lo podemos realizar tanto en corto como en largo. Dependiendo del tipo del juego de ataque que realicemos, tendrá la necesaria importancia de aplicarlo, tanto en corto como en largo; por lo que:

- El portero será el que realice el saque.
- Efectuar el saque de forma rápida, con el objetivo de sorprender.
- Evitar realizar el saque de meta al centro del campo, siempre y cuando no exista un jugador de nuestro equipo que logre conseguir ventaja tras su ejecución.

Saques de esquina

Dentro de las acciones a balón parado, son unas de los más importantes, porque ofrece muchas posibilidades de éxito, ya que el equipo que los realiza posee la iniciativa del juego. A la hora de ponerlo en práctica, deberemos tener en cuenta los siguientes aspectos para así poder sacar ventaja de los defectos defensivos del equipo adversario. Deberemos pues:

- Tener instituidas claramente unas zonas de remate, que sean ocupadas por los jugadores, así como unas perfectas vigilancias a la zona de rechace.
- En el golpeo de balón intentaremos que no sea elevado, con poca potencia y muy abiertos, ya que con ello facilitaremos que la defensa adversaria recupere el balón y consiga la pertinente contra.
- La mejor jugada, consiste en realizar el saque rápido para sorprender al equipo adversario.
- Tener previstas acciones realizables y reorganizadas, fáciles de poder entrenar y elaborar.
- Elegir a los jugadores con fácil y preciso golpeo de balón a la hora de ejecutarlos.
- Los jugadores deben de estar en movimiento, para así tener ventaja ya que poseemos la iniciativa en el juego.

Tiros libres

Junto con los saques de esquina, son las acciones a balón parado más importantes del juego ofensivo, por su frecuencia y peligrosidad cuando se producen cerca del área defensiva adversaria, ya que con gran asiduidad se intenta finalizarlas con tiro a gol. A la hora de su aplicación práctica nos beneficiaremos a la hora de:

- Elegir a los jugadores más adecuados dependiendo del lugar, de la potencia, así como de la habilidad del jugador que realiza el golpeo.
- Establecer posiciones de rechace, sobre todo del portero contrario.
- Sacar rápido, con la finalidad de sorprender al portero adversario.
- Situar dos o tres jugadores en la barrera para dificultar la visión del portero.

Aspectos más importantes a tener en cuenta para su eficaz ejecución

El entrenador, con sus criterios, tiene que distribuir distintas obligaciones a sus jugadores a la hora de poner en práctica las acciones a balón parado, obligaciones que han de estar en función de las características que nos ofrezca cada jugador. Mercé, J. (2006) comenta, que hay que tener en cuenta una serie de premisas, para que cualquier acción a balón parado ofensiva, tenga una ejecución eficaz:

- Para su elaboración y ejecución hay que elegir a los jugadores, que por su astucia, concentración y habilidad técnica, sean los más idóneos.
- Código de señal de ejecución y partida.
- Disponer de un plan estratégico, para cubrir todas las posibilidades y extraer en cada momento las que se consideren más oportunas.
- Ensayarlas con perseverancia, al ir de la principal a sus diferentes alternativas (variantes).

- Elaborarlas que sean sencillas, que necesiten de pocos golpes y evoluciones para su ejecución. Premiar el acierto y tener paciencia en el fracaso.
- Los movimientos, evoluciones y acciones reales, de las distintas jugadas deben realizarse guardando una estrecha relación con el sistema de juego empleado, para evitar desequilibrios y hacer una mejor utilización de los jugadores.

CAPÍTULO 4: EL JUEGO EN DEFENSA.

En el capítulo cuatro haremos referencia a como defender y la forma de hacerlo partiendo de la defensa zonal; nuestra piedra filosofal dentro del sistema de juego 1.4.3.3. Bajo nuestra opinión, esta forma de defender será el referente organizativo a la hora de aplicar la forma de situarnos sobre el terreno de juego e intentaremos buscar una organización defensiva que será la base del juego colectivo ofensivo de nuestro equipo.

Repasaremos las distintas formas de ocupar el terreno de juego así como los diferentes medios tácticos defensivos dentro de la estructura defensiva zonal; la forma de posicionarnos a la hora de defender; cuáles son las ventajas e inconvenientes que nos genera esta forma de defender; y por último, cómo situarnos a la hora de defender en las acciones a balón parado.

4.1.- EL JUEGO COLECTIVO DEFENSIVO DEL SISTEMA 1.4.3.3

Un equipo es consciente del momento en el que está en posesión del balón, pero no sabe dónde lo va a perder. Por tal motivo cuando lo pierde, en el lugar que sea, debe tener previstas las acciones defensivas a realizar; para poder desarrollar el juego colectivo defensivo, (sin posesión del balón), de su equipo de forma correcta y ordenada.

Según Mercé, J. (2006), al igual que ocurre durante la fase de ataque, todos los sistemas de juego que se desarrollan durante la fase de defensa, y en nuestro caso el 1.4.2-3.1., deben de cumplir una serie de requisitos generales en su diseño y elaboración junto con los principios que los complementan, como son:

1. Tipo de marcaje: defensa zonal.
2. Transición repliegue/balance: forma de ocupar el terreno de juego.
3. Las acciones a balón parado en defensa.

Vistas, pues, las diferentes particularidades a la hora de definir el juego colectivo defensivo (sin posesión del balón), en primer lugar deberemos concretar cuál es el tipo de marcaje que vamos a utilizar, como sabéis, se pueden dar diferentes tipos de marcaje pero en nuestro caso abogaremos, como hemos comentado con anterioridad, por el marcaje colectivo zonal con defensa en línea horizontal.

En segundo lugar, y una vez comentado el tipo de marcaje a utilizar, nos centraremos en cómo debemos realizar la transición ataque-defensa a la hora de ocupar de forma correcta y ordenada el terreno de juego tanto cuando estemos en posesión de balón tras su recuperación, o cómo deberemos situarnos tras la pérdida.

Y por último, como nos situaremos defensivamente a la hora de iniciar o reiniciar el juego, por parte del rival, tras una interrupción de éste.

Moreno, M. et al. (1996), nos comentan que el marcaje:

El marcaje estará determinado, salvo excepciones, por:

- La evolución del balón.
- La zona del campo donde se encuentre.
- La calidad del hombre a marcar.

La colocación del marcador dependerá de:

- La situación del balón con relación a él mismo y su propia portería (distancia), de su trayectoria y de su velocidad.
- De la posición de los adversarios (sobre todo el directo).
- De la posición de los compañeros con relación al balón y al adversario.

La orientación vendrá dada por:

- La evolución del balón.
- Su trayectoria.
- Su velocidad.
- La distancia con respecto a la portería.

La primera misión de un equipo cuando está en la fase de defensa, será pues saber que tipo de marcaje se va a utilizar.

4.2.- TIPO DE MARCAJE: DEFENSA ZONAL-LÍNEA HORIZONTAL.

Von Clausewitz (1984) en su libro *de la guerra* relataba que uno de los aspectos más penosos y dificultosos que se le pudo presentar a cualquier militar es saber ordenar de forma correcta la retirada de su ejército. También en el fútbol hay que encontrar una forma de legislar cuando un equipo pierde el balón.

Valdano, J. (1997) nos comenta que "toda la cultura táctica defensiva a la hora de ponerla en práctica por cualquier equipo cabe entre dos grandes corrientes: hombre a hombre, y zona"; siguiendo con su relato comenta que, "las otras opciones (diferentes tipos de marcaje) intentan poner de acuerdo estos dos sistemas de marcaje".

Siguiendo con la referencia de Valdano, J. (1997), expone que el marcaje al hombre divorcia al defensor de su propio equipo, ya que su partido consiste en perseguir una camiseta adversaria. El sagaz entrenador dice: "el suyo es el número 10", y el marcador debe seguir esa matrícula durante los noventa minutos. Si al final del partido le preguntan a ese defensor: "¿qué tal te fue?". La respuesta puede ser desconcertante: "perdimos tres a cero, pero el número diez, que era el mío, ni la tocó". Nunca sabremos si esa es la razón para estar triste o contento.

El Milán'90 de Arrigo Sacchi, fue el que llevó adelante la última gran revolución del fútbol, tenía dos particularidades. Primero: acosaba al rival en el centro del campo, aplastándolo en el callejón sin salida que es la línea de banda. Segundo: la defensa se adelantaba masivamente, haciendo caer a los adversarios en el precipicio del fuera de juego. Desde entonces "la zona" ha revolucionado su ritmo y cambiando su intención.

César Luís Menotti (1986) comenta que "la zona es libertad", y es cierto porque sólo quien piensa es libre. Pero conviene agregar que, "si todo equipo es una cooperativa, la zona fortalece sus principios, ya que obliga al entendimiento colectivo. Si llevamos a un grupo de niños a un parque y les tiramos un balón, cada uno buscará el lugar en el que se sienta más cómodo. Sólo alguien con una marcada vocación policial puede disfrutar persiguiendo a su rival. En ese sentido la zona es la disposición más natural sobre el terreno de juego. Sin embargo, la cultura también juega, y en Europa la zona todavía provoca vértigo".

Del clásico retroceso y espera, se pasó a la zona agresiva que, para decirlo en palabras de Pacho Maturana cit. por Cuadrado Pino (2001) "hace de la defensa el arte de atacar". De la presión aprendieron todos (de hecho hay equipos que juegan a presionar, cuando lo normal es presionar para luego jugar). El adelantamiento defensivo se copió menos porque para eso hace falta, poder de observación, inteligencia y, sobre todo, toma de decisiones. En el fútbol actual abundan muy poco estos tres aspectos.

Acercarnos al concepto defensivo Lillo, J. (2004), exige introducirnos plenamente en la filosofía zonal, "jugar en zona es algo más que una forma de organizarse defensivamente"; sigue comentando que el concepto zonal busca como finalidad principal "tratar de organizarse defensivamente para poder atacar con más éxito, ya que una vez recuperada la pelota los jugadores se encuentran en sus posiciones habituales".

Para Lillo, J. (2004), "La zona constituye la expresión de un sentimiento que fomenta la dimensión colectiva e inteligente del juego; representa solidaridad, compromiso y ser equipo"; el concepto zonal supone pues que, "todos los componentes de un equipo, se ajusten a un reparto de tareas mediante territorios asignados, en las que el jugador es participe de las responsabilidades de sus compañeros para neutralizar las acciones del adversario". Para finalizar y haciendo siempre referencia a Lillo nos comenta que, "en la zona los problemas son colectivos, todo es de todos y nada es de nadie". Así pues, (Mercé, J. y Aranda, R. 2003), estando en consonancia con lo que comenta Lillo y desde un punto de vista unitario dicen, que "el marcaje zonal en un equipo comienza en el momento que estamos en la fase de ataque; teniendo que prever que debemos estar preparados para pasar rápidamente de una fase a otra" concepto que si no es novedoso, si es a veces o casi siempre olvidado.

Podríamos concluir después de recopilar las distintos puntos de vista en lo que hace referencia a la defensa zonal diciendo que, un equipo defiende en zona "cuando cada jugador tiene asignada la administración de una parcela de terreno, y el jugador va modificando su posición dentro de ese espacio en función del sitio en donde se encuentra el balón, sus compañeros y adversarios", (Mercé, J. 2007).

La zona es otra cuestión, a la hora de manifestarnos, dado que hablamos de un sistema de marcaje, lo correcto será decir que un equipo defiende en zona y no que juega en zona. Aunque es verdad que, en este tipo de orden, cada jugador espera a su rival en el sitio que mejor se adapta a sus características y, cuando se apropie del balón, ese lugar será su referencia para salir al ataque.

En nuestro sistema defensivo debe de imperar una perfecta organización, un equilibrio entre líneas y un orden para llevar a buen término cualquier tipo de marcaje, por lo que el objetivo básico de la defensa zonal está fundamentado en reducir al máximo el espacio y el tiempo. Todos los partícipes y futuros defensores se harán otras tantas preguntas como:

Si es un método de marcaje, ¿cuál es su aprendizaje?; ¿cómo delimitar la zona y cómo marcar al jugador atacante que entra en ella?; la administración de la parcela ¿es en ataque?, o ¿es en defensa solamente?; si la zona es libertad, su aprendizaje ¿es libre?, ¿queda a la creatividad de cada defensor?; éstas, pues, son las cuestiones que en apartados posteriores vamos a intentar desvelar.

4.3.- IMPORTANCIA DEL MARCAJE ZONAL.

Si observamos con atención un partido de fútbol jugado de forma informal en el patio de cualquier colegio o en la calle, nos daremos cuenta de una serie de detalles significativos tanto en el juego defensivo como ofensivo, resultando por encima de todos, la prioridad absoluta por conseguir la posesión del balón.

A la hora de realizar un trabajo de base en el fútbol de iniciación deberíamos empezar por una justificación, explicando que con la defensa en zona lo que se pretende es recuperar la posesión del balón para atacar o contraatacar, lo primero de manera inteligente, elaborada y colectiva, y lo segundo reduciendo la participación de jugadores y aumentando la velocidad del juego. Con la defensa en zona logramos atacar con mayores posibilidades de éxito, puesto que el jugador está situado en su zona habitual y estable. Es decir que, con una defensa zonal, y entendiendo el juego del fútbol desde "una concepción unitaria del proceso estratégico", estamos aduciendo que "además de defender mejor, también el equipo esté mejor ubicado para atacar", (Aranda, R. y Mercé, J. 2003).

En la defensa en zona, cada jugador de cada línea se responsabiliza de una zona, que nosotros llamamos "zona de influencia", la cual, tal como establece (Accame, F. 1994) "no es una zona estática e invariable, sino que con el transcurso del juego esa zona de influencia cambia y se ajusta a las necesidades del juego variando en función de la situación del balón y de los adversarios, que a su vez influirá en la posición de los compañeros". Es decir, nuestra concepción entiende la zona de la que cada jugador se ha de responsabilizar, como una zona dinámica y variable en función del desarrollo del juego, por lo tanto, a la hora de ajustar los movimientos defensivos debemos de enseñarles a situarse dentro de esta zona variable, partiendo de situaciones donde el balón está situado en un lado, (ver figura 16).

Ante esta situación los jugadores deben bascular, y la línea defensiva puede situarse en zona "línea horizontal", con un jugador más adelantado y el resto en línea; con uno adelantado, el segundo haciendo cobertura, un tercero retrasado haciendo cobertura, y el cuarto en línea con el segundo, con lo que se formaría una defensa en "V"; o todos escalonados formando una defensa zonal "línea en diagonal", (ver figura 16).

Esta ubicación de los jugadores permite realizar de forma continuada y coordinada la anticipación defensiva y la cobertura pertinente a la espalda del

compañero y a la vez mantener una posición cuyo manejo permite dejar a los adversarios en situación de fuera de juego. Así, dependiendo del lado donde se encuentre el balón, unos están más adelantados que otros, pero siempre en su zona, haciendo que de forma coordinada se esté continuamente en situación de anticipar o interceptar el balón, para pasar rápidamente a la acción ofensiva que más nos interese, ya sea ataque o contraataque.

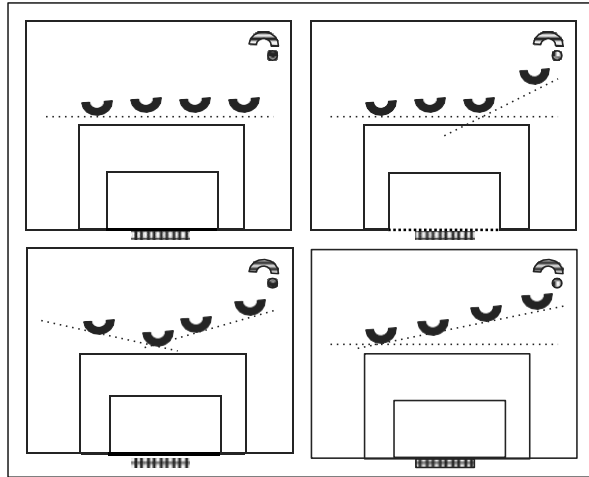


Figura 16: Diferentes situaciones defensivas zonales, (Mercé, J. 2001).

Debe existir un reparto equitativo de espacios entre las diferentes líneas, la distancia entre ellas debe ser pequeña, variando ésta con arreglo a la posición del balón, y de los adversarios. La distancia adecuada entre jugadores de diferentes líneas oscilará entre 8-10 m. Si un equipo está correctamente y equitativamente distribuido en el campo, y sabe cuando debe ser rápido y cuando y donde lento, se dice que es un equipo bien organizado tácticamente. Dependiendo de la capacidad de los jugadores se defenderá de una manera u otra, así como a la hora de atacar dependerá del mayor o menor talento de los jugadores el que se realice con mayor o menor eficacia. En definitiva, el espacio debe repartirse entre los once jugadores, para que de una forma equitativa podamos ocuparlo mejor. Esta ubicación nos va a permitir marcar el "tempo", saber cambiar el ritmo de juego, en cuanto lentitud o velocidad, cuando las circunstancias del juego así nos lo indiquen.

4.4.- MEDIOS TÁCTICOS DEFENSIVOS DENTRO DE LA ESTRUCTURA DE UN EQUIPO QUE DEFIENDE EN ZONA.

A la hora de poner en práctica la estructura defensiva zonal deberíamos empezar por la temporización de los sucesivos conceptos que hemos distribuidos en los siguientes apartados:

- a) Posición defensiva individual, lo que nosotros entendemos por *táctica individual*. La posición defensiva individual es una de los aspectos más importantes a razonar. Tanto para la defensa zonal como para la defensa al hombre, el 1x1 en defensa es fundamental; pueden fallar un poco los movimientos de la defensa en línea, pero si el 1x1 del equipo que

defiende es bueno se conseguirá cortar la situación de peligro que nos genere el equipo adversario. A la hora de definirla diremos que es "la acción defensiva estudiada y planificada que realiza un solo jugador, independientemente de las tareas propias de su posición en el campo, para resolver con éxito situaciones de juego típicas", (Bauer, G. 1994). Indudablemente, en el transcurso del partido, el jugador que defiende en zona debe saber colocarse de forma correcta; donde la posición de sus pies tendrá una vital importancia y variará según la situación de éstos con referencia al balón; no conviene que estén los dos a la misma altura sino uno más adelantado que el otro, ni deberá cruzarlos ante una situación defensiva de 1x1. El cuerpo estará orientado en dirección por donde venga el balón con la finalidad de anticiparse, o dispuesto a correr hacia atrás, (Bangsbo, J. y Peitersen, B. 2002).

- b) La posición defensiva grupal corresponde a lo que nosotros concebimos como *táctica grupal*. Se hace referencia a este tipo de defensa grupal cuando existe una "coordinación de acción planificada, y con un objetivo de dos o más jugadores, para la solución de situaciones de defensa que puede plantearse a cualquier situación de juego". (Bauer, G. 1994 y Mercé, J. 2007).
- c) La posición defensiva colectiva correspondiente a todo el equipo lo que se entiende por *táctica colectiva o táctica de equipo*. Se hace hincapié a este tipo de defensa colectiva cuando existe una "coordinación de acción planificada y, con un objetivo de dos o más líneas o todo el equipo, para la solución de situaciones de defensa que puede plantearse a cualquier situación juego". (Bauer, G. 1994 y Mercé, J. 2007).

Por consiguiente si queremos poder aplicar la táctica individual, grupal y colectiva dentro de la estructura defensiva zonal de un equipo, tendremos en encuentra los siguientes aspectos:

MEDIOS TÁCTICOS DEFENSIVOS DENTRO DE LA ESTRUCTURA ZONAL	Con respecto:			
	AL BALÓN	A LOS ESPACIOS	A LOS RIVALES	A LAS AYUDAS
	Temporización	Presión	Marcaje	Anticipación
	Entrada	Repliegues	Vigilancias	Coberturas
	Interceptación	Basculaciones	Reduc. Espacios (achique)	Permutas
		Pressing	Fac. influ. en el fuera de juego	

Cuadro 2. Comportamiento táctico en defensa (Galeote, F. 2003; y Mercé, J. 2007).

4.4.1. - Con respecto al balón.

Un equipo no puede llegar a ser grande, si no tiene un buen trato con el balón. Si un equipo que posee el balón se ordena en función de éste, cuando lo pierda estará organizado y dispuesto para recuperarlo, por lo que pensamos que el balón, además de definir a los equipos, les da orden. Es por lo que:

- Nunca hay que olvidar que la posesión del balón es lo más importante, y todo equipo debe intentar poseerlo, lo cual permitirá conseguir el objetivo del juego colectivo ofensivo, marcar goles; pero a la vez evitará que el adversario los consiga.
- El jugador debe saber en todo momento donde se encuentra el balón, no dando nunca la espalda a éste y orientando su cuerpo siempre en una situación favorable.
- Los jugadores no darán ningún balón por perdido hasta su recuperación o una interrupción reglamentaria del juego.
- Debemos movernos siempre con concordancia al balón, ajustando los movimientos a su vez en función de la situación de los compañeros y de los adversarios.

Las acciones técnico-tácticas defensivas que debe realizar cualquier equipo sin posesión "con respecto al balón" son las siguientes:

Temporización: Podemos definirla como "todas aquellas acciones lentas, hechas con astucia durante el juego, para obtener algún tipo de ventaja, tácticamente hablando, por parte del equipo que las realiza", (Moreno, M. et al. 1996). El balón, estará en poder del adversario, y se trata de impedir su cómoda progresión y elaboración de la jugada.

Entrada: Es la "acción técnico-táctica defensiva que realiza el defensor sobre el adversario y el balón, que éste posea, con el fin de arrebatarlo", (Moreno, M. et al. 1996).

Interceptación: Es la "acción técnico-táctica que realiza el jugador que defiende, impidiendo que el balón lanzado por el adversario llegue a su destino, cortando o desviando su trayectoria", (Moreno, M. et al. 1996).

4.4.2.- Con respecto a los espacios: fase de transición ataque-defensa.

Armonizando y ensamblando previamente el marcaje colectivo zonal, y la ocupación del terreno de juego y/o fase de transición, cualquier equipo dará respuesta adecuada en el sentido defensivo, en cualquier situación, al juego ofensivo del equipo contrario, por eso creemos que es de vital importancia esa organización para evitar que en el momento de la pérdida del balón cada jugador realice su acción defensiva por su cuenta y de forma descohesionada con relación a sus compañeros. Así pues los conceptos que influyen sobre la estructura de la defensa zonal "con respecto a los espacios", cuando nuestro equipo no está en posesión del balón, son los siguientes:

Presión: La presión podemos definirla como el "aspecto defensivo desordenado realizado de forma individual o grupal por parte de los jugadores de un equipo, que por circunstancias del juego se encuentran más próximos al balón, que tras su pérdida, intentan recuperarlo de forma rápida para poder volverlo a jugar", (Mercé, J. 2007).

Repliegues: Cuando un equipo pierde la posesión del balón, dependiendo del lugar donde esto suceda, y teniendo en cuenta que ya está definido el estilo de marcaje, debemos tener previsto cómo vamos a posicionarnos en el espacio, es decir, cómo se va a ocupar el terreno de juego; pudiéndolo hacer de las siguientes tres formas:

- En *Repliegue*, si lo hacemos en función del terreno de juego defensivo propio.
- En *Despliegue*, si lo hacemos en función del lugar donde se encuentra el balón.
- En *Pressing*, si lo realizamos una vez hayamos replegado.

Replegarse un equipo en defensa significa, "juntar las líneas, hacia su propio terreno de juego, ocupando las zonas vitales de su propia área y de su propio campo dejando deliberadamente, al contrario, libertad de maniobra en su propio terreno" (Mercé, J. 2006).

El repliegue, se considera *normal*, cuando los delanteros del equipo defensor, como primera línea defensiva, se encuentran situados a unos cinco metros aproximadamente por delante del círculo central del campo adversario.

El repliegue, se considera *intensivo*, si esos mismos delanteros se encuentran situados por detrás del círculo central del propio campo.

A la hora de defender, es evidente que cuanto más juntas estén las líneas de un equipo, más eficacia defensiva se tendrá, y dependiendo de la superioridad técnico-táctica del rival el que el repliegue sea más o menos intensivo.

Desplegarse, "es avanzar las posiciones de todas las líneas del equipo, en busca del lugar donde se encuentra el balón, para intentar hacerse con él lo más rápidamente posible", (Mercé, J. 2001). En la mayoría de ocasiones se realiza en campo contrario y se plantea fundamentalmente cuando se le presupone al rival una cierta inferioridad o cuando el resultado va siendo adverso. Tiene el riesgo de dejar mucho espacio libre detrás entre portería y la línea de defensa o de separar demasiado las líneas.

El pressing: La palabra pressing viene del inglés ("to press") significa, presionar, obligar, apretar, etc. En el ámbito fútbol, la palabra "pressing" representa el comportamiento táctico de un equipo que acaba de perder el balón en el campo contrario e intenta ahora recuperarlo con la mayor rapidez posible, llevando al contrario a una estrechez y falta de tiempo (Castelo, JF. 1999). Estando de acuerdo con la definición de Castelo; solo le haríamos un añadido, consistente en que la recuperación del esférico se efectuaría de *forma ordenada*.

Siguiendo con (Castelo, J. 1999), dependiendo de la zona en que se aplique el pressing distinguiremos dos tipos: pressing de ataque y pressing en defensa.

El pressing de ataque, tiene como objetivo principal "poner bajo presión al equipo contrario dentro de su propio campo, impedir y perturbar la organización de su juego y de recuperar lo más rápidamente posible el balón".

El pressing en defensa, hace referencia cuando es el propio equipo el que retrocede en caso de pérdida del balón hasta el medio campo e intenta desde allí

retardar la construcción del juego por parte del contrario y, al mismo tiempo, organizar su propia defensa.

Un equipo que defienda en zona y no realice de forma correcta "pressing" está abocado al fracaso defensivo. Como hemos podido observar, anteriormente no es lo mismo "presión", que es una acción que realizamos de forma desordenada, que "pressing" donde una vez nos hayamos replegado lo realicemos sobre un jugador, sobre una línea o sobre todo el equipo adversario intentando romper el juego adversario en su origen.

Los objetivos que busca el pressing, según Bonizzoni, L. (1988) son:

1. Recuperar el balón (como primer objetivo).
2. Reducir las opciones del equipo adversario.
3. Dificultar la acción de pase del poseedor del balón.
4. Acelerar la acción del poseedor del balón, disminuyendo el espacio y por tanto el tiempo disponible, para que con la precipitación cometa errores.

Los aspectos tácticos que debemos tener en cuenta a la hora de realizar un correcto pressing son los siguientes:

- a) Disminuir el campo a lo ancho y a lo largo. Lo que conseguiremos de la siguiente manera:
 - Efectuando pressing en las bandas.
 - Achicando espacios; que consiste en adelantar la línea defensiva buscando, como consecuencia de ello, dejar a los jugadores adversarios más adelantados en posición de fuera de juego.
- b) Creando superioridad numérica defensiva en torno al poseedor del balón.
- c) Movimientos de aproximación de los jugadores más alejados del balón.
- d) Tener las ideas claras en qué hacer cuando se recupere.

Para Bonizzoni, L. (1988) los momentos en que debemos realizar el pressing:

1. Cuando el balón va por el aire, o aún no ha sido controlado por el adversario.
2. Cuando el contrario ha realizado un mal control.
3. Cuando el adversario recibe de espaldas.
4. Cuando el adversario realiza pases laterales.

Para finalizar (Bonizzoni, L. 1988, Cano Romero, 1999 y Barea, A. 2004) hacen hincapié en cuáles son las formas correctas a la hora de poner en práctica el pressing:

- a) El aspecto más importante es llegar y acosar "no entrar". No debemos de realizar la entrada de forma precipitada, y dejarse desbordar.
- b) El primer jugador que presiona buscará que el adversario drible u opte por un pase difícil, para que el compañero que esté más próximo u otro que esté pendiente intercepte la línea de pase, cortando el balón. Así pues, el primer jugador del pressing será el que fuerce la jugada equivocada del adversario para que otro compañero se aproveche y recupere balón.
- c) Con el movimiento de basculación llevaremos al adversario a las bandas, ya que es el lugar donde se tendrá más posibilidades de éxito, al tener el jugador adversario menos espacio y una zona del campo por donde no puede salir.

Basculaciones: Aspecto táctico defensivo que consiste en el movimiento de uno o más jugadores, siguiendo la estrategia del equipo que van hacia delante, atrás o hacia las bandas (donde se encuentra el poseedor del balón) con el objetivo de crear una situación de superioridad numérica en la zona donde se encuentra el balón y poder recuperarlo o intentar que pierda posesión del mismo el equipo adversario, (Fraile, A. 1999).

4.4.3.- Con respecto a los rivales.

El pensamiento táctico de todo entrenador o educador deportivo, con respecto a los rivales sobresale de todos los demás; prevaleciendo el marcaje como el máximo exponente del contexto vital del juego colectivo defensivo, y como consecuencia se extrapola al rendimiento-resultado del partido disputado. El marcaje, alcanza siempre un enorme potencial dentro de los deportes de colaboración-oposición (balonmano, baloncesto, hockey, fútbol...). El concepto de marcaje sigue siendo "una acción táctica defensiva clave para poder frenar al adversario e impedir su avance tanto directa como indirectamente", (Mercé, J. 2001).

El marcaje, como aspecto fundamental del juego colectivo defensivo está secundado por: las vigilancias, la reducción de los espacios y cómo influye sobre el equipo el adelantamiento de la línea defensiva produciéndose como consecuencia de ello la aparición de la regla once, (el fuera de juego), como comentan los estudiosos del fútbol, la única regla que obliga a los jugadores a pensar.

En nuestra opinión, y en la que está también de acuerdo Galeote, F. (2003), estos conceptos defensivos con respecto a los rivales adquieren una extraordinaria importancia sobre todo cuando el equipo no está en posesión del balón, y aunque el hecho de recuperar la posesión del mismo haga que el marcaje, a partir de ese momento pierda protagonismo, y no por ello debe dejarse a un lado, ya que en cualquier momento puede acaecer una pérdida del esférico que origine un contraataque del equipo adversario.

A todo esto es lo que nosotros llamamos "la concepción unitaria del proceso estratégico", es decir, que cuando se está en posesión del balón el comportamiento

no solo es ofensivo, sino que también y en menor proporción es defensivo, y cuando no se está en posesión del balón, el procedimiento no solo es defensivo, sino que también será ofensivo", (Mercé, J. y Aranda, R. 2001).

Marcaje: Es la acción táctica defensiva mediante el cual "el jugador o equipo que no posee el balón reduce distancias frente a éste o al equipo adversario con el fin de que no puedan jugar el balón e intentar arrebatárselo". La duplicación de marcaje es la "acción táctica que realiza un jugador que va en ayuda de un compañero que ya está presionando al poseedor del balón, creando una situación táctica de superioridad numérica defensiva, o lo que es lo mismo, 1x2", (Mercé, J. 2007).

Vigilancias: Principio táctico defensivo que realizan "los jugadores de un equipo cuando no están en posesión del balón, sobre sus adversarios, no manifestando ningún tipo de marcaje", (Moreno, M. et al. 1996). Se hace vigilancia, ocupando zonas que, aunque no tengan presencia de jugadores adversarios, no se deben dejar descubiertas, por su importancia.

Reducción de Espacios: Acción táctica defensiva colectiva en la que se produce "un adelantamiento de líneas en bloque para que mediante la realización del pressing, intentar recuperar el balón o intentar que el equipo adversario pierda la posesión del mismo", (Fraile Sánchez, A. 1999). Es un recurso que se produce en situaciones puntuales; siempre se realizará hacia delante. Debemos tener presente que muchas veces se suele asociar con el pressing.

Factores influyentes en el fuera de juego desde la perspectiva defensiva: La utilización de la regla once (fuera de juego) puede efectuarse de forma sistemática como medio implícito del sistema de juego o de forma puntual, como recurso ante determinadas situaciones de juego, (Pino, J. y Cimarro, J. 1997).

Por norma, su empleo lo situamos en el límite del éxito y del fracaso. El importante riesgo que implica su ejecución conlleva a la necesidad de una realización coordinada tanto temporal como espacial, por lo tanto debemos valorar una serie de parámetros de eficacia que condicionarán los errores y aciertos de esta acción.

A través de los datos obtenidos por Pino y Cimarro (1997), tras un estudio observacional, pasamos a exponer cuales son los factores, desde su punto de vista, con el que estamos completamente de acuerdo, que influyen en el fuera de juego desde la perspectiva defensiva, tales como:

- *Presión sobre el jugador atacante con el balón que intenta realizar el pase*: El dificultar las condiciones en las que se ejecuta el pase es fundamental a la hora de utilizar este medio táctico defensivo, puesto que provocará el error, la precipitación del pasador, y/o la realización de una nueva acción de ataque con el pase retrasado.
- *La orientación del defensor que realiza el marcaje al atacante que recibe el balón*: Un jugador sólo puede decidir qué hacer respecto a aquello que percibe y valora. Si limitamos la faceta perceptiva solamente a determinados conceptos del juego, ignorando otros por una errónea orientación que no nos permita percibir tanto a pasador como a receptor, estaremos reduciendo las posibilidades de éxito.

Por lo que el dominio de los desplazamientos, así como las continuas reorientaciones serán de vital importancia para acometer con éxito cualquiera de las situaciones a las que hace referencia este concepto.

- *La coordinación del movimiento de salida de la línea defensiva, junto con el adelantamiento del portero:* Ambos conceptos tienen relación de forma directa. Según la zona del campo donde se produzca el achique defensivo (adelantamiento de la defensa) o bien se ubique la defensa, la profundidad defensiva del portero será mayor o menor; siempre viendo la posibilidad de realizar la cobertura pertinente para enmendar el error de los compañeros. Por otro lado, también tendremos en cuenta que la acción de salida (adelantamiento defensivo) va con la responsabilidad del jugador designado por el entrenador que sea capaz a la vez de percibir la acción del equipo adversario y contrarrestarla con la perfecta decisión de adelantar la línea de defensa.

4.4.4.- Con respecto a las ayudas.

En los equipos que tienen una buena base sólida en defensa cada vez hay más jugadores justo allí donde se encuentra el balón. Este es por regla general, el resultado de una evolución sistemática del comportamiento de defensa de tales equipos, así pues para realizar un trabajo coherente en defensa es determinante que cada jugador cumpla su trabajo personal táctico defensivo teniendo también presente el trabajo de los compañeros que van a realizar con respecto a la ayudas, (Bangsbo, J. y Peitersen, B., 2002).

Anticipación: Es una acción defensiva que como tal nos va a permitir, tácticamente hablando, una serie de ventajas ante diferentes situaciones defensivas, siendo la más importante la recuperación del balón; aunque todo va a depender del momento de llevarse a cabo dicha tarea, por lo que podemos definirla como "acción técnico-táctica defensiva tanto física como mental que realiza el defensor de un equipo sobre el atacante adversario que espera recibir el balón, modificando su posición respecto a él, y apoderándose del balón e impidiendo que lo reciba de acuerdo con los objetivos tácticos previstos", (Mercé, J. 2007).

- Antes de que el balón le llegue al adversario.
- Una vez que el adversario haya controlado el balón.
- Cuando el adversario intente pasar el balón a un compañero.

Cobertura: Principio defensivo mediante el cual, "los jugadores del equipo que defiende, además de realizar su marcaje, se sitúan en disposición de ayudar al compañero más próximo al balón, para evitar que sea desbordado", (Moreno, M. et al. 1996). Existen jugadores como porteros y hombres libres, donde el trabajo de coberturas es esencial. Se pueden hacer de jugador a jugador, o de línea de equipo a otra línea. Implica una solidaridad mutua. Una cobertura apropiada es un elemento de confianza determinante para todo el sistema defensivo. Existen dos

clases de cobertura: la que implica vigilancia a un espacio y la que cubre un compañero en acción.

Permuta: Principio defensivo mediante el cual, "un jugador del equipo que defiende, y que ha sido desbordado por un contrario, trata de ocupar, lo más rápidamente posible, la posición del compañero que salió a cubrir su sitio", (Moreno, M. et al. 1996). Con esto se pretende evitar la pérdida de posición colectiva en el campo.

4.5.- VENTAJAS E INCONVENIENTES EN EL JUEGO COLECTIVO DEFENSIVO SIN BALÓN DENTRO DEL SISTEMA 1.4.3.3.

Finalmente podemos exponer una serie de ventajas e inconvenientes que nos encontraremos a la hora de aplicar este sistema. Las expresamos a continuación:

VENTAJAS	INCONVENIENTES
Sentido colectivo en defensa: referencia sobre el balón y el espacio.	Desventaja numérica en la zona: nos crean situaciones de 2x1 y 3x2.
Orientación de las líneas de pase del adversario: en función del balón y del espacio.	Debilidad en pasillos laterales: está causada por la reducción de espacios de la línea defensiva.
Defensa con superioridad numérica: más posibilidad de cobertura.	Desconcentración defensiva: dificultad de cortar las jugadas en su inicio.
Mejor defensa del área: reducción eficiente y eficaz de espacios = pressing.	Nos obliga al reducir espacios al máximo para obtener eficacia: permite al adversario ante la mala ejecución de este aspecto defensivo la creación de espacios libres en las zonas laterales y en la frontal del área.
Dificultad para crear espacios libres: presión intensa mediante coberturas.	Se requiere una mayor necesidad de comunicación defensiva: para realizar de forma correcta las coberturas y permutas.
En la transición rápida defensa-ataque: cada jugador se encuentra en su posición natural.	Inhibición de los hombres más alejados del balón: los jugadores más alejados de la zona donde se encuentra el balón deberán de realizar vigilancias defensivas.
Con el aprovechamiento de las cualidades tanto individuales como colectivas de cada jugador conseguimos: una rápida transición defensa-ataque.	La poca solidaridad en el sistema defensivo: puede crear mucha incertidumbre a la hora de defender.

Cuadro 3. Ventajas e inconvenientes del juego colectivo defensivo.

4.6.- LAS ACCIONES A BALÓN PARADO EN DEFENSA.

El trabajo de las acciones a balón parado ofensivas, como hemos explicado en el anterior capítulo, son las que al espectador más se le graban en la retina, pues a simple vista parecen más efectivas. Las acciones a balón parado defensivas, ¿son las menos vistas? ¿Acaso no suponen también el evitar muchos goles en contra y puntos? Pues bien, hacemos mención a unas palabras que Claudio Ranieri dijo, en su primer ciclo como entrenador del Valencia: "El fútbol es engaño y sólo los listos son

los que engañan". La contraposición que nosotros haríamos siguiendo la frase al realizar la aplicación práctica en defensa sería "Solo los listos no se dejan engañar". Y por supuesto nuestros jugadores lo son.

Por todo lo dicho anteriormente, cualquier equipo para estar bien trabajado independientemente del estilo propio, en las acciones a balón parado en defensa debe tener un conocimiento exacto de todas las situaciones defensivas tanto individuales, así como grupales y colectivas, para poderlas aplicar en cualquier momento del partido. Pues a pesar de todo, aún sigue habiendo equipos que les falta criterio a la hora de ponerlas en práctica.

A toda acción a balón parado ofensiva de un equipo se le opone, por naturaleza una defensiva del rival, puede decirse pues, que se entiende por acción a balón parado defensiva a "aquellas mediante las cuales el equipo que defiende adopta unas posiciones en el terreno de juego que impiden o contrarrestan los lanzamientos a balón parado que ejecuta el equipo adversario", (Floro, B. 1995).

Para Floro, B. (1995), Herráez, B. (2003), Yagüe, J.M. (2004), y Mercé, J. (2006), en las acciones a balón parado en defensa existen unas reflexiones específicas que todo entrenador debe tener presente a la hora de ponerlas en la práctica, debiendo trabajarlas de forma continua y que a continuación detallaremos de la siguiente manera:

Saque inicial

Desde el punto de vista defensivo, nos dará el nivel de concentración de como se afronta un partido por parte de un equipo. Los aspectos a considerar son los siguientes:

- Atentos para presionar al que golpea el balón, lo puede hacer directo a portería.
- Disponer una buena zona de rechace para los envíos largos.
- Orientar los despejes hacia las bandas, y si es posible detrás de las defensas rivales.

Saque de banda

Nos va a permitir poder defender con mayor eficacia que otras acciones defensivas, debido a que el adversario lo realiza con las manos y éstas, como todo el mundo sabe, tienen menos potencia que los pies; en contrapartida deberemos también pensar que el jugador defensor estará atento a dichas acciones ya que, la regla que le compete dice que "en una primera acción no existe fuera de juego". Por lo que a la hora de defenderlo tendremos en cuenta:

- Vigilar al jugador que realiza el saque, para evitar la superioridad numérica.
- Evitar que le devuelvan el balón al que realiza el saque.
- En los saques próximos a nuestra área, debemos de dejar libre a uno de los centrales. El resto marca individual.
- Si el saque de banda se realiza en largo sobre el área, se establecerá las posiciones de marcaje, rechace y contraataque.

Saques de esquina

Para que la realización final de este tipo de acciones a balón parado tenga éxito, será necesario que se posean perfectamente clarificadas y automatizadas, todas las interacciones, tanto individuales como colectivas, que estarán marcadas por su simplicidad y ordenamiento a la hora de ponerlas en la práctica. "Cuando más sencilla sea la idea, más posibilidades de éxito se tendrá", (Mercé, J. 2006).

Los saques de esquina, son las acciones a balón parado que exigen una gran concentración en el plano defensivo, ya que acarrea grandes dificultades, pues, al ser un golpeo de balón lateral, tendremos grandes problemas desde el punto de vista defensivo, ya que no nos permite tener controlados, como defensores, en ese mismo momento tanto a los atacantes, como al balón.

Una vez definidos los aspectos básicos; pasaremos a los específicos, que hacen referencia a la hora de concretar el tipo de marcaje a utilizar, la correcta elección de los jugadores para las distintas facetas defensivas en base al dominio de estos factores por parte de los mismos, y cómo los vamos a situar.

En la elección del tipo de marcaje, un porcentaje bastante alto utiliza el marcaje combinado, (fundamentado en una serie de criterios defensivos grupales e individuales), que se distribuirán de la siguiente manera; en el área de meta y en zona de rechace el marcaje será en zona, mientras que en el área de penalti, individual o mixto.

Autores como Aguado, M. (2004) y Mercé, J. (2007), están por la tendencia de aplicar el tipo de marcaje colectivo zonal estableciendo una serie de criterios que deberán, los jugadores defensores en ese momento, tenerlos presentes a la hora de llevarlo a la práctica:

1. Cuando realizamos un marcaje zonal la referencia siempre es el balón y la marca del oponente. Tendremos lo que vulgarmente se dice un "perfil orientado", (cuando vemos de forma simultánea el balón, y el oponente directo).
2. El defensor ha de estar situado siempre entre su portería y su oponente directo.
3. La distribución correcta del espacio, la distancia con respecto a su compañero que está situado delante debe ser la adecuada, para poder vigilar al adversario que pueda ocupar ese espacio y pueda anticiparse.
4. No olvidar que la orientación del defensor no puede ser igual en una jugada normal de partido que en una jugada a balón parado:
 - Si se marca por delante para evitar que reciba el balón se corre un riesgo, pues no se percibe la distancia por detrás del eje corporal.
 - Si se marca por detrás, otro riesgo, pues se puede anticipar el atacante.
 - Es primordial la correcta posición y orientación de los apoyos. (el eje longitudinal de los pies debe estar en contacto con el suelo).

- Cuanta más proximidad a la portería, más próximo será el marcaje.
- 5. Tener bien definida la zona de acción, espacio donde debe desarrollar su rol cualquier defensor a la hora de desarrollar dicha tarea.
- 6. Instaurar unas zonas previas de marcaje, despeje y rechace, así como de contraataque.
- 7. Realizar una cobertura o doble cobertura, (colocar a un jugador o dos jugadores a cada uno de los postes) dependiendo, si nuestro portero es de área de meta o de penalti.
- 8. Es aconsejable colocar, a un jugador defensor a 9,15 m. del que realiza el golpeo, ubicando una sola cobertura al primer palo, si el jugador adversario que realiza el saque lo ejecuta a pierna cambiada.
- 9. Salida del área de todos los defensores, cuando se ocasione un despeje en largo, para provocar situaciones de fuera de juego del atacante adversario. Salida a la altura del balón si el despeje es en corto. En ningún caso los jugadores deben permanecer estáticos.
- 10. El portero es la pieza clave de cualquier planteamiento, con defensa zonal, puesto que debe dominar totalmente el área pequeña, tanto en situaciones como en actuaciones.
- 11. El hombre que dejamos más adelantado para un posible contraataque, en momentos puntuales deberá colocarse como segundo hombre de la línea de rechace, aun a costa de perder potencial en la transición defensa - ataque.

Seguidamente mostramos cómo situar a los jugadores a la hora de defender un saque de esquina dentro de una estructura zonal. Se situarán de la siguiente manera, (ver figura 17):

- El portero se situará entre el segundo poste y la mitad de la portería.
- Un primer jugador a 9,15 m.
- Un segundo al primer poste.
- Un tercero en zona de rechace.
- Un cuarto más adelantado para tener prevista una salida al contraataque, o por necesidades defensivas, cerrar mejor la línea de rechace.
- Una línea de tres jugadores en la línea del área de meta.
- Otra línea de tres jugadores en línea tomando como referencia el punto de penalti.

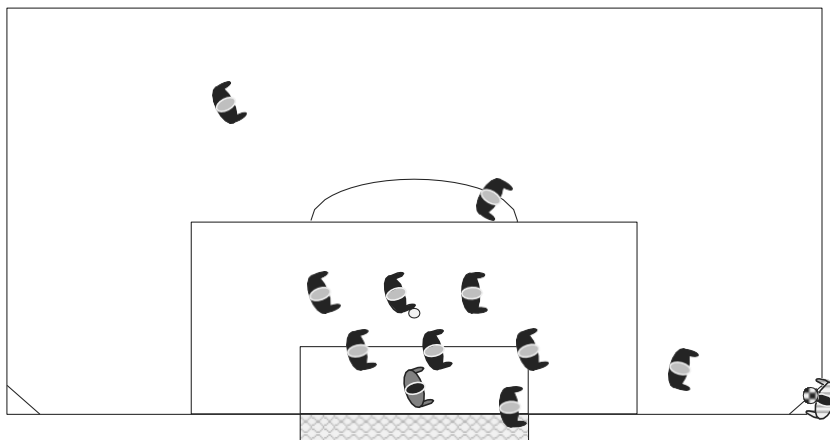


Figura 17: Defensa en zona del saque de esquina.

Tiros libres

El lugar del campo donde tenga lugar la acción, marcará cual va ser nuestra actitud a la hora de defenderlo, para una posterior recuperación del balón:

- En los tiros libres laterales y frontales en la zona de canalización retrasaremos la línea defensiva, a la línea de área de meta y defendiendo en zona, para disponer de la iniciativa en el movimiento y evitar que el adversario nos busque la espalda.
- En los *tiros libres cercanos al área o dentro de ella*, si es en éste ultimo caso, se aconseja formar la barrera con todos los jugadores de campo más el portero, que según la distancia podrá incluso actuar de hombre que sale al toque del adversario. Si es fuera del área se debe intentar que la barrera que no sea muy numerosa, para no dar demasiadas facilidades a los especialistas. Si los lanzamientos de tiros libres se producen en los bordes laterales del área, se aconseja además de colocar dos jugadores delante del balón (a la distancia reglamentaria) no colocar a los otros en línea del balón puesto que esto facilita el remate del adversario.
- Una de las acciones más utilizadas es el *achique de espacios* (reducir distancias entre líneas con la finalidad de adelantar la última línea defensiva con la finalidad de dejar en fuera de juego al equipo rival), es una acción muy utilizada para contrarrestar ciertas debilidades defensivas, (juego aéreo), aunque su práctica necesita de un buen ensayo y de un buen código de señales.

Formación de la barrera

Dentro de las acciones a balón parado defensivas a la hora de neutralizar un tiro libre en la frontal del área lo podemos realizar mediante la formación adecuada de una barrera defensiva. Existen dos tipos de barreras defensivas (Moreno, et al 1996):

- La formada por una sola unidad.
- La dividida.

La formada por una sola unidad

Esta forma unitaria se conforma con el más variado número de jugadores. El número de jugadores va a depender, esencialmente, de la cercanía y del ángulo de tiro con respecto de la portería.

La dividida

Este tipo de barrera es raramente utilizada. Consiste en colocar dos bloques de jugadores separados, y puede aplicarse ante tiros libres frontales a portería. Está constituida por tres jugadores en cada bloque que taponan las esquinas del marco. El portero, mientras tanto, cubre el ángulo central, es decir el hueco que dejan los dos bloques entre sí.

Consideraciones generales para ambos tipos de barreras

La barrera se formará siempre con los mismos hombres, y para su elección se tendrá en cuenta: la altura, anchura, fortaleza y valentía.

La barrera debe constituir un bloque compacto. Cuando el tiro ha sido efectuado, los jugadores no deben de abrir las piernas, agacharse o separarse.

En la formación de la barrera, un error frecuente, es desintegrarse cuando el ejecutor toca en corto al compañero. La barrera debe mantenerse unida, solamente el jugador designado para tal evento será el que realice una rápida progresión en dirección hacia el balón con la finalidad de interceptarlo o cortar la trayectoria.

Cómo colocar las barreras y cuántos jugadores la deben componer

La barrera bajo nuestro punto de vista en un tiro desde la frontal del área debe ser colocada por un jugador de campo; ya que de esta manera se cumplirá un objetivo básico, que el portero esté atento y centrado para que no le sorprendan en caso de que algún jugador del equipo adversario saque rápidamente y que éste no se encuentre desplazado ordenando al equipo en la formación de la barrera.

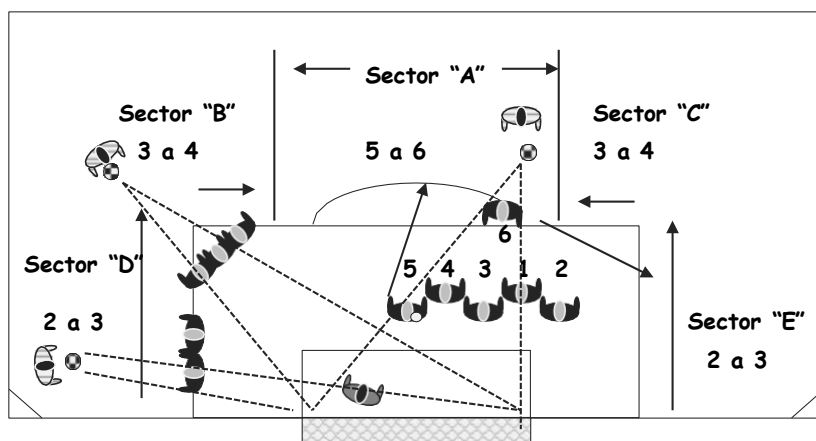


Figura 18: Formación de barrera por sectores, (Mercede, J. 2007).

Si dividimos la frontal del área por sectores correspondiéndole a la frontal el sector "A" la barrera estará compuesta por cinco jugadores que la formarán y un sexto que la organizará. Cada jugador será enumerado del uno al seis y se les designará por el siguiente orden las consiguientes tareas.

1. El jugador número seis, intentará que no saquen de forma rápida y será el encargado de ordenar la barrera, de la siguiente manera, (ver figura 18):
 - Colocará al número uno entre la pelota y el poste, teniendo éste como referente.
 - El número dos se situará al lado del número uno por la parte de afuera para evitar un tiro de "chanfle" con el exterior.
 - Los números tres y cuatro se colocarán al lado del número uno por la parte interna.
 - El número cinco, se situará al lado del tres y cuatro por la parte de dentro, atento para salir a interceptar el golpeo del balón.
 - El número seis se colocará por la parte de afuera para que no nos sorprendan.
 - En los sectores "B" y "C" la formarán de tres a cuatro jugadores.
 - En los sectores "D" y "E" se colocarán de dos a tres jugadores dependiendo de los adversarios que se sitúen en la acción ofensiva a la hora de golpear el balón.
2. Y a lo largo de la línea lateral del área del penalti; dos o tres jugadores, para los posibles envíos aéreos a esta zona.

SEGUNDA PARTE

ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

*Lo que cuenta es lo que aprendemos después de
saberlo ya todo.*

John Wooden

CAPÍTULO 5: BASES METODOLÓGICAS DE LA ENSEÑANZA- APRENDIZAJE EN LA DEFENSA ZONAL.

El capítulo quinto correspondiente a la segunda parte del libro, analiza el trabajo metodológico aplicable dentro del sistema de juego 1.4.2-3.1. Nos centraremos en la enseñanza-aprendizaje de la defensa zonal mediante diferentes tipos de actividades ajustables a las etapas del fútbol formativo. Finalizando con juegos modificados, donde valoraremos la comprensión de los objetivos buscados en esta fase formativa y, con posterioridad, su aplicación de forma correcta a las etapas de rendimiento.

5.1.- METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO DEL SISTEMA 1.4.3.3.

La dificultad que produce metodológicamente el entrenamiento de cualquier sistema de juego en los diferentes ámbitos deportivos de (iniciación, formación y rendimiento), representan uno de los argumentos que cada vez tiene una mayor presencia y relevancia en la bibliografía relacionada con los deportes de equipo en general, y el fútbol en particular.

Devís, J. y Peiró, C. (1997), nos comentan que, "tradicionalmente la formación del joven futbolista se ha basado en la mejora de los aspectos técnicos, dejando en un segundo plano la enseñanza-aprendizaje de los aspectos tácticos, los cuales se les da importancia sólo en el fútbol de alto nivel". Nosotros somos defensores a ultranza del joven futbolista y de la formación integral de éste, partiendo de la base de que los aspectos tácticos "son aquellos que requieren de una acción inteligente y exigen al futbolista pensar", (Mercé, J. 2007).

Entendemos que el joven futbolista, aunque sea niño, es capaz de pensar, por lo que pretendemos que en la formación se deba desarrollar al máximo esta capacidad del futbolista para pensar y tomar decisiones, a la vez que desarrollar los elementos técnicos y de condición física, pero siempre con la intención de que estas acciones técnicas y esta condición física, sea el medio que nos permita llevar a cabo las intenciones tácticas.

Vales, A. (2002), explica que, "existen dos factores que van a determinar notablemente el posicionamiento metodológico que va a seguir el entrenador frente al proceso de entrenamiento del cual es el máximo responsable. Por un lado deberá tener en cuenta, la actitud del técnico deportivo frente al deporte (fútbol) y el conocimiento del fútbol, es decir, la conceptualización de un modelo de rendimiento en el juego que se acerque a una explicación, lo más acertada posible, de la realidad que representa la competición. Y, por otro, la aptitud de las características y disponibilidades biológicas, afectivas y motrices de los sujetos (jugadores) a los que va dirigido dicho proceso de entrenamiento".

Como conclusión indicar que, reforzando la idea anterior, Teodorescu, L. (1984), comenta que "los procesos de intervención deben estar fundamentados cada vez más en la reflexión metodológica y organizada del análisis competitivo del contenido del juego, ajustándose y adaptándose a la realidad. Por lo tanto será el conocimiento del juego lo que nos permitirá establecer una tecnología didáctica con

un alto grado de eficiencia en donde se correlacione la lógica didáctica con la lógica del juego”.

5.2.- EL PROCESO DE APRENDIZAJE TÁCTICO.

Si observamos los distintos sistemas de juego que se han utilizado a lo largo de la historia, podremos observar que en el curso de las distintas épocas se ha ido produciendo un denominador común, la constante acumulación de hombres en las líneas defensivas de los equipos.

Del primer sistema de juego “el Clásico o Piramidal” (1.2.3.5.), con sólo dos jugadores aplicados a tareas de defensa, se ha evolucionado a los sistemas actuales (el 1.4.2-3.1.) e incluso (1.5.4.1.) en donde el incremento del número de jugadores en las líneas defensivas es considerablemente superior a los sistemas de juego antiguos. La transformación de los sistemas de juego buscando un mayor reforzamiento defensivo demuestra la importancia que la organización defensiva ha adquirido a lo largo de los años, (Mercé, J. 2000).

Estudiosos de los deportes de equipo como (Bauer, G. 1994, Teodorescu, L. 1984) han definido tres conceptos fundamentales con grandes objetivos a conseguir por todo aquel equipo que quiera tener una buena tarea defensiva:

- Dificultar el avance del equipo adversario.
- Recuperar la posesión del balón.
- Evitar el gol.

Para la correcta enseñanza-aprendizaje de la defensa zonal utilizaremos, cuatro tipos de actividades, (Mercé, J. 2007):

Movimientos: los jugadores llevarán a cabo los comportamientos adecuados según la situación planteada, desplazándose sin balón y sin la oposición del adversario.

Evoluciones: los jugadores trabajan con balón pero con oposición pasiva. La presencia del balón hace que los movimientos se deban adaptar con continuidad a la situación de éste, y a la velocidad a la que éste se mueve.

Acciones reales: se añade el elemento adversario, aunque la actividad no llega a reunir la continuidad que tiene el juego, sino que son situaciones aisladas con balón y la oposición de los rivales.

Juegos modificados: reúne todas las características de un juego (competición, igualdad, reglas, absorción del jugador, etc.) y hace predominar el contenido táctico que se pretende mejorar modificando, si hace falta, el aspecto técnico si éste pudiera impedir la correcta actuación táctica, (Devís, J. y Peiró, C. 1997).

5.3.- LA APLICACIÓN PRÁCTICA EN LAS ETAPAS INICIALES.

Desde el punto de vista del entrenamiento, los objetivos principales de estas actividades que proponemos, radican en que los jugadores aprendan cuáles son las virtudes principales y los defectos primarios que deben saber a la hora de situarse en defensa, y sobre todo en lo referente a los desequilibrios espaciales

que se suelen dar en momentos concretos en las diferentes líneas durante momentos concretos de un partido.

La variable espacio de juego será determinante, ya que, toda nuestra aplicación práctica la vamos a desarrollar en un terreno de juego delimitado por zonas, que en cada caso obligará a jugar de manera muy diferente.

En relación al tiempo, podemos afirmar que está estrictamente ligado al espacio. Esta afirmación, según Cunha (1987), cit. en Castelo, J. (1999) "tendrá pleno sentido si tenemos presente que todas las acciones realizadas colectivamente permitirán, ganando espacio, que cualquier jugador en cualquier momento tenga tiempo para jugar. Cuanto más tiempo tenga para actuar, es posible un mayor margen de error por parte del jugador. Así, quedar libre para desarrollar cualquier acción es una tarea organizada por todos los jugadores y no una tarea individual, esporádica y localizada", (p. 55).

A la hora de realizar una correcta enseñanza-aprendizaje dentro de los aspectos defensivos del marcaje zonal en las etapas iniciales tendremos en cuenta las diferentes situaciones que se pueden aplicar partiendo de; movimientos, evoluciones y acciones reales, y juegos modificados que hemos comentado con anterioridad.

1. Movimientos (sin balón y sin oposición)

Aplicación práctica:

Dos líneas de cuatro conos, una frente a la otra y separada cinco metros. Cada cono de una de las líneas está ocupado por un defensor, y los conos de la otra línea están numerados. Cada jugador sólo puede avanzar hacia la otra línea cuando se cite el número del cono que tiene enfrente. Cuando el entrenador-educador diga un número, al jugador que se corresponda con dicho número, avanzará su posición hasta el cono más próximo de la otra línea, mientras que los compañeros basculan hacia el cono que dejó libre el jugador que salió a presionar para avanzar hasta la nueva posición. Cuando los jugadores realizan el movimiento de basculación se debe insistir en que el movimiento de carrera lo realicen manteniendo la correcta orientación del cuerpo.

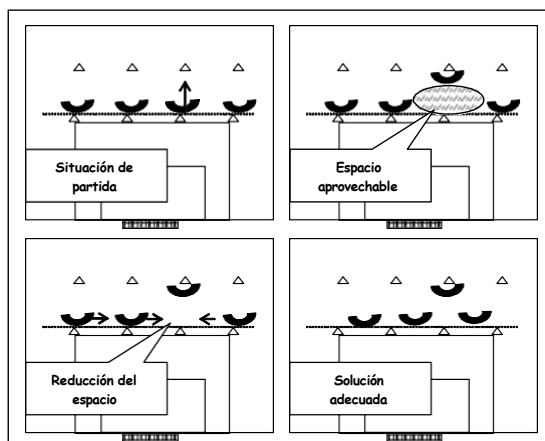


Figura 19: Movimientos sin balón y sin oposición, (Mercé, J. 2007).

La idea fundamental consiste en que cuando el balón y jugador entran en la zona de un defensor, éste debe acercarse al poseedor del balón, sin que por ello deje un espacio libre a su espalda, que no un espacio de fuera de juego, y pueda ser aprovechado por un adversario. Para ello, los compañeros deberán bascular para ofrecer la cobertura correspondiente, (ver figura 19).

Por lo tanto a la hora de aplicar los movimientos de forma correcta tendremos en cuenta:

- Una buena posición inicial.
- Espacio aprovechable, adecuada distancia de un defensor a otro.
- Reducción del espacio en su relación con el tiempo.
- Y por último llegar a la situación adecuada.

2. Evoluciones (con balón, pero con oposición pasiva)

Aplicación práctica:

Se puede mantener o no la referencia de los conos. Se situarán cuatro jugadores que harán de "sparring" en línea y con balón. Los jugadores con balón se pasarán el balón entre ellos a dos contactos de forma que los cuatro defensas deberán situarse adecuadamente en función de la situación del balón, saliendo de la línea el más cercano y basculando el resto del grupo hacia la zona del balón.

Hay que insistir en que el desplazamiento debe ser frontal, sin perder nunca de vista el balón, y que sólo puede salir uno, el más cercano, el resto debe bascular y hacer coberturas, (ver figura 20).

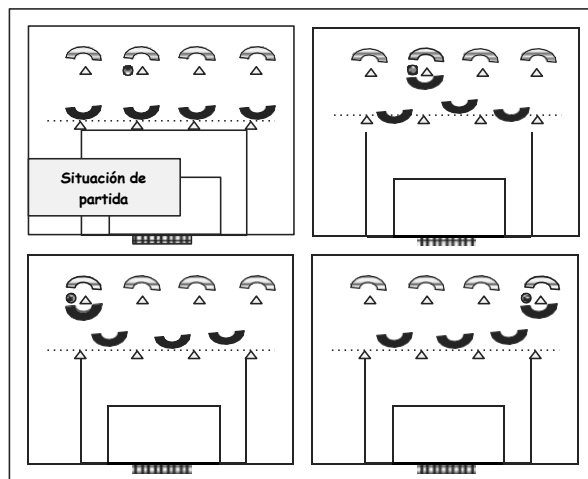


Figura 20: Desplazamientos frontales, (Mercé, J. 2007).

Movimientos y evoluciones

Aplicación práctica:

Situamos a un portero, cuatro defensas y dos centrocampistas, y les damos las siguientes funciones:

Los cuatro defensas desarrollan sus roles defensivos explicados en los puntos anteriores. Los dos medios deben realizar una correcta anticipación de forma ordenada, dejando las bandas para los defensas laterales, y prestando más atención al pase atrás del adversario en esos lugares del campo, ya que de lo contrario se puede producir, casi con toda seguridad, un cambio de orientación peligrosísimo que finalizará en gol en un 90% de las ocasiones por parte del equipo adversario, (ver figura 21).

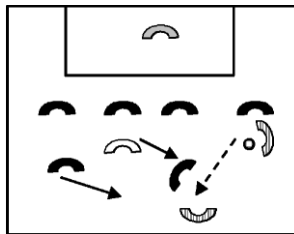


Figura 21. Movimientos de anticipación.

3. Acciones reales (con balón y con oposición)

Es la plena realización de los movimientos y evoluciones con balón y con oposición, es decir, efectuar de forma mucho más real la práctica de acuerdo al juego. Es la fase previa al juego, puesto que los cuatro defensores han de evitar encajar el gol que el equipo adversario pretende conseguir. Los atacantes juegan en superioridad frente a los defensas (5x4), para que los defensas tengan más dificultades a la hora de repartir el espacio y coordinar las acciones.

Los puntos a tener en cuenta son:

- Ante superioridad numérica atacante en la banda, (2x1) el defensa de ese lado siempre debe temporizar, focalizando su atención sobre el adversario más próximo a la línea de banda, en espera de recibir ayuda del marcador central más próximo. En ningún caso debe de realizar la entrada.
- Si el adversario tiene controlado el balón de espaldas a nuestra portería, tampoco es aconsejable la entrada, puesto que podemos cometer falta o ser desbordados. Deberemos temporizar, para forzarle a jugar el balón hacía su campo o intentar la acción individual de cara al defensa, con todas las ventajas para éste.
- Posicionarse de forma correcta, es decir, ni muy juntos por el peligro que supondría el espacio que se deja libre en las bandas, ni muy separados debido a las pocas posibilidades de ayudas que esta situación presenta, especialmente por el centro, (ver figura 22).

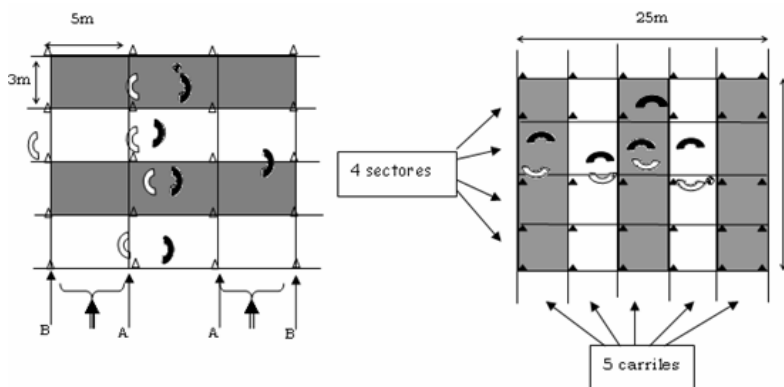


Figura 22. Acciones conjuntas. (Mercé, J. 2007).

Para realizar un correcto marcaje al poseedor del balón, es fundamental que el defensor asuma un correcto apoyo de los dos pies sobre el terreno de juego. Es común en muchos futbolistas, colocar los pies paralelos sobre la perpendicular a la dirección de la carrera del poseedor del balón, lo que permite una buena movilidad sobre el plano frontal (derecha-izquierda) pero muy limitada en el plano sagital (adelante-atrás). Tampoco es correcta la posición de los dos pies orientados a la dirección frontal la carrera, (Caneda, R. 1999).

Siguiendo con el apartado anterior, la postura ideal sería aquella que nos permitiese desplazarse en todas direcciones a la mayor velocidad posible, y lo llamaremos "posición lateral" que es imprescindible en las situaciones donde se necesita hacer una temporización defensiva, ya que nos facilita una más rápida intervención sobre el poseedor del balón, define mejor el campo visual y nos facilita la posibilidad de realizar el repliegue inmediato en los casos que el adversario intente lanzar a la espalda del defensor. El defensor pues, para situarse correctamente, deberá colocar los pies ligeramente separados y uno más adelantado que el otro, con lo que garantiza una buena movilidad tanto en el plano frontal como el sagital, respecto al eje longitudinal del cuerpo. Con esta posición se origina un *lado fuerte*, que corresponde al pie retrasado, y un *lado débil*, que sería el más adelantado.

Acciones reales, "el poliedro zonal"

Aplicación práctica:

Se colocan dos líneas de cuatro conos, una frente a la otra, a una distancia de tres metros. Los conos tienen una separación de dos metros entre sí. Entre las dos líneas, en su zona lateral, hay dos conos más a tres metros. Cada cono que forma las líneas está ocupado por un jugador, quedando libres los laterales.

Hay un jugador que tiene un balón en las manos, cuyo objetivo es llegar antes al cono que esté libre que el adversario más próximo a dicho cono. Si lo consigue dejará de "pagar" y ocupará la posición de su compañero, intercambiando funciones. El jugador que paga debe correr siempre por la parte exterior de ambas líneas, no pudiendo acortar por el centro. Este juego tiene diferentes niveles de

dificultad, incrementándose a medida que se domina. Como ejemplo, indicaremos que pueden "pagar" dos jugadores, que se van pasando el balón con las manos, o añadir dos conos situándolos frente a las líneas, con lo que conseguiremos aproximarnos aún más al juego real, (ver figura 23).

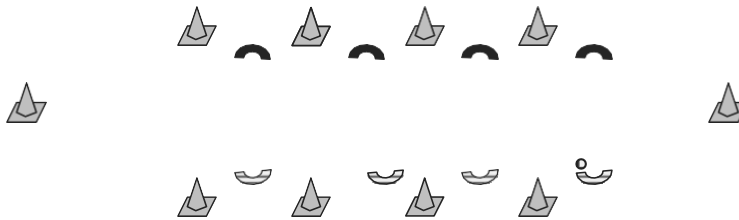


Figura 23. El poliedro zonal.

Además de la importancia del balón como referente de la posición sobre el terreno de juego, del pressing por parte del más cercano y de la basculación. Los centrocampistas han de jugar escalonados y muy cerca de los defensas, con el fin de evitar espacios libres entre líneas, consiguiendo así recuperar el balón con mayor facilidad.

Una de las acciones que más le cuesta entender al jugador es el repliegue, cuando ha sido desbordado por el balón. Esta es una cuestión importantísima y que, en nuestra opinión, debe ser entrenada.

El jugador del centro del campo que ha sido rebasado debe retrasar su posición con rapidez, para evitar el pase atrás del equipo contrario si éste no consigue progresar, propiciando de ésta forma contraataques muy peligrosos.

Acciones reales "el paso previo al juego"

Juegan defendiendo una portería, un portero, cuatro defensas y los dos medios, contra un ataque de nueve o más adversarios.

Efectuaremos seis ataques, cambiando a los defensores después de cada serie. Al finalizar cada ataque se corregirán los errores, para así que puedan ver la causa que los motivó y ponerle solución.

Este trabajo es aplicable, cómo no, a los atacantes. Una vez entrenado y asimilado por líneas el concepto zonal, pasaremos a desarrollarlo los once jugadores al mismo tiempo mediante juegos basados en movimientos, evoluciones y acciones reales, (ver figura 24).

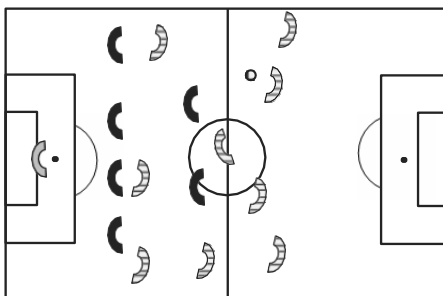


Figura 24. Acciones conjuntas.

5.4. - MOVIMIENTOS, EVOLUCIONES Y ACCIONES REALES DENTRO DEL SISTEMA 1.4.3.3.

Seguidamente le daremos un sentido práctico mediante juegos y acciones asimilativas en las diferentes líneas que componen dicho sistema.

El juego de los once conos y los nueve balones

Se colocan sobre el terreno de juego once conos formando el dibujo del sistema., delante de cada línea, (portero, defensa, centro del campo y ataque) hay situados tres balones, dos en las bandas y uno en el centro.

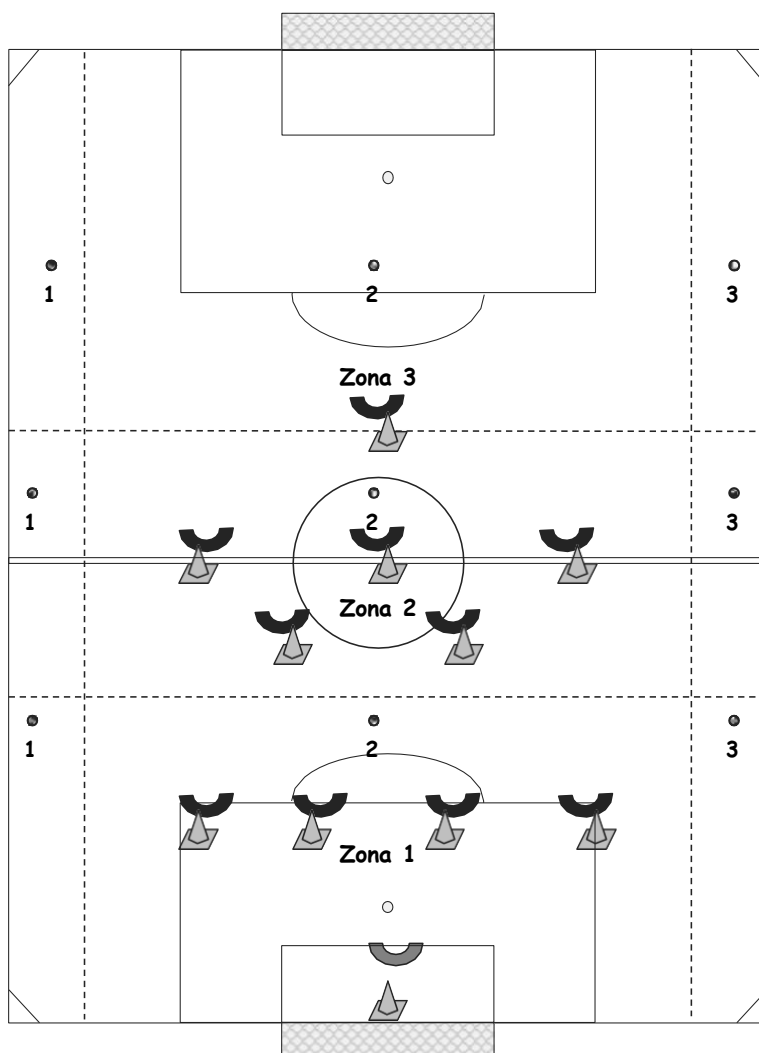


Figura 25. Posición inicial.

A la voz del entrenador-educador, los jugadores van a realizar el pressing al balón en la zona que se les indique, (mediante el número asignado) realizando cada uno la función que le corresponda, dependiendo de su posición sobre el terreno de juego con respecto al balón, es decir, que el jugador más cercano a éste abandone su cono y se aproxime al balón, mientras que los demás basculan ocupando los conos libres, para así poder mantener una perfecta ocupación racional sobre el terreno de juego, (ver figura 25).

En la figura 26, reflejamos los movimientos que realizan las diferentes líneas del sistema ante el movimiento de basculación y pressing.

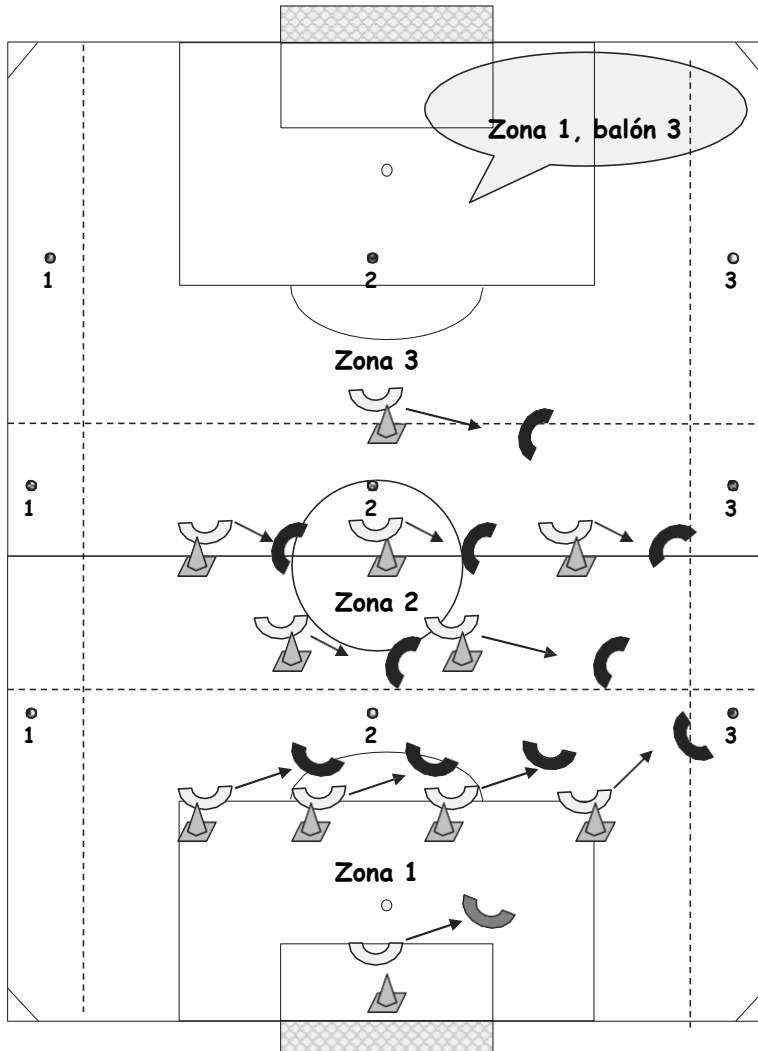


Figura 26. Posición final.

5.5.- LA PRÁCTICA EN LAS ETAPAS FORMATIVAS.

El buen equipo de fútbol es aquel que sabe cuando marcar al hombre y cuando debe cubrir el espacio, al hombre, cuando la situación es favorable, es decir, cuando hay superioridad numérica en la zona de conflicto y al espacio cuando la situación es desfavorable, es decir, cuando nuestro equipo se encuentra en inferioridad numérica en la fase defensiva.

Partiendo de esta premisa, vamos a fundamentar desde el punto de vista práctico todas las situaciones básicas por las que debe pasar cualquier jugador defensor para tener un buen perfil defensivo. A la hora de aplicar una correcta enseñanza-aprendizaje en el entrenamiento en las etapas formativas, tomaremos como premisa las situaciones tácticas que pueden plantearnos desde la perspectiva individual, grupal y colectiva o de equipo.

TÁCTICA INDIVIDUAL.

Entre las muchas definiciones que hacen diversos autores sobre la táctica individual, destacamos la de Bauer, G. (1994), donde dice que son "acciones tanto en ataque como en defensa, realizadas por un solo jugador, planificadas y con el objetivo de resolver con éxito situaciones de juego". En nuestra opinión, para poder aprender los instrumentos necesarios y asimilar el trabajo de la defensa en zona, lo más adecuado será partir de situaciones defensivas de 1x1.

Para poder defender en zona es importante saber como atacar al jugador en posesión del balón, previniendo ser superado por el adversario, para poder permitir el repliegue de los compañeros hasta la zona de defensa. También es importantísimo saber cerrar el campo visual del jugador en posesión del balón situándose en el perfil del pase en profundidad.

Por eso, es importante realizar situaciones de 1x1; donde el defensor debe encarar rápidamente al jugador adversario en posesión del balón; observando en primer lugar como tiene colocados sus pies; lo que le permitirá poder reaccionar rápidamente cuando adopta la posición de un pie más avanzado que el otro.

De esta forma, habrá un lado débil y otro fuerte. Si el jugador nos supera por el lado débil, tendrá muy difícil recuperar la posición defensiva, mientras que si es superado por el lado fuerte, podrá acelerar rápidamente, debido a una tracción mayor entre el pie y el suelo, en relación a la dirección de la carrera, (Caneda, R. 1999).

A continuación, vamos a plantear situaciones prácticas donde expliquemos la forma de realizar correctamente esa táctica individual, mediante temporizaciones, entradas y diferentes movimientos que se pueden aplicar a la hora de realizar una correcta cobertura individual. En todos los ejercicios, el defensor debe obligar al poseedor del balón a dominarlo o transportarlo con la pierna menos hábil por medio del manejo de los perfiles.

Temporización

- El jugador atacante (a rayas) conduce el balón, mientras que el jugador defensor (negro) temporiza en posición defensiva. Intentando llevar al adversario hacia el espacio exterior, (ver figura 27).



Figura 27. Temporización hacia la banda.

- El jugador defensor (negro), realiza un pase al jugador atacante (a rayas) para después, si ha realizado un mal control, "acosarlo" y si ha realizado un buen control, temporizar, (ver figura 28).

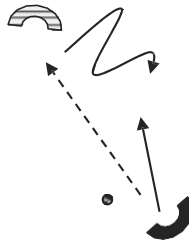


Figura 28. "Acoso" o temporización.

- El jugador en posesión del balón (a rayas), conduce el balón 2 m. aproximadamente y luego realiza un pase al compañero. El jugador defensor (negro), temporiza en función de la situación del poseedor del balón, manejando ambos perfiles dependiendo de donde se encuentre el balón, (ver figura 29).

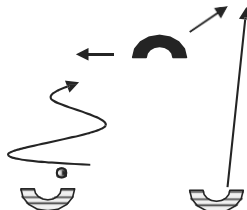


Figura 29. Temporización en función del balón.

Entrada

1. Dentro de un espacio reducido de 15x15m., se sitúan cinco jugadores atacantes (a rayas) conduciendo un balón cada uno, el jugador defensor (negro), debe quitar la posesión del balón a todos los jugadores atacantes en el menor tiempo posible, (ver figura 30).



Figura 30. Entradas.

2. Al borde del área grande, se sitúan seis jugadores (a rayas), cada uno con balón de la siguiente manera: dos en las zonas laterales y cuatro en la zona central, cada uno con un número respectivo. El entrenador dice el número de cualquiera de ellos, el jugador deberá realizar la entrada inmediatamente para evitar el gol. Juego de alta intensidad, se cronometra el tiempo. Todos pasan por la situación del defensor así como por las distintas posiciones del jugador con balón, (ver figura 31).

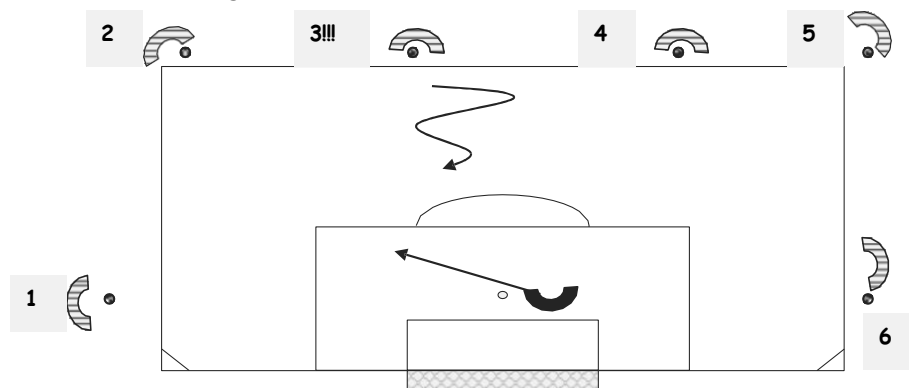


Figura 31. Los números.

TÁCTICA GRUPAL

Mercé, J. (2007), la define como "las acciones tanto en ataque como en defensa, realizadas por una sola línea, planificadas y con el objetivo de resolver con éxito situaciones de juego". Seguidamente plantearemos distintas situaciones de juego donde aplicaremos una correcta enseñanza-aprendizaje de la defensa zonal empleando distintas orientación defensivas.

Coberturas

1. En un espacio reducido (10x10m.) los jugadores en posesión del balón (a rayas), realizan pases entre sí consecutivamente. Los defensores (negros) realizarán las pertinentes basculaciones esperando que uno de los dos atacantes realice un mal control, en ese momento, el defensor más próximo al balón realizará la entrada, mientras que su compañero en defensa, estará situado en una posición ventajosa para que si es desbordado pueda realizar la pertinente cobertura, (ver figura 32).

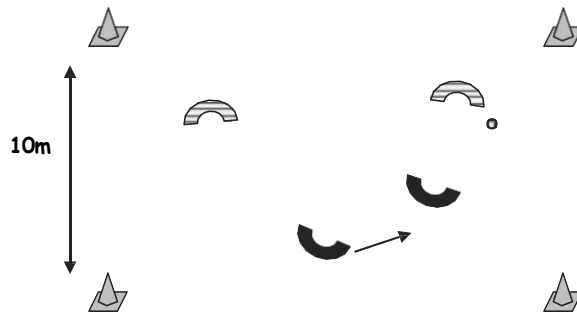


Figura 32. Cobertura.

2. En un espacio reducido (10x10m.) dividido en dos zonas horizontales, juegan dos contra dos, en fase defensiva no se puede invadir la zona contraria, en fase ofensiva los movimientos son libres, (ver figura 33).

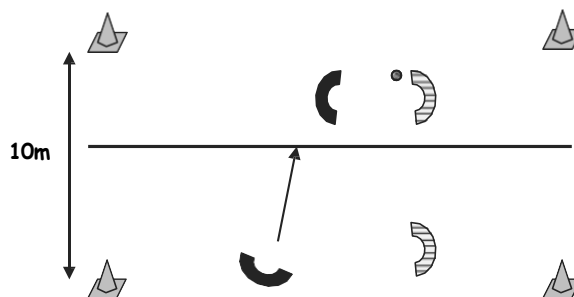


Figura 33. Cobertura y basculaciones.

3. En espacio reducido dividido en cuatro zonas iguales de 25x25m, se juega un 4x4, y dentro de cada zona 1x1. El jugador defensor (negro) no puede invadir ninguna zona, excepto la del compañero del cuadrante del lado si es desbordado para realizar la cobertura, en fase ofensiva los movimientos son libres. (Intercambio de roles en función de la posesión del balón), (ver figura 34).

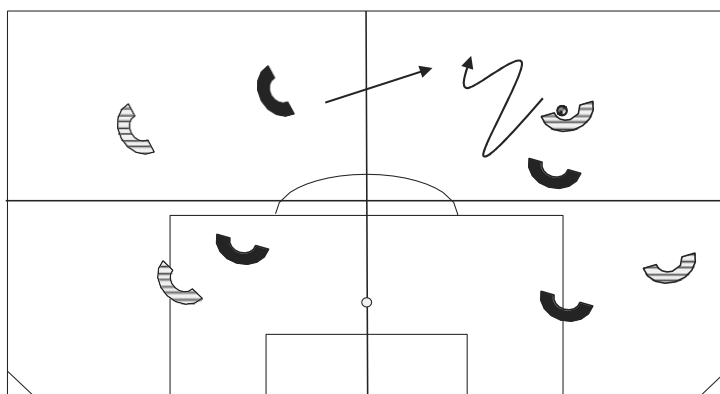


Figura 34. 1x1.

4. Los jugadores atacantes (a rayas) se pasan lateralmente el balón, mientras tanto los jugadores defensores (negros), temporizan hacia el jugador que esta en posesión del balón, saliendo al poseedor, cuando éste entre en su zona de influencia, cerrando posibles ángulos de pases, orientando la línea defensiva, y achicando espacios al adversario, estando en disposición para una posible cobertura, (ver figura 35).

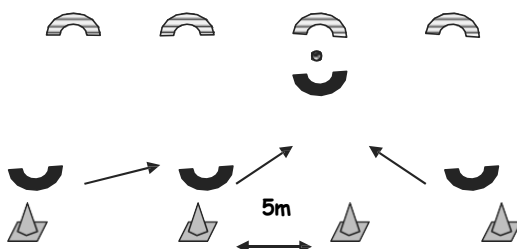


Figura 35. Cerrar ángulos.

5. Se colocan cuatro conos a una distancia de cinco metros entre cada uno de ellos, asignando un número que corresponde al jugador que está colocado enfrente, el entrenador dirá un número y los jugadores realizan movimientos defensivos correspondientes a los aspectos referidos en el apartado anterior. Estos mismos movimientos podemos realizarlos aplicando colores en vez de números, (ver figura 36).

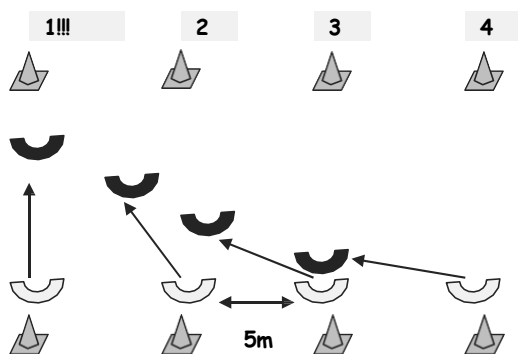


Figura 36. Orientación defensiva.

6. El jugador atacante (a rayas), conduce el balón intentando ocupar alguno de los seis conos, los jugadores defensores (negros), deben moverse sincronizadamente hacia el cono más próximo dejando libre los conos mas alejados al jugador atacante (a rayas), seis conos en total, siempre quedan libres dos conos, (ver figura 37).

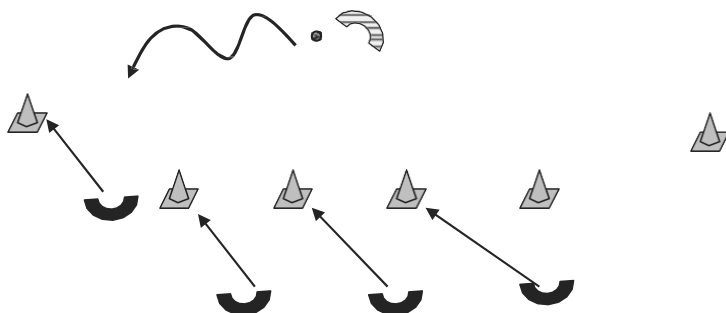


Figura 37. Movimiento grupal.

7. En la frontal del área se sitúan cinco jugadores atacantes (a rayas) contra cuatro defensores (negros). Los defensas centrales defienden la portería grande, mientras los laterales defienden la portería pequeña de su correspondiente lado. Los atacantes tienen toques libres. Cuando el ataque se produce por el centro, uno de los dos centrales sale hacia el balón y el lateral de ese lado junto con el otro central y el lateral más alejado cierran la posible línea de pase, realizando la pertinente cobertura el más próximo al jugador que sale. Cuando el ataque se produce por una de las bandas se producirán situaciones de uno contra uno más la ayuda del central de su lado, estando atento por si es desbordado, para realizar la ayuda, (ver figura 38).

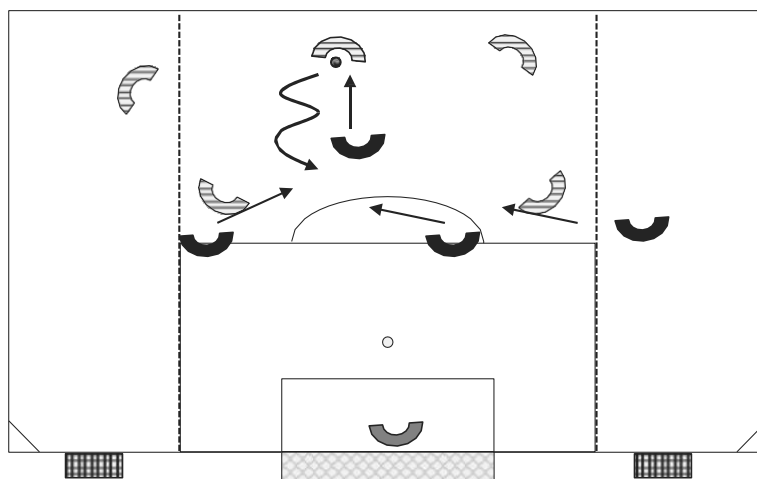


Figura 38. Movimientos defensivos.

TÁCTICA DE EQUIPO O COLECTIVA

En último lugar, hacemos mención a la táctica colectiva o de equipo, (Bauer, G. 1994), la define como "acciones tanto en ataque como en defensa, realizadas por dos o más líneas, planificadas y con el objetivo de resolver con éxito situaciones de juego". A la hora de realizar la práctica, se tendrán en cuenta una serie de movimientos estereotipados cumpliendo las premisas a realizar dentro del sistema, enfocando el trabajo en los siguientes puntos:

- Pressing en bloque y ángulos de entrada del balón.
- Reducción de espacios entre jugadores de la misma línea, (lado fuerte - lado débil).
- Reducción de espacios entre líneas.
- Coberturas normales y recíprocas sobre una línea y sobre diferentes líneas.
- Movimientos colectivos que favorezcan las entradas, anticipaciones e interceptaciones, que nos van a ayudar a una mejor salida en el contraataque.
- Cerrar ángulos ante la llegada de balones por el centro, orientación defensiva cuando se produzca por las bandas, mediante basculación, pressing y recuperación.

Aplicación práctica

1. Seis jugadores defensores (negros) más el portero, juegan contra ocho jugadores atacantes (a rayas). Los jugadores negros defienden la portería grande formando dos líneas, una de cuatro defensas y otra con los dos mediocentros (1.4.2.), realizando movimientos defensivos zonales,

según la situación que el juego requiera, vistos anteriormente. Si recuperan el balón pueden atacar las porterías pequeñas colocadas en frente, (ver figura 39).

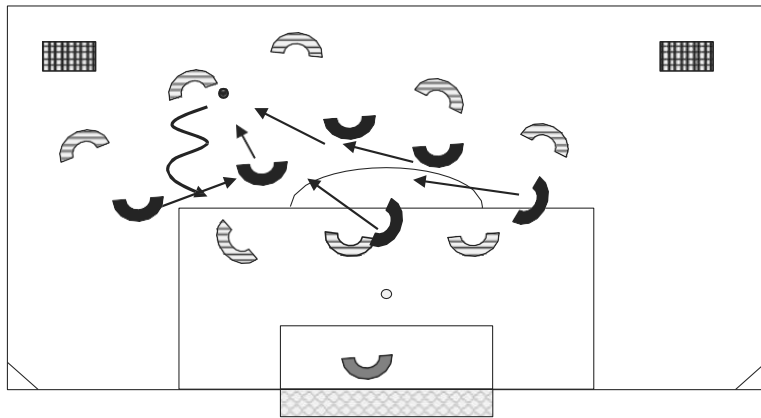


Figura 39. Movimiento colectivo.

2. En la frontal del área se sitúan cuatro jugadores atacantes (a rayas) contra cuatro jugadores defensores (negros) más un jugador comodín que siempre irá con el equipo que esté en posesión del balón. Los defensores intentarán presionar en bloque, reduciendo espacios, atentos a realizar las coberturas e intentando mantener el balón alejado del área, impidiendo que los atacantes realicen seis pases consecutivos entre ellos, de lo contrario todos ellos podrán introducirse en el área y solo podrán defender los dos defensas centrales, provocando situaciones de cuatro contra dos, debido a que el comodín permanecerá fuera del área, (ver figura 40).

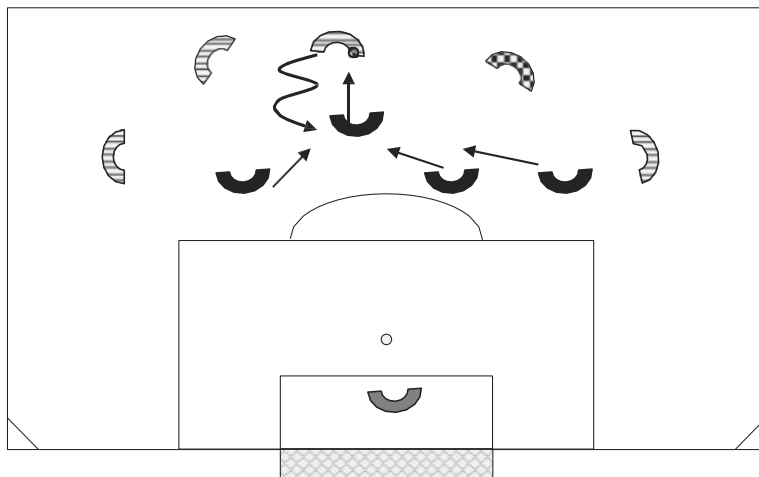


Figura 40. Pressing en bloque.

3. Se realiza en campo completo con dos equipos de once jugadores, se dividirá el terreno de juego en tres zonas:

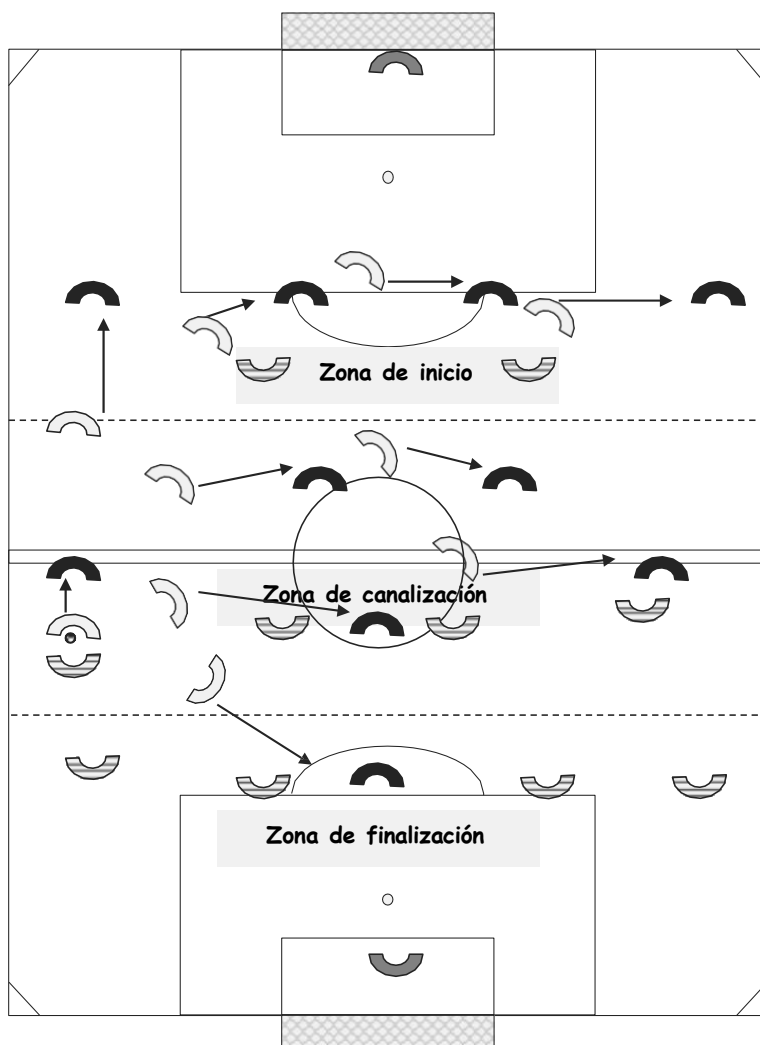


Figura 41. Distribución de los jugadores.

- Zona 1: zona de inicio.
- Zona 2: zona de canalización.
- Zona 3: zona de finalización.
- El equipo atacante (a rayas), realiza movimientos libres tanto en defensa como en ataque. El equipo negro, en defensa, realiza

movimientos en bloque hacia la zona mas próxima, si consiguen recuperar la posesión del balón no podrán salir de la zona donde quedaron, y si se produce la pérdida de balón deberán volver a situarse en la posición de partida. Los movimientos en ataque son libres y en defensa son fijos. Se pretende que la línea defensiva quede siempre dentro de una misma zona, igual que la línea de medios, (ver figura 41).

- Como sabréis la línea defensiva es la que marca las pautas del juego, que en este caso, como indica la figura 41, hemos tomado como referencia al equipo negro.

TERCERA PARTE

APLICACIÓN PRÁCTICA

Yo creo mucho en la suerte, y he podido comprobar que, cuanto más trabajo, más suerte tengo.

Thomas Jefferson

CAPÍTULO 6: PRÁCTICA EN LAS ETAPAS DE RENDIMIENTO.

En este capítulo seis, que corresponde, a la tercera parte del presente trabajo, vamos a realizar una aplicación práctica del entrenamiento metodológico en la defensa zonal, efectuando a través de ejercicios de asimilación y juegos modificados, el estudio práctico orientado a las etapas de rendimiento.

6.1.- GENERALIDADES.

En primer lugar, a modo de introducción, delimitaremos estos dos métodos presentándolos de forma paralela, aunque no cabe duda que los dos presentan ciertas ventajas, pero son diferentes y limitadas. A la hora de elegir y ponerlos en la práctica, siempre tendremos en cuenta la naturaleza del objetivo que pretendemos alcanzar. En términos generales, podemos decir que la serie de ejercicios de asimilación, son más eficaces cuando se trata de perfeccionar y automatizar determinados movimientos dentro de la defensa zonal, mientras que los juegos modificados facilitan la mejor asimilación del juego real, es decir, la táctica de juego (percepción de un problema, rapidez de análisis de la situación, visión de la jugada y resolución inmediata). Pero insistimos en ello, ninguno de los dos procedimientos pedagógicos comentados constituye una panacea, y conviene no olvidarlo para no caer en los errores que pudieran causar problemas. (Hasler, H. 1987), comenta que "la preferencia que pueda darse en ocasiones, a las series de ejercicios o juegos, estará siempre en función de las personas a quienes se imparte la enseñanza, de la situación del momento y de los objetivos previamente fijados".

EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN:

1. *Dos defensas centrales contra dos atacantes enfrentados.*

Los atacantes van pasándose el balón, los centrales salen alternativamente a presionar al poseedor del balón y a cerrar en diagonal por detrás del que presiona (cobertura), (ver figura 42).

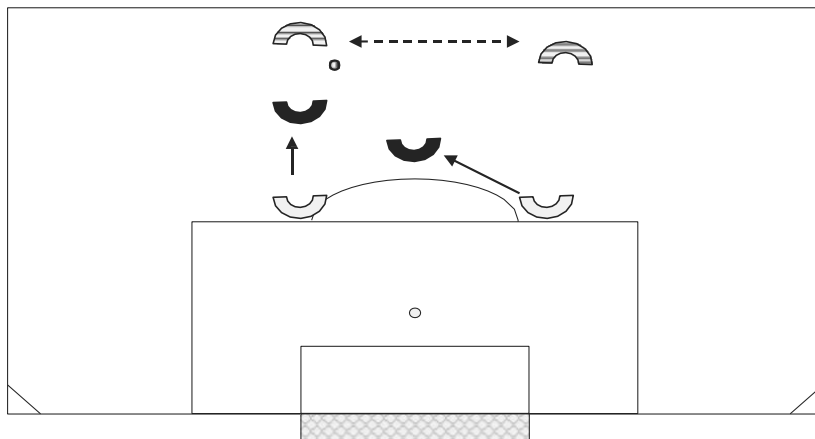


Figura 42. Cobertura.

2. Dos defensas centrales contra dos atacantes, uno con balón y el otro situado entre ambos.

Un atacante realiza movimientos horizontales conduciendo el balón y el otro realiza movimientos opuestos a su compañero, sin balón. Los defensas centrales salen a presionar al poseedor del balón cuando la acción lo requiera, o se quedan marcando y cerrando en función del balón, (los jugadores defensores deben evitar cruzarse cuando cambian de marca, acordaros referencia siempre el balón), (ver figura 43).

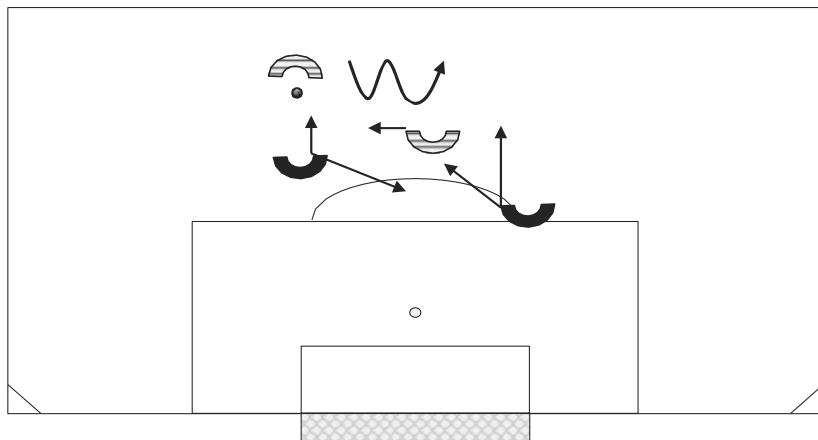


Figura 43. 2x2.

3. Dos laterales contra dos extremos.

Los dos extremos realizan pases largos entre ellos. Mientras que un lateral sale a presionar, el otro bascula en función del balón, (ver figura 44).

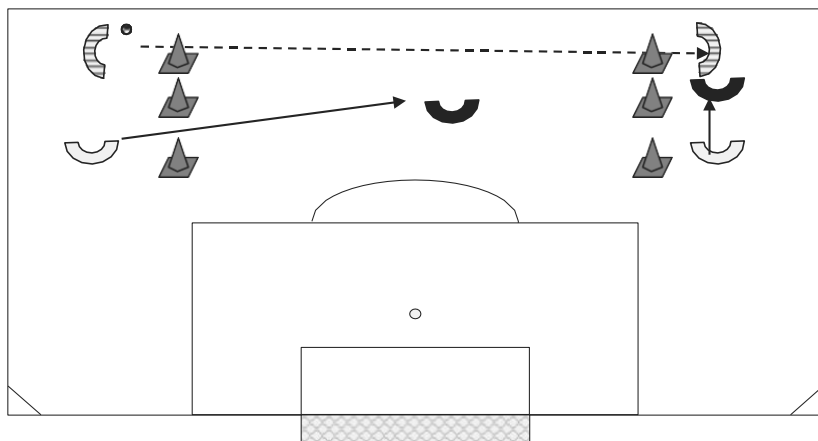


Figura 44. Basculaciones.

4. Central y lateral contra dos atacantes (un extremo y un delantero).

Un extremo en posesión del balón avanza conduciendo, el delantero realiza un desmarque de ruptura por detrás del lateral. El lateral sale a presionar mientras el central cierra por detrás haciendo una vigilancia al delantero sin cruzarse por detrás del defensa lateral, (ver figura 45).

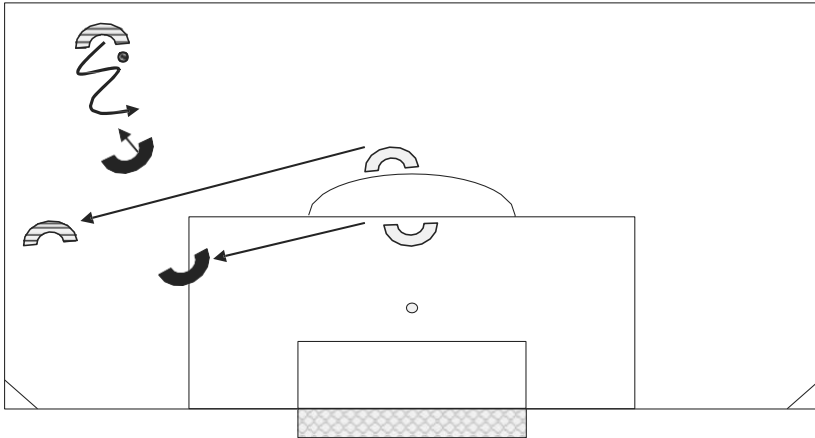


Figura 45. Movimientos del central y lateral.

5. Central y lateral contra dos atacantes.

El poseedor del balón avanza mientras que el otro jugador atacante realiza un desdoblamiento. El lateral y central no pierden zona, simplemente realizan una basculación (lateral al desmarque sin hundirse hacia atrás, y central al poseedor del balón), (ver figura 46).

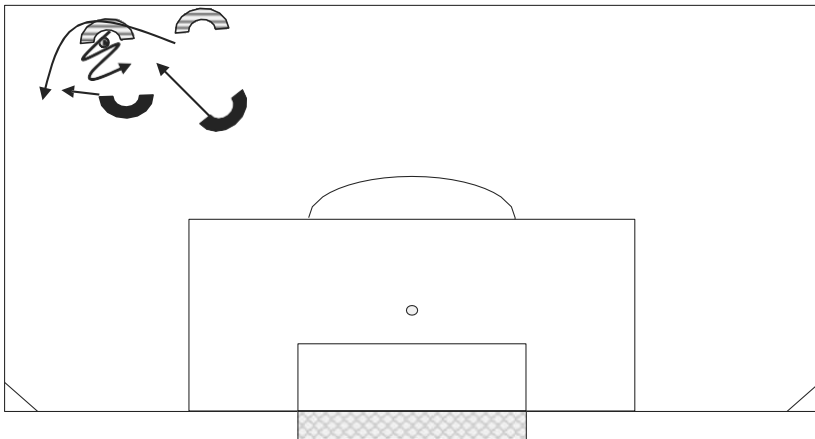


Figura 46. Basculación central y lateral.

6. Dos centrales y un lateral contra tres atacantes.

El atacante en posesión del balón realiza una conducción, mientras otro de los atacantes realiza un desdoblamiento, y un tercero efectúa un desmarque en dirección a la misma zona. Lateral sale a "tapar" y se responsabiliza del jugador que hace el desdoblamiento, el central izquierdo va en dirección al balón, mientras que el otro central bascula responsabilizándose del otro atacante, (ver figura 47).

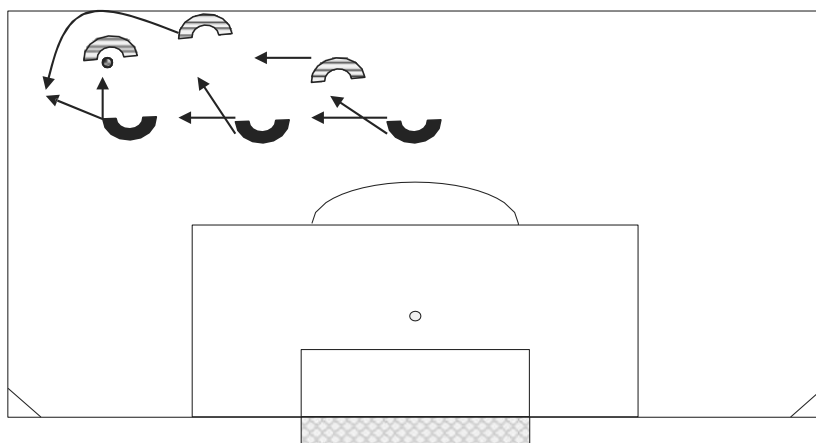


Figura 47. Basculación de dos centrales y el lateral.

7. Movimiento de la línea de cuatro en defensa, repliegue y estrechamiento.

A la señal del entrenador realizan despliegue, al llegar al centro del campo repliegue cerrando y estrechando hasta la frontal, (ver figura 48).

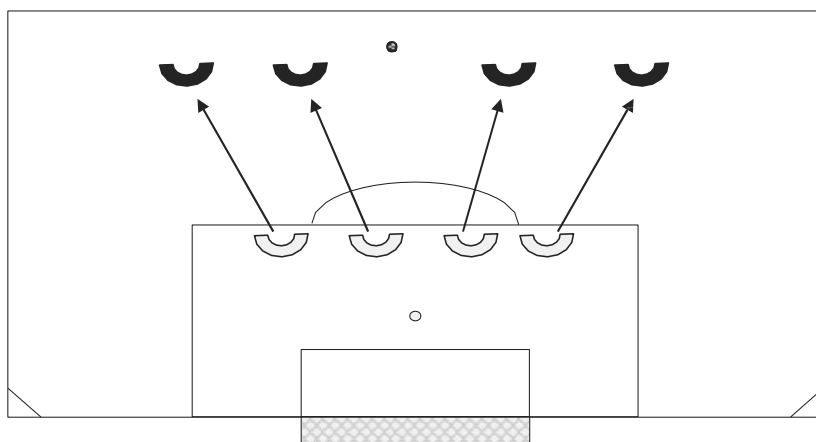


Figura 48. Repliegue-despliegue.

8. *Achique de la línea de cuatro en defensa ante dos atacantes abiertos a las bandas.*

A la señal del entrenador el defensa lateral más próximo al balón le presiona adelantándose, y el resto de la defensa basculan en dirección al balón, bien en línea horizontal o en línea diagonal, (como el entrenador lo prefiera), (ver figura 49).

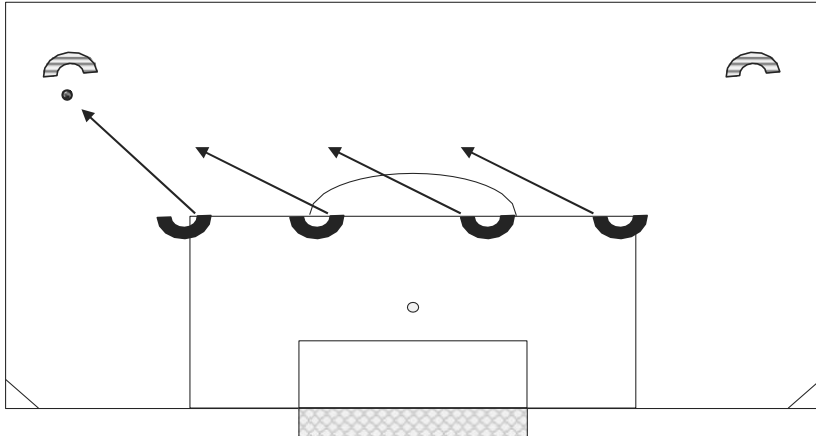


Figura 49. Achique de espacios.

9. *Achique de la línea de cuatro defensas ante cuatro atacantes.*

Los atacantes estáticos, van pasándose el balón horizontalmente. La línea defensiva situada en defensa zonal línea horizontal. El más próximo al balón sale a "tapar" mientras los otros defensores cierran el espacio y basculan, (ver figura 50).

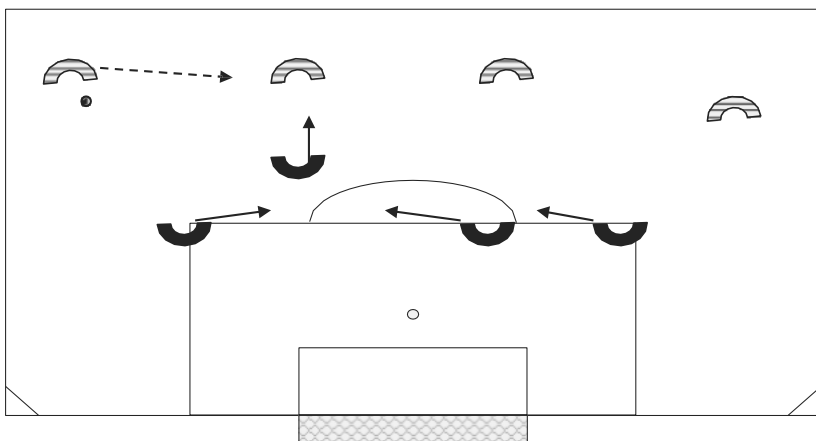


Figura 50. Coberturas y basculaciones.

10. Achique de la línea de cuatro defensas ante cinco atacantes.

Cuatro atacantes estáticos situados en línea se van pasando el balón alternativamente, mientras que el otro atacante, en posición más adelantada, va desmarcándose horizontalmente. El defensor más cercano al poseedor del balón saldrá a "tapar", el resto cierran, basculan y marcan en función del movimiento del jugador más adelantado, (ver figura 51).

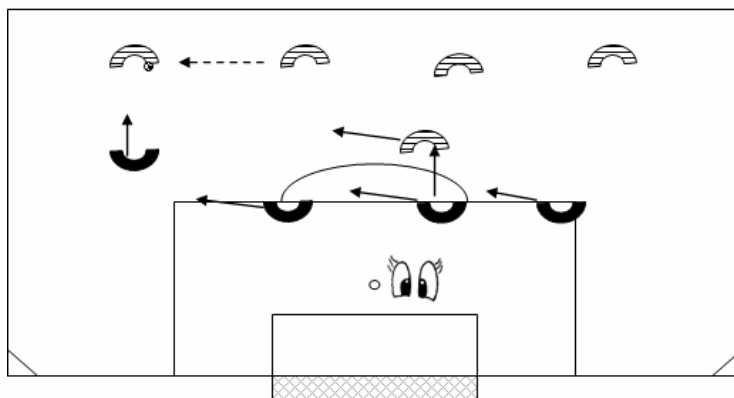


Figura 51. Vigilancia.

11. Línea de cuatro defensas contra cinco atacantes.

Tres atacantes estáticos se pasan el balón y los otros dos atacantes más adelantados se desmarcan cruzándose. Los defensas: uno presiona al balón y los otros tres cierran basculando, dos actuando de marcadores y uno hace coberturas en función del balón y de los adversarios, (ver figura 52).

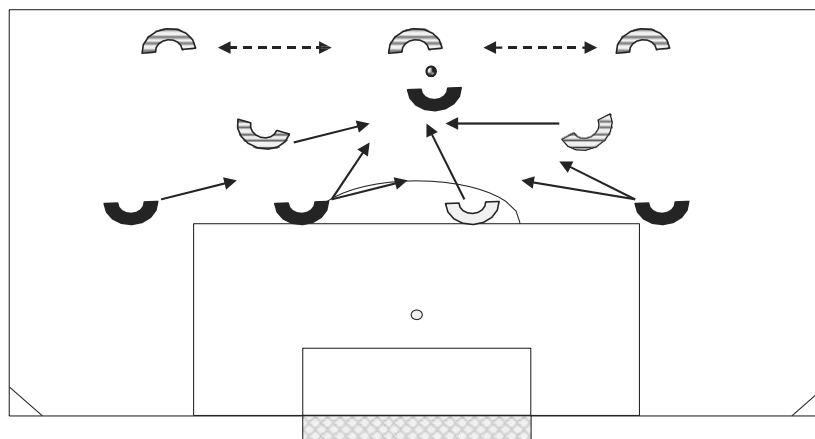


Figura 52. Presión, cobertura y basculación.

12. Línea de cuatro defensas contra dos atacantes (ejercicio de golpeo largo y disputa).

Envío largo desde el círculo central sobre una línea defensiva de cuatro. Dos atacantes situados estáticos disputan con los dos centrales, éstos van a la disputa del balón aéreo. Los laterales se encargan de cerrar, (ver figura 53).

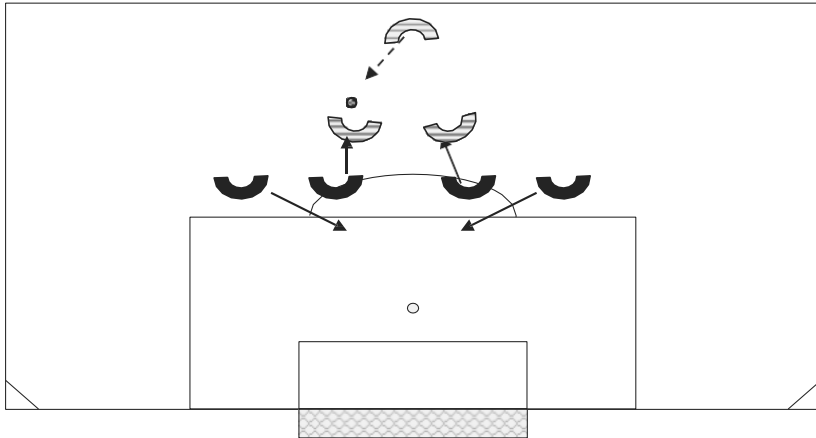


Figura 53. Disputa.

13. Dos extremos y un delantero centro.

Igual que el anterior, ante el envío largo desde el círculo central y la disputa de los atacantes, existe una marca del defensa más cercano al poseedor del balón. El resto de defensores cierran realizando las coberturas y basculaciones pertinentes, (ver figura 54).

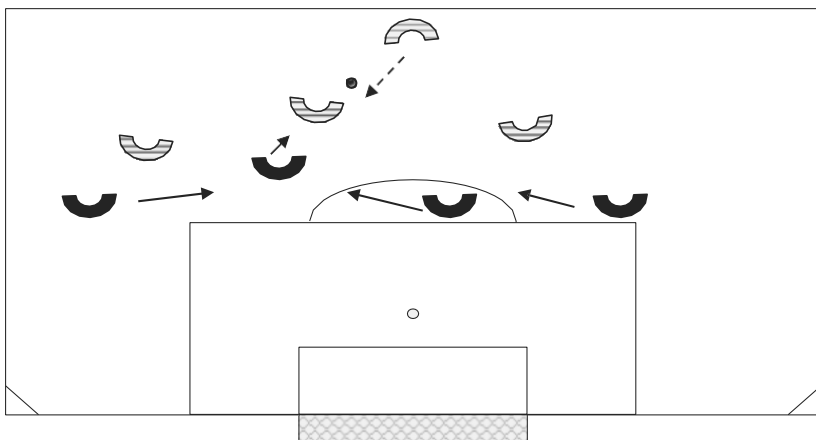


Figura 54. Disputa con los delanteros.

14. Línea de cuatro defensas y dos mediocentros contra tres atacantes.

Tres atacantes estáticos, se van pasando el balón. Las dos líneas formadas por los cuatro defensas y los dos mediocentros van realizando basculaciones a las bandas, cuando el balón va en dirección a una de ellas, el lateral y el mediocentro de ese lado van al balón. El otro mediocentro "tapa" la línea de pase, mientras que los otros tres defensores basculan, (ver figura 55).

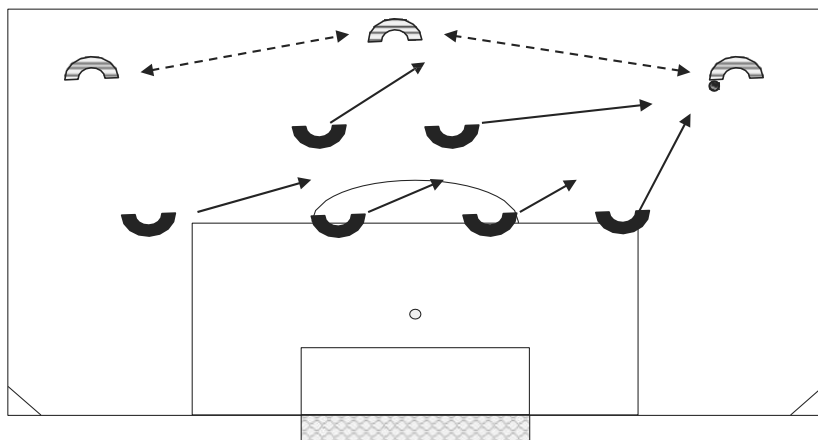


Figura 55. Línea de defensas junto con los medios.

15. Línea de cuatro defensas junto con los dos interiores, contra tres atacantes.

Movimiento de la línea de cuatro en dirección al balón saliendo el lateral más próximo junto con el interior de ese lado, donde "tapan" la posible salida del balón. El otro interior cierra el centro a la posible devolución del pase, (ver figura 56).

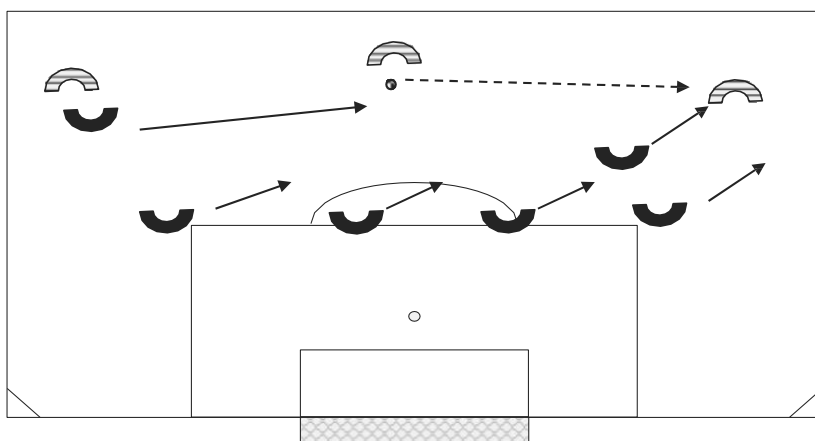


Figura 56. Línea de defensas junto con interiores.

16. Dos líneas formadas por los cuatro defensas, los dos mediocentros, los dos interiores y el mediapunta contra tres atacantes.

Movimiento de basculación de las dos líneas de cuatro intentando "tapar" al jugador de la banda, el media punta, acompaña el movimiento cerrando la posible devolución, al situarse en posición intermedia que le permitirá cortar la línea de pase, (ver figura 57).

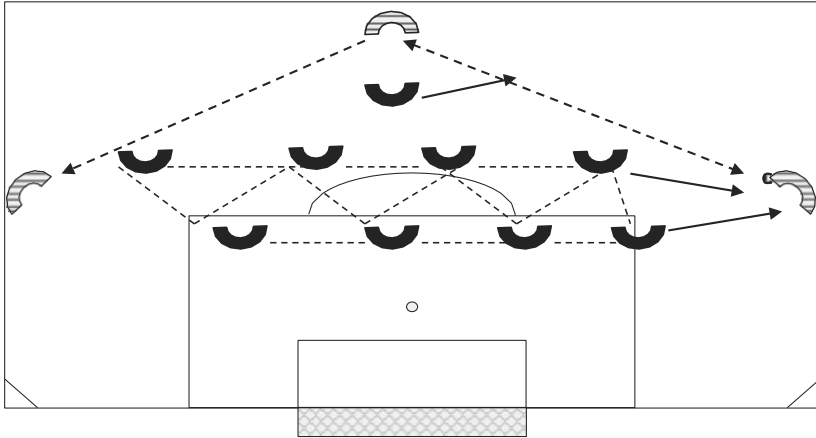


Figura 57. Línea de defensas, mediocentros y mediapunta.

17. Tres líneas formadas por los cuatro defensas, los dos mediocentros, los dos interiores, el mediapunta y el delantero contra cuatro atacantes.

Ante pase a delantero que realiza desmarque de ruptura a la banda, el interior de ese lado sale a "tapar". En caso de que el balón retornara al compañero que ha realizado el primer pase, será el mediapunta, quien acompañando el movimiento, saldrá a "taparlo", (ver figura 58).

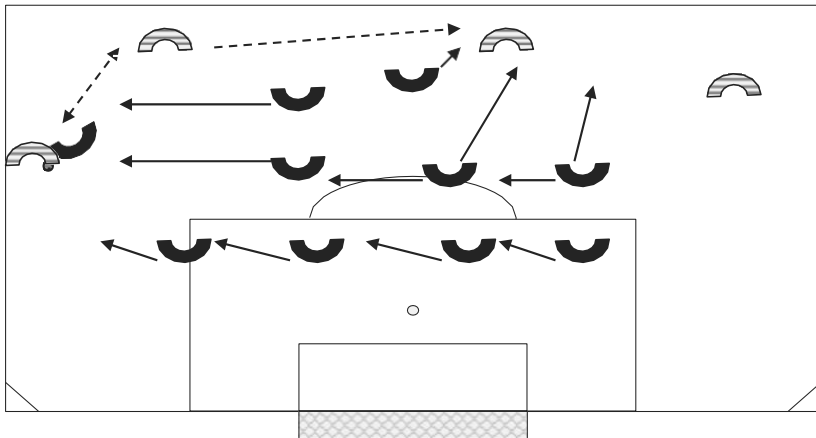


Figura 58. Línea de defensas, mediocentros, mediapunta y delantero.

JUEGOS MODIFICADOS

A nuestro entender, el diseño de juegos modificados, debe aglutinar al menos, cuatro propuestas: 1) adaptación del deporte estructural del adulto a las características motrices y motivaciones del joven jugador; 2) establecimiento apropiado de los objetivos didácticos prioritarios a tres niveles: cognitivo, técnico-táctico y afectivo; 3) ajuste a las posibilidades espacio-temporales y materiales disponibles para obtener un máximo rendimiento; d) oportuno apoyo en estrategias cognitivas para encauzar y estimular los objetivos propuestos.

En el presente trabajo, nos vamos a centrar en la aplicación práctica del sistema de juego., mediante fichas debidamente estructuradas donde el lector podrá comprender todo lo anteriormente expuesto y que hacen referencia a los conceptos del juego colectivo de un equipo, tanto si está en posesión del balón el adversario (defensa), como si lo estamos nosotros, por medio de una pérdida de balón del adversario o por una apropiación nuestra, (ataque o contraataque).

6.2.- ESTRUCTURA DE LA FICHAS.

La organización, nos va a determinar:

- El objetivo; el que se busca en cada uno de los juegos.
- Los aspectos físicos y técnico-tácticos; cualidades a desarrollar dentro de cada una de las fichas.
- Implementos; hacemos referencia en los siguientes aspectos:
 - Material que vamos a utilizar.
 - Número de jugadores y grupos.
 - Espacio que vamos a utilizar.
 - Número de toques permitidos.
 - Tiempo de trabajo, (repeticiones, series, micropausas, macropausas).

Descripción: En ella se explican las distintas partes, cualidades o circunstancias que se pueden dar en el juego.

Las reglas: Son normas adicionales a las reglamentarias, que indican la manera de jugar (iniciación, continuidad y finalización del juego).

Insistir en: Será el apartado en el que se querrá hacer hincapié en los aspectos más importantes del juego.

Variantes: La opción de seguir trabajando el mismo aspecto táctico pero variando la mecánica del juego para evitar el encasillamiento, así como fomentar en el jugador la capacidad de adaptación.

DEFENSA

Las cosas que duelen instruyen.

Benjamín Franklin

QUE VOY

OBJETIVO: TÁCTICA INDIVIDUAL

Físico: Velocidad.

Técnico: Conducción con el interior, exterior y entrada.

Táctico: Toma de decisiones en las diferentes situaciones del juego.

Material: Balones, 8 conos, petos y porterías.

Nº total de jugadores: 6.

Nº jugadores por grupo: 1x1 + 1P.

Espacio: 30 x 10 m.

Nº de toques permitidos: Libre.

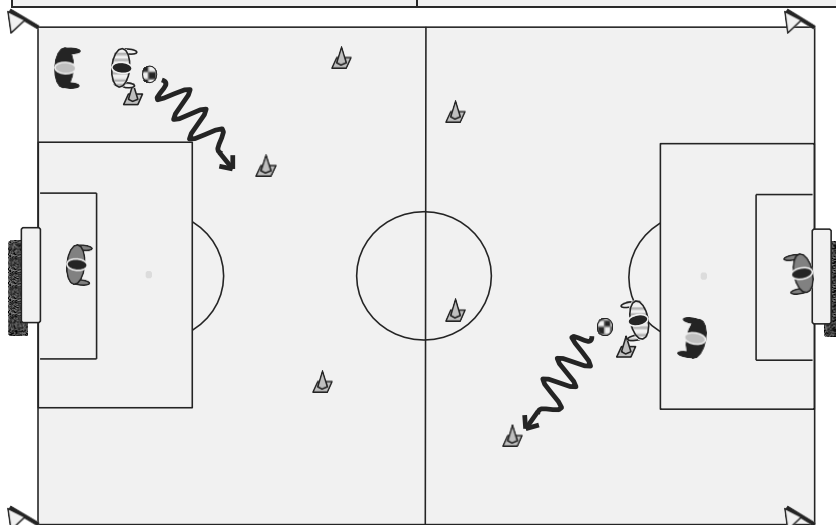
Tiempo de trabajo por rep: 30"

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 1'

Nº Series: 3

Macropausa: 2'



DESCRIPCIÓN: El jugador que conduce el balón, se desplazará de cono a cono, mientras que su pareja se situará detrás de él realizando entradas. Cuando rebasen el tercer cono, realizarán tiro a portería. Una vez finalizada la acción cambiarán de rol.

REGLAS: La conducción se realizará de forma adecuada, para así poder facilitar las entradas del compañero. El defensor debe tener presente que realizará la entrada cuando el jugador que conduce pierda el contacto con el balón, si consigue quitarle el balón, sumará un punto.

INSISTIR EN: Realizar los tres tipos de entrada, frontal, lateral y por detrás.

VARIANTES: Ir cambiando de compañeros.

Que el jugador que realiza la conducción pueda cubrir el balón para que no se lo quiten.

LA LOTERÍA

OBJETIVO: TACTICA INDIVIDUAL

Físico: Velocidad.

Técnico: Conducción, regate, tiro y entrada.

Táctico: 1x1.

Material: Balones, 8 conos, petos y porterías.

Nº total de jugadores: 12.

Nº jugadores por grupo: 5x5 + 2P.

Espacio: 40 x 40 m.

Nº de toques permitidos: 2.

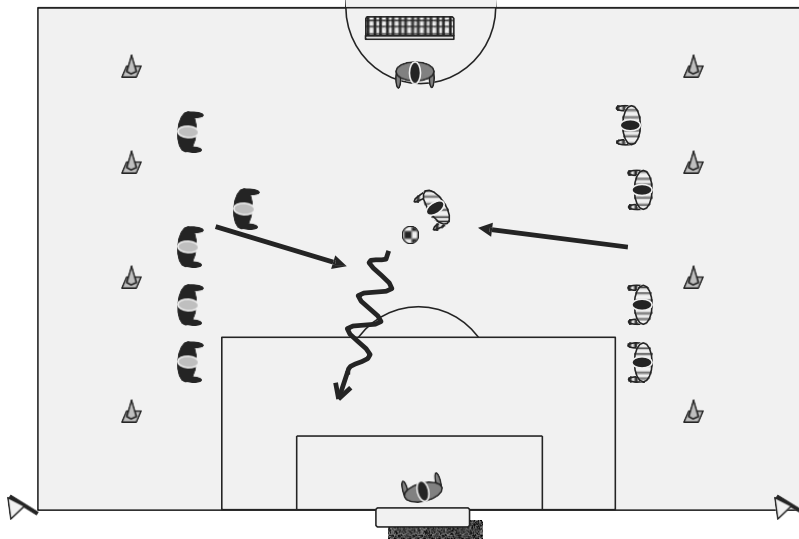
Tiempo de trabajo por rep: 10"

Nº Repeticiones: 10

Micropausa: 1'

Nº Series: 2

Macropausa: 2'



DESCRIPCIÓN: Se sitúan dos equipos en los extremos de una zona limitada por conos. El entrenador se sitúa en el centro con el balón. Al decir un número el jugador correspondiente saldrá para apropiarse del balón que el entrenador ha lanzado al aire. Cuando se esté en posesión del balón se intentará conseguir gol en una de las dos porterías pero superando el marcaje del jugador defensor.

REGLAS: Cada jugador tendrá asignado un número. No se podrá salir hasta que el entrenador diga algún número.

Gana el equipo que una vez participen todos, haya recuperado más balones.

INSISTIR EN: Máxima atención y concentración para salir lo más rápido posible.

Utilizar el cuerpo para sacar situación ventajosa, sin infringir el reglamento.

VARIANTES: Llegar a la zona contraria, realizar lo mismo por parejas en 2x2, 3x3 finalizando con tiro a portería.

PUNK PUNK

OBJETIVO: TACTICA INDIVIDUAL
Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Pase corto, control, entrada, anticipación e interceptación.

Táctico: Toma de decisiones a la hora de realizar la acción defensiva.

Material: Balones, 8 conos, petos.

Nº total de jugadores: 12.

Nº jugadores por grupo: 5x1.

Espacio: 15 x 15 m.

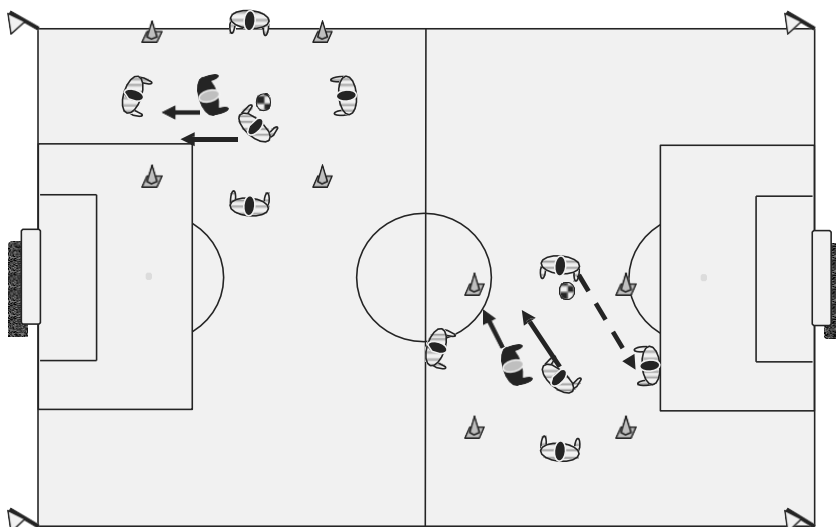
Nº de toques permitidos: 3.

Tiempo de trabajo por rep: 1'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 30"

Nº Series: 3

Macropausa: 1'


DESCRIPCIÓN: Dos grupos de seis jugadores. En cada uno de ellos juegan cuatro por fuera y se desplazan de cono a cono, por dentro uno de ellos, juega con los de fuera, mientras que el jugador negro deberá realizar acciones técnico-tácticas de de entrada, anticipación e interceptación.

REGLAS: Los que están por fuera deben intentar jugar el mayor número de veces posible con el jugador compañero que juega por dentro. El que defiende tiene un minuto, para intentar realizar las máximas acciones defensivas. Gana el que más recuperaciones realiza de los seis. Una vez cumplido el tiempo cambiamos los dos jugadores que están en el centro.

INSISTIR EN: Que el jugador compañero del grupo que está en posesión del balón se ofrezca el mayor número de veces posible. El defensor tiene que presentar gran intensidad defensiva.

VARIANTES: Ir cambiando de compañeros. Que sean los balones los que marquen el tiempo de participación defensiva del jugador. Ejem: sobre un máximo de 6 balones ver que jugador lo hace en menor tiempo posible.

AGUANTA AL MÁXIMO

OBJETIVO: TÁCTICA INDIVIDUAL
Físico: Potencia aeróbica

Técnico: Regate, conducción y entrada.

Táctico: Temporización individual en una de las zonas habituales como es la banda cercana al área.

Material: Balones, 8 conos y petos.

Nº total de jugadores: 6.

Nº jugadores por grupo: 1x2.

Espacio: 15 x 45 m.

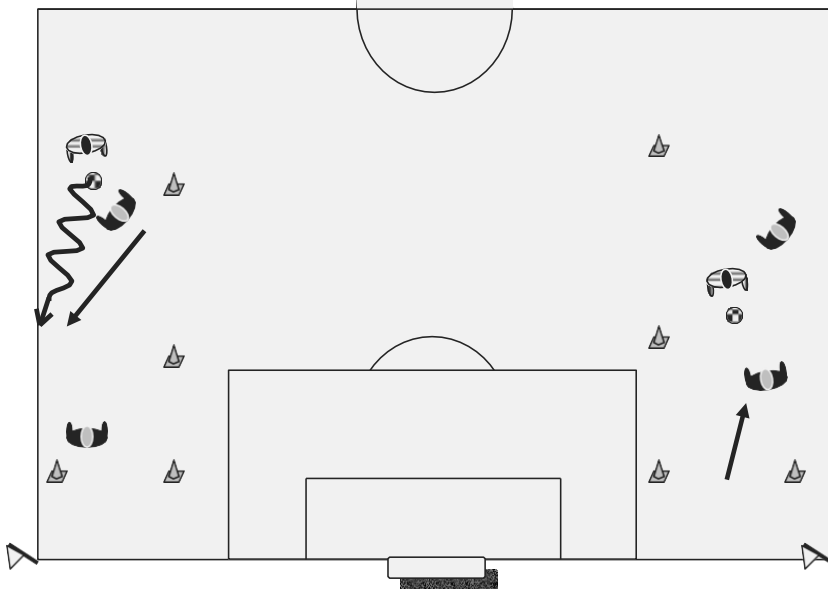
Nº de toques permitidos: Libre.

Tiempo de trabajo por rep: 30"

Nº Repeticiones: 2

Micro pausa: 1'

Nº Series: 2

Macropausa: 3'


DESCRIPCIÓN: Se sitúa un atacante contra el primer defensor, este solo hará una temporización defensiva, hasta que llegue al cono, y una vez que el atacante rebasa el cono, el otro defensor tratará de evitar que pase conduciendo el balón entre la miniportería.

REGLAS: El primer defensor solo podrá temporizar, una vez que pase el cono se olvidará.

Si los defensas consiguen que el delantero no anote el gol, sumarán dos puntos.

Si el delantero consigue gol sumará un punto.

INSISTIR EN: Máxima concentración en el balón y en la orientación perfecta del cuerpo, así mismo la situación de los pies (uno más adelantado respecto al otro).

VARIANTES: El primer defensor puede salir a la misma altura que el atacante.

El segundo defensor puede quedarse entre la línea de conos.

ENTRA SI PUEDES

OBJETIVO: TÁCTICA INDIVIDUAL

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Regate, conducción y entrada.

Táctico: Toma de decisiones a la hora de realizar la acción defensiva.

Material: Balones, 12 conos, petos.

Nº total de jugadores: 4.

Nº jugadores por grupo: 1x1.

Espacio: 10 x 15 m.

Nº de toques permitidos: Libre.

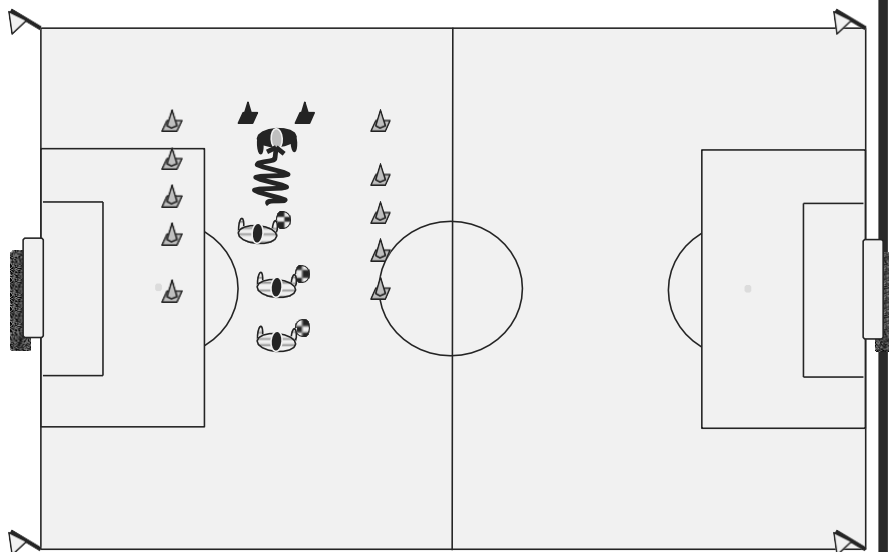
Tiempo de trabajo por rep: 15"

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 30"

Nº Series: 4

Macropausa: 1'



DESCRIPCIÓN: El jugador que defiende debe evitar que los jugadores atacantes pasen conduciendo entre los conos.

REGLAS: Si logran pasar entre los conos negros suman tres puntos, y entre los grises uno. Gana el jugador al que menos puntos le hagan.

INSISTIR EN: Orientar el cuerpo y situar los pies de forma correcta.

VARIANTES: Variar la puntuación de los conos.
Hacer más grande el campo para propiciar entradas laterales.

LOCTITE

OBJETIVO: TÁCTICA INDIVIDUAL

Físico: Velocidad.

Técnico: Conducción, pase y remate.

Táctico: Vigilancias.

Material: Balones, 4 conos, petos y porterías.

Nº total de jugadores: 9.

Nº jugadores por grupo: 5x3 + 1P.

Espacio: Medio campo de fútbol 11.

Nº de toques permitidos: Libre.

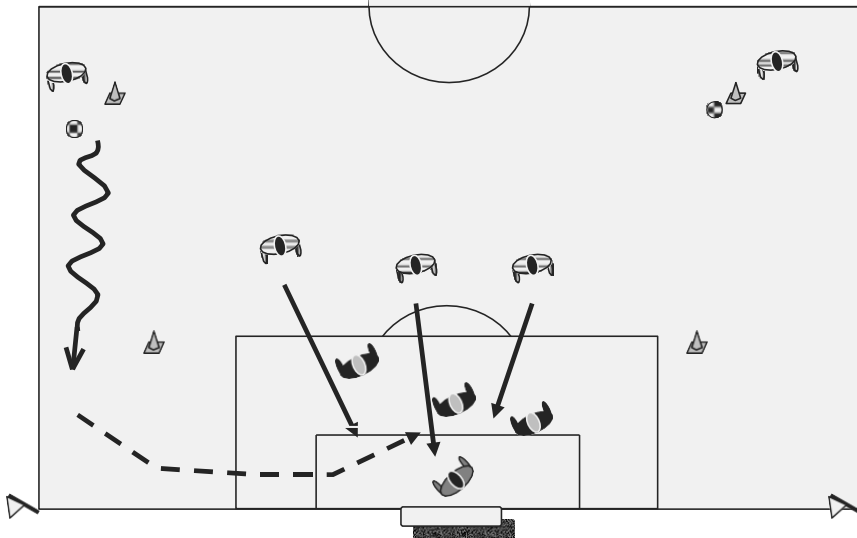
Tiempo de trabajo por rep: 15"

Nº Repeticiones: 10

Micropausa: 30"

Nº Series: 2

Macropausa: 2'



DESCRIPCIÓN: Dos jugadores en cada banda. Sale el primero conduciendo el balón y cuando llega al cono centra. Los jugadores atacantes que están en la frontal de área van a rematar el centro y los defensores, que no pueden salir del área, lo impiden.

REGLAS: Cada cuatro centros cambian los roles.

El marcaje es al hombre intentando en todo momento que los atacantes no rematen.

Cada vez que nos rematen es un punto negativo para los defensas.

INSISTIR EN: Intensidad en el marcaje, rapidez y claridad de ideas, en los movimientos de desmarque y remate.

Despeje en dirección a las bandas

VARIANTES: Aumentar el número de jugadores en el área.

El jugador que realiza el centro recibe un cambio de orientación del jugador que inició la conducción.

INTERCEPTA ANTES DE 5

OBJETIVO: TÁCTICA INDIVIDUAL

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Pase, entrada, e interceptación.

Táctico: Ocupación racional del espacio para realizar una correcta acción defensiva.

Material: Balones, 4 conos, petos y porterías.

Nº total de jugadores: 10.

Nº jugadores por grupo: 4x4 + (1C + 1P).

Espacio: 25 x 25 m.

Nº de toques permitidos: 2.

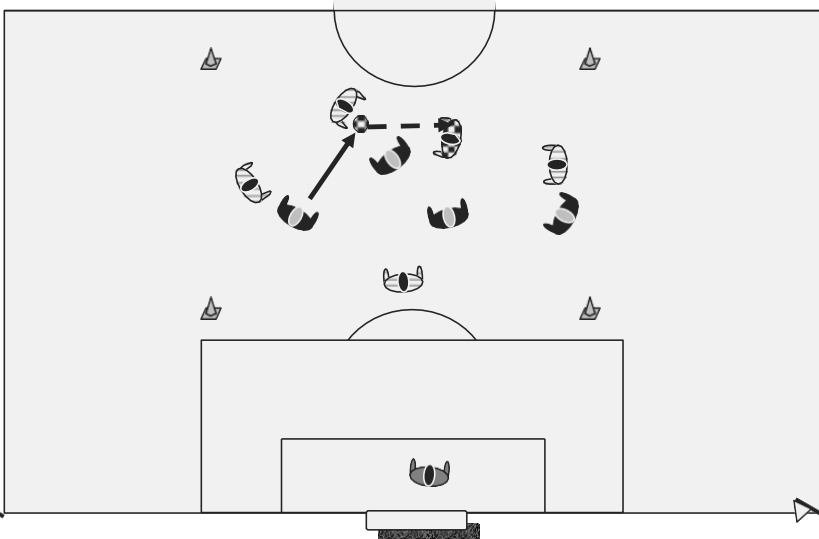
Tiempo de trabajo por rep: 10´

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 1´

Nº Series: 2

Macropausa: 3´



DESCRIPCIÓN: Dos equipos juegan durante diez minutos una posesión, los atacantes buscan hacer el mayor número de pases, mientras que los defensores cuando se apoderen de la pelota tienen dos pases para finalizar la jugada con tiro a gol.

REGLAS: Si los jugadores en posesión realizan cinco pases consiguen un punto y siguen con la posesión.

Si los defensores interceptan el balón antes de un ciclo de cinco pases consiguen dos puntos y si además finalizan con tiro a gol tres puntos.

INSISTIR EN: Intentar estar en constante comunicación con los compañeros, tanto en ataque como en defensa, para conseguir los objetivos.

VARIANTES: Situar un comodín defensivo para que prevalezcan más si cabe las interceptaciones.

DECIDE POR DONDE

OBJETIVO: TACTICA INDIVIDUAL
Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Control, conducción y entrada.

Táctico: Contraataque apoyado.

Material: Balones, 8 conos y petos.

Nº total de jugadores: 10.

Nº jugadores por grupo: 4x4 + 2C.

Espacio: 15 x 15 m.

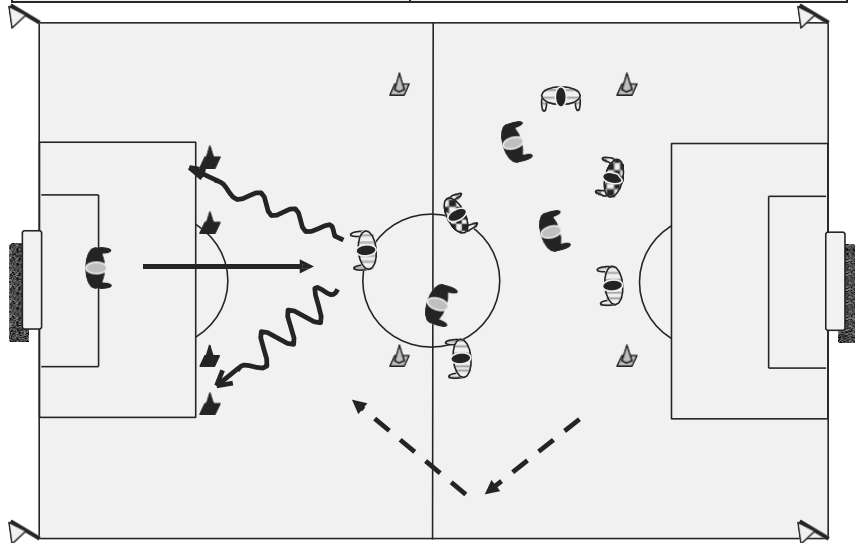
Nº de toques permitidos: 2.

Tiempo de trabajo por rep: 8'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 30"

Nº Series: 3

Macropausa: 1'


DESCRIPCIÓN: Dentro de un espacio cuadrado juegan 3x3, mientras queda fuera uno de cada equipo. Cuando el equipo en posesión realice tres pases, deberá pasarle al jugador de su equipo que esta fuera del cuadrado, teniendo que decidir, en cual de las dos miniporterías consigue gol.

REGLAS: El jugador del equipo que no está en posesión del balón deberá estar por detrás de las dos porterías y entrará cuando el equipo adversario realice el pase. El jugador que recibe el balón deberá jugar 1x1 con el adversario decidiéndose por una de las dos miniporterías. Si el defensor consigue que no entre en conducción sumará dos puntos.

INSISTIR EN: Que el jugador del equipo que no está en posesión del balón deberá estar situado por detrás de las dos miniporterías y no deberá entrar antes de que se realice el pase.

VARIANTES: Cambiar la posición de los dos jugadores, situando al jugador del equipo que no está en posesión del balón por detrás de las dos miniporterías, y el jugador del equipo que está en posesión en la posición del que estaba su oponente. Cuando se robe el balón hay que pasarle el balón salvando el oponente que ahora está por delante y volver a jugar si se supera un 1x1 pero ahora con las miniporterías al revés.

ANTICIPA Y VERAS

OBJETIVO: TÁCTICA INDIVIDUAL

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Pase corto, largo, regate y anticipación.

Táctico: 1x1.

Material: Balones, 8 conos y petos.

Nº total de jugadores: 15.

Nº jugadores por grupo: 7x7 + 1C.

Espacio: Medio campo y 25 x 25 m.

Nº de toques permitidos: 3.

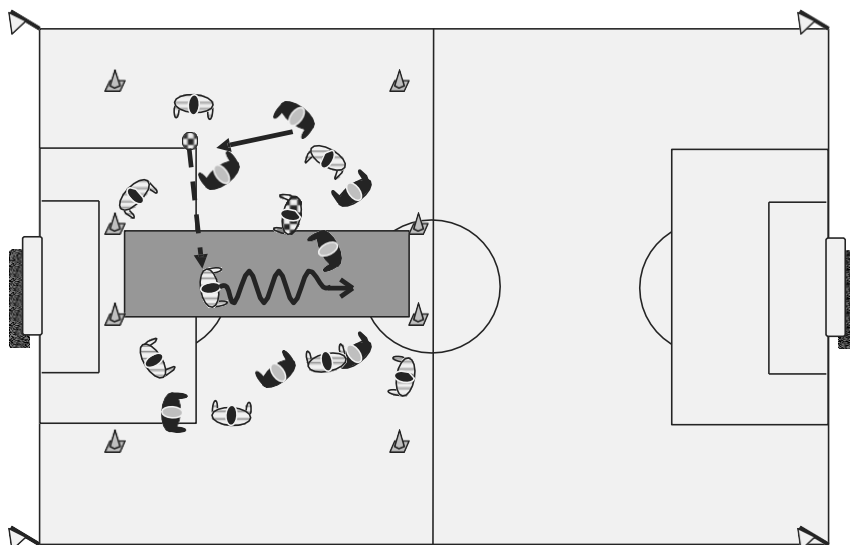
Tiempo de trabajo por rep: 8'

Nº Repeticiones: 1

Micropausa:

Nº Series: 2

Macropausa: 2'



DESCRIPCIÓN: Dos equipos juegan una posesión, tienen dos formas de puntuar. La primera es conseguir realizar cinco pases seguidos, y la segunda consiste en lograr salir de la zona gris realizando un 1x1.

REGLAS: Cada vez empieza un equipo con la posesión del balón.

Si hacen más de cinco pases sin poder interceptar el equipo contrario será un punto.

Si superan al defensor dentro de la zona gris se conseguirá un punto.

INSISTIR EN: Una interceptación puede provocar un gol en contra.

VARIANTES: Después de anticiparse tienen que pasar a las bandas para poder atacar.

El equipo que intercepta ataca con todos y el equipo que pierde el balón defiende con todos.

QUE RAPIDEZ

OBJETIVO: TACTICA INDIVIDUAL

Físico: Potencia aeróbica

Técnico: Interceptación, pase y control.

Táctico: Velocidad en el juego.

Material: Balones, 4 conos, petos y porterías.

Nº total de jugadores: 8.

Nº jugadores por grupo: 3x3 + (1P + 1C).

Espacio: 20 x 20 m.

Nº de toques permitidos: Libre.

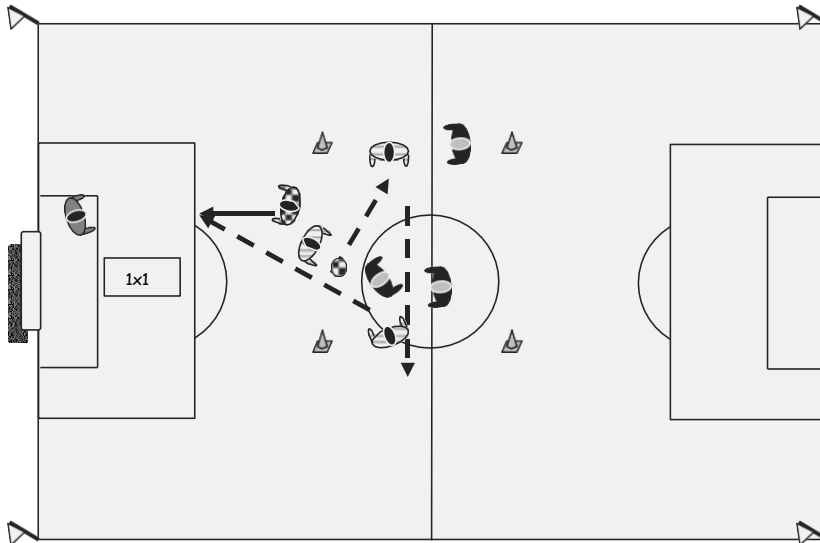
Tiempo de trabajo por rep: 3´

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 30"

Nº Series: 3

Macropausa: 1´



DESCRIPCIÓN: Un equipo tiene la posesión del balón y debe conservarla, si realiza tres pases, puede buscar al jugador libre, que será el comodín, y jugar un 1x1 con el portero

REGLAS: Si el equipo poseedor del balón consigue cinco pases, se anotará un punto.

Si el equipo que defiende se apropia del balón, se anotará otro punto y si finaliza en gol serán dos en total.

INSISTIR EN: Aplicar velocidad en el juego ante la posible interceptación, para salir rápido al contraataque.

VARIANTES: Situar otro portero en la portería libre, para que se pueda jugar un rápido contraataque en ambas direcciones.

QUE VIENEN

OBJETIVO: TACTICA INDIVIDUAL

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Conducción, regate y pase corto y largo.

Táctico: Temporización.

Material: Balones, 14 conos, petos.

Nº total de jugadores: 14.

Nº jugadores por grupo: 7x7.

Espacio: Campo de fútbol 7.

Nº de toques permitidos: Libre.

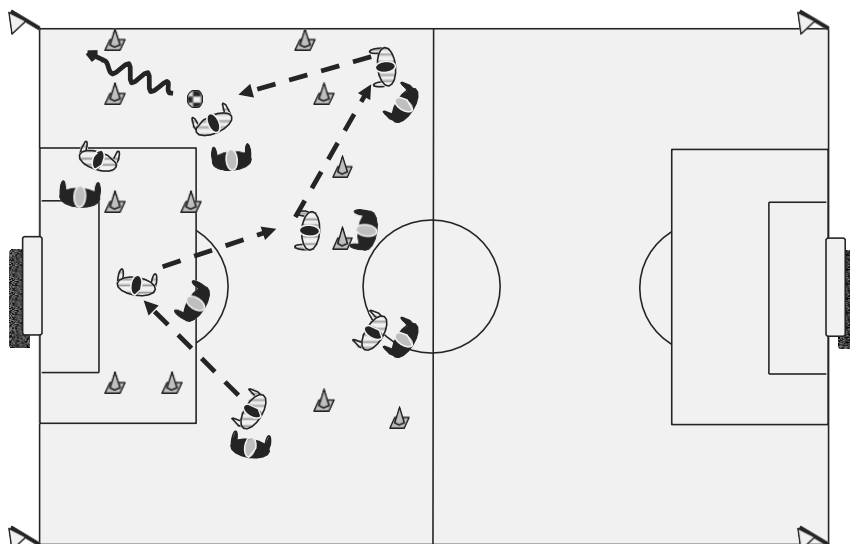
Tiempo de trabajo por rep: 4'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 30"

Nº Series: 2

Macropausa: 2'



DESCRIPCIÓN: Juegan dos equipos de siete jugadores cada uno. No se podrá iniciar el juego hasta que el equipo que está en posesión del balón haya dado un mínimo de pases.

REGLAS: Hay que realizar cuatro pases para poder entrar conduciendo por la portería y así sumar un punto.

INSISTIR EN: La posibilidad de hacer ayudas defensivas para que después de realizar la entrada, si el equipo que defiende es desbordado, estar en disposición de poder recuperarlo.

VARIANTES: Jugar libre de toques y cuando realices un pase a través de la miniportería, controles el balón y sigas jugando.

ELIGE LA PORTERÍA

OBJETIVO: TÁCTICA INDIVIDUAL

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Regate, pase, conducción y entrada.

Táctico: 1x1 y 2x1.

Material: Balones, 12 conos, petos y porterías.

Nº total de jugadores: 14.

Nº jugadores por grupo: 5x5 + (2C + 2P).

Espacio: 20 x 60 m.

Nº de toques permitidos: Libres.

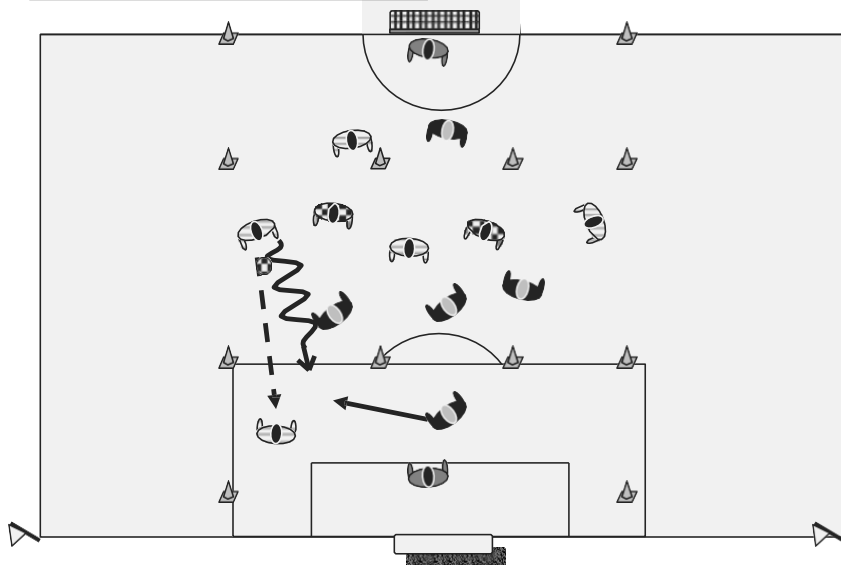
Tiempo de trabajo por rep: 10'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 1'

Nº Series: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: En un espacio delimitado por tres zonas (20x15 m. las laterales y 20x30 m. la central) juegan dos equipos. En la zona central tres contra tres más dos comodines. Una vez se consiga rebasar la zona central con un regate a un adversario podremos finalizar en cualquiera de las dos zonas en situación de 1x1, o 2x1 si le hemos pasado el balón al compañero de la otra zona.

REGLAS: Realizar al menos un regate antes de poder entrar en cualquiera de las dos zonas o antes de poder pasar el balón al compañero de las otras zonas, pudiendo finalizar la jugada con tiro a gol. Si no se consigue, el equipo que defiende suma un punto.

INSISTIR EN: Realizar el cambio de ritmo y dirección en el momento adecuado, incidir en la toma de decisiones más correcta según la situación del juego, plasmar la máxima variedad de regates.

VARIANTES: Realizar el juego en igualdad numérica.

Cada equipo defiende una portería, el campo se divide en tres zonas para cada equipo de forma que para poder pasar de zona a zona sea obligado realizar un regate previamente.

A LA CONTRA

OBJETIVO: TÁCTICA INDIVIDUAL

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Conducción, el pase corto, largo, anticipación y entrada.

Táctico: Vigilancia defensiva y contraataque.

Material: Balones, 4 conos, porterías y petos.

Nº total de jugadores: 15.

Nº jugadores por grupo: 5x5 + (1C + 4P).

Espacio: 40 x 40 m.

Nº de toques permitidos: 3.

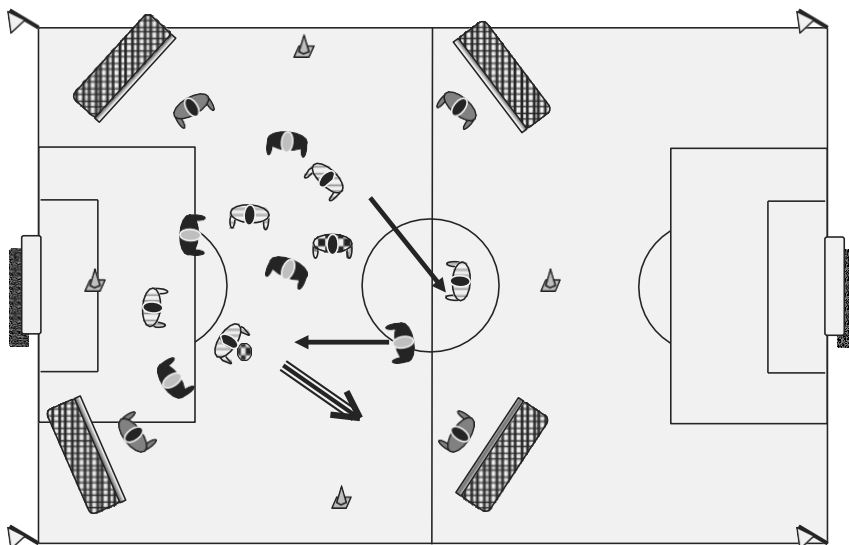
Tiempo de trabajo por rep: 6´

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 1´

Nº Series: 2

Macropausa: 2´



DESCRIPCIÓN: Juegan dos equipos una posesión, cuando el equipo que no posee el balón lo recupera mediante un concepto defensivo podrá atacar a cualquiera de las cuatro porterías, en un tiempo determinado.

REGLAS: Si el equipo en posesión hace más de seis pases sumará un punto.

Si realizas una entrada y no te apropias del balón, dos puntos.

Si te anticipas y marcas gol valdrá tres puntos.

INSISTIR EN: La posibilidad de anticiparse para dificultar el juego del equipo contrario.

VARIANTES: Quitar las porterías y que cada equipo disponga de cuatro minutos de posesión. Contando las veces que se anticipa el adversario y se apodera del balón.

¡NO MARQUEN!

OBJETIVO: TÁCTICA GRUPAL

Físico: Velocidad.

Técnico: Control, pase, conducción, regate, tiro y entrada.

Táctico: Trabajo en inferioridad numérica defensiva, coberturas y basculaciones.

Material: Balones, portería y petos.

Nº total de jugadores: 6.

Nº jugadores por grupo: 3x2 + 1P.

Espacio: Medio campo.

Nº de toques permitidos: 3.

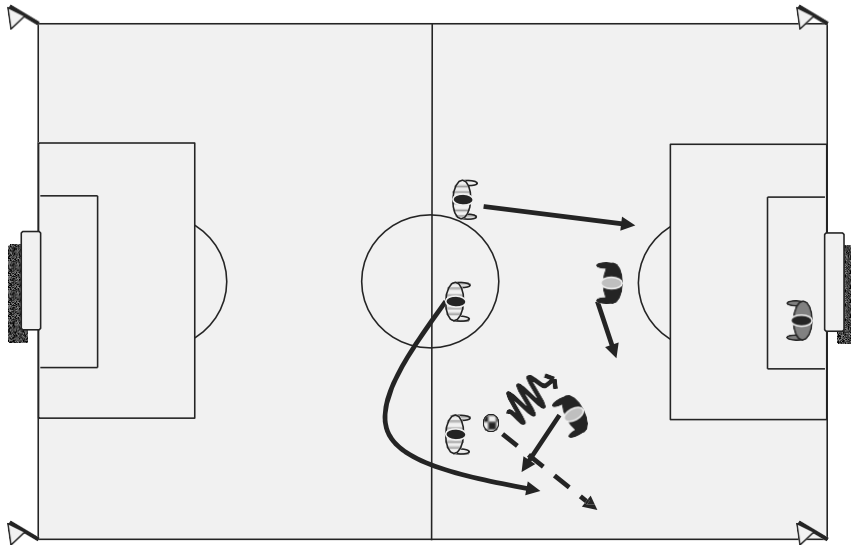
Tiempo de trabajo por rep: 30"

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 15"

Nº Series: 2

Macropausa: 1'



DESCRIPCIÓN: Juegan dos equipo un 3x2. El que esta en superioridad tiene dos posibilidades, o jugar 1x1 con un regate para desbordar, y si juegan un 2x1, realizar un desdoblamiento para desbordar. El que defiende debe jugar esa inferioridad realizando, entradas, en el 1x1 y coberturas en el 2x1.

REGLAS: Si no se produce un regate en el 1x1, y desdoblamiento en el 2x1 no vale el tanto y los defensas suman un punto.
Si el equipo que defiende se apropia del balón, sumará dos puntos.

INSISTIR EN: Uno sale y el otro cubre el posible pase o la progresión del jugador atacante. Estar atentos al tercer jugador que estará libre de marca.

VARIANTES: Incrementar el número de atacantes y defensores: 4x2, 4x3...

¡A POR ELLOS!

OBJETIVO: TÁCTICA GRUPAL

Físico: Velocidad.

Técnico: Control, pase, conducción, regate, tiro y entrada.

Táctico: Trabajo en igualdad numérica, coberturas, permutas y basculaciones.

Material: Balones, 2 conos, portería y petos.

Nº total de jugadores: 5.

Nº jugadores por grupo: 2x2 + 1P.

Espacio: Medio campo.

Nº de toques permitidos: 3.

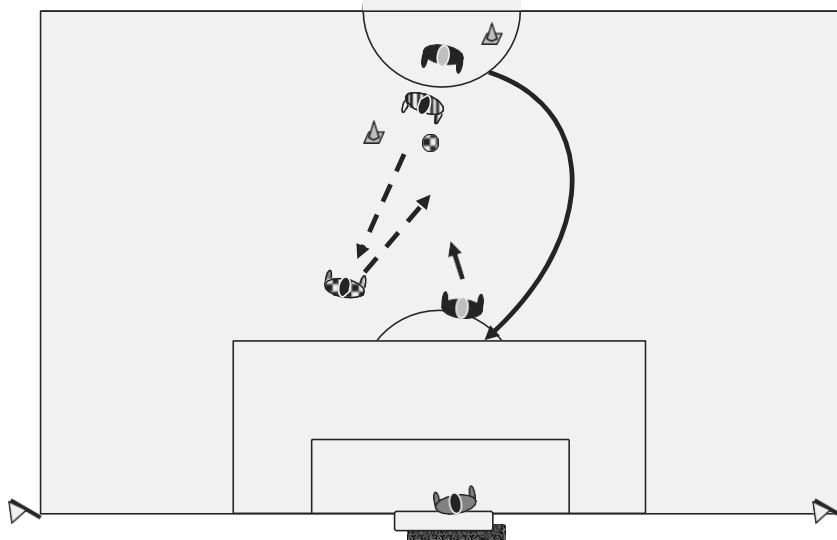
Tiempo de trabajo por rep: 30"

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 15"

Nº Series: 2

Macropausa: 1'



DESCRIPCIÓN: El atacante debe de intentar finalizar lo más rápido posible, para ello cuenta con la ayuda de un compañero más adelantado y con la oposición de dos defensas. Uno que sale desde el cono situado a dos metros por detrás de él y otro más adelantado que temporizará para que le de tiempo al otro defensor de acudir en su ayuda.

REGLAS: El defensa más retrasado no puede salir hasta que el atacante no inicie la carrera. Realizar continuas coberturas, permutas y basculaciones, los dos defensas. Si el primer defensor consigue temporizar al atacante, sumará un punto y si se apropia del balón, dos.

INSISTIR EN: El atacante más adelantado no debe de caer en fuera de juego. Finalizar lo más rápido posible. Temporizar la entrada esperando la ayuda del otro defensor.

VARIANTES: Incrementar el número de atacantes y defensores: 4x2, 4x3, 2x3...

EN 4 DIAS SISTEMA ENCIMA

OBJETIVO: TACTICA GRUPAL

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Conducción y entradas.

Táctico: Salida del atacante desde tu zona. Equilibrios defensivos.

Material: Balones y petos.

Nº total de jugadores: 7.

Nº jugadores por grupo: 1x4.

Espacio: Medio campo de fútbol 11.

Nº de toques permitidos: Libre.

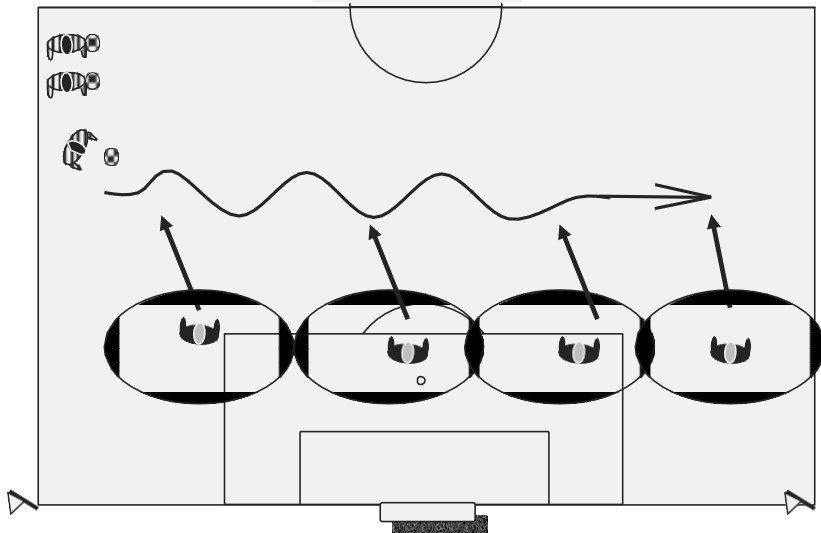
Tiempo de trabajo por rep: 2'

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 1'

Nº Series: 3

Macropausa: 2'



DESCRIPCIÓN: Los cuatro defensas se colocan en línea para salir a defender al jugador que conduce el balón por delante de ellos.

REGLAS: El defensa sale mientras el atacante pase por su zona y recupera posición cuando pase por la zona del compañero. Cada vez que se apodere del balón sumará un punto. Ver que defensor suma más puntos.

INSISTIR EN: Salir y volver a la zona.

VARIANTES: Jugar con un comodín que acompañe siempre la jugada, y así el defensor poder anticiparse al pase.

¡LIBRA!

OBJETIVO: TÁCTICA GRUPAL

Físico: Velocidad.

Técnico: Control, pase, conducción, anticipación y regate.

Táctico: Organización del trabajo defensivo: centrales y laterales.

Material: Balones, 8 conos, petos y portería.

Nº total de jugadores: 8.

Nº jugadores por grupo: 3x4 + 1P.

Espacio: Medio campo de fútbol 11.

Nº de toques permitidos: 3.

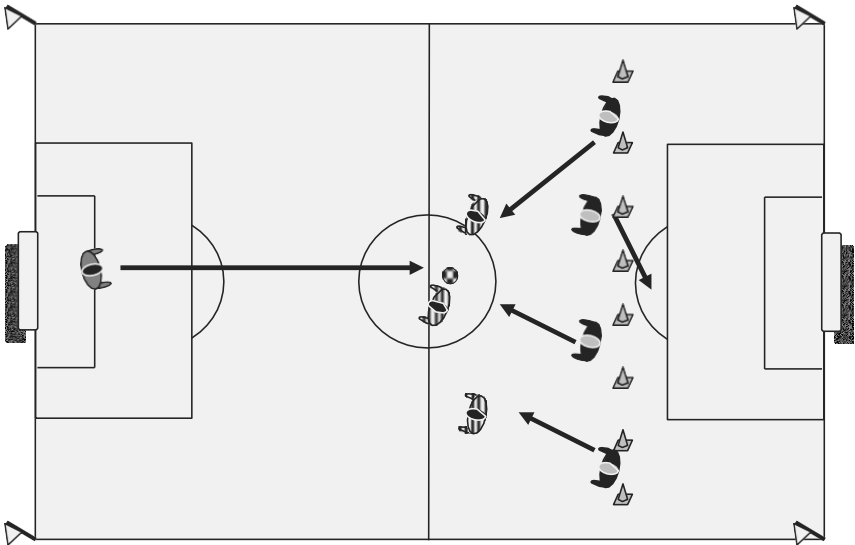
Tiempo de trabajo por rep: 10"

Nº Repeticiones: 5

Micropausa: 30"

Nº Series: 2

Macropausa: 1



DESCRIPCIÓN: Un portero lanza balones a los tres atacantes, salen los dos laterales y un central, mientras que el otro hace la pertinente cobertura.

REGLAS: Si realizamos la anticipación en el momento que recibe la pelota sumará un punto.

Si consigue controlar el balón el atacante, sumará un punto.

Si se realiza el movimiento de anticipación y cobertura de forma correcta, el equipo que defiende sumará dos puntos.

Cuando se llegue a diez, se cambiará de rol.

INSISTIR EN: Que libere uno de los dos centrales.

En basculaciones y permutas.

VARIANTES: Situar comodín ofensivo para dificultar la labor defensiva.

¡QUE NO PASEN!

OBJETIVO: TÁCTICA GRUPAL

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Entrada, anticipación e interceptación.

Táctico: Organización del trabajo defensivo mediante continuas basculaciones y coberturas.

Material: Balones, 8 conos y petos.

Nº total de jugadores: 7.

Nº jugadores por grupo: 2 x4 + 1P.

Espacio: Medio campo.

Nº de toques permitidos: 3.

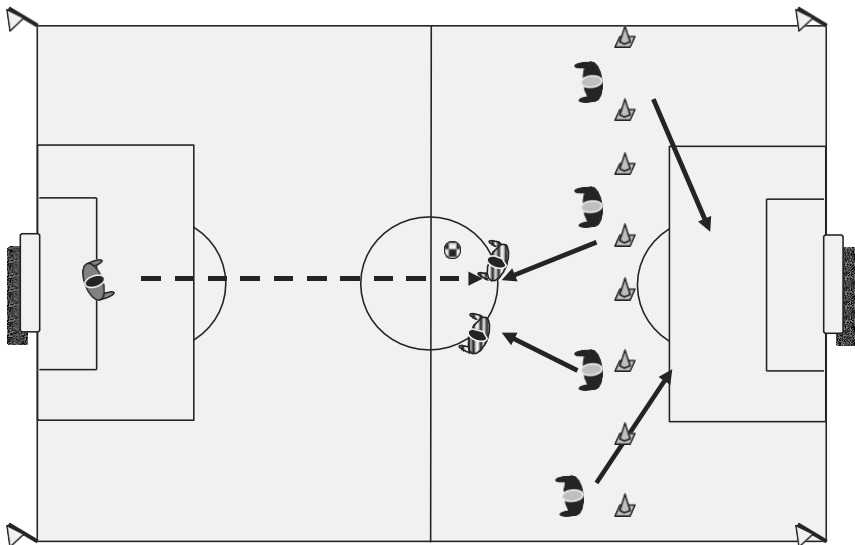
Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 30"

Nº Series: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: Envíos largos del portero para que sistematicen entradas e interceptaciones los defensores. Dependiendo de cómo se sitúen los dos atacantes intervendrán: los dos centrales, los dos laterales, un central y / o un lateral. Los que no participen en la acción sobre el adversario y balón lo harán cerrando la zona.

REGLAS: Si consiguen controlar el balón los atacantes suman dos puntos y si lo desvían a un lado los defensores un punto.

INSISTIR EN: Que cierren los laterales.
Que presionen los centrales

VARIANTES: Situar comodines ofensivos para dificultar la labor defensiva.
Salen los centrales y los laterales cierran. En el momento que los atacantes superen a los centrales ya no pueden intervenir.

EL CUADRADO TRICOLOR

OBJETIVO: TÁCTICA GRUPAL

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Control, pase corto y entrada.

Táctico: Superioridad numérica defensiva.

Material: Balones, 8 conos y petos.

Nº total de jugadores: 9.

Nº jugadores por grupo: 3x3 + 3.

Espacio: 30 x 30 m.

Nº de toques permitidos: Libre.

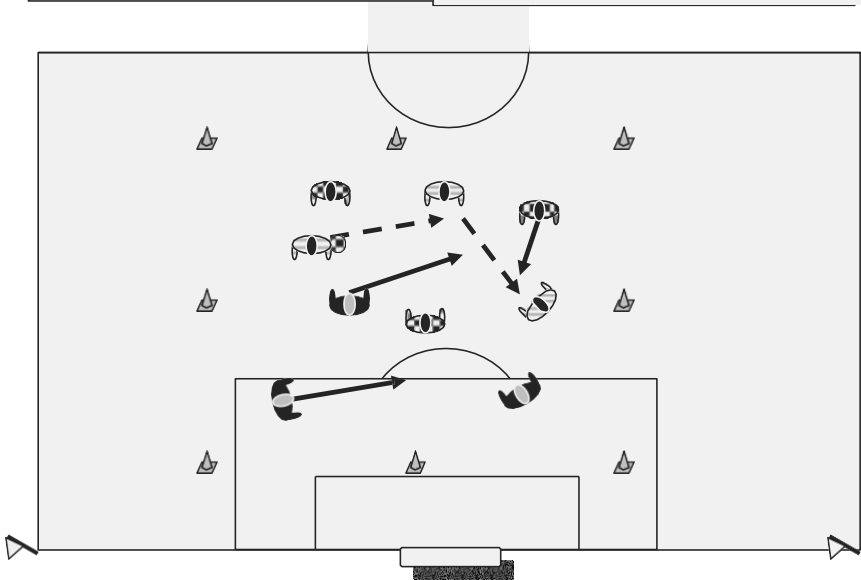
Tiempo de trabajo por rep: 10'

Nº Repeticiones: 1

Micro pausa:

Nº Series: 2

Macropausa: 3'



DESCRIPCIÓN: Se realiza un juego de posesión donde dos equipos intentan apropiarse del balón y el otro mantener la posesión el mayor tiempo posible.

REGLAS: De los tres equipos, el que pierde el balón pasa a recuperarlo. El equipo en posesión juega libre de toques y si consigue realizar cuatro pases seguidos, sumará un punto.

INSISTIR EN: La ocupación racional del terreno de juego.

VARIANTES: Limitar la zona de acción de los defensores.

MAS JUNTOS

OBJETIVO: TÁCTICA GRUPAL

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Pase corto.

Táctico: Mejorar basculaciones, coberturas, permutas y cambios de orientación.

Material: Balones, 12 conos y petos.

Nº total de jugadores: 10.

Nº jugadores por grupo: 4x4 + 2C.

Espacio: 50 x 20 m.

Nº de toques permitidos: 3.

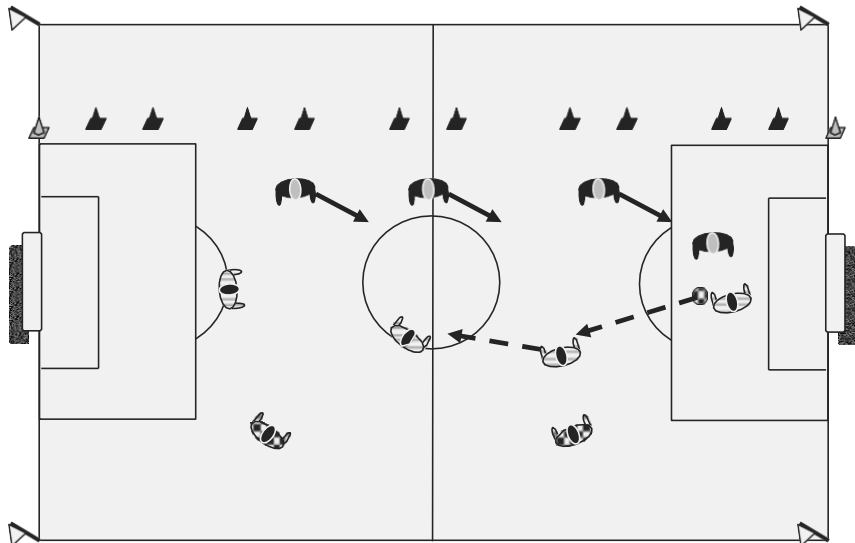
Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 5

Micropausa: 1'

Nº Series: 2

Macropausa: 2'



DESCRIPCIÓN: Colocamos cinco porterías (conos negros), en las cuales el equipo en posesión del balón deberá pasar con el balón conduciéndolo, la línea defensiva realizará las basculaciones y las coberturas pertinentes, saliendo el defensor más cercano al poseedor del balón.

REGLAS: La posesión siempre estará de parte del equipo que ataque, dispondrán de diez ataques cada equipo, una vez se realicen, se invertirán los roles.
Si consiguen pasar entre las porterías suman un punto. Gana el equipo al que le hagan menos puntos.

INSISTIR EN: La continua comunicación entre los defensas, junto con coberturas y permutas.
Cambios de orientación cortos y largos para desorientar la defensa.

VARIANTES: Con inferioridad defensiva.
Después de apropiarse del balón, poder atacar otras zonas.

LA MURALLA CHINA

OBJETIVO: TACTICA GRUPAL

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Conducción, regate, pase corto.

Táctico: Defensa zonal en línea horizontal, coberturas y permutas.

Material: Balones, 8 conos, petos.

Nº total de jugadores: 9.

Nº jugadores por grupo: 5x4.

Espacio: Medio campo de fútbol 11.

Nº de toques permitidos: 3.

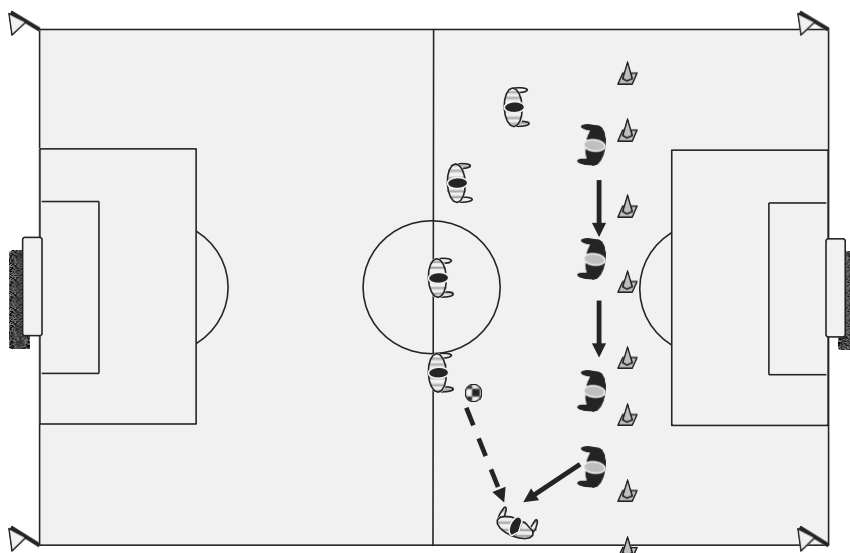
Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 1'

Nº Series: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: Los negros defienden en zona, con el objetivo de que el equipo adversario no rebase ninguna de las miniporterías de conos que defienden, para ello deberá realizar basculaciones continuas con el fin de evitarlo. En el momento que se apropien del balón cambiarán de rol y deberán cruzar la línea de medio campo con el balón controlado.

REGLAS: Hay que cruzar tanto las miniporterías como la línea de medio campo con el balón controlado para que valga el gol. Si consiguen pasar entre las porterías suman un punto. Gana el equipo al que le hagan menos puntos.

INSISTIR EN: Circulación rápida del balón, uno o dos toques. Realizar constantes basculaciones defensivas. Estar atentos a las coberturas y permutas.

VARIANTES: Situar comodín ofensivo para dificultar la labor defensiva. Eliminar las referencias de los conos.

DEFIENDE A IRATXE

OBJETIVO: TACTICA GRUPAL

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Conducción, regate, pase corto, largo y entradas.

Táctico: Desarrollar los desplazamientos defensivos y temporizaciones.

Material: Balones, 16 conos y petos.

Nº total de jugadores: 9.

Nº jugadores por grupo: 4x4 + 1C.

Espacio: 40 x 30 m.

Nº de toques permitidos: Libre.

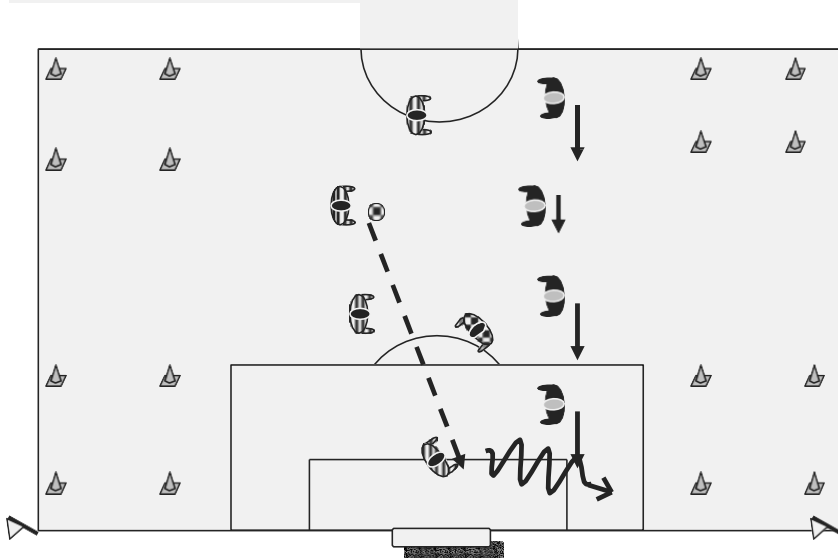
Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 1' 30"

Nº Series: 2

Macropausa: 3'



DESCRIPCIÓN: Juego de posesión donde buscamos, que los dos equipos con la ayuda del comodín, creen situaciones de superioridad numérica. Cada equipo defenderá dos zonas, en las cuales no podrá entrar en posesión del balón ningún jugador atacante.

REGLAS: Una vez se entre al espacio delimitado por conos, previo control del balón, se cambiarán las porterías defendidas, teniendo que realizar un reajuste espacial, cambiando la situación defensiva con la mayor rapidez posible, para evitar que el adversario consiga otra vez un punto. Gana el equipo al que le hagan menos puntos.

INSISTIR EN: Realizar una rápida circulación del balón, para desordenar al equipo que defiende.

VARIANTES: Añadir porteros en las zonas de conos, pudiendo así, golpear el balón por cualquier lado del cuadrado delimitado por conos.

LOS RÁPIDOS

OBJETIVO: TACTICA GRUPAL

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Control, pase, conducción, regate, entrada y tiro.

Táctico: Desarrollar situaciones de defensa zonal en línea horizontal.

Material: Balones, 6 conos y petos.

Nº total de jugadores: 9.

Nº jugadores por grupo: 4x4 + 1C.

Espacio: 40 x 30 m.

Nº de toques permitidos: Libre.

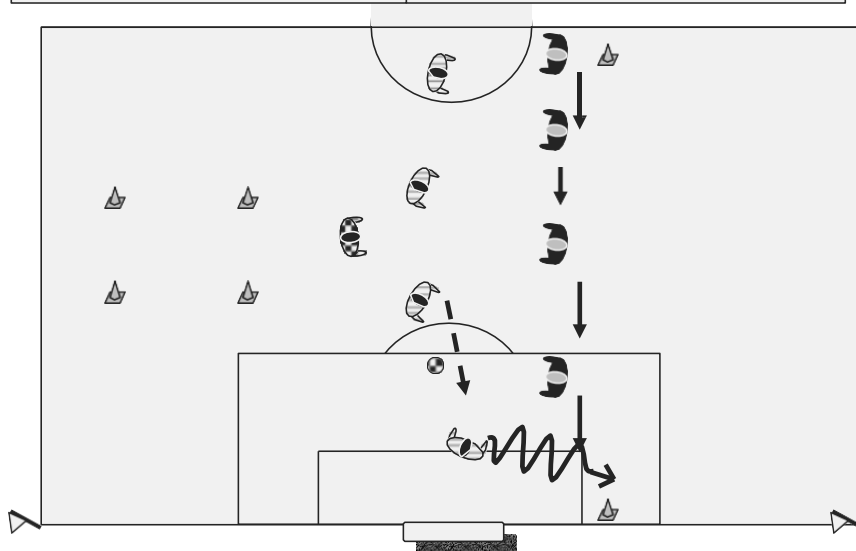
Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 1' 30"

Nº Series: 2

Macropausa: 3'



DESCRIPCIÓN: Dos equipos adoptan el rol ataque-defensa, los jugadores a rayas tratarán de pasar en conducción la línea defensiva con la ayuda del comodín que jugará siempre por detrás. Si los jugadores negros, recuperan la pelota buscarán un pase rápido a la zona de conos, donde el comodín deberá controlar el balón.

REGLAS: Una vez rebasen la línea defensiva se conseguirá un punto.

Para que sume un punto el equipo negro, deberá controlar el comodín, el pase que le realiza cualquier defensor dentro de la zona delimitada por conos. El comodín actuará siempre con del poseedor del balón. Gana el equipo al que le hagan menos puntos

INSISTIR EN: Realizar constantes basculaciones defensivas, coberturas y permutas. Los atacantes deben realizar circulaciones rápidas de balón.

VARIANTES: Añadir porterías y una vez se rebase la línea buscar el tiro a gol.

EL CÍRCULO

OBJETIVO: TACTICA GRUPAL

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Pases cortos, largos, conducción y entradas.

Táctico: Defensa zonal, basculaciones, temporizaciones, coberturas, permutas.

Material: Balones, 16 conos y petos.

Nº total de jugadores: 9.

Nº jugadores por grupo: 4x4 + 1C.

Espacio: Campo fútbol 7.

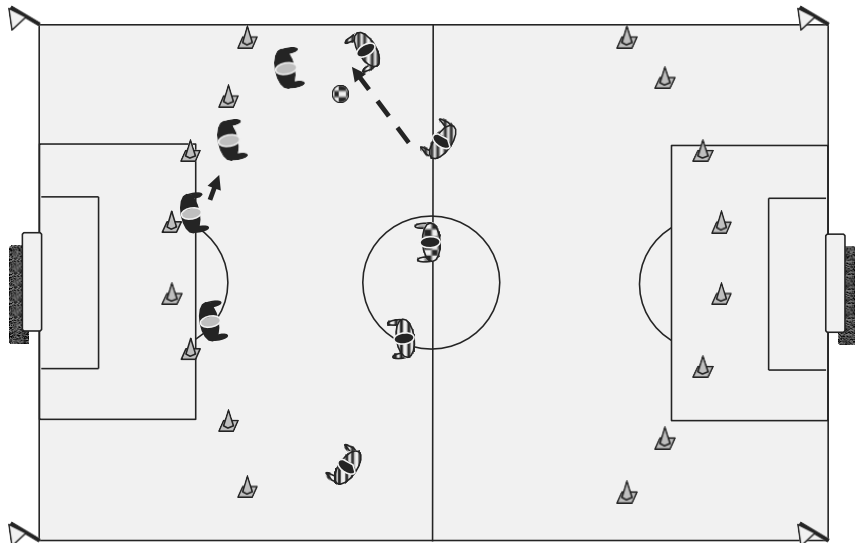
Nº de toques permitidos: 3.

Tiempo de trabajo por rep: 10'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 3'

Nº Series: 1



DESCRIPCIÓN: Juego de posesión donde la finalidad, por parte del equipo atacante, es que debe sobrepasar conduciendo el balón por cualquiera de las miniporterías que el equipo contrario defiende. Cuando recupera el balón el equipo defensor tiene tres pases para conseguir el mismo objetivo en las miniporterías contrarias.

REGLAS: Cada vez que el balón le llegue al comodín, realizará obligatoriamente un cambio de orientación, forzando a la defensa a realizar una basculación, si lo consiguen sumarán un punto y sino lo sumara el atacante. El comodín siempre irá con el equipo que ataca. Los defensas sumaran un punto si no dan mas de tres pases antes de entrar conduciendo por cualquier miniportería.

INSISTIR EN: La movilidad defensiva. Realizar constantes basculaciones defensivas. Cambiar el rol ataque-defensa.

VARIANTES: Situar comodín ofensivo para dificultar la labor defensiva. Eliminar las referencias de los conos y atacar a las porterías.

LAS UVES

OBJETIVO: TACTICA GRUPAL

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Conducción, pases cortos, largos, entradas y tiro.

Táctico: Defensa zonal.

Material: Balones, 14 conos y petos.

Nº total de jugadores: 12.

Nº jugadores por grupo: 4x4x4.

Espacio: Campo fútbol 7.

Nº de toques permitidos: Libre.

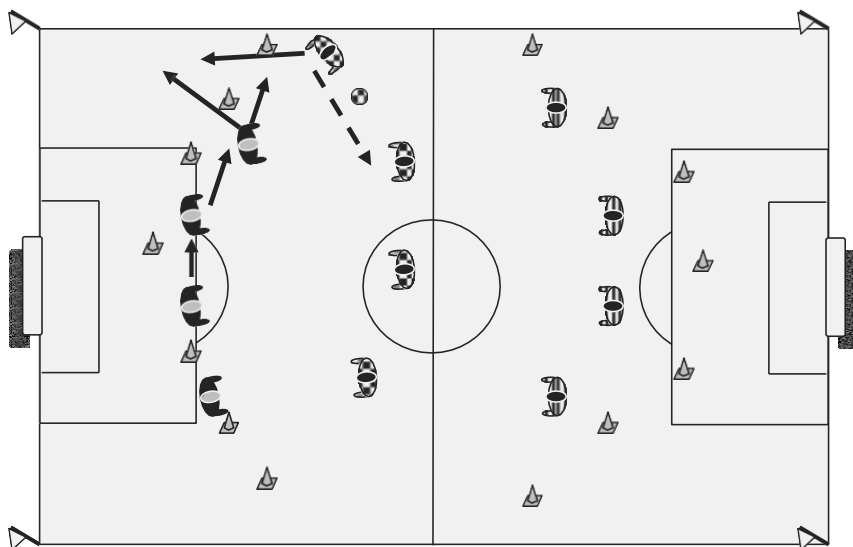
Tiempo de trabajo por rep: 8'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 3'

Nº Series: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: Jugamos un tricolor, tratando de pasar en conducción las miniporterías, en el momento que pierdes el balón, te quedas en ese campo a defender y el equipo que se ha apropiado del balón, busca el campo contrario para atacar.

REGLAS: Se consigue un punto al pasar conduciendo una de las miniporterías.
Gana el equipo al que le hagan menos puntos

INSISTIR EN: Buscar mover mucho a la defensa.
Realizar constantes basculaciones defensivas.
Intercambio continuo de roles.

VARIANTES: Situar un comodín ofensivo para dificultar la labor defensiva.
Colocar porterías, donde los atacantes finalizan con tiro a gol.

DIAGONAL DIRECTA

OBJETIVO: TACTICA GRUPAL

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Control-pase, conducción, regate, entradas.

Táctico: Defensa zonal en línea diagonal, cambios de orientación.

Material: Balones, 1 cono, petos y portería.

Nº total de jugadores: 11.

Nº jugadores por grupo: 4X4 + (1P + 2C).

Espacio: Medio campo de fútbol 11.

Nº de toques permitidos: 3.

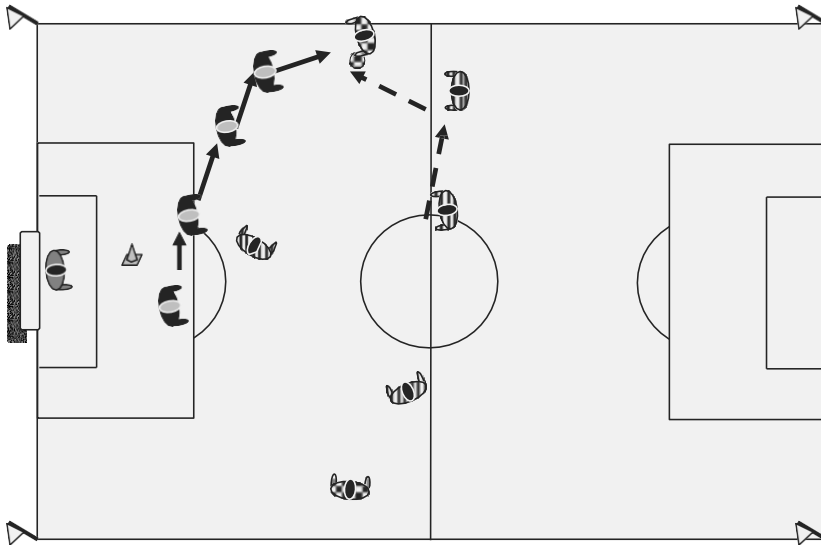
Tiempo de trabajo por rep: 8'

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 1' 30"

Nº Series: 2

Macropausa: 3'



DESCRIPCIÓN: Juegan dos equipos, cada vez que uno de los comodines situados en la banda reciba el balón, el posicionamiento defensivo será en línea diagonal.

REGLAS: Conseguirá un punto el equipo que ataca si logra con una circulación rápida de balón desordenar al equipo que defiende. Si no consiguen desordenarla, sumará dos puntos.

INSISTIR EN: Buscar desordenar la defensa realizando constantes cambios de orientación, utilizando movimientos rápidos de balón en corto y en largo.

VARIANTES: Añadir miniporterías que marquen las referencias de cada defensor. Cuando el equipo defensor, se apropia, busca un punto rebasando la línea del medio campo.

TODOS A UNA

OBJETIVO: TÁCTICA GRUPAL

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Pases, tiros, conducciones, regates y entradas.

Táctico: Repliegue, despliegue, ataque y/o contraataque.

Material: Balones, 8 conos, porterías y petos.

Nº total de jugadores: 14.

Nº jugadores por grupo: 4x4 + (4C + 2P).

Espacio: 30 x 30 m.

Nº de toques permitidos: Libre.

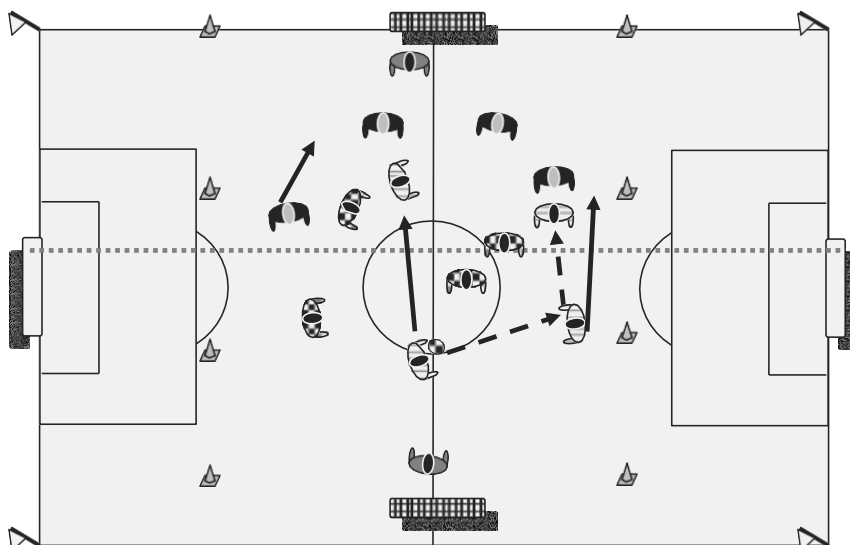
Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 1' 30"

Nº Series: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: Jugamos una posesión en superioridad numérica. El equipo que defiende, tiene la premisa fundamental de pasar rápidamente por detrás de la pelota y ordenarse en defensa.

REGLAS: Si no está todo el equipo defensor en su campo, el gol valdrá doble.

Los cuatro comodines juegan con el equipo que mantiene la posesión del balón.

El equipo atacante, deberá estar en el campo contrario para que valga el gol.

INSISTIR EN: Tiros y remates desde todas las posiciones.

VARIANTES: Sólo vale rematar desde dentro de tu mitad de campo.

Limitar el número de pases para que el balón vaya a la banda y de este modo se produzcan muchos más remates.

MIA

OBJETIVO: TÁCTICA GRUPAL
Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Conducción, regate, pase corto y entradas.

Táctico: Cambios de orientación y despliegue.

Material: Balones, 6 conos y petos.

Nº total de jugadores: 10.

Nº jugadores por grupo: 4x4 + 2C.

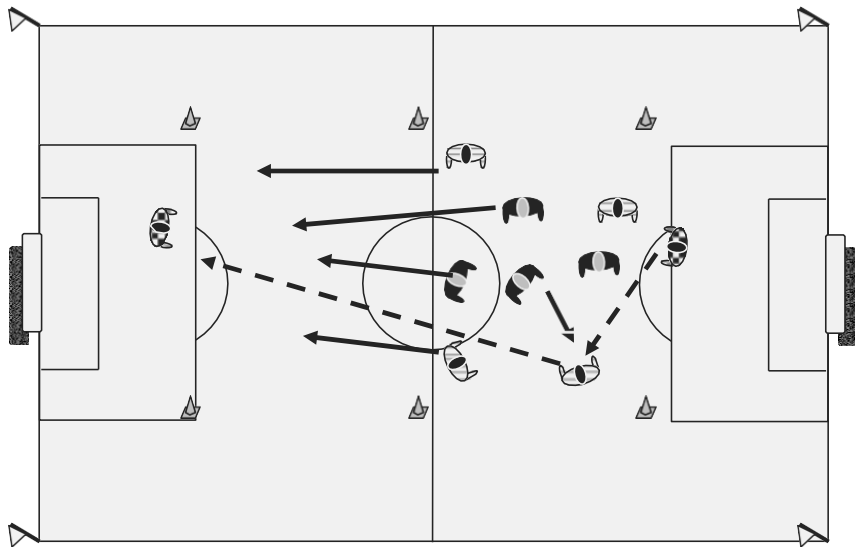
Espacio: 40 x 40 m.

Nº de toques permitidos: 3.

Tiempo de trabajo por rep: 10'

Nº Repeticiones: 1

Micropausa:
Nº Series: 2

Macropausa: 3'


DESCRIPCIÓN: Se divide el campo en dos zonas de igual tamaño. En los extremos del cuadrado se sitúan dos comodines. Cuando un equipo haya realizado tres pases, podrá realizar un cambio de orientación al comodín de la zona contraria; dicho comodín intentará dejar el balón dividido a disputa de los jugadores.

REGLAS: Todos los jugadores deben pasar al campo donde no había ningún jugador y el equipo que se apodere del balón debe seguir jugando. El equipo que se apropie sumará un punto.

INSISTIR EN: Los comodines deben intentar dejar el balón lo más abierto a la disputa posible, los jugadores deben estar concentrados para intuir donde irá el balón.

VARIANTES: Jugar con toques libres.

Tras el cambio de orientación de uno de los comodines, solo pueden pasar a la otra zona dos jugadores de cada equipo, de esta forma jugamos un 4x4 en una zona y un 2x2 en la zona donde se ha efectuado el cambio de orientación.

ITU PUEDES!

OBJETIVO: TÁCTICA GRUPAL

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Control, pase, conducción, regate y tiro.

Táctico: Organización de defensa por carriles, y contraataque.

Material: Balones, 10 conos, petos y porterías.

Nº total de jugadores: 12

Nº jugadores por grupo: 7x4 + 1P.

Espacio: Medio campo de fútbol 11.

Nº de toques permitidos: 3.

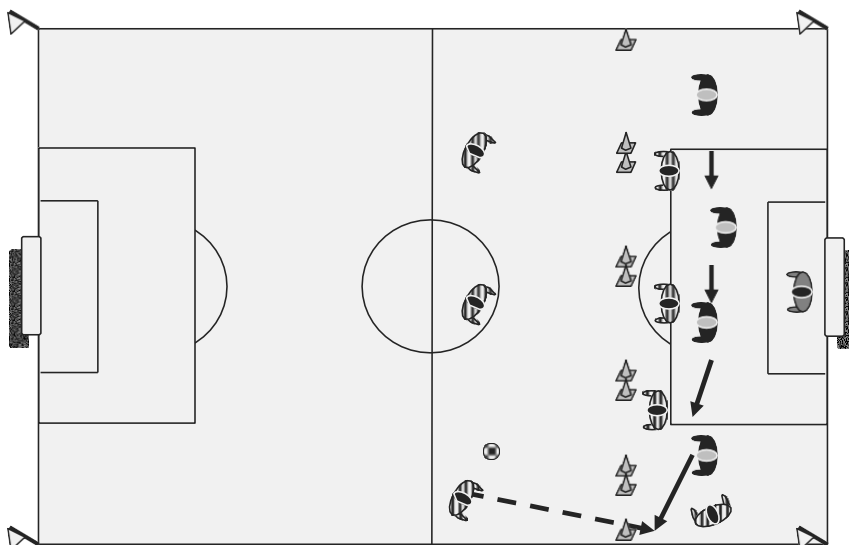
Tiempo de trabajo por rep: 10'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 1'

NºSeries: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: Situación ataque-defensa contra una portería de fútbol 11. El objetivo defensivo, consiste en anticiparse a la situación que generan los atacantes que están situados en la zona comprendida entre los conos. Cada vez que no se cumpla este objetivo, el adversario podrá tirar a gol. Si el defensor se anticipa, buscará una situación de contraataque.

REGLAS: El equipo atacante, conseguirá un punto, si pasa la línea defensiva y dos si finaliza en tiro a gol. Por el contrario, cada vez que anticipen los que defienden, se resta un punto a los que atacan.

INSISTIR EN: Circulación rápida del balón, uno o dos toques.
Realizar constantes basculaciones defensivas.
Estar atentos a las coberturas.

VARIANTES: Situar comodín ofensivo para dificultar la labor defensiva.
Eliminar las referencias de los conos.

A PERMUTAR

OBJETIVO: TÁCTICA GRUPAL
Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Pases largos y cortos, control.

Táctico: Coberturas y permutas.

Material: Balones, 12 conos, porterías y petos.

Nº total de jugadores: 14.

Nº jugadores por grupo: 4x4 + (4C + 2P).

Espacio: Medio campo (10 m. en cada banda).

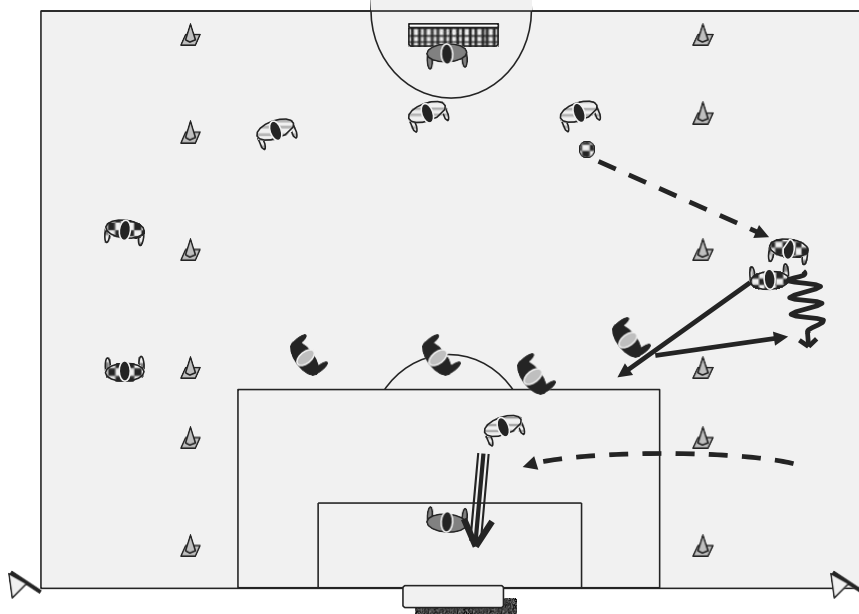
Nº de toques permitidos: 3.

Tiempo de trabajo por rep: 15'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 1' (cambio de campo)

Nº Series: 1

Macropausa:


DESCRIPCIÓN: Jugamos una posesión de 4x4 + 2 comodines que están por fuera, cuando recibe un comodín, juega 1x1 contra el otro comodín de su banda, estando el defensor más próximo a esa banda en una cobertura pertinente por si es rebasado el comodín, si así sucede, el comodín rebasado le hace la permuta al defensor lateral que fue en su ayuda.

REGLAS: Solo podrá entrar el defensa más próximo.

Una vez que hayamos realizado cuatro pases por dentro, se podrá jugar con el comodín.

Cada vez que se apropien del balón los defensas, sumarán un punto.

INSISTIR EN: Los defensas deben realizar los movimientos defensivos de forma correcta.

VARIANTES: Jugar todos por dentro y realizar las permutas en juego normal.

CONTAMINAME

OBJETIVO: TACTICA GRUPAL

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Interceptación y remate.

Táctico: Ocupación de espacios, desmarques de apoyo y de ruptura.

Material: Balones, 8 conos, petos y porterías

Nº total de jugadores: 20.

Nº jugadores por grupo: 10x8 + 2P.

Espacio: Medio campo de fútbol 11.

Nº de toques permitidos: Libre.

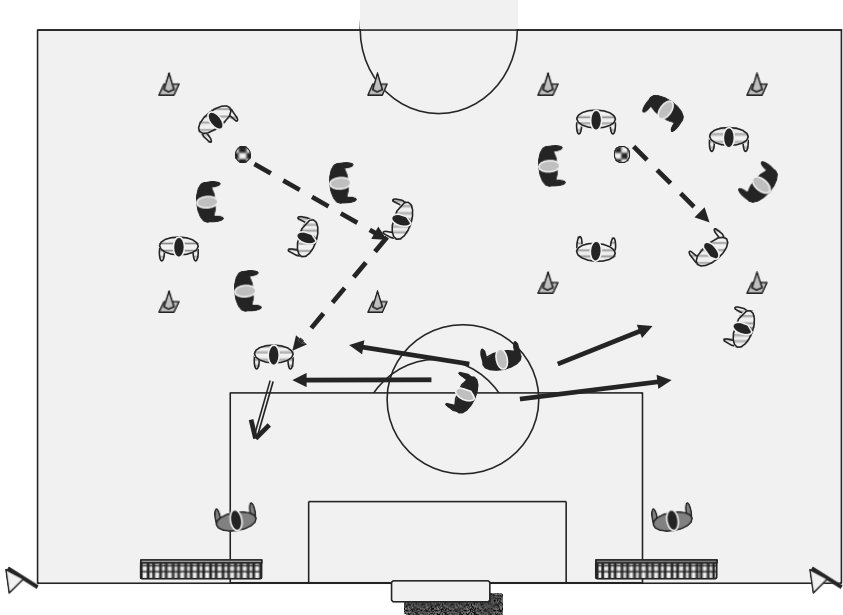
Tiempo de trabajo por rep: 10´

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 2´

Nº Series: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: En los dos cuadrados se juega una superioridad atacante, 4x3. Una vez se realicen tres pases, se busca al delantero. Los defensas del círculo deberán tomar la decisión más adecuada para que no les puedan crear una situación de gol.

REGLAS: El rol del delantero ira cambiando cada vez que finalice la jugada y no sea gol. Si se apropian del balón los defensas, sumarán un punto y si es gol, el atacante sumará dos.

INSISTIR EN: En finalizar la jugada lo más rápido posible, obligando a los defensas a un trabajo continuo.

VARIANTES: Que un jugador que pase al delantero se una al ataque. Introducir un comodín dentro del cuadrado.

AYÚDAME

OBJETIVO: TÁCTICA GRUPAL
Físico: Velocidad.

Técnico: Regate, pases, conducciones, interceptaciones y entradas.

Táctico: Ocupación espacio y desmarques.

Material: Balones, 16 conos y petos.

Nº total de jugadores: 20.

Nº jugadores por grupo: 2x2, 1x1 y 1x2.

Espacio: Medio campo.

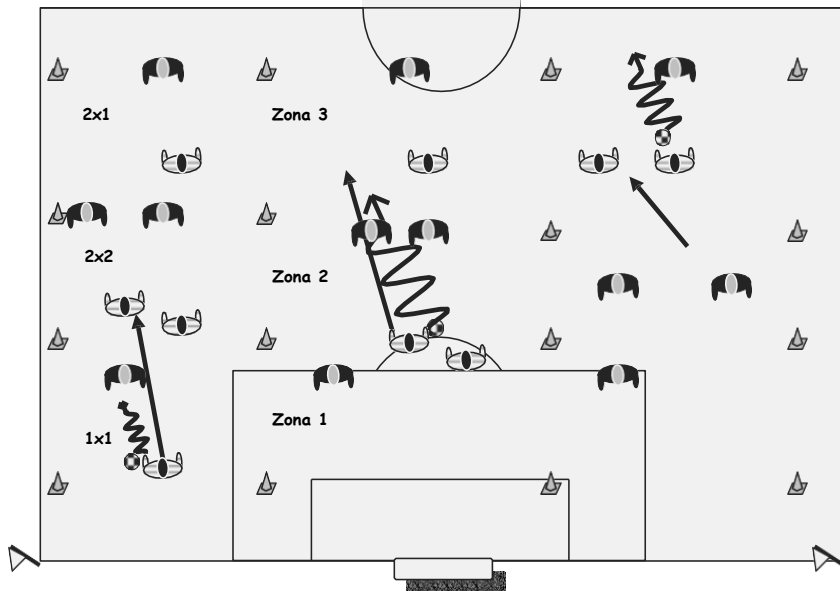
Nº de toques permitidos: Libre.

Tiempo de trabajo por rep: 15"

Nº Repeticiones: 10

Micropausa: 30"

Nº Series: 1

Macropausa:


DESCRIPCIÓN: Jugamos en un espacio dividido en tres zonas (10X20 /20X20 /10X20). En la zona 1 ,juegan 1X1, si el atacante supera al defensor pasará a la zona 2, donde se jugará un 2x2, cuando consiga rebasar la zona 2, jugará un 2x1 en la zona 3, donde habrá un compañero esperando para realizarlo dicha situación.

REGLAS: Podrá pasar a la siguiente zona, el jugador que está en posesión del balón, ya sea por que entra en ella con una conducción, o porque recibe un pase del compañero que está en posesión.

INSISTIR EN: En el aspecto ofensivo, en desmarques, regates y cambios de ritmo.
En el aspecto defensivo en las entradas e interceptaciones.

VARIANTES: Aumentar el nº de jugadores en la zona central.
Jugar un 2x2 en la zona central y que puedan pasar de zona ambos equipos cuando tengan la posesión del balón.

CÚBREME

OBJETIVO: TÁCTICA GRUPAL

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Pase, conducción, control, regate y entradas.

Táctico: Automatizar las coberturas, permutas, temporizaciones y basculaciones.

Material: Balones, 12 conos y petos.

Nº total de jugadores: 10.

Nº jugadores por grupo: 3x3 + 3 defensas + 1C.

Espacio: 20 x 20 m.

Nº toques permitidos: Libre.

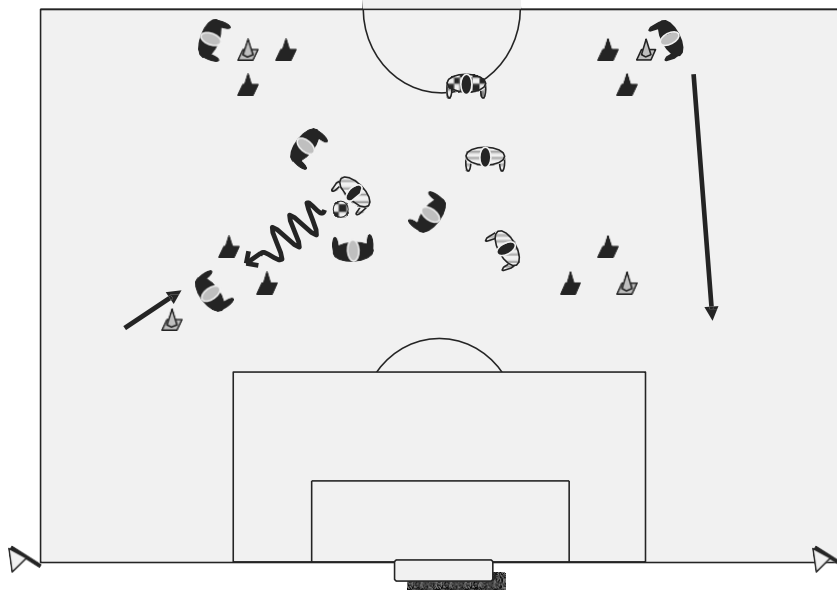
Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 30"

Nº Series: 2

Macropausa: 1' 30"



DESCRIPCIÓN: Jugamos una posesión, el equipo que ataca, esta en superioridad y tendrá que pasar conduciendo por una de las cuatro miniporterías, las que estarán defendidas por tres defensores, que solo podrán intervenir cuando vean que el jugador atacante intenta pasar conduciendo por ellas.

REGLAS: Los defensores estarán atentos, tanto a defender su miniportería, como la que queda libre. Los que defienden dentro del cuadrado, cuando uno de los defensores de fuera, sale a cortar la trayectoria del atacante, estos deberán hacerle la permuta al cono gris. Si conseguimos entrar por cualquiera de las miniporterías conseguimos un punto.

INSISTIR EN: Coberturas, permutas, temporizaciones defensivas. Superioridad numérica ofensiva.

VARIANTES: Colocar miniporterías por todo el terreno de juego, de forma que consigamos puntos cuando pasemos en conducción por cualquiera de ellas.

LOS CONOS SON CASA

OBJETIVO: TÁCTICA GRUPAL
Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Pase corto y largo, entradas.

Táctico: Temporizaciones, repliegues, cambios de orientación y velocidad en el juego.

Material: Balones, 12 conos y petos.

Nº total de jugadores: 10.

Nº jugadores por grupo: 4x4 + 2C.

Espacio: 40 x 40 m.

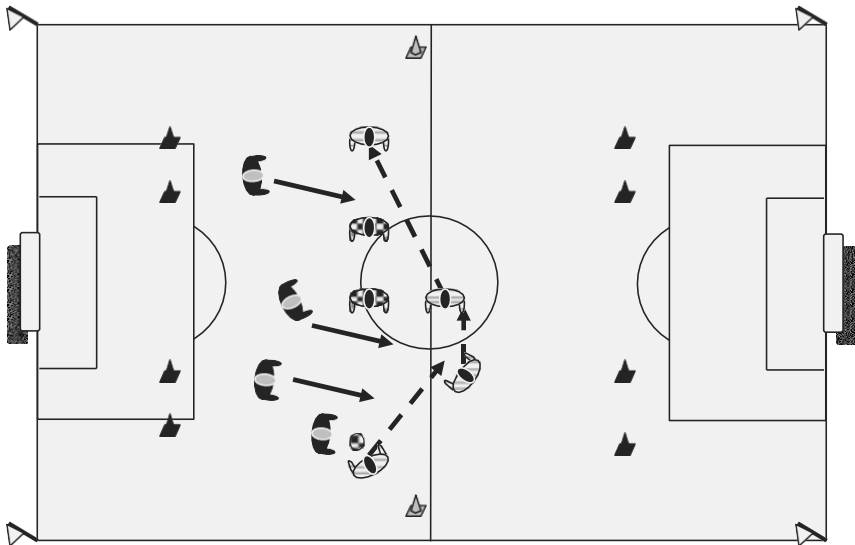
Nº de toques permitidos: Libre.

Tiempo de trabajo por rep: 15'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 3'

Nº Serie: 2

Macropausa: 5'


DESCRIPCIÓN: Jugamos una posesión, tras pérdida del balón, los dos jugadores más próximo al balón temporizan y los otros dos buscan tocar un cono gris, y posteriormente repliegan para evitar el ataque del adversario.

REGLAS: Si el equipo que pierde el balón, no está situado en su propia mitad de campo y el equipo que ataca mete gol, este valdrá doble.

Siempre se deberá pasar conduciendo el balón entre las porterías.

INSISTIR EN: La velocidad en el juego del equipo que ataca.

Los que defienden deben marcar el tempo, bien temporizando o repliegando.

VARIANTES: Añadir comodines.

Cruzar miniporterías distribuidas sobre el terreno de juego.

MÁS ALLÁ DE LA LÍNEA

OBJETIVO: TÁCTICA COLECTIVA

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Pases, conducciones, entradas y tiro.

Táctico: Presión y cambios de orientación.

Material: Balones, conos, porterías y petos.

Nº total de jugadores: 22.

Nº jugadores grupo: 11x11.

Espacio: Campo de fútbol 11.

Nº toques permitidos: Libre.

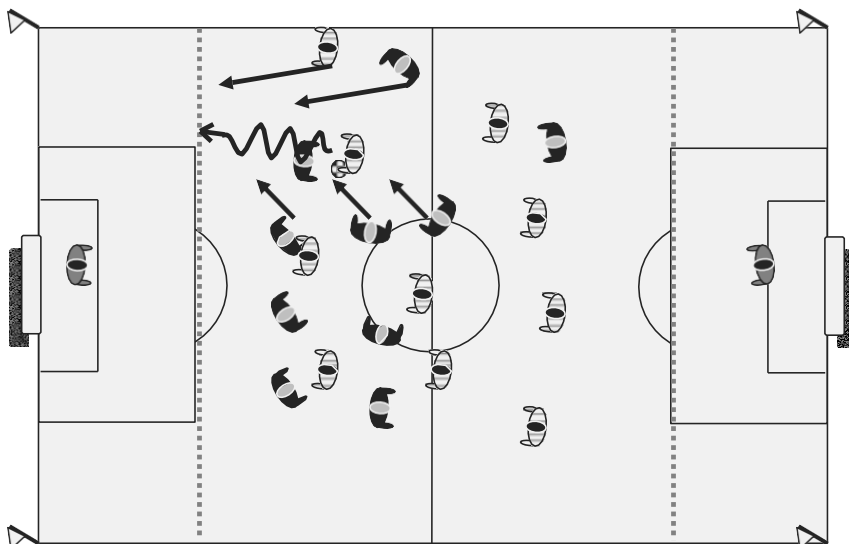
Tiempo de trabajo por rep: 10'

Nº Repeticiones: 1

Micropausa:

Nº Series: 2

Macropausa: 3'



DESCRIPCIÓN: Juegan dos equipos en un espacio delimitado por las dos áreas de penalti. El juego consiste en evitar que el equipo en posesión del balón, consiga entrar en la zona límite conduciendo y finalizar la jugada.

REGLAS: Los defensores no pueden sobrepasar la línea de zona límite, solo lo harán cuando lo haga el equipo atacante.

Si sobrepasa la línea, sumará un punto, pudiendo ser dos, si conseguimos gol.

INSISTIR EN: Observar la posición de los compañeros cuando vayan a presionar, así como el momento y el lugar adecuado.

Dejar pocos espacios para que pueda jugar el adversario.

VARIANTES: Situar comodines ofensivos para dificultar la tarea de presión.

DE ZONA A ZONA

OBJETIVO: TÁCTICA COLECTIVA
Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Pase corto y pase largo control y entradas.

Táctico: Control, entrada, pase corto y largo.

Material: Balones, 8 conos y petos.

Nº total de jugadores: 18.

Nº jugadores por grupo: 6x6x6.

Espacio: Dos zonas de 60x15m, una de 60x30m.

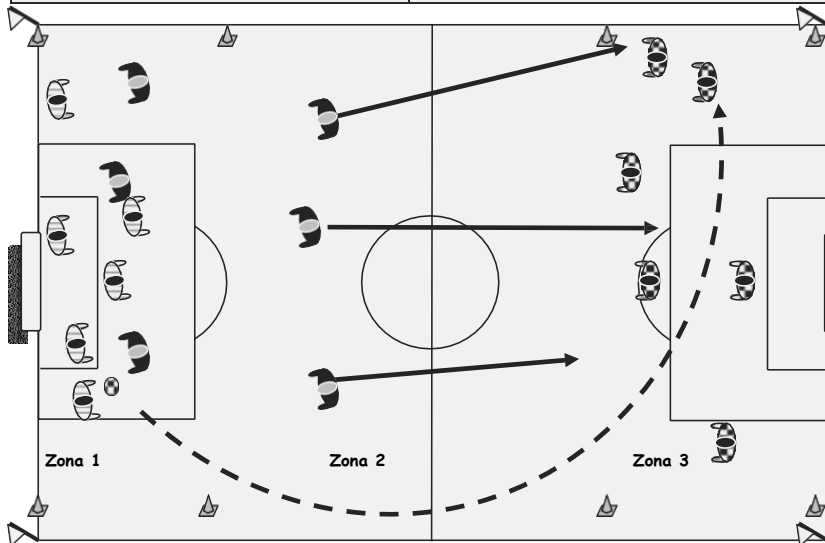
Nº de toques permitidos: 3.

Tiempo de trabajo por rep: 8'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 1'

Nº Series: 1

Macropausa:


DESCRIPCIÓN: En las tres zonas delimitadas por conos están situados tres equipos. En la zona uno, juegan una posesión de 6x3. Los jugadores de la zona dos intentarán interceptar el pase, si no lo consiguen se producirá la misma situación de 6x3 en la zona tres. Si los de la zona dos interceptan se cambia el rol, sino lo consiguen van a la zona tres y sus compañeros a la zona dos.

REGLAS: A partir del tercer pase deben los jugadores que están en posesión realizar un pase largo. El equipo que pierde el balón pasa a recuperarlo.

INSISTIR EN: Cambios de orientación.
Circulación rápida del balón.

VARIANTES: Poner cuatro cuadrados de forma que los cambios de orientación se realicen en todas las direcciones.

A LAS TRINCHERAS

OBJETIVO: TÁCTICA COLECTIVA

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Pase corto y largo.

Táctico: Mejorar el repliegue y las basculaciones.

Material: Balones, 12 conos, petos.

Nº total de jugadores: 14.

Nº jugadores por grupo: 5x5 + 4C.

Espacio: Campo de fútbol 7.

Nº de toques permitidos: Libre.

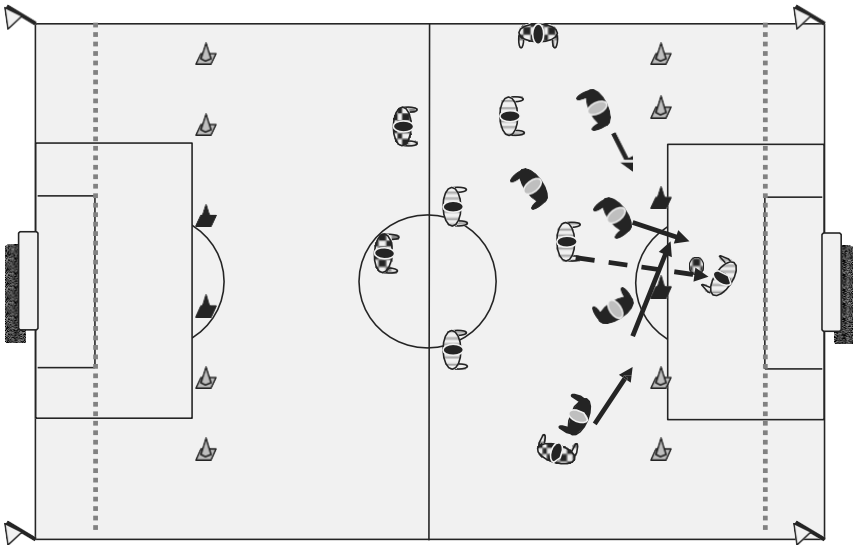
Tiempo de trabajo por rep: 15´

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 3´

Nº Series: 2

Macropausa: 5´



DESCRIPCIÓN: Dos equipos juegan una posesión, cuando se cree el espacio oportuno, se podrá realizar un pase entre las miniporterías.

REGLAS: Si el jugador que ataca da un pase entra las miniporterías y un compañero controla en el lado contrario vale un punto.
Si el pase se produce por la miniportería de los conos negros valdrá dos puntos.
Cada equipo ataca indistintamente las miniporterías de ambos lados.

INSISTIR EN: Las ayudas defensivas, basculaciones y repliegues.

VARIANTES: Colocar un portero y que solo pueda defender con los pies.

A POR ELLOS

OBJETIVO: TÁCTICA COLECTIVA
Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Pases cortos y largos.

Táctico: Mejorar la reducción de espacios y las superioridades numéricas.

Material: Balones, 7 conos, petos y portería.

Nº total de jugadores: 15.

Nº jugadores por grupo: 6X6 + (2C+1P).

Espacio: 25 x 40 m.

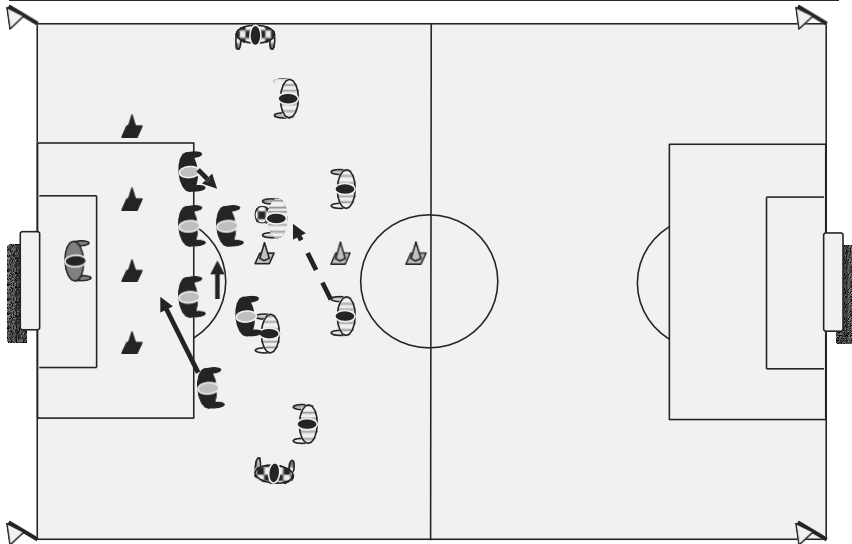
Nº de toques permitidos: 3.

Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 1'

Nº Series: 2

Macropausa: 2'


DESCRIPCIÓN: El equipo negro situado en posición defensiva tendrá que solucionar las diferentes situaciones que se produzcan en un lado u otro de la línea de conos grises. Produciéndose diferentes situaciones de superioridad atacante.

REGLAS: El jugador que realiza el pase puede cambiarse de zona y crear situaciones de 5x3. Los comodines siempre deben estar situados en las bandas para buscar amplitud defensiva; y propiciar la toma de decisiones a los jugadores. Cada vez que se apropien del balón los defensas sumarán un punto.

INSISTIR EN: La reducción de espacios y superioridad numérica en ataque.

VARIANTES: Colocar cinco miniporterías de forma que consigamos puntos cuando el equipo en posesión del balón consiga pasar conduciendo por alguna de ellas.

BLOQUEA EL CORNER

OBJETIVO: TÁCTICA COLECTIVA

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Mejorar el pase, control, interceptación y anticipación.

Táctico: Amplitud en ataque y desmarques.

Material: Balones, 4 conos, porterías y petos.

Nº total de jugadores: 13.

Nº jugadores por grupo: 5x5 + (2C + 1P).

Espacio: cuadrado de 30 x 30 m. y área grande.

Nº de toques permitidos: Libre.

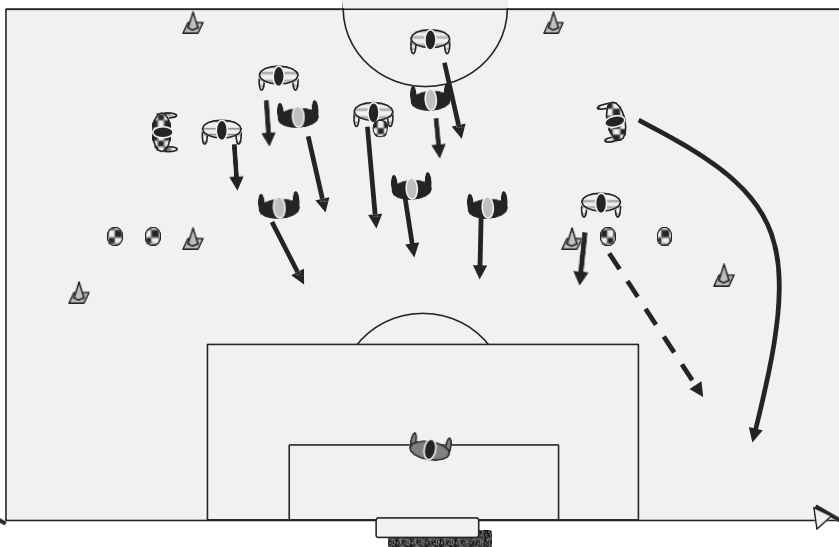
Tiempo de trabajo por rep: 10'

Nº Repeticiones: 1

Micropausa:

Nº Series: 2

Macropausa: 3'



DESCRIPCIÓN: Se juega una posesión con superioridad en la zona delimitada por conos. Si el equipo que defiende recupera el balón, los dos jugadores comodines que jugarán por fuera de los conos realizarán un desmarque de ruptura al pase del jugador que ha recuperado; para posteriormente el centro y remate del equipo atacante.

REGLAS: Al jugador que efectúa el pase al comodín, no se le puede entrar y este deberá elegir la dirección del pase.

Si el equipo negro consigue defender con éxito sumará un punto.

INSISTIR EN: El equipo que remata debe coordinar la carrera con el centro.
En la organización correcta del equipo que defiende.

VARIANTES: El equipo que consiga recuperar el balón ataca a portería y el otro se repliega lo más rápido posible tratando de evitar la consecución del gol.

VAMOS QUE LLEGAMOS

OBJETIVO: TACTICA COLECTIVA

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Pase, conducción, entrada y tiro.

Táctico: Defensa en zona.

Material: Balones, 4 conos, petos y porterías.

Nº total de jugadores: 13.

Nº jugadores por grupo: 6x6 + 1P.

Espacio: Medio campo de fútbol 11.

Nº de toques permitidos: Libre.

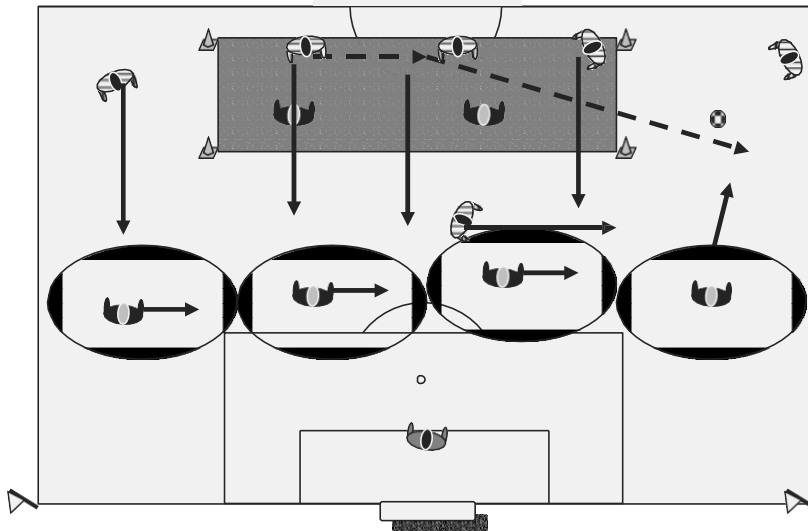
Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 5

Micropausa: 1'

Nº Series: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: Se juega en la zona delimitada un 3x2, después de realizar tres pases, el equipo atacante debe pasar a una de las bandas y se incorporan los tres jugadores anteriores para crear superioridad numérica de 6x4.

REGLAS: Uno de los defensas debe salir de su zona para contrarrestar el ataque. Tendrán un máximo de cinco pases para finalizar la jugada una vez haya salido el balón de la zona. El pase también lo podrá recibir el jugador atacante que está por delante de la defensa. Si el equipo a rayas no finaliza jugada, el equipo negro sumará un punto.

INSISTIR EN: Atacar la defensa en superioridad numérica. La defensa deberá realizar las pertinentes coberturas y basculaciones.

VARIANTES: Introducir un comodín.

SALIMOS POR LAS PAREDES

OBJETIVO: TÁCTICA COLECTIVA

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Pase, conducción, entrada y tiro.

Táctico: Defensa zonal, superioridades numéricas e incorporaciones de segunda línea.

Material: Balones, 6 conos, petos y porterías.

Nº total de jugadores: 15.

Nº jugadores por grupo: 8x6 + 1P.

Espacio: Medio campo de fútbol 11.

Nº de toques permitidos: Libre.

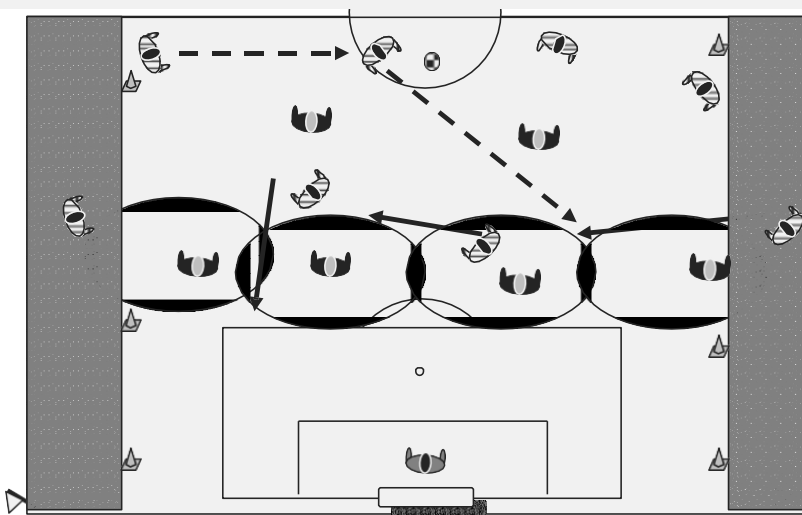
Tiempo de trabajo por rep: 8'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 2'

Nº Series: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: Una línea atacante de cuatro con dos apoyos por fuera bien abiertos a las bandas y otros dos entre líneas, que intentaran superar las dos líneas defensivas, de dos y de cuatro jugadores.

REGLAS: Los apoyos exteriores se pueden incorporar una vez que le balón sobrepase la primera línea defensiva

Si el equipo atacante tarda mas de diez segundos .en resolver la situación, entraran a defender los de la línea de dos jugadores.

INSISTIR EN: Atacar la defensa en superioridad numérica.

VARIANTES: Pueden defender las dos líneas defensivas todo el tiempo.

CAMBIO DE RUMBO

OBJETIVO: TÁCTICA COLECTIVA

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Pase, conducción, entrada y tiro.

Táctico: Superar marcaje realizando un cambio de orientación.

Material: Balones, 8 conos, petos y porterías.

Nº total de jugadores: 11.

Nº jugadores por grupo: 5x5 + 1P.

Espacio: Medio campo de fútbol 11.

Nº de toques permitidos: Libre

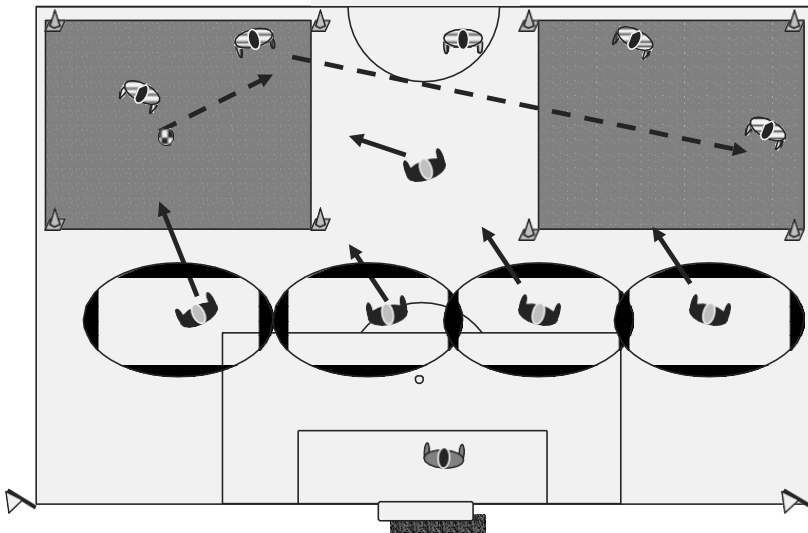
Tiempo de trabajo por rep: 8'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 3'

Nº Series: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: Jugamos una posesión donde cinco jugadores a rayas atacan (situados en dos zonas prefijadas) a otro equipo negro de cinco jugadores, que están situados de la siguiente manera: cuatro que defienden en zona con un medio centro por delante.

REGLAS: El equipo que ataca realizará circulación rápida de balón y los defensores bascularán de un lado a otro. Cada vez que realicen la circulación rápida los atacantes sumarán un punto. Si realizamos un cambio y un doble cambio de orientación desarticulando las líneas defensivas sumaremos un punto.

INSISTIR EN: Buscar superioridades y crear incertidumbre entre los dos centrales a la hora de realizar la pertinente cobertura.

VARIANTES: Colocar una doble portería, donde el portero tenga que decidir según el movimiento del balón en cual debe situarse.

PIM PAM PUM

OBJETIVO: TACTICA COLECTIVA
Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Pase corto, entrada y tiro.

Táctico: Desarrollar situaciones del marcaje zonal en línea horizontal.

Material: Balones, 8 conos, petos y porterías.

Nº total de jugadores: 18.

Nº jugadores por grupo: 8x8 + (1C + 1P).

Espacio: Campo de fútbol 11.

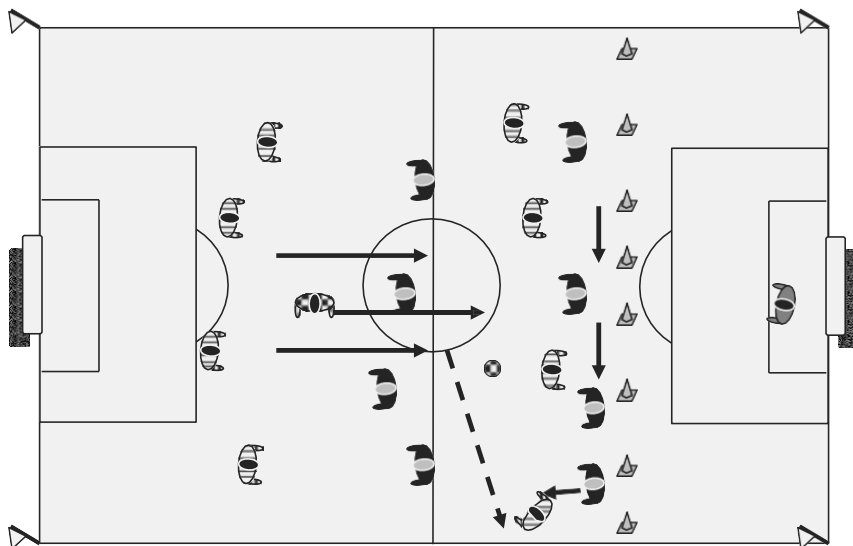
Nº de toques permitidos: Libre.

Tiempo de trabajo por rep: 10'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 2'

Nº Series: 1

Macropausa:


DESCRIPCIÓN: Juegan en una primera mitad de campo un 4x4 + 1C, si sobrepasan la línea de medio campo, pasaran dos atacantes mas el comodín y jugarán 6x4 + 1C, con el objetivo de finalizar en gol.

REGLAS: Para pasar de zona deberemos hacerlo con el balón controlado.

Para finalizar la jugada con tiro a gol, habrá que superar una de las miniporterías conduciendo el balón. Cada cinco ataques cambiamos de rol.

Cada vez que pasemos de una zona a otra ganaremos un punto

INSISTIR EN: Circulación rápida del balón, haciendo uno o dos toques. Realizar constantes basculaciones defensivas.

Estar atentos a las coberturas y permutas.

VARIANTES: Situar comodín ofensivo para dificultar la labor defensiva.

Añadir conos en medio campo.

LES SEGUÍMOS

OBJETIVO: TÁCTICA COLECTIVA

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Pases cortos, largos, entrada y tiro

Táctico: Superar la defensa zonal.

Material: Balones, 6 conos, petos y porterías.

Nº total de jugadores: 17.

Nº jugadores por grupo: 8x8 + 1P.

Espacio: Medio campo de fútbol 11.

Nº de toques permitidos: Libre.

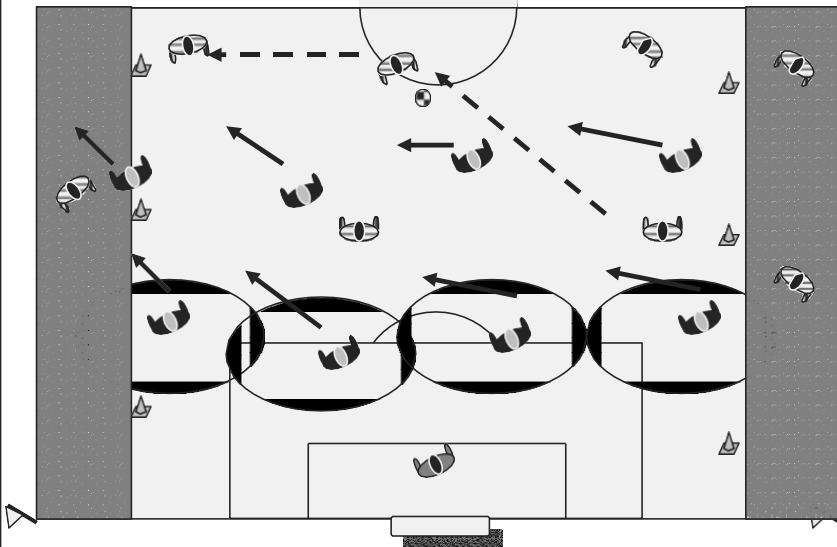
Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 4

Micropausa: 1' 30"

Nº Series: 2

Macropausa: 3'



DESCRIPCIÓN: El equipo con balón intenta a través de sus apoyos exteriores y de sus jugadores entre líneas conseguir gol. El equipo que defiende, mediante movimientos de todo el equipo busca impedirlo.

REGLAS: Los cuatro centrocampistas pueden entrar en las zonas laterales cuando defienden en la primera línea.

Los defensas laterales no podrán entrar nunca en las zonas laterales.

INSISTIR EN: El equipo defensivo debe responder a todos los movimientos de los atacantes. Intentar dividir a los dos centrales o juntar a un lateral con un central.

VARIANTES: Juego libre sin zonas.

ATAQUE

La voluntad de ganar es importante, pero la
voluntad de prepararse es vital

Joe Paterno

TUYA-MIA

OBJETIVO: ATAQUE ORGANIZADO CANALIZADO
Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Control, pase y tiro.

Táctico: Mejorar la circulación de balón en situaciones de superioridad numérica.

Material: Balones, 6 conos, porterías, petos.

Nº total de jugadores: 15.

Nº jugadores por grupo: 6x6 + 3C.

Espacio: Medio campo.

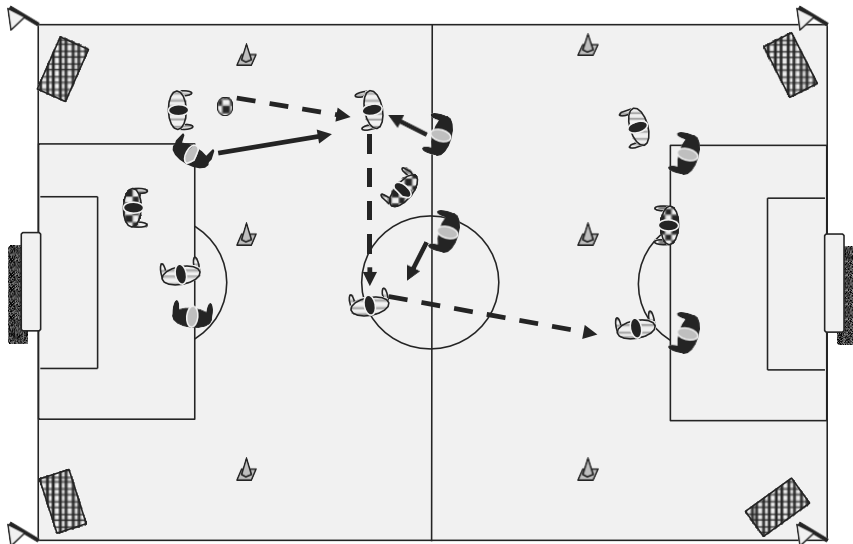
Nº de toques permitidos: 3.

Tiempo de trabajo por rep: 4'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 1' 30"

Nº Series: 1

Macropausa:


DESCRIPCIÓN: Antes de poder conseguir gol se deben de cruzar las tres zonas del campo (inicio-canalización-finalización) delimitadas por conos, para pasar de una zona a otra, lo podemos hacer, en conducción o mediante una pared, una vez alcanzadas las tres zonas se define en una de las dos porterías.

REGLAS: Realizar un mínimo de tres pases para poder pasar de zona a zona.
No se puede repetir portería.

INSISTIR EN: Circulación rápida del balón.
Apoyos constantes.

VARIANTES: Realizar seis pases antes de poder conseguir gol.
Intentar meter gol cada vez en una portería distinta.

DE LADO A LADO

OBJETIVO: ATAQUE ORGANIZADO CANALIZADO

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Pases, controles y remates.

Táctico: Mejorarla visión de juego, la circulación del balón y los desmarques.

Material: Balones, 4 conos, porterías, petos.

Nº total de jugadores: 15.

Nº jugadores por grupo: $6 \times 6 + (2C + 1P)$.

Espacio: Medio campo.

Nº de toques permitidos: 3.

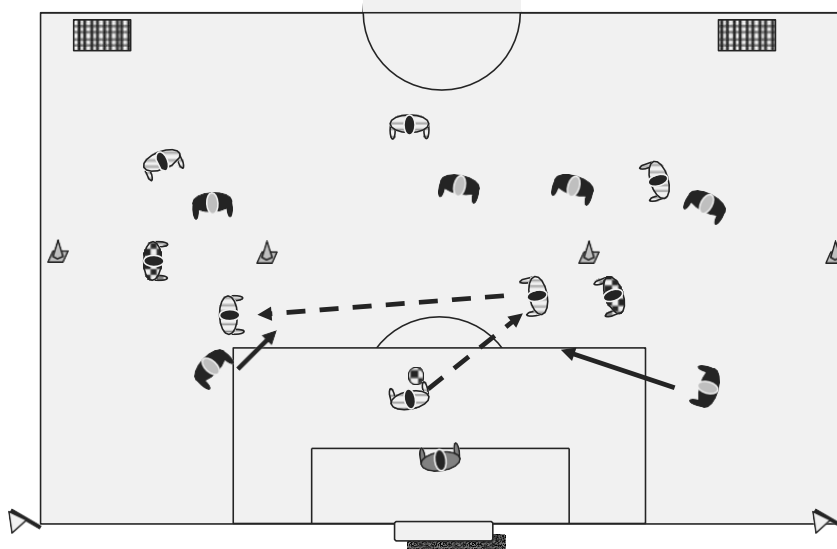
Tiempo de trabajo por rep: 8'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 30"

Nº Series: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: Cuando el equipo que mantiene la posesión del balón realiza un mínimo de tres pases en la zona de inicio de cada uno de los dos campos, se podrá conseguir gol, bien en las miniporterías o en la portería grande.

REGLAS: Los dos equipos una vez hayan cumplido el requisito de los pases y dependiendo de la zona donde estén, entraran en la zona contigua para meter gol, ya sea en la portería grande (dos puntos) o en las dos miniporterías (un punto).

INSISTIR EN: Circulación rápida del balón.
Transiciones rápidas.

VARIANTES: Solo puede pasar de zona un jugador de cada equipo.
El equipo a rayas ataca las miniporterías y los negros la portería de fútbol 11.

CON TRANQUILIDAD

OBJETIVO: ATAQUE ORGANIZADO CANALIZADO
Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Conducción, regate, pases cortos y tiro.

Táctico: Circulación de balón por las diferentes zonas del campo.

Material: Balones, petos, 8 conos y porterías.

Nº total de jugadores: 16.

Nº jugadores por grupo: 6x6+ (2P + 2C).

Espacio: Campo fútbol 7.

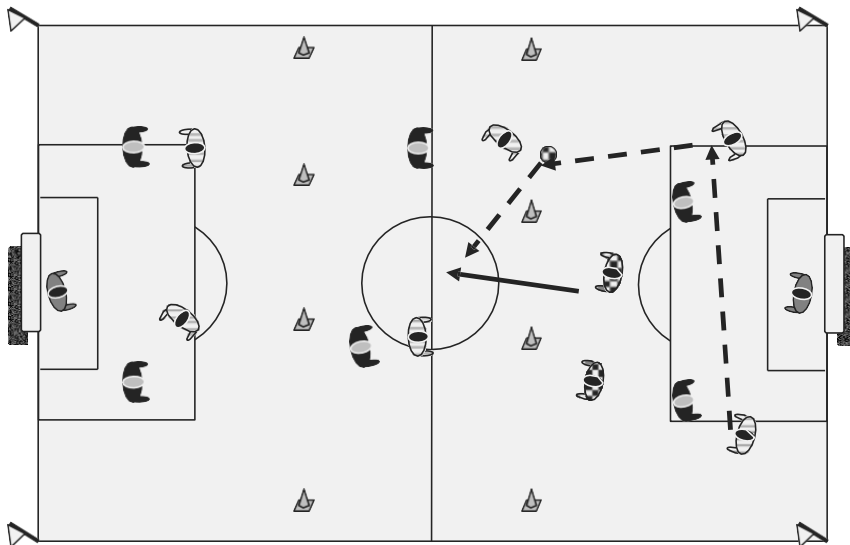
Nº de toques permitidos: 3.

Tiempo de trabajo por rep: 8

Nº Repeticiones: 2

Micro pausa: 1'

Nº Series: 1

Macropausa:


DESCRIPCIÓN: Jugamos en un campo de fútbol 7 una posesión, para conseguir el objetivo marcado, habrá que pasar previamente por todas las zonas: inicio, canalización y finalización. Los comodines irán avanzando de zona en zona para crear superioridad numérica.

REGLAS: Si un equipo se apodera del balón, éste deberá volver a su zona de inicio. Cuando el balón salga, reiniciará el equipo correspondiente desde su zona de inicio. Ningún comodín puede marcar gol. Para pasar de una zona a otra se han de realizar al menos tres pases.

INSISTIR EN: Circulación del balón.

VARIANTES: Los comodines pueden meter gol.

PASO A NIVEL

OBJETIVO: ATAQUE ORGANIZADO CANALIZADO

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Conducción, regate, pase corto, largo y tiro.

Táctico: Circulación de balón por las diferentes zonas del campo.

Material: Balones, petos, 20 conos y porterías.

Nº total de jugadores: 19.

Nº jugadores por grupo: 10x8 + 1P.

Espacio: Campo fútbol 11.

Nº de toques permitidos: Libre.

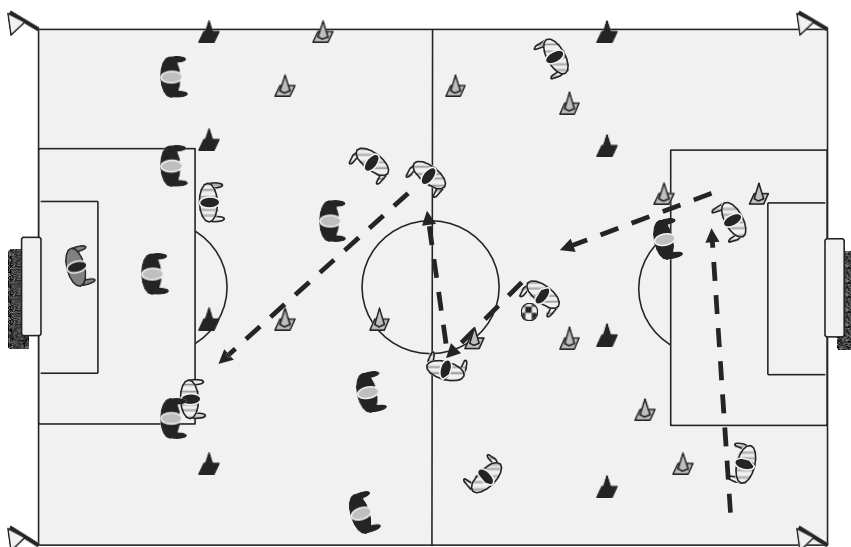
Tiempo de trabajo por rep: 7'

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 1'

Nº Series: 2

Macropausa: 2'



DESCRIPCIÓN: En un campo de fútbol 11, juegan dos equipos. El atacante juega en superioridad numérica, debiendo de pasar el balón por todas las miniporterías de cada zona para poder finalizar el ataque organizado canalizado.

REGLAS: Si el equipo que defiende se apodera del balón, el equipo atacante debe volver a empezar el ataque desde su zona de inicio. Cada cinco ataques cambiarán el rol. Para meter gol debe de pasar el balón por las miniporterías de las zonas de inicio y canalización, (tres porterías dentro de cada zona), en la zona de finalización no hay porterías.

INSISTIR EN: La velocidad a la que circula el balón.
El movimiento de los jugadores.

VARIANTES: Que toquen todos los jugadores.

ENTRE LAS TORRES

OBJETIVO: ATAQUE ORGANIZADO CANALIZADO

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Conducción, regate, pase corto, largo y tiro.

Táctico: Circulación de balón por las diferentes zonas del campo.

Material: Balones, petos, 8 conos y porterías.

Nº total de jugadores: 20.

Nº jugadores por grupo: 10x8 + 2P.

Espacio: Campo fútbol 11.

Nº de toques permitidos: 3.

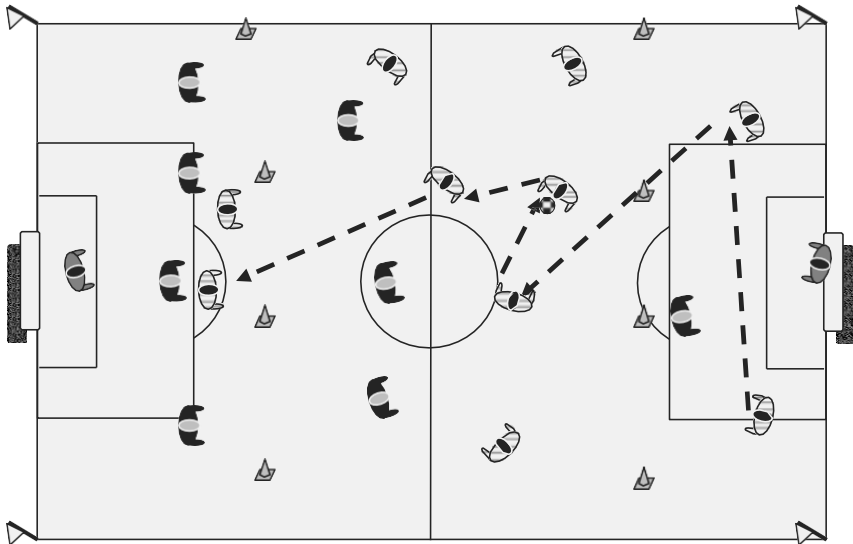
Tiempo de trabajo por rep: 7'

Nº Repeticiones: 4

Micropausa: 1'

Nº Series: 2

Macropausa: 2'



DESCRIPCIÓN: En un campo de fútbol 11 juegan dos equipos. El que está en superioridad debe intentar pasar cada una de las zonas con un número determinado de pases, cuando el balón es interceptado o anticipado por un jugador del equipo adversario tiene diez segundos máximo para poder finalizar.

REGLAS: El equipo atacante siempre jugará en superioridad.

Para conseguir gol, el balón deberá pasar por las tres zonas: inicio (4 pases), canalización (3 pases) y finalización (2 pases).

INSISTIR EN: Velocidad en la circulación del balón.

VARIANTES: Dos pases máximos en cada una de las zonas, mientras que en la zona de finalización el juego será libre.

CAMBIO RÁPIDO

OBJETIVO: ATAQUE BUSCANDO EL RECHACE

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Mejorar los controles y los pases.

Táctico: Fomentar situaciones de ataque buscando el rechace y posicionamiento para la apropiación.

Material: Balones, 8 conos, petos.

Nº total de jugadores: 10.

Nº jugadores por grupo: 4x4 + 2C.

Espacio: 2 espacios de 20 x 20 m.

Nº de toques permitidos: 3.

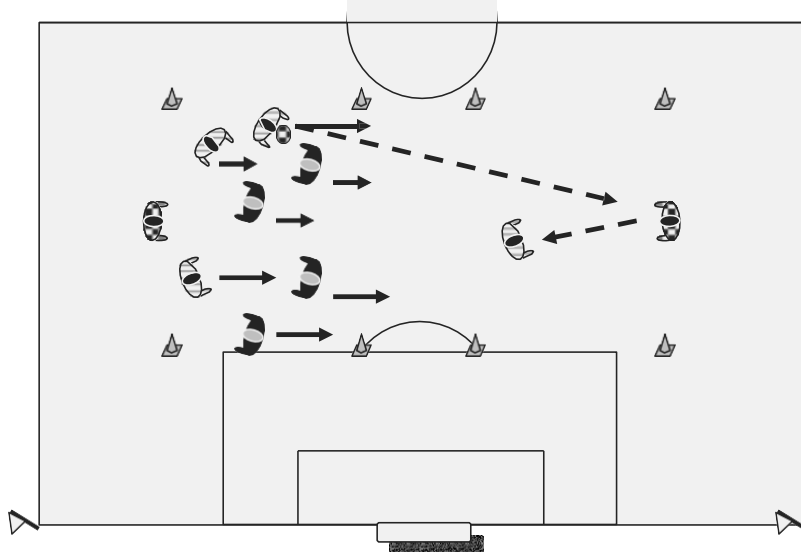
Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 1'30"

Nº Series: 2

Macropausa: 3'



DESCRIPCIÓN: En el exterior de cada zona, se sitúa un jugador comodín como indica el gráfico. Dos equipos juegan una posesión en una de las zonas. Cuando el equipo en posesión del balón consiga realizar cuatro pases consecutivos, realizará un pase largo al comodín de la otra zona. Rápidamente todos los jugadores pasarán a la zona donde se encuentra el comodín para continuar la posesión.

REGLAS: El pase a la otra zona debe de realizarse desde el otro medio campo.
No es posible realizar el cambio de zona hasta no haber realizado cuatro pases consecutivos.

INSISTIR EN: Buscar la ubicación adecuada para el rechace.
Coberturas y basculaciones del equipo sin posesión del balón para conseguir apropiarse de él lo más rápidamente posible.

VARIANTES: Situar dos porteros y cuando se consiga cambiar de zona, finalizar lo más rápidamente posible.

DE COMODIN A COMODIN

OBJETIVO: ATAQUE BUSCANDO EL RECHACE

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Control, pase (corto, medio, largo), regate y tiro.

Táctico: Desarrollar distintos ataques al rechace.

Material: Balones, 4 conos, petos, porterías.

Nº total de jugadores: 19.

Nº jugadores por grupo: 6x6 + (5C + 2P).

Espacio: Medio campo.

Nº de toques permitidos: 3.

Tiempo de trabajo por rep: 8'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 1'

Nº Series: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: Cuando el equipo consigue tres pases seguidos en la zona de inicio podrá realizar un pase a uno de los jugadores de la zona de finalización que, mediante un control orientado seguido de un pase corto, habilitará al delantero para que finalice.

REGLAS: El pase, tras previo control del comodín, debe realizarse con el interior del pie. Si el pase es de comodín a comodín y se consigue gol, éste valdrá doble.

INSISTIR EN: Aprovechar la superioridad numérica de los comodines. Continuos desmarques de los delanteros.

VARIANTES: Prohibir la entrada del defensa a la zona de finalización.

AL RECHACE

OBJETIVO: ATAQUE BUSCANDO EL RECHACE

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Regate, pases cortos, largos y tiro.

Táctico: Fomentar situaciones de ataque buscando el rechace, incorporación de tercera línea.

Material: balones, petos, 8 conos y portería.

Nº total de jugadores: 10.

Nº jugadores por grupo: 4x2 + 2x1 + 1P.

Espacio: Campo fútbol 7

Nº de toques permitidos: 3.

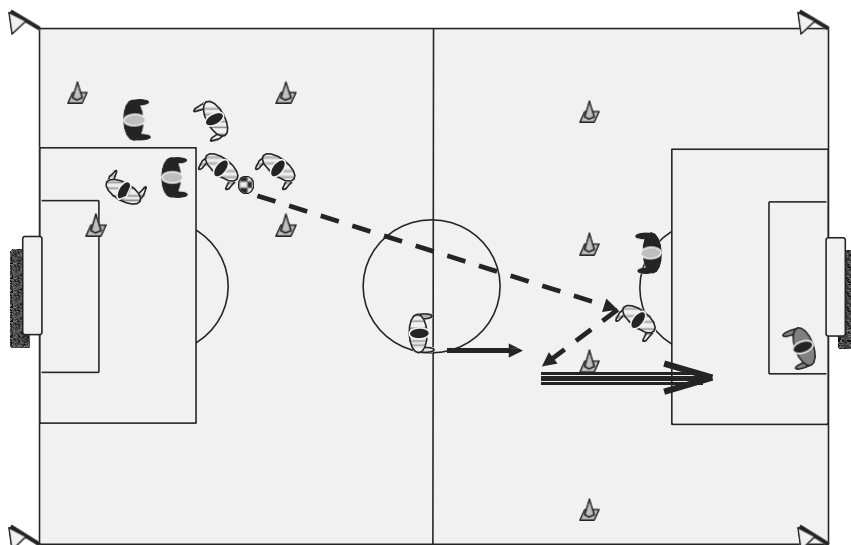
Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 1'

Nº Series: 2

Macropausa: 2'



DESCRIPCIÓN: Juego de posesión con superioridad numérica. Cuando se hayan hecho tres pases, se efectúa un pase largo a la zona de finalización, donde habrá dos jugadores, uno atacante y otro defensor. El jugador atacante, cederá el balón al jugador que entra de tercera línea de primera intención para que finalice la jugada.

REGLAS: Tras tres pases se puede buscar al delantero, el defensor dificultará al jugador que debe recibir el pase largo.

Si el atacante consigue pasar al jugador de tercera línea sumará un punto y si es gol, dos puntos.

INSISTIR EN: Muy importante el pase al compañero de tercera línea.

VARIANTES: El defensa sale a taponar el golpeo del jugador de tercera línea.

Un defensor acompaña al de segunda línea para evitar el lanzamiento.

PON QUE VOY

OBJETIVO: ATAQUE BUSCANDO EL RECHACE
Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Conducción, regate, pases cortos, largo y tiro.

Táctico: Incorporación de tercera línea.

Material: Balones, petos, 8 conos y porterías.

Nº total de jugadores: 11.

Nº jugadores por grupo: 4x4 + (2C + 1P).

Espacio: Campo fútbol 7.

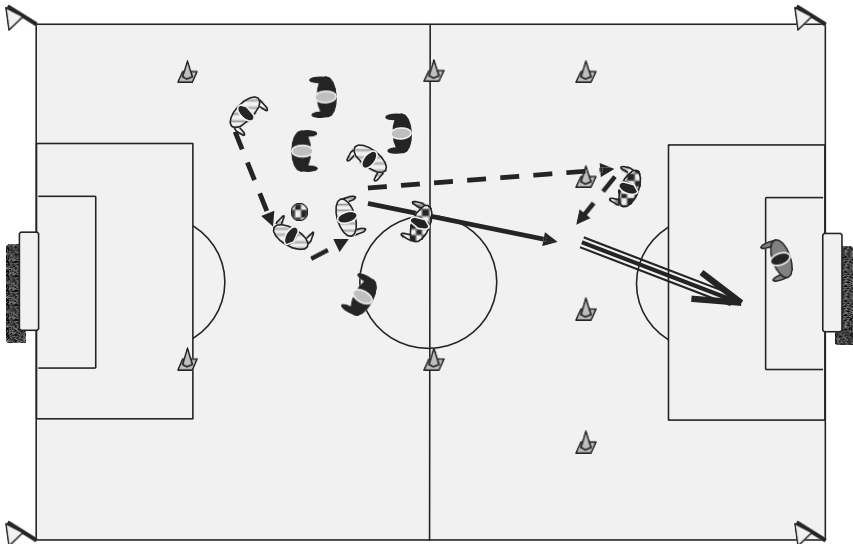
Nº de toques permitidos: 3.

Tiempo de trabajo por rep: 8'

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 1'

Nº Series: 2

Macropausa: 2'


DESCRIPCIÓN: Dos equipos dentro de un cuadrado, deben enlazar tres pases. Cuando un equipo lo consiga, deberá efectuar un pase largo y alto al comodín que espera en la frontal del área, le devolverá el balón al jugador que dio el pase largo y éste efectuará 1x1 con el portero.

REGLAS: El jugador que espera el pase, empezara de forma estática y luego irá poco a poco modificando su posición de recepción del balón.

Si la devolución del balón es de primera intención se sumará un punto y si es gol, dos puntos.

INSISTIR EN: Facilitar el pase a al compañero, se busca al delantero (en este caso el comodín) en un balón aéreo.

VARIANTES: Poner oposición al comodín referencia.

Permitir que todo el grupo vaya a la segunda jugada.

SALIMOOOOS

OBJETIVO: ATAQUE BUSCANDO EL RECHACE

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Conducción, regate, pase corto, largo, entrada, tiro.

Táctico: Incorporación de tercera línea.

Material: Balones: petos, 16 conos, porterías.

Nº total de jugadores: 12.

Nº jugadores por grupo: 4x4 + (1P+3C)

Espacio: Campo fútbol 7.

Nº de toques permitidos: 3.

Tiempo de trabajo por rep: 3´

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 1´

Nº Series: 2

Macropausa: 2´

DESCRIPCIÓN: Juegan una posesión en la zona de inicio. Una vez realizan tres pases, efectuarán un pase largo a uno de los dos delanteros (comodines) que están en zona de finalización, los cuales, deberán realizar un pase de primera intención al jugador de la zona de inicio que mejor esté situado en ese momento para finalizar jugada.

REGLAS: Tras realizar el pase largo, todo los jugadores de equipo atacante van a buscar el pase del comodín de la zona de finalización.

INSISTIR EN: Los jugadores de la zona de finalización, deberán jugar de primera intención.
Rápida incorporación de los jugadores de la zona de inicio.

VARIANTES: Introducir un defensa que dificulte el pase delantero.

162

SOLOOOO

OBJETIVO: ATAQUE DIRECTO
Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Pase, pase corto, largo y tiro.

Táctico: Fomentar situaciones de ataque directo.

Material: Balones, 6 conos, petos y porterías.

Nº total de jugadores: 11.

Nº jugadores por grupo: 6x4 + 1P.

Espacio: Medio Campo de fútbol 11.

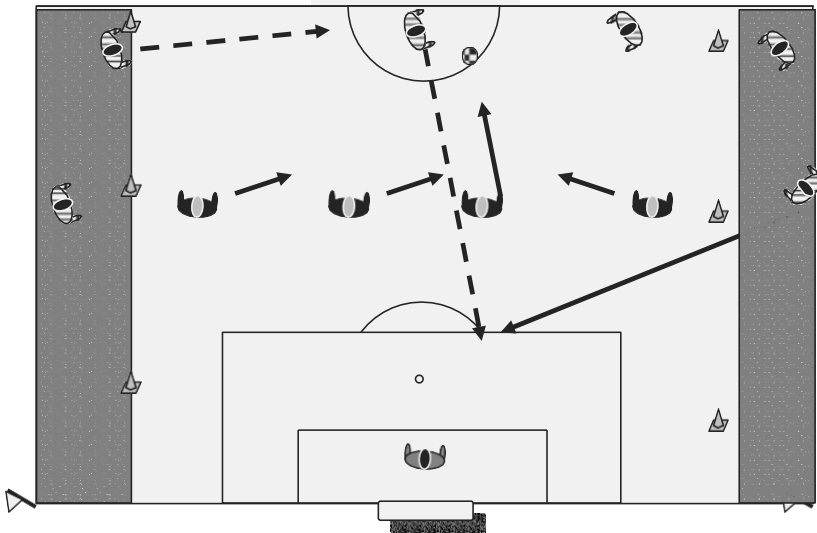
Nº de toques permitidos: Libre.

Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 6

Micropausa: 1'

Nº Series: 3

Macropausa: 2'


DESCRIPCIÓN: Los jugadores a rayas están realizando series de pases. Al silbato del entrenador, los jugadores negros deben de apoderarse del balón y los que están en posesión del éste tienen un máximo de dos pases para definir la jugada; a la espalda de los defensores buscando la diagonal de los jugadores que están por fuera y tras control que definan.

REGLAS: Los apoyos exteriores buscarán la diagonal, una vez se hayan realizado los dos pases y estar atentos para no situarse en fuera de juego.

Si consiguen controlar sin caer en fuera de juego, un punto y si consiguen gol, dos puntos.

INSISTIR EN: Prestar atención a la línea defensiva de cuatro por parte de los jugadores de las bandas.

Tomar decisiones adecuadas tanto del que pasa como del que recibe.

VARIANTES: Jugar con un comodín defensivo que dificulte el juego del equipo atacante.

FINALIZA RÁPIDO

OBJETIVO: ATAQUE DIRECTO

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Control, pase (corto, medio, largo), y tiro.

Táctico: Toma de decisiones de los atacantes y los defensores.

Material: Balones, 8 conos, porterías, petos.

Nº total de jugadores: 16.

Nº jugadores por grupo: 6x6 + (2C + 2P).

Espacio: Medio campo.

Nº de toques permitidos: 3.

Tiempo de trabajo por rep: 8'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 1'

Nº Series: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: Un equipo, el de rayas que está en posesión, juega un tres contra uno, antes de que se haya dado un máximo de tres pases se busca uno largo a la espalda del último defensor (negro) que está en el campo adversario. Cuando los negros están en posesión, buscan un ataque organizado.

REGLAS: Finaliza el delantero que recibe el pase.

Si es el portero el que realiza el pase y se consigue en la jugada gol, éste vale doble.

Si el equipo negro, consigue gol, sumará un punto.

INSISTIR EN: Aprovechar la superioridad numérica de los comodines.

Continuos desmarques de los delanteros.

VARIANTES: Prohibir la entrada del defensa a la zona de finalización.

Limitar el tiempo de finalización para aumentar la eficacia de los delanteros.

AL HUECO

OBJETIVO: ATAQUE DIRECTO

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Desarrollar situaciones de pase medio-largo.

Táctico: Desmarque de ruptura.

Material: Balones, 16 conos y petos.

Nº total de jugadores: 14.

Nº jugadores por grupo: 6x6 + 2C.

Espacio: Medio campo, cuadrado de 10x10 m.

Nº de toques permitidos: 3.

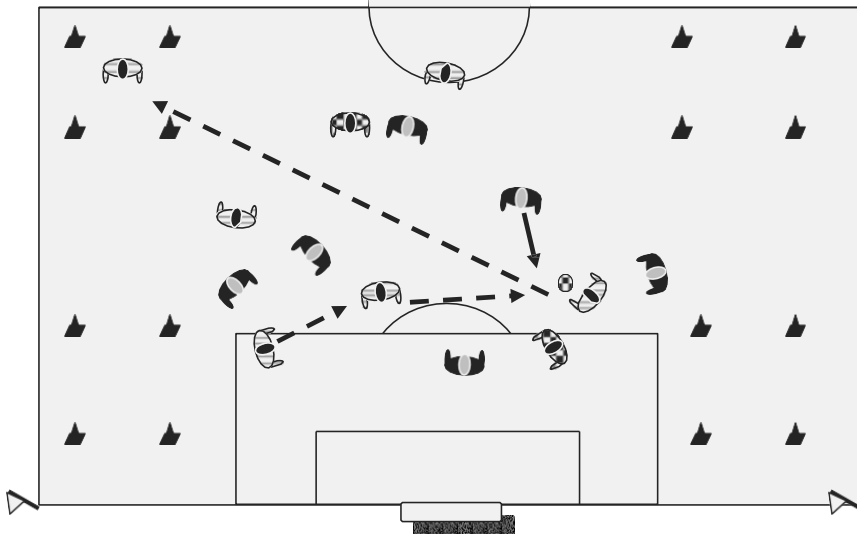
Tiempo de trabajo por rep: 8'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 1'

Nº Series: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: Se juega una posesión, con un máximo de tres pases cortos, cuando vayamos a realizar el cuarto (pase largo) lo debemos realizar sobre un compañero que en ese momento ocupará una de las zonas marcadas con conos más alejada.

REGLAS: Los pases siempre son en largo y con el objetivo de realizarlo al lado opuesto de donde se haya realizado el tercer pase.

Ocupar el espacio a la vez que se realiza el pase, si se consigue controlar, será un punto.

INSISTIR EN: Buscar las situaciones más favorables para conseguir ganar la espalda a los defensores.

VARIANTES: Un equipo realiza ataques directos y el otro contraataque.

Establecer un tiempo máximo de ataque por equipo.

POLLO A LA CAZUELA

OBJETIVO: ATAQUE DIRECTO

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Regate, pase y tiro.

Táctico: Desmarque de ruptura.

Material: Balones, petos, 10 conos y porterías.

Nº total de jugadores: 13.

Nº jugadores por grupo: 5x5 + (2P + 1C).

Espacio: Campo fútbol 7.

Nº de toques permitidos: 3.

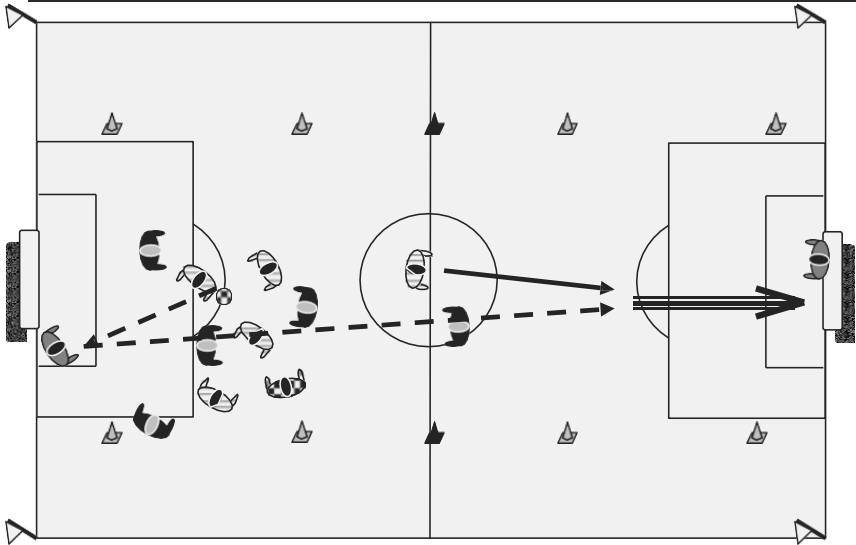
Tiempo de trabajo por rep: 7'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 1'

Nº Series: 2

Macropausa: 2'



DESCRIPCIÓN: Dos equipos juegan una posesión. Tras realizar tres pases, buscan un último al portero que realizara un pase largo buscando el espacio libre que se genera por detrás del último defensor, donde después de realizar si se requiere cualquier tipo de control finalizará la jugada. Todos los jugadores cambiarán de zona y por consiguiente de rol una vez el portero realice el pase.

REGLAS: El portero será el encargado de iniciar el ataque.
El delantero deberá buscar el pase del portero y finalizar la jugada lo más rápidamente posible, si es gol, sumará un punto.

INSISTIR EN: El pase a la espalda del defensor.

VARIANTES: Colocar dos defensas, donde está el atacante, para que fije a los dos.
Colocar la línea defensiva más cerca del área.

ATAQUE POR BANDA

OBJETIVO: ATAQUE POSICIONAL

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Control, pase, conducción y tiro.

Táctico: Incidir en el juego exterior.

Material: Balones, 8 conos, petos, porterías.

Nº total de jugadores: 22.

Nº jugadores por grupo: 11x11.

Espacio: Campo completo.

Nº de toques permitidos: 3.

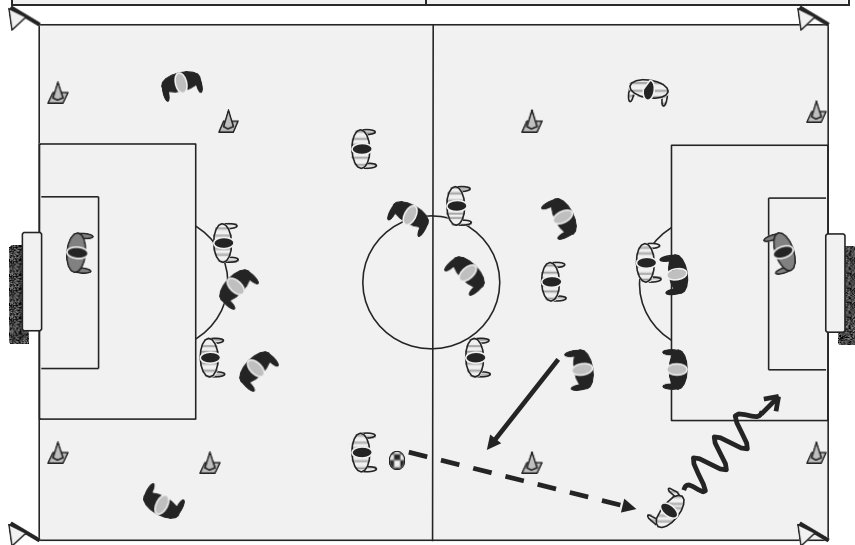
Tiempo de trabajo por rep: 10'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 1'

Nº Series: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: Los equipos se distribuyen en el terreno de juego en función del sistema asignado por el entrenador. En cada carril delimitado por conos se sitúa un jugador por equipo. Este jugador, cada vez que recibe el balón se introduce en el terreno de juego dando lugar a un desdoblamiento, del lateral, o bien, del jugador que le ha pasado el balón. El objetivo será conseguir gol aprovechando las situaciones favorables que se consiguen con el juego exterior.

REGLAS: Un defensa podrá entrar en el espacio una vez se produzca el desdoblamiento. El jugador que recibe debe salir una vez lo controle para crear ese espacio libre. El jugador que realiza el desdoblamiento se quedará en la banda. Deben participar todos los jugadores de las tres líneas para que el gol sea válido y se sumará un punto.

INSISTIR EN: Máxima velocidad y profundidad.
Realizar el desdoblamiento por detrás del jugador en posesión del balón.

VARIANTES: Situar un defensa en cada zona delimitada por conos y realizar un 2x1.

BORRA LA LÍNEA DE BANDA

OBJETIVO: ATAQUE POSICIONAL

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Control, pase (corto, medio, largo), conducción, remate y tiro.

Táctico: Incidir en la ocupación racional del terreno de juego.

Material: Balones, 8 conos, petos, porterías.

Nº total de jugadores: 22.

Nº jugadores por grupo: 7x7 + (6C + 2P).

Espacio: Campo completo.

Nº de toques permitidos: 3.

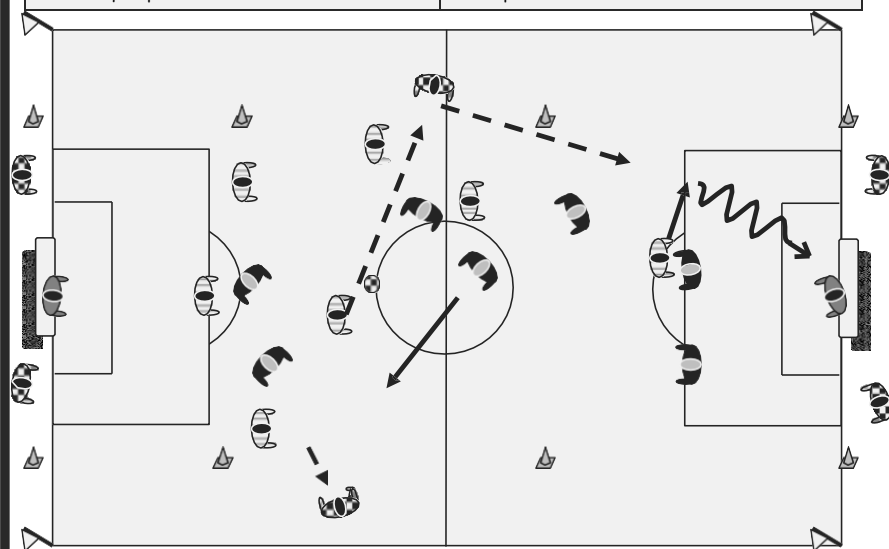
Tiempo de trabajo por rep: 15'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 3'

Nº Series: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: El equipo que ataca, antes de conseguir gol realizará un mínimo de cinco pases, teniendo que haber participado previamente ambos comodines. De esta forma conseguimos que el ataque se inicie por una banda y se finalice por la otra.

REGLAS: Sólo juega un comodín en cada banda, los comodines podrán desplazarse libremente por toda la banda sin que pueda entrar ningún jugador a intentar robar el balón.

Los comodines juegan a un toque, el resto a tres toques.

Si el gol viene de pase de un comodín situado en la línea de fondo, el gol vale un punto, y si el pase viene de uno de los comodines de banda el gol valdrá doble.

INSISTIR EN: Realizar las jugadas con la mayor velocidad y profundidad posible.

Iniciar por una banda y finalizar por la otra.

VARIANTES: Pueden finalizar los comodines exteriores.

TAKA TIKI

OBJETIVO: ATAQUE POSICIONAL

Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Conducción, regate, pase corto y largo, entrada y tiro.

Táctico: Circulación del balón y cambios de orientación.

Material: Balones, 14 conos, petos y porterías.

Nº total de jugadores: 19.

Nº jugadores por grupo: 7x7 + (3C + 2P).

Espacio: Campo fútbol 7.

Nº de toques permitidos: 3.

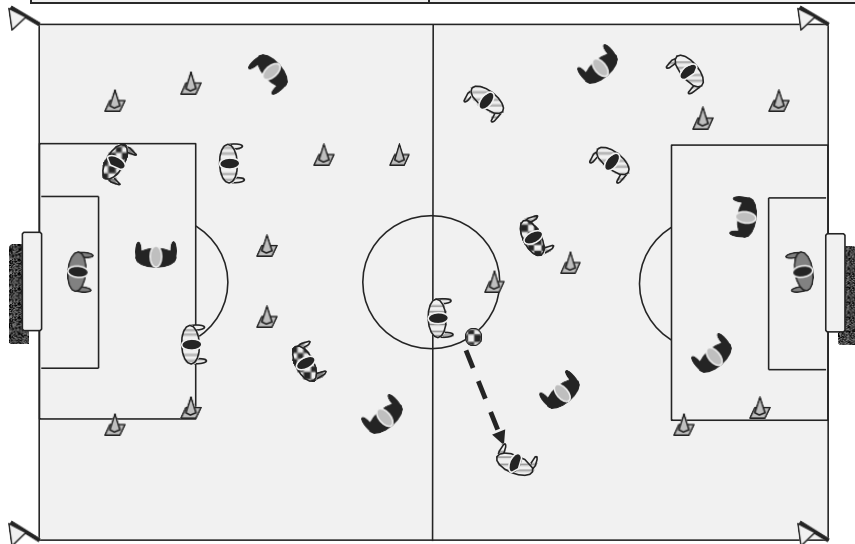
Tiempo de trabajo por rep: 8'

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 1'

Nº Series: 3

Macropausa: 3'



DESCRIPCIÓN: En todo el campo jugamos una posesión, teniendo como premisa, pasar el balón entre los conos. Una vez conseguido el primer objetivo, iniciaremos el ataque combinativo para poder finalizar la jugada.

REGLAS: Deben pasar entre los conos un mínimo de cuatro veces para poder iniciar el ataque.

No se puede pasar conduciendo el balón, sino realizando pases entre los conos.

El número mínimo de pases para poder finalizar la jugada será de seis.

Si se consigue gol, se sumará un punto.

INSISTIR EN: La velocidad a la hora de circular el balón.

Más de catorce segundos el ataque.

VARIANTES: Que no se pueda repetir portería.

Que se tenga que pasar por todas las porterías.

BUSCO EL GOL

OBJETIVO: CONTRAATAQUE DIRECTO

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Pase, conducción, control, regate y tiro.

Táctico: Desarrollar situaciones de salida al contraataque directo tras pressing.

Material: Balones, 5 conos, porterías, petos.

Nº total de jugadores: 9.

Nº jugadores por grupo: 3x3 + (1C + 2P).

Espacio: 35 x 20 m.

Nº de toques permitidos: Libre.

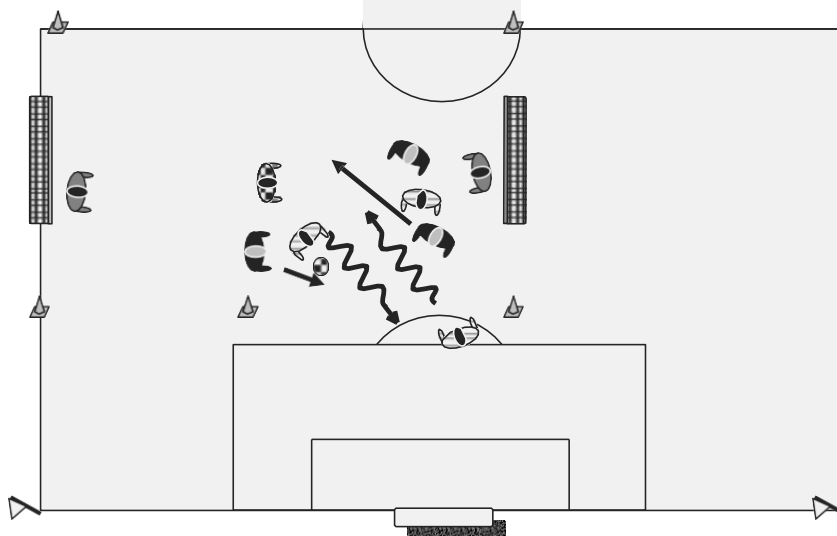
Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 30"

Nº Series: 2

Macropausa: 3'



DESCRIPCIÓN: Juego de posesión entre dos equipos, cuando un jugador del equipo no tiene el balón realiza un concepto defensivo y se queda en posesión de forma correcta; rápidamente intentará finalizar en una de las dos porterías.

REGLAS: Solo se permite un máximo de siete segundos para poder finalizar la jugada.

INSISTIR EN: Realizar buenos movimientos de pressing.
Buscar la adecuada toma de decisión.

VARIANTES: Situar un comodín que ayude al equipo en posesión de balón para que favorezca más situaciones de contraataque.

A TODA MECHA

OBJETIVO: CONTRAATAQUE DIRECTO

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Control, conducción, pase y tiro a gol.

Táctico: Situaciones de contraataque directo, trabajar la basculación defensiva y el pressing.

Material: Balones, 4 conos, portería, petos.

Nº total de jugadores: 11.

Nº jugadores por grupo: 4x4 + (2C + 1P).

Espacio: Cuadrado de 20 x 20 m.

Nº de toques permitidos: 3.

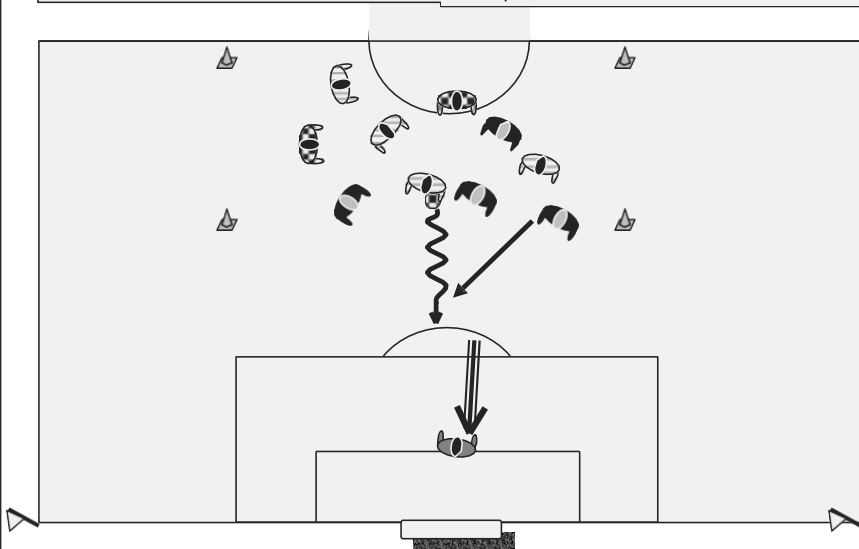
Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 30"

Nº Series: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: Dos equipos juegan una posesión dentro de la zona delimitada por conos grises, cuando un jugador del equipo que no está en posesión del balón consiga recuperarlo, rápidamente buscará finalizar en la portería.

REGLAS: Un máximo de siete segundos para finalizar la jugada.

Finalización tras conseguir apropiarse del balón.

Defiende sólo un jugador del equipo defensor.

INSISTIR EN: Finalizar rápido en portería.

VARIANTES: Individualizar las marcas.

5 DE DADO

OBJETIVO: CONTRAATAQUE DIRECTO

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Pase corto, conducción, tiro y entrada.

Táctico: Desarrollar situaciones de salida al contraataque directo tras pressing y / o presión.

Material: Balones, petos, 4 conos y porterías.

Nº total de jugadores: 9.

Nº jugadores por grupo: 5x3 + 1P.

Espacio: Campo fútbol 7.

Nº de toques permitidos: 3.

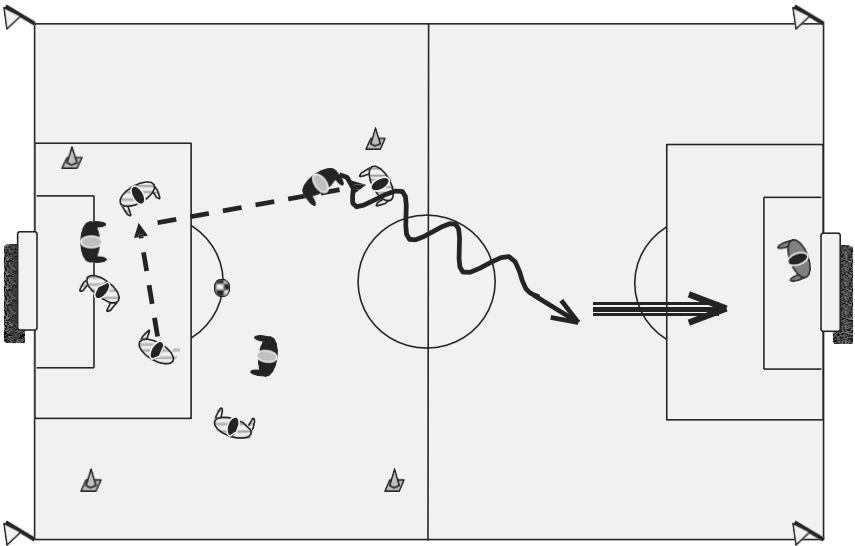
Tiempo de trabajo por rep: 3´

Nº Repeticiones: 2

Micro pausa: 2´

Nº Series: 3

Macropausa: 2´



DESCRIPCIÓN: Juegan una posesión dos equipos, el equipo en inferioridad debe intentar apropiarse del balón, cuando se apodera de él, deberá realizar una conducción rápida hacia la portería adversario y jugar un 1x1 con el portero.

REGLAS: Se puede seguir al jugador que se apropió de la pelota, una vez haya sobrepasado la línea de conos. Si consigue gol, será un punto.
El jugador defensor que persigue al atacante, solo realizará una función de acoso.

INSISTIR EN: Realizar de forma correcta el concepto defensivo.
La rápida finalización.

VARIANTES: Finalizar la jugada desde fuera del área.

NI MI SOMBRA

OBJETIVO: CONTRATAQUE DIRECTO
Físico: Capacidad aeróbica.

Técnico: Conducción, regate, pases cortos, largos, tiro.

Táctico: Pressing.

Material: Balones, petos, 8 conos y porterías.

Nº total de jugadores: 14.

Nº jugadores por grupo: 5x5 + (2P + 2C).

Espacio: Campo fútbol 7.

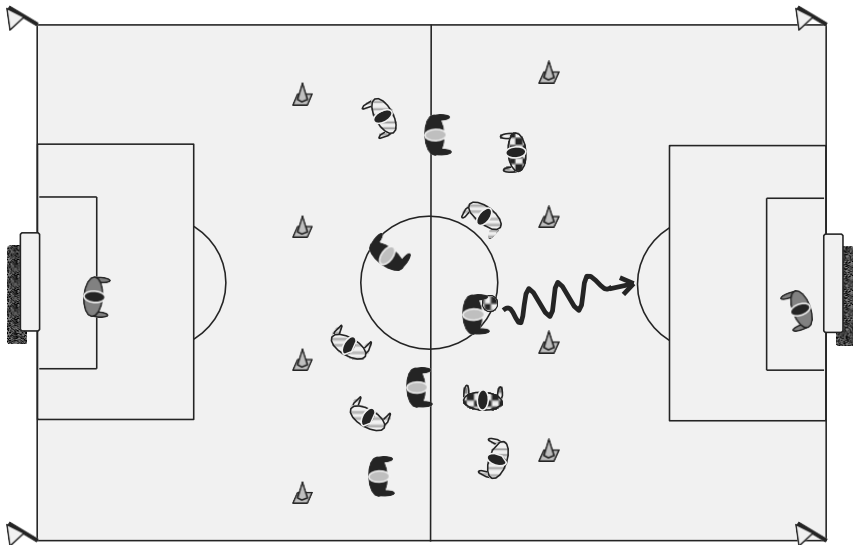
Nº de toques permitidos: 3.

Tiempo de trabajo por rep: 8'

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 1'

Nº Series: 2

Macropausa: 2'


DESCRIPCIÓN: Dos equipos juegan una posesión en la zona divisoria del terreno de juego. Una vez un equipo se apropie del balón, el jugador que haya realizado la acción defensiva podrá efectuar el contraataque tomando la decisión más adecuada.

REGLAS: Si un equipo realiza la habilidad técnico-táctica defensiva correcta sumará un punto, y si finaliza en gol, dos puntos.

INSISTIR EN: Velocidad en la finalización de la jugada.

VARIANTES: Colocar dos porterías más.

OLEADAS

OBJETIVO: CONTRAATAQUE APOYADO

Físico: Velocidad.

Técnico: Control, pase, regate y tiro.

Táctico: Mejorar la rápida circulación y el juego sin balón.

Material: Balones, 6 conos, petos, porterías.

Nº total de jugadores: 11.

Nº jugadores por grupo: 3x3 + (3 + 2P).

Espacio: 35 x 20 m.

Nº de toques permitidos: Libre.

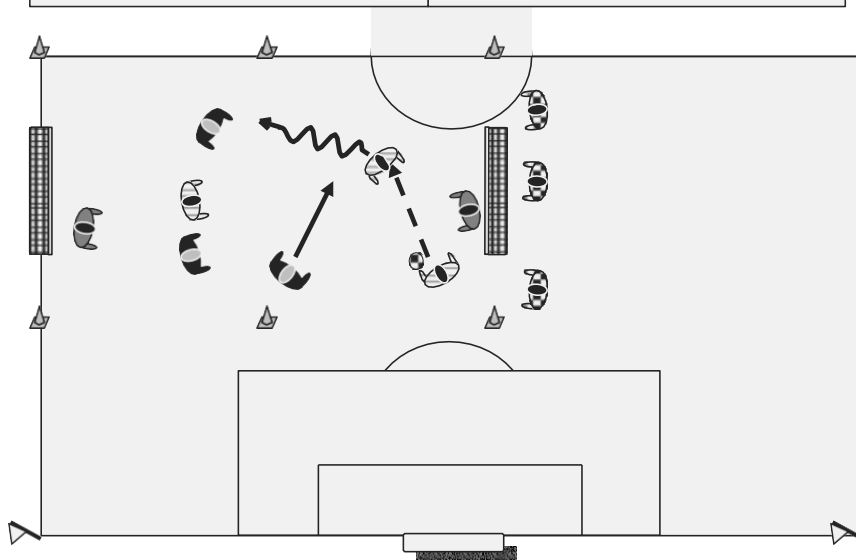
Tiempo de trabajo por rep: 30"

Nº Repeticiones: 10

Micropausa: 30"

Nº Series: 2

Macropausa: 3'



DESCRIPCIÓN: Juego de posesión donde participan dos equipos más uno que está a la espera. En el momento que el equipo defensor recupera la posesión del balón, realizará un contraataque apoyado contando con la oposición del equipo que estaba fuera que ha entrado rápidamente a defender.

REGLAS: Se obligará a dar un máximo de dos pases, antes de finalizar el contraataque. Ultime el contraataque en menos de diez segundos, si se consigue gol, se sumará un punto.

INSISTIR EN: Buscar la adecuada toma de decisiones.
Realizar el contraataque a gran velocidad para sorprender al adversario.

VARIANTES: El equipo que espera fuera hace de comodín.
Individualizar las marcas.

TIC-TACK

OBJETIVO: CONTRAATAQUE APOYADO

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Desarrollar distintas situaciones de pase, (corto- medio-largo).

Táctico: Presión y pressing.

Material: Balones, 10 conos, petos, portería.

Nº total de jugadores: 12.

Nº jugadores por grupo: $3 \times 3 + (5C + 1P)$.

Espacio: 20 x 20 m.

Nº de toques permitidos: 3.

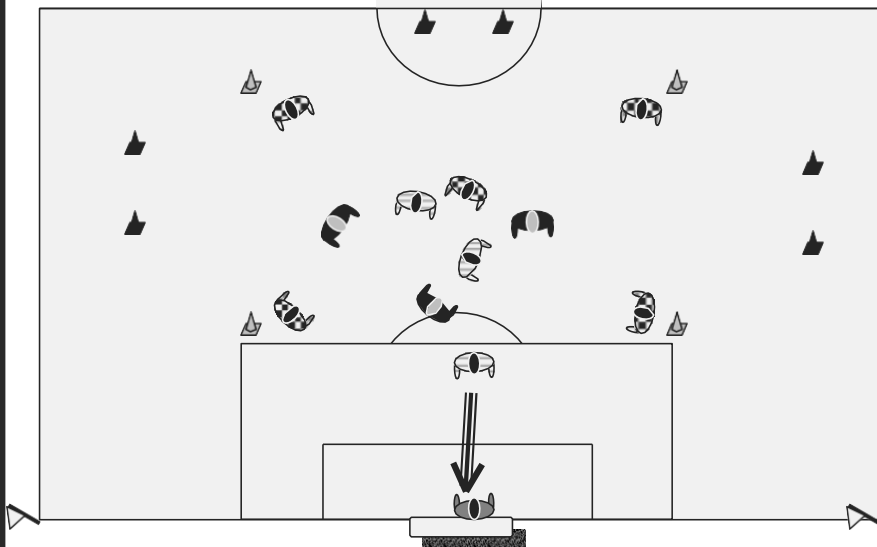
Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 30"

Nº Series: 1

Macropausa:



DESCRIPCIÓN: Juego de posesión en un espacio reducido, cuando el equipo que no está en posesión del balón se apropia de él, lo pasará rápidamente a uno de los cuatro comodines exteriores, que realizará una pared simple para que, éste pueda finalizar la jugada en la portería grande.

REGLAS: Debe de realizarse obligadamente una pared para finalizar en las porterías pequeñas entrando en conducción y en la grande con tiro a gol.

Siempre tendrá la oposición del comodín con el que ha realizado la pared.

El gol valdrá doble si finalizamos con éxito en la portería grande.

INSISTIR EN: Realizar de forma correcta la pared.

Intentar que la finalización no dure menos de diez segundos.

VARIANTES: Pared simple o con descarga a un tercer jugador.

PONMELA QUE LA EMPUJO

OBJETIVO: CONTRAATAQUE APOYADO

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Conducción, regate, entrada, pase corto, largo y tiro.

Táctico: Pressing.

Material: balones, petos, 4 conos y portería.

Nº total de jugadores: 12

Nº jugadores por grupo: 5x5 + (1C + 1P).

Espacio: Campo fútbol 7.

Nº de toques permitidos: 3.

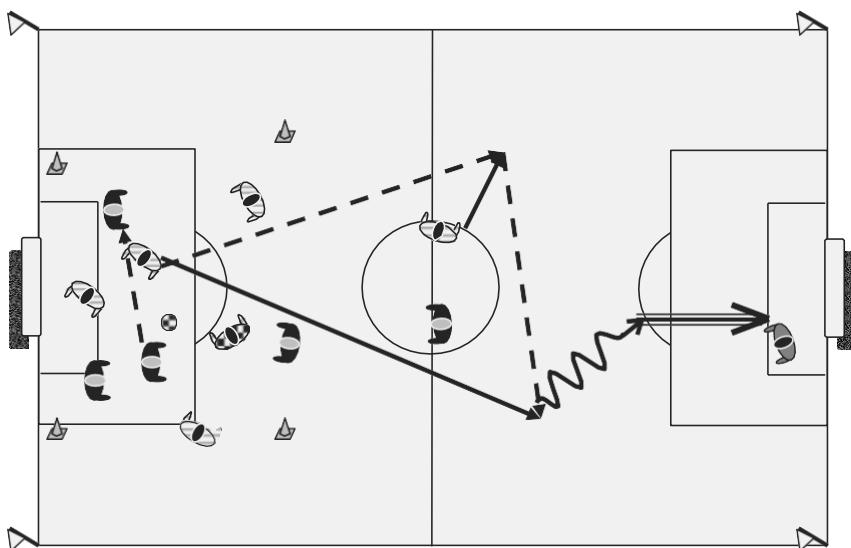
Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 2

Micropausa: 2'

Nº Series: 3

Macropausa: 3'



DESCRIPCIÓN: Juegan posesión, en la mitad de un campo de fútbol 7. Tras apropiación por parte del equipo que defiende, busca un pase largo a su compañero que se encuentra en la otra mitad del campo; acompañando siempre la acción el jugador que realiza el pase.

REGLAS: El jugador que está en el campo adversario cuando su equipo se apropie del balón, nunca deberá estar estático. Buscando de esta manera crear una superioridad numérica con el jugador que le envía el pase.

Los jugadores que están fuera de la zona intercambiarán su rol.

INSISTIR EN: Pase rápido al delantero.

Realizar de forma correcta el pase y va.

La finalización debe ser rápida.

VARIANTES: El portero solo puede defender con los pies.

RESISTIRE

OBJETIVO: CONTRATAQUE APOYADO
Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Conducción, regate, pases cortos, largos y tiro.

Táctico: Desarrollar situaciones de salida del contraataque apoyado.

Material: Balones: petos, 12 conos y porterías.

Nº total de jugadores: 15.

Nº jugadores por grupo: 5x5 + (1P + 4C).

Espacio: Campo fútbol 7.

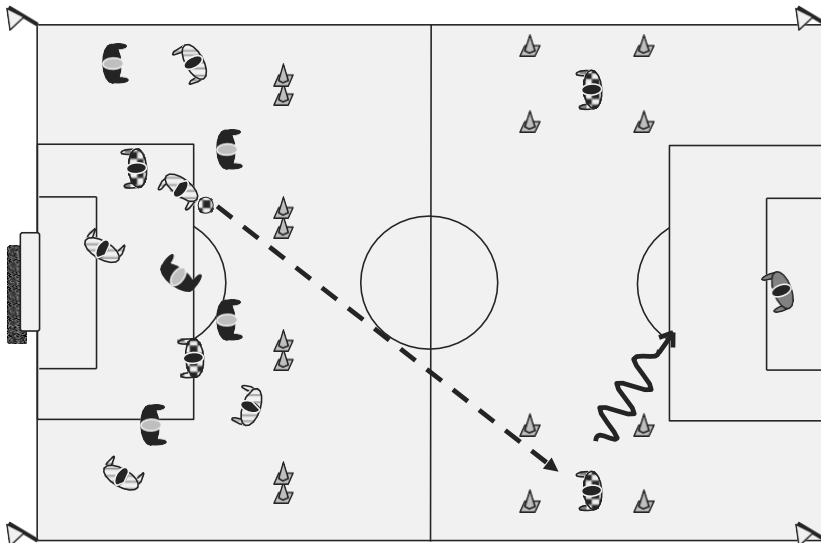
Nº de toques permitidos: 3.

Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 3

Micropausa: 1'

Nº Series: 2

Macropausa: 2'


DESCRIPCIÓN: Juegan dos equipos una posesión. El que conserva el balón está en superioridad numérica. Ubicamos dos comodines en la zona de finalización, en el momento en que cualquier jugador del equipo que no posee el balón se apropia de él, realizará un pase largo a cualquiera de las dos zonas marcadas con conos, donde el comodín previo control, jugará 1x1 contra el portero.

REGLAS: El jugador que roba dispone de cinco segundos para poder realizar el pase a la zona de conos, si consigue gol, sumará un punto.

Después de diez posesiones cambian el rol los comodines.

El que acciona defensiva, no puede conducir hasta la zona de finalización.

INSISTIR EN: Pase rápido al delantero.

VARIANTES: El otro comodín cuando no recibe el balón se convierte en defensor.

MARCA LA DIAGONAL

OBJETIVO: LOS DOS TIPOS DE CONTRAATAQUE

Físico: Potencia aeróbica.

Técnico: Pase, conducción, pase corto, largo, tiro y entrada.

Táctico: Fomentar situaciones de contraataque.

Material: Balones, 11 conos, petos y porterías.

Nº total de jugadores: 13.

Nº jugadores por grupo: 5x6 + (1P + 2C).

Espacio: Medio Campo de fútbol 11.

Nº de toques permitidos: Libre.

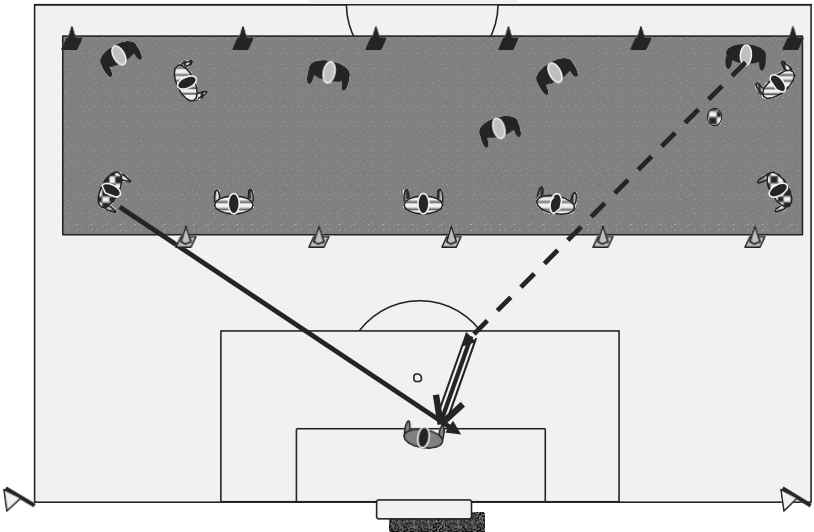
Tiempo de trabajo por rep: 3'

Nº Repeticiones: 10

Micropausa: 1'

Nº Series: 3

Macropausa: 2'



DESCRIPCIÓN: En la zona central del terreno de juego, dos equipos, juegan una posesión. El equipo a rayas intentará mediante apropiación del balón traspasar en conducción la línea de conos negros, mientras que el equipo negro tras apropiación, buscará meter gol en la portería.

REGLAS: Cuando el equipo a rayas mediante apropiación pase la línea de conos en conducción. (Contraataque directo) sumará un punto.

El equipo negro cuando se apropie del balón realizará un pase largo a un comodín que podrá optar por dos soluciones (contraataque apoyado): tirar a portería o jugar 1x1 contra el portero sumando un punto si es gol.

INSISTIR EN: Una vez recupera el balón, dar opciones al poseedor del mismo.

VARIANTES: Colocar un jugador que este en moviendo por la línea de conos grises esperando la apropiación por parte del jugador del equipo que defiende y su posterior pase para que defina.

6.3. - LEYENDA

LIBRO	MATERIAL	JUEGOS
	Balón	
	Portero	
	Atacante	
	Defensor	
	Comodín	
	Movimiento jugador	
	Conos marcadores	
	Conos porterías	
	Portería reglamentaria	
	Miniportería	
	Vigilancia	
	Movimiento del balón (pase)	
	Movimiento del jugador sin balón	
	Movimiento del jugador con balón (conducción,...)	
	Tiro a gol o remate	

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Accame, F. (1995). *Fútbol en zona*. Madrid: Ed. Gymnos.
- Aguado Gil, M. (2003). "Estrategias defensivas en los saques de esquina". *Rev. Training Fútbol*, 95, pág 16-23.
- Antic, R. (2007). "Importancia de las acciones a balón parado". *Rev. Training Fútbol*, 131, pág 22-27.
- Antón J. L. (1994). *Balonmano. Metodología y alto rendimiento*. Madrid: Gymnos.
- Aranda, R. y Mercé, J. (2001). "Hacia una concepción unitaria del proceso estratégico en fútbol". *Cuadernos técnicos*, 19: 64-70. Sevilla: Wanceulen S.L.
- Bangsbo, J y Peitersen, B. (2002). *Fútbol: Jugar en defensa*. Barcelona: Hispano- Europea.
- Ballesteros, J., Lago, C., Rey, E. (2007). "Relevancia de las acciones a balón parado sobre los resultados en el mundial de 2006". *Rev. Training Fútbol*, 134, pág 40-46.
- Barea, A. (2004). "El pressing de ataque para el sistema de juego 1.4.2-3.1.". *Rev. Training Fútbol*, 99, pág 18-29.
- Bauer, G. (1994). *Fútbol: entrenamiento de la técnica, de la táctica y de la condición física*. Barcelona: Hispano-Europea.
- Bonizzoni, L (1988). *Pressing store*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Caneda, R. (1999). *La zona en el fútbol*. Sevilla: Wanceulen S.L.
- Cano Romero (1999). "Estructura básica del pressing bajo el sistema 1.4.2-3.1.". *Rev. Training Fútbol*, 38. 18-29.
- Cappa Polchi, A. (1997) "Achique de espacios" *Rev. Training Fútbol*, 19.
- Castelo, J.F. (1999). *Fútbol estructura y dinámica del juego*. Barcelona: Hispano-Europea.
- Cuadrado Pino (2001). "Entrevista táctica a Francisco 'Pacho' Maturana". *Rev. Training Fútbol*, 69, pág 8-15.
- Cuadrado Pino (2004). "Principios fundamentales del juego". *Rev. Training-Fútbol*, 105 pág 16-29.
- Couto Lago, A. (2002). "Aspectos colaterales en el diseño y elaboración de un sistema de juego". *Rev. Training-Fútbol*, 71 pág 16-21.
- Csanádi, A. (1969) *El Fútbol: técnica. Táctica y sistemas de juego. Preparación física. Entrenamiento*. Barcelona: Planeta.
- Devís, J. y Peiró, C. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: Inde.
- Ferrández, J. (1996). *Fútbol. Entrenamiento físico basado en la táctica y la estrategia*. Madrid: Gymnos.
- Floro, B. (2005). "Bases en el desarrollo del sistema defensivo zonal". *Rev. Training-Fútbol*, 115 pág 18-21.
- Fraile A. y Agudo, F. (1999). "Acciones tácticas defensivas del fútbol y su entrenamiento" www.tácticasdefutbol.com.

- Gómez, M. (1999). "Desarrollo y finalización de las acciones ofensivas, análisis comparativo USA' 94 - Francia' 98 y liga española 98/99". *Rev. Digital Educación Física y Deportes*, año 4, 17.
- Galeote, F. (2003). *Perfeccionamiento táctico individual defensivo*. Sevilla. Wanceulen. S. L.
- Hasler, H. (1987). "Importancia del juego en la enseñanza del fútbol". *Rev. Mancolin*, 8, vol 44 115 pág 4-8.
- Herráez, B. (2003). "Aspectos teórico-prácticos del entrenamiento de las acciones a balón parado". *Rev. Efedepportes.com. Revista digital*.
- Ibáñez Godoy, S. y Pino Ortega, J. (1997). "Criterios para la elaboración de los sistemas de juego en los deportes de equipo". *Rev. Red*, Tomo XI, Nº 3, pág. 17-34.
- Lillo, J., Domínguez, I. (2006). "Fundamentos generales del ataque". *Rev. Training-Fútbol*, 130, pág 18-29.
- Lillo, J., Domínguez, I. (2006). "Cultura táctica y fundamentos generales de la defensa". *Rev. Training-Fútbol*, 127 pág 18-29.
- Lillo, J. (2004). "Origen planteamiento y desarrollo del sistema 1.4.2-3.1.". *Rev. Training-Fútbol*, 103- Pág 16-21.
- Lillo, J. (2000). "Consideraciones de aplicación al entrenamiento de la táctica". *Rev. Training-Fútbol*, 47- Pág 8-13.
- Lotina, M., Domínguez, E. (2006). "Las transiciones defensa-ataque y ataque-defensa". *Rev. Training Fútbol*, 120, pág 14-25.
- Martínez Haro, J., Castro Gomero, I. (2006). "El contraataque y el ataque rápido". *Rev. Training Fútbol*, 122, pág 16-29.
- Martínez Haro, J. y Castro Gomero, I. (2006). "El contraataque y el ataque rápido". *Rev. Training Fútbol*, 119, pág 30-37.
- Cuadrado Pino (2001). "Entrevista táctica a Francisco "Pacho" Maturana". *Rev. Training Fútbol*, 69, pág 8-15.
- Menotti, C.L. (1988). "Elección de las jugadas en las zonas". *Rev. Sport Za Rubezhom*, 8 - Pág 10-11.
- Menotti, C.L. (1986). *Fútbol sin trampa*. Barcelona: Muchnick.
- Mercé, J. (2007). "Apuntes de la asignatura de táctica y sistemas de juego". *Curso de Técnicos Deportivos- Nivel III*.
- Mercé, J (2006). "Apuntes de la asignatura de táctica y sistemas de juego". *Curso de Técnicos Deportivos- Nivel II*.
- Mercé, J. Aranda, R. Brizuela, G. (2004). "El entrenamiento de fuerza en el fútbol mediante actividades integradas". *Cuadernos técnicos*, 29: 5-13. Sevilla: Wanceulen S.L.
- Mercé, J. Aranda, R. (2003). "Estructura y entrenamiento del marcaje zonal en el fútbol base". *Cuadernos técnicos*, 25: 5-11. Sevilla: Wanceulen S.L.
- Mercé, J. (2001). *Fútbol: los sistemas de juego. Sistema 1.4.4.2*. Sevilla: Wanceulen S.L.

- Mercé, J (2000). "La táctica de la defensa en zona y su cultura". *Cuadernos técnicos*, 15: 3-17. Sevilla: Wanceulen S.L.
- Moreno, M. et al. (1996). *Táctica Sistemas de Juego: nivel III*. Madrid. R.F.E.F. Escuela Nacional.
- Pino, J. y Cigarro, J. (1997). *Análisis táctico del fuera de juego*. Sevilla: Wanceulen S. L.
- Pérez, S y Sánchez, F. (2005). "Sistema 1.4.2-3.1. Fundamentos defensivos". *Rev. Cuadernos Técnicos*, 34, pág, 27-36.
- Peseiro, J. (2006). "Conceptos sobre la organización ofensiva y defensiva". *Rev. Training-Fútbol*, 129, pág, 16-25.
- Tassara, H (1967). *Fútbol simplemente*. San Jose: Antonio Lehmann.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoría y metodología nos desportos colectivos*. Lisboa: Livros horizonte.
- Simón y Reeves, (1997). *Fichas de fútbol: jugadas a balón parado*. Barcelona: Hispano-Europea.
- Vales, A., Sambale, J., Areces, A. (2002). "Directrices metodológicas para el entrenamiento del portero de fútbol en etapas de alto rendimiento: Aspectos físicos condicionales". *Rev. Training-Fútbol*, 77, pág, 16-25.
- Valdano, J. (1997). *Los cuadernos de Valdano*. Madrid: Aguilar.
- Von Clausewitz (1984). *De la guerra*. Madrid: Ministerio de defensa.
- Yagüe, J.M. (2005). "El ataque y la defensa en las acciones a balón parado". *Rev. Training-Fútbol*, 108, pág, 16-27.
- Zamora, J y Etxarri, M. (2003). *Manual de fútbol: Desarrollo de los conceptos tácticos en diferentes sistemas de juego*. Madrid: Esteban Sanz.
- Zeeb, G. (1994). *Manual de entrenamiento de fútbol. Planificación y realización de 144 programas de entrenamiento*. Barcelona : Paidotribo.

Correos de los autores:

Juan Mercé Cervera: juan.merce@uv.es

Luis Tomás Ródenas Cuenca: luistoro@alumni.uv.es

Carlos Doménech Monforte: domenech1314@hotmail.com

