

Dortmund U17

Métodos de entrenamiento para el estilo de juego

Descripción

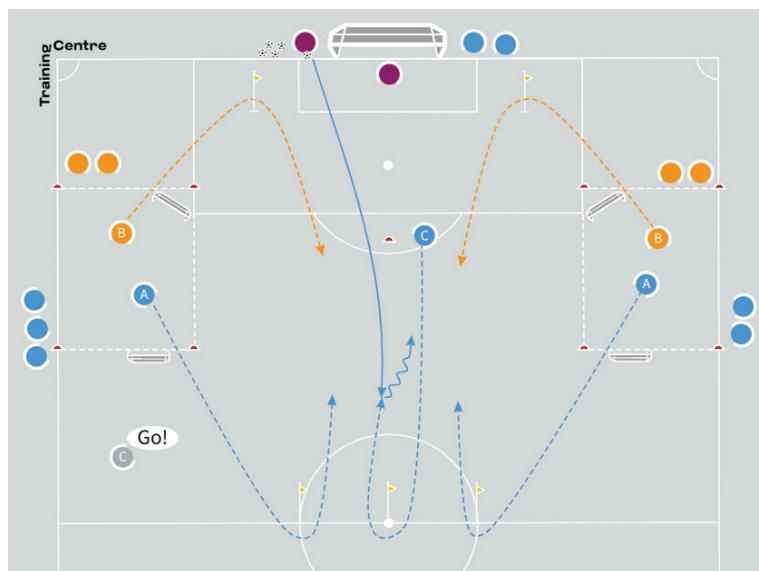
Parte 1: Transiciones rápidas a 3 contra 2

Parte 2: 2 contra 1 + portero, transición a 2 + portero contra 3

Parte 3: Defensa desde diferentes ángulos

Parte 4: 5 contra 4, elaboración del juego en espacios reducidos

TRANSICIONES RÁPIDAS A 3 CONTRA 2



El ejercicio comienza con varias situaciones de 1 contra 1, lo que garantiza una alta intensidad. A la señal del entrenador, los jugadores esprintan alrededor de las picas según las indicaciones y luego disputan un 3 contra 2 frente a una portería de dimensiones reglamentarias.

Organización

- Utilizar la mitad del campo, con una portería y un guardameta. Colocar una pica a 3 m a la izquierda y otra a 3 m a la derecha del área pequeña. Por último, ubicar tres picas más en la línea del medio campo.
- En las bandas, delimitar dos áreas de 20 × 15 m con una miniportería en cada extremo, como se muestra en la ilustración.
- Situar un segundo portero junto a la portería grande, con balones.
- Formar dos equipos y distribuir a los jugadores según sus posiciones, como se muestra en el diagrama:

Extremos en el punto A
Centrales y laterales en el punto B
Delanteros en el punto C

Primera secuencia

- En las zonas de banda delimitadas, los jugadores en los puntos A y B disputan enfrentamientos de 1 contra 1.
- Al mismo tiempo, el jugador en el punto C recibe pases del portero y dispara a puerta.

Segunda secuencia

- Después de 30 segundos, y cuando el entrenador lo indique, los jugadores A y C

- corren alrededor de las picas en la línea del medio campo y los jugadores B rodean la pica más cercana en el área.
- A continuación, el guardameta lanza un pase largo al jugador C, que inicia la jugada ofensiva en un 3 contra 2.
- Se aplica la regla del fuera de juego.
- Tras finalizar la acción, se reinicia el ejercicio.

Principios básicos

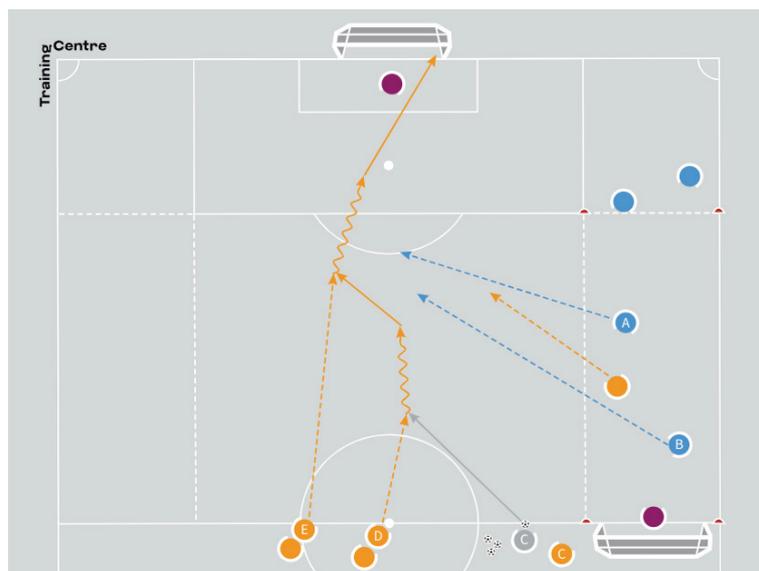
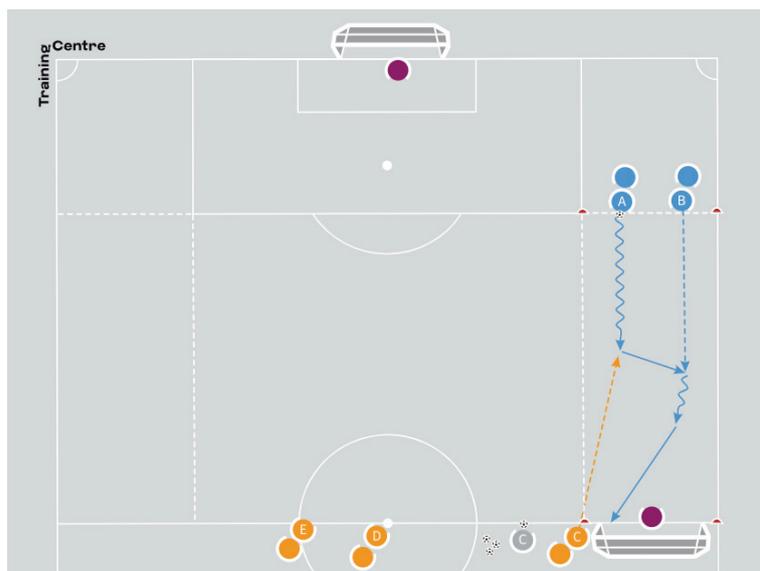
1 contra 1 en defensa:

- Los defensores deben acercarse, posicionarse, ajustar el ritmo y forzar al atacante a jugar por fuera.
- Los jugadores deben reaccionar rápido a la señal del entrenador, completar la transición y cambiar de posición cuanto antes.
- Todos los jugadores deben mantener la máxima intensidad al rodear las picas.

3 contra 2 en ataque:

- La acción debe resolverse con rapidez, ya que estas situaciones solo se generan en transiciones.
- Los extremos (jugadores A) deben abrirse todo lo necesario.
- El jugador con el balón debe encarar al defensor más retrasado para crear una situación de 2 contra

2 CONTRA 1+ PORTERO, TRANSICIÓN A 2 + PORTERO CONTRA 3



El ejercicio comienza con un 2 contra 1 + portero frente a una portería. Luego, los jugadores deben realizar una transición inmediata para unirse a los dos compañeros que se incorporan en un 2 + portero contra 3, ya sea atacando o defendiendo la portería en el extremo opuesto. Los jugadores con el balón deben aprovechar la superioridad numérica lo antes posible y llevar el balón hacia la portería.

Organización

- En la banda, delimitar un área de 35 x 15 m y colocar una portería (portería 1) con un portero, tal como se indica.
- Ubicar otro portero en la otra portería (portería 2).
- Formar dos equipos y distribuir a los jugadores según el diagrama.
- Situar a un entrenador junto a la portería 1, con balones

Explicación

Primera secuencia

- Los jugadores A y B disputan un 2 contra 1 contra C frente a la portería 1 hasta que consiguen disparar, el balón sale fuera de juego o pierden la posesión.

Segunda secuencia

- El entrenador introduce un nuevo balón para los jugadores que entran desde el fondo del campo.
- Los jugadores que participaron en el 2 contra 1 + portero deben esprintar para incorporarse a la jugada.
- Se disputa un 3 contra 2 + portero frente a la portería 2.
- Se aplica la regla del fuera de juego.
- Al finalizar la acción, se reinicia el ejercicio.

Principios básicos

Crear y aprovechar un 2 contra 1 + portero:

- El jugador con el balón conduce hacia el defensa. Justo antes de encararlo, realiza un pase horizontal al compañero.
- Todos los jugadores deben esprintar inmediatamente tras la acción.

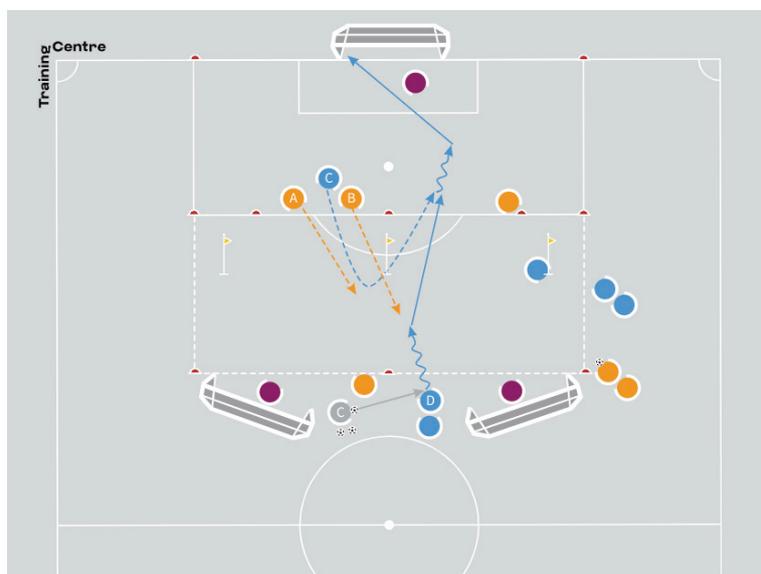
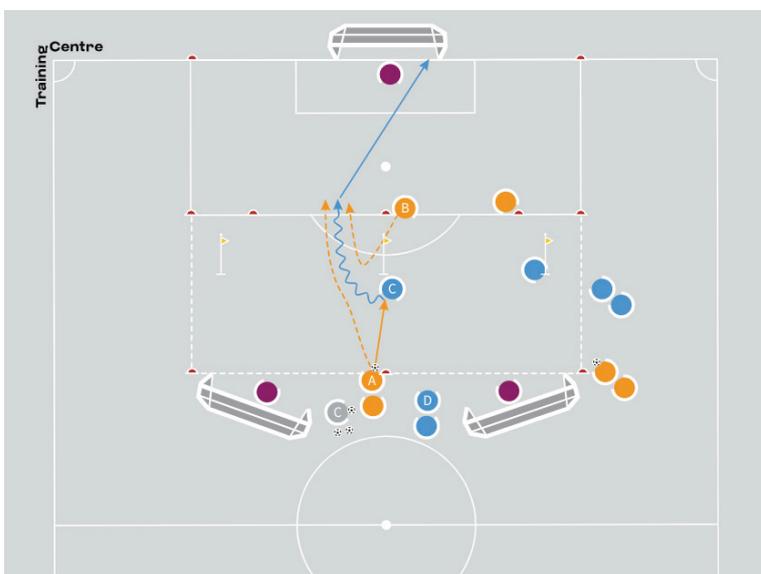
3 contra 2 en ataque:

- Los jugadores A y C deben abrirse todo lo necesario.
- Se puede generar un 2 contra 1 si el jugador con la posesión encara al defensor más retrasado (cuando el balón está en zona central) o si el otro atacante corre en paralelo a su compañero (por las bandas).

Defensa:

- Los jugadores deben mostrar una determinación absoluta para defender al máximo de su capacidad, incluso en situaciones de inferioridad numérica o en posición desfavorable

DEFENSA DESDE DIFERENTES ÁNGULOS



En este ejercicio, es fundamental que el pase inicial sea preciso. Si no se dispone de tres porterías y tres porterías de dimensiones reglamentarias, se pueden sustituir las porterías para los contraataques por miniporterías o porterías de tamaño infantil.

Organización

- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en la línea de meta. A 30 m de la línea de meta (en dirección a la línea divisoria), colocar dos porterías en ángulo, como se muestra en la ilustración, y situar un portero en cada una de las tres porterías.
- Ubicar tres picas fuera del área, a 5 m de la frontal y con una separación de 20 m.
- Formar dos equipos y distribuir a los jugadores según el diagrama.

Primera secuencia

- El jugador A pasa el balón a C e inmediatamente lo presiona.
- El jugador C avanza lo más rápido posible y juega un 1 contra 2 contra A y B

- frente a la portería 1.
- Si los defensores recuperan el balón, pueden contraatacar hacia la portería 2 o 3.

Segunda secuencia

- Cuando se marque un gol o el balón salga fuera, el entrenador pasa el balón a D.
- El ejercicio se convierte en un 2 contra 2 frente a la portería 1.
- Se aplica la regla del fuera de juego.
- Si los defensores recuperan el balón, pueden contraatacar hacia la portería 2 o 3.
- A y B intercambian roles.
- La siguiente repetición comienza desde una posición abierta y continúa de ese modo.
- Después de varias repeticiones, el ejercicio se reinicia desde la banda opuesta

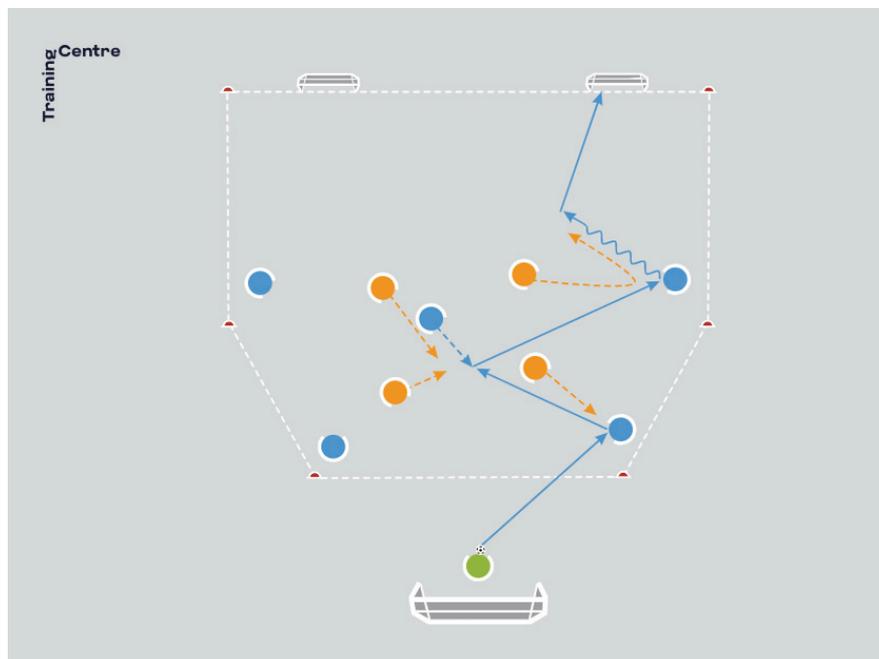
Principios básicos defensivos

- 1 contra 1 en el centro: el defensor debe acercarse rápidamente, posicionarse, ajustar el ritmo y forzar al atacante a utilizar su pierna menos hábil.
- 2 contra 2: los defensores deben cerrar los carriles interiores, obligar al atacante a jugar por fuera y generar una situación de 1 contra 1.
- Es fundamental inculcar la idea de proteger la portería en cualquier circunstancia

Principios básicos ofensivos

- 1 contra 1: tras recibir el balón, el jugador debe ponerse en movimiento de inmediato y conducir hacia la portería.
- 2 contra 2: se puede generar un 2 contra 1 si el jugador con el balón encara al defensor más retrasado (si el balón está en una zona central) o si su compañero corre en paralelo por la banda.

5 CONTRA 4, ELABORACIÓN DEL JUEGO EN ESPACIOS REDUCIDOS



El Borussia de Dortmund utiliza este ejercicio con regularidad, ya que es una forma realista de practicar la fase de construcción del ataque. Además, el reducido espacio de juego pone a prueba las habilidades de los jugadores. Los errores son frecuentes y se penalizan de inmediato. El ejercicio también genera muchas transiciones, lo que obliga a presionar rápidamente y mantener una buena estructura defensiva en posesión. Reaccionar con rapidez es complicado, pero es posible si los jugadores más alejados del balón permanecen atentos y saben cuándo intervenir en el momento preciso. El Borussia suele tener un alto porcentaje de posesión y se enfrenta con frecuencia a equipos que defienden muy replegados y buscan el contraataque. Por ello, mantener la estructura defensiva en todo momento es una parte fundamental de su juego.

Organización

- Delimitar una zona de juego hexagonal (lado más largo: 25 m, lado más corto: 20 m). Colocar una portería grande (con portero) y dos miniporterías, como se muestra en el diagrama.
- Formar un equipo azul de 5 «atacantes» y un equipo rojo de 4 «defensores».
- Los azules deben organizarse en un 4-1 y los rojos en un 2-2.

Explicación

- El ejercicio comienza con el balón en poder del guardameta. Una vez en juego, se disputa un 5 contra 4, con el equipo de 5 buscando marcar en las miniporterías.
- No se aplica la regla del fuera de juego.
- Si los defensores recuperan el balón, deben contraatacar hacia la portería grande.
- El juego siempre se reinicia desde el portero.

Principios básicos

- La preparación constante es fundamental.
- Los pases deben ser precisos y directos para facilitar la progresión del ataque.
- El centrocampista defensivo (en la posición del 6) en la zona central debe moverse entre líneas y obligar a los defensores a cerrarse. Esto, a su vez, libera espacio para los carrileros.
- Los carrileros deben subir hasta la última línea defensiva para obligarla a retroceder y dificultar así su cohesión. Este movimiento también obliga a la primera línea a replegarse, lo que genera espacio para los centrales.