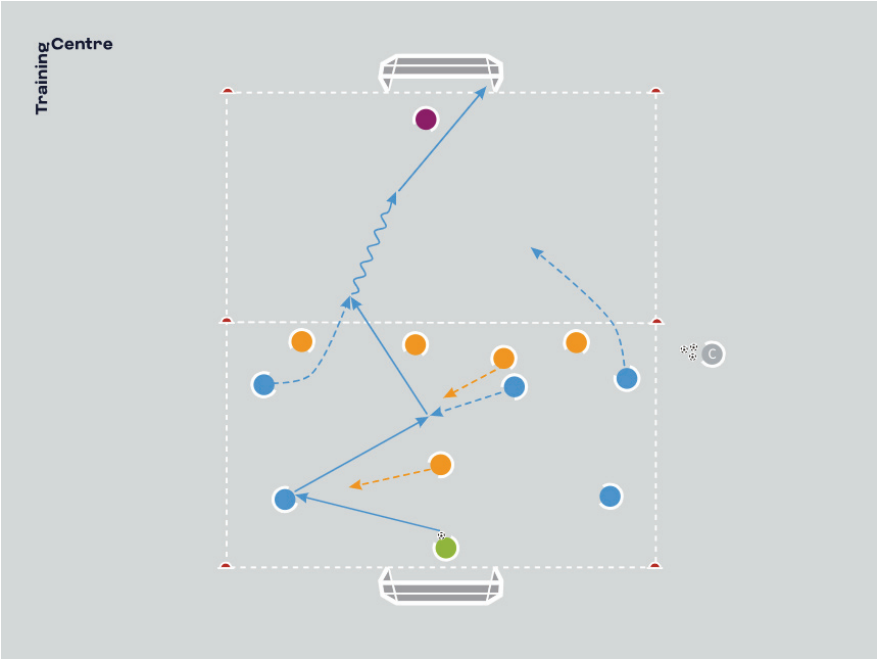
Dortmund U17
Métodos de entrenamiento para el estilo de juego

Descripción

Parte 1: Construcción del ataque contra una presión alta en espacios reducidos
Parte 2: Buscar/proteger la zona roja
Parte 3: Ataques en el último tercio frente a principios defensivos
Parte 4: El juego de intensidad

CONSTRUCCIÓN DEL ATAQUE CONTRA UNA PRESIÓN ALTA EN ESPACIOS REDUCIDOS



Este juego en formato reducido permite perfeccionar simultáneamente tácticas defensivas y ofensivas, casi sin que los jugadores sean conscientes de lo que están entrenando. Desde el punto de vista defensivo, enseña a actuar como una línea de cuatro situada por detrás de un centrocampista defensivo (o número 6). En concreto, los jugadores aprenden a funcionar como una estructura defensiva coordinada y a conectar con el jugador que tienen por delante. Para el equipo que tiene la posesión, el ejercicio representa un reto para los cuatro centrocampistas y los delanteros. Su tarea consiste en romper líneas, uno de los aspectos clave para generar ocasiones. Deben reconocer cuándo y dónde se abrirá un espacio en la línea defensiva y detectar el momento exacto para realizar el desmarque a la espalda. Estos matices tácticos son determinantes, pero el ejercicio también incluye una fase de juego libre que aporta un componente lúdico y garantiza la diversión.

Organización

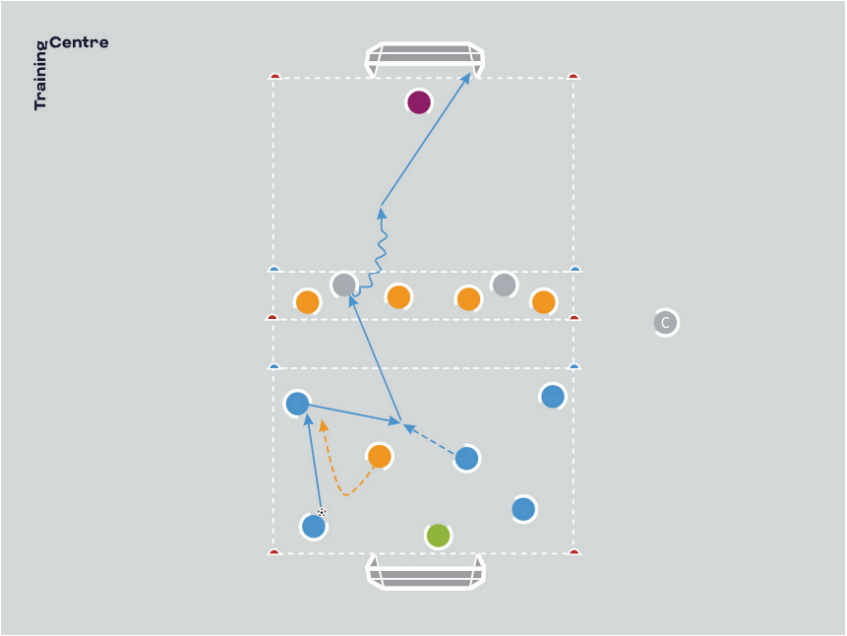
- Primero, delimitar una zona de juego de 30 x 35 m. Colocar una portería de tamaño reglamentario en cada extremo de la zona, defendidas por un guardameta. A continuación, señalizar una línea de medio campo (que también funcionará como línea de fuera de juego), tal como se indica.
- Formar 2 equipos de 6 jugadores (incluidos los guardametas).
- El equipo atacante debe organizarse con un esquema 2-3, mientras que el equipo defensor se posicionará en una formación 4-1.

Explicación
- Disputar un partido de 6 contra 6.
- Se aplica la regla del fuera de juego.
- Los defensores deben posicionarse sobre la línea de medio campo. Solo uno de los cuatro puede salir de su posición en cada acción para apoyar al centrocampista defensivo (número 6).
- Cada vez que cambia la posesión, el entrenador introduce un nuevo balón en el campo y los equipos juegan libremente durante 45 segundos, sin aplicar la regla del fuera de juego.

Principios básicos defensivos
- Recalcar la importancia de bascular en función de la ubicación del balón.
- Cada vez que un defensor abandone la línea, sus compañeros deben cubrir el espacio que deja.

Principios básicos ofensivos
- Animar a los jugadores a esprintar a la espalda de la defensa en cuanto el compañero con el balón tenga espacio y esté listo para dar el pase.
- Ayudar a los jugadores a identificar y aprovechar los espacios a la espalda de las líneas del rival.

BUSCAR/PROTEGER LA ZONA ROJA



Este ejercicio está pensado especialmente para los centrocampistas y delanteros. En muchos equipos, es necesario reforzar la implicación defensiva de estos jugadores. Una forma de defender con línea de cuatro consiste en adelantarla para presionar más arriba. El problema es que, al subir la línea, se generan espacios a la espalda, y los futbolistas deben estar permanentemente atentos a lo que sucede tanto por delante como por detrás. Desde el punto de vista ofensivo, la clave es encontrar a los jugadores libres entre líneas. Ahí es donde deben moverse los mediocentros (los número 8), los mediapuntas y los delanteros, porque es fundamental tener futbolistas capaces de darle ritmo al ataque y encarar portería en esas zonas. Para los que tienen la posesión, lo más importante es presionar de inmediato en cuanto pierdan el balón.

Organización
- Delimitar una zona de juego de 30 x 18 m. Trazar tres líneas en el centro de la zona de juego, tal como muestra el esquema, para formar una «zona roja» dividida en dos secciones que abarquen 2.5 metros en cada mitad. Por último, colocar una portería de dimensiones reglamentarias en cada extremo de las zonas de juego, defendidas por un guardameta.
- Formar 2 equipos de 5 jugadores y designar a otros 2 jugadores neutrales.
- Distribuir a los jugadores según se indica en el esquema.

Explicación

- El equipo atacante (en azul) comienza con una situación de 5 contra 1 en su zona, y su objetivo es hacer llegar el balón a uno de los jugadores neutrales ubicados en la parte de la «zona roja» más cercana a la otra portería.
- Los defensores deben posicionarse sobre la línea de medio campo. Solo uno de los cuatro puede salir de su posición en cada acción para apoyar al centrocampista defensivo (número 6).
- Una vez que el balón llega a los jugadores neutrales, estos deben combinarse para intentar batir al guardameta.
- Si recuperan el balón, los defensores deben lanzar un contraataque hacia la portería rival.
- Tras cada gol, el otro equipo pasa al ataque, y los jugadores neutrales deben cambiar de lado dentro de la zona roja (es decir, cambiar de mitad).
- Cada acción comienza siempre desde el portero correspondiente.

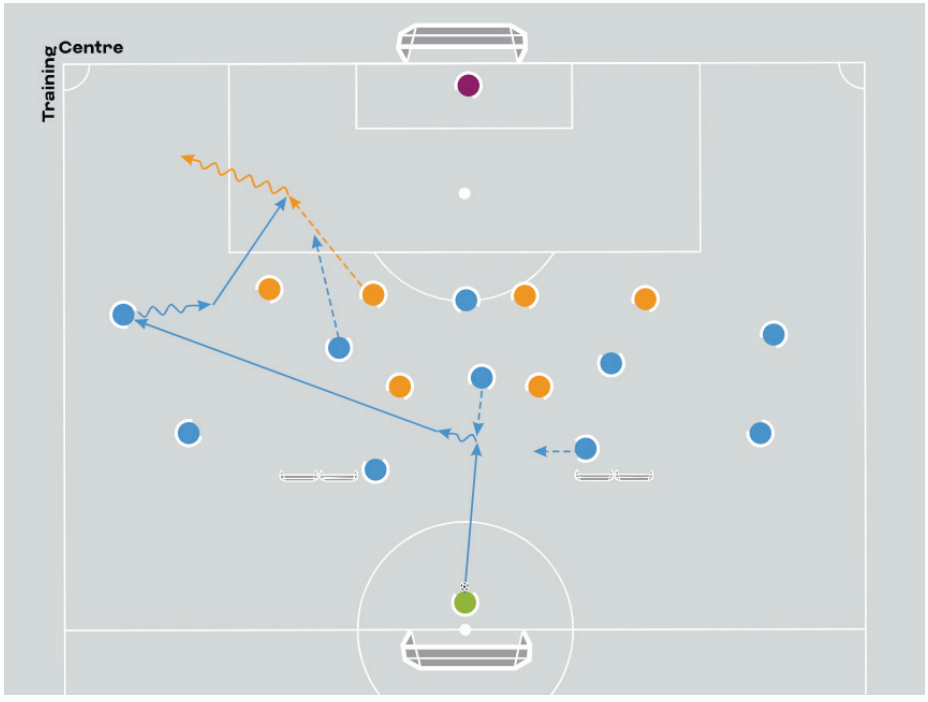
Principios básicos defensivos

- Un par de defensores debe tratar de recuperar el balón en campo contrario.
- En función del desarrollo del juego, los defensores situados en la zona central deben bascular según sea necesario, siempre atentos a los jugadores neutrales que quedan a su espalda.

Principios básicos ofensivos

- Los jugadores deben buscar constantemente la opción de incorporar a los jugadores neutrales al juego y utilizarlos de forma efectiva.
- Por su parte, estos últimos deben estar en constante movimiento para mantenerse libres de marca y estar disponibles para asociarse con sus compañeros.
- Al recibir el balón, deben moverse con velocidad e intentar generar situaciones de remate a portería.

ATAQUES EN EL ÚLTIMO TERCIO FRENTE A PRINCIPIOS DEFENSIVOS



Esta forma de juego ha acompañado al equipo sub-17 del Dortmund a lo largo de toda la temporada. Poner a los jugadores a defender en inferioridad numérica refuerza su determinación de hacer todo lo necesario para proteger la portería. Este ejercicio transmite la idea de que, si actúan como una unidad compacta, la defensa puede mantenerse firme incluso en desventaja y seguir cumpliendo su objetivo. Los equipos que dominan la posesión a menudo se enfrentan a rivales que se repliegan y levantan un muro defensivo frente a su área. En estos casos, es fundamental encontrar la manera de superar la resistencia defensiva sin descuidar atrás una estructura sólida y bien organizada que garantice protección ante un posible contraataque. Esa seguridad atrás ofrece a los jugadores cercanos al balón la confianza necesaria para presionar alto y con intensidad tras pérdida.

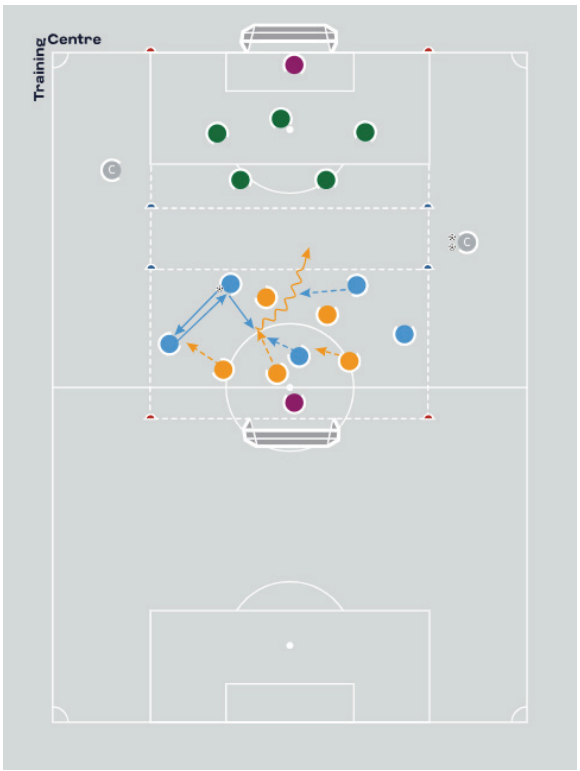
Organización
- En un campo reglamentario, delimitar una zona de juego de 45 metros de largo. A continuación, colocar dos porterías de tamaño reglamentario y cuatro miniporterías dentro del área delimitada, tal como se muestra en el esquema.
- Formar un equipo atacante (en azul) con 11 jugadores, incluyendo un portero, y un equipo defensor (en rojo) con 7 jugadores, también incluido el portero.
- Disponer al equipo azul en una formación 4-3-3, y organizar al equipo rojo en un sistema 4-2

Explicación
- El guardameta del equipo azul inicia el juego.
- Se disputa un partido de 11 contra 7.
- Se aplica la regla del fuera de juego.
- Si recuperan el balón, los defensores pueden contraatacar hacia la portería grande o hacia cualquiera de las miniporterías.

Principios básicos defensivos
- Los defensores deben bascular en bloque para mantener bien protegida la portería.
- Cuando el balón se juega a una banda, los laterales deben salir a presionar, mientras el resto de la línea defensiva se cierra hacia el centro para cubrir el área.
- Si un mediocentro rival (número 8) inicia un desmarque a la espalda de la defensa, el centrocampista más cercano debe asumir su marcaje. Si la situación lo requiere, el defensa central más próximo al balón puede salir de su posición para ofrecer ayuda.
- Se debe animar a los jugadores a adelantar líneas cada vez que el rival juega hacia atrás.

Principios básicos ofensivos
- El equipo que tiene el balón debe estar alerta ante una posible pérdida y conservar una estructura compacta por detrás de la línea del juego.
- Al perder la posesión, es clave aplicar una presión inmediata para intentar recuperarla cuanto antes.
- El portero debe dar indicaciones constantemente a los jugadores que tiene delante.
- Suponiendo una situación de igualdad numérica, la última línea defensiva debe mantenerse bien organizada y preparada para realizar marcajes individuales.

EL JUEGO DE INTENSIDAD



Este ejercicio, habitual en los entrenamientos de Jürgen Klopp en el Liverpool FC, permite trabajar todos los aspectos esenciales del juego. El equipo con el balón busca desarticular a un rival replegado sin descuidar en ningún momento su estructura defensiva. Además, el formato ofrece múltiples situaciones para practicar la presión tras pérdida. Por su parte, el equipo defensor se concentra en replegar líneas y proteger su portería. Cuando los atacantes finalizan la acción con un disparo fuera, los papeles se invierten: los defensores pasan a construir el juego desde atrás enfrentándose a una presión alta e intensa. Se trata de una propuesta dinámica y de alta intensidad que exige a los jugadores rendir al máximo de su capacidad.

Organización

- Delimitar una zona de juego de 55 m de largo, con el mismo ancho que el área de penalti. Marcar luego tres zonas dentro del área de juego, dividiéndolas con líneas a lo ancho en segmentos de 22 m, 11 m y 22 m, respectivamente. Por último, colocar una portería de tamaño reglamentario en cada extremo del área, ambas defendidas por un portero.
- Situar a un entrenador en la banda, entre las dos líneas de fuera de juego, con balones.
- Formar 3 equipos de 5 jugadores y colocarlos según lo indicado en el esquema

Explicación

- El juego comienza con un 5 contra 5 más portero en una mitad del área de juego.
- Se aplica la regla del fuera de juego para el equipo atacante.
- Cada vez que el equipo atacante realiza un disparo a portería (ya sea gol o parada del portero), el entrenador introduce un nuevo balón desde la banda para que continúe el ataque.
- Cuando el balón sale por la línea de meta, el portero correspondiente reinicia el juego. El equipo que estaba defendiendo pasa a tener la posesión e intenta llevar el balón hacia la zona central.
- Si lo consigue, continúa el ataque hacia la portería del extremo opuesto y se disputa otro 5 contra 5 más portero.
- Si el equipo defensor recupera el balón, debe contraatacar e intentar progresar a su vez hasta la zona central. Si lo logra, debe seguir para buscar el gol en el otro extremo del campo, y se juega nuevamente un 5 contra 5 más portero.
- Los jugadores solo pueden acceder a la zona central conduciendo el balón.
- Después, se intercambian los papeles de atacantes y defensores.

Principios básicos

- El equipo con la posesión debe finalizar con un disparo antes de perder el balón.
- Los equipos deben mantener una defensa posicional organizada lejos del balón y presionar de forma intensa en la zona cercana a la pérdida.