

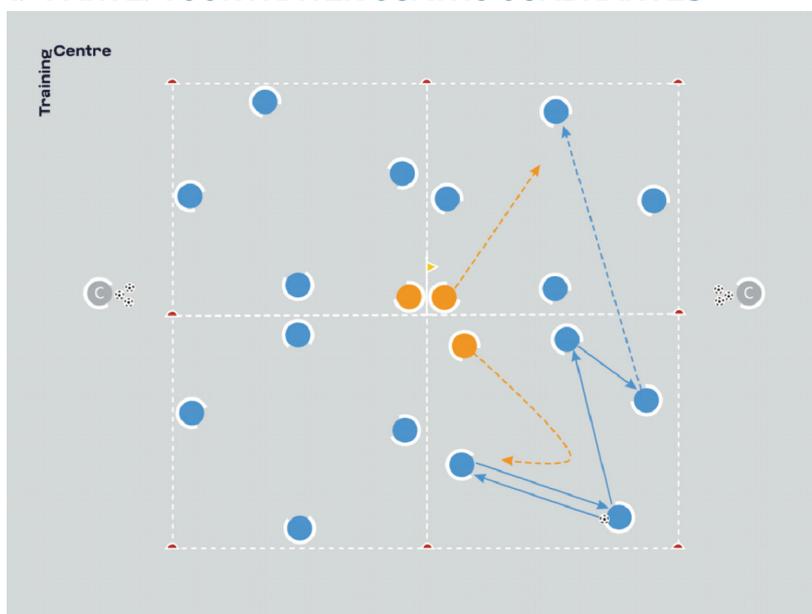
Hoffenheim sub-19

Entrenamiento de defensa y ataque con los campeones alemanes sub-19

Descripción

- 1.ª parte:** 4 contra 1 en cuatro cuadrantes
- 2.ª parte:** 5 contra 5 con guardametas más 2
- 3.ª parte:** defensa contra paredes en distintas zonas
- 4.ª parte:** 5 contra 5 con guardametas más 1 y 2 contra 1
- 5.ª parte:** 7 más guardameta contra 7 (8)

1.ª PARTE: 4 CONTRA 1 EN CUATRO CUADRANTES



La sesión comienza con un ejercicio intensivo sobre la recuperación del balón. Se juega en un 4 contra 1 en cuatro cuadrantes para fomentar la intensidad en defensa y las transiciones rápidas.

Organización

- Dividir una zona de juego de 16 x 16 m en cuatro cuadrantes y crear una «zona de espera» en el centro en torno a una pica.
- Elegir 3-4 defensores (en naranja en la imagen)
- Situar 4 atacantes en cada cuadrante.

Explicación

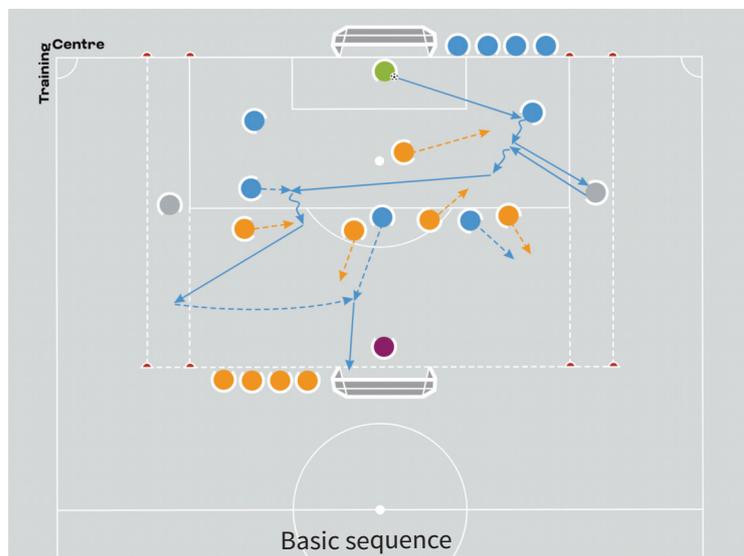
- Empezar con un 4 contra 1 en uno de los cuadrantes.
- Cuando se hayan producido tres pases consecutivos, el equipo azul puede cambiar el juego hacia otro cuadrante.
- En ese momento, otro defensa sale corriendo desde la zona de espera para generar un 4 contra 1.
- Transcurridos unos minutos, los roles de los jugadores se intercambian.

Principios básicos

- El equipo que tiene la posesión debe prepararse antes de cambiar el juego.
- Los jugadores que ocupen un cuadrante donde no esté el balón deben mostrar iniciativa y ofrecerse para que sus compañeros puedan combinar con ellos.
- El equipo que tiene la posesión debe aprovechar su superioridad numérica con una buena colocación.
- Los defensores del centro deben estar agarrados a una pica y no pueden salir antes de tiempo.

- Los defensas deben mantener la intensidad y tratar de recuperar el balón.
- Anticiparse a los pases es clave.
- Los defensas deben presionar continuamente a sus rivales.

2.ª PARTE: 5 CONTRA 5 MÁS GUARDAMETAS MÁS 2



Desde un punto de vista defensivo, el segundo ejercicio trabaja la capacidad de los cuatro defensas para bascular y presionar al rival. Para el equipo que ataca, el ejercicio trabaja el juego en el último tercio, ya que intenta mover el balón rápidamente para generar ocasiones de peligro.

Organización

- En una zona de juego de 32 x 50 m, marcar un carril de 5 metros de ancho junto a cada banda del terreno de juego. Situar una portería y un guardameta en cada extremo de la zona de juego.
- Formar dos equipos de 10 jugadores (incluidos guardametas) y elegir 2 jugadores neutrales.
- En cada jugada, 4 integrantes de cada equipo se quedan fuera.
- Los guardametas también rotan.

Explicación

- El ejercicio consiste en un 6 más 2 contra 6. Se aplica la regla del fuera de juego.
- Los jugadores neutrales pueden dar tantos toques como quieran y entrar en el centro de la zona de juego siempre que la situación lo exija.
- Cuando se marque un gol o el balón salga fuera, el guardameta reinicia el juego.
- Cuando el ejercicio se ha repetido tres veces, entran los jugadores que estén esperando en las bandas.

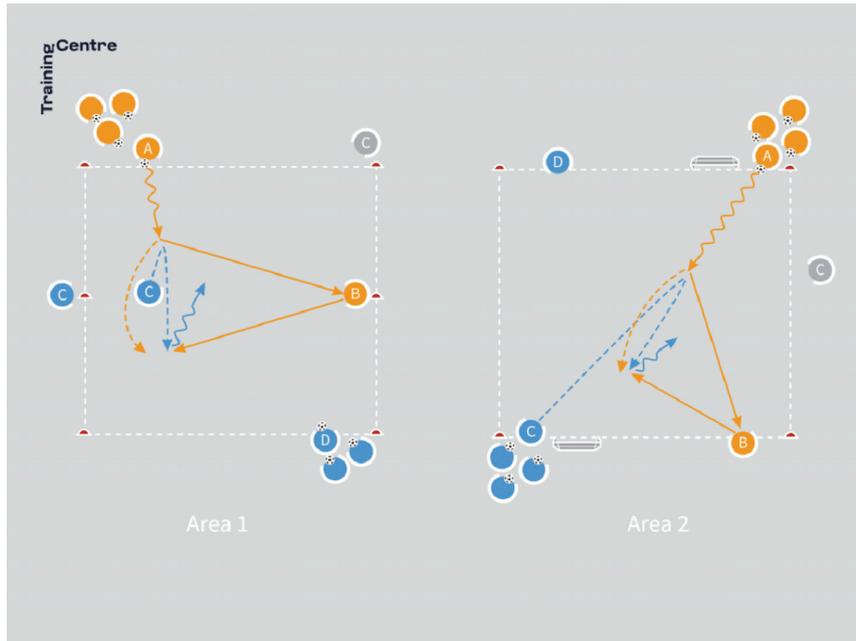
Variación

- El juego comienza con un pase por alto desde detrás de la portería para provocar un duelo aéreo.

Principios básicos

- Animar a la defensa a bascular con rapidez y adelantar líneas para presionar al rival.
- El equipo que tiene la posesión debe cambiar de juego rápidamente para crear ocasiones.

3.ª PARTE: DEFENSA CONTRA PAREDES EN DISTINTAS ZONAS



Este ejercicio trabaja la defensa contra paredes. El éxito depende de presionar al atacante y ser contundentes cuando es necesario.

Organización

- Delimitar dos zonas de juego de 15 x 15 m y situar dos miniporterías como en la imagen.
- En cada una de las zonas de juego, repartir a 10 jugadores en 2 equipos y situarlos en los puntos A, B, C y D tal como aparece en la ilustración.

Explicación: Zona 1

- A y B forman equipo y juegan un 2 contra 1 contra C. A y B intentan superar la línea de gol del extremo opuesto de la zona de juego.
- A pasa el balón a B, que se lo devuelve.
- C se gira hacia A e intenta defender contra esa pared.
- Luego, C forma equipo con D y juegan un 2 contra 1 ante A.

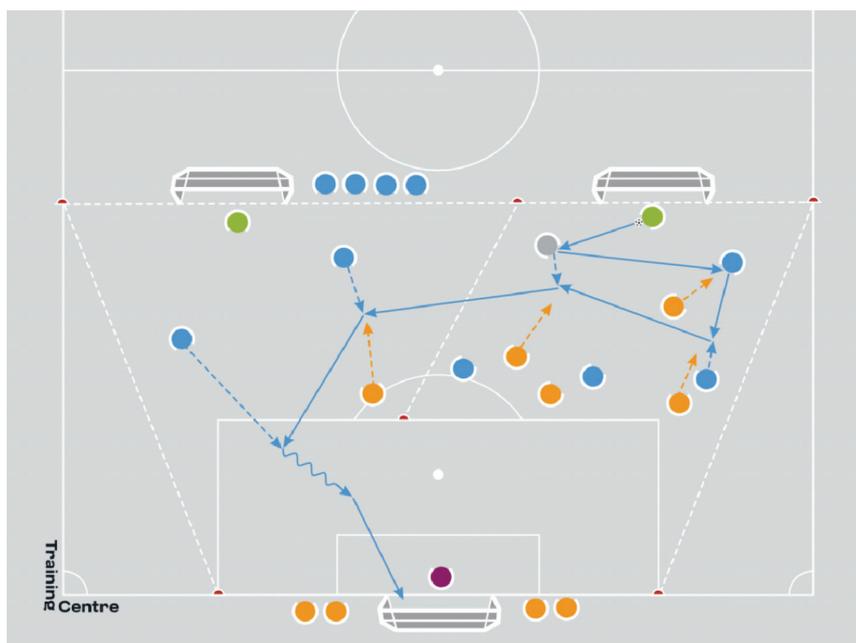
Explicación: Zona 2

- A conduce hacia C y pasa el balón a B, quien combina al primer toque con A.
- C se gira hacia A y trata de impedir que hagan la pared. Si recupera el balón, intenta rematar a portería.
- Después, un jugador de la posición C forma equipo con un jugador de la posición D y juegan un 2 contra 1 ante A.

Principios básicos

- Cuando A pasa a B, C se gira hacia A e intenta echarse encima para ralentizar su movimiento. Lo ideal es que C intente posicionar el cuerpo entre el balón y el rival.
- C intenta contener a A e interceptar el pase para recuperar la posesión con espacio.
- Perfilar correctamente el cuerpo para girar rápidamente y acelerar para interceptar la pared.

4.ª PARTE: 5 CONTRA 5 CON GUARDAMETAS MÁS 1 Y 2 CONTRA 1



Este ejercicio se centra en la presión alta. El equipo atacante tiene que esforzarse para avanzar con el balón de forma rápida y directa hacia la portería. Si no puede avanzar directamente, cambia el juego hacia el otro extremo del campo lo más rápido posible para alternar el ángulo del ataque y aprovechar el espacio.

Organización

- Delimitar una zona de juego de 35 m como se muestra en la ilustración. Situar tres porterías con sus correspondientes guardametas.
- Formar un equipo rojo de 10 jugadores (incluido el portero) y un equipo azul de 12 jugadores (incluidos 2 porteros).
- Designar 1 jugador neutral (arriba, en amarillo).
- Situar 6 atacantes (en azul), 5 defensas (en rojo) y el jugador neutral alrededor de la zona de juego, como en la ilustración.

Explicación

- El equipo azul inicia la jugada en una mitad de la zona de juego e intenta conservar la posesión o avanzar con el balón.
- Después de cinco pases, el equipo azul puede enviar el balón a la otra mitad de la zona de juego.
- Entonces, pasa a jugarse un 9 contra 6.
- Cuando la pelota sale fuera o se marca un gol, uno de los guardametas del equipo azul reinicia la jugada.
- Después de dos secuencias completas, los jugadores rotan.

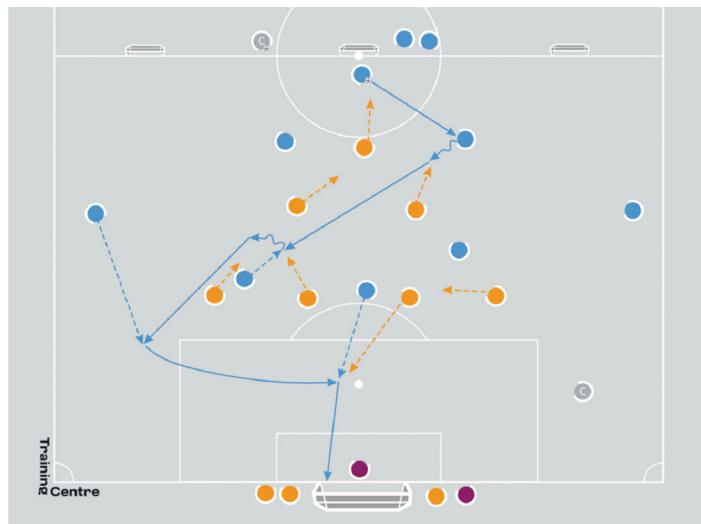
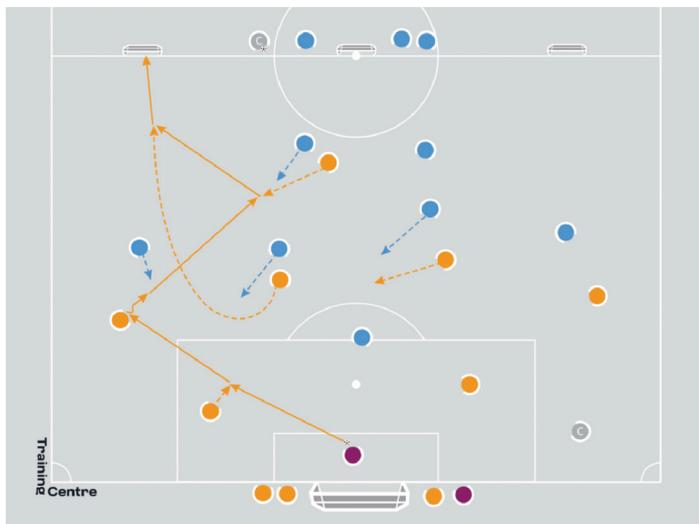
Principios básicos ofensivos

- Los atacantes deben atraer a los rivales, buscar situaciones de superioridad numérica y aprovecharlas.
- Toma de decisiones: resulta clave decidir cuándo avanzar rápidamente con el balón o cuándo cambiar el juego.

Principios básicos defensivos

- Los defensores deben ejercer una presión alta y estar encima de los atacantes.
- Sin embargo, es importante mantener una formación compacta cuando el rival cambia el juego.

5.ª PARTE: 7 MÁS GUARDAMETA CONTRA 7 (8)



La sesión finaliza con un partido de defensa contra ataque. Este ejercicio está diseñado para que el equipo aprenda a aplicar los principios básicos en una zona de juego relativamente grande.

Organización

- En la mitad de un campo reglamentario, colocar 1 portería de dimensiones reglamentarias y 3 miniporterías, como en la ilustración.
- Formar un equipo rojo de 8 jugadores (7 jugadores de campo y 1 guardameta) y un equipo azul de 8 jugadores de campo.
- El equipo azul adopta un esquema 1-2-4-1.
- El equipo rojo adopta un esquema 4-2-1 y defiende con intensidad.
- Los guardametas se turnan bajo los palos.

Explicación

- El juego empieza con 7 jugadores naranjas contra 7 jugadores azules. El medio de contención del equipo azul se queda fuera de la zona de juego.
- Cuando el equipo azul inicia un nuevo ataque, su medio de contención se incorpora al juego y crea una situación de 8 contra 7 más guardameta. El equipo naranja defiende en inferioridad numérica.
- Transcurridos unos minutos, los roles de los jugadores se intercambian.

Principios básicos

- Se anima a los jugadores a aplicar los principios básicos de los ejercicios anteriores en un entorno de partido.