

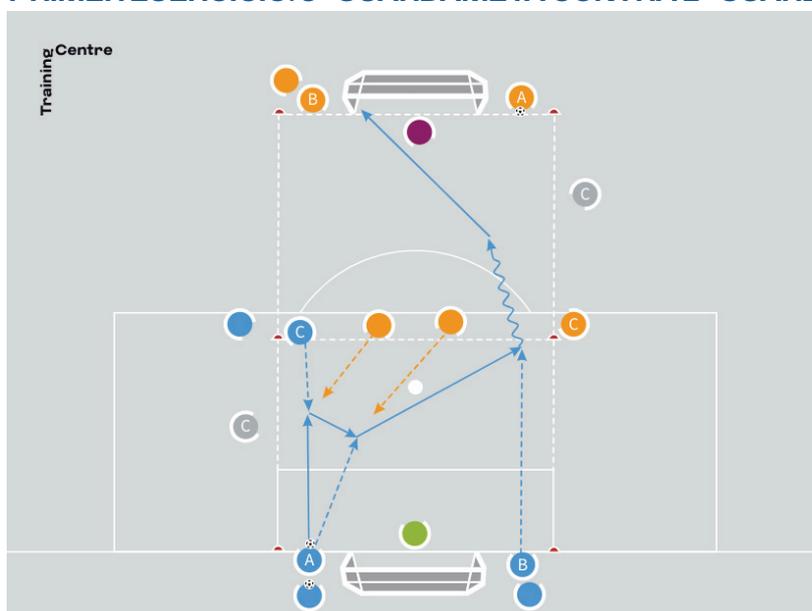
Hoffenheim sub-19

Los ejercicios de entrenamiento favoritos de Nubbemeyer

Session overview

- Primer ejercicio:** 3+guardameta contra 2+guardameta
- Segundo ejercicio:** 4+guardameta contra 3+guardameta
- Tercer ejercicio:** 4 contra 4 con 2 jugadores para cambiar el juego
- Cuarto ejercicio:** de un 5 contra 3 a un 5 contra 3+guardameta
- Quinto ejercicio:** el rondo en tres cuadrados
- Sexto ejercicio:** 8+guardameta más 3 contra 8+guardameta
- Séptimo ejercicio:** la telaraña del 2 contra 1

PRIMER EJERCICIO: 3+GUARDAMETA CONTRA 2+GUARDAMETA



La idea fundamental en la que se basa este ejercicio es de Ralf Rangnick y Ralph Hasenhüttl. El objetivo de los defensores es neutralizar momentáneamente la superioridad numérica del equipo atacante por medio de una presión alta. Para ello, deben estar muy atentos e intentar anticiparse a los pases en horizontal. El equipo atacante, por su parte, tratará de hacer justo lo contrario, es decir, eludir la presión lo más rápidamente posible y aprovechar al máximo al jugador que tiene de más. A partir de ahí, intentará forzar situaciones de 2 contra 1 con los defensores y superar la presión con pases al hueco.

Organización

- Delimitar una zona de juego de 26 × 18 m con una línea divisoria. Colocar 2 porterías y 1 guardameta en cada una de ellas.
- Formar 2 equipos de 7 jugadores cada uno (incluido el portero), y situar a los jugadores en los puntos A, B y C, tal y como se muestra.

Explicación

- A empieza el ejercicio con un pase a C, que puede entregar el balón de primeras o controlarlo antes de pasar.
- Los dos defensores (de naranja en el gráfico) saltan inmediatamente a presionar.
- B entra corriendo en la zona de juego para generar un 3 contra 2.
- Si el equipo naranja recupera el balón, tratará de contragolpear, mientras que el equipo azul ejercerá la presión tras pérdida.
- Los equipos intercambian los papeles una vez completado el ejercicio.
- Para ello, dos jugadores azules permanecerán en su posición y pasarán a ser

defensores.

- A continuación, A comienza la siguiente secuencia del ejercicio con un pase a C. Acto seguido, B entra corriendo en la zona de juego, etc.

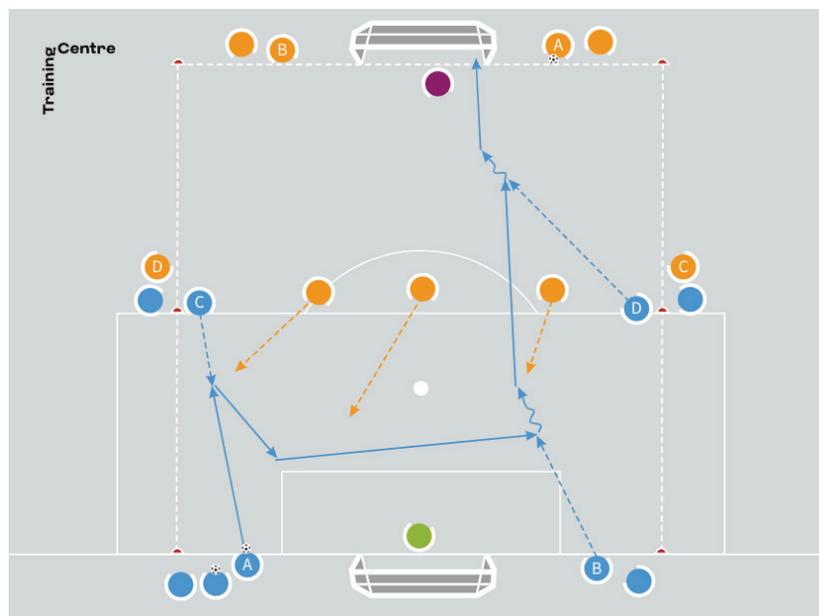
Principios básicos defensivos

- Al adelantar la línea cuando se produce la primera entrega del balón, los defensores podrán convertir momentáneamente la situación de 3 contra 2 en un 2 contra 2.
- Los defensores deberán anticipar los pases en horizontal y adelantar la línea para defenderlos.
- Buscarán la transición ofensiva nada más recuperar el balón.

Principios básicos ofensivos

- Los atacantes deberán sacar el máximo partido al jugador adicional.
- Es importante generar situaciones de 2 contra 1 y aprovecharlas.

SEGUNDO EJERCICIO: 4+GUARDAMETA CONTRA 3+GUARDAMETA



En este ejercicio de 4 contra 3 se aplican las mismas normas que en el 3 contra 2 del ejercicio anterior, si bien la incorporación de un jugador más a cada equipo lo vuelve más complejo.

Organización

- Delimitar una zona de juego de aproximadamente 30 x 25 m, con una línea divisoria y 2 porterías.
- Formar 2 equipos de 10 jugadores cada uno (incluido el portero), y situar a los jugadores en los puntos A, B y C, tal y como se muestra en el gráfico.

Explicación

- A empieza el ejercicio con un pase a C, que puede entregar el balón de primeras o controlarlo antes de pasar.
- Los tres defensores saltan inmediatamente a presionar.
- B y D entran corriendo en la zona de juego para generar un 4 contra 3.
- Si el equipo naranja recupera el balón, tratará de contragolpear, mientras que el equipo azul ejercerá la presión tras pérdida.
- Los equipos intercambian los papeles una vez completado el ejercicio.
- Para ello, tres jugadores azules permanecerán en su posición y pasarán a ser defensores.
- A continuación, A comienza la siguiente secuencia del ejercicio con un pase a C. Acto seguido, B y D entran corriendo en la zona de juego.

Principios básicos defensivos

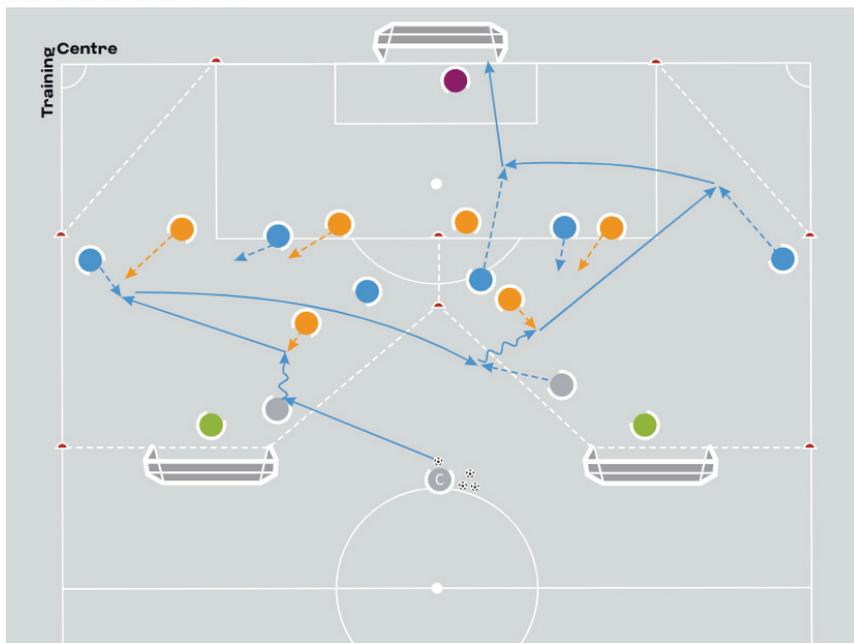
- Formar un triángulo es una manera eficaz de defender.

- Al adelantar la línea cuando se produce la primera entrega del balón, los defensores podrán convertir momentáneamente la situación de 4 contra 3 en un 3 contra 3.
- Los defensores deben estar muy atentos, intentar anticiparse a los pases en horizontal y adelantar la línea en el momento oportuno.
- Buscarán la transición ofensiva nada más recuperar el balón.

Principios básicos ofensivos

- Los atacantes deberán sacar el máximo partido al jugador adicional.
- Es importante generar situaciones de 2 contra 1 y aprovecharlas.

TERCER EJERCICIO: 4 CONTRA 4 CON 2 JUGADORES PARA CAMBIAR EL JUEGO



En este 4 contra 4, el equipo atacante se servirá de los jugadores que pueden cambiar el juego para desplazar el balón rápidamente hacia la portería y superar la defensa rival.

Organización

- Delimitar una zona de juego de 40 m de longitud, con 3 porterías y 1 portero en cada una de ellas, tal y como se muestra.
- Formar un equipo azul de 8 jugadores (incluidos 2 porteros) y un equipo naranja de 7 jugadores (incluido 1 portero).
- Elegir 2 centrocampistas de contención cuyo cometido será cambiar la orientación del juego (de color gris en el gráfico).
- Distribuir a los jugadores en las dos mitades de la zona del ejercicio tal y como se muestra en el gráfico.

Explicación

- El equipo azul formará con un delantero, un extremo y un jugador situado en el espacio intermedio de cada lado de la zona del ejercicio. Estos jugadores no podrán salir de sus respectivas zonas iniciales.
- El equipo naranja formará con una línea defensiva de cuatro jugadores, protegida por dos centrocampistas que actuarán justo por delante.
- El ejercicio comienza cuando el entrenador pasa el balón a uno de los jugadores de color gris.
- El equipo azul tratará de marcar a partir de esta situación de 4 más 1 contra 4.
- Puede utilizar a los jugadores de color gris para cambiar el juego y desplazar el balón entre las dos mitades de la zona del ejercicio.
- Si los defensores recuperan el balón, contragolpearán hacia la portería situada en el extremo opuesto de la zona de juego.

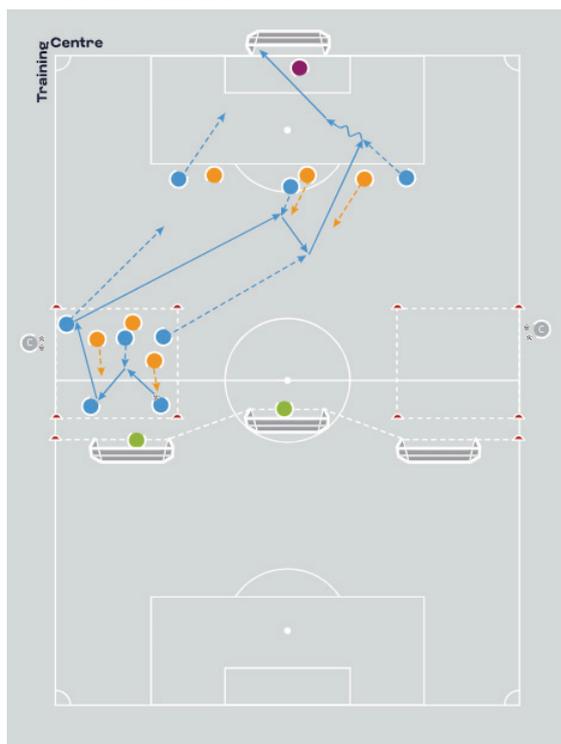
Principios básicos defensivos

- El equipo defensor basculará formando un bloque bajo cohesionado.
- Presionar de manera proactiva permitirá a los defensores neutralizar momentáneamente la superioridad numérica del equipo atacante.

Principios básicos ofensivos

- La defensa estará metida muy atrás, por lo que el equipo atacante tratará de abrirla y sacar a los defensores de su posición.
- Es importante generar situaciones de 2 contra 1 y aprovecharlas.

CUARTO EJERCICIO: DE UN 5 CONTRA 3 A UN 5 CONTRA 3+GUARDAMETA



El objetivo de este ejercicio es aprovechar al máximo la superioridad para desplazar el balón hacia la portería; primero, en espacios reducidos y, a continuación, en una situación real de juego.

Organización

- Delimitar una zona de juego de 60 m de longitud, con 4 porterías (3 de ellas, con guardameta) y 2 cuadrados de 20 x 20 m, tal y como se muestra en el gráfico.
- Formar un equipo azul de 11 jugadores (incluidos 2 porteros) y un equipo naranja de 7 jugadores (incluido 1 portero).

Explicación

- El equipo azul empieza con la posesión del balón en uno de los cuadrados y juega un 5 contra 3 contra el equipo naranja. Solamente podrán intentar atacar la portería cuando encadenen cinco pases seguidos.
- Si el equipo naranja recupera la pelota, podrá contragolpear hacia la portería más cercana.
- Si el equipo azul logra sacar el balón del cuadrado, dos jugadores podrán realizar desmarques de apoyo. A partir de este momento, el equipo azul dispone de siete segundos para intentar marcar gol en una situación de 5 contra 3.
- Si el equipo naranja recupera el balón fuera del cuadrado, podrá contragolpear hacia cualquiera de las tres porterías situadas en el extremo opuesto de la zona de juego. Un jugador de cada equipo podrá salir del cuadrado para apoyar a sus compañeros.
- Los equipos intercambiarán los papeles cuando hayan completado cuatro veces el ejercicio.

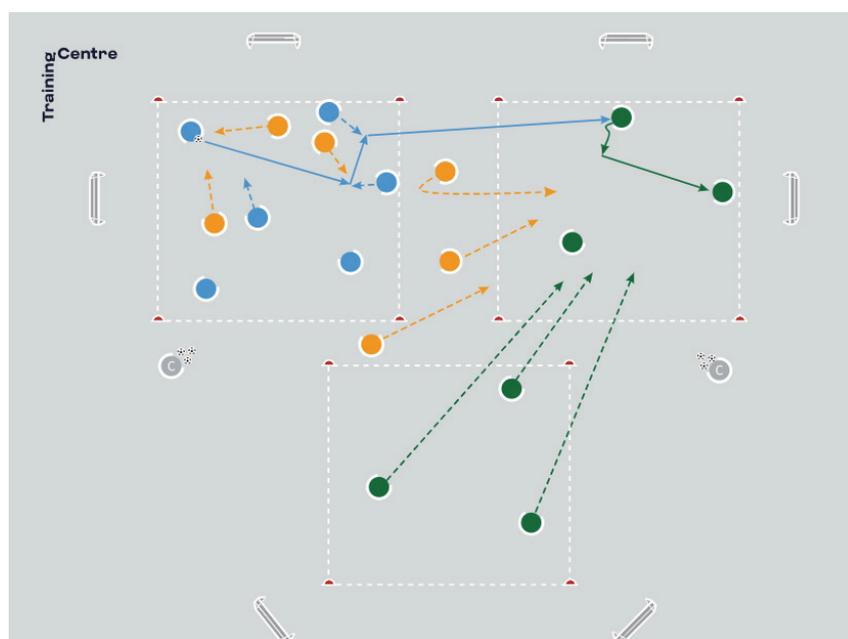
Principios básicos defensivos

- Los defensores tratarán de recuperar el balón y presionar al rival.
- Tras desbaratar el ataque y recuperar la pelota, toda la atención recaerá en contragolpear con velocidad.

Principios básicos ofensivos

- Siempre que sea posible, los pases que se envíen fuera del cuadrado se dirigirán a los espacios intermedios del lado opuesto de la zona de juego. De este modo, se alivia la presión y se genera superioridad rápidamente.
- Los atacantes deben aprovechar al máximo el impulso de la jugada y finalizarla cuanto antes.

QUINTO EJERCICIO: EL RONDO EN TRES CUADRADOS



En el «rondo en tres cuadrados», lo más importante es reaccionar con rapidez cada vez que el balón cambia de cuadrado y presionar en cuanto se produzca una pérdida.

Organisation

- Delimitar 3 zonas de 14 x 14 m, a una distancia de 4 m entre los puntos más próximos, y colocar 6 miniporterías, tal y como se muestra.
- Formar 3 equipos de 6 jugadores y colocarlos como se muestra en el gráfico.

Explanation

- El equipo azul empieza el ejercicio en la zona 1, con un juego de posesión de 6 contra 3 contra el equipo naranja.
- Cuando encadenen cinco pases seguidos, podrán enviar el balón a otra zona.
- Los defensores situados entre las zonas pueden interceptar estos pases.
- Si el equipo azul consigue pasar el balón a otro cuadrado, el tercer equipo y tres defensores se desplazarán hasta él. Entretanto, el equipo azul ocupará las otras dos zonas, con idéntico número de jugadores en cada una de ellas.
- Si el equipo naranja recupera el balón, contragolpeará en las miniporterías.
- Los equipos intercambiarán sus papeles cada vez que se marque gol.

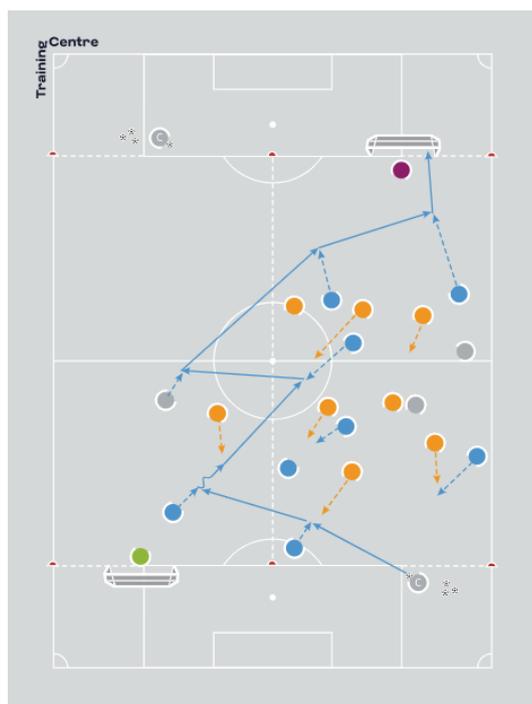
Defensive coaching points

- El equipo defensor debe mantener la intensidad y tratar de recuperar el balón.
- Los defensores deben anticipar los pases.
- Es importante presionar al rival.

Attacking coaching points

- El equipo que tiene la posesión debe preparar el terreno antes de cambiar el juego.
- Los jugadores situados en una zona adyacente pedirán el balón de manera activa para propiciar el cambio de juego.
- El equipo en posesión deberá posicionarse de la mejor manera para sacar partido a la superioridad numérica.
- El equipo defensor debe mantener la intensidad y tratar de recuperar el balón.
- Los defensores deben anticipar los pases.
- Es importante presionar al rival.

SEXTO EJERCICIO: 8+GUARDAMETA MÁS 3 CONTRA 8+GUARDAMETA



En este ejercicio, el equipo que tiene la posesión debe aprovechar la superioridad numérica mediante cambios de orientación para subir el balón.

Organización

- Delimitar una zona de juego de 70 m de longitud, con 2 porterías (cada una de ellas, con un guardameta) enfrentadas en diagonal, tal y como se muestra en el gráfico. Dividir longitudinalmente la zona de juego en dos.
- Formar 2 equipos de 9 jugadores (incluidos los guardametas).
- Elegir 3 jugadores neutrales
- Colocar 2 entrenadores para que suministren balones, tal y como se muestra en el gráfico.
- El entrenador 1 pasará el balón al equipo azul; el entrenador 2, al equipo naranja.

Explicación

- Un entrenador (en este caso, el entrenador 1) inicia el ejercicio poniendo el balón en juego.
- El ejercicio consiste en un 9 más 3 contra 9.
- En la mitad opuesta de donde se encuentra el balón solo podrá haber un jugador de cada equipo y un jugador neutral (esto es, un total de tres jugadores).
- Dos de los jugadores neutrales permanecerán cerca del balón para generar situaciones de superioridad. El tercero se mantendrá lejos del esférico y así ofrecer una opción de pase.
- Cuando se marque un gol o el balón salga fuera, uno de los entrenadores reinicia el juego.

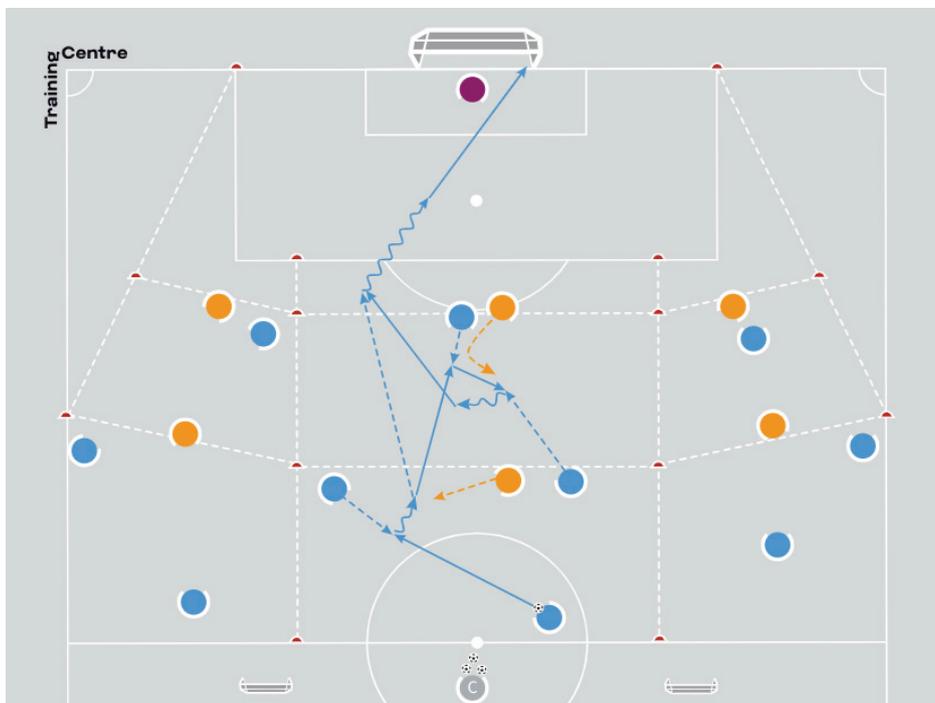
Principios básicos defensivos

- El equipo defensor ejercerá una presión alta para neutralizar momentáneamente la superioridad numérica (o incluso superar en efectivos a su rival).

Principios básicos ofensivos

- El equipo atacante deberá aprovechar la superioridad numérica.
- La toma de decisiones es clave: los jugadores deben plantearse si es mejor avanzar rápidamente con el balón o cambiar el juego.

SÉPTIMO EJERCICIO: LA TELARAÑA DEL 2 CONTRA 1



Este ejercicio consiste en buscar determinadas zonas del campo en las que generar situaciones de 2 contra 1 y explotarlas para desplazar el balón hacia la portería.

Organización

- Colocar una portería de tamaño reglamentario (con un guardameta) y 2 miniporterías en la mitad de un terreno de juego de dimensiones reglamentarias. Delimitar una zona central con 2 líneas defensivas, tal y como se muestra en el gráfico.
- Formar un equipo azul de 10 jugadores y un equipo naranja de 7 jugadores (incluido el portero).
- Disponer a los defensores naranjas en 2 líneas defensivas, tal y como se muestra en el gráfico.
- Colocar un extremo, un jugador en el espacio intermedio y un carrilero en cada una de las zonas laterales. En la zona central, colocar 2 centrocampistas de contención y un delantero.

Secuencia 1

- Cuando el balón se abre a una de las bandas, el defensor puede salir de la línea defensiva. Los atacantes juegan un 2 contra 1 contra el defensor e intentan rebasar la línea.
- Si ya ha sido superado, el defensor no puede seguir participando en la jugada. A continuación, el equipo atacante juega otro 2 contra 1.
- Si el equipo atacante logra llegar al área penal, puede buscar al delantero.
- Si los defensores recuperan el balón, contragolpearán en las miniporterías.

Segunda secuencia

- Si el balón llega a alguno de los dos centrocampistas de contención, jugarán un 2 contra 1 contra el defensor y tratarán de superar la línea.
- Cuando el balón le llegue al delantero, los dos centrocampistas podrán avanzar para apoyarle y atacar la portería en una situación de 3 contra 1.

- Los defensores ya superados no podrán reincorporarse a la jugada.
- Si los defensores recuperan el balón, contragolpearán en las miniporterías.

Variación

- Permitir que los defensores ya superados sigan participando en la jugada y ayuden a sus compañeros más retrasados.

Principios básicos defensivos

- Los defensores deben hacer dudar a sus rivales.
- Si cierran las líneas de pase pueden crear situaciones de 1 contra 1.

Principios básicos ofensivos

- El equipo atacante deberá aprovechar al máximo las situaciones de 2 contra 1.
- Los atacantes deben eliminar a los defensores de la jugada mediante la posesión y desmarques sin balón.
- El avance hasta la siguiente zona se hará con rapidez.