

## Recuperar el dibujo táctico —●— en transiciones defensivas

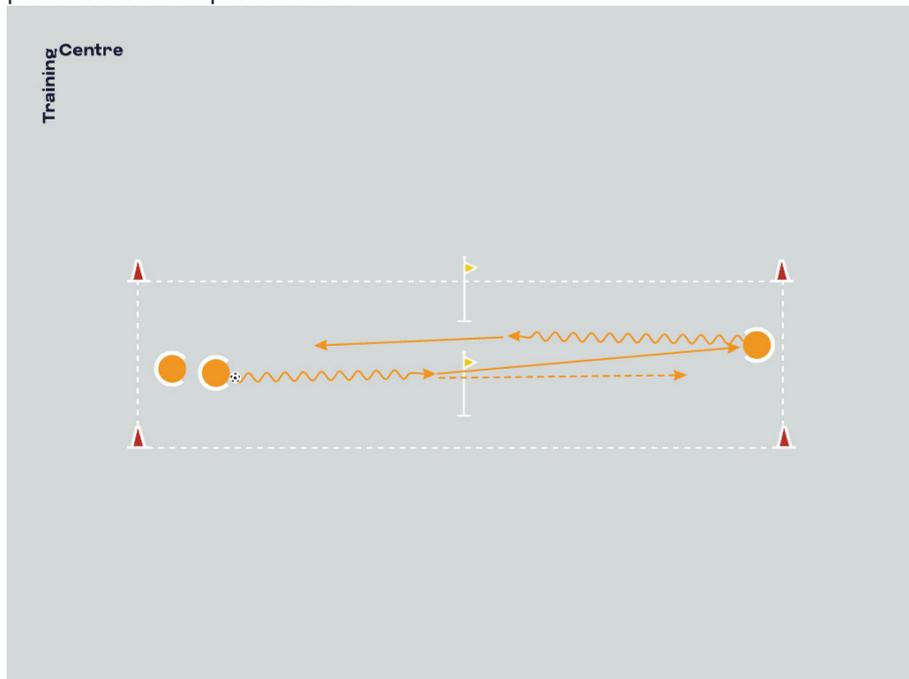
### Descripción

- 1.ª parte:** «pase y continuación»; transición a 1 contra 2
- 2.ª parte:** 5 contra 3, transición a 5 contra 7; juego de posesión
- 3.ª parte:** 6 contra 6 con guardametas; partido condicionado
- 4.ª parte:** 6 contra 6 con guardametas; partido en un campo reducido

- El jugador más próximo al balón debe reaccionar inmediatamente a la transición y evitar que el rival pueda jugar hacia delante con un pase o conduciendo la pelota.
- Sus compañeros deben recuperar el esquema defensivo lo más rápido posible para formar un bloque compacto y cerrar espacios a los adversarios. La zaga debe juntar líneas, de forma que los 4 defensas mantengan la línea defensiva.
- Los jugadores tratan de crear superioridad numérica en torno al balón para aumentar las posibilidades de recuperar la posesión.
- La comunicación entre los futbolistas es fundamental para lograr el objetivo. Los jugadores deben guiar y dar instrucciones a los compañeros que estén situados por delante, ya que desde posiciones retrasadas se tiene una visión más completa de lo que sucede en el terreno de juego.

### 1.ª PARTE: «PASE Y CONTINUACIÓN»; TRANSICIÓN A 1 CONTRA 2

La sesión comienza con un calentamiento técnico en el que los jugadores se dividen en grupos de tres y trabajan en cuatro franjas de terreno distintas. En primer lugar, los jugadores realizan un sencillo ejercicio de «pase y continuación» y, después de cada pase, hacen estiramientos dinámicos (rodillas arriba, talones atrás, flexiones de cadera, etc.). A continuación, se pasa a un ejercicio orientado a las transiciones en el que practican distintas situaciones de 1 contra 2 que se pueden dar en un partido real.



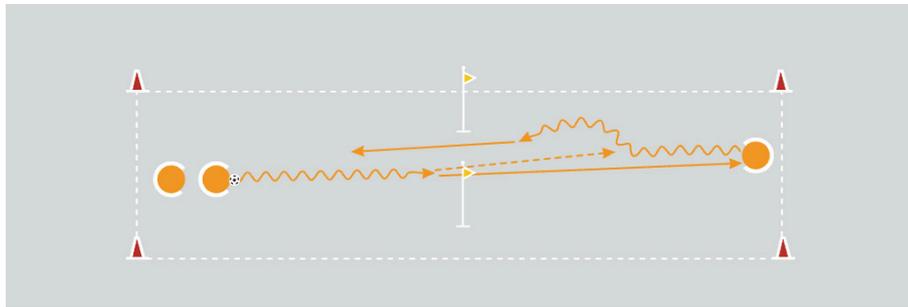
«Pase y continuación»: hacer estiramientos dinámicos después del pase.

### Organización

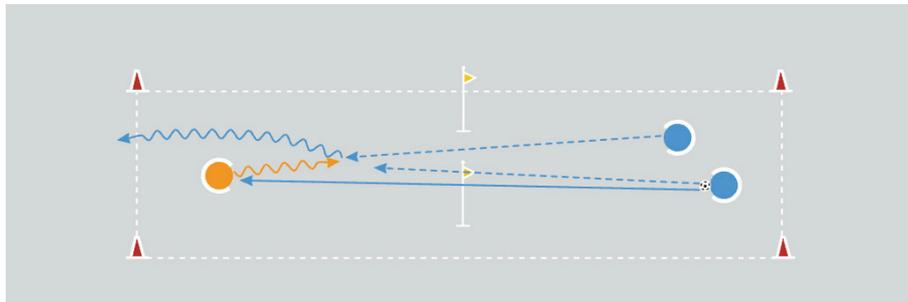
- Delimitar cuatro franjas de 24 x 8 m cada una y alinearlas horizontalmente. La separación entre franjas debe ser de 2 m.
- Colocar 2 postes para marcar una puerta de 4 m de ancho en el medio de la franja.
- Dividir a 12 jugadores en 4 grupos de 3 y asignar una franja a cada grupo.

## Explicación

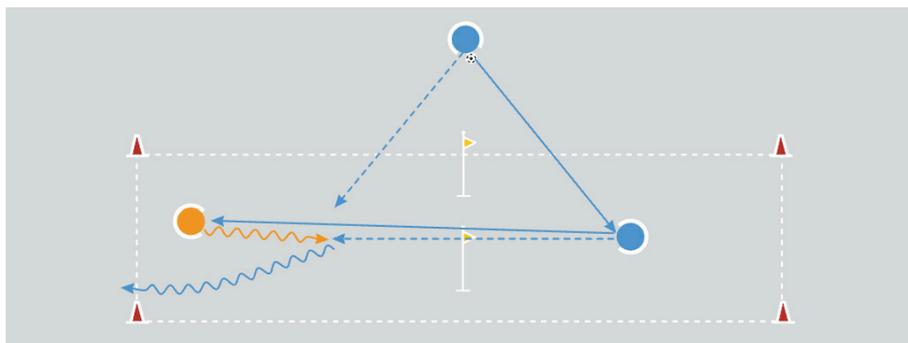
- La misma secuencia de ejercicios se sigue en las 4 franjas.
- En un extremo de la franja se sitúan 2 jugadores azules y, en el otro extremo, un jugador naranja.
- Al empezar, el balón está en el lado de los 2 jugadores azules.
- Un jugador azul conduce el balón hacia delante y, antes de llegar a la puerta, envía un pase al jugador naranja.
- El jugador azul debe seguir la trayectoria de su pase y ocupar la posición del jugador naranja. Cuando recibe el balón, el jugador naranja realiza la misma secuencia de «pase y continuación» en la dirección opuesta.
- Mientras siguen la trayectoria de sus pases, los jugadores tienen que hacer estiramientos en el orden siguiente:
  - Rodillas arriba
  - Talones atrás (los jugadores avanzan hacia el otro extremo)
  - Flexiones de cadera
  - Carrera de espaldas (los jugadores se giran a mitad del recorrido)
- Se pide a los jugadores que empleen ambas piernas y que practiquen distintos tipos de toque al golpear el balón (con el interior y con el exterior del pie, con el empeine, etc.).



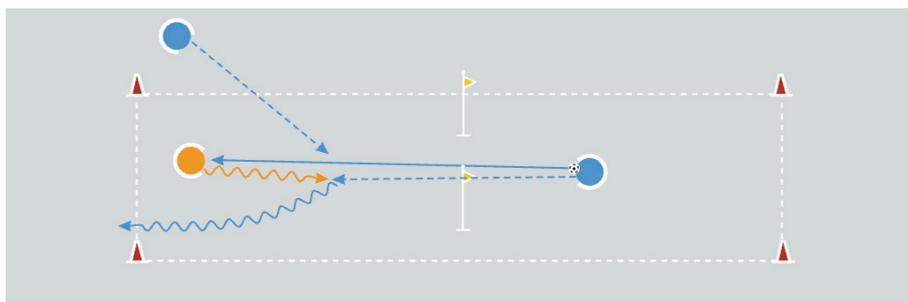
1.ª variación: hacer una ligera presión después del pase.



2.ª variación: 1 contra 2 con recuperación en posiciones adelantadas.



3.ª variación: 1 contra 2 con recuperación en un lateral.



4.ª variación: 1 contra 2 con recuperación en posiciones retrasadas.

## **1.ª variación: 1 contra 1 sin oposición**

- En vez de seguir la trayectoria del balón, el pasador presiona ligeramente al receptor.
- El receptor tiene que hacer un regate para superar al defensor y conducir el balón hacia delante.
- A continuación, debe ocupar la posición del pasador en el otro lado del campo.

Los jugadores se separan para jugar una situación de 1 contra 2 en cada franja.

## **2.ª variación: 1 contra 2 con oposición (presión adelantada)**

- Uno de los jugadores azules pasa el balón al receptor (el jugador naranja).
- El jugador azul sigue la trayectoria de su pase y presiona al receptor para intentar recuperar la posesión.
- En cuanto el jugador azul cruza la línea media, el segundo jugador azul se une al primero para crear una situación de 1 contra 2.
- Si el jugador naranja consigue superar la presión y cruza la puerta conduciendo el balón, suma 1 punto.
- Los 2 defensores ganan 1 punto si recuperan el balón y llegan hasta la línea de fondo del lado contrario.

En esta variación, los grupos tienen que completar el ejercicio de uno en uno.

## **3.ª variación: 1 contra 2 con oposición (presión en un lateral)**

- Uno de los jugadores azules empieza con el balón en el borde de la zona, en la línea del centro del campo.
- El jugador azul pasa el balón al segundo jugador azul, que se encuentra en su propio campo.
- El segundo jugador azul envía el balón al jugador naranja.
- Cuando el jugador naranja recibe el balón, los dos jugadores azules le presionan para crear una situación de 1 contra 2. El sistema de puntuación es el mismo que el de la 2.ª variación.

## **4.ª variación: 1 contra 2 con oposición (presión retrasada)**

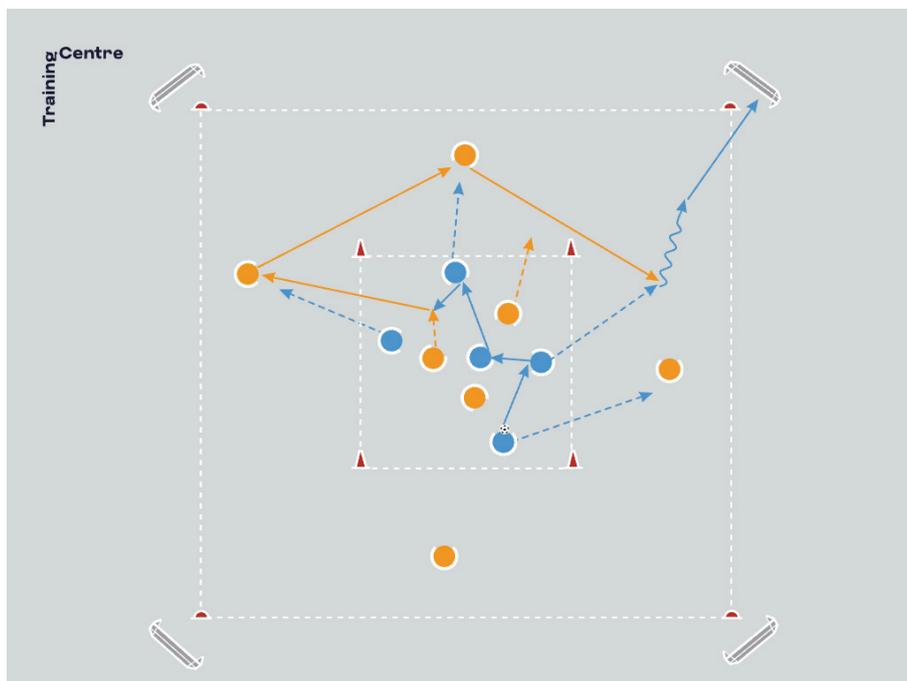
- Uno de los jugadores azules se debe colocar en el otro extremo del campo, detrás del jugador naranja.
- El segundo jugador azul pasa el balón al jugador naranja.
- Cuando el jugador naranja recibe el balón, los dos jugadores azules le presionan para intentar recuperar la posesión. El sistema de puntuación es el mismo que el de la 2.ª y 3.ª variaciones.

## **Principios básicos**

- Los jugadores deben estar atentos y reaccionar rápidamente a las transiciones para poder presionar al poseedor del balón en cuanto pierdan la posesión.
- Inmediatamente después de perder la posesión, el jugador más cercano debe presionar al futbolista que tiene el balón para frenarlo e impedir que pueda jugar hacia delante.
- Los compañeros tienen que intentar crear superioridad numérica en torno al balón lo antes posible para que el equipo esté compacto y tenga más opciones de recuperar la posesión.
- Los futbolistas que no estén presionando directamente la salida del balón deben dar instrucciones y consejos a sus compañeros, ya que disponen de más tiempo para leer la situación de la jugada.

## 2.ª PARTE: 5 CONTRA 3, TRANSICIÓN A 5 CONTRA 7; JUEGO DE POSESIÓN

El siguiente ejercicio es un juego de posesión en el que los futbolistas pasan de un campo pequeño a otro más grande y de fases en superioridad numérica a situaciones de inferioridad. El ejercicio se ha diseñado para fomentar que los jugadores reaccionen rápidamente en las transiciones defensivas. Tienen que perseguir el balón en bloque para encerrar a los rivales en una zona del campo, rodearlos y crear una ventaja numérica que les permita recuperar la posesión.



*Juego de posesión de 5 contra 3 con transición a 5 contra 7.*

### Organización

- Delimitar un campo de 24 x 40 m.
- Colocar 4 miniporterías, una en cada esquina del campo.
- Marcar una zona de 8 x 15 m en el centro del campo.
- Dividir a los jugadores en un equipo de 7 (naranja) y otro de 5 (azul).
- Los 5 jugadores del equipo azul y 3 futbolistas del equipo naranja empiezan el ejercicio en la zona central.
- Los otros 4 jugadores del equipo naranja forman un diamante fuera de la zona central.

### Explicación

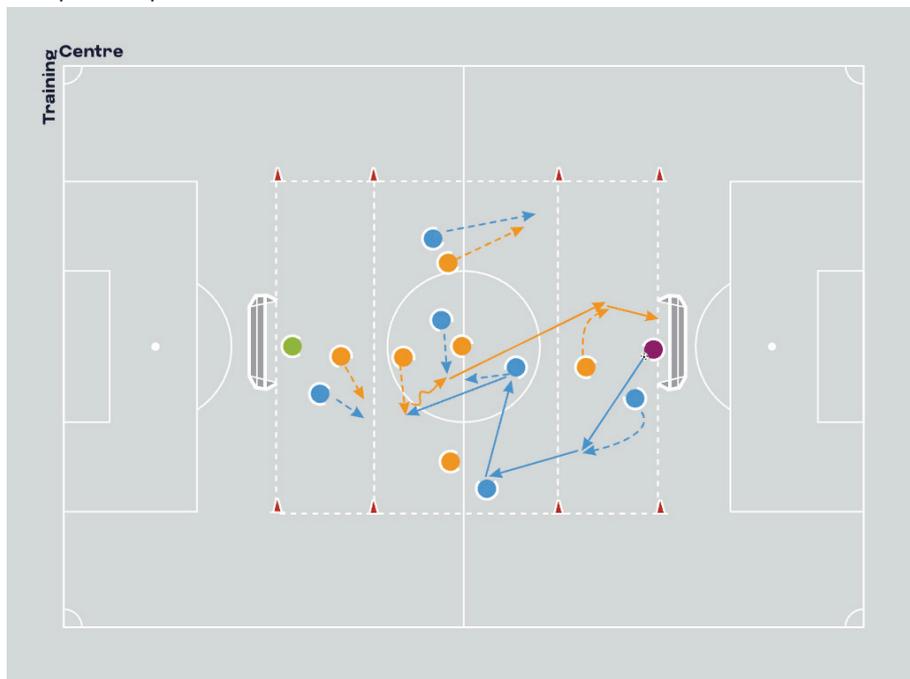
- El ejercicio comienza dentro de la zona central con una situación de 5 contra 3 y balón en poder del equipo azul.
- Los jugadores azules ganan un punto cada vez que dan 5 pases consecutivos sin que los futbolistas naranjas recuperen el balón.
- Si el equipo naranja recupera la pelota o esta sale de la zona central, debe hacer llegar el balón a uno de sus 4 compañeros situados fuera de la zona.
- De este modo se crea una situación de superioridad de 7 contra 5: los 7 jugadores naranjas deben completar 5 pases consecutivos para ganar un punto, mientras los futbolistas azules tienen que intentar recuperar la posesión.
- Si el equipo azul recupera la posesión, debe tratar de marcar gol en cualquiera de las miniporterías para sumar un punto.
- Cuando la pelota sale fuera o se marca un gol, el juego se reanuda desde dentro de la zona central con el balón en poder del equipo azul.

## Principios básicos

- En cuanto se pierde la posesión, el jugador más cercano debe presionar con intensidad al futbolista que tiene el balón para frenarlo, reducirle los espacios e impedir que juegue hacia delante.
- Una vez iniciada la presión al poseedor del balón, los demás defensores deben apoyar a su compañero colapsando la zona para reducir el terreno disponible para el rival y aumentar así las opciones de recuperar la pelota.
- Los futbolistas deben decidir rápidamente si van a presionar de forma inmediata o hacen la cobertura; además, tienen que coordinar sus movimientos con los de sus compañeros.
- La actitud del jugador que presiona la salida del balón es la que marca las acciones de sus propios compañeros, que pueden sacar partido de su posición en el campo.
- Los futbolistas deben presionar como un bloque y reaccionar de forma coordinada tras perder la posesión.
- Después de perder el balón, los equipos deben proteger las zonas centrales para obligar a los rivales a jugar por las bandas.
- Los jugadores tienen que comunicarse con los compañeros situados por delante de ellos para darles información sobre lo que sucede a su espalda.

## 3.ª PARTE: 6 CONTRA 6 CON GUARDAMETAS; PARTIDO CONDICIONADO

Los dos porteros se unen a los 12 jugadores de campo para disputar un partido de 6 contra 6 (más 2 guardametas) en un campo de dimensiones reducidas. En este ejercicio, los jugadores tratan de sacar la pelota jugada desde atrás bajo la presión alta de los rivales, lo que suele generar muchas pérdidas de balón en zonas cercanas a su propia portería. Cuando esto ocurre, los jugadores deben recomponer rápidamente su esquema defensivo, proteger la portería e intentar recuperar la posesión.



6 contra 6 con guardametas en un campo con 3 zonas.

## Organización

- Delimitar un campo de 40 x 40 m.
- Dividir el campo en 3 zonas. La zona central debe medir 22 m de largo.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias a ambos lados del campo.
- Dividir a los jugadores en 2 equipos de 6 futbolistas cada uno (azules y naranjas).
- Situar a un guardameta en cada portería.
- Ambos equipos formarán con un 1-4-1.
- Las unidades se colocan en sus respectivas zonas del campo cuando se inicia una fase del juego, pero no es necesario que permanezcan en ellas todo el tiempo.

## Explicación

- El juego siempre comienza con el balón en poder de uno de los guardametas.
- El equipo que tiene la posesión debe tratar de sacar el balón jugado desde atrás, avanzar por las distintas zonas del campo, llegar a la zona de finalización e intentar marcar gol.
- Ambos equipos se organizan en un esquema 1-4-1 y sus jugadores se distribuyen entre las 3 zonas de la siguiente forma:
  - 1 portero y 1 defensa en la zona defensiva.
  - 4 centrocampistas en la zona central.
  - 1 delantero centro en la zona de finalización.
- Mientras se construye el ataque, los futbolistas de ambos equipos deben permanecer en sus respectivas zonas.
- Los jugadores solo pueden unirse a sus compañeros en la zona de finalización cuando el balón ha entrado en esa área después de haber pasado por las otras dos zonas del campo.
- Sin embargo, si se pierde la posesión, todos los futbolistas pueden retroceder y defender dentro de cualquier zona.
- El entrenador decide qué equipo empieza teniendo la posesión y debe asegurarse de que ambos equipos practican tanto la fase de construcción de juego como las transiciones defensivas.

## Variación

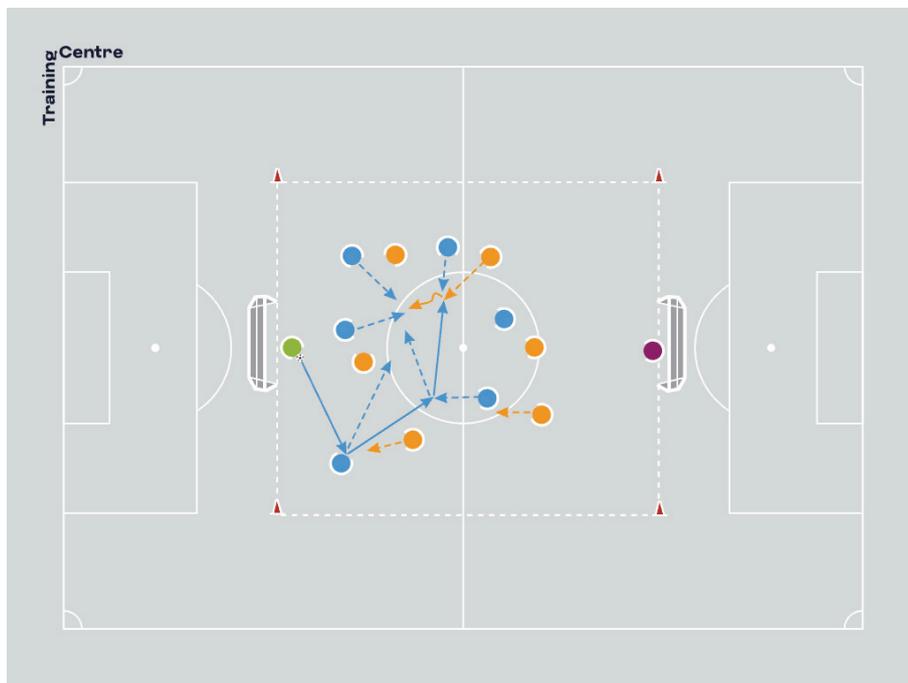
- Cambiar la formación para que ambos equipos utilicen un esquema 2-3-1.

## Principios básicos

- Cuando un equipo pierde la posesión, debe reaccionar con la máxima rapidez posible para presionar al poseedor del balón y recuperar la organización defensiva.
- La comunicación constante entre los jugadores es fundamental para que el equipo se ajuste colectivamente y se sitúe en buenas posiciones defensivas.
- Los jugadores deben saber leer su propia posición y la de sus compañeros, la ubicación del balón y el espacio que tienen a su alrededor para que, cuando pierdan el balón, puedan identificar el peligro y reaccionar adecuadamente para proteger su portería.
- Trabajando en equipo, los defensores deben cerrar o reducir los espacios para evitar que sus rivales avancen.
- El equipo defensor debe minimizar tanto los huecos entre líneas como los espacios a la espalda de la línea defensiva para mantener un bloque compacto que resulte difícil de rebasar.

## 4.ª PARTE: 6 CONTRA 6 CON GUARDAMETAS; PARTIDO EN UN CAMPO REDUCIDO

La sesión finaliza con un partido de 6 contra 6 más porteros, sin ninguna restricción. El objetivo de Idrissi es dejar que el juego fluya en la medida de lo posible y no intervenir a menos que los jugadores necesiten ayuda para poner en práctica alguno de los conceptos trabajados en los ejercicios anteriores.



*Partido de 6 contra 6 con guardametas.*

### Organización

- Delimitar un campo de 40 x 40 m.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias a ambos lados del campo.
- Dividir a los jugadores en 2 equipos de 6 futbolistas cada uno (azules y naranjas).
- Situar a un guardameta en cada portería

### Explicación

- No hay restricciones, salvo las reglas propias del fútbol.

### Principios básicos

- Cuando un equipo pierde el balón, sus jugadores deben reaccionar inmediatamente a la transición para proteger el centro del campo y evitar que el conjunto rival se acerque a la portería.
- El jugador que presiona al futbolista que acaba de robar el balón debe demostrarle que no va a ser fácil de superar: el objetivo es frenar al rival y, si es posible, obligarlo a jugar hacia atrás.
- En cuanto un equipo pierde la posesión, los jugadores que no se encuentren cerca de la jugada, especialmente los que estén por detrás de la pelota, tienen que intentar replegarse por todos los medios para mantener un bloque defensivo compacto.