

Cambios de orientación

Contenido adicional de la sesión

A lo largo de la sesión, los ejercicios se realizan de forma alterna en un campo grande y otro pequeño. En ambos campos se trabajarán los mismos conceptos.

La sesión comienza con un 9 contra 8 (con guardametas) en el campo grande centrado los cambios de orientación jugando con distintos esquemas, antes de pasar a dos partidos de 5 contra 5 en los campos pequeños. A medida que los jugadores van pasando de un ejercicio a otro, es importante que se introduzcan nuevos conceptos tácticos. El primer paso consiste en enseñar a los futbolistas cuándo y cómo cambiar el juego.

Después, se trabajará la posesión del balón y el control del juego, para finalmente desarrollar las habilidades necesarias para presionar al rival de forma efectiva tras perder el balón. Se aconseja dejar algo de tiempo entre ejercicios para que los jugadores reflexionen sobre lo que les ha funcionado bien y lo que necesitan trabajar.

Las primeras tres partes de la sesión se llevan a cabo por medio de partidos reducidos, tal como se describe más abajo, mientras que el entrenamiento concluye con la 4.ª parte, que se juega en el campo grande.

1.ª parte: 9 contra 8 más porteros: cambios de orientación en un 3-5-2 y un 4-3-3 Partido reducido de 5 contra 5: cambios de orientación en espacios reducidos

2.ª parte: 9 contra 8 más porteros, medir los tiempos en los cambios de orientación Partido reducido de 5 contra 5: cambios de orientación en espacios reducidos

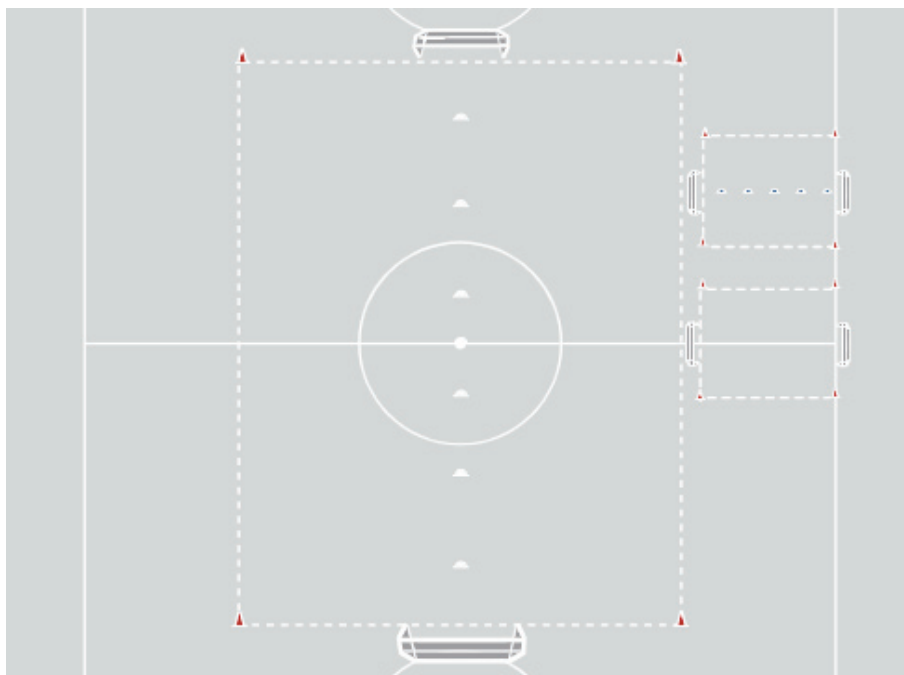
3.ª parte: 9 contra 8 más porteros, cambios de orientación y posesión del balón Partido reducido de 5 contra 5: cambios de orientación en espacios reducidos

4.ª parte: 9 contra 8 más porteros; cambios de orientación y presión tras pérdida

Principios Básico

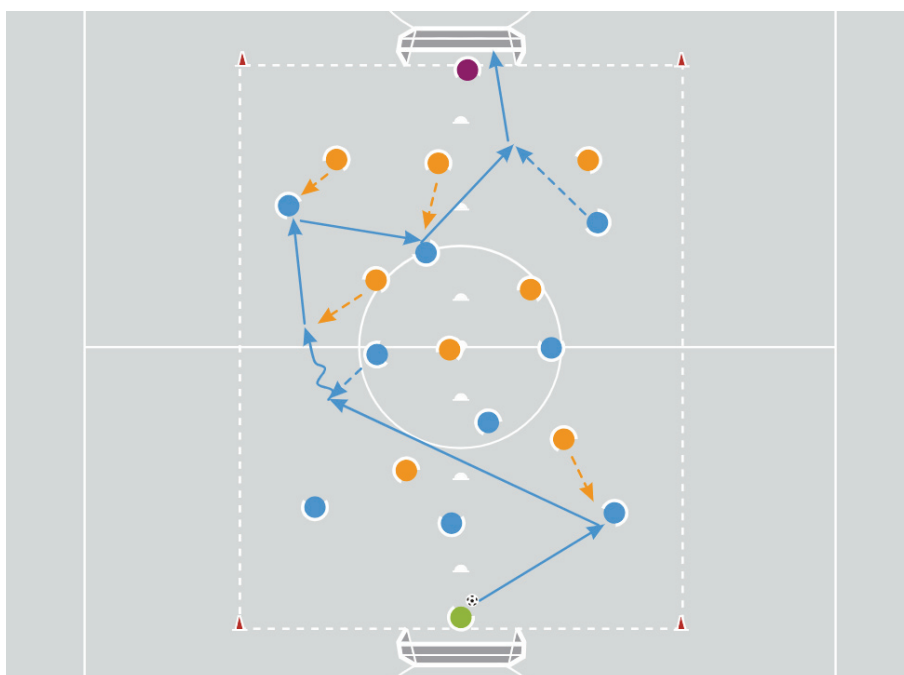
- Deben utilizarse dos sistemas de juego diferentes con distintas demarcaciones para que los jugadores entiendan cuándo y cómo conviene buscar el cambio de orientación en función del esquema del equipo.
- Los cambios rápidos de juego permiten al equipo explotar los puntos débiles de la defensa rival; es decir, las zonas de la zaga con menos defensas.
- Anime a los jugadores a buscar el cambio rápido de orientación utilizando una variedad de pases, como pueden ser las diagonales largas o los pases cortos y al pie a los compañeros de la medular, que ejercerán de pivote.
- Antes de cambiar el juego, los jugadores deben contemplar cómo puede el equipo abrir el campo para generar los espacios necesarios.
- En el ejercicio, se busca cambiar cada cambio de orientación en función del contexto; el jugador deberá decidir si es mejor mantener la posesión para iniciar la jugada o buscar el cambio de juego rápidamente.

Preparación



A lo largo de la sesión, los ejercicios se realizan de forma alterna en un campo grande y dos campos pequeños.

Campo grande: 9 contra 8 con porteros



Los equipos disputan un 9 contra 8 (con guardametas) en el campo grande.

Organización

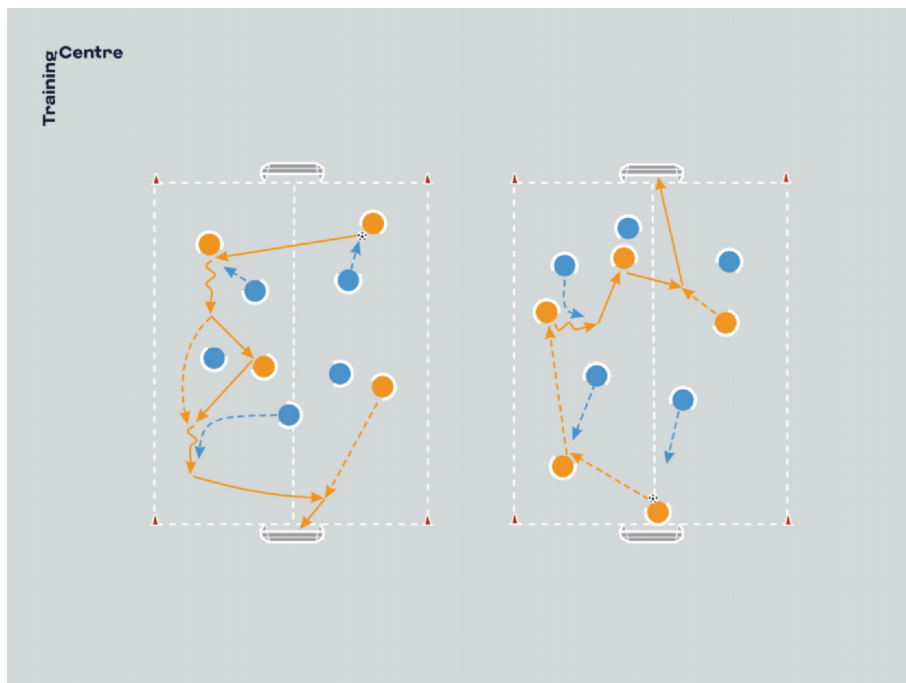
- Delimitar un campo de 50x40 m.
- Dividir el campo en dos carriles con una línea de conos de extremo a extremo.
- Disponer una portería grande en un lado del campo y una de tamaño medio en el otro.
- Dividir a los jugadores en 2 equipos (9 contra 8).
- El equipo con 9 jugadores (de azul) juega con portero (por lo que son 10 en total).
- El equipo con 8 jugadores (naranja) no tiene un portero propio, por lo que hará de guardameta un jugador de campo adicional que irá rotando con sus compañeros (9 jugadores en total).

Explicación

- El equipo azul juega con un esquema 3-3-3 que simula el clásico 4-3-3.
- Por su parte, el equipo naranja juega con un esquema 3-3-2 que simula el clásico 3-5-2.
- El objetivo es marcar un tanto en una jugada con un cambio de orientación.
- Esto debe resultarle más difícil al equipo azul ya que tienen que marcar en una portería más pequeña.
- El ejercicio dura 10 minutos.

Campo pequeño: 5 contra 5: cambios de orientación con espacios reducidos

El objetivo de este ejercicio es que los jugadores puedan aplicar los mismos principios trabajados anteriormente en torno a los cambios de orientación, pero en espacios más reducidos, lo que da mayor relevancia a la técnica individual. Por ejemplo, si no hay huecos en las bandas, los jugadores tendrán que recurrir a su técnica o a los balones al pie para desplazar el balón de un lado a otro. Este ejercicio permite a los futbolistas trabajar estos elementos con el objetivo de crear espacios para finalizar la jugada.



El campo pequeño permite a los jugadores demostrar su técnica y precisión en el pase al cambiar el juego de un lado del campo al otro.

Organización

- Delimitar dos campos de 10x8 m.
- Colocar 2 porterías pequeñas en cada campo.
- Dividir el campo en dos carriles con una línea de conos de extremo a extremo.
- Dividir al grupo de la siguiente forma: los integrantes del equipo azul se dividen en 2 equipos de 5, mientras que los del grupo naranja se dividen en 1 equipo de 5 y otro de 4.
- El guardameta se incorpora al equipo de 4 jugadores.
- En cada campo se disputa un 5 contra 5 o 5 contra 4 entre los jugadores de los equipos azul y naranja.

Explicación

- El objetivo es marcar un tanto en una jugada con un cambio de orientación que supere la línea central que divide el campo.
- Solo se puede marcar con un remate al primer toque.
- Los equipos reciben un punto por cada tanto logrado de un remate al primer toque.
- Los equipos reciben dos puntos por cada gol marcado tras un cambio de orientación de un lado a otro de la línea media y un remate al primer toque.
- La regla del primer toque no se aplica al equipo naranja de 4 jugadores. Estos pueden emplear los toques necesarios para generar la ocasión de gol.
- El ejercicio dura 5 minutos.

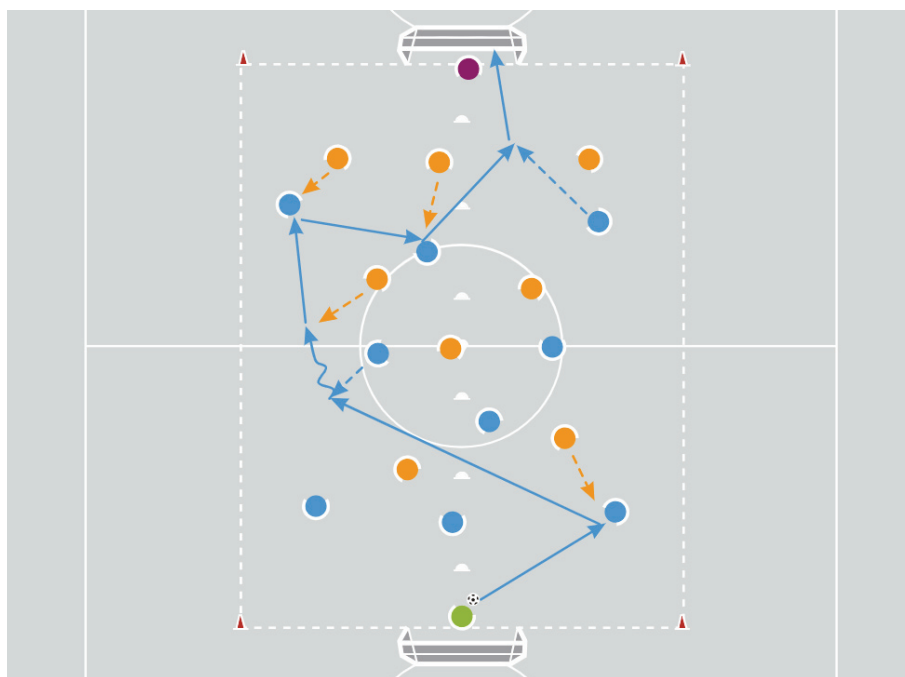
Principios básicos

- Se siguen los mismos principios aplicados en el anterior ejercicio en campo grande, pero ahora los jugadores deben dar prioridad al manejo del juego en espacios reducidos.
- El objetivo es que los jugadores aprovechen los recursos técnicos para generar oportunidades que se presten a desplazar el juego al otro lado de la línea divisoria.
- A la hora de buscar el cambio de orientación, resultarán claves elementos como el control de balón, la precisión en el pase y un alto nivel de intensidad en cada acción.

Nota: en los partidos reducidos, se acumulan los puntos logrados por marcar a lo largo de todos los ejercicios, de forma que gana el equipo que logre la mayor puntuación al final.

1.ª parte: 9 contra 8 más porteros: cambios de orientación en un 3-5-2 y un 4-3-3

El primer ejercicio se centra en los cambios de orientación con dos esquemas de juego distintos: un 3-5-2 y un 4-3-3. Dado que cada sistema tiene sus particularidades, el enfoque y la forma de buscar el cambio de juego pueden variar. Este ejercicio ayuda a los jugadores a comprender cuándo y cómo cambiar de orientación con distintos esquemas de juego y ocupando distintas demarcaciones. El entrenador debe introducir el concepto de la línea vertical en este ejercicio.



La imagen ilustra las distintas formas en las que los jugadores buscan el cambio de orientación según el esquema adoptado (4-3-3 o 3-5-2).

Reglas

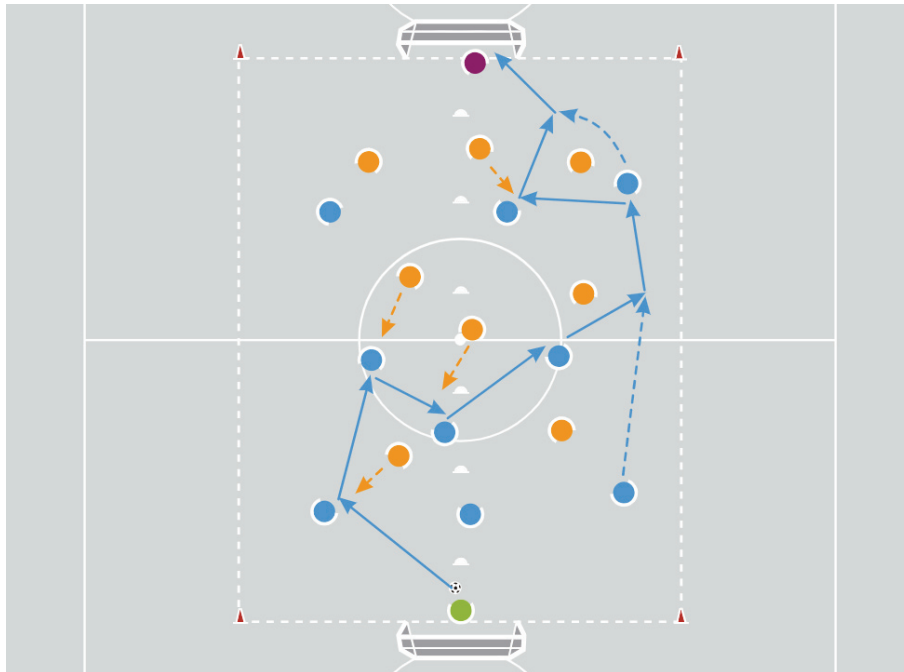
- Se obtiene un punto por cada tanto marcado en una jugada sin cambio de orientación.
- Se obtienen dos puntos por cada tanto marcado en una jugada con un cambio de orientación.
- El ejercicio dura 10 minutos.

Principios básicos

- Los esquemas de juego deben reflejar el sistema que adopta el equipo en los partidos de 11 contra 11 (4-3-3 y 3-5-2).
- En los esquemas 3-3-3, los defensas del equipo azul ubicados en sendas bandas deben operar como laterales para guardar la similitud con el sistema 4-3-3. Esto deja un único central, que jugará junto a los tres centrocampistas y los tres delanteros.
- El equipo naranja juega con tres centrales, tres centrocampistas y dos delanteros en un sistema 3-3-2.
- Los jugadores deben utilizar las líneas del terreno de juego como referencia a la hora de abrir el campo.
- Igualmente, deben emplear distintos tipos de pase a la hora de cambiar de orientación y no limitarse a buscar la diagonal en largo.
- Armar el juego con pases cortos por la medular puede ser una forma más sutil y, a la postre, más efectiva de crear espacios.
- En el caso del equipo azul (que juega con un esquema 3-3-3), puede ser más interesante buscar la diagonal para aprovechar la profundidad de sus extremos y darles la oportunidad de buscar el uno contra uno.

2.ª parte: 9 contra 8 con porteros: cómo y cuándo buscar el cambio de orientación

En este ejercicio se persigue trabajar tanto la intensidad como la agudeza de los jugadores para que cambien el juego con mayor eficacia. El hecho de centrarse en aspectos como los desplazamientos sin balón, la toma rápida de decisiones, la lectura del partido y la importancia de medir los tiempos al hacer los cambios de juego (en lugar de hacerlos más a menudo) permite a los futbolistas identificar las situaciones en las que hay más posibilidades de acertar con un cambio de orientación.



En este ejercicio, el cambio de orientación puede realizarse a través de un jugador central, que ejerce de pivote. Siempre que se produzca un cambio de orientación en la jugada de un gol, el equipo recibirá dos puntos.

Cambios en las reglas

- Los equipos reciben un punto por cada tanto logrado de un remate al primer toque.
- Se obtienen dos puntos por cada tanto marcado en una jugada con un cambio de orientación.
- El ejercicio dura 10 minutos.

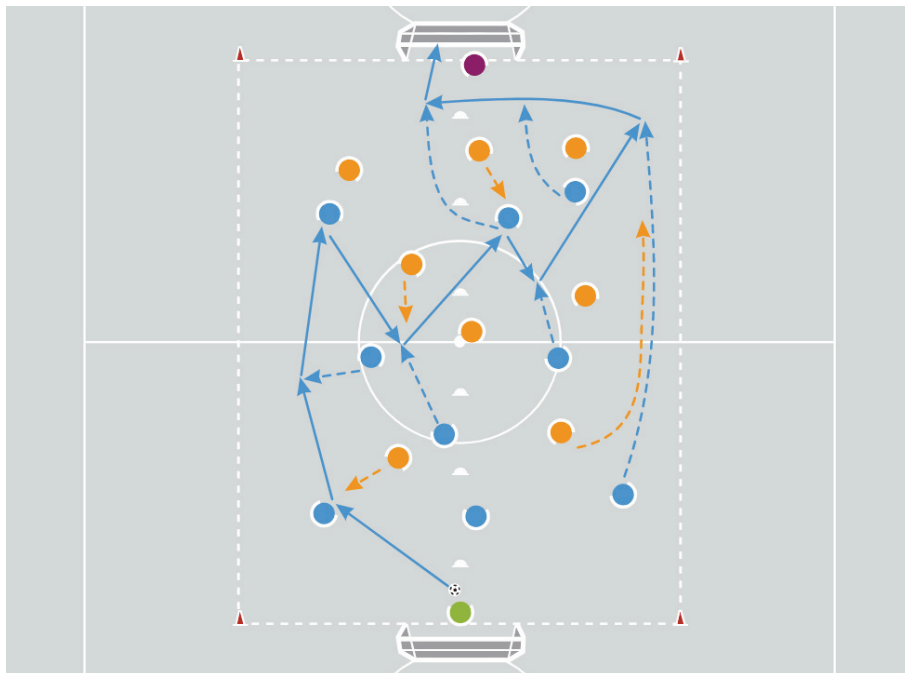
Principios básicos

- Los jugadores deben centrarse en sus desplazamientos sin balón con el fin de crear los espacios necesarios para que un compañero inicie el cambio de orientación.
- Los jugadores de la medular ejercen de pivotes, habilitando el cambio de juego a través de los pases en corto.
- Los jugadores de la medular pueden iniciar el cambio de juego buscando espacios adecuados para elaborar la jugada con pases fáciles.
- No es necesario buscar el cambio de orientación en todas las ocasiones que surjan. Los jugadores deben centrarse en los tiempos y en saber leer si el equipo rival está abierto o cerrado.
- Ante una defensa compacta, el equipo en posesión del balón debería intentar ocupar espacios que ofrezcan más de una opción de pase para iniciar el cambio de orientación.

***Los jugadores tienen que trasladarse al campo pequeño para disputar el partido reducido.**

3.ª parte: 9 contra 8 con porteros: mantener la posesión cambiando la orientación

Al añadir una regla nueva, este ejercicio busca dar a los jugadores una mayor variedad de opciones a la hora de armar el ataque. Durante el partido, el equipo atacante debe buscar la mejor alternativa para elaborar la jugada, lo que dependerá de la situación en la que se encuentren. Pueden optar por tirar directamente a puerta, cambiar rápidamente de orientación o salir con el balón controlado antes de desplazar el esférico de un lado del campo al otro.



El equipo en posesión del balón recibe tres puntos si logra encadenar ocho pases consecutivos antes de realizar un cambio de orientación y marcar.

Cambios en las reglas

- Se obtiene un punto por cada tanto marcado en una jugada sin cambio de orientación.
- Se obtienen dos puntos por cada tanto marcado en una jugada con un cambio de orientación.
- Se obtienen tres puntos por marcar tras una jugada de ocho o más pases consecutivos. Aunque no es obligatorio hacer un cambio de orientación, es probable que surja al armar la jugada.
- El ejercicio dura 10 minutos.

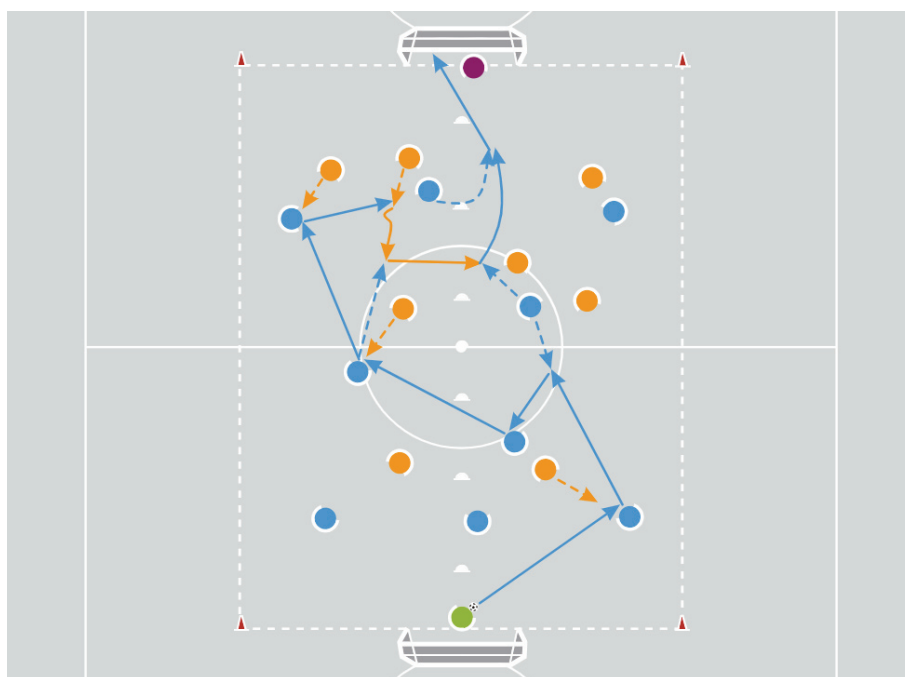
Principios básicos

- Los jugadores de la medular deben ofrecerse en los espacios que se generen al realizar movimientos inteligentes sin balón, lo que les permitirá ejercer de pivotes en la creación de juego.
- Por su parte, los jugadores de las bandas deben abrir el campo buscando los espacios en las alas, arrastrando a los defensas rivales y abriendo huecos para el cambio de orientación.
- Si no se da la oportunidad idónea para el cambio de juego, se animará a los futbolistas a mantener la posesión hasta generar una situación más favorable para el cambio de orientación.

***Los jugadores tienen que pasar al campo pequeño para disputar el partido reducido.**

4ª parte: 9 contra 8 más porteros; cambios de orientación y presión tras pérdida

En este último ejercicio se añade una regla más, lo que anima al jugador a mantener la posesión del balón y armar la jugada de ataque cuando se encuentra en campo contrario. Buscar la presión rápida tras pérdida de balón permite al equipo aprovechar la posición ofensiva favorable que ya ocupan sus jugadores.



Al recuperar la posesión, el equipo puede retomar la secuencia inicial de pase.

Cambios en las reglas

- Se obtiene un punto por cada tanto marcado en una jugada sin cambio de orientación.
- Se obtienen dos puntos por cada tanto marcado en una jugada con un cambio de orientación.
- Se obtienen tres puntos por marcar tras una jugada de ocho o más pases consecutivos. Aunque no es obligatorio hacer un cambio de orientación, es probable que surja al armar la jugada.
- Si un equipo pierde el balón en una secuencia de pases pero lo recupera antes de que el rival supere la línea divisoria, puede retomar la jugada inicial en la que se produjo la pérdida. Por ejemplo, si un equipo pierde el balón tras encadenar cinco pases, pueden retomar la jugada contando con los cinco pases anteriores siempre que logren recuperar el balón antes de que el equipo rival pise campo contrario.
- Sin embargo, si el equipo que perdió la posesión no logra recuperar el esférico

antes de que el contrario cruce la línea divisoria, su contador de pases vuelve a cero.

- El ejercicio dura 10 minutos.

Principios básicos

- Al buscar la presión rápida tras pérdida de balón, el equipo tiene más opciones de mantener la pelota mientras además siguen en posiciones ofensivas.
- Los jugadores deben desplazar el balón de un lado del campo al otro, priorizando en todo momento el control de la pelota.