

Defensa en bloque medio

Descripción

1.ª Parte: Presión, cobertura y recomposición de la línea defensiva

2.ª Parte: Juego «stop ball». 10 contra 10 en campo reducido

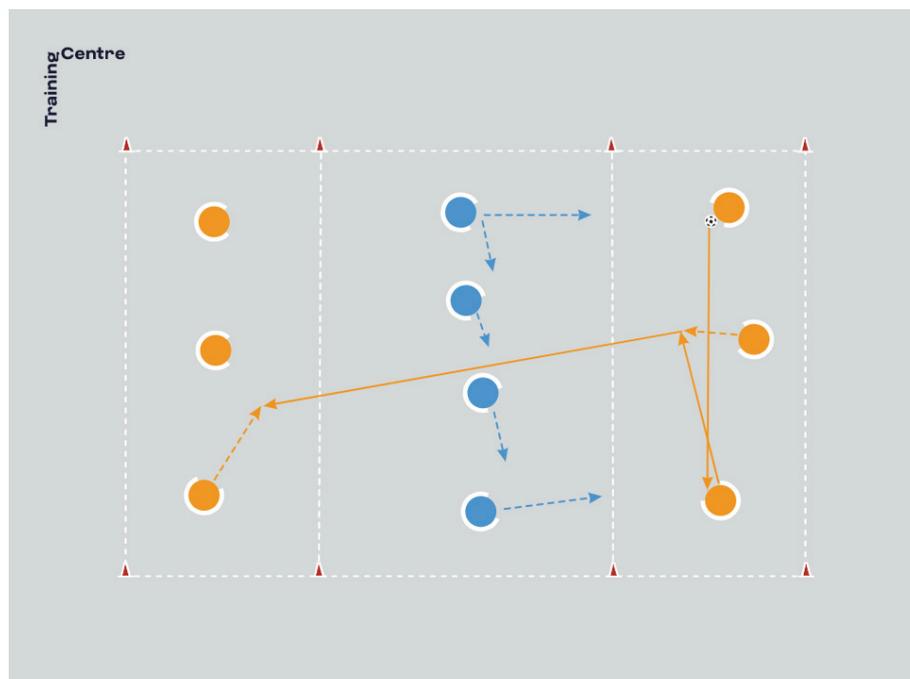
3.ª Parte: Partido de 11 contra 11

Principios básicos

- Mantener un bloque compacto que se desplace de forma coordinada y sincronizada para reducir el espacio de juego efectivo del adversario, impedir que avance y obligarle a jugar por zonas menos peligrosas.
- Los zagueros tratarán en todo momento de defender el eje balón-portería para impedir el avance del rival.
- El equipo que defiende en bloque medio jugará con paciencia en la fase defensiva y permitirá que el rival circule el balón en la zona de inicio de la jugada. Sin embargo, presionará para impedir el juego entre líneas y los pases al hueco.
- Los jugadores deben entender cuándo presionar y cuándo mantener la posición. El jugador más próximo al balón presionará al poseedor mientras sus compañeros cercanos lo cubren y el resto se mueve al unísono para cerrar la zona cercana al balón.
- Los líderes tácticos del equipo (en general, los centrales o los centrocampistas de contención) se encargan de organizar la defensa, ya que desde su posición ven todo el campo. Deben leer la jugada para comunicarse con sus compañeros, ayudarlos a posicionarse y guiarlos en sus decisiones.

1.ª PARTE. PRESIÓN, COBERTURA Y RECOMPOSICIÓN DE LA LÍNEA DEFENSIVA

Este ejercicio sirve para presentar los primeros principios defensivos del bloque medio: la presión, la cobertura y la recomposición de la línea defensiva. Se divide a los jugadores en dos equipos de tres (los atacantes) y uno de cuatro (los defensas), y cada uno ocupa una zona del terreno de juego. El objetivo de los defensas es impedir que los atacantes muevan el balón entre los dos equipos por la zona central.



Juego «el río» en 3+3 contra 4

Organización

- En un campo de 20 metros de largo por 15 metros de ancho, delimitar 3 zonas de la misma anchura.
- Los cuatro defensas ocupan la zona central, y cada grupo de tres atacantes ocupan las dos zonas exteriores.
- Los jugadores no pueden salir de su zona.

Explicación

- El juego empieza siempre con el balón en una de las zonas exteriores.
- Los atacantes tratan de pasar el balón de una zona exterior a la otra, sin que los defensas lo intercepten.
- Los atacantes solo pueden dar un máximo de dos toques y pasar el balón a ras del suelo, pero pueden efectuar un número ilimitado de pases dentro de una misma zona exterior.
- Cuando los defensas recuperan el balón, lo pasan a los atacantes para que inicien una nueva fase de posesión.
- Se anima a los atacantes a mantener un ritmo elevado en posesión para que los defensas se enfrenten al mayor número posible de situaciones.

Principios básicos

- Entender las responsabilidades individuales en la línea defensiva. El jugador más próximo al balón presiona en el momento del pase al poseedor, sus compañeros se mueven como una unidad para cubrir los pases en diagonal.
- Los defensas deben mantener un bloque compacto para proteger el carril central (eje balón-portería) y colocarse constantemente a una distancia razonable de sus compañeros más próximos (alrededor de 3 m). La línea defensiva debe moverse al unísono y siempre junto al balón para impedir el avance de los atacantes.
- Cuando un defensa rompe la línea para presionar al poseedor del balón, y este se lo pasa a un compañero de su zona, el defensa se debe recuperar rápidamente su posición para recomponer la línea defensiva.

2.ª PARTE. JUEGO «STOP BALL». 10 CONTRA 10 EN CAMPO REDUCIDO (PROGRESIÓN A 11 CONTRA 10 CON UN PORTERO)

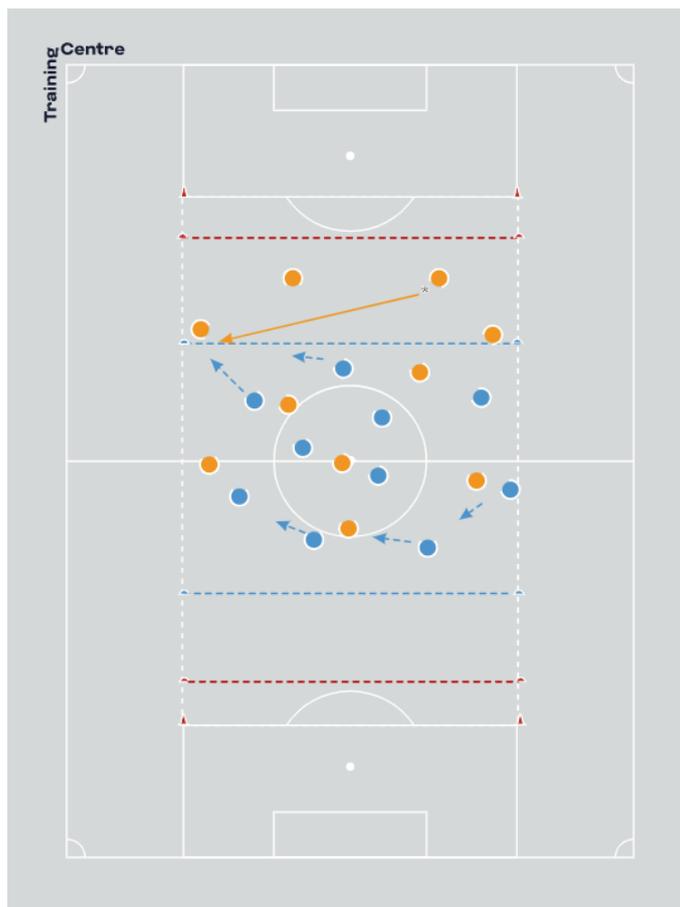
En este segundo ejercicio se enfrentan dos equipos de 10 jugadores, con un sistema de 4-2-3-1. El juego se lleva a cabo en tres cuartos del campo, con la misma anchura que el área grande. En cada extremo del campo se delimita una superficie para el juego. Los dos equipos tratan de pasar el balón al compañero que se interna en la zona de «stop ball». El juego progresa con un 11 contra 10, donde el equipo dirigido por el entrenador (de color naranja) debe defender la portería. El objetivo es poner en práctica y perfeccionar los principios introducidos en el primer ejercicio, extrapolándolos del grupo reducido al equipo completo.

Organización

- Ocupar tres cuartos del campo (de un área grande a la contraria), por el ancho de las áreas.
- A cada extremo del campo, delimitar dos zonas para el juego de seis metros de largo.
- Marcar con conos azules una zona central de 25 metros de largo. Las bandas de esta zona representan las líneas de fuera de juego de cada equipo.

Explicación

- Los dos equipos juegan con un sistema 4-2-3-1, y el entrenador dirige al equipo naranja.
- Para anotarse un punto, los equipos deben encontrar al compañero que se interna en la zona de «stop ball»; si el pase al compañero se efectúa antes de la línea de fuera de juego, el equipo gana tres puntos.
- Los equipos no pueden defender dentro de las zonas de «stop ball». El equipo defensor debe situarse por encima de la línea de fuera de juego de su campo y solo defenderá en esa zona cuando se juegue la pelota hacia esa dirección.
- Está prohibido el juego aéreo.

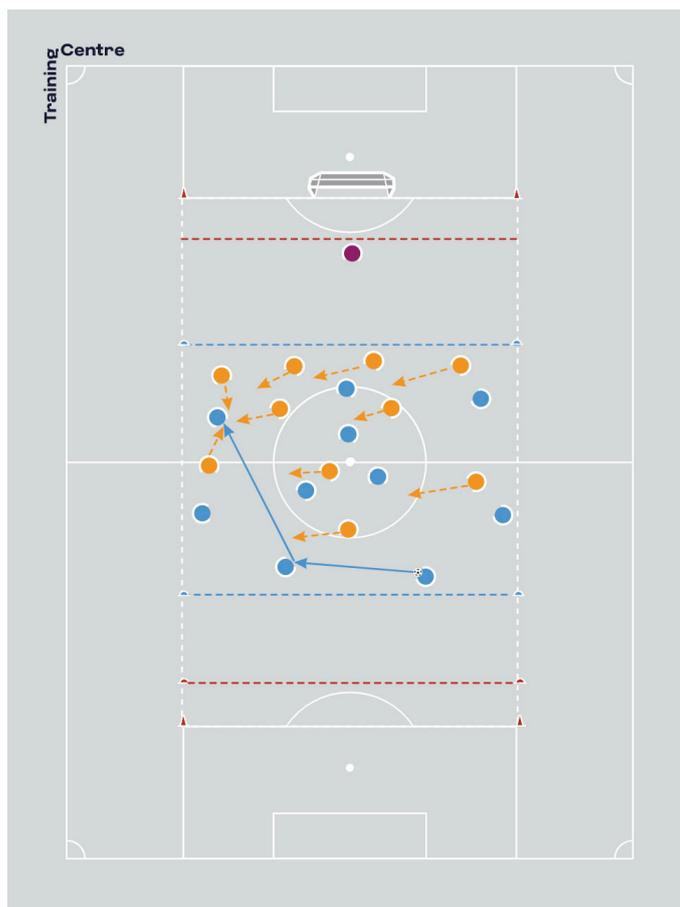


Variación

- El equipo azul juega con 11, incluido un portero. Su zona de «stop ball» se cambia por una portería que debe defender.

Principios básicos

- El equipo defensor debe tener paciencia cuando defiende en bloque medio. El delantero centro no arriesgarse a quedar eliminado en la zona de inicio de la jugada del rival. El objetivo es defender el mayor tiempo posible con diez tras el balón para mantener la superioridad numérica en el centro del campo. El equipo debe permitir la circulación del balón delante del bloque y esperar al buen momento para presionar.
- Cuando el rival conduce el balón hacia la portería, la prioridad es defender entre líneas. Por tanto, los jugadores deben defender avanzando para cubrir espacios. Cuando un rival se desplaza libremente entre líneas, un defensa debe salir a marcarlo, y sus compañeros se replegarán para cubrir el espacio que se ha abierto. El jugador que sale recuperará rápidamente la posición para recomponer la línea defensiva cuando el atacante ya no plantee un peligro o cuando un compañero pueda relevarlo para continuar con la presión.
- Los jugadores deben desplazarse de forma coordinada y sincronizada mientras el balón circula a lo ancho del terreno para conservar la superioridad numérica en la zona cercana al balón.
- La línea de cuatro defensas debe pensar en todo momento en gestionar la profundidad para impedir los pases largos a su espalda. Los jugadores se deben posicionar en las zonas de tres cuartos para cambiar de dirección rápidamente, y deben reconocer los «indicadores» para saber cuándo subir o bajar. Si se marca al poseedor del balón, la defensa puede subir o mantener su posición. Si el poseedor del balón no está marcado, existe el peligro del pase largo y, por tanto, la defensa debe estar preparada para replegarse.
- El equipo que defiende debe mantener una distancia razonable en todo momento, tanto entre sus jugadores como respecto a los rivales. Debe mantener un bloque compacto y cerrar los espacios entre ellos y los que se abren entre líneas, para proteger el carril central y orientar al rival hacia las bandas.



3.ª PARTE. PARTIDO DE 11 CONTRA 11

Para concluir la sesión, los jugadores disputan un partido 11 contra 11 en un campo reglamentario, que ofrece la ocasión perfecta para que el entrenador compruebe que se han entendido los principios de los ejercicios anteriores y corrija los aspectos necesarios.

Organización

- Partido 11 contra 11 en todo el terreno de juego

Explicación

- Juego libre
- Ambos equipos se organizan en un 4-2-3-1

Principios básicos

- Los jugadores ponen en práctica los principios aprendidos en los dos ejercicios anteriores.
- Para impedir que el rival avance y proteger el carril central, los movimientos del equipo defensor deben coordinarse y sincronizarse con el balón: si circula con velocidad, el bloque se moverá deprisa y viceversa.
- El equipo defensor tratará de cerrar el campo cerca del balón y mantendrá el bloque compacto. Los jugadores más próximos al balón bloquearán las líneas de pase posicionándose entre el balón y los posibles receptores. Los más alejados del balón se replugarán para mantener las distancias y dejarán abierto el flanco rival.
- Con un bloque compacto, al equipo defensor puede obligar al rival a circular por zonas menos peligrosas (en general, las bandas), donde podrá tratar de recuperar el balón gracias a la superioridad numérica y reducir el espacio por el que puede jugar el rival cerca de la línea de banda.

