

Defender la portería o el espacio

Resumen de la sesión

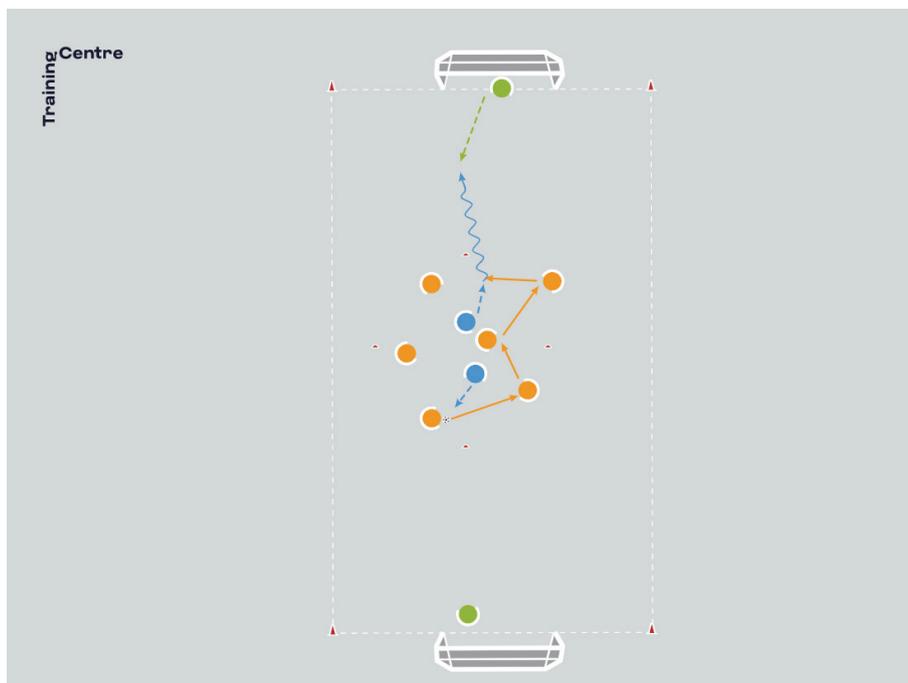
- 1.ª parte:** 6 contra 2 + 2 porteros; posesión del balón y definición
- 2.ª parte:** situaciones de 1 contra 1 a partir de pases entre conos
- 3.ª parte:** partido de 5 contra 5 + porteros; partido basado en la posesión del balón con contraataques
- 4.ª parte:** partido de 10 contra 11; superar un esquema 4-4-1 atrasado.

Principios básicos

- Es importante que los porteros asocien la colocación a la toma de decisiones, y estas a sus acciones, con el fin de optimizar su preparación de cara a disparos y situaciones de 1 contra 1.
- Se debe tener en cuenta el espacio en el que se desenvuelven los porteros. Cuanto mayor sea la zona, más amplios deberán ser sus movimientos.
- Si siguen el desplazamiento del balón y el movimiento del equipo que tiene la posesión, los porteros gozarán de una posición idónea para realizar ajustes rápidos y precisos.
- El trabajo en espacios más reducidos exige mejores pases al delantero y toques más precisos de los atacantes, con el fin de estar en disposición de definir con una mayor calidad.
- Reaccionar con rapidez en transiciones ofrece al equipo defensor más posibilidades de generar oportunidades de gol en el otro extremo del campo

En resumen, esta sesión está diseñada para ofrecer a los porteros y atacantes la posibilidad de aprovechar mejor los espacios en situaciones de gol.

1.ª PARTE: 6 CONTRA 2 + 2 PORTEROS; POSESIÓN DEL BALÓN Y DEFINICIÓN



Los 6 atacantes desplazan el balón rápidamente dentro de la zona con forma de diamante, mientras que los 2 defensores presionan para recuperarlo. Los 2 porteros se colocan en previsión de posibles disparos.

Este ejercicio permite a los guardametas y a los jugadores de campo trabajar su capacidad de reacción en espacios reducidos. Los porteros tendrán que decidir entre defender la portería o el espacio. Dado que los jugadores de campo realizan pases rápidos a poca distancia de la portería, los arqueros pueden mejorar su colocación, preparación y capacidad de respuesta, al tener que enfrentarse a disparos a bocajarro. El ejercicio también ayuda a los atacantes a adaptarse a diferentes situaciones de disparo (esto es, desde varios ángulos, a poca distancia, con un espacio limitado, etc.), al verse obligados a jugar con un alto grado de intensidad.

Organización

- Montar un terreno de juego con 2 porterías, tal y como se muestra en la imagen.
- Delimitar una zona con forma de diamante y un tamaño suficientemente grande para que entren 8 jugadores, pero, al mismo tiempo, suficientemente pequeño para dificultar la labor de los jugadores que estén en posesión del balón.
- La zona con forma de diamante debe ubicarse de tal modo que uno de sus extremos esté a 9 m de una portería y el otro a 3 m de la contraria.

Explicación

- Los 6 atacantes y los 2 defensores ocupan un espacio en el interior de la zona con forma de diamante.
- Los 2 porteros se colocan en porterías opuestas.
- El juego se inicia en uno de los porteros, que pasa al equipo atacante situado dentro de la zona delimitada.
- El equipo atacante debe completar 6 pases antes de poder disparar a puerta.
- También tiene la opción de marcar un gol si logra completar 15 pases.
- Los defensores tratan de recuperar el balón antes de que el equipo atacante marque.
- En caso de recuperar la posesión, los defensores deben salir de la zona y efectuar un disparo en la dirección hacia la que estén orientados.
- Si el equipo defensor marca, la acción se contabilizará como 5 goles.
- Cambiar a los 2 defensores por 2 atacantes transcurridos 90 segundos.
- Intercambiar a los porteros para que se enfrenten a disparos de corta y larga distancia.

Variación

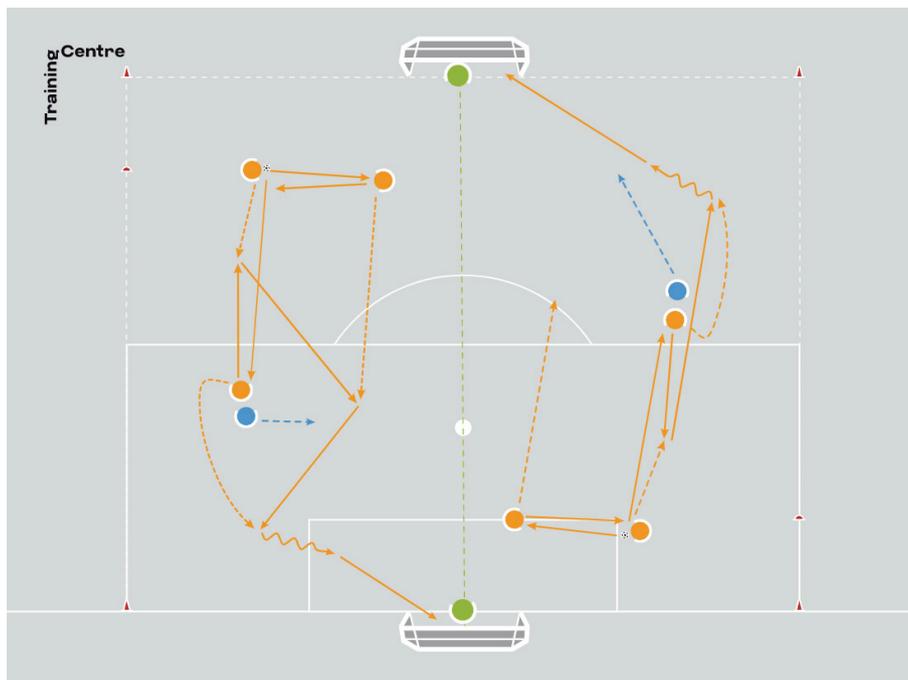
- Permitir que los atacantes disparen a puerta después de solo 4 pases.

Principios básicos

- Permitir que el ejercicio continúe sin interrupción durante 1 minuto, de modo que los jugadores puedan familiarizarse con las distancias y con lo que deben hacer para resultar ganadores.
- Si se ofrece a los atacantes diversas posiciones y situaciones de disparo, podrán efectuar diferentes tipos de remates (vaselinas, disparos a colocar o fuertes y secos, golpes rasos, etc.).
- En caso de perder el balón, los jugadores deben reaccionar con rapidez para evitar disparos.
- Animar a los jugadores a desplazar el balón con rapidez y a disparar para sorprender a los guardametas.
- Los porteros deben prestar atención a las distancias. Si se encuentran a 3 m o menos del atacante, deben adoptar una postura baja, mientras que, si están más lejos, deben estar listos para reaccionar con los pies.
- A medida que se completan los pases, los porteros deben modificar constantemente su posición para seguir la dirección del balón.
- Mediante pasos cortos, o «minipasos», y rápidos movimientos, los arqueros pueden recolocarse y decidir más rápidamente si plantarse o salir.
- Si intentan reducir la distancia y adelantarse a la jugada, los porteros tendrán mayores posibilidades de atajar el balón.
- Enseñar a los porteros a captar las siguientes señales:
 - Pases que salen de la zona de posesión.
 - Jugadores que consiguen salir de la zona de posesión.
 - Diferentes tipos de pases.
 - Posibles acciones de los porteros:
 - Salida a los pies
 - Rechaces
 - Salida a tapar
 - Parada de reflejos (mano y pie)

2.ª PARTE: SITUACIONES DE 1 CONTRA 1 A PARTIR DE PASES ENTRE CONOS

Este ejercicio mejora la capacidad de respuesta de los porteros ante balones jugados al hueco. Asimismo, ofrece a los atacantes la oportunidad de trabajar su definición en boca de gol desde diferentes ángulos. Estas situaciones de gol generan un cara a cara entre el portero y el delantero por ver quién realiza el primer movimiento. Al trabajar la colocación y las fintas de los porteros, así como el primer toque y la definición de los atacantes, tanto unos como otros pueden estar en mejores condiciones de salir airosos de estas situaciones.



El ejercicio comienza en los atacantes más atrasados, que desplazan el balón entre los conos; a continuación, uno de los dos pasa al atacante, por lo que se genera una situación de 1 contra 1 en la que este debe tratar de superar al portero.

Organización

- Delimitar un terreno de juego de 30 m de largo por 18 de ancho (v. imagen).
- Usar 2 porterías de tamaño reglamentario y colocar a un portero en cada una de ellas.
- Dividir el terreno de juego en 2 carriles.
- Trazar una línea divisoria que marque el punto para realizar los pases al hueco. Esta línea debe estar situada a 18 m de una portería y a 12 de la otra.
- Colocar 2 conos en cada carril a la altura de la línea de pase al hueco.
- Por último, en cada carril, colocar un cono de otro color antes de los demás para marcar el punto inicial, tal y como se muestra en la imagen.
- Colocar a 4 jugadores en cada carril: 3 atacantes y 1 defensor.
- 2 atacantes empiezan en el cono inicial.
- El atacante restante ocupa el espacio situado entre los 2 conos del punto para realizar los pases al hueco, donde desempeñará el papel de delantero.
- El defensor marca al atacante que ocupa el espacio entre los conos.
- La línea de pase al hueco marca también la de fuera de juego.

Explicación

- El ejercicio es el mismo en cada carril, con la salvedad de que se desarrolla en direcciones opuestas.
- Los 2 atacantes situados en el punto inicial deben completar un máximo de 4 pases al primer toque.
- En cualquier momento de esta secuencia, uno de los atacantes pasa al delantero situado en la línea de pase al hueco.
- Inmediatamente después, el delantero hace una pared con el pasador inicial.
- A continuación, el delantero y el atacante restante deben correr hacia la portería con el objetivo de recibir el balón entre los conos y antes de la línea de pase al hueco. Se aplica la regla del fuera de juego.
- El defensor debe permanecer en todo momento en la línea flanqueada por los conos.
- Por su parte, el portero debe decidir entre dos opciones: salir y rechazar el balón o permanecer en su sitio y tratar de atajarlo.
- Una vez que el ejercicio se haya completado en un carril, dará comienzo en el opuesto.
- Dejar que se jueguen 2 minutos en cada dirección y, después, intercambiar al defensa por un atacante.

Variaciones

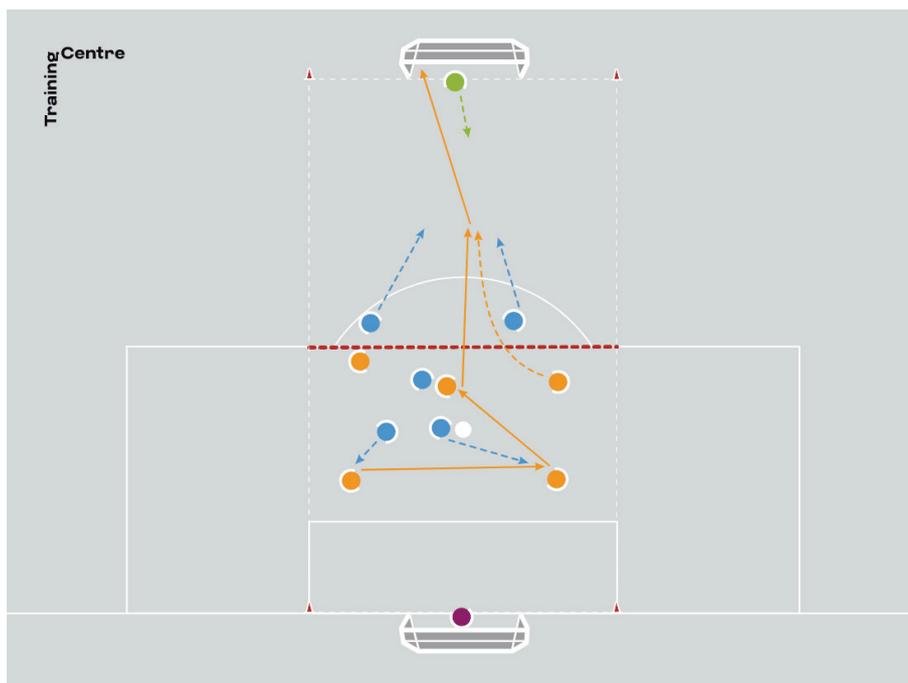
- Modificar las distancias entre cada portería para ofrecer a los porteros y atacantes la oportunidad de ejercitarse en diferentes espacios.
- Trabajar ambos lados y diferentes ángulos

Principios básicos

- El balón debe pasarse con precisión entre los 2 conos para posibilitar un buen control del atacante antes de disparar.
- Subrayar la importancia del primer toque del atacante al recibir el pase al hueco, ya que debe hacer que al portero le cueste reaccionar o predecir la dirección del disparo.
- Un disparo rápido deja a los porteros sin apenas tiempo de reacción, mientras que, si el delantero aguanta, pueden verse obligados a actuar primero.
- Si los guardametas son capaces de leer la dirección del balón y predecir el ángulo, tendrán más posibilidades de detener el disparo.
- Si el atacante hace un buen primer toque antes de disparar, los porteros deben mantener la posición.
- Si los porteros aplazan su decisión hasta el último momento, pueden engañar al atacante: pueden simular una postura baja para tentar al delantero con una vaselina y erguirse en el último momento con el fin de rechazar el balón.
- A una distancia de 3 m o menos, los porteros deben tratar de salir a los pies.
- Enseñar a los porteros a estar atentos en previsión de pases al hueco desde diferentes distancias y ángulos.
- Posibles acciones de los porteros:
 - Salida a los pies
 - Rechace
 - Salida a tapar
 - Parada de reflejos (mano y pie)

3.ª PARTE: PARTIDO DE 5 CONTRA 5 + PORTEROS; PARTIDO BASADO EN LA POSESIÓN DEL BALÓN CON CONTRAATAQUES

En este ejercicio se hace hincapié en romper el fuero de juego para generar oportunidades de 1 contra 1 y 2 contra 1, así como contraataques en transición. El objetivo es que el equipo con la posesión del balón lance pases al hueco a espaldas de la línea defensiva para generar ocasiones de 2 contra 1. El partido también fomenta que los jugadores reaccionen con rapidez y tomen mejores decisiones con el balón durante la transición ofensiva, con el fin de habilitar a compañeros de equipo de cara a la portería. Al mismo tiempo, ofrece a los porteros la oportunidad de mejorar su toma de decisiones en la defensa de la portería y el espacio y de pensar en qué acción realizar.



Para empezar, todos los participantes, a excepción de los porteros, juegan en una misma parte del terreno de juego. El equipo con la posesión del balón debe tratar de superar la línea defensiva; por su parte, el equipo sin la posesión debe tratar de recuperarla y lanzar un rápido contraataque.

Organización

- Delimitar un terreno de juego de 30 m de largo por 18 de ancho (v. imagen).
- Trazar la línea de fuera de juego de tal modo que quede a 18 m de una portería y a 12 de la otra.
- Usar 2 porterías de tamaño reglamentario y colocar a un portero en cada una de ellas.
- Dividir al grupo en 2 equipos de 5 jugadores de campo.
- Para empezar, situar a todos los jugadores en una misma parte del terreno de juego.

Explicación

- El entrenador pone el balón en juego para dar comienzo al partido.
- Los jugadores de ambos equipos empiezan a jugar solamente en una parte del terreno de juego.
- Se aplica la regla del fuera de juego, para la cual se utilizará la línea divisoria.
- El equipo con la posesión del balón debe tratar de habilitar a un atacante detrás de la línea de fuera de juego.
- Una vez que el balón supera dicha línea, el equipo defensor no tiene permitido seguir la jugada en la otra parte del terreno de juego.
- Si el equipo sin la posesión del balón la recupera, debe lanzar un rápido contraataque e intentar marcar en la portería que defendía. Básicamente, los defensores se convierten en atacantes a los que habilitar de cara a la portería.
- Cuando se marque un gol o el portero se haga con el balón, todos los jugadores pasarán a ese lado del terreno de juego.

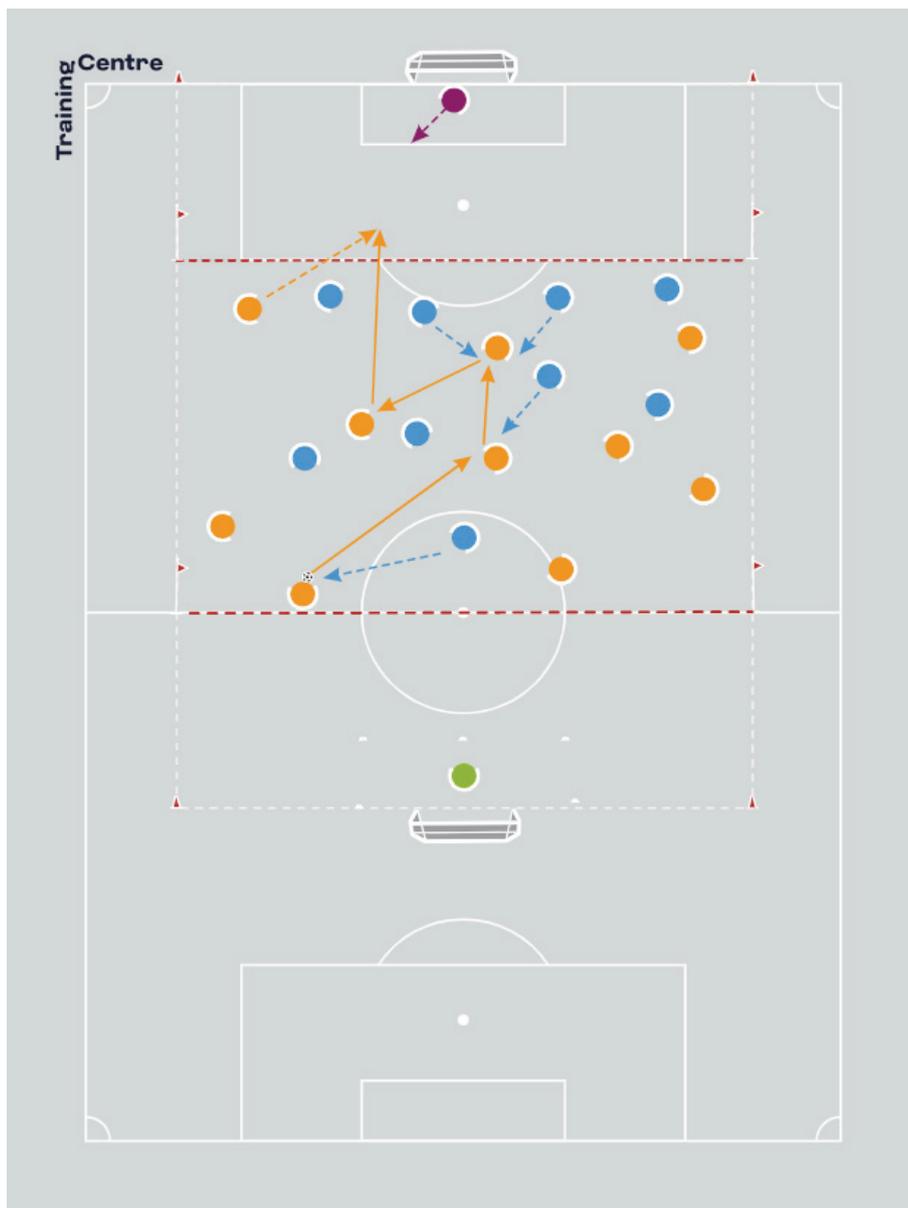
Principios básicos

- El equipo defensor debe mantener la línea y dificultar que el adversario lance pases al hueco.
- El equipo que recupere el balón debe reaccionar con rapidez para lanzar el contraataque y habilitar a un delantero de cara a la portería.
- El equipo con la posesión del balón debe cruzar constantemente la línea defensiva en busca de posibles desmarques.
- Se debe animar a los jugadores con el balón a dar pases hacia adelante, no laterales.
- El énfasis en lanzar rápidos contraataques transmite sensación de realismo y permite a los jugadores generar más oportunidades.
- Posibles acciones de los porteros:
 - Salida a los pies
 - Rechace
 - Salida a tapar
 - Parada de reflejos (mano y pie)

4.ª PARTE: PARTIDO DE 10 CONTRA 11; SUPERAR UN ESQUEMA 4-4-1 ATRASADO

Para finalizar la sesión, se disputa un partido de 10 contra 11 con el fin de seguir desarrollando algunos de los aspectos que se han destacado anteriormente. Los porteros deben variar su preparación en función del tamaño de la zona que tienen que defender. El espacio más reducido les permite practicar el trabajo con un equipo con la defensa más atrasada; por su parte, el de mayor tamaño les brinda la oportunidad de centrarse en movimientos más amplios y en un juego con líneas más adelantadas

El equipo atacante debe superar al defensor utilizando el jugador extra. El terreno de juego con dos zonas de diferente tamaño ofrece a los porteros la oportunidad de trabajar varias situaciones.



Organización

- Delimitar un terreno de juego del mismo tamaño que el mostrado en la imagen.
- Trazar una línea de 6 m delante de la portería «descubierta».
- La línea divisoria habitual sirve también de línea de fuera de juego (para el equipo de 11 jugadores).
- Usar el área penal situada delante de la portería opuesta para delimitar el espacio que debe defender el portero.
- Esta línea sirve también de línea de fuera de juego para el equipo de 10 jugadores

Explicación

- 9 jugadores de campo y 1 portero defienden la portería con el espacio más reducido.
- 10 jugadores de campo y 1 portero defienden la portería contraria, que cuenta con el espacio más amplio.
- El equipo defensor (de 10 jugadores) debe utilizar un esquema 4-4-1 y tratar de que no le rompan las líneas.
- El equipo atacante (de 11 jugadores) debe hacer todo lo posible por superar el esquema 4-4-1.
- Los porteros deben adoptar diferentes estrategias en función del espacio en el que tienen que desenvolverse.

Principios básicos

- Los atacantes deben comprobar la colocación del portero y tratar de ponerlo a prueba para ver si está expuesto.
- A la hora de defender el espacio, los porteros tienen que asociar su colocación a su toma de decisiones, y estas a sus acciones. Su colocación debe determinar la decisión que tomen. Si siguen el proceso inverso, podrían tener problemas.
- Los porteros deben estar constantemente pendientes de posibles señales para responder mejor a lo que sucede.
- Los guardametas que defienden un espacio de mayor tamaño deben realizar movimientos más amplios, al tener que cubrir más terreno.
- A lo largo del ejercicio, los porteros deben dirigir a sus defensas y ofrecerles información, para evitar quedar expuestos (esto es, tener que hacer frente a situaciones de 1 contra 1 o 2 contra 1).
- El equipo atacante debe tratar constantemente de enviar balones al hueco para generar situaciones de 2 contra 1.