

Posesión y construcción del juego desde atrás

Resumen de la sesión

- 1.ª parte:** secuencias de pases en un 4-3-3
- 2.ª parte:** 5 + portero contra 5; ataque contra defensa
- 3.ª parte:** 11 contra 11; construir el juego desde atrás y crear superioridad numérica

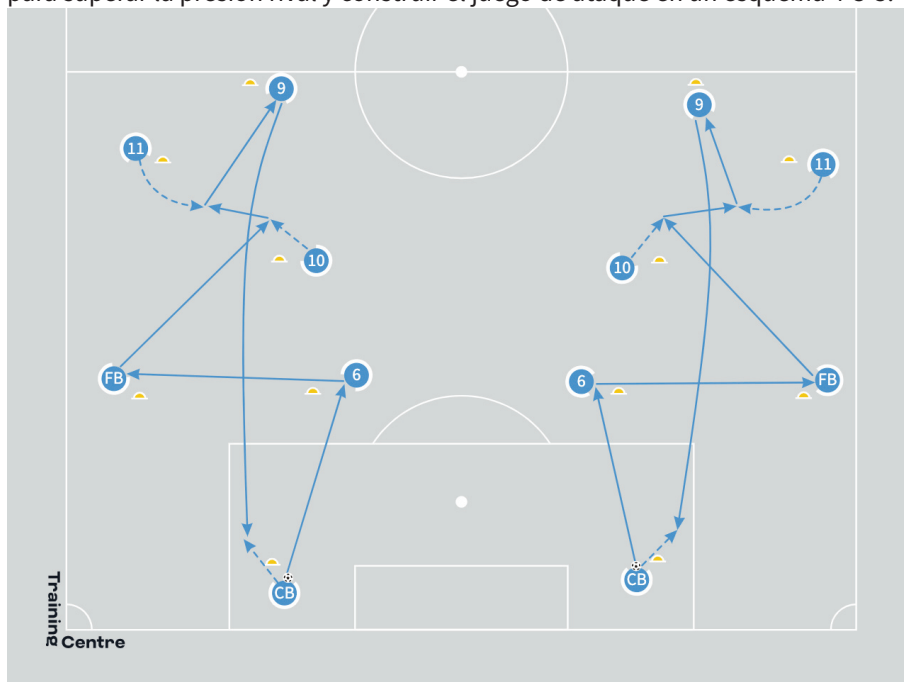
Principios básicos

- Es necesario que la sucesión de pases sea rápida y precisa para que un equipo pueda circular eficazmente el balón por los tres tercios del campo. Enviar balones en profundidad a la carrera de los compañeros es una buena forma de superar a los rivales.
- Antes de recibir la pelota, los jugadores deben perfilarse correctamente; por ejemplo, manteniendo una posición corporal abierta o preparándose para hacer un giro.
- Los futbolistas tienen que levantar constantemente la cabeza para analizar el juego y buscar información para detectar dónde hay espacios, dónde están sus compañeros y dónde se encuentran sus rivales.
- Al construir el juego desde atrás, los jugadores que quieren recibir el balón tienen que tratar de deshacerse de su marcador por todos los medios. Para conseguirlo, pueden hacer amagos, movimientos cortos o rápidos y cambios de dirección hacia dentro y hacia fuera.
- Los laterales deben permanecer bien abiertos para crear espacios y líneas de pase que permitan que los números 8 y 10 reciban balones de los defensas centrales.

Esta sesión está pensada para resolver situaciones de partido concretas, como superar la presión alta del rival y hacer transiciones ofensivas que generen superioridad numérica.

1.ª PARTE: SECUENCIAS DE PASES EN UN 4-3-3

Adrián Sánchez dirige el primer ejercicio, que se ha diseñado para ofrecer a los jugadores distintas variaciones y patrones de pase a la hora de construir el juego desde atrás. Al trabajar el correcto posicionamiento corporal, la seguridad en el pase y la comunicación entre compañeros, los jugadores mejoran su capacidad para superar la presión rival y construir el juego de ataque en un esquema 4-3-3.



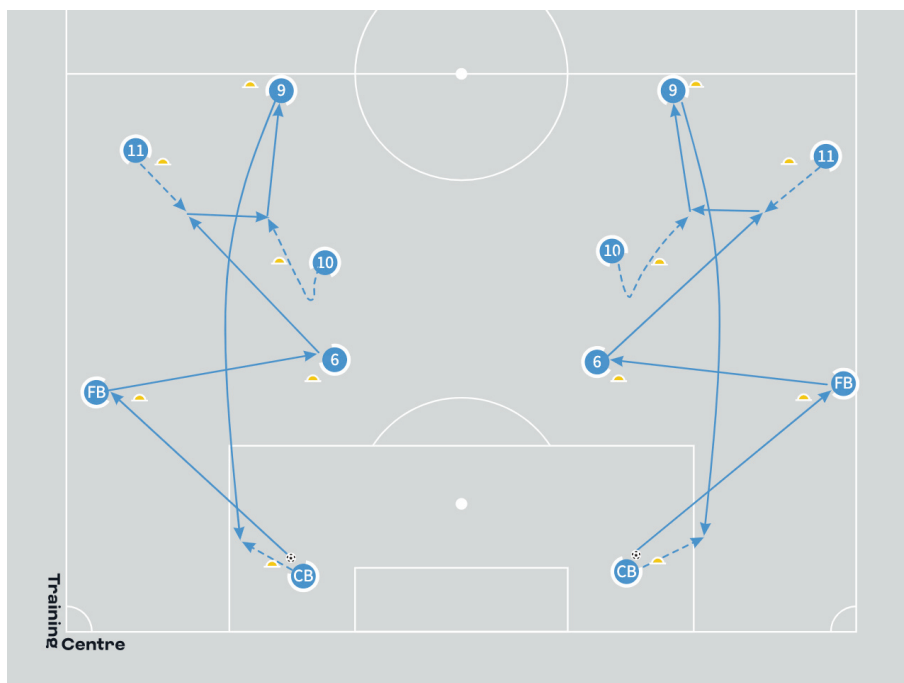
1.ª variación: el defensa central se apoya en el número 6 para iniciar el patrón de juego.

Organización

- Utilizar la mitad de un campo reglamentario.
- Dividir el terreno de juego en 2 sectores verticales separados por la mitad.
- Distribuir a los jugadores de la siguiente manera: un central, un lateral, un número 6, un 10 y un 9 en cada lado del campo (2 grupos).
- La posición de los jugadores debe corresponderse con el esquema 4-3-3.

1.ª variación

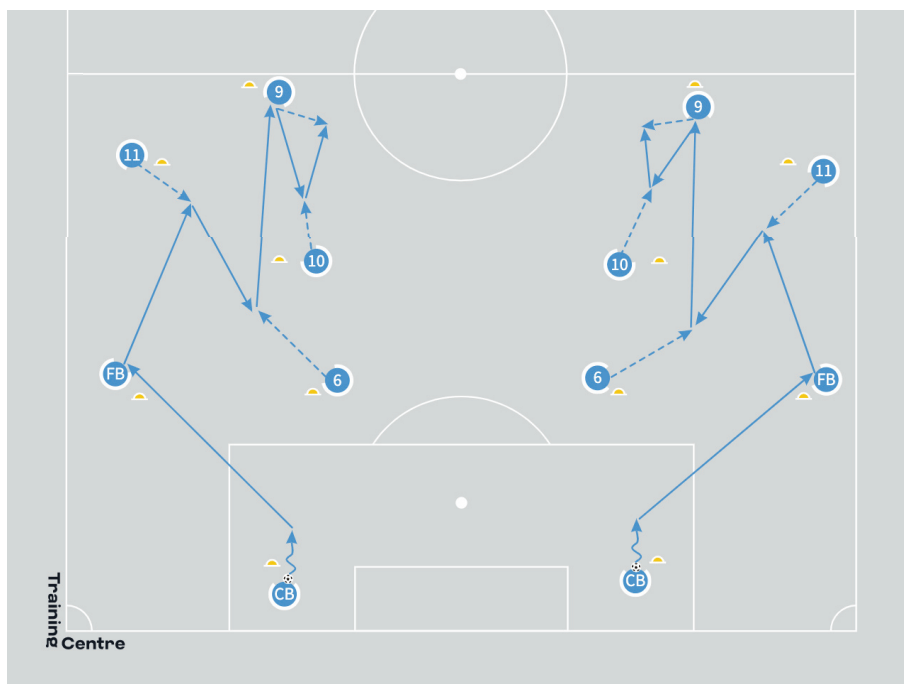
- Ambos grupos realizan la secuencia al mismo tiempo.
- El ejercicio empieza con los defensas centrales.
- El central debe conducir el balón y pasárselo al jugador número 6.
- El número 6 pasa el balón al lateral.
- A continuación, el lateral envía el balón al número 10.
- El número 10 tiene que pasar el balón al primer toque al número 11.
- El número 11 pasa el balón al pie del número 9.
- El número 9 aguanta el balón ante la presión del defensor.
- Tras unos segundos, el número 9 envía un pase largo al defensa central.
- El defensa central tiene que despejar de cabeza o con el pie (de primeras).



2.ª variación: el defensa central pasa el balón al lateral para comenzar a construir la jugada.

2.ª variación

- El defensa central conduce el balón y se lo pasa al lateral.
- El lateral envía un pase interior hacia el número 6.
- El número 6 se acerca para recibir en corto y abre el juego con un pase rápido hacia el número 11.
- El número 11 da un pase interior al número 10.
- El número 10 se gira y envía un pase al número 9.
- El número 9 retrasa el balón hacia el defensa central, que tiene que despejarlo.



3.ª variación: el lateral envía un pase en diagonal al número 11.

3.ª variación

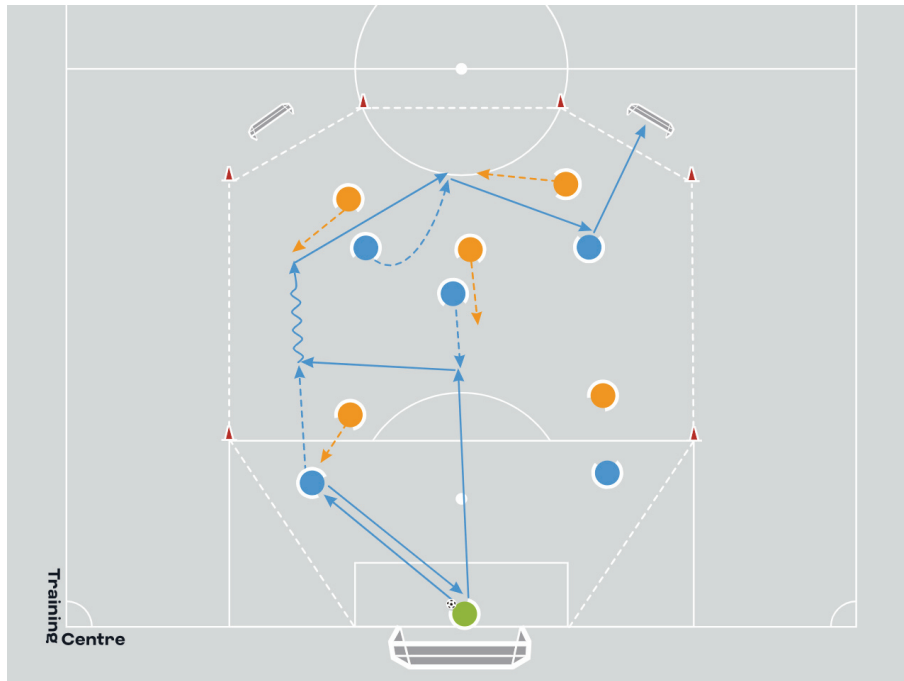
- El defensa central conduce el balón y se lo pasa al lateral.
- Al mismo tiempo, el número 11 tiene que hacer un desplazamiento corto hacia el interior.
- A continuación, el lateral envía un pase en diagonal hacia el número 11.
- El número 11 toca rápido el balón para dárselo al número 6.
- El número 6 envía un pase al primer toque al número 9.
- El número 9 hace una pared con el número 10.

Principios básicos

- Los jugadores tienen que ajustar con antelación su postura corporal y mantenerse siempre alerta y preparados para recibir un pase y desplazar la pelota con rapidez.
- La eficacia de la secuencia será mucho mayor si los futbolistas son capaces de enviar pases tensos a la carrera de sus compañeros.
- Antes de recibir el balón, deben levantar la cabeza para analizar el juego y perfilarse correctamente para ampliar su campo de visión.
- Los jugadores deben acercarse a sus compañeros antes de recibir el balón para incluir pases en corto en la secuencia.
- Si hay comunicación constante, podrán ayudarse mutuamente a circular el balón con velocidad hacia las zonas adecuadas.

2.ª PARTE: 5 + PORTERO CONTRA 5; ATAQUE CONTRA DEFENSA

En este ejercicio, se ponen en práctica los patrones de construcción de juego y los movimientos aprendidos en el ejercicio anterior, con la dificultad añadida que supone recibir la presión de los rivales. Para superar la presión, el equipo atacante debe moverse de forma coordinada y tratar en todo momento de abrir líneas de pase.



5 + portero contra 5: el equipo atacante tiene que superar la presión y marcar gol en las miniporterías.

Organización

- Delimitar un campo de 40 x 50 m.
- Cortar las cuatro esquinas del campo en un ángulo de 45 grados y marcar los cortes con una cinta para que el terreno de juego tenga forma octogonal.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias en uno de los extremos del campo.
- En el otro extremo, colocar 2 miniporterías (una en cada borde diagonal).
- Situar un guardameta en la portería reglamentaria.
- Organizar 2 equipos de 5 jugadores.
- Organizar el equipo atacante con una formación que incluya 2 defensas centrales, un número 6, un 8 y un 10.

Explicación

- El equipo atacante juega con el guardameta.
- El ejercicio comienza con el balón en poder del guardameta.
- El equipo atacante tiene que superar la presión y marcar en cualquiera de las miniporterías.
- El equipo defensor tiene que presionar e intentar recuperar la pelota para hacer la transición y marcar en la portería reglamentaria.

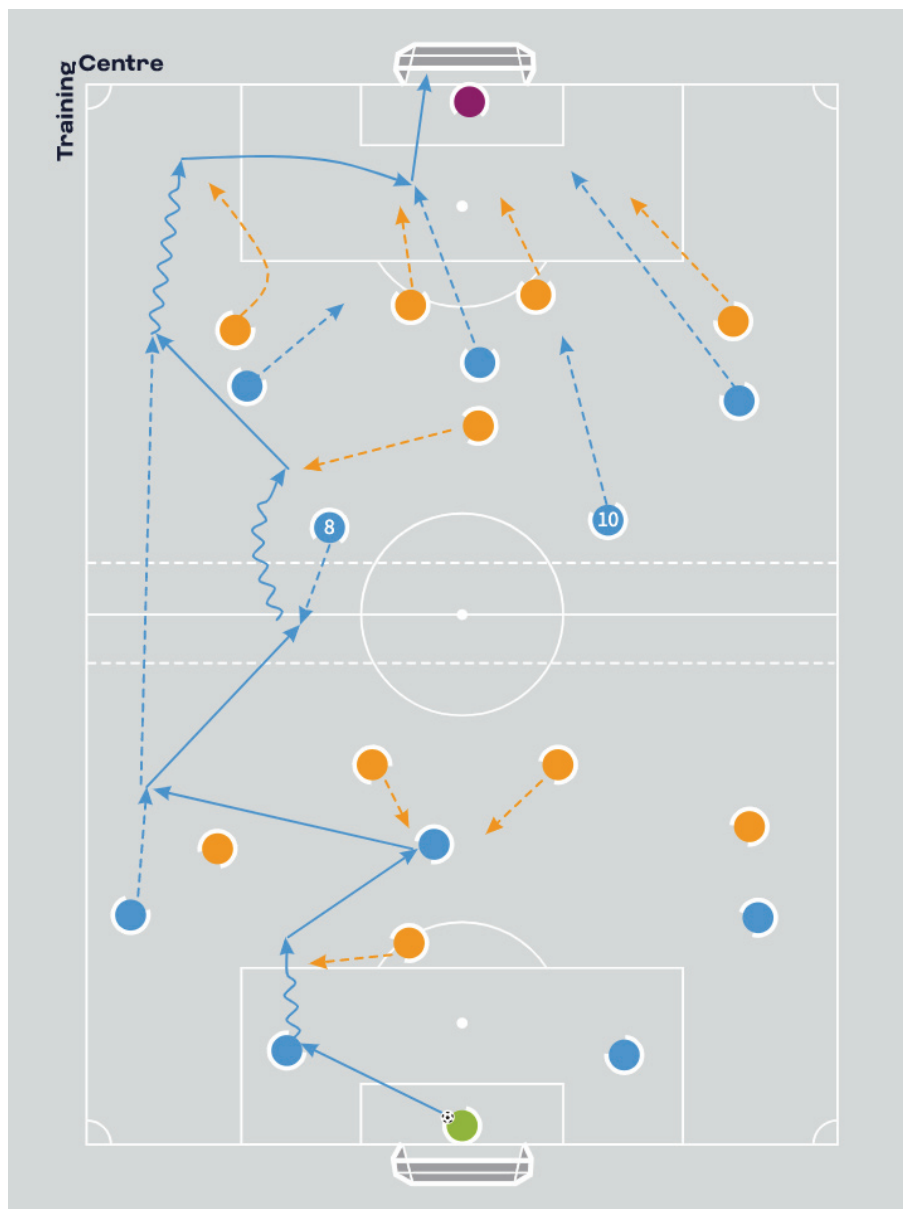
Variación

- En cualquier momento del juego, el entrenador puede dar un segundo balón al equipo defensor. Inmediatamente, el equipo atacante debe pasar a defender para evitar el gol rival.

Principios básicos

- Al poder utilizar al guardameta durante la fase de construcción del juego, el equipo atacante goza de una ventaja numérica que le ayuda a crear espacios y abrir líneas de pase para hacer combinaciones entre compañeros.
- Si los jugadores tienen dificultades para recibir el balón o encontrar huecos, pueden amagar u orientar sus movimientos hacia dentro y hacia fuera con velocidad, para descolocar a sus adversarios y crear espacios para sus compañeros.
- Debido a la ausencia de laterales, solo habrá 2 jugadores en la zona de contención del campo. Por tanto, el número 6 debe retrasarse para formar una línea de 3, abrir espacios y dejar que los números 8 y 10 retrasen posiciones y actúen como dupla.
- El equipo defensor debe mantener la presión alta a lo largo del ejercicio con el objetivo de recuperar el balón en las posiciones más adelantadas posibles.
- Si la comunicación entre compañeros es buena y se combina con movimientos inteligentes, se pueden crear espacios en zonas del campo que el equipo atacante puede aprovechar para avanzar.
- A la hora de marcar en las miniporterías, si una de ellas está bien defendida, el equipo atacante debe hacer un cambio de orientación e intentar anotar en la otra.

3.ª PARTE: 11 CONTRA 11; CONSTRUIR EL JUEGO DESDE ATRÁS Y CREAR SUPERIORIDAD NUMÉRICA



Los jugadores se dividen de forma que en cada equipo hay cinco que atacan y cinco que defienden.

El último ejercicio se centra en la transición desde la fase de construcción de juego hasta la creación de superioridad numérica en campo rival. Gracias a las variaciones que han practicado previamente, los jugadores deben ser capaces de combinarse con pases rápidos y precisos que les permitan llegar al campo rival en superioridad numérica.

Organización

- Utilizar un campo con dimensiones y 2 porterías reglamentarias.
- Situar un guardameta en cada portería.
- Marcar una zona central con 2 líneas. Estas líneas serán paralelas a la medular y discurrirán a 5 metros de ella, una a cada lado.
- Los dos equipos adoptarán un 4-1-2-3.
- Enfrentar una unidad atacante contra una unidad defensiva en cada mitad del campo.
- Designar un número 8 y un número 10 en el equipo azul.

Explicación

- Inicia la jugada el portero del equipo azul.
- El portero puede pasar el balón a los laterales, a los centrales o al número 6.
- Cuando el portero haya dado el primer pase, el equipo azul debe optar por una de las variaciones y construir el juego desde atrás mientras el equipo naranja ejerce presión.
- Para pasar a la zona de ataque, el equipo azul debe hacer llegar el balón al número 8 o al 10 (ambos bajarán a recibir a la zona central).
- La fase de ataque comienza en cuanto el número 8 o el 10 reciben el balón, y uno de los laterales tiene que incorporarse al ataque.
- En la zona de ataque solo puede haber 6 atacantes a la vez.
- El equipo azul debe aprovechar la ventaja numérica para combinar e intentar marcar un gol.
- Al atacar, el equipo azul debe reorganizarse para que el otro lateral se cierre y se cree una estructura defensiva 3-1.
- Si el equipo naranja recupera el balón, puede lanzar el contraataque, pero solo puede utilizar a los 5 jugadores que ya están en el campo rival.
- El lateral del equipo azul que se había incorporado al ataque debe replegarse rápidamente y ayudar a defender a sus compañeros.

Principios básicos

- La zona central se ha creado para favorecer la ocupación del espacio en el medio, lo que puede abrir líneas de pase que los números 8 y 10 deben detectar.
- Cuando el balón esté en poder del portero o de los centrales, los laterales deben permanecer abiertos para que se creen líneas de pase y el número 8 o el 10 puedan recibir el balón en la zona central.
- El equipo que tiene la posesión debe hacer circular el balón de un lado a otro para abrir huecos y facilitar que sus compañeros encuentren espacios por donde filtrar pases.
- Al entrar en la zona de ataque, los laterales deben desdoblarse o permanecer bien abiertos para que la defensa se abra y deje espacios por los que el equipo atacante pueda penetrar.
- Una vez finalizada la secuencia de ataque, los laterales deben recuperar sus posiciones defensivas lo antes posible.