

Salir con el balón jugado

Descripción

Parte 1: Juego reducido: 4 contra 4 + 2 porteros y 1 comodín

Parte 2: Juego ampliado: 9 contra 9 con 2 porteros.

Parte 3: Partido: 10 contra 10 en campo reducido

Principios básicos

- Cuando el rival presiona al portero que saca el balón, siempre habrá un compañero libre de marca en algún lugar del campo. El objetivo del equipo que saca el balón es conseguir que la pelota llegue al compañero desmarcado y atacar.
- Si el portero no puede pasar el balón directamente a dicho compañero, el equipo tiene que trabajar para encontrar soluciones, normalmente a través de un tercer jugador.
- Cuando el jugador desmarcado recibe el balón, el equipo que tiene la posesión debe acelerar el ritmo y construir el ataque con el objetivo de marcar.
- La participación del portero resulta fundamental para trenzar la jugada, por lo que debe comunicarse continuamente con su equipo durante la sesión y tener seguridad con y sin balón.
- Cuando se elabora el juego desde la portería, el equipo en posesión debe crear situaciones de superioridad en el centro del campo mediante movimientos hacia los espacios, cambios de posición y triangulaciones.
- Al detectar y ocupar espacios, es posible descolocar al rival y abrir más huecos para conducir el balón hasta zonas cercanas al área contraria. Los jugadores deberán conocer y aplicar estos principios durante la sesión.

PARTE 1: 4 CONTRA 4 + 2 PORTEROS Y 1 COMODÍN

Este juego reducido simplifica la situación para que los futbolistas se centren en lo esencial: crear espacios, buscar al jugador desmarcado, crear superioridades y acelerar el ataque para marcar.

Organización

- Delimitar un campo de 20 x 26 m con zonas de remate de 5 m.
- Colocar dos porterías pequeñas en cada zona de remate.
- Dividir a los jugadores en 2 equipos de 4, más 2 porteros y 1 comodín (jugador neutral) que ayudará al equipo que tenga el balón.
- Delimitar un segundo campo idéntico, también con 2 porterías pequeñas en cada zona de remate.
- En el segundo campo, dividir al resto de los jugadores en 2 equipos de 4, con 1 comodín y sin porteros.

Explicación

- El entrenador pone el balón en juego.
- Equipos de 4 contra 4 + 2 porteros y 1 comodín, sin fuera de juego. El equipo atacante intenta mantener la posesión, pasar al jugador desmarcado, internarse en la zona de remate y marcar.
- Los porteros solo pueden defender las zonas de remate, no las porterías.

Variantes

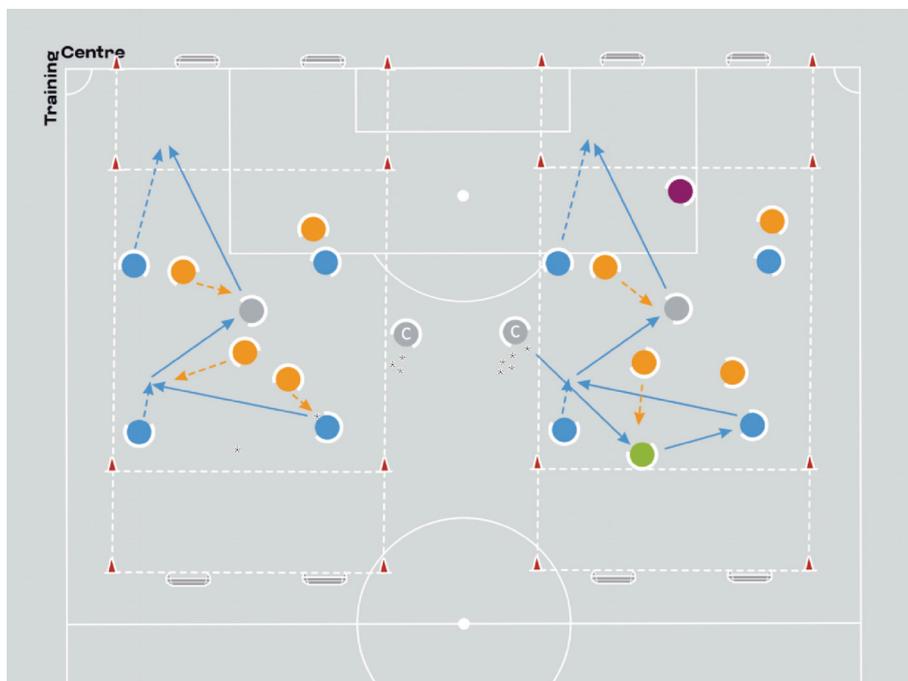
- Equipos de 5 contra 5 + 2 porteros y 1 comodín.

Principios básicos

- Tácticas individuales: al recibir, levantar la vista para observar todo el campo e intentar no cerrarse para circular el balón en distintas direcciones. Al entrar en contacto con el balón, dar el primer toque hacia delante y centrarse en la portería rival. Pasar hacia atrás solo si no hay opciones para progresar con el

balón.

- Tácticas de grupo: involucrar al portero en el ataque. No formar líneas: distribuirse por el campo para ofrecer distintas opciones de pase al jugador que tiene el balón. Realizar carreras verticales para abrir espacios y dar pases en profundidad. Buscar al jugador desmarcado y avanzar con intención de marcar.
- Técnica: dar pases lo más precisos posible e imprimirles la fuerza justa. Pasar al pie del receptor más cercano al balón. En las superioridades, dar el mínimo de toques (lo ideal es un máximo de dos) para aprovechar la ventaja antes de que el rival se reagrupe



Los atacantes progresan pasándose el balón hasta llegar a la zona de remate y finalizan la jugada con un disparo a puerta (a la derecha, con porteros; a la izquierda, sin porteros)

PARTE 2: 9 CONTRA 9 CON 2 PORTEROS

Este ejercicio repite la situación del anterior, pero en un campo más grande y con más jugadores por equipo. Al igual que antes, lo importante es encontrar espacios y buscar a los compañeros para crear superioridades, con el incentivo adicional de marcar goles de forma rápida y directa.

Organización

- Delimitar un campo de 40 x 50 m con zonas de remate de 10 a 12 m.
- Colocar 2 porterías pequeñas en cada una de las zonas de remate.
- Dividir a los jugadores en 2 equipos de 9, más 2 porteros.

Explicación

- El entrenador pone el balón en juego.
- Equipos de 9 contra 9 más 2 porteros, sin fuera de juego. El equipo atacante intenta mantener el balón, pasar al jugador desmarcado, internarse en la zona de remate y marcar.
- Los porteros solo pueden defender las zonas de remate, no las porterías.
- Los goles marcados con tiros a puerta cuentan el doble.

Variaciones

- Equipos de 8 contra 8 o 10 contra 10 más 2 porteros
- Añadir 1 o 2 jugadores neutrales para centrarse en las situaciones de superioridad en el centro del campo.

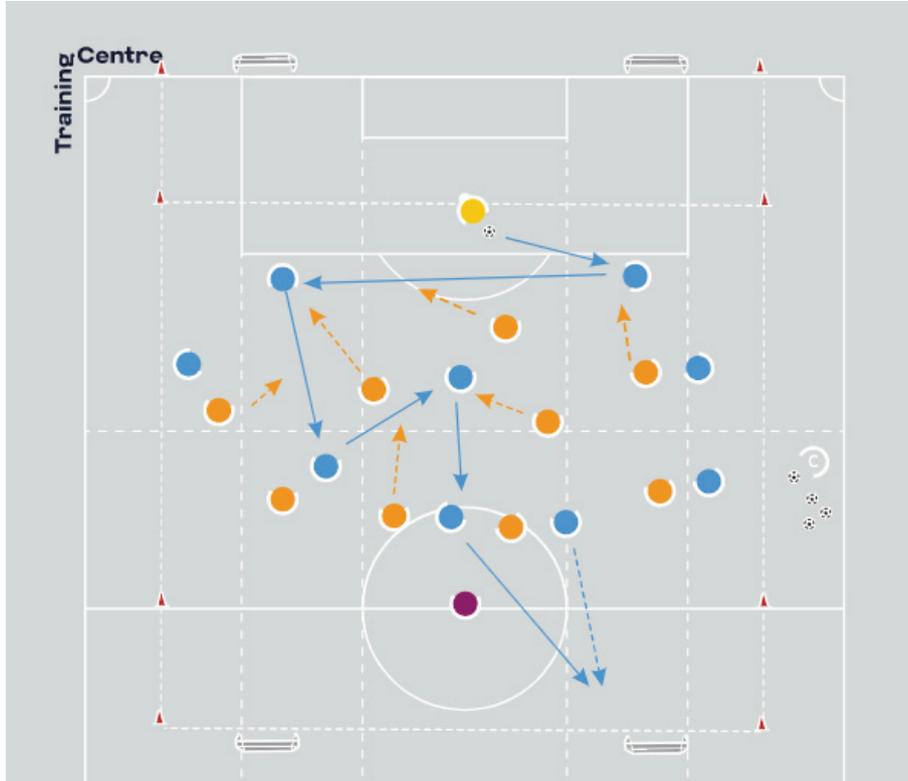
Principios básicos

Tácticas individuales:

- Buscar siempre espacios en ataque a la espalda del rival, y ocuparlos para abrir el juego y superar la presión.
- Cuando un jugador recibe el balón, lo envía a esos espacios al primer toque.

Tácticas de grupo:

- Bajo presión, el equipo que tiene el balón debe elaborar el juego y buscar soluciones para pasar al jugador desmarcado.
- Lograr que el portero participe activamente y forme parte de la construcción del juego. En función del tipo de presión que ejerza el rival, el portero tiene que decidir cómo inicia la jugada. Coordinarse con los compañeros para moverse en direcciones opuestas (uno retrocede, el otro avanza).
- Cambiar la orientación siempre que sea posible mediante pases largos en diagonal que permitan ganar espacio y tiempo.



*Secuencia básica:
como la anterior, pero
con más jugadores y
en un campo más
grande.*

PARTE 3: 10 CONTRA 10 EN CAMPO REDUCIDO

El último ejercicio consiste en un partido de 9 contra 9 en tres cuartas partes del terreno de juego para que los jugadores se acostumbren a la presión alta. Aquí tienen ocasión de poner en práctica los aspectos técnicos que han aprendido, como fijar a los defensas y crear superioridades en un partido.



Partido de alta intensidad de 10 contra 10 en un campo reducido

Organización

- Delimitar el juego a tres cuartas partes del campo, con una portería de tamaño oficial en cada zona de remate.
- Dividir a los jugadores en 2 equipos de 9, incluidos los porteros.

Explicación

- Inicia la jugada el portero del equipo atacante.
- El equipo en posesión intenta crear situaciones de superioridad y progresar.
- El equipo que defiende ejerce una presión alta.

Variantes

- Equipos de 11 contra 11 o 10 contra 10, incluidos los porteros

Principios básicos

Superar la presión alta en cuatro pasos

- Primero, ofrecerse para pasar en corto a gran velocidad, lo que fija a los rivales y permite ganar tiempo.
- A continuación, correr para ocupar los espacios que se han creado a la espalda del rival.
- Aprovechar la desorganización generada con un balón en profundidad rápido y preciso.
- Por último, avanzar con el balón para crear situaciones de superioridad por el carril central o por los extremos.