

## Balones a la espalda de la defensa

### Resumen de la sesión

**1.ª parte:** Patrón de pase adelante-atrás-en profundidad

**2.ª parte:** 3 contra 3 + 3

**3.ª parte:** 8 contra 8 con 3 zonas

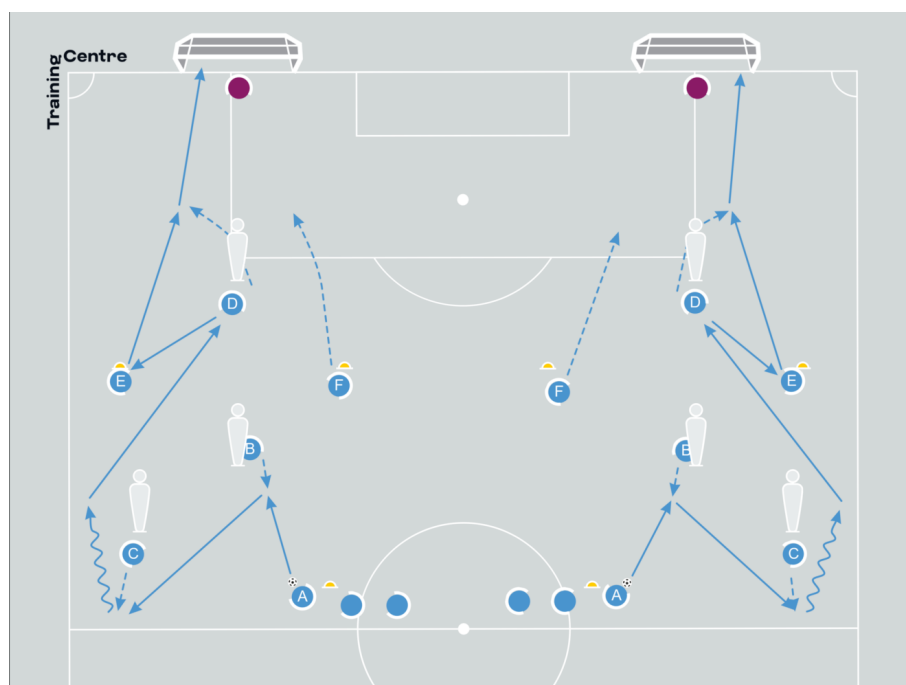
**4.ª parte:** 8 contra 8 sin zonas

### Principios básicos

- Para poner un buen balón a la espalda de la defensa, se precisa tanto de un buen pase en profundidad como una llegada al esprint en la que los tiempos son cruciales.
- Los cambios de ritmo son muy útiles a la hora de romper la línea defensiva.
- Los jugadores deben estar atentos al compañero con balón y sin marcaje, ya que es la señal de que deben esprintar hacia delante y ofrecerse para recibir el pase.
- Los futbolistas que no intervienen en la jugada deben adelantar posiciones para apoyar al compañero que recibe.

### 1ª PARTE: PATRÓN DE PASE ADELANTE-ATRÁS-EN PROFUNDIDAD

Dado que no hay oposición e implica la repetición sistemática de movimientos, el ejercicio permite a los jugadores internalizar rápidamente los patrones que enlazan el centro del campo con la delantera. El pase hacia atrás desde la medular permite al central jugar en profundidad hacia el delantero, quien la toca rápidamente hacia un centrocampista para desmarcarse a máxima velocidad por detrás de la defensa y finalizar la jugada. Esta maniobra de desmarque es muy efectiva y depende de la precisión en los pases, de la técnica del control en carrera, del juego dinámico, de la buena comunicación entre los jugadores y de los cambios de ritmo entre sendas combinaciones.



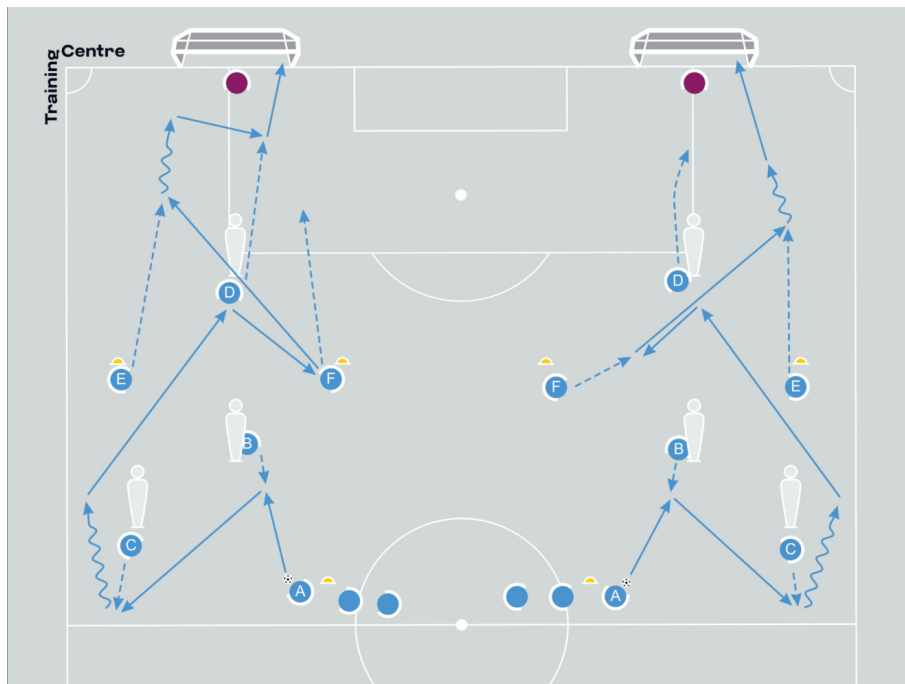
*Secuencia básica:  
Jugada combinada  
para llegar al último  
tercio*

### Organización

- Dividir a los jugadores en dos grupos de nueve y un portero en cada uno.
- Disponer para cada grupo un área de trabajo con tres maniquíes, seis posiciones de inicio y una portería.

## Explicación

- El primer jugador (A) pasa el balón en dirección al primer maniquí para que el medio de contención lo busque.
- El jugador B controla el balón con un toque y luego pasa al jugador C.
- El jugador C avanza con el esférico y supera al segundo maniquí, después pasa en profundidad a la espalda del tercer maniquí (D) para que lo reciba el delantero.
- El delantero (D) la deja para el centrocampista ofensivo (E), e inmediatamente tanto D como el otro centrocampista (F) buscan el desmarque en dirección a la portería.
- El jugador E pasa a D o F.
- El futbolista que reciba el balón puede pasar al compañero de ataque o chutar a puerta.
- A continuación, los jugadores rotan para ocupar la siguiente posición de inicio.



*Variante: El delantero (D) decide a qué compañero dejar el balón*

## Variación

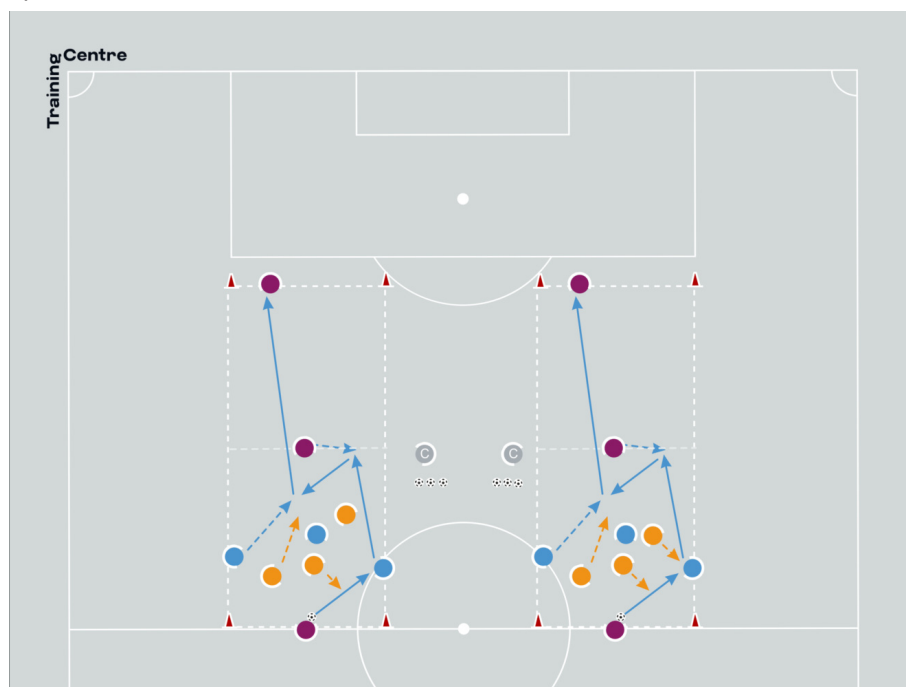
- El jugador D puede dejársela tanto a E como a F. Quien reciba el balón debe entonces pasar en profundidad a D o al otro centrocampista ofensivo, ya que ambos deberían estar en una posición favorable. Aquí también valdría un pase en diagonal.

## Principios básicos

- Medio de contención (B): debe alejarse de su «rival» para recibir el balón.
- Central (C): debe controlar el balón siempre hacia delante, buscando el espacio. Igualmente, debe vigilar la posición del delantero y buscarle con un pase en profundidad.
- Delantero (D): debe mostrarse en todo momento, mirando en dirección al balón, y alejarse de su par para recibir el pase. Una vez que reciba el esférico, debe buscar la mejor opción de pase. En cuanto deje el balón a un compañero, debe olvidarse del esférico y desmarcarse a la espalda de la defensa con un esprint.
- Delanteros y centrocampistas ofensivos: deben anticipar los movimientos del compañero y jugar de forma coordinada. Deben estar preparados para decidir si es mejor disparar a puerta o pasar/centrar a un compañero si reciben el balón.
- Todos los jugadores: Deben coordinar bien los desmarques y los pases, buscando buenos cambios de ritmo entre cada fase de la jugada. No deben ir a su posición final antes de recibir el esférico: siempre deben buscar el balón. Hay que saber dar los pases con la potencia y el ritmo adecuados, además de procurar buscar el pie fuerte del compañero (en función de la posición del receptor).

## 2.ª PARTE: 3 CONTRA 3 + 3

Los patrones de pase de este ejercicio son muy parecidos a los del ejercicio de calentamiento, pero ahora los jugadores deben ejecutarlos en un espacio reducido y con la presión de los rivales. Esto da mayor intensidad y realismo al ejercicio, lo que fuerza a los futbolistas a tomar decisiones bajo presión. El jugador que porta el balón debe buscar en todo momento al compañero mejor ubicado para recibir el pase, mientras que los futbolistas sin balón deben decidir si ofrecerse o desmarcarse. Al mismo tiempo, este ejercicio se presta a la repetición de movimientos, lo que ayudará a los jugadores a interiorizar bien lo aprendido.



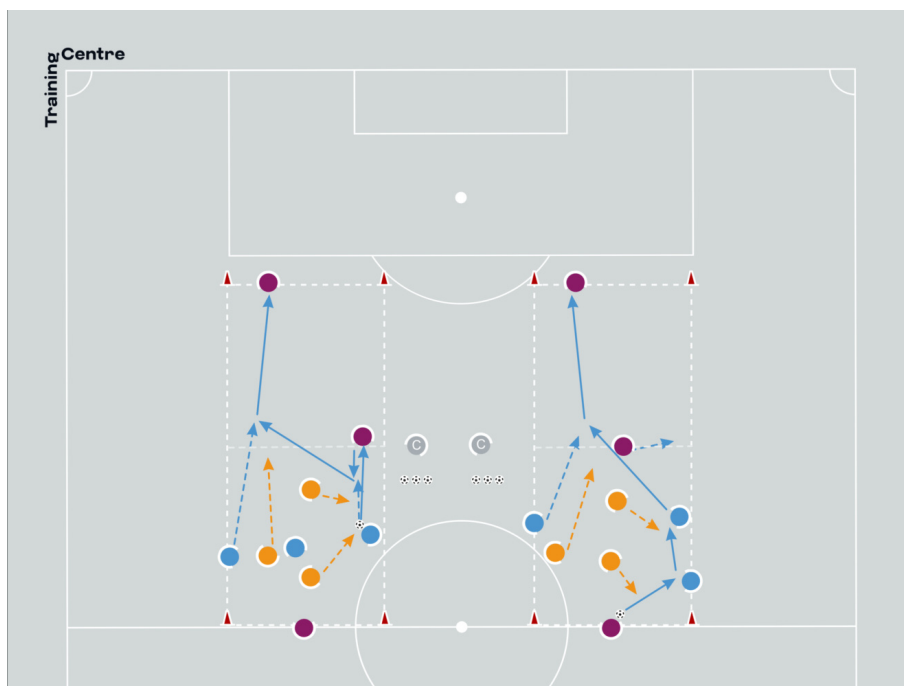
*Secuencia básica: Los atacantes combinan con el jugador comodín para cambiar el juego a la otra mitad del campo*

### Organización

- Delimitar una zona de 30x15 m en cada mitad del campo (como se aprecia en la imagen), con una línea divisoria que atraviese cada campo y suficiente cantidad de balones junto a las bandas.
- Asignar dos equipos de tres futbolistas más tres jugadores comodín a cada campo.
- Los jugadores comodín deben permanecer en la posición asignada: uno en la línea de centro y el otro en la línea de fondo.
- Los equipos se enfrentan en una de las mitades del campo.

### Explicación

- El entrenador lanza un balón al campo para comenzar el ejercicio.
- Los jugadores comodín siempre ayudan al equipo que tiene el balón. Todos los jugadores tienen un número ilimitado de toques, salvo los comodines, que deben jugar al primer toque.
- Para marcar, los jugadores deben combinar (pasar y recibir) con el jugador comodín de la línea central y, posteriormente, lanzar un pase al jugador comodín situado al otro lado, en la línea de fondo.
- En ese instante, el juego pasa a la otra mitad del campo, y el primer equipo que reciba el balón de parte del jugador comodín se convierte en el nuevo equipo atacante.



*Variación 1: Combinar con el jugador comodín y pasar el balón a un compañero al otro lado de la línea divisoria*

## Variaciones

- Variación 1 (carrera del tercer jugador): los jugadores obtienen dos puntos al marcar si hacen una pared con el comodín central y luego pasan el balón a un compañero de que ha buscado el desmarque a la carrera cruzando la línea de medio.
- Variación 2 (pase en profundidad): los jugadores pueden obviar al comodín central y marcar con una asistencia (de pase raso o por alto) a un compañero situado en la otra mitad del campo. Esto fomentará los desmarques detrás de la línea defensiva del equipo rival.

## Principios básicos

- Abrir el campo para aprovechar las situaciones de superioridad numérica. Encontrar las mejores posiciones para recibir el balón y progresar con la jugada. Cubrir tanto las bandas como la medular, y ajustar de forma constante la posición para ofrecer siempre un línea de pase.
- ¡Tener paciencia! Intentar mantener la posesión (y la superioridad numérica) el tiempo suficiente para que se creen espacios.
- Evitar las pérdidas de balón con una buena técnica, máxima concentración al recibir y controlar el esférico y precisión en el pase.
- Intentar jugar hacia delante tanto y tan pronto como sea posible para marcar y obtener el mayor número de puntos.
- Estar preparado para presionar tras una pérdida de balón para recuperar el esférico lo antes posible.

## 3ª PARTE: 8 CONTRA 8 CON 3 ZONAS

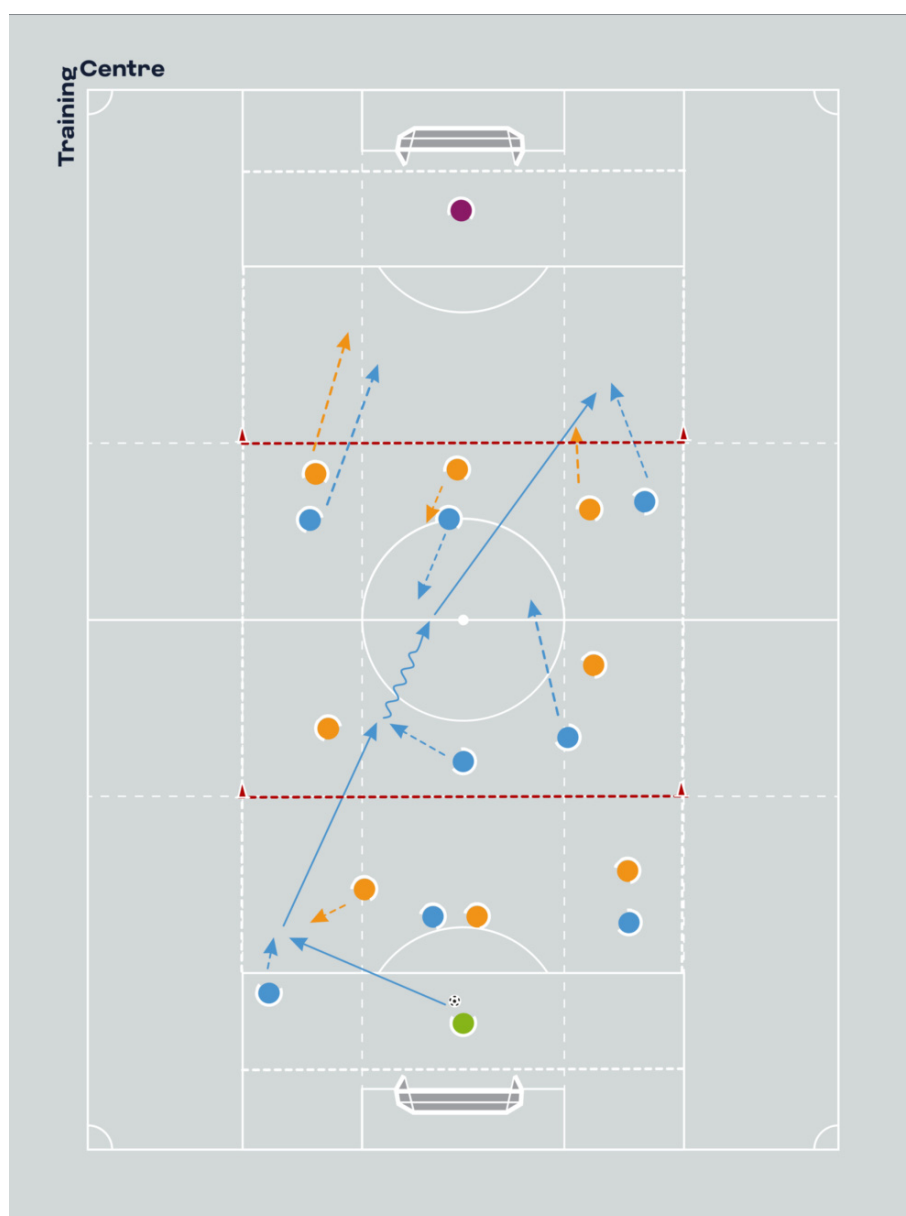
Este juego condicionado aporta un mayor realismo, pero sigue prestándose a realizar muchas repeticiones. El objetivo principal es salir jugando desde atrás y encontrar a un centrocampista abierto quien, tras recibir, se dé la vuelta y busque el pase en profundidad a espaldas de la defensa. Los jugadores deben permanecer en las zonas que se les haya asignado hasta que la jugada avance, lo que genera espacios detrás de la línea defensiva pero obliga a los atacantes a anticipar el pase en profundidad. Tanto el jugador que pasa como el que recibe deben mostrarse flexibles y dinámicos, adaptándose a los cambios en la línea defensiva del rival para encontrar espacios y aprovecharlos con un pase y una carrera perfectamente sincronizados. Se trata de un gran ejercicio para aprender a generar espacios y crear ocasiones ante una defensa en bloque medio.

## Organización

- Delimitar un campo de 80x40 m dividido en tercios por dos líneas de «fuera de juego».
- Dividir a los jugadores en 2 equipos de 8 más porteros. Ambos equipos formarán con un 3-2-3: 3 jugadores más portero en el tercio defensivo, dos en el tercio central y tres en el último tercio

## Explicación

- El ejercicio comienza como un 4 contra 3 en el tercio defensivo del equipo atacante (los defensas y el guardameta del equipo atacante contra los jugadores de ataque del equipo defensor). Los jugadores no pueden cruzar las líneas de fuera de juego hasta que el balón las haya superado.
- Para avanzar, el equipo atacante debe pasar el balón al tercio central, donde la situación cambia a un 5 contra 3 (centrocampistas y delanteros del equipo atacante contra la zaga del equipo defensor).
- Los centrocampistas del equipo defensor no buscarán interceptar el balón. Esto permite a los medios del equipo en posesión del balón girar sobre sí mismos y avanzar el juego con un pase más allá de la segunda línea de fuera de juego, jugada que será culminada con un tiro a puerta.



*El equipo atacante juega desde atrás, desplazándose de una zona a otra*

## Variantes

- Las mismas condiciones descritas anteriormente, pero ahora los jugadores pueden cruzar las líneas de fuera de juego antes de que se produzca el pase. Esto permite a los atacantes aprovechar sus incursiones en el último tercio para arrastrar a la defensa, creando espacios para posibles balones al hueco.

## Principios básicos

- Construcción del ataque: hay que apoyarse en el guardameta para generar superioridad y circular el balón, esperando el momento oportuno para buscar el pase más allá de la línea.
- Jugadores de ataque: deben posicionarse de forma que su campo de visión sea lo más amplio posible. Deben buscar los huecos con incursiones directas o diagonales (en dirección contraria al defensor), así como buscar el desmarque en profundidad para arrastrar a la zaga. Todos los desmarques deben comenzar antes de que se efectúe el pase.
- Todos los jugadores: deben estar atentos para identificar los espacios generados por los desmarques de sus compañeros. En cuanto el balón cruce la línea, deben avanzar líneas de forma conjunta y buscar puerta rápidamente, antes de que el rival tenga ocasión de recuperar el balón. Solo tienen una oportunidad de desmarque, así que deben medir muy bien los tiempos.

## 4.ª PARTE: 8 CONTRA 8 SIN ZONAS

La última actividad de la sesión se basa en todo lo trabajado en los ejercicios anteriores. El campo y los equipos son los mismos, y las líneas de fuera de juego siguen delimitadas, pero el equipo atacante ya no tiene que avanzar por las zonas; ahora los jugadores tienen total libertad de movimientos. Esto genera un escenario de entrenamiento más similar a lo que se encontrarán los futbolistas durante un encuentro, aunque reduce el número de movimientos repetidos. Para poder recibir el balón, los jugadores deben desmarcarse con una diagonal en dirección contraria a su par antes de que se produzca el pase. Y, sobre todo, una vez recuperado el balón, lo primero que deben hacer es mirar hacia delante.

## Organización

- Delimitar un campo de 80x42 m con dos líneas de «fuera de juego», igual que en la anterior actividad.
- Dividir a los jugadores en 2 equipos de 8 más porteros. Ambos equipos formarán con un 3-2-3, pero ahora los jugadores tienen total libertad de movimientos más allá de sus zonas.

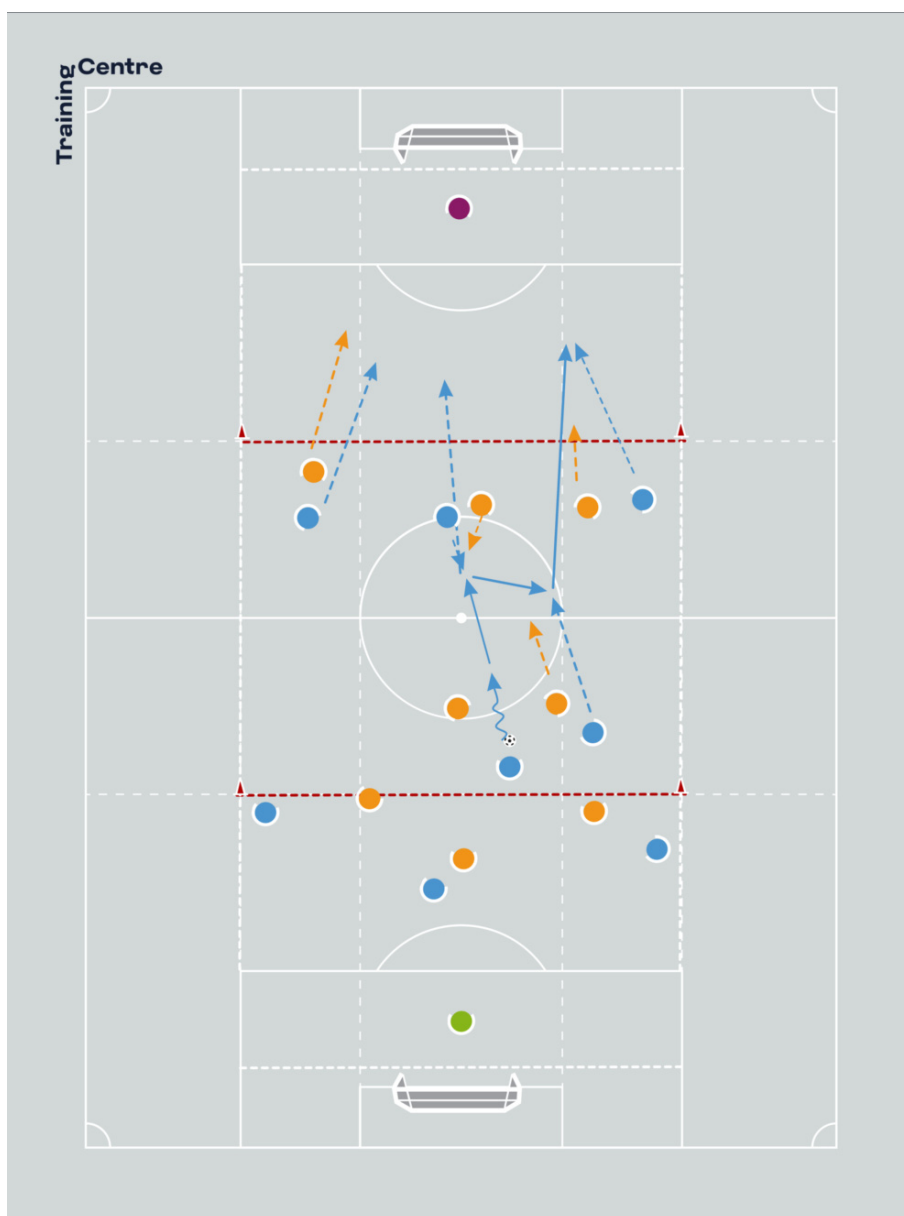
## Explicación

- Al igual que en el ejercicio anterior, el equipo atacante intenta construir la jugada desde atrás para marcar, pero ahora los futbolistas pueden desplazarse libremente por el campo. Se trata de un 8 contra 8 con el énfasis puesto en buscar el pase a la espalda de la defensa.
- No debe haber parones en el partido, por lo que el entrenador dejará que los futbolistas jueguen sin interrupción.

## Principios básicos

- Jugadores de ataque: deben posicionarse de forma que su campo de visión sea lo más amplio posible. Deben buscar los huecos con incursiones directas o diagonales (en dirección contraria al defensor), así como buscar el desmarque en profundidad para arrastrar a la zaga. Todos los desmarques deben comenzar antes de que se efectúe el pase.
- Todos los jugadores: deben estar atentos para identificar los espacios generados por los desmarques de sus compañeros y dar cada pase con la potencia y en el momento adecuados. En cuanto el balón cruce la línea, deben avanzar líneas de forma conjunta y buscar puerta rápidamente, antes de que el rival tenga ocasión

de recuperar el balón. Deben recordar la importancia de los tiempos tanto a la hora de pasar como de desmarcarse.



*8 contra 8 en un campo largo y estrecho con líneas de fuera de juego pero sin zonas*

