

Principios defensivos



Resumen de la sesión

Primera parte: fase de juego 8 contra 6 (protagonistas: los delanteros y los centrocampistas)

Segunda parte: fase de juego 2 contra 2 y 3 contra 2 (protagonistas: los centrales)

Tercera parte: fase de juego 6 contra 5 (protagonistas: los laterales)

Cuarta parte: situación de partido 11 contra 11.

Principios básicos

- Aplicar una presión alta en la que los delanteros centro presionan a los centrales y los extremos actúan de manera coordinada.
- Cerrar las líneas de pase para obligar a que los defensores se arriesguen a conducir el balón o realicen pases bombeados.
- Reestructurar el bloque medio de manera que los centrocampistas más próximos presionen y los que están más alejados apoyen por el centro.
- Que la pareja de centrales hable y se coordine para impedir el avance del rival.
- Cerrar filas para que los laterales impidan a los extremos llegar a zonas de peligro.
- Poner la atención en principios defensivos como la posición del cuerpo, el posicionamiento y el movimiento de pies.
- Moverse en bloque para evitar el avance de los atacantes.
- Trasladar todos estos elementos defensivos a un partido de 11 contra 11.

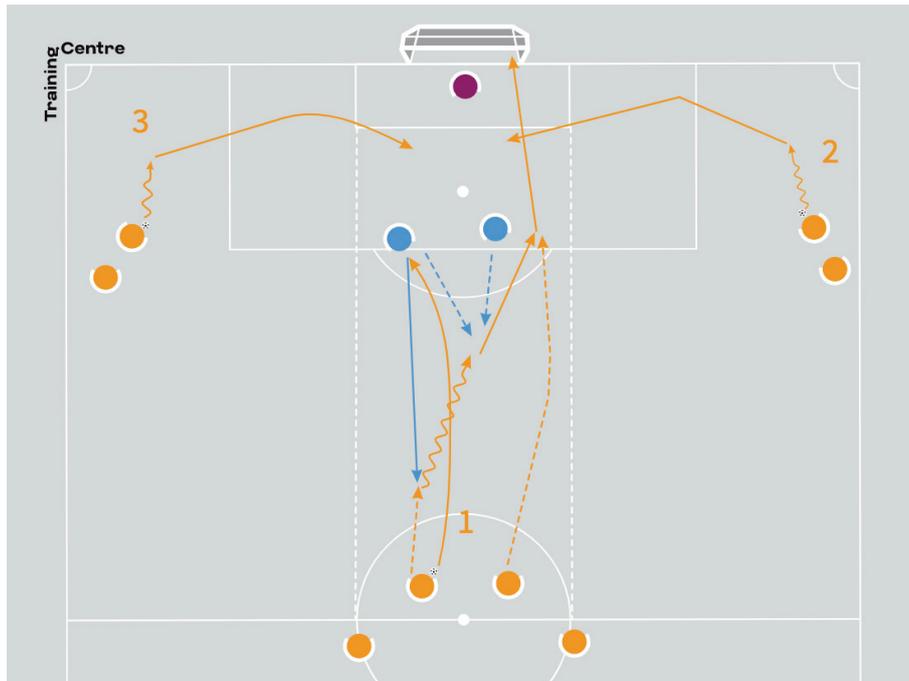
This training session was designed to enable players to incorporate the full range of defending principles into a match scenario. The key question is: how can the team defend better as a unit and ensure that all of the players are applying all of the defensive principles?

PART 1: 8V6 PHASE OF PLAY (FOCUS ON FORWARDS, MIDFIELDERS)

Esta sesión de entrenamiento se ha diseñado para que los jugadores puedan incorporar todo el abanico de principios defensivos a una situación de partido. La gran pregunta es: ¿cómo puede el equipo defender mejor como bloque y lograr que todos los jugadores apliquen la totalidad de los principios defensivos?

SEGUNDA PARTE: FASE DE JUEGO 2 CONTRA 2 Y 3 CONTRA 2 (PROTAGONISTAS: LOS CENTRALES)

El objetivo de esta fase de juego defensiva es mejorar la capacidad de los jugadores para defender en pareja, además de potenciar la comunicación entre ellos cuando trabajan como parte de una unidad defensiva. Estos ejercicios, en los que se trabajan tres fases defensivas, permiten a los centrales entrenar cómo impedir el avance del rival y desarmarlo y aumentar el ritmo defensivo, así como fijarse en aspectos como el posicionamiento a la hora de defender centros, la posición del cuerpo y conseguir despejar el balón en largo y por alto.



Disposición básica: triple jugada de gol que se inicia con un pase por alto, seguido de dos centros. Colocar dos jugadores adicionales en ambos laterales del área (defensores), y en las posiciones 1, 2 y 3.

Organización

- Trazar una franja de la misma anchura que el área pequeña que se prolongue hasta la línea medular.
- Colocar dos conos en la línea del área grande, en paralelo al área pequeña, y un cono en cada vértice del área grande.
- Colocar un cono en ambos lados del campo, entre el área grande y la línea de banda, para marcar la posición desde donde se efectuarán los centros.
- Dividir el grupo en dos equipos (defensores y atacantes).
- Colocar dos defensores en el borde del área grande y otros dos dentro de la franja.
- Separar al resto de defensores de manera equitativa y colocarlos en el vértice del área para echar una mano.
- Colocar dos atacantes en el extremo opuesto de la franja (en la línea medular).
- El resto de atacantes esperará su turno sirviendo de apoyo para remplazar a estos dos atacantes.
- Cuatro atacantes ocuparán las posiciones desde las que centrarán el balón (2 en cada banda).

Explicación

Primera secuencia:

- los dos atacantes realizan un pase bombeado hacia la posición de los centrales.
- Los centrales despejan el balón en largo y por alto.
- Una vez han despejado el balón, los dos defensores presionan a los dos delanteros, que tratarán de atacar y buscar el camino del gol sin salir del área.

- Los dos defensores intentan frenar a los dos atacantes y despejar el balón.
- La primera secuencia concluye cuando se despeja el balón o cuando los atacantes rematan y el balón deja de estar en juego

Segunda secuencia:

- los defensores se posicionan para defender un centro desde la izquierda.
- Los atacantes deben regresar a una posición legal y prepararse para el centro.
- Una vez se haya realizado el centro y se haya despejado el balón o la jugada haya acabado en gol, todos los jugadores se prepararán para la tercera secuencia.

Tercera secuencia:

- esta vez, el centro se efectúa desde la otra banda y, de nuevo, los defensores se posicionan para desbaratar el ataque rival al tiempo que los delanteros intentan meter gol.
- Cuando concluye la tercera secuencia, dos defensores nuevos sustituyen a la pareja que ha participado en la secuencia anterior, que pasa a ocupar el último lugar de la cola de defensores.
- Los dos atacantes son sustituidos por otros dos atacantes que aguardaban su turno, y los primeros pasan al último lugar de la cola.

Variaciones

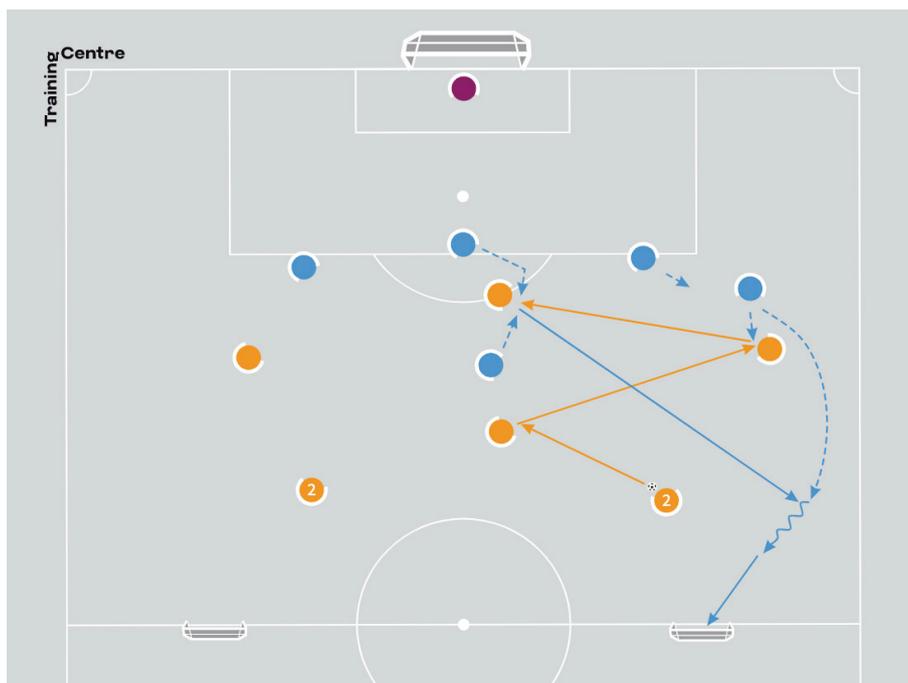
- Los defensores de apoyo no pueden comunicarse al inicio del ejercicio, pero se les permite hacerlo al cabo de un periodo de tiempo estipulado (5 minutos).
- Incorporar a otro delantero para crear una situación de 3 contra 2 que permita aumentar la exigencia sobre los defensores

Principios básicos

- Los dos defensores deberán procurar despejar el balón en largo y por alto para mantener a los atacantes lejos de la portería.
- La comunicación es importante, y todos los defensores deberán ayudarse entre sí para recuperar la posición y la concentración. Esto se aplica también a los defensores de apoyo.
- La defensa ha de compenetrarse a la hora de enfrentarse y marcar a los atacantes en la transición entre la segunda y la tercera secuencia.
- Trabajar para aumentar el ritmo defensivo y frenar al adversario para mantenerlo lejos de la portería.
- Los defensores tratarán de contener a los atacantes y procurar que no lleguen a posiciones de peligro.
- Los defensores deberán estar bien posicionados, gracias a un buen movimiento de pies, estar atentos y ser capaces de adaptar el cuerpo y posición cuando se centre el balón al área.
- Los atacantes deberán combinar y jugar con rapidez para superar a la defensa y llegar a posiciones propicias para el gol.
- A la hora de tomar posiciones en los saques de esquina, los delanteros deberán estar en posición legal e intentar ganarles la partida a los dos defensores.

TERCERA PARTE: FASE DE JUEGO 6 CONTRA 5 (PROTAGONISTAS: LOS LATERALES)

Esta fase del juego realza el papel de los laterales y trata de mejorar la estructura defensiva en relación con el posicionamiento de los laterales. Los laterales y sus compañeros defenderán principalmente balones abiertos a las bandas, por lo que deberán cultivar la paciencia, mejorar la comunicación y mantener el esquema táctico para no ceder espacios a los delanteros y que estos, tras dejar aislados a sus compañeros, generen ocasiones de gol. Este ejercicio puede transformarse en una situación de partido para que sea más difícil batir a los laterales y cerciorarse de que existe un sistema de ayudas a su espalda en caso de que se vean superados.



Secuencia básica: el equipo atacante intenta avanzar por las bandas y marcar, mientras el equipo defensor trata de recuperar el balón y anotar en las miniporterías.

Organización

- Utilizar una mitad del campo con una portería de dimensiones reglamentarias en un extremo y dos miniporterías ubicadas en los carriles laterales de la línea medular.
- El equipo defensor saldrá con cinco jugadores de campo: una línea de cuatro y un centrocampista defensivo, además del guardameta.
- Se dispondrán seis atacantes para buscar la portería grande: Una línea ofensiva con tres hombres, un centrocampista ofensivo y dos pivotes algo más retrasados.

Explicación

- La secuencia comienza con el equipo atacante en posesión del balón en la línea medular.
- Los dos pivotes inician el ataque, pero solo pueden dar dos toques cada uno.
- El equipo atacante se centra en abrir el balón a las bandas y superar a los laterales.
- El centrocampista ofensivo trata de encontrar espacios y esquivar la presión del centrocampista defensivo. Deberá generarse una situación de uno contra uno en el centro del campo.
- El equipo atacante intentará marcar en la portería grande y obtendrá un punto por cada gol.
- Cuando recupere el balón, el equipo defensor tratará de marcar en las miniporterías, y sumará un punto por cada gol que consiga.
- El ejercicio dura 20 minutos en total: 2:30: dejar jugar; 2:30: explicación pormenorizada, debate sobre el bloque medio; 2:30: intervención; 5:00: dejar jugar y dar instrucciones sin interrumpir el ejercicio; 5:00 minutos: dejar jugar en situación de partido; 2:30: reflexión.

Variaciones

- Limitar el ejercicio a cinco balones y cinco ataques. El equipo que marque más goles será el ganador.

Principios básicos

- Los atacantes se centran en abrir el balón a las bandas y aislar a los laterales.
- El centrocampista ofensivo deberá encontrar espacios por delante de la defensa.
- Cuando los extremos penetren en el área, los laterales deberán perseguirlos y posicionarse de manera que puedan cerrarles el paso, en lugar de vigilar el balón.

Organización

- Disponer dos equipos para un partido de 11 contra 11 en campo completo.
- Ambos equipos formarán con un 4-3-3.

Explicación

- Dos equipos juegan un partido de 11 contra 11 durante al menos diez minutos y se centran en todos los principios defensivos tratados en las sesiones anteriores.

Principios básicos

- Los delanteros centro deberán presionar a los centrales, mientras que los otros dos atacantes presionarán conjuntamente y tratarán de evitar que el balón llegue a los laterales.
- Si se rompe la primera línea defensiva, el centrocampista más próximo saldrá al paso del atacante, y el resto de centrocampistas lo acompañarán. El centrocampista más alejado de la acción pasará a apoyar por el centro.
- Cerciorarse de que la línea de centrocampistas es compacta y se coordina, y que los centrocampistas están situados cerca de sus rivales.
- Los centrales deberán adelantar su posición e intentar despejar el balón en largo y por alto.
- La estructura y reestructuración de los bloques defensivos es importante. Cuando el guardameta saque en largo, el equipo defensor deberá volver y posicionarse por detrás de los atacantes.
- Los laterales presionarán a los extremos, y sus compañeros de la defensa bascularán para apoyarlos y cerrar el espacio a los atacantes.
- Si un defensor sale de la línea defensiva para presionar a un atacante, el bloque defensivo deberá actuar de manera coordinada.
- Mantener una buena distancia y unión entre todas las líneas y pares: los centrocampistas apoyan a los delanteros, etc.