

Atacar con un 4-3-3 a un equipo que defiende con un 5-3-2

Descripción

- 1.ª parte:** Reunión táctica previa a la sesión
- 2.ª parte:** Juego de posesión del balón: 5 contra 5 más un guardameta
- 3.ª parte:** Patrones de movimiento en 11 contra 11 con un 4-3-3 frente a un 5-3-2
- 4.ª parte:** Patrones de movimiento en 11 contra 11 con un 4-3-3 frente a un 5-3-2 (campo reducido)

Principios básicos

- Los jugadores del equipo atacante deben evitar pasar el balón a los laterales en su mitad del campo, ya que el rival puede cerrar las líneas de pase y presionar con agresividad. Esto los dejaría muy expuestos en caso de perder la posesión.
- Los tres delanteros deben quedarse arriba para fijar a los defensores contrarios.
- A la hora de elaborar el juego desde atrás con un 4-3-3, los centrocampistas deben situarse inicialmente en posiciones más adelantadas para mantener alejado al rival, lo cual generará espacios para bajar y recibir el balón de parte de sus centrales.
- Los centrales tienen que evitar jugar en paralelo. De este modo, podrán ofrecer ángulos de pase que faciliten superar la presión.
- Si el juego está muy congestionado en una banda, el equipo atacante deberá cambiar la orientación rápidamente y aprovechar el espacio libre que queda al otro lado del campo.
- Al realizar movimientos sincronizados y oportunos, los jugadores podrán crear espacios y ganar tiempo para pasar el balón de manera precisa.

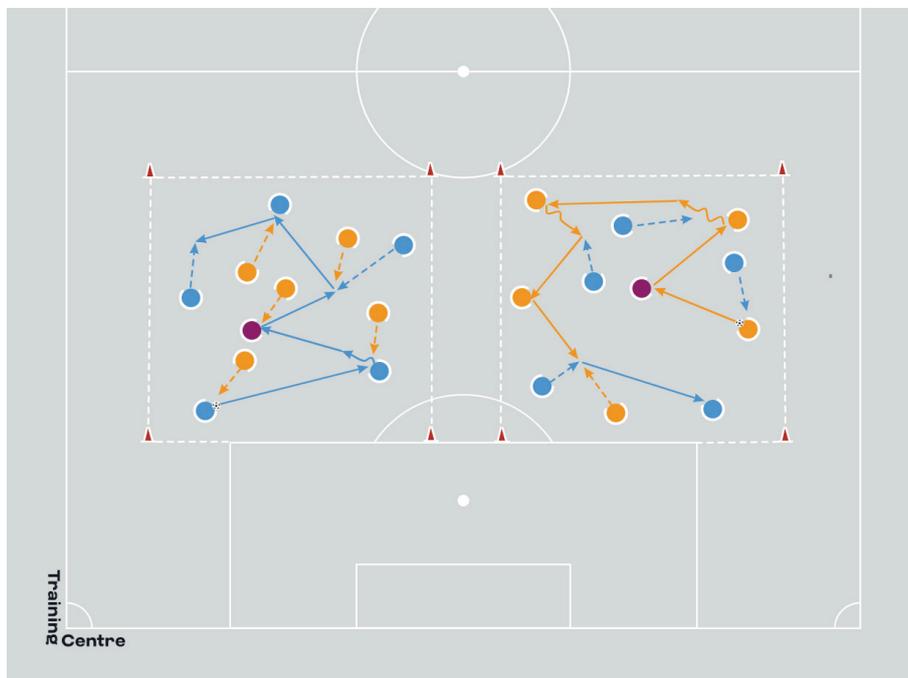
1.ª PARTE. REUNIÓN TÁCTICA PREVIA A LA SESIÓN

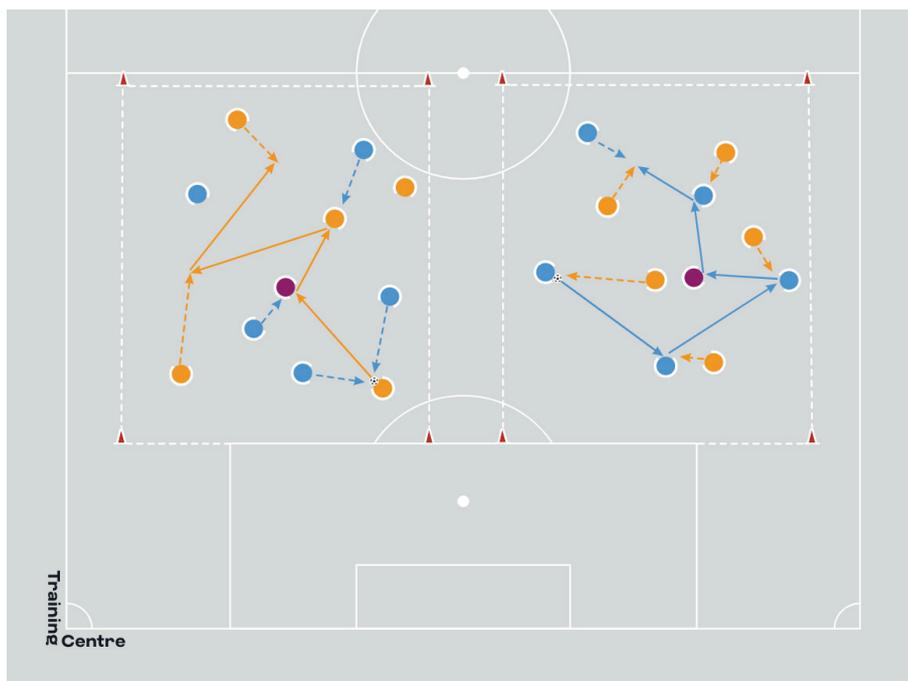
Antes de saltar al campo, Jens prepara a los jugadores para el entrenamiento con un análisis visual de cada ejercicio y las acciones necesarias para llevarlos a cabo de manera correcta.

2.ª PARTE: JUEGO DE POSESIÓN DEL BALÓN: 5 CONTRA 5 MÁS UN GUARDAMETA

Este primer ejercicio brinda a los jugadores la oportunidad de pulir su habilidad para el pase y de circular el balón rápidamente. Fijar la atención en el movimiento y en la precisión de los pases ayudará a los jugadores a ser más eficaces cuando se encuentren en situaciones de superioridad.

Zona pequeña: el guardameta actúa de comodín para crear situaciones de 6 contra 5.





Zona grande: los jugadores se mueven por un espacio mayor, pero se les permite dar menos toques.

Organización

- Delimitar dos zonas de 20 x 30 m.
- Dividir a los jugadores en equipos de 5.
- Organizar un 5 contra 5 en cada zona.
- Incluir un guardameta en cada zona.

Explicación

- El objetivo de cada equipo es mantener la posesión del balón el mayor tiempo posible sin salirse de la zona.
- El equipo que no tiene la posesión intenta robar el balón.
- El guardameta ayuda siempre al equipo que tiene la posesión del balón para crear situaciones de 6 contra 5.
- Cada jugador dará un máximo de tres toques de balón

Variación

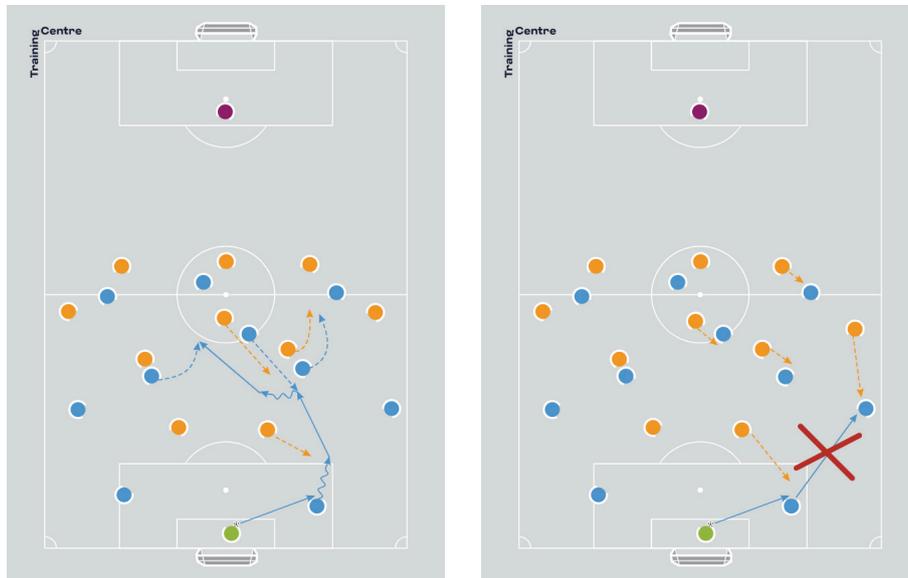
- Ampliar el tamaño de la zona de juego a 30 x 30 m.
- Reducir a uno el número de toques que se le permite dar a cada jugador.
- El jugador que recupera el balón puede dar dos toques.

Principios básicos

- Los jugadores deberán demostrar percepción espacial en todo momento y examinar lo que ocurre a su alrededor para encontrar el hueco que les permita recibir un pase.
- Los jugadores han de leer y predecir el movimiento de los compañeros y rivales para poder reaccionar de manera correcta.
- Al mantener distancias razonables entre sus integrantes, el equipo que tiene la posesión podrá circular el balón y aprovechar al máximo la zona.
- Al realizar movimientos sincronizados y oportunos, los jugadores podrán crear espacios y ganar tiempo para pasar el balón de manera precisa.
- Es importante que los jugadores mantengan una comunicación clara y constante a lo largo del ejercicio para ayudar a sus compañeros a detectar las zonas más apropiadas hacia las que dirigir el balón.

3.ª PARTE. 11 CONTRA 11: PATRONES DE MOVIMIENTO CON UN 4-3-3 FRENTE A UN 5-3-2

Este partido de 11 contra 11 se centra en la capacidad del equipo que emplea un sistema 4-3-3 para superar a un rival que juega con un 5-3-2. El hecho de que ambos sistemas sean distintos ofrece a los jugadores la oportunidad de elaborar el juego desde atrás al tiempo que se enfrentan a una presión opuesta.



El equipo azul saca el balón desde atrás y juega por las zonas centrales.

Al construir el juego desde la defensa, el equipo azul debe evitar pasar el balón a los laterales.

Organización

- Utilizar un campo de dimensiones reglamentarias.
- Disponer al equipo atacante con un sistema 4-3-3.
- Disponer al equipo defensor con un sistema 3-5-2.
- Situar a un guardameta en cada portería.

Explicación

- El equipo atacante intenta elaborar el juego desde atrás para avanzar y marcar.
- El equipo defensor emplea un bloque alto e intenta robar el balón.

Variación

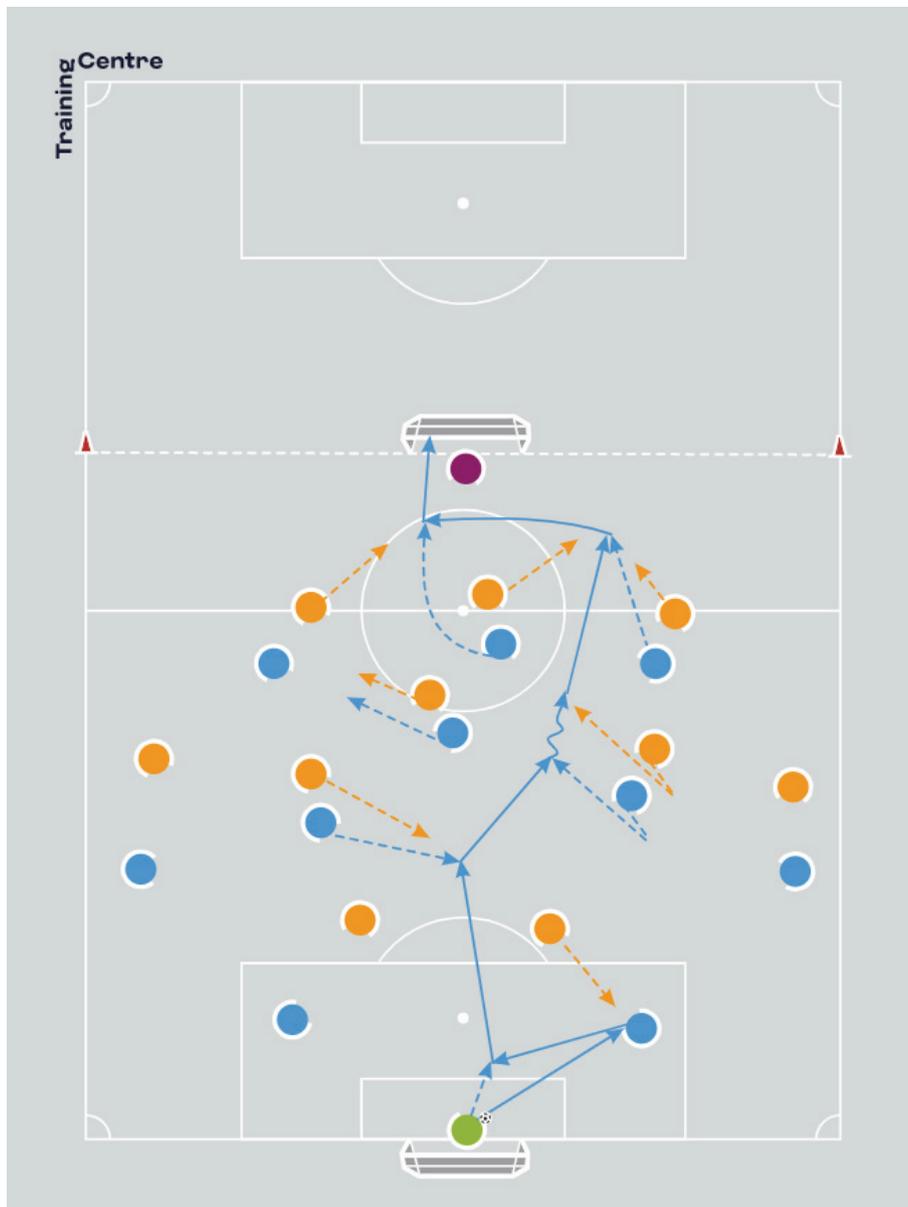
- 1.ª variación
 - El equipo atacante saca el balón desde atrás sin presión del equipo contrario.
- 2.ª variación
 - El equipo defensor emplea una presión alta para intentar frenar el ataque.
- 3.ª variación
 - El equipo defensor continúa presionando, pero inicia el ejercicio retrasando su posición a un bloque medio.

Principios básicos

- El equipo que construye el juego desde atrás debe evitar pasar el balón a los laterales en su mitad del campo, porque permitiría al equipo defensor cerrar las líneas de pase y presionar con agresividad.
- Es más conveniente volver a empezar que arriesgar en el pase y jugar en largo. Apoyarse en el guardameta si es preciso.
- Los centrocampistas deben desmarcarse de manera inteligente y coordinada para generar huecos que puedan aprovecharse en la salida del balón.
- Al situarse en una posición inicial más adelantada, los centrocampistas lograrán generar un mayor espacio hacia el que desplazarse para recibir el balón de parte de los centrales.
- Durante la construcción del juego, los centrocampistas estarán en movimiento constante y se ofrecerán continuamente para recibir el balón de parte de los defensores.
- Cuando el equipo defensor emplee un bloque medio, el equipo atacante tratará de cambiar el juego de una banda a la otra para abrir espacios en torno a los centrocampistas y por los carriles centrales.

4.ª PARTE. 11 CONTRA 11: PATRONES DE MOVIMIENTO EN UN 4-3-3 FRENTE A UN 3-5-2 (CAMPO REDUCIDO)

Este último ejercicio da continuidad a la estrategia de construir el juego desde atrás con un 4-3-3 frente a un 3-5-2. En este caso, se introducen limitaciones de espacio para ambos equipos, por lo que deben actuar con mayor rapidez y ser más creativos y precisos en sus movimientos.



El equipo azul saca el balón desde atrás y evita pasar el balón a los laterales, que están sometidos a una fuerte presión.

Organización

- Delimitar un campo de 70 x 40 m.
- Disponer al equipo atacante con un sistema 4-3-3.
- Disponer al equipo defensor con un sistema 3-5-2.
- Situar a un guardameta en cada portería.

Explicación

- El ejercicio se divide en dos secuencias de siete minutos.
- El equipo atacante intenta elaborar el juego desde atrás para avanzar y marcar.
- El equipo defensor emplea un bloque alto e intenta robar el balón.
- Limitar a ambos equipos a tres toques de balón por jugador durante los primeros siete minutos.
- En este ejercicio hay fuera de juego.
- Al cabo de siete minutos, se intercambian los esquemas de los equipos, es decir, el equipo defensor pasará a un 4-3-3 y viceversa.

Variación

- Transcurridos los primeros siete minutos, se elimina el límite de toques de balón.

Principios básicos

- Animar al equipo defensor a que suba sus líneas. La línea defensiva no debe retrasarse demasiado, y los defensores tratarán de emplear la trampa del fuera de juego de manera eficaz.
- Si se queda sin espacios en una banda, el equipo que tiene la posesión del balón intentará cambiar el juego rápidamente.
- Hay que evitar pasar el balón a los laterales cuando estén en su campo, porque el rival puede cerrar las líneas de pase y presionar de manera agresiva.
- Es más conveniente volver a empezar que arriesgar en el pase y jugar en largo. Apoyarse en el guardameta si es preciso.
- Los atacantes y los centrocampistas buscarán constantemente los huecos que les permitan recibir pases y lograr que el balón llegue al último tercio. Para ello, pueden adoptar una posición inicial más adelantada y, a continuación, bajar y crear espacio para recibir el balón.
- Todos los jugadores regresarán a sus posiciones defensivas cada vez que su equipo pierda el balón para evitar quedarse expuestos.