

Defensa de cuatro



Descripción

1.ª parte: 6 contra 5 (ataque contra defensa): defensa de 2 porterías

2.ª parte: 6 contra 4 y una portera: ataque contra defensa

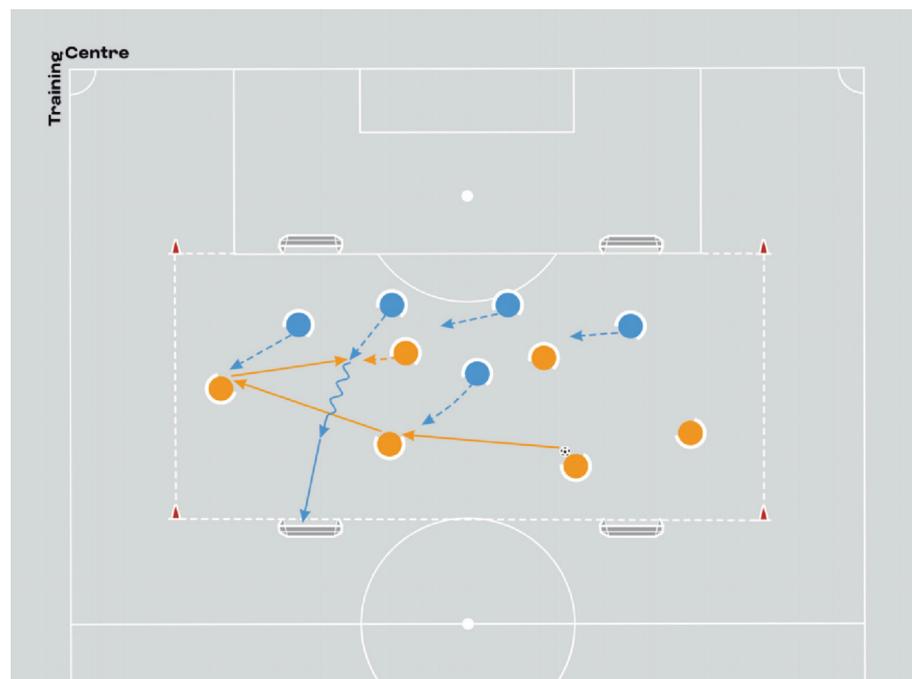
3.ª parte: 7 contra 6 y una portera: ataque contra defensa

Principios básicos

- La línea defensiva basculará velozmente por todo el campo, y sus integrantes mantendrán entre sí una distancia de 6 a 8 metros para que las rivales no encuentren espacios.
- La zaga se mantendrá compacta y obligará al equipo atacante a no internarse por el centro, sino a jugar por el exterior de las zonas centrales.
- Las defensas estarán atentas a las señales que les permitirán saber cuándo avanzar su línea y cerrar espacios, sobre todo ante los pases atrás del equipo atacante.
- Las centrales se mantendrán muy juntas y organizarán el marcaje a las rivales cuando defiendan en bloque bajo y en el interior del área.
- Las defensas prestarán atención a su posicionamiento y a su postura corporal para no perder de vista a las atacantes.
- Se pedirá a la portera y las defensas que se comuniquen constantemente para organizar la zaga.
- Se exhortará a las atacantes a usar toda la amplitud del campo para exigir a las defensas y sacarlas de sus posiciones.

1.ª PARTE. 6 CONTRA 5 (ATAQUE CONTRA DEFENSA): DEFENSA DE 2 PORTERÍAS

El primer ejercicio de esta sesión establece los principios básicos y las principales responsabilidades de las cuatro zagueras en la defensa de toda la amplitud del campo. Esta práctica perfecciona su eficacia porque se centra en aspectos básicos como aprender a mantener una línea defensiva recta y compacta y cerrarse a la mínima oportunidad para impedir que el rival encuentre huecos en la defensa.



El equipo azul está organizado con una zaga de cuatro y una medio de contención, que defenderán dos porterías.

Organización

- Delimitar un campo de 25 x 50 m.
- Colocar 2 miniporterías equidistantes en cada una de las líneas de fondo del campo reducido.
- Dividir 11 jugadoras en 2 equipos: 6 en el atacante y 5 en el equipo defensor.

Explicación

- El equipo defensor se organiza en un 4-1; es decir, con 4 defensas y una medio de contención.
- El equipo atacante juega con un 3-3 con la intención de marcar.
- El equipo defensor se centra en detener a las rivales, pero también se lanza a la contra cuando roba el balón.
- Las atacantes solo pueden dar 3 toques.
- Las defensas pueden dar todos los toques que necesiten.
- Se aplica la regla del fuera de juego.
- Cada tres 3 minutos, las jugadoras intercambian las demarcaciones.

Variaciones

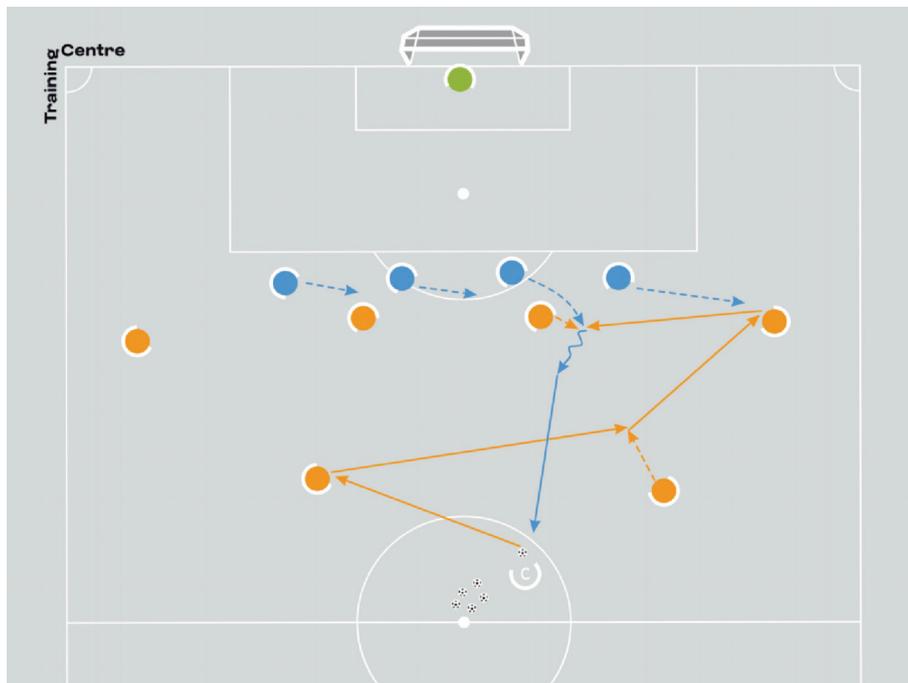
- Eliminar a la centrocampista de contención del equipo defensor para incrementar la exigencia con solo una zaga de cuatro.
- Se juega cada secuencia durante dos minutos y, a continuación, los dos equipos intercambian posiciones.

Principios básicos

- La línea defensiva de cuatro basculará de un extremo a otro del campo para cerrar espacios e impedir que las atacantes la superen.
- En todo momento, las cuatro zagueras estarán a unos 6-8 metros entre sí y mantendrán una defensa compacta.
- Dibujarán siempre una línea recta y se desplazarán como un bloque para ofrecer una defensa más eficaz.
- Con ello impedirán que aparezcan huecos y obligarán a las atacantes a tratar de penetrar por las bandas en lugar de buscar la manera de internarse por el centro.
- Siempre que sea posible, la línea defensiva se adelantará para presionar a las rivales.

2.ª PARTE. 6 CONTRA 4 Y UNA PORTERA: ATAQUE CONTRA DEFENSA

Este ejercicio exige mucho más a las defensas, pues defenderán un área más amplia en inferioridad numérica. Con el incremento de la dificultad, a las zagueras les costará mucho más mantenerse compactas para bascular en bloque de un extremo a otro e impedir que se abran huecos por los que puedan internarse las atacantes.



El equipo naranja busca abrir el campo, mientras que la defensa trabaja por mantenerse compacta y organizada.

Organización

- Usar la mitad del campo y una portería de tamaño reglamentario.
- Repartir a las jugadoras en 2 equipos: 6 atacantes y 4 defensas con 1 portera.

Explicación

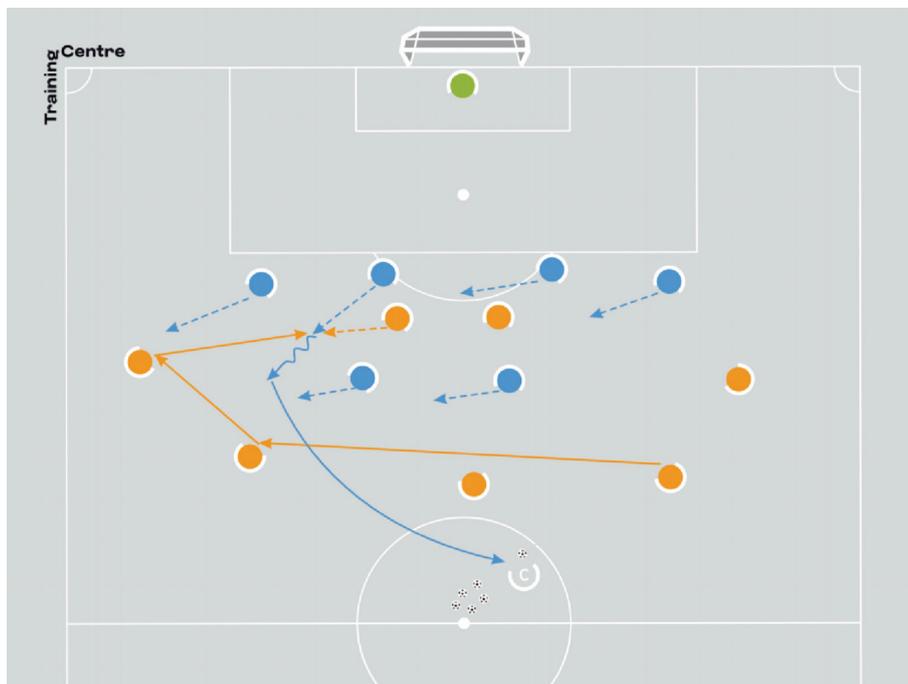
- El equipo defensor se organiza en una línea de 4.
- El equipo atacante juega con un 3-3 con la intención de marcar.
- Cuando la defensa se hace con el balón, lo conduce hacia el círculo central.
- Cuando el balón sale fuera, el juego se reinicia en el punto de partida (el círculo central).

Principios básicos

- Para mantener la línea compacta, las cuatro defensas bascularán en bloque con velocidad y cerrarán espacios.
- Cuando las atacantes pasen el balón hacia atrás, las zagueras avanzarán la línea para presionar.
- Para que la línea defensiva sea eficaz, es fundamental que la comunicación con la portera sea constante.
- Cuando el juego se desplaza hacia el centro, la zaga se mantendrá compacta y se acortarán las distancias entre las cuatro defensas. Solo marcarán por las bandas cuando el balón circule por ellas.
- Las defensas marcarán continuamente a las atacantes cuando estas se internen en el área.
- El equipo atacante usará toda la amplitud del campo para obligar a las defensas a abandonar su posición y crear espacios.
- Para impedir que las rivales abran huecos en la zaga, sus integrantes harán lo posible para que nunca haya más de 6-8 metros entre ellas.

3.ª PARTE. 7 CONTRA 6 Y UNA PORTERA: ATAQUE CONTRA DEFENSA

Para ello, no solo las zagueras deberán mantenerse organizadas, también las centrocampistas tienen que trabajar con ahínco y ayudar en defensa. En el último ejercicio de esta sesión, se incorporan al juego centrocampistas y se organizan dos líneas defensivas para impedir el avance de un equipo atacante que utiliza toda la amplitud del campo y cambia constantemente la orientación del juego.



La línea defensiva bascula de un extremo a otro del terreno de juego y se mantiene compacta para impedir que se abran huecos que pueda aprovechar el rival.

Organización

- Usar la mitad del campo y una portería de tamaño reglamentario.
- Repartir a las jugadoras en 2 equipos: 7 atacantes y 6 defensas con 1 portera.

Explicación

- El equipo atacante se organiza en un 5-2 (2 extremos, 3 centrocampistas y 2 delanteras).
- El equipo defensor adopta un 4-2 (una zaga de 4 y 2 centrocampistas).
- El equipo atacante debe internarse en el área y marcar.
- Las defensoras tratarán de impedir que las rivales vean puerta y, cuando recuperen la posesión, retrasará el balón al punto de partida.
- Cuando el balón sale fuera, el juego se reinicia en el punto de partida (el círculo central).

Principios básicos

- El equipo atacante tratará de abrir el campo todo lo posible para crear huecos en la línea defensiva.
- La defensa y el centro del campo de ambos equipos mantendrán la distancia adecuada para cerrar espacios por los que pueda internarse el rival.
- El equipo defensor presionará muy arriba y obligará a las atacantes a retrasar líneas siempre que sea posible, especialmente cuando estas pasen el balón hacia atrás.
- Cuando el equipo atacante pierda la pelota, presionará para impedir el avance de la defensa.
- En la presión en bloque bajo, las centrales efectuarán un marcaje férreo en el área.
- Las defensas prestarán atención a la posición y orientación corporal para no perder de vista a las atacantes en las inmediaciones y el interior del área.