Costrucción del juego

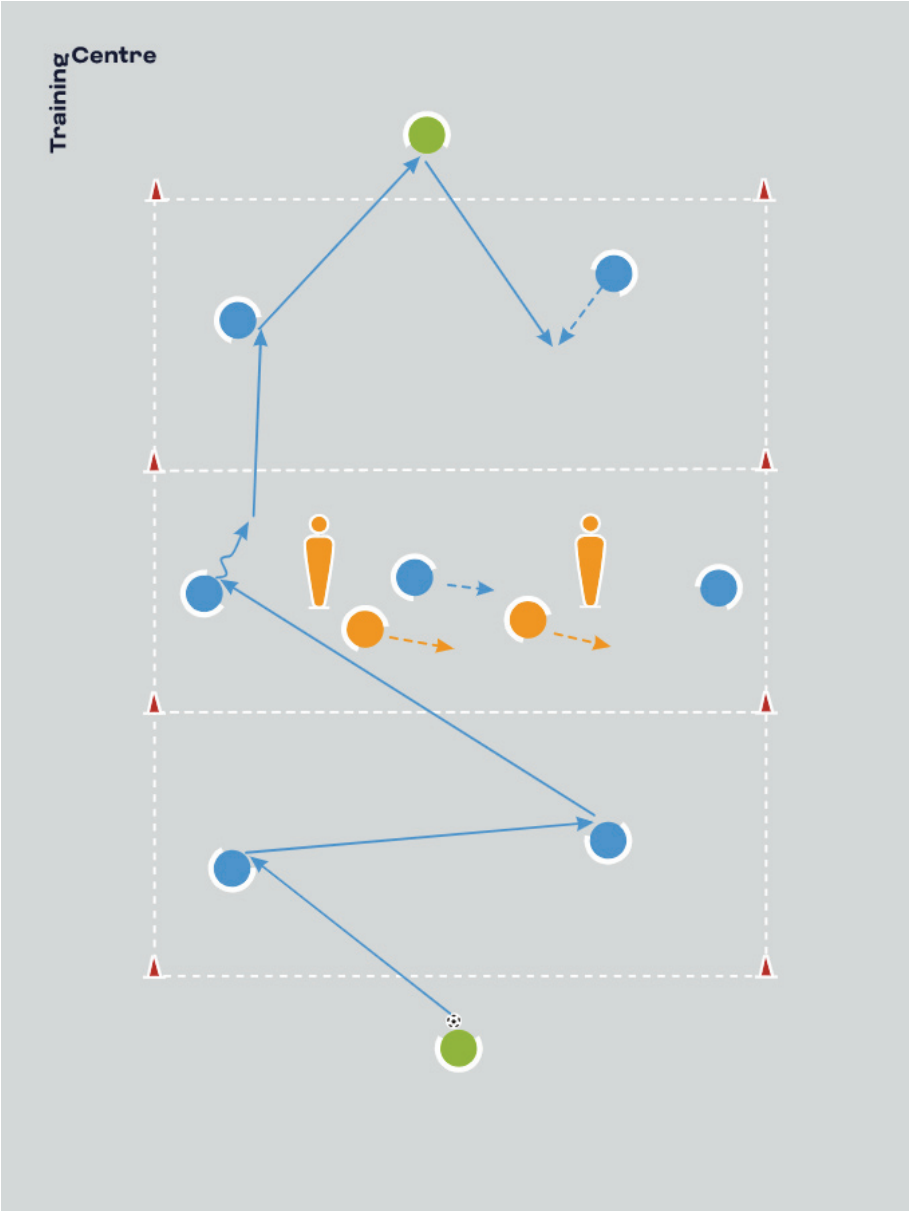
Descripción
Es importante introducir rotaciones en esta sesión, puesto que, aunque participan 22 jugadores, no todos estarán activos en el segundo y tercer ejercicio. En la primera parte se divide a los participantes en dos grupos que efectúan el mismo ejercicio.

1.ª parte: Jugar entre líneas en espacios reducidos
2.ª parte: 10 contra 10 incluidos porteros: creación de superioridades en las bandas
3.ª parte: 11 contra 9 incluidos porteros: presionar y superar la presión del rival
4.ª parte: 11 contra 11: salir con el balón jugado

Principios básicos
- Para desplazar el balón entre líneas, es preciso adoptar una mentalidad ofensiva, junto con arrojo y resolución en la disputa del balón.
- Los laterales resultan fundamentales para la elaboración de juego desde la zaga. Deberán abrir el campo y ofrecer opciones de pase.
- Cuando un compañero lleva el esférico, es fundamental poseer visión periférica y dominar el espacio y la posición en las ayudas, para recibir, abrirse y encontrar huecos con más facilidad.
- Hay que animar a los jugadores a ofrecerse en los pases y pedir el balón para construir el juego con eficacia. Los centrocampistas se ocuparán en concreto de encontrar y abrir huecos.
- Todos los jugadores deben tener en cuenta las características del pase y recepción, para decidir si enviar el balón al receptor al pie más cercano o más alejado del balón.
- Los pases deberán permitir que el receptor supere la línea defensiva al primer toque.

1.ª PARTE. JUGAR ENTRE LÍNEAS EN ESPACIOS REDUCIDOS

El objetivo de este ejercicio es ofrecer las destrezas y soluciones necesarias para jugar entre líneas, sobre todo si en el centro se acumulan jugadores que tapan los espacios. Cuando se ejemplifican diferentes maneras de superar la presión, los jugadores adquieren arrojo y una mentalidad ofensiva que les permite recibir el balón con la intención de llegar al área rival, y adoptan decisiones instantáneas cuando escasean los espacios.



Los jugadores circularán el balón por la zona central, donde el rival tratará de impedir los pases entre líneas con una presión intensa.

Organización

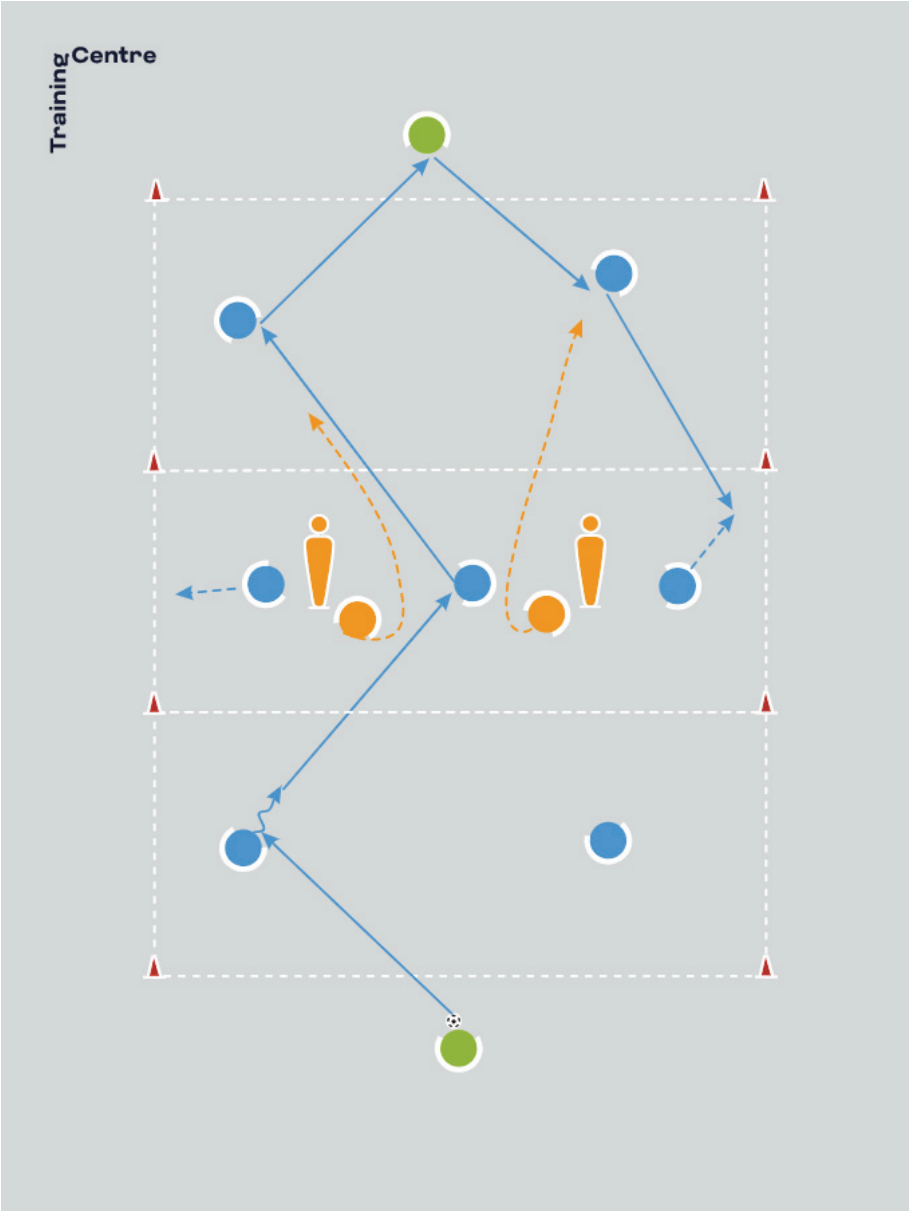
- Delimitar un campo de 30 x 15 m.
- Dividir el terreno de juego en tres tercios.
- Usar 9 jugadores de campo (7 atacantes y 2 defensas), más un portero situado en cada extremo.
- Situar 2 atacantes en cada zona de remate.
- Situar 3 atacantes y 2 defensas en el tercio central.
- Colocar 2 maniquíes en el tercio central.

Explicación

- El ejercicio consiste en conducir el balón de una zona de remate a la otra a través del tercio central.
- Los tres atacantes situados en el centro recibirán el balón y lo llevarán a la zona de remate.
- Los jugadores pueden dar cuantos toques deseen en todas las zonas.
- El balón deberá llegar a un portero y regresar en sentido contrario hasta el otro.
- Los dos defensas tratarán de impedir el avance del balón por la zona central.
- Los dos defensas y dos atacantes intercambiarán periódicamente las posiciones.

Variación

- Los dos defensas saldrán de la zona central y presionarán a los rivales situados en las zonas de remate.



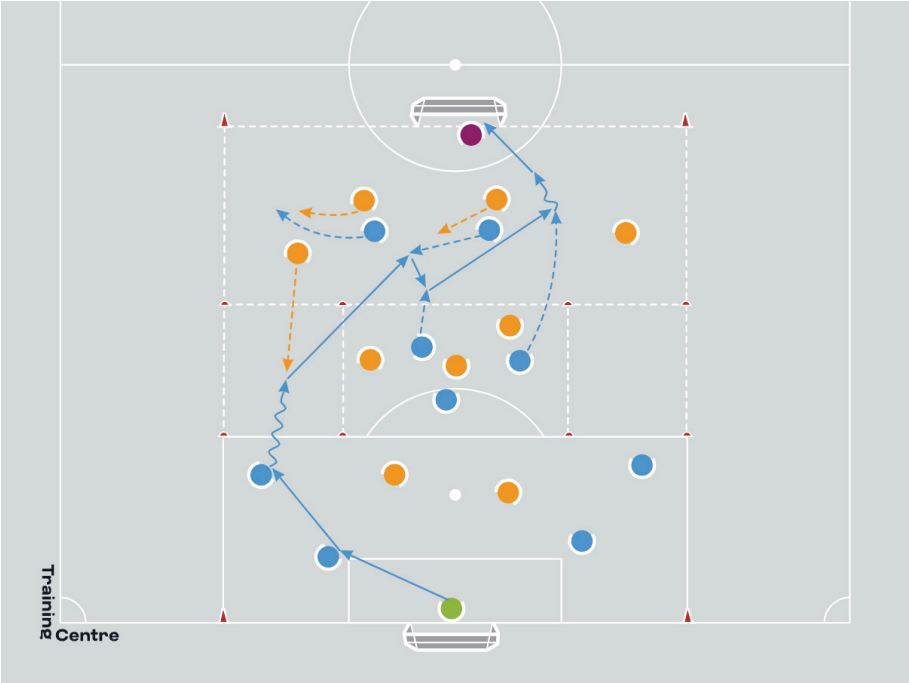
Los jugadores están encomendados a jugar por la zona media del carril central, donde están sometidos a una presión intensa por parte del rival.

Principios básicos

- Hay que recordar que los tercios representan la línea defensiva, la segunda línea o centro del campo y la línea de ataque. Dicho de otra manera, los pases que se dan en el primer tercio representan los que se efectúan en la línea defensiva; los pases en la zona central, los de la línea del centro del campo; y los pases al tercer tercio, los que llegan a la línea de ataque.
- Hay que animar a los jugadores a ser muy ofensivos y conducir el balón hasta la zona de remate a la menor oportunidad.
- Se pondrá énfasis en los pases al pie, para que el receptor supere más fácilmente la defensa rival.
- Cuando los dos defensas acerquen posiciones, el equipo atacante tratará de superar la zona central con pases hacia las bandas.
- Por el contrario, si se arrastra a ambos defensas hacia las bandas, se abrirá un hueco que deberá aprovechar el atacante situado en el centro para recibir un pase e internarse con el balón en la zona de remate.
- Se hará hincapié en la importancia de que el atacante situado en el centro no retrase la posición y salga de la zona central, puesto que propiciará una situación de 2 contra 2 en dicha zona que facilitará el marcaje por parte de los defensores e impedirá la circulación del balón por el centro.
- Cuando los dos defensas salgan de la zona central, el equipo atacante deberá concentrarse mucho más en sus movimientos con el balón y acelerar para no perder la posesión.

2.ª PARTE. 10 CONTRA 10 INCLUIDOS PORTEROS: CREACIÓN DE SUPERIORIDADES EN LAS BANDAS

El ejercicio enfatiza las opciones para construir el juego desde la zaga y cómo aprovecharlas. En estas situaciones, un equipo puede decidir si prefiere pasar el balón a la primera o a la segunda línea, dependiendo de las decisiones y la colocación del rival. Utilizar laterales para subir por los carriles exteriores ofrece muchas más opciones y ayuda a crear superioridades para abrir espacios en el centro de la defensa rival.



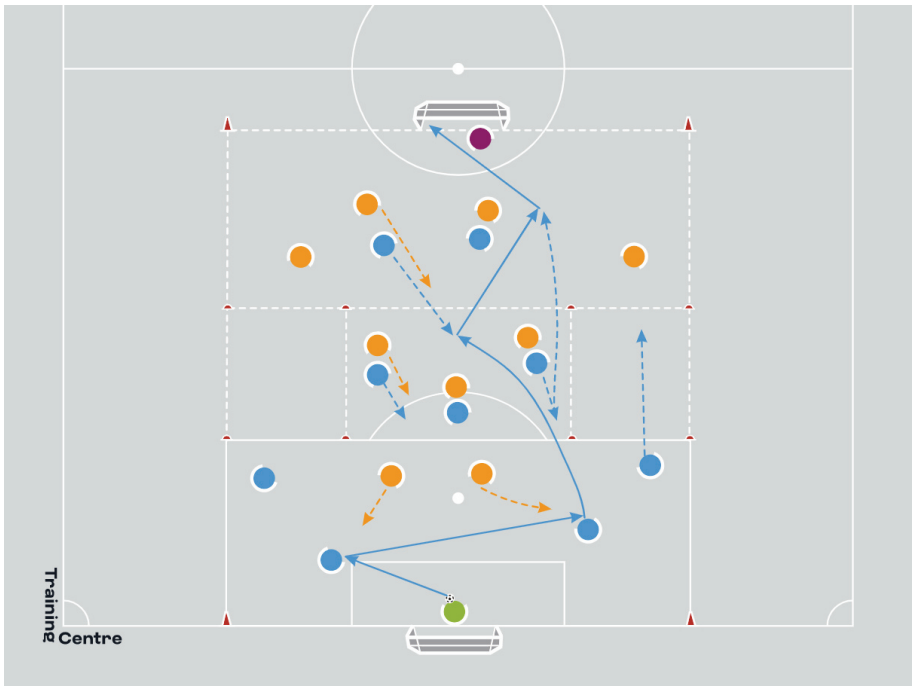
Secuencia básica: los laterales son los únicos que pueden conducir el balón por los carriles exteriores.

Organización
- Delimitar un campo de 50 x 40 m.
- Dividir el terreno de juego en tres tercios.
- Dividir el tercio central en tres zonas para crear un carril exterior en cada banda.
- Los carriles tendrán diez metros de anchura.
- Disponer ambos equipos con un sistema 4-3-2 (más un portero)

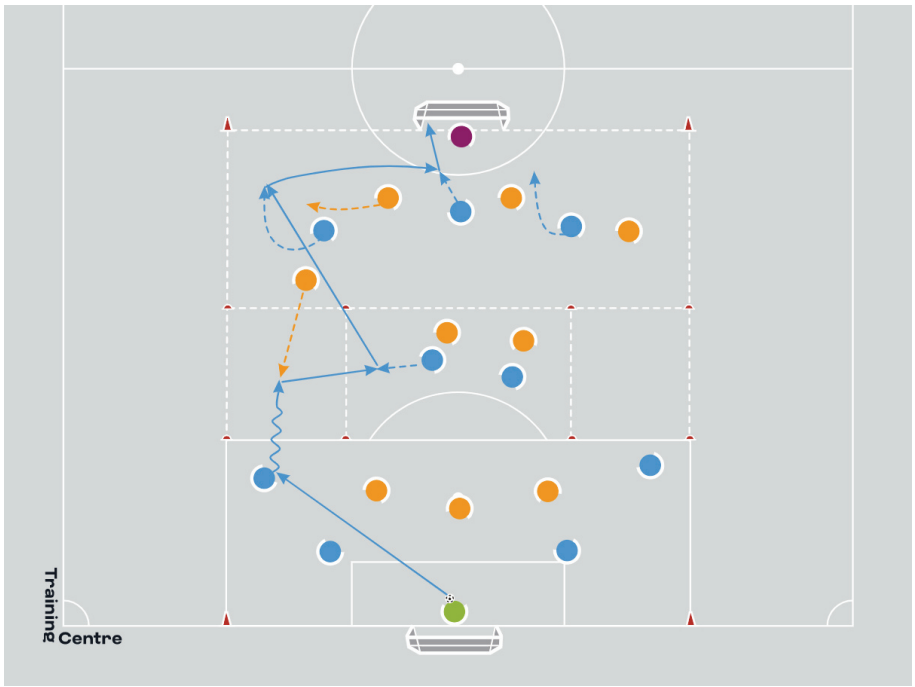
Explicación
- Los dos equipos elaboran el juego por las bandas para tratar de marcar.
- Solo los laterales del equipo en posesión entrarán en los carriles exteriores.
- Todos los jugadores del equipo defensor pueden entrar en los carriles exteriores para frenar el avance de los laterales.
- Los centrales avanzarán con el balón por el centro del campo si encuentran huecos.
- Solo cuatro jugadores por equipo ocuparán a la vez cada una de las zonas de remate.

1.ª variación
- Uno o dos atacantes pueden retrasar su posición a la zona central para recibir el balón o crear superioridades.
- Los centrales del equipo defensor no podrán seguirlos, sino que permanecerán en todo momento en la zona de remate.

2.ª variación
- En la zona central no habrá más de dos jugadores por equipo.
- El equipo que tenga el balón se centrará en crear superioridades en los carriles exteriores.



1.ª variación: los atacantes pueden retrasar la posición a la zona central para recibir un pase y los defensas no pueden seguirlos.



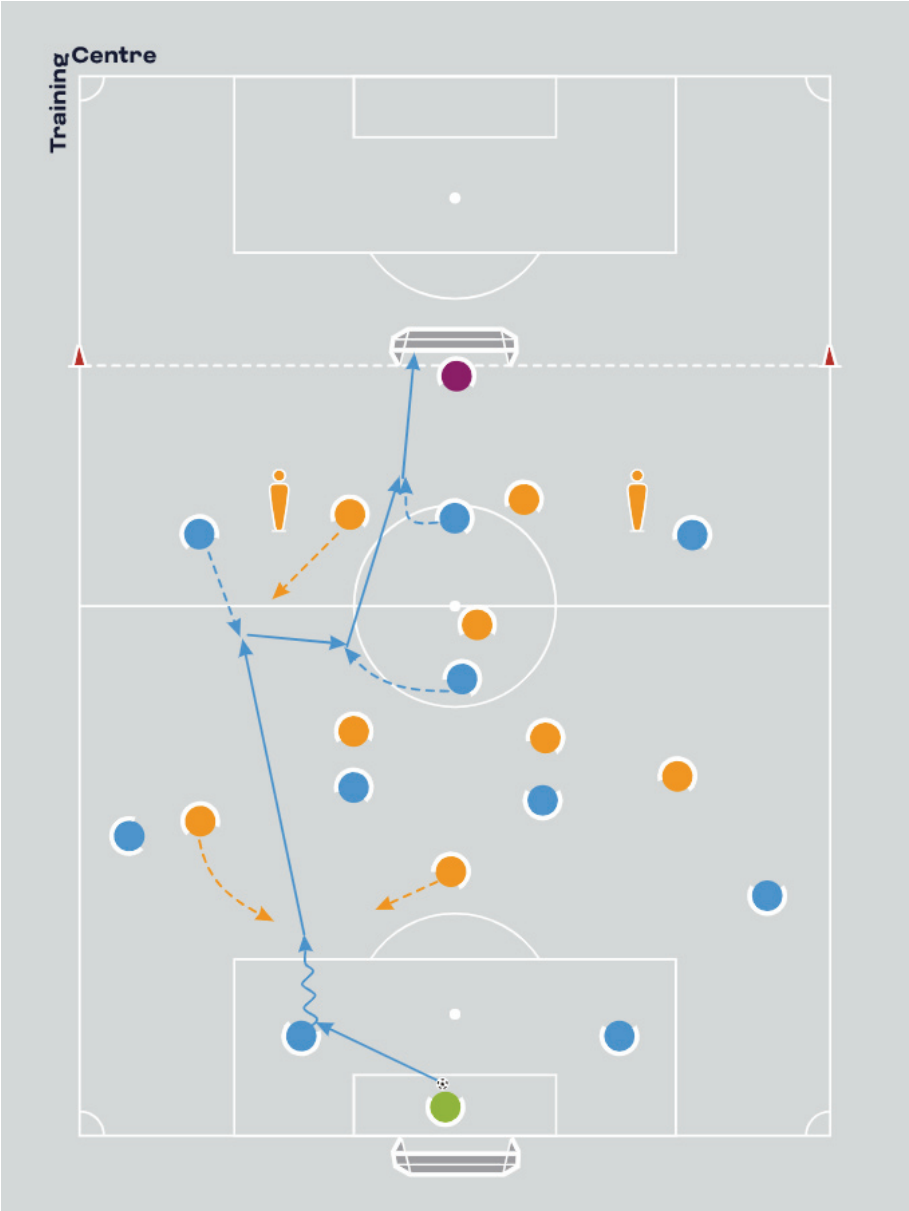
2.ª variación: solo dos jugadores por equipo podrán entrar en la zona central, lo que permite crear superioridades en las bandas.

Principios básicos

- Énfasis en las decisiones de los laterales. En el ataque por los carriles exteriores, las decisiones de los laterales dependerán de las reacciones y el posicionamiento del equipo defensor.
- Cuando un lateral del equipo defensor corte el paso al poseedor del balón, los huecos que se abran serán muy distintos a los que se crean cuando lo haga un centrocampista.
- El equipo atacante deberá decidir a toda velocidad por dónde conducirá el balón, dependiendo de dichos espacios.
- Los jugadores que lleven el balón deben conocer las opciones de pase y saber si pueden enviar el balón al hueco a un compañero.
- Los laterales se concentrarán en controlar bien de primeras, lo que les facilitará la lectura del juego y la posibilidad de sopesar las diferentes opciones.
- Cuando en la zona central se sitúen solamente dos jugadores por equipo, habrá que enfatizar la creación de superioridades en los carriles exteriores y la forma de anular a los laterales del rival.
- Conseguir que los jugadores reconozcan las oportunidades de crear superioridades.

3.ª PARTE. 11 CONTRA 9 INCLUIDOS PORTEROS: PRESIONAR Y SUPERAR LA PRESIÓN DEL RIVAL

Cuando un equipo sale con el balón jugado, es importante que se fije el objetivo de aprovechar los espacios. Dependiendo del tipo de presión que ejerza el rival, los jugadores del equipo en posesión deben colaborar para encontrar espacios y reconocer movimientos que faciliten el pase y les permitan llevar el balón a la zonas de ataque. Por otro lado, en este ejercicio el equipo defensor aprenderá varias formas de ejercer presión para propiciar los errores del rival.



En esta construcción de la jugada, el central conduce el balón y lo pasa al extremo.

Organización

- Delimitar un campo de 75 x 50 m (¾ del tamaño reglamentario).
- El equipo de 11 jugadores se organiza en un sistema 4-3-3 (más un portero).
- El equipo de 9 jugadores se organiza en un sistema 2-3-3 (más un portero).
- El equipo de 9 jugadores no tiene laterales y utiliza en su lugar dos maniquíes.

Explicación

- El portero del equipo de 11 jugadores inicia siempre el juego.
- Los centrales de ambos equipos empezarán el ejercicio por detrás de la línea del centro del campo.
- Los extremos ocuparán posiciones avanzadas y jugarán por el exterior de los maniquíes (que representan laterales).
- Los delanteros centro presionarán muy arriba para impedir que los centrales salgan con el balón jugado.

Variación
- Los extremos presionan a los centrales y los obligan a cerrarse.
- Como resultado, el rival se verá obligado a enviar pases al carril central, con lo cual se expondrá mucho más a perder el balón.

Principios básicos
- Los jugadores que tengan el balón deben concentrarse en reconocer y aprovechar huecos para enviar pases o lanzarse al ataque.
- Siempre que sea posible, los centrales conducirán el balón hasta la medular para arrastrar al rival fuera de su campo.
- Si el rival cierra la línea de pase entre el defensa central y el extremo o centrocampista ofensivo, el central se combinará con el lateral, que se encontrará muy pegado a la banda, y viceversa.
- En respuesta a la presión del rival, los laterales se ofrecerán para recibir por los carriles e internarse a la espada de la defensa. Los extremos o centrocampistas ofensivos retrasarán posiciones para recibir el balón.
- Si los porteros están muy presionados, pueden superar la primera línea con el envío de un balón largo al centro del campo o a los extremos.

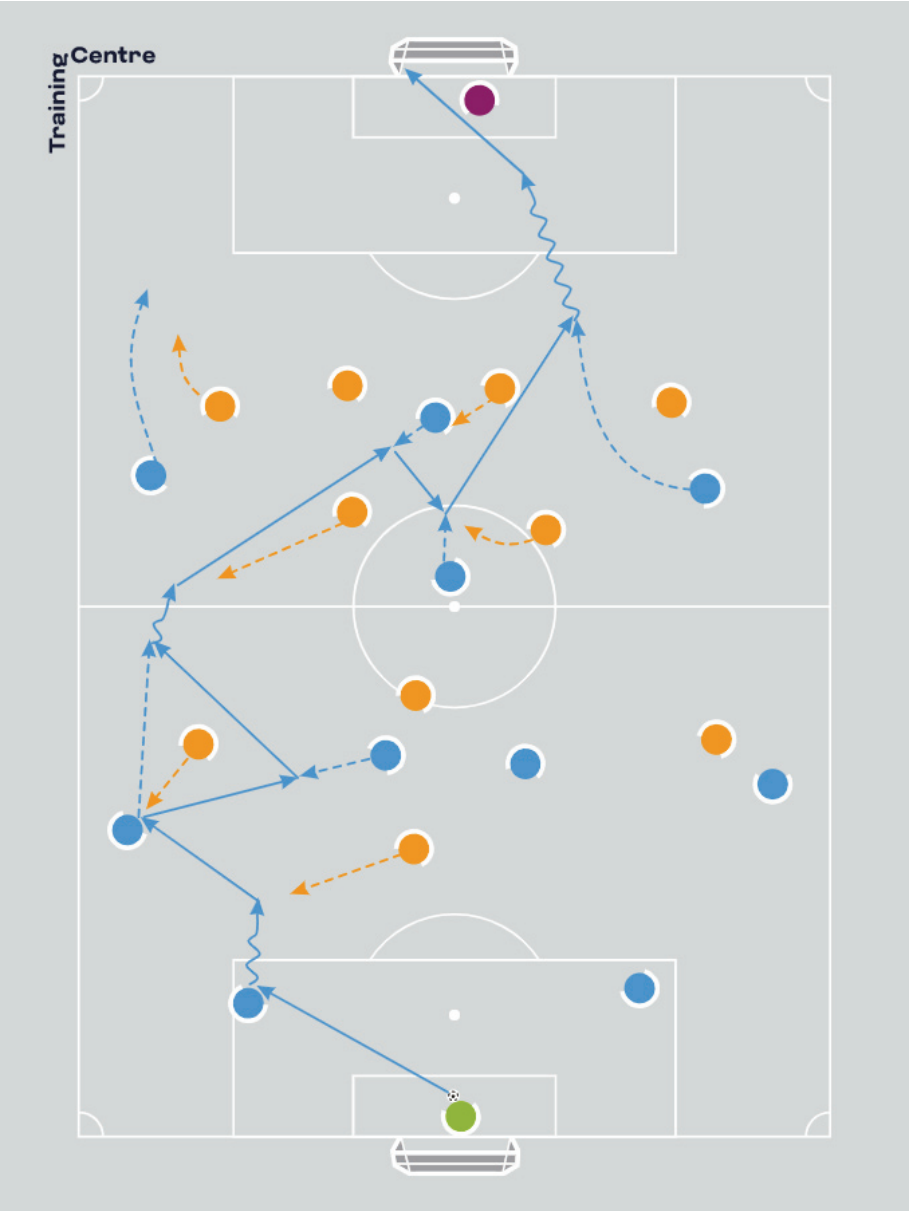
PARTE 4. 11 CONTRA 11: SALIR CON EL BALÓN JUGADO

La sesión termina con un ejercicio que aúna todos los aspectos practicados hasta el momento, en un partido disputado en campo de tamaño reglamentario donde se practicará la elaboración del juego desde atrás. Los jugadores serán capaces de construir desde atrás con gran mentalidad ofensiva, mediante movimientos que abrirán espacios por todo el terreno de juego y con pases inteligentes que habilitarán a sus equipos a internarse en el área rival.

Organización
- Utilizar un campo de tamaño reglamentario.
- Disponer un equipo con un sistema 4-3-3 (más un portero).
- Disponer el equipo rival con un sistema 4-2-3-1 (más un portero).

Explicación
- Disputar un partido normal de 11 contra 11, en el que los equipos adopten los dibujos tácticos indicados anteriormente.
- Cuando un equipo marca un gol, reinicia el juego.
- Permitir un juego libre y fluido durante dos minutos antes de proporcionar comentarios

Principios básicos
- Los mediocentros se desplazarán con inteligencia para encontrar espacios y enviar pases medidos al hueco.
- Actuarán de pivote durante la elaboración y circularán el balón hacia el área rival.
- Cuando un compañero tiene el balón, los jugadores deberán decidir cómo se situarán en las ayudas y si pueden recibir la pelota en una posición que les permita abrirse para enviar un pase entre líneas.
- Si en el centro se han acumulado muchos jugadores, los centrocampistas pueden retrasar el balón a la defensa para proporcionar a los laterales la posibilidad de colocarse más pegados a las bandas y crear espacios para recibir el balón.
- La percepción espacial es una destreza fundamental: los jugadores deben saber en todo momento qué sucede a su alrededor para conducir el balón y ofrecer opciones de pase a sus compañeros.
- En las transiciones o cuando el rival no esté bien organizado, los porteros enviarán el balón rápidamente a los atacantes



El equipo azul elabora el juego desde la defensa, con movimientos y combinaciones eficaces y con los laterales muy cerca del área rival.