

Juego combinativo en el campo rival

Resumen de la sesión

- 1.ª parte:** entrenamiento técnico y juego de posesión
- 2.ª parte:** patrones de pase y movimiento sin oposición
- 3.ª parte:** 10 contra 8 y un portero, ataque contra defensa
- 4.ª parte:** 9 contra 9 con porteros

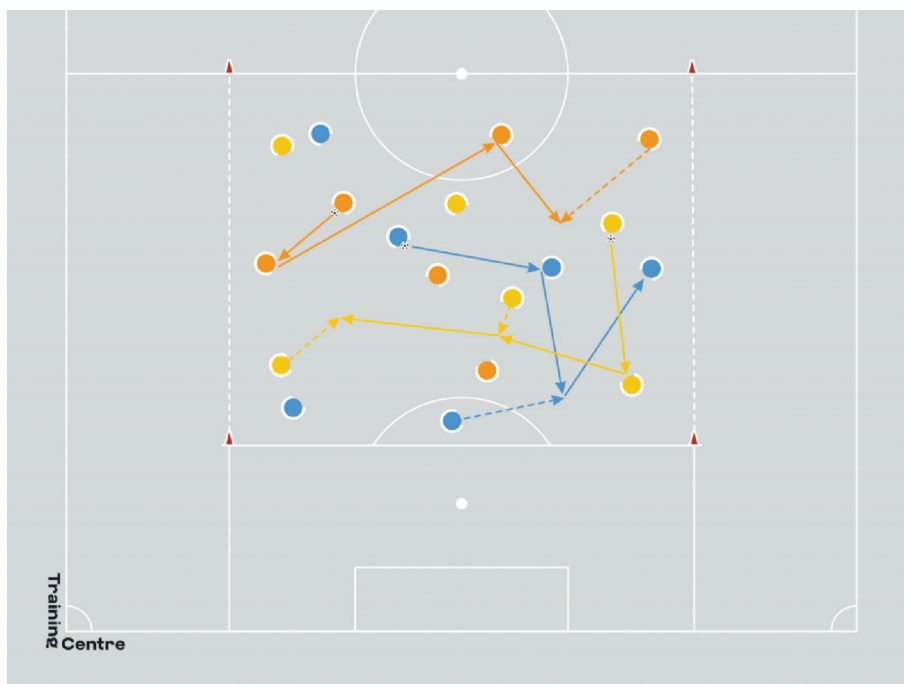
Principios básicos

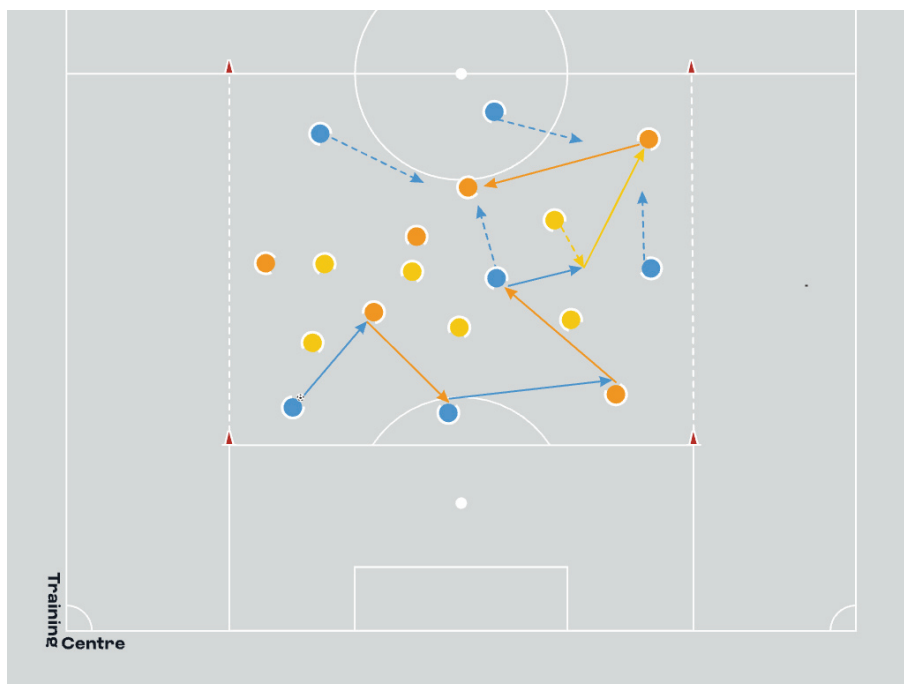
- Los jugadores deben sincronizar y coordinar sus desmarques sin balón a fin de generar espacios para sí mismos o para un compañero y posibilitar el avance de la jugada.
- Es fundamental recibir el balón con el cuerpo bien orientado para poder jugar rápidamente hacia adelante, ya sea mediante un pase o regateando al espacio.
- Las jugadas rápidas de combinación, como las paredes, los pases adelante-atrás-en profundidad y los desdoblamientos por fuera y por dentro, son formas eficaces de atravesar y desorganizar las defensas, a fin de encontrar el camino hasta la portería.
- Los jugadores deben apoyar al compañero que tenga el balón, a fin de ofrecerle opciones y generar situaciones de superioridad que puedan aprovecharse para atravesar la línea defensiva rival.
- El equipo atacante debe comprender la importancia de aprovechar todo el ancho del campo para hacer que el rival se abra y generar espacios en zonas centrales por los que atacar.

1.ª PARTE: ENTRENAMIENTO TÉCNICO Y JUEGO DE POSESIÓN

El calentamiento comienza con una serie de movimientos de activación dinámicos que los jugadores deben realizar después de dar un pase. A continuación, los jugadores se dividen en grupos de tres, con un balón por grupo. Dentro de cada grupo, se completan pases y jugadas de combinación, como desmarques de un tercer hombre, desdoblamientos y pases adelante-atrás-en profundidad. Al calentamiento le sigue un juego de posesión en el que dos equipos de seis tratan de mantener el balón contra un tercero, también de seis.

Calentamiento técnico en grupos de tres





*Juego de posesión:
Dos equipos contra uno*

Organización

- Delimitar un campo con la anchura del área penal y la longitud de la línea imaginaria que va desde los vértices de dicha área hasta la línea divisoria.
- Repartir a 18 jugadores en tres equipos de seis.

Explicación

- Se juega con tres balones a la vez.
- Cada equipo cuenta con un balón.
- Mientras se pasan el balón, los jugadores deben realizar movimientos de calentamiento dinámicos (como levantamientos de rodilla, desplazamientos laterales, etc.).

Variación

- Se divide a los equipos en grupos de tres y se da a cada grupo un balón. Los jugadores se pasan la pelota, hasta el momento en que decidan combinar entre los tres grupos. Los jugadores pueden elegir la jugada de combinación, pero esta debe incluir desmarques de un tercer hombre, desdoblamientos por dentro y por fuera, etc.
- Solo se mantiene un balón en juego. Dos equipos tratan de mantener la posesión del balón frente a un tercero. Si un equipo pierde la pelota, intercambia los papeles con el equipo defensor.

Principios básicos

- Se pide a los jugadores que muevan la pelota con rapidez, con uno o dos toques.
- Durante el juego de posesión, se pide a los jugadores que ocupen todo el campo para aprovechar al máximo el espacio y generar huecos, a fin de buscar pases por la parte central.

2.ª PARTE: PATRONES DE PASE Y MOVIMIENTO SIN OPOSICIÓN

Este ejercicio permite a los jugadores practicar diferentes circuitos de pases y patrones de movimiento en situaciones sin oposición, de modo que puedan centrarse en la ejecución. Aunque los jugadores se colocan reproduciendo un esquema 4-4-2, atacan con un 4-2-4, con los centrocampistas izquierdo y derecho en posiciones abiertas y adelantadas. Con el objetivo de que los jugadores se hagan una mejor idea de la situación que se pueden encontrar en un partido, Zamrat utiliza maniqués para representar una defensa de cuatro unidades y un centro del campo de dos.

Organización

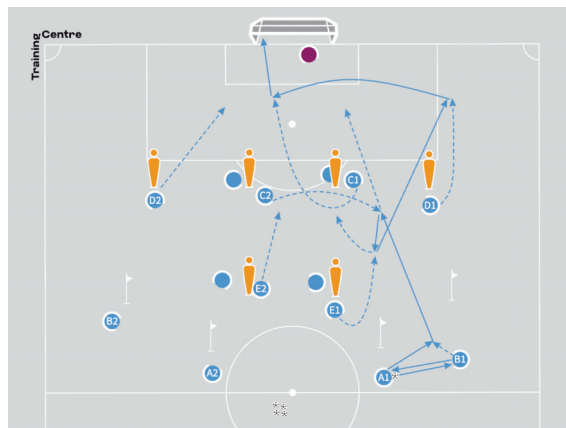
- Utilizar una mitad entera de un campo.
- Utilizar cuatro maniquíes para representar al cuarteto defensivo, colocados 8 m por delante del área penal.
- Utilizar dos maniquíes para representar a la pareja de centrocampistas, colocados 15 m por delante del cuarteto defensivo.
- Utilizar dos picas para representar a dos centrocampistas abiertos.
- Utilizar dos picas para representar a dos delanteros centros, colocadas 15 m por delante del cuarteto del centro del campo.
- Disponer al equipo atacante con un sistema 4-2-4.
- Distribuir a los jugadores de tal modo que se doblen todas las posiciones, salvo los cuatro de atrás (dos delanteros × 2, dos jugadores abiertos × 2 y dos mediocentros × 2).

Explicación

- Todos los patrones y variaciones se completan con una secuencia específica que implica dos acciones: la primera parte desde el lado derecho del campo y se repite después desde el izquierdo (1.er patrón), mientras que la segunda se realiza desde el centro del campo (2.º patrón). Después de varias repeticiones de cada patrón o variación, pasar a la siguiente variación.

Principios básicos

- Los jugadores deben sincronizar y coordinar sus movimientos sin balón para hacer que el ataque sea lo más fluido posible y confundir al adversario. Determinados pases deberían desencadenar movimientos concretos. Asimismo, los jugadores no deben dejar de moverse mientras rueda el balón, para aumentar el volumen de información que deben procesar sus rivales al defender.
- Al moverse hacia el centro desde una banda para recibir el balón, los jugadores deben orientar el cuerpo de tal modo que puedan recibir de medio lado si es posible.
- Al avanzar y superar líneas, es importante aumentar la velocidad de los pases para reducir el tiempo de reacción de la defensa y aprovechar los espacios.
- Se pide a los jugadores que elijan el momento idóneo para desmarcarse sin balón, por ejemplo, mediante desmarques cruzados, rotaciones o desdoblamientos, a fin de deshacerse de sus marcadores y quedar libres para recibir la pelota o atacar la portería.



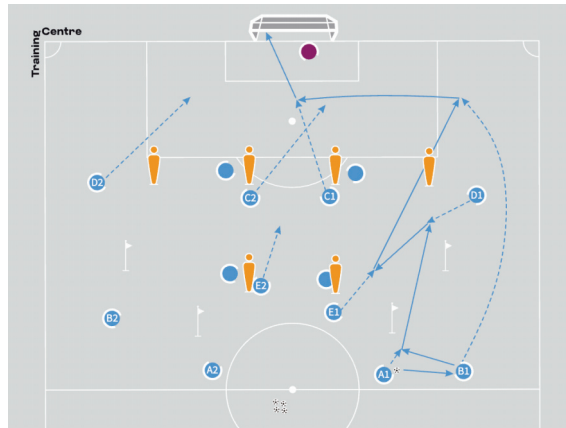
1.er patrón, combinación por una banda: en esta secuencia los delanteros coordinan su movimiento.

1.º patrón, combinación por una banda (secuencia básica)

- Desde el lado derecho del campo, el central (A1) hace una pared con el lateral derecho (B1).
- A continuación, B1 juega con el delantero centro del lado derecho (C1), que baja para recibir.
- C1 pasa el balón al mediocentro del lado derecho (E1), que debería haberse anticipado al pase moviéndose al espacio entre líneas.
- Después, E1 pasa el balón de primeras entre los dos maniquíes defensivos y en dirección a la banda, para que el jugador abierto (D1) lo busque.
- A continuación, D1 centra el balón al área. Simultáneamente, los dos delanteros (C1 y C2), el jugador de la banda contraria (D2) y el segundo mediocentro (E2) se adentran en el área penal para rematar el centro.
- Repetir la secuencia desde el lado contrario.

1.ª variación

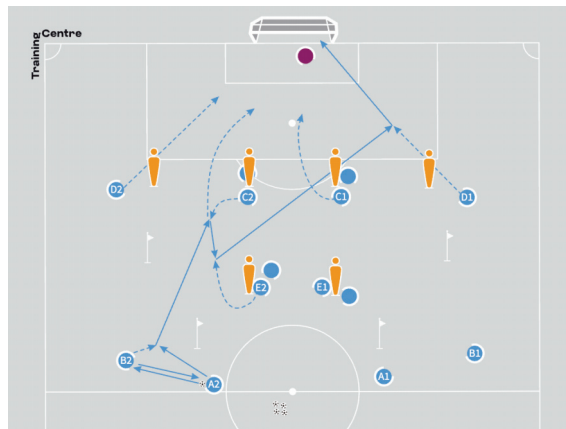
- A1 hace una pared con B1.
- En lugar de devolver el balón, A1 avanza con él. Simultáneamente, D1 viene hacia dentro, y B1 comienza a desdoblarse.
- A1 juega con D1.
- D1 pasa de primeras a E1.
- E1 pasa de primeras al espacio buscando el desdoblamiento de B1.
- Antes de que B1 centre el balón al área, C1 y C2 deben cruzarse, de tal modo que C2 busque el primer palo y C1, el punto de penalti.
- D2 debe buscar el palo largo, mientras que E2 debe situarse en el borde del área penal a la espera de posibles rechaces.
- B1 centra el balón al área en busca del remate de uno de los atacantes.
- Repetir la secuencia desde el lado contrario.



1.er patrón,
1.ª variación,
combinación por una banda: el lateral se desdobra y centra al área.

2.ª variación

- A2 hace una pared con B2.
- A continuación, B2 juega con C2, que baja a recibir.
- C2 pasa el balón a E2, que debería haberse anticipado al pase moviéndose al espacio entre líneas.
- En el momento en que C2 juega con E2, el extremo del lado contrario (D1) debe desmarcarse por detrás del maniquí que representa al lateral izquierdo.
- E2 pasa el balón de primeras entre los dos maniqués centrales y en dirección al espacio que hay por delante de D1.
- D1 puede definir directamente o centrar a uno de los jugadores desmarcados para que remate.
- Repetir la secuencia desde el lado contrario.

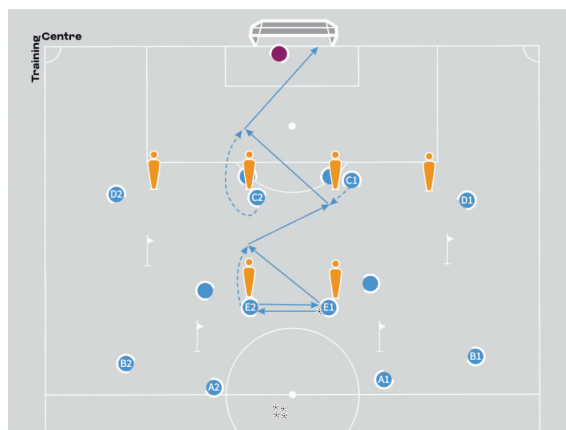


1.º patrón,
2.ª variación,
combinación por una banda (desde la izquierda): el mediocentro juega en diagonal al espacio con el extremo.

Variación extra: los jugadores tienen libertad para moverse y combinar como deseen, con el fin de generar ocasiones de gol.

2.º patrón, combinación por el carril central (secuencia básica)

- El balón parte del centro con los dos mediocentros (E1 y E2).
- E1 hace una pared con E2.
- A continuación, E1 o E2 pasa a uno de los delanteros (C1 o C2).
- El delantero que recibe el balón envía de primeras un pase al hueco al otro atacante, que debe haberse desmarcado en el momento idóneo para recibirlo a la espalda de la defensa.
- El delantero debe finalizar la jugada marcando un gol.



2.º patrón,
combinación por el carril central: los dos mediocentros combinan y juegan con los delanteros, quienes se habilitan mutuamente para finalizar la jugada.

- Una vez que finalice la acción por el centro, empezar desde el lado izquierdo, y viceversa.
- Repetir varias veces las secuencias.

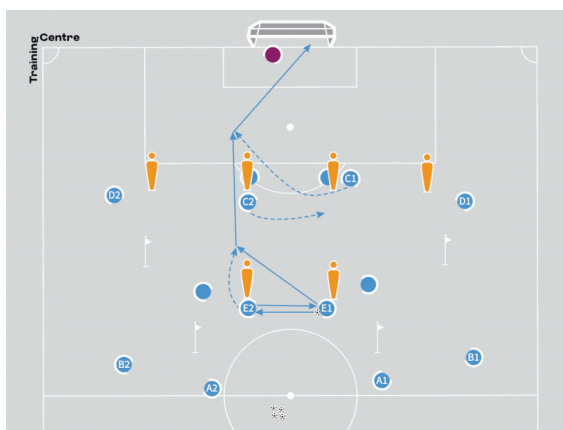
1.ª variación

- E1 hace una pared con E2.
- E1 debe devolver el pase por delante de E2.
- A la vez que se produce este pase, C2 baja para amagar con un desmarque.
- E2 pasa de primeras a la espalda del maniquí de la derecha para que C1 se desmarque y finalice la jugada.
- Repetir la secuencia desde el lado contrario.

2.ª variación

- E1 hace una pared con E2.
- E1 juega al pie con C2.
- A continuación, C2 combina con E1 para que este dispare a puerta de primeras.
- Repetir esta secuencia desde el lado contrario.

Variación extra: los jugadores tienen libertad para moverse y combinar como deseen, con el fin de generar ocasiones de gol.



2.º patrón,
1.ª variación,
combinación por el carril central: el mediocentro juega el balón a la espalda de la defensa para que lo busque el delantero del lado contrario.



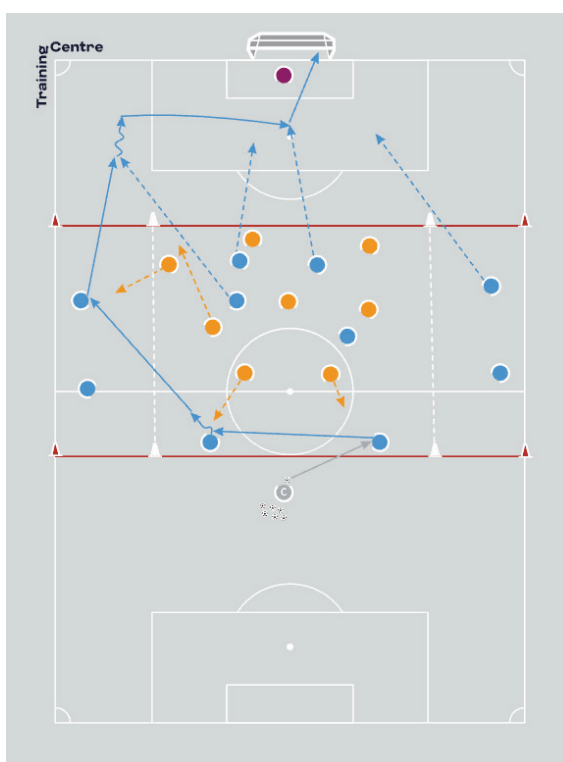
2.º patrón,
2.ª variación,
combinación por el carril central: el mediocentro hace una pared con el delantero y finaliza la jugada.

3.ª PARTE: 10 CONTRA 8 Y UN PORTERO, ATAQUE CONTRA DEFENSA

En este ejercicio, Zamrat trabaja con un equipo atacante de diez jugadores, que debe adentrarse en el último tercio y atravesar un bloque defensivo compuesto por ocho defensores y un portero. Se pide a los jugadores que repitan las jugadas de combinación y los patrones de movimiento ensayados en el ejercicio anterior, para combinar y superar al equipo defensor a fin de generar ocasiones de gol.

Organización

- En el ejercicio se utilizan la mitad de un campo y una zona adicional de 10 m de largo y todo el



10 contra 8 y un portero, ataque contra defensa en un campo reducido

ancho del campo.

- Los carriles exteriores están delimitados mediante conos blancos y alineados con el ancho del área penal.
- A 7 m del borde del área penal se ha delimitado una línea horizontal.
- El equipo atacante adopta un esquema 4-4-2.
- El equipo defensor adopta un 3-3-2 (más un portero).

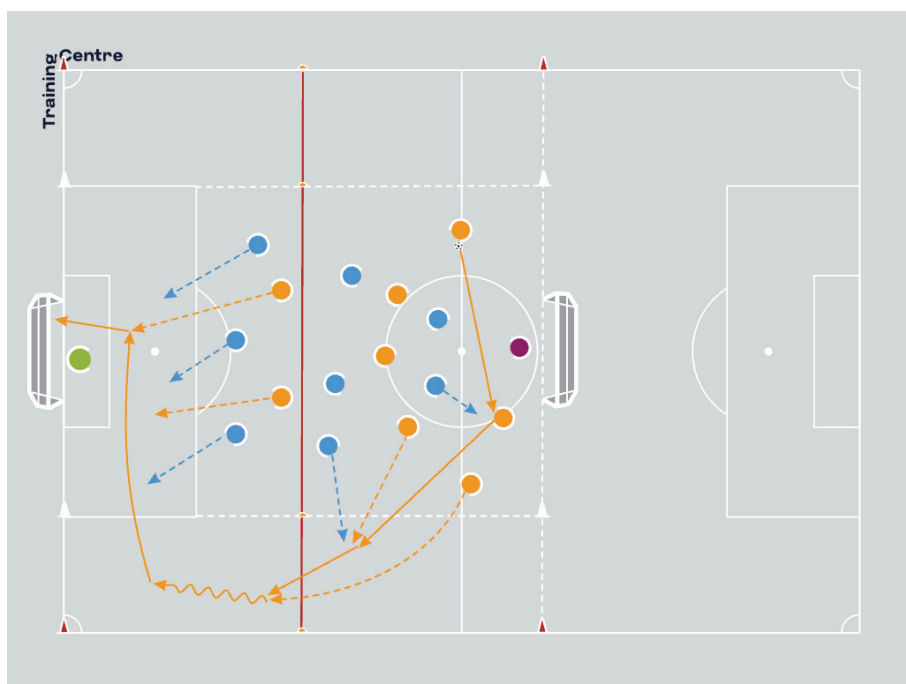
Explicación

- Una vez que ambos equipos hayan entendido el ejercicio y se sientan cómodos ejecutándolo, el equipo defensor tiene permitido defender por detrás de la línea roja.
- También se pide al equipo atacante que complete cinco pases antes de intentar atravesar la línea roja y jugar por detrás de esta.
- El equipo atacante dispone de diez segundos para marcar

Principios básicos

- Se pide a los jugadores que den uno o dos toques siempre que puedan, con el fin de mantener un ritmo elevado y reducir el tiempo del que disponen los defensas para pensar en sus movimientos. De este modo, aumentan las probabilidades de que estén mal colocados, y se generan espacios propicios para avanzar hacia la portería.
- Cuando tengan el balón, los jugadores (especialmente los centrales) deben intentar pasar al compañero más alejado posible, para generar oportunidades de combinar y aprovechar los espacios. Por ejemplo, al abrir el balón a las bandas, si se pasa directamente a los extremos en lugar de a los laterales, estos últimos tendrán la oportunidad de desdoblarse para atacar el espacio que se genere a la espalda de la defensa.
- El equipo atacante debe tratar de agrandar el campo aprovechando todo el ancho, no solo para hacer que el rival se abra, sino también para buscar cambios de orientación una vez que se le haya atraído hacia un lado del campo y se generen superioridades numéricas en el otro.
- Los jugadores deben tratar de formar triángulos en torno al balón para arrastrar a los rivales fuera de su posición y generar espacios propicios a la espalda de la línea defensiva mediante paredes y pases adelante-atrás-en profundidad, así como movimientos hábiles sin el balón, como desdoblamientos por fuera y por dentro o desmarques de un tercer hombre.

PARTIDO REDUCIDO DE 8 CONTRA 8 CON PORTEROS



Partido reducido de 9 contra 9

La sesión finaliza con un partido reducido de 9 contra 9, en el que los jugadores tienen la oportunidad de aplicar todos los elementos practicados en los ejercicios anteriores en una situación de partido. A estas alturas de la sesión, los jugadores deberían ser capaces de combinar y adentrarse en el último tercio con un elevado grado de acierto y sin apenas indicaciones del entrenador. Con el fin de correlacionar el ejercicio con el esquema 4-4-2 que el equipo adopta los días de partido, Zamrat dispone ambos equipos con un 3-3-2.

Organización

- En el ejercicio se utilizan la mitad de un campo y una zona adicional de 10 m de largo y todo el ancho del campo.
- Colocar dos porterías reglamentarias en cada extremo del campo.
- Delimitar una línea divisoria de color rojo con conos naranjas.
- Delimitar los carriles exteriores mediante conos blancos alineados con el ancho del área penal.
- Ambos equipos adoptan un esquema 3-3-2.

Explicación

- Los jugadores solo pueden dar tres toques en su propio campo.

Principios básicos

- Debe recordarse a los jugadores que aprovechen las situaciones de superioridad cuando se produzcan. En situaciones de 2 contra 1, el jugador con el balón debe dirigirse hacia el defensor para presionarlo y atraerlo, de modo que su compañero quede libre y pueda aprovechar el espacio generado.
- Se pide a los jugadores que jueguen con rapidez para poder aprovechar los espacios generados antes de que el rival tenga tiempo de organizarse de nuevo en defensa y los cierre.
- Los jugadores situados en torno al balón deben estar pendientes en todo momento de posibles desmarques en profundidad a la espalda de la defensa, para generar oportunidades de superar el bloque defensivo rival. Cuando estén cubiertos, deben tratar de moverse con inteligencia y de forma sincronizada, tal y como se ha practicado en el primer ejercicio, para deshacerse de su marcador.
- Mantener una buena comunicación es importante para avisar a los compañeros de dónde están los espacios y dónde deben darse los pases. Los jugadores deben comunicarse mediante indicaciones verbales o no verbales en función de la situación.