

Recuperación colectiva del balón en bloque bajo

Descripción

Calentamiento: estiramientos, trabajo con balón y juego en zona de 8 contra 4

Parte 1: 8 más portero contra 4, ejercicio de análisis (medio campo)

Parte 2: 6 contra 6 más portero, ataque contra defensa (medio campo)

Parte 3: 6 + 2 contra 8 más portero, ataque contra defensa (medio campo)

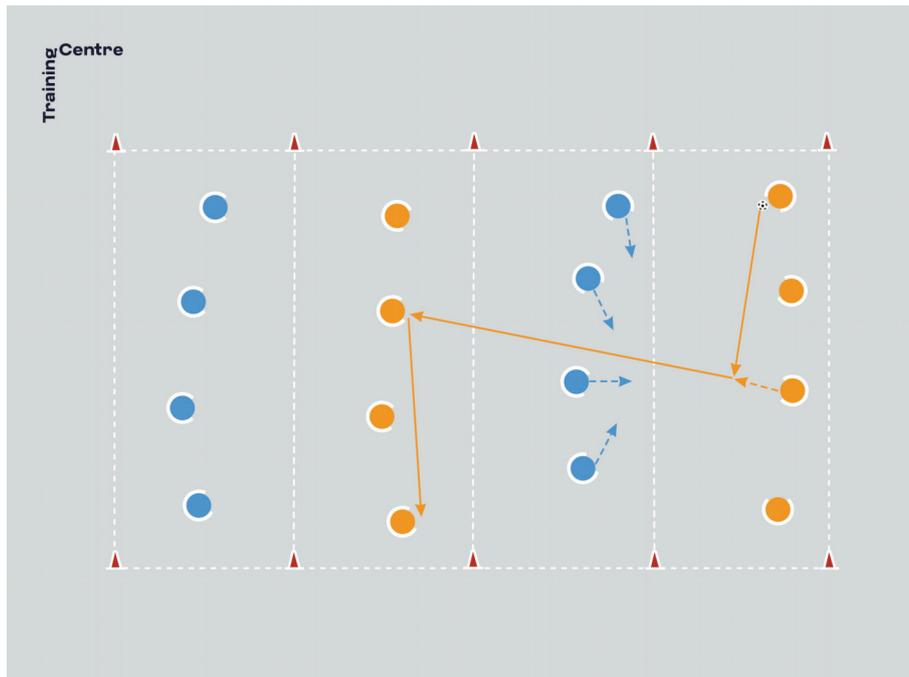
Parte 4: partido de 9 contra 9 (medio campo)

Principios básicos

- Dominar los principios básicos de la defensa en zona, como la presión, la cobertura y la basculación, el apoyo entre las líneas, el escalonamiento de líneas, la presión en el lado del balón, etc.
- Lograr que el equipo se mueva de forma coordinada para permanecer compacto y reducir el ángulo de tiro del rival, así como sus posibilidades de jugar entre líneas.
- Sincronizar y coordinar el movimiento de los jugadores para hacerse coberturas entre ellos y mantener la organización defensiva necesaria para recuperar la pelota.
- Mejorar la comunicación entre los futbolistas para facilitar la recuperación del balón.

CALENTAMIENTO: PRESIÓN, COBERTURA Y BASCULACIÓN

El calentamiento consta de tres partes. La primera se centra en preparar físicamente a los jugadores para la sesión mediante una serie de ejercicios atléticos (levantar rodillas, talones al glúteo, pasos laterales, pasos cruzados, etc.) y una secuencia de estiramientos dinámicos. La segunda parte es un calentamiento con balón en grupos de cuatro jugadores que tienen que realizar varios ejercicios de pase. La última fase consiste en un juego en zona, en el que dos líneas de cuatro jugadores cada una intentan pasarse el balón superando a un grupo de cuatro defensas que se coloca entre ambas líneas.



Juego de 8 contra 4 en cuatro zonas

Organización

- Delimitar un campo de 20 x 20 m y dividirlo en 4 zonas horizontales de 5 m de ancho cada una.
- 2 equipos de 8 jugadores, que a su vez se dividen en grupos de 4 futbolistas. Cada grupo se coloca en una de las 4 zonas.

Explicación

- Cada equipo intenta pasar el balón de una zona a otra sin que los 4 adversarios situados entre ambas zonas lo intercepten.
- Cuando los defensores recuperan el balón, la posesión cambia y el equipo tiene que tratar de conservarla.
- En la primera fase del ejercicio, los futbolistas no pueden salir de sus zonas respectivas.
- No hay límite de pases dentro de la misma zona.
- El equipo que tiene la posesión suma un punto por cada pase que se complete de una zona a otra.
- Todos los pases tienen que darse a ras de césped.

Variación

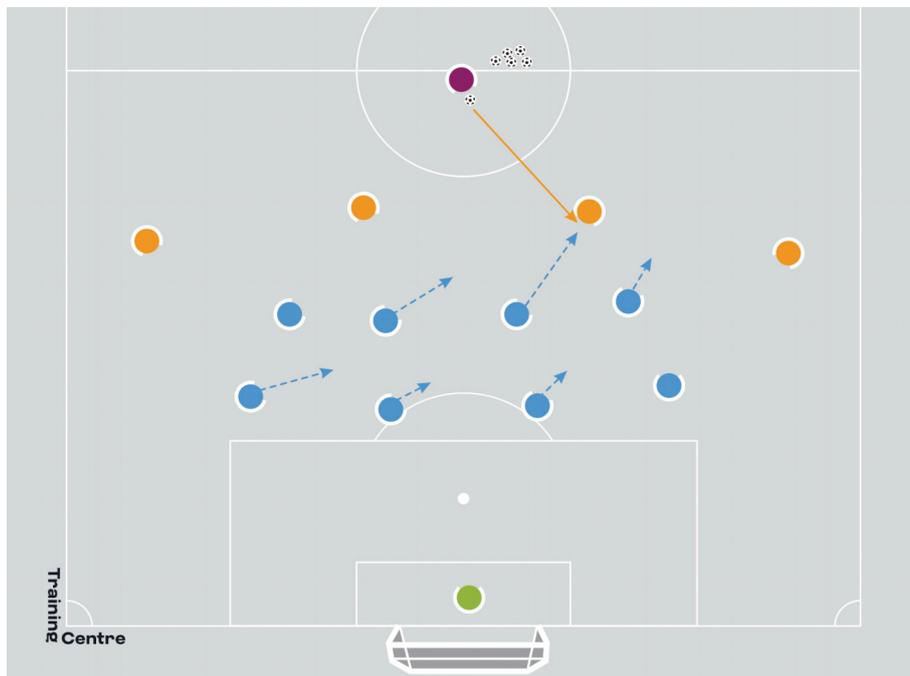
- Se permite que un defensor entre en la zona del equipo que tiene la posesión para presionar y recuperar la pelota.

Principios básicos

- Poner en práctica los principios de la presión, la cobertura y la basculación de la línea defensiva. El jugador más cercano al futbolista que tiene el balón debe presionarlo, mientras sus compañeros se arrojan atrás para cortar las líneas de pase y permanecer compactos. Los jugadores que defienden en la misma línea tienen que bascular juntos cuando se cambia el juego al lado contrario.
- Hay que tener paciencia y no ir al suelo. El futbolista que presiona debe reducir la velocidad al acercarse al portador del balón para que no le superen con facilidad.
- Es importante ganar los duelos físicos para recuperar la pelota.

PARTE 1: 8 MÁS PORTERO CONTRA 4, EJERCICIO DE ANÁLISIS (MEDIO CAMPO)

En este ejercicio, Diabaté se centra en el movimiento de cada jugador en fase defensiva y en la coordinación de esos movimientos. Un portero y un grupo de ocho jugadores se colocan en dos líneas de cuatro y defienden de forma pasiva contra una línea de cuatro atacantes repartidos a lo ancho del campo. El segundo portero se sitúa en la línea de medio campo y distribuye los balones al equipo atacante. Otro grupo de cuatro jugadores espera su turno para alternarse con los cuatro atacantes.



Ejercicio de análisis: 8 más portero contra 4

Organización

- El ejercicio se desarrolla en medio campo.
- Un guardameta se coloca en la portería, mientras el otro se sitúa en la línea de medio campo y ejerce de distribuidor de balones del equipo atacante.
- El grupo de 8 jugadores se distribuye en 2 líneas de 4. Los 4 defensores comienzan el ejercicio por delante del área de penalti. Los 4 centrocampistas se sitúan a unos 6 metros por delante de la línea defensiva.
- Los 4 atacantes se distribuyen a lo ancho del campo.

Explicación

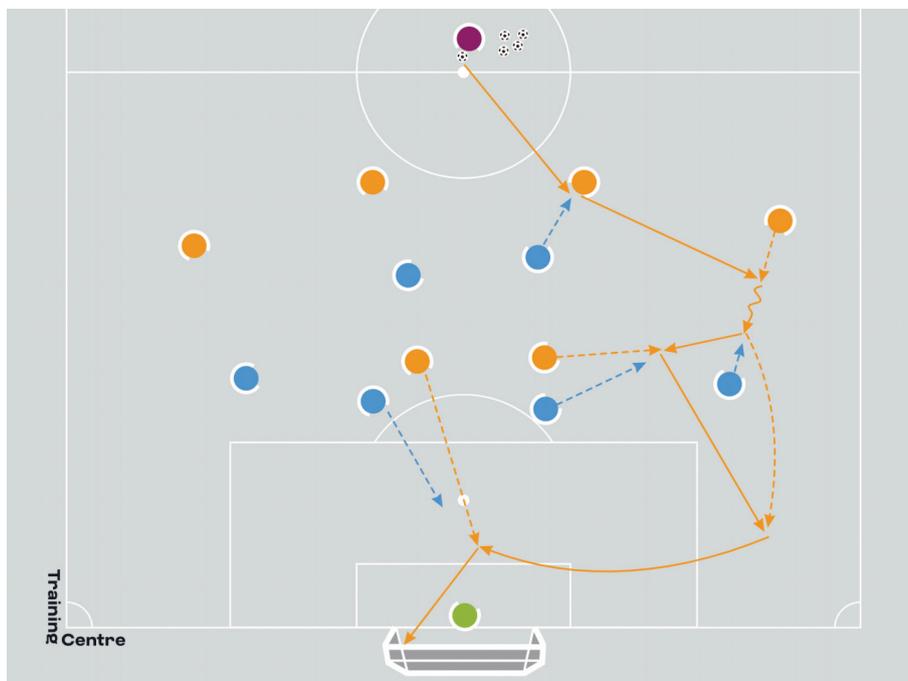
- El distribuidor pasa el balón a 1 de los 4 atacantes.
- Los 8 defensores y el portero deben reaccionar y organizarse en función de la dirección del pase y de la posición del receptor.
- Los defensores no deben medirse en un duelo con el portador del balón. Este último tiene que proteger la pelota antes de devolvérsela al distribuidor.
- Los defensores deben recuperar la posición antes del siguiente pase.
- En la última fase del ejercicio, los atacantes se pasan el balón entre ellos para que los defensores puedan practicar lo que han estado trabajando en una situación dinámica.

Principios básicos

- El jugador que presiona al portador del balón tiene que dar pasos cortos y rápidos para poder reducir la velocidad al acercarse al rival y cambiar de dirección si fuera necesario. Al presionar, debe intentar cortar cualquier pase adelantado.
- Todo el bloque defensivo debe bascular para cubrir los espacios que deja el futbolista que presiona. Cada defensor debe seguir al centrocampista que está justo delante de él para no romper las 2 líneas de 4 jugadores. También tiene que mantener la distancia con el rival para poder hacer una entrada o interceptar la pelota si fuera necesario. Cuando un centrocampista sale a presionar al portador del balón, el defensor situado detrás de él también tiene que adelantar su posición.
- Los jugadores no deben anticiparse a un pase a la banda para no abrir el centro del campo.
- El guardameta puede ver todo el terreno de juego desde su posición privilegiada y debe aprovechar esta ventaja para dar instrucciones a sus compañeros y corregir sus posiciones si fuera necesario. También tiene que moverse por el campo en coordinación con el bloque defensivo para cubrir espacios y salir al cruce si hay un pase a la espalda de la defensa.
- Para mantener el equipo compacto, el jugador que presiona al portador del balón debe retroceder a su línea defensiva si el rival da un pase lateral.

PARTE 2: 6 CONTRA 6 MÁS PORTERO, ATAQUE CONTRA DEFENSA (MEDIO CAMPO)

La sesión continúa con un juego de ataque contra defensa de 6 contra 6 más un portero. El equipo atacante adopta una formación de 2-4, mientras que el equipo defensor se coloca en un 4-2. En este ejercicio, Diabaté se fija en la posición y el movimiento de los dos mediocentros, así como en sus funciones y responsabilidades en un bloque defensivo bajo.



*Ataque contra defensa:
6 contra 6 más portero*

Organización

- El juego se desarrolla en medio campo.
- Un equipo formado por 6 jugadores se coloca en un 2-4 y ataca la portería.
- 6 defensores adoptan una formación de 4-2 e intentan recuperar el balón.

Explicación

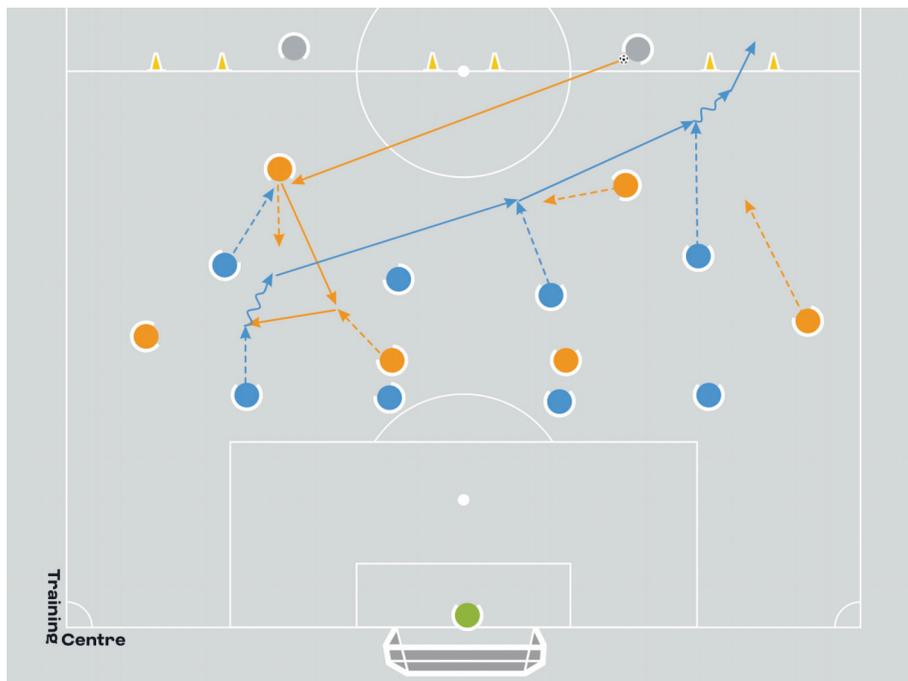
- Inicia la jugada el portero del equipo atacante.
- Se pide a los 6 atacantes que muevan el balón con paciencia para romper el bloque defensivo y para que el entrenador pueda corregir la posición y el movimiento de los defensores.
- Cuando el equipo defensor recupera la pelota, tiene que intentar completar 10 pases para sumar un punto.

Principios básicos

- Los 2 mediocentros defensivos deben hacerse la cobertura mutuamente y, por lo tanto, no pueden estar en línea. Cuando uno de ellos sale a presionar al portador del balón, su compañero debe situarse detrás de él para cubrir el espacio que deja a la espalda.
- Ambos deben permanecer en una posición central y evitar desplazarse hacia las bandas para no dejar descubierto el centro de la cancha. Cuando el balón llega a una banda, el lateral correspondiente tiene que salir a presionar al rival. En ese momento, el mediocentro debe cubrir el espacio a la espalda del lateral y cortar los pases interiores.

PARTE 3: 6 + 2 CONTRA 8 MÁS PORTERO, ATAQUE CONTRA DEFENSA (MEDIO CAMPO)

La sesión prosigue con un juego en el que 8 jugadores y 1 portero se enfrentan a 6 futbolistas más 2 jugadores de apoyo. Durante este ejercicio, Diabaté corrige algunos detalles para asegurarse de que los futbolistas han asimilado conceptos como la cobertura y la basculación, así como la coordinación de movimientos entre las líneas. El ejercicio también anima a los jugadores a defender con intensidad y les permite practicar las transiciones ofensivas.



*Ataque contra defensa:
6 + 2 contra 8 más
portero*

Organización

- El juego se desarrolla en medio campo.
- Un equipo formado por 6 delanteros se coloca en un 2-4 y ataca la portería, mientras 2 jugadores de apoyo se sitúan detrás de la línea del centro del campo.
- 8 defensores adoptan una formación de 4-4 e intentan recuperar el balón.
- UtilizaR conos para marcar 3 miniporterías en la línea del centro del campo.

Explicación

- El juego comienza con el balón en poder de los 2 futbolistas de apoyo, que solo pueden dar dos toques.
- Los 6 atacantes tienen que mover la pelota para encontrar huecos en el bloque defensivo rival, avanzar y marcar gol.
- Los 8 defensores y el portero deben recuperar el balón y, después, tienen 10 segundos para marcar en una de las 3 miniporterías o para cruzar la línea del centro del campo con la pelota.
- Si el equipo que defiende no es capaz de marcar en 10 segundos o el balón se marcha fuera, los 2 futbolistas de apoyo empiezan una jugada nueva.

Principios básicos

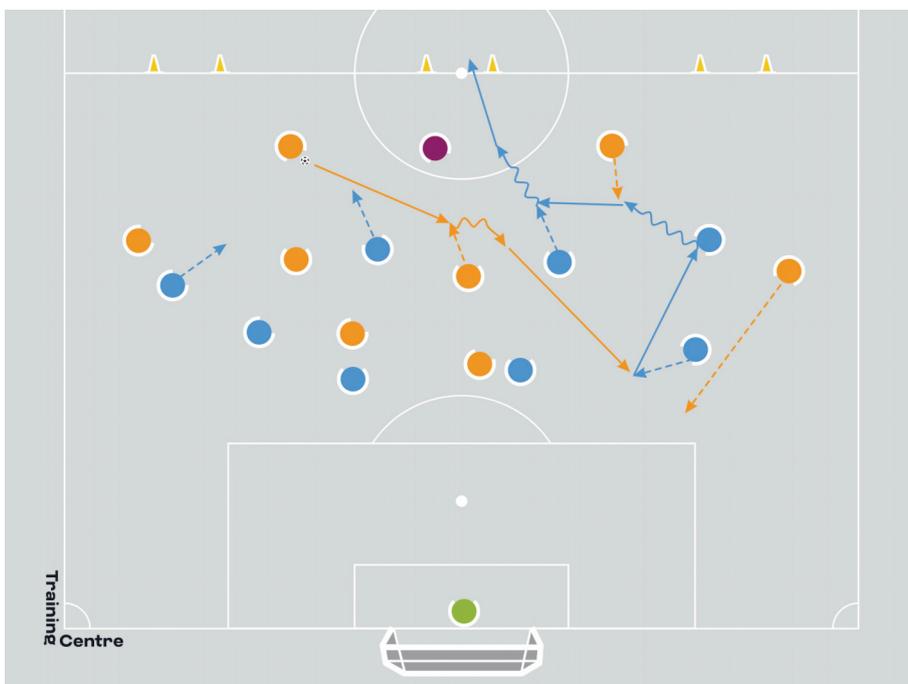
- Delimitar un campo de 20 x 20 m y dividirlo en 4 zonas horizontales de 5 m de ancho cada una.
- Los 2 equipos de 8 jugadores se dividen, a su vez, en grupos de 4 futbolistas. Cada grupo se coloca en una de las 4 zonas.
- Los jugadores que comparten la misma línea deben bascular juntos para mantener cerrado el centro del campo y proteger la portería. Cuando el balón está en un lado del campo, el lateral más alejado de la pelota debe bascular hacia el centro para mantenerse compacto con los 2 centrales y poder defender un centro cruzado o un cambio de juego.
- Los jugadores también deben hacerse coberturas entre la línea defensiva y la línea media para mantener la solidez tanto en el lado del balón como en el

centro del campo. Cuando el balón está en un lado del campo, el centrocampista de banda más alejado de la pelota retrasa su posición para unirse a la línea defensiva en sustitución del lateral de la banda opuesta, que habrá salido a presionar al portador del balón.

- Se pide a los jugadores que defiendan con intensidad para poder salir al contraataque en cuanto recuperen el balón. Los 2 defensas centrales tienen que estar preparados para seguir a su par cuando se meta entre líneas para impedir que reciba la pelota sin presión, mientras que los 2 laterales deben estar atentos a una posible intercepción si se produce un pase hacia la banda. Los futbolistas tienen que ser capaces de reaccionar con rapidez ante un balón suelto o un pase impreciso, lo que les permitirá recuperar la posesión.

PARTE 4: 9 CONTRA 8 MÁS PORTERO, ATAQUE CONTRA DEFENSA (MEDIO CAMPO)

Para finalizar la sesión, dos equipos se enfrentan en un partido de 9 contra 9 en medio campo. El equipo atacante se despliega en un 3-4-2, mientras que el equipo defensor adopta un sistema 4-4. Este juego libre permite a Diabaté evaluar el grado de asimilación de conceptos de los jugadores y corregir errores si fuera necesario.



*Ataque contra defensa:
9 contra 8 más portero*

Organización

- El juego se desarrolla en medio campo.
- Un equipo formado por 9 futbolistas se coloca en un 3-4-2 y tiene que atacar la portería rival.
- Los 8 defensores adoptan una formación de 4-4 y deben tratar de defender su portería y recuperar la pelota.
- Utilizar conos para marcar 3 miniporterías en la línea del centro del campo.

Explicación

- El equipo atacante pone el balón en juego desde detrás de la línea de medio campo.
- Los 9 atacantes mueven el balón para encontrar huecos en el equipo defensor por donde puedan avanzar y marcar gol.
- Los 8 defensores y el portero intentan recuperar el balón para marcar gol en una de las 3 miniporterías o cruzar la línea del centro del campo con la pelota.

Principios básicos

- Los futbolistas ponen en práctica los fundamentos que han trabajado en los ejercicios anteriores.
- El juego permite que los 8 jugadores de campo y su portero ensayen y creen patrones defensivos específicos para su equipo que luego pueden trasladar a situaciones de partido reales.
- Durante el partido, el entrenador comprueba que los futbolistas respetan y mantienen las distancias adecuadas entre las distintas líneas para que el bloque se mantenga compacto y sea difícil de penetrar por los rivales.