

Fundamentos de ataque y defensa

Session overview

Calentamiento: 2 fases

1.ª parte: 1 contra 1 que progresa hasta un 4 contra 5

2.ª parte: partido reducido de 6 contra 6

3.ª parte: 4 contra 4 + 2 jugadores neutrales

Principios básicos

- Siempre que se presente la oportunidad, rematar en lugar de pasar a un compañero, recortar hacia dentro o dar más toques.
- Jugar con los delanteros y apoyarlos en todo momento para generar más ocasiones de gol.
- Adaptar la defensa en función de si defendemos individualmente o en bloque.
- Al defender en situaciones de 1 contra 1, debemos marcar de cerca al rival y obligarlo a jugar con su pierna mala o hacia la banda.
- En defensa, permanecer ordenados y cerca de los rivales, además de bascular en bloque para limitar sus oportunidades de remate.
- Usar combinaciones rápidas y enlazar las jugadas con el fin de generar espacios para el disparo. Los atacantes pueden bajar a recibir para arrastrar a la defensa y crear espacios a la espalda.

CALENTAMIENTO

1.ª fase: estiramientos dinámicos y esprints

El calentamiento se divide en dos fases a fin de incorporar el trabajo con y sin balón. El objetivo es preparar a los futbolistas para jugar con velocidad, una virtud que necesitarán en los ejercicios siguientes.

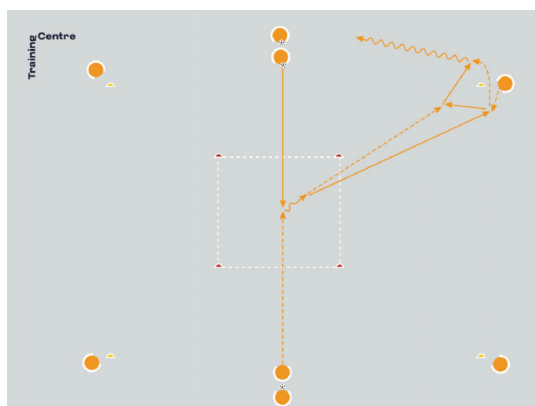
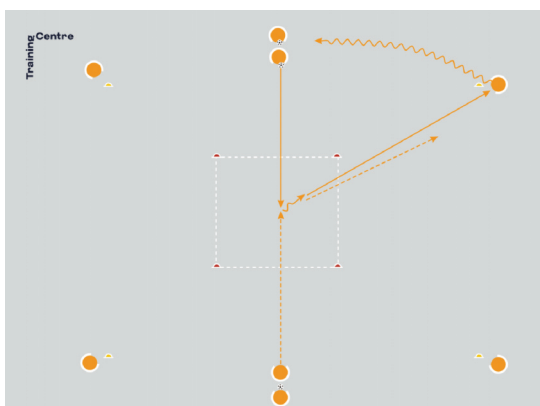
Organización

- Delimitar cuatro calles paralelas con tres conos cada una.
- Distribuir a los jugadores en cuatro grupos y asignar un grupo a cada calle.

Explicación

- Los jugadores realizan una serie de estiramientos dinámicos mientras van trotando desde el primer cono hasta el último.
- Una vez finalizados los estiramientos, pasan a realizar una serie de esprints desde el primer cono hasta el último.
- El calentamiento dura aproximadamente 20 minutos.

2.ª fase: circuito de pases



Organización

- Delimitar una zona de juego de 15 x 15 m con cuatro conos.
- Delimitar un cuadrado de 5 x 5 m en el centro de esa zona de juego.
- Dividir el grupo en dos equipos y situarlos en dos filas en los extremos opuestos

de la zona de juego, unos frente a otros.

- Situar a dos jugadores de cada equipo junto a los dos conos de las esquinas de su zona de juego, uno a la izquierda y otro a la derecha.

Explicación

- Para iniciar el ejercicio, el primer jugador de la fila formada por uno de los grupos pone el balón en juego.
- Este jugador da un pase hacia el cuadrado. El primer jugador de la fila opuesta sale corriendo a recibir en el interior del cuadrado.
- Este jugador controla el balón con un toque y a continuación da un pase entre los conos que forman el cuadrado hacia cualquiera de los jugadores situados en las cuatro esquinas.
- El jugador que recibe el balón en una esquina realiza un control orientado hacia la fila de jugadores más cercana y conduce la pelota hasta el final de la misma.
- En cuanto el jugador de la esquina recibe, la secuencia se repite desde el lado opuesto de la zona de juego.
- El jugador que pasa el balón desde el interior del cuadrado hasta el jugador de la esquina sigue la dirección de su pase y ocupa esa esquina.

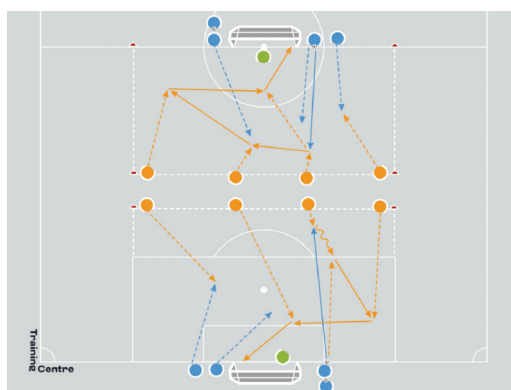
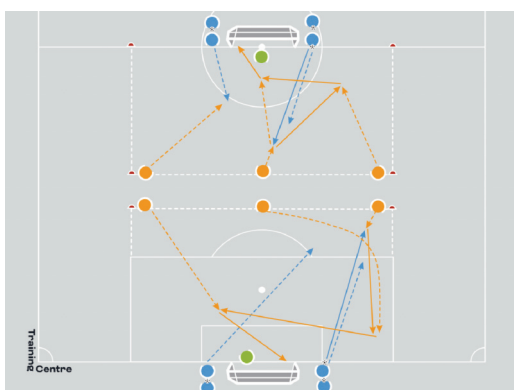
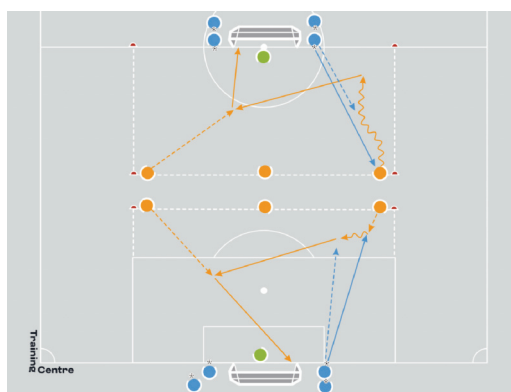
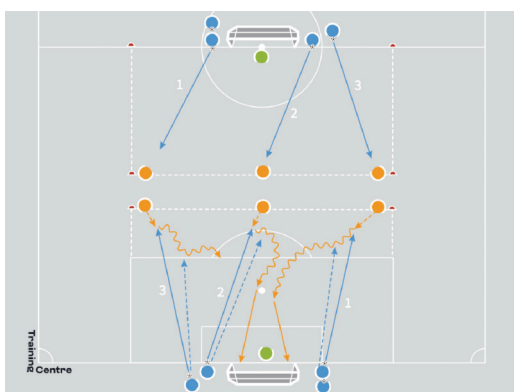
Variación

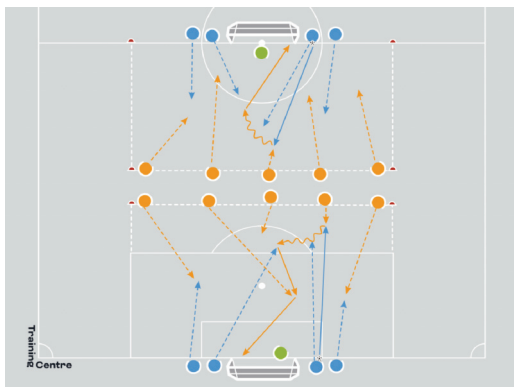
- El jugador que pasa el balón desde el interior del cuadrado sigue la dirección de su pase y juega una pared con el jugador situado en la esquina

Principios básicos

- El jugador que va a recibir el balón en una esquina se aparta ligeramente del cono antes del pase para simular que crea espacio y se despegue de su marcador. Luego, avanza hacia el balón para recibir.
- Procurar que el primer toque sirva para adelantarse ligeramente el balón y así dar fluidez a la secuencia de pases.
- Perfilarse hacia el balón y realizar un control orientado hacia el jugador que va a recibir el pase.
- Sincronizar el pase con la carrera del compañero para que reciba el balón nada más entrar al cuadrado, puesto que así tendrá mejor visión y más espacio para desplazarse y pasar.
- El jugador decidirá hacia qué esquina va a dar el pase antes de entrar en el cuadrado y recibir el balón, porque así acelerará la secuencia de pases.

1.ª PARTE: 1 CONTRA 1 QUE PROGRESA HASTA UN 4 CONTRA 5





El primer ejercicio se centra en los principios fundamentales de la defensa en situaciones de 1 contra 1, 1 contra 2, 2 contra 3, 3 contra 4 y 4 contra 5. Los defensores tienen la oportunidad de trabajar principios como temporizar el juego y saber cuándo presionar al atacante, tanto al defender individualmente como al formar parte de una defensa de cuatro

Organización

- Utilizar la mitad de un campo reglamentario.
- Situar una portería y un guardameta en cada extremo de la zona de juego.
- Dividir la zona de juego en dos mitades.
- Dividir el grupo en dos equipos y colocar a un equipo en cada una de las dos mitades.
- Designar cinco defensas y seis o siete atacantes por equipo.
- En cada mitad de la zona de juego, establecer tres estaciones a 25 metros de la portería: una a la izquierda, una en el centro y una a la derecha.
- Situar al menos dos atacantes en cada una de las tres estaciones.
- Situar a los cinco defensas a ambos lados de la portería.

Explicación

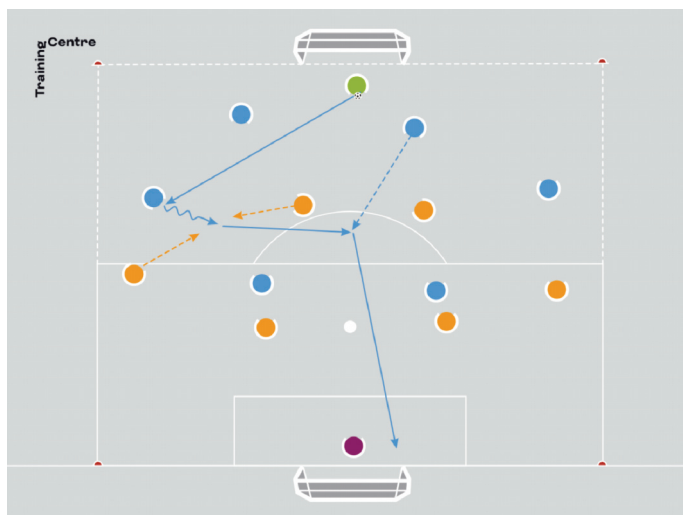
- La jugada se inicia cuando uno de los defensas situados junto a la portería pasa el balón hacia uno de los atacantes que ocupan las tres estaciones.
- El atacante recibe el pase del defensa e intenta superarlo y marcar en una situación de 1 contra 1.
- Nada más dar el pase al atacante, el defensa sale a presionarlo lo más rápidamente posible.
- Al terminar la secuencia (bien cuando el defensa bloquea el disparo o recupera el balón, o bien cuando el atacante marca gol), el siguiente defensa pasa el balón al siguiente atacante para crear una nueva situación de 1 contra 1.
- El ejercicio va progresando hacia las siguientes cuatro situaciones de superioridad numérica para los atacantes:
 - 1 contra 2
 - 2 contra 3
 - 3 contra 4
 - 4 contra 5

Principios básicos

- 1 contra 1: obligar al atacante a jugar con su pierna mala o abrirse hacia la banda, presionando por dentro y acercándonos mucho.
- 1 contra 1: acercarse más al atacante si nos enseña mucho el balón o da un primer toque, ya que es el momento ideal para cerrarle el espacio y recuperar la posesión.
- 1 contra 1: no quedarse muy lejos del atacante. En cuanto el atacante reciba el balón, el defensor se situará a 2-3 metros de distancia.
- 1 contra 2: el defensor presiona enseguida al portador del balón pero retrasa el momento de meter la pierna, ya que si se precipita puede facilitar que el otro atacante abra espacios y reciba con tiempo para rematar.
- 2 contra 3: salir con rapidez; un defensor presiona al portador del balón, mientras que el otro está listo para cerrar a quien reciba el posible pase.
- 2 contra 3: minimizar el efecto de la inferioridad numérica presionando mucho a los atacantes.
- 3 contra 4: los defensores se organizan de forma que uno de ellos presiona al

- portador del balón, mientras que los demás cierran las líneas de pase.
- 4 contra 5: si mantiene un esquema compacto, la defensa puede evitar los pases peligrosos a las zonas centrales.
- 4 contra 5: la defensa debe bascular cuando el rival cambie la orientación del juego, de forma que no tenga una visión clara de la portería

PART 2: 6V6 SMALL-SIDED GAME



El objetivo de la segunda parte, que consiste en un partido reducido, es trabajar la capacidad de los jugadores para combinar con el fin de romper líneas y generar ocasiones de gol. El ejercicio permite a los jugadores combinar los disparos de larga distancia con los desmarques a la espalda de la defensa.

Organización

- Utilizar la mitad de un campo reglamentario.
- Situar una portería de dimensiones reglamentarias y un guardameta en cada extremo de la zona de juego.
- Organizar un partidillo de 6 contra 6
- Disponer ambos equipos con un sistema 4-2.

Explicación

- El guardameta del equipo azul inicia el juego.
- El equipo azul trata de elaborar una jugada y marcar en la portería del equipo naranja.
- Si el equipo naranja recupera la posesión, ataca la portería del equipo azul.

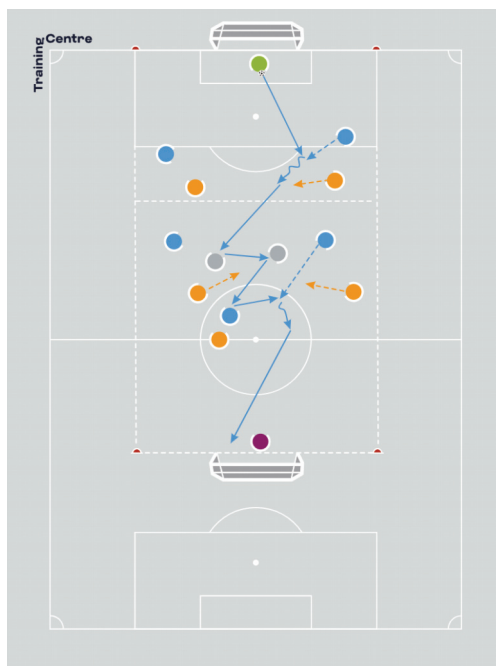
Variaciones

- 1.ª variación
 - Solo se permite marcar desde fuera del área.
- 2.ª variación
 - Solo se permite marcar si el equipo atacante gana la espalda a la defensa rival.

Principios básicos

- En ataque, jugar con los delanteros y apoyarlos para aprovechar la posesión cuando se tenga y no ralentizar el ataque.
- En cuanto a los disparos de larga distancia, los atacantes deben bajar a recibir con el objetivo de arrastrar a la defensa y crear espacios para que sus compañeros puedan ocuparlos y rematar.
- Combinar con pases cortos y rápidos a fin de abrir espacios y generar oportunidades de remate más claras.
- Para tratar de ganar la espalda a la defensa rival, los atacantes deben bajar a recibir y, de ese modo, permitir que sus compañeros ocupen los espacios que se generan.
- Cuando tengan ocasión de rematar, los jugadores deben evitar retrasar el balón hacia su portería o conducirlo hacia el interior.

3.ª PARTE: 5 CONTRA 5 + 2 JUGADORES NEUTRALES



El último ejercicio de la sesión reúne todos los principios que se han trabajado en los ejercicios anteriores. Los atacantes deben combinar con velocidad para crear oportunidades de remate en situaciones de 2 contra 1 o 3 contra 2, mientras que los defensores deben mantener un esquema compacto y tomar buenas decisiones con arreglo a sus responsabilidades.

Organización

- Delimitar una zona de juego de 75 × 30 m.
- Situar una portería de dimensiones reglamentarias y un guardameta en cada extremo de la zona de juego.
- Organizar un 5 contra 5 más dos jugadores neutrales que irán con el equipo que tenga la posesión.
- Disponer los equipos de forma que los dos jugadores neutrales ocupen el tercio central en todo momento y los otros cinco ocupen la defensa, las bandas y la delantera.

Explicación

- El guardameta del equipo azul inicia el juego.
- El equipo azul combina para generar ocasiones de remate.
- Si el equipo naranja recupera la posesión, intenta combinar y marcar en la portería del equipo azul.
- Solo se permite marcar con disparos desde el tercio central del campo.
- Los jugadores pueden entrar en el último tercio del equipo rival.

Variación

- Se permite marcar desde el último tercio, pero solo pueden acceder a esa zona dos atacantes y un defensor.

Principios básicos

- Rematar a puerta siempre que se presente la oportunidad.
- Evitar los toques innecesarios y, si se abren espacios para disparar o encarar a los defensores, hay que aprovecharlos.
- Evitar las zonas congestionadas y abrir el juego rápidamente para crear espacios y generar ocasiones de remate.
- Para tratar de ganar la espalda a la defensa rival, los atacantes deben procurar hacer paredes e internarse en el área.