

ACCIONES TÁCTICAS DEFENSIVAS DEL FÚTBOL Y SU ENTRENAMIENTO

**ALFONSO FRAILE SÁNCHEZ
FERNANDO AGUDO FRISA**

PRÓLOGO

Me pongo a escribir este prólogo con la satisfacción de que todo el tiempo que han usado en escribir este libro y les puedo asegurar que ha sido mucho y en muchas concentraciones de equipos juveniles de la Selección Española (o sea el mejor y más aprovechado lugar). Así que este tiempo ha dado su fruto en este libro.

Me van a permitir que me refiera al popular dicho futbolístico “En el mundo del fútbol está todo inventado”. Cada vez que oigo esto me pongo malo. Abran el libro y vean qué es un diccionario de cómo presionar en el fútbol moderno.

Abran y empápense poco a poco de cómo se adapta un ejercicio a la forma de jugar un partido. Tanto en pressing para defender como para recuperar y atacar.

En definitiva tienes una y mil explicaciones a todas tus interrogantes y la manera de debatir con tus conocimientos.

A mi particularmente me encanta entrenar de una manera diferente cada día con el mismo objetivo para el próximo partido.

También me encanta que tantas horas de hablar, pensar y discutir futbolísticamente hayan terminado en un ejemplo de cómo entrenar y jugar en el fútbol moderno.

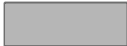














Me gusta que profesionales que han estado y que siguen estando conmigo sigan trabajando para desterrar “en el fútbol está todo inventado”.

Gracias por haber conseguido hacer más grande nuestra profesión Alfonso y Fernando.



D. José Antonio Camacho

LEYENDA DE SÍMBOLOS

	Espacio libre
	Entrenador
	Jugador Equipo Azul
	Jugador Equipo Rojo
	Jugador Equipo Amarillo
	Jugador Equipo Violeta
	Balón
	Conducción del balón
	Desplazamiento del balón
	Desplazamiento Jugador Equipo Azul
	Desplazamiento Jugador Equipo Rojo
	Desplazamiento Jugador Equipo Amarillo
	Desplazamiento Jugador Equipo Violeta
	Regate
	Sentido del ataque

PRESSING:

Definición de pressing:

El pressing es una acción táctica defensiva y colectiva, que se realiza una vez perdida la posesión del balón sobre el poseedor, varios o la totalidad de los adversarios, con la finalidad de no dejarles ninguna libertad de acción y por tanto, tratar de romper en la zona que interese el juego ofensivo del equipo adversario.

Es oportuno hacer una distinción entre los significados de los conceptos de presión y pressing. Mientras **la presión** es una acción individual en la que se intenta reducir espacio y tiempo de la jugada al poseedor del balón adversario, **el pressing** prevé, para su aplicación, la participación de más jugadores que cooperan simultáneamente, para el logro de un objetivo común.

Obviamente, para llevar a cabo una acción de pressing colectivo eficaz es necesario utilizar la habilidad de presión individual.

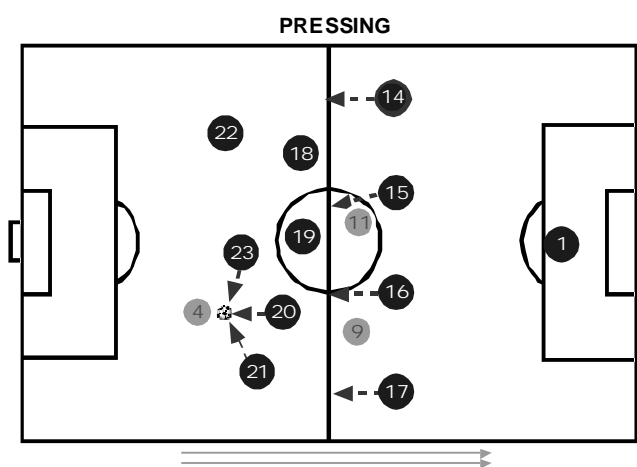


Gráfico 1

Tipos de pressing:

- a) Pressing al poseedor del balón
- b) Pressing por acumulación de jugadores.
- c) Pressing en la zona.
- d) Pressing con fuera de juego.
- e) Pressing total o presencia intensiva.
- f) Pressing por líneas.

Según la zona del campo donde se aplique, podemos hablar de tres profundidades distintas:

- 1) Pressing bajo: cuando se inicia desde la línea de mitad campo propio.
- 2) Pressing medio: cuando se inicia desde las tres cuartas partes de campo del equipo adversario.
- 3) Pressing alto: cuando se inicia desde el límite del área de penalti adversaria.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL PRESSING:

EJERCICIO 1

4 contra 4

Objetivos:

Mejora del pressing, marcaje, basculación y coberturas.

Desarrollo:

Dentro de un espacio reducido de 40 x 25 metros, situamos a dos equipos de 4 jugadores enfrentados.

Los jugadores del equipo rojo realizarán pases entre ellos debiendo actuar los jugadores del equipo azul de la siguiente forma:

- El jugador que está enfrente del poseedor del balón, deberá salir y presionar al mismo.
- Los otros jugadores realizarán los movimientos defensivos (coberturas) oportunos para defender correctamente en un marcaje zonal.

El ejercicio tendrá una duración de 2 minutos. Al finalizar el mismo los equipos cambian su función.

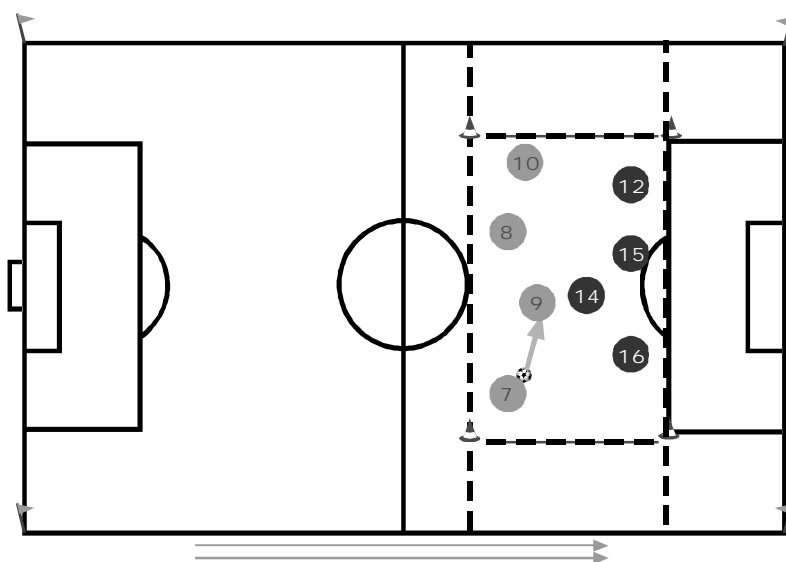


Gráfico 13

Variante:

1) Idem, pero sólo con una fila y el Entrenador enfrente quien se desplaza con el balón. La línea defensiva deberá moverse según la posición que adopte el Entrenador.

- Conforme el poseedor del balón se acerca a nuestra portería, las distancias del marcaje disminuyen progresivamente.
- Aumenta la responsabilidad individual, ya que en cada jugada el defensor tiene que responder de su adversario sin contar con la colaboración de sus compañeros.
- Mayor combatividad de los defensores, por la propia responsabilidad.

Aspectos favorables:

- Más fácil de asimilar por parte de los jugadores. Se asigna un adversario directo y es entendido rápidamente por los mismos.
- Al tener el defensor un objetivo claro, marcar a su par, le permite una mayor concentración y atención.
- Mejor aprovechamiento de la condición física del jugador marcador.
- Los adversarios no se ven libres de su oponente, ya que los defensores imponen su presencia de manera continua.
- Los atacantes son obstaculizados preferentemente en el momento de recibir el balón.

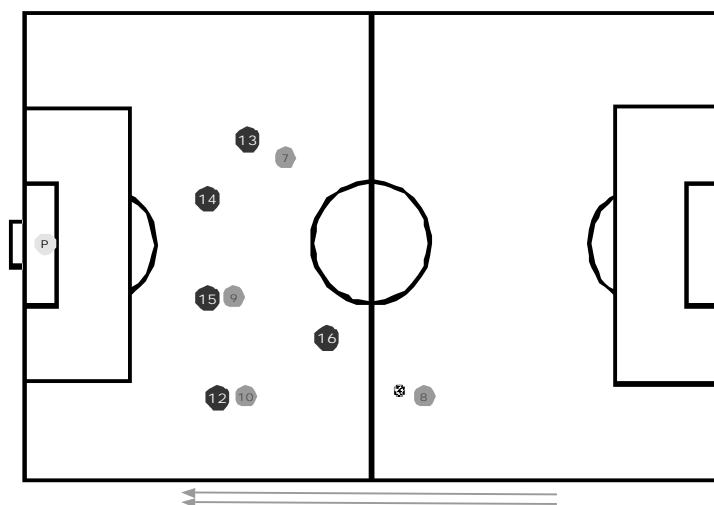


Gráfico 19

Aspectos desfavorables:

- El fallo individual entraña mucho riesgo, ya que la cobertura es muy difícil de realizar.
- Se necesita una condición física óptima para perseguir al adversario, ya que el defensor corre al ritmo impuesto por el mismo.
- Es complicado realizar una anticipación, al no haber posibilidad de cobertura por parte de sus compañeros.
- Frena la iniciativa del juego ofensivo propio.
- El espíritu de solidaridad no existe, cada uno juega independientemente de los demás.
- El defensor, arrastrado por los desmarques del atacante, tiene que jugar muchas veces fuera de su puesto y sus automatismos habituales quedan disminuidos.
- El juego ofensivo de los defensores queda muy limitado, ya que deben estar pendientes de su adversario directo.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL MARCAJE:

EJERCICIO 1

8 contra 8 en una mitad de campo

Objetivos:

Mejora del marcaje zonal, pressing, coberturas y del resto de acciones defensivas. Mejora de los ataques y otras acciones ofensivas.

Desarrollo:

En una mitad de campo se enfrentan dos equipos: uno de color rojo, con 8 jugadores, otro de color azul, con 8 jugadores. Con 6 porterías de 3 metros de anchura.

Los dos equipos juegan con una disposición 3-4-1, es decir, 3 defensas protegen las zonas de portería, una línea de 4 jugadores forman el centro del campo y 1 jugador como delantero.

El punta dificulta la construcción de juego del equipo adversario, la línea de 4 centrocampistas presiona (cerca del balón) y da equilibrio a la línea defensiva.

El equipo que antes llegue a los 5 goles será el vencedor. Saques de esquina y faltas en general dan derecho a la sola posesión del balón. Se realizan 2 tiempos de 10 minutos, con una recuperación de 3 minutos

El juego se desarrolla a 3 toques.

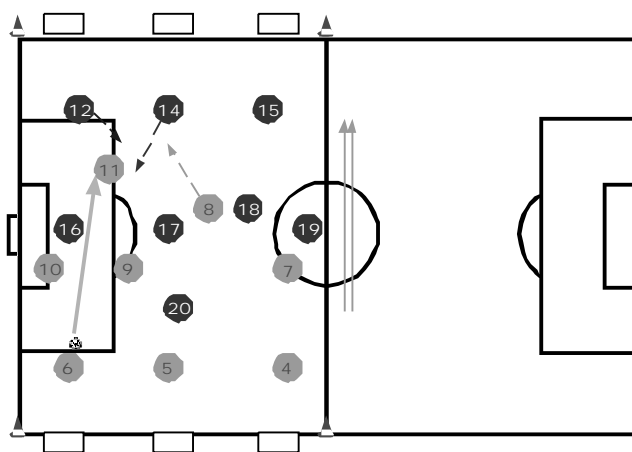


Gráfico 30

Variante:

1) Para dificultar el trabajo defensivo, se incorporará un punta más con el equipo rojo. (9 contra 8).

REPLIEGUE:

Concepto de repliegue:

Son los movimientos de retroceso que realizan los jugadores de un equipo que perdió la posesión del balón en su acción atacante, para volver lo más rápidamente posible a ocupar sus posiciones de partida o posiciones defensivas.

Son acciones que nos van a permitir contrarrestar el juego de gran velocidad del equipo adversario o su juego de contraataque, además nos permiten crear una gran densidad, lo que perjudica el juego de ataque del equipo adversario.

Por lo tanto, para que el repliegue sea eficaz ha de realizarse con velocidad, orden e inteligencia.

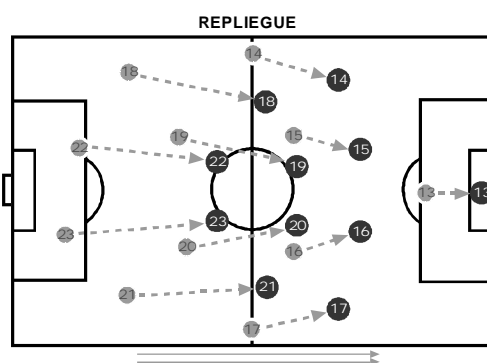


Gráfico 35

Clasificación de los repliegues:

Existen diferentes clasificaciones de los repliegues, que dependen fundamentalmente, del desarrollo del juego y de la táctica que utilice el equipo. Por ejemplo:

- Repliegue por líneas, equipo entero, de un sólo jugador, hasta posiciones defensivas, hacia el adversario asignado a marcar, etc.

Aquí y en los diferentes apartados del tema, se van a estudiar los repliegues en función de dos criterios, que son los siguientes:

1º- En función del número de jugadores que participan pueden ser individuales o colectivos.

2º- En función de la posición general del equipo en el terreno de juego (ubicación del mismo y situación de la línea defensiva), se distinguen tres tipos de repliegue:

- Repliegue intensivo.
- Repliegue medio.
- Repliegue avanzado.

Referencias a tener en cuenta para adoptar el posicionamiento defensivo:

Por último, al realizar cualquier tipo de repliegue, se tendrá en cuenta que el posicionamiento vendrá determinado por tres factores, que son los siguientes:

- La situación del balón.
- Los adversarios (sobre todo los que están por delante del balón).
- Los compañeros.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL REPLIEGUE:

EJERCICIO 1

Desde Ataque a Repliegue Avanzado:

Objetivos:

Mejora de los movimientos de ataque y de **Repliegue Avanzado**.

Para desarrollar una acción de ataque el equipo debe posicionarse con la amplitud y profundidad adecuadas para poder tener una buena circulación del balón.

En defensa el equipo debe replegarse ordenadamente y quedar dispuesto para iniciar los movimientos colectivos de la fase defensiva en función de la posición del balón.

Desarrollo:

Participa un equipo con 11 jugadores, los cuales para que se orienten en las dos distintas posiciones realizan un movimiento colectivo desde la posición de repliegue (más corta y estrecha) a la posición de ataque (más amplia y profunda) y viceversa.

Al realizar el repliegue (movimiento de retroceso), los jugadores deberán correr lateralmente, para poder ver el balón que está en posesión del entrenador (el cual se mueve en posición más avanzada respecto a todos los jugadores), o bien la propia portería.

Duración: 2 series de 5 minutos. Pausa de 2 minutos entre series.

Desde la posición de ATAQUE a la de REPLIEGUE AVANZADO

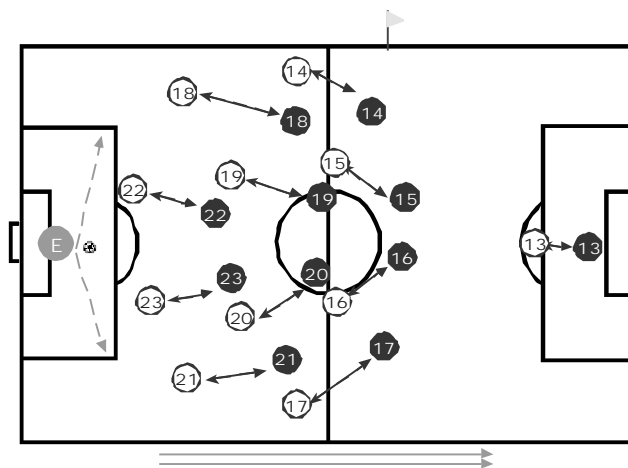


Gráfico 41

Variantes:

- 1) Antes de iniciar el repliegue el entrenador indicará si se debe realizar intensivo, medio o avanzado, pudiendo marcar la posición a la línea defensiva con banderines de diferentes colores.
- 2) Conforme el equipo va asimilando y mecanizando los diferentes movimientos colectivos se deberán realizar a mayor velocidad.

COBERTURA:

Concepto de Cobertura:

Es el principio táctico defensivo que consiste en estar en situación de ayudar a un compañero, que puede ser desbordado por un jugador del equipo adversario, el cual se encuentra en posesión del balón.

Por lo tanto, el jugador que realiza la cobertura debe centrar su atención en el compañero más próximo que se encuentra o sale a realizar marcaje sobre el jugador adversario, poseedor del balón y debe estar en disposición inmediata/próxima para poder ayudar a su compañero que corre el riesgo de poder ser superado.

Según esta definición, nosotros entendemos que la cobertura sobre el jugador que se enfrenta al poseedor del balón es realizada tan sólo por el jugador más próximo a él y no por toda la línea, aunque ésta forme una diagonal; el resto de jugadores de la línea reducen el espacio, orientan los marcajes y la formación de la línea a partir de la cobertura.

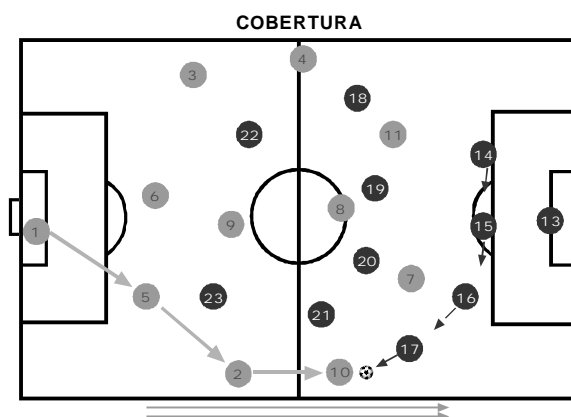


Gráfico 46

En el gráfico 46 se ve como el jugador nº 16 realiza la cobertura sobre el nº 17 que encara al poseedor del balón nº 10 rojo. Mientras que los jugadores 14 y 15 basculan hacia la banda y reducen el espacio para poder tener un mejor control del juego defensivo.

La cobertura se puede dar en cualquier tipo de marcaje, pero es en el marcaje por zonas donde adquiere una mayor importancia.

Objetivos de las coberturas:

Los objetivos que se buscan con la realización de las coberturas se pueden resumir en los siguientes:

- 1º- Proteger y cubrir al compañero que puede ser regateado.
- 2º- Ofrecer al compañero que se enfrenta al poseedor del balón la máxima seguridad para que éste pueda alcanzar su mejor rendimiento.
- 3º- Favorecer la recuperación del balón.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA COBERTURA:

EJERCICIO 1

4 (dinámicos) contra 4 + Portero en una mitad de campo

Objetivos:

Propuesta analítica, muy básica, pero a la vez muy eficaz para el aprendizaje de los movimientos defensivos, (coberturas, presión individual, basculaciones y reducción del espacio de la línea defensiva).

Desarrollo:

En una mitad de campo participan dos equipos de 4 jugadores cada uno más los 2 porteros.

Los equipos se sitúan enfrentados, orientándose sobre el ancho del terreno de juego. Los jugadores del equipo atacante se pasan el balón, mientras que el equipo defensor debe ir realizando los diferentes movimientos colectivos de coberturas, basculaciones, formación de diagonales o triángulos defensivos, en función de dónde se encuentre el balón. El portero también debe situarse a la vez que su defensa.

Duración: 2 series de 7 minutos. Pausa de 2 minutos entre series.

Cuando el entrenador lo considere oportuno los equipos cambiarán los roles.

MOVIMIENTOS BÁSICOS DE LA LÍNEA DE DEFENSAS

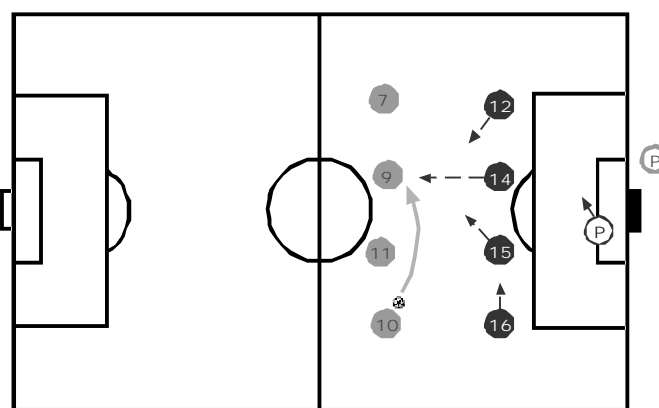


Gráfico 53

Variantes:

- 1) Igual, pero sólo con un equipo y un jugador enfrente que se desplaza conduciendo el balón, al que la línea defensiva deberá responder adecuadamente.
- 2) Conforme el equipo va asimilando y mecanizando los diferentes movimientos defensivos se deberán realizar a mayor velocidad.

PERMUTA:

Concepto de permuta:

Es la acción táctica defensiva que realiza un jugador, cuando es desbordado por un adversario y procura, lo más rápidamente posible, ocupar el lugar dejado por el compañero, que en su ayuda, sale al encuentro de ese adversario.

Antes de manifestarse una permuta debe realizarse una cobertura. Por lo que no debe confundirse permuta (acción táctica defensiva "en el fútbol") con el cambio de posiciones, por razones tácticas.

Las Permutas pueden realizarse sobre:

- El lugar dejado libre por el compañero que salió a ayudar.
- Sobre el adversario libre de marcaje abandonado por el compañero que salió a ayudar.

Objetivos de las permutas:

Básicamente los objetivos que se persiguen con la realización de las permutas son los siguientes:

- Mantener el equilibrio defensivo.
- No conceder espacios libres.
- Dificultar la progresión en el juego del equipo adversario.
- Dotar al equipo defensor de una gran solidaridad, sentido del juego colectivo y de sacrificio.

Requisitos para efectuar las permutas con eficacia:

- 1º Se debe tener una óptima concentración en el juego.
- 2º Tener un gran sentido de las ayudas recíprocas y del trabajo colectivo.
- 3º Ser sacrificado, tratando de jugar bien sin el balón y colaborar constantemente como jugador de equipo.
- 4º Saber que un jugador, aunque sea de forma circunstancial, puede jugar en una posición distinta a la que ocupa habitualmente.
- 5º Tener capacidad para decidir y saber ir al sitio preciso.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA PERMUTA:

EJERCICIO 1

2 + Portero contra 2 + Portero en espacio de juego de 20 x 32 metros

Objetivos:

Mejora de las permutas, coberturas y las entradas en el aspecto defensivo. Desde el punto de vista físico se produce una mejora de la resistencia anaeróbica.

Desarrollo:

En un espacio de juego de 20 x 32 metros, con porterías normales y dividido en 4 zonas de 8 metros cada una (A, B, C, y D), se enfrentan 2 equipos de 2 jugadores cada uno más los porteros. En ataque, ambos equipos intentarán, tanto en el juego de equipo como en el individual conseguir el mayor número de goles posibles.

En defensa, una vez superado por el adversario, la tarea es ocupar la zona que tiene a su espalda el compañero que realiza presión sobre el poseedor del balón, es decir, hay que tratar de no estar en la misma zona o línea que el compañero, posicionándose por detrás, bien para realizar permuta o cobertura, según sea el caso.

Duración: 2 series de 5 minutos. Pausa de 2 minutos entre series.

2 contra 2 más porteros en terreno de 30 x 20 m.

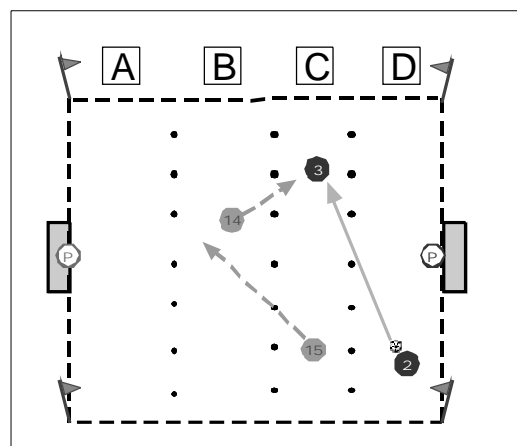
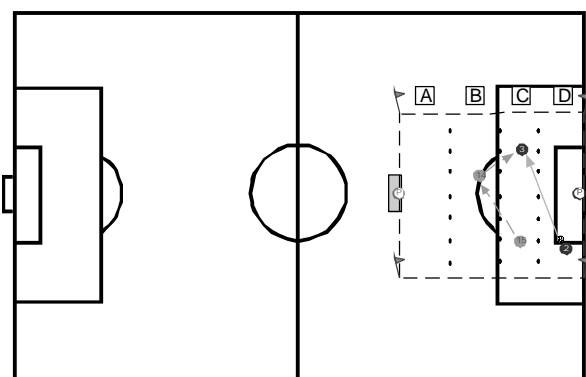


Gráfico 61

Variante:

1) Variar el número de atacantes. Si queremos incrementar el trabajo defensivo pondremos algún jugador o comodín que juegue con el equipo atacante.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA VIGILANCIA DEFENSIVA:

EJERCICIO 1

5 contra 5 en espacio de juego de 20 x 30 metros

Objetivos:

En el aspecto defensivo se produce la mejora de las vigilancias defensivas, las interceptaciones, la atención y concentración en el juego; mientras que en el aspecto ofensivo, principalmente, la mejora se produce en los cambios de orientación del balón, los desmarques de ruptura, los desdoblamientos, el pase y la movilidad de los jugadores sin balón.

Desarrollo:

El espacio de juego es de 20 x 30 metros, dividido en tres zonas de 10 x 20 metros cada una (zona defensiva, media y delantera). En cada esquina del rectángulo de juego se colocará una portería pequeña, de 2 metros de anchura (sin portero). Los jugadores se dividirán en dos equipos de cinco jugadores, situándose uno obligatoriamente, jugadores "a", en la franja delantera, mientras que los demás lo harán libremente.

En el gráfico 68, los jugadores "a" son el nº 4 rojo y el nº 14 azul, que están situados en sus respectivas zonas de delanteros.

El juego consistirá en llevar a cabo un 5 contra 5, intentando marcar más goles que el equipo adversario, pero siempre bajo la consigna de que en todo momento deberá existir un jugador del equipo atacante en la franja defensiva, realizando la vigilancia sobre el jugador adelantado "a" del otro equipo. En el caso de incumplimiento de la premisa, la posesión del balón pasará a ser del otro equipo y si se anotó un gol en la jugada, éste será anulado.

Duración: 3 series de 3 minutos. Pausa de 2 minutos entre series.

VIGILANCIA SOBRE EL DELANTERO ADVERSARIO

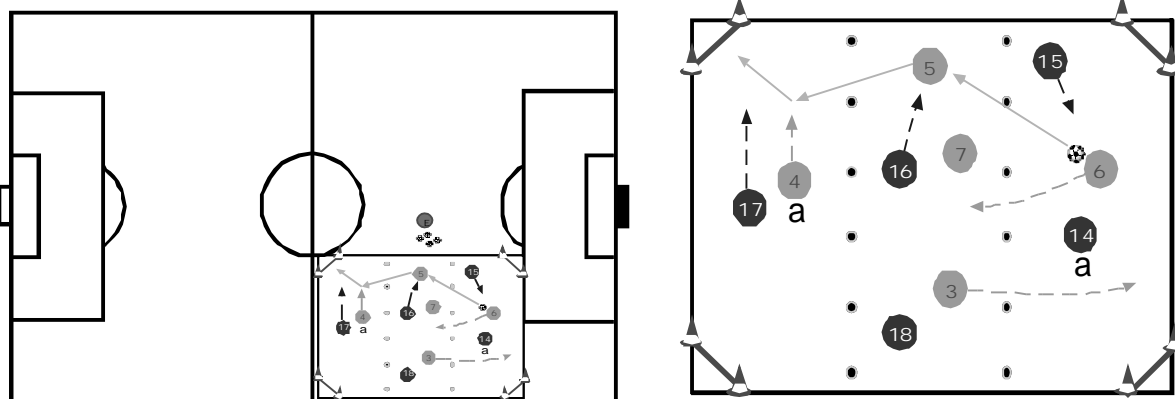


Gráfico 68

Variante:

1) Igual, pero en vez de colocar un jugador obligatoriamente en la franja delantera (jugador "a"), se dejará total libertad a todos los jugadores, con el objeto de conseguir un mayor dinamismo y semejanza al juego real.

TEMPORIZACIÓN DEFENSIVA:

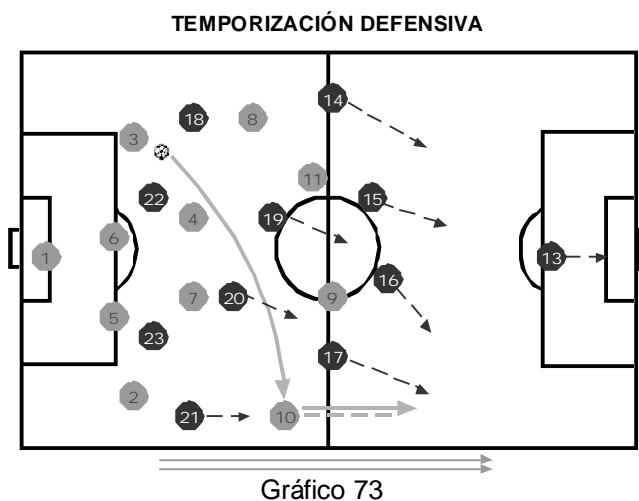
Concepto de Temporización defensiva:

Es la acción táctica defensiva que consiste en la aproximación de uno o varios jugadores hacia el atacante poseedor del balón, con el propósito de impedir o retardar su avance hacia la portería y poder dar tiempo para que otros jugadores del equipo defensor ayuden a realizar una adecuada organización defensiva.

Los movimientos deben ser realizados con cierta astucia, haciendo creer al adversario en una aparente lentitud para favorecer otras acciones más rápidas y poder sacar una ventaja táctica.

Objetivos de la temporización defensiva:

- Impedir la progresión rápida del adversario poseedor del balón.
- Favorecer las coberturas de compañeros.
- Obligar al adversario a pensar, lo que permite el repliegue defensivo y la duplicación de los marcajes.
- Dudar en la entrada, para realizarla muy rápida y sorprender al adversario.
- Impedir el lanzamiento rápido en cualquier tipo de falta.
- Mejor recuperación física de esfuerzos anteriores.
- Necesaria utilización ante jugadores excepcionales y en determinadas situaciones (uno contra uno).



En el gráfico 73 se puede apreciar como el jugador del equipo rojo (10) avanza conduciendo el balón con velocidad, mientras el jugador del equipo azul (17) sale a su encuentro, tratando de temporizar, sin entrar y frenando el avance del adversario, dando tiempo a sus compañeros que repliegan con velocidad.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA TEMPORIZACIÓN DEFENSIVA:

EJERCICIO 1

5 + Portero contra 6 en una mitad de campo

Objetivos:

En el aspecto defensivo, fundamentalmente se produce una mejora de la temporización defensiva, la interceptación y el repliegue, mientras que en el aspecto ofensivo se mejora la posesión del balón y el contraataque.

Desarrollo:

Se juega en una mitad de campo, dividida en dos partes, como se muestra en el gráfico 76.

Hay dos equipos de seis jugadores cada uno (los azules seis jugadores de campo y los rojos cinco jugadores más el portero).

En la zona del campo más pequeña juegan cuatro contra cuatro y cuando los jugadores del equipo azul intercepten el balón, deberán pasar hacia sus dos delanteros que se encuentran en la zona más adelantada. Estos deberán jugar con velocidad e intentarán finalizar con tiro a portería.

El equipo rojo situará a un jugador en la zona más grande que deberá temporizar sobre el poseedor del balón, para dar tiempo al repliegue de dos de sus compañeros.

Los jugadores de ambos equipos irán rotando por las distintas posiciones al finalizar cada acción con tiro a portería o bien, cuando logre recuperar el balón alguno de los defensores.

Duración: 2 series de 7 minutos. Pausa de 2 minutos entre series.

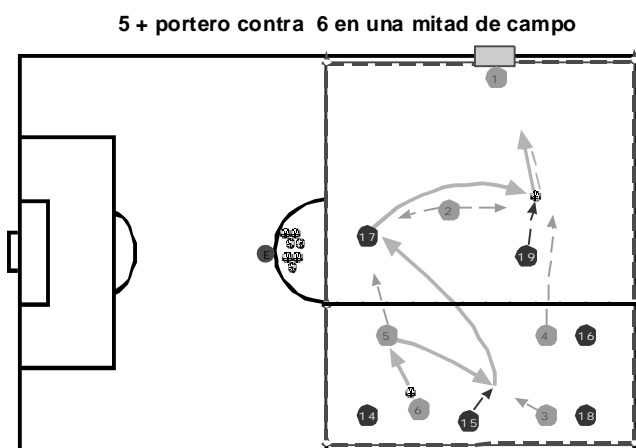


Gráfico 76

Variantes:

- 1) Condicionar los toques en la zona pequeña para que sea más fácil interceptar el balón.
- 2) Introducir otro defensor fijo para que se dé un dos contra dos.
- 3) Una vez que se intercepta el balón en la zona pequeña, todos los jugadores, atacantes y defensores se podrán incorporar a la zona grande para poder finalizar la jugada.

ENTRADA:

Concepto de Entrada:

Es la acción físico-técnica-táctica defensiva realizada sobre el balón y adversario (éste tiene el balón controlado) con la finalidad de apoderarnos del balón o, al menos hacerle perder dicho control, impidiendo que progrese y sea dueño del juego.

La superficie de contacto a utilizar es el pie (o la cabeza). Las acciones deben ser realizadas, fundamentalmente, cuando el poseedor del balón pierde por un momento su control. En las acciones laterales, el jugador suele tirarse al suelo deslizándose, como último recurso, para conseguir la interceptación.

CUÁNDO REALIZAMOS LA ENTRADA:

- 1- El balón se aleja de la superficie de contacto que lo controla.
- 2- El apoyo se hace, en ese instante, con la pierna activa del poseedor.
- 3- Pierna activa realiza flexión atrás para pasar el balón o tirar a portería.

AL REALIZAR LA ENTRADA DEBEMOS TENER PRESENTE:

- 1- Movimientos rápidos a realizar antes de efectuarla.
- 2- Si fallamos en el intento quedamos desbordados.
- 3- Riesgo de lesión por contacto físico.
- 4- Falta reglamentaria si existe ese contacto físico.

Clases de Entradas:

1- DE FRENTE:

Se realiza en aquellas situaciones en las que el defensor se encuentra de frente con el atacante poseedor del balón.

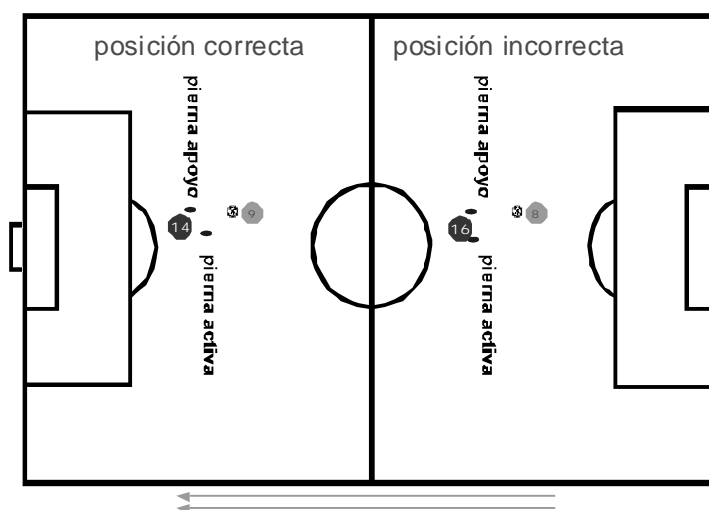


Gráfico 81

Para realizar la entrada de frente será fundamental que el defensor se coloque de la siguiente manera: lateralmente, con los pies ligeramente abiertos, uno más adelantado (pie activo) que el otro (pie apoyo), con las rodillas semiflexionadas y con la mirada fija en el balón. Como se observa en el gráfico 81, el defensor azul (14) realiza la entrada con la pierna más adelantada (pierna activa) empleando la pierna más retrasada como apoyo.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA ENTRADA:

EJERCICIO 1

2 contra 1 en espacio de juego de 10 x 15 metros (entradas laterales)

Objetivo:

Mejora de las entradas laterales.

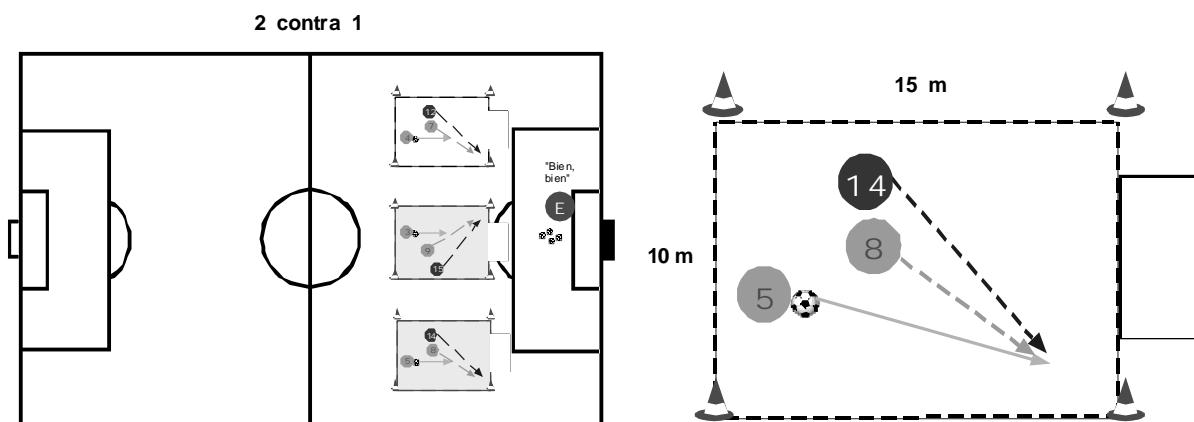
Desarrollo:

En un espacio de juego de 10 x 15 metros (3 campos) se enfrentan 2 jugadores de color rojo contra 1 de color azul.

El jugador nº 5 (color rojo) le pasa el balón a ras de suelo a su compañero, el nº 8. El jugador nº 14 (color azul) persigue al jugador nº 8 (color rojo) y realiza entrada lateral para recuperar el balón.

Trabajo de 6 segundos, con una pausa de 30 segundos. Ir variando las funciones de los jugadores.

Trabajo total de 10 minutos.



Variante:

1) Pasar el balón a diferentes alturas.

CARGA:

Concepto de carga:

Es una acción físico-técnico-táctica que se produce al entrar en contacto físico con la parte superior del tronco, empujando hombro con hombro al jugador adversario, en la disputa del balón, con el fin de apartarlo o desequilibrarlo reglamentariamente, para recuperar el balón o seguir conservándolo.

Es una acción que se puede realizar tanto en ataque, como en defensa y aunque nosotros la tratamos desde el punto de vista defensivo, perfectamente se podría estudiar desde el punto de ofensivo.

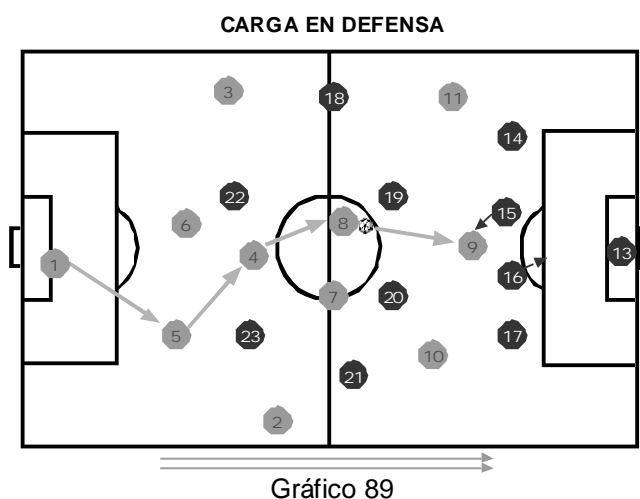
Objetivos de la carga:

En ataque se debe utilizar para:

- Seguir conservando la posesión del balón.
- Seguir progresando por el terreno de juego.
- y en general para dar continuidad al juego de ataque.

En defensa debe utilizarse para:

- Dificultar las acciones técnicas del adversario (de control, conducción del balón y tiro a portería).
- Facilitar la recuperación del balón.



En el gráfico 89 se puede ver como el jugador defensor del equipo azul (15) realiza carga sobre su adversario del equipo rojo (9), justo en el momento antes de recibir el pase que le envía el jugador (8), con el objeto de que no pueda controlar bien, y poder recuperar el balón.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA CARGA:

EJERCICIO 1

2 contra 11 en cuadrado de 25 metros de lado

Objetivos:

En el aspecto defensivo, principalmente se produce la mejora de las cargas y las entradas y en el aspecto ofensivo se busca una mejora de la conducción, la protección del balón y la carga ofensiva.

Desarrollo:

En un cuadrado de 25 metros de lado, todos los jugadores conducen un balón. Otros dos jugadores se sitúan fuera del cuadrado sin balón. A una señal del entrenador los dos jugadores sin balón entran en el cuadrado e intentan apoderarse mediante cargas y entradas de un balón, para posteriormente conducirlo y protegerlo. Si un jugador es obligado a llevar el balón fuera del cuadrado o pierde su control en favor del jugador que se la robó, debe entonces realizar una aceleración alrededor de uno de los banderines, situados a 5 metros de las líneas, antes de que pueda volver a entrar en el cuadrado para intentar recuperar el balón.

Duración: 5 minutos.

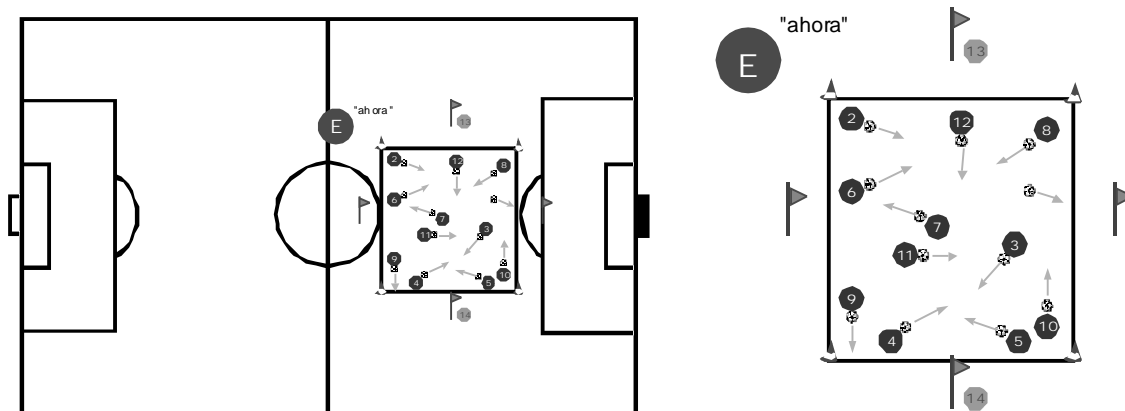


Gráfico 91

Variantes:

- 1) Reducir el tamaño del cuadrado.
- 2) Introducir más jugadores sin balón.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA ANTICIPACIÓN:

EJERCICIO 1

6 contra 2 en un cuadrado de 10 metros de lado

Objetivos:

En el aspecto defensivo se produce la mejora de la anticipación, la interceptación y la entrada, mientras que en el aspecto ofensivo se mejoran todas las acciones tácticas relacionadas con la posesión del balón.

Desarrollo:

El espacio de juego es de 10 x 10 metros. Los jugadores formarán parejas (colores o números).

Seis jugadores se pasan el balón en el interior del cuadrado, intentando mantener la posesión del mismo. Los dos jugadores del centro (en este caso los rojos), tratan de interceptar el balón y si lo consiguen cambiarán su lugar con la pareja de jugadores que lo perdió y las funciones de ataque-defensa.

Si no lo consiguen en un tiempo preestablecido, se cambiarán con una pareja del exterior, para dosificar los esfuerzos.

Duración: 2 series de 5 minutos. Pausa de 2 minutos entre series.

Rondo 6 contra 2 en espacio de juego de 8 x 8 metros

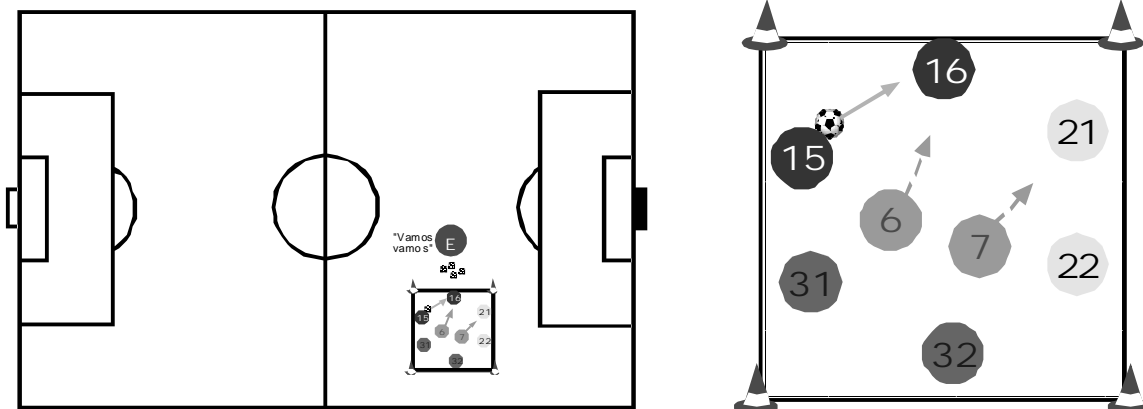


Gráfico 99

Variantes:

- 1) Condicionar los toques 1, 2, 3, dependiendo del nivel técnico de los jugadores.
- 2) Hacerlo más dinámico (desplazándose el jugador que da el pase hacia el lugar donde se desplaza el balón).
- 3) Pases obligados a colores diferentes.

INTERCEPTACIÓN:

Concepto de Interceptación:

Es la acción físico-técnico-táctica defensiva, sobre el balón que ha jugado el adversario, para modificar su trayectoria y tratar de evitar el fin perseguido por el lanzador.

Por tanto, la acción de interceptar debe situarse cuando el adversario ha lanzado el balón.

Dentro de la interceptación, se debe diferenciar entre dos acciones importantes que se producen casi a la vez, como son la *ANTICIPACIÓN* y la *INTERCEPTACIÓN*. La diferencia está en que la anticipación es una acción que se realiza sobre el jugador adversario y la interceptación se hace sobre el balón.

La interceptación se puede llevar a cabo de forma reflexiva o irreflexiva. Estos dos aspectos son desarrollados con mayor profundidad en apartados posteriores del tema.

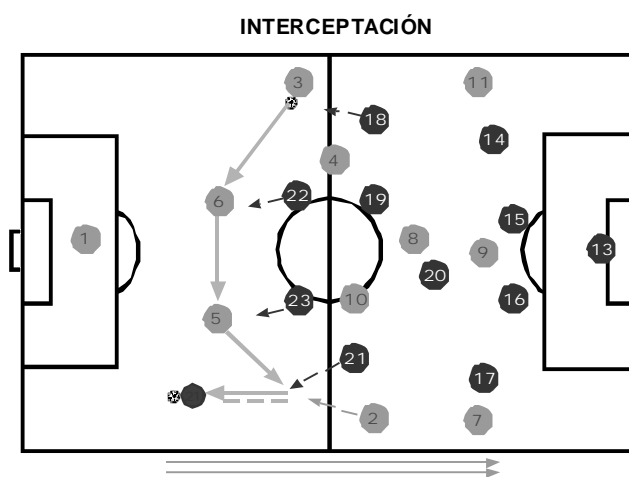
Objetivos:

La interceptación es una acción importante no sólo para impedir el control del balón por parte del equipo adversario, sino que además, si se logra recuperarlo, posteriormente se pueden enlazar otras acciones tácticas de ataque, como por ejemplo contraataques, realizados con velocidad y sorpresa, impidiendo la organización defensiva del adversario.

Por lo que los objetivos que se deben buscar son:

- 1) Intentar recuperar el balón: El jugador defensor intentará recuperar el balón.
- 2) Dificultar la progresión en el juego del equipo adversario: Mediante desvíos, pases, tiros a portería, etc.

En el gráfico 103 se puede ver como el jugador del equipo rojo (5) realiza un pase hacia su compañero (2), pero el jugador defensor del equipo azul (21) intercepta el pase e inicia un rápido contraataque.



EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA INTERCEPTACIÓN:

EJERCICIO 1

4 contra 1 en un cuadrado de 8 metros de lado

Objetivos:

En el aspecto defensivo, la mejora de la interceptación y la entrada, mientras que en el aspecto ofensivo la mejora de la posesión del balón y los apoyos.

Desarrollo:

El espacio de juego es un cuadrado de 8 metros de lado.

Los jugadores rojos se pasan el balón en el interior del cuadrado, se moverán a lo largo de su lado del cuadrado. El jugador (3) azul trata de interceptar el balón y si lo consigue cambiará su lugar con el jugador al que le interceptó el balón y las funciones de ataque-defensa.

Si no consigue interceptar a los dos minutos se cambiará con un jugador del exterior, para dosificar los esfuerzos.

Duración: 4 series de 2 minutos. Pausa de 1 minuto entre series.

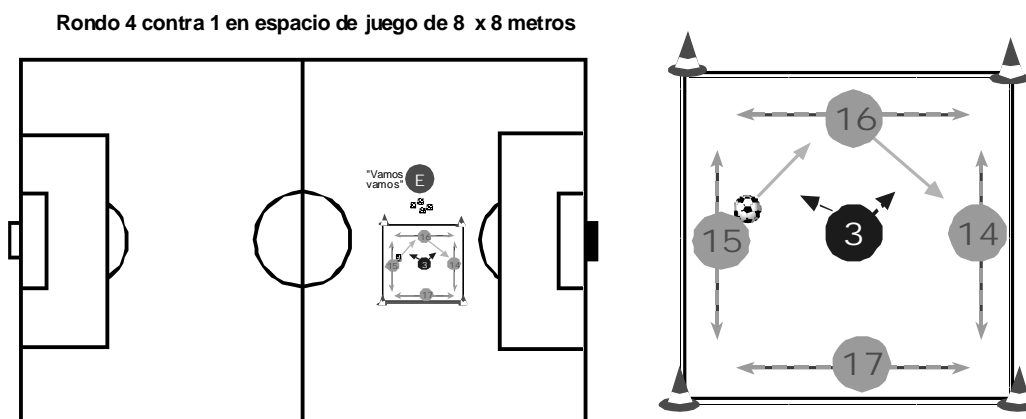


Gráfico 108

Variante:

- 1) Condicionar los toques 1, 2, 3, dependiendo del nivel técnico de los jugadores.

DUPLICACIÓN DE MARCAJE:

Concepto de Duplicación de Marcaje:

La duplicación de marcaje es la acción táctica que realiza un jugador que va en ayuda de un compañero que ya está presionando al poseedor del balón, creando una situación táctica de 2 contra 1.

No se considera duplicación de marcaje cuando se mueven a la vez dos jugadores y van a enfrentar a un adversario con el balón en su poder.

Según la dirección de la carrera del jugador que va a duplicar el marcaje se pueden distinguir dos diferentes tipos de duplicación de marcaje:

- **Duplicación de marcaje hacia delante:** cuando el jugador que realiza la duplicación de marcaje se mueve hacia delante. (Gráfico 112).

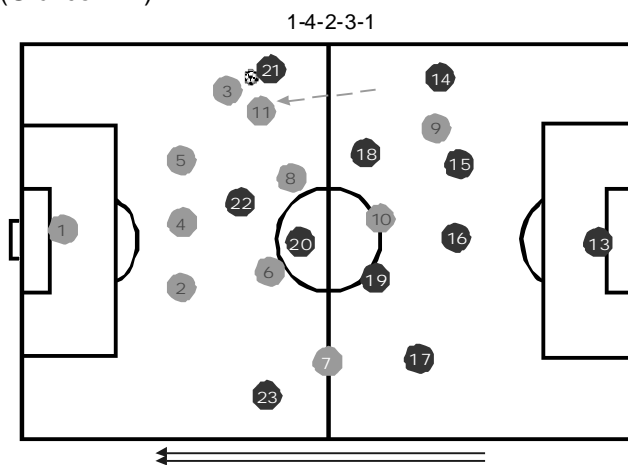


Gráfico 112

- **Duplicación de marcaje hacia atrás:** cuando el jugador que realiza la duplicación de marcaje se mueve hacia atrás. (Gráfico 113).

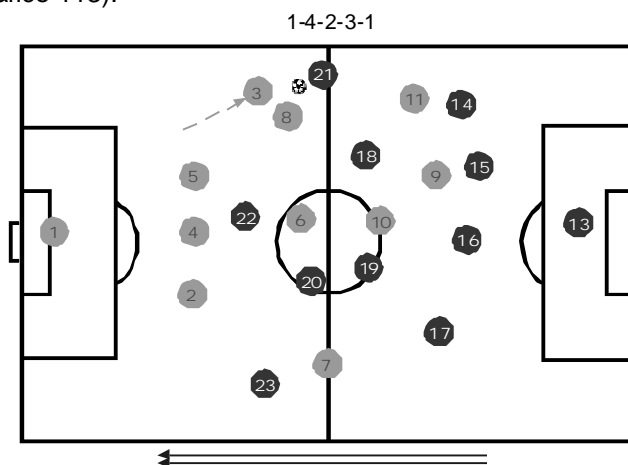


Gráfico 113

El jugador que va a realizar la duplicación de marcaje tiene la tarea de ayudar a su compañero a recuperar el balón. Y puede efectuar dos acciones:

- intervenir sobre el poseedor del balón para recuperarlo el mismo.
- posicionarse de tal forma que favorezca la intervención de su compañero para que recupere el balón.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA DUPLICACIÓN DE MARCAJE:

EJERCICIO 1

4 contra 6 en un espacio de juego de 50 x 40 metros

Objetivos:

Mejora de la duplicación del marcaje, marcaje zonal, pressing, coberturas y del resto de acciones defensivas.

Desarrollo:

En un espacio de juego de 50 x 40 metros se enfrentan dos equipos: uno de color rojo con 4 jugadores, otro de color azul, con 6 jugadores. Se colocan 2 porterías (3 metros de anchura) en las líneas de meta.

El equipo atacante (color rojo) intentará progresar en el juego y finalizar las jugadas de ataque intentando marcar gol en las porterías adversarias. Pueden jugar a 3 toques.

El equipo defensivo (azul) deberá preocuparse de realizar correctamente la duplicación del marcaje así como el resto de movimientos defensivos con respecto al marcaje zonal (basculaciones, presión defensiva, reducción de espacios, coberturas, etc.) cuando no tienen en su poder el balón. Si recupera el balón mediante duplicación de marcaje consigue 1 gol. Cuando recupere el balón debe intentar marcar goles en las porterías contrarias. Pueden jugar a 2 toques.

Duración del juego: 2 series de 5 minutos. Pausa de 2 minutos entre series.

Gana el equipo que antes llegue a los 8 goles o marque más goles durante los 10 minutos de juego.

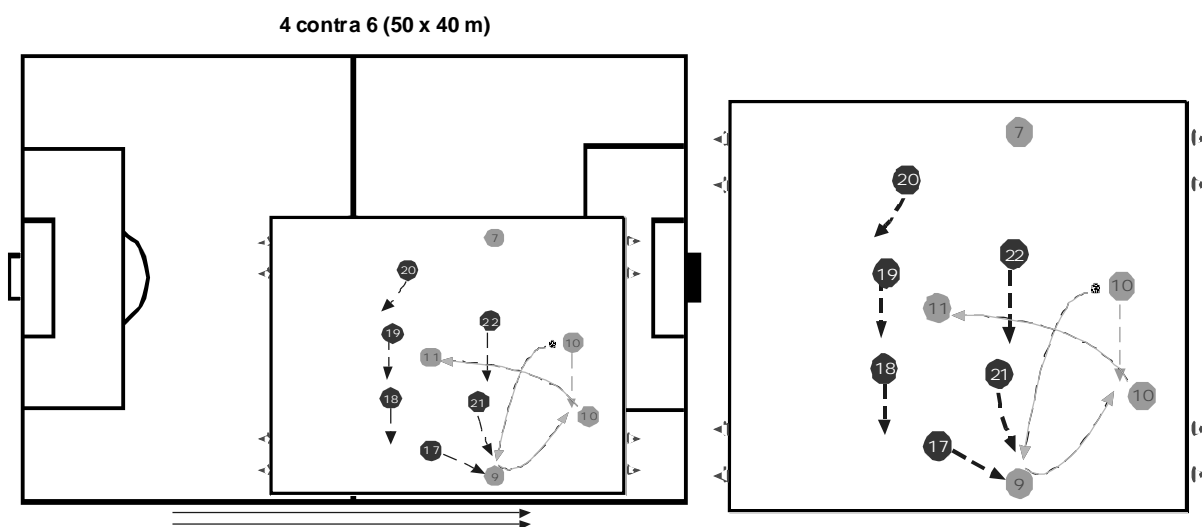


Gráfico 118

Variante:

1) Para dificultar la realización de la duplicación de marcaje, quitaremos un jugador del equipo azul, con lo que el juego se convertirá en un 4 contra 5.

REDUCCIÓN DE ESPACIO

Concepto de Reducción de Espacios:

Es una acción táctica defensiva colectiva en la que se produce un adelantamiento de líneas en bloque para mediante la realización del pressing, intentar recuperar el balón o intentar que el equipo adversario pierda la posesión del mismo.

- Es un recurso para situaciones puntuales. Siempre se realizará hacia adelante.
- Se puede solapar con pressing y repliegue alternado. Son conceptos diferentes pero muy parecidos en su desarrollo.

Como consecuencia, es imprescindible:

- 1- Gran concentración.
- 2- Perfecto equilibrio y coordinación de líneas y entre las mismas.
- 3- Reducción del espacio tanto vertical como horizontal.

- **Objetivos:**

- Recuperación del balón.
- Evitar profundidad del adversario.
- Provocar el fuera de juego.
- Reducir espacio-tiempo.

- **Clasificación:**

Con respecto al número de jugadores que lo realizan se pueden clasificar en:

- **Individuales:**

Cuando es realizada la reducción de espacios por un solo jugador. Por ejemplo cuando un defensa central intuye que le van a pasar el balón al delantero que él está marcando y unas décimas de segundo antes decide adelantarse unos metros y deja en fuera de juego a dicho delantero.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA REDUCCIÓN DE ESPACIO:

EJERCICIO 1

6 contra 4 + Portero en una mitad de campo

Objetivos:

Mejora de la reducción de espacio, pressing, marcaje zonal y coberturas en el aspecto defensivo, así como la mejora en los cambios de orientación del balón, conservación del balón, los ataques, desmarques de apoyo y ayudas permanentes en el aspecto ofensivo.

Desarrollo:

En una mitad de campo juegan 2 equipos. Uno de color azul compuesto por 4 defensas más un portero. El otro equipo de color rojo conformado por 6 jugadores.

Un jugador del equipo de color rojo realizará un pase largo hacia uno de los 2 defensas centrales del equipo azul, para que éstos despejen el balón unos 10-20 metros.

Tras el despeje, los jugadores del equipo rojo tratan de controlar el balón y finalizar la jugada de ataque en 15 segundos. Juegan a 3 toques como máximo.

El equipo azul reducirá espacio, es decir, la línea defensiva se adelantará unos metros en el momento que uno de los defensas centrales realiza el despeje y después intentan controlar el balón, si no lo logran, deberán defender su portería del ataque del equipo rojo durante 15 segundos.

Duración del ejercicio: 5 minutos. Cinco series de 15 segundos. Con una pausa entre series de 45 segundos.

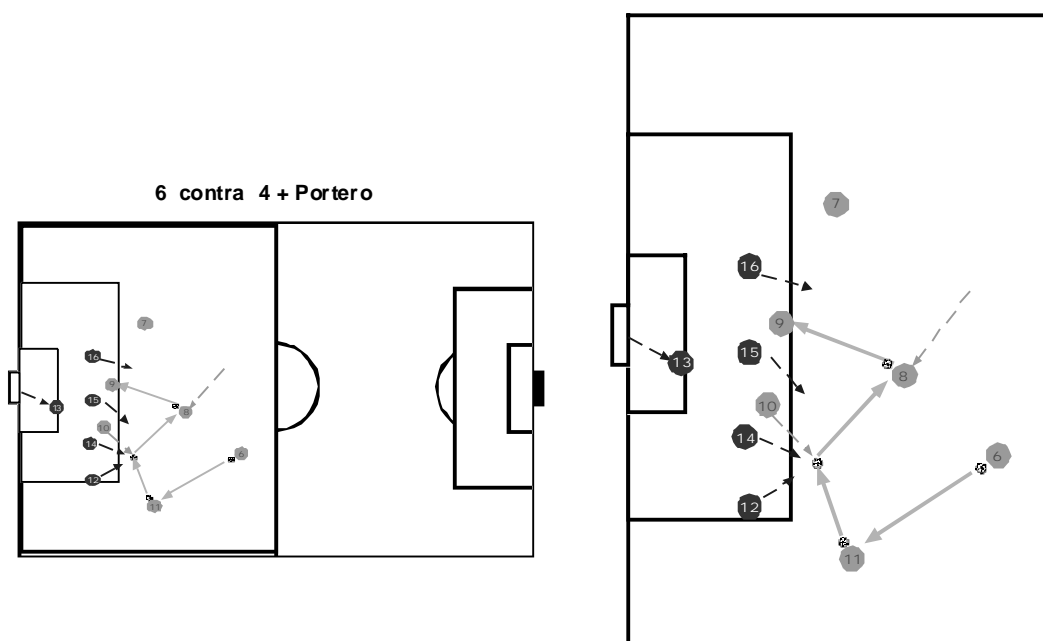


Gráfico 131

Variante:

Igual que el anterior, pero introduciendo 1 centrocampista centro en el equipo azul, con lo que el juego consistiría en un 6 contra 5 más portero.

BASCULACIÓN

Concepto de Basculación:

Es el principio táctico defensivo que consiste en el movimiento de uno o más jugadores que siguiendo la estrategia del equipo van hacia delante, atrás o hacia las bandas (donde se encuentra el poseedor del balón) con el objetivo de crear una situación de superioridad numérica en la zona donde se encuentra el balón y poder recuperar el balón o intentar que pierda la posesión del mismo el equipo adversario.

Las basculaciones son los movimientos previos a la realización de la acción táctica del pressing. Pueden ser realizadas por un jugador, por una línea del equipo y por todo el equipo al completo.

- Objetivos de la Basculación:

- Intentar recuperar el balón o intentar hacerle perder la posesión del balón al equipo adversario.
- Hacer difícil la progresión del juego al reducirle el espacio y el tiempo al rival.
- Equilibrar tácticamente una situación de inferioridad numérica concreta.
- Dar cobertura al defensa que encara al poseedor del balón.

- Clasificación de las Basculaciones:

Con respecto a la dirección del movimiento de los jugadores se pueden clasificar en:

- Horizontales:

Se efectúan cuando los defensas situados detrás del balón, realizan un desplazamiento lateral, hacia las bandas, o bien desde una banda hacia el centro.

En el gráfico 136 se observa como el jugador rojo (10) pasa el balón a su compañero (8), simultáneamente se aprecia como se traslada hacia la derecha toda la línea defensiva (basculación horizontal).

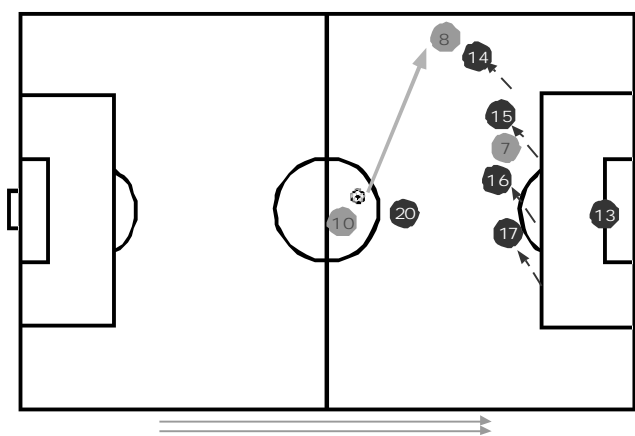


Gráfico 136

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA BASCULACIÓN:

EJERCICIO 1

4 contra 4 + Portero en una mitad de campo

Objetivos:

Mejora de las basculaciones, marcaje zonal y coberturas en el aspecto defensivo, así como la mejora en los cambios de orientación del balón, los ataques, desmarques de apoyo y ayudas permanentes en el aspecto ofensivo.

Desarrollo:

En una mitad de campo juegan 2 equipos. Uno de color azul compuesto por 4 defensas más un portero. El otro equipo de color rojo conformado por 4 atacantes.

El equipo de color rojo intentará progresar en el juego y finalizar las jugadas de ataque a través de centros desde las bandas (zonas A). Juegan a 3 toques como máximo. Si pierden la posesión del balón deberán defender las 2 porterías pequeñas que hay en la línea del centro del campo.

El equipo azul defiende la portería normal e intentará neutralizar la progresión del equipo rojo, o recuperará el balón mediante movimientos de basculación, pressing, y entradas. En el momento que recuperan el balón su objetivo será el de conseguir gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas (3 metros de anchura) que están situadas en la línea del centro del campo.

Duración del ejercicio: 2 series de 4 minutos. Con una pausa entre series de 2 minutos.

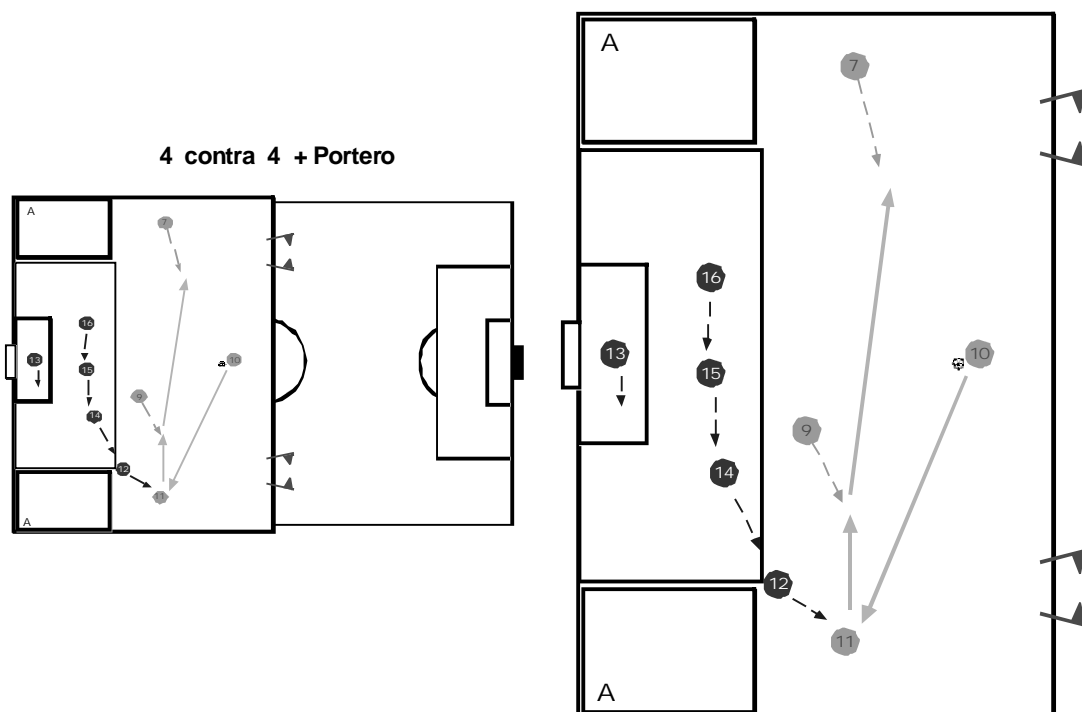


Gráfico 147

Variante:

Igual que el anterior, pero introduciendo un centrocampista centro en el equipo atacante, con lo que el juego consistiría en un 5 contra 4 más portero.

FUERA DE JUEGO:

¿Cuándo está un jugador en fuera de juego?

Un jugador está en posición de fuera de juego (si al recibir el balón) el jugador se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo adversario. La posición de fuera de juego puede ser considerada pasiva, y por tanto no castigada, cuando el jugador no participa activamente en la acción atacante o está en una zona del campo dónde no perjudica el desarrollo de la misma.

Un jugador no está en fuera de juego si se encuentra en su propia mitad de campo. Tampoco está en posición de fuera de juego si se encuentra a la misma altura que el penúltimo o los dos últimos adversarios.

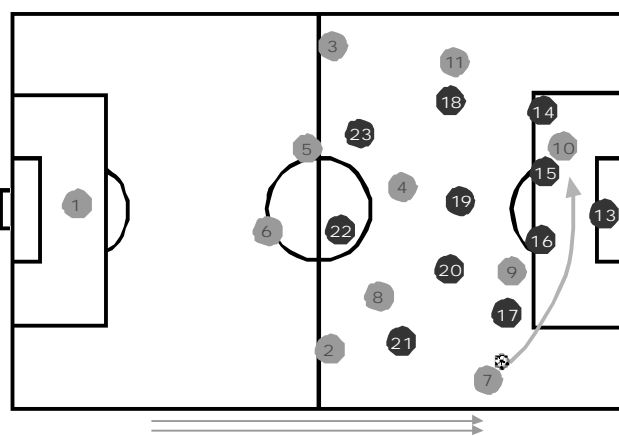


Gráfico 152

El jugador rojo nº 10 está en posición de fuera de juego, que puede ser castigado, ya que está implicado en la acción atacante.

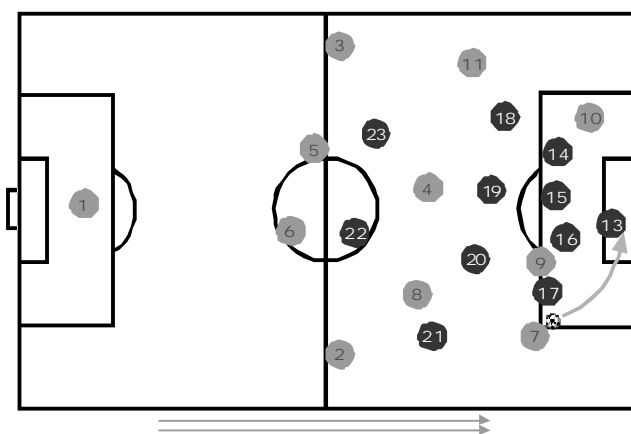


Gráfico 153

El jugador rojo nº 10 está en posición de fuera de juego pasivo, ya que no está implicado en la acción atacante.

- Concepto de Fuera de Juego:

Es una acción táctica defensiva colectiva en la que se produce un adelantamiento de líneas en bloque para mediante la realización del pressing, intentar recuperar el balón o intentar que el equipo adversario pierda la posesión del mismo.

- Es un recurso para situaciones puntuales. Siempre se realizará hacia adelante.
- Se puede solapar con pressing y repliegue alternado. Son conceptos diferentes pero muy parecidos en su desarrollo.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL FUERA DE JUEGO

EJERCICIO 1

6 contra 4 + Portero en una mitad de campo

Objetivos:

Mejora de la **aplicación del fuera de juego**, de la reducción de espacio, pressing, marcaje zonal y coberturas en el aspecto defensivo, así como la mejora en los cambios de orientación del balón, conservación del balón, los ataques, desmarques de apoyo y ayudas permanentes en el aspecto ofensivo.

Desarrollo:

En una mitad de campo juegan 2 equipos. Uno de color azul compuesto por 4 defensas más un Portero. El otro equipo de color rojo conformado por 6 jugadores.

El equipo rojo debe realizar jugadas de ataque. Antes de finalizar la jugada deben tocar 1 vez como mínimo los 2 puntas. Deben acabar la jugada antes de 20 segundos. Juegan a 3 toques como máximo.

El equipo azul aplicará el fuera de juego en cuanto lo crea oportuno. Principalmente tendrán unas referencias, como pueden ser cuando un punta reciba el balón de espaldas a la portería y realice un pase hacia atrás a un compañero. Otra referencia puede ser ante un desmarque de ruptura de un adversario o también ante un pase largo. En cuanto recuperen el balón se lo entregan de nuevo al equipo rojo.

Duración del ejercicio: 5 series de 20 segundos. Con una pausa entre series de 1 minuto.

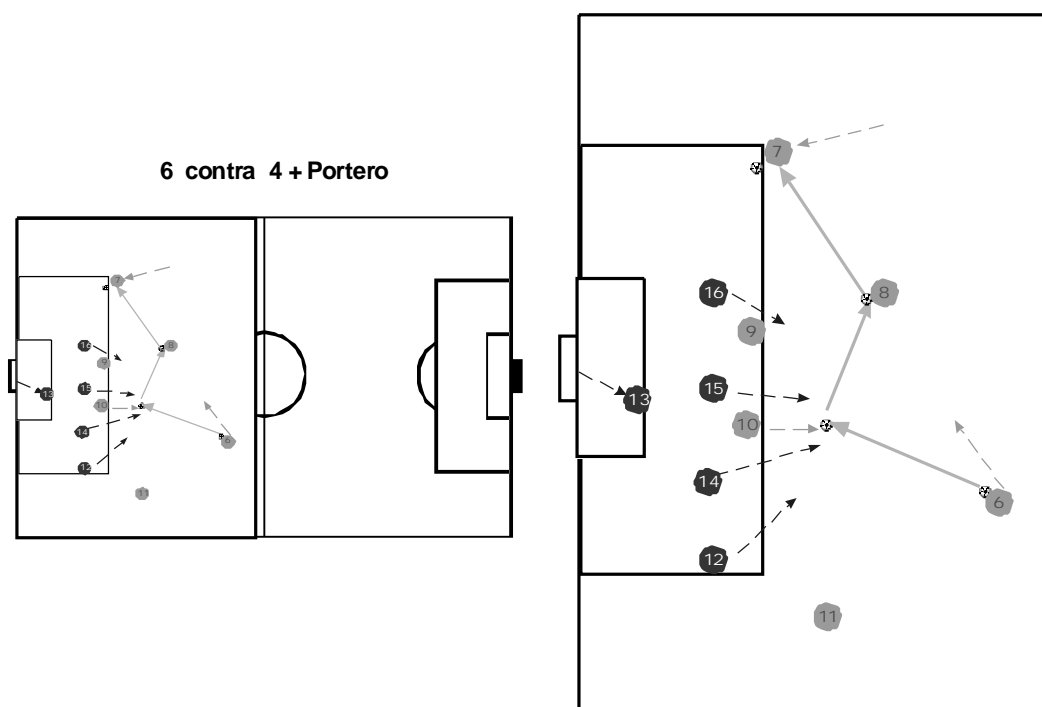


Gráfico 178

Variante:

Igual que el anterior, pero introduciendo un centrocampista centro en el equipo azul, con lo que el juego consistiría en un 6 contra 5 más portero.

BIBLIOGRAFÍA

Accamé Felice (1995) Fútbol en zona. Madrid. Editorial Gymnos.

Bangsbo Jens y Peitersen Birger (2002) Fútbol: Jugar en Defensa. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Bruggmann Bernhard (1992) 1000 Ejercicios y Juegos de Fútbol. Barcelona. Editorial Hispano Europea.

Caneda Pérez Raúl (1999) La Zona en el Fútbol. Sevilla. Wanceulen Editorial Deportiva, S.L..

Cano Moreno Oscar (2001) Fútbol: Entrenamiento Global basado en la interpretación del juego. Sevilla. Wanceulen Editorial Deportiva, S.L..

López López Javier (2001) Fútbol: 450 Tareas Integradas para el Entrenamiento de la Táctica Defensiva. Sevilla. Wanceulen Editorial Deportiva, S.L..

López López Javier (2003) Fundamentos Tácticos Defensivos. Sevilla. Wanceulen Editorial Deportiva, S.L..

Mayer Rolf (1996) Fichas de Fútbol: 120 Juegos de Ataque y Defensa. Barcelona. Editorial Hispano Europea.

Marziali Floriano y Mora Vincenzo (2002) La zona. Città de Castello. Edizioni Nuova Prhomos.

Mazzali Simona (1992) La zona nel calcio: Tecnica, Tattica e ruolo creativo. Roma. Società Stampa Sportiva.

R.F.E.F (1999) Táctica y Sistemas de Juego. (Nivel III). Madrid.

Sampedro Javier (1999) Fundamentos de Táctica Deportiva. Editorial Gymnos.

INDICE

Prólogo de José Antonio Camacho	03
Introducción	05
Leyenda de símbolos	07
Pressing	09
Ejercicios para la mejora del pressing	21
Marcaje	27
Ejercicios para la mejora del marcaje	37
Repliegue	43
Ejercicios para la mejora del repliegue	49
Cobertura	55
Ejercicios para la mejora de la cobertura	61
Permuta	67
Ejercicios para la mejora de la permuta	71
Vigilancia defensiva.....	75
Ejercicios para la mejora de la vigilancia defensiva	79
Temporización defensiva	85
Ejercicios para la mejora de la temporización defensiva	89
Entrada	95
Ejercicios para la mejora de la entrada	99
Carga	105
Ejercicios para la mejora de la carga	107
Anticipación	113
Ejercicios para la mejora de la anticipación.....	117
Interceptación	121
Ejercicios para la mejora de la interceptación.....	127

Duplicación de marcaje	131
Ejercicios para la mejora de la duplicación de marcaje.....	133
Reducción de espacio	137
Ejercicios para la mejora de la reducción de espacio.....	145
Basculación	151
Ejercicios para la mejora de la basculación	157
Fuera de juego	163
Ejercicios para la mejora del fuera de juego	171
Bibliografía	175



ALFONSO FRAILE

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza. (Junio 1996)

Entrenador Nacional de Fútbol. Nivel III. Escuela Aragonesa de Entrenadores de Fútbol. Zaragoza. (1995)

Jugador profesional del Real Madrid. Temporada 82-83 hasta 84-85, Real Zaragoza. Temporada 85-86 hasta 91-92.

Secretario Técnico R.C.D. Espanyol Barcelona. Temporadas 96-97 hasta 99-00.

Ayudante del Seleccionador D. José Antonio Camacho. Selección Absoluta Española de Fútbol. Temporadas 00-01 y 01-02.

Master en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid y el Comité Olímpico Español.

Seleccionador Nacional de Fútbol España SUB-16. Temporadas 04-05 y 05-06.

2º Entrenador Selección España SUB-19. Temporadas 04-05 y 05-06.

Campeón de Europa Selecciones Sub-19 en Poznan 29-07-06.

Director General de las páginas web www.tacticfootball.com y www.tacticasdefutbol.com



FERNANDO AGUDO

Entrenador Nacional de Fútbol. Nivel III. Escuela Nacional de Entrenadores de Fútbol.

Curso de Educación Física. Escuela Central de Educación Física – Toledo. (83-84).

Como entrenador ha dirigido varios equipos de diferentes categorías en Zaragoza.

Seleccionador de Fútbol de Aragón. Selección SUB-15 (2000-01).

Profesor de Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo en la Escuela Territorial Aragonesa de Entrenadores de Fútbol.

Director Técnico de las páginas web www.tacticfootball.com y www.tacticasdefutbol.com