

Artículo enviado por : David Cantalapiedra Cerro. Entrenador Territorial Nivel 2. 27/12/1979

Descripción del tema : Definición de defensa en zona de todo el equipo con una línea de 4.

Es la acción táctica defensiva, en la que cualquier jugador del equipo se ocupa de la parcela o zona asignada por su entrenador. En concreto, en la línea de defensas se divide el campo en 4 zonas imaginarias, y normalmente ocupadas o defendidas por 2 centrales y 2 laterales, los cuales marcan al jugador atacante que pasa por su zona.

En la defensa en zona de 4 se utilizan diferentes acciones tácticas para evitar que el contrario alcance su objetivo (es decir, el gol), tales como coberturas, permutas vigilancia, basculaciones, temporizaciones, entradas, cargas, anticipaciones, interceptaciones y pressing (sobre todo en banda por lo laterales)

Ejercicio de táctica para el tema a tratar

Ejercicio de 4 atacantes contra 4 defensas + portero

Duración: 20- 25 minutos.

Material: 8 balones y chinos.

Número de jugadores: 18 jugadores (8 defensas, 8 atacantes y 2 porteros).

Desarrollo: En ½ de campo se colocan 4 atacantes (amarillo), 4 defensas (rojos) y un portero. Además, se delimita dos carriles de banda (líneas verdes discontinúas).

Los 4 atacantes inician jugada desde uno de los 2 medios centro en ½ campo, y tienen que intentar hacer gol, pero antes tienen que pasar dos veces por cada banda del forma alterna, es decir dcha- izqda- dcha- izqd.

Los 4 defensas tienen que intentar que no les hagan gol defendiendo en zona (2 laterales y 2 centrales). La línea de defensas sumara un gol, por cada balón recuperado en cada carril de banda y es jugado con un pase bueno.

Aspectos que se quieren trabajar en la defensa en zona con línea de 4 son:

- Basculaciones de la línea de 4 de defensas de dcha a izqda sin perder la zona, ni la línea con el resto de la línea de defensas.
- Coberturas y permutas.
- Entradas e interceptaciones.
- Pressing en banda de los laterales

