



ATHLETIC CLUB

■ **Manual de ejercicios**

■ **Lezama 2005**



ATHLETIC CLUB

OBJETIVO	ACTIVIDAD	CONTENIDO	EJERCICIO
----------	-----------	-----------	-----------

CONOCIMIENTO DEL JUEGO REAL	1. POSESIONES	1.1 LARGAS	1.1.1 Posicional
		1.1.2 Gol líneas nº porterías + 1	
		1.1.3 Cuadrante	
		1.1.4 Parcelada	
		1.1.5 Líneas zonas	
		1.2 CORTAS	1.2.1 Estándar posicional 1
		1.2.2 Estándar posicional 2	
		1.2.3 Juego 1 (5:2)	
		1.2.4 Juego 2 (4:4 + 4 ext.)	
		1.2.5 Inferioridad presión libre	
		1.2.6 Presión zonal posiciones	
		1.2.7 Posesión esquinas	
		1.2.8 Posesión 4:4 + 4:4 comodín ext. (1)	
		1.2.9 Posesión 4:4 + 4:4 comodín ext. (2)	
1.2.10 Colores 10:5			



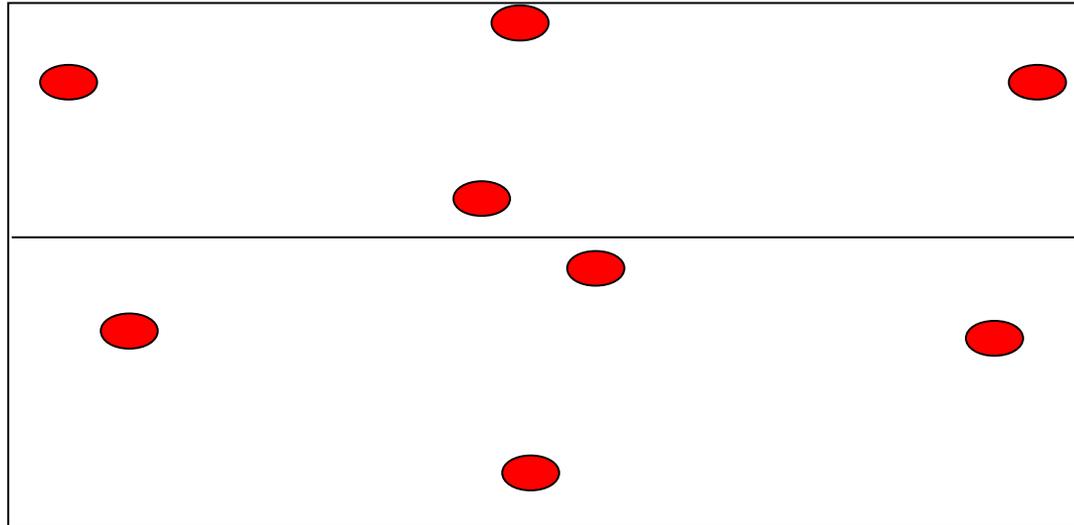
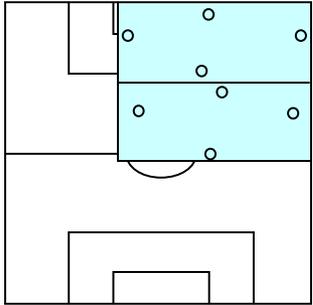
ATHLETIC CLUB

Posesiones



Athletic Club

Posesiones largas



posesión posicional



posesión posicional

POSESIÓN POSICIONAL

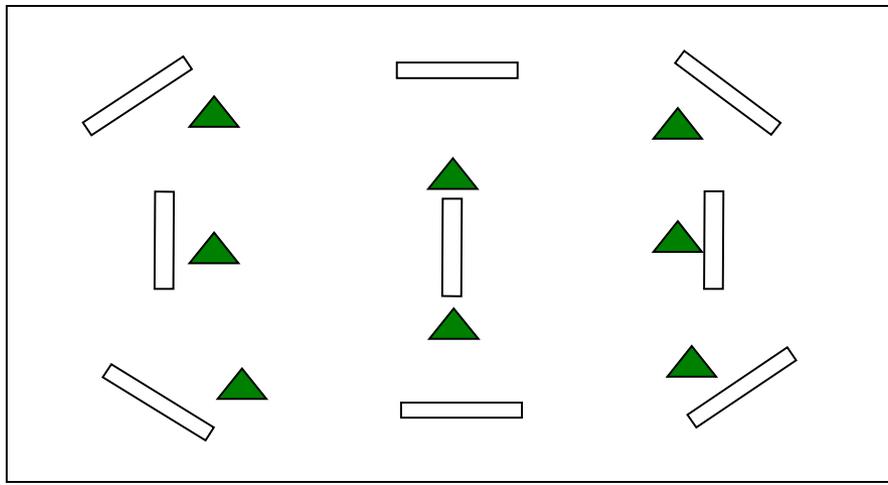
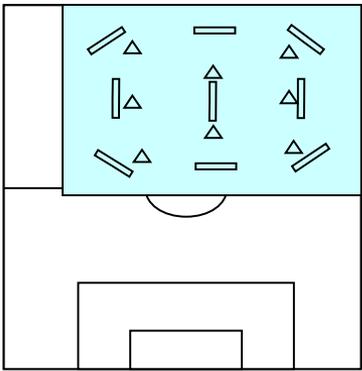
Distribuimos al equipo por posiciones, marcando un trabajo donde la posesión del balón por un lado, y la recuperación del mismo por el otro, serán los objetivos de los equipos. .

Al no establecer una finalización de las acciones, el jugador **tiene que jugar con los espacios** llevando el balón allí donde el contrario tenga problemas para su recuperación.

Juego para la salida del balón, las orientaciones, los apoyos y desmarques al espacio, el control de las distintas alternativas de juego, el respeto y equilibrio de las posiciones y las líneas, la distribución por el terreno de juego... En definitiva todas aquellas acciones que generen problemas en el contrario.

Por su parte en defensa, tendremos que animar al equipo a concienciarse de la importancia de recuperar el balón, para que todas las indicaciones anteriores se las podamos aplicar al contrario..

Buena intensidad defensiva. Compromiso de todos los jugadores en función del balón y la zona, donde éste cae, para la recuperación. Trabajo de las basculaciones, de reducción de los espacios, presión con sus ayudas...



POSESIÓN GOL LÍNEAS – Nº DE PORTERÍAS +1

Juego de posesión, además de ejercicio táctico

Establecemos un nº de porterías por el campo (siempre una más que nº de componentes de un equipo) y las distribuimos en forma de sistema.

El objetivo no es otro que el equipo que ataca busque siempre el espacio, la superioridad, el desequilibrio... que da la portería de más.

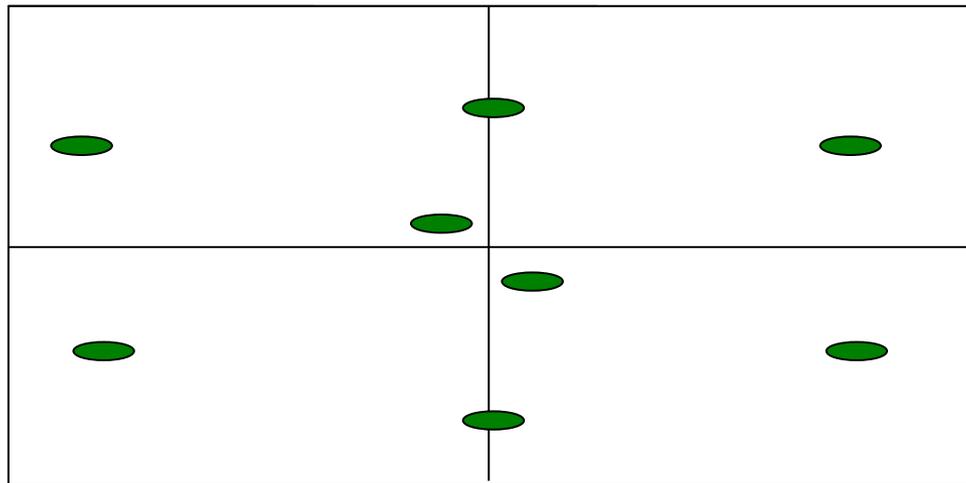
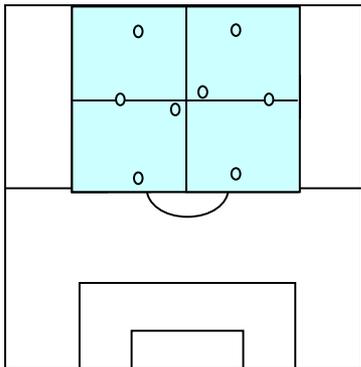
Por su parte, el equipo defensor se distribuye por el campo, donde cada jugador tendrá el cometido de trabajar su zona con su portería, y a medida que el balón vaya de un sitio a otro se organice las zonas sin que haya un desequilibrio y basculando en función del balón

En ataque es un ejercicio que trata que los jugadores se distribuyan bien por todo el campo, dando buena amplitud y profundidad, para crear problemas por dentro, que será donde generemos las dudas al contrario. Trabajaremos los cambios de orientación, las circulaciones, los pases entre líneas y contrarios, las conducciones para atraer al contrario y crear superioridad...

En defensa es un ejercicio de trabajo de la zona asignada, de las ayudas, del equilibrio de las líneas, de la basculación a las zonas en función del balón, dejando más alejada, de éste, la zona en la que menos peligro me pueda ocasionar el contrario...

Ejercicio de mucha comunicación, compromiso individual y colectivo,

En las porterías contabilizaremos como gol todos aquellos pases o conducciones entre ellas, siempre que tengan continuidad en el juego.



POSESIÓN CUADRANTE

Trabajo para la circulación y los cambios de orientación

Respeto de las posiciones (independientemente de quién las ocupe).

Buen equilibrio de líneas, fomentado por las ayudas de los extremos y del media punta

5 pases máximo en una zona 3 en un cuadrante

.Los extremos o puntas que caigan por detrás de la línea de medios sólo tienen dos toques para jugar.

Los medios centro no pueden coincidir en cuadrante ni en zona

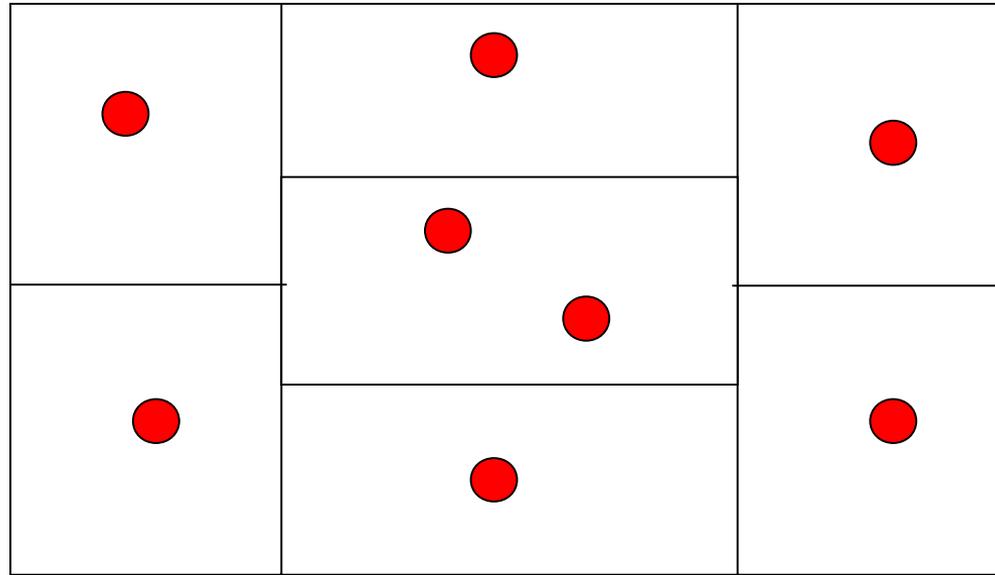
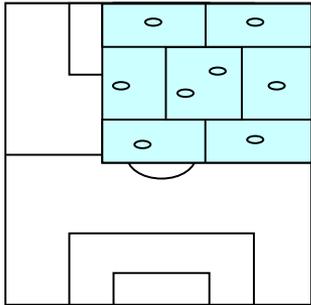
Trabajamos la basculación defensiva

Las orientaciones en función del balón

Reducción de espacio con respecto al contrario

Presión al poseedor del balón

Compromiso en la recuperación del balón desde arriba



POSESIÓN PARCELADA

Es una variante de la posesión libre.

Aquí lo que hacemos es delimitar las zonas de trabajo de cada jugador por posición

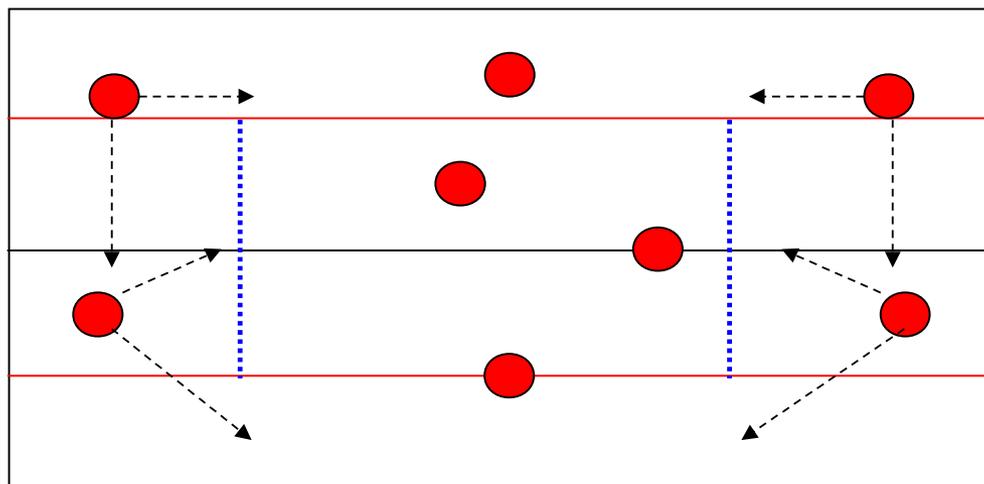
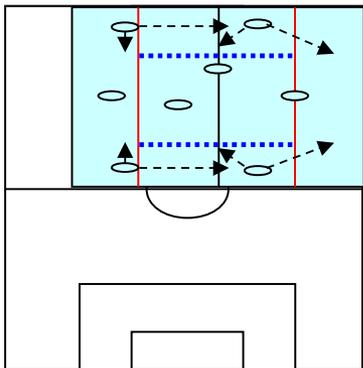
Se trata de fomentar la presión en cada zona, en la que establecemos duelos 1/1, con toda la exigencia y compromiso que exige cuando el balón entra en ella.

No se trata de un ejercicio rígido, es decir, los jugadores pueden ocupar otras zonas, bien porque las han intercambiado en algún movimiento sin balón, bien porque en el duelo con balón han superado a su oponente y buscan la superioridad en el juego buscando distintas alternativas.

En lo que sí vamos a incidir es: que en las zonas sólo se pueden dar situaciones 1/1, y los compañeros del equipo que está en posesión del balón estarán dando diferentes soluciones a la salida de éste.

En defensa, nos orientaremos correctamente en función del contrario y del balón, obligándonos a un compromiso **máximo** cuando el balón caiga en su zona.

Es un ejercicio que exige una gran comunicación entre los jugadores, tanto en defensa como en ataque, para dar salidas al balón, para compensar los desajustes que se puedan producir en cada zona...



POSESIÓN 8/8 LÍNEAS-ZONAS

Creamos zonas, que a su vez delimitamos, en las que pretendemos realizar, dentro de una posesión, trabajos específicos propios de las posiciones. Aquí queremos un **trabajo defensivo** del equipo con la ayuda correspondiente, de cada línea, por fuera y por dentro; pero también un **trabajo ofensivo** propio de cada posición: la salida del balón con los centrales, la incorporación al ataque de los laterales, cómo tiran hacia arriba los extremos; el control, distribución y soporte de los jugadores de 1/2 campo

Exigimos respeto de las posiciones independientemente de quién las ocupe

Dificultad del juego por dentro

La presión

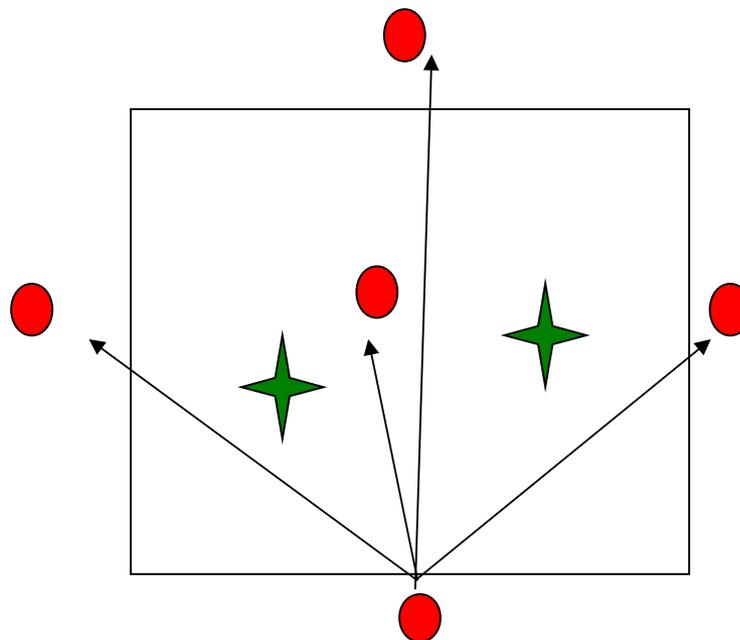
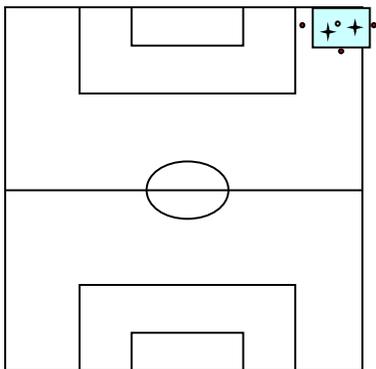
Distancia entre líneas y entre compañeros

Entradas de 2ª línea

No puede haber más de tres jugadores dentro (los medio centros y el punta que se descuelga)



Posesiones cortas



POSESIÓN STANDARD 1

Ejercicio que será la base de toda la metodología desde su composición más sencilla

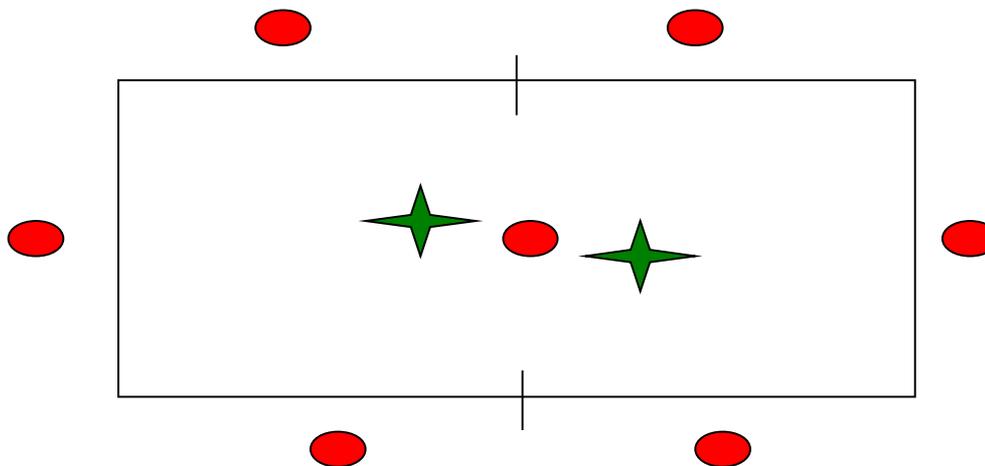
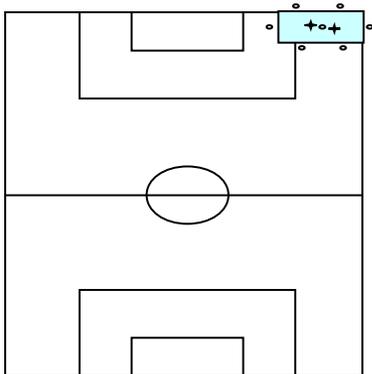
Trabajaremos los fundamentos ofensivos de amplitud-juego interior- y profundidad.

Mientras que buscaremos los defensivos en el orden, reducción de espacios, agresividad, presión...

Los jugadores de fuera no pueden estar quietos en sus posiciones, y en función de dónde esté el balón, darán cumplidas respuestas a la salida de éste.

Por su parte, el jugador de dentro intentará jugar orientado en función del balón y contrario, intentará con sus orientaciones entre contrarios romper la línea de presión y profundizar en el juego. Combinará estas acciones con las de atraer al contrario, apoyando al poseedor del balón y valorando éste, el jugarle de cara para poder buscar la progresión a través de la amplitud.

Máximo, 2 toques



STANDARD POSICIONAL 2- 6/ 2 + C

(13 x 9)

1 toque / 2 toques

Atención-apoyos-dinamismo

No se puede dar más de dos pases seguidos entre comodines exteriores

Los comodines laterales no pueden jugar entre sí.

Queremos que los jugadores valoren el esfuerzo que supone la recuperación del balón, para que den la importancia que se merece, cuando están en posesión del mismo

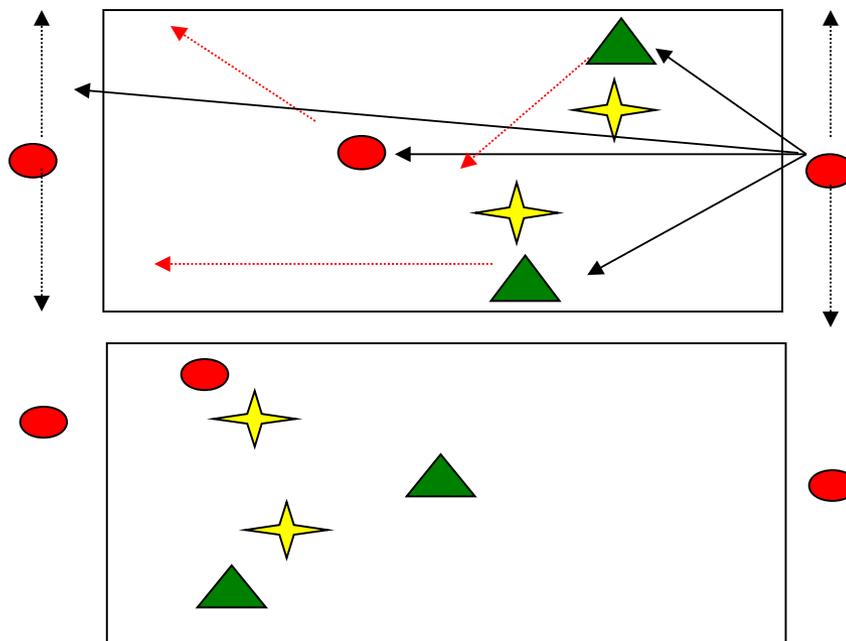
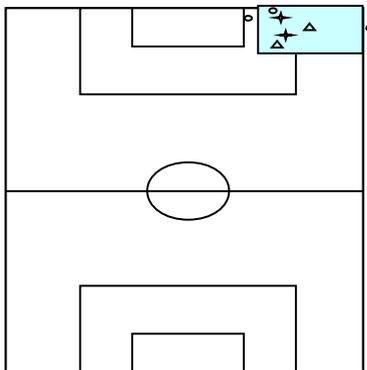
Ejercicio que fomenta el estar en tensión durante el mismo.

El jugador de dentro estará dando continuas salidas entre líneas.
Controlando los ritmos y los tiempos – máx. 2 toques-

El jugador de fuera estará ofreciéndose, dando salidas al compañero, y preparado ante la dificultad ya que contará con uno o dos toques.

Los jugadores que roban tienen que organizarse para la recuperación del balón

Penalizaremos a éstos si no se esfuerzan en su robo.



POSESIÓN JUEGO 1 - 5/2 (10-12x18-20)

Introducimos los fundamentos de juego ofensivo y defensivo que queremos que estén presentes en nuestros jugadores.

En posesión del balón: búsqueda de la superioridad, así como dominio de la amplitud, el juego interior y la profundidad

Para la recuperación del balón: compromiso-organización-presión.

Queremos un ejercicio donde el poseedor del balón juegue con los tiempos y los ritmos.

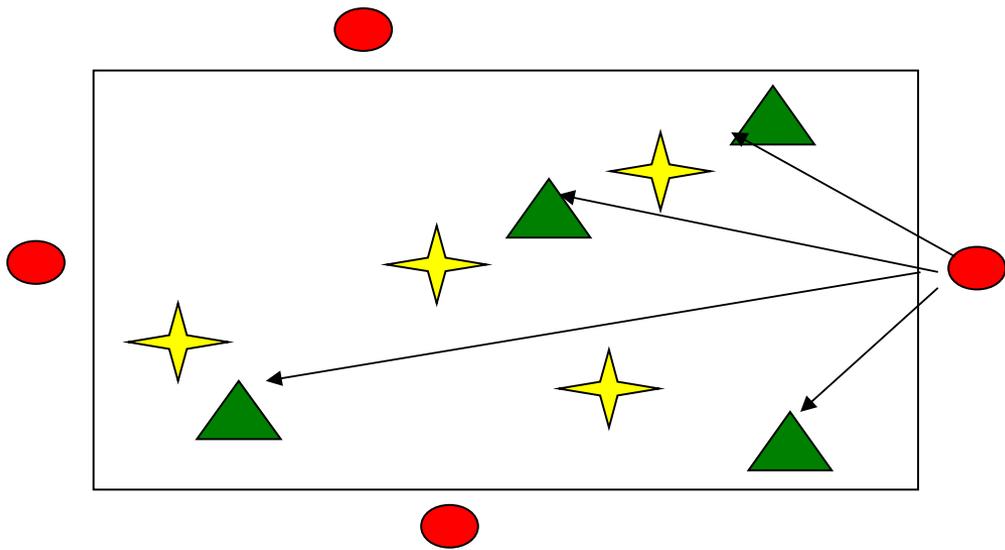
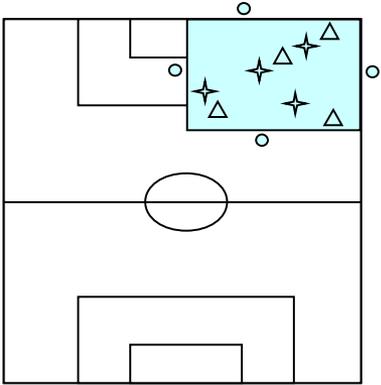
No queremos que sea un ejercicio de pases sin más, sino que los de dentro aprovechen su superioridad para atraer al contrario, desestabilizarle y llevar el balón a zonas donde, éstos, encuentren verdaderos problemas para su recuperación.

Los comodines juegan a dos toques

Con los comodines exteriores no puede jugar más de dos pases seguidos un mismo jugador, de esta manera se obliga a buscar una progresión en el juego

Los comodines exteriores sí pueden jugar entre sí, pero no dos veces seguidas.

No está permitido los pases por arriba



JUEGO 2 POSESIÓN 4/ 4 5/ 5 6/ 6 + 4 COMODINES EXTERIORES

Introducimos los mismos fundamentos ofensivos y defensivos que en el juego 1

Aquí es importante tener en cuenta que los equipos están en igualdad y que la superioridad por parte del poseedor del balón la tiene que buscar fuera.

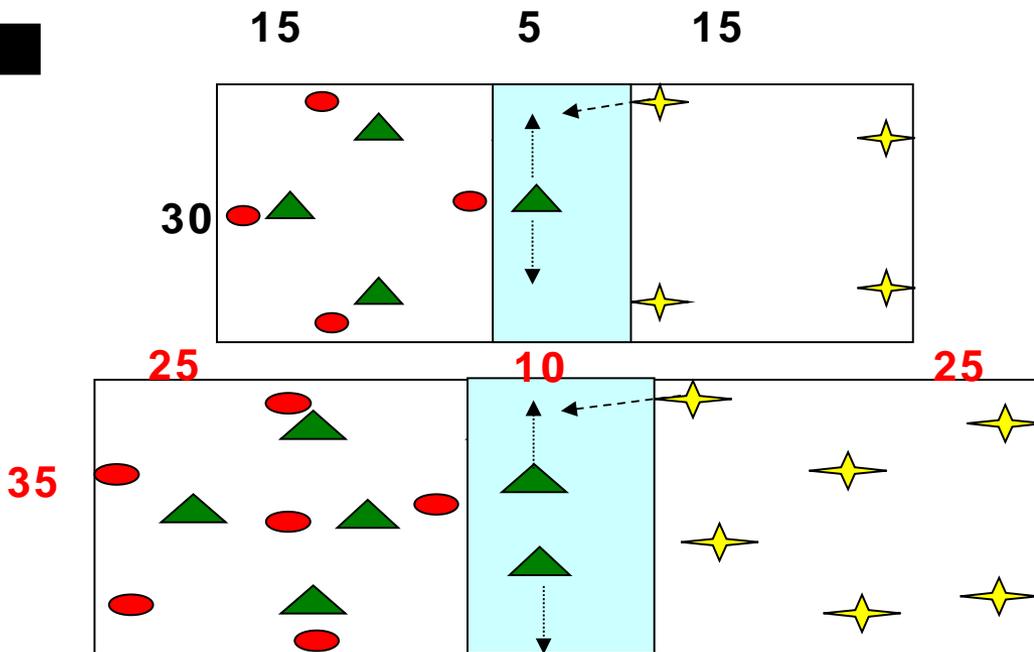
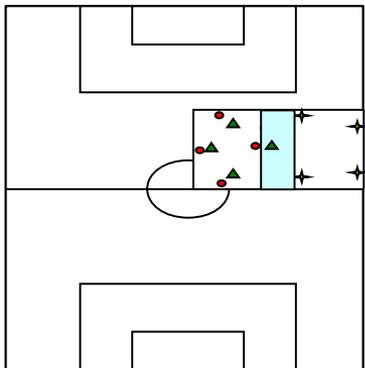
Por eso, al margen del trabajo a realizar por los jugadores de dentro, los comodines exteriores jugarán un papel determinante en la posesión del juego. No deben estar parados, y siempre atentos con respecto al compañero y al balón para dar las respuestas adecuadas que de ellos reclama el ejercicio.

No tienen que estar en la misma línea de pase del jugador que juega por dentro, buscando la situación adecuada para dar salida al poseedor del balón...

Los comodines exteriores no pueden pasarse entre sí, de esta manera se obliga a los jugadores de dentro a buscar zonas donde puedan dar buenas salidas a l juego.

Cambios de orientación-controles orientados-líneas de pase- paredes-conducciones atrayéndose al contrario, buenas orientaciones con respecto al balón y contrario y por encima de todo DOMINIO DEL ESPACIO

Organización equilibrada, por zonas, para el robo del balón. Esperar a que se juegue por dentro para realizar la presión. Anticiparse a la jugada. Y una vez recuperado el balón, que no haya una pérdida rápida, valorando el esfuerzo que ha supuesto la recuperación, para disfrutar de su posesión



POSESIÓN INFERIORIDAD PRESIÓN LIBRE

Aplicación de los fundamentos

Tres equipos que se distribuyen en dos zonas + 1 intermedia

En ataque, el objetivo es salir de la posesión del contrario, buscando la superioridad y progresar en el juego llevándolo a la otra zona

Siempre, en cada rectángulo se juega un 4/3 y el cuarto jugador que defiende lo hará en la zona intermedia.

En la zona intermedia también puede caer un jugador del equipo que apoya la salida del balón, pero sólo uno.

Si el balón pasa a la otra zona sin ser robado, el equipo que defiende tendrá que seguir con esta tarea, hasta que haga efectiva la recuperación del balón.

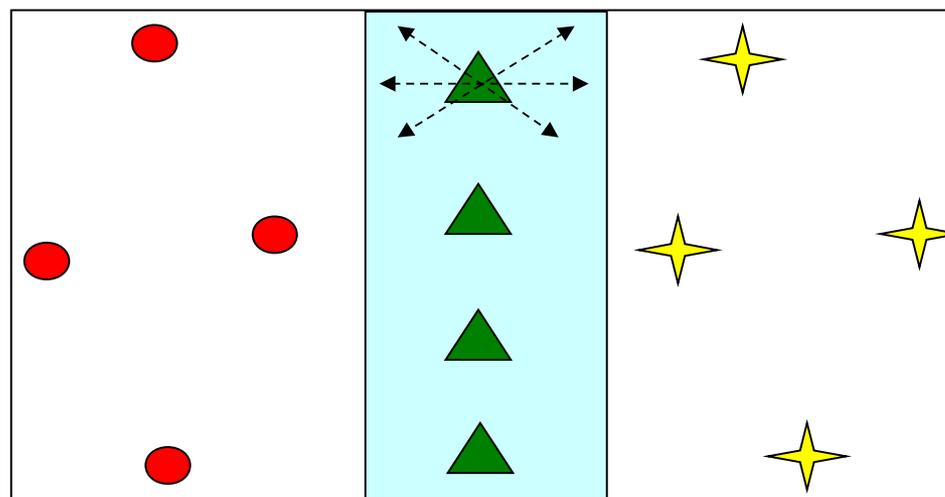
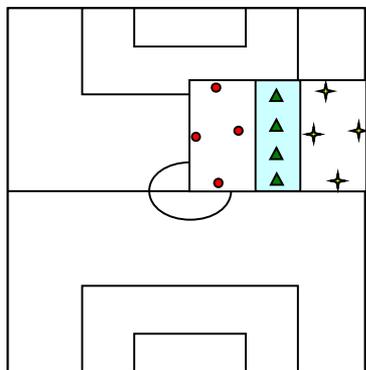
Daremos un mínimo y un máximo de toques en cada zona para que el balón pueda estar en disposición de ser pasado al otro lado.

El equipo que pierde el balón pasa rápidamente a recuperarlo.

Evitamos las interrupciones en el ejercicio. Que tenga una alta intensidad en su ejecución.

Apoyos constantes, búsqueda de la superioridad, respeto de las posiciones. Para ello, cambios de orientación, saberse atraer al contrario, buenas orientaciones en función del balón y contrario, precisión en los pases....

En defensa, repartición del campo y tareas, reducir el espacio para impedir la progresión del juego, orden en la presión con sus respectivas ayudas. Recuperación del balón, no tocar y ya está, hacerse con él.



POSESIÓN PRESIÓN ZONAL POSICIONES (15-10-15X30)

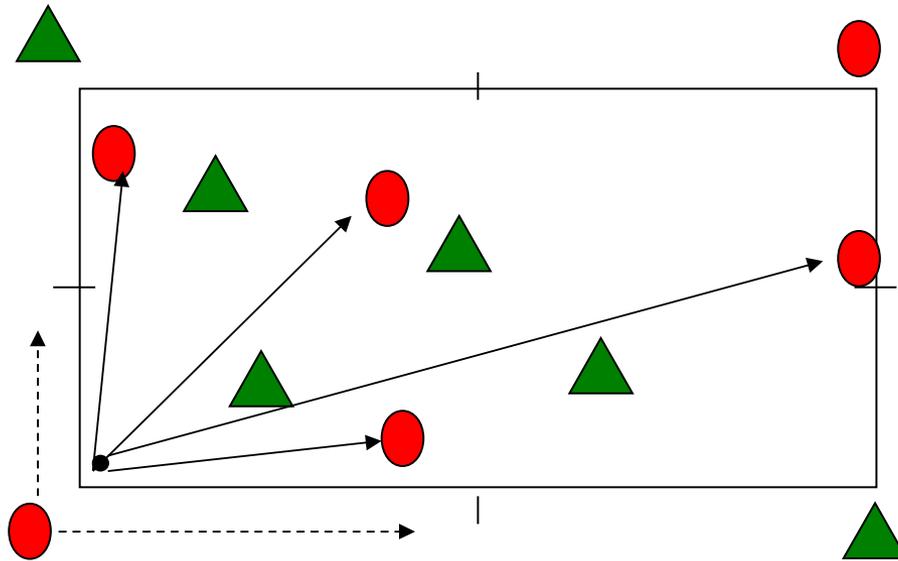
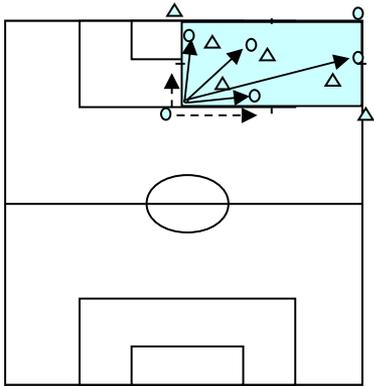
Establecemos tres zonas de trabajo: las exteriores donde juegan los equipos con posesión del balón, y la intermedia en la que se sitúa el equipo que juega en defensa.

El objetivo del ejercicio es pasar el balón de un lado a otro sin que lo intercepte el equipo de dentro.

Exigiremos un nº mínimo y máximo de toques, e incluso de tiempo para pasar el balón

En ataque insistiremos en la situación de los jugadores, la precisión y velocidad en los pases, el saber atraer al contrario para crear descompensación, y aprovechar la debilidad que pueda mostrar. Y por supuesto, por parte del equipo de la otra zona que no está en posesión del balón, el dar salida al juego, establecer buenas líneas de pase, buenas orientaciones con respecto del balón y del contrario.

El que defiende no puede rebasar los límites establecidos, pero cada jugador, cuando el balón cae en su zona, aprieta la salida de éste. El resto se orientará, para reducir las posibilidades de salida del balón, con continuas coberturas, movimiento de acordeón de la línea en función del balón y contrario.



POSESIÓN ESQUINAS 4/4 5/5 6/6 7/7 + 4 C EXT

Ataque

- Búsqueda del espacio
- Maniobra con balón
- Líneas de pase
- Visión periférica
- Dominio del juego

Defensa

- Marcajes
- Presión al contrario
- Repartición del espacio

Buscar la superioridad con los comodines exteriores, y distribuirse bien sobre el terreno, para dificultar los robos de balón del contrario.

Los comodines estarán dando continuas salidas al balón.

El objetivo es la recuperación rápida del balón para tener la posesión del mismo y el control del juego

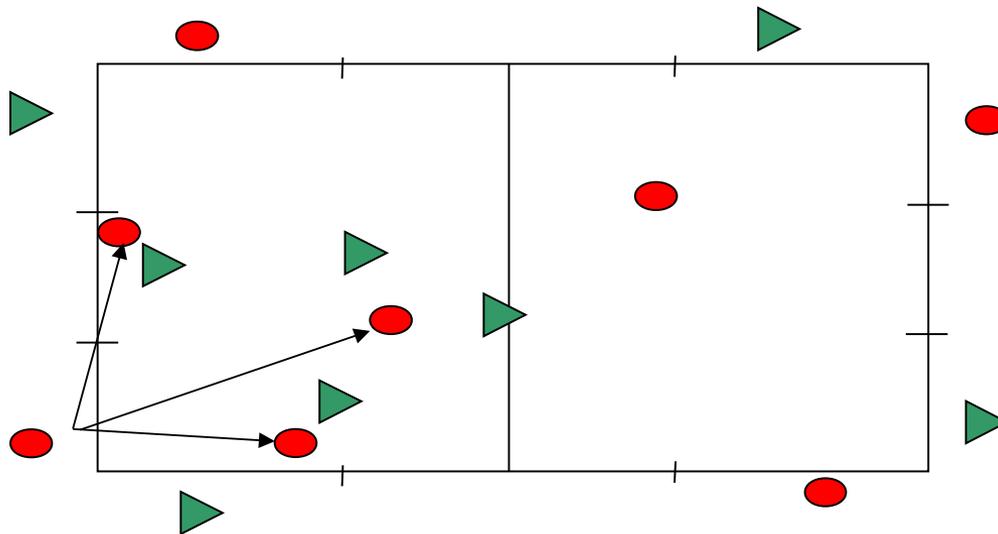
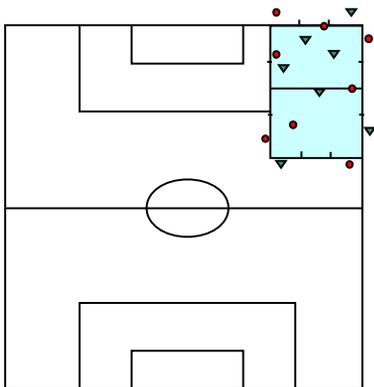
Animamos al esfuerzo por recuperar el balón

En este ejercicio gana el equipo que más balones haya robado. Pero contabilizando como robado cuando una vez arrebatado el balón se dan dos pases seguidos entre los

compañeros



Athletic Club



posesión 4/4+8c
ext



posesión 4/4+8c
ext



posesión 4/4+8c
ext



posesión 4/4+8c
ext

POSESIÓN 4/4 + 4/4 C EXTERIORES 1

JUEGO DE POSESIÓN

. Búsqueda de la superioridad, de líneas de pase, de continuos cambios de orientación.

Trabajo del pase, que no haya pérdidas, de las paredes, de los controles orientados, de las orientaciones en función del balón, del contrario, y del compañero que juega por dentro y por fuera.

Trabajo muy exigente a nivel defensivo a diferencia del anterior.

Aquí, por dentro, los equipos juegan en igualdad, fomentando los duelos y la presión. De esta manera, una vez recuperado el balón, constataremos todo lo que cuesta hacerse con él e intentaremos dar valor a su posesión.

Se trata de salir de situaciones comprometidas por dentro para buscar la superioridad que me ofrecen los comodines de fuera y estar en disposición de volver a jugar por dentro ante la presión del contrario

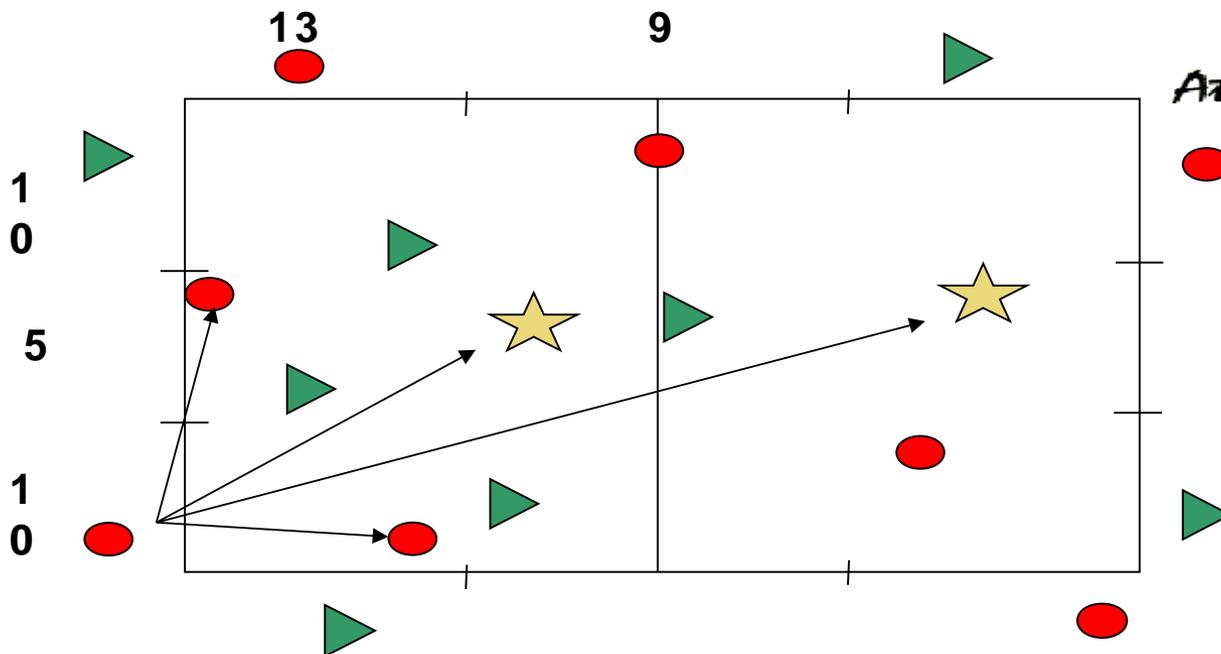
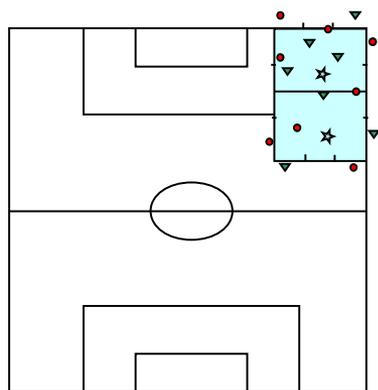
10 toques —gol

Pase y devolución al primer toque con el comodín exterior—gol

No vale el pase por arriba

No se puede repetir dos veces seguidas con el mismo comodín exterior

NO SE PUEDEN PASAR ENTRE SÍ LOS COMODINES exteriores



POSESIÓN 4/4 + 2 C INTERIORES + 4/4 C EXTERIORES 2

JUEGO DE POSESION

- . Búsqueda de la superioridad
- Búsqueda de líneas de pase.
- De continuos cambios de orientación.

Trabajo del pase, que no haya pérdidas, de las paredes, de los controles orientados, de las orientaciones de los jugadores, en función del balón, del contrario, y del compañero que juega por dentro y por fuera.

Ejercicio muy exigente a nivel defensivo, ya que hacemos trabajar a los equipos en inferioridad, con el esfuerzo que ello supone la recuperación del balón, de esta manera una vez recuperado, valoraremos el esfuerzo que supone e intentaremos dar valor a su posesión

10 TOQUES —GOL

PASE Y DEVOLUCIÓN AL PRIMER TOQUE CON EL COMODIN EXTERIOR—GOL

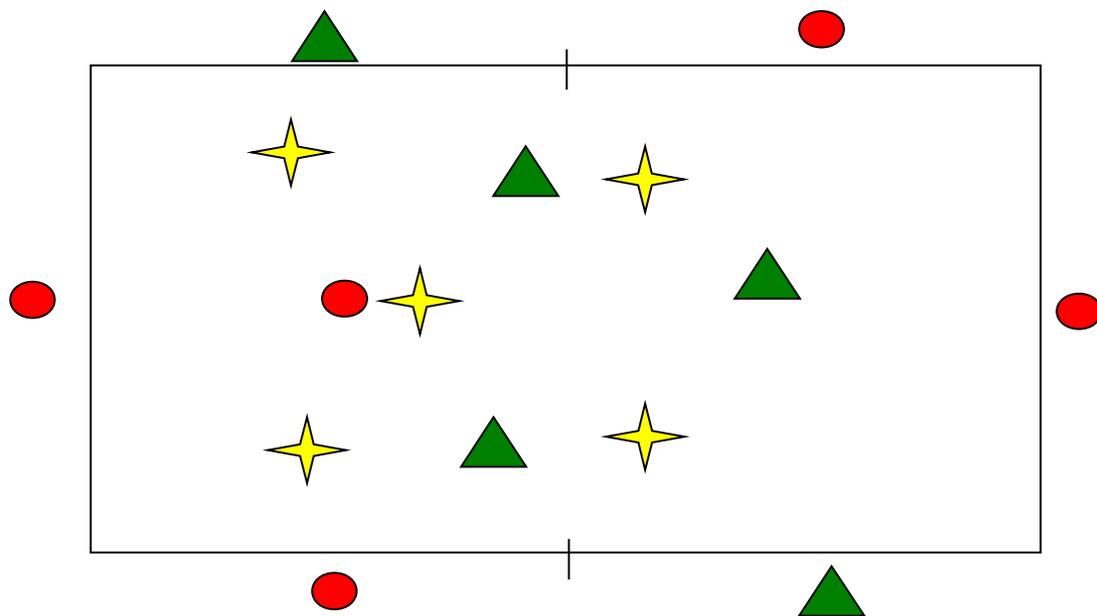
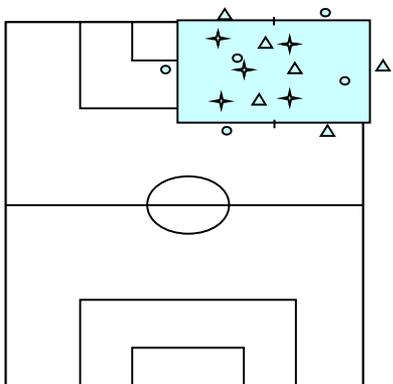
Las zonas delimitadas entre los comodines exteriores son de juego, es decir ahí no puede dar salida ninguno de ellos.

No vale el pase por arriba

No se puede repetir dos veces seguidas con el mismo comodín exterior

NO PUEDEN PASAR ENTRE SI LOS COMODINES exteriores

Los comodines de dentro no pueden coincidir los dos en una misma zona



POSESIÓN COLORES 10/ 5 (30x20)

2 equipos juegan contra un tercero, donde la pretensión del ejercicio es la ocupación del terreno y el respeto de las posiciones, independientemente de quien las ocupe.

Las posiciones de los jugadores, con balón, son libres, pero las zonas de fuera siempre tienen que estar cubiertas.

Tendremos que estar atentos cuando un jugador abandona su posición para que ésta sea ocupada por un compañero .

Por dentro, se jugará libre de toques, mientras que **fuera** se tendrán 2 y 1 toque. Es decir, siempre que un jugador de fuera haya dado dos toques, el siguiente de fuera que reciba tendrá que jugar a un toque y en caso de no tener opciones de pase podrá incorporarse dentro con balón, teniendo toque libre. Para ello rápidamente se tendrá que producir el cambio de posición, porque como hemos dicho no puede haber ninguna zona del campo desocupada.

El equipo que defiende, en el momento que roba pasa a jugar, distribuyéndose con los otros compañeros las zonas del campo. Siendo el equipo del jugador que haya perdido el balón, el que pase a robar.

Ejercicio que fomenta el que los jugadores estén en comunicación constante, así como el prever todas la acciones del juego, ayudas, intercambio de posiciones... dotando a los equipos de un rigor y dándole un significado a la hora de realizar una función en el campo.

Saber hacer ver lo aplicable que este tipo de ejercicios son para el juego real



ATHLETIC CLUB

OBJETIVO	ACTIVIDAD	CONTENIDO	EJERCICIO
CONOCIMIENTO DEL JUEGO REAL	2. JUEGOS CORTOS	2.1 ÁREA	2.1.1 6:4 2 p.g. dentro
		2.1.2 4:4 + com. exterior + 1 p.g. + 3 p.p.	
		2.2 4 PORT. PEQUEÑAS	2.2.1 Simple
		2.2.2 Simple con variante superioridad	
		2.2.3 1 p.p. interior	
		2.2.4 Esquinas + 1 p.p. interior	
		2.3 PORT. GRANDES	2.3.1 Simple 4:4 / 5:5 continuo (gol-tiempo)
		2.3.2 4:4 / 5:5 + 4 comodín ext. dinámicos	
		2.3.3 5:5 parcelada	
		2.3.4 5:5 parcelada + comodín	
		2.3.5 6:6 estilo juego	
		2.3.6 6:6 parcelada	
		2.3.7 6:6 cuadrante	
2.4 CABEZA	2.4.1 Simple (disputa arriba) + 4 com. ext.		
2.4.2 Corto			
2.4.3 4:4 + 4 com. ext. + 2 com. ext. laterales			

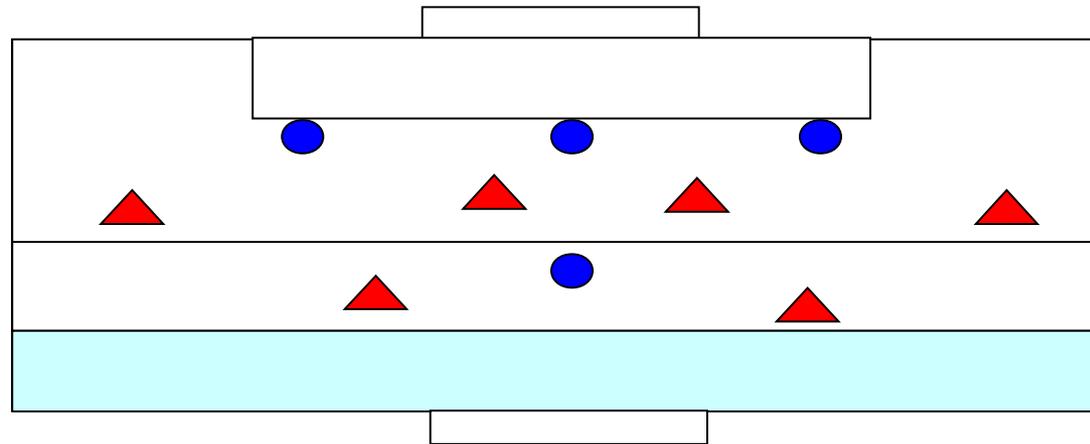
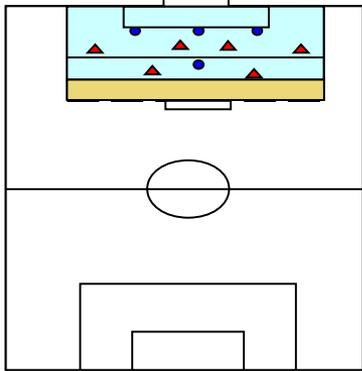


ATHLETIC CLUB

Juego corto



Juego corto Área de meta



ÁREA DE META 2 P.G 6/4 DENTRO

Ejercicio en el que buscamos la superioridad en un espacio reducido, donde queremos que el jugador sopesa las dificultades con las que se va a encontrar, tanto en ataque como en defensa.

En ataque, el equipo juega en superioridad repartiéndose bien en el terreno, manteniendo las posiciones y buscando, a través de esa superioridad, la mejor opción para hacer gol.

En defensa, el equipo juega en inferioridad en una zona de alto riesgo, tiene que valorar las dificultades y cómo las va a afrontar, sin que la línea se descomponga. En caso de robo del balón, le damos la opción de una finalización rápida.

Repartición del campo

Duelos 1/1

Búsqueda de la superioridad

Finalización

Presión en caso de pérdida

Máxima atención en el juego

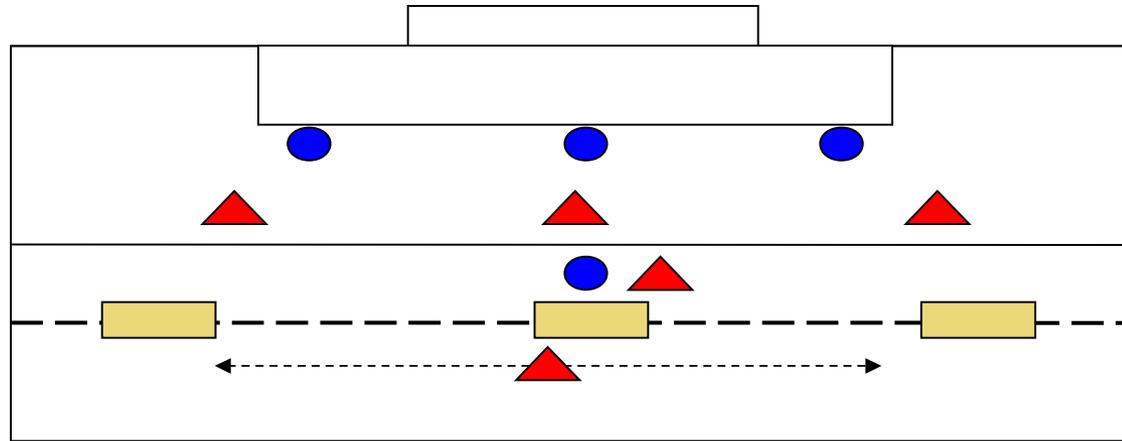
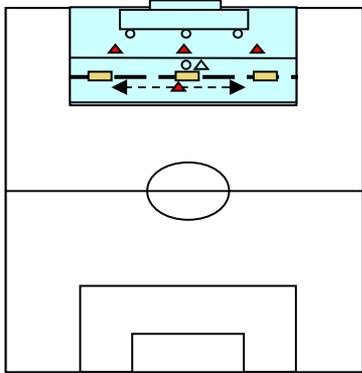
Equilibrio

Basculaciones

Toma de decisiones a la hora de robar

Duelos 1/1

Posibilidad de sorprender en caso de robo



P.G. + 3 P.P. ÁREA DE META 4/4 + C EXT (SUPERIORIDAD)

Con este ejercicio, tratamos de comprometer al jugador en la toma de decisiones en zona de máximo riesgo, animándole a que, éstas, sean las adecuadas al grado de dificultad que se plantea.

El marcar las tres porterías pequeñas en el borde del área, es para obligar a los atacantes, en caso de pérdida el balón, a que impidan la salida de los defensas y logren conseguir su objetivo de hacerles un gol en cualquiera de ellas.

En ataque tenemos superioridad con el soporte, pero éste no puede meterse dentro del área, aunque sí puede finalizar con tiro desde fuera.

Buscamos los duelos 1/1

En defensa queremos un buen trabajo defensivo, con intensidad, sin meterse atrás

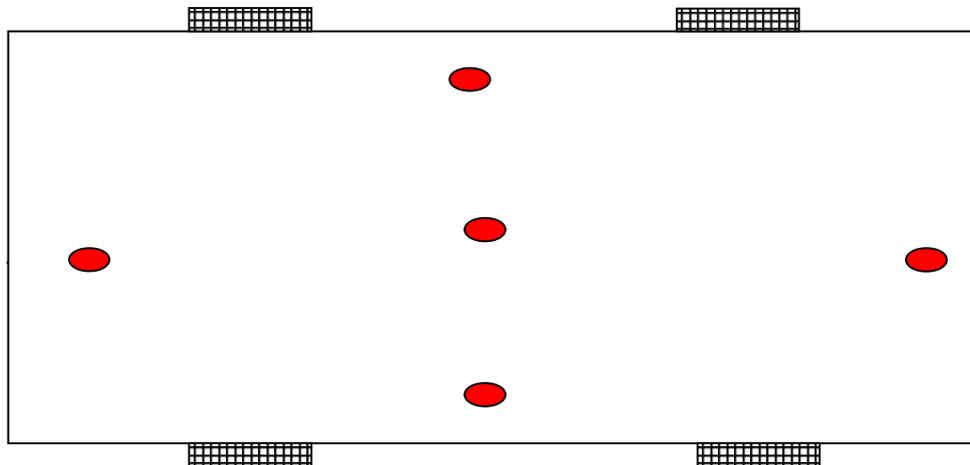
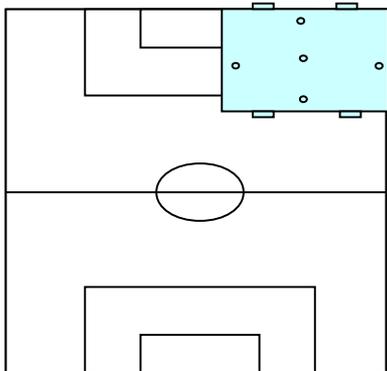
Trabajo de compromiso tanto en tareas ofensivas como en las defensivas

Premiamos las acciones defensivas

Dimensiones de juego el área grande + la zona del soporte



Juego corto 4 porterías pequeñas



JUEGO CORTO 4 P.P SIMPLE 5/5 4/4

Inicio de la táctica

Ejercicio de iniciación y plasmación de todos los fundamentos que, tanto ofensivos como defensivos, pretendemos implantar para llevarlos al juego real. La mejor manera de entenderlos vendrá con su realización en estos tipos de ejercicios, en los que intentamos que los jugadores se manejen con estructuras tácticas definidas.

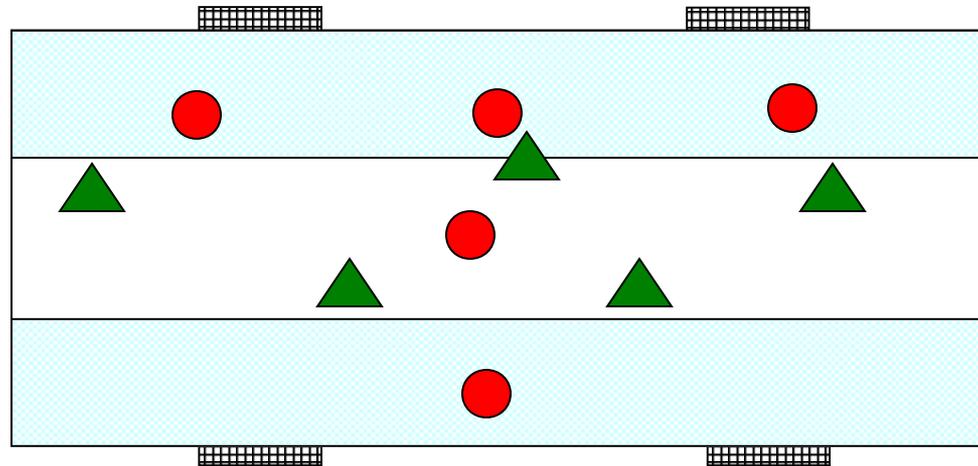
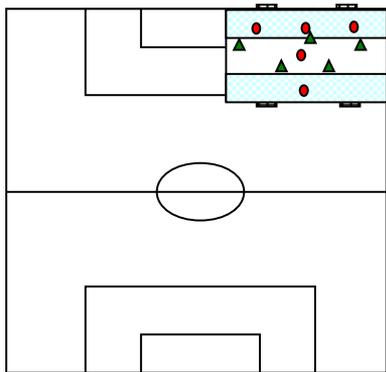
Tendremos **juego por dentro** con el medio centro, **amplitud** con los jugadores de banda y **profundidad** con el delantero. Asimismo, central-medio centro y delantero serán la columna vertebral y los encargados de mantener el equilibrio entre zonas, compensando al equipo de adelante a atrás y de atrás hacia adelante.. Los hombres de banda serán los que compensen al equipo de lado a lado.

A partir de ahí, se desarrolla el juego entre los equipos y tratamos de que el compromiso, en especial defensivo, quede presente, comprobando como todos los jugadores se obligan y pelean, por hacerse con la posesión del balón.

Este tipo de ejercicio obliga a duelos entre los jugadores atacantes-defensas / defensas-atacantes. Y todos tiene que demostrar entusiasmo por dominar las facetas del juego, que les resulten más incómodas

Las posiciones son respetadas independientemente de quién las ocupe. Tendremos una visión táctica para abarcar aquellas zonas por las que pueda progresar el contrario, o equilibrar al equipo cuando un compañero en una acción determinada abandone su posición.

27 Para buscar la continuidad en el juego y no se convierta en tirar por tirar a gol, o en hacer gol de cualquier manera. El gol será al primer toque 2.2.1



P. 4 P.P. SUPERIORIDAD (4/4 - 5/5)

Introducimos otra variante en el juego, el objetivo es jugar en superioridad 5/4 ó 4/3.

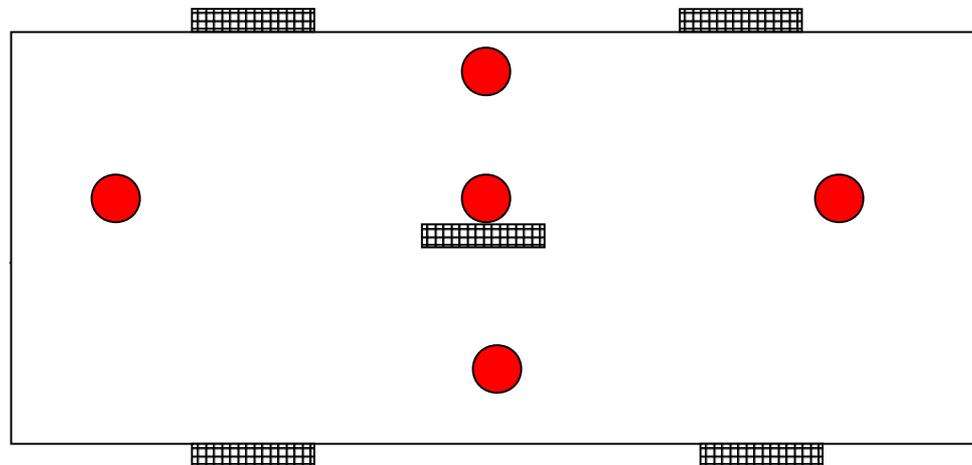
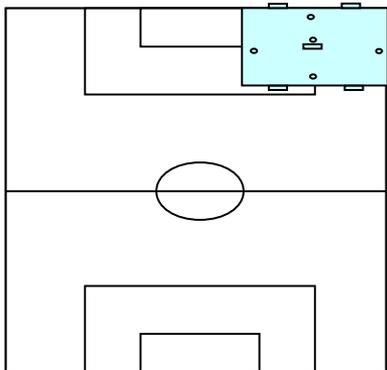
Está claro que el grado de compromiso del equipo que juega defendiendo en inferioridad tiene que ser grande, y que los jugadores deben estar concentrados para conseguir que el equipo atacante no logre sus objetivos. Por ello, se debe tener una mentalidad agresiva de iniciativa para la recuperación, no de esperar a ver como transcurren las situaciones.

También tenemos la posibilidad de salida rápida con el jugador que queda arriba descolgado, y que en defensa no puede intervenir a partir de la zona delimitada.

Se trata de un ejercicio que hará pensar al equipo que posee el balón de las alternativas defensivas que tiene que tener preparadas si el contrario se hace con él

Ejercicio muy interesante para toma de decisiones tanto a nivel individual como colectivo, de comunicación entre los jugadores... Algo que exigimos en situaciones reales de juego

Con respecto al jugador que dejamos descolgado arriba en el inicio en una zona delimitada, tratará de impedir la salida del balón y por tanto, la progresión del juego.

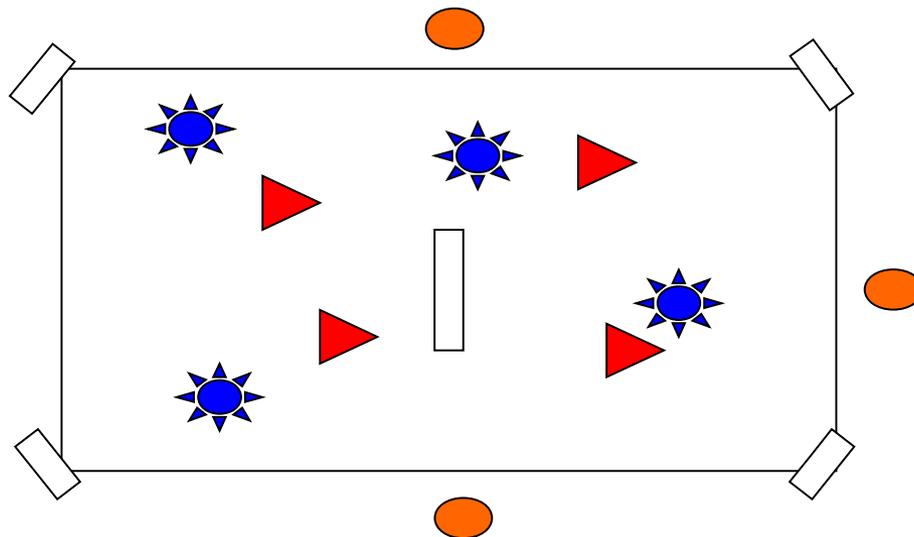
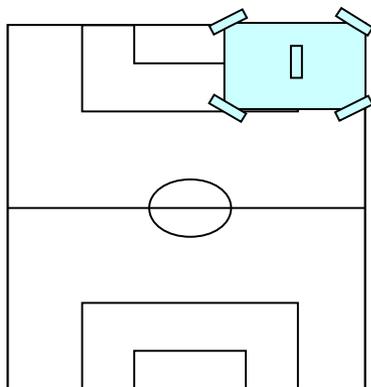


P. 4 P.P. 1 P.P. INTERIOR 5/5 4/4

Introducimos la variante de la portería pequeña que le dará un mayor rigor táctico al ejercicio, al tener delimitadas con su correspondiente objetivo, todas las zonas del campo.

Las ayudas, basculaciones, coberturas, reducción de espacios, la presión...estarán aquí bien presentes como los principios y fundamentos defensivos más reseñables

Aplicamos todo lo apuntado para el anterior ejercicio de las 4 porterías, pero dándole una mayor riqueza de contenidos tanto ofensivos como defensivos



P. 4 P.P. ESQUINAS 1 P.P. INTERIOR 4/4 + 4 C EXT (8/4)

Fomenta el ritmo, la velocidad, la intensidad.
2 equipos. Uno juega en ataque y el otro en defensa.

El de ataque con dos goles al primer toque en la porterías de la esquinas, o con 1 gol en las esquinas y otro en la de dentro, siempre que el balón haya conectado con un compañero, GANA.

El de defensa trata de que no le hagan gol, y cuando recupere el balón si da **diez toques** seguidos o si logra que en dos minutos el otro equipo no haya conseguido su propósito, se acaba el partido y en el siguiente partido pasa a jugarlo en ataque.

El equipo que entra siempre juega en defensa. Y si el equipo de ataque logra sus propósitos, el que pierde saldrá, jugará de comodín por fuera y cuando vuelva a entrar, otra vez, le tocará jugar en defensa.

Los marcajes 1/1 es la pretensión del ejercicio y el compromiso que deben adquirir los jugadores .

Los comodines exteriores sólo poseen un toque y sí se pueden pasar entre ellos.

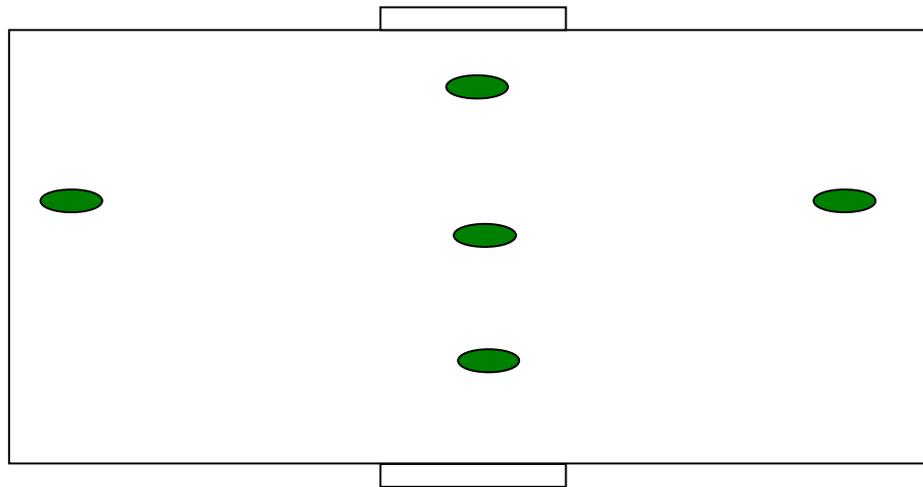
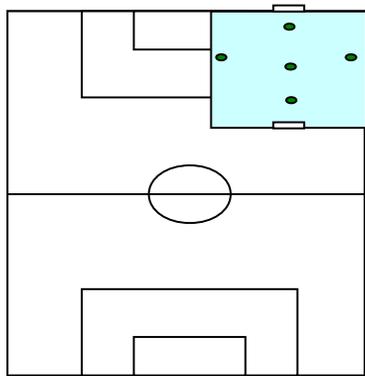
Ejercicio que impone exigencia, compromiso, esfuerzo.

A todos los jugadores les gusta lo más vistoso del fútbol la consecución del gol- aquí trataremos que para que tengan esa oportunidad primero tiene que valorar la menos reconocida: el esfuerzo por conseguir que el contrario no logre sus propósitos ofensivos



Athletic Club

**Juego corto
2 porterías
grandes**



JUEGO CORTO SIMPLE 4/4 5/5

Ejercicio en el que buscamos situaciones de juego real en espacio reducido.

Aun así, queremos que el jugador valore las alternativas entre acciones individuales y colectivas, además de saber jugar con los espacios en situaciones reducidas .

Ejercicio que fomenta los cambios de orientación rápidos, los regates, las paredes , los desmarques, buscando la espalda de los defensas, los pases entre líneas, los controles orientados...

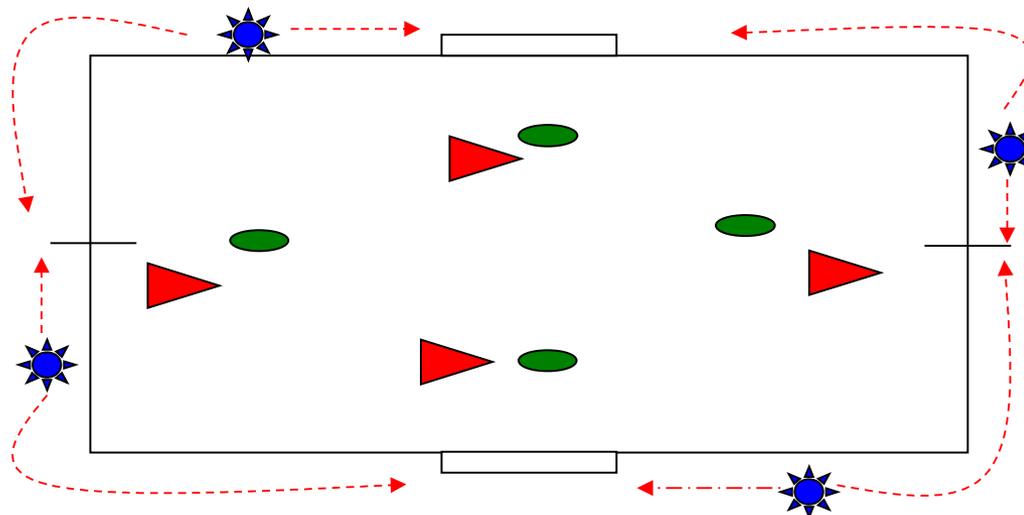
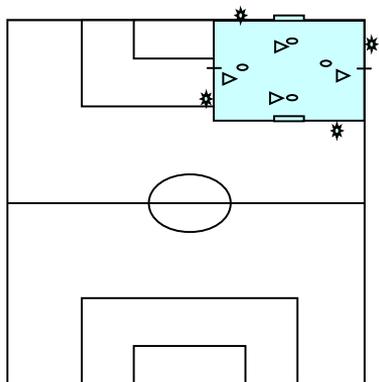
En defensa , las acciones 1/1 estarán presentes, aun así estableceremos un orden defensivo, un equilibrio, repartiéndonos las zonas.

Ejercicio que fomenta la presión, el paso adelante, la anticipación , las orientaciones para el marcaje...

Partido competición entre tres equipos, jugamos a gol, con salida del equipo que pierde, o a 2 minutos. En caso de empate a cero y pasado el tiempo, sale el equipo que más tiempo lleva jugando.

*Athletic Club*

juego corto



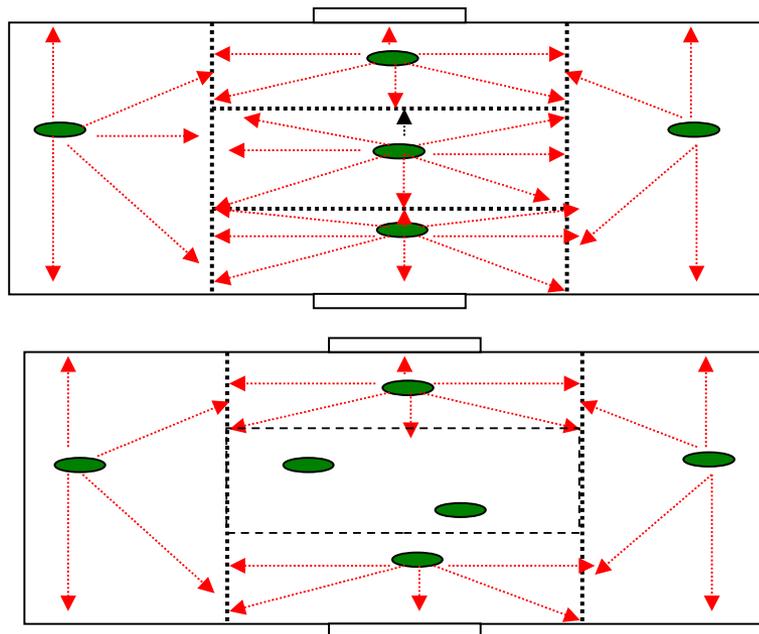
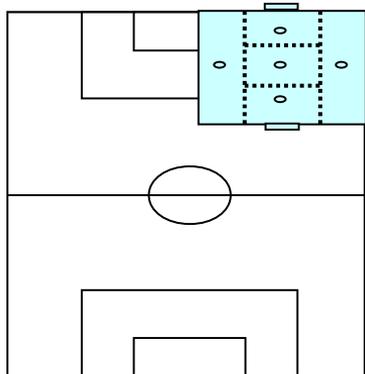
JUEGO CORTO 4/4 + 4 COMODINES EXTERIORES DINÁMICOS

El juego fomenta los duelos 1/1 entre los jugadores de dentro, pero propicia al equipo que tiene el balón, jugar en superioridad a través de los comodines exteriores.

Por dentro, buscamos todas las acciones de ataque y defensa, resueltas por los duelos entre los jugadores. Si bien, este ejercicio, permite buscar por fuera, situaciones que puedan desequilibrar por dentro.

Los comodines no pueden estar estáticos, y además de estar dando salidas a los jugadores de dentro, tienen que compensarse entre ellos en amplitud o profundidad. Por tanto, si uno da salidas en banda, el otro tirará hasta el fondo dando salidas en profundidad y al revés

Ejercicio que además de todo lo marcado, en el anterior, fomenta el juego a la espalda de los defensas, los pases desde banda, las diagonales e incorporaciones desde atrás...



JUEGO CORTO PARCELADO 5/5 - 6/6

Delimitamos las zonas para propiciar acciones de 1/1, tanto en defensa como en ataque.

El objetivo es el compromiso que buscamos en el jugador para no eludir ninguna situación con la presión del contrario.

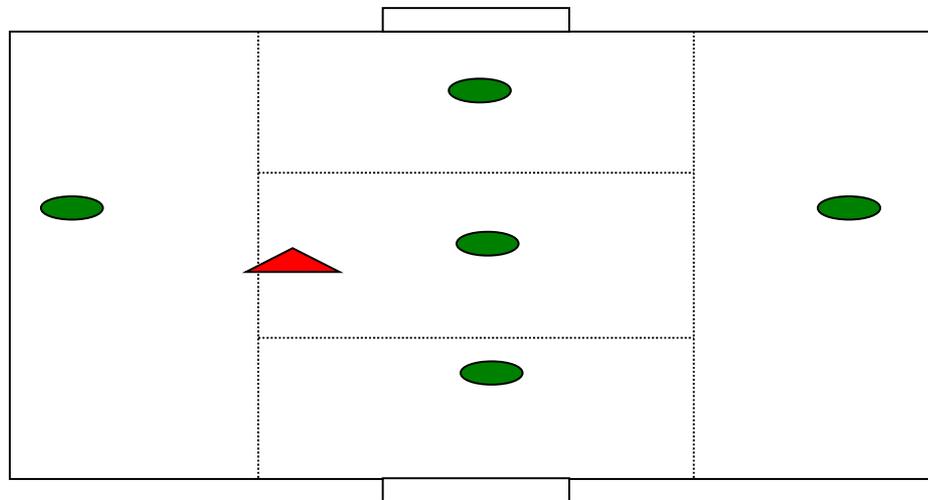
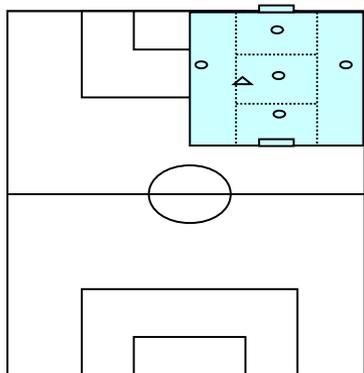
Al margen de que las zonas estén delimitadas, fomentando las acciones individuales cuando el balón entra en cada una, se trata de un ejercicio de juego de equipo. Por lo tanto, buscaremos todas las alternativas que nos de para sorprender al contrario.

Aunque delimitemos el campo no se trata de un ejercicio rígido, pudiendo los jugadores abandonar su zona, siempre que se produzca una compensación, por parte de un compañero.

Sancionaremos si dos jugadores del mismo equipo permanecen en la misma zona, si bien no ser rigurosos si se traspasan por poco los límites, ya que lo que tratamos es que sea un ejercicio de máxima intensidad, que fomente la agresividad de los jugadores, tanto en ataque como en defensa, a través de los duelos, con un alto ritmo de ejecución de las acciones.

Estableceremos una competición entre equipos y jugadores

3 equipos, partidos a 2 goles o a tiempos de 2-3 minutos



JUEGO CORTO PARCELADO 5/5 + COMODÍN

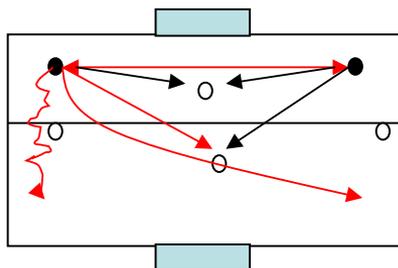
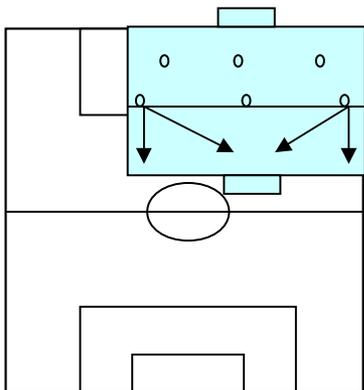
Trabajo de las acciones 1/1, los duelos, en cada zona parcelada tanto en defensa como en ataque.

No se trata de un ejercicio rígido, ya que existe la posibilidad de intercambiar posiciones pero respetando la composición de los equipos, no pudiendo coincidir dos jugadores del mismo equipo en la misma parcela.

Importante los apoyos, en el juego de equipo, así como la búsqueda de la superioridad a través del comodín.

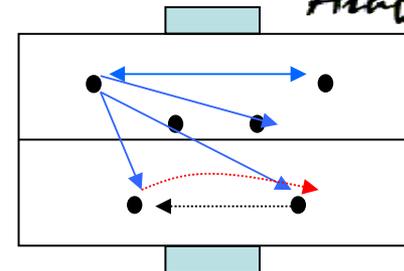
El comodín, estará limitado a 2 toques, y se moverá a través de las líneas que delimitan las parcelas individuales, no pudiendo generar la superioridad metiéndose dentro de la zona.

Podemos establecer al igual que en el ejercicio anterior una competición entre 3 equipos a gol o dos goles, o también a tiempos de 2-3 minutos



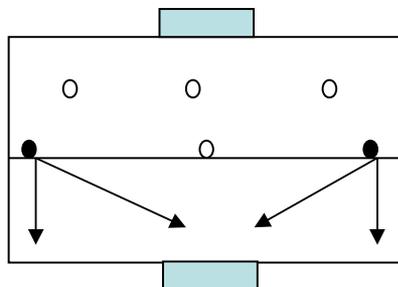
Equipo cuyo juego es más posicional, más elaborado.
Ataque / contraataque.
Defienden cinco

Laterales muy abiertos, mc que se orienta para recibir.
Equipo más organizado posicionalmente.



Finalizaciones a mov. de los delanteros o desde fuera del área
Ataque directo.

Defienden 4 y el descuelgue
 Búsqueda de líneas de pase. Presión desde arriba . **Centrales buscando líneas de pase, medios centro orientándose y sincronizándose entre ellos, soportando a los delanteros y buscando pases por dentro a sus movimientos. Así como disparos desde fuera del área**



Finalizaciones por banda y hacia dentro. **Equipo de contraataque**
Defienden los seis

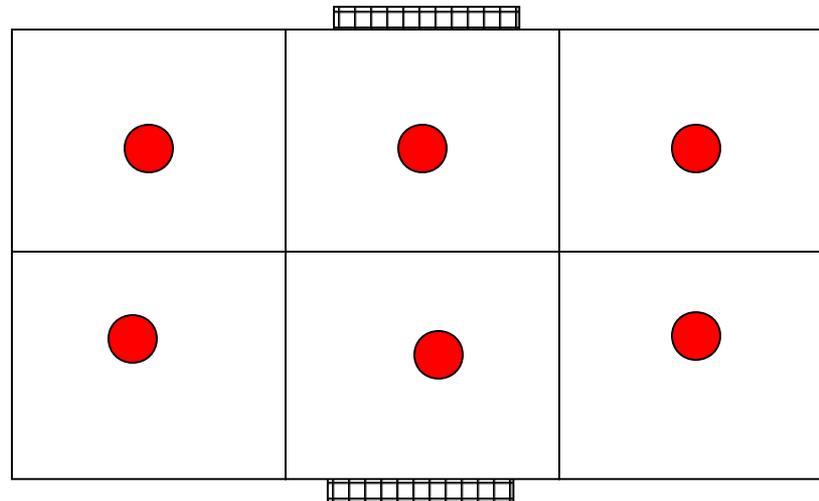
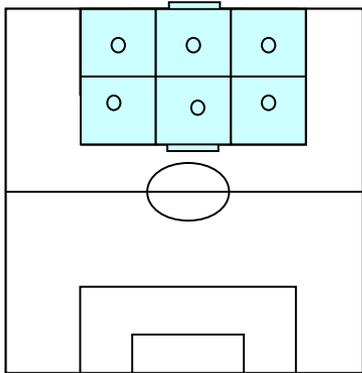
Jugamos con extremos muy abiertos que buscan siempre la salida al espacio

JUEGO CORTO 6/6 ESTILO DE JUEGO

Establecemos tres equipos con una forma de juego diferente

Concretamos las posiciones y los objetivos de cada equipo a la hora de atacar y de defender..

Esto busca que se valore las distintas alternativas, ofensivas y defensivas, que ofrecen distintos sistemas o formas de juego.



JUEGO CORTO 6/ 6 PARCELADA

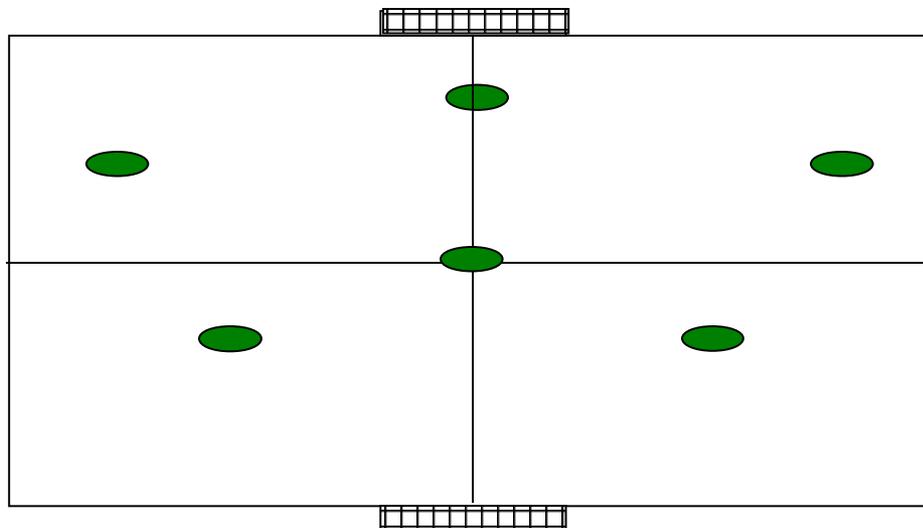
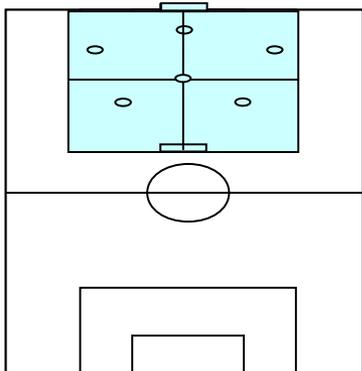
Lo mismo que apuntábamos para los cuadrantes, aquí lo aplicamos a los objetivos de las parceladas.

En este ejercicio, por encima del resto de las acciones, está el compromiso individual de cada jugador, en la zona que tiene asignada, para salir airoso de todas las dificultades que se le presenten, tanto con o sin balón. Además del seguimiento del juego para ayudar al compañero en tareas, tanto ofensivas como defensivas.

Pero al margen de que las zonas estén delimitadas, fomentando las acciones individuales cuando el balón entra en cada una, se trata de un ejercicio de equipo. Por lo tanto, buscaremos todas las alternativas que nos de el ejercicio para sorprender al contrario, no sólo con balón, sino con movimientos sin balón.

Aunque delimitemos el campo no se trata de un ejercicio rígido, pudiendo los jugadores abandonar su zona siempre que se produzca una compensación por parte de un compañero que ha realizado el relevo.

Podemos establecer una competición entre equipos a 2 goles o a 2-3 minutos



JUEGO CORTO 6/ 6 CUADRANTE

La única diferencia con los objetivos marcados para todos los ejercicios en los que establecemos el cuadrante, es que aquí podemos limitar el número de pases en cada cuadrante y zona. Y la ejecución de todas las acciones de juego, en especial de los cambios de orientación, las vamos a realizar a mayor ritmo y velocidad

Trabajo para la circulación y los cambios de orientación

Respeto de las posiciones(independientemente de quién las ocupe) .

Buen equilibrio de líneas fomentado por las ayudas de los delanteros

3-4 pases máximo en una zona, 2 en un cuadrante

.Los delanteros que caigan por detrás de la línea de medios, sólo tienen dos toques para jugar

Trabajamos la basculación defensiva

Las orientaciones en función del balón

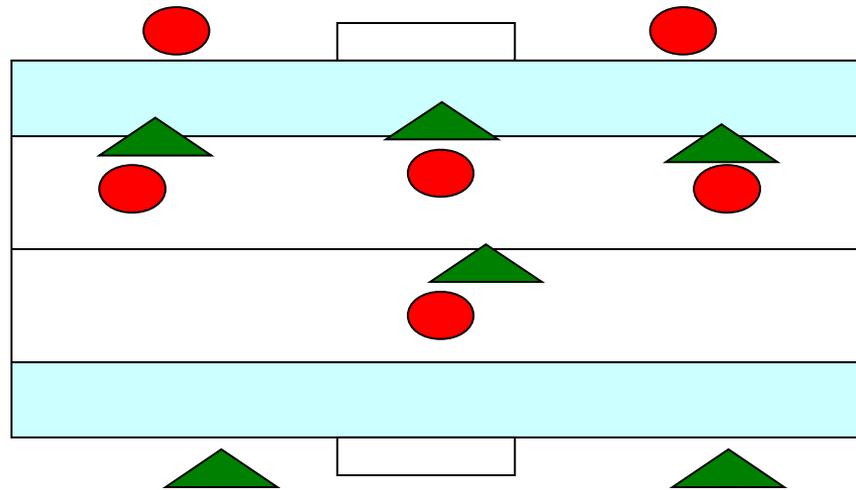
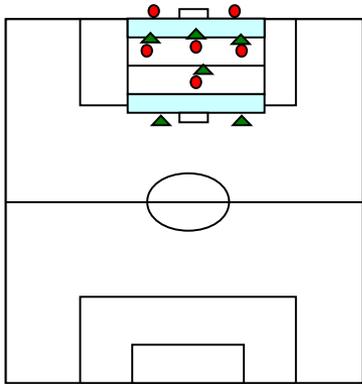
Reducción de espacio con respecto al contrario

Presión al poseedor del balón del más cercano

Compromiso en la recuperación del balón desde arriba



Juego corto cabeza



JUEGO CABEZA-CORTO 4/ 4+4 C EXTERIORES

**Ejercicio que fomenta la agresividad y el compromiso.
Nadie elude las acciones de contacto directo.**

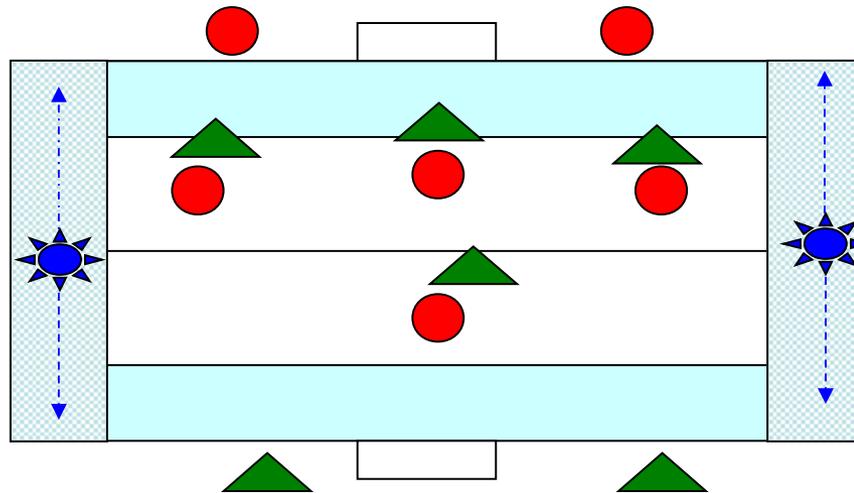
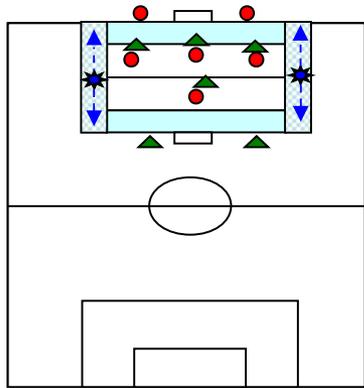
Trabajo en el que queremos que los jugadores de dentro se acostumbren a los marcajes y a las disputas aéreas.

Como el juego es únicamente de cabeza, queremos disputas arriba, que el jugador valore la situación contrario-balón. Por ello, los saques serán, siempre, desde portería con balón arriba, alternando los saques a los jugadores que juegan por dentro con los de fuera a los comodines, para jugar con diferentes trayectorias y direcciones en la disputa del balón.

Marcajes, ataque-defensa-ataque, rechaces-caídas-2ª jugadas
Toma de decisiones rápidas

Buenas orientaciones con respecto al balón, que sean al espacio, a poder ser con carrera diagonal.

Una variante es la de delimitar una zona de área en la que se permita finalizar la jugada con cualquier superficie, ya sea al primer toque, ya tras un control con ejecución rápida.



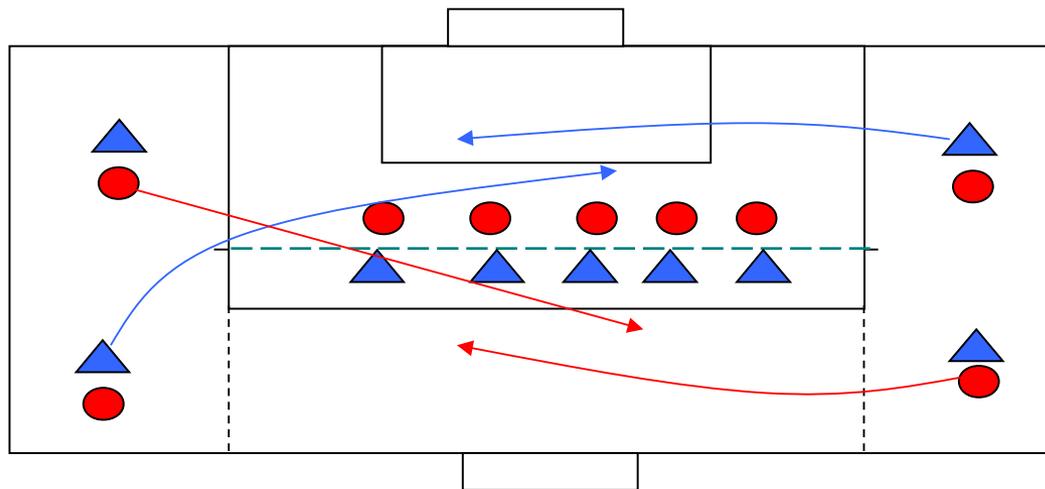
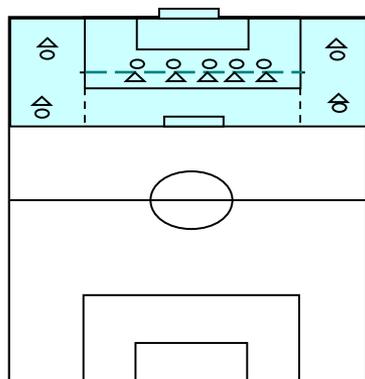
JUEGO CABEZA 4/ 4 + 4 COMODINES EXT. + 2 COMODINES LATERALES

Los mismos requisitos que para el juego de cabeza normal, solamente que aquí tenemos la posibilidad de buscar la superioridad desde el lateral, y propiciar diferentes tipos de llegada.

De todas formas el juego sigue manteniendo los duelos, los marcajes individuales por dentro, y esos son los jugadores que tenemos que defender, los de posibilidad de remate.

Los comodines laterales sólo pueden dar salidas al juego desde su zona delimitada y siempre de cabeza.

Cuando tengamos un dominio del ejercicio, iremos introduciendo variantes que lo enriquezcan.



juego corto cabeza



juego corto

JUEGO CORTO CABEZA 5/5 4/4

Tras inicio a balón parado desde los laterales, existe la posibilidad de remate en una u otra portería en función del equipo que gane la disputa, si bien, en principio unos parten jugando en ataque.

El juego prosigue hasta que se produce gol o el balón sale fuera.

Ejercicio que fomenta las disputas, los marcajes... la atención y concentración en el juego. Hay posibilidad de segundas jugadas así como de rechaces.

Todos los jugadores tienen asignada una marca y por tanto un compromiso.

Vamos a marcar diferentes salidas del balón con sus correspondientes trayectorias, desde atrás con pases diagonales al área, con pases paralelos a la portería; propiciando, unos y otros, cómo orientar el marcaje en función de éstos.

Sabemos que todas las acciones dentro del área suponen peligro inmediato. Queremos que nuestros jugadores resuelvan estas acciones con la máxima confianza, por tanto, buscaremos a través de estos ejercicios el dominio de situaciones límite, de máximo riesgo.

Premiar a los jugadores por su responsabilidad defensiva

Podemos jugar a tiempo o a número de pases desde cada zona.

Alternaremos acción ofensiva en una portería, con acción defensiva en la otra, y así respectivamente



ATHLETIC CLUB

OBJETIVO	ACTIVIDAD	CONTENIDO	EJERCICIO
CONOCIMIENTO DEL JUEGO REAL	3.- APLICACIONES	3.1 2 P.G. DOMINIO ESPACIO	3.1.1 Zonas 1 (al espacio)
			3.1.2 Zonas 2 (equilibrio líneas)
			3.1.3 Cuadrante
			3.1.4 Cuadrante + zonas
			3.1.5 Parcelada
		3.2 2 PORT. GRANDES	3.2.1 Simple
			3.2.2 2 p.p. laterales + 1 p.p. interior
			3.2.3 3 p.p. interiores
			3.2.4 4 p.p. laterales
			3.2.5 4 p.p. laterales + 1 p.p. interior
			3.2.6 5 p.p. interiores contraataque
			3.2.7 6 p.p. interiores (4 + 2)
			3.2.8 Líneas
			3.2.9 Líneas zonas
		3.3 6 PORT. PEQUEÑAS	3.3.1 Simple
			3.3.2 2 p.p. interiores
		3.4 4 PORT. PEQUEÑAS	3.4.1 2 p.p. laterales cuadrante
			3.4.2 2 p.p. laterales + 1 p.p. interiores
			3.4.3 2 p.p. laterales + 1 p.p. int. parcelada
			3.4.4 3 p.p. interiores
			3.4.5 4 p.p. interiores rombo
			3.4.6 4 p.p. cruzadas simple
			3.4.7 4 p.p. cruzadas + 4 p.p. interiores
		3.5 8 PORT. PEQUEÑAS	3.5.1 Simple
3.5.2 Zonas			
3.6 LÍNEA IMAGINARIA	3.6.1 Simple		
	3.6.2 3 p.p. interiores		

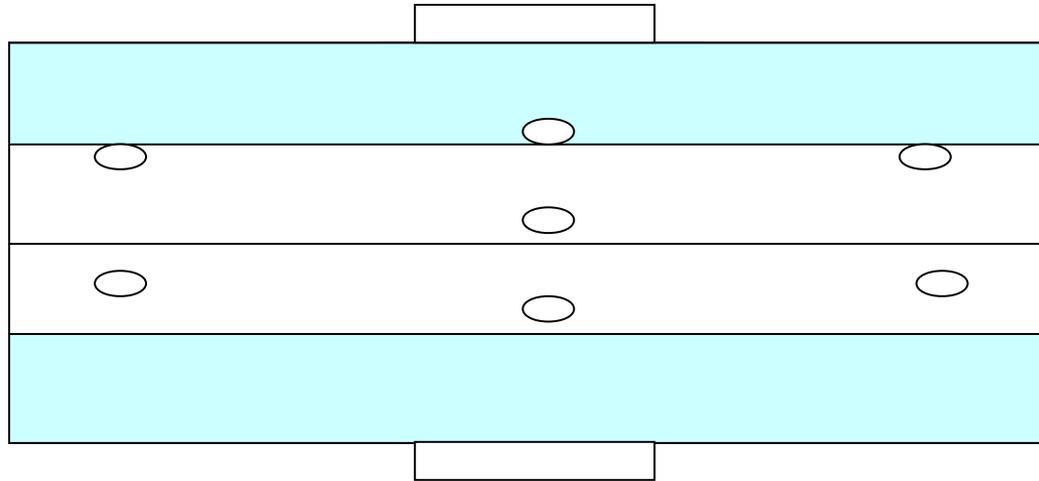
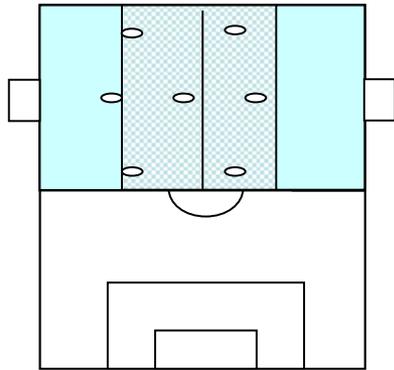


Aplicaciones



Aplicaciones

2 porterías grandes - dominio del espacio



P. 2 P.G. ZONAS 1- CONTROL, JUEGO, PROFUNDIDAD –

Limitamos bien el campo dejando dentro del mismo dos zonas, las sombreadas, en las cuáles sólo puedo entrar en ataque, siempre que sorprenda en velocidad, habilidad, regate al espacio...

Valoraremos las diferentes alternativas de juego dependiendo de si el contrario está o no organizado
El espacio es el objetivo , y según dónde se recupere el balón y si el equipo contrario esta organizado o no, se valorarán las diferentes opciones de juego.

Con robo de balón en posiciones adelantadas, la alternativa es la búsqueda de la velocidad sorprendiendo al contrario. Cuando el juego se desarrolla ante un equipo ordenado, bien posicionado... Las alternativas para sorprender serán los cambios de orientación, para buscar el desequilibrio, bien llevando el balón a banda para acciones 1/1 ó 2/1 o, bien sorprendiendo por dentro con pared o llegada del tercer hombre. Estos serán recursos que buscaremos amparados en el ritmo del juego y la movilidad de los jugadores

Una vez desbordada la defensa adelantada del equipo contrario, se seguirá la jugada para una correcta finalización

Ejercicio cuya pretensión, es que el jugador valore las situaciones cuando el contrario juega con una línea adelantada, obligándole a buscar soluciones para que pueda superar esa situación planteada.

*Athletic Club*

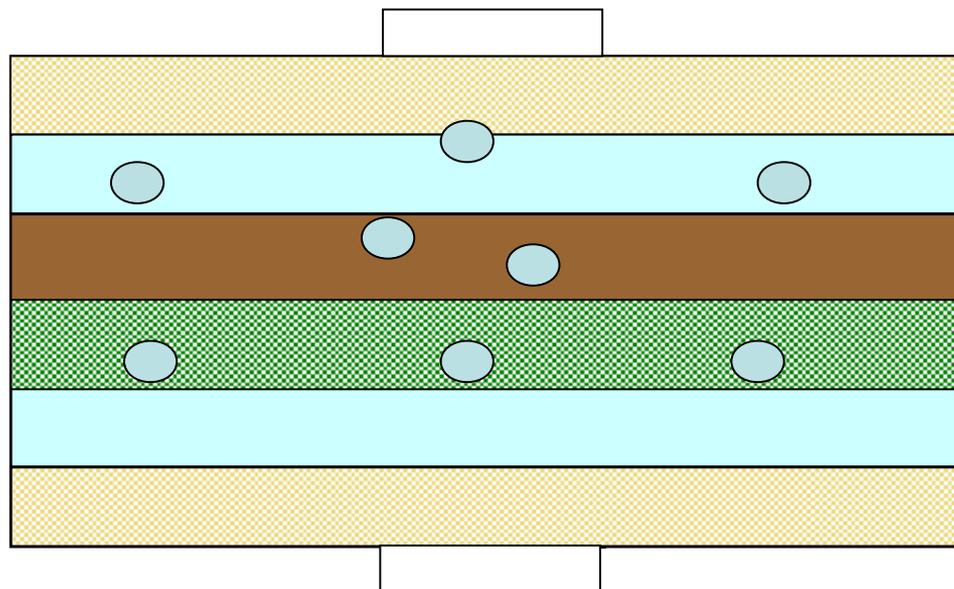
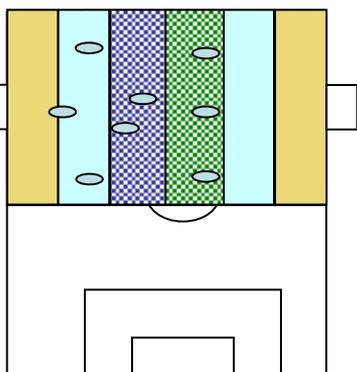
2 p.g zonas 2



p.2 p.g zonas-mala



p.2 p.g zonas 2



2 P.G. DOMINIO-ESPACIO ZONAS 2 (EQUILIBRIO DE LINEAS)

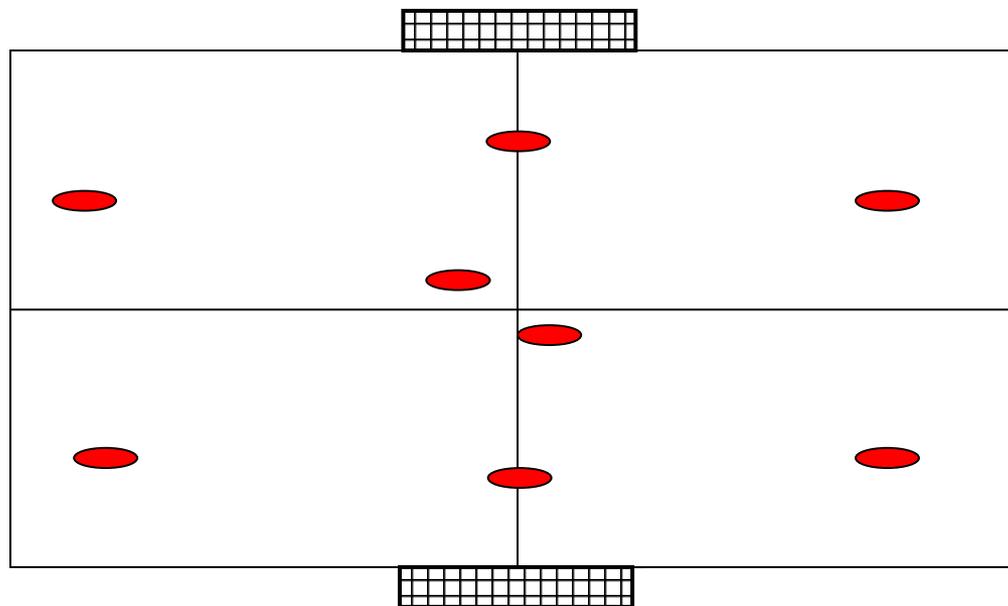
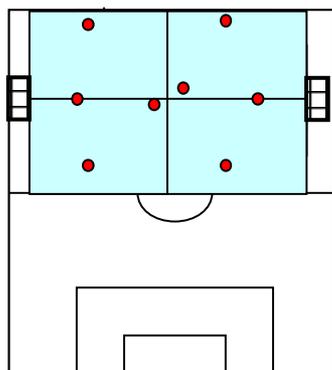
(10/10/15/15/10/10 x el ancho)

Establecemos tres zonas por campo. Cada zona corresponde a cada línea. La distancia entre zonas se aproxima a la que tiene que haber entre líneas, para que estén bien equilibradas. Lo que va a exigir este ejercicio, es que las distancias entre líneas siempre se mantengan en función de dónde esté el balón.

Por tanto, si iniciamos la presión desde arriba en la zona azul por parte de los delanteros, el medio de campo tendrá que haber tirado hacia arriba, y estará en la zona marrón, y la defensa no deberá quedarse atrás y romper el equilibrio, así que estará asentada en la zona verde.

El objetivo del ejercicio es el compromiso de trabajo de cada línea en su zona y la compensación y ayudas vendrán de atrás a adelante y de adelante a atrás. Éste es el gran reto del ejercicio. Por ello penalizaremos cuando haya distancias entre líneas o se desequilibren los equipos hasta el punto de romperse.

Ejercicio de ataque organizado, así como de contraataque



P. 2 P.G. CUADRANTE

Trabajo para la circulación y también para la basculación defensiva.

Respeto de las posiciones y de las líneas. Búsqueda de un buen equilibrio entre ellas, fomentado por las ayudas de los extremos y del media punta

Objetivo para lograr lo anteriormente apuntado: 5 pases máximo en una zona, 3 en un cuadrante.

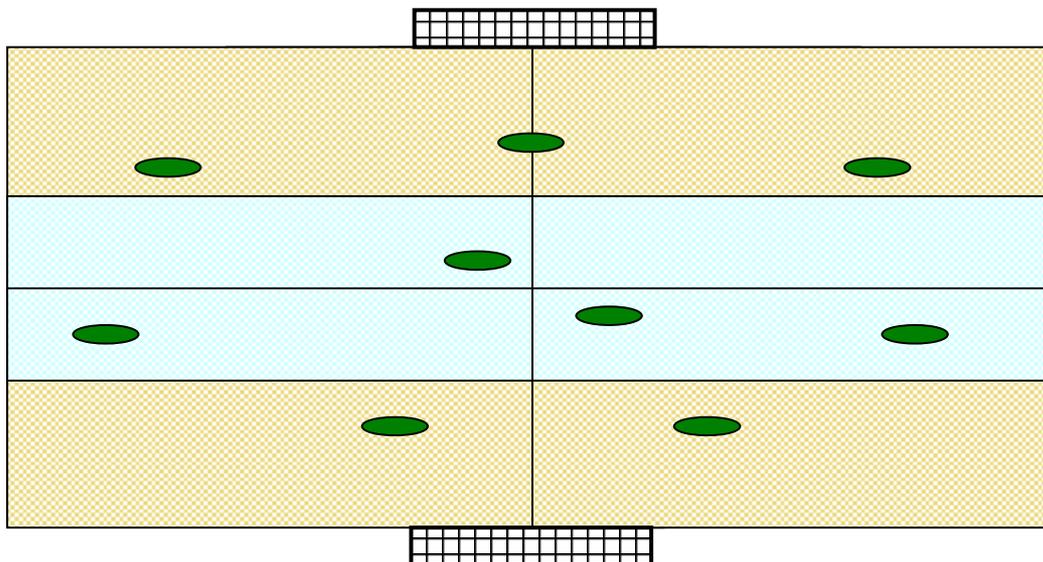
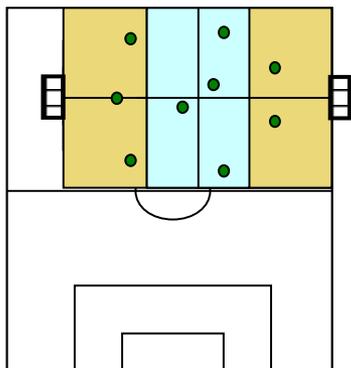
Tratamos de buscar diferentes opciones de juego ya en amplitud, ya en juego interior, ya en profundidad. Importante en este tipo de aplicación es el soporte del juego en el que se pueda apoyar el poseedor del balón. Incidiremos en el ritmo y en la velocidad del juego.

En defensa trabajamos el equilibrio de líneas, el orden, el compromiso de inicio del trabajo defensivo desde arriba y de las ayudas, descolgándose, cuando el balón progresa hacia nuestra portería. Es importante mantener el orden y asimilar que la participación de todos en la ayuda por recuperar el balón es esencial para nuestro estilo. No puede romperse el equipo, mantenerlo escalonado

No hay parones en el juego.

Siempre saca el portero.

Los extremos o puntas que caigan por detrás de la línea de medios solo tienen dos toques para jugar



P. 2 P.G. CUADRANTE- ZONAS 7/7 8/8 9/9

Trabajo para la circulación y también para la basculación defensiva.
Respeto de las posiciones y de las líneas.

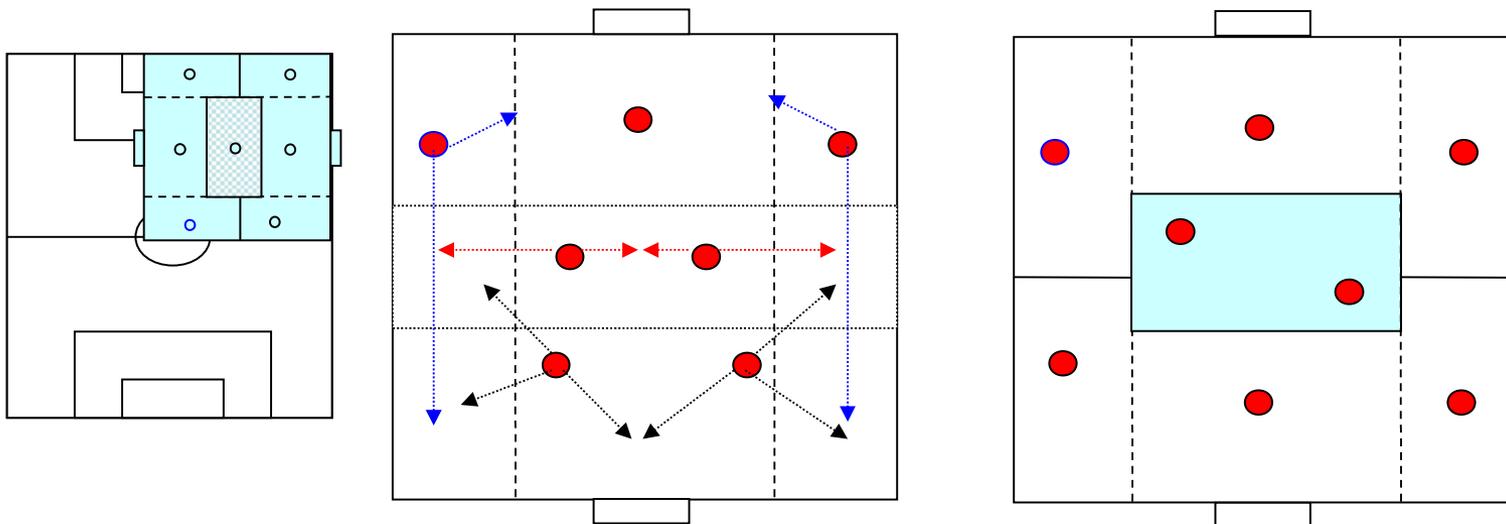
Búsqueda de un buen equilibrio entre ellas fomentado por las ayudas de los extremos y del media punta

5 toques máximo en una zona 3 en un cuadrante.

Tratamos de buscar diferentes opciones de juego ya en amplitud, ya en juego interior, ya en profundidad. Importante en este tipo de aplicación es el soporte del juego en el que se pueda apoyar el poseedor del balón. Incidiremos en el ritmo y en la velocidad del juego

En defensa iniciamos la presión desde arriba, con los dos delanteros impidiendo la salida del balón de los tres defensas, a medida que se progresa en el juego, establecemos el trabajo defensivo en la zona donde entre balón y contrario, manteniendo el equilibrio de las líneas y reduciendo espacios con respecto al balón.

Importante incidir en que las líneas no se rompan y que cada una cumpla con su cometido. Debemos de lograr que el equipo se haga fuerte en el centro, que no se venza. Los defensas trabajarán su zona repartiéndose los delanteros que les entren, recibiendo la ayuda de la segunda línea, pero sólo, si la situación lo requiere.



P. 2 P.G. PARCELADA 7/7 8/8

Distribución de los jugadores sobre el campo.

Incidiremos en el trabajo individual de los jugadores, ya que las situaciones que vamos a fomentar son todas de 1/1.

Muy importante es el trabajo del equipo sin balón.

Exigiremos que cada parcela marcada solo pueda estar ocupada por un solo jugador y su oponente. Los jugadores pueden entrar en cualquier zona, pero eso requiere una comunicación entre ellos, total, para no coincidir dos en una misma parcela. No se trata de un ejercicio rígido, por ello requiere de una lectura táctica por parte del jugador.

Hemos marcado dos formas de distribución diferentes de los equipos en el campo, pero no por ello cambia el objetivo del juego

Es un ejercicio de máxima exigencia individual en lo que concierne al trabajo en cada zona delimitada, pero a la vez de máxima exigencia táctica ya que, al no tratarse de un ejercicio rígido respecto a la posición de los jugadores en el campo, éstos tendrán que adaptarse a las exigencias del juego.

Ejercicio en el que trataremos que se perciba la comunicación entre los jugadores, cómo se compensan, se corrigen, se hablan.

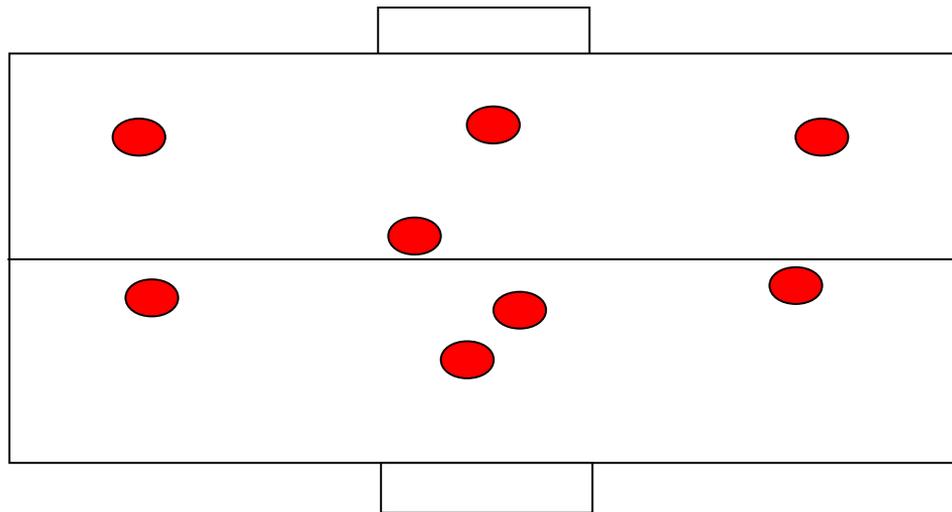
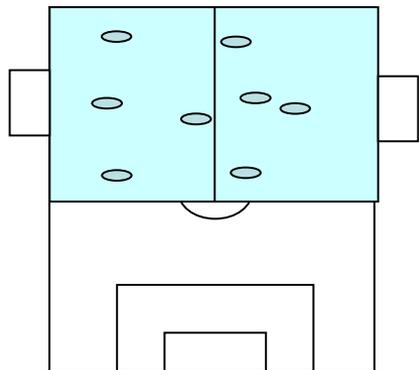
Los desmarques al espacio

Las basculaciones en función del balón



Aplicaciones

2 porterías grandes - objetivos



P. 2 P.G. SIMPLE

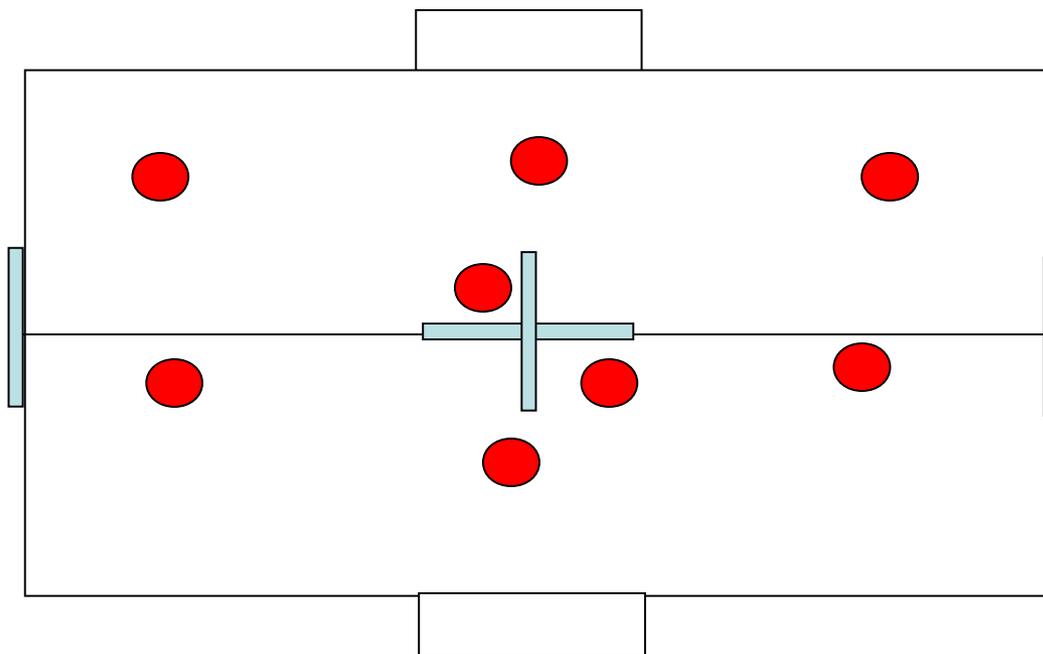
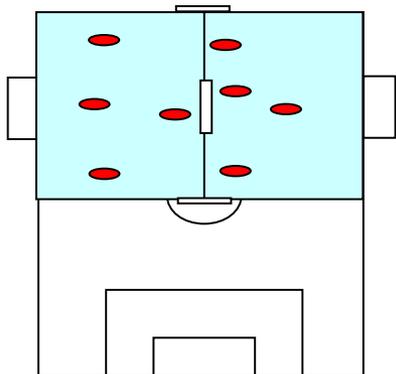
Aplicación en la que sin marcar objetivos específicos, queremos que se plasme todo lo que pretendemos de nuestros equipos, tanto en ataque como en defensa. Aquí es interesante dejar que sean los jugadores los que hablen, corrijan... en definitiva, demuestren que comprenden el juego y sus peculiaridades, siendo capaces de demostrarlo sin sentirse dirigidos.

Queremos que este tipo de ejercicio fomente la ambición en los jugadores por desarrollar las cosas que esperamos de ellos, que sean capaces de hablar, de comunicarse, de corregirse, y por qué no, de discutir acciones, situaciones de juego.

Establecerá el estilo de juego de nuestro equipo.

Variantes de este tipo de ejercicio serán:

- 1.- de superioridad, a través de comodines que juegan con el poseedor del balón
- 2.- de superioridad pero jugando un equipo siempre con uno más que el contrario

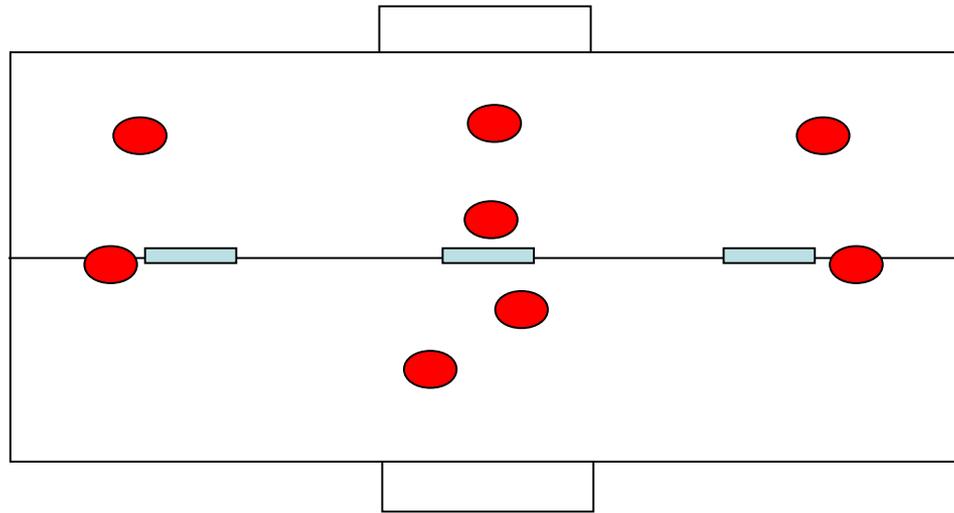
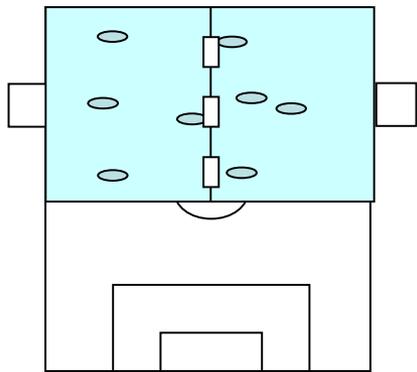


P. 2 P.G. + 2 P.P. LATERALES + 1 P.P. INTERIOR CRUZ

Ejercicio donde los fundamentos ofensivos de amplitud, juego interior y profundidad están bien presentes con las porterías laterales, la portería interior y la portería grande del fondo.

Las porterías del medio del campo, laterales y centrada, obligan a los equipos a no meterse atrás, llevando la batalla a la zona central, tratando de salir airosos de la presión del contrario y progresar en el juego. La defensa compensará en ataque al equipo y la delantera en defensa, el centro del campo estará fuerte y no se vencerá, a no ser que algún jugador de segunda línea intente sorprender.

Los defensas se reparten a los delanteros, los centrocampistas hacen lo propio con los de su zona y los exteriores, siempre jugarán en función del balón, compensando por dentro al equipo cuando bascule, y no se sentirán sorprendidos por los laterales en ataque. Los delanteros impedirán la progresión de los centrales por dentro e impedirán que éstos puedan soportar el juego de los laterales y centrocampistas.

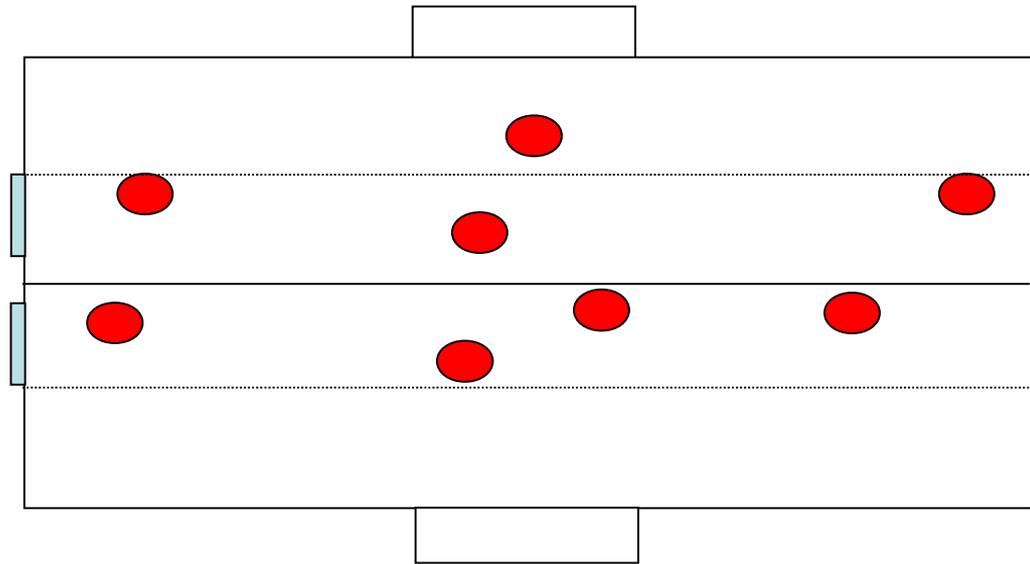
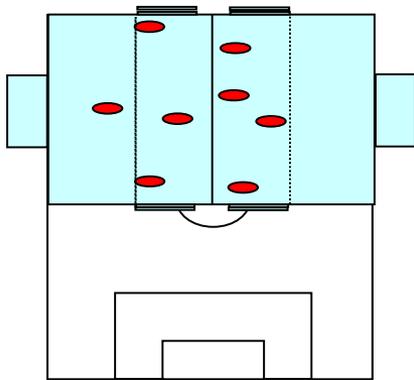


P. 2 P.G. 3 P.P INTERIORES

Metemos tres porterías interiores para obligar al equipo que defiende, a adelantar la línea de atrás para presionar en la zona de medio campo, que es donde mayores posibilidades de hacer daño tiene el contrario. La repartición de zonas y las ayudas, así como el equilibrio entre las líneas, será el objetivo primordial del equipo que trabaja en defensa.

Al equipo que ataca se le ofrece una mayor posibilidad de buscar las debilidades del contrario, que va a intentar adelantar la presión, pero que dejará espacio a la espalda de los defensas, ofreciéndole diferentes alternativas para buscar la progresión en el juego, con acciones de ruptura, de velocidad. Si el equipo que defiende se mete atrás, le dará alternativas en la posesión del balón, y a través de cambios de orientación, acciones de superioridad, ritmo de juego es probable que disponga de recursos para hacer daño..

- 1.- de superioridad, a través de comodines que juegan con el poseedor del balón
- 2.- de superioridad pero jugando un equipo siempre con uno más que el contrario



P. 2 P.G 4 P.P LATERALES

Ejercicio que posibilita la amplitud, a través de las porterías pequeñas, que a su vez propiciarán el juego interior y la búsqueda de la profundidad hacia la portería grande.

Las porterías pequeñas obligan, a la línea defensiva a adelantar la línea, intentando que el contrario no logre sus objetivos en las porterías laterales, pero a la vez produce un espacio a la espalda del que se puede aprovechar.

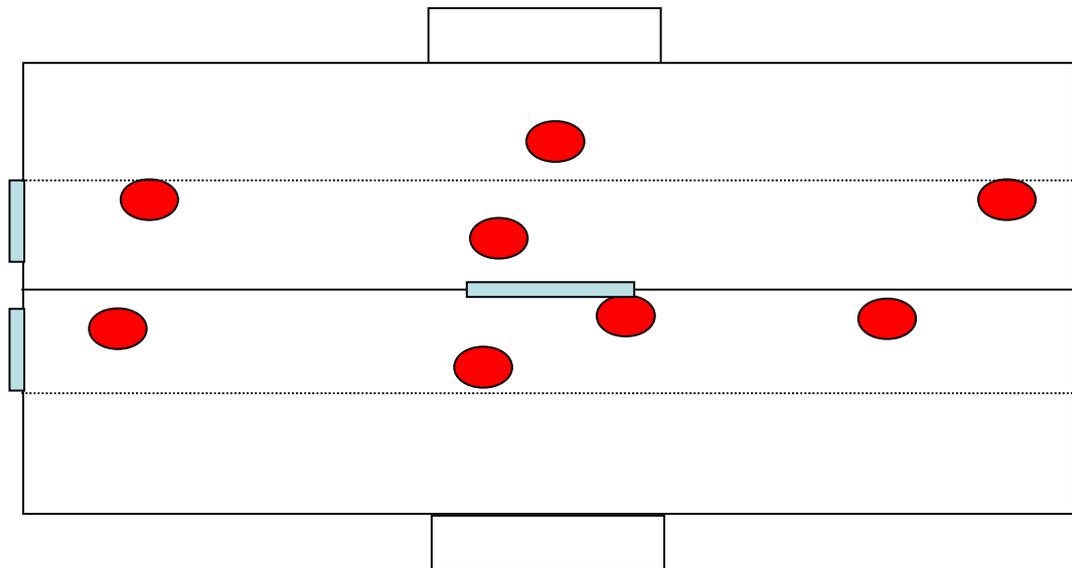
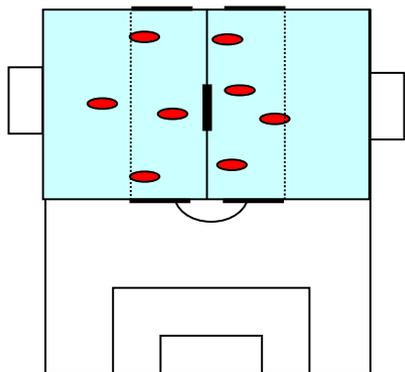
Aquí el ejercicio obliga a trabajos bien definidos por zonas: Entre lateral y extremos con la ayuda de delantero y medios, entre central y laterales, ofreciendo coberturas.

El objetivo es la progresión del juego, y ante las posibilidades que ofrecen las porterías laterales, habrá distintas alternativas: por el centro, por banda, llegando desde atrás...

Es importante que la columna vertebral del equipo no se rompa y bascule en función del balón, siendo compensados por los hombres exteriores, que se abrirán o cerrarán, tirarán o reducirán espacios, según tengan o no el balón.

El gol en las porterías pequeñas será al primer toque, libre en la grande, donde valdrá doble.

Hagamos que se vea un ejercicio jugado a la máxima intensidad, buscando objetivos reales de juego.

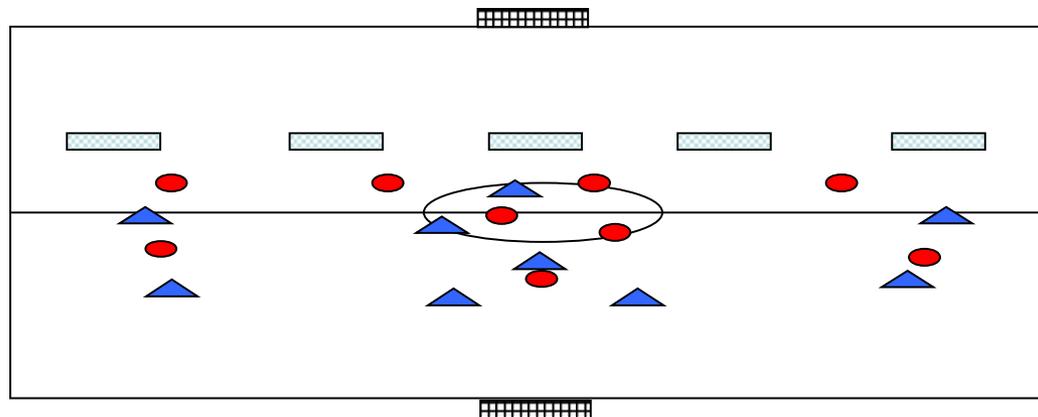
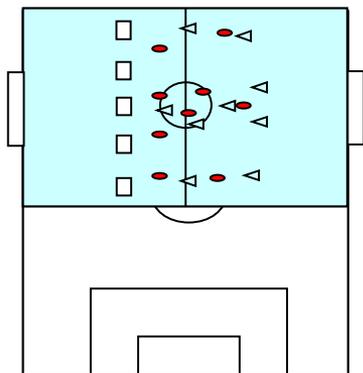


P. 2 P.G. 4 P.P. LATERALES + 1 P.P INTERIOR

La única diferencia con el ejercicio anterior, es que antes las ayudas de los hombres de dentro eran libres. Ahora, no sólo tendrán que equilibrar el equipo, sino compensar bien y fortalecerlo por dentro, para que el contrario no pueda conseguir hacerles daño y lograr su objetivo.

Esto supone un ejercicio con un gran rigor táctico, a la hora de defender, y como estamos recordando continuamente, también debemos pensar en situaciones defensivas, aún en posesión del balón

El hecho de que en cada zona el contrario pueda lograr sus objetivos, tiene que animar al equipo a buscar soluciones adecuadas ante los problemas que se presenten. Y ahí tendrá que estar presente, el compromiso del equipo.



P. 2 P.G. 5 P.P LÍNEA DEFENSIVO- CONTRAATAQUE (8/8 9/9)

Fomenta el juego de ataque y contraataque.

El ejercicio valora dos formas de afrontarlo.

Una, en el que un equipo juega plantado con la línea por delante de las porterías pequeñas, con un buen equilibrio entre líneas, respetando éstas y sabiendo, de la dificultad que el contrario tiene para llegar a portería. Además sabe que con el robo del balón, puede sorprenderlo en un rápido contraataque.

Por su parte, el equipo que juega ante un equipo organizado sopesará también, no sólo las dificultades del juego con balón, sino los problemas que una pérdida puede producir. Así, inculcará a sus jugadores, en caso de pérdida, que el más cercano al balón tiene que obligarse a realizar una presión al poseedor, para impedir que este progrese en el juego. Su primer objetivo será parar ese contraataque.

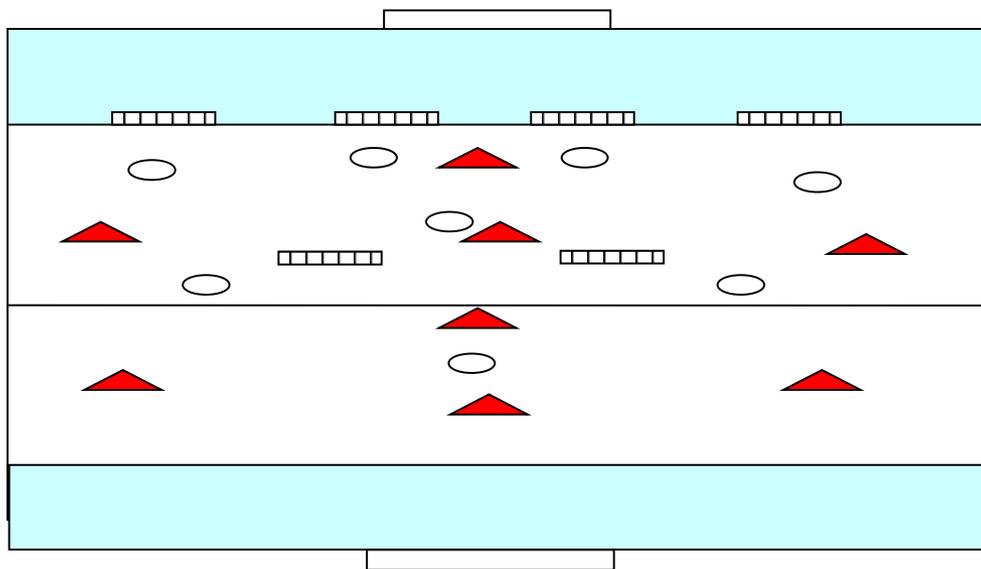
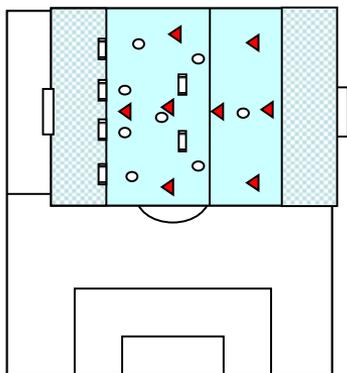
Valoraremos el juego de ataque organizado ante una defensa adelantada, intentando buscar la mejor opción, sin caer en la precipitación y en el error, ya que estos pueden suponer la pérdida del balón y el contraataque del otro equipo. **Pero también la disposición al robo y la salida rápida en contraataque**, sorprendiendo al contrario.

Para el equipo que ataca las porterías pequeñas:

Para realizar gol, deberá rebasar las porterías apostadas a lo ancho del campo, bien tras un pase al compañero a través de ellas, o bien en jugada individual.

En el caso de producirse de la primera manera, el defensa puede defender dentro al que tiene el balón, impidiendo que logre su objetivo.

57 En el caso de producirse la segunda opción, sólo puede defender al compañero que acompaña al poseedor del balón. A **3.2.6**



p.2 p.g 6 p.p int
(4+2)



p.2 p.g 6 p.p
it(4+2) contraataqu

P. 2 P.G. 6 P.P. INTERIORES (4+2) (8/8 9/9)

Ejercicio para un ataque organizado, con un equipo contrario con las líneas bien juntas y defensa adelantada.
Y ejercicio para sorprender al contraataque cuando un equipo está volcado y deja espacios a su espalda.

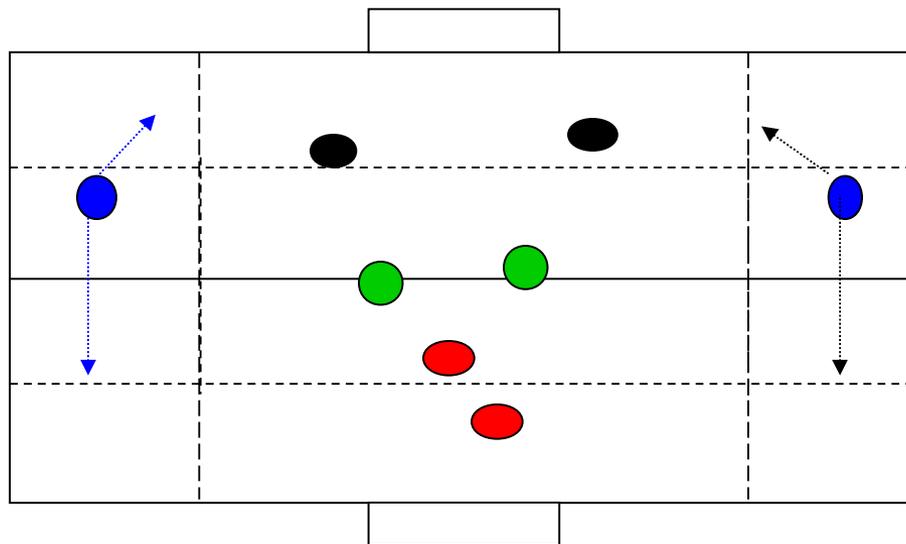
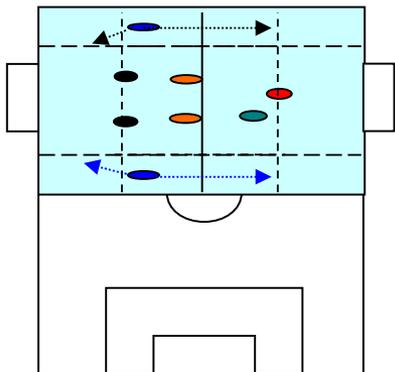
A diferencia del anterior al introducir **dos porterías interiores por delante**, se obliga a adelantar la línea defensiva, para realizar la presión más arriba, ya que si el contrario logra pasar el balón por las porterías de medios, tendrá ataque directo sobre la portería grande.

Esto exigirá mantener el equilibrio entre líneas y no esperar a realizar el robo del balón en la línea defensiva ante las opciones que el contrario maneja para poder llegar a portería

Para hacer gol en la portería del equipo que defiende las porterías pequeñas tenemos que traspasar con el balón, ya sea en **jugada individual, ya mediante pase en cualquiera de ellas**. Si las porterías de la defensa las traspasamos en jugada individual, el defensa no puede robar el balón aunque si ofrecer oposición.
Si se traspasan mediante pase, el defensa si puede robar el balón.

Si el balón traspasa cualquiera de las porterías de medios entonces el ataque será directo.

Por su parte, el otro equipo tendrá ataque directo.



P. 2 P.G LÍNEAS

Trabajo por líneas y distribución de tareas de las líneas con inicio de juego sacando arriba-

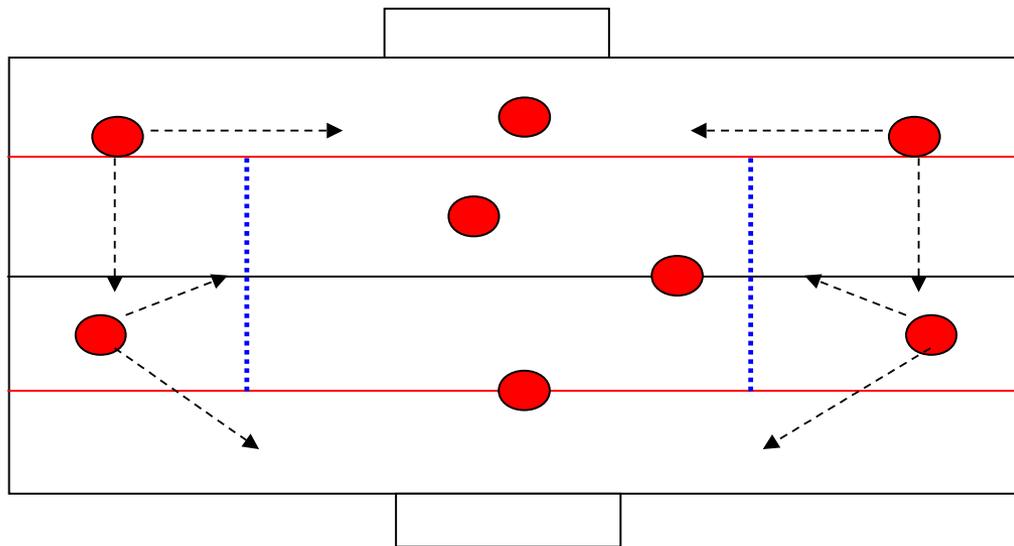
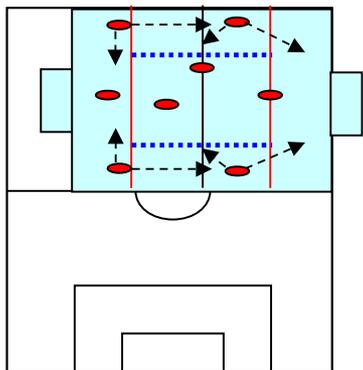
Los defensas centrales trabajan disputa y coberturas

Los laterales las coberturas y las caídas, así como la salida en ataque

Los medio centros las disputas y caídas, así como la distribución del juego con sentido, sin pérdidas, lanzando al equipo hacia arriba.

Los delanteros la movilidad al espacio, no irrumpiendo en las zonas donde los laterales deben de llegar.

Ejercicio que fomenta el compromiso de los jugadores, con la repartición de tareas individual y colectivamente, así como, las interpretaciones tácticas que deben de hacer del juego, tanto en posesión de balón, como en su recuperación.



p.2 p.g líneas-zonas



p.2 p.g líneas-zonas

P. 2 P.G. LÍNEAS-ZONAS 8/8

Con los límites que establecemos por líneas, defensa-medios-delanteros, y por zonas que delimitamos, realizamos trabajos específicos propios de las posiciones.

Aquí queremos un **trabajo defensivo** del equipo con las ayudas correspondientes de cada línea, por fuera y por dentro, pero también un **trabajo ofensivo** propio de cada posición:

La salida del balón con los centrales; la incorporación al ataque de los laterales, cómo tiran hacia arriba los extremos; el control, distribución y soporte de los jugadores de 1/2 campo

Exigimos respeto de las posiciones independientemente de quien las ocupe

A diferencia de la posesión, aquí le damos salida a las acciones trabajadas, buscando su finalización en el juego

Alternamos el saque de inicio del juego: largo arriba o desde atrás

Dificultad del juego por dentro

Apretadas del balón

Distancia entre líneas y entre compañeros

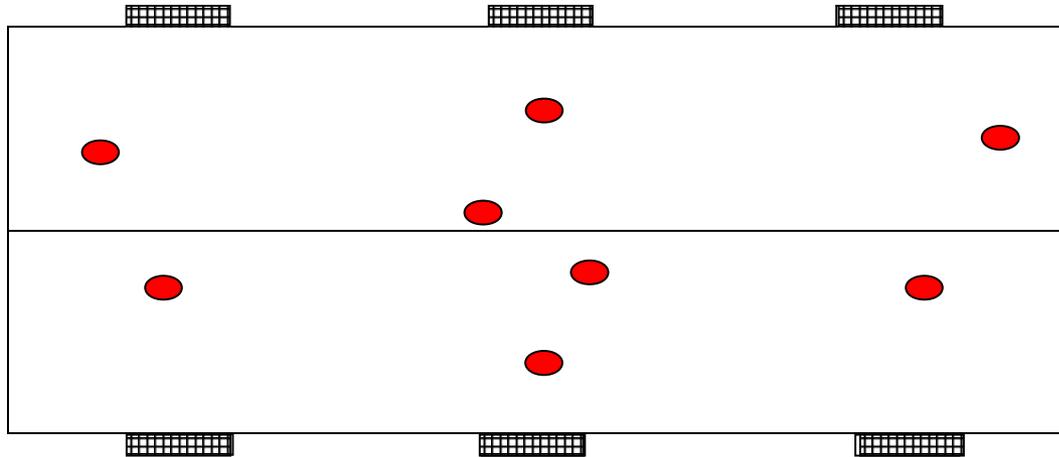
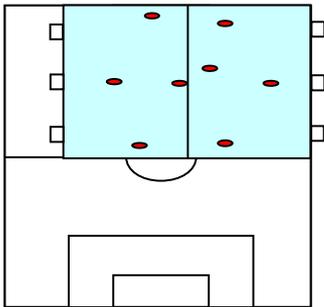
Entradas de 2ª línea

No puede haber más de tres jugadores dentro (los medio centros y el punta que se descuelga)



Aplicaciones

6 porterías pequeñas



P. 6 P.P. SIMPLE

Aplicación táctica

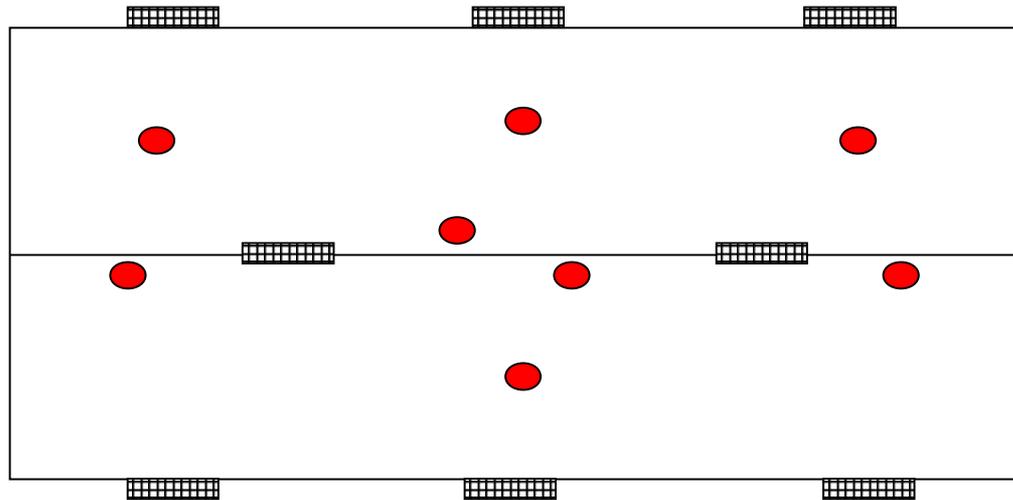
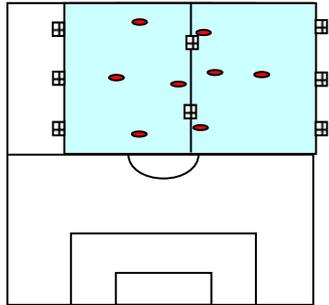
Ejercicio en el que las alternativas de tener varias opciones para poder profundizar en el juego, gracias a las tres porterías, animará a los jugadores a valorar la mejor, para sorprender al contrario

Por su parte, el equipo que juega en defensa tendrá que tener presente esas alternativas, y buscará soluciones para que el contrario no logre sus propósitos, y a la vez conseguir arrebatárselo la posesión del balón y tratar de aplicar los fundamentos y principios ofensivos.

Con balón, valoraremos a la hora de atacar, si éste se produce contra un equipo organizado o no. En el primer caso, los cambios de orientación, las acciones dentro fuera, el saber atraer al contrario para buscar superioridad, los duelos 1/1 ó 2/1... serán, entre otras, las acciones de juego a desarrollar, cuyo objetivo es buscar el desequilibrio en el contrario y profundizar para la consecución del objetivo. En el segundo, será la ejecución rápida de las acciones, impidiendo que pueda reorganizarse

En defensa dependiendo de si el equipo esta organizado o no, buscaremos las diferentes ayudas al compañero, para impedir que el contrario progrese en sus propósitos. Todos los fundamentos y principios, independientemente de la situación, se aplicarán aquí; si bien, la agresividad, el compromiso, los duelos que estableceremos por posiciones para la recuperación del balón, serán las bases defensivas que buscaremos en nuestros jugadores a nivel individual. A nivel colectivo exigiremos al

62 equipo : mantener la línea adelantada, el paso adelante, las ayudas al compañero, las distancias entre líneas a lo largo **3.3.1**



p 6 p.p.2 p.p int

6 P.P. 2 P.P. INTERIORES.

Mantenemos los mismos objetivos que en el anterior ejercicio, en la búsqueda de la progresión en el juego

El hecho de introducir las dos porterías interiores es un aspecto táctico, que buscará el equilibrio entre las líneas, e impedirá que la línea defensiva se meta atrás. Buscará el compromiso entre las líneas, y es aquí donde se verán las ayudas entre ellas, para bascular, para reducir distancias con el contrario y el balón, para dar coberturas en los duelos, para la repartición del terreno...Y por supuesto, una vez recuperado el balón, la posibilidad de sorprender al contrario ante las alternativas ofensivas que me ofrece el juego.

Ejercicio que hace pensar a los jugadores cuando juegan con un equipo bien plantado y organizado, y también cuando se le sorprende desequilibrado y se tiene la posibilidad de conseguir el objetivo.

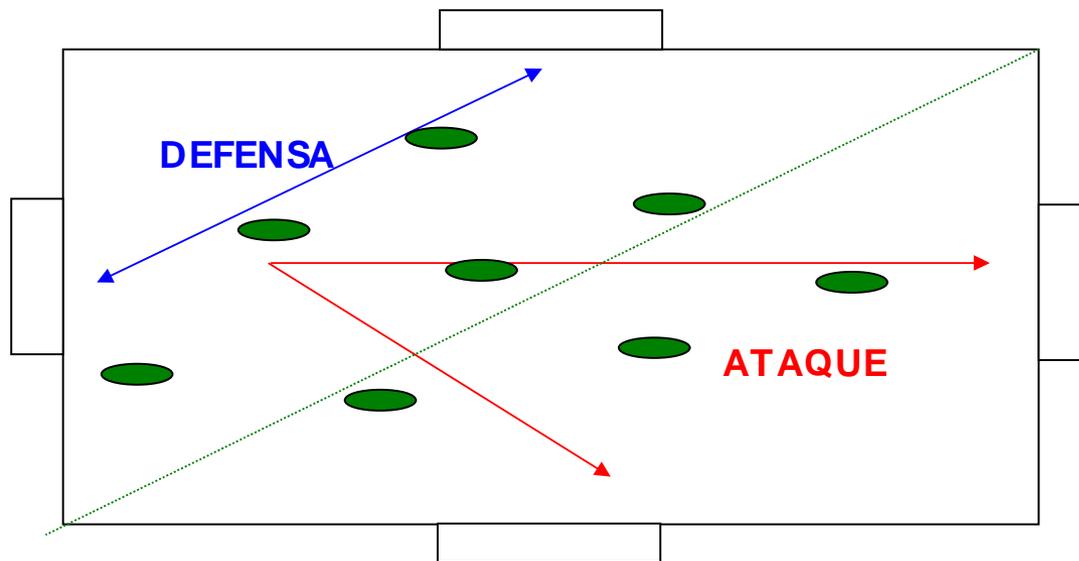
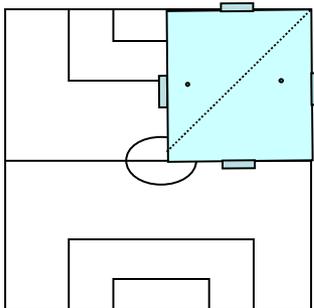
Por su parte, estas posibilidades defensivas, tenemos que trasladárselas al equipo cuando está en posesión del balón, para que valore los riesgos que determinados tipos de acciones pueden tener en zonas distintas. Asimismo, les haremos ver, que tengan previstas alternativas defensivas, en el caso de pérdida del balón, ante la posibilidad de un contraataque.

Para fomentar los fundamentos tanto defensivos como ofensivos, en las porterías exteriores el gol sólo podrá realizarse al primer toque, siendo libre su consecución en la portería del centro. Por otro lado, para contabilizar gol en las porterías interiores, éste se tendrá que conseguir tras conducción a través de ellas o mediante pase, pero siempre que en la acción posterior a éste, conectemos con un compañero.



Aplicaciones

4 porterías pequeñas



P. 4 P.P. CRUZADAS

El hecho de tener que defender dos porterías cruzadas fomenta el compromiso del equipo en defensa, con las basculaciones de los jugadores y el respeto de las líneas.

La asunción de responsabilidades y el esfuerzo en el trabajo defensivo desde arriba, marcarán el trabajo del equipo.

En **ataque**, la posibilidad de atacar dos porterías cruzadas propiciará el trabajo de los cambios de posición, la repartición del espacio, las conducciones para buscar la superioridad, el atraer al contrario a una zona, para llevar el juego a la otra....

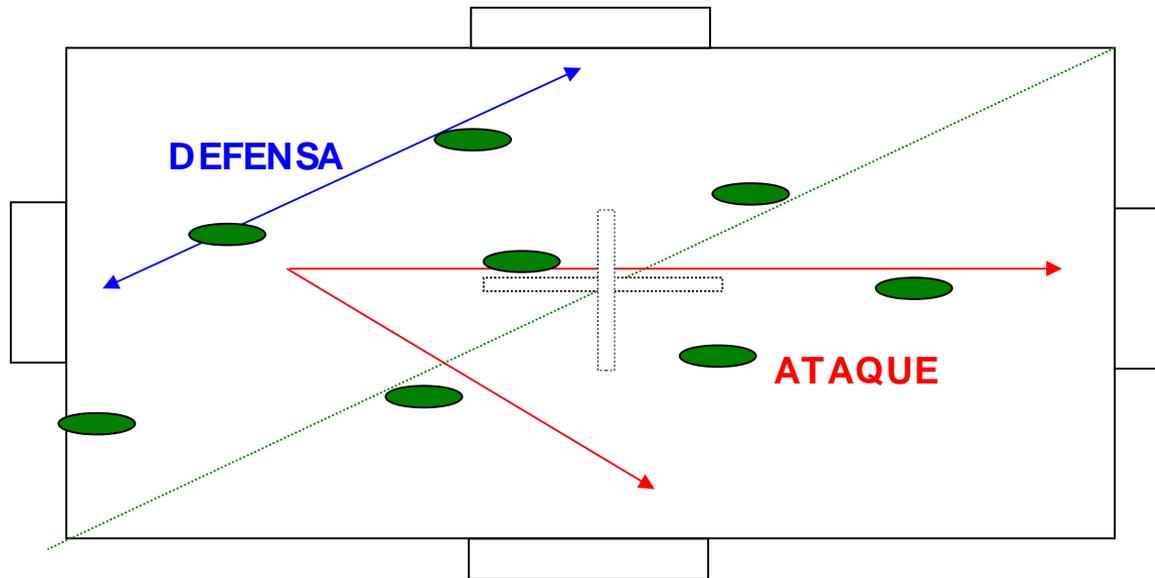
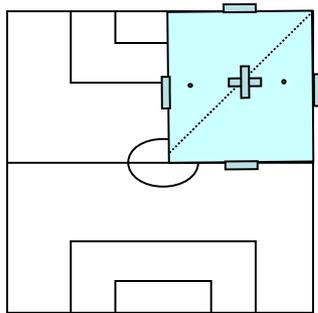
Ataque

Defensa

- Control del juego- tranquilidad con balón
- Visión periférica
- Escalonamiento de las líneas que no se superpongan
- Aprovechamiento del espacio
- Búsqueda de la superioridad.
- Circulación del balón-juego interior
- Determinación final

Las ayudas al compañero, para paliar posibles descompensaciones

La fortaleza por dentro del equipo, que no se rompan



P. 4 P.P. CRUZADAS 4 P.P. INTERIORES

El hecho de tener que defender dos porterías cruzadas fomenta el compromiso que adquiere el equipo en defensa, con las basculaciones de los jugadores y el respeto de las líneas. Para que no se metan atrás, introducimos dos porterías en medio del campo en forma de cruz, por donde el poseedor del balón puede hacer gol desde cualquier sitio. Esto obligará al adelanto de las líneas y a la asunción de responsabilidad y esfuerzo en el trabajo defensivo desde arriba.

Ataque

Defensa

Control del juego- tranquilidad con balón

Visión periférica

Escalonamiento de las líneas que no se superpongan

Aprovechamiento del espacio

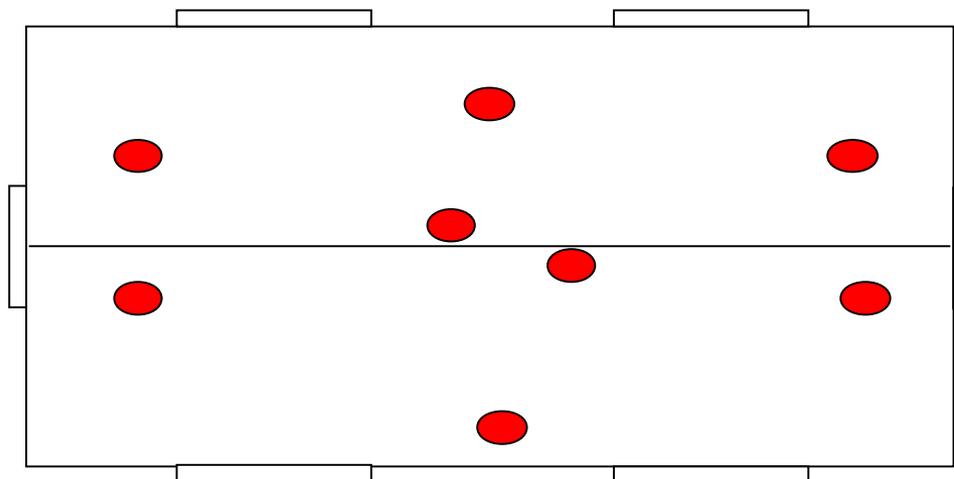
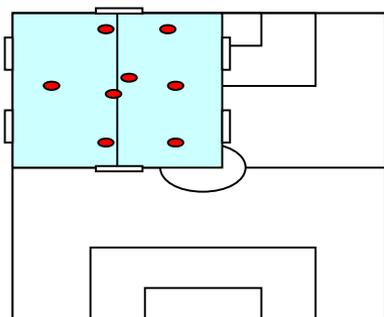
Búsqueda de la superioridad.

Circulación del balón-juego interior

Determinación final

Las ayudas al compañero, para paliar posibles descompensaciones

La fortaleza por dentro de los equipos, que no se rompan

*Athletic Club*p. 4 p.p 2 p.p
lat-entrenop. 4 p.p 2 p.p
lateralesp. 4 p.p 2 p.p
lat-entrenop. 4 p.p 2 p.p
lat-entreno

P.4 P.P. 2 P.P. LATERALES

Aplicación con carácter táctico, donde el respeto de las posiciones, así como el orden y distancias entre sus líneas, son importantes.

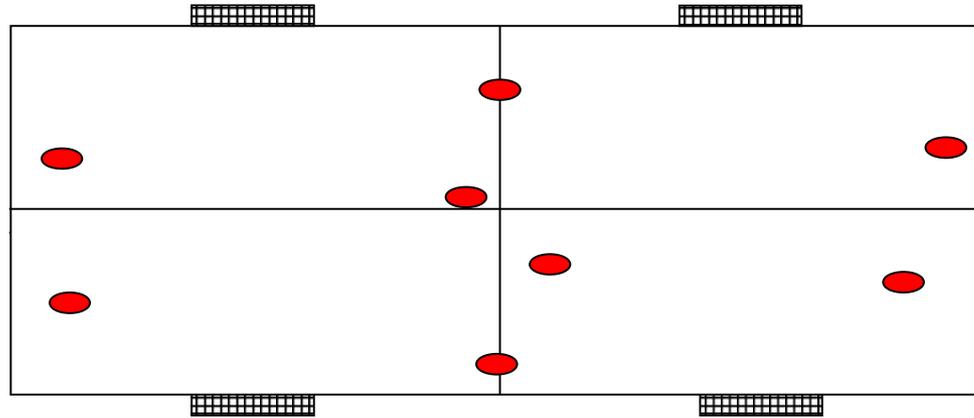
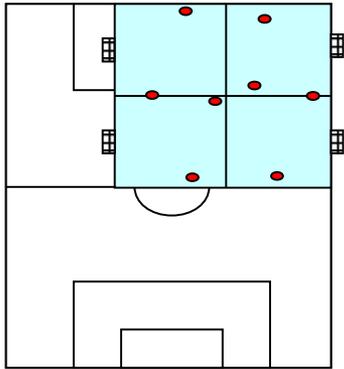
El objetivo del ejercicio es la búsqueda de la amplitud, que lo darán las porterías laterales, el juego interior, para romper líneas y tratar de buscar la progresión en el juego, y la profundidad, es decir, la búsqueda de los espacios en campo contrario con las dos porterías pequeñas como objetivo.

Dos serán los tipos de trabajo a desarrollar: **el defensivo**, en el que incidiremos en la presión al poseedor del balón, así como el marcaje, con sus orientaciones, y las posibles ayudas en forma de coberturas que se le pueda ofrecer al compañero. Todo ello, con buenas basculaciones y poca distancia entre líneas y compañeros.

Trabajo que fomentará el marcaje, las anticipaciones las temporizaciones, las ayudas, las coberturas..

El ofensivo, donde el ritmo del juego, las circulaciones, los cambios de orientación serán prioritarios, para buscar acciones desequilibrantes, bien a través de 1/1 – 2/1 .

Los regates, paredes, el soporte del juego... Serán esenciales para conseguir un ejercicio con un ritmo de juego alto y control en unas dimensiones, donde las decisiones se tienen que tomar muy rápidamente



P. 4 P.P. CUADRANTE (7/7 - 8/8-9/9)

Ejercicio que dentro de las similitudes que tiene con otros tipos en los que trabajamos el cuadrante, reúne el trabajo de la posesión y el de la finalización, a través de las porterías pequeñas. Se trata de una aplicación que va a dar un mayor control del juego.

Trabajo para la circulación y también para la basculación defensiva.

Respeto de las posiciones y de las líneas.

Búsqueda de un buen equilibrio, entre ellas, fomentado por las ayudas de los extremos y del media punta

Se trata de buscar diferentes opciones de juego, dando importancia, en este tipo de aplicación, al soporte del juego en el que se pueda apoyar el poseedor del balón.

Incidiremos en el ritmo y en la velocidad del juego.

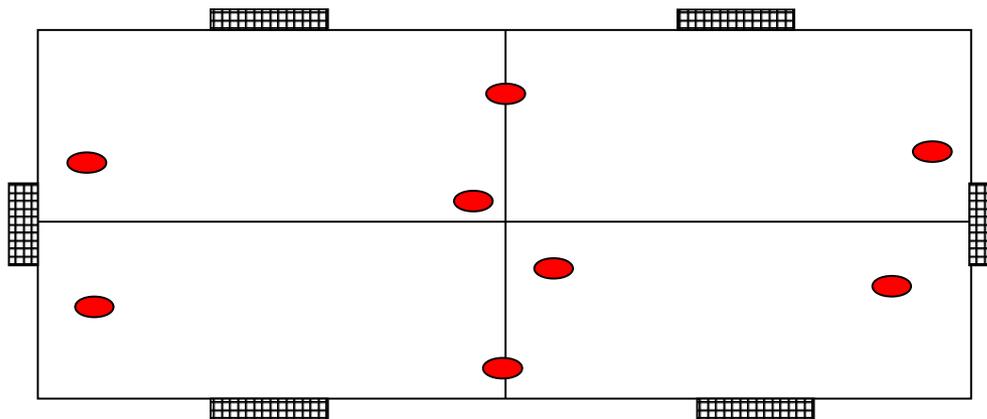
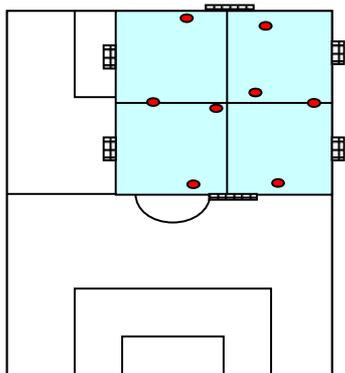
En defensa se trabajará el equilibrio de líneas, el orden, el compromiso del trabajo defensivo desde arriba y de las ayudas, manteniendo el orden y asimilando la importancia de la participación de todos, por recuperar el balón. No puede romperse el equipo, tiene que mantenerse escalonado.

Las porterías del fondo dan la profundidad y los movimientos de los delanteros al espacio o de los extremos en profundidad, aquí el gol será libre

Se trata de un ejercicio de posesión, cambios de orientación, apoyos continuos, desmarques ...

No se puede dar más de 3 pases en un mismo cuadrante ni más de 5 en una misma zona.

De esta manera el balón estará de un lado a otro buscando líneas de pase y acciones en las que el compañero esté dando distintas opciones a la salida del balón



P. 4 P.P.2 P.P. LATERALES.- CUADRANTE-

7/7 8/8 9/9

Ejercicio que dentro de las similitudes que tiene con otros tipos en los que trabajamos el cuadrante, éste reúne el trabajo de la posesión y el de la finalización, a través de las porterías pequeñas. La diferencia con el anterior lo van a dar las porterías laterales, con ellas, se van a sumar otras situaciones de juego, que los equipos deberán de valorar.

Incidiremos en el trabajo de la circulación y también de la basculación defensiva. En el respeto de las posiciones y de las líneas, en la búsqueda de un buen equilibrio, entre ellas, fomentado por las ayudas de los extremos y del media punta.

Tratamos de buscar diferentes opciones de juego ya en amplitud, ya en juego interior ya en profundidad. Importante en este tipo de aplicación el soporte del juego en el que se pueda apoyar el poseedor del balón. Incidiremos en el ritmo y en la velocidad del juego.

En defensa trabajamos el equilibrio de líneas, el orden, el compromiso del trabajo defensivo desde arriba y de las ayudas, manteniendo el orden y asimilando la importancia de la participación de todos, por recuperar el balón. No puede romperse el equipo, tiene que mantenerse escalonado.

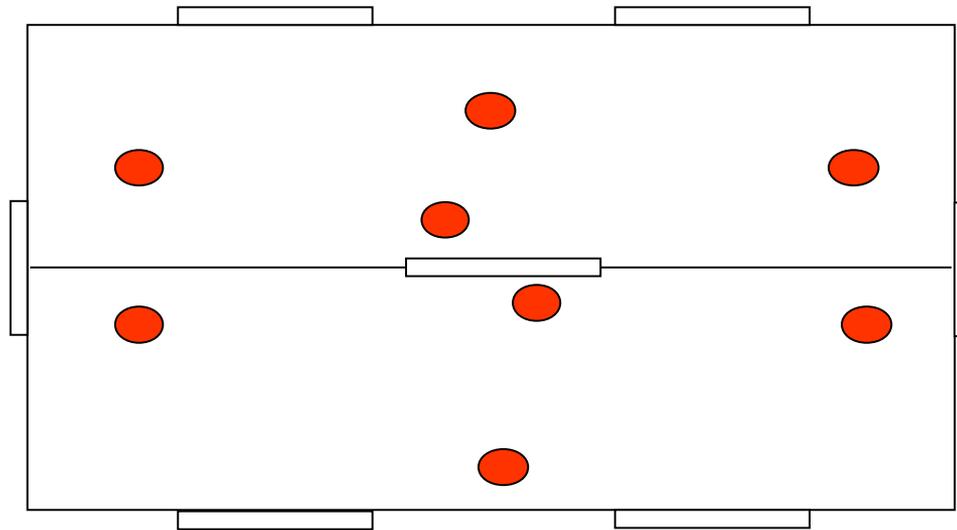
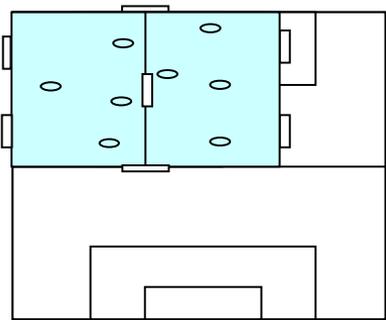
En las porterías laterales, el gol será al primer toque, si bien éstas, son orientativas, son una forma de hacer bascular al contrario, para buscar otras zonas y así, sorprenderle.

Las porterías del fondo dan la profundidad y los movimientos de los delanteros al espacio o de los extremos en profundidad, aquí el gol será libre.

Se trata de un ejercicio de posesión, cambios de orientación, apoyos continuos, desmarques ...

No se puede dar más de 3 pases en un mismo cuadrante ni más de 5 en una misma zona.

De esta manera el balón estará de un lado a otro buscando líneas de pase y acciones en las que el compañero esté dando distintas opciones a la salida del balón

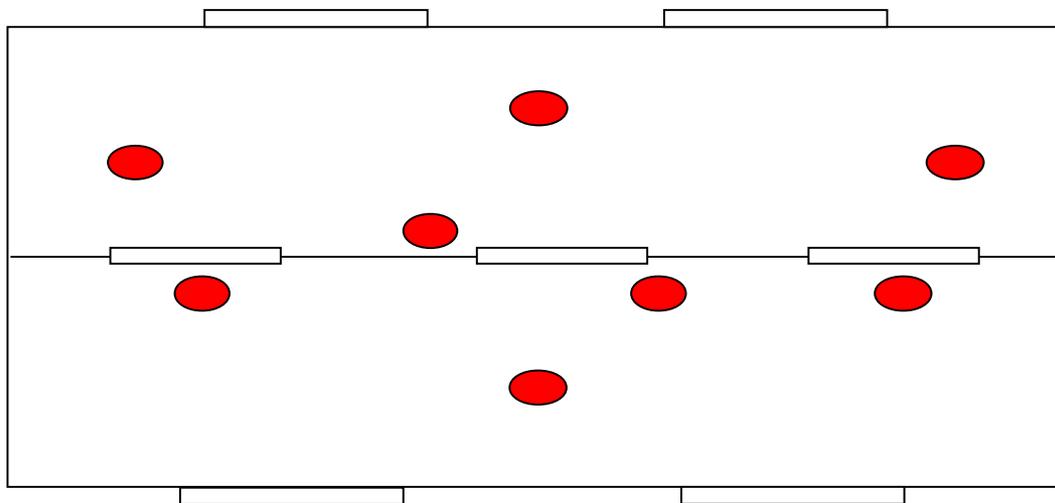
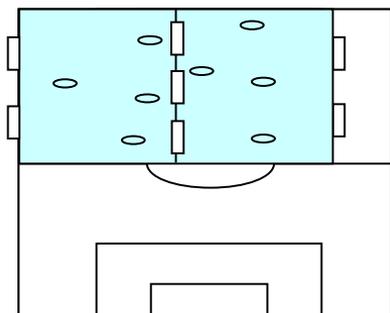


P.4 P.P. 2 P.P. LATERALES 1 P.P. INT

Aplicación con carácter táctico donde el respeto de las posiciones, el orden y las distancias entre las líneas son importantes en su ejecución.

Los objetivos, en cuanto a los fundamentos ofensivos y defensivos, no varían con respecto al ejercicio anterior, salvo que introducimos un componente táctico, una portería interior, que va a dar mayores alternativas de juego para el equipo poseedor del balón, y por otro lado, un mayor compromiso defensivo por el que tiene que hacerse con esa posesión.

La variante hace que queden más especificadas las zonas, en cuanto al peligro que el contrario puede ocasionar en cada una de ellas. Por tanto, los jugadores, a nivel individual y colectivo, tienen que estar dispuestos a resolver los problemas de su zona, y a la vez estar en posición de ofrecer ayudas a las zonas de al lado.



P.4 P.P. 3 P.P. INTERIORES

Todo lo dicho en los ejercicios anteriores es aplicable aquí.

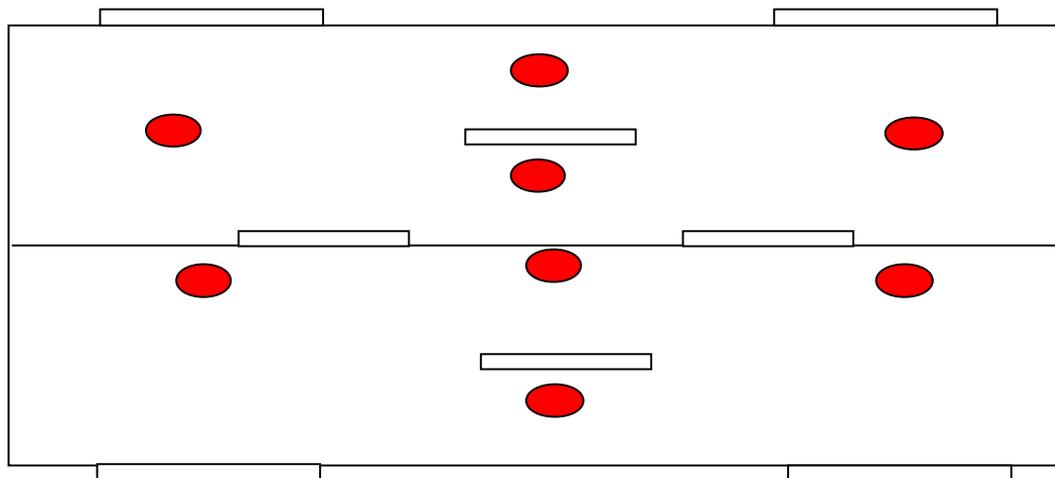
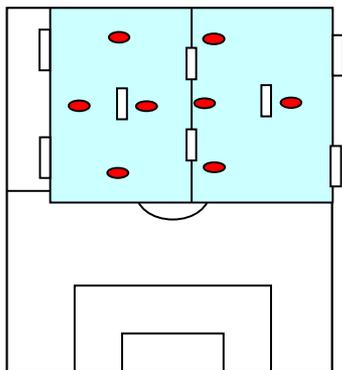
Lo que hacemos es meter las porterías laterales, que antes me daban la amplitud, más dentro.

Obligamos al equipo que defiende, a adelantar la línea de atrás para presionar en la zona de medio campo, que es donde mayores posibilidades de hacer daño tiene el contrario. La repartición de zonas y las ayudas, así como el equilibrio entre las líneas, será el objetivo primordial del equipo que trabaja en defensa.

Al equipo que ataca se le ofrece una mayor posibilidad de buscar las debilidades del contrario, que va a intentar adelantar la presión, pero que dejará espacio a la espalda de los defensas, ofreciéndole diferentes alternativas para buscar la progresión en el juego, con acciones de ruptura, en velocidad. Si el equipo que defiende se mete atrás, le dará alternativas en la posesión del balón, y a través de cambios de orientación, acciones de superioridad, ritmo de juego es probable que disponga de recursos para hacer daño.

Animaremos a los jugadores a que resuelvan las diferentes situaciones que el contrario le pueda plantear, teniendo los recursos necesarios para superarlas.

Por supuesto, que ese trabajo ofensivo sea efectivo después de demostrar un gran esfuerzo-derroche-agresividad-entusiasmo-compromiso defensivo

*Athletic Club*p. 4 p.p 4 p.p int.
rombop. 4 p.p 4 p.p int.
rombo

P.4 P.P. 4 P.P. INTERIORES ROMBO

Variante táctica.

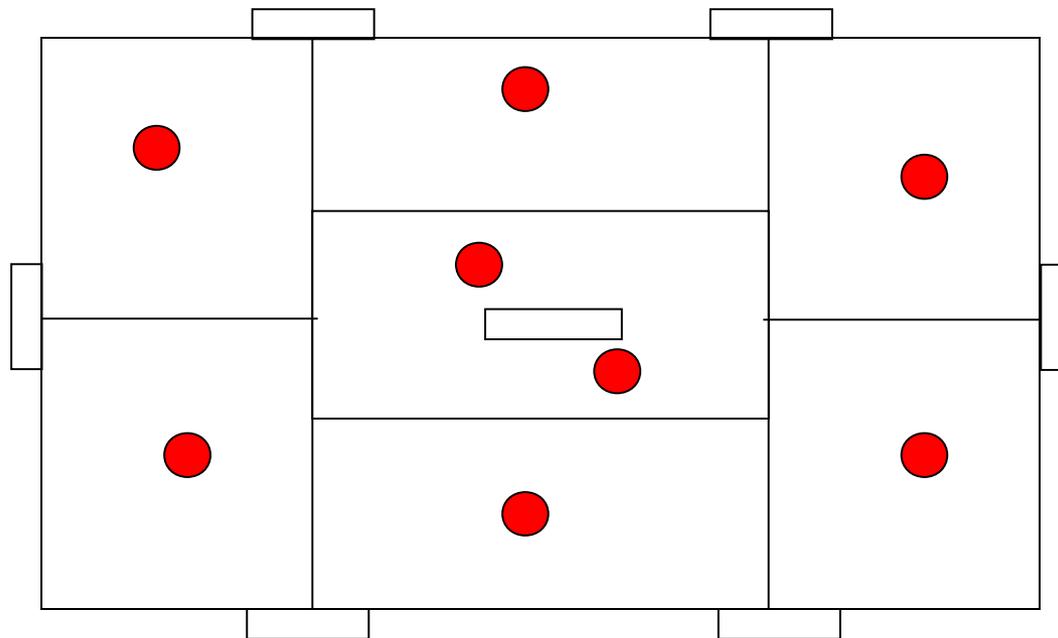
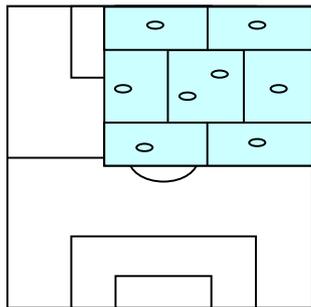
Si en los ejercicios anteriores : 1.- En uno con **1 p.p. int. y 2 p.p. laterales**, buscábamos acciones al pie y al espacio con distancias entre las porterías para la dificultar las ayudas del equipo defensor. 2.- En otro, introducíamos **3 p.p. int.**, para el adelanto de la línea propiciando, jugar ante la presión en medio campo, soluciones de control o incluso de velocidad al espacio, al tener que adelantarse la línea defensiva a equilibrar al medio del campo.

3.- Aquí introducimos una portería entre líneas que va a facilitar también el sumar a los objetivos anteriores, el jugar entre líneas y fomentar la comunicación entre ellas, dependiendo del contrario y de la zona de inmediato peligro en la que se encuentre el juego.

Ejercicio que propicia el escalonamiento de las líneas, así como, las ayudas entre los jugadores de las mismas, bien descolgándose, bien adelantándose a la ayuda.

Asimismo posibilita en ataque todas las acciones propias del juego, desde el control del mismo, hasta la profundidad; el dominio de los ritmos de juego, desde la progresión del juego por dentro hasta la búsqueda de la misma por fuera.

Ejercicio muy completo tanto desde el aspecto ofensivo como del defensivo



4 P.P. 2 P.P. LATERALES 1 P.P. INTERIOR PARCELADA

La diferencia con respecto al ejercicio de la posesión parcelada es que le ofrecemos al equipo poseedor del balón contabilizar su superioridad dominando las zonas. El hecho de establecer porterías en los laterales, en el centro y en el fondo va a hacer que además de todas las situaciones que queremos generar en cuanto a duelos en las zonas, el juego tenga una salida que refleje en el marcador la superioridad que establece en el dominio del juego

Se trata de fomentar la presión en cada zona, los duelos 1/1. **Que no sea un ejercicio rígido**, es decir, los jugadores pueden ocupar otras zonas pero incidiendo en que, en éstas, sólo se pueden dar situaciones 1/1, mientras que en el resto, los jugadores, estarán dando diferentes soluciones a la salida del balón.

En defensa, nos orientaremos correctamente en función del contrario y del balón, obligándonos a un **compromiso máximo** cuando el balón caiga en su zona.

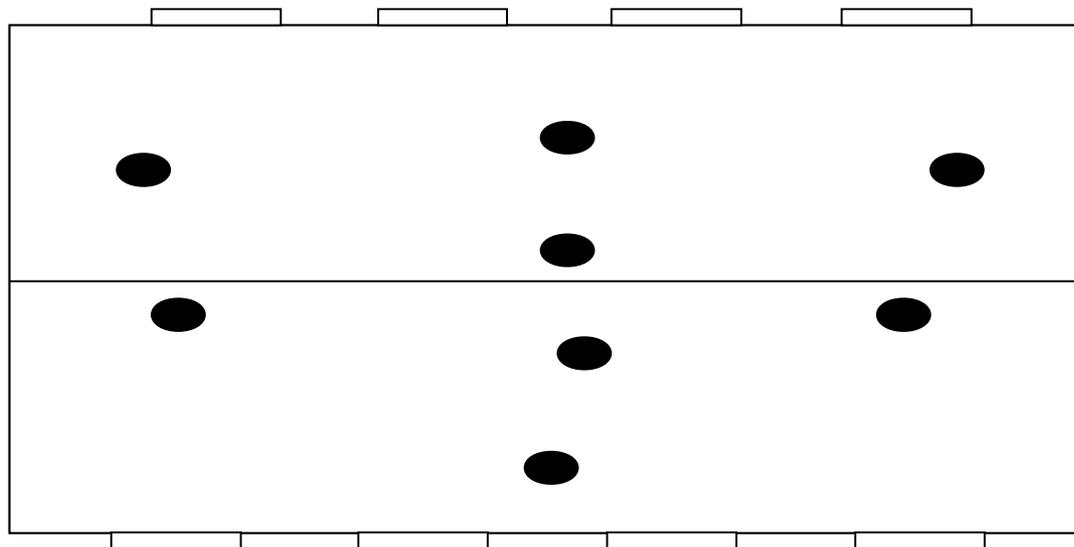
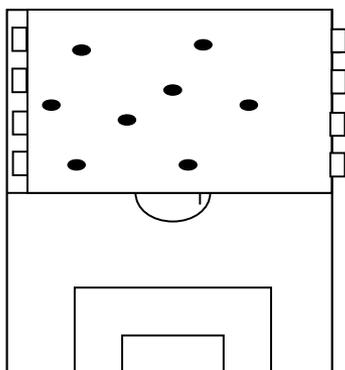
Es un ejercicio que exige una gran comunicación entre los jugadores, tanto en defensa como en ataque, para dar salidas al balón, para compensar los desajustes que se puedan producir en cada zona...

Los goles serán libres en las porterías del fondo y la de dentro,, valiendo doble, y al primer toque y valor normal en las laterales.



Aplicaciones

8 porterías pequeñas



P. 8 P.P. SIMPLE-

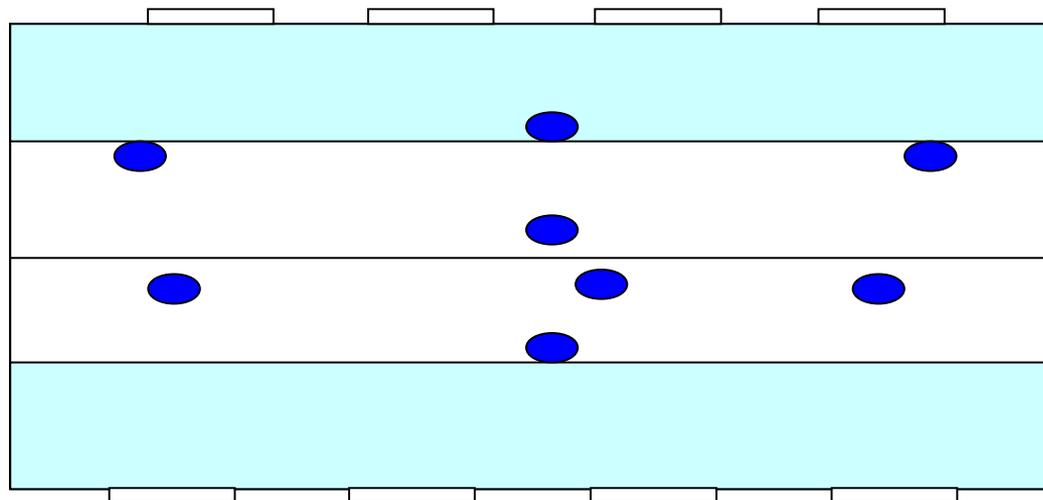
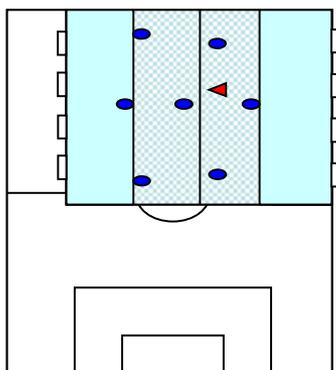
El hecho de plantar 4 porterías pequeñas en cada lado, no es otro que valorar las diferentes opciones de llegada: por banda o por dentro en velocidad; con diagonales por dentro o a banda; desde línea delantera, 2ª línea o laterales

Los goles serán libres de toque en las porterías de dentro y al primer toque en las de fuera.

Hacer ver a los jugadores que no se trata de meter goles de cualquier manera, y ya está, sino en buscar las mejores opciones de juego para luego poder trasladarlas al juego real

Con robo de balón adelantado la alternativa es la búsqueda de la velocidad, sorprendiendo al contrario.

Quando el juego se desarrolla ante un equipo ordenado, bien posicionado, las alternativas para sorprender serán los cambios de orientación que busquen el desequilibrio; llevar el balón a bandas para acciones 1/1 ó 2/1; o sorprender por dentro con pared, o con llegada del tercer hombre... éstas situaciones las buscaremos respaldados por el ritmo del juego y la movilidad de los jugadores.

*Athletic Club*p.8 p.p
zonas-vel-profundida

P. 8 P.P. ZONAS - CONTROL, JUEGO, PROFUNDIDAD -

Limitamos bien el campo dejando dentro del mismo dos zonas, las sombreadas, en las cuales sólo puedo entrar en ataque, siempre que sorprenda en velocidad, habilidad, regate al espacio, desmarque 2ª línea, búsqueda de la espalda de la defensa...

Valoraremos las diferentes alternativas de juego, dependiendo de si el contrario está o no organizado. El espacio es el objetivo, y según donde se recupere el balón y si el equipo contrario esta organizado o no, se valorarán las diferentes opciones de juego.

El hecho de plantar 4 porterías pequeñas en cada lado, no es otro que valorar las diferentes opciones de llegada: por banda o por dentro en velocidad; con diagonales por dentro o a banda; desde línea delantera, 2ª línea o laterales

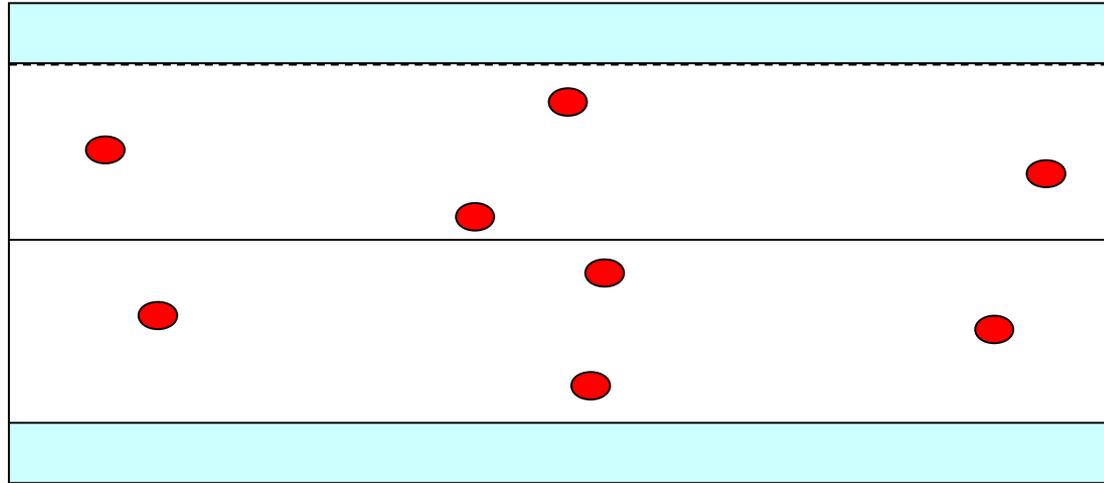
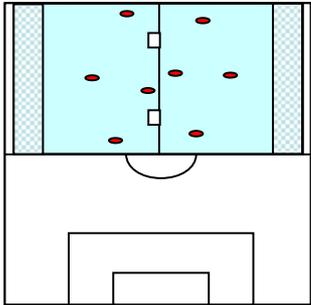
Los goles serán libres de toque en las porterías de dentro y al primer toque en las de fuera. Hacer ver a los jugadores que no se trata de meter goles de cualquier manera ,y ya está, sino en buscar las mejores opciones para luego poder trasladarlas al juego real

Con robo de balón adelantado la alternativa es la búsqueda de la velocidad, sorprendiendo al contrario.

Cuando el juego se desarrolla ante un equipo ordenado, bien posicionado, las alternativas para sorprender serán los cambios de orientación que busquen el desequilibrio; llevar el balón a bandas para acciones 1/1 ó 2/1; o sorprender por dentro con pared, o con llegada del tercer hombre... éstas situaciones las buscaremos respaldados por el ritmo del juego y la movilidad de los jugadores.



Aplicaciones línea imaginaria

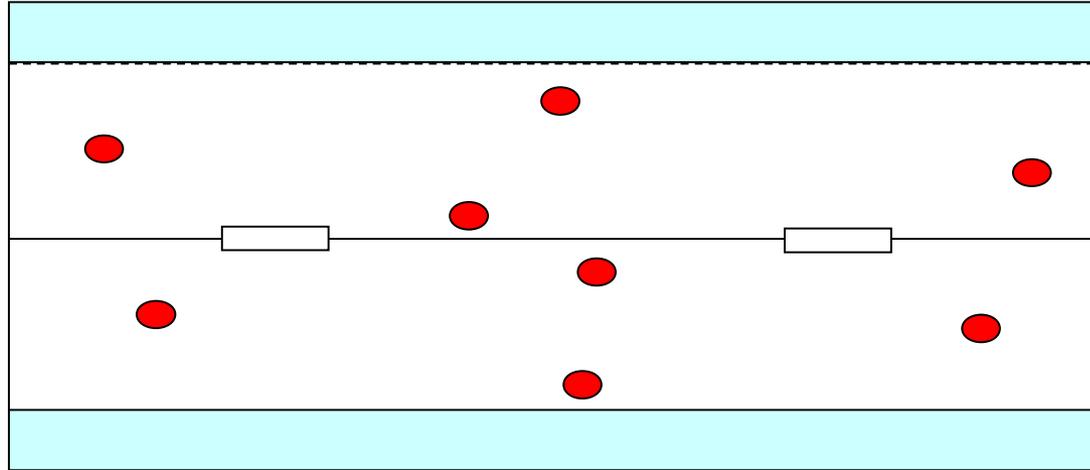
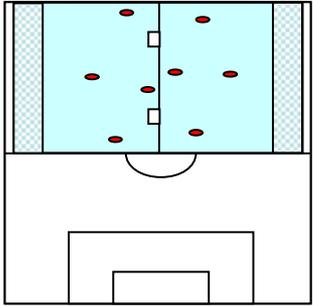


LÍNEA IMAGINARIA. 8/ 8

El objetivo es la búsqueda de la profundidad, cosa que conseguimos al poder permitir la obtención del gol, rebasando con el balón controlado, y dejándolo en cualquier parte a lo largo de la línea imaginaria del fondo
Ejercicio de ataque- contraataque pero con posibilidad de control del juego.

Diferenciar entre **ataque organizado**, donde la búsqueda de la mejor opción de gol, es el objetivo. **Con contraataque** donde la sorpresa y la rápida ejecución de la acción o acciones es la prioridad.
Apoyos- desmarques- velocidad de ejecución, juego, toma de decisiones...

En defensa, al margen del equilibrio de líneas, las basculaciones en función del balón, la presión al contrario, y la disposición para el robo del balón. Insistiremos en el compromiso individual de cada jugador en la recuperación del balón.
Presión-anticipaciones-fijar al contrario-marcajes-prevención de la jugada...



línea imaginaria



línea imaginaria

LÍNEA IMAGINARIA CON 2 P.P INT. 8/8

El objetivo es la búsqueda de la profundidad, cosa que conseguimos al poder permitir la obtención del gol, rebasando con el balón controlado, y dejándolo en cualquier parte a lo largo de la línea imaginaria del fondo

Asimismo pretendemos, que el equipo no se meta atrás e incluso, que las líneas no superpongan unas con otras, implantando dos porterías pequeñas en medio del campo.
De esta manera buscamos el equilibrio del equipo, obligándole a adelantar la línea, y asumir y desdeñar los posibles peligros y dificultades que el contrario pueda ocasionar.

Ejercicio de ataque- contraataque pero con posibilidad de control del juego.

Diferenciar entre **ataque organizado**, donde la búsqueda de la mejor opción de gol, es el objetivo. **Con contraataque** donde la sorpresa y la rápida ejecución de la acción o acciones es la prioridad.

Apoyos- desmarques- velocidad de ejecución, juego, toma de decisiones...

En defensa, al margen del equilibrio de líneas, las basculaciones en función del balón, la presión al contrario, y la disposición para el robo del balón. Insistiremos en el compromiso individual de cada jugador en la recuperación del balón.

Presión-anticipaciones-fijar al contrario-marcajes-prevención de la jugada...



ATHLETIC CLUB

OBJETIVO	ACTIVIDAD	CONTENIDO	EJERCICIO
RITMO	4. TECNICA COLECTIVA	4.1 SIMPLE	4.1.1 Cuadrado
			4.1.2 Largo + pared
			4.1.3 Controles
			4.1.4 Apoyos
			4.1.5 Camino
			4.1.6 Diamante
			4.1.7 Corto – largo – soporte - pared
			4.1.8 Paredes
			4.1.9 Dominio del espacio
		4.2 POSICIONAL	4.2.1 Tipo 1
		4.2.2 Tipo 2	
		4.3 DECISIONAL	4.3.1 Tipo 1
		4.3.2 Tipo 2	
4.3.3 Tipo 3			
4.3.4 Tipo 4			



Técnica colectiva

SIGNIFICADO DE LOS SÍMBOLOS



JUGADOR QUE EJECUTA LA ACCIÓN



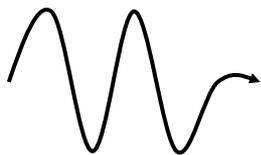
JUGADOR QUE HACE OPOSICIÓN PASIVA O ACTIVA



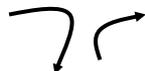
pases



desplazamiento



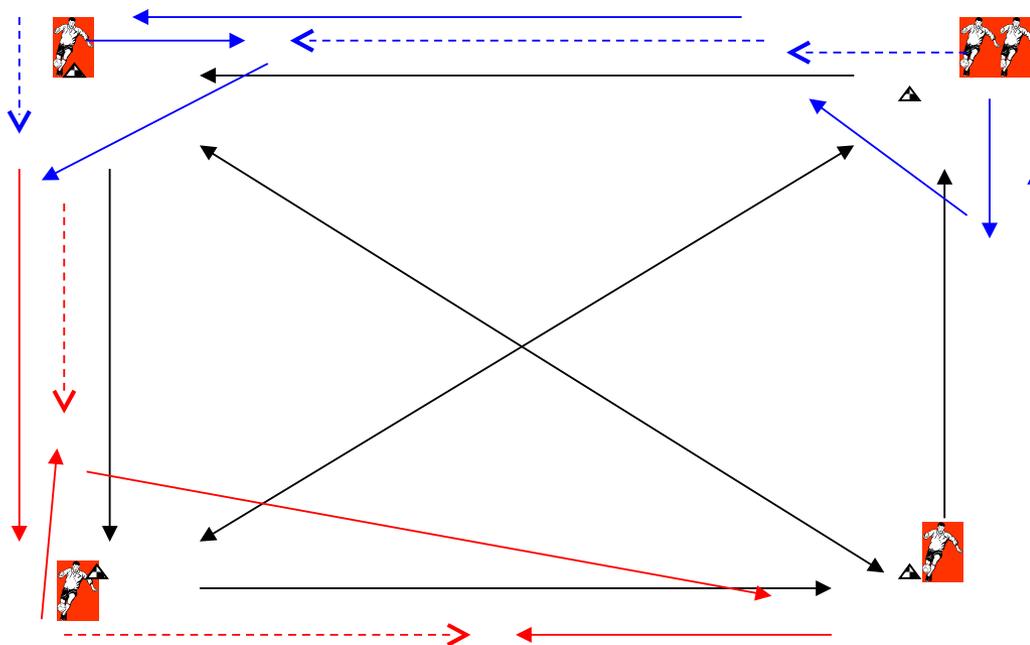
conducción



giros-orientaciones



Técnica colectiva simple



TÉCNICA COLECTIVA CUADRO

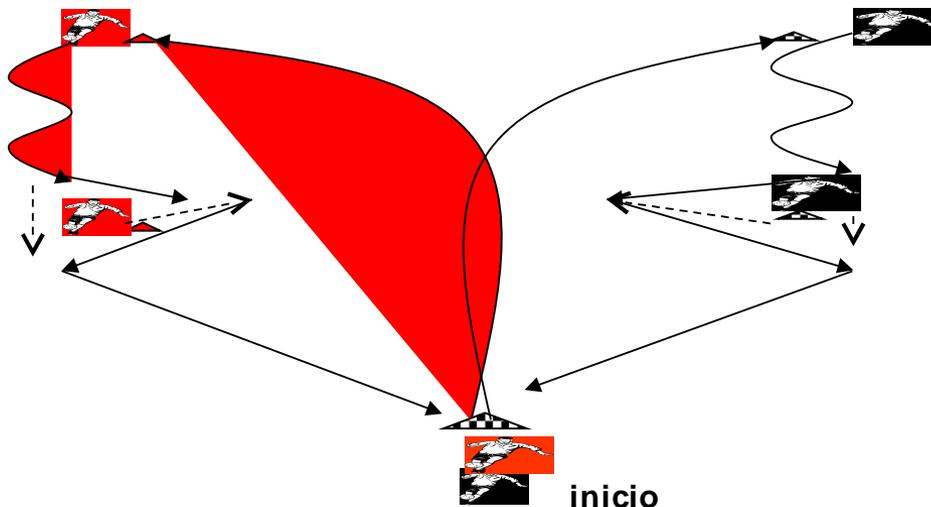
Mejora de acciones técnicas con componentes colectivos

Reflejamos diferentes acciones dentro de una misma distribución.

Desde la más simple de pase, evolucionando a las diagonales , y a partir de ahí, combinando con acciones de amortiguación y pase a un tercero, con paredes... En definitiva, todo tipo de acciones que enriquezcan al ejercicio.

Insistir en la correcta ejecución, así como en el cuidado de los detalles.

Incidir y corregir las orientaciones con respecto al balón, en los controles orientados , en el toque de los pases, en atacar el balón, no esperarlo ... En el dinamismo del ejercicio.



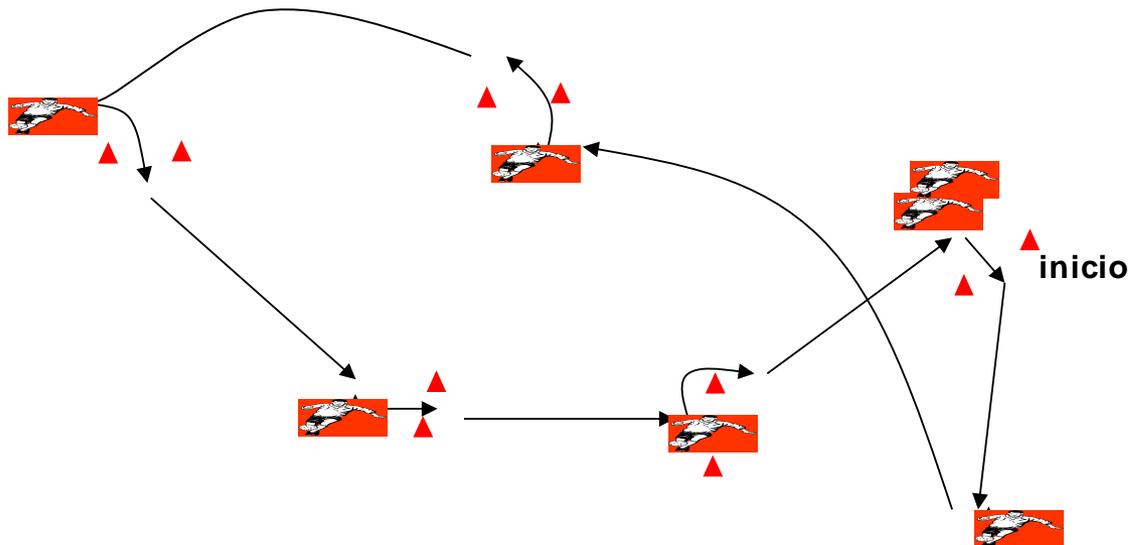
COLECTIVA LARGO + PARED

El dominio de las diferentes acciones de juego siguen su evolución.

Trabajaremos el dominio del pase largo, del control orientado, de la conducción, la pared y el pase en la progresión del juego

La correcta ejecución es la prioridad donde: el ritmo, el dinamismo, así como la rotación por derecha e izda, estarán bien presentes

Ejecutar las acciones dominando la situación, sin pensar la pierna a utilizar, jugar con las orientaciones del balón, llevándolas al lado natural, ya sea por derecha o izda.



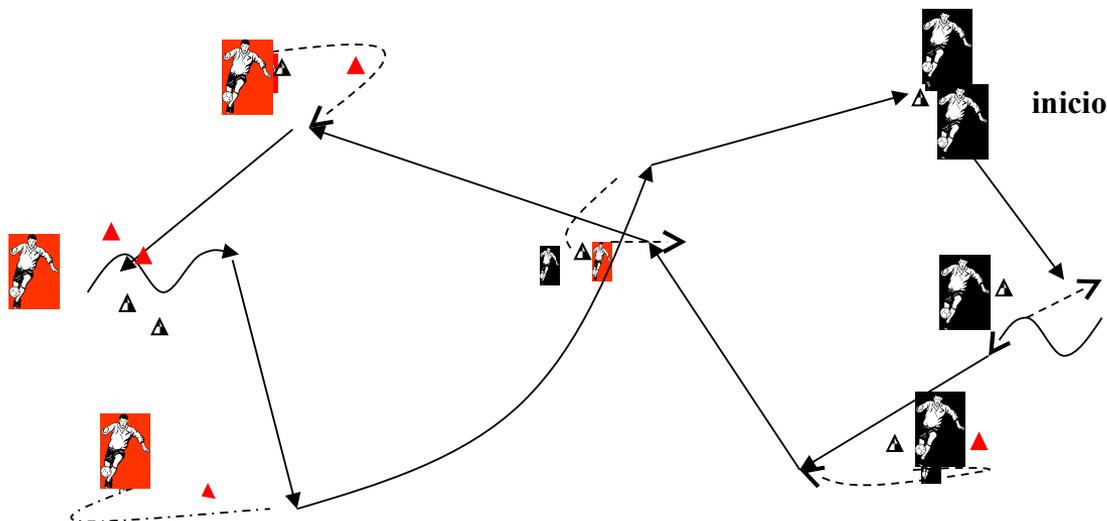
COLECTIVA CONTROLES ORIENTADOS

Se diseña un ejercicio que desde diferentes trayectorias, nos obligue a orientar el control del balón hacia el espacio, dejándolo en disposición de ser jugado.

Jugamos con diferentes superficies, y para hacerlo más dinámico y atractivo establecemos una serie de porterías por las que habrá que pasar o evitar que pase el balón.

Controles a pases largos por arriba, a pases diagonales, de espalda, de frente. Siempre con una buena dinámica de ejercicio

Corregir e insistir en la correcta ejecución de las acciones, explicar el porqué, y los beneficios que ello puede suponer

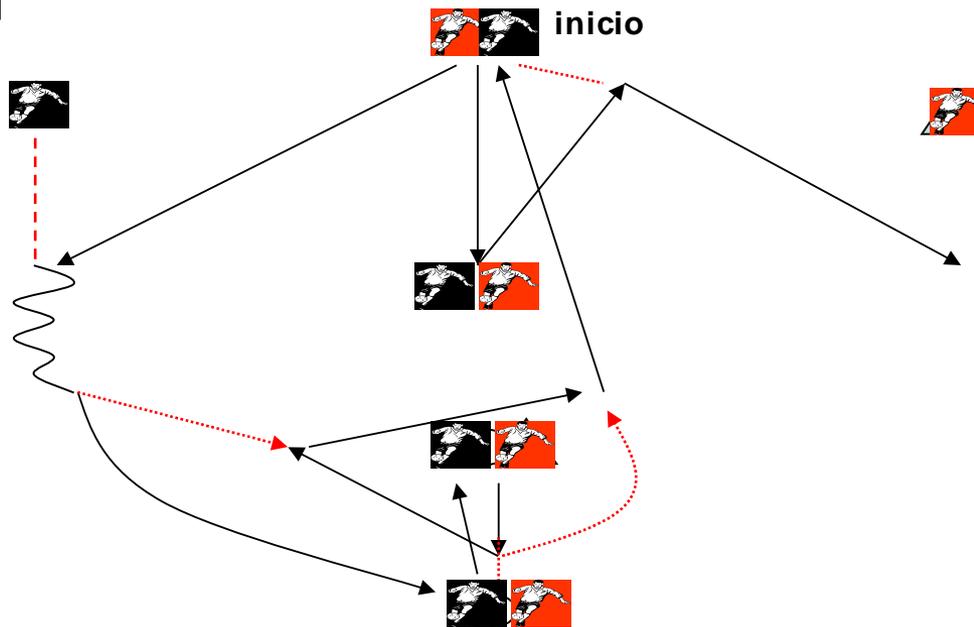


COLECTIVA APOYOS

En esta estructura colectiva se trabajan movimientos orientados a los jugadores de centro -MC, MP, DC, C-, y movimientos orientados a los jugadores de banda

Establecemos postas que se asemejan a una distribución en el campo de los jugadores por posiciones, insistiendo en lo que buscamos a través de las colectivas ,esto es, el dominio de las acciones técnicas de juego con toda naturalidad.

Trabajamos el juego a través de triangulaciones, con acciones de amplitud-juego interior y profundidad.



COLECTIVA CAMINO

Marcamos una estructura, con acciones, por dentro y por fuera, en función de la posición.

Tendremos salida por banda, apoyos por dentro, paredes, y pase profundidad.

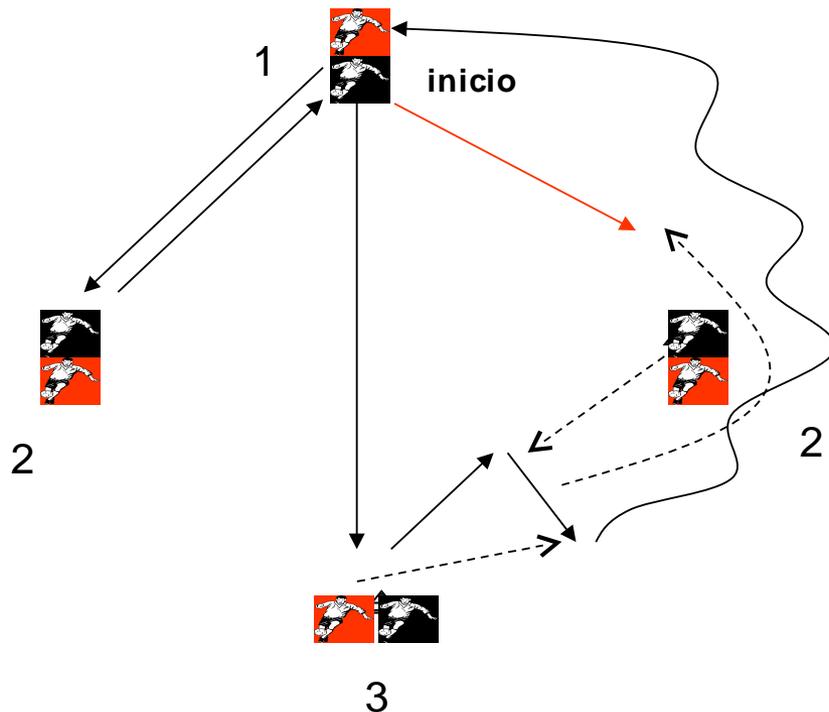
A diferencia de las anteriores colectivas ya no basta con la ejecución de la acción que corresponde en la posta en la que se trabaja, sino que después hay que conectar con una acción de ayuda al jugador que tiene el balón

Evolucionando el ejercicio intercambiaremos acciones de defensa con acciones de ataque.

Trabajamos con dos balones.

Queremos que los jugadores no sean rígidos en la ejecución del ejercicio, que éste no sea mecánico y que si por un casual a la hora de hacer una pared, ésta no se puede realizar, por el motivo que sea, pues se juega una acción individual y conecta con la otra posta.

No se para el ejercicio.



COLECTIVA DIAMANTE

Ejercicio de ritmo y velocidad

Es importante no sólo la ejecución con balón, sino los desplazamientos de posta a posta sin él.
Queremos que los jugadores, no estén pendientes del juego cuando tienen el balón, sino cuando no lo tienen, también.

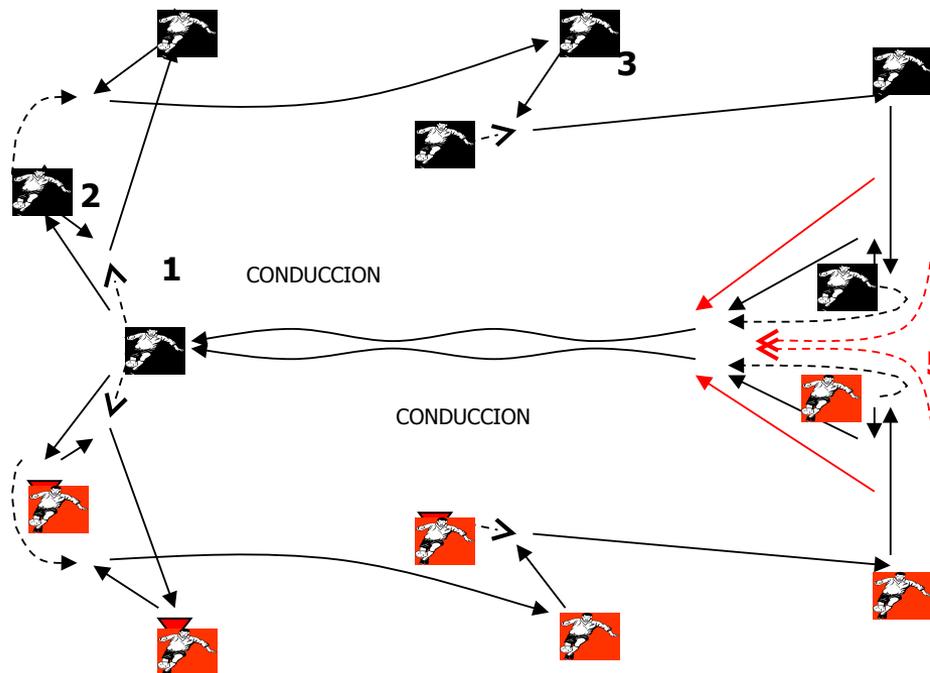
Intervienen dos balones

Fomenta la amplitud-el soporte, la profundidad con pase, la pared y la conducción al espacio.

Ejercicio que requiere que el jugador piense.

Movimientos de los jugadores después de jugar en la posta

- 1-2
- 2-3
- 3-1

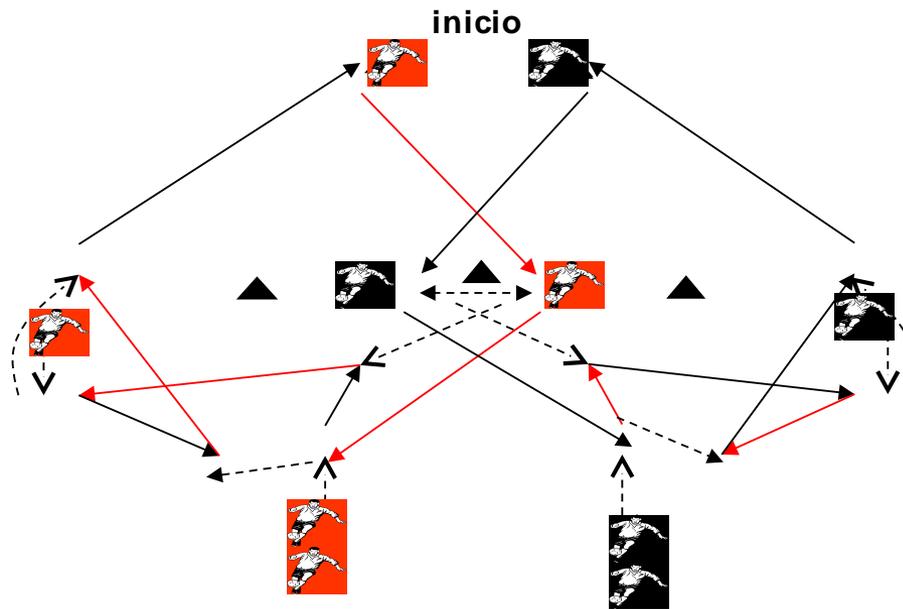


COLECTIVA CORTO-LARGO-SOPORTE-PARE

Trabajamos diferentes tipos de golpes con sus apoyos correspondientes.

Incidimos en la correcta ejecución de los pases, cuidando los detalles.

Realización del ejercicio dando importancia al balón cuando lo tenemos y no lo tenemos, bien para conectar con una acción, bien para conectar con un compañero, o bien para desplazarse al espacio, que será el inicio de la siguiente posta



COLECTIVA PAREDES

Juego interior (orientaciones)- Profundidad-soporte-pared.

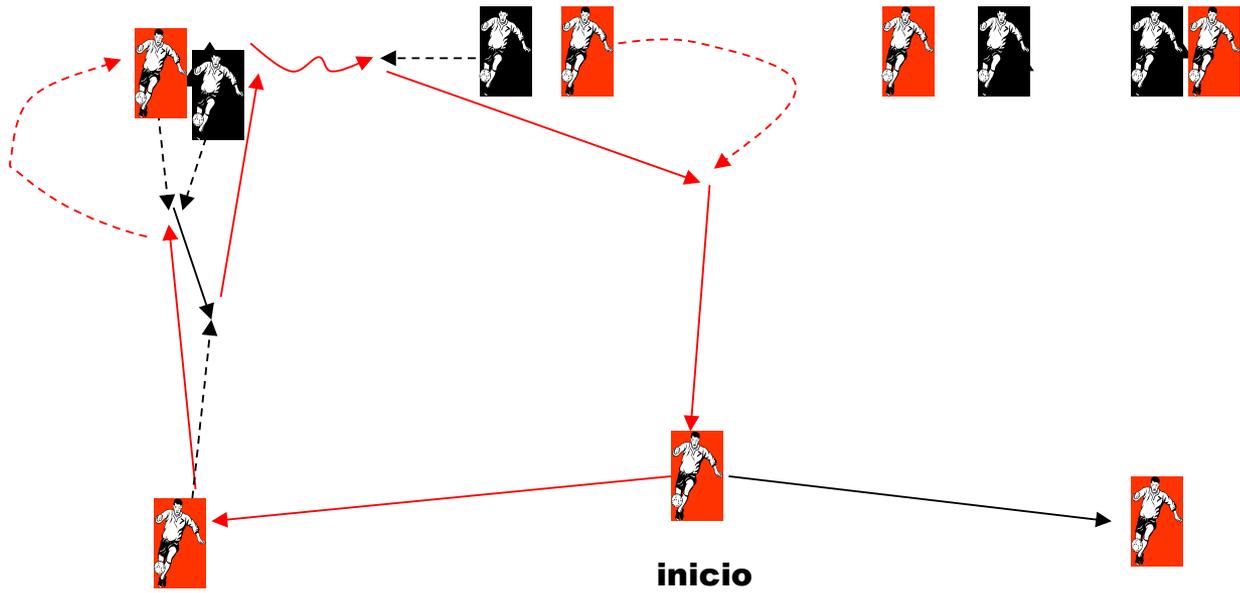
Insistimos en dar orientaciones a las colectivas, en el dominio de las posiciones y en el trabajo a desarrollar en cada posta.

Incidir en la conexión en el momento adecuado, a la hora de relacionar un pase por dentro con la orientación precisa para controlarlo y orientarlo al espacio. Así como, del desmarque en la pared con el tacto en la amortiguación, que habilitará el pase al soporte para buscar la siguiente acción.

Controlar los tiempos de ejecución de cada acción, que sean en el momento preciso,

Buen ritmo e intensidad en el ejercicio.

En la posta del centro vamos cambiando el trabajo hacia la derecha o la izda, para que todos los jugadores pasen por las todas las postas.



-  colectiva dominio espacio
-  colectiva dominio espacio

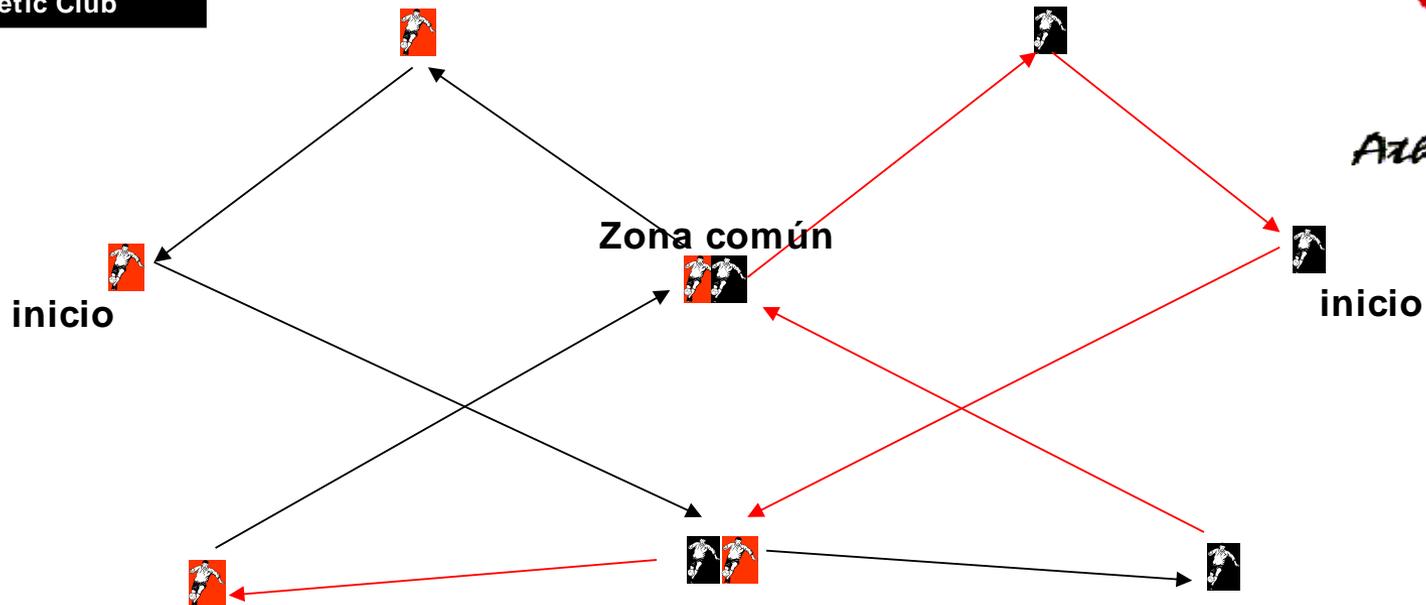
COLECTIVA DOMINIO DEL ESPACIO

Trabajamos el dominio del espacio y de la situación, con respecto al balón y al compañero, bien para una circulación rápida, o para un apoyo y pared con búsqueda del espacio, o una conducción, sabiendo atraerse al contrario, para jugar posteriormente al espacio.

Trabajamos el pase, corto-medio-largo, con ventaja al compañero

Importante el control orientado, el manejo de las distancias para atraerse al contrario, así como, el pase con ventaja al espacio habilitando al compañero, que tras un movimiento horizontal, estará evitando caer en el fuera de juego

Control en carrera y pase



COLECTIVA TRIANGULACIONES

El objetivo de esta colectiva son las orientaciones en función del balón, del compañero, y del contrario; los controles orientado;, y la correcta ejecución del pase.

A partir de esta premisa trabajamos orientaciones en función del balón, valorando si son frontales, laterales o por dentro.

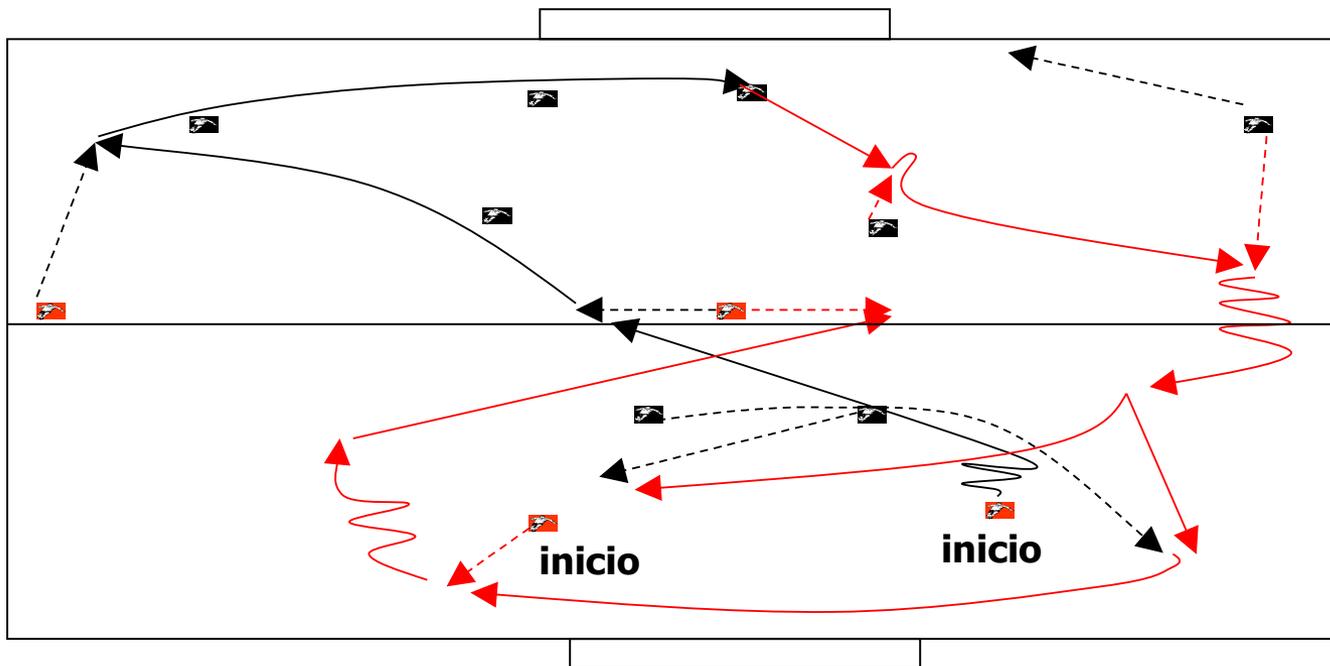
Lo mismo para el control orientado hacia el espacio o en carrera, en función de la posición que se ocupe en cada posta.

Y por supuesto, recalcando que para que se consiga la ejecución correcta de todo lo anterior, el pase va a ser el protagonista, buen toque en la realización del mismo.

El ejercicio lo desarrollamos a base de triangulaciones que van a ser igual de útiles a los jugadores que jueguen en línea defensiva, en la de medios o en la delantera.



Técnica colectiva posicional



COLECTIVA POSICIONAL 1

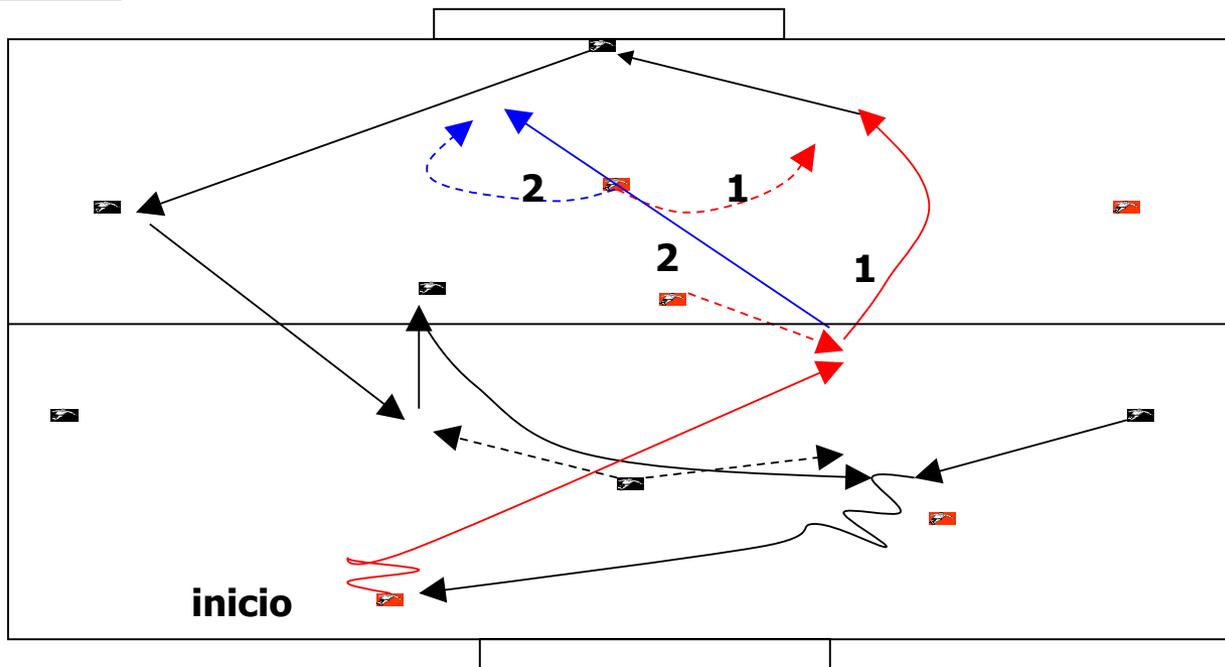
Trabajamos desde la salida del balón por parte de los centrales, las orientaciones de los medio centros, los desmarques por banda de los extremos con su posterior centro para forzar el despeje orientado del central, la ayuda en la caída del medio centro. Y a partir de ahí, el lateral que había estado haciendo la cobertura, sale en ataque recibiendo el balón, una vez pasado el medio campo conduce hacia dentro, esperando los movimientos de los puntas, y decidiendo el pase más apropiado. Los puntas una vez que reciben juegan con el central iniciándose el juego por el otro lado.

Ejercicio que combina acciones tanto ofensivas como defensivas, específicas de cada posición y aplicables al juego real.

Vamos cambiando la realización de las acciones entre posiciones:

- centrales que defienden con los que sacan el balón
- entre los hombres de banda
- Medio centro en ataque y en defensa.

A medida que dominamos el ejercicio podemos introducir nuevos movimientos.



COLECTIVA POSICIONAL 2

Trabajamos acciones propias de cada posición

Salida de balón por dentro de los centrales

Orientaciones, controles, pases y toma de decisiones, propios de los hombres de dentro.

Movimientos del delantero en profundidad

Circulación de balón desde la defensa

Juego interior a desmarque de apoyo de delantero

Soporte del juego por parte de los hombres de dentro.

Irrupción sorprendiendo al espacio por parte de los hombres exteriores

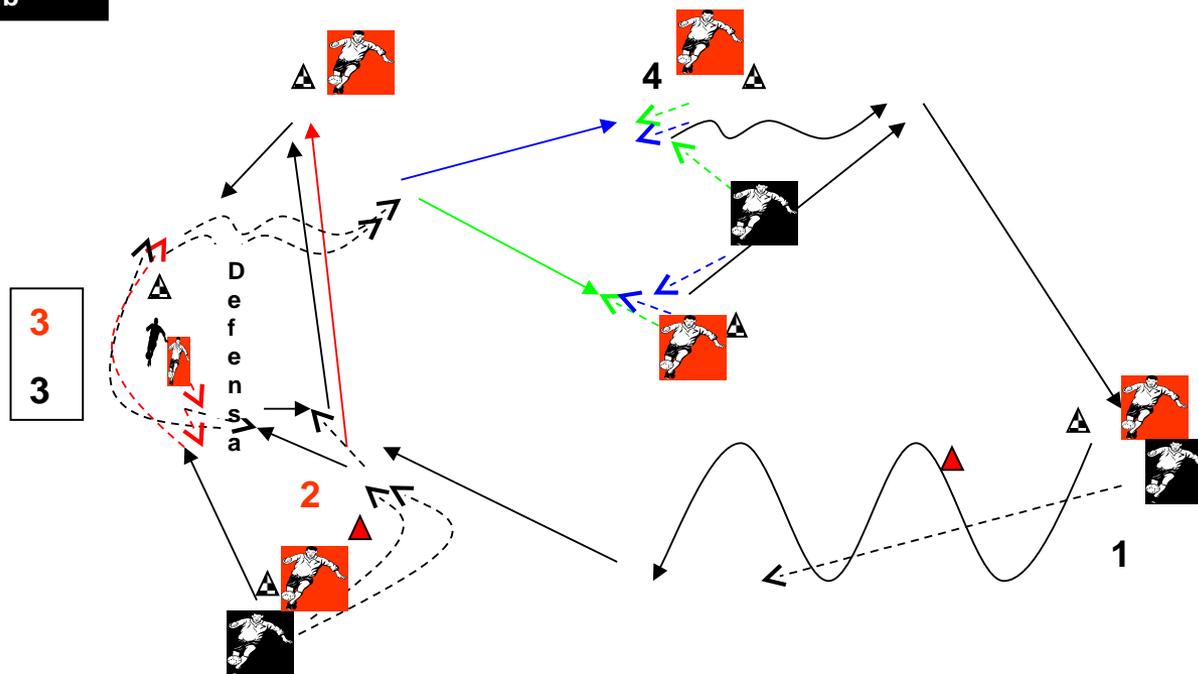


Técnica colectiva reflexiva



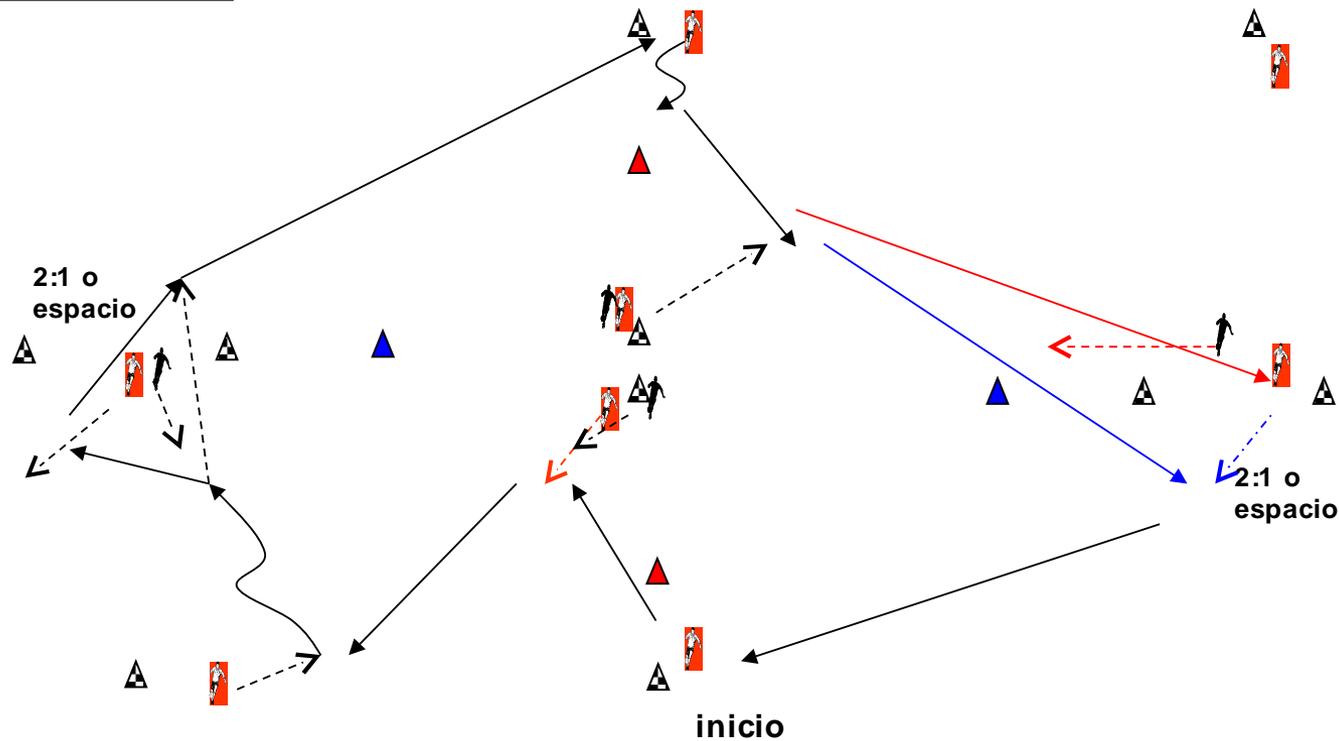
Reflexivas

Es una colectiva en la que en determinadas postas **no marcamos una salida definida, animando al jugador a decidir la opción correcta** en función del compañero y el contrario.



TÉCNICA COLECTIVA REFLEXIVA 1

1. Conducción rápida (el defensa sale a por él cuando pasa por el cono rojo) y pase al desmarque de apoyo-ruptura.
- (2) Y (3) Desmarque de apoyo-ruptura, recibiendo el balón (cuando pasa por el cono rojo, sale el defensa) → **mirar/ decidir** en función de defensas 2 y 3. En (3) apoyo, el defensa no me sigue → **recibo-atraigo-devuelvo-busco apoyo** en el otro lado. En (3) apoyo, el defensa me sigue → **marchando al apoyo en el otro lado** ya que el compañero jugará en largo.
- (4) En función de dónde va el defensa se hace una u otra jugada. El jugador que conduce el balón lo tiene que hacer rápido ya que el defensa le va a seguir → **mirar/ decidir**.

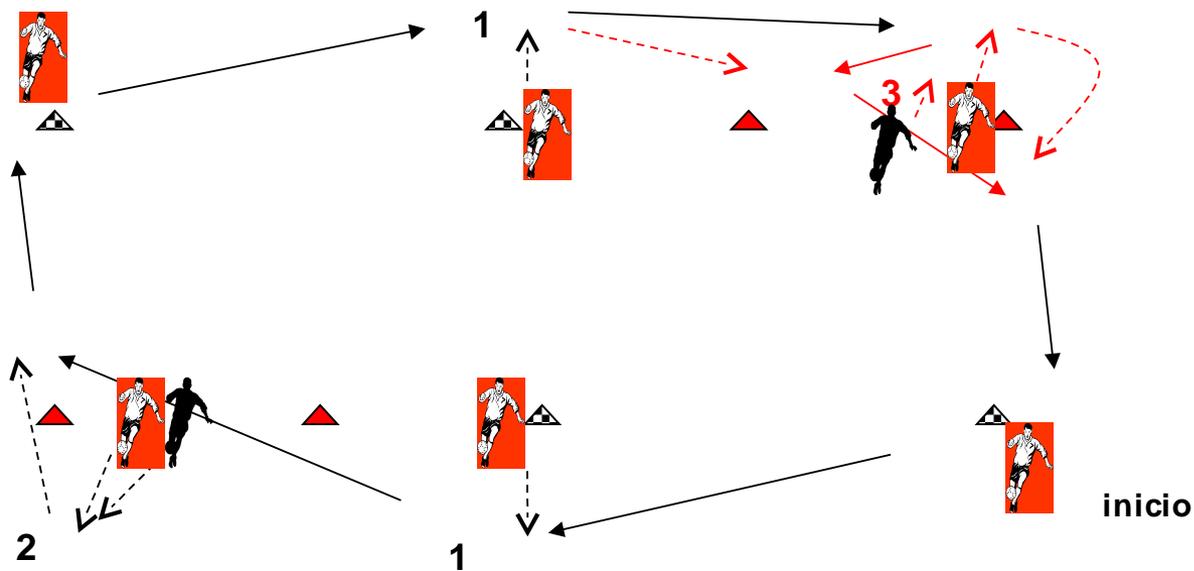


REFLEXIVA 2

Se pueden dar varias situaciones en función de lo que haga el defensa en cada zona.

En el centro, si viene con el contrario, necesidad de soporte y por lo tanto se juega luego un 2:1, si viene solo se gira y juega con banda adelantado por dentro o por fuera en función del contrario.

Atacante rojo contrario negro



REFLEXIVA 3

1.- Apoyo lateral, evitando pase horizontal.

2.- Bajo a recibir, me sigue contrario → me marcho y pase en profundidad, si no está claro se jugaría con la siguiente posta.

3.- Bajo a recibir, el contrario se queda → recibo balón y juego la pared con el apoyo (1º atraigo contrario).

● Defensa dos opciones: se queda o sigue al atacante.



ATHLETIC CLUB

OBJETIVO	ACTIVIDAD	CONTENIDO	EJERCICIO
----------	-----------	-----------	-----------

FINALIZACIONES	5. LLEGADAS	5.1 SIMPLES	5.1.1 CORTAS	5.1.1.1 Frontales
				5.1.1.2 Laterales
				5.1.1.3 Pases interiores
				5.1.1.4 Alternativas
		5.1.2 LARGAS	5.1.2.1 T. Colectivas posicionales 1	
			5.1.2.2 T. Colectivas posicionales 2	
		5.2 ESPECÍFICAS OPOSICIÓN	5.2.1 CORTAS	5.2.1.1 Oposición 1
				5.2.1.2 Oposición 2
			5.2.2 LARGAS	5.2.2.1 T. Colectivas posicionales oposición 1
				5.2.2.2 T. Colectivas posicionales oposición 2
6. ACCIONES ESPECÍFICAS OPOSICIÓN	6.1 Defensa / ataque 1			
	6.2 Defensa / ataque 2			



ATHLETIC CLUB

■
■
Lle g a d a s



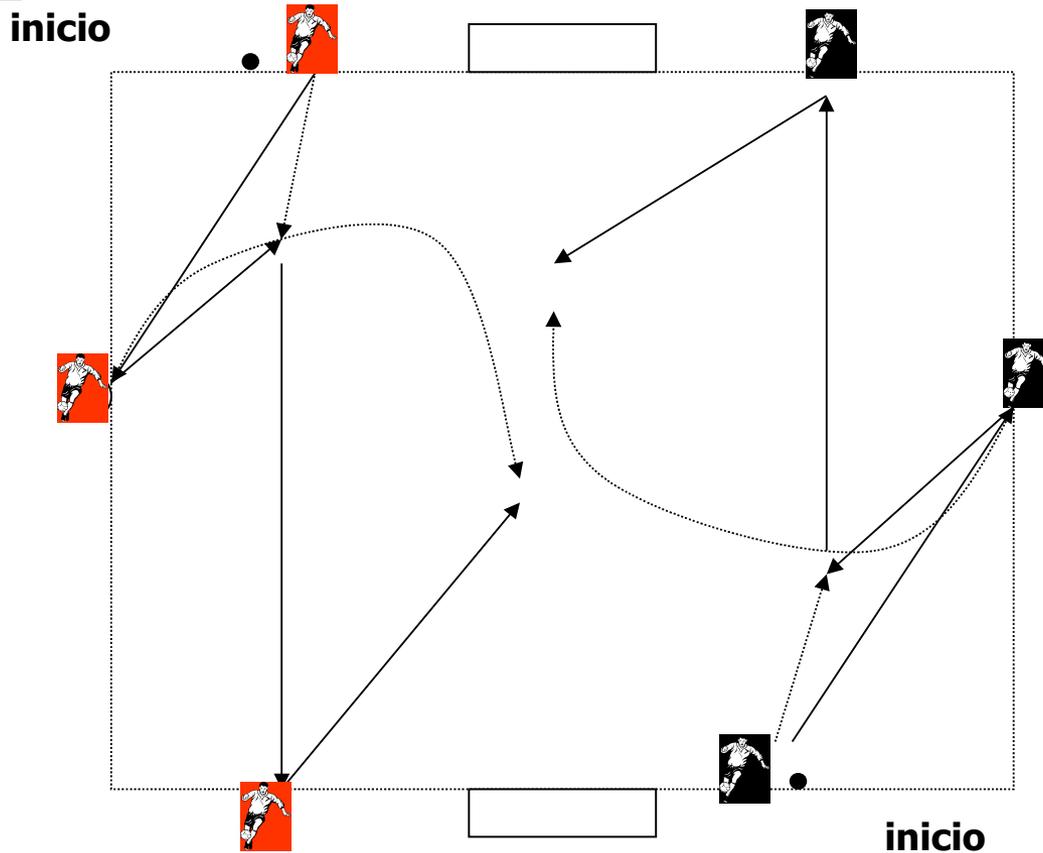
Llegadas simples



Llegadas simples cortas



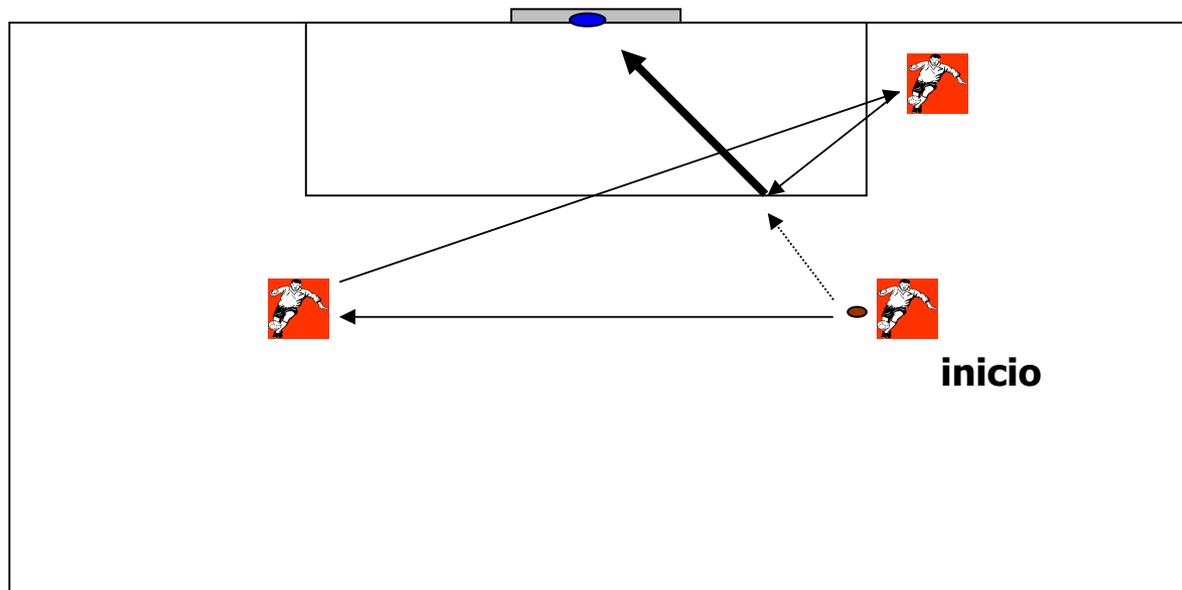
Frontales



LLEGADA CORTA FRONTAL. TIROS 1

Pared-apoyo-pase profundidad-juego de cara -llegada y tiro

Acciones colectivas con finalización.

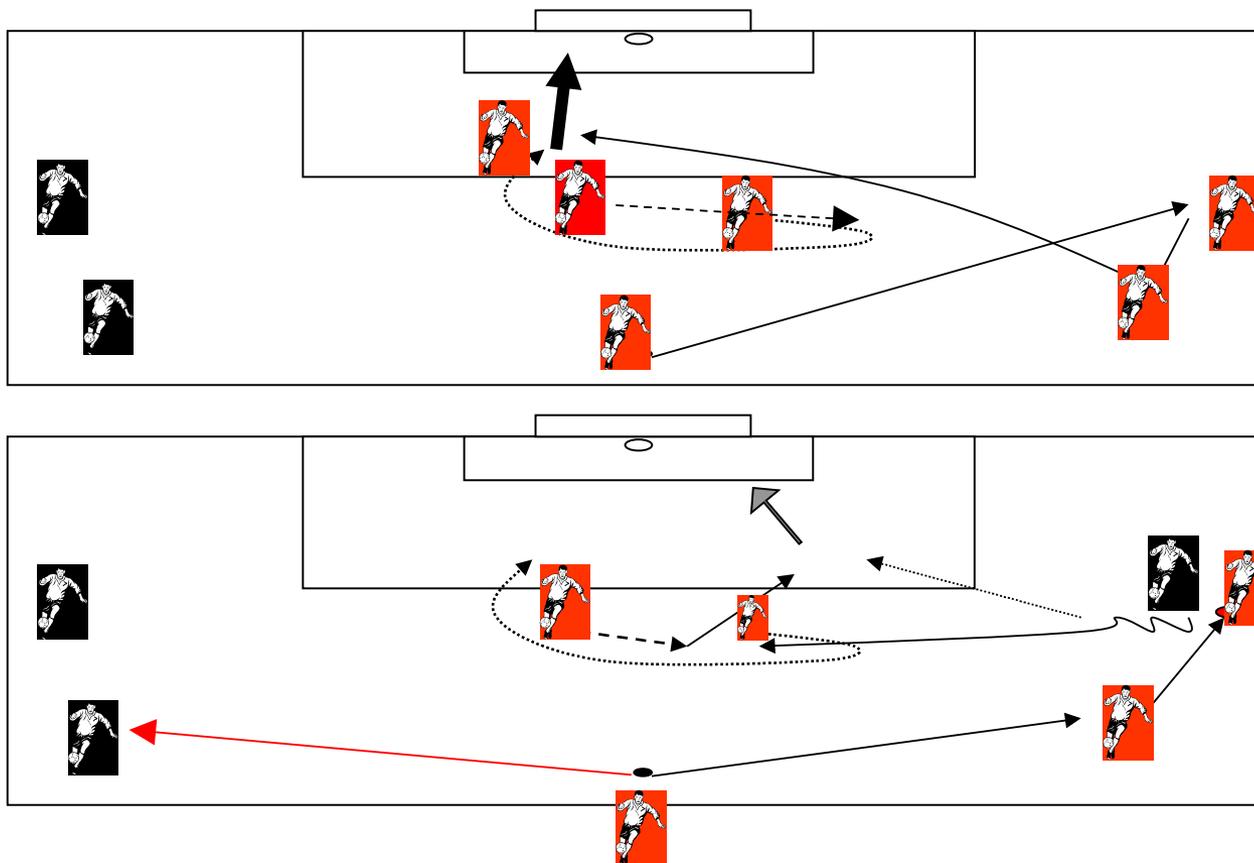


LLEGADAS CORTAS FRONTALES. TIROS 2

Buscamos el tiro tras una rueda de pases.
Insistimos en la correcta ejecución de las acciones
Cuidamos los detalles en la ejecución de cada posta.

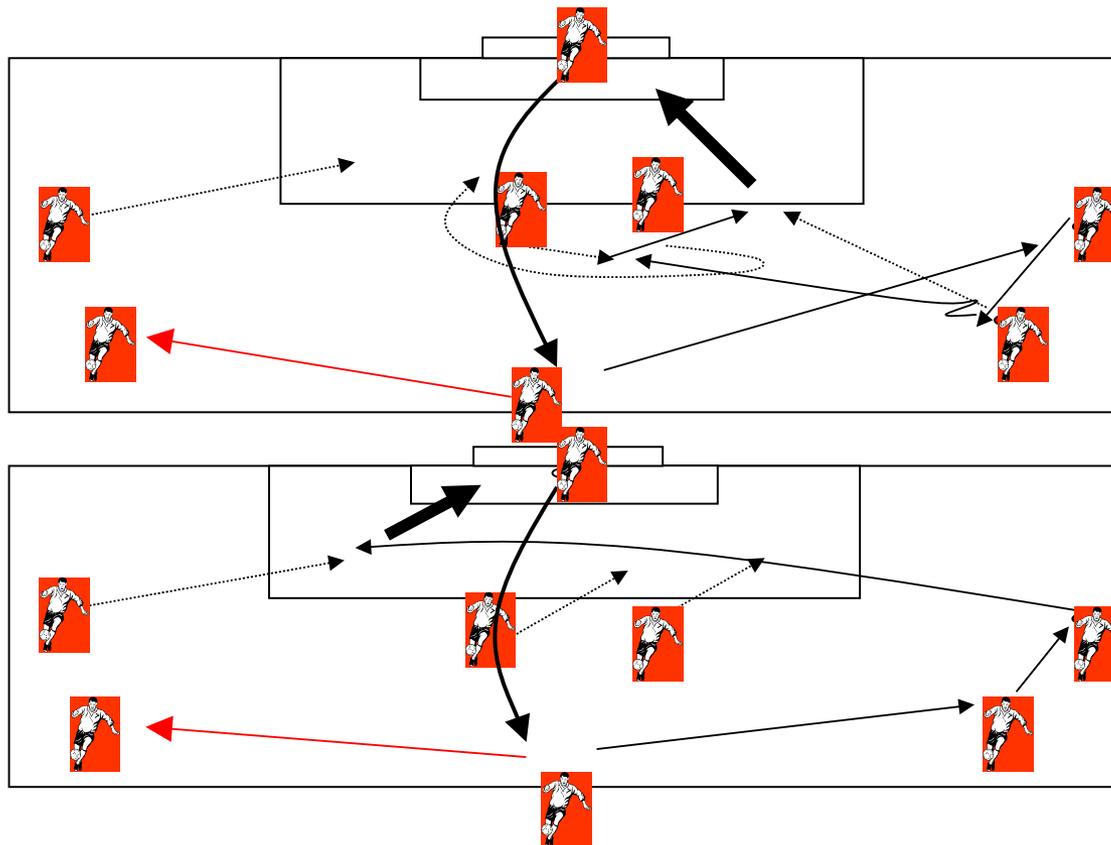


Laterales



LLEGADAS CORTAS DESDE ZONAS LATERALES 1

- 1.- Con movimientos de los puntas, y pase diagonal desde banda
- 2.- Con movimiento tras jugada desde banda hacia dentro y pared, tras movimiento de los puntas

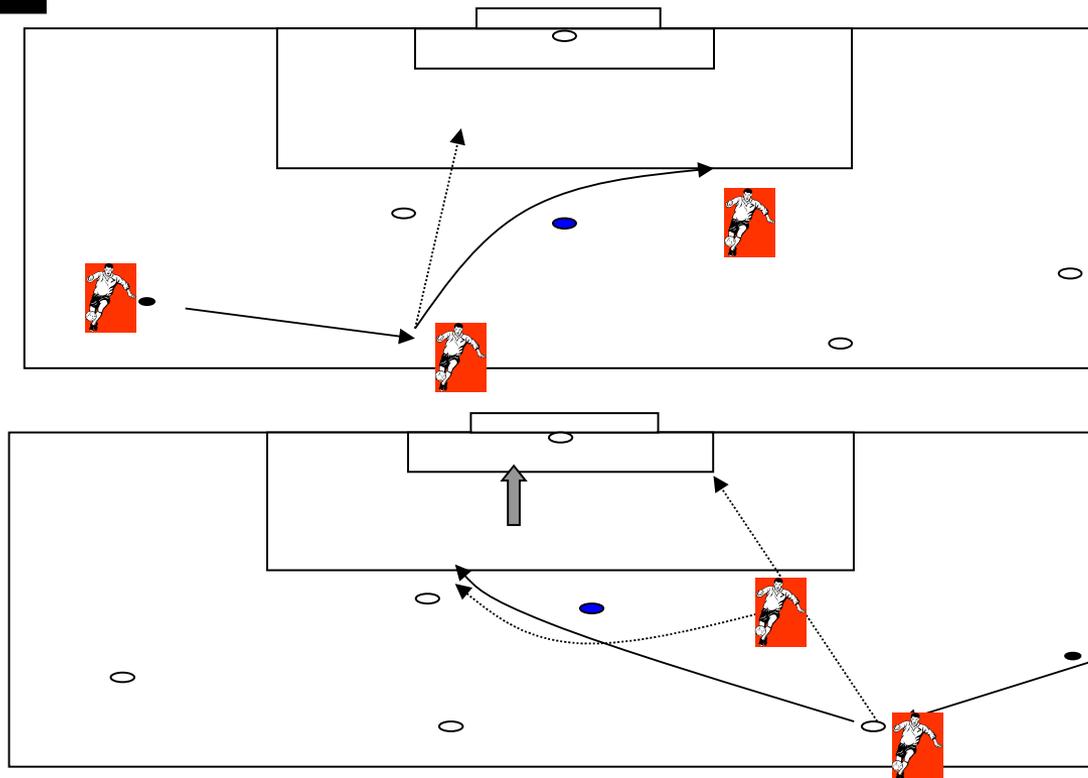


LLEGADAS CORTAS DESDE ZONAS LATERALES 2.

- 1.- Con pared tras soporte, y llegada con opciones de pase y tiro
- 2.- Con movimiento de arrastre de delanteros y entrada diagonal desde fuera



Con pases interiores



llegadas a la
espalda

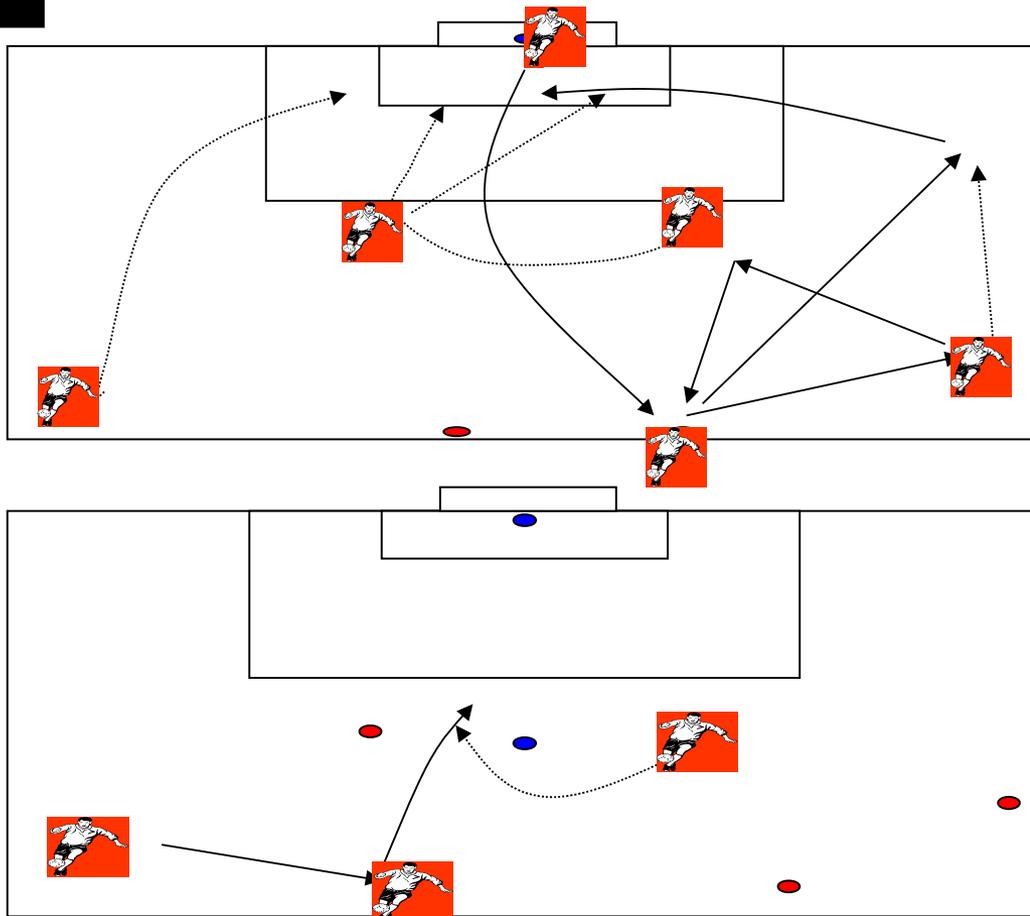
LLEGADAS CORTAS CON PASES INTERIORES 1

Movimiento de puntas, con dos posibilidades diferentes, ante una oposición pasiva que se activa una vez que recibe el atacante.

1ª - Desmarque a la espalda y balón por arriba, incidiendo en el control y en el tiro a puerta.

2ª - Desmarque por delante del central, aprovechando los pasillos interiores y orientándose correctamente para un buen control y tiro.

El que da el pase debe llegar al rechace.



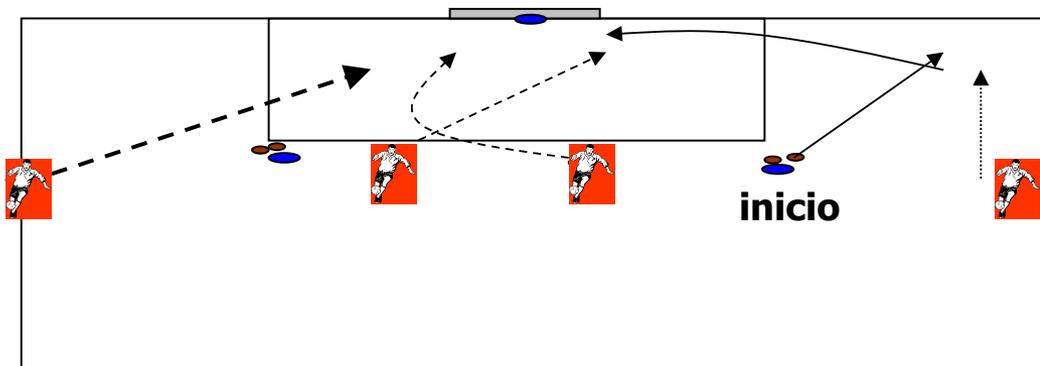
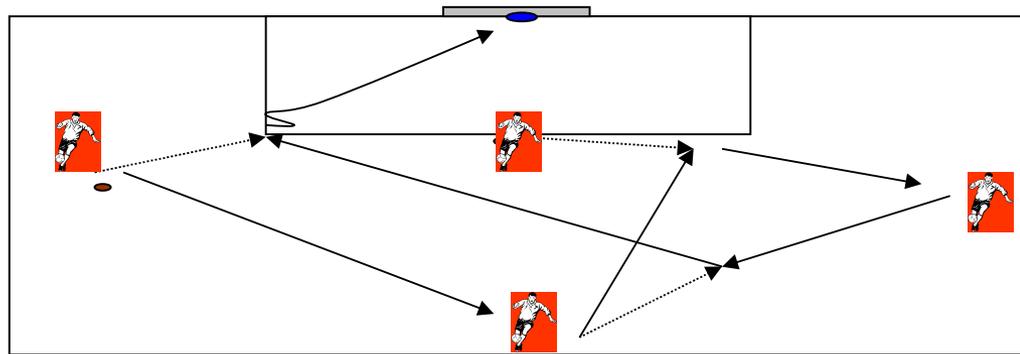
LLEGADAS CORTAS CON PASES INTERIORES 2

Opciones de pases interiores o de centros desde la banda

Diferentes tipos de llegada, con movimientos de los jugadores, desde dentro y desde fuera



Alternativas



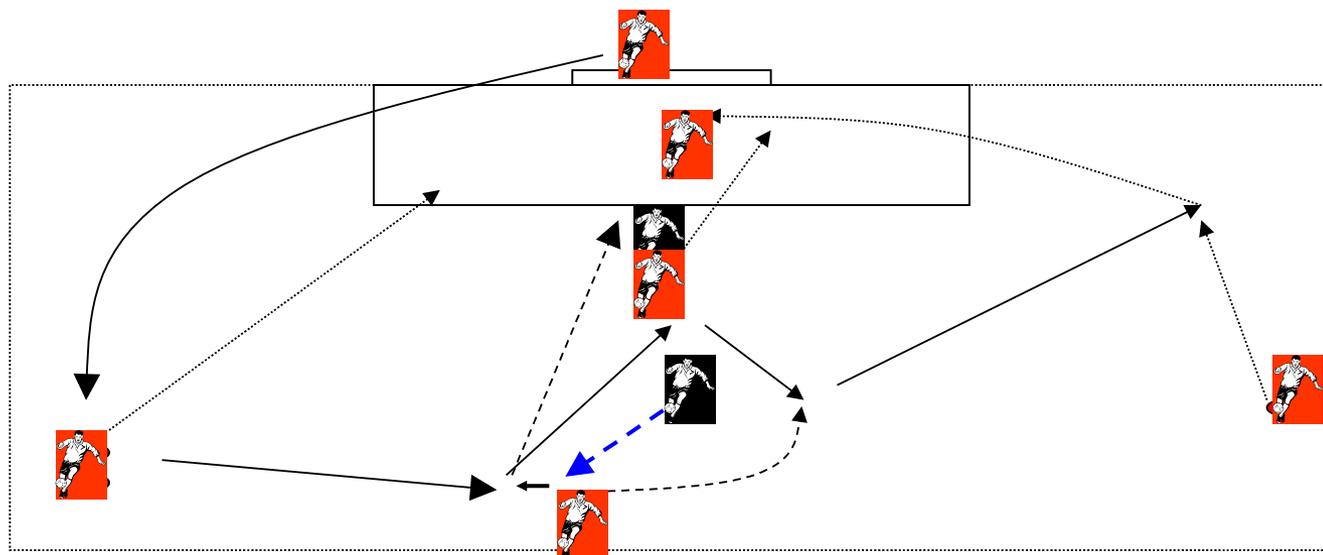
LLEGADAS CORTAS ALTERNATIVAS

- 1.- El jugador de dentro decide el pase, bien tras movimiento del delantero centro, bien en diagonal al que entra de fuera.
- 2.- Entrada clásica sin oposición desde banda con movimiento de los delanteros que se cruzan, y con entrada a la pasada del de banda

Intentamos mandar diferentes tipos de centro : corridos, tras control, tras conducción hasta línea de fondo, con rosca, de empeine..



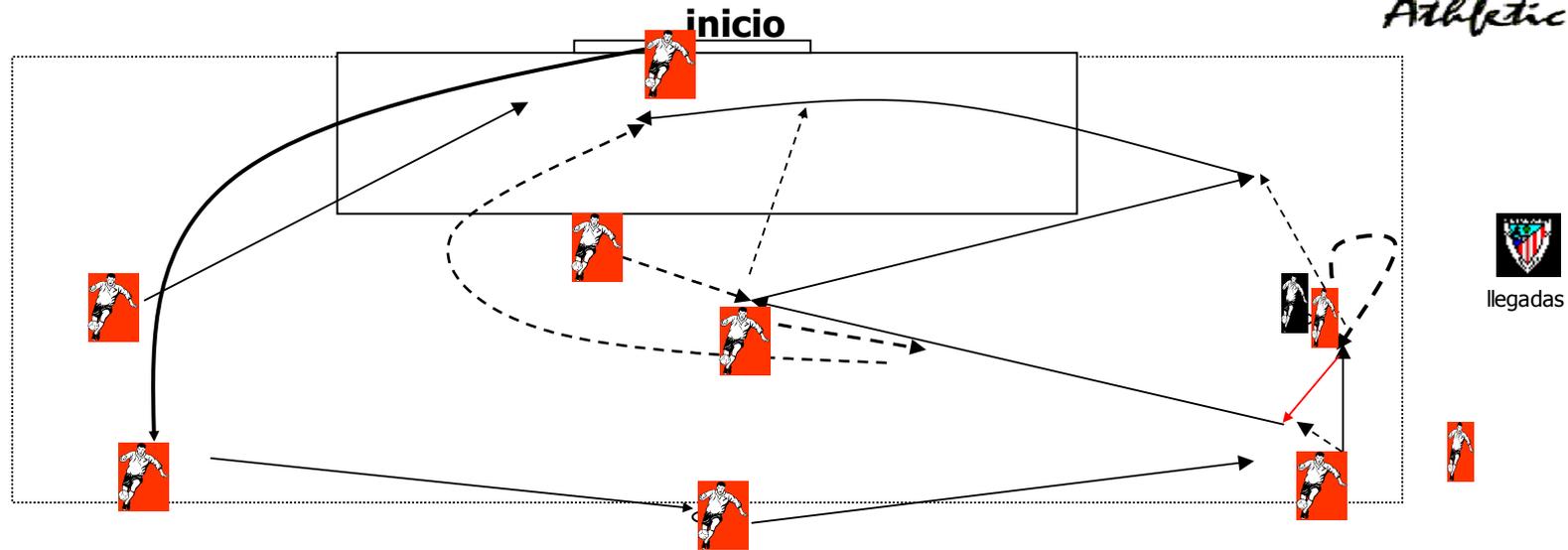
Llegadas largas



COLECTIVA POSICIONAL 1

Acciones de circulación, juego interior, soporte, con juego al espacio, y centro desde banda con llegada escalonada al remate.

Insistir en la correcta ejecución de las acciones y en el momento que se tienen que desarrollar.



COLECTIVA POSICIONAL 2

Iniciamos desde portería, circulamos, buscamos banda y tras el movimiento del extremo, que se crea un espacio, recibe el balón, se soporta en el lateral y busca el espacio en banda, zona donde le llegará el balón dentro, tras el movimiento del delantero y media punta.

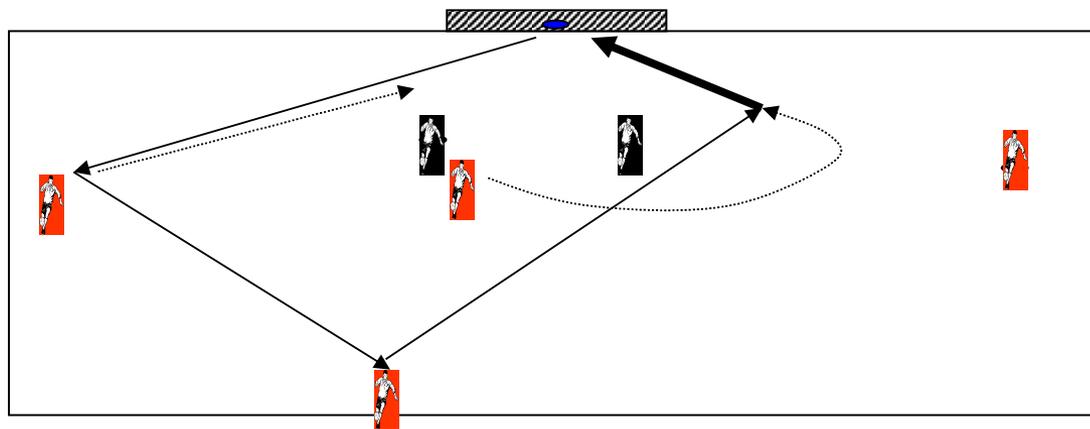
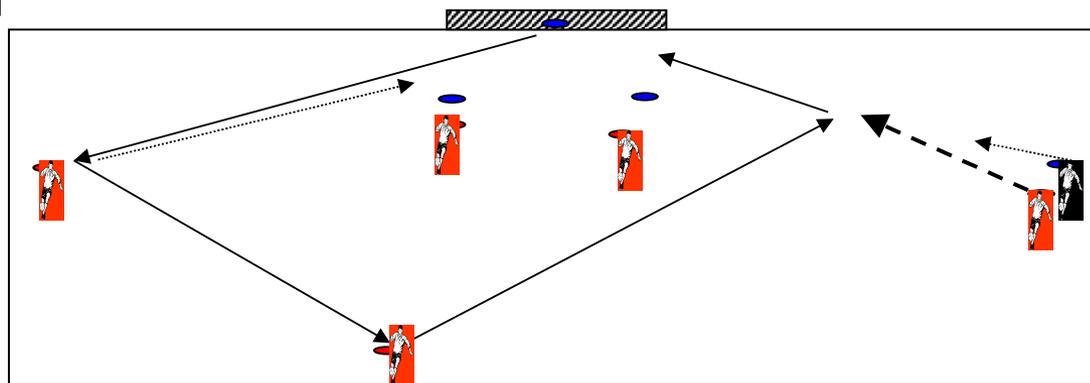
Una vez recibido buscará el centro e insistiremos en las posiciones de remate de los hombres que llegan. Insistiendo en la entrada de forma escalonada e insistiendo en la búsqueda de la corta por parte del primer delantero



Llegadas específicas con oposición

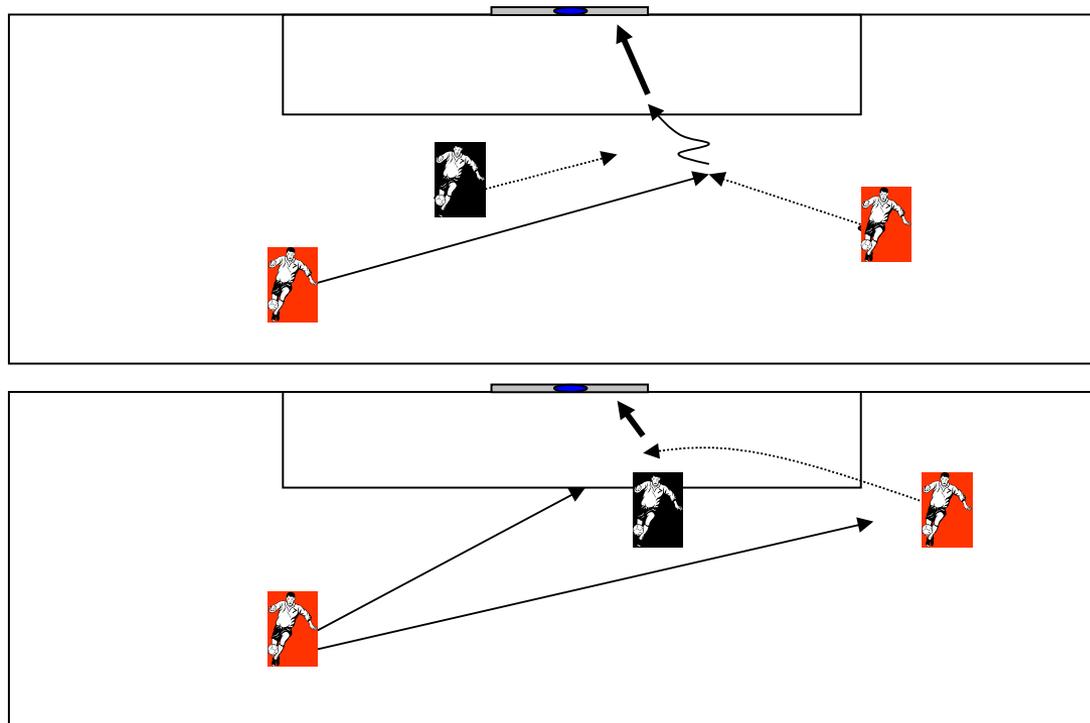


Cortas con oposición



LLEGADAS CORTAS CON OPOSICIÓN 1.

Con entradas específicas de extremos y de delanteros a pases desde zonas centradas, y una oposición que ofrece el defensa



LLEGADAS CORTAS CON OPOSICIÓN 2

Siempre partiendo con la ventaja del delantero o con opciones de 2/1

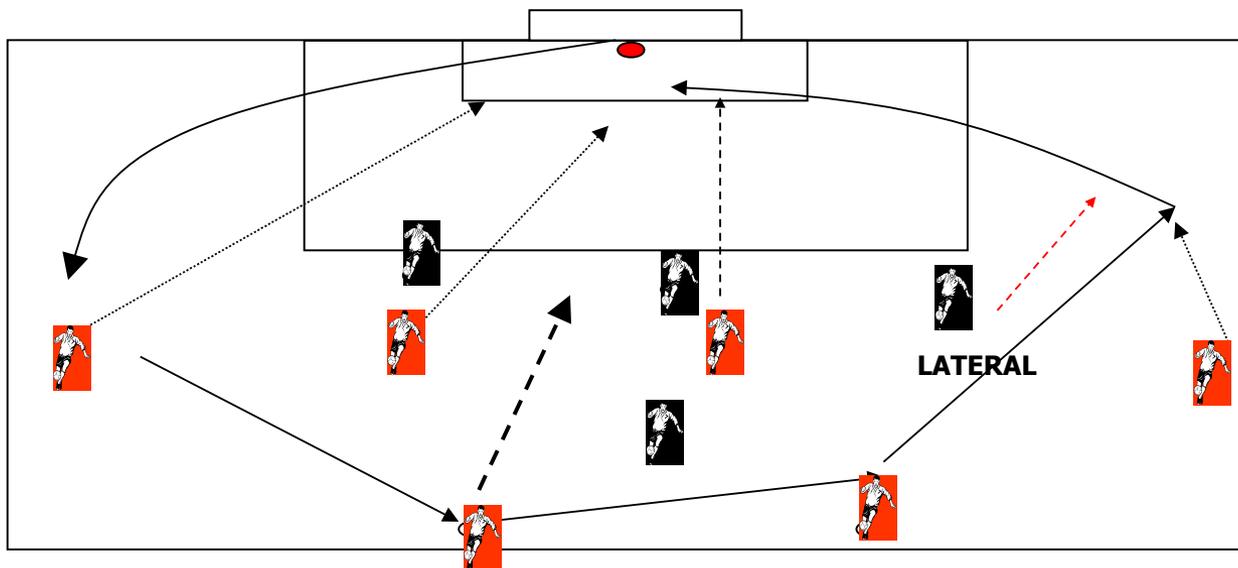
1.- opción más directa de tiro en ventaja

2.- opciones de tiro o de pase

¡OJO! con entrar en fuera de juego el jugador que acompaña



Largas con oposición

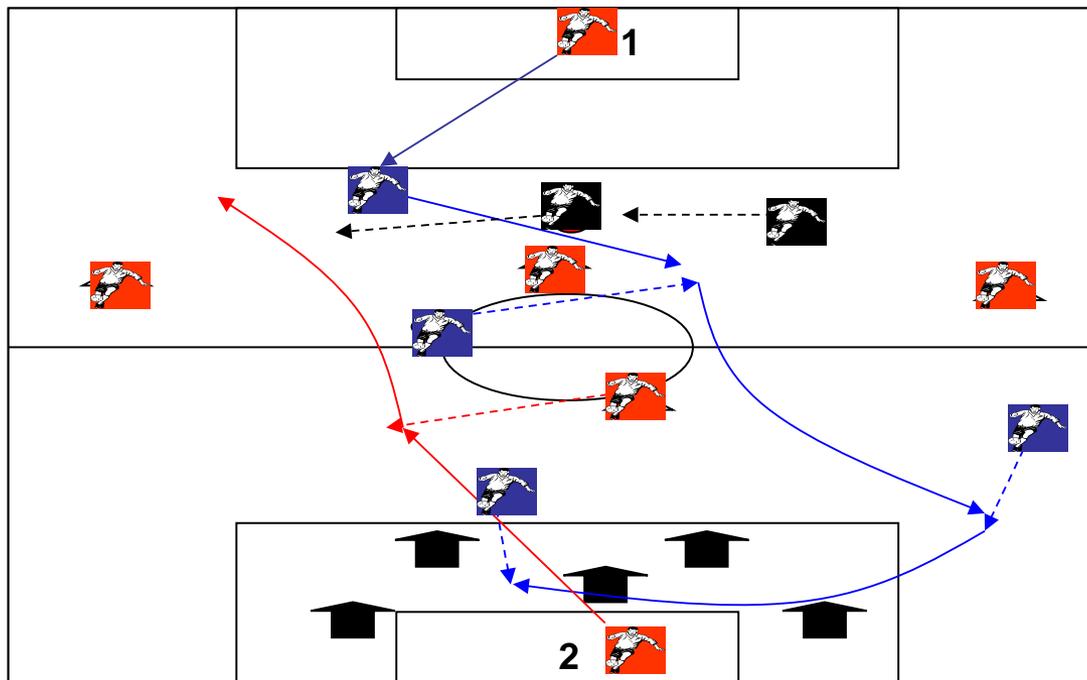


LLEGADA POSICIONAL CON OPOSICIÓN 1

El lateral sale en desventaja para obligarle a realizar el retorno y poder evitar el centro

Los centrales no tienen que ir al balón y quedarse en tierra de nadie, ya que lo que el extremo va a hacer es buscar un centro, sino interceptar e impedir que ese centro tenga un rematador, fijando a los hombres que estén en disposición de rematar.

El delantero sopesará a su vez las opciones de pase, sabiendo que en la llegada siempre tienen una superioridad. Valorará en especial el porcentaje muy alto de centros que en carrera van a la corta.



LLEGADA POSICIONAL CON OPOSICIÓN 2

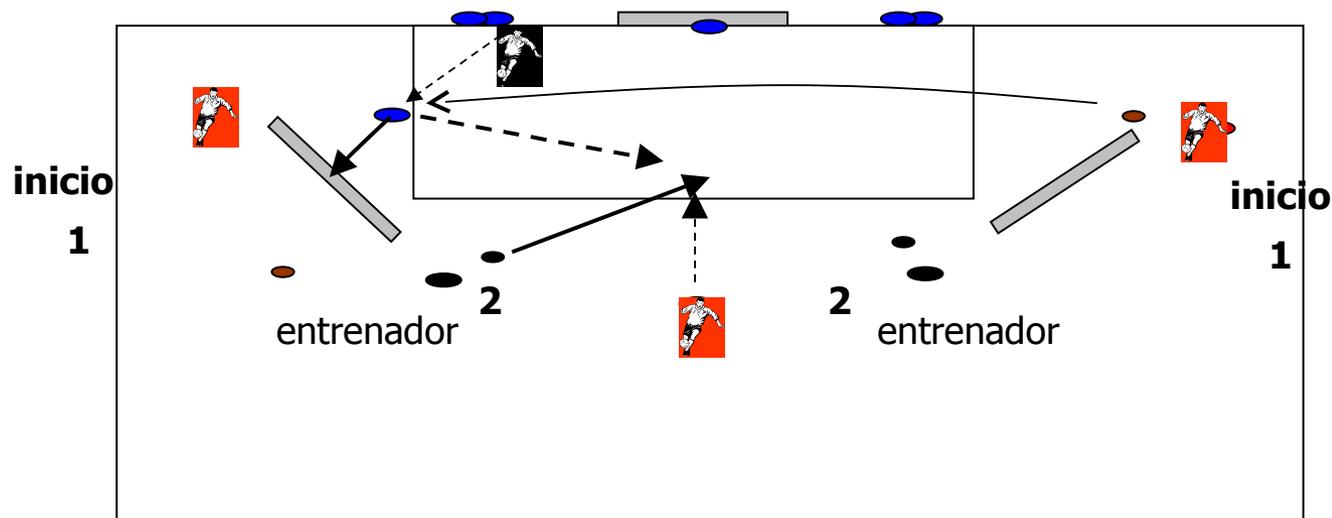
Se trata de una colectiva que tiene una progresión en el juego.

1.- Salida del balón por dentro desde portero
Desmarque al espacio + centro
Remate

2.- Salida del balón por dentro desde portero
Desmarque al espacio con oposición – posibilidad de un 3/2 + el soporte que acompaña



■ Acciones
específicas
■ oposición

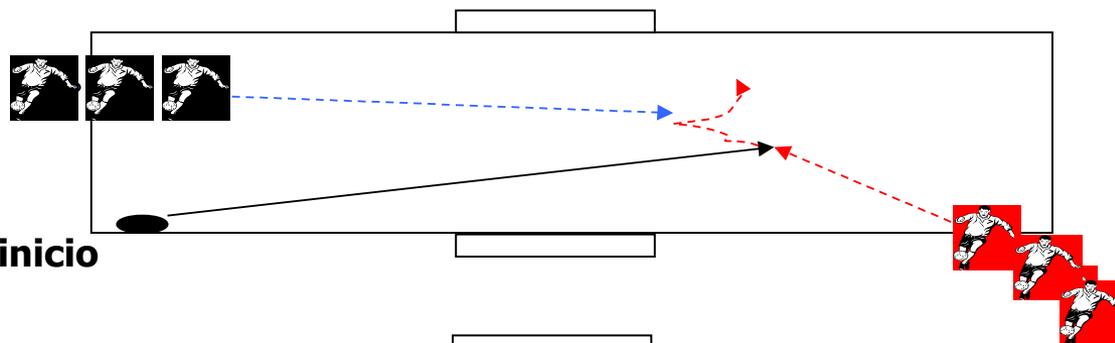


ACCIONES ESPECÍFICO DEFENSA-ATAQUE 1

- 1.- Centro pasado para despeje, que se intenta orientar hacia la portería diagonal. Importante atacar el balón.
- 2.- Inmediatamente se pasa un balón a un atacante que viene de atrás y el defensa que ha despejado tiene que recuperar la posición rápidamente y evitar el gol.

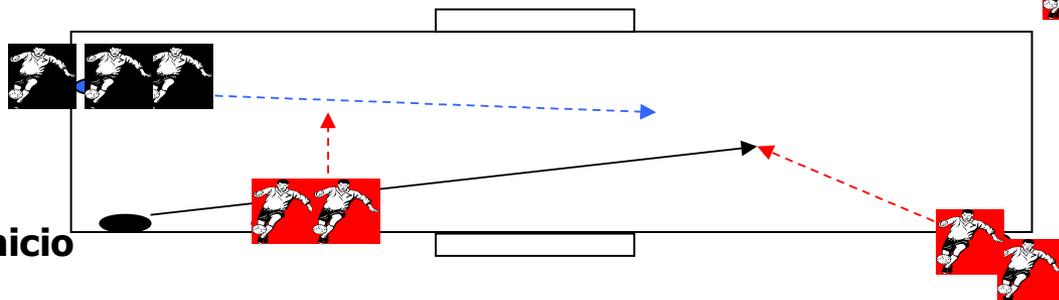
1

inicio



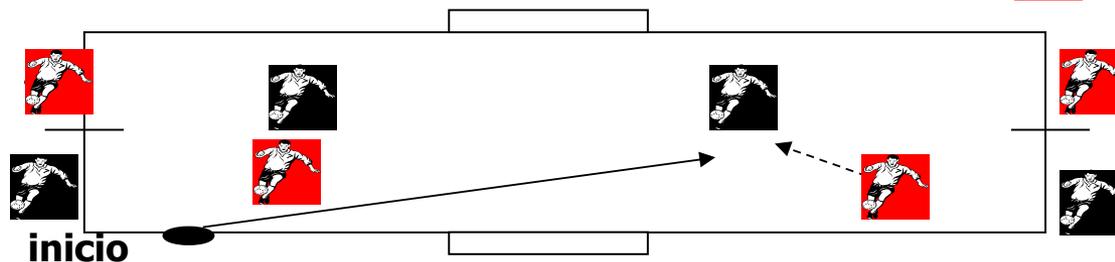
2

inicio



3

inicio



ACCIONES ESPECÍFICO DEFENSA-ATAQUE 2

1.- Acciones 1/1 con posibilidad de contraataque en caso de robo

2.- Acciones 2/1 igual que el caso anterior

3.- Acciones 2/2 con posibilidad de superioridad

- Los comodines exteriores se pueden habilitar tras un pase-

En caso de robo la situación cambia a favor del equipo que tiene el balón y la posibilidad de superioridad está a su alcance.



ATHLETIC CLUB

AMPLIACION DE RECURSOS	ESPECIFICOS	INDIVIDUAL		Necesidades concretas
		LINEAS		Defensas
			Medios	
			Delanteros	
		ESTRATEGIA	OFENS.	Faltas laterales / frontales
				Corners
				Saques banda <i>diferentes zonas</i>
				Saques portero
			DEFENS.	Faltas laterales / frontales
				Corners
				Saques banda <i>diferentes zonas</i>
				Saques portero



ATHLETIC CLUB

■

■

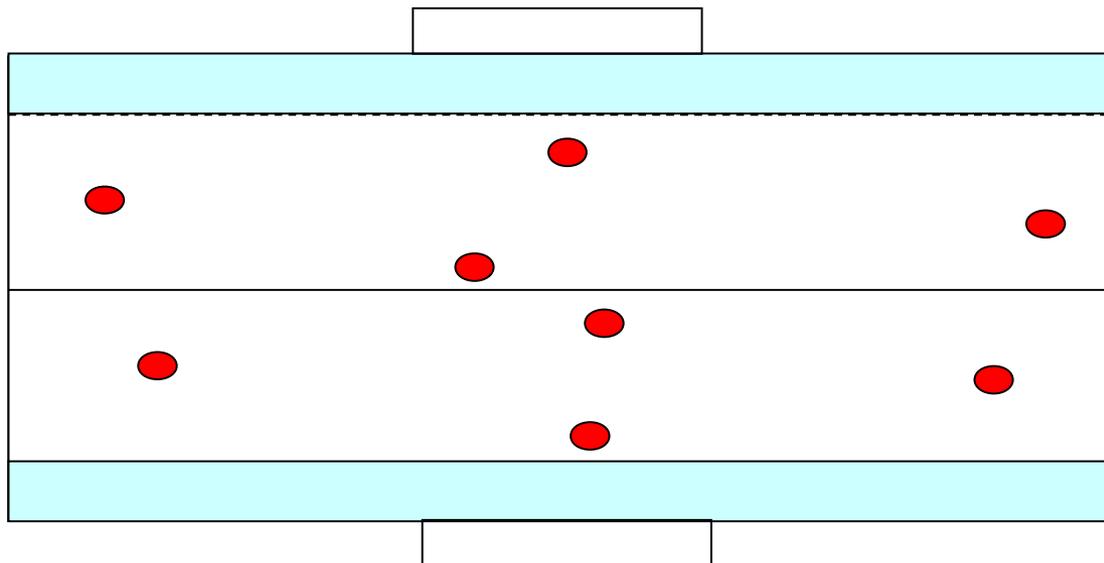
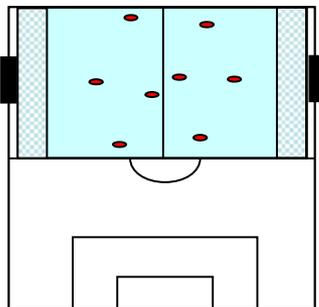
Específicos



ATHLETIC CLUB

Ane xo

Incorporación de nuevos ejercicios

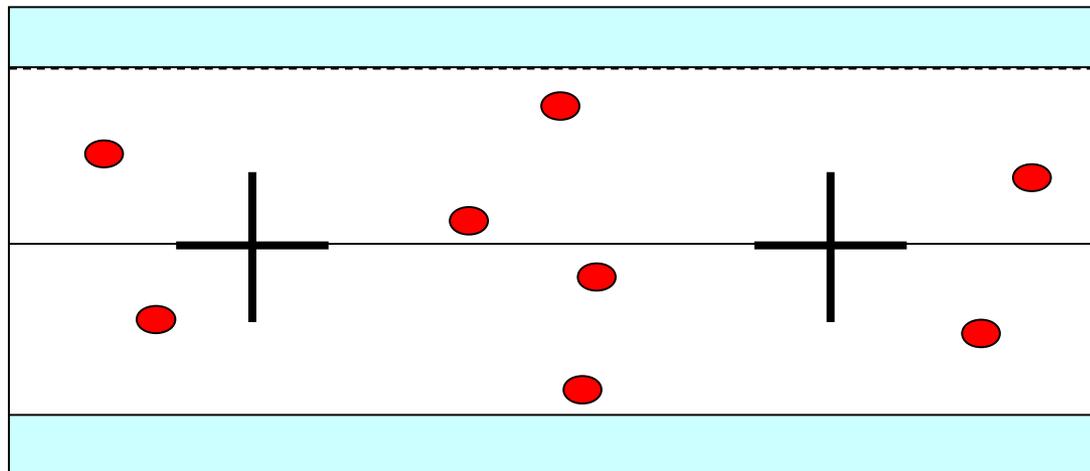
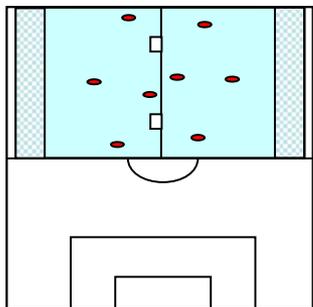


P.2 P.G. LÍNEA IMAGINARIA. 8/8

El objetivo del ejercicio que es la búsqueda de la profundidad, cosa que conseguimos al permitir la obtención del gol, rebasando con el balón controlado, y dejándolo en cualquier parte a lo largo de la línea imaginaria del fondo. Aquí manteniendo esa premisa, le damos una finalización real al introducir las dos porterías grandes. Es decir, todo lo que tiene que realizarse en situación de juego será antes de traspasar la línea imaginaria, y una vez conseguido tendrá su progresión hacia la portería grande.

Ejercicio de ataque- contraataque pero con posibilidad de control del juego.

Todo lo que pedíamos para el ejercicio sin las porterías se tiene que ver ahora. Haciéndole ver al jugador las alternativas de juego que tiene el ejercicio aplicando los objetivos de la línea imaginaria.



LÍNEA IMAGINARIA CON 2 P.P INT. CRUZ 8/8

El objetivo es la búsqueda de la profundidad, cosa que conseguimos al poder permitir la obtención del gol, rebasando con el balón controlado, y dejándolo en cualquier parte a lo largo de la línea imaginaria del fondo

Asimismo pretendemos, que el equipo no se meta atrás e incluso, que las líneas no superpongan unas con otras, implantando dos porterías pequeñas en medio del campo.
De esta manera buscamos el equilibrio del equipo, obligándolo a adelantar la línea, y asumir y desdeñar los posibles peligros y dificultades que el contrario pueda ocasionar.

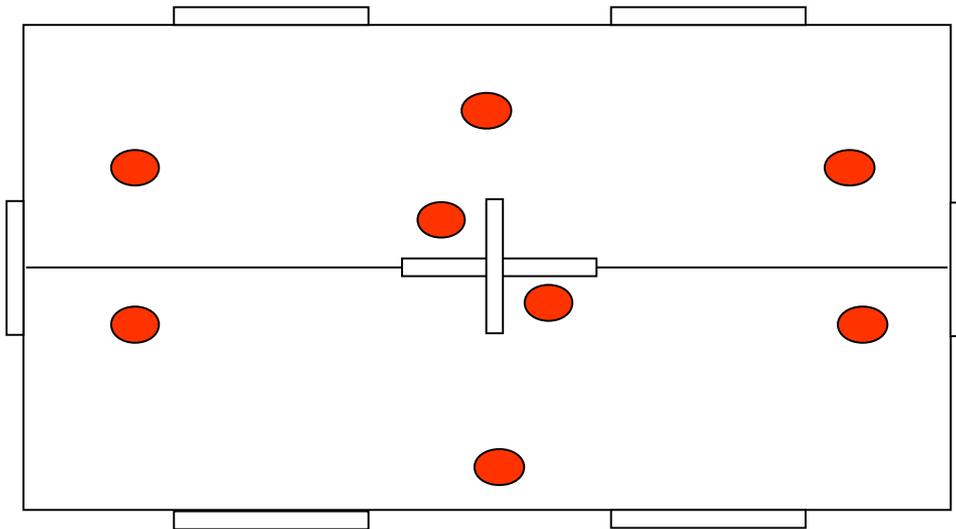
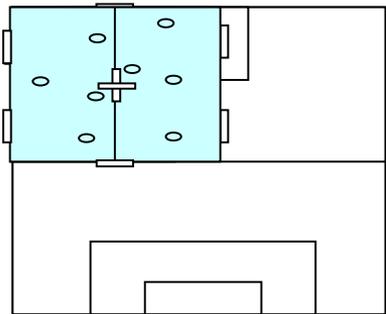
Ejercicio de ataque- contraataque pero con posibilidad de control del juego.

Diferenciar entre **ataque organizado**, donde la búsqueda de la mejor opción de gol, es el objetivo. **Con contraataque** donde la sorpresa y la rápida ejecución de la acción o acciones es la prioridad.

Apoyos- desmarques- velocidad de ejecución, juego, toma de decisiones...

En defensa, al margen del equilibrio de líneas, las basculaciones en función del balón, la presión al contrario, y la disposición para el robo del balón. Insistiremos en el compromiso individual de cada jugador en la recuperación del balón.

Presión-anticipaciones-fijar al contrario-marcajes-prevención de la jugada...

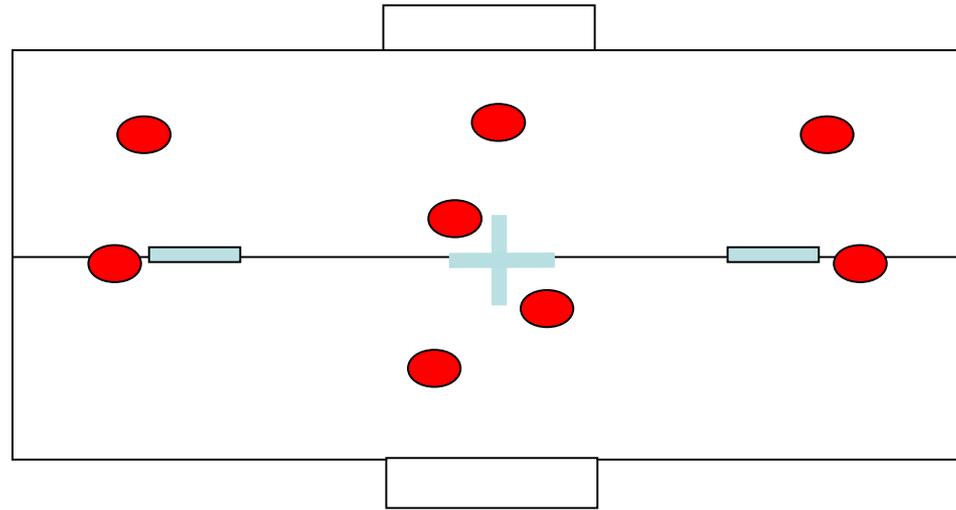
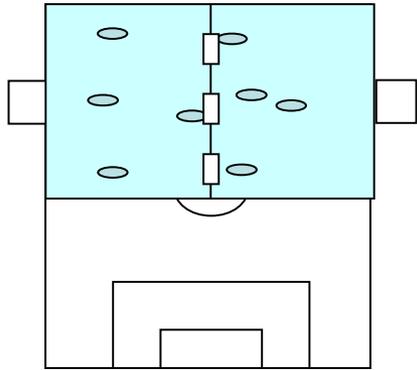


P.4 P.P. 2 P.P. LATERALES 1 P.P. INT. CRUZ

Aplicación con carácter táctico donde el respeto de las posiciones, el orden y las distancias entre las líneas son importantes en su ejecución.

Los objetivos, en cuanto a los fundamentos ofensivos y defensivos, no varían con respecto al ejercicio anterior, salvo que introducimos un componente táctico, una portería interior en forma de cruz, que va a dar mayores alternativas de juego para el equipo poseedor del balón, y por otro lado, un mayor compromiso defensivo por el que tiene que hacerse con esa posesión.

La variante hace que queden más especificadas las zonas, en cuanto al peligro que el contrario puede ocasionar en cada una de ellas. Por tanto, los jugadores, a nivel individual y colectivo, tienen que estar dispuestos a resolver los problemas de su zona, y a la vez estar en posición de ofrecer ayudas a las zonas de al lado.

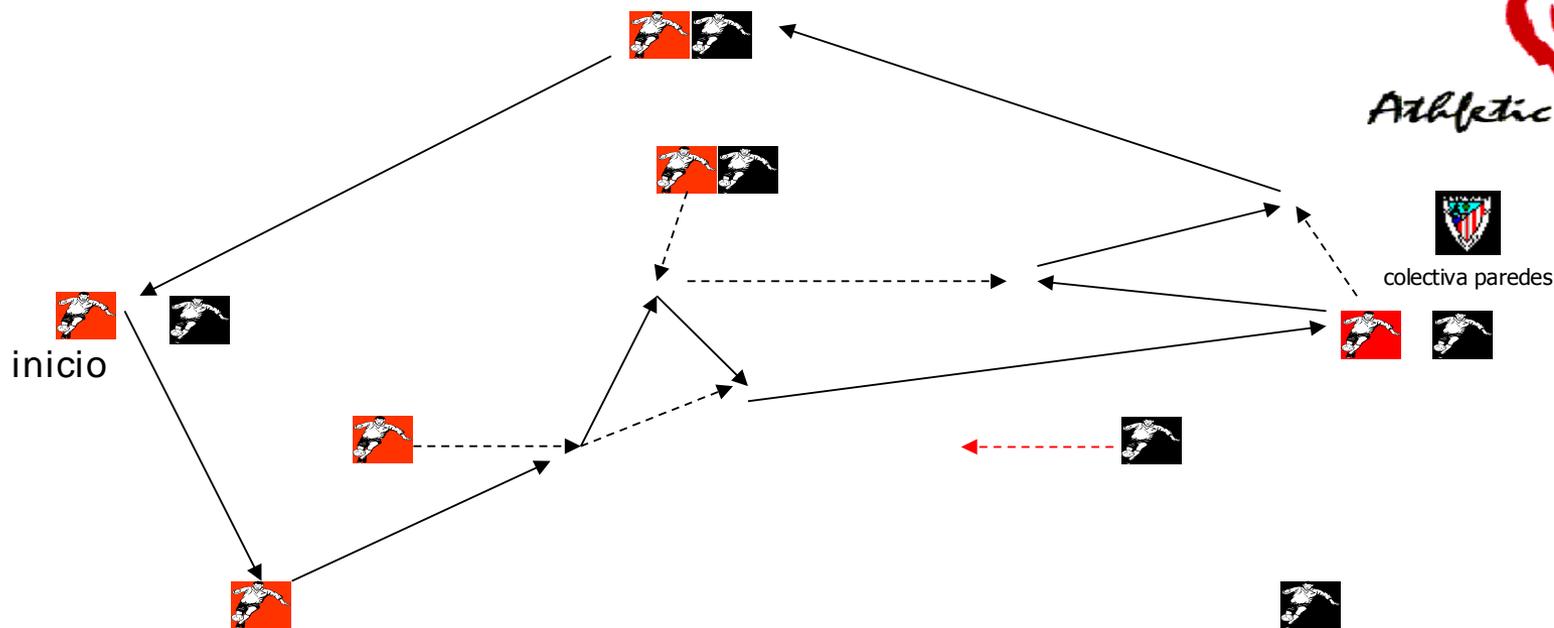


P. 2 P.G. 3 P.P INT.1 CRUZ

Metemos tres porterías interiores para obligar al equipo que defiende, a adelantar la línea de atrás para presionar en la zona de medio campo, que es donde mayores posibilidades de hacer daño tiene el contrario. La repartición de zonas y las ayudas, así como el equilibrio entre las líneas, será el objetivo primordial del equipo que trabaja en defensa.

Al equipo que ataca se le ofrece una mayor posibilidad de buscar las debilidades del contrario, que va a intentar adelantar la presión, pero que dejará espacio a la espalda de los defensas, ofreciéndole diferentes alternativas para buscar la progresión en el juego, con acciones de ruptura, de velocidad. Si el equipo que defiende se mete atrás, le dará alternativas en la posesión del balón, y a través de cambios de orientación, acciones de superioridad, ritmo de juego es probable que disponga de recursos para hacer daño..

- 1.- de superioridad, a través de comodines que juegan con el poseedor del balón
- 2.- de superioridad pero jugando un equipo siempre con uno más que el contrario



COLECTIVA PAREDES 2

Juego interior (orientaciones) - Profundidad-soporte-pared. Amplitud –

La diferencia con paredes 1 es que en este ejercicio no volvemos a la zona de donde sale el balón. Aquí le seguimos dando amplitud al juego llevando el balón al otro lado.

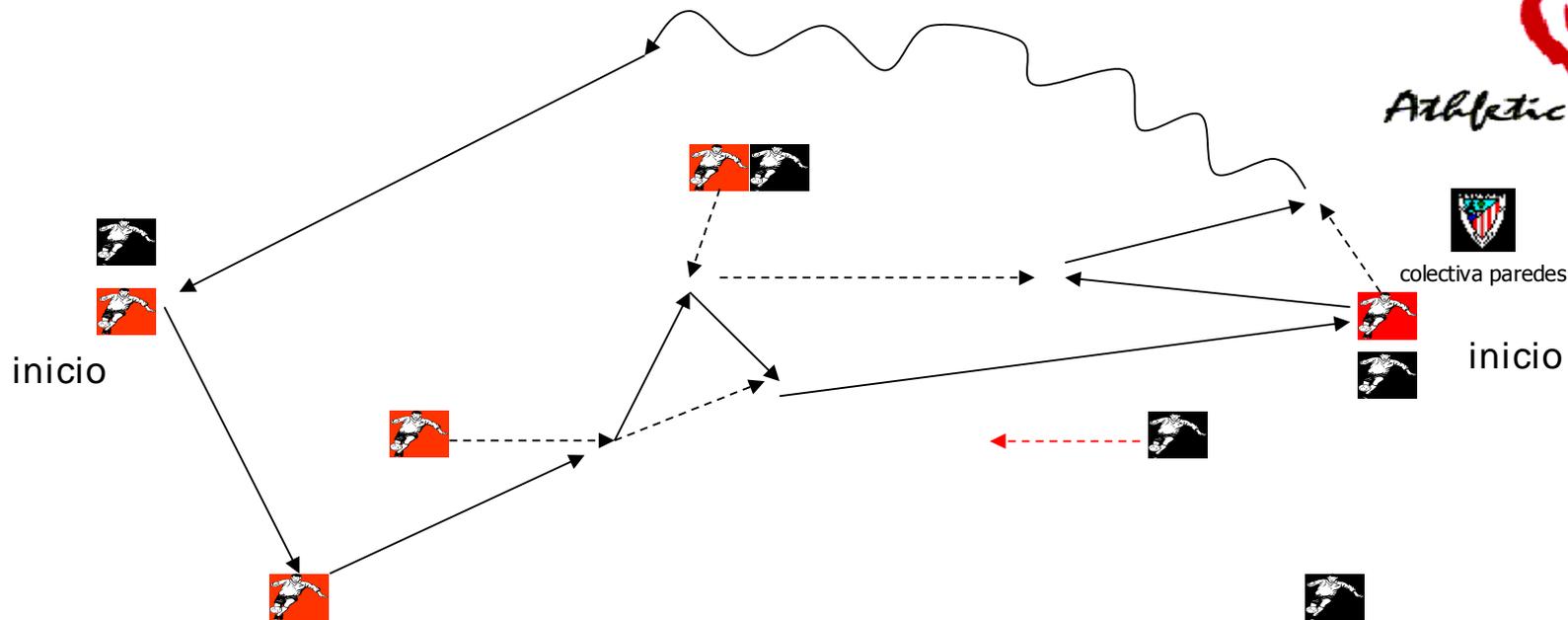
Insistimos en dar orientaciones a las colectivas, en el dominio de las posiciones y en el trabajo a desarrollar en cada posta.

Incidir en la conexión en el momento adecuado, a la hora de relacionar un pase por dentro con la orientación precisa para controlarlo y orientarlo al espacio. Así como, del desmarque en la pared con el tacto en la amortiguación, que habilitará el pase al soporte para buscar la siguiente acción.

Controlar los tiempos de ejecución de cada acción, que sean en el momento preciso,

Buen ritmo e intensidad en el ejercicio.

En la posta del centro vamos cambiando el trabajo hacia la derecha o la izda, para que todos los jugadores pasen por las todas las postas.



COLECTIVA PAREDES 3

Juego interior (orientaciones) - Profundidad-soporte-pared. Amplitud y la conducción

La diferencia con paredes 2 es que en este ejercicio le sumamos la conducción, iniciando el juego.

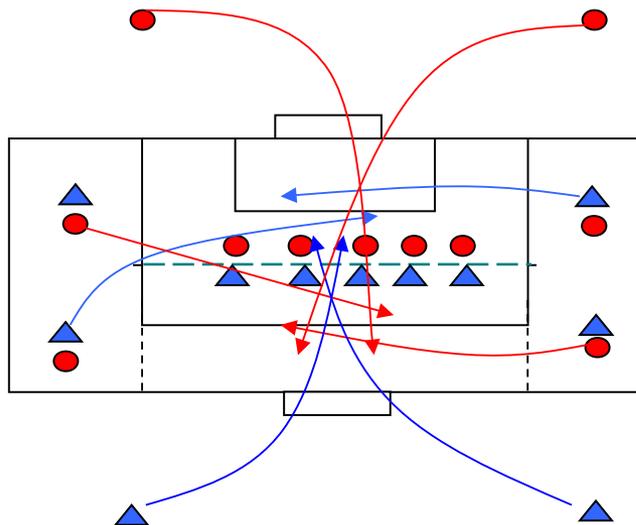
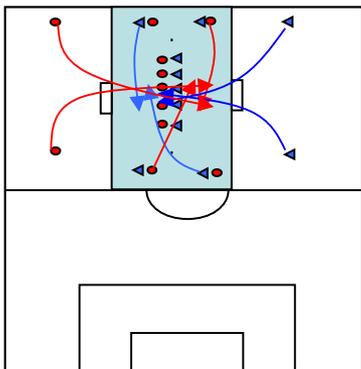
Insistimos en dar orientaciones a las colectivas, en el dominio de las posiciones y en el trabajo a desarrollar en cada posta.

Incidir en la conexión en el momento adecuado, a la hora de relacionar un pase por dentro con la orientación precisa para controlarlo y orientarlo al espacio. Así como, del desmarque en la pared con el tacto en la amortiguación, que habilitará el pase al soporte para buscar la siguiente acción.

Controlar los tiempos de ejecución de cada acción, que sean en el momento preciso,

Buen ritmo e intensidad en el ejercicio.

En la posta del centro vamos cambiando el trabajo hacia la derecha o la izda, para que todos los jugadores pasen por las todas las postas.



juego corto cabeza



juego corto

JUEGO CORTO CABEZA TRAYECTORIAS 5/5 4/4

Tras inicio a balón parado desde los laterales y zonas centradas, existe la posibilidad de remate en una u otra portería en función del equipo que gane la disputa, si bien, en principio unos parten jugando en ataque.

El juego prosigue hasta que se produce gol o el balón sale fuera.

Ejercicio que fomenta las disputas, los marcajes... la atención y concentración en el juego. Hay posibilidad de segundas jugadas así como de rechaces.

Todos los jugadores tienen asignada una marca y por tanto un compromiso.

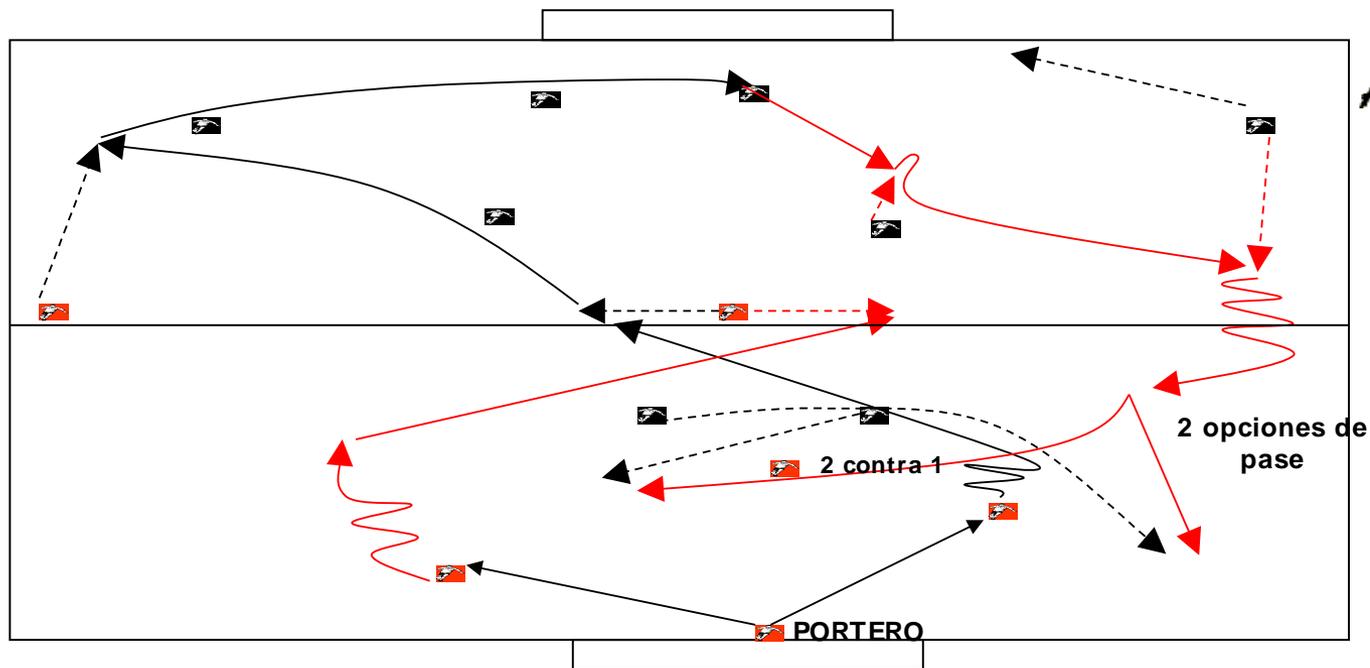
Vamos a marcar diferentes salidas del balón con sus correspondientes trayectorias, desde atrás con pases diagonales al área, con pases paralelos a la portería; propiciando, unos y otros, cómo orientar el marcaje en función de éstos.

Sabemos que todas las acciones dentro del área suponen peligro inmediato. Queremos que nuestros jugadores resuelvan estas acciones con la máxima confianza, por tanto, buscaremos a través de estos ejercicios el dominio de situaciones límite, de máximo riesgo.

Premiar a los jugadores por su responsabilidad defensiva

Podemos jugar a tiempo o a número de pases desde cada zona.

Alternaremos acción ofensiva en una portería, con acción defensiva en la otra, y así respectivamente

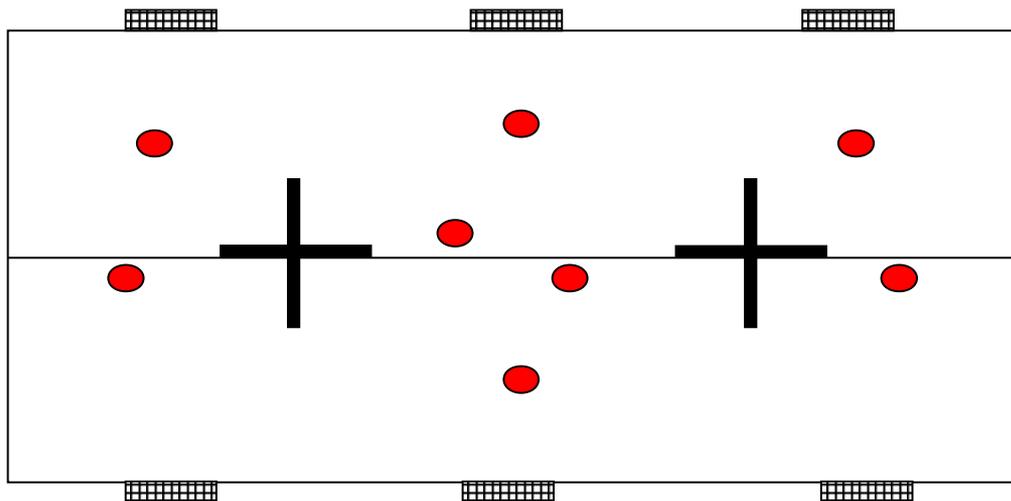
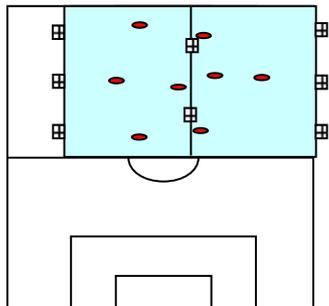


LLEGADA POSICIONAL 1

Trabajamos la salida del balón con el portero con los centrales abiertos, las orientaciones de los medio centros, los desmarques por banda de los extremos con su posterior centro para forzar el despeje orientado del central, la ayuda en la caída del medio centro. Y a partir de ahí, el lateral que había estado haciendo la cobertura, sale en ataque recibiendo el balón, una vez pasado el medio campo conduce hacia dentro, esperando los movimientos de los puntas, y decidiendo el pase más apropiado con la oposición de un defensa. Los puntas una vez que reciben juegan buscarán la finalización más adecuada en función de la zona, contrario y compañero

Ejercicio que combina acciones tanto ofensivas como defensivas, específicas de cada posición y aplicables al juego real.

A medida que dominamos el ejercicio podemos introducir nuevos movimientos.



6 P.P. 2 P.P. INTERIORES.

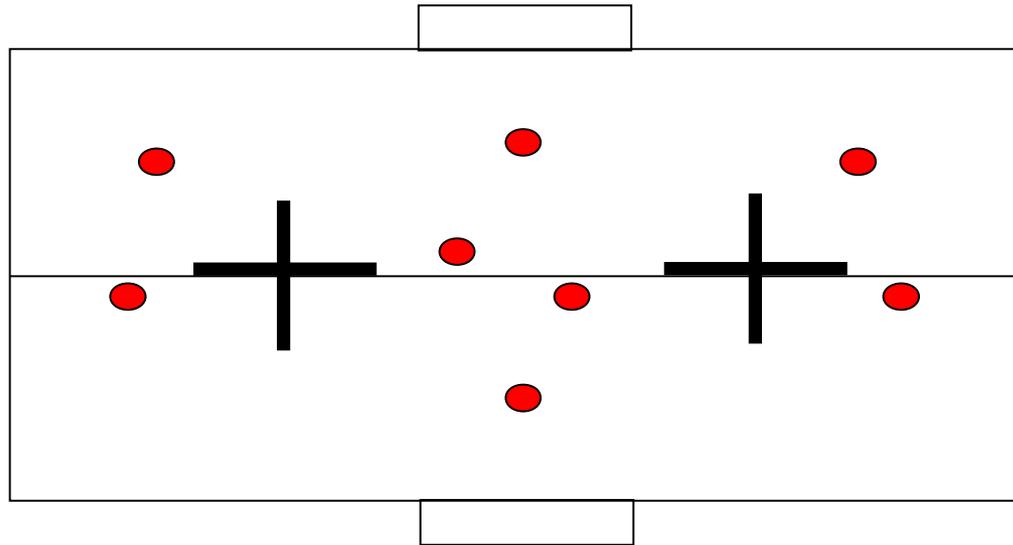
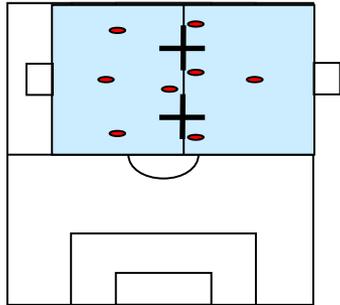
Mantenemos los mismos objetivos que en el anterior ejercicio, en la búsqueda de la progresión en el juego

El hecho de introducir las dos porterías interiores en cruz es un aspecto táctico, que buscará el equilibrio entre las líneas, e impedirá que la línea defensiva se meta atrás, además de dar mayor riqueza al juego para jugar con los espacios. Buscará el compromiso entre las líneas, y es aquí donde se verán las ayudas entre ellas, para bascular, para reducir distancias con el contrario y el balón, para dar coberturas en los duelos, para la repartición del terreno...Y por supuesto, una vez recuperado el balón, la posibilidad de sorprender al contrario ante las alternativas ofensivas que me ofrece el juego.

Ejercicio que hace pensar a los jugadores cuando juegan con un equipo bien plantado y organizado, y también cuando se le sorprende desequilibrado y se tiene la posibilidad de conseguir el objetivo.

Por su parte, estas posibilidades defensivas, tenemos que trasladárselas al equipo cuando está en posesión del balón, para que valore los riesgos que determinados tipos de acciones pueden tener en zonas distintas. Asimismo, les haremos ver, que tengan previstas alternativas defensivas, en el caso de pérdida del balón, ante la posibilidad de un contraataque.

Para fomentar los fundamentos tanto defensivos como ofensivos, en las porterías exteriores el gol sólo podrá realizarse al primer toque, siendo libre su consecución en la portería del centro. Por otro lado, para contabilizar gol en las porterías interiores, éste se tendrá que conseguir tras conducción a través de ellas o mediante pase, pero siempre que en la acción posterior a éste, conectemos con un compañero.



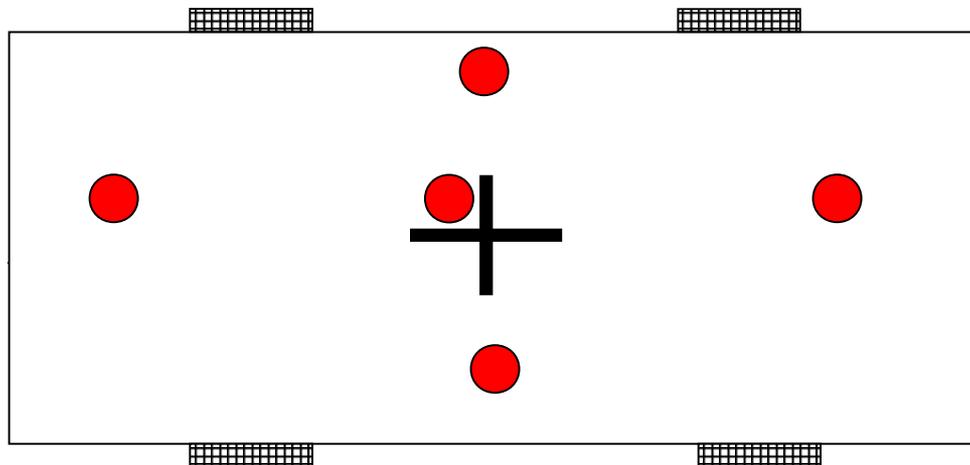
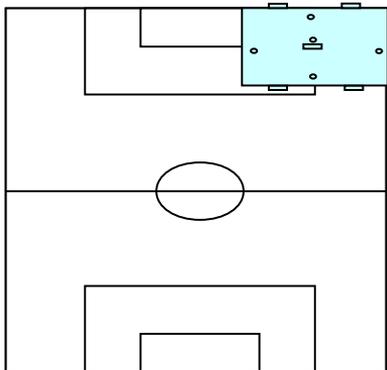
2 P.G. 2 P.P. INTERIORES CRUZ

Mantenemos los mismos objetivos que en el anterior ejercicio, en la búsqueda de la progresión en el juego

El hecho de introducir las dos porterías interiores en cruz es un aspecto táctico, que buscará el equilibrio entre las líneas, e impedirá que la línea defensiva se meta atrás, además de dar mayor riqueza al juego para jugar con los espacios. Buscará el compromiso entre las líneas, y es aquí donde se verán las ayudas entre ellas, para bascular, para reducir distancias con el contrario y el balón, para dar coberturas en los duelos, para la repartición del terreno...Y por supuesto, una vez recuperado el balón, la posibilidad de sorprender al contrario.

Ejercicio que hace pensar a los jugadores cuando juegan con un equipo bien plantado y organizado, y también cuando se le sorprende desequilibrado y se tiene la posibilidad de conseguir el objetivo.

Por su parte, estas posibilidades defensivas, tenemos que trasladárselas al equipo cuando está en posesión del balón, para que valore los riesgos que determinados tipos de acciones pueden tener en zonas distintas. Asimismo, les haremos ver, que tengan previstas alternativas defensivas, en el caso de pérdida del balón, ante la posibilidad de un contraataque.

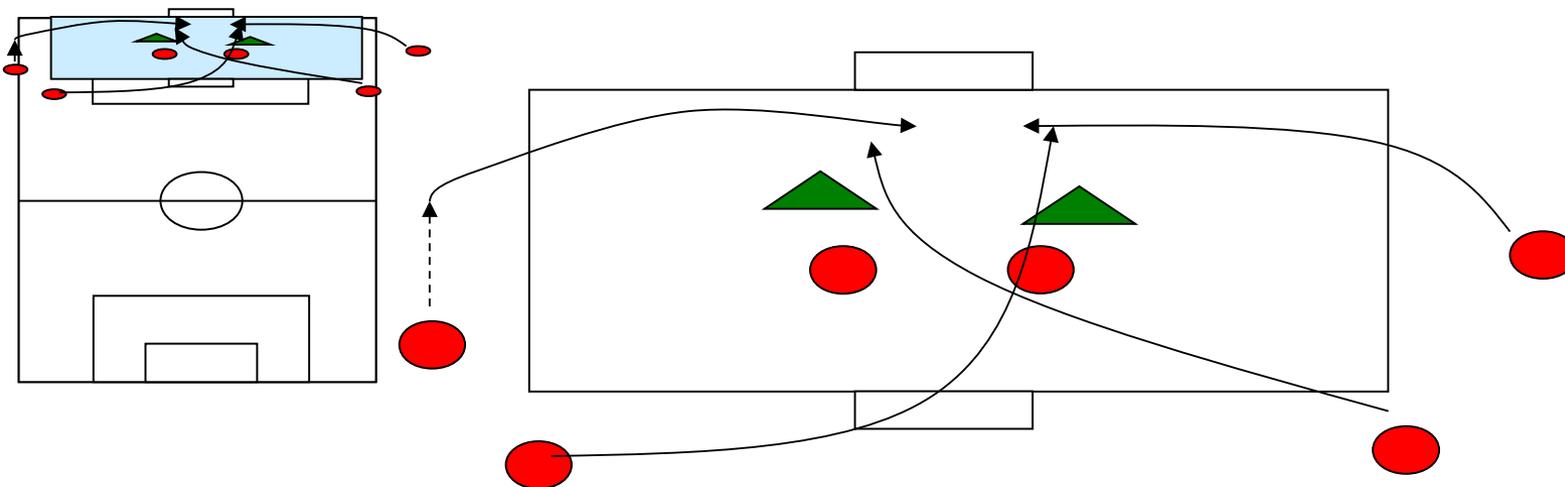


P. 4 P.P. 1 P.P. INTERIOR CRUZ 5/5 4/4

Introducimos la variante de la portería en cruz que le dará un mayor rigor táctico al ejercicio, además de una mayor riqueza en el juego, por el hecho de poder jugar con los tiempos y los espacios .

Las ayudas, basculaciones, coberturas, reducción de espacios, la presión...estarán aquí bien presentes como los principios y fundamentos defensivos más reseñables

Aplicamos todo lo apuntado para el anterior ejercicio de las 4 porterías, pero dándole una mayor riqueza de contenidos tanto ofensivos como defensivos



ACCIONES ESPECÍFICAS CABEZA 1 / 1 2 / 2

Ejercicio que fomenta la agresividad y el compromiso.
Nadie elude las acciones de contacto directo.

Trabajo en el que queremos que los jugadores se acostumbren a los marcajes y a las disputas aéreas.

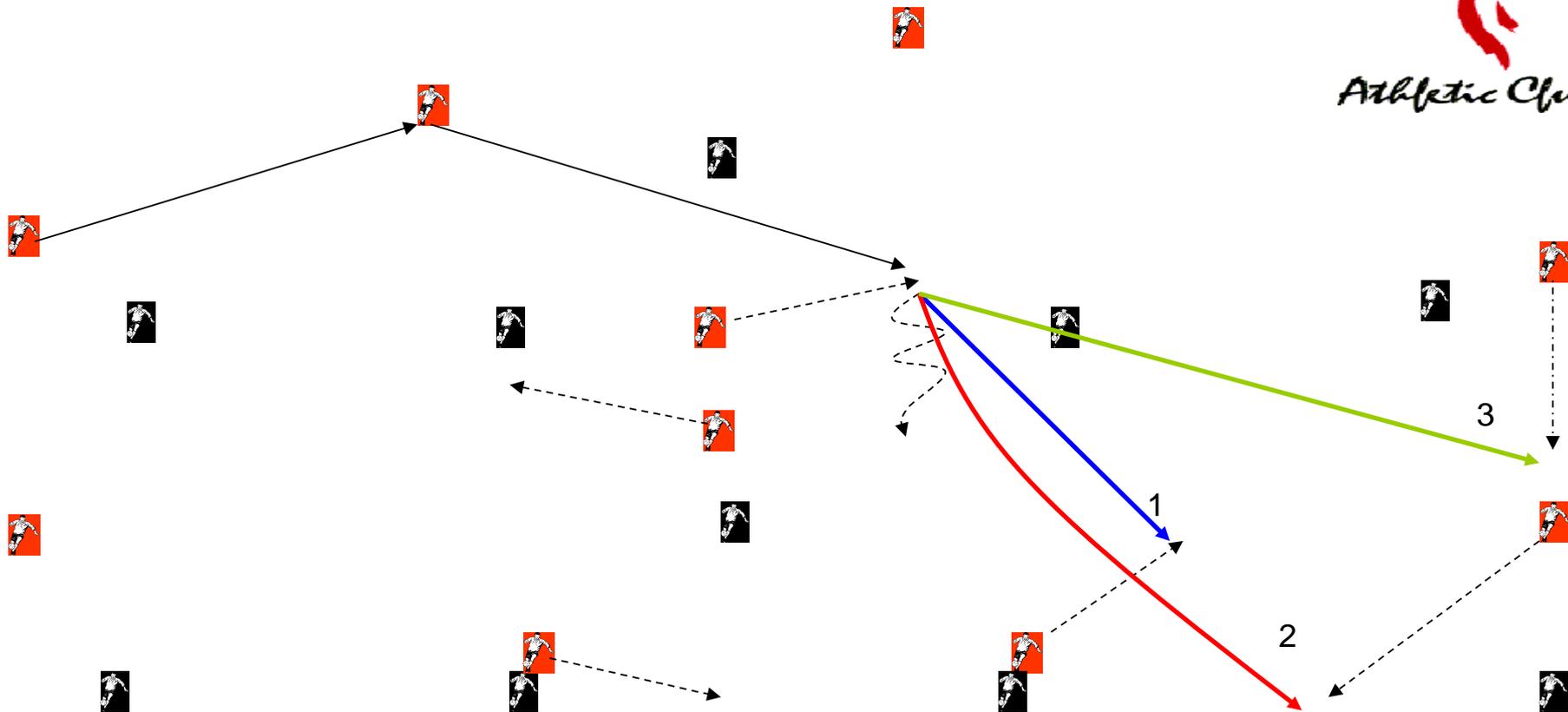
Marcajes, ataque-defensa-ataque, rechaces-caídas-2ª jugadas.

Toma de decisiones rápidas
Buenas orientaciones con respecto al balón,.

Una variante es la de delimitar una zona de área en la que se permita finalizar la jugada con cualquier superficie, ya sea al primer toque, ya tras un control con ejecución rápida.

MÁXIMA ATENCIÓN.

BUENA CONCENTRACIÓN

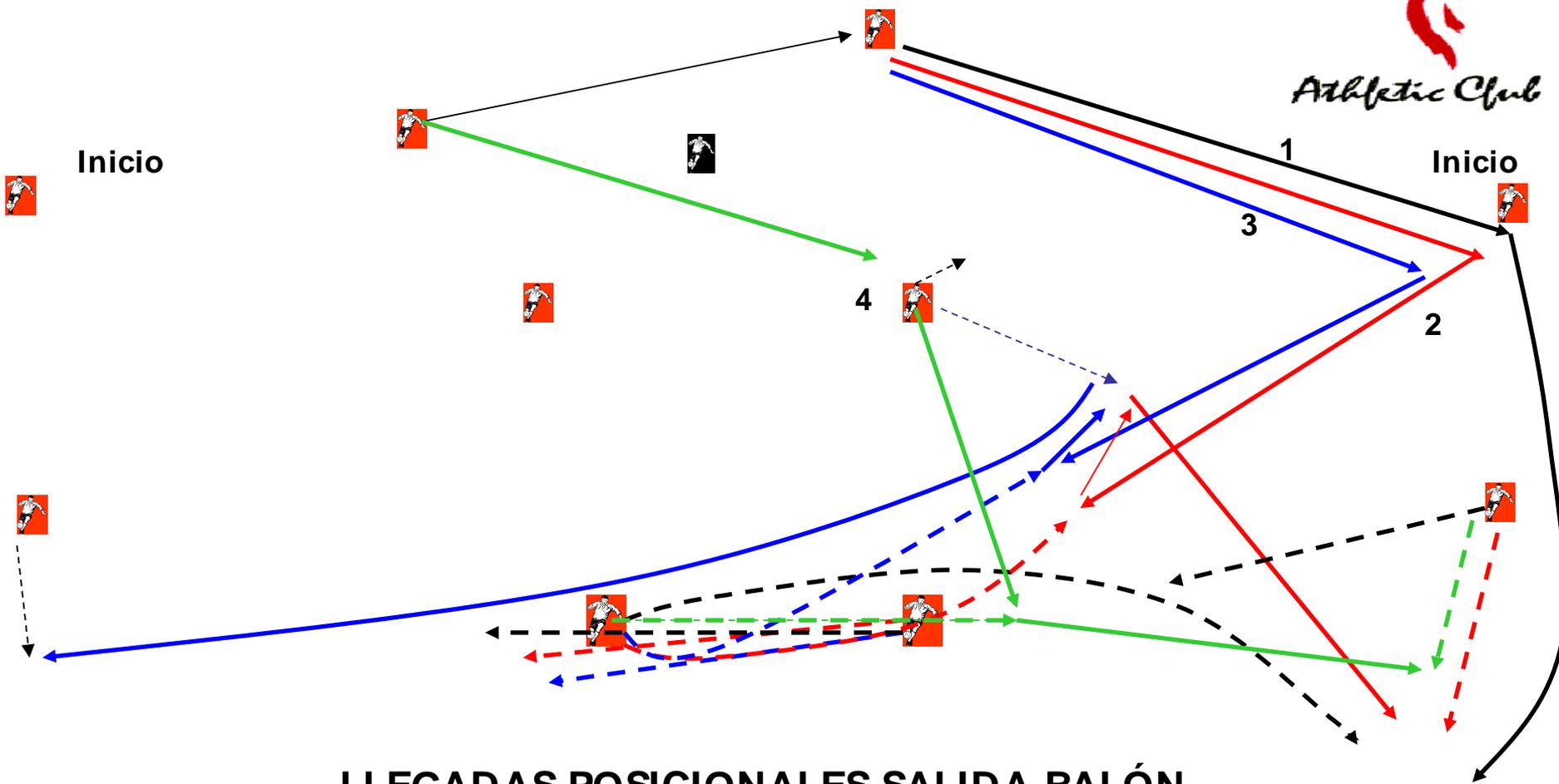


LLEGADAS REFLEXIVAS SALIDA BALÓN 1

Con salida de balón del medio centro

Tres opciones:

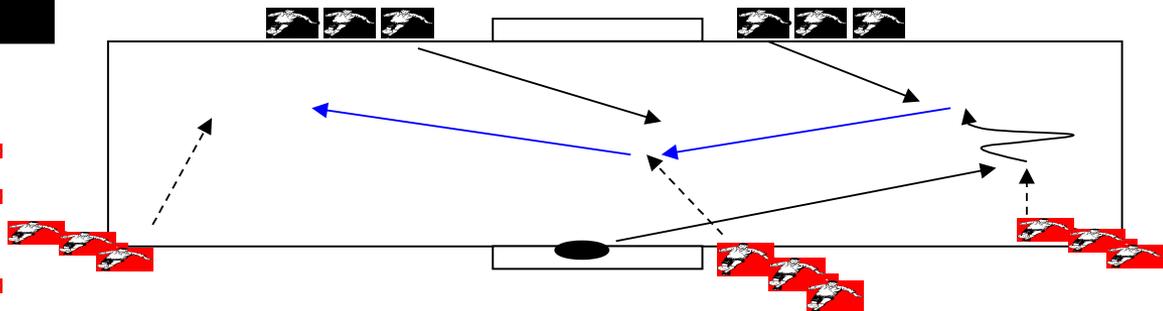
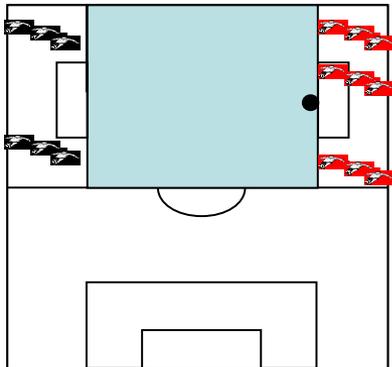
1. Con caída del delantero centro entre líneas.
2. Con ruptura del extremo
3. Con salida del lateral



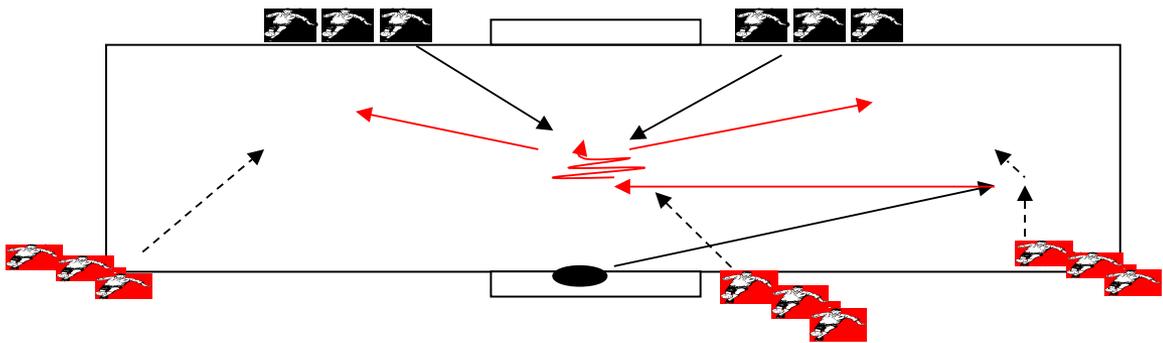
LLEGADAS POSICIONALES SALIDA BALÓN

Los delanteros siempre se cruzan para jugar con los espacios

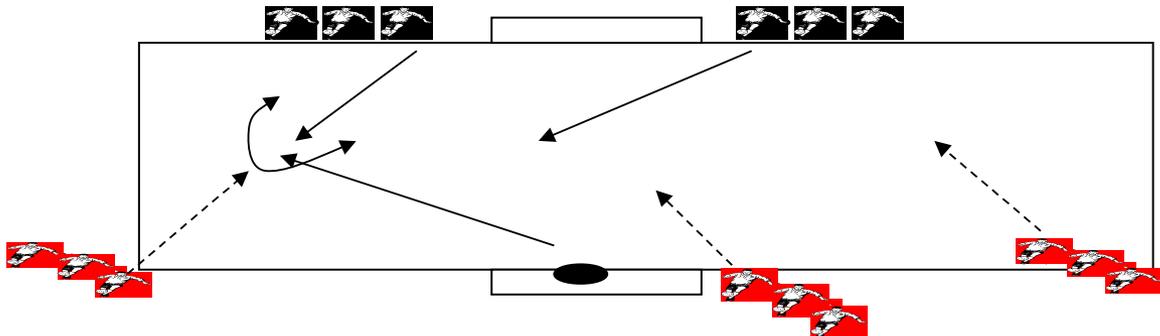
- 1.- Salida con el lateral. Creación de espacio en banda y desmarque del delantero en carrera.
- 2.- Lo mismo que el anterior, sólo que el espacio que se busca con el delantero es el de entrelíneas, soporte con el medio centro y pase al espacio al compañero de banda.
- 3.- El mismo proceso que en el anterior, pero con cambio de orientación.
- 4.- Jugando desde dentro central-mc-delantero, y habilitando al desmarque del jugador de banda.



Fijar al contrario-soportarse-buscar la superioridad



Buscar centro atrayéndose a los defensas y habilitar a la superioridad



Situación de 1/1 para búsqueda de la superioridad en la llegada

ACCIONES ESPECÍFICO DEFENSA-ATAQUE 3

Situaciones de 3/2

En caso de robo posibilidad de contraataque incorporándose un jugador del equipo que defiende, y así jugar un 3/3

Ataque con límite de tiempo 8-10 segundos