



10 EJERCICIOS PARA ENTRENAR Y JUGAR COMO EL ATLÉTICO DE MADRID



AFOPRO.COM

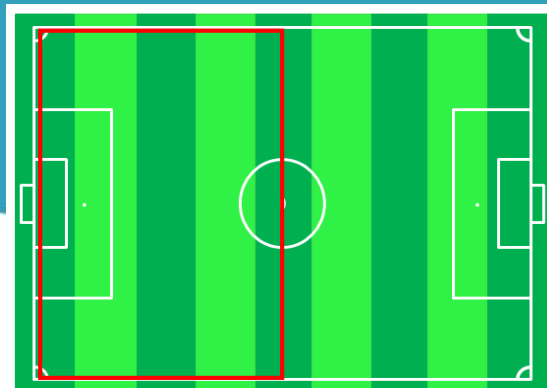


TRANSICIONES OFENSIVAS

1. PASE DE SEGURIDAD + VERTICALIDAD TRAS RECUPERACIÓN

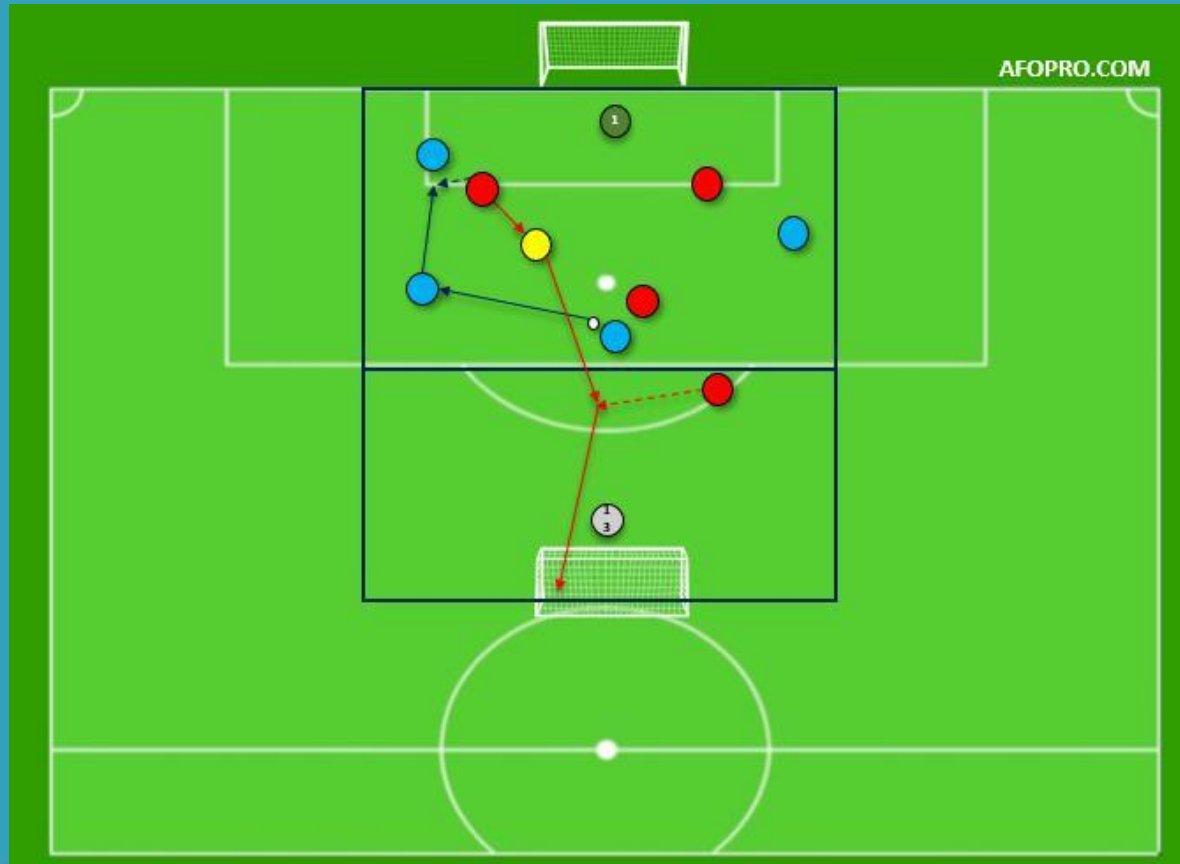
SISTEMA	METODOLOGÍA	SITUACIÓN	Nº JUGADORES	DURACIÓN
1-4-4-2	PARTIDO EN ESPACIO REDUCIDO	RECUPERACIÓN EN ZONAS DE INICIO	4x4+1C	2x7' (1'Desc.)

EXPLICACIÓN	OBJETIVOS
<p>Partido en 2 zonas. Se inicia donde se haya finalizado. Se sitúan 4 jugadores atacantes contra 3 defensores y 1 comodín. El objetivo del equipo atacante es, con un máximo de 2 toques por jugador, finalizar en la portería de la zona donde se encuentran. El equipo defensor deberá recuperar el balón, asegurar el primer pase, y buscar a la referencia en ataque de la zona siguiente para que éste finalice. Sólo podrán entrar en esa zona un máximo de 2 defensores y 2 atacantes (además del que ya se encuentra allí).</p>	<ul style="list-style-type: none">• Sacar la pelota de la zona de recuperación al segundo toque o control de manera que garantice la posesión evitando la presión del adversario.• Sin presión, buscar a la referencia en ataque de manera vertical o diagonal.



TRANSICIONES OFENSIVAS

PASE DE SEGURIDAD + VERTICALIDAD TRAS RECUPERACIÓN

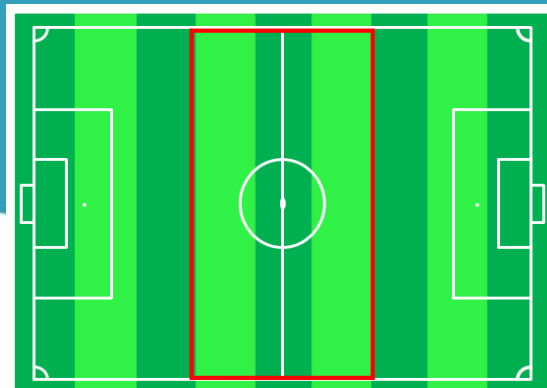


DEFENSA ORGANIZADA

2. EVITAR LOS PASES INTERIORES DEL RIVAL (ORIENTAR A BANDA)

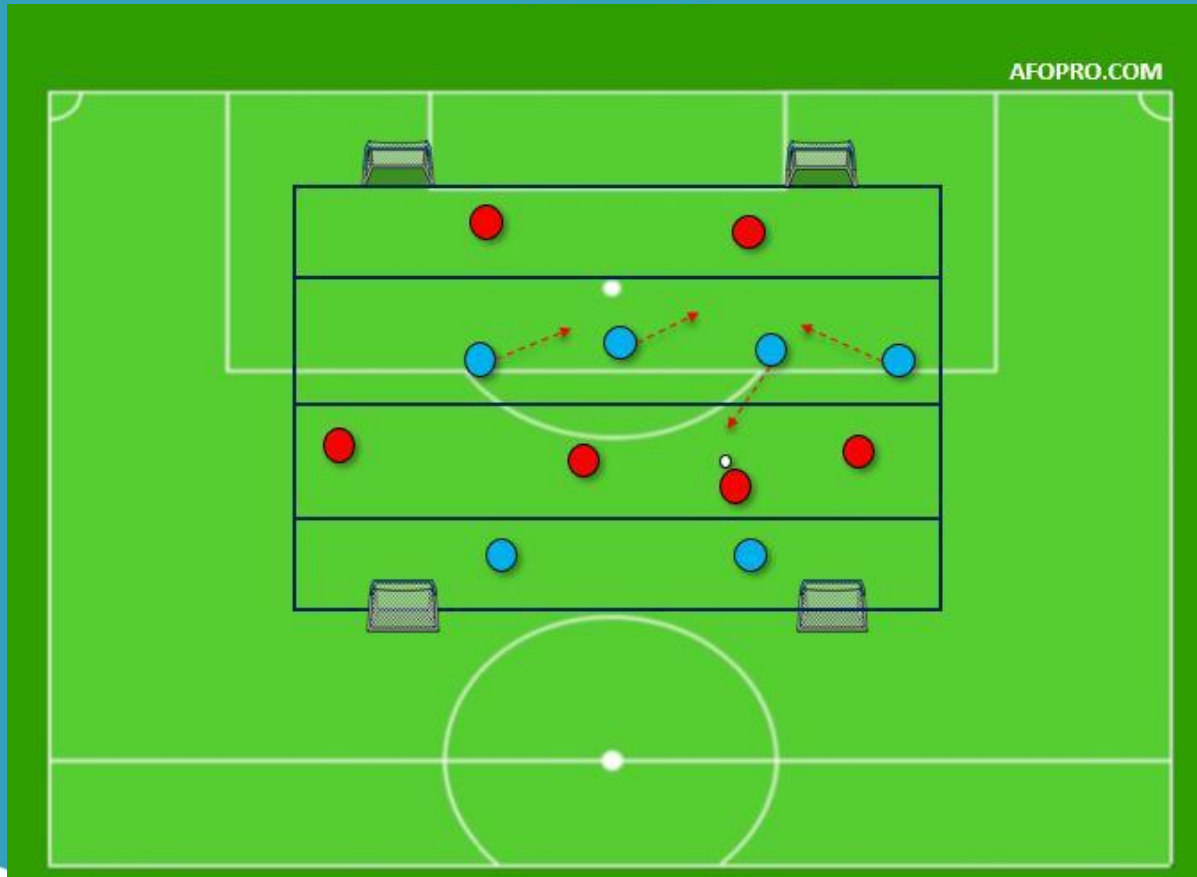
SISTEMA	METODOLOGÍA	SITUACIÓN	Nº JUGADORES	DURACIÓN
1-4-4-2	CONSERVACIÓN	EQUIPO ORGANIZADO DEFENSIVAMENTE	6x6	12'

EXPLICACIÓN	OBJETIVOS
<p>El campo se separa en 4 zonas, las 2 zonas iniciales con 2 jugadores atacantes de cada equipo, y 4 jugadores en línea en las 2 zonas interiores. El objetivo del equipo poseedor es encontrar el espacio del rival al moverlo de lado a lado, y hacer llegar el balón a los compañeros de las zonas alejadas para que marquen en las mini porterías. Defensivamente, evitar que ese pase se dé. Cada vez que hay gol o pérdida, inicia el otro equipo.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Marcar en zona, saltar a la marca únicamente cuando recibe el jugador de delante.• Bascular constantemente. Con cada salto del jugador defensor, el resto deberán cerrar detrás de él tal y como muestra el gráfico.



DEFENSA ORGANIZADA

EVITAR LOS PASES INTERIORES DEL RIVAL (ORIENTAR A BANDA)

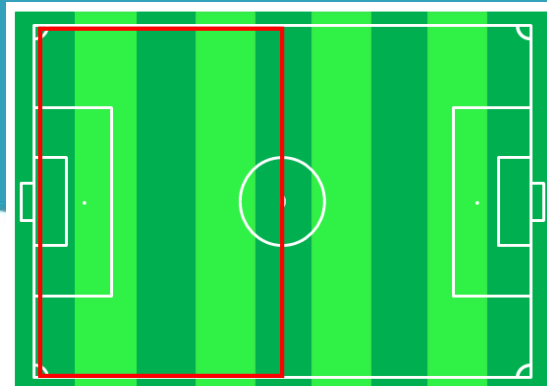


DEFENSA ORGANIZADA

3. COBERTURAS DEFENSIVAS EFECTIVAS

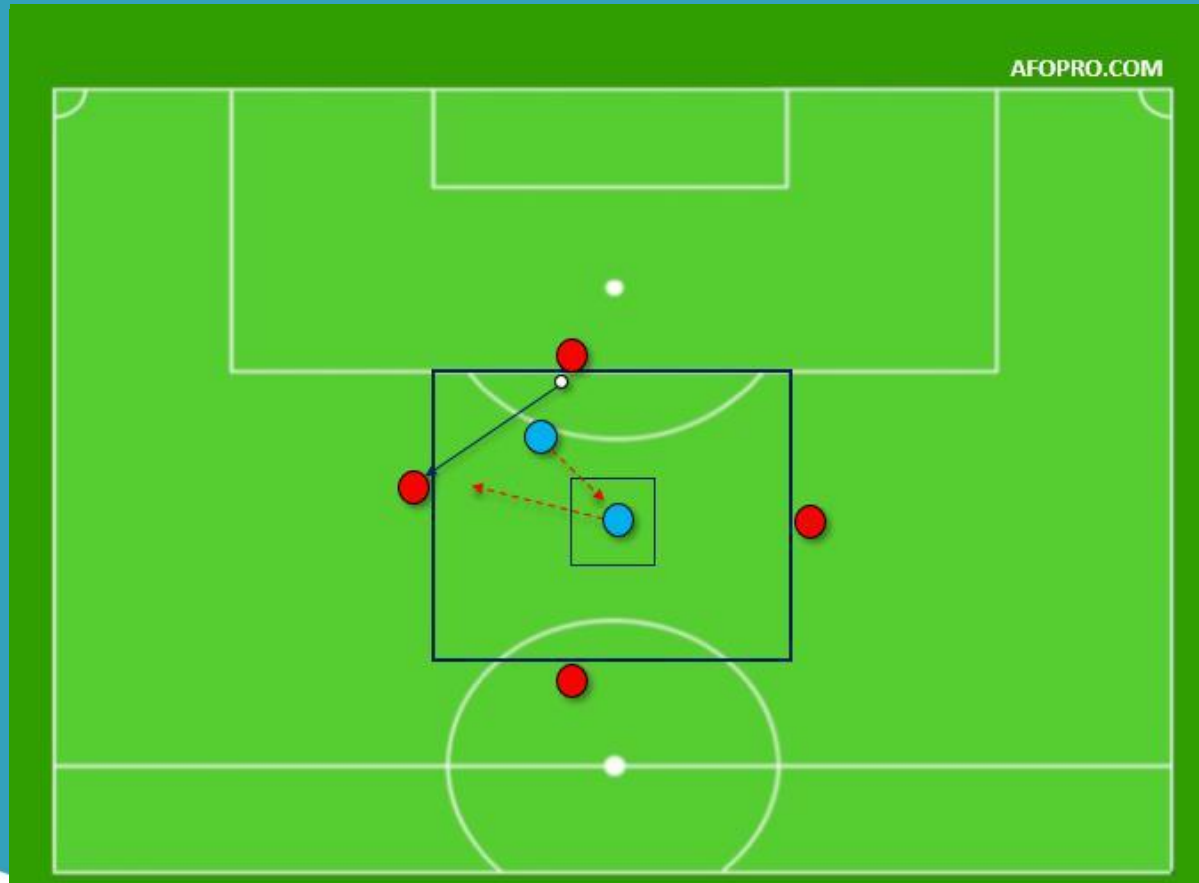
SISTEMA	METODOLOGÍA	SITUACIÓN	Nº JUGADORES	DURACIÓN
1-4-4-2	RONDO	COBERTURAS CON DEFENSA ORGANIZ.	4x2	12'

EXPLICACIÓN	OBJETIVOS
<p>En un espacio reducido, se sitúan 4 jugadores por fuera (1 en cada zona), con dos defensores. Los jugadores exteriores deberán jugar a un máximo de 2 toques entre ellos, con el objetivo de filtrar un pase en zonas interiores. Los defensores, deberán saltar a la marca del poseedor, mientras el otro realiza la cobertura detrás de él, cerrando el espacio interior. Cada jugador defensor se asignará 2 marcas de las 4, para saber cuándo realizar el acoso y cuando la cobertura.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Poseedor deberá estar acosado constantemente.• La cobertura deberá ser siempre diagonal, pero con un posicionamiento corporal correcto para saltar a la futura marca.



DEFENSA ORGANIZADA

COBERTURAS DEFENSIVAS EFECTIVAS

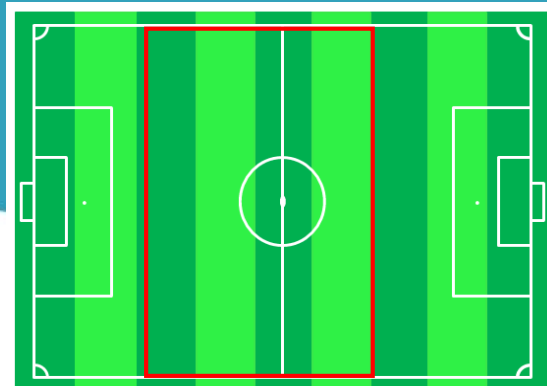


TRANSICIONES DEF/OFE

4. ENCONTRAR EL ESPACIO TRAS RECUPERACIÓN/PRESIÓN T.P.

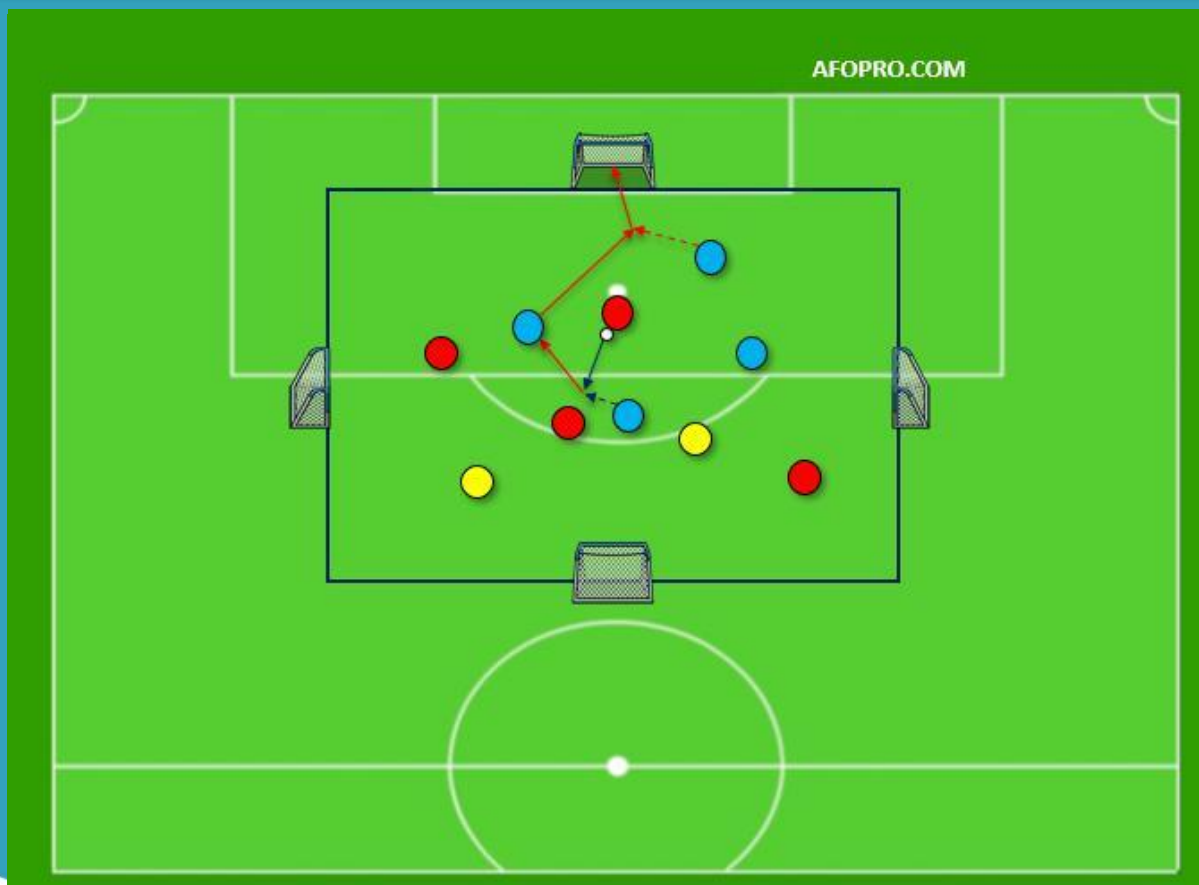
SISTEMA	METODOLOGÍA	SITUACIÓN	Nº JUGADORES	DURACIÓN
1-4-4-2	CONSERVACIÓN	RECUPERACIÓN/PÉRDIDA EN ZONAS INICIO/PROG.	4x4 +2c	2x7' (1' Desc.)

EXPLICACIÓN	OBJETIVOS
<p>2 equipos de 4 jugadores con 2 comodines ofensivos en un mismo espacio. El equipo poseedor deberá realizar 10 pases para sumar 1 punto, mientras que el equipo que defiende deberá robar el balón e inmediatamente marcar en cualquiera de las 4 porterías que se encuentran en los costados. El equipo que pierde el balón realizará una presión tras pérdida al perder el balón. Iniciará siempre el equipo que ha conseguido marcar o recuperar en la situación anterior.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Avanzar en progresión hacia el espacio libre para llevar a término un contraataque.• Cerrar líneas de pase del nuevo poseedor tras haber perdido la posesión del balón.



TRANSICIONES DEF/OFE

ENCONTRAR EL ESPACIO TRAS RECUPERACIÓN/PRESIÓN TRAS P.

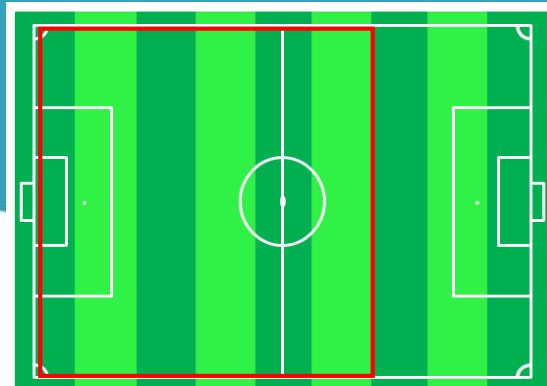


DEFENSA ORGANIZADA

5. TRIÁNGULO DEFENSIVO

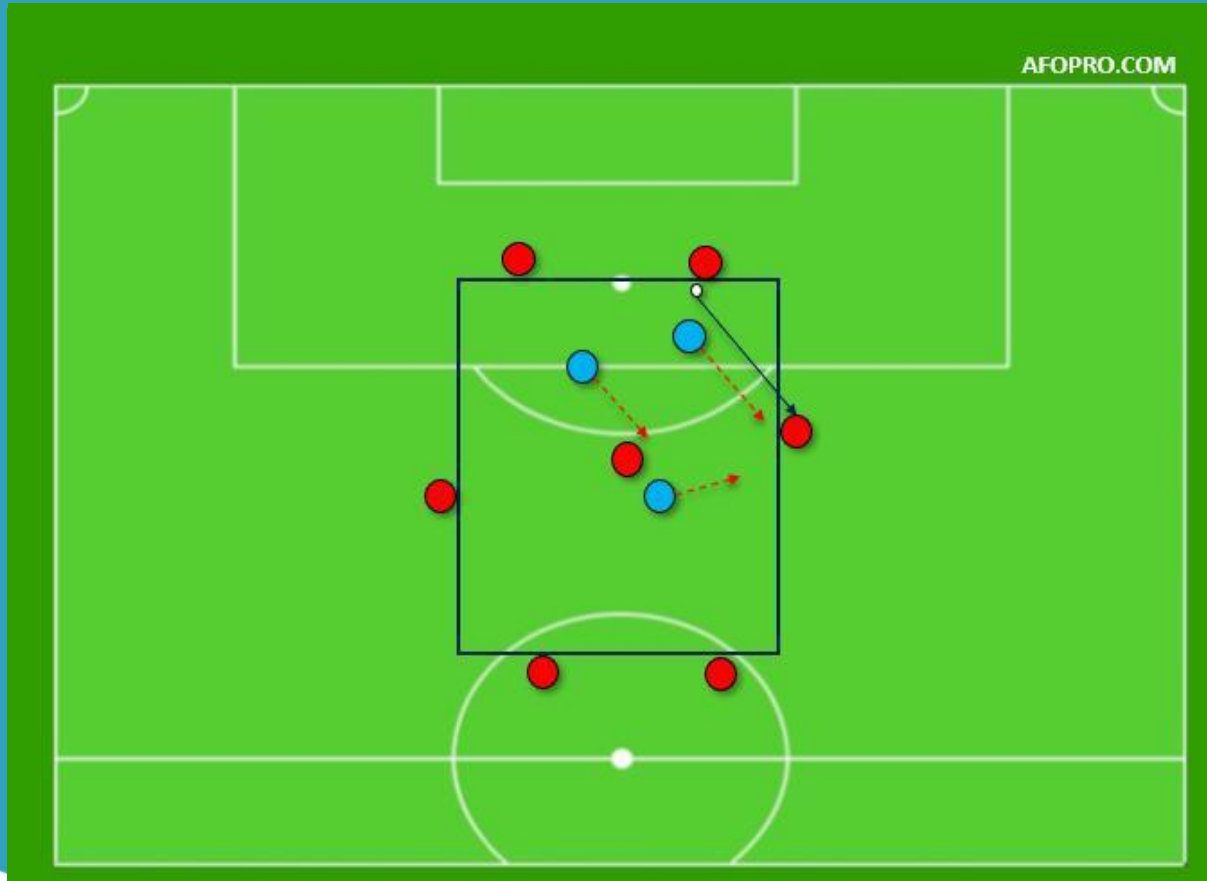
SISTEMA	METODOLOGÍA	SITUACIÓN	Nº JUGADORES	DURACIÓN
1-4-4-2	RONDO	DEFENSA ORGANIZADA EN ZONAS DE PROGRESIÓN	7x3	9'

EXPLICACIÓN	OBJETIVOS
<p>Se colocan 6 jugadores en los exteriores y 1 por dentro, contra 3 defensores que intentarán robar el balón. Cada vez que un jugador pierda el balón, se intercambiará el rol con el jugador que haya recuperado o lleve más tiempo defendiendo, dependiendo de si ha habido robo o pérdida sin presión. Los jugadores exteriores tendrán un máximo de 2 toques.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Triángulo defensivo: Poseedor acosado siempre (1º jugador), estar pendiente de salto a rival cercano (2º), marque al jugador interior (3º).• Dirigir al oponente hacia una banda (evitando juego interior) y luego aislarlo con presión intensa.



DEFENSA ORGANIZADA

TRIÁNGULO DEFENSIVO

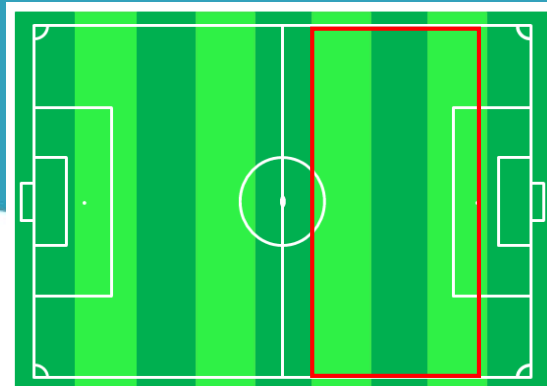


ATAQUE ORGANIZADO

6. AUTOMATISMOS DE FINALIZACIÓN

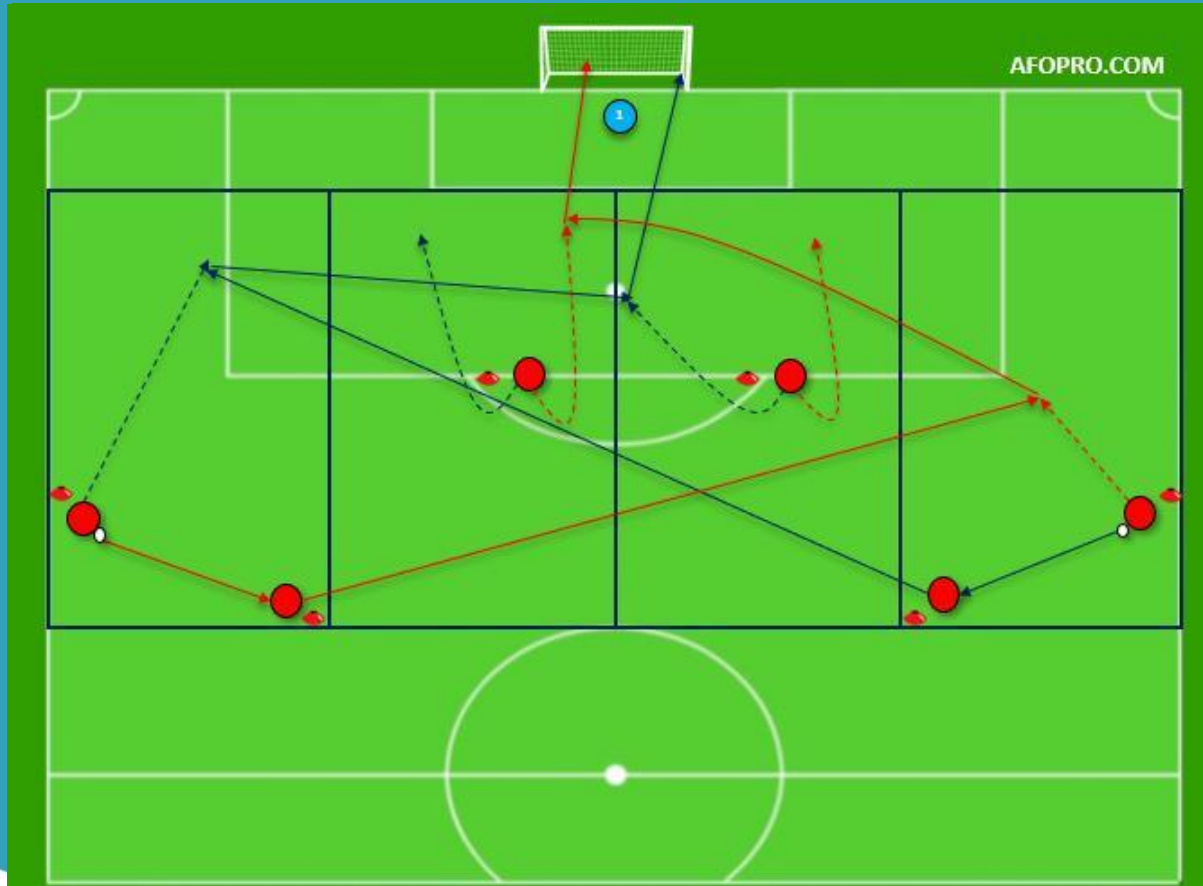
SISTEMA	METODOLOGÍA	SITUACIÓN	Nº JUGADORES	DURACIÓN
1-4-4-2	AUTOMATISMOS	ATAQUE ORGANIZADO EN ZONA DE FINALIZACIÓN	MÁXIMO DE 16	15'

EXPLICACIÓN	OBJETIVOS
<p>Se inicia siempre desde el lado izquierdo y se continúa desde el lado derecho en la siguiente acción. La intención es simular el cambio de orientación en zonas de finalización para la llegada de los laterales, con entrada a zonas de remate del interior de banda y los dos delanteros.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Movimientos de arrastre de delanteros, simulación de desmarque en apoyo para tirar en ruptura cuando se ha realizado el cambio de orientación.• Ocupación de zonas de remate principales para ofrecer al lateral que realice el centro opciones de pase atrás, primer o segundo palo.



ATAQUE ORGANIZADO

AUTOMATISMOS DE FINALIZACIÓN

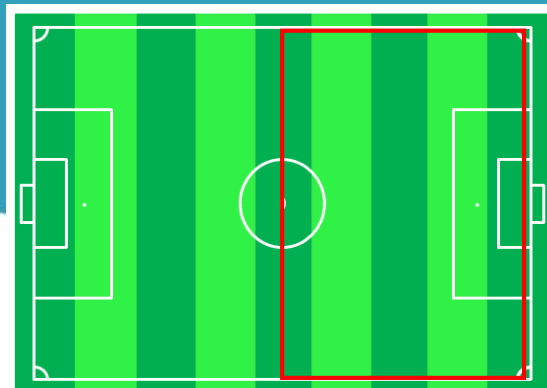


ATAQUE ORGANIZADO

7. ATRAER PARA LIBERAR EN CARRIL CONTRARIO

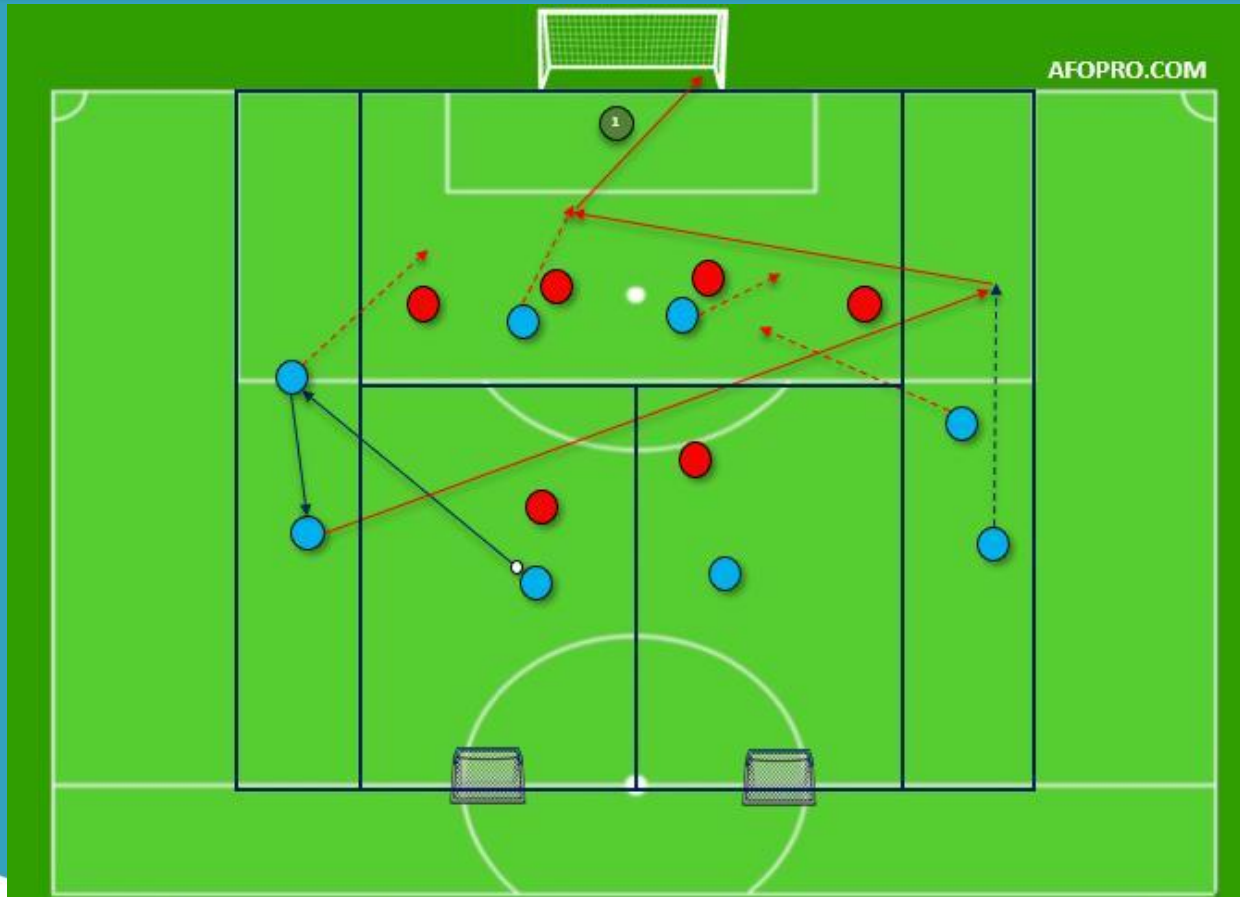
SISTEMA	METODOLOGÍA	SITUACIÓN	Nº JUGADORES	DURACIÓN
1-4-4-2	PARTIDO CONDICIONADO	ATAQUE ORGANIZADO EN ZONA DE FINALIZACIÓN	8x6	2x7' (1' Desc.)

EXPLICACIÓN	OBJETIVOS
<p>Se inicia desde la zona más profunda (alejada de portería), con el equipo atacante intentando marcar gol en la portería grande. Para ello será obligatorio acumular 3 o 4 pases en el carril 1 y 2 o 3 y 4, para atraer al rival y poder hacer un cambio de orientación hacia el lado contrario. En cuando se haga, se podrá iniciar el ataque a la portería rival. El equipo defensor deberá impedirlo, y en caso de robo, saldrán al contraataque para marcar gol en una de las dos mini porterías.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Movimientos y desplazamientos en la zona de finalización han de realizarse en diagonal y preferentemente en profundidad (dependiendo de la situación de balón)• No parar la pelota, ni el jugador, generar acumulación con la combinación rápida de pases en un mismo carril.



ATAQUE ORGANIZADO

ATRAER PARA LIBERAR EN CARRIL CONTRARIO

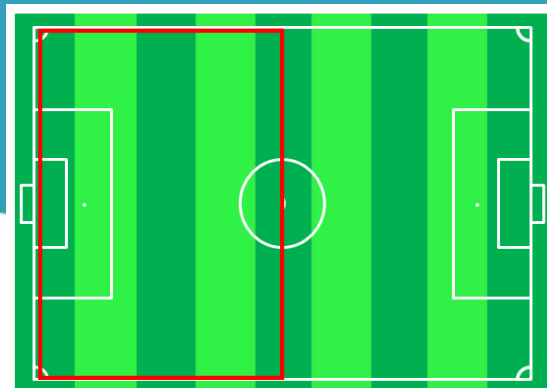


DEFENSA ORGANIZADA

8. EVITAR SER DESBORDADO/TEMPORIZACIÓN

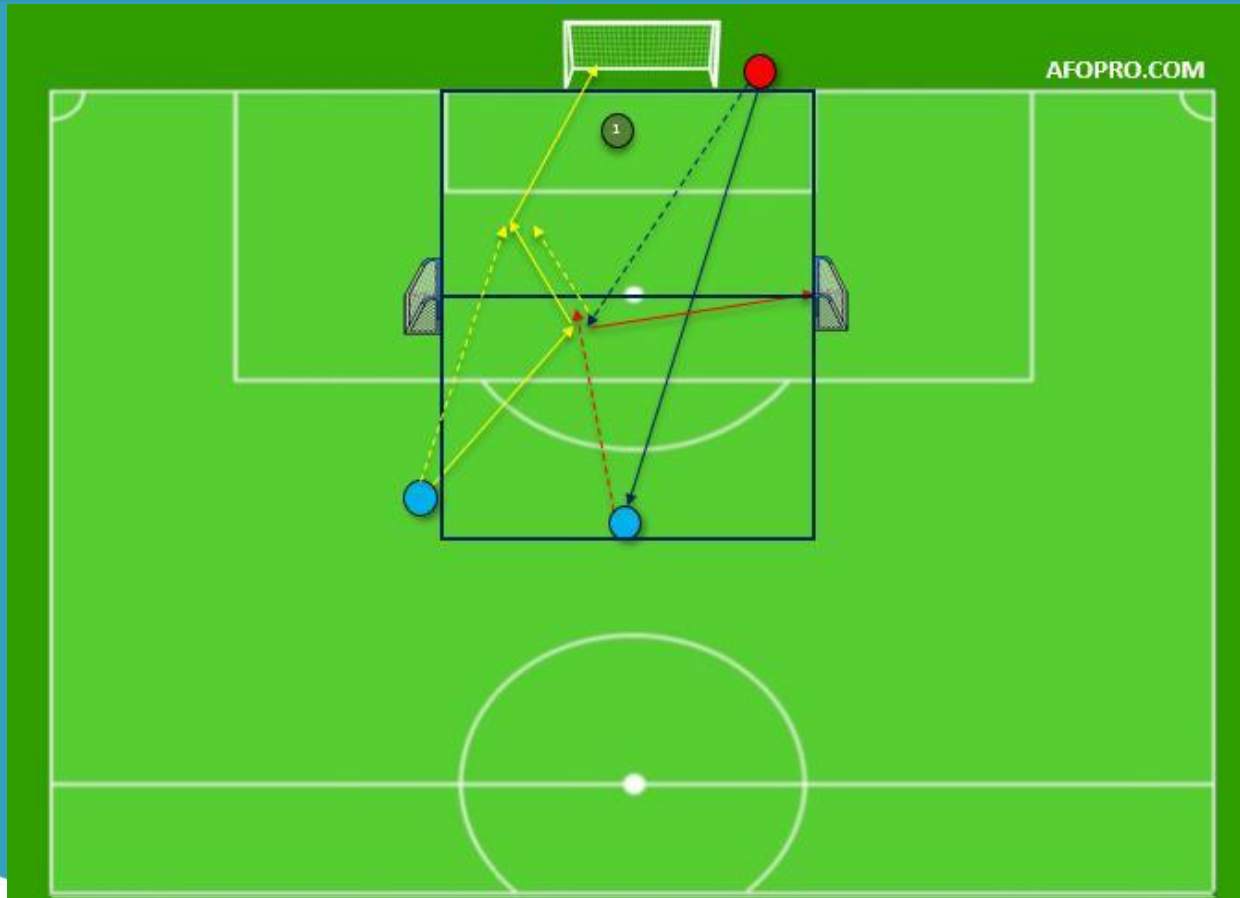
SISTEMA	METODOLOGÍA	SITUACIÓN	Nº JUGADORES	DURACIÓN
1-4-4-2	OLEADAS	TÉCNICA INDIVIDUAL EN ZONAS DE PROG/FINAL.	MÁXIMO DE 10	15'

EXPLICACIÓN	OBJETIVOS
<p>Se divide el espacio en 2 zonas. Se inicia con el jugador defensor de rojo enviando un pase al jugador atacante más profundo, para que éste intente mediante un regate, desbordar y finalizar en la portería grande. El defensor debe estar siempre colocado por delante de la línea que divide ambas zonas. Al finalizar la primera situación, el jugador atacante de la banda, iniciará un 2x1 (junto al atacante anterior, contra el defensor). El objetivo del jugador defensor es temporizar para evitar ser desbordado antes de llegar a la segunda zona. Si roba, puede marcar en cualquiera de las 2 mini porterías.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Colocarse lateralmente orientando al jugador hacia los espacios de fuera (a su pierna menos hábil).• Entrar en el momento que el adversario pierde el control de la pelota o la tiene más alejada del pie.



DEFENSA ORGANIZADA

EVITAR SER DESBORDADO/TEMPORIZACIÓN

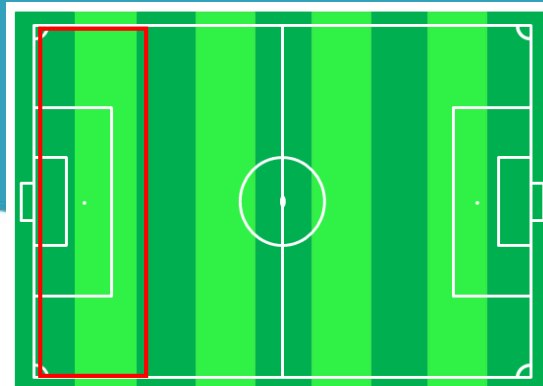


DEFENSA ORGANIZADA

9. DESPEJE BAJO PRESIÓN Y DEFENSA DE CENTROS LATERALES

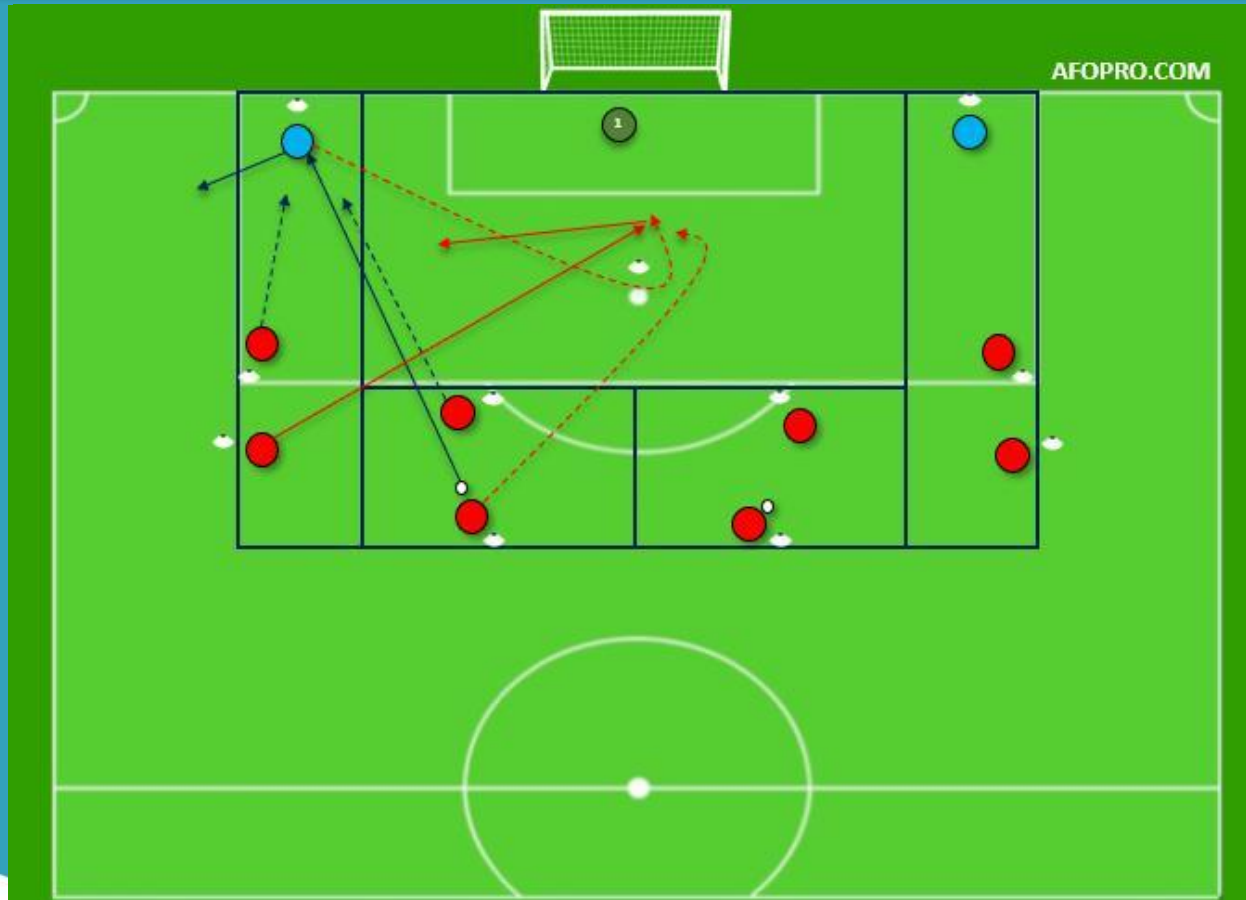
SISTEMA	METODOLOGÍA	SITUACIÓN	Nº JUGADORES	DURACIÓN
1-4-4-2	TRABAJO ANALÍTICO	TÉCNICA INDIVIDUAL EN ZONAS DE PROG/FINAL.	MÁXIMO DE 14	15'

EXPLICACIÓN	OBJETIVOS
<p>Se inicia siempre desde el lado izquierdo, y se continúa por el derecho en la siguiente acción. El jugador del lado izquierdo profundo (rojo), envía un pase bombeado al defensor azul. El objetivo del defensor azul es despejar a zonas sin peligro, bajo la presión de los dos jugadores rojos cercanos, que si consiguen robar antes de que el defensor despeje, podrán finalizar. Inmediatamente después de esta acción, el jugador rojo de banda que no ha participado, enviará un centro, para que el defensor que antes ha despejado, evite el remate del jugador atacante que vendrá a buscar el remate de cabeza. Como en la acción anterior, el jugador azul deberá despejar a zonas sin peligro.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Orientar el rechace hacia arriba y hacia las bandas• Rechazar saliendo• No dejar botar el balón, sobre todo en balones bombeados



DEFENSA ORGANIZADA

DESPEJE BAJO PRESIÓN Y DEFENSA DE CENTROS LATERALES

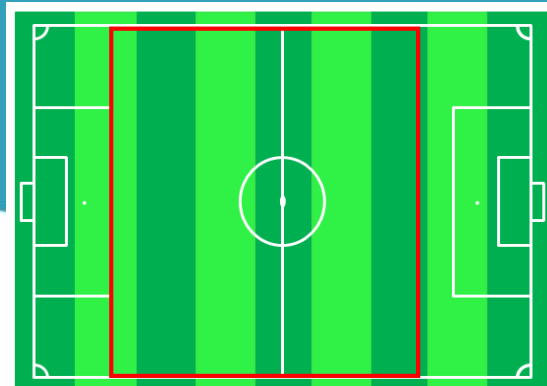


DEFENSA ORGANIZADA

10. PERCEPCIÓN DE ESPACIOS A LA ESPALDA

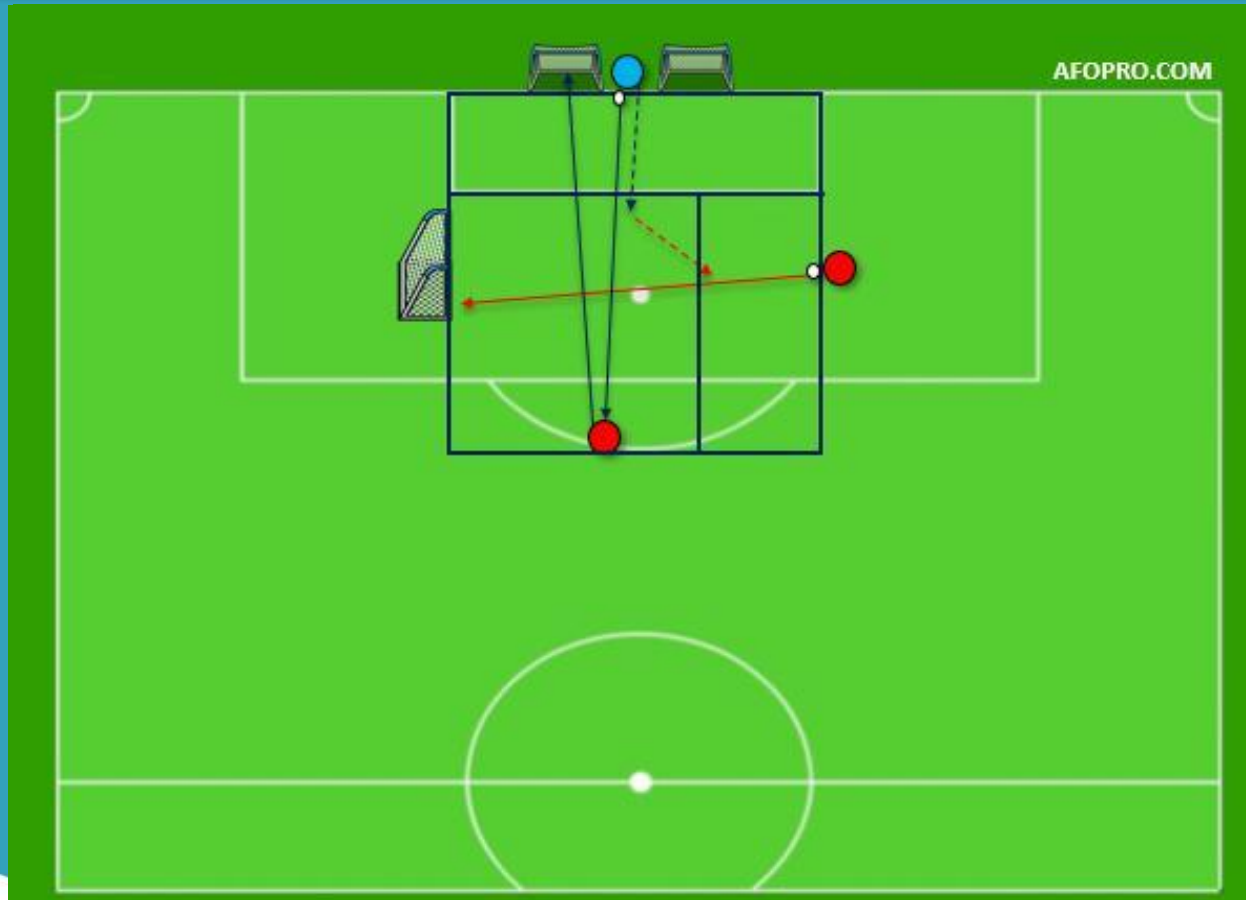
SISTEMA	METODOLOGÍA	SITUACIÓN	Nº JUGADORES	DURACIÓN
1-4-4-2	TRABAJO ANALÍTICO	TÉCNICA INDIVIDUAL EN ZONAS DE PROG/FINAL.	MÁXIMO DE 8	15'

EXPLICACIÓN	OBJETIVOS
<p>El espacio se divide en 3 zonas. El jugador azul (defensor), saltará hasta mínimo el límite de la primera zona, y tendrá que evitar que el atacante de rojo, marque en una de las 2 mini porterías tras de sí. Inmediatamente después acudirá al límite de la zona lateral, para que el otro atacante de rojo, intente meter un gol en la portería grande a su espalda. En caso de que el defensor consiga interferir en cualquiera de estos disparos, podrá marcar en la portería que petteque en esos momentos.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Evitar que el rival en posesión piense acercándonos y aumentando la presión.• El posicionamiento tiene que permitir reaccionar rápidamente (semiflexionado, orientado y con las piernas lateralizadas).



DEFENSA ORGANIZADA

PERCEPCIÓN DE ESPACIOS A LA ESPALDA





AFOPRO.COM

Cursos para entrenadores, sesiones de entrenamiento,
análisis tácticos, ebooks gratuitos...



AFOPRO.COM



[ACADEMIA AFOPRO](#)

[AFOPROFUTBOL](#)