

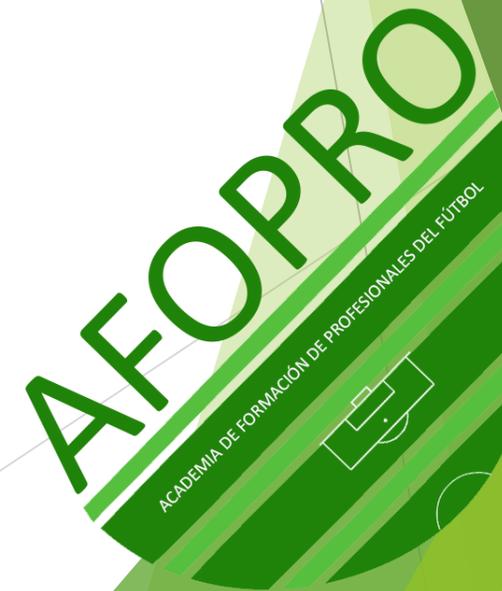


TÉCNICO ESPECÍFICO DE ACCIONES A BALÓN PARADO

TÉCNICO ESPECÍFICO DE ACCIONES A BALÓN PARADO



TEMA 1. LAS ACCIONES A BALÓN PARADO: UN JUEGO DIFERENTE DENTRO DEL PROPIO JUEGO DEL FÚTBOL

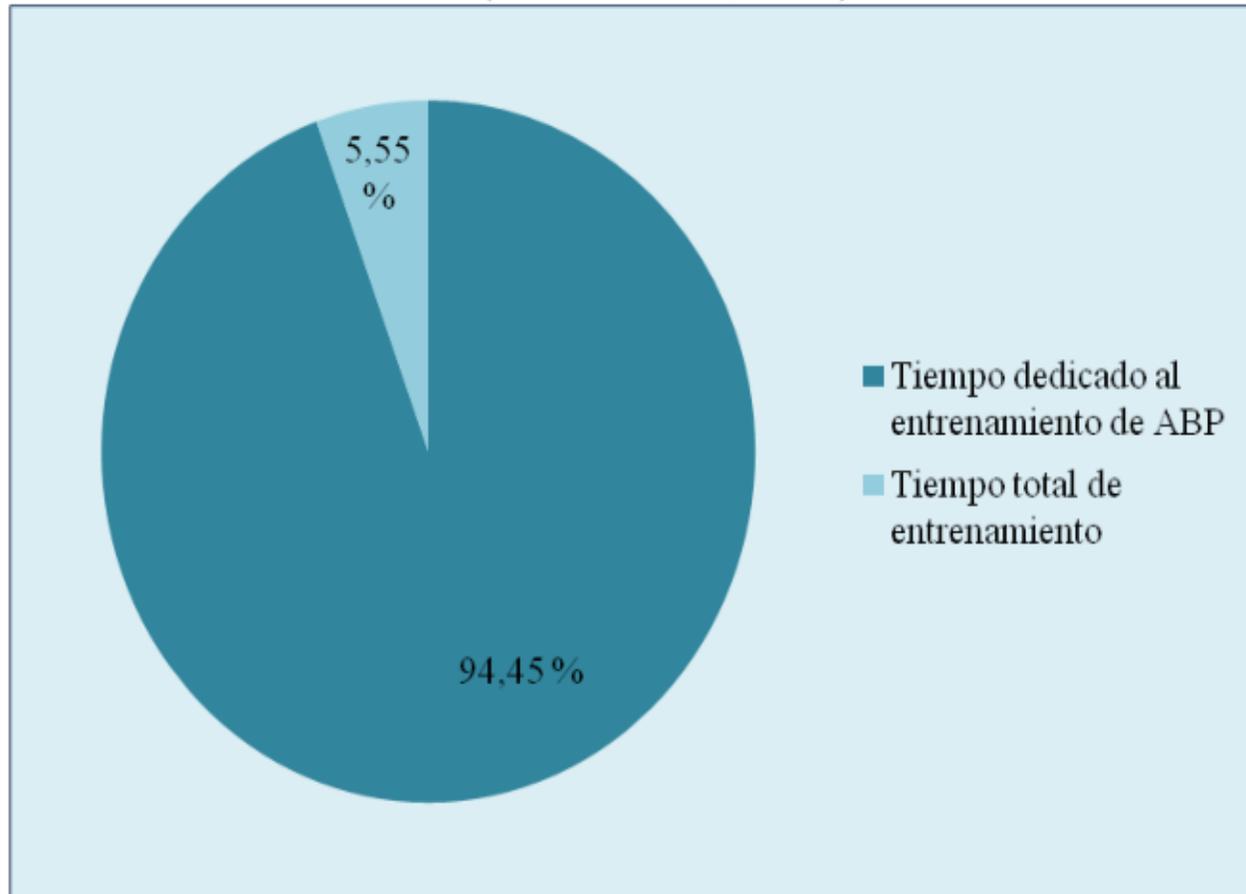


1.1 INTRODUCCIÓN

Tal y como indican Arias (1996) o Castellano (2008), entre el 40-44% de los goles vienen precedidos de acciones a balón parado.

Sin embargo, Silva (2011) nos demuestra en su estudio que únicamente se le dedica el 5,55% del tiempo de entrenamiento dentro del microciclo semanal.

1.1 INTRODUCCIÓN



1.1 INTRODUCCIÓN

Parece increíble dedicar tan poco espacio de tiempo a trabajarlas. Sobre todo si tenemos en cuenta que estas situaciones son las que acaban decidiendo duelos e incluso campeonatos.

Si esto es así, ¿Por qué solo dedicamos el 5,55% del tiempo de entrenamiento a un tipo de situaciones que nos proporcionan el 40-44% de nuestros goles?

1.1 INTRODUCCIÓN

¡Dedicando 5 de cada 100 minutos a trabajarlas, se obvian diferentes aspectos de estas acciones!

¡Estamos impidiendo a nuestro equipo que consiga el máximo potencial!

1.1 INTRODUCCIÓN

Factores a tener en cuenta para el entrenamiento de las acciones a balón parado:

- ¿Qué tipo de jugadores tenemos?
- ¿Cuáles son sus principales cualidades?
- Niveles atencionales de los jugadores
- Repetir las acciones
- Deben ser acciones imprevisibles
- Tipo de metodología de entrenamiento

1.1 INTRODUCCIÓN

Además de lo anterior, es importante:

- Tener la **PACIENCIA** necesaria
- Adaptarnos a la **EDAD** del jugador
- Analizar en profundidad los **ERRORES COMETIDOS** el partido anterior.

1.1 INTRODUCCIÓN

Cuando el árbitro interrumpe el juego o el balón sale de los límites del campo, entran en acción las jugadas a balón parado. El JUEGO ESTÁTICO.

Estamos entrando en una fase de partido totalmente distinta. Un MICROJUEGO dentro del propio juego del fútbol.

1.1 INTRODUCCIÓN

En el otro juego, el DINÁMICO, los equipos actúan entre ellos ofensiva y defensivamente, sin saber exactamente lo que hará cada uno, en una especie de incertidumbre constante ante los posibles movimientos de nuestro rival y nuestros compañeros.

1.1 INTRODUCCIÓN

Pero en el JUEGO ESTÁTICO todo ello cambia:

- El juego se detiene completamente. Por lo que habrá un movimiento inicial.
- Hay una distancia mínima respecto al adversario de 9, 15 metros (Reglamento FIFA)
- El jugador que reanuda el juego decide CÓMO, CUÁNDO Y HACIA DONDE lanzar.

1.1 INTRODUCCIÓN

¡Todo esto representa una ventaja extra del **JUEGO ESTÁTICO** sobre el dinámico!

1.1 INTRODUCCIÓN

Pero también se modifican los roles y la configuración de los equipos:

En el juego dinámico los equipos tienen un esquema concreto, organizados en defensores, centrocampistas y delanteros. La variación dependerá del entrenador y la estructura que quiera darle a su equipo.

1.1 INTRODUCCIÓN

Pero en el juego estático esto deja de tener sentido y se deja paso a ROLES totalmente distintos para el jugador.

Podremos elegir quien tirará, sin que tenga la presión de que su disparo sea bloqueado por un rival.

La ventaja espacial es la principal virtud y diferencia entre uno y otro juego...

¡Y SE DEBE APROVECHAR!

1.1 INTRODUCCIÓN

Entonces, al cambiar la estructura del dinámico por la del estático, estamos dando paso a nuevos ROLES.

En ese momento solo existirán:

- LANZADOR
- REMATADORES
- DEFENSORES RIVALES

Dejan de tener importancia las posiciones iniciales (defensores, centrocampistas, delanteros).

1.1 INTRODUCCIÓN

Pero también cambia EL ESQUEMA cuando el juego se detiene. Un entrenador puede usar un 1-4-2-3-1, pero todo ello dejará de tener sentido y se borrará automáticamente en un saque de esquina o falta lateral.

Dejará de existir ese equilibrio esquemático.

1.1 INTRODUCCIÓN

Hay además del cambio de roles y esquema de juego otro tipo de cambio. Los elementos PSICOLÓGICOS del jugador.

Los jugadores padecen siempre una presión excesiva. Ya sea producida por medios de comunicación, miedo a incumplir las expectativas o por el mismo agotamiento competitivo.

Pero... ¿Qué cambios se producen durante las acciones a balón parado?

1.1 INTRODUCCIÓN

Se produce un incremento del estrés, además de una activación mental muy elevado desde diferentes enfoques.

El primero, es el que le viene a la mente del jugador antes de que se reinicie el juego y de comienzo la acción a balón parado. En su cabeza debe ordenar las diversas estrategias que se han preparado durante la semana.

1.1 INTRODUCCIÓN

En su cabeza concurren diferentes pensamientos como por ejemplo el tipo de jugada que debe señalar a sus compañeros antes de sacar, según el tipo de marcaje y defensa que esté planteando el rival.

1.1 INTRODUCCIÓN

Esta alteración no solo afecta al jugador que va a realizar el lanzamiento.

Probablemente los rematadores sufran más en los momentos previos, ya que sus funciones son más amplias y diversas que la del resto de compañeros del equipo.

1.1 INTRODUCCIÓN

Tanto él como los jugadores que participan en la acción deben tener los movimientos muy sincronizados y ser conscientes de que un paso en falso puede desbaratar u obstaculizar la efectividad de la ABP.

1.1 INTRODUCCIÓN

Los atacantes sufren, sí. Pero también disponen de ventaja respecto a los defensores.

Saben perfectamente que va a ocurrir en cuanto el balón se ponga en juego.

El equipo defensor por regla general se siente desprotegido ante la duda lo que ocurrirá.

Es decir, el sufrimiento y estrés de un jugador que va a defender una jugada ensayada es **MUCHO MAYOR**.

1.1 INTRODUCCIÓN

Hay 3 factores que amparan esta teoría:

- FACTOR ATENCIONAL
- FACTOR COGNITIVO
- FACTOR EMOCIONAL

1.1 INTRODUCCIÓN

- EL FACTOR ATENCIONAL

La atención de una persona cambia constantemente según los estímulos o fuentes de información que procese.

En el fútbol, la atención/concentración es una de las claves más importantes del jugador para que su rendimiento sea óptimo.

1.1 INTRODUCCIÓN

Trasladado a una acción a balón parado hablamos de dos estímulos que pueden desviar la atención de un futbolista:

- Situación del balón cuando se inicia la jugada. Se debe estar pendiente de ella pero a la vez del marcaje y la situación del rival.
- Gritos de compañeros, rivales, aficionados, etc.

1.1 INTRODUCCIÓN

Trasladado a una acción a balón parado hablamos de dos estímulos que pueden desviar la atención de un futbolista:

- Situación del balón cuando se inicia la jugada. Se debe estar pendiente de ella pero a la vez del marcaje y la situación del rival.
- Gritos de compañeros, rivales, aficionados, etc.

1.1 INTRODUCCIÓN

Es por tanto muy fácil que un defensor pierda la atención en ambas. Ya sea porque perdemos de vista al rival porque sale de nuestro campo de visión, o porque tenemos un espectador detrás insultando.

1.1 INTRODUCCIÓN

- EL FACTOR COGNITIVO

Este proceso tiene como finalidad el conocimiento de lo que nos envuelve y de nosotros mismos. Memoria, inteligencia, comunicación, lenguaje...

Pero vayamos al que más nos interesa en las jugadas ensayadas... LA PERCEPCIÓN.

1.1 INTRODUCCIÓN

Mediante la percepción interpretamos la información externa e interna que recibimos de nuestros sentidos.

Si un jugador atacante entra y sale de nuestra visión periférica, tendrá mucho terreno ganado. Puesto que el hecho de que un defensor no perciba visualmente lo que hacen otros jugadores, le provocará la angustia y el estrés mediante diferentes preguntas en su cabeza:

¿Dónde va mi marca? ¿Por qué hace ese movimiento?

1.1 INTRODUCCIÓN

- EL FACTOR EMOCIONAL

Las emociones son estados afectivos automáticos que se desarrollan en nuestro cuerpo variando nuestro estado de ánimo: Pensamientos, pasiones, sentimientos...

1.1 INTRODUCCIÓN

Estas emociones generan al jugador una excitación y movimientos reflejos, así como un aumento de la actividad cardíaca.

El que no controla sus emociones, es víctima de sus circunstancias.

1.1 INTRODUCCIÓN

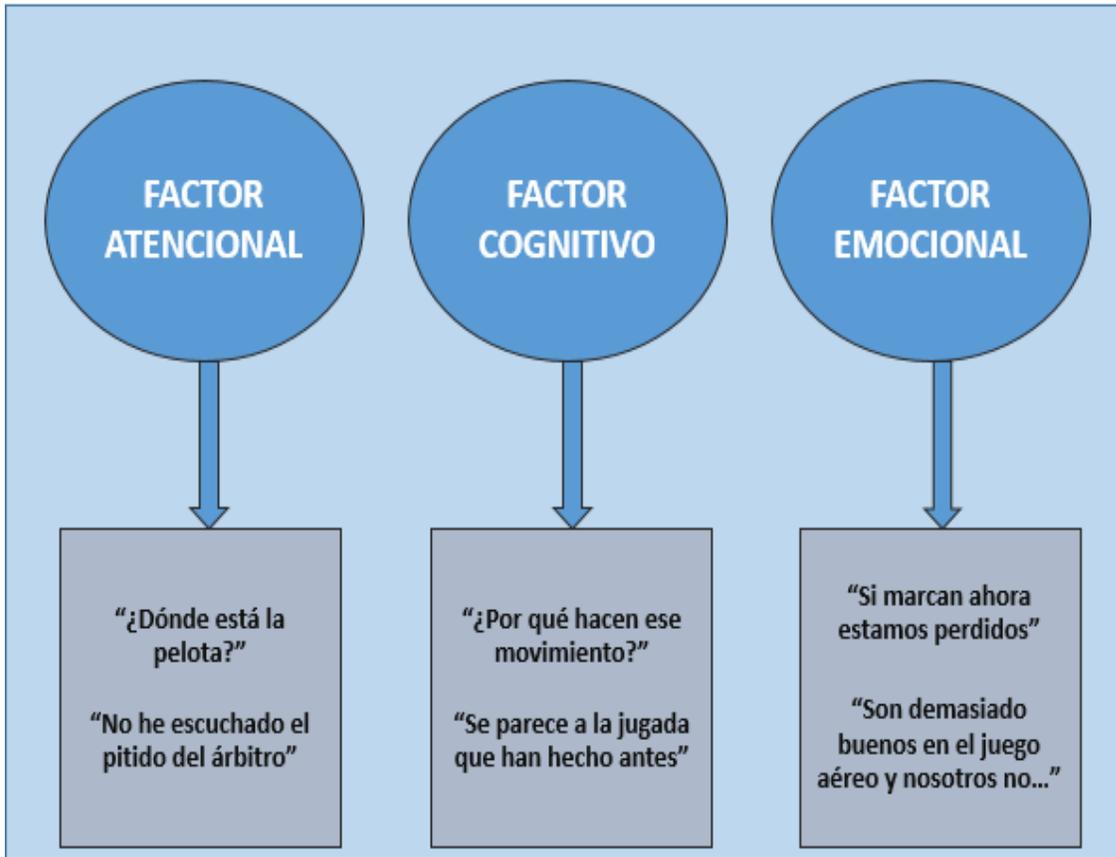
Hacer aflorar los sentimientos negativos de un rival en una ABP no es difícil, puesto que viene causado por las diferentes situaciones personales o grupales de un equipo.

Por ejemplo...

Un conjunto que lleva varias semanas con problemas para defender la estrategia de sus rivales, sentirá el miedo cada vez que haya una falta o saque de esquina.

1.1 INTRODUCCIÓN

Tipos de pensamiento según factores de alteración del estrés



1.1 INTRODUCCIÓN

Son muchas las diferencias entre el juego dinámico y el juego estático. Reglas de juego, roles, esquema...

Pero existen diferenciaciones aún más específicas entre ambos:

1.1 INTRODUCCIÓN

Un jugador siempre asume un rol previo al partido, el conocido por todos: Atacante, centrocampista o defensor.

En el fútbol estático, no existe o no podemos definir una distinción de roles tradicionales.

La manera de clasificarlo sería mediante la diferenciación de atacantes y defensores, o en otros casos en lanzador, atacante, rematador y defensores.

1.1 INTRODUCCIÓN

Otro punto reseñable de diferenciación en uno y otro juego es la de la atención del futbolista.

Durante la evolución del partido, debe estar pendiente del balón, de su marcador, del resto de rivales, de su compañero...

Demasiados elementos de los que estar alerta y poco el espacio de tiempo en el que tomar la decisión correcta.

1.1 INTRODUCCIÓN

La ventaja del fútbol estático sobre esto, es el de las circunstancias a observar/contemplar.

En una acción a balón parado, el jugador debe tener únicamente como referencia el balón y/o el adversario.

Por tanto... más tiempo y menos elementos de observación.

1.1 INTRODUCCIÓN

La técnica también es importante en el fútbol y como no puede ser de otra manera, también cambia del juego dinámico al estático.

En una situación normal de partido, el jugador sufre a su oponente y no siempre tiene la capacidad de poder concentrarse en el gesto técnico.

Cuando el juego se detiene, el jugador que pone la pelota en movimiento (lanzador), puede centrarse en este gesto, puesto que el rival estará situado a 9, 15 metros de distancia.

1.2 SITUACIONES ESPECÍFICAS DE UNA ACCIÓN A BALÓN PARADO

1.2 SITUACIONES ESPECÍFICAS DE UNA ACCIÓN A BALÓN PARADO

Antes de pasar a analizar los diferentes tipos de reanudación de una acción a balón parado, cabe recordar los dos tipos de tiros libres existentes en el fútbol.

- TIRO LIBRE
- TIRO LIBRE INDIRECTO

1.2 SITUACIONES ESPECÍFICAS DE UNA ACCIÓN A BALÓN PARADO

- EL TIRO LIBRE

Aquél que permite marcar un gol lanzando el balón directamente a puerta al primer toque.

- EL TIRO LIBRE INDIRECTO

Aquél en el que no puede marcarse gol directamente con el primer toque. Debe ser tocado o jugado por un jugador distinto al que saca.

1.2 SITUACIONES ESPECÍFICAS DE UNA ACCIÓN A BALÓN PARADO

Pasemos a conocer las diferentes situaciones que se dan durante un partido cada vez que el juego se detiene, así como su respectiva reanudación:

1.2 SITUACIONES ESPECÍFICAS DE UNA ACCIÓN A BALÓN PARADO

- SAQUE DE PORTERÍA

El balón es pateado desde cualquier lugar del área de meta.

Se puede anotar gol directamente de un saque de portería, pero sólo contra el equipo adversario

1.2 SITUACIONES ESPECÍFICAS DE UNA ACCIÓN A BALÓN PARADO

- SAQUE DE CENTRO

Es la forma de iniciar o reanudar el juego tras haber marcado gol, o al comienzo de cada tiempo.

Se puede anotar gol directamente de un saque de centro.

1.2 SITUACIONES ESPECÍFICAS DE UNA ACCIÓN A BALÓN PARADO

- FALTA DIRECTA O INDIRECTA

El juego se reanudará con un tiro libre directo o indirecto a favor del equipo que la recibe desde donde la infracción se cometió.

Según la zona a catalogaremos de la siguiente manera:

1.2 SITUACIONES ESPECÍFICAS DE UNA ACCIÓN A BALÓN PARADO

- Falta alejada en zona lateral o central
- Falta lateral
- Falta frontal
- Falta escorada
- Libre directo dentro del área

1.2 SITUACIONES ESPECÍFICAS DE UNA ACCIÓN A BALÓN PARADO

- SAQUE DE BANDA

El balón estará en juego en el momento de entrar al terreno de juego sirviéndose el lanzador de las dos manos.

No existirá la infracción de fuera de juego si un jugador recibe el balón directamente de un saque de banda.

1.2 SITUACIONES ESPECÍFICAS DE UNA ACCIÓN A BALÓN PARADO

- PENALTY

Para reanudar el partido con un correcto lanzamiento de penalti, el árbitro deberá:

- Identificar al ejecutor
- Comprobar la correcta colocación del balón.
- Que el guardameta se encuentra sobre la línea de meta.
- Los compañeros del ejecutor se hallan fuera del área de penal, del semicírculo y detrás del balón.

1.2 SITUACIONES ESPECÍFICAS DE UNA ACCIÓN A BALÓN PARADO

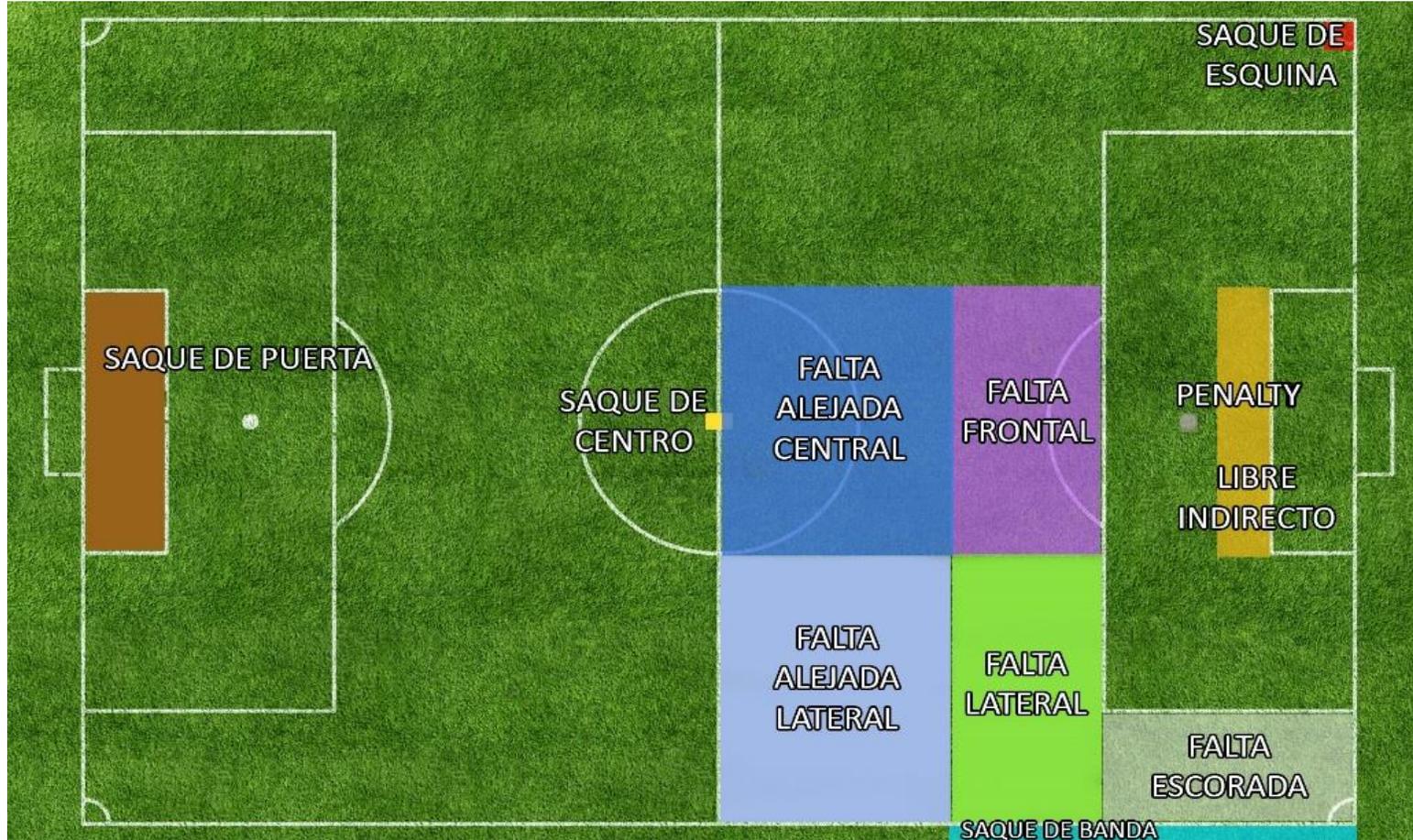
- SAQUE DE ESQUINA

Un jugador atacante reanudará el juego pateando el balón. Previamente lo colocará en el cuadrante de la esquina.

Se puede anotar gol directamente de un saque de esquina.

No existe el fuera de juego.

1.2 SITUACIONES ESPECÍFICAS DE UNA ACCIÓN A BALÓN PARADO





TÉCNICO ESPECÍFICO DE ACCIONES A BALÓN PARADO

TÉCNICO ESPECÍFICO DE ACCIONES A BALÓN PARADO



TEMA 2. LA ESTRUCTURA DE LAS ACCIONES A BALÓN PARADO



2.1 LA PRINCIPAL ESTRUCTURA

- ACCIONES A BALÓN PARADO OFENSIVAS

Se clasifican según la posición donde se produzcan, así como la situación (alejada, cercana).

El objetivo primordial es el de anotar gol.

2.1 LA PRINCIPAL ESTRUCTURA

- ACCIONES A BALÓN PARADO DEFENSIVAS

También se clasifican según la posición donde se dan y la distancia.

El objetivo primordial es el de evitar que el conjunto rival realice gol, además de intentar conseguir la futura posesión mediante un robo.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

Conocidos los dos grandes tipos de acciones, nos centraremos en la estructura propia de una acción a balón parado.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

Según Vio (2012), existen tres fases dentro de una ABP:

- FASE ESTRATÉGICA
- FASE TÁCTICA
- FASE TÉCNICO-TÁCTICA

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

- FASE ESTRATÉGICA

Se desarrolla desde que el juego queda interrumpido por el pitido del árbitro o por la salida del balón del terreno de juego, hasta que el jugador que inicia la acción entra en contacto con el balón.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

- FASE ESTRATÉGICA

Esta fase es la considerada la más desestabilizadora para un rival, puesto que el equipo atacante ya puede meterle en problemas aún sin estar el balón en juego.

Podemos conseguirlo de dos maneras: Táctica y psicológicamente.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

- FASE ESTRATÉGICA - LA DESESTABILIZACIÓN RIVAL

TÁCTICAMENTE: Mediante la situación de los jugadores.

Ejemplo: Colocar a un jugador delante del portero y hacer que nuestro rival deje a su marca para apartarnos de allí.

Ejemplo 2: Situar a 6 jugadores al primer palo en un saque de esquina para dificultar los marcajes del rival.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

- FASE ESTRATÉGICA - LA DESESTABILIZACIÓN RIVAL

PSICOLÓGICAMENTE: Se alteran diversos factores mentales en un jugador cuando hay una acción a balón parado.

Ejemplo: Aumentar el estrés de un adversario. En una falta lateral, un atacante da vueltas sin rumbo fijo dentro del área mientras su marca le persigue.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

“En general, la fase estratégica debe obligar al adversario a tomar una serie de decisiones específicas, de tal modo que en base a éstas, el equipo atacante tenga la posibilidad de adoptar una solución precisa. Esto supone tener una gran ventaja respecto al equipo adversario”

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

- FASE TÁCTICA

O fase de creación de ventajas.

Se desarrolla en el momento en que el jugador realiza el lanzamiento del balón. Son pocos segundos, pero el objetivo debe ser claro:

Conseguir mover al adversario hacia determinados espacios para en la siguiente fase aprovechar los que quedarán libres.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

- FASE TÁCTICA

Resumiendo, te llevo hacia un lugar, para atacarte por el otro en el futuro.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

- FASE TÉCNICO-TÁCTICA

O fase de aprovechamiento de la ventaja.

Se desarrolla cuando el balón llega al lugar que el equipo atacante desea o cuando es despejado por un rival.

Es el momento de aprovechar la ventaja de espacios expuesta en el ejemplo anterior: El jugador remata a portería en la zona que sus compañeros dejaron libre para él.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP



2.3 LOS TIPOS DE MARCAJES EN UNA ABP

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

Fraile y Agudo (2006) definen el marcaje como la acción táctica defensiva individual y colectiva que realizan los jugadores del equipo que no posee el balón para recuperar la posesión del mismo, dificultar la progresión y/o evitar la finalización.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

TIPOS DE MARCAJE EN LAS ACCIONES A BALÓN PARADO

- MARCAJE AL HOMBRE
- MARCAJE ZONAL
- MARCAJE COMBINADO
- MARCAJE MIXTO

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

- MARCAJE AL HOMBRE

En el que cada jugador tiene asignado el marcaje de un rival concreto.

Es de fácil asimilación y al tener el objetivo claro (marcar a su par), le permite al jugador una mayor concentración y atención.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

- MARCAJE AL HOMBRE

Como punto negativo de este marcaje, encontramos que el fallo individual entraña mucho riesgo para el equipo, puesto que las ABP se desarrollan en pocos segundos y es difícil subsanar el error de un compañero.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

Marcaje al hombre:



2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

- MARCAJE ZONAL

Cada jugador defenderá una zona predefinida y será encargado de marcar al rival o despejar el balón cada vez que uno de estos entren en su zona.

Las ventajas de este marcaje recaen en la posibilidad de anticiparte a tu rival, algo imposible en el individual, impidiendo además la creación de espacios libres por parte de los atacantes.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

- MARCAJE ZONAL

Por el contrario, si el equipo que ataca acude con dos o más jugadores a una zona, crearán una superioridad difícil de asumir por una defensa zonal.

Otra desventaja es la posible relajación de jugadores situados en zonas alejadas de la jugada, lo que provocaría una tardía reacción ante segundas jugadas.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

Marcaje zonal:



2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

- MARCAJE COMBINADO

Es la unión entre el marcaje al hombre y el zonal. Por regla general los jugadores más peligrosos son marcados individualmente, mientras el resto se mantienen defendidos mediante la zona.

Las ventajas y desventajas son, por lo tanto, las mismas que hemos mencionado anteriormente tanto para el marcaje al hombre como para el marcaje en zona.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

Marcaje combinado:



2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

- MARCAJE MIXTO

Es un marcaje que inicialmente y viendo la disposición de los jugadores en el terreno de juego puede parecer zonal. La diferencia respecto a éste, recae en la posibilidad de un jugador defensor para salir de la zona y realizar un marcaje individual cuando la situación lo requiera.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

- MARCAJE MIXTO

Es decir, un grupo de jugadores que parten de posición zonal, pueden emparejarse con un contrario que entra o pasa por su zona hasta que la jugada o la peligrosidad haya finalizado.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

- MARCAJE MIXTO

Esto permitirá que no nos creen superioridades numéricas como ocurriría en el zonal. Además, damos libertad al jugador para tomar la iniciativa.

En cambio, si un atacante obliga a un defensor a ir a una zona que no es habitual para él, puede acarrearle una menor efectividad en su marcaje, al no estar en su posición natural.

2.2 LA ESTRUCTURA INTRÍNSECA DE LAS ABP

Marcaje mixto:





TÉCNICO ESPECÍFICO DE ACCIONES A BALÓN PARADO

TÉCNICO ESPECÍFICO DE ACCIONES A BALÓN PARADO



TEMA 3. EL ANÁLISIS DE MI PROPIO EQUIPO



3.1 PARÁMETROS PARA EL ANÁLISIS

Cuando un entrenador llega a un nuevo equipo, debe conocer la filosofía y la historia del club, pero sobretodo las características y el tipo de jugadores de los que dispone.

Ocurre lo mismo con el entrenador específico de acciones a balón parado.

3.1 PARÁMETROS PARA EL ANÁLISIS

Ante todo se debe analizar el equipo del que se dispone. Jugador por jugador.

El jugador es el elemento imprescindible dentro del juego, por lo que debemos localizar las principales características de cada uno para ser más eficaces como entrenadores específicos y como equipo.

3.1 PARÁMETROS PARA EL ANÁLISIS

En el juego dinámico, para saber si nuestros jugadores sirven para el modelo de juego que les vamos a exigir, deberemos observarlos y clasificarlos según la velocidad, técnica o desmarque entre otros.

3.1 PARÁMETROS PARA EL ANÁLISIS

En cambio, en el juego estático son exactamente cinco los parámetros que utilizaremos para conocerlos y saber si podemos pedirles lo que teníamos pensado en relación al balón parado:

3.1 PARÁMETROS PARA EL ANÁLISIS

TIRO:

- Qué tipo de disparo tiene
- Potencia
- Colocación

3.1 PARÁMETROS PARA EL ANÁLISIS

CARRERA:

- Velocidad
- Coordinación

3.1 PARÁMETROS PARA EL ANÁLISIS

JUEGO AÉREO:

- Desmarque: Capacidad de encontrar el hueco/espacio para rematar de cabeza.
- Finalización: Tipo de remate de cabeza que tiene, su potencia, colocación...

3.1 PARÁMETROS PARA EL ANÁLISIS

LANZAMIENTO CON LA MANO:

- Fuerza y potencia con las manos para realizar un saque de banda

3.1 PARÁMETROS PARA EL ANÁLISIS

SAQUE DE PORTERÍA:

- Tipo de saque del portero, potencia con los pies, colocación del saque...

3.1 PARÁMETROS PARA EL ANÁLISIS

Es importante conocer esto para construir jugadas ensayadas correctas que resalten las cualidades de nuestros jugadores.

Pero no debemos quedarnos ahí...

3.1 PARÁMETROS PARA EL ANÁLISIS

Estos cinco parámetros van más allá. Pongamos el ejemplo de un jugador con muy buen tiro:

¿Tira mejor cuando le viene un pase por la derecha o cuando le viene por la izquierda?

La efectividad de ese tiro será distinta según de donde provenga el pase.

3.1 PARÁMETROS PARA EL ANÁLISIS

Lo que pretendemos explicar, es que no se puede clasificar únicamente a un jugador según si tira bien a portería o si remata bien de cabeza.

Debemos ver más allá y valorar cuál es la efectividad real.

¿Mejor disparo cuando recibe pase por la izquierda o por la derecha?

¿Mejor remate de cabeza cuando salta en estático o en carrera?

3.1 PARÁMETROS PARA EL ANÁLISIS

¡TENGAMOS EN CUENTA TODOS LOS DETALLES DE ESTOS PARÁMETROS!

3.1 PARÁMETROS PARA EL ANÁLISIS

No existe un patrón concreto para conocer estos detalles, por lo que deberemos centrarnos en la observación directa en los entrenamientos/videos.

3.1 PARÁMETROS PARA EL ANÁLISIS

Para que la observación sea correcta deberemos realizar una toma de datos durante la pretemporada mediante test.

Nos ayudará a planificar más adelante las jugadas ensayadas, puesto que solo deberemos consultarlos según el tipo de jugador que queramos.

Mejor cabeceador, mejor sacador de banda, etc.

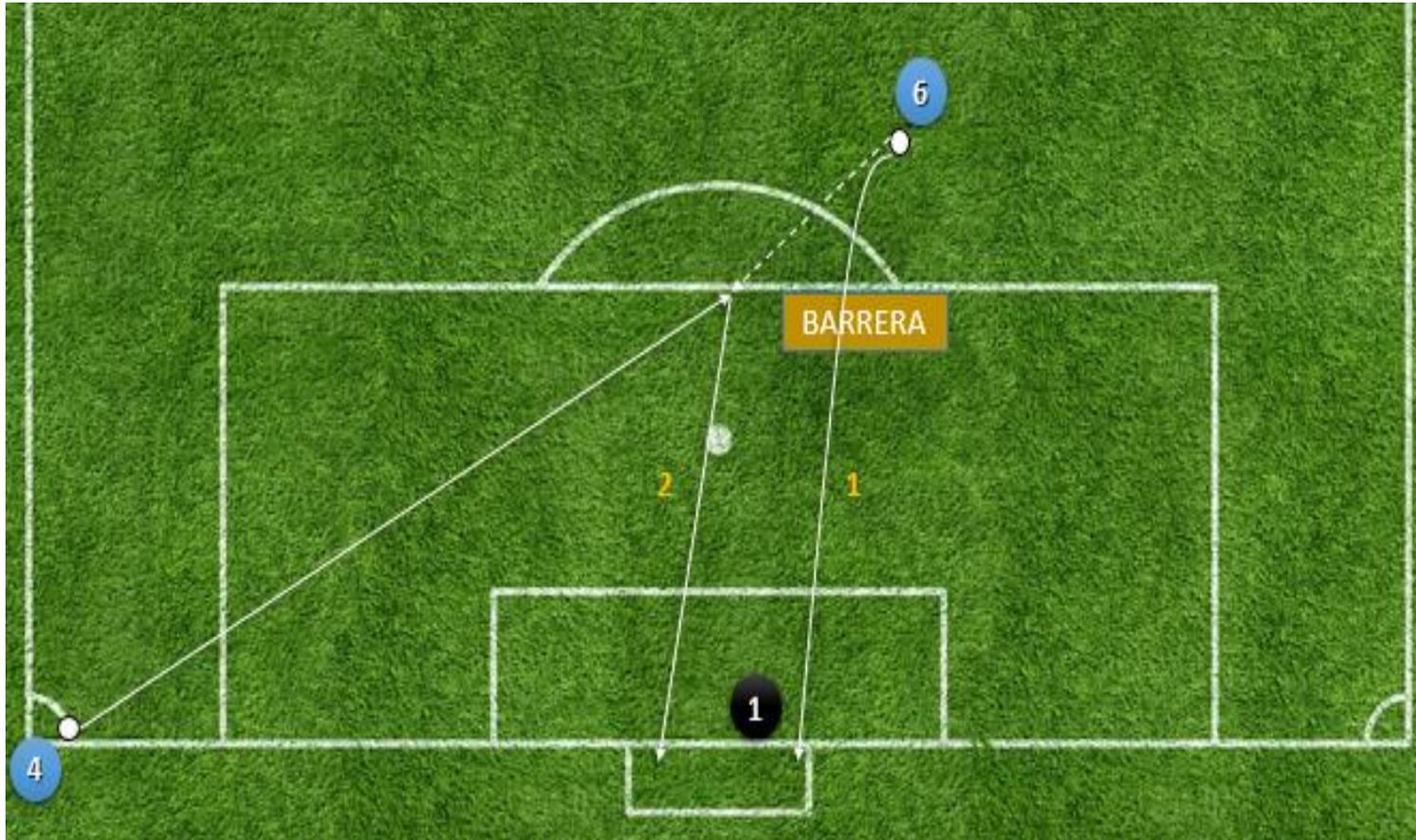
3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

EJEMPLOS DE TEST Y SU PUNTUACIÓN PARA LA VALORACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DE CADA JUGADOR

3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

Test para la evaluación del tiro a puerta



3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

REALIZACIÓN TEST TIRO A PUERTA

Colocamos una barrera portátil en la izquierda o derecha según la pierna dominante del jugador que hará el test.

1. El jugador lanzará a puerta buscando la colocación
2. Un compañero le enviará un pase raso a la frontal. Le diremos al rematador que debe prevalecer la potencia sobre la colocación.
3. Repetiremos una vez más

3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

REALIZACIÓN TEST TIRO A PUERTA - EJEMPLO PUNTUACIÓN

Anotaremos dos tablas de puntuación, una para colocación y otra para potencia.

- COLOCACIÓN:

Balón contra barrera: 0 puntos

Tiro muy desviado: 1 punto

Balón entre los tres palos o cercano: 2 puntos

Gol: 3 puntos

3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

REALIZACIÓN TEST TIRO A PUERTA - EJEMPLO PUNTACIÓN

- POTENCIA:

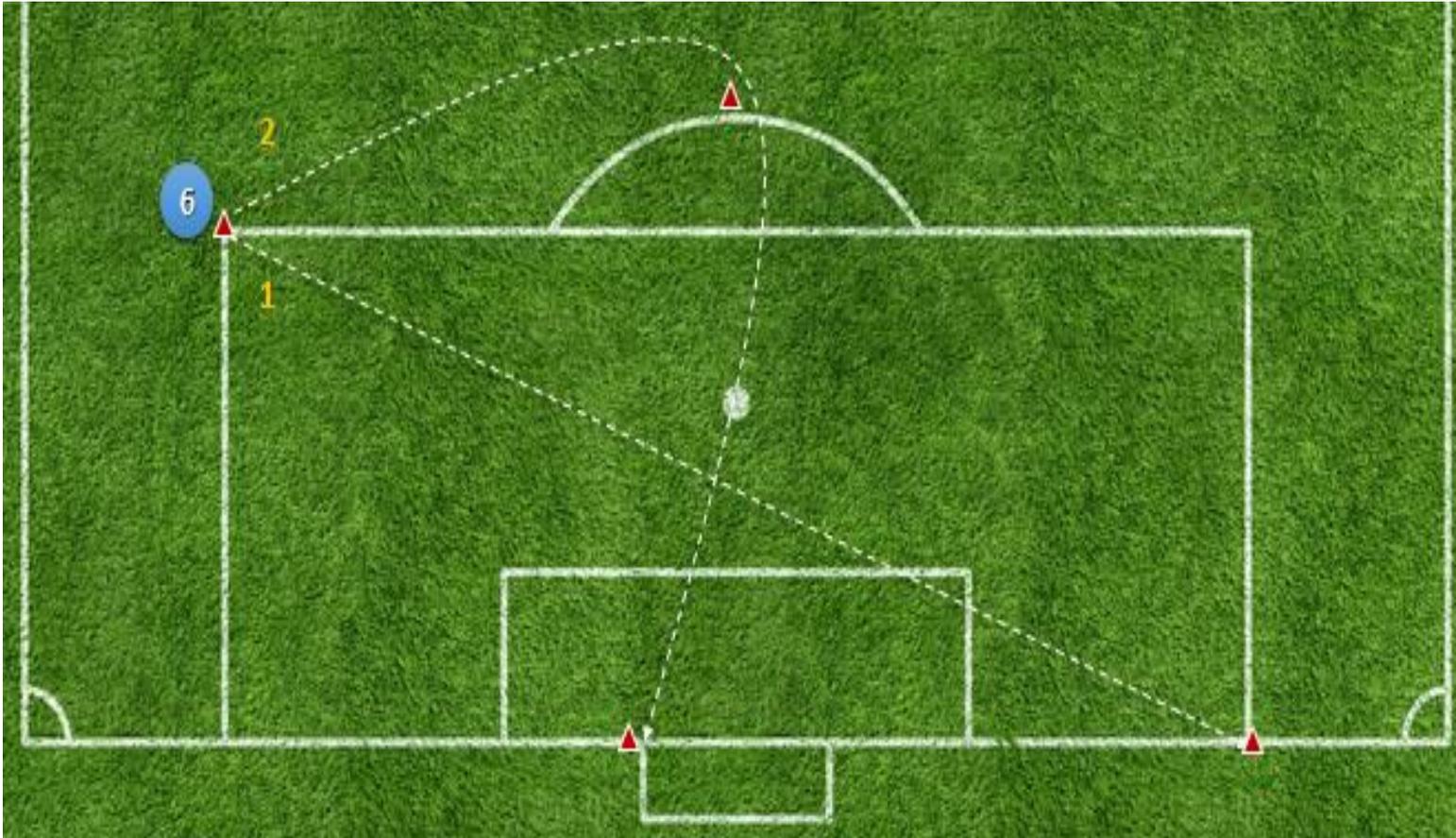
Tiro sin fuerza: 1 punto

Fuerza media: 2 puntos

Tiro fuerte: 3 puntos

3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

Test para la evaluación de la carrera



3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

REALIZACIÓN TEST CARRERA

El jugador a evaluar realizará dos tipos de carrera. Una en línea recta y otra con giro.

1. Hará un sprint desde el vértice superior izquierdo del área hasta el vértice inferior derecho. (Velocidad)
2. Desde el mismo lugar que el ejercicio 1, el jugador deberá rodear el cono por fuera y continuar la carrera hasta el segundo palo. (Coordinación)

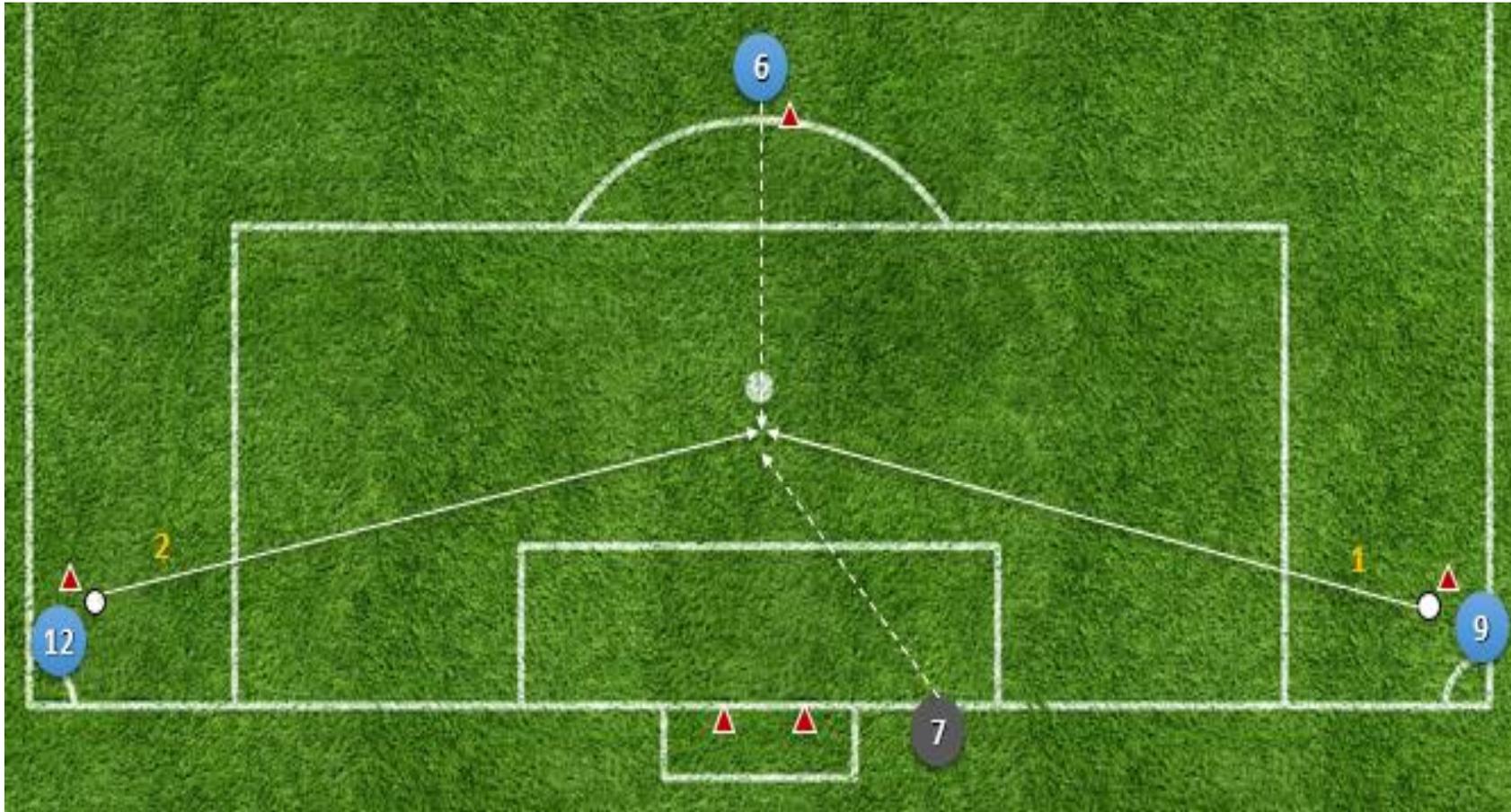
3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

REALIZACIÓN TEST TIRO A PUERTA - EJEMPLO PUNTACIÓN

Al contrario que en el resto de parámetros, en esta toma de datos anotaremos simplemente el tiempo que ha tardado en realizar cada prueba.

3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

Test para la evaluación del juego aéreo



3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

REALIZACIÓN TEST JUEGO AÉREO

Se colocan dos jugadores cerca del córner. Serán los encargados con sus centros, de evaluar el juego aéreo de su compañero.

Habrà otro más cercano a la portería, que saldrá a realizar un marcaje al jugador evaluado.

3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

REALIZACIÓN TEST JUEGO AÉREO

1. Se realizará un centro desde la banda para que el jugador remate de cabeza llegando en carrera.
2. El defensor saldrá a defender al jugador, mientras el otro compañero centra desde el lado contrario.

En la primera acción se evalúa el remate, en la segunda su desmarque. Se volverá a repetir para obtener un resultado más preciso.

3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

REALIZACIÓN TEST JUEGO AÉREO - EJEMPLO PUNTUACIÓN

Anotaremos dos tablas de puntuación, una para el remate en carrera y otra para el desmarque.

- REMATE EN CARRERA:

No remata: 0 puntos

Remate fuera de portería: 1 punto

Remate al centro de la portería: 2 puntos

Remate ajustado al palo: 3 puntos

3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

REALIZACIÓN TEST JUEGO AÉREO - EJEMPLO PUNTACIÓN

- REMATE CON DESMARQUE:

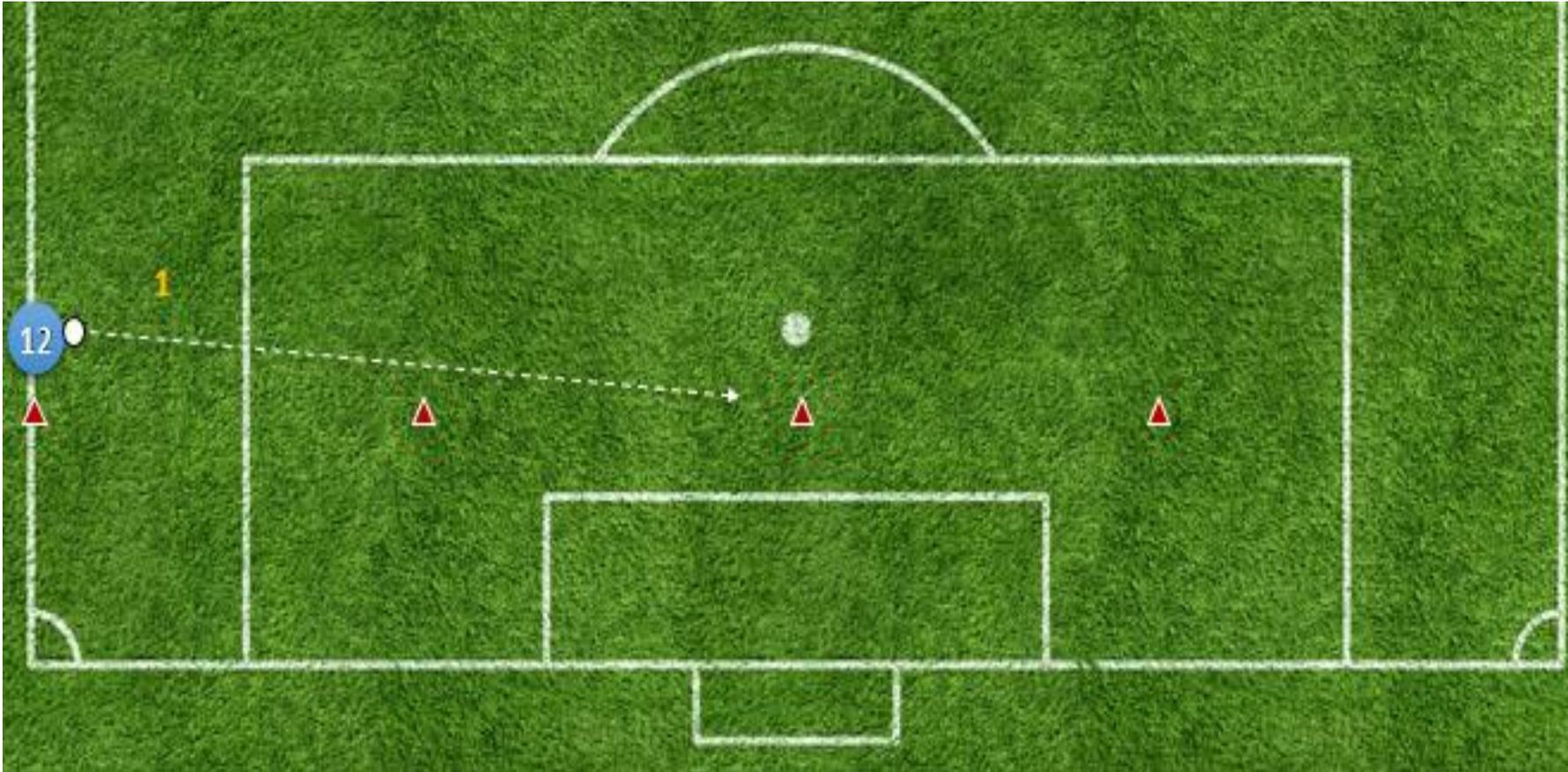
Balón despejado por el rival: 0 punto

Desmarque con remate fuera: 1 puntos

Desmarque con gol: 3 puntos

3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

Test para la evaluación del lanzamiento con la mano



3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

REALIZACIÓN TEST LANZAMIENTO CON LA MANO

El jugador a evaluar se colocará en la línea de banda paralela al área. Se pondrán además 3 conos situados como en la imagen.

1. Sacará de banda intentando llegar lo más lejos posible. La distancia la mediremos según el cono más cercano donde caiga el balón. Dos intentos por jugador.

3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

REALIZACIÓN TEST LANZAMIENTO MANO - EJEMPLO
PUNTACIÓN

- LANZAMIENTO CON LA MANO:

Balón cae cerca del primer cono: 1 punto

Balón cae cerca del segundo cono: 2 puntos

Balón cae cerca del tercer cono o más lejos: 3 puntos

3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

El parámetro 5 (saque de portería) no se evaluará, puesto que no depende del entrenador específico la elección del portero, sino del entrenador principal del equipo, aunque siempre podemos aconsejarle según al rival que nos vayamos a enfrentar.

3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

Sería recomendable grabar los test en video para apreciar a posteriori los detalles, aspectos o puntuaciones que a simple vista pasaron desapercibidas.

3.2 LA TOMA DE DATOS DE LOS PARÁMETROS

Una vez ordenados los datos de los jugadores, realizaremos una clasificación de cada parámetro, ordenando de mayor a menor la puntuación de cada aspecto analizado.

Cada vez que creamos una acción a balón parado, deberemos tener a mano estas clasificaciones para seleccionar los jugadores más adecuados en cada una de ellas.



TÉCNICO ESPECÍFICO DE ACCIONES A BALÓN PARADO

TÉCNICO ESPECÍFICO DE ACCIONES A BALÓN PARADO



TEMA 4. EL ANÁLISIS DE NUESTRO RIVAL Y LOS MÉTODOS DE ACTUACIÓN



4.1 INTRODUCCIÓN

Una vez analizado a nuestro equipo, deberemos centrarnos en conocer al rival al que nos enfrentaremos:

Cómo actúa, qué importancia le da a las ABP, qué jugadores nos pueden crear problemas, etc.

4.1 INTRODUCCIÓN

Para ello separaremos las acciones a balón parado del rival en:

- DEFENSIVAS:

Tipo de defensa, colocación...

- OFENSIVAS:

Zonas de envío, rematadores...

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

Para aprovecharnos de los puntos débiles del sistema defensivo rival en las jugadas ensayadas, actuaremos teniendo en cuenta dos factores:

- JUGADORES INDIVIDUALES
- ORGANIZACIÓN COLECTIVA

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- JUGADORES INDIVIDUALES

Es importante analizar individualmente a cada uno de los jugadores rivales que vayan a participar en la defensa de las ABP.

Podremos ver las debilidades de un adversario, como por ejemplo su incapacidad para realizar un salto, su lentitud de movimientos...

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- JUGADORES INDIVIDUALES

Estos detalles se pueden apreciar mediante la observación, pero hay otro tipo de detalles que son muy importantes:

El factor atencional y el factor decisional.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- JUGADORES INDIVIDUALES

Encontraremos jugadores que dependiendo del minuto de juego o su actuación durante el partido, perderán la atención o se distraerán fácilmente.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- JUGADORES INDIVIDUALES

Gracias a la observación de esto, podremos crear una jugada ensayada con un envío a la zona donde se encuentren los rivales que más pierden la atención, por ejemplo.

Saberlo, nos hará ir un paso por delante de ellos y sacarles ventaja.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- JUGADORES INDIVIDUALES

Además de los puntos débiles, debemos observar por supuesto las fortalezas que les caracterizan.

Su rapidez, su buen remate de cabeza, etc...

Por ello la jugada que hayamos creado debe sacar a relucir sus puntos débiles, pero también tener en cuenta sus puntos fuertes.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- JUGADORES INDIVIDUALES

¿Cómo podemos conseguir tapar sus puntos fuertes?

Por ejemplo, podemos crear una acción donde alguno de nuestros jugadores bloqueen a los mejores rematadores de cabeza rivales, para dejar libertad a nuestros mejores cabeceadores para el remate.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- ORGANIZACIÓN COLECTIVA

En este punto solo debemos tener en cuenta una cosa de nuestro rival. El tipo de marcaje que utiliza:

- Al hombre
- En zona
- Combinado
- Mixto

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- ORGANIZACIÓN COLECTIVA

Ver y analizar su tipo de marcaje es vital para nuestros intereses a la hora de estructurar una acción a balón parado.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- ORGANIZACIÓN COLECTIVA

Como ya explicamos en temas anteriores los marcajes existentes, iremos directamente a conocer como podemos aprovecharnos de las características tanto del juego individual de un rival como de su organización colectiva.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

Podemos separar en 5 las variables existentes para ocasionarle problemas a un rival según la estructura defensiva que hayamos visto que tienen:

- VELOCIDAD
- NÚMERO DE JUGADORES
- DESVIACIÓN
- MOVIMIENTOS
- POSICIONAMIENTO

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- VELOCIDAD

El defensor a menudo se ve obligado a reaccionar en base a lo que observa y propone el atacante.

Maximizar nuestra velocidad significa obligar al adversario a decidir lo que hará en un espacio de tiempo muy corto.

Esto hará disminuir la probabilidad de que su intervención sea eficiente.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- NÚMERO DE JUGADORES

En cualquier ABP los defensores acuden a zonas concretas (primer palo, a la corta, etc.). Por ello es importante que el equipo atacante aporte el mayor número de jugadores para desestabilizar su organización defensiva.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- Acumulación de jugadores



4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- NÚMERO DE JUGADORES

Viendo la imagen anterior se puede considerar arriesgado acumular a tantos de nuestros jugadores sin que nadie cierre atrás ante una posible contra.

El planteamiento es correcto, pero no nos dejemos llevar por la imagen a simple vista.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- NÚMERO DE JUGADORES

Que un equipo lleve a casi todos los jugadores de campo al área contraria, no significa que durante la fase estratégica, estos no puedan recular y volver hacia zona de cierre.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- NÚMERO DE JUGADORES

Acumulamos jugadores para desestabilizar la estructura inicial de un equipo a la hora de defender las ABP, pero eso no significa que todos nuestros jugadores vayan a participar en la acción.

Aunque vuelvan a sus posiciones de cierre, ya habrán causado el daño al rival por el hecho de haberles modificado las posiciones que tenían planteadas antes de iniciar el encuentro.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- DESVIACIÓN

Cuando un jugador desvía su dirección de la carrera o rectifica la posición en la que se encontraba al principio, es un elemento clave para complicar las futuras intervenciones de un defensor.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- DESVIACIÓN

Los principios del marcaje indican que el jugador que defiende debe colocarse entre adversario, balón y portería, así como tener visión sobre balón y adversario a la vez.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- DESVIACIÓN

Si jugamos con esto y el jugador cambia de dirección y posición impidiendo la correcta visualización del rival, estaremos siempre un paso por delante.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

Desviación de la dirección de la carrera



4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- MOVIMIENTOS

Otro factor que hace difícil la correcta reacción de la defensa rival, es el de los movimientos colectivos.

Estos se consiguen mediante una coordinada y correlativa OCUPACIÓN-LIBERACIÓN-OCUPACIÓN del espacio donde el lanzador enviará el balón.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- MOVIMIENTOS

Este movimiento debe hacerse de modo que impidan al rival poder estar pendiente de balón y marca a la vez.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- MOVIMIENTOS

En el juego dinámico los marcajes limitan el contramovimiento a dos etapas:

- Movimiento de engaño + movimiento de desmarque (en corto/largo, largo/corto)

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- MOVIMIENTOS

En cambio, en el estático, aparece una nueva etapa que podemos aprovechar:

- Movimiento de engaño + movimiento de desmarque (paso atrás, corto y largo)

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

Movimientos colectivos



4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- POSICIONAMIENTO

Un posicionamiento original impide al adversario leer claramente las situaciones o concentrarse.

Esto facilita la tarea de los atacantes en las fases técnico-táctica.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- POSICIONAMIENTO

Estas posiciones de los atacantes condicionan al rival porque le obligan a tomar una decisión defensiva rápida, aunque ésta no sea la correcta.

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- POSICIONAMIENTO

Poniendo un ejemplo, en una falta frontal con 4 rivales en la barrera, el equipo atacante decide colocar a varios jugadores detrás de la barrera rival.

Esto obligará a algunos defensores a modificar sus labores defensivas, intentando sacar de allí a esos jugadores. Sin ellos saberlo, están impidiendo la visión de su portero y por tanto, tomando la decisión incorrecta. Veámoslo en una imagen:

4.2 LAS ABP DEFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

Posicionamiento inusual, haciendo que el defensor tome una decisión defensiva incorrecta



4.3 LAS ABP OFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

4.3 LAS ABP OFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

Una vez analizadas las ABP defensivas y el aprovechamiento de los tipos de situaciones organizacionales del rival, pasaremos al análisis de sus acciones a balón parado ofensivas.

4.3 LAS ABP OFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

Hay varios puntos para saber qué tipo de rival tenemos enfrente. Lo que explicaremos a continuación debe hacer para todas las acciones (saques de esquina, faltas laterales, etc.), ya que no siempre se cumplirán los mismos patrones para cada jugada:

- PECULIARIDAD
- LANZADOR
- NÚMERO DE JUGADORES
- SEGUNDAS JUGADAS

4.3 LAS ABP OFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- PECULIARIDAD

Lo principal a analizar del rival es saber si sus jugadas ensayadas son “inconformistas” o peculiares, en el sentido de si son acciones con diferentes movimientos (engaños, más de dos pases para finalizar, intercambio de posiciones) o si por otro lado, son jugadas más predecibles con un lanzamiento a zona concreta del área y con un rematador en particular.

4.3 LAS ABP OFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- PECULIARIDAD

Si es una jugada peculiar, debemos analizar los movimientos previos y posteriores al saque, prestando atención al patrón y evolución tanto de pases como de jugadores.

4.3 LAS ABP OFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- PECULIARIDAD

Si por el contrario consideramos que no hay una particularidad visible, deberemos analizar y observar los lugares donde suelen lanzar el balón (primer palo, segundo palo, zona de rechace, etc.)

4.3 LAS ABP OFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- LANZADOR

Hay que comprobar quién acostumbra a realizar los saques, tanto en derecha como izquierda, así como si lo hace con una u otra pierna, para saber así si será un envío abierto o cerrado.

4.3 LAS ABP OFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- NÚMERO DE JUGADORES

¿Cuántos jugadores participan en la jugada?

Debemos asegurarnos de los lugares donde se posicionan sus jugadores, así como del número. Será importante saber con cuanta gente cierran atrás y las zonas, puesto que saberlo nos permitirá realizar un tipo u otro de contraataque posterior.

4.3 LAS ABP OFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- NÚMERO DE JUGADORES

Además, hay que distinguir si suelen colocar jugadores pegados al lanzador para hacernos dudar del tipo de centro que será (abierto, cerrado):

El hecho de saber si participan o es sólo para engañarnos nos ayudará y nos dará confianza a la hora de defender la jugada, sin mostrar dudas.

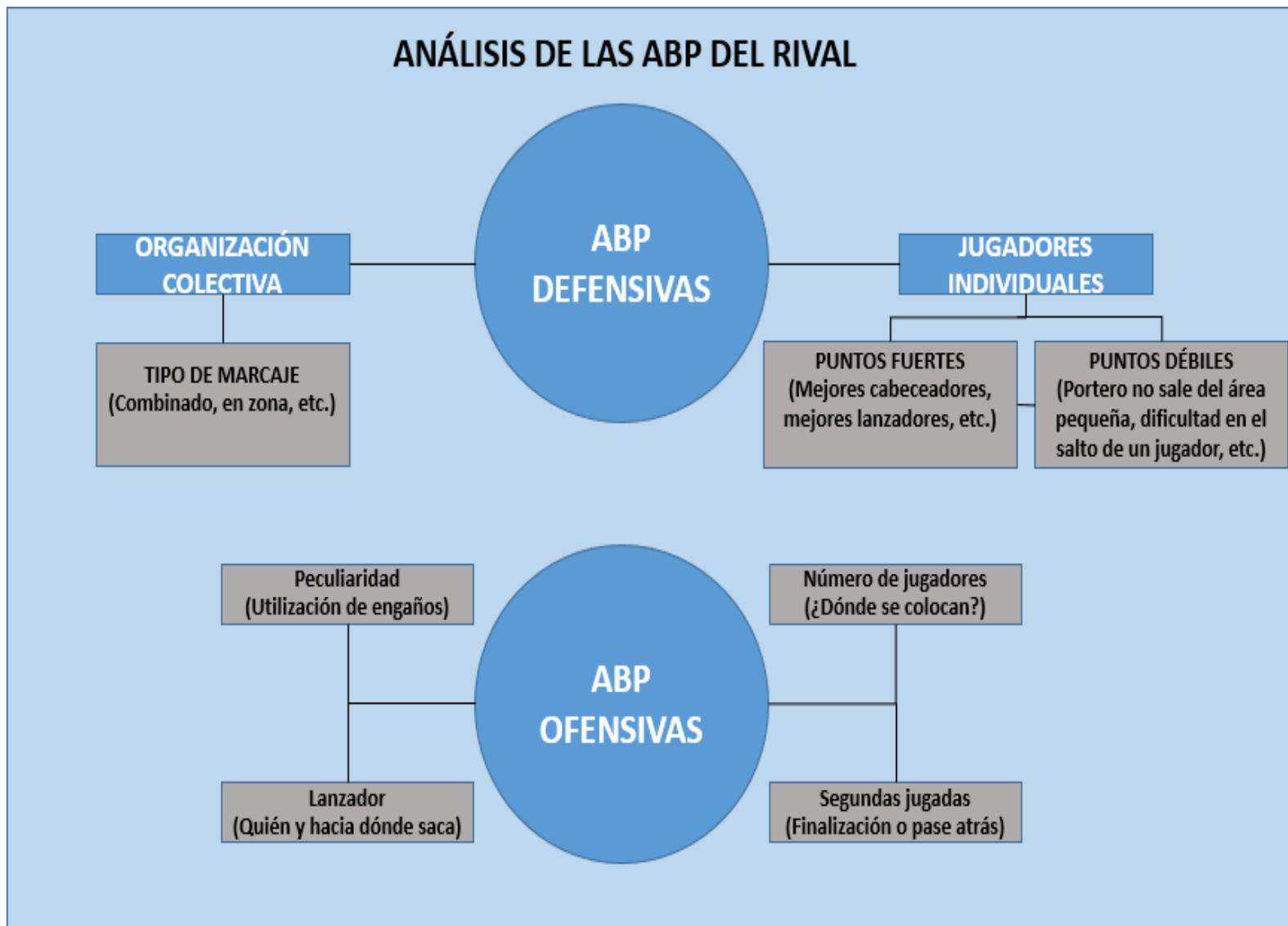
4.3 LAS ABP OFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- SEGUNDAS JUGADAS

¿Qué pasa si hay un rechace?

Saber si el equipo rival finalizará la jugada o si por el contrario volverá hacia atrás para iniciar nuevamente la jugada, será importante a la hora de trabajar las acciones defensivas durante los entrenamientos previos al partido.

4.3 LAS ABP OFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL



4.3 LAS ABP OFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

- ASPECTOS BÁSICOS EN ACCIONES DEFENSIVAS

Hay varias reglas universales para una correcta defensa de las acciones a balón parado.

Esto no significa que aplicarlas, impedirá al rival marcar gol o crear peligro, pero si nos evitará errores en nuestra propia organización colectiva y que aumenten las probabilidades de gol del adversario:

4.3 LAS ABP OFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

ASPECTOS DEFENSIVOS BÁSICOS EN UN CÓRNER

- El jugador debe prestar máxima atención al jugador que marca pero sin perder de vista el balón.
- No debe estar nunca en estático, puesto que reducirá su capacidad de reacción de movimientos posteriores en caso de que un rival se desmarque o haya un bloqueo.
- Tras un despeje, todo el equipo defensor debe salir para reducir el espacio y la toma de decisiones del rival, así como dejar a los descolgados en fuera de juego.

4.3 LAS ABP OFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

ASPECTOS DEFENSIVOS BÁSICOS EN UNA FALTA

- Se debe prestar máxima atención al jugador al que se marca y al balón.
- El portero debe colocar bien la barrera. Una correcta colocación nos evita problemas.
- Los jugadores que no están en la barrera, deben trazar una línea para que ninguno rompa el fuera de juego.
- Cada jugador debe tener claro el nombre/posición del jugador al que marcará.
- El despeje debe ser siempre hacia las bandas.

4.3 LAS ABP OFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

ASPECTOS DEFENSIVOS BÁSICOS EN UN SAQUE DE BANDA

- Evitar que un jugador haga una devolución al sacador. Lo evitaremos mediante presión o superioridad numérica hacia éste.
- Mantener la intensidad y la atención aunque el balón haya salido por banda, por si realizan un saque rápido.

4.3 LAS ABP OFENSIVAS DE NUESTRO RIVAL

ASPECTOS DEFENSIVOS BÁSICOS EN UN SAQUE DE PUERTA

- Dependerá del sistema de cada equipo, pero ante ataques directos deberemos prestar atención a las prolongaciones, mantenernos fuertes en el salto y no dudar a la hora de tomar decisiones a la hora de desviar o cortar la jugada con una falta o un despeje.



TÉCNICO ESPECÍFICO DE ACCIONES A BALÓN PARADO

TÉCNICO ESPECÍFICO DE ACCIONES A BALÓN PARADO



TEMA 5. ESTRATEGIA Y ACTUACIÓN PREVIA AL PARTIDO



5.1 INTRODUCCIÓN

La estrategia y actuación previa, es la manera en que afrontamos el siguiente partido a disputar tras haber analizado las ABP de nuestro rival y creado las nuestras propias.

5.1 INTRODUCCIÓN

Como entrenadores específicos de ABP, deberemos trazar un plan de actuación que nos permita trabajar durante la semana para maximizar nuestros puntos fuertes y minimizar los del rival, así como esconder nuestros puntos débiles y ensalzar los del rival.

5.1 INTRODUCCIÓN

Por lo tanto en los entrenamientos trabajaremos dos cosas:

- El marcaje que realizaremos individual o globalmente a nuestro rival (estrategia defensiva)
- Las acciones a balón parado que hayamos creado según el rival y su tipo de defensa y características (estrategia ofensiva).

5.2 PLAN ESTRATÉGICO OFENSIVO

5.2 PLAN ESTRATÉGICO OFENSIVO

Sabiendo el tipo de organización defensiva colectiva del rival (tipo de marcaje) y las características de sus jugadores (mejores rematadores, más altos, etc.), podemos pasar a crear las jugadas ensayadas idóneas de cara al partido.

5.2 PLAN ESTRATÉGICO OFENSIVO

ESTRATEGIA SEGÚN EL TIPO DE MARCAJE

- Marcaje al hombre o combinado

Cuando nos realizan un marcaje de este tipo, nuestro objetivo será siempre el de sacar de zona de remate a sus mejores defensores, para crear y explotar duelos más favorables a nuestros intereses.

Esto lo conseguimos mediante bloqueos o movimientos cruzados, para evitar que lleguen a realizar un correcto marcaje a nuestros rematadores.

5.2 PLAN ESTRATÉGICO OFENSIVO

ESTRATEGIA SEGÚN EL TIPO DE MARCAJE

- Marcaje en zona o mixto

Ante estas defensas debemos como objetivo primordial, enviar el balón a un determinado sector donde se vaya a crear una superioridad numérica.

Como en estos marcajes cada jugador tiene asignada una zona, será importante enviar balones a situaciones más o menos alejadas de éstas. Evitaremos así que les de tiempo a rectificar su posición y llegaremos con más efectivos a remate que ellos.

5.2 PLAN ESTRATÉGICO DEFENSIVO

5.2 PLAN ESTRATÉGICO DEFENSIVO

Ya sabemos qué jugadores y equipo tenemos enfrente, por tanto llega el momento de decidir:

- Qué tipo de marcaje usaremos
- Número de jugadores con los que defenderemos (un jugador tapando el primer palo porque son centros cerrados, por ejemplo)
- Las zonas en que nos colocaremos (un jugador a la corta y otro a la ayuda para evitar 2x1 en un saque de esquina, por ejemplo)

5.2 PLAN ESTRATÉGICO DEFENSIVO

Independientemente del tipo de marcaje que usemos y de lo mucho que hayamos estudiado las ABP ofensivas de nuestro rival, deberemos tener claro que siempre será el equipo atacante los que lleven la iniciativa y vayan un paso por delante de nosotros.

Pese a ello, si tenemos en cuenta los aspectos que mencionamos a continuación, podemos evitar y desbaratar muchas ocasiones, así como restarles peligro:

5.2 PLAN ESTRATÉGICO DEFENSIVO

- Debemos realizar **MARCAJES PAREJOS**. Sus mejores cabeceadores marcados por los mejores nuestros, o que un jugador lento no realice el marcaje un jugador que encuentra con facilidad el desmarque.

5.2 PLAN ESTRATÉGICO DEFENSIVO

- Cuando marcamos EN ZONA, la referencia es siempre el balón, en cambio en el marcaje AL HOMBRE debe ser el oponente directo.

5.2 PLAN ESTRATÉGICO DEFENSIVO

- En el MARCAJE INDIVIDUAL debemos hacer mucho hincapié en que los jugadores mantengan la distancia correcta con su par, darle demasiada distancia provocaría un desequilibrio de todo nuestro equipo.

5.2 PLAN ESTRATÉGICO DEFENSIVO

- Es muy importante la correcta posición y **ORIENTACIÓN CORPORAL** para no perder de vista el balón y el rival, pudiendo modificarla en caso de que el jugador al que marcamos salga de nuestro campo de visión.

5.2 PLAN ESTRATÉGICO DEFENSIVO

- El PORTERO es clave en cualquier planteamiento con defensa zonal, puesto que debe dominar el área pequeña. Además, el número de jugadores con el que defenderemos estará en gran parte basado en nuestro guardameta, ya que si tiene un buen juego aéreo, podremos utilizar a esos jugadores para que realicen otras funciones.

5.2 PLAN ESTRATÉGICO DEFENSIVO

- Siempre debemos mantener un mínimo de jugadores en la zona del punto de penalty y la zona de rechace para evitar segundas jugadas.

5.4 LAS CORRECCIONES DURANTE EL PARTIDO

5.4 LAS CORRECCIONES DURANTE EL PARTIDO

Durante un partido pasaremos por todos los estados emocionales posibles respecto a las acciones a balón parado.

Sufriremos cuando nos creen ocasiones, nos lamentaremos si no nos sale una jugada e incluso puede que sintamos la rabia o irritación de haber encajado un gol.

5.4 LAS CORRECCIONES DURANTE EL PARTIDO

Es por esto, que debemos estar atentos y preparados para corregir o modificar lo que percibimos en estas acciones.

Si una falta lateral que teníamos ensayada está siendo constantemente despejada por el rival, deberemos utilizar una variante de ésta o rectificar a tiempo y utilizar otra que se haya preparado en semanas anteriores.

Y así con cualquier jugada.

5.4 LAS CORRECCIONES DURANTE EL PARTIDO

Los saques de esquina en cambio son distintos.

Es importante la utilización de señales indicadoras del lanzamiento a realizar. Aunque se deben cambiar habitualmente ante la posibilidad de que un rival nos estudie los gestos.

5.4 LAS CORRECCIONES DURANTE EL PARTIDO

Por otro lado recomiendo que el jugador que lanza el saque de esquina, no decida que acción llevar a cabo hasta que no vea la colocación de su rival.

También es importante es importante que los rematadores no den pistas de las posiciones que tomarán durante el desarrollo de la jugada.

5.4 LAS CORRECCIONES DURANTE EL PARTIDO

Una vez que el jugador que va a poner en juego el balón vea el tipo de defensa que utiliza el adversario y qué zonas ocupa, deberá decidir sobre las jugadas que se han ensayado durante la semana, cuál es la que podrá ser más efectiva ante lo que está viendo.

La importancia del lanzador no se resume en ello, sino que también deberá estar alerta para comprender cuando una jugada no está siendo fructífera, decidiendo realizar otra que sí lo sea.

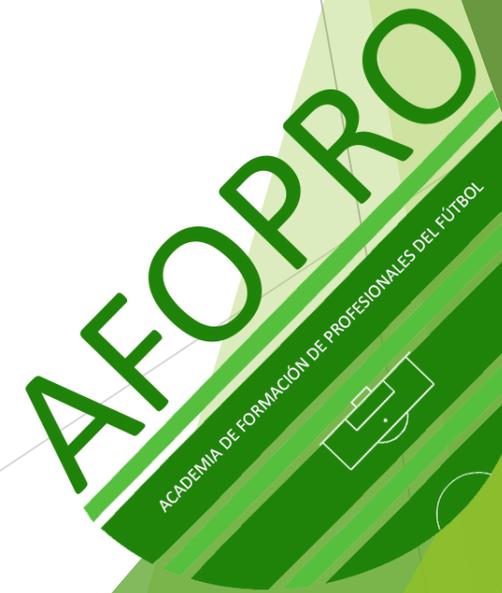


TÉCNICO ESPECÍFICO DE ACCIONES A BALÓN PARADO

TÉCNICO ESPECÍFICO DE ACCIONES A BALÓN PARADO



TEMA 6. EL ENTRENAMIENTO DE LAS ACCIONES A BALÓN PARADO



6.1 INTRODUCCIÓN

Cuando encontramos rivales que guardan similitud en cuanto a la calidad, es la estrategia el elemento que marca cualquier diferencia en las situaciones a balón parado.

En cambio, si hay dos equipos que están a nivel parejo en el tema estratégico, en esquema de juego u en organización, será siempre la calidad técnica o táctica la que marcará la diferencia.

6.1 INTRODUCCIÓN

Para optimizar nuestro entrenamiento de las ABP, será fundamental trabajar los elementos principales de éstas:

- ESTRATEGIA
- ESQUEMA DE JUEGO
- ORGANIZACIÓN SOBRE EL TERRENO DE JUEGO
- JUGADORES

6.1 INTRODUCCIÓN

Debemos tener presente que el objetivo de la estrategia es crear problemas al rival y poder conseguir marcar gol.

Con una estrategia óptima pero con jugadores que pierden la atención o desmotivados, no será peligrosa.

En cambio, sin una buena estrategia pero con jugadores de calidad o extra motivados sí es probable que se le pueda crear problemas al rival.

6.1 INTRODUCCIÓN

Si unimos la calidad individual de los jugadores técnicos y motivados, con una estrategia minuciosamente creada y entrenada, estaremos dando un salto cualitativo respecto a nuestro rival.

6.2 ASIMILACIÓN INCONSCIENTE

6.2 ASIMILACIÓN INCONSCIENTE

El aprendizaje de una jugada ensayada parte de la mente inconsciente y es a través de la repetición cuando es asimilada por ésta.

Durante un partido no hay demasiado tiempo para evaluar o procesar todos los estímulos del terreno de juego o la grada, por lo que se juega casi exclusivamente utilizando la mente inconsciente.

¡SE ACTÚA Y REACCIONA USANDO LAS EMOCIONES Y EXPERIENCIAS MEMORIZADAS!

6.2 ASIMILACIÓN INCONSCIENTE

Entendido esto, es por tanto muy importante lo siguiente:

- Tener el mayor número de experiencias y soluciones posibles almacenadas para afrontar cualquier situación del partido.
- Usar éstas lo más rápido posible para salir de forma exitosa de las situaciones que afrontaremos.

6.3 EL TRABAJO CORRECTO DE LA ESTRATEGIA

6.3 EL TRABAJO CORRECTO DE LA ESTRATEGIA

Si como hemos dicho, queremos jugadores que tengan la estrategia y las acciones grabadas en la mente inconsciente, será fundamental el rol individual que tengan en el equipo.

Deberemos estudiar, probar, observar y cambiar la jugada ensayada que estamos entrenando siempre que no nos produzca el resultado esperado.

6.3 EL TRABAJO CORRECTO DE LA ESTRATEGIA

- En un entrenamiento específico de ABP nuestro objetivo prioritario es el de crear EXPERIENCIAS que nos sirvan como referente.
- A través de las repeticiones, podremos almacenar gestos de manera inconsciente. Se crearán recuerdos reales. **HABREMOS CREADO HÁBITOS.**
- Gracias a estos, los jugadores tendrán más confianza y seguridad en sus acciones/soluciones y repercutirá globalmente a todo el equipo.

6.4 LA ATENCIÓN SELECTIVA

6.4 LA ATENCIÓN SELECTIVA

Si a un jugador le pedimos procesar múltiples factores en un mismo momento, no nos dará el resultado que esperamos.

El intento de procesarlos genera una indecisión o disminución de las funciones de un jugador y por tanto, una disminución del nivel de atención.

Estas indecisiones limitan el potencial del jugador y del conjunto de nuestro equipo.

6.4 LA ATENCIÓN SELECTIVA

Si pretendemos que nuestros jugadores sean más rápidos que nuestros adversarios a la hora de tomar decisiones, no debemos bombardearlos con mil y una instrucciones, sino utilizar una estrategia que le proporcione lo siguiente:

6.4 LA ATENCIÓN SELECTIVA

- Una única tarea (realizar el centro, defender a un jugador, etc.)
- Un único objetivo (hacer gol, despejar el balón, etc.)
- Un rol específico (su posición en el campo y las funciones relativas a ella)

6.5 MARCAR LA DIFERENCIA

6.5 MARCAR LA DIFERENCIA

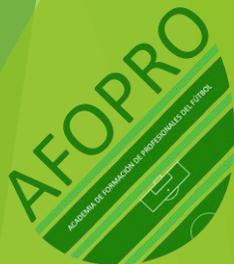
En el entrenamiento de las acciones a balón parado deberemos:

- Explotar la mejor cualidad de cada uno de nuestros jugadores.
- Conseguir mantener al jugador motivado durante el entrenamiento específico.
- Construir jugadas ensayadas que consideremos que pueden ser más eficaces teniendo en cuenta nuestras cualidades.
- Dedicar el tiempo necesario al entrenamiento para poder memorizar las acciones.

6.5 MARCAR LA DIFERENCIA

Para un jugador es importante la sensación de encontrarse en un equipo o proyecto donde se trabajan aspectos que ensalzan su mejor cualidad y la totalidad de su calidad, así como un entrenamiento que le permita trabajarla y mejorarla.

Y no solo en las jugadas ensayadas...



6.6 LA ELECCIÓN DE LAS ABP A ENTRENAR

6.6 LA ELECCIÓN DE LAS ABP A ENTRENAR

Todas las ABP deben estar preparadas y entrenadas, pero siempre en su justa medida, puesto que no sería lógico dedicarles el mismo tiempo a todas.

El tiempo de entrenamiento de éstas dependerá de varios factores:

6.6 LA ELECCIÓN DE LAS ABP A ENTRENAR

- LA FRECUENCIA con la que se producen durante los partidos de nuestro equipo:

Si nuestro tipo de juego provoca que dispongamos de muchas más faltas laterales que de córners, serán éstas a las que dediquemos más tiempo

6.6 LA ELECCIÓN DE LAS ABP A ENTRENAR

- La EFECTIVIDAD Y HABILIDAD de nuestro jugadores:

Cuanto más peligro creemos (sea por la técnica individual o por el número de ocasiones), mayor debe ser el espacio de tiempo que le destinemos.

6.6 LA ELECCIÓN DE LAS ABP A ENTRENAR

- La PELIGROSIDAD INNATA de una jugada concreta:

Una acción se torna más peligrosa cuando más cerca de la portería rival se encuentra, por tanto, pese a que nuestro equipo no cree mucho peligro en cierto tipo de jugadas, solo por el riesgo que pueden llevar a un rival, deben ser practicadas.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Nuestro proceso de entrenamiento de las acciones a balón parado deben seguir siempre la lógica interna del juego (asemejarlo a la estructura real de un partido en cuanto a reglas, rivales, roles, etc.)

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Antes de analizar los tipos de métodos y medios que podemos utilizar para mejorar el rendimiento en el entrenamiento, debemos atender a diferentes consideraciones que Herráez (2003) nombra como primordiales para el entrenamiento de las ABP:

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- DEBEMOS ADAPTARNOS A LA EDAD: No es lo mismo trabajar las ABP con un equipo amateur que conoce la importancia del entrenamiento específico que con un equipo cadete que probablemente se aburra realizándolo.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- ANALIZAR LOS FALLOS: Hay que analizar los fallos cometidos en el partido anterior tanto en defensa como en ataque, aprovechando los entrenamientos posteriores a los partidos para corregirlos.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- POCAS PAUSAS: Es necesario evitar la constante interrupción del entrenamiento para mantener a todo el equipo concentrado.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- ESTABLECER UNOS NIVELES DE APRENDIZAJE: No podemos pretender que los jugadores asimilen todos los conceptos propios de una acción a balón parado desde el primer momento, por lo que deberemos marcar unos objetivos de aprendizaje que irán aumentando de dificultad conforme pasen los entrenamientos específicos.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Antes del entrenamiento se debe presentar al equipo las jugadas ensayadas que practicaremos.

Esto nos ayudará a una asimilación más real de lo que nosotros como entrenadores específicos pretendemos.

No es lo mismo explicarlo a pie de campo sin un guión de lo que debe hacer cada jugador, que haberlo visto previamente mediante video.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Así aprovecharemos al máximo el espacio de tiempo dedicado a las ABP, sin perder en explicaciones o dudas, obteniendo un entrenamiento intenso y explotado al 100%.

Estos serían los pasos a seguir antes de comenzar una nueva jugada ensayada:

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- Visualización de la jugada por parte de los jugadores.
- Indicar la señal o código que utilizaremos para marcar la jugada.
- Señalar la situación exacta de cada jugador en el balón parado ofensivo o el tipo de marcaje y colocación en el balón parado defensivo.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- Visualización de la jugada por parte de los jugadores.
- Indicar la señal o código que utilizaremos para marcar la jugada.
- Señalar la situación exacta de cada jugador en el balón parado ofensivo o el tipo de marcaje y colocación en el balón parado defensivo.

A partir de ese momento, deberemos elegir el método de entrenamiento que realizaremos de entre los diferentes que hay:

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- ENTRENAMIENTO ABP SIN OPOSICIÓN

Es el punto de partida a la hora de comenzar a implementar una nueva jugada ensayada.

En este tipo de entrenamiento no se usan adversarios, aunque a veces utilizaremos alguno en un puesto clave, como podrían ser dos jugadores colocados para formar una barrera.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- ENTRENAMIENTO ABP SIN OPOSICIÓN

Cada entrenador tiene su metodología predilecta, pero en las acciones a balón parado sería importante empezar siempre con ésta, ya que podemos trabajar y visualizar todos los aspectos correctamente: Movimientos, posicionamiento...

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Entrenamiento ABP sin oposición



6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- ENTRENAMIENTO ABP CON OPOSICIÓN

Para realizarlo con oposición deberemos separar el equipo en dos partes. El primer grupo estará formado por los jugadores que ya saben como se hace la jugada (la habrán hecho sin oposición anteriormente).

El segundo grupo (que estaban realizando otro entrenamiento cuando lo trabajamos sin oposición), será situado tal y como lo haría nuestro rival, con su mismo tipo de marcaje.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- ENTRENAMIENTO ABP CON OPOSICIÓN

También se puede realizar al revés, donde el grupo que realiza la jugada imite las del equipo rival, mientras los defensores practican el tipo de marcajes y entrenamiento que le realizaremos al contrincante durante el partido.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- ENTRENAMIENTO ABP CON OPOSICIÓN

Este tipo de entrenamiento se puede realizar también con inferioridad numérica defensiva para obtener una eficacia superior y memorizar más fácilmente la situación a ensayar, o con inferioridad numérica ofensiva, para priorizar la correcta asimilación del marcaje y conceptos defensivos que aplicaremos en el partido.

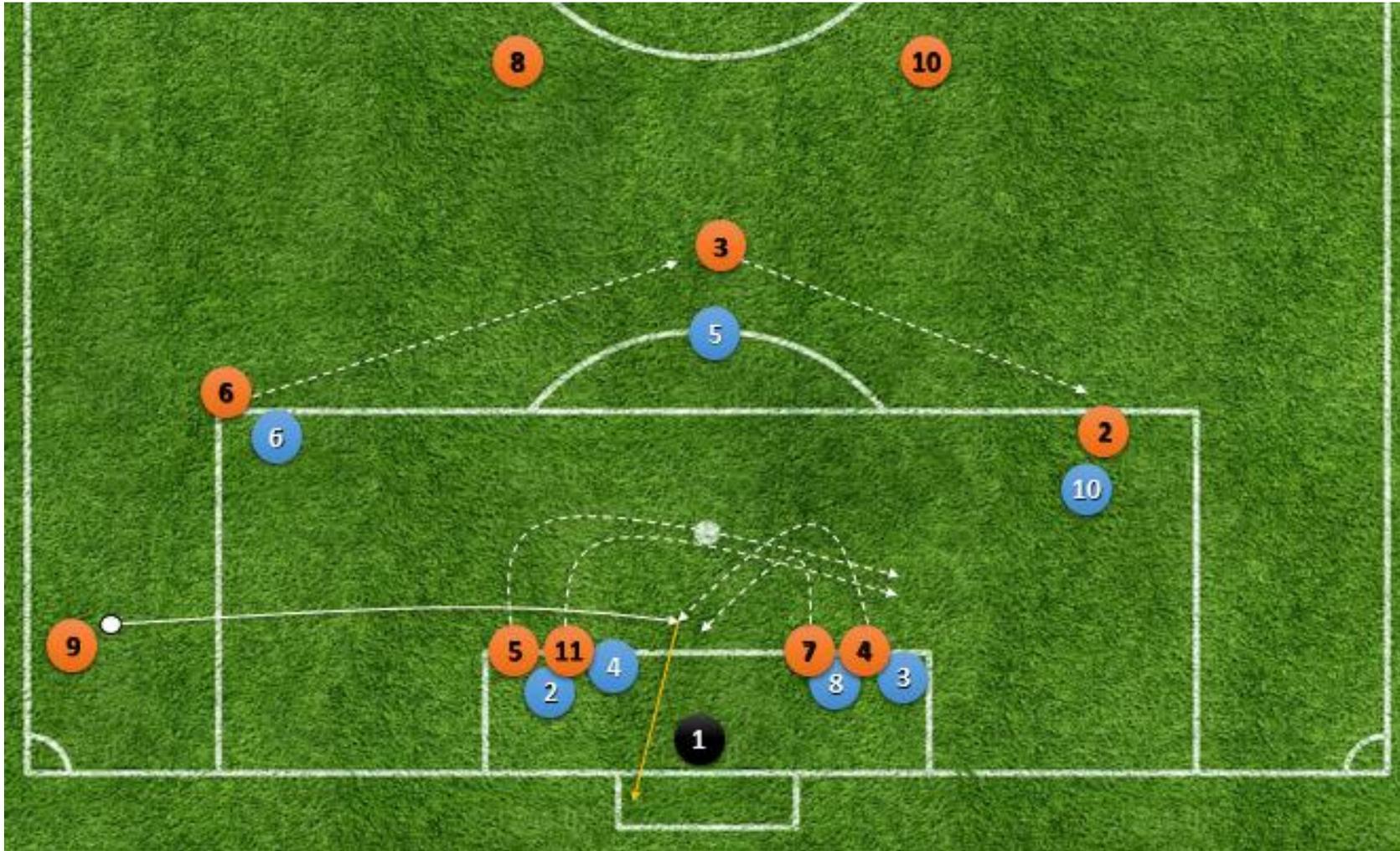
6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- ENTRENAMIENTO ABP CON OPOSICIÓN

A pesar de esto último, siempre deberemos finalizar el entrenamiento de la acción en igualdad numérica para asemejarlo a la lógica interna del juego y a la competición.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Entrenamiento con oposición



6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- ENTRENAMIENTO ABP CON ACCIÓN POSTERIOR

Se usa para trabajar las transiciones posteriores a la acción que ensayábamos. Esto variará según el modelo de juego de cada entrenador y la manera en la que prefiera salir al contraataque, así como replegar.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- ENTRENAMIENTO ABP CON ACCIÓN POSTERIOR

Por regla general, si el ensayo no ha sido bueno, el equipo que defiende puede salir en velocidad con un objetivo concreto, que podría ser el de anotar un gol en otra portería o llegar a una zona del campo concreta.

Por su parte, los atacantes tendrán el objetivo de impedir esa salida con un repliegue rápido.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- ENTRENAMIENTO ABP CON ACCIÓN POSTERIOR

También, en el caso que haya una nueva transición, se puede continuar la acción hasta que se finalice en la portería que inicialmente era defendida.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- ENTRENAMIENTO ABP MEDIANTE PARTIDO

Se puede utilizar durante el partidillo de entrenamiento previo al partido oficial. Las reglas serán las mismas que en la competición, pero se pueden realizar variables diferentes para que se den muchas acciones a balón parado y podamos practicar todas las que hemos estado entrenando durante la semana.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- ENTRENAMIENTO ABP MEDIANTE PARTIDO

Por ejemplo, podemos poner una regla en la que cada vez que haya un saque de banda en campo contrario al del propio equipo, se haga un saque de esquina por parte del equipo que iba a tener la posesión.

Esta regla podría cambiarse cada ciertos minutos sustituyendo el saque de esquina por una falta lateral, y así hasta haber refrescado todas las jugadas ensayadas.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- ENTRENAMIENTO ABP CON FINALIZACIÓN

Más alejada de la realidad competitiva existe el método de ABP con finalización, en el que los jugadores que participan directamente en la jugada ensayada (2 o 3) simulan el automatismo o figura de pases de la jugada.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

- ENTRENAMIENTO ABP CON CIRCUITO

Por último, a pesar de que es poco utilizado, encontramos el entrenamiento mediante circuito, parecido al anterior, pero con la diferencia que previamente a la realización de la figura de pases, se trabajan aspectos físicos o técnicos como pueden ser la velocidad explosiva o la conducción.

6.7 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Una vez que conocemos todos los tipos existentes, quedará en mano de cada entrenador específico la elección del método.

Aunque siempre es bueno plantearlos todos para enriquecer nuestro trabajo, al entrenamiento y al jugador.



TÉCNICO ESPECÍFICO DE ACCIONES A BALÓN PARADO

TÉCNICO ESPECÍFICO DE ACCIONES A BALÓN PARADO



TEMA 7. LA FIGURA DEL ENTRENADOR ESPECÍFICO DE ABP



7.1 LA NECESIDAD DEL ENTRENADOR ESPECÍFICO DE ABP

Un entrenador a la hora de desarrollar sus funciones cuenta con diferentes colaboradores.

Con el paso del tiempo y con la modernización del deporte, han ido surgiendo y apareciendo figuras dentro del cuerpo técnico, como son el segundo entrenador, el preparador físico, el scouting o el psicólogo.

7.1 LA NECESIDAD DEL ENTRENADOR ESPECÍFICO DE ABP

Todo este personal sirve de gran apoyo para el técnico principal de un club. De hecho, su correcta elección puede marcar la diferencia a nivel competitivo.

A pesar de esto, la intervención de estos colaboradores no es cuantificable en el aspecto de la creación de goles. Justo lo contrario que el entrenador de acción a balón parado, que trabaja directamente para conseguir resultados que sea vean reflejados en el marcador final.

7.1 LA NECESIDAD DEL ENTRENADOR ESPECÍFICO DE ABP

En Italia es cada vez más habitual encontrarla, pero no se ha exportado todavía al resto de países europeos o mundiales.

¿Por qué se minusvalora esta figura si el 40-44% de los goles nacen de acciones a balón parado?

¿Por qué se cree innecesario al entrenador específico de ABP y se le deja la responsabilidad a cualquier otro miembro del staff?

7.1 LA NECESIDAD DEL ENTRENADOR ESPECÍFICO DE ABP

Una persona especializada y estudiosa del balón parado, puede ofrecernos una garantía de éxito mucho más elevada, pues estará centrado en la labor de analizar su área, al contrario de por ejemplo un segundo entrenador, que ya tienen de por sí demasiado trabajo como para además, querer realizar un correcto entrenamiento de las ABP.

7.2 PLANNING SEMANAL DE UN ENTRENADOR ESPECÍFICO

7.2 PLANNING SEMANAL DE UN ENTRENADOR ESPECÍFICO

TRABAJO PREVIO AL MICROCICLO (FIN DE SEMANA)

- Visión de partidos y análisis del rival
- Visión de nuestro partido anterior
- Realización de los cortes de video que proyectaremos a nuestro equipo, tanto ABP defensivas como ofensivas del siguiente rival.

7.2 PLANNING SEMANAL DE UN ENTRENADOR ESPECÍFICO

TRABAJO PREVIO AL MICROCICLO (FIN DE SEMANA)

- Realización de los cortes de video en los que se vean nuestros errores y aciertos en ABP del partido anterior.
- Creación de las ABP que puedan (según lo visionado) llevar peligro a nuestro rival.

7.2 PLANNING SEMANAL DE UN ENTRENADOR ESPECÍFICO

MICROCICLO - DÍA 1

- Proyectar a nuestro equipo los cortes de video de nuestros errores y aciertos del partido anterior.

7.2 PLANNING SEMANAL DE UN ENTRENADOR ESPECÍFICO

MICROCICLO - DÍA 2

- Proyectar a nuestro equipo los cortes de video y el análisis de las ABP del siguiente rival.
- Ver las ABP que trabajaremos durante la semana.
- Trabajar nuestras ABP defensivas según la manera de realizarlas de nuestro rival.

7.2 PLANNING SEMANAL DE UN ENTRENADOR ESPECÍFICO

MICROCICLO - DÍA 3

- Trabajar las ABP ofensivas que se realizarán en el siguiente partido.

7.2 PLANNING SEMANAL DE UN ENTRENADOR ESPECÍFICO

Lo ideal es que un entrenador específico entrene a pie de campo las ABP durante dos días. Uno para las defensivas y otro para las ofensivas, así como disponer de un día de estos entrenamientos para visionar junto al resto del equipo los cortes que se hayan preparado.

7.2 PLANNING SEMANAL DE UN ENTRENADOR ESPECÍFICO

En caso de que esto no pueda cumplirse por el tipo de club en el que nos encontramos, deberemos aprovechar el periodo de pretemporada en el que habrá más sesiones para asentar las bases y jugadas ensayadas tipo, para que la falta de horas de entrenamiento específico durante el resto de temporada nos afecte lo menos posible.