

# 5

## La preparación técnica y técnico-táctica

<b>1. La Preparación técnica</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Las habilidades técnicas básicas</b>	<b>4</b>
<b>1.2 Las técnicas ofensivas</b>	<b>7</b>
<b>1.3 Las técnicas defensivas</b>	<b>9</b>
<b>1.4 El duelo (el mano a mano)</b>	<b>11</b>
<b>1.5 Propuestas metodológicas para favorecer el mejoramiento técnico</b>	<b>12</b>
<b>2. La Preparación técnico-táctica</b>	<b>14</b>
<b>2.1 El entrenamiento técnico-táctico</b>	<b>15</b>
<b>2.2 Los principales tipos de ataque</b>	<b>16</b>
<b>2.3 El juego defensivo</b>	<b>19</b>
<b>2.4 El pressing</b>	<b>22</b>
<b>3. Los juegos de práctica</b>	<b>28</b>
<b>Ejercicios de entrenamiento</b>	

## 1. La preparación técnica

Los mecanismos de coordinación son fundamentales para aprender la técnica.

La coordinación es una función sicomotriz, y todas las funciones sicomotrices alcanzan la madurez entre los 12 y 14 años de edad, o sea, simultáneamente con la pubertad, mientras que las habilidades de rendimiento funcional (velocidad, fuerza de arranque, resistencia) maduran únicamente entre los 16 y 18 años de edad.

La psicomobilidad precede a la ejecución de acciones: está relacionada con la actividad motriz invisible. Un entrenador que se concentra sólo en la actividad motriz visible, no obtendrá grandes resultados. Es menester motivar y activar los mecanismos mentales detrás de la ejecución de una acción desde los inicios del fútbol infantil, particularmente a nivel de la formación previa de los juveniles. El incremento de las habilidades técnicas individuales en el fútbol actual no tiene lugar sin que el jugador no haya optimizado previamente su capacidad de coordinación.

El tema de la capacidad de coordinación se tratará en el Capítulo 8 – **Formación y preparación física.**

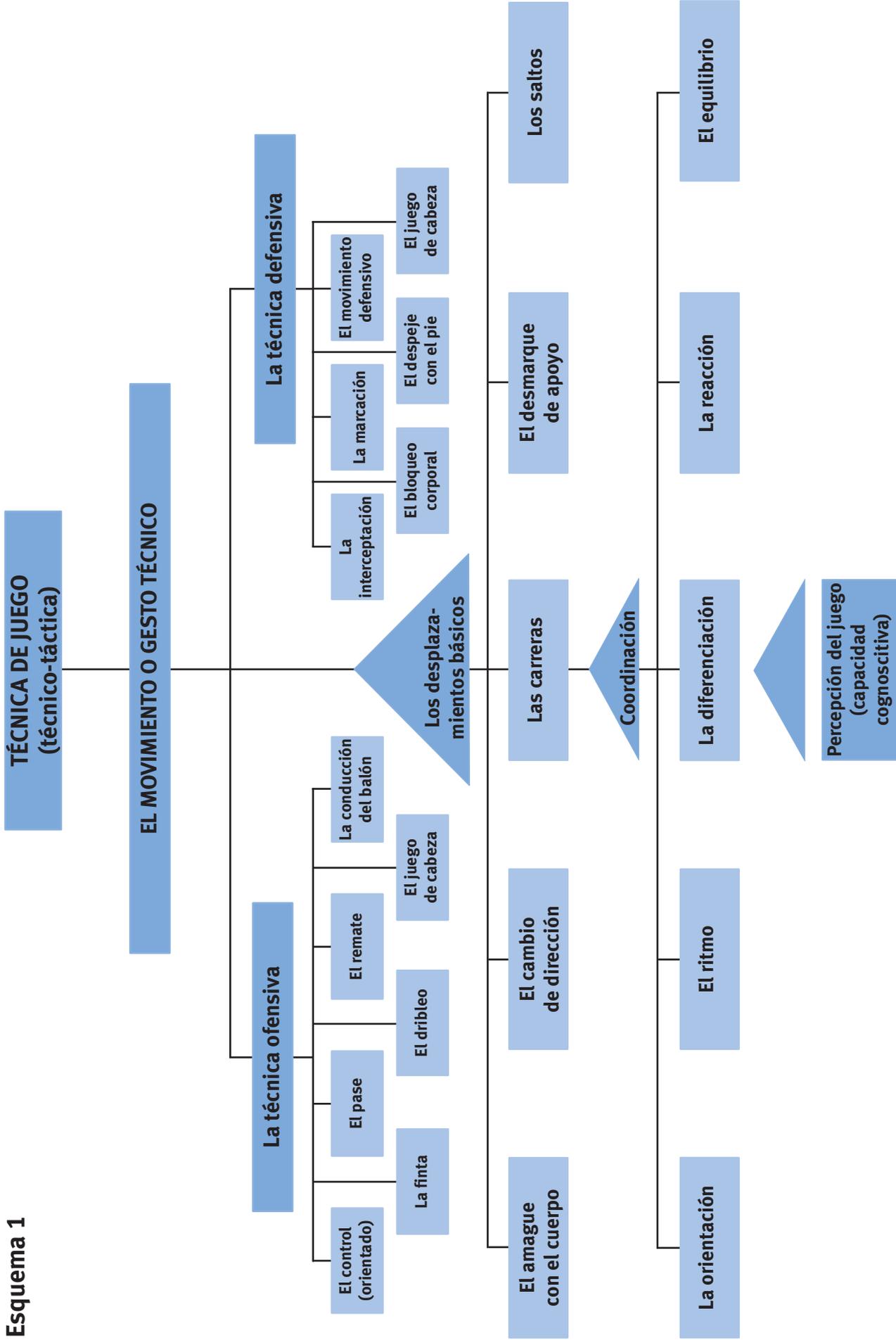
### La técnica (el contacto con el balón)

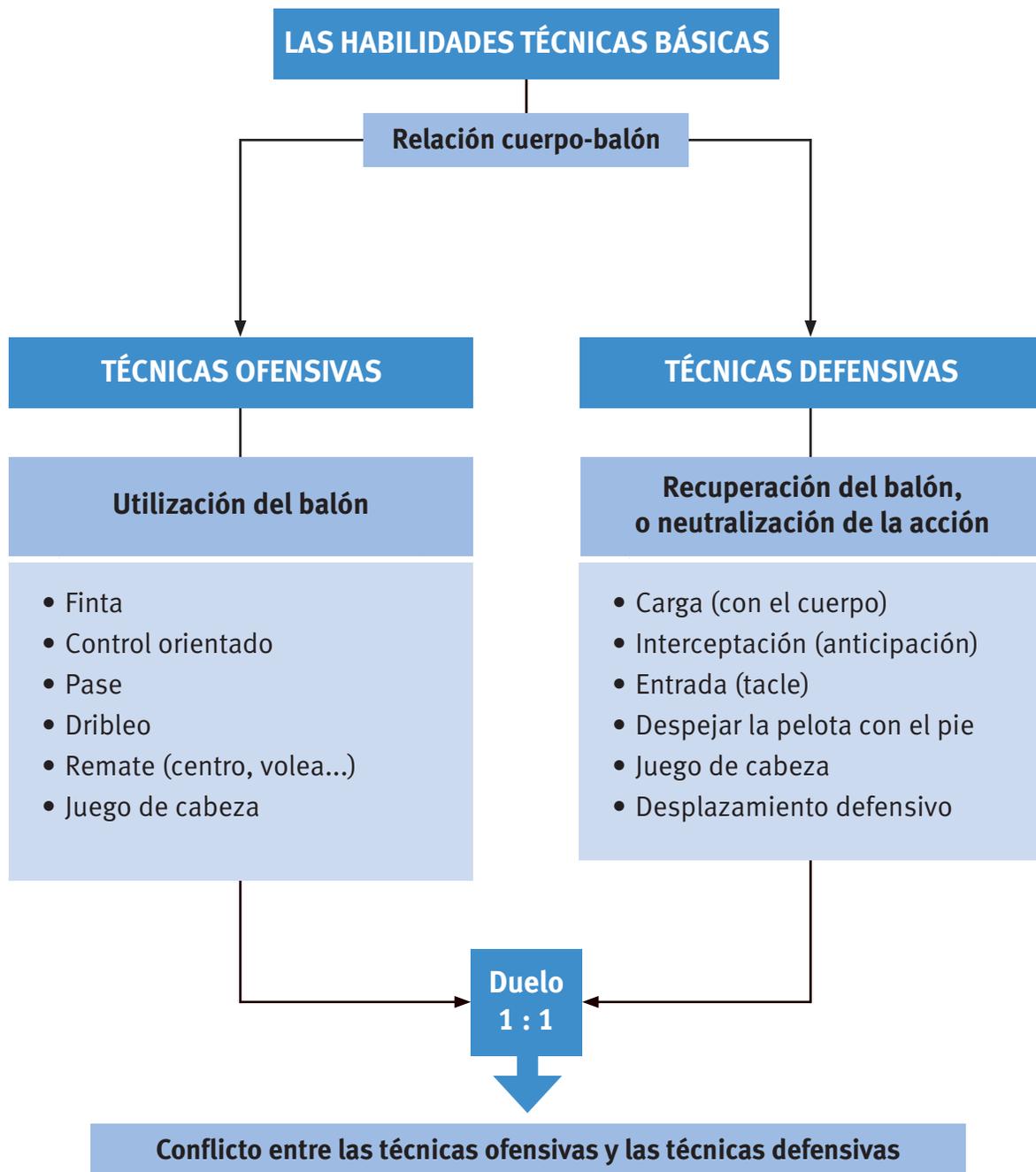
La base de la técnica consiste, ante todo, en poseer una relación equilibrada entre el cuerpo y el balón. La pelota está al servicio del jugador, y no viceversa.

En el presente capítulo, dedicado al aprendizaje de la técnica, examinaremos

- Los elementos fundamentales  
↳ relación entre el cuerpo y el balón
- Los gestos técnicos en el fútbol  
↳ técnicas defensivas – técnicas ofensivas
- El duelo  
↳ la finalidad de la técnica/  
el conflicto entre las técnicas defensivas y las técnicas ofensivas

Esquema 1





Nota: A continuación del mano a mano (1 : 1), se pasa a diferentes juegos de práctica:

- comenzando por la modalidad más simple
  - ↳ pocos jugadores en espacios reducidos (2 : 1, 2 : 2, 3 : 2 ...)
- se pasa a modalidades más complejas
  - ↳ con varios jugadores en espacios amplios (4 : 4, 7 : 5, 8 : 8 ...)
- para concluir con una confrontación entre dos equipos (11 : 11), con la finalidad de hallarse en una situación real de partido.

Estas formas o modalidades de juego ofrecen la posibilidad de trabajar maniobras ofensivas o defensivas, en las cuales se puede incluir la táctica. Se abandona ahora la técnica pura para pasar a la combinación técnico-táctica.

## 1.1 Las habilidades técnicas básicas

Al igual que un músico debutante o incluso uno experimentado, el futbolista tendrá que repasar el “solfeo” al comienzo de cada entrenamiento.

El pianista utiliza los dedos como primera superficie de contacto con su instrumento; el futbolista, por su parte, utiliza los pies cuando el balón está en el suelo, y sus piernas, cabeza o pecho cuando la pelota está en el aire.

A continuación veremos cómo se pueden utilizar todas las superficies de contacto:

- correr con la pelota a ras del suelo
- dominar la pelota en el aire
- balón habilitado por un compañero a ras del suelo
- balón habilitado por un compañero en el aire

Comenzar siempre con la forma más simple (únicamente 1 superficie de contacto) y finalizar con la más compleja (combinando dos superficies de contacto con un solo pie, luego con ambos pies).

### • El dominio de la pelota en el suelo

#### → 1 superficie de contacto

– superficies utilizadas:

- Parte interna del pie
- Parte externa del pie
- Empeine
- Suela
- Punta del pie
- Tacón

Ejemplo: corretear con la pelota, utilizando una sola superficie de contacto por vez, llevando el balón cerca de los pies.

#### → 2 superficies de contacto (con el mismo pie)

Ejemplo: parte interna – parte interna  
parte interna – parte externa  
suela – parte externa

No olvidar de cambiar de dirección y de variar el ritmo de juego. Son los cambios de ritmo y de dirección los que desequilibran al adversario.

#### → 2 superficies de contacto (con ambos pies)

Ejemplo: parte interna – parte interna  
parte interna – parte externa  
suela – parte interna

El trabajo con las partes externas del pie exige que el jugador efectúe una finta cuando driblea.

- ***Dominar la pelota en el aire (tocándola, sin que caiga al suelo)***

Ejemplo: 100 veces con el pie derecho (únicamente)  
100 veces con el pie izquierdo (únicamente)  
200 veces alternando el pie derecho y el izquierdo  
50 veces con la cabeza

Se puede aumentar el grado de dificultad, alternando las superficies de contacto.

Ejemplo: pie izquierdo → muslo izquierdo → cabeza → muslo derecho → pie derecho, etc., sin olvidar el pecho.

- ***Dominar la pelota en el aire → luego dominarla en el suelo***

Se trata de ejercicios de control orientado (trabajar con ambos pies).

Ejemplo: – parte interna del pie (delante de la pierna de apoyo)  
– parte externa del pie  
– parte interna del pie (detrás de la pierna de apoyo)

- ***Dominar la pelota a ras del suelo (pase de un compañero)***

La finalidad es cubrir el balón o neutralizar al adversario.

(utilizar todas las superficies de contacto posibles del pie, así como del cuerpo, empleando los brazos como escudo)

Nota: El jugador puede efectuar una finta o amague antes de recibir la pelota.

- ***Dominar la pelota en el aire (pase de un compañero)***

Como arriba, pero dominando el balón con la cabeza, el pecho, los muslos, etc.

Nota: El jugador puede efectuar un amague antes de recibir la pelota.

## ***En conclusión***

El dominio de todas las superficies de contacto es esencial para manejar la pelota, es decir, no se trata meramente de conseguir el control del balón, sino de estar igualmente en condición de cubrirlo para que luego el jugador pueda pasar a utilizar las técnicas ofensivas (pase, remate, centro, volea, dribleo, etc.).

## Los ingredientes del partido: estar consciente de la situación (según Michel Platini)

Durante un partido, se han de aplicar otros parámetros:

### • *En el sector atlético*

- └─> Dominar y jugar el balón en una situación de partido exige un elevado consumo de energía (elevada frecuencia cardíaca)
  - El promedio de frecuencia cardíaca durante un partido es de 170-175 pulsaciones por minuto.

### • *En el sector mental*

- └─> Presencia del adversario

Es conocido que ciertos jugadores son extremadamente eficaces en el entrenamiento, pero mucho menos rendidores durante un partido real. El trabajo del entrenador consistirá en introducir las condicionantes de un partido en las sesiones de entrenamiento, teniendo en cuenta la evolución individual de cada jugador:

- trabajo atlético (para incrementar la velocidad de ejecución)
- trabajo sobre el componente psicológico (presión del adversario, del compañero, del entorno, y de los espectadores)

Durante la ejercitación de las habilidades técnicas básicas, el hecho de habituar al jugador a entrenarse bajo presión facilitará pasar a los diferentes juegos de práctica, con la integración del análisis táctico.

## Algunos ejercicios de entrenamiento

Ejemplo: – Juegos malabares en movimiento (toques de balón en el aire).

- Juegos malabares en movimiento, con un adversario estático; luego con un contrario en movimiento que intenta apropiarse del balón.
- Un jugador lanza la pelota al aire en dirección a un jugador sentado. Éste se levanta en el momento en que se lanza el balón y trata de dominarlo (manteniéndolo en el aire).
- El mismo ejercicio de antes, pero el receptor del balón se halla acostado de espaldas.
- El mismo ejercicio de antes, pero el receptor del balón se halla acostado sobre el vientre.
- 2 jugadores (A y B) intercambian el balón en el aire. 1 toque, luego 2, 3, ... hasta llegar a 10. A continuación, reducir los toques de 10 a 1.
- Objetivo: habituar al jugador a trabajar bajo presión.

**Los jugadores deben dominar su técnica, pese a hallarse bajo la presión de un partido (tanto desde el punto de vista atlético, como del adversario).**

## 1.2 Las técnicas ofensivas

### Definición del gesto técnico ofensivo

Facilitar la progresión del balón hacia la meta contraria. En este caso, se habla de una maniobra o movimiento ofensivo.

El poseedor del balón intenta

- avanzar con la pelota (corriendo o driblando)
- eludir al adversario
- habilitar la pelota a un compañero (pase, centro)
- concluir la jugada (remate: pie, cabeza)

### Su papel

Los gestos técnicos dependen de:

- el repertorio técnico del jugador
  - la situación de juego
- Ejecutar el gesto técnico que la situación del partido exija.

### Las jugadas ofensivas, o las técnicas ofensivas individuales

#### • *Manejo de la pelota y dribleo o regate*

El manejo (conducción) de la pelota y el dribleo (cambio de dirección del balón) se deben entrenar regularmente, ante todo la habilidad del dribleo, que no es innata.

Se practican los siguientes tipos diferentes de dribleo:

- el dribleo para eludir o desbordar al adversario
- el dribleo para cubrir la pelota
- el dribleo para desmarcarse

Nota: Recordar que el balón corre siempre más rápido que el jugador.

#### • *La finta o amague (el balón no cambia de dirección; ni siquiera se lo toca)*

La finta causa la incertidumbre en el defensor y ofrece al atacante tiempo y espacio. Existen numerosas posibilidades de finta (con la cabeza, el pecho, las piernas, los pies, etc.).

#### • *El pase*

El pase es el elemento básico del juego en conjunto. Implica una relación entre los jugadores que va mucho más allá de un mero gesto técnico. Los jugadores deben saber utilizar todas las superficies de contacto de ambos pies, a fin de permitirles variar la trayectoria del balón.

#### • *El primer pase*

El primer pase es el iniciador de un ataque – ya sea de un armado gradual o un ataque veloz. Determina la forma de lanzar un ataque y la maniobra ofensiva propiamente dicha. De su calidad depende el éxito de la maniobra.

- **El último pase**

El último pase está íntimamente vinculado con la conclusión de la maniobra. Permite a un compañero a ejecutar el gesto técnico decisivo en la zona de definición.

- **El control orientado**

Asocia en una sola jugada la recepción y la habilitación del balón. A veces se lo puede combinar con un regate o gambeta, pero solamente con un único toque (de espaldas al adversario, o de cara a él). Frecuentemente, el control orientado está precedido de una finta para desacomodar al defensor. El toque de primera es una forma de acelerar el juego.

- **El remate**

Representa la finalidad del juego en conjunto. El rematador debe dominar todas las superficies de contacto (pies, cabeza, cuerpo) para variar la trayectoria del balón.

Nota: Requiere igualmente coraje, confianza, una pizca de egoísmo, y una naturaleza ligeramente impredecible.

- **El juego de cabeza, el juego con el cuerpo**

Son técnicas indispensables desde la creación del fútbol. Constituyen el perfecto complemento para el juego con los pies.

## Recomendaciones para el entrenamiento de las técnicas ofensivas

- **El remate**

- En los circuitos de entrenamiento, la finalidad es utilizar todas las superficies de contacto.
- Enfatizar el impulso corto: la rodilla.
- Tiros de punta: con la punta del pie, sin impulso (técnica de velocidad).
- No practicar constantemente carreras directas hacia la meta contraria.
- Practicar carreras paralelas hacia la meta.
- Practicar carreras de espaldas a la meta – luego girar y rematar.

- **El dribbleo (regate o gambeta)**

Conducir la pelota, golpeándola con la parte externa e interna del pie, con el pie detrás de la pierna de apoyo (recorte), “elástica” o “rastrillo” (golpear el balón y traerlo de vuelta con el mismo pie), pasar la pierna por encima del balón y llevársela con el otro pie, dribbleo aéreo, de espaldas a la meta, etc.

- **Los pases**

Cortos, largos, desviados, diagonales, laterales, hacia atrás, hacia adelante, con la parte interna del pie, con el empeine, con el borde externo del pie, etc.

- **El juego de cabeza, el juego con el cuerpo**

Cabecear hacia la meta, desviación o despeje con la cabeza, cabecear hacia atrás, pase de cabeza, etc.

## 1.3 Las técnicas defensivas

### Definición de un gesto defensivo

Frenar o detener la progresión de la pelota, ya sea mediante un gesto (técnico) o una conducta o reacción (táctica), con o sin recuperación de balón. La finalidad es recuperar la pelota y lanzar luego una ataque contra la meta contraria.

Nota: Recuperar la pelota exige coraje, energía e inteligencia.

El entrenador siempre deberá poner énfasis en los gestos defensivos. El verdadero juego comienza con el quite de la pelota (y la calidad del primer pase).

### Factores importantes

#### a) El adversario posee la pelota

- frente al defensor
- a un costado del defensor
- a espaldas del defensor

lejos de la meta: el defensor debe impedir el aumento de la velocidad (p.ej. el desbordamiento)

cerca de la meta: el defensor debe impedir el remate

El adversario intenta:

- avanzar con la pelota (corriendo o driblando)
- habilitar a otro compañero (con pases o centros)
- definir la jugada (rematando)

#### b) El adversario no posee la pelota, pero la solicita

- a los pies
- a espaldas del defensor
- entre dos defensores
- entre dos líneas de formación

El adversario solicita la pelota

- corriendo hacia la meta
- en un flanco
- desmarcándose del defensor

#### c) Las zonas de intervención del defensor

- el área penal (eje central y flancos)
- fuera del área penal (eje central y flancos)
- lejos de la meta (eje central del campo y en las puntas)

Las acciones del defensor variarán según su zona de intervención.

## Los gestos defensivos o las técnicas defensivas individuales

### • **La marcación**

- de cara al adversario
- por los costados (dribleo, desbordamiento)
- no entrar jamás por detrás (zancadilla o plancha), y nunca entrar con ambos pies
- El momento más oportuno para marcar o encimar a un adversario es cuando está recibiendo la pelota, ya que su mirada estará fijada en el balón. Pero atención con el toque de primera.
- Encimar solamente si un compañero cubre la acción, si no...

### • **El saque o despeje con el pie**

- para lanzar un ataque (se requiere precisión)
- para alejar el peligro

### • **El juego de cabeza defensivo**

- para lanzar un ataque (se requiere precisión)
- para alejar el peligro

### • **El bloqueo corporal**

Es cuando se acomoda el cuerpo de manera de obstaculizar al contrario, un pase, un centro o un tiro. Cuidado con las fintas o amagues de remate.

### • **La carga (con el cuerpo)**

Siempre con los hombros (según lo estipulado en las Reglas de Juego)

### • **La interceptación de la pelota**

Puede efectuarse con cualquier parte del cuerpo, autorizada por las Reglas de Juego, durante un pase, un centro o un saque de banda.

### • **El desplazamiento defensivo individual**

Se trata de una importante conotación táctica:

- no correr siempre hacia el atacante contrario
- correr, a veces, al espacio que el atacante desea ocupar para evitar que acelere, que centre, ...

Nota: No entregarse jamás completamente a la lucha, a fin de poder reaccionar en caso de fintas.

## Recomendaciones para el entrenamiento de las técnicas defensivas

El entrenamiento de estas habilidades técnicas se integra regularmente en el aprendizaje de la técnica general de los jóvenes futbolistas, particularmente en la fase de la formación previa. Luego, se las practicarán más específicamente, en función de las posiciones individuales o los bloques enteros (por ejemplo: todos los defensores).

### 1.4 El duelo (*el mano a mano*)

Esta acción básica es la que más frecuentemente se repite en el transcurso de un partido. Generalmente es decisiva, especialmente en la zona de definición.

Confrontación entre:

- las técnicas ofensivas
- las técnicas defensivas

Un partido de fútbol se compone de una serie de confrontaciones:

- entre dos equipos: 11 : 11
- entre una defensa y un ataque
- entre las dos líneas medias para obtener superioridad numérica en dicha zona
- hombre contra hombre: EL DUELO

Un duelo se gana:

- físicamente (superando al adversario)
- moralmente (demostrando tenacidad, coraje, confianza)
- TÉCNICAMENTE (neutralizando al adversario y recuperando el balón)

Nota: Si en un mano a mano (1 : 1) intervienen otros jugadores, se pasa a una forma de juego técnico-táctica (maniobras defensivas u ofensivas).

En el presente capítulo, nos concentraremos en el duelo puro, es decir, en el mano a mano, o el uno contra uno, el hombre contra hombre (1 : 1), modificando, sin embargo, progresivamente la finalidad para perturbar tanto al atacante (que lleva la pelota) como al defensor, de modo que ambos estén obligados a buscar soluciones apropiadas, según los diferentes objetivos de los ejercicios.

**Entrenamiento de duelos** (ver el capítulo “Ejercicios de entrenamiento” adjunto)

## 1.5 Propuestas metodológicas para favorecer el mejoramiento técnico

En cada sesión de entrenamiento, se deberá otorgar énfasis al aumento del número de toques de balón, con ambos pies, con la cabeza y otras partes del cuerpo.

### La sesión técnica

- Al menos dos veces por semana: sesión con énfasis técnico en los entrenamientos colectivos del ciclo semanal.
- Una vez por semana: sesión individual específica en pequeños grupos (2 a 6 jugadores)
  - En la fase de la formación previa, acentuar la técnica básica (habilidades técnicas)
  - En la fase de la formación propiamente dicha, acentuar la técnica de todo el equipo o de las posiciones individuales
- Sesión individual especial (1 ó 2 jugadores), según las exigencias y el nivel del rendimiento
 

Ejemplo: entrenamiento de defectos técnicos y/o énfasis en las cualidades (habilidades que ya fueran aprendidas, o naturales, como el juego con el pie izquierdo)
- Las formas de entrenamiento
  - Estaciones, circuitos técnicos y diversos juegos
  - Combinaciones de juegos, diferentes juegos de práctica
  - Juego en superficies de diferentes tamaños

### La corrección después del ejercicio técnico

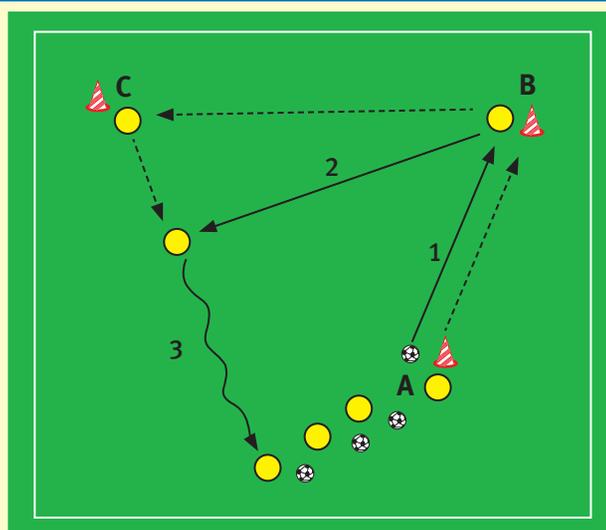
Ejemplo: Pase

- a ras del suelo, en profundidad, pase diagonal
- potente, dosificado
- a los pies del compañero, o en la trayectoria del mismo
- con ambos pies
- buscar la oportunidad precisa (*timing*)

### Ejercicio: pase y sigue - triangulación

- **A** pasa la pelota a **B** y toma su puesto.
- **B** pasa la pelota a **C** en plena carrera y toma su puesto.
- **C** solicita el balón en plena carrera y lo lleva a la posición inicial.

Ejecutar en ambos sentidos.



Puntos a corregir:

- la calidad de la dosificación, el ritmo del pase y de la recepción del balón
  - amague con el cuerpo (desmarque de apoyo)
  - el dominio del balón en plena carrera
  - la mantención del ritmo elevado y la fluidez durante la triangulación
  - la agilidad de movimientos
- 
- El contenido del entrenamiento deberá variar entre los ejercicios y los diferentes juegos de práctica (con diferentes tamaños de campos).
  - Integración del objetivo de los ejercicios en las situaciones de juego y en los partidos (aplicación de los objetivos en partidos reales).
  - Integración progresiva de la técnica bajo presión.
  - El terreno de juego debe estar organizado apropiadamente: con suficientes balones y grupos limitados de jugadores.
- Permitir que los jugadores talentosos se expresen y ejecuten sus propios gestos técnicos, si son efectivos.

## La dirección técnica

- Fijar y precisar el objetivo.
- Demostrar y explicar los ejercicios (depende del tino y la competencia profesional del entrenador). Utilizar las habilidades técnicas de los jugadores durante una demostración.
- Dejar ejecutar a los jugadores, observar y corregir a continuación (prueba y error).
- Corregir con precisión.
- Ofrecer medidas adaptivas positivas, para afianzar, para alentar.
- Elevar el nivel de motivación mediante el incremento del interés en el ejercicio, en su progresión, en su éxito y mediante la actitud del entrenador (dinámica, apasionada, pero no agresiva).
- Influir sobre la concentración, la perseverancia y la asunción de riesgos.
- Alentar al jugador para que utilice su habilidad, así como para que sea innovador.

Nota: En el capítulo 10 **El Jugador del mañana**, presentaremos varios principios para que el entrenamiento de los juveniles sea más eficaz.

→ En los anexos del Manual se consignan varios ejemplos de entrenamiento técnico.

## 2. La preparación técnico-táctica

Un equipo que dispone de sentido táctico está en condición de resolver individual (jugador) o colectivamente (equipo) los problemas que se presenten en un partido con mayor eficacia y rapidez que el adversario.

Un equipo debe ser capaz de adaptarse en función de los parámetros técnico-tácticos que surjan durante un partido.

Se trata realmente de una **“BATALLA TÉCNICO-TÁCTICA”**.

Existen numerosas y variadas respuestas ofensivas y defensivas, a nivel individual y colectivo, a las situaciones de juego que puedan surgir en un partido, siendo la organización del juego básico siempre la misma. Los jugadores o el equipo deberán hallar no sólo la mejor solución que más se adapte a la situación de juego, sino que deberán asimismo reaccionar con mayor rapidez que el adversario.

De manera que el trabajo en el entrenamiento deberá consistir en confrontar a los jugadores con situaciones de juego relativamente simples al comienzo (pocos jugadores en espacios reducidos), aumentando luego la complejidad (varios jugadores en espacios más amplios y restricciones de técnica), para llegar finalmente hasta la confrontación de dos unidades de equipos, lo más similarmente posible a un partido real. Ello les permitirá prepararse para campeonatos y torneos bajo óptimas condiciones.

Gracias a este tipo de entrenamiento, se elevará el nivel técnico-táctico de los jugadores, ofreciéndoles la posibilidad de reconocer la situación de juego y, naturalmente, de saber afrontarla individual y colectivamente.

En la primera parte de la presente sección abordaremos dos tipos principales de ataque, tanto desde el punto de vista teórico (problemas a resolver) como desde el punto de vista práctico (trabajo durante el entrenamiento).

- **Los ataques rectilíneos**
- **Los ataques armados (juego armado)**

El contraataque es una forma de ataque veloz.

En la segunda parte, presentaremos el juego defensivo, en particular:

- **La defensa en zona**
- **El pressing**

Nota: En el presente capítulo (la preparación técnico-táctica), mencionaremos sólo al margen:

- La organización del juego, los sistemas de juego y los principios del juego
- El plan de juego (de un único partido)

Estos temas se tratarán detalladamente en el capítulo 6 **El concepto de juego**.

## 2.1 El entrenamiento técnico-táctico

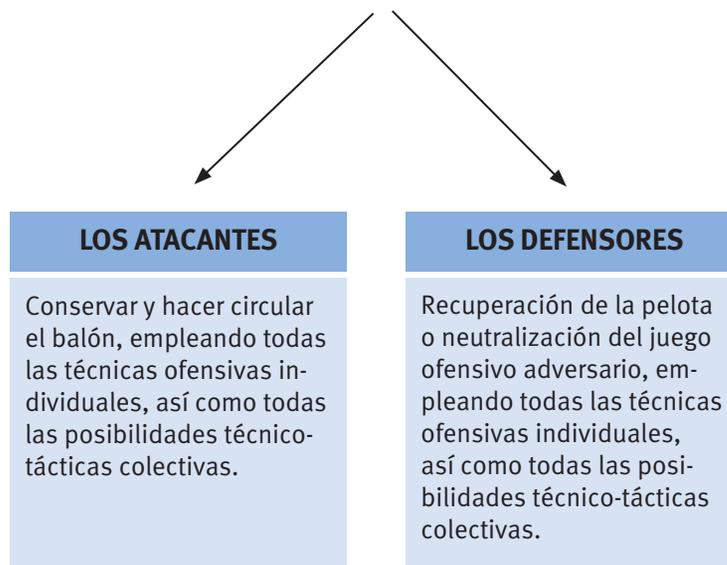
Es evidente que las maniobras ofensivas y defensivas variarán según:

- las cualidades y las características específicas del equipo
- la elección y el concepto de juego del entrenador
- las cualidades del equipo adversario (plan de juego)

En la presente sección, trataremos únicamente los problemas de índole técnico-táctica, utilizando diferentes juegos de práctica (maniobras ofensivas – maniobras defensivas).

En un juego de práctica es muy difícil –e incluso no se recomienda- separar los aspectos ofensivos y defensivos. Durante los entrenamientos, el entrenador puede ordenar que se practique con mayor intensidad uno de ellos, dependiendo de las necesidades del equipo. Sería juicioso separar los juegos de práctica en dos partes:

a) la primera, en la cual la finalidad es únicamente el **BALÓN**.



b) La segunda, en la cual la finalidad es un **OBJETIVO EXACTAMENTE DEFINIDO (la dirección del juego)**

- parar la pelota en seco detrás de la línea (*stop ball*)
- hallar a un jugador libre (p.ej. el portero)
- porterías de tamaño reducido
- porterías de tamaño normal

## 2.2 Los principales tipos de ataque

### El ataque rectilíneo

- pocos pases (máximo 3-4)
- pocos jugadores (máximo 3-4)
- duración: menos de 10 segundos

El bloque defensivo del equipo contrario está momentáneamente desequilibrado.

Ello se debe a:

- un error técnico
- una elección errónea de la táctica de juego
- un desentendimiento entre dos compañeros
- una interceptación
- etc. . . .

Por regla general –aunque no necesariamente-, el primer pase después de la recuperación del balón es un pase en profundidad (en dirección a la meta opuesta).

### La diferencia entre el ataque rectilíneo y el contraataque

- Durante el ataque rectilíneo, el equipo atacante no retrocede en el caso de perder la pelota, sino que intenta recuperarla en la posición más adelantada posible.

Ejemplo: Cuando un atacante pierde el balón, deberá continuar luchando y encimando al adversario para recuperarlo (demostrar cualidades agresivas).

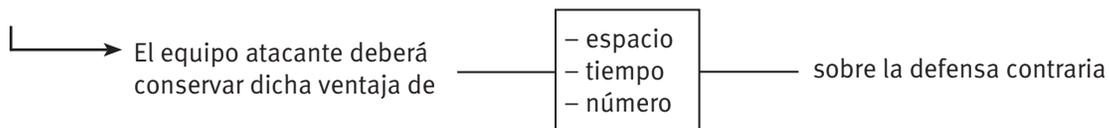
- Durante un contraataque, cuando el equipo atacante pierde la pelota en el campo adversario, los jugadores en el campo contrario retroceden a defender a su propia mitad de cancha. Intentan atraer al contrario a su mitad de campo para aprovechar luego los espacios libres a la espalda del equipo contrario. O sea que la recuperación de la pelota tiene lugar en un punto más atrasado del campo, menos inmediato, pero permite otras posibilidades defensivas, así como una rápida transición de la defensa al ataque.

Ejemplo: Senegal contra Dinamarca, Copa Mundial de la FIFA 2002

## Dos situaciones problemáticas de juego a resolver

### a) La progresión directa del balón/la resistencia a dicha progresión

Una vez recuperado el balón, surgirá una carencia de solidez defensiva adversaria. De modo que la relación de fuerzas favorece momentáneamente al equipo atacante.



Los atacantes deberán sacar ventaja de dicho desequilibrio defensivo y avanzar con velocidad.

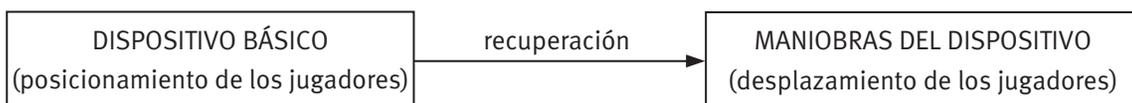
→ JUEGO DIRECTO (evitar el fuera de juego)

#### Puntos clave

- lanzar la pelota en profundidad (percepción rápida y a distancia)
- primer pase hacia adelante (la calidad del pase es decisiva)
- cambio de ritmo: uno-dos, pase y sigue
- pocos toques de balón
- los atacantes deben estar en condición de efectuar largas carreras (40m), y decidir duelos a su favor
- driblear en profundidad
- rápido manejo del balón

Nota: Es obvio que la maniobra ofensiva dependerá igualmente de:

- el sistema de juego utilizado
- el sitio o la zona donde se intenta recuperar la pelota y la forma de recuperarla
  - la zona de pressing (presionar inmediatamente)
  - retroceder, y agobiar luego al conductor de la pelota



### b) La definición/la cobertura del balón

#### Puntos clave

- Anticipar la trayectoria del balón (cortar la trayectoria)
- Posicionamiento en la recepción de centros
- Noción de los tiempos del equipo
- Coordinación de las carreras
- Importancia de las carreras cruzadas
- Importancia del juego de cabeza, y de la utilización del cuerpo
- Importancia del remate con la punta del pie (técnica de velocidad)
- Frescura
- Técnicas de velocidad
  - rapidez de la jugada
  - rapidez de apoyo
  - pocos toques de balón

## El armado de ataque gradual

El bloque defensivo adversario está preparado y atento. Generalmente, el primer pase después de la recuperación de la pelota es un pase de seguridad. El objetivo primordial es no perder el balón y no atacar directamente la meta contraria. Por lo tanto, el avance es relativamente lento.

↳ ESTILO DE JUEGO INDIRECTO

- Numerosos pases de seguridad
- Varios jugadores involucrados
- Duración del armado: superior a los 10 segundos.

## Tres importantes situaciones problemáticas a resolver

### a) *Conservar la pelota y asegurar su progresión/resistencia a dicha progresión*

#### **Puntos clave**

- Ocupación del espacio (en profundidad y a lo ancho)
- Desplazamiento del juego a los vacíos (entre dos adversarios, entre dos líneas de formación)
- Juego en movimiento

Nota: Avanzar en bloque es asegurar el equilibrio defensivo (balance)

### b) *El desequilibrio colectivo de la defensa/recuperación colectiva (una vez superada la primera barrera defensiva)*

#### **Puntos clave**

- coordinación, apoyo, cobertura, solicitar el balón
- la importancia de los pases cortos y precisos
- crear incertidumbre (cambios de ritmo, dribleo, amague, acomodar el cuerpo)
- la importancia del pivote delantero

### c) *La definición/la cobertura (véase ataque rectilíneo)*

El aspecto metodológico del entrenamiento técnico y técnico-táctico de jóvenes futbolistas se detalla en el capítulo 6 **El concepto de juego**.

## 2.3 El juego defensivo

### La marcación en zona

La última Copa Mundial de la FIFA Corea/Japón 2002 ha confirmado que el marcaje en zona es el sistema defensivo más utilizado, especialmente en los grandes equipos, independientemente de que si el sistema de juego aplicado es un 4-4-2, 3-4-3, u otro.

Aprender a jugar con defensa en zona ayuda al jugador a progresar, particularmente en el aspecto de la inteligencia del juego (capacidad de percepción y anticipación), de la responsabilidad, de la cooperación entre los jugadores y de la comunicación. Es una etapa básica esencial para mejorar la visualización del juego. En la presente sección, nos ocuparemos únicamente de este tipo de defensa.

### Definición

Cada jugador es responsable de una zona defensiva. Tiene por misión observar y marcar al adversario que ingrese en dicha zona. Si el contrario cambia de zona, será el defensor responsable de la nueva sección quien asuma la marcación. Según la situación de juego, el defensor cuida su zona (achicando espacios o cubriendo atrás), o se ocupa directamente de su adversario (marcación estrecha al hombre).

### La finalidad del marcaje en zona

- Reducir los espacios del adversario.
- Limitar sus posibilidades de juego (pases, dribleo, remate).
- Lentificar el juego del adversario y obligarlo a cometer errores.
- Alentar el duelo defensivo mediante superioridad numérica en torno al balón.
- Recuperar la pelota y retenerla firmemente para lanzar un ataque.

La marcación en zona es la base del pressing.

Su eficacia puede aumentar mediante una marcación estrecha del adversario en la zona.

### Las situaciones problemáticas a resolver

- El repliegue de los defensores del equipo a la zona de contención (el mayor número posible de jugadores detrás del balón).
- El manejo de los espacios (controlar, abrir, cerrar las zonas, etc.), y los tiempos del equipo (lentificar - acelerar).
- Situarse y jugar en función de la pelota, de los adversarios, de los compañeros, de su posición en el campo, y del objetivo del equipo.

### La aplicación de los principios tácticos básicos

- Achicar los espacios entre las líneas de formación del equipo a lo largo y ancho de la cancha (30-35 m), y entre los jugadores (8-10 m).
- Defenderse con gran movilidad.
- Crear la superioridad numérica, asegurar la cobertura.
- Agobiar al adversario en su zona.
- Jugar anticipadamente (sentido del juego) y tratar de recuperar el balón.

—————> Comunicación (¡hablar entre ellos!)

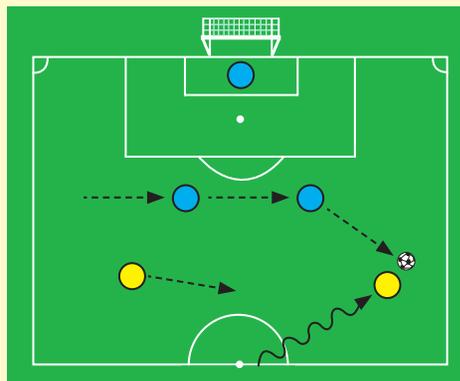
En el fútbol contemporáneo, se constatan principalmente dos tipos de jugadores en la defensa en zona.

La zona de anticipación	La zona de presión (pressing)
Los equipos se componen de jugadores de gran habilidad técnica y cognoscitiva.	Los equipos se componen de jugadores atléticos, con elevadas cualidades físicas, técnicas y mentales.

## Ejercicio

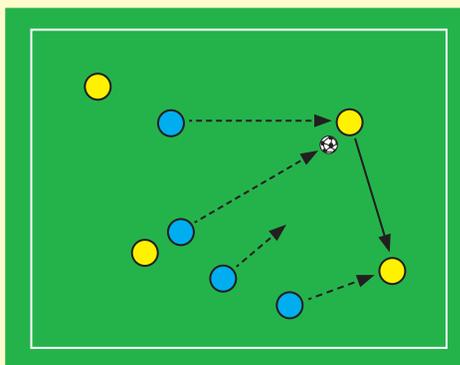
### Marcación sin balón

- Encimar al portador de la pelota
- Cerrar el eje central
- Desplazarse para cubrir



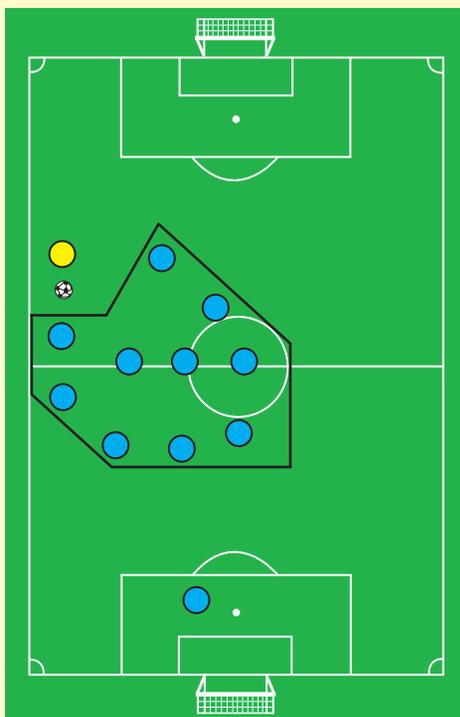
### Marcación anticipada

- Atacar al portador de la pelota
- Redoblar la marcación (otorgando superioridad numérica)
- Asegurar la cobertura
- Orientar la defensa hacia el ataque



### Marcación colectiva en el flanco

- Bloque compacto, espacios reducidos
- Desplazamiento lateral
- Cobertura mutua
- Escalonamiento
- Frenar al portador de la pelota



## La progresión metodológica en el entrenamiento

- a) En la primera fase de trabajo, después de haber aprendido los modelos defensivos individuales del 1 contra 1, pasaremos a situaciones sin superioridad numérica en la defensa (2 : 2, 3 : 3, 4 : 4) para favorecer las situaciones de duelo directo.

Recordatorio:

En un sistema de marcación en zona con cuatro jugadores, sin líbero, los dos marcadores centrales deberán actuar y reaccionar según las situaciones y:

- observar siempre la pelota, al adversario y a los compañeros, pero estando siempre alerta a los balones largos por alto, jugados a la espalda de la defensa;
- ponerse de acuerdo entre ellos para organizarse mejor;
- marcar el espacio o la zona;
- tener paciencia, salir a cubrir en el momento oportuno;
- aceptar el mano a mano;
- no lanzarse simplemente al suelo o entrarle al adversario sin la certitud de golpear el balón.

Los juegos de práctica son la base del aprendizaje del juego defensivo. Es a partir de las situaciones de juego reales que el entrenador detecta los errores y los corrige. Los movimientos defensivos colectivos sin adversario, con o sin balón (los jugadores se desplazan de acuerdo a una situación de juego definida por el entrenador) ayudan a los futbolistas a adquirir conocimientos tácticos básicos individuales y colectivos.

- b) En la segunda fase del trabajo, se pasará a la defensa en bloque (defensa con 3 ó 4 jugadores + el portero), y luego en conjunción con las demás líneas de formación: la línea media y el ataque.
- c) Y, al final, pasaremos al trabajo defensivo en todo el equipo.

—————> Ver el capítulo “Ejercicios de entrenamiento” adjunto.

## 2.4 El pressing

### Definición

El pressing es el arma defensiva para agobiar o someter a presión al equipo adversario en posesión de la pelota, con la finalidad de que cometa un error. Exige a los jugadores un magnífico estado atlético, determinación (agresividad controlada) en los duelos, así como disciplina táctica. Es, asimismo, un arma psicológica que otorga confianza al equipo y siembra la incertidumbre en el adversario.

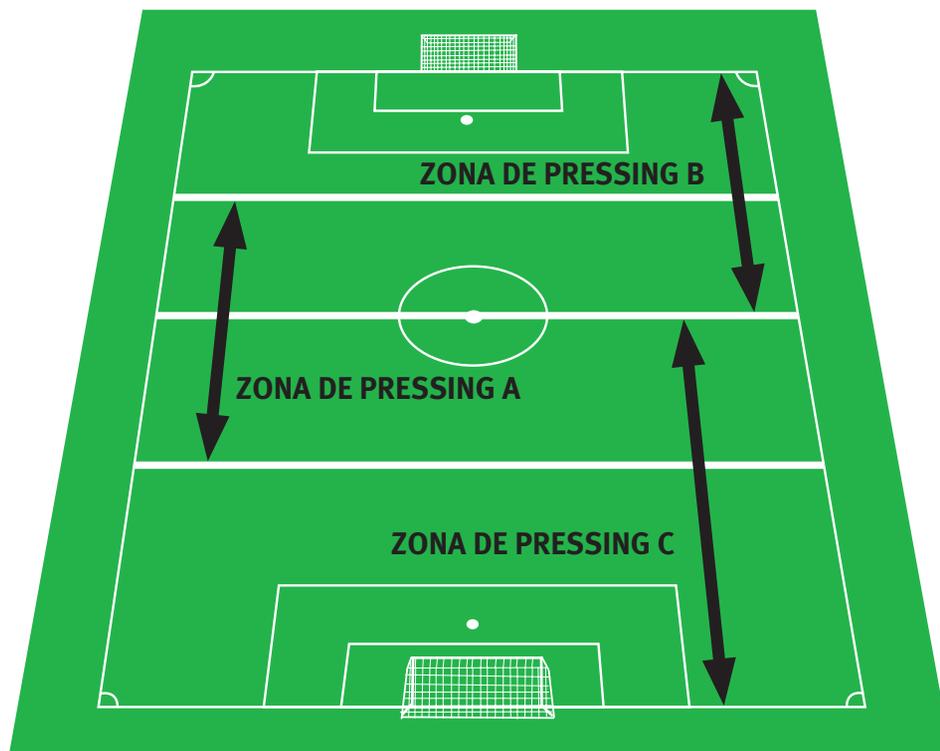
- Presionar, apretar, cercar al adversario, ponerlo bajo presión para recuperar la pelota o para neutralizar la acción ofensiva. El pressing no está vinculado a un concepto de juego particular. En vista de los riesgos que entraña y de la enorme carga física que supone, no se lo utiliza en todos los partidos. Impone el ritmo de juego al adversario y lo desequilibra. Es la base de contraataques lanzados desde la mitad del terreno de juego o del propio campo defensivo del equipo atacante.

### Algunos principios básicos para aplicar el pressing

- Todo el equipo debe hallarse en la zona defensiva, en superioridad numérica, en el lugar en el cual se intenta ejercer el pressing.
- Mantener el equipo compacto, apretado, en superioridad numérica, en la zona de la pelota.
- Contener al equipo adversario, lentificar el juego, orientarlo hacia una zona favorable al pressing (p.ej. hacia uno de los flancos).
- Encimar individualmente al adversario y agobiarlo para que cometa un error (obligarlo a girarse, a utilizar la pierna errónea, a fallar en el control del balón, y desequilibrarlo), buscar el duelo.
- Una vez ejercido el pressing (poniendo bajo presión al portador de la pelota), intentar recuperar el balón mediante una marcación anticipada dinámica, empeñosa y agresiva.
- Impedir o limitar la cesión hacia atrás al líbero o al portero, el cual permitiría al adversario tener salida limpia de la zona de presión.

## Los tres tipos de pressing

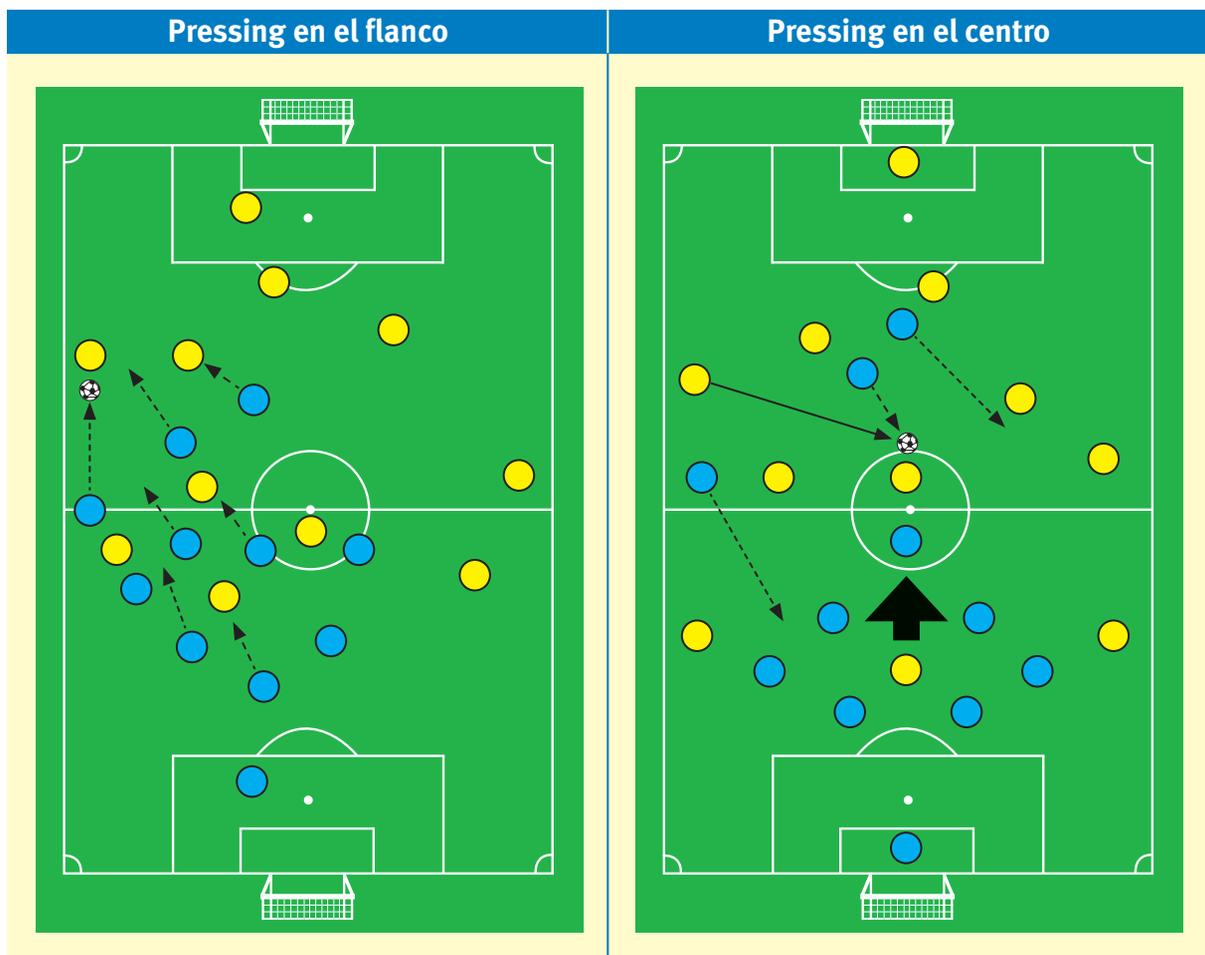
- Pressing en el centro del campo de juego en la zona A.
- Pressing en el ataque en la zona B.
- Pressing defensivo en la zona C.



## a) El pressing en el centro del campo

El equipo que ejerce la presión debe agobiar al adversario en el centro del campo de juego, forzándolo hacia un flanco, y obligándolo a retornar al centro para recuperar la pelota.

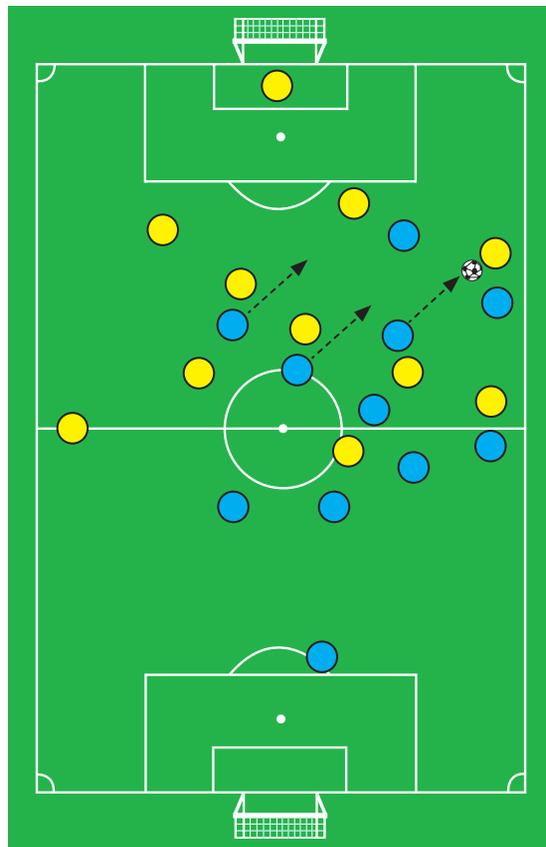
→ Dependiendo de la recuperación, se elige entre un armado de juego gradual o un ataque rectilíneo.



## b) El pressing en el ataque

Apretar y agobiar intensamente al adversario ya en su propia zona de contención. El equipo atacante hostiga al contrario con la finalidad de perturbar su armado de juego, lo desacomoda, y lo despoja de la pelota.

- Tan pronto el equipo ofensivo pierda la pelota en el campo adversario, los atacantes se convierten inmediatamente en defensores (transición ataque-defensa); enciman al portador del balón, poniéndolo bajo presión. Una vez recuperado el esférico, se lanza un ataque rectilíneo.



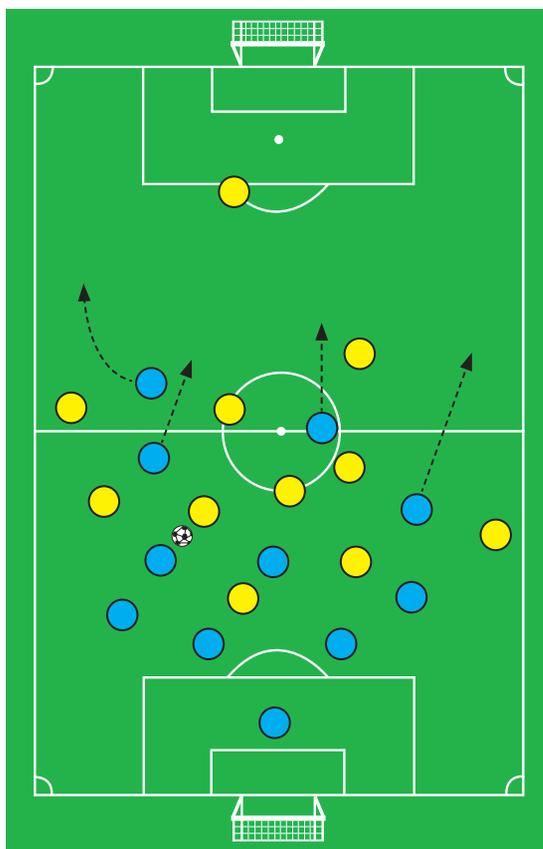
- Si falla el juego de pressing, la defensa podrá encontrarse en inferioridad numérica; en dicho caso, se puede

- lentificar el juego, ganar tiempo, forzar al adversario en dirección a su propio campo;
- reorganizar el equipo lo antes posible;
- eventualmente intentar poner al adversario nuevamente bajo presión.

## c) El pressing defensivo

- El equipo debe retroceder y esperar al adversario en su propia zona de contención. Debe ser compacto, superar numéricamente al conjunto atacante, achicar espacios, particularmente en el eje central. Los defensores deben hallarse extremadamente atentos.
- Lentificar el juego del adversario, hostigar constantemente al conductor del balón, obligar al equipo contrario a cometer un error (ejemplo: forzarlo a recibir la pelota de espaldas a la meta), a fin de poder intervenir en el momento apropiado.

→ En caso de quite de pelota, se puede desencadenar inmediatamente un contraataque (transición rápida de defensa a ataque).



→ En caso de quite de pelota, pero sin disponer de la posibilidad de lanzar un contraataque, se puede elegir una de las siguientes opciones, sin correr riesgos:

- alejar la pelota de la defensa, ya sea con un despeje largo o un primer pase de precisión;
- efectuar un pase a un costado, o en profundidad, o ceder el balón al portero para calmar el juego.

Estas jugadas defensivas se pueden utilizar como arma ofensiva, cerrando el eje central y abriendo los flancos, a fin de crear un corredor libre para un contraataque (ejemplo: el equipo brasileño en el Copa Mundial de la FIFA Corea/Japón 2002).

En el anexo “Ejercicios de entrenamiento” se presentan ejemplos del entrenamiento técnico-táctico.

## Diferencias entre la defensa individual y la defensa en zona

### DEFENSA INDIVIDUAL

- posición y ubicación en función del adversario directo
- se cede la iniciativa del juego al adversario
- dificultad para mantener el contacto entre las líneas
- un equipo menos compacto, más esparcido y menos homogéneo, concede más espacio y favorece un juego más abierto y profundo
- el espacio creado favorece las maniobras de contraataque, el juego individual, y ofrece ventajas a los atacantes contrarios
- la actitud del jugador es más sobria y más individual
- exige contacto, agresividad, duelos y la responsabilidad Individual
- implica una gran toma de riesgos
- restringe el uso del fuera de juego y del pressing
- apela a la fuerza del jugador individual

### LA DEFENSA EN ZONA

- posición y ubicación en función de la pelota
- la superioridad numérica del equipo defensor en torno a la pelota facilita la aplicación del pressing y encontrar soluciones
- después del quite de balón, es más fácil conservarlo, si el equipo está estrechamente agrupado y oportunamente distribuido en las zonas pertinentes
- el equipo defensor tendrá mayor facilidad para neutralizar el juego y de disminuir la acción del adversario
- la transición al marcaje del adversario requiere reflexión y tiempo de adaptación
- la defensa en zona requiere mayor responsabilidad colectiva, mayor sacrificio y mayor atención
- la defensa en zona ofrece mayor creatividad, mayor seguridad y permite pasar con mayor facilidad de una acción a otra
- ofrece mayor seguridad colectiva
- facilita el juego en línea, el fuera de juego y el pressing
- requiere fuerza colectiva

## 3. Los juegos de práctica

El entrenamiento con juegos (juegos de práctica orientados, con equipos reducidos y superficies de juego reducidas) constituye el núcleo del enfoque metodológico del entrenamiento.

Permite simular o modificar situaciones reales de partido, tanto ofensivas como defensivas, e influenciar positivamente la actitud emocional de los jugadores, lo cual hace que el entrenamiento no sólo sea atractivo para ellos, sino igualmente dinámico e intenso (generalmente con entrega total por parte de los jugadores).

Puesto que en un partido normal o en un juego en terreno grande (9 : 9, 10 : 10), la mayoría de los jugadores no toca frecuentemente la pelota, se deberá reducir el tamaño del campo de juego, a fin de multiplicar los toques individuales de balón.

### Organización

- No tiene sentido organizar un ejercicio o juego de entrenamiento sin referirse a los objetivos de la sesión de entrenamiento. De esta manera, se pueden acentuar aquellos elementos (por ejemplo, técnicos, técnico-tácticos, mentales) que resultaron ser deficientes en los últimos partidos.
- El entrenador preparará el juego, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
  - La dimensión del terreno de juego (cancha reducida, media cancha)
  - Juego con o sin porterías (metas normales, metas pequeñas)
  - El número de jugadores (énfasis en la práctica individual o colectiva)
  - Reglas específicas de juego (desarrollo del juego, número de pases y toques de balón)
  - Instrucciones particulares (desde el punto de vista técnico y táctico)
  - Accesorios (balones, discos, conos, chalecos)
- El juego en campo reducido aumenta la posibilidad de repetir las jugadas (dribbleo, amague, recepción de la pelota, pase corto y remate), las acciones técnico-tácticas, y la presión sobre los jugadores.

Ejemplo: 3 : 3 con metas en el área penal

- El juego en un campo con superficie modificable (media cancha o más) favorece las acciones táctico-técnicas colectivas (dominio de la pelota, pase largo, centro, posicionamiento de los jugadores en el terreno de juego) a un ritmo menos intenso, lo cual permite una mejor calidad de los gestos técnicos y de la elección de la táctica adecuada.

Practicar un juego de entrenamiento en un campo con tal dimensiones y tan sólo a dos toques de balón requiere un elevado dominio técnico (recepción del balón, pase, juego con ambos pies), y aumenta la velocidad del juego.

- La variante de 6 : 4 y 8 : 5 reafirma la confianza del equipo en superioridad numérica en lo que concierne al dominio técnico y táctico.

Por el contrario, para un equipo en inferioridad numérica, dicha variante representa un reto acrecentado, particularmente en la condición física, mental y de trabajo técnico-táctico. Si se exige a dicho equipo no esforzarse a fondo, se incrementará la calidad de juego del equipo en superioridad numérica.

Ejemplo: Juego con comodines (agregar o retirar jugadores).

- El juego con porterías (grandes, pequeñas) aumenta la motivación de los jugadores, pues se asemeja a un partido real. Sin embargo, un juego sin porterías (juego armado, retención de la pelota) puede despertar igualmente el espíritu competitivo, en caso de concederse puntos por una serie de pases (por ejemplo, una serie de 10 pases consecutivos), o por una secuencia de toques y paredes.

Ejemplo: Juego sin empleo de portería. Se obtienen puntos parando la pelota detrás de la línea defensiva adversaria.

- Se distinguen varios tipos de juegos:
  - Juego libre (libertad de expresión, espontaneidad, creatividad)
  - Juego dirigido (se detiene el juego para señalar y corregir errores)
  - Juego con un tema (enfoque de un tema vinculado con errores cometidos en los partidos)

Ejemplo: Juego por los flancos para practicar centros y el empalme directo

Es importante señalar que los juegos de práctica deberán completarse con otros ejercicios de aprendizaje.