

TAREAS PARA EL ENTRENAMIENTO PARA LA DEFENSA DE CAMBIOS

BIALA PODLASKA (POLONIA) , 5 de SEPTIEMBRE de 2014



DEF. CAMBIOS 1/2 CANCHA 4X4 + 1 PORTERO EN 20X20 CON ATAQUE EN UN SENTIDO A 2 PORTERIAS

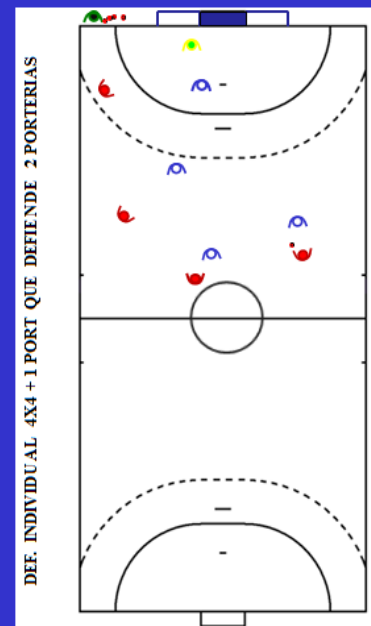
Unidad didáctica: DEFENSA CAMBIOS MEDIA CANCHA. **Etapas:** Desde Perfeccionamiento

TIEMPO EJECUCIÓN: 10'-15'

Contenidos: Defensa cambios Fundamentos básicos defensivos. **Número de jugadores:** 8 jugadores + porteros **Recursos materiales:** balones, petos y conos.

DESARROLLO

- Juego Real en 20x20, 4x4 + 1 portero para ambos equipos. Condicionamos el gol a 1 toque dentro del área.
- Trabajamos con el ataque en un único sentido y atacando 2 porterías que se encuentran en línea de fondo pero dentro del área.
- Cuando se produce la recuperación del balón o el balón sale fuera recuperando el equipo defensor, pondrá el balón en juego un portero que desde línea de fondo saca al equipo que recupera la posesión. En ese instante se produce el cambio de rol ataque-defensa.
- Explicamos los Fundamentos Perceptivos para la lectura del juego y el dominio del espacio y coberturas, referencias el balón, el adversario directo, etc. Presión al balón en la trayectoria del pase para evitar progresión del balón en la circulación. En la orientación del juego contraria a mi posicionamiento, trabajar el dominio del espacio y las coberturas. Lectura de las ayudas en situaciones de 1x1 al compañero.



JUEGO REAL 3X3 EN 28X20 DEFENSA CAMBIOS

Unidad didáctica: Técnica-Táctica Individual y Grupal. **Etapas:** Desde Tecnificación

TIEMPO EJECUCIÓN: 15'

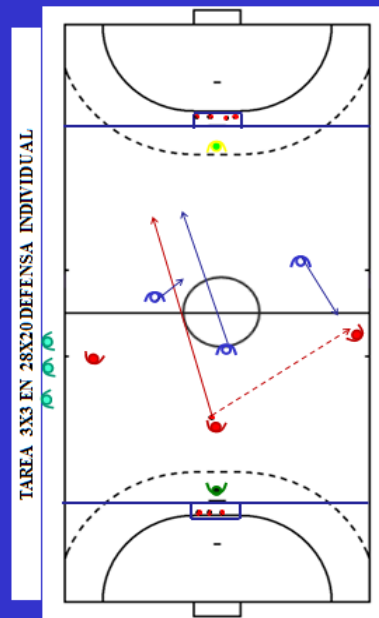
Contenidos: Fundamentos básicos ofensivos y defensivos. Fundamentos Individuales y Grupales de las defensas individuales, Fundamentos de Cooperación y de Dominio del Espacio en las Defensas Individuales (Ayudas defensivas, coberturas y Permutas), Giros defensivos de 2-3 jugadores.

Objetivos: Mejorar el uso de la finta para la progresión en el juego y para la finalización. Conocer la importancia del Tiempo de la finta y de la Orientación corporal para mantener el dominio del campo visual durante la finta.

Número de jugadores: 9 jugadores + P **Recursos materiales:** balones, petos y conos.

DESARROLLO

- 3X3 en 28X20. Obligamos a que las Defensas sean Individuales.
- Juego Real incidiendo constantemente en los Aspectos Individuales del Marcaje y los Fundamentos de Cooperación (Ayudas, Coberturas, etc.)
- Podemos condicionar diferentes alturas en el inicio de la presión al balón, para trabajar en situaciones de Defensa Individual de Presión, de Defensa Abierta, de Defensa en 1 / 2 Cancha o de Defensa Cerrada.
- Utilizaremos 3-4 equipos que cambiaremos periódicamente.



4X4 EN 40X20 CON ATAQUE A LAS DOS PORTERÍAS AL PROGRESAR EL BALÓN

Unidad didáctica: Técnico-Táctica Colectiva Defensiva y Ofensiva. **Etapas:** Desde Perfeccionamiento

TIEMPO EJECUCIÓN: 15'

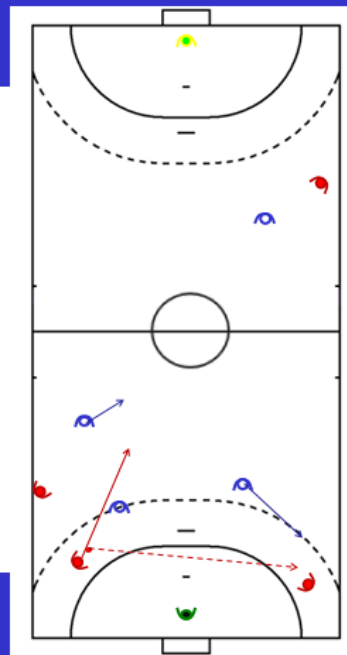
Contenidos: Defensa cambios. Salidas de presión.

Número de jugadores: 8 jugadores + porteros **Recursos materiales:** balones, petos y conos.

DESARROLLO

- Tarea de Juego Real Condicionado 4x4 + Porteros en 40x20.
- Condición: Si el balón sobrepasa medio campo mediante pase raso o conducción los atacantes pueden atacar cualquiera de las dos porterías. Si los atacantes pasan de media cancha mediante pase elevado sólo pueden atacar la portería definida en primera instancia.
- Podemos trabajar con juego real o estableciendo la norma de que siempre que el balón sala de banda, córner o falta, debe ponerse en juego con saque del portero al que corresponde el balón y deben pasar de medio campo para poder atacar las dos porterías.
- El objetivo defensivo debe ser evitar la progresión en el juego mediante presión al balón en base a una defensa individual de forma que no permitan que el rival pase de media cancha con balón controlado.
- Insistir en la presión al balón en la trayectoria del pase, en el dominio espacial defensor-atacante y en tener las coberturas y el dominio del espacio en el ala contraria para poder evitar la progresión del juego en caso de que un defensor sea superado. Cerrar líneas de pase al poseedor de balón que permitan la progresión en el juego, especialmente pases a pivots o referencias adelantadas.

TAREA 4X4 CON ATAQUE A LAS 2 PORTERÍAS TRAS PROGRESAR EL BALÓN



DEFENSA ZONAL 3X3 + 2 COMODINES OFENSIVOS POR EQUIPO EN 28X20

Unidad didáctica: Técnico-Táctica Colectiva Defensiva. **Etapas:** Desde Perfeccionamiento

TIEMPO EJECUCIÓN: 10'-15'

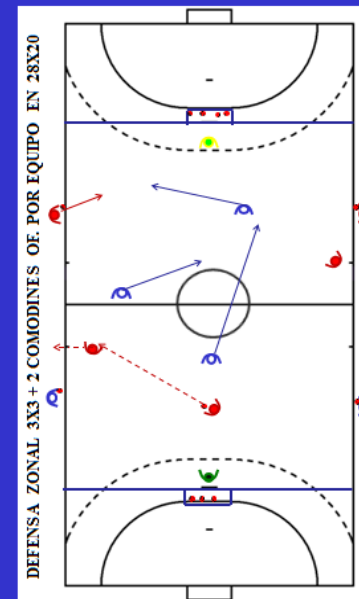
Contenidos: Defensa zonal. Pautas defensivas zonales, giros defensivos.

Objetivos: Mejorar los aspectos defensivos colectivos de la Defensa Zonal a partir de la lectura del juego en base a los patrones perceptivos. Mejorar los giros defensivos para el reajuste de la defensa zonal.

Número de jugadores: 10 jugadores + porteros **Recursos materiales:** balones, petos y conos.

DESARROLLO

- Juego Real en 28x20, 3x3 + 2 comodines ofensivos por equipo (1 en cada banda) + porteros.
- Cada uno de los 4 comodines tiene un balón con el que puede entrar en juego cada vez que un atacante de su equipo sale con el balón controlado por su banda. Los comodines siempre deben estar en zona ofensiva, mientras que las salidas pueden producirse por zona ofensiva o defensiva.
- Establecemos las pautas defensivas zonales: coberturas, dominio del espacio en base a los patrones perceptivos (orientación del juego, presión al balón, etc.).
- Especial atención a los giros defensivos zonales para el reajuste de la defensa zonal siempre que el cambio con el comodín produzca un desajuste en la defensa con la 1ª línea superada.



DEFENSA DE CAMBIOS 3X3 + PORTEROS EN 20X20

TIEMPO EJECUCIÓN: 10'-15'

Unidad didáctica: Táctica individual y colectiva defensiva. **Etapas:** Desde Tecnificación-Perfeccionamiento

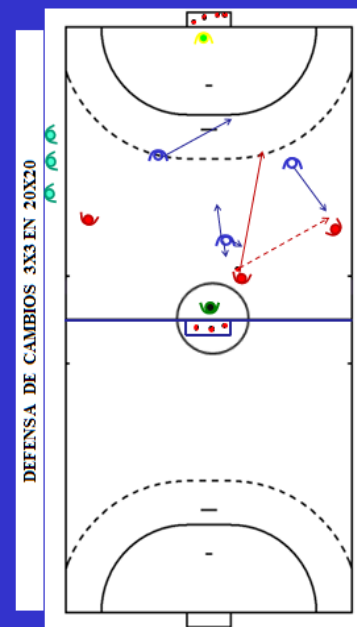
Contenidos: Medios grupales defensivos de 3 jugadores. Cambios de marca, dominio del espacio, ajustes defensivos, presión al balón.

Objetivos: Mejorar los aspectos defensivos en la Defensa de Cambios y los Fundamentos individuales y medios grupales para el desarrollo de una defensa individual con cambios de oponente en función de la lectura del juego, desarrollando los patrones perceptivos-decisionales básicos.

Número de jugadores: 9 jugadores + porteros **Recursos materiales:** balones, petos.

DESARROLLO

- Juego Real en 20x20, 3x3 + porteros.
- Si se marca gol, saca inmediatamente el portero del equipo que marco el gol.
- En función del nº de jugadores realizamos grupos de 3 o cambios a partir de 2 equipos. (Cada 1')
- Presión al balón, cambio de oponente, cobertura del ala contraria, orientación defensiva en la presión al balón (centro), dominio espacial en la presión al balón y ajuste en la aparición de 1ª línea del lado contrario. 2 líneas de presión, trabajar triángulo defensivo.
- Intensidad en la presión al balón, disminuir espacio con el receptor en la trayectoria del pase. Colocación rápida, cerrar saque directo.
- Ajuste individual hasta el saque del portero. Repliegue si sobrepasan 1ª línea defensiva.
- Atención a los patrones perceptivos básicos para la Toma de Decisiones defensiva: referencia balón, orientación ofensiva, orientación defensiva del defensor del poseedor del balón.



DEFENSA DE CAMBIOS PRESION SISTEMA 1-1-1-2 / 3X3 + PORTEROS EN 28X20

Unidad didáctica: Táctica individual y colectiva defensiva. **Etapas:** Desde Perfeccionamiento

TIEMPO EJECUCIÓN: 10'-15'

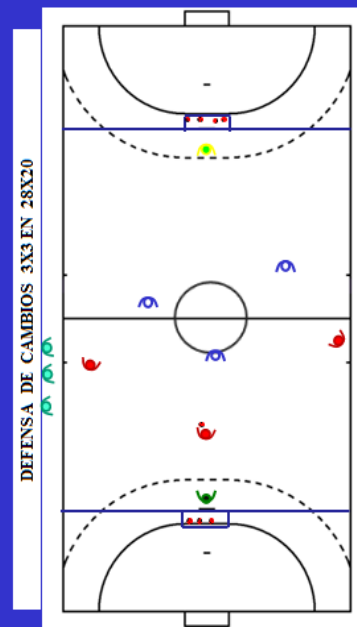
Contenidos: Medios grupales defensivos de 3 jugadores. Cambios de marca, dominio del espacio, ajustes defensivos, presión al balón.

Objetivos: Mejorar los aspectos defensivos en la Defensa de Cambios y los Fundamentos individuales y medios grupales para el desarrollo de una defensa individual con cambios de oponente en función de la lectura del juego, desarrollando los patrones perceptivos-decisionales básicos.

Número de jugadores: 9 jugadores + porteros **Recursos materiales:** balones, petos.

DESARROLLO

- Juego Real en 28x20, 3x3 + porteros.
- Presión al balón, cambio de oponente, cobertura del ala contraria, orientación defensiva en la presión al balón (centro), dominio espacial en la presión al balón y ajuste en la aparición de 1ª línea del lado contrario.
- Intensidad en la presión al balón, disminuir espacio con el receptor en la trayectoria del pase. Colocación rápida, cerrar saque directo.
- Ajuste individual hasta el saque del portero. Repliegue si sobrepasan 1ª línea defensiva.
- Atención a los patrones perceptivos básicos para la Toma de Decisiones defensiva: referencia balón, orientación ofensiva, orientación defensiva del defensor del poseedor del balón.
- Si se marca gol, saca inmediatamente el portero del equipo que marco el gol.
- En función del nº de jugadores realizamos grupos de 3 o cambios a partir de 2 equipos. (Cada 1')



TAREA PRESION 4X4 + PORTEROS EN 40X20 CON RESTRICCIÓN DEFENSIVA DE 1 JUGADOR

Unidad didáctica: Fundamentos Defensivos. **Etapas:** Desde Tecnificación.

TIEMPO DE EJECUCIÓN: 12'-15'.

Contenidos: Dominio del espacio, flotación, repliegue, temporización, presión al balón, lectura orientación del juego, etc..

Objetivos: Mejorar algunos fundamentos defensivos partiendo de situaciones de inferioridad numérica tratando para ello de anular a un atacante cerrando líneas de pase y presionando al poseedor del balón.

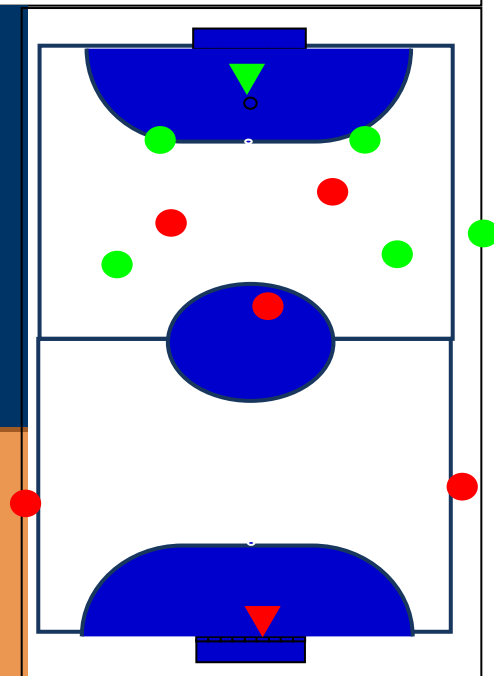
Número de jugadores: 10 jugadores + porteros. **Recursos materiales:** Balones y petos.

DESARROLLO

- Jugamos juego real en 40 x 20, defendiendo siempre en inferioridad 3x4 el equipo defensor, que debe presionar para evitar la progresión del juego desde cancha contraria.
- El equipo atacante no puede pasar a cancha contraria hasta haber dado al menos 2 pases.
- (Podemos condicionar si se quiere a que no pueden pasar el medio campo mediante pase por elevación)
- Si el equipo atacante pasa a cancha contraria el equipo defensor puede optar por continuar intentando presionar o realizar la defensa especial de 3x4.
- Cuando exista cambio de rol debe salir un jugador del equipo que pierde la posesión y entrar desde su campo un jugador del equipo que recupera la posesión.

PEDIR A LOS JUGADORES

- ✓ Presión al balón.
- ✓ Lectura de la orientación ofensiva y la orientación defensiva en la presión.
- ✓ Dominio del espacio.
- ✓ Utilizar fundamentos como la temporización y la flotación.
- ✓ Dominio espacial en los ajustes para progresión del juego.



4X4 + PORTEROS EN 40X20 CON COMODIN OFENSIVO POR EQUIPO PARA DEF. CAMBIOS

TIEMPO EJECUCIÓN: 10'-15'

Unidad didáctica: Táctica individual y colectiva defensiva. **Etapas:** Desde Tecnificación-Perfeccionamiento

Contenidos: Medios colectivos defensivos. Organización defensiva en Sistema 1-1-2-1. Cambios de marca, dominio del espacio, ajustes defensivos, presión al balón.

Objetivos: Mejorar los aspectos defensivos en la Defensa de Cambios y los Fundamentos individuales y medios grupales para el desarrollo de una defensa individual con cambios de oponente en función de la lectura del juego, desarrollando los patrones perceptivos-decisionales básicos, iniciando el trabajo a partir de una Organización Defensiva con sistema 1-1-2-1.

Número de jugadores: 9 jugadores + porteros **Recursos materiales:** balones, petos.

DESARROLLO

- Juego Real en 40x20, 4x4 + porteros + 1 C Ofensivo por equipo.
- El Comodín ofensivo de cada equipo estará situado en una de las esquinas ofensivas con un margen de movilidad por la banda de 10 metros. El comodín tendrá un balón en la mano que condicionara la continuidad del juego si recibe balón de sus compañeros de la siguiente forma: si al recibir balón suelta el balón de la mano y juega el que recibió con el pie, se continuara atacando a la misma portería; si por el contrario, al recibir el balón de un compañero entra en la pista poniendo en juego el balón que tenía en la mano, se cambiara el sentido del ataque orientando el juego hacia la otra portería.
- El jugador que contacta con el comodín dejara de jugar y pasara a ser comodín, debiendo tener en cuenta para su colocación inmediata el sentido del ataque que tiene su equipo.
- El equipo defensivo siempre trabaja con sistema de defensa de cambios 1-1-2-1, por lo que deberá siempre reajustar u organizar (tras repliegue) la defensa en base a esa premisa, cuando se contacte con el comodín.

