

2012

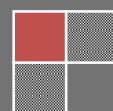
# Guía Didáctica del Curso: Táctica y Estrategia en Fútbol

Universidad Nacional

Escuela Ciencias del Movimiento  
Humano y Calidad de Vida  
Programa Educación Continua

M.Sc. Oscar Milton Rivas Borbón  
Lic. Erick Sánchez Alvarado

Heredia,  
Costa Rica



# INDICE

	Agradecimientos	5
	Simbología de las Actividades Prácticas	6
	Glosario	7
<b>A.</b>	<b>Capítulo I. Táctica, Estrategia y Sistema</b>	<b>8</b>
	Táctica	8
	Objetivos de la Táctica	8
	Clasificación de la Táctica	9
	Métodos de Enseñanza de la Táctica	9
	Conceptos Tácticos	10
	Estrategia	12
	Factores estratégicos influyentes sobre la táctica	12
	Sistema	13
	Estilo de Juego	14
	Dinámica Táctica del Fútbol Moderno	14
	Bibliografía del Capítulo	15
<b>B.</b>	<b>Capítulo II. El Portero</b>	<b>17</b>
	Aspectos Técnicos	17
	Aspectos Morfológicos y Edad	19
	Cualidades Físicas	20
	Aspectos Psicológicos	20
	Capacidad Táctica	22
	Bibliografía	26
<b>C.</b>	<b>Capítulo III. El Defensa</b>	<b>27</b>
	Características Psicológicas	27
	Características Físicas	27
	Características Técnicas	28
	Tipos de Defensa	28
	El Líbero	28
	El Stopper	29
	El Defensa Central	30
	El Defensa Lateral	31
	Ejercicios de Entrenamiento	32
	Bibliografía del Capítulo	34
<b>D.</b>	<b>Capítulo IV. El Mediocampista</b>	<b>35</b>
	Características Generales de los Mediocampistas	35
	Características Técnicas	35
	Características Físicas	36
	Características Psicológicas	36
	Biotipo	36
	Tipos de Mediocampistas	36
	El Volante Defensivo o de Contención	36
	El Volante Mixto	37
	El Volante Creativo	38
	El Volante Media Punta	38
	Ejercicios de Entrenamiento	39

	Bibliografía del Capítulo	44
<b>E.</b>	<b>Capítulo V. El Delantero</b>	45
	Tipos de Delantero	46
	El Centro Delantero	46
	El Punta o Extremo	47
	Ejercicios de Entrenamiento	48
	Bibliografía del Capítulo	51
<b>F.</b>	<b>Capítulo VI. El Sistema 1-3-5-2</b>	52
	Características	52
	Objetivos	52
	Atributos	52
	Recursos Principales	53
	Distribución en el Campo	53
	Funciones de las Líneas del Sistema	53
	Ventajas y Desventajas	54
	Variantes	55
	Ejercicios de Entrenamiento	58
	Bibliografía del capítulo	60
<b>G.</b>	<b>Capítulo VII. El Sistema 1-4-4-2</b>	62
	Objetivos del Sistema	62
	Requisitos Principales para jugar el 1-4-4-2	62
	Ocupación y Desarrollo	62
	Ventajas e Inconvenientes del Sistema	63
	Conceptos Tácticos del Sistema	64
	Variantes del Sistema	67
	Ejercicios de Entrenamiento	72
	Bibliografía del Capítulo	74
<b>H.</b>	<b>Capítulo VIII. La Marcación Zonal y Hombre a Hombre</b>	75
	<b>La Marcación en Zona</b>	75
	Aspectos Generales	75
	Objetivos de la Marcación Zonal	75
	Requisitos para la aplicación del Juego en Zona	76
	Zona Fuerte y Zona Débil	76
	Ventajas y Desventajas del Juego en Zona	77
	Ejercicios de Entrenamiento	77
	<b>Marcación Hombre a Hombre</b>	79
	Objetivos	79
	Ventajas y Desventajas	79
	Bibliografía del Capítulo	80
<b>I.</b>	<b>Capítulo IX. Juego en Bloque</b>	81
	Objetivos del Juego en Bloque	81
	Posicionamiento Vertical del Bloque Defensivo	81
	Tipos de Bloque	82
	Posicionamiento Horizontal del Bloque Defensivo	85
	Tipos de Posicionamiento	86
	Ejercicios de Entrenamiento	87
	Bibliografía del Capítulo	88

<b>J.</b>	<b>Capítulo X. Armado de Ataque</b>	89
	Objetivos	89
	Características	89
	Requisitos para un armado de ataque	90
	Cuando aplicarlo	90
	Ventajas y Desventajas	91
	Ejercicios de Entrenamiento	91
	Bibliografía del Capítulo	93
<b>K.</b>	<b>Capítulo XI. El Contraataque</b>	94
	Características	94
	Objetivos	95
	Aspectos Generales	95
	Fases del Contraataque	96
	Ventajas y Desventajas	97
	Errores más comunes	98
	Ejercicios de Entrenamiento	98
	Bibliografía del Capítulo	101
<b>L.</b>	<b>Capítulo XII. El Pressing</b>	102
	Fundamentación	102
	Tipos	104
	Principios Tácticos y Acciones Técnicas a aplica por los Jugadores	105
	Circunstancias que Favorecen el Pressing	105
	Circunstancias Desfavorables para el Pressing	105
	Ejercicios de Entrenamiento	107
	Bibliografía del Capítulo	110
<b>M.</b>	<b>Capítulo XIII. La Táctica Fija</b>	111
	Táctica Fija Ofensiva	111
	Táctica Fija Defensiva	112
	Jugadas de Táctica Fija	112
	Bibliografía del Capítulo	116

# Agradecimientos

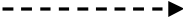

**A los estudiantes de tercer nivel  
que a lo largo de los años estuvieron en el curso  
Táctica y Estrategia en Deportes de Conjunto (Fútbol) y,  
que ayudaron en la recopilación  
de parte de la información  
contenida en esta guía**

**A las gemelas Patri y Gaby Aguilar,  
que ayudaron en la confección  
de los gráficos de las actividades prácticas.**

**Al profesor Luis D. Arnáez que aportó  
ejercicios para el entrenamiento  
de los diferentes conceptos tácticos.**

**“Dejad que los perros ladren Sancho amigo, porque es señal que vamos cabalgando”  
Miguel de Cervantes Saavedra**

## Simbología de las Actividades Prácticas

Trayectoria del Jugador	
Trayectoria del Balón	
Trayectoria de Balón Aéreo	
Balón	
Portería pequeña	
Banderola	
Cono	
Jugador con balón	
Jugador defensivo	
Jugador Neutral	
Jugador conduciendo balón	
Portero	
Juego o Marcación Hombre a Hombre	<b>1 x 1</b>

# Glosario

1. **Balón pasado:** balón que es enviado desde uno de los sectores laterales del terreno de juego y que pasa hasta el lado contrario del mismo.
2. **Basculación:** movimiento pendular que realizan las líneas de defensas y volantes de manera conjunta y coordinada cuando el balón se encuentra en un costado de la cancha en posesión del rival.
3. **Desdoble:** acción táctica en la que normalmente un jugador de la línea defensiva sin posesión del balón, se va al ataque sobrepasando a los jugadores de la línea de volantes o delanteros.
4. **Equilibrio Ofensivo-Defensivo:** situación táctica en la que un equipo al atacar utiliza gran cantidad de hombres en la ofensiva sin quedar en inferioridad numérica en su zona defensiva.
5. **Espacios libres:** son sectores del terreno de juego que no son ocupados por ningún jugador defensivo y que el equipo en ofensiva trata de aprovechar para atacar a su oponente.
6. **Función de escoba:** acción táctica realizada por el líbero, en la cual se apodera de los balones que sobrepasan a los defensas ubicados delante de él.
7. **Inferioridad numérica:** situación de juego en la que un equipo tiene menor cantidad de jugadores que su rival en un sector del terreno de juego.
8. **Juego directo:** recurso táctico en el cual el equipo en posesión del balón envía este, desde su zona defensiva hasta en la zona defensiva rival sin que este sea pasado a un jugador ubicado en el medio del campo.
9. **Marca Pasiva:** acción propia de las actividades de entrenamiento, en las que los jugadores defensivos marcan al poseedor del balón si tratar de quitárselo.
10. **Pivoteo:** acción técnica y táctica realizada normalmente por el centro delantero, en la que juega el balón de primera intención pasándolo a un compañero que se aproxima a él.
11. **Quiebre de línea:** movimiento que realiza un jugador adelantándose de la línea de defensa o volantes, con el fin de presionar a un rival que recibe de espaldas al arco propio.
12. **Segundo balón:** es el balón que después de un despeje largo es rechazado por la defensa rival y que generalmente no queda en posesión de ninguno de los dos equipo.
13. **Superioridad numérica:** situación del juego en la que un equipo tiene mayor cantidad de jugadores que el rival en un sector del terreno de juego.

# CAPITULO I

## TÁCTICA, ESTRATEGIA Y SISTEMA

### 1. TACTICA

#### Definición

En primer lugar, se hará mención a que el término táctica proviene del griego taktikee (poner en orden las cosas). En términos militares y deportivos, táctica se refiere: "a lo necesario para vencer en la batalla o en el juego" (Sampedro, 1999).

Racinowski, en Latorre (1989), entiende la táctica como: "el modo pensado, racionalizado, económico y planificado de realizar lucha deportiva". Esta definición, presenta un gran inconveniente, dado que mezcla los conceptos de táctica y estrategia, es decir, al señalar, que es el modo pensado debería de detallar más, ya que esta característica sería más propia del término estrategia. Se cree por tanto, que sería más correcto hablar del modo pensado durante el desarrollo del juego (toma de decisión), además, se le suma que habla de planificar cuando realmente con la táctica no se planifica, sino que se ejecuta lo que se ha planificado con anterioridad.

Para Sampedro (1999), la táctica es: "la combinación inteligente de los recursos motrices, de forma individual y colectiva, para solucionar las situaciones de juego de forma actual que surgiesen de la misma actividad competitiva".

Theoderescu (1984), la define como: "la totalidad de las acciones individuales y colectivas de los jugadores de un equipo, organizadas y coordinadas racionalmente y de una forma unitaria en los límites de los reglamentos del juego y de la técnica deportiva con el fin de obtener la victoria". El aspecto a resaltar por este autor es, que define la táctica conjuntamente con la técnica como un concepto unitario.

#### Objetivos de la Táctica

Según Rivas (1993), independientemente del tipo de táctica a que se haga referencia, el entrenamiento de esta siempre busca enfocarse al logro de determinados objetivos, entre ellos;

- a. Adquirir destrezas tácticas mediante la aplicación de reglas, conceptos y principios, logrando una aplicación práctica adecuada durante la competencia.
- b. Obtener capacidades tácticas, a partir de la utilización de las aptitudes físicas, psíquicas y técnicas del propio jugador y adecuarlas a las diferentes situaciones que se presentan en el juego.
- c. Desarrollar experiencias prácticas similares a la competencia, dentro de la complejidad que se plantee en el entrenamiento, de tal forma que el jugador adquiera sus propias experiencias, que se complementarán con indicaciones adicionales del entrenador.
- d. A través del entrenamiento y competición utilizar el razonamiento táctico, aplicando la deducción durante el transcurso de las acciones de juego sobre las intenciones del compañero y rival.



## **Clasificación de la Táctica**

Bauer (1994), menciona que la táctica se divide en ofensiva y defensiva según la posesión o no del balón, tomando en cuenta lo anterior se puede dividir en los siguientes tipos:

### **a. Táctica Individual**

Son todas las acciones de ataque y defensa que realiza un solo jugador en la competencia. Tales como;

- *Acciones de táctica individual ofensiva:* centrar, desmarcarse, apoyar, cambio de juego, otras.
- *Acciones de táctica individual defensiva:* retroceder, demorar, marcar, cubrir la zona, barrerse, otras.

### **b. Táctica Posicional**

Es muy similar a la anterior, sin embargo esta varía de acuerdo a la posición de cada jugador dentro de un sistema de juego. La posición en el campo, exige de tareas adicionales y posibilidades tácticas específicas a cada jugador. Estas se manifiestan tanto ofensiva como defensivamente. Por ejemplo, las acciones de cobertura serían funciones tácticas de la posición de un defensa y una acción de desmarque de ruptura sería propia de un delantero.

### **c. Táctica Grupal**

Son las acciones que realizan dos o más jugadores del equipo, sin que se llegue a involucrar a la totalidad del equipo, es decir a los 11 jugadores. Ejemplos: una jugada de pared, una triangulación, movimientos de la línea defensiva, otras.

### **d. Táctica Colectiva**

Son todas las acciones tácticas que realizan en conjunto la totalidad del equipo, por ejemplo; la marcación zonal, el juego en bloque, la realización del pressing, otras.

### **e. Táctica del Partido**

Tiene que ver con las acciones de ataque y defensa específicos, para un juego determinado, tomando en cuenta principalmente el rival a enfrentar, así como aspectos de condición de local o visita, dimensiones del terreno de juego, tipo de competición y otras.

### **f. Táctica Fija**

Tiene que ver con todas las acciones planificadas previo a un partido y que tienen lugar al momento de iniciar o reiniciar el juego, luego de una sanción cobrada por el cuerpo arbitral. Por ejemplo: saque inicial, saque lateral, saque de puerta, tiros libres, tiros de esquina, penales, otros.

## **Métodos de Enseñanza**

Santos (1999), en Rivas y Sánchez (2008), plantea siete métodos para el desarrollo de la enseñanza táctica.

1. Explicación teórica en la pizarra.

Explica el sistema de juego a utilizar y los diferentes movimientos del propio equipo y del rival, para luego ir a la táctica grupal por líneas y terminar con posibles movimientos tácticos individuales. Es importante la elección del sistema que se va a emplear y sus posibles variantes.

## 2. Evoluciones tácticas.

Es la explicación y aplicación teórico-práctica de los movimientos del sistema, sin oposición de adversarios o bien de una forma pasiva para mecanizar movimientos. Se da la colocación de los jugadores por puesto y movimientos de éstos sobre el campo poniendo en práctica la exposición hecha en la pizarra sin oposición y a la indicación del D.T.

Se aplica el ensayo de determinadas salidas con el balón en posesión -según el sistema-, en tanto el equipo contrario trabaja en forma pasiva.

## 3. Partido aplicado arreglado.

Es un tipo de partido en el que se puede jugar 11 x 11, pero se introducen reglas, así como referencias visuales diversas. Se utiliza para trabajar el sistema táctico, buscando reforzar aquellos aspectos defensivos u ofensivos seleccionados.

Las normas o reglas que se apliquen en cada uno de los partidos, dependerá del esquema táctico planteado en la pizarra, de modo que todos los jugadores realizarán una práctica de lo que se ejecutará en el partido real.

Dividir el terreno de juego en sectores, obligar a jugar a dos toques, excluir por unos minutos a un jugador o iniciar el partido con el marcador en contra para uno de los dos equipos, podrían ser ejemplos de normas utilizadas en este método de enseñanza táctica.

## 4. Análisis de video

Se utiliza para observar los diferentes movimientos que adecuadamente deben hacer los jugadores, así como los realizados por el rival. Además, se observan los movimientos erróneos que se realizan, y con base en esto, se podrán hacer las correcciones necesarias.

## 5. Actividades lúdicas

Se busca la asimilación de ideas y movimientos de manera general. Se trabaja en la velocidad de toma de decisiones, en donde el jugador debe pensar rápido. Las actividades lúdicas, buscan encontrar juegos en espacio más o menos reducidos. Busca el perfeccionamiento de todos aquellos principios tácticos tanto defensivos como ofensivos que van a predominar de nuestro sistema táctico. Por ejemplo; jugar 5 x 5 en un cuadrado de 30x30 m. con los objetivos de conservar el balón, cambios de juego y pressing por parte del equipo que marca.

## 6. Acciones combinadas

Se trata de extraer acciones colectivas de un partido, para después aplicarlas de manera aislada en el entrenamiento. Se realizan acciones simples con oposición pasiva o real. Se toma siempre como referencia el sistema de juego escogido, que servirá como base para desarrollar jugadas y plantear soluciones a determinados momentos del partido. No se debe con este método limitar la fantasía y desarrollo creativo de cualquier jugador, haciéndolo demasiado mecánico y previsible.

## 7. Partidos libres.

Se trata de un juego real con las reglas propias del fútbol, en el que se engloban ya los conceptos y movimientos aprendidos en los otros métodos. Deben aplicarse al juego real, todos los conceptos entrenados, con las diversas formas vistas en los métodos anteriores.

## Conceptos Tácticos

Según la Real Federación Española de Fútbol (1994), los siguientes son conceptos tácticos defensivos y ofensivos, individuales y colectivos que se utilizan en un partido;

### Conceptos Tácticos Defensivos

1. **Marcaje:** son todas aquellas acciones que se realizan en contra de los jugadores del equipo que está en posesión del balón con el fin de recuperarlo.
2. **Demorar:** acción que realiza un jugador que queda en inferioridad numérica en su zona defensiva con el fin de retardar el ataque rival y así dar tiempo al regreso de más compañeros defensores.
3. **Dobletear:** acción que ejecutan dos jugadores que marcan a al misma vez a un rival que está en posesión del balón.
4. **Repliegue:** movimiento de retroceso que se realiza rápidamente luego de perder el balón en la zona ofensiva, con el fin de organizarse defensivamente en las zonas determinadas por el entrenador.
5. **Cobertura:** es la acción de ayudar a un compañero que fue desbordado por el adversario.
6. **Permuta:** es cuando un jugador desbordado procura lo más rápido posible ocupar la posición del compañero que dejó su puesto para salir en su auxilio.
7. **Achicar:** movimientos hacia el frente que realizan los defensas con el fin de reducir los espacios al equipo que ataca.
8. **Agrandar:** movimientos hacia atrás que realizan los defensores antes de que el rival envíe un pase largo, con el fin de reducir el espacio entre la línea defensiva y el portero.
9. **Anticipar:** acción física y mental que realiza el defensor sobre el rival que espera recibir el balón impidiendo que este lo reciba.
10. **Interceptar:** acción que realiza un defensor en la que impide que el balón llegue a su adversario cortando o desviando la trayectoria de este.
11. **Marcar al posible receptor:** acción de marcar a los rivales que apoyan al rival que posee la pelota, con el fin de reducir las opciones de pase de este.
12. **Vigilancia ofensiva:** es la acción de marcar a los rivales que no están defendiendo mientras se juega al ataque.
13. **Entrada:** es la acción que realiza un jugador para apoderarse del balón cuando este está en posesión del adversario.
14. **Carga:** es la acción que realiza un jugador sobre el adversario empujándolo hombro con hombro (lícitamente), con el fin de apoderarse del balón.

### Conceptos Tácticos Ofensivos

1. **Amplitud:** consiste en la ubicación de jugadores en los costados del campo, con el fin de ampliar el ancho del ataque y crear espacios en la defensa rival.
2. **Penetración:** acción de enviar un pase en profundidad con el fin de penetrar un espacio dejado por la defensa rival.

3. **Improvisación:** son acciones positivas creadas por los jugadores, que en principio no fueron ordenadas por el entrenador.
4. **Movilidad:** es el constante desplazamiento de todos los jugadores con el fin de desmarcarse y dar opciones de pase al jugador poseedor del balón.
5. **Desmarque de Apoyo:** es cuando se ofrece ayuda a un compañero en posesión del balón acercándose a este y quitándose una marca.
6. **Desmarque de Ruptura:** acción de quitarse una marca y mostrarse para recibir el balón alejándose del poseedor del mismo, para darle progresión al juego.
7. **Desdoble:** acción de intercambiar posición y función con un jugador dentro del sistema de juego, producto de que uno de ellos abandonó su zona de acción ofensiva y el compañero más cercano ocupa su lugar.
8. **Pared:** consiste en superar una marca por medio de la entrega y devolución rápida del balón entre dos compañeros.
9. **Cambio de juego:** son los envíos largos, medios y cortos que se realizan con el fin de cambiar la trayectoria del ataque.
10. **Cambio de ritmo:** son las constantes aceleraciones y desaceleraciones que realizan los jugadores del equipo que está en posesión del balón. Puede ser individual y colectiva.
11. **Ayudas permanentes:** son todas aquellas soluciones que los compañeros le presentan al poseedor del balón en cualquier momento y circunstancia.
12. **Temporización ofensiva:** son todas aquellas acciones lentas que realiza el equipo que posee el balón, hechas con astucia, con el fin de obtener ventaja durante el juego

## ESTRATEGIA

### Definición

Es la ciencia de la dirección de un equipo, en donde se involucra el conjunto de decisiones sobre la manera de enfrentar un partido antes de que este inicie y que tienen como fin obtener el éxito en una competencia dada (Ardá y Casal, 2003).

Puede ser elaborada con el fin de obtener resultados a largo, mediano y corto plazo. Se inicia desde el momento en el que el entrenador piensa, planifica y teoriza como afrontar la competencia venidera.

### Factores Estratégicos Influyentes sobre la Táctica

Según Bauer (1994), existen diferentes factores particulares en cada competencia que harán tomar diferentes decisiones estratégicas, las cuales van a influir en las acciones tácticas que se den durante el juego. Los siguientes son algunos de estos factores:

1. Objetivo estratégico a largo plazo del equipo y situación de la clasificación actual. Ejemplo: preparar un equipo para salir campeón a dos años plazo.
2. Metas actuales para la competición; por ejemplo: ubicarse en los primeros cinco lugares, clasificar, evadir el descenso, otras.
3. Estado actual del propio equipo: planilla de jugadores, recursos económicos, jugadores sancionados, jugadores lesionados, otros.
4. Situación actual del propio equipo: posición en la tabla, sistema de juego utilizado.

5. Tipo de competencia: amistosa, oficial, torneo corto, partido clasificatorio, juegos de ida y vuelta, condición de local o visita, partido internacional, otros.
6. Día y hora de la competencia: partido por la mañana, tarde o noche, juego entre semana o fin de semana, semana corta o larga, otros.
7. Condiciones externas: clima, temperatura, porcentaje de humedad, tipo de césped, estado del terreno de juego y altitud entre otros.

Es importante mencionar, que en algunas literaturas la estrategia es vista como las jugadas de táctica fija, debido a que estas se planean antes del juego, No obstante, para efectos de este manual la jugadas de pelota quieta serán vistas como un tipo de táctica y no como acciones estratégicas.

## **SISTEMA**

### **Definición**

Según Van Gigch (1981), se conoce como sistema al conjunto estructurado de elementos que se interrelacionan para el logro de un objetivo. Por tanto, en el fútbol el sistema 1-4-4-2 o 1-3-5-2 estará conformado por 11 jugadores o elementos que tendrán funciones tácticas específicas con dependencia del resto de jugadores, las cuales buscarán obtener goles a favor y evitarlos en contra para así ganar un partido.

El sistema de juego en fútbol, atribuye a los jugadores dentro de un orden básico, espacios de juego determinados para las acciones de defensa y ataque. A esta distribución del espacio se encuentra asociada al mismo tiempo, también una repartición de tareas a cada uno de los jugadores.

### **Características de los Sistemas** (basado en Rivas, 1999)

1. **Objetivos:** evidentemente todo sistema de juego tiene como objetivo primordial la anotación de goles y evitar recibirlos en contra, con el fin de obtener la victoria. No obstante, muchas veces los objetivos podría variar si se toman en cuenta aspectos como; el sistema de juego del rival, la expulsión de un jugador propio o rival, las características del terreno de juego, el marcador y otras.
2. **Premisas o supuestos:** referente a las premisas o supuestos, se entiende como la información disponible sobre la cual se fundamenta la toma de decisiones. Transfiriendo esto al caso del fútbol, se entiende esto como el sistema seleccionado, donde en el subyace toda la información referente a los recursos de mi propio sistema y del sistema del rival.
3. **Atributos:** según la teoría de sistemas, los sistemas y los elementos que componen este, están dotados de atributos o propiedades. Por ejemplo; el sistema 5-3-2 tiene entre otros atributos, la presencia de muchos hombres en defensa, el orden defensivo, promueve el juego de ataque por los costados y una gran versatilidad de los volantes para atacar y defender.
4. **Debilidades:** está claro que todo sistema de juego tienen puntos débiles y que estos principalmente salen a la luz, cuando los jugadores cometen errores individuales y estos son aprovechados por el rival, o bien, simplemente cuando el rival es capaz de desestabilizar dicho sistema. Por ejemplo; los pelotazos a la espalda de los centrales de un sistema que ubica cuatro jugadores en línea, sería el punto débil del sistema 1-4-4-2.
5. **Elementos Centrales:** en el fútbol estos serían los jugadores que se desempeñan en posiciones claves para el buen funcionamiento del sistema de juego y que si en algún momento están ausentes el sistema lo reciente y en algunos momentos podría colapsar. Jugadores como el arquero, el defensa central, el volante de contención y el centro delantero

que componen la conocida “columna vertebral” del sistema, podría decirse que son los elementos centrales del sistema 1-3-5-2.

### **Aspectos importantes en un Sistema de juego en Fútbol** (basado en Rivas, 1999).

Todo sistema de juego posee aspectos o características importantes que le ayudan a tener un buen funcionamiento, entre ellas están:

- Reparto uniforme de los jugadores en el campo
- Carga de trabajo semejante
- Fuerte vigilancia de la portería
- Transición rápida de defensa a ataque y viceversa
- Todos defienden y todos atacan
- Intercambio de posiciones y funciones
- Libertad de manifestar ideas y variantes.

### **Aspectos de los que depende un sistema de juego**

1. La táctica y estrategia del partido (rival):
2. Las características de los jugadores
3. La coordinación entre los jugadores
4. La condición física de cada jugador

### **El Estilo de Juego**

Según Bauer (1994), los diversos equipos pueden actuar de maneras muy distintas, aunque apliquen el mismo sistema de juego. Como estilo de juego se denomina: “el carácter táctico del juego de un equipo marcado por las distintas personalidades de los entrenadores y jugadores”.

Dependiendo del director técnico, los jugadores, la tradición del club y la cultura de cada país, se pueden utilizar los medios tácticos existentes en el fútbol, con una frecuencia distinta (RFEF, 1994).

De esta forma, se puede notar que dos equipos pueden utilizar el mismo sistema, pero que por los rasgos explicados anteriormente, estos sistemas tendrán matices diferentes. Por ejemplo; una selección italiana, podría utilizar al igual que la brasileña el sistema 1-4-4-2, sin embargo, el estilo de juego de los italianos que se identifican con el arte de defender, hará que el sistema de juego funcione diferente que el de los brasileños, quienes tienen especial gusto por el estilo de juego ofensivo.

### **Dinámica Táctica del Fútbol Moderno**

El juego del fútbol, se desarrolla en dos vertientes; una cuando se está en posesión del balón que sería la vertiente ofensiva y la otra cuando no se tiene el balón, que sería la vertiente defensiva. Se dice que cuando un equipo está en ofensiva el rival tratará de quitarle la pelota con el fin de hacerse de ésta, e inmediatamente atacarlo, evidentemente el equipo que perdió la posesión del balón tratará de evitar este ataque, tratando de quitarle el balón. En el fútbol moderno, se supone que estos dos equipos atacarán y defenderán haciendo uso de los conceptos tácticos de **juego en zona y bloque**.

El equipo que no está en posesión del balón, **jugando en zona y en bloque**, hará uso del recurso táctico conocido como **pressing** con el fin de quitar el mismo. Una vez que este equipo recupere el balón, iniciará un ataque en **bloque**, el cual tendrá dos formas de realizar; la primera será el inicio de un ataque rápido y hacia el frente que buscare aprovechar los espacios dejados en defensa por el equipo que atacaba, para lo cual hará uso del recurso táctico del **contraataque**. No obstante, el equipo que perdió la pelota empezará inmediatamente a presionar con el fin de evitar

ser contraatacado, si este equipo logra evitar ese contraataque, recuperando la pelota inmediatamente iniciará un contraataque, pero si este equipo logra evitar ese ataque replegando rápidamente a sus jugadores a la zona defensiva, pero sin recuperar el balón, el equipo en posesión de la pelota deberá de tomar la decisión de no contraatacar y cuidar la posesión del balón, para entonces hacer uso de la segunda forma de atacar, para la cual se utiliza el recurso táctico conocido como **armado de ataque**, en el cual el equipo en posesión buscará pacientemente llevar el balón por diferentes sectores del campo, a fin de encontrar un espacio para poder penetrar el sistema defensivo rival y así poder anotar, que obviamente estará presionando en pos de la recuperación del balón para poder atacar de nuevo.

Según Rivas y Sánchez (2008), en el siguiente esquema, se puede resumir lo explicado anteriormente.



#### Bibliografía del Capítulo

- Ardá, T y Casal, C (2003), Metodología de la enseñanza del Fútbol. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Bauer, G (1994), Fútbol: entrenamiento de la técnica, la táctica y la condición física. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea
- Latorre, J (1989), Los deportes individuales en AA.VV. Bases para una nueva Educación Física. Zaragoza: Ed. Cepid.
- Rivas, O (1993), Táctica en el Fútbol. Heredia, Costa Rica: Departamento de Publicaciones Universidad Nacional
- Rivas, O (1999), Fútbol Sistemas de Juego. Heredia, Costa Rica; Programa Publicaciones de la Universidad Nacional.

Rivas y Sánchez (2008). Memoria del Curso: Capacitación Técnico – Táctica. Módulo III. Programa Educación Continua.

Real Federación Española de Fútbol (1994), Memoria del Curso Táctica, Estrategia y Sistemas de Juego. Madrid, España: Imprenta Sarabia, S.L.

Sampedro, J (1999). Fundamentos de táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes. Madrid: Ed. Gymnos.

Theoduresco, L. (1984). Problemas de teoría e metodología nos jogos deportivos. Lisboa: Ed. Livros Horizonte.

Van Gigch, J (1981), Teoría de Sistemas. Editorial Trillas, México



# CAPÍTULO II

## EL PORTERO

Sin lugar a duda, la técnica y la función táctica del portero se diferencia especialmente de los jugadores de campo. Por aspectos de reglamento, al portero le corresponde una situación especial dentro del equipo que conlleva además unas conductas técnicas y tácticas específicas. Este es el único jugador que puede jugar la pelota con la mano.

Así mismo, es el único jugador dentro del terreno de juego que de alguna forma no tiene derecho a equivocarse. El paso de héroe a villano es muy estrecho para los jugadores de esta posición.

Para analizar esta posición se partirá de los 4 grandes factores que influyen al fútbol:

1. Técnico: con balón y sin balón
2. Táctico
3. Morfológico y Físico
4. Psicológico

Aspectos Técnicos (basado en Saínez, Llopis y Ortega, 2005 y García, 2000)

### Con Balón:

Los siguientes son, algunos de los recursos técnicos con balón que todo arquero debe tener, con el fin de poder mostrar un buen desempeño dentro de las diferentes situaciones del juego:

1. Blocajes: bloquear un balón es sujetar este con las manos. El balón podrá venir; a ras de suelo, media altura, por encima de la cabeza y a los lados. Esto hará que el portero deba adaptar diferentes posiciones para bloquear.
2. Desvíos: es cambiar la trayectoria del balón. Se realiza con cualquier parte del cuerpo y en diferentes posiciones corporales. Son necesarias en situaciones como: remate potente, inseguridad, balón o terreno resbaladizo, acoso del rival y densidad de defensores y atacantes.
3. Despejes: es el hecho del golpear un balón para alejarlo de la portería. Normalmente se utilizan los puños y los pies. En casos extremos se utiliza la cabeza.
4. Rechace: el portero antepone el cuerpo al balón, al no poder darle una dirección determinada impidiendo con ello que el adversario consiga su objetivo.
5. Prolongaciones: el portero golpea el balón sin cambiar la dirección del mismo, enviándolo por la línea final o a la banda opuesta de donde procede el centro o el tiro a puerta.
6. Estirada: acción técnica que realiza el portero en su afán de bloquear, desviar, despejar o prolongar el balón normalmente de forma lateral aunque también se puede realizar frontal o dorsal mediante la total extensión del cuerpo.
7. Salida 1x1 o achique: situación técnico-táctica en la que el atacante encara al portero, y el portero intenta cerrar al máximo el ángulo de tiro. Puede ser ante un balón raso dominado por el atacante, o un balón dividido aéreo.

En función de la superficie corporal en la que intervenga la acción motriz, se pueden considerar dos tipos de salida.

- a. Salida de mano: es aquella acción en la que el gesto específico es realizada con el brazo, antebrazo o la mano.
- b. Salida de pie: acción en la que la superficie de contacto con el balón en el gesto específico, es realizada con la extremidad inferior.

En función del tipo de desplazamiento que realiza el guardameta en relación a la meta, se hace la siguiente clasificación:

- Salida frontal: Desplazamiento frontal con orientación defensiva, respecto a su propia portería y al poseedor del balón.
  - Salida lateral: Desplazamiento lateral con orientación defensiva, con respecto a su propia portería y al poseedor del balón.
8. Cobertura: es la acción de protección del balón por medio de la oposición corporal.
  9. Técnica de jugador de campo: regates (no muy recomendados), conducciones, recepción y pase. En cuanto a los pases, se pueden diferenciar dos tipos:
    - a. Pase con el pie: actualmente la frecuencia del pase con el pie del guardameta hacia un compañero, depende del estilo de juego de cada equipo, ya que muchos utilizan al arquero como jugador de apoyo al momento de ser presionado cuando se intenta salir jugando, generalmente este recurso se suele utilizar:
      - Cuando existe pressing por parte de los jugadores atacantes hacia el portero, ya que el marcador es favorable para el equipo adversario.
      - Como recurso táctico para establecer una jugada de ataque, o contraataque desde la primera línea defensiva. Este pase suele orientarse hacia los jugadores situados en la línea de banda.
    - b. Pase con la mano: normalmente es utilizado por parte del portero para establecer el ataque desde la primera línea defensiva; en muchas ocasiones se suele dirigir hacia los jugadores centrocampistas. Su objetivo es la progresión y perpendicularidad a la hora de iniciar el ataque hacia la portería contraria.
  10. Lanzamientos o saques: Es la acción técnica que realiza el portero, en posesión del balón y como continuidad en el juego, mediante el segmento hábil (pie o mano), y con el objetivo de obtener la progresión en el juego.

### **Sin Balón**

1. Posición básica del portero ante una acción inmediata: en aquellas situaciones en las que el portero se encuentra ante una acción inmediata debe adoptar una posición coordinada acorde a cualquier respuesta. De forma general la orientación corporal debe ser hacia el balón siguiéndolo con la mirada.

El tronco equilibrado y ligeramente inclinado hacia delante, brazos ligeramente flexionados, piernas ligeramente separadas y ambos pies en contacto con el suelo; si bien en acción inmediata y en distancia corta solo la punta de los pies está en contacto con el suelo, lo que mejora la velocidad de reacción (Sainz, Llopis & Ortega.2005).

2. Desplazamientos: según García (2000), dentro de los desplazamientos, se pueden encontrar los siguientes:

**Frontal:** desplazamiento hacia adelante en dirección al juego. Se realiza con los siguientes objetivos:

- Reducción de los ángulos de la portería.
- Como fase previa de acciones técnicas defensivas: salidas, despejes, golpees, recepciones y blocajes.
- Como acción táctica: ordena su línea defensiva realiza el offside.

**Dorsal:** desplazamiento con sentido dorsal o hacia atrás, sin perder la atención del juego. Se realiza con los siguientes objetivos:

- Reducción de ángulos de portería
- Como acción táctica: repliegue defensivo por la proximidad del contrario en posesión del balón.

**Lateral:** desplazamiento paralelo a la línea de meta, este desplazamiento se caracteriza fundamentalmente por la colocación de las piernas que nunca se deben de cruzar en el movimiento. Los objetivos perseguidos son:

- Reducción de los ángulos de la portería.
- Orientación con respecto al móvil en su trayectoria paralela a la línea de meta.

### **Aspectos Morfológicos y Edad (basado en Baldomero, 2007)**

Los factores morfológicos y la edad, constituyen un parámetro importante en función del puesto de juego ocupado, en los arqueros la altura sigue siendo un rasgo fundamental de orden genético, que no puede ser modificado, y aún cuando su rendimiento no dependa sólo de éste, suele ser determinante en este puesto (a diferencia del los demás puestos).

Los diferentes análisis antropométricos realizados en los arqueros de fútbol, intentan determinar el biotipo ideal para este puesto. Sin embargo, el perfil morfológico debe ser un componente flexible dentro de un análisis integral del rendimiento y no el único parámetro para valorar su aptitud.

**Peso corporal:** es una cualidad que puede ser modificada a través de la nutrición y el entrenamiento. En el caso de los arqueros el peso promedio es de  $84,6 \pm 6,82$  kg. El peso es importante para las situaciones de contacto que ofrece el carácter agonístico del deporte, ya que condiciona la fuerza relativa del individuo.

**Talla de pie (o estatura):** la altura requerida para el puesto es elevada,  $182,4 \pm 5,02$ , por un lado, porque condiciona las posibilidades del uso del espacio vertical en el juego aéreo y por el otro, teniendo en cuenta las medidas del arco (7,32 m. de ancho por 2,44 m. de alto), porque garantiza una mayor cobertura de su superficie.

Por las características de sus gestos técnicos y la permisión del uso de las manos, la envergadura sumada a la talla y al impulso de piernas, brindará mayor cobertura del arco en todas las direcciones posibles e incidirá, a favor, en los lanzamientos. Lo recomendable en los arqueros es que la envergadura sea mayor a la medida de su talla (4%).

**Composición Corporal:** la composición corporal es un aspecto importante de la condición física para los futbolistas, ya que la grasa corporal superflua actúa como peso muerto en actividades en las que la masa corporal es elevada repetidamente contra la gravedad en la carrera o el salto durante el juego

El análisis de adiposidad según la posición de juego mostró que, numéricamente, los arqueros fueron los que tuvieron mayores valores de masa grasa debido a la menor carga metabólica

desplegada en competencia y en los entrenamientos. De igual manera, son los que habitualmente poseen mayores valores absolutos en la masa muscular, esto estaría relacionado con el mayor tamaño corporal.

**Edad:** la mayoría de los futbolistas profesionales tienen una carrera deportiva activa de unos diez años, con un pico de rendimiento que dura aproximadamente la mitad de ese tiempo. Los arqueros parecen tener carreras deportivas más largas que los jugadores de campo y no es raro encontrar jugadores a nivel internacional cercanos a los 40 en esta posición. Esta prolongación de la carrera puede estar relacionada con una menor incidencia de lesiones crónicas y traumatismos degenerativos en los arqueros, comparados con otras posiciones de campo, pero también con el hecho de que los jugadores maduran en esta posición con la experiencia del juego.

### **Cualidades Físicas** (basado en Rivas y Sánchez, 2007)

Sin duda alguna, el portero al igual que cualquier jugador de campo deberá tener un componente de aptitud física bastante bueno. Sin embargo, las particularidades que genera la posición de arquero, hacen que se puedan destacar las siguientes cualidades físicas del resto de las demás.

**Velocidad de Reacción:** es el tiempo que transcurre entre el inicio del estímulo (observar el balón o el movimiento de un compañero) y el inicio de la respuesta del portero (respuestas físicas al estímulo, tales como; lanzarse, bloquear, despejar y otras).

**Agilidad:** está condicionada por la habilidad del cuerpo o sus partes de cambiar de direcciones en momentos rápidos y precisos. Siendo esta, el resultado de la capacidad innata, el entrenamiento y la experiencia. Es claro que la habilidad de cambiar la posición del cuerpo rápidamente, incluso estando en el aire, será vital para todo portero.

**Fuerza Explosiva:** esta es la capacidad que tiene el jugador para vencer una resistencia con la mayor velocidad posible utilizando principalmente el componente neuromuscular. De tal forma que la capacidad del arquero, de saltar y tomar un centro, de lanzarse rápidamente y desviar un balón, estarán determinadas por la fuerza explosiva.

**Flexibilidad:** es aquella cualidad que con base a la movilidad articular y la elasticidad muscular permite al máximo recorrido de las articulaciones en diversas posiciones, permitiendo al portero realizar acciones de gran destreza.

**Coordinación:** es la posibilidad de cambiar de dirección y de velocidad sin que se pierda la precisión del gesto técnico. El arquero necesita niveles de coordinación superiores ya que tiene que dominar su cuerpo, el balón y en ocasiones al contrario.

Finalmente la velocidad de aceleración, será importante para un arquero, principalmente en momentos en que deba cubrir una distancia significativa a gran velocidad, como por ejemplo cuando debe abandonar el área para disputar un balón dividido lanzado por detrás de la línea defensiva.

### **Aspectos Psicológicos** (basado en Baldomero, 2007)

Una serie de características psicológicas deben presentarse inevitablemente en los arqueros, en las que se destacan claramente: la fortaleza anímica, la valentía, la "garra", la viveza, la concentración permanente, la tolerancia a la frustración, la seguridad, la capacidad de liderazgo y el apoyo a sus compañeros.

Este perfil es fundamental que se vaya moldeando en la etapa de formación porque es un puesto a veces muy "ingrato" y el arquero debe estar preparado para que las situaciones adversas o de presión, no intervengan en su buen rendimiento.

Reconociendo la importancia de la psicología aplicada en este ámbito, “La variable psicológica que más incide en el rendimiento de los arqueros es la **habilidad mental**, interpretada en términos de concentración: mantenimiento continuo y eficaz del foco atencional, percepción casi exacta de las señales del entorno y una reacción a los estímulos situacionales bastante corta y efectiva. La habilidad mental también incluye constructos como auto confianza o establecimiento de objetivos, pero los primeramente detallados son los más influyentes en el accionar del arquero, al que también habría que incluir la visualización como uno de ellos, en el caso en que el arquero la incluya como una forma continua de entrenamiento. Las tareas técnicas específicas del arquero requieren que este tenga una habilidad mental muy alta: debe reaccionar ante los remates a puerta de sus adversarios, salir a cortar centros o bloquear el ángulo de tiro de un eventual delantero.

El sostenimiento continuo de un foco atencional adecuado es tarea fundamental del arquero, no solo para responder efectivamente a las situaciones donde debe intervenir, sino también en el transcurso de todo el partido, dada la impredecibilidad del fútbol y la sorpresa en las trayectorias y descargas del balón. Al mismo tiempo, su control sobre las señales del entorno es crucial para su tarea primordial: evitar que el rival anote goles; señales que van desde el conocimiento de las posiciones actuales y posibles de un adversario, hasta la elección de su propia posición según la jugada de ataque presente.

También debe realizar movimientos en el aire, para los cuales debe “calcular” su ejecución motora en términos de tiempo y espacio, tomando en cuenta toda la información recogida mediante su foco atencional, su percepción y entrenamiento táctico y obviamente mediante su experiencia personal. No es extraño tampoco el hecho de que si bien los goles concedidos por el arquero pueden ser producto de muchas situaciones en las que él tiene poco o nada que ver, la cantidad de goles concedidos sea inversamente proporcional al puntaje de habilidad mental obtenido, con lo que se confirma que la tarea más importante del arquero como última línea de defensa depende en gran parte de su habilidad mental.

La segunda variable en importancia para los arqueros es el Control de Estrés. La interacción entre ésta y la primera variable descrita pueden dar lugar a un rendimiento óptimo.

Pero el control de estrés no solo es importante para el rendimiento global del arquero, sino para tareas específicas como la entrega efectiva de pases o el éxito en una situación de definición mano a mano. Esto significa que el control de estrés también influye en la ejecución correcta de las tareas de un arquero, en especial aquellas que demandan un estado de ansiedad relativamente bajo (tal y como puede ser el inicio de la salida de su equipo mediante un pase) o aquellas donde el enfrentamiento con un rival o el tiempo de llegada al balón son cruciales (como los centros o remates en contra). Es importante recalcar que como segunda variable en importancia, el arquero debe responder a las demandas de su entorno de forma satisfactoria en momentos definitorios de los partidos, y si puede controlar esa demanda que le hace el entorno con una percepción objetiva acerca de sus propias capacidades para salir airoso, tiene mayores probabilidades de tener un rendimiento notable.

Un arquero con un buen control de estrés puede tener una activación adecuada para intervenir en cada situación, y quitando la importancia en cierto grado que tiene su ansiedad rasgo (que es igualmente cierto que esta predisposición puede llegar a “traicionarlo” en algún pasaje del partido) el dominio sobre su estado de ansiedad puede incidir positivamente en una actuación efectiva. Es importante hacer notar también que un arquero con un alto control de estrés tenderá a participar más en las situaciones en contra que puedan requerir la intervención ya sea de él o de los defensores de su mismo equipo”. Damián Lozano, identifica tres Variables psicológicas que pueden afectar al rendimiento deportivo: motivación, activación y ansiedad.

**Capacidad Táctica** (basado en Real Federación Española de Fútbol, 1994, Yagüe, 2001 y García, 2000).

1. El manejo de los Ángulos o Achiques

- a. Ángulos abiertos: se definen como ángulos abiertos aquellos en los que el poseedor del balón (atacante) tiene el mayor ángulo de acción sobre la portería y, consecuentemente, posee la mayor eficacia para la consecución de un tanto.

Sin embargo el portero mediante un desplazamiento frontal en dirección al balón puede reducir dichos ángulos abiertos. Las zonas de mayor eficacia para la consecución de un gol dentro de los ángulos abiertos.

- Los golpes con trayectoria ascendente que se dirigen próximos a los miembros superiores del cuerpo (brazos del guardameta).
  - Los golpes del balón con trayectoria media.
  - Los golpes del balón con trayectoria rasa.
- b. Ángulos cerrados: podemos definir como ángulos cerrados aquel en el que el poseedor del balón (atacante) tiene menor ángulo de acción sobre la portería y consecuentemente la eficacia para la consecución de un gol.

2. La Colocación:

La orientación y colocación del portero ante la presencia del atacante debe ser la siguiente:

- a. Situarse en la bisectriz comprendida por el ángulo formado por el móvil y la portería.
- b. En ángulos abiertos el guardameta deberá realizar un desplazamiento frontal para reducirlos.
- c. En ángulos cerrados, el portero nunca deberá abandonar la portería y situarse junto al poste más cercano al balón. Las salidas solo se deben dar cuando:
- El atacante conduce el balón paralelo a la línea de meta, el portero se situará junto al poste más cercano del adversario, sin salir de su marco (ya que el ángulo es totalmente cerrado para el atacante), el portero deberá prestar atención al pase atrás.
  - Si el atacante poseedor del móvil progresa diagonalmente hacia la portería deberá efectuar la salida, con el objetivo de reducir el ángulo de tiro del contrario.

3. La organización de la defensa: El Portero como Organizador y Coordinador de la Defensa

Desde su posición privilegiada para "leer" el juego, el portero debe dirigir con la voz los movimientos de su defensa, es el "jefe" de la defensa, un portero silencioso siempre es un inconveniente; para ello debe contar con un conocimiento casi perfecto del modo de trabajar de aquellos con los que establece una sociedad de colaboración y comprensión con algunos principios de comportamiento fundamentales de esta sociedad.

- Es relevante en todo sistema defensivo el lugar donde el equipo traza la línea defensiva que estará en relación a las características del portero y toda la defensa en general y de los dos centrales en particular.
- El portero jamás debe salir al encuentro del atacante si éste se encuentra aún obstaculizado por un defensor o si está a punto de ser alcanzado.
- Los pases al portero se deberán hacer lateralmente, no en dirección a la abertura de la portería.
- Los defensores deben cubrir al portero en las salidas y también deben ir a los rechaces de aquel.
- Si el portero se ve obligado a salir lateralmente de su área, las dos defensas más cercanas deberán colocarse en la propia línea de portería.

- No perseguir a un atacante fuera de su área de penalti.
- La ubicación como último hombre le permite evaluar la situación. Este deberá girar órdenes a sus defensores referentes a ubicación y voces de alerta.

#### 4. La Ubicación:

- Ubicación de barreras
- Asignación o recordatorio de marcas en tiros libres
- Ubicación de hombres en los postes en tiros de esquina
- Ubicación de sí mismo: no debe jugar estático y debe colocarse constantemente en función del balón, sus compañeros y adversarios.

#### 5. Dominio-autoridad del área de penal

En el fútbol de hoy, esta es una capacidad determinante para lograr ser un gran portero; se piensa que el portero ya no sólo debe dominar el área de penalty sino que su radio de acción se aumenta hasta la línea defensiva del equipo y además incluso este espacio se debe de adaptar al tipo de portero.

El portero debe rápidamente decidir ante una situación de ataque si sale o permanece en la portería. Si decide salir, lo hará con determinación y tendrá la certeza de alcanzar el balón, ya sea para bloquearlo, despejarlo o jugar con un compañero. Son típicas las situaciones que buscan “la espalda” de la defensa donde el portero tiene la función del libre convencional, ya en desuso.

Pero lo más relevante para definir la seguridad y autoridad del portero son los balones desde los costados. En los casos de centros aéreos, el guardameta deberá analizar si sale o no. Si decide estará seguro de tomar el balón para bloquearlo o despejarlo. Si la decisión es la de bloquear, lo hará en la parte más alta de la trayectoria del balón. Si la decisión es golpear con el puño, sobre todo si se ve presionado por los adversarios, entonces deberá tratar de dirigirlo alto, distanciado y lateralmente.

Si el portero decide no salir, entonces debe ordenar a un compañero el despeje. La determinación del arquero da seguridad y confianza a la defensa. Para tomar la decisión de salir o no, hay que tener en cuenta si el balón cae muy lejos de la portería y si el área de penalty está demasiado llena de jugadores (compañeros y adversarios) por lo cual el portero no estará seguro de tocar el balón, por lo tanto deberá permanecer debajo de la portería.

Para prevenir un centro aéreo, el portero se situará en la parte de la meta correspondiente al último tercio de ésta, y así, en el momento oportuno intervenir sobre el balón adelantándose; siempre hay que tener en cuenta que será mejor bloquear el balón que despejarlo y lanzar el balón a córner que dejarlo en condiciones para que pueda ser jugado por el contrario.

#### 6. Inicio de la Ofensiva

El portero es el primer atacante, este se debe convertir en el primer elemento del ataque y contraataque.

Para comenzar un ataque posicional eficiente, es necesaria la buena disposición de ofrecerse de todo el equipo; la atención del portero se centrará sobre todo en el organizador del juego en primera instancia o, si el ataque proviene de un costado, buscará a la defensa lateral opuesta que ha debido correr para primero abrirse y luego ganar altura y profundidad; se recibe el pase aproximadamente en la zona de medio campo o mitad propia.

En el contraataque se exige al portero un saque o pase rápido y preciso para sorprender. La pelota no debe dirigirse exactamente al delantero, sino al costado de éste, para poder aprovechar su superioridad en la carrera y con una trayectoria del balón baja para evitar recorrido y tiempo de llegada del mismo. Debe buscarse la zona de la mitad del campo contrario donde el adversario se haya descubierto al atacar y adelantar sus líneas con posibilidad de desorganización posicional defensiva.

Pensamos que lanzar el balón lo más lejos posible de la portería la mayoría de las veces es una táctica de "lotería", sólo es adecuado cuando nuestros delanteros estén en igualdad o superioridad numérica; en otra situación no es recomendable. En síntesis una buena orientación es iniciar por el lado contrario de donde se recibió el balón.

Su ubicación y visión de todo el campo le dan la posibilidad de ser el primer atacante. La rapidez y precisión son indispensables para aprovechar espacios descubiertos del rival.

## 7. Comportamiento ante Situaciones de Táctica Fija

Las estadísticas advierten de la importancia de los goles que provienen de acciones directamente relacionadas con tiros a balón parado. Podemos diferenciar dos tipos de situaciones con funciones y obligaciones concretas.

- a. Ofensivamente: saques de puerta. Estos saques debe realizarlos el portero para asegurarnos un jugador de campo más para montar el ataque sobre la portería adversaria.
- b. Defensivamente: Córner, tiros libres, saques de banda y penaltys.

En los tiros de esquina: colocará a los compañeros y él se situará en la parte de la meta correspondiente al último tercio de ésta, para poder, en el momento oportuno, intervenir sobre el balón adelantándose al contrario, ya que es más difícil retroceder.

En los tiros libres: debe colocar la barrera; ésta tapaná una parte y él mismo la otra, y además ordenará los marcajes de los adversarios libres y que presenten peligro para su meta. El número de jugadores que se deben emplear en las barreras estará en función de la zona del tiro libre.

En los saques de banda, simplemente ordenará defensivamente el equipo.

En los penales: con el fin de reducir la abertura de la portería, es preferible que el salto lateral del portero sea diagonal a las líneas imaginarias que forma el balón con los postes según sea en uno u otro lado. Es decir, será una estirada lateral y hacia adelante; a título orientativo aquel que dispara el penalty con la izquierda dirige el balón a la derecha y viceversa.

Así mismo, existen algunas recomendaciones importantes para los porteros, ante un tiro de penal:

- No participar en la discusión del penal.
- Permanecer tranquilo y relajado.
- Observar el balón y el pie de apoyo.
- Realizar gestos de engaño.
- Opcional: jugarse una esquina



## 8. Recomendaciones Generales

### 8.1 El portero habrá de tener en cuenta que:

- Su tarea primordial es salvaguardar su meta.
- Es el último defensa y el primer atacante.
- Sus saques bien ejecutados implican acciones de contraataque.
- Dirigirá a todos sus compañeros en acciones ofensivas y defensivas.
- Realizará la barrera perfectamente ubicada.
- Realizará los saques de puerta.
- Deberá y tendrá la obligación de jugar con los pies.

### 8.2 Un portero debe de hacer siempre:

- Proteger el balón con el cuerpo.
- En los balones altos, juntar los dedos pulgares por detrás del balón.
- En las estiradas se alcanza mayor distancia cruzando un paso por delante.
- Situarse en la bisectriz del ángulo que forma el balón con los postes.

### 8.3 Un portero no debe hacer:

- Salir a tapar a un adversario que no ha rebasado o desbordado a sus defensas.
- Perseguir a un atacante fuera de su área penalti
- Presentar la rodilla al flexionar las piernas para bloquear un balón raso.
- Abrir las piernas más de lo que mide la circunferencia del balón al recoger este cuando viene raso.

### 8.4 Siempre será mejor:

- Bloquear el balón que despejarlo.
- Lanzar el balón a tiro de esquina, que dejarlo en condiciones para que pueda jugarlo el contrario.
- Despejar fuerte que driblar.

## Bibliografía del Capítulo

Baldomero. L (2007). Arqueros de fútbol y Rendimiento I. Buenos Aires. Consultado el (03/18/10) de: [http://www.arquerosenred.com.ar/articulo\\_detalle.asp?id\\_titulo=203](http://www.arquerosenred.com.ar/articulo_detalle.asp?id_titulo=203)

García, O (2000). El Portero de Fútbol. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Real Federación Española de Fútbol (1994). Memoria del Curso Táctica, Estrategia y Sistemas de Juego. Madrid, España: Imprenta Sarabia.

Rivas. M. & Sánchez. E. (s.f.). Memoria del Curso de Capacitación de Preparación Física en Fútbol. Modulo II. Proyecto Educación Continua. Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.

Sainz. P., Llopis. L. & Ortega. E. (2005). Metodología global para el entrenamiento del portero de fútbol. Sevilla, España.

Yagüe, C (2001). Propuesta de un Modelo de Entrenamiento del Portero de Fútbol Moderno. Año 7 N°38. Buenos Aires, Argentina. Consultado el (29/07/10) de e-mail <http://www.efdeportes.com>

# CAPITULO III

## EL DEFENSA

Para Revilla (2002), Los defensas, junto con el portero son los encargados de organizar la defensa, transmitir los deseos del entrenador y motivar a todos sus compañeros. Estos deben estar en constante comunicación con el arquero, porque actúan como ejecutores de la última línea defensiva, por lo que deberán acatar las indicaciones y reforzar las zonas más desprotegidas, evitando de esta manera situaciones de peligro.

### Características Psicológicas

Existen diferentes características de personalidad como la concentración, iniciativa, libre expresión, creatividad, desenvoltura, imaginación, etcétera; que influirán en el desempeño del jugador y en su aporte al colectivo.

El defensor, debe manejar un grado de intuición sobre la trayectoria que recorre el balón para anticiparse a su recorrido y captarla. En general y sin tomar en cuenta la zona defensiva en la que se desempeñe cada defensor, se puede afirmar que las cualidades que deben poseer son las siguientes:

- Tener y transmitir seguridad tanto en sus acciones como en indicaciones.
- Capacidad intuitiva para comprender como se desarrollará la acción adversaria.
- Capacidad de reacción ante el juego adversario.
- Actuar con vigor en sus acciones, 100% agresivo, con coraje y enérgico
- Concentración
- Liderazgo y comunicación
- Perseverante y sereno
- Inteligencia y Análisis del rival

### Características Físicas

Los defensores se caracterizan por la explosión aeróbica y por sus veloces piques. Son jugadores que, por su tarea táctica, la prevalencia en el contacto físico es más importante que la velocidad. Las siguientes son características físicas que en términos generales deben poseer los defensores:

- Resistencia a la Fuerza Explosiva y a la Velocidad
- Fuerza y Potencia de salto
- Capacidad de aceleración
- Agilidad y flexibilidad

### Características Morfológicas

Laborde (1999), menciona que según investigaciones se determinó que los futbolistas con menos volumen de tejido adiposo son los que recorren los laterales de la cancha, ya sea en la función de defensa -modernamente llamados carrileros-, como los que se proyectan al ataque, los tradicionales extremos.

Según Cámara y Gavini (2002), los defensores preferiblemente deben de ser altos (no es tan necesario para el líbero) para ganar la posesión de la pelota con la cabeza. En cuanto a la composición corporal; deben poseer un porcentaje de grasa bajo, ubicado entre 8 y 10% del peso corporal.

En cuanto al somatotipo, los defensores: tienden a tener un buen desarrollo muscular, especialmente en el tren inferior, no obstante, deben tener un tren superior desarrollado (pectorales, hombros y tríceps) lo que produce una forma corporal característica para este puesto. Los estudios arrojan que idealmente los defensores deben tener tendencia a la mesomorfia, siendo balanceados con valores en endomorfia de 2 a 3, mesomorfia 4.7 a 5.3 y ectomorfia 1.9 a 3, mostrando a la vista una contextura media y atlética.

### **Características Técnicas**

#### Con Balón:

- Cabeceo
- Despeje corriendo contra el marco (pie o cabeza)
- Buen pasador de corta y larga distancia
- Despeje de volea
- Poseer destreza y habilidad en el dominio del balón.
- Capaz de progresar dominando y jugando el balón sin requerir ayuda colectiva. La técnica individual incluye acciones tales como el cabezazo, el tiro, el regate, la conducción del balón, su cobertura por medio de la oposición corporal y la recuperación e interceptación del esférico.

#### Sin Balón:

- Poseer sentido de anticipación a la jugada, ya sea en ataque como en defensa, esto permitirá recuperar el balón.
- Marcar
- Quitar sin hacer foul
- Barridas y cargas

### **Tipos de Defensa**

Si es sólo un jugador el ubicado más atrás, recibe el nombre de líbero o central. Los defensores ubicados en los costados del terreno son llamados laterales (izquierdo-derecho), y debido a su ubicación (más cerca de los centrocampistas) estos pueden avanzar más en el terreno si lo desean.

### **El Líbero**

Es una especialización de los defensores centrales. Este, generalmente aparece en el centro de una línea defensiva compuesta por 3 o 5 defensores. Sus características principales son, primero que todo, como su nombre lo indica, ser un hombre libre en defensa, que debe ir o anticipar al balón. En él, la ubicación y la anticipación se hacen indispensables, acompañados de una visión de campo bastante intuitiva, que le permita anticipar los movimientos rivales. Como hombre libre, debe auxiliar a los otros defensores de su bloque, utilizando las coberturas.

Debe ser un jugador muy dotado, fino en los controles, claro en los pases y sorpresivo para sumarse al ataque cuando las condiciones así lo ameriten. Su principal cualidad física, debe ser la velocidad para ir a los cruces y las coberturas. Su principal cualidad mental debe ser la inteligencia y su capacidad de liderazgo.

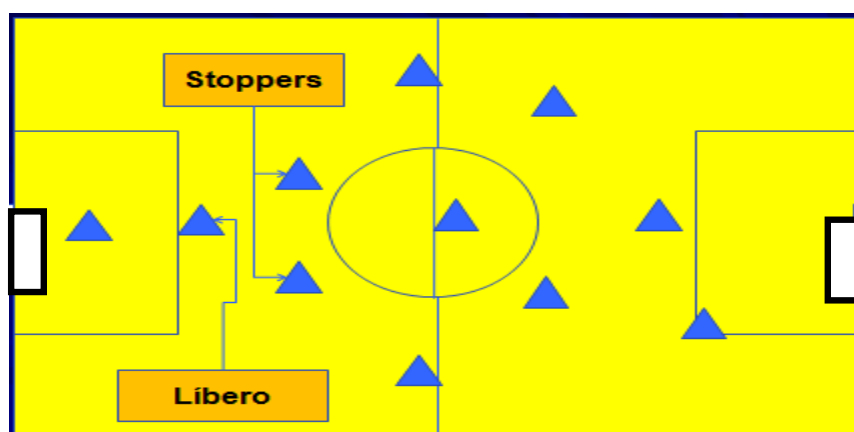
Tareas Tácticas Defensivas:

- Dirigir la defensa (achicar o agrandar)
- Función de Escoba
- Coberturas, relevos y dobleteos
- Temporizar

Tareas Tácticas Ofensivas:

- Inicia el Contraataque
- Inicia el ataque elaborado
- Hacer superioridad numérica en el medio campo

**Ubicación del líbero y los stoppers en el sistema 1-3-5-2**



**El Stopper**

Según Gudmani y Valdés (2005), este tipo de defensor central se caracteriza por la marcación, generalmente aparecen a los lados del líbero en las líneas defensivas de 3 o 5 jugadores, estos se caracterizan por estar siempre pendiente de un delantero rival, si es una marcación individual, o por preocuparse de cualquier delantero que invada una determinada zona, si es un stopper zonal. El stopper siempre será resguardado por la acción del líbero. Tácticamente, el stopper debe estar a una distancia tal del delantero que le permita intervenir o anticiparse antes que reciba el balón, según sea la circunstancia, sin embargo, no es recomendable que por marcar se desconecte del resto del juego.

Siempre debe estar atento a la jugada y al delantero que marca. Por lo tanto, según la cercanía del balón o la jugada, el stopper tiene tres tipos de marcación: a distancia, cercana y estrecha. Técnicamente, deben tener buen juego aéreo y rechazo del balón. Físicamente deben tener la relación perfecta entre fortaleza, agilidad y velocidad, sobre todo para anticipar. Mentalmente deben tener gran concentración. (Gudmani y Valdés, 2005).

Tareas Tácticas Defensivas:

- Marcación de los delanteros
- Coberturas y dobleteos
- Relevos y permutas
- Anticipar

### Tareas Tácticas Ofensivas:

- Apoya la ofensiva (laterales)
- Inicio del ataque elaborado o el contra-ataque luego de recuperar el balón

### **El Defensa Central**

Los defensores centrales, aparecen una vez que los sistemas de juego no utilizan el líbero y deciden marcar en forma zonal, por tanto estos defensores deben tener la capacidad tanto de hacer función de líbero como de marcador o stopper. De tal forma, los jugadores que se desempeñen en esta posición deberán tener la capacidad de leer el juego y observar los movimientos ofensivos de los jugadores contrarios, con el fin de adoptar una función de sobrar por detrás de la línea defensiva, o bien, de tomar una marca al momento de que un rival ingrese a su zona.

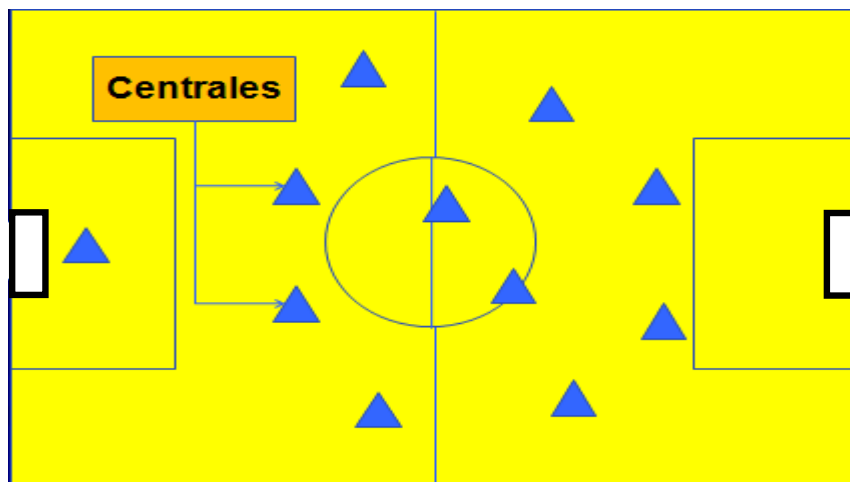
### Función Táctica en Defensiva:

- Alterna acciones de marcaje individual a los delanteros, con acciones de cobertura defensiva, permutas y dobleteos.
- Dirige y coordina la última línea defensiva (achicar y agrandar) y a la vez procura aprovechar la ley de fuera de juego.
- Anticipa jugadas con el fin de realizar cortes y recuperaciones efectivas.
- Temporiza el juego defensivo en caso de quedar en desventaja numérica.
- Participa en las barreras, coordinando su posición con las indicaciones del guardameta.
- Intenta ser sobrio, eficaz, seguro en las acciones tanto en ofensiva como defensiva.

### Función Táctica en Ofensiva:

- Participa en el inicio del ataque elaborado o del contraataque
- Coordina y coopera con el otro defensa central cuando uno de ellos se incorpora a la fase ofensiva del juego.
- Suben al medio campo cuando el equipo está en proceso ofensivo.
- Servir a los jugadores que juegan en los pasillos, aprovechando los espacios.
- Crear situaciones de superioridad numérica.
- Participar en las jugadas de balón parado.

### **Ubicación de los Defensas Centrales en el sistema 1-4-4-2**



## El Defensa Lateral

Son las dos defensas que tienen la tarea, de oponerse a los ataques adversarios que provienen de las bandas laterales. Estos dependiendo del sistema, tendrán más o menos responsabilidades ofensivas, por lo que se distinguen entre zagueros laterales y laterales volantes.

El primero debe ser un despiadado marcador, veloz, fuerte en las disputas, tener buen disparo con el pie y con la cabeza de modo de alejar lo más pronto posible la amenaza adversaria. Lo más importante deberá ser el empleo de una buena anticipación que consiste en preceder al adversario en la posición del balón (Bonizzoni C & Leali G, 1986).

El lateral volante, que durante el juego hace también de centrocampista o de atacante adjunto, deberá poseer una elevada velocidad al cubrir grandes distancias hacia delante y hacia atrás, por lo que su resistencia a la velocidad o aptitud anaeróbica láctica, así como su potencia aeróbica deberán ser excelentes.

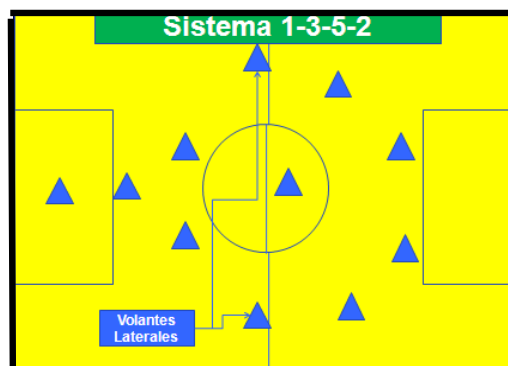
Además, el lateral volante, debe poseer un perfecto entendimiento con los compañeros del centro del campo y con los delanteros. Tener un buen disparo con el pie y con la cabeza de modo que aleje lo más pronto posible la amenaza del adversario, así como un excelente pase de centro en velocidad. Debe poseer mucha concentración, saber anticipar de forma segura y precisa.

Según Rodríguez (2009), tras recuperar el balón se deben desplazar hacia la línea lateral. Apoyar el ataque a través de la utilización de su pasillo de juego, saliendo desde atrás, desequilibrando, creando superioridad numérica o explorando espacios libres, entenderse con los compañeros del equipo. Cuando sea necesario deberá cumplir misiones tácticas de medio volante o puntero. Evitar la ejecución de pases laterales. Cuando sea el momento más idóneo efectuar contraataques por el pasillo y ejecutar los saques laterales.

Esta es una posición que ha ido evolucionando a la par de la evolución de los sistemas de juego. Antiguamente el jugador en esta posición se encargaba únicamente de marcar al extremo rival, por lo que su función era meramente defensiva.

Tomando en cuenta el sistema de juego, actualmente podemos identificar dos tipos de defensas laterales:

En el sistema 1-4-4-2, se ubican los jugadores llamados zagueros laterales y en el sistema 1-3-5-2, se ubican los jugadores llamados laterales volantes.



### Funciones Tácticas Defensivas:

- Marcación de los puntas o volantes que lleguen a su zona.
- Dobledeos en los costados

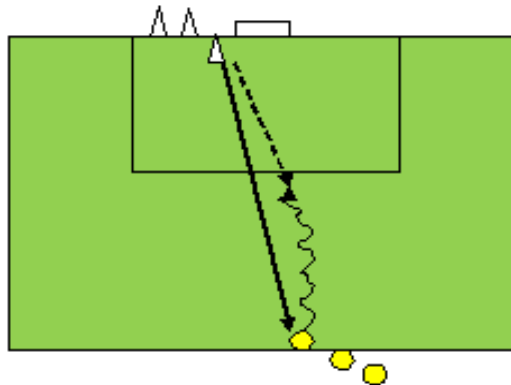
- Coberturas y permutas con los defensas centrales
- Cierres principalmente en los balones pasados
- Función de volante de contención (volante lateral), cuando el balón se encuentra por el sector contrario.
- Temporizar en espera del repliegue rápido de sus compañeros defensores, con el fin de demorar el ataque en una situación en que sea tomado en inferioridad numérica.

#### Funciones Tácticas Ofensivas:

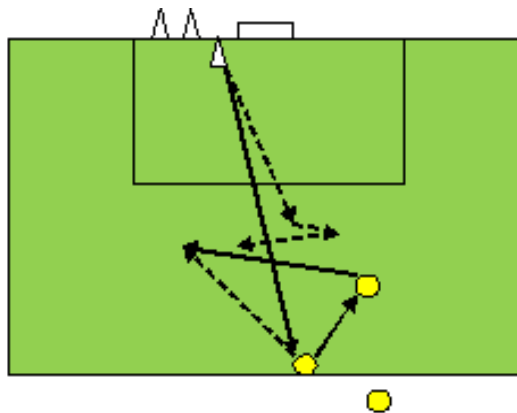
- Darle amplitud al juego ubicándose cerca de las líneas laterales
- Darle salida al equipo
- Servir de hombre de apoyo en el ataque elaborado
- Participar en el contraataque
- Desdoblar, pasando al ataque de manera sorpresiva.
- Desbordar y centrar

#### Ejercicios de Entrenamiento

1. Juego de 1x1, ubicado al lado del marco, un defensor lanza un pelotazo hacia el medio, el cual es receptado por un atacante que intentará anotar. El defensa luego del pelotazo achica y sale a buscar al atacante para marcarlo y tratar de evitar la anotación.

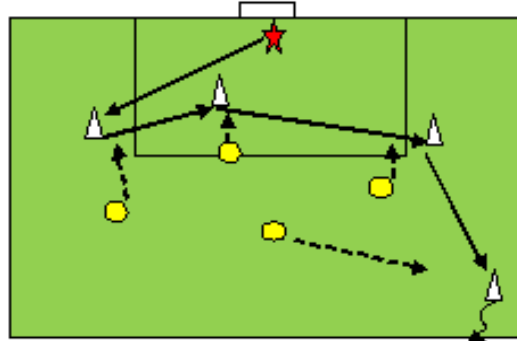


2. Igual al anterior, pero en esta ocasión dos atacantes intentarán anotar y el defensa deberá jugar solo contra los dos aplicando principalmente el principio de demora y una correcta marcación.

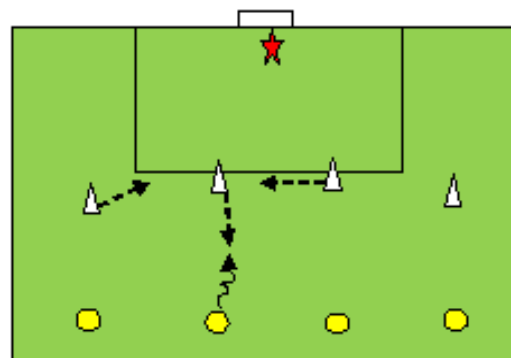




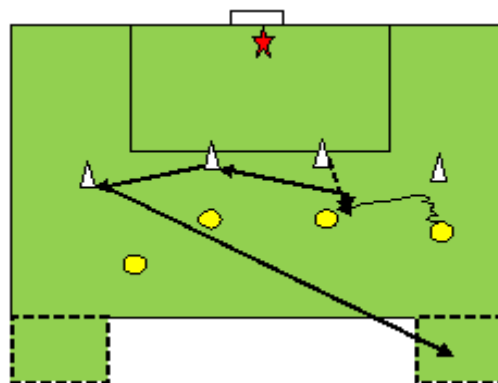
- En un medio campo, una línea de 4 defensas intenta salir jugando al momento de ser presionada por 3 delanteros, los defensas ganarán una anotación cuando logren llegar con balón dominado y posarse sobre la línea del medio campo. Si los delanteros quitan el balón intentan anotar.



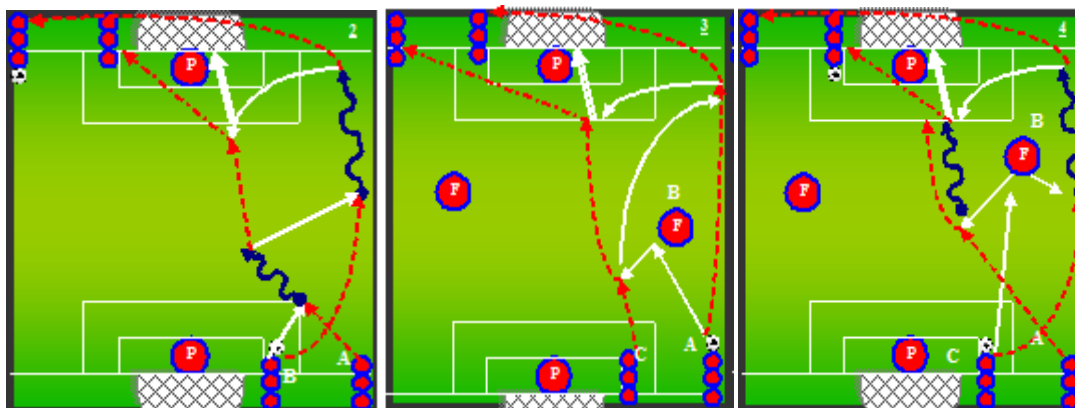
- Un atacante con balón avanza en busca de un defensor el cual deberá salir a marcarlo mientras los defensas de al lado realizan movimientos de cobertura y permuta. Todos los atacantes tiene un balón y cualquiera podrá salir sin importar el orden, una vez finalizada la jugada anterior.



- En un medio campo, 4 ofensivos intentan anotar sobrepasando una línea de 4 defensas, los defensores al recuperar el balón deberán buscar lanzar un pelotazo a un espacio delimitado en el medio campo, con el fin de realizar un despeje orientado que genere un posible contraataque.



6. Acciones combinadas para el juego ofensivo de los laterales:



### BIBLIOGRAFIA DEL CAPÍTULO

- Bonizzoni C, Leali G (1986) El defensa: características técnicas y tácticas. Madrid, España: Editorial Gymos, S.L.
- Cámara y Gavini (2002). Fútbol Aspectos Fisiológicos, Antropométricos y Nutricionales. Fuente: <http://www.nutrinfo.com.ar/pagina/info/futbol.html>. Fecha de ingreso: 20/8/10.
- Gudmani y Valdés (2005). Aspectos tácticos, técnicos, físicos, psicológicos y sistemáticos. Fuente: <http://www.futbol-pf-chile.com/futbol/content/view/52/2/>. Fecha de ingreso: 6/8/10.
- Laborde (1999). El fútbol en el microscopio. Fuente: <http://www.oei.org.co/sii/entrega8/art07.htm>. Fecha de acceso: 20/8/10
- Revilla, E (2002). Los Defensores. Fuente: <http://www.talafolid.com/monografías/deportes/centrales>. Recuperado el viernes 30 de julio de 2010.
- Rodríguez (2009). Las tareas y misiones tácticas de los jugadores. Fuente: [www.elarcofutbol.cl/wp.../03/Las-tareas-y-misiones-tácticas-en-fútbol.doc](http://www.elarcofutbol.cl/wp.../03/Las-tareas-y-misiones-tácticas-en-fútbol.doc). Fecha de ingreso: 6/8/10.

# CAPITULO IV

## EL MEDIOCAMPISTA

Sin duda alguna, el éxito de un equipo hoy día tiene relación directa con el accionar del mediocampo. La evolución de los sistemas de juego ha ido generando una mayor concentración de hombres en el medio. Esta concentración de hombres en el medio busca sobretodo mantener la posesión del balón por más tiempo en el partido.

A pesar de que la posesión del balón no implica obtener el triunfo, la mayoría de los partidos son ganados por los equipos con más control del balón. El tener en un equipo, jugadores en el medio con excelente movilidad y facilidad para receptor y tocar la pelota a alta velocidad asegura la posesión del balón.

Se parte de la premisa que los jugadores del mediocampo, son los encargados de la construcción del ataque, la forma e intensidad de atacar estará regulada principalmente estos jugadores. De tal forma, los mediocampistas deberán ajustarse a dos formas de atacar:

1. Ataque elaborado contra defensa organizada.
2. Contraataque contra defensas desubicadas.

### **Características generales de los mediocampistas (Rodríguez, 2008)**

1. Mostrar equilibrio tanto en función ofensiva como defensiva.
2. En la fase ofensiva, deben apoyar constantemente la acción y tienen muchas veces la misión de organizar el juego. Estos deben evitar la conducción cuando se puede dar un pase al compañero mejor colocado.
3. Normalmente es un jugador inteligente y con un alto nivel de raciocinio táctico, deberá crear, desarrollar y culminar, cuando sea posible, los ataques a través de remates de larga o corta distancia.
4. Estar en constante demarcación.
5. Marcan al mediocampista del equipo contrario acompañándolo si este se desplaza hacia el interior de las zona vitales de remate.
6. Según las situaciones momentáneas de juego, podrán cambiar sus funciones con los defensas centrales.
7. Colaboran en todos los saques de esquina contrarios a través de la preparación mental del ataque.

Características técnicas:

Según Gudmani y Valdés (2010), los volantes deben destacar por su buen control de balón y gran fluidez para pasar la pelota. Además se mencionan las siguientes características técnicas:

1. Excelente pasador en corto
2. Buen pelotazo y cambio de juego
3. Recepción orientada
4. Dribbling y centro a la carrera (media punta)
5. Cabeceo defensivo (volante defensivo)
6. Remate de media distancia y definición

### Características Físicas

Los medio campistas (sin distinguir entre ofensivos o defensivos) son los que recorren mayores distancias totales durante los partidos en relación a los defensores y delanteros, aún más cuando se comparan las distancias recorridas a “velocidad crucero”. Por lo tanto tienen mayores niveles de potencia aeróbica. En cuanto a la capacidad de salto, esta no es tan relevante, así como en otras capacidades de tipo explosivas, en las que no presentan valores destacados. Los medios campistas en general no participan demasiado del juego aéreo, lo que probablemente estaría influyendo en el bajo rendimiento para saltar.

Algunas características, que se pueden destacar para el puesto de volante son las siguientes:

1. Gran capacidad para recuperarse rápidamente entre esfuerzos.
2. Capacidad anaeróbica láctica, es decir tolerante a las sensaciones de fatiga que produce la acumulación de ácido láctico en el organismo.
3. Fuerza, explosividad y velocidad de aceleración (principalmente para los medias puntas)
4. Con muy buena movilidad y agilidad

### Características Psicológicas

1. Inteligencia táctica, creatividad e improvisación
2. Capacidad de decisión
3. Intuición, anticipación y astucia
4. Capacidad de análisis del rival
5. Concentración
6. Perseverancia, luchador y agresivo

### Biotipo

Por el contrario a los jugadores que se desempeñan en las líneas de defensa o de ataque, los volantes han demostrado niveles bajos en los aspectos antropométricos, principalmente en el peso. Estos bajos niveles de peso, se pueden relacionar con el gran desgaste energético que sufren debido a la cantidad de metros que recorren a distintas intensidades.

Dentro de algunas características de biotipo, que se pueden destacar para los volantes, se mencionan las siguientes:

1. La estatura podrá variar dependiendo del tipo de volante. Normalmente son de talla media
2. De contextura atlética y con un buen componente muscular

### Tipos de Mediocampista

Tomando en cuenta los sistemas de juego, se pueden identificar los siguientes tipos de mediocampistas.

1. Volante defensivo
2. Volante mixto
3. Volante creativo
4. Media punta

#### 1. El Volante Defensivo o de Contención

Son una especie de líbero u hombre libre en la línea media, su misión es no permitir que las jugadas lleguen al sector defensivo, es decir, tapar o contener las jugadas rivales en la mitad de la

cancha. Tácticamente es una piedra angular en la conformación del equipo, ya que está en el centro de todo, del juego defensivo y del ofensivo.

Los volantes defensivos presentan un punto sobresaliente, en relación a las demás posiciones, que se manifiesta en la elevada potencia aeróbica obtenida de manera indirecta en él. Es posible que éste aspecto sobresaliente se produzca como consecuencia del gran volumen de juego que existe en la mitad de la cancha, en donde los medio campistas defensivos tienen la ardua tarea de recuperar la pelota, lo que implica estar constantemente realizando desplazamientos en diferentes direcciones. Sin embargo, aunque se los catalogue como medio campistas defensivos también suelen participar en situaciones de ataque pasando a ocupar posiciones en el campo contrario y en la obligación de recuperar rápidamente la posición defensiva, así, al finalizar el partido éste puesto suma una gran cantidad de metros recorridos a una intensidad, que si bien no es máxima explosiva, es de una intensidad de franco compromiso aeróbico de alta intensidad.

Tareas Tácticas Defensivas:

1. Marcación en el centro del campo
2. Cobertura de los costados
3. Equilibrio defensivo-ofensivo
4. Permuta el puesto de central cuando uno de estos sale al costado
5. Colabora en la pelota quieta

Tareas Tácticas Ofensivas:

1. Circulación de la pelota
2. Darle fluidez al juego
3. Colabora en el armado de ataque
4. Es constante apoyo de los volantes ofensivos
5. Colabora en el ataque proyectándose por el centro del campo
6. Toma rebotes y remata frente al área
7. Colabora en la táctica fija

## 2. El Volante Mixto

Son medio campistas de ida y vuelta que deben saber ayudar en la contención y proyectarse para un ataque acompañando en jugadas y apareciendo por sorpresa. Su posición es más central que los medias puntas y por los costados del volante creativo. Debe tener buen control y conducción del balón, certeza en los pases de un toque y buen disparo de media distancia.

Tácticamente, deben manejar los desmarques de apoyo y de ruptura y llenar los espacios que se producen en el campo rival en el ataque y en el propio cuando se defiende. Siempre su accionar va de la mano con el de los volantes laterales, de contención, de creación y de los delanteros (Gudmani y Valdés, 2010).

Tiene que ser potente y veloz. Mentalmente, debe estar sincronizado y concentrado con las jugadas que se van produciendo de modo que pueda prever situaciones e intuir las ideas del volante creativo.

Tareas Tácticas Defensivas:

1. Colabora en la marcación del centro del campo como segundo volante de contención.
2. Marca al hombre que llega a su zona
3. Cobertura de los costados del campo
4. Colabora en la táctica fija

#### Tareas Tácticas Ofensivas:

1. Elaboración del juego de ataque
2. Controla el ritmo de juego
3. Toma decisiones de armar ataque o contraatacar
4. Es constante apoyo de todos los jugadores

#### El Volante Creativo

Es el jugador que como su nombre lo dice crea las jugadas ofensivas del equipo. Debe tener buen pase, conducción y remate a portería. No presentan aspectos antropométricos (peso y talla) ni rendimientos motrices destacados (potencia aeróbica, potencia anaeróbica láctica, velocidad de aceleración, saltabilidad y agilidad) en relación con los otros puestos estudiados, obteniendo resultados medios que no sobresalen ni por encima ni por debajo del resto, por lo menos en las capacidades que se han evaluado en la investigación y bajo las condiciones en que se han realizado.

Es probable que los anteriores resultados se deban a que en este puesto no se requiere elevadas aptitudes físicas, comparadas con el resto de los puestos, sino que dependan más de aspectos coordinativos y principalmente sensorio-perceptuales, tácticos y estratégicos. Mentalmente, debe ser fuerte, inteligente, decidido y con la capacidad para asumir el liderazgo ofensivo (Gudmani y Valdés, 2010).

#### Tareas Tácticas Defensivas:

- Marca al volante defensivo rival
- Colabora en el pressing en salida
- Disputa segundos balones que son rechazados por su defensa y que quedan frente a su propia área.

#### Tareas Tácticas Ofensivas:

- Construcción de juego
- Controla los tiempos de juego
- Ayuda en el armado de ataque
- Decide proseguir con el contraataque o iniciar el armado de ataque.
- Presencia en el área
- Penetra la defensa con pases de profundidad
- Utiliza el dribling 1x1 ante defensas cerradas

#### El Volante Media Punta

Bruggeman y Albretch (1993), mencionan que este tipo de volante, es el responsable del espacio de juego exterior de medio campo en el juego tanto ofensivo como defensivo. A su vez, este jugador se encarga de marcar y enfrentar a cualquier adversario que penetre en su área de responsabilidad. De este modo comparte la responsabilidad según el sistema de juego con su defensa lateral y con el jugador interior del medio campo. Así siempre se da una especie de triangulación entre ellos, en la que los jugadores se cubren mutuamente la espalda.

Técnicamente este tipo de volante debe ser seguro en el pase, recepción, conducción, con una gran capacidad para driblar y desbordar rivales y con un excelente centro en velocidad y remate de media distancia.

Según Bruggeman y Albretch, (1993), el media punta desempeña las siguientes tareas tácticas:

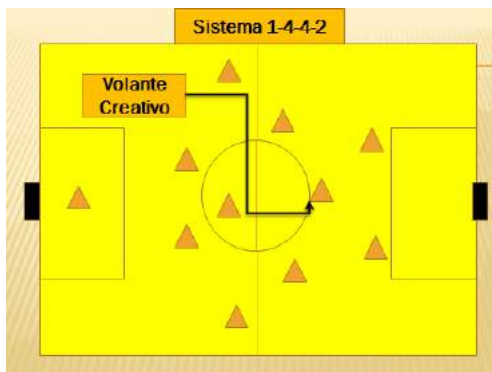
Tareas Tácticas Defensivas:

1. Marca al hombre que llega a su zona
2. Ayuda en el dobleteo al zaguero de su sector
3. Cierra en el área en los centros pasados que vienen del costado contrario.
4. Cierra en el medio del campo cuando la situación lo amerite.
5. Reforzar la propia defensa por su lado.
6. Marcaje por el medio campo exterior.

Tareas Tácticas Ofensivas:

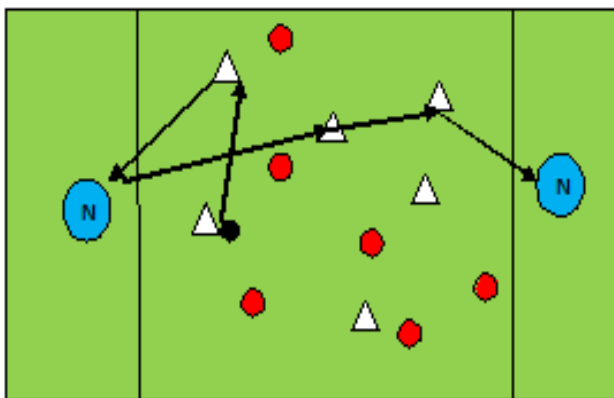
1. Da amplitud al juego
2. Desborda y tira centro por los costados
3. Cierra en el área buscando anotar los centros que vienen de su lado contrario.
4. Ayuda en la construcción de juego
5. Colabora y muchas veces culmina el contraataque
6. Reforzar al ataque propio y superar el medio campo desde el propio espacio de juego.
7. Preparar al ataque y el tiro a puerta por la defensa.

**Ubicación de los Mediocampistas en el terreno de juego según el sistema (Rivas y Sánchez, 2008)**

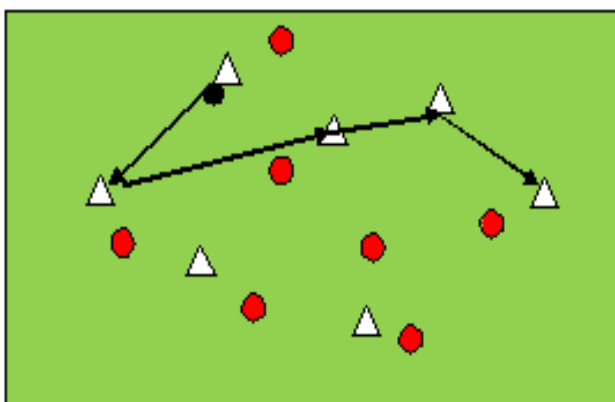


### Ejercicios de Entrenamiento

1. 100 pases: en un cuadro de 50x50 m. juegan 10x10, cada equipo trata de mantener la posesión del balón, teniendo como objetivo realizar 100 pases antes que el rival. Cuando el equipo pierde el balón la cuenta no inicia de 0 sino que continúa contando a partir del número de pases en que quedó al momento de perder el balón. Reglas: se juega a 2 o 3 toques máximo, los pases no se pueden realizar más de una vez con el mismo compañero. Los saques de banda cuentan como pases.
2. En un rectángulo de 50x40 m. juegan 6x6 más un apoyo neutral a cada lado del rectángulo. Cada equipo trata de mantener posesión y logrará una anotación cuando logre jugar con un apoyo y sin perder el balón jugar con el apoyo del lado contrario. Reglas: se juega a 2 o 3 toques máximo

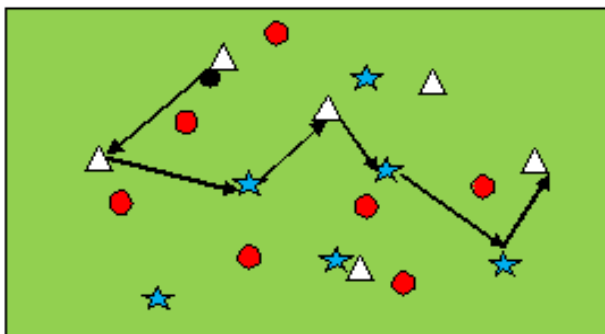


3. En una zona de 40x40 m, juegan 7 vrs 7, cada equipo trata de mantener posesión del balón y logrará una anotación cuando alcance hacer 5 pases seguidos sin perder la posesión del balón o cuando logre hacer una jugada de pared la cual valdrá como doble anotación. Reglas: se juega a 2 o 3 toques máximo, los pases no se pueden realizar más de una vez con el mismo compañero. Los saques de banda cuentan como pases.

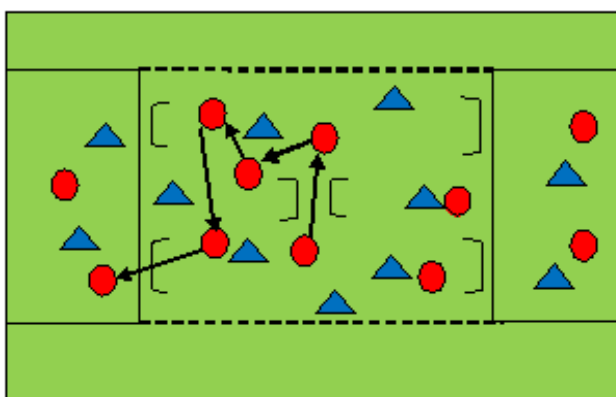




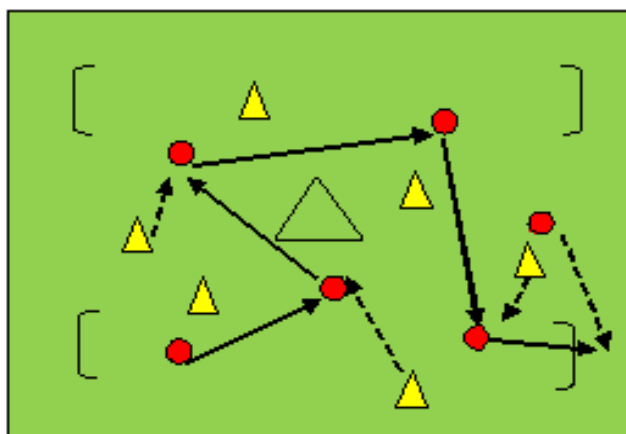
4. En una zona de de 50 x 50 m, juegan 3 equipos de 6 jugadores. Dos equipos mantienen la posesión del balón y uno marca. Cuando uno de los equipos que mantiene la posesión del balón lo pierde pasará a marcar y el que marcaba se unirá al otro para mantener la posesión. Reglas: se juega a 2 o 3 toques máximo. Si al equipo que marca le cuentan 8 pases seguidos deberá marcar dos veces seguidas aunque recupere el balón.



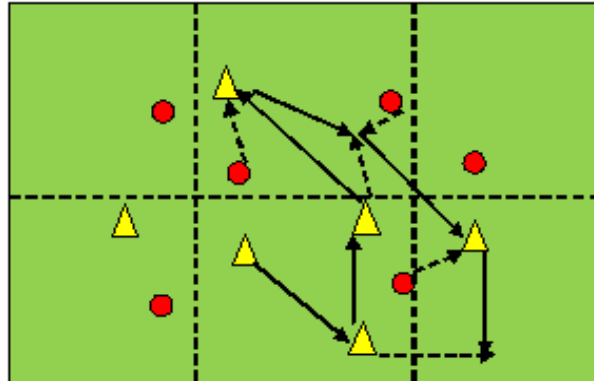
5. En un rectángulo de 105 x 50 m, juegan 11x11 a dos toques. El equipo en posesión trata de anotar dando un pase a través de cualquiera de los marcos pequeños ubicados en el campo. Variante: el gol se anota pasando en conducción por dentro del marco.



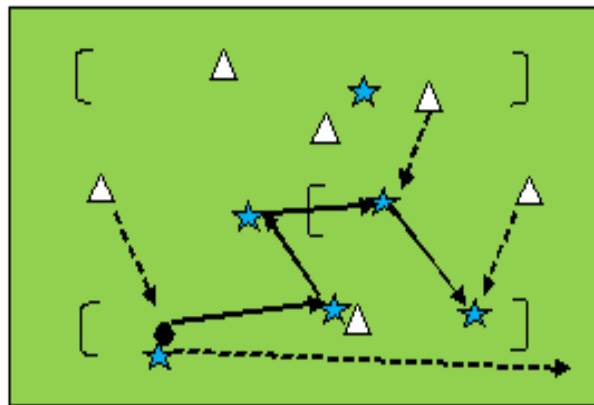
6. En una zona de 50x40 m, juegan 6x6 a dos toques. Los equipos tratarán de anotar en 4 porterías pequeñas ubicadas cerca de las esquinas y una portería en triángulo ubicada en el centro de la zona.



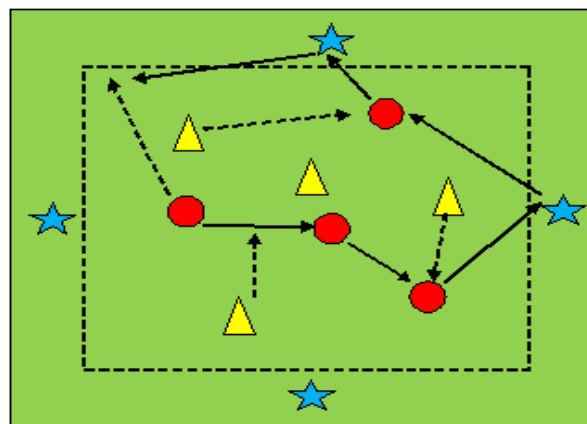
7. En una zona de 50x40 dividida en 6 zonas, juegan posesión de balón 6x6, obligatoriamente se deben realizar 2 pases mínimo 4 máximo en las diferentes zonas. Se inicia a toque libre y luego se juega a 3 y 2 toques.



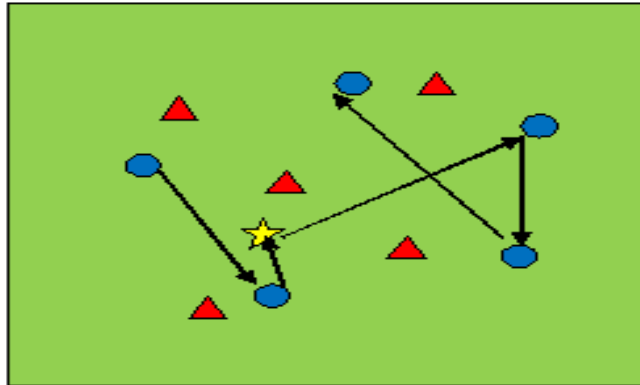
8. Juego de posesión 5 x 5 a dos toques. En un cuadro de 30 X 30 cada equipo intenta anotar en cualquiera de los 5 marcos que hay. El gol vale si un compañero recepta detrás del marco en que se anotó.



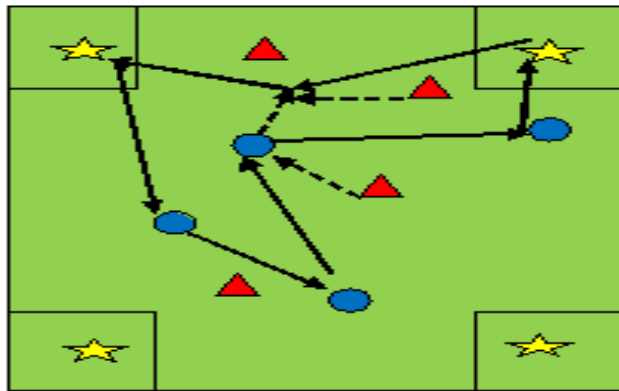
9. Táctico: en una zona de 20x20 juegan 4x4 a toque libre. Por fuera de la zona se ubican 4 apoyos que juegan a dos toques. El objetivo del juego es realizar la mayor cantidad de paredes posibles.



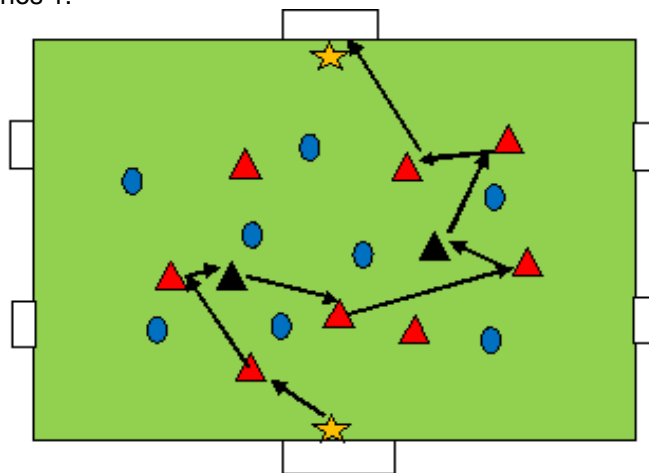
10. Táctico: en una zona de 30x30 m. realizan posesión de balón 5x5 + 1 comodín a dos toques. Variante: en 50x50, 9x9 + 2 comodines. 3 pases seguidos o pared = gol.



11. Táctico: en una zona de 20x20 juegan 4x4 posesión de balón, pudiendo apoyarse en 4 comodines que juegan a un toque y que se encuentran ubicados en las esquinas de la zona de juego.



12. Táctico: en medio campo juegan 8x8 más 2 comodines y 2 arqueros. Hay 2 marcos grandes y dos pequeños en cada costado de la cancha, los equipos juegan a dos toques y luego de 6 pases seguidos, podrán anotar en cualquier marco. Gol en marco grande vale 3 y en marco pequeños 1.



### **Bibliografía del Capítulo**

- Bruggemann, D. & Albrecht, D. (1993). Entrenamiento moderno del fútbol. Barcelona. Hispano-Europea.
- Gudmani, C y Valdés, R. (2010). Fútbol. Los Puestos y las Posiciones. Recuperado el 12 de agosto de 2010, de <http://www.futbol-pf-chile.com/futbol/index2.php>.
- Rivas, O. y Sánchez, E. (2008). Memoria del Curso de Preparación Técnico Táctica en Fútbol. Heredia, Costa Rica: Programa Educación Continua, Escuela Ciencias del Deporte, UNA.
- Rodríguez, L. (2008). Táctica Funcional las Bases de la Racionalización de las tareas y Misiones Tácticas de los Jugadores. Recuperado el 11 de agosto del 2010, de <http://www.elarcofutbol.cl/wp-content/uploads/2010/03/La-t%C3%A1ctica-Funcional.pdf>

# CAPITULO V

## EL DELANTERO

El delantero o punta es el jugador que se desempeña en la posición de ataque, tomando la posición más cercana a la portería rival, y es por ello el principal responsable de marcar los goles (wikipedia, 2010).

Según Gudmani y Valdés (2010), la posición cercana a la portería contraria y sus limitadas responsabilidades defensivas, concluyen en que los delanteros marquen muchos más goles que el resto de sus compañeros y suelen ser los más caros de la plantilla.

Según Brüggemann y Albretch (1993), marcar goles, es una de las tareas más importantes de los delanteros. Por ello, todas las acciones de los delanteros con y sin balón están orientadas firmemente hacia el remate sobre la portería lo más rápido posible. Contra una defensa reforzada en proximidad de la portería, únicamente la peligrosidad para la portería decide sobre el buen comportamiento de juego del delantero, es decir, las acciones del delantero han de conducir de manera rápida y directa hacia una prometedora ocasión de remate a portería para él o para uno de sus compañeros.

Los delanteros pueden moverse por las bandas o por el centro, como también pueden bajar al mediocampo y engancharse con los volantes para generar las jugadas. El arco rival debe estar siempre en su mente y su capacidad de resolución, acostumbrada a las circunstancias difíciles.

Técnicamente, debe tener buen control y tiro, buen remate de cabeza, y una conducción efectiva del balón. Además de una gran capacidad de improvisación. En cuanto a su perfil de aptitudes físicas, estos principalmente, deben ser veloces y potentes.

Tácticamente, debe saber moverse por todo el frente del ataque, desmarcándose para recibir en posición de tiro o procurando espacios para que otro compañero finiquite, arrastrando las marcas o distraiendo a los defensores rivales (Gudmani y Valdés, 2010).

Los delanteros serán siempre los primeros defensas cuando su equipo ha perdido el balón en ataque, impidiendo la progresión ofensiva del rival, de ese comportamiento dependerá que su equipo pueda organizarse en defensa (wikipedia, 2010).

Psicológicamente, debe estar mentalizado para recibir el juego duro del rival y la marca constante, además debe tener un instinto que le permita capitalizar el menor descuido del rival y también una extraordinaria intuición que le permita adivinar el lugar donde el balón va a llegar para poder concretar fácilmente una anotación. Un delantero siempre tiene la obligación de convertir, situación que puede generar estrés cuando el objetivo no es cumplido por períodos largos (wikipedia, 2010).

Según Barrera (2009), cuando llega la famosa "sequía goleadora", el delantero deberá tener un adecuado desarrollo de la tolerancia a la frustración y del control sobre las presiones internas y externas, siendo esto fundamental para que se mantenga un adecuado rendimiento, y permita salir de estas situaciones.

La autoconfianza, es otra variable a considerar. Hay que creer en los propios recursos y en que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada. Un delantero sin la confianza adecuada no se sobrepondrá a las situaciones adversas, y rendirá sólo al cincuenta por ciento de su potencial, afectando a la vez la toma de decisiones en momentos clave.

Será importante contar con un alto grado de concentración, ya que el ariete debe poseer la capacidad de estar con un adecuado foco atencional durante los noventa minutos de juego, que le permita a la vez estar al tanto de la disposición de los rivales como la de sus propios compañeros, incluso en momentos en los que se encuentra de espaldas al arco (Barrera, 2009).

### **Tipos de Delanteros**

1. El Centro Delantero
2. El Punta o Extremo

### **El Centro Delantero** (Basado en Gudmani y Valdés, 2010 y Rivas y Sánchez, 2008)

Este otro delantero especialista tiene como principal misión capturar cualquier balón que cruce por el área, ya sea de un centro, de un pase gol o de un rebote y lograr el gol. A él no se le pide engancharse, ni abrirse a los costados del área, su posición es en el área, por el centro, incrustado entre los defensores centrales (Gudmani y Valdés).

#### Características Técnicas:

1. Pivoteo.
2. Excelente cabeceador.
3. Remate media distancia.
4. Definición de primera intención.
5. Facilidad de tiro con ambas piernas.
6. Ser fuerte en el juego aéreo, tanto para rematar como para pivotear.

#### Características Psicológicas:

1. Mentalmente deben ser fuertes y con gran resistencia a la presión física y psíquica que significa una marca constante, además deben tener gran inteligencia, determinación y hambre de gol.
2. Tolerante a la frustración.
3. De fuerte convicción y seguro de sí mismo.
4. Perseverante, corajudo, decidido y valiente.

#### Características Físicas:

1. Capacidad de aceleración en corto
2. Fuerza
3. Potencia
4. Capacidad de recuperarse rápidamente entre esfuerzos explosivos

#### Biotipo:

1. Físicamente se le pide fortaleza.
2. Ágil y veloz en espacios cortos.
3. Tren superior desarrollado.
4. De contextura musculosa.
5. Envergadura física.
6. De gran estatura.

#### Tareas Tácticas Defensivas:

1. Colaborar en la táctica fija.
2. Tapar la salida de la defensa.
3. Regresar al medio a formar bloque defensivo y marcar en algún momento al volante defensivo.

### Tareas Tácticas Ofensivas:

1. Juego de pivot.
2. Acarrear marcas.
3. Movimientos de desmarque.
4. Finalizar los ataques con remates.
5. Creación de espacios entre la defensa.
6. Moverse y desmarcarse en un espacio pequeño.
7. Saber jugar de espaldas al arco y con una marca estrecha.
8. El pivoteo es una muestra de una inteligencia táctica propia del centro delantero.

### **El Punta o Extremo** (Basado en Rivas y Sánchez, 2008, y Gudmani y Valdés, 2010)

Los punteros son delanteros especializados a jugar por las franjas, por el costado del área rival, tratando de ampliar la cancha ofensivamente y explotar un sector menos poblado de la defensa rival.

La idea de ganar línea de fondo y hacer un buen centro o un pase, tiene como finalidad que un compañero llegue a finiquitar de frente al arco y que los defensas queden desacomodados.

### Biotipo:

1. De estatura media
2. De contextura atlética
3. Buen componente muscular

### Características Técnicas:

1. Manejar todos los elementos de la conducción e improvisación con el balón.
2. Ser precisos en los centros y los pases.
3. Definición de primera intención.
4. Centro a la carrera.
5. Buen cabeceador.
6. Buen regateador.

### Características Psicológicas:

1. Debe tener determinación para superar a rivales más fuertes en duelos donde el tiene el mando (el balón).
2. No debe ser egoísta.
3. Perseverante
4. Luchador
5. Corajudo
6. Creativo

### Características Físicas:

1. Físicamente, su principal virtud debe ser la velocidad, agregando una capacidad de recuperación al esfuerzo anaeróbico.
2. Capacidad de aceleración en distancias cortas.
3. Velocidad en distancia medias.
4. Buena resistencia.
5. Ágil y flexible.
6. Potente.

## Tareas Tácticas

Tácticamente deben ocupar la franja y abrir la cancha ofensivamente, y saber replegarse defensivamente cubriendo y molestando la subida de los laterales rivales.

### Defensivas:

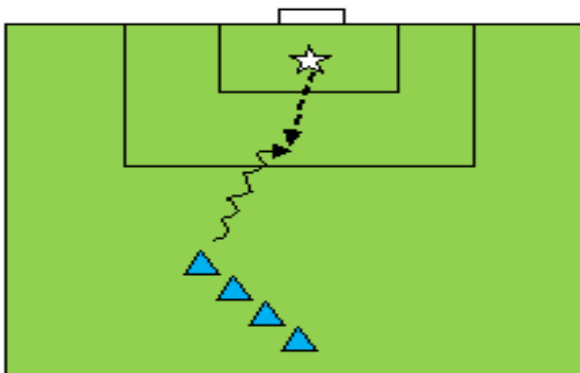
- Marca la salida.
- Regresa al medio a hacer bloque defensivo.
- Marca a los volantes rivales cuando es necesario.

### Ofensivas:

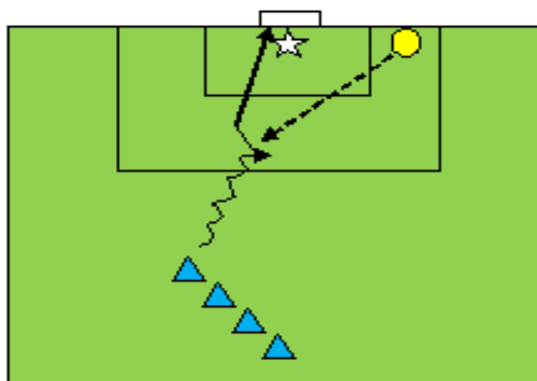
- Abrir la defensa.
- Dar asistencias.
- Desbordar por los costados y tirar centros.
- Bajar al medio campo a acarrear balones

## Ejercicios de Entrenamiento

1. El delantero con posesión del balón, se enfrentará 1 vs 1 contra el portero tratando de conseguir la anotación.

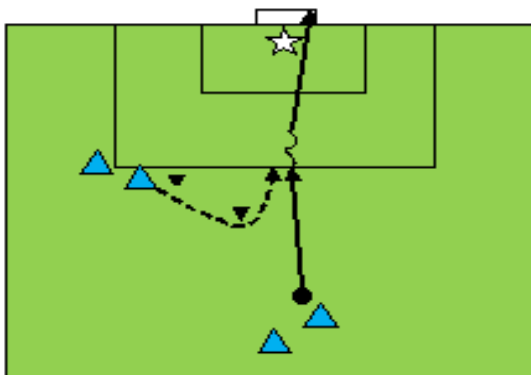


2. Igual que el ejercicio anterior, pero en este ejercicio se introducirá un defensor con marca pasiva, comenzando la jugada cerca del marco y saliendo a topar al delantero para realizar la marca pasiva. Variantes: con marca activa y dos delanteros contra dos defensas.

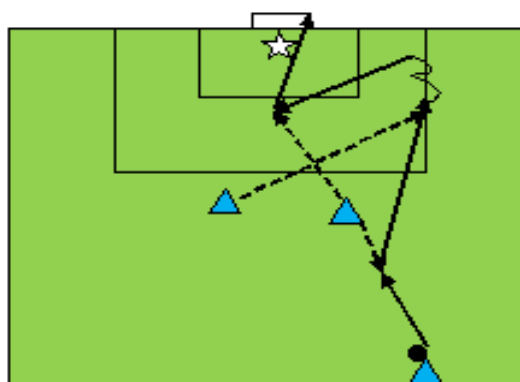




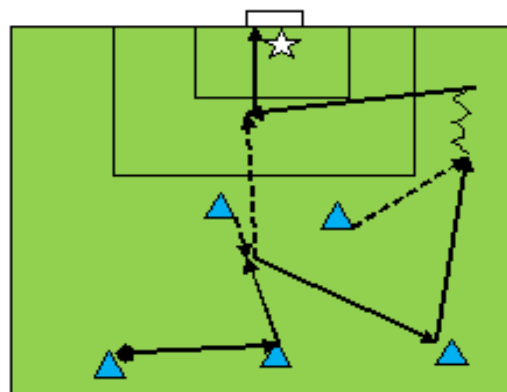
3. El jugador ubicado cerca del medio campo efectuará un pase al delantero que primero realiza un movimiento de desmarque por enfrente del cono y buscando hacia el medio y luego se desplaza en profundidad, para controlar el balón y definir.



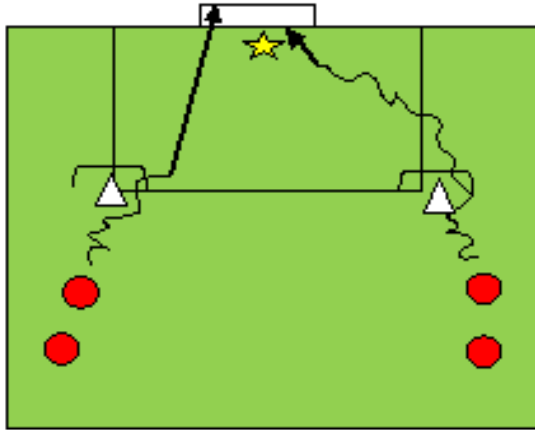
4. La jugada inicia con el volante, este realiza un pase hacia un delantero el cual toca el balón y el mismo efectúa un pase largo al otro punta el cual se desplaza hacia la lateral, este otro delantero debe realizar un centro para el cierre del atacante sobrante.



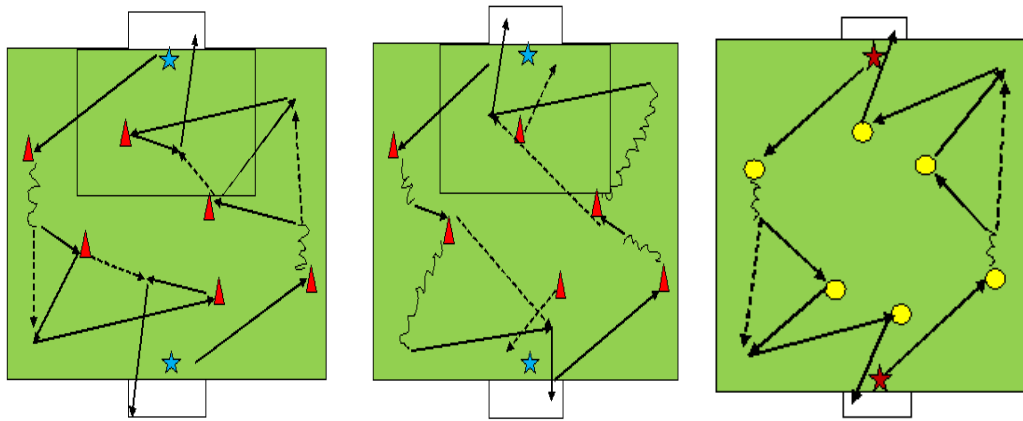
5. El volante izquierdo toca el balón hacia el volante central, este da el pase al delantero izquierdo del balón y este toca con el volante por derecha, este mediocampista realiza un pase a profundidad hacia el otro delantero que le marcó un movimiento hacia la línea de fondo, este punta intercepta el pase y realiza un centro.



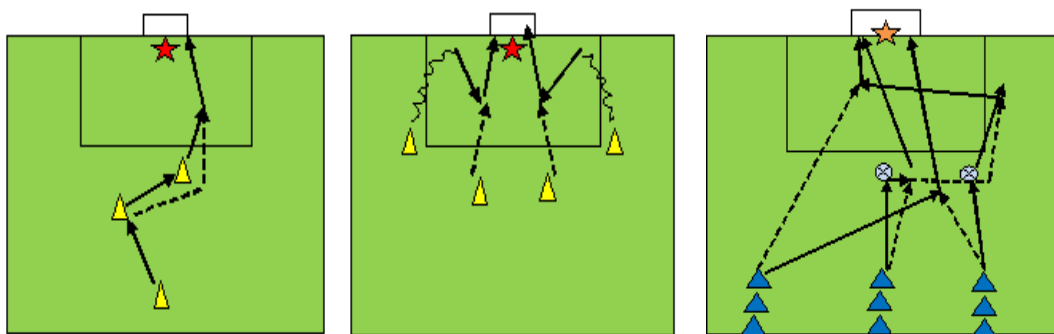
6. Táctico: atacante conduce, dribla un defensor y remata, si va al costado dribla al defensor y encara 1x1 al arquero. Variante: con hombre conduciendo por el centro.



7. Acciones combinadas con definición



8. Definición.



### **Bibliografía del Capítulo**

- Barrera, R. (2009). Olfato para el Gol: El Perfil Psicológico de un Delantero. Recuperado el 11 de Agosto de 2010 en: <http://www.lanacion.cl/prontus triunfo/site/artic/20090306/paqs/2html>
- Brüggemann, D. y Albretch, D. (1993). Entrenamiento Moderno del Fútbol. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea.
- Gudmani, C. y Valdés R. (2010). FUTBOL. Los Puestos y las Posiciones. Consultado el 3 de agosto de 2010 en: <http://www.futbol-pf-chile.com/futbol/index2.php?opton=com>
- Rivas, O y Sánchez, E. (2008). Memoria del Curso de Entrenamiento Técnico Táctico Nivel II. Programa Educación Continua, Escuela Ciencias del Deporte, UNA.
- Wikipedia (2010) Delantero. Consultado el 4 de agosto de 2010 en: <http://es.wikipedia.org/wiki/dela>

# CAPITULO VI

## SISTEMA 1-3-5-2

### Características del Sistema

Bauer (1994), afirma que el sistema 1-3-5-2, es una consecuencia del 1-4-4-2. Debido a que hoy en día casi todos los equipos solo actúan con dos delanteros, muchos entrenadores piensan que es un gasto innecesario ocupar la última línea con 4 defensores. Con defensas bien entrenados, es suficiente si los dos delanteros contrarios son marcados hombre a hombre, por dos defensas, siempre que detrás de estos se encuentre un líbero que asegure la defensa y ocupa los espacios libres.

Debido a la densa ocupación del medio campo, con cinco medio campistas, los espacios a la derecha y a la izquierda de los dos defensas centrales pueden ser cubiertos a través de una defensa zonal. Al mismo tiempo, el gran número de centrocampistas permite variantes de la táctica de equipo, como el pressing y el dobleteo en la marcación.

El sistema 1-3-5-2 es uno de los sistemas más utilizados en la actualidad, junto con el sistema 1-4-4-2. Este, consiguió revivir y hacer más atractivo el juego en el centro del campo en comparación a épocas anteriores (Bauer, 1994).

### Objetivos del Sistema

Según Gómez y cols (2004) y Rivas (1999), entre los objetivos del sistema de juego 1-3-5-2 se encuentran los siguientes:

- Distribución de los hombres idóneos en cada zona.
- Ocupación racional del terreno de juego.
- Racionalización del trabajo.
- Perfecta conjunción entre líneas dentro del sistema.
- Flexibilidad posicional dentro del mismo.
- Soporte del planeamiento táctico ofensivo y defensivo.
- Apoyo del juego colectivo.
- Fomento del sentido del compañerismo.
- Fomentar el pressing, sobretodo en el medio campo.
- Realizar salidas rápidas por los lados, sobre todo con los volantes laterales y los jugadores puntas.

### Atributos (basado en Lovrincevich, 2002 y Rivas, 1999)

- Facilita el pressing en el medio campo.
- Permite el contraataque por los lados.
- Mayor flexibilidad de los volantes para incorporarse al ataque.
- Creación de juego en el medio campo.
- Fuerte dispositivo defensivo.
- Excelente distribución racional del espacio.

En el aspecto ofensivo es posible desarrollar, a partir de la numerosa línea compacta del centro del campo, ataque de una gran diversidad en función del lugar de recuperación del balón. Desde que

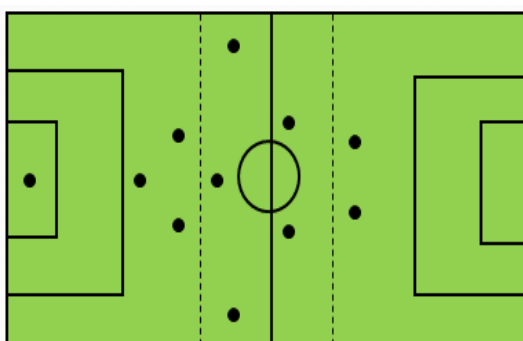
se recupera el balón hay que reaccionar rápidamente para un contraataque un ataque rápido o un ataque posicional. Escalonando bien las diferentes líneas y practicando una cobertura adecuada, siempre cabe la posibilidad de retrasar el balón para jugar con apoyos.

### Recursos principales

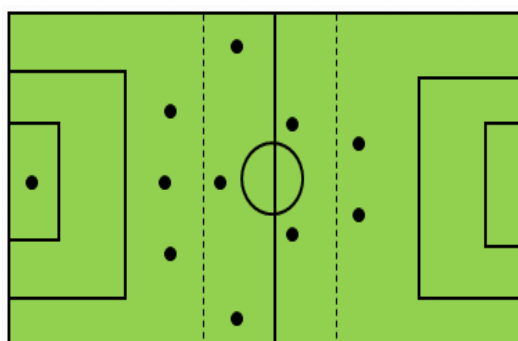
- Dos stoppers con buena marcación y velocidad de aceleración.
- Mediocampistas dominadores del pressing y contraataque.
- Volantes laterales con capacidad técnico-táctica tanto de mediocampistas como de laterales, dependiendo de la situación de juego.
- Delanteros rápidos para el contraataque. (Rivas, 1999).

### Distribución en el Campo

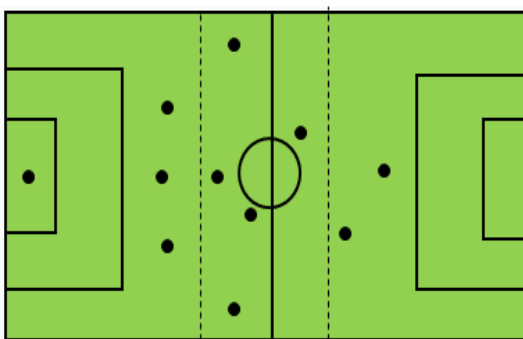
Con líbero y stoppers



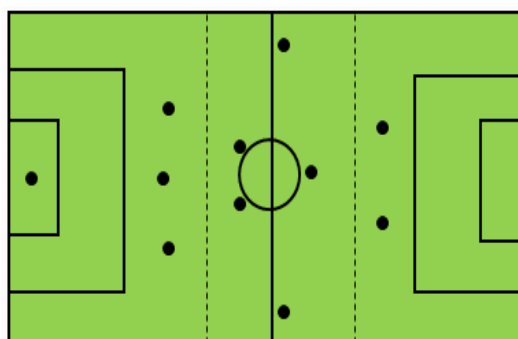
Con 3 defensas centrales en línea



Con volante defensivo, mixto y enganche



Con 2 contenciones y un enganche



### Funciones de las Líneas del Sistema (basado RFEF, 1994)

Funciones Defensivas:

1. Dos marcadores centrales con un líbero por detrás de ellos para efectuar las coberturas necesarias. Normalmente el tipo de marcaje es al hombre. Dos laterales que se encargan de sus bandas correspondientes, trabajando en sus respectivas zonas.
2. Tres medio campistas, cuyo tipo de marcaje es el de zonas.
3. Dos delanteros que normalmente cierran espacios por el centro y no tienden a abrirse a las bandas, dejando estas para los laterales propios y bajando a defender normalmente en situaciones de táctica fija.

### Funciones Ofensivas:

1. Los marcadores centrales se incorporan al ataque, sobre todo en jugadas de táctica fija.
2. El líbero debe poseer características propias para incorporarse y salir en funciones ofensivas, de forma esporádica y con gran decisión.
3. Los laterales volantes, deben subir al medio del campo con velocidad y constituirse en verdaderos extremos durante muchas fases del juego.
4. Los medios campistas se incorporan al ataque por detrás de los delanteros, intentando la finalización a media y larga distancia, incluso uno de ellos o los dos adoptando posiciones de remate dentro del área.
5. Los delanteros deben estar en constante movimiento, siendo estos muy similares a los que deben realizar dentro de otros sistemas.

### Ventajas y Desventajas (Basado en Gonzalvo, 2009)

#### Ventajas Defensivas:

1. Igualdad o generalmente superioridad numérica en la zona de medio campo por densidad y por la consiguiente distribución racional de los 5 centrocampistas.
2. Permite el repliegue ordenado o intensivo con mucha cantidad de efectivos, lo que dificulta enormemente las tareas de progresión del rival ya sea en ataque masivo, progresivo e incluso contraataque.
3. Defensivamente ahoga al rival, mediante la presión individual, zonal o principalmente de ayudas ya sea en el medio campo o incluso en la propia defensa. Esto permite una compensación en el esfuerzo para todos sus elementos:
4. La presión iniciada con 2 delanteros sobre la defensa contraria y continuada por los 5 centrocampistas debilita en mucho los ataques rivales, llegando a la zona de la defensa en situación precaria para ofrecer peligro evidente.
1. Las basculaciones en la medular permiten movimientos más organizados y de menos distancia, por lo que se consigue taponar zonalmente todos los espacios. A la vez, permite ahogar con la presión de ayudas mucho más al rival en campo contrario, especialmente cuando sus inicios son por banda..

#### Desventajas Defensivas:

1. Obliga a un gran despliegue físico, para recuperar zona/espacio con repliegue rápido por parte de los volantes laterales y a la capacidad de concentración y disciplina de marcaje de los centrales cuando se encuentran desarropados.
2. En este sistema de 3 centrales el punto más débil defensivo es la espalda de los carrileros, pues si estos se encuentran adelantados y no pueden recuperar zona, dejan un gran espacio a sus espaldas por el que los rivales suelen caer para progresar o desajustar el marcaje de los centrales y provocar espacios en otras zonas de la defensa con déficit evidente de tiempo y espacio en las basculaciones.
3. Este sistema, obliga por tanto defensivamente a generar un alto grado de simbiosis entre las líneas media y defensa, tanto en coordinación, como en equidistancia y prestaciones de ayudas constantes, lo que a lo largo de la temporada supone un gasto importante de energía mental y física.

#### Ventajas Ofensivas:

1. Ayuda a tener el control del balón en la medular, aumentando el porcentaje de posesión del mismo, incluso hasta llevar el ritmo de partido a donde interese en función del resultado.
2. Permite una mejor triangulación del balón tanto en propio campo como en ataque progresivo en campo contrario, al tener suficientes elementos aliados para tener soluciones de pase.

3. Permite conectar rápidamente con los 2 delanteros para tener una continuidad en el ataque masivo o progresivo que permita tener máxima presencia finalizadora y rematadora en el límite e interior del área.
4. Luego de presionar y recuperar el balón en campo contrario, el equipo está muy cerca de la portería adversaria y con suficientes efectivos para concretar un ataque con igualdad o superioridad numérica y posibilidades de presencia y éxito en la cuantía de rematadores.
5. Si la capacidad de desdoblamiento de carrileros, interiores o media punta en toda la amplitud de campo es coordinada y de presencia continuada, puede producir desestabilización y superioridad numérica atacante para continuas acciones en superioridad numérica.
6. Se produce un "Efecto Sorpresa" atacante de la 2ª Línea si las proyecciones de los centrocampistas en especial, se producen de manera fulgurante, vertical y con miras

#### Desventajas Ofensivas:

1. Si los Carrileros no son de carácter, llegada y productividad ofensiva y prefieren generar más recursos defensivos, el sistema queda cojo en la amplitud de campo, con posible inferioridad numérica en campo contrario y por supuesto huérfano de suministro en pases y centros para los atacantes.
2. El Medio Campo ya sea en formación de 2 pivotes o 1 solo tiene que equidistar bien entre sus mismos componentes, pues a pesar de su gran densidad numérica estos elementos pueden quedar disociados o con excesivo espacio entre ellos, por ejemplo en el caso de poco acompañamiento ofensivo en campo contrario cuando 1 volante lateral, 1 media punta y 2 delanteros están prácticamente situados al límite o interior del área.
3. Precisamente por la acumulación de atacantes puede producirse una excesiva densidad en zonas cortas en la frontal del área donde el rival efectúa el embudo oportuno para no dejarnos progresar, arrebatar el balón y cogernos un amplio espacio de salida al contraataque.
4. El esfuerzo generoso en recorrido ofensivo de los centrocampistas va desgastando al pasar de los minutos, por lo que es frecuente ver una descompensación entre la 1ª parte y la 2ª en cuanto a presencias llegadoras de los volantes laterales. El equipo puede quedar progresivamente a merced del contrario en el último tercio del encuentro.

#### **Variantes del Sistema (basado en Fernández, 1996, Herráez, 2002 y Rivas, 1999)**

##### 1. Sistema 1-5-3-2

###### Características

1. Sistema esencialmente versátil ya que tiene la capacidad de ser muy ordenado defensivamente y luego convertirse rápidamente en un sistema altamente ofensivo.
2. Normalmente utilizado por equipos que esperan al rival en su medio campo utilizando marcación zonal o en juegos de visita
3. Busca el contraataque por los lados

###### Ocupación y desarrollo:

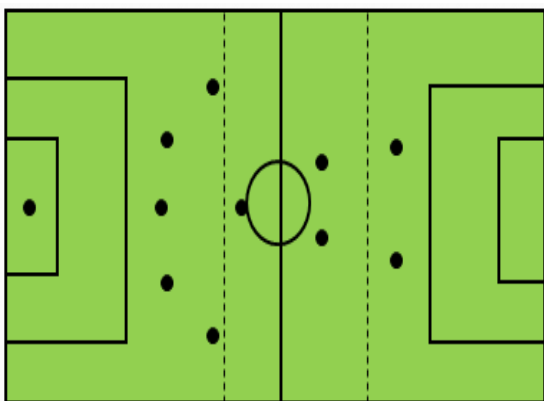
La composición más habitual de este sistema corresponde a la de 1 portero, una línea de 5 defensas, 3 medio campistas y 2 delanteros.

En la defensa se ubicarán 3 jugadores por el centro con características de marcadores centrales y dos defensas laterales volantes con funciones de defensa y ataque, por los costados del terreno de juego.

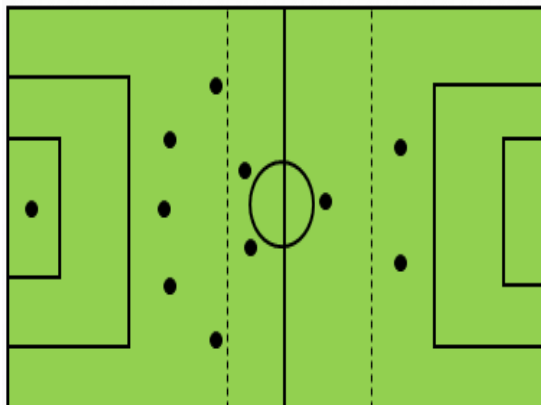
En el centro del campo, se ubicará un volante central encargado de distribuir el juego y a la vez cumplir función de volante de contención, a los lados de este se ubicaran dos volantes con muy

buen manejo de balón que cumplirán funciones defensivas cerrando en el medio y de ataque llegando al área y apoyando a los puntas y al lateral volante por los extremos del campo.

Con un volante centro y dos medias puntas



Con dos contenciones y un enganche



### Objetivos

1. Disminuir el potencial de ataque del rival
2. Reducir espacios en la defensa
3. Hacer que el rival salga para que deje espacio atrás y contraatacar.

### Ventajas del Sistema

1. Recuperación en campo propio.
2. Evita el contraataque del rival
3. Contraataque propio
4. Facilita: armado de ataque y posesión del balón.
5. Menos desgaste

### Inconvenientes del Sistema

1. Pocas oportunidades de anotar en un juego.
2. Comportamiento defensivo durante gran parte del juego.
3. El rival propone el juego

### 2. Sistema 1-3-4-3

#### Ocupación y desarrollo:

La composición más habitual de este sistema corresponde a la de 1 portero, 3 defensas, 4 medio campistas y 3 delanteros.

Los defensores son tres defensas centrales caracterizados por su contundencia, dominio del juego aéreo y velocidad. Deben poseer además, calidad técnica para iniciar el juego de ataque.

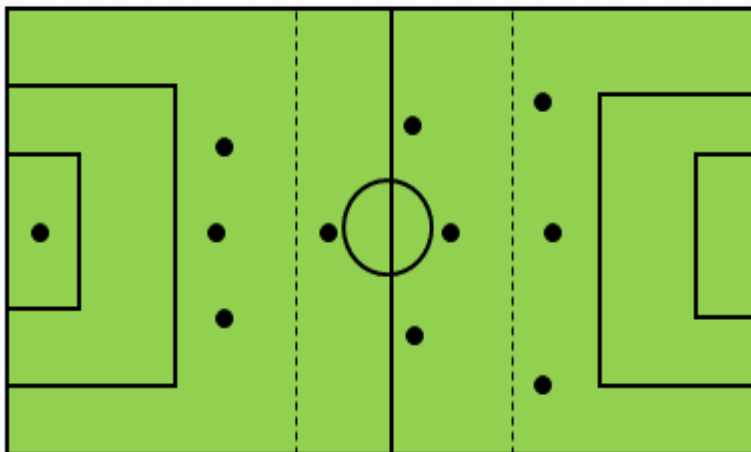
El centro del campo está compuesto por 4 medios, dos en el centro y dos en banda, que responden a diferentes características. Los volantes centrales suelen ser; uno más defensivo, que realiza coberturas a los otros tres y mantiene el equilibrio táctico posicional, el otro central, es ofensivo, creativo, encargado de canalizar el ataque. Los volantes de los costados son dos medio



campistas mixtos, con criterio para atacar y defender, en especial para ayudar a los defensas centrales.

Los delanteros son 3, dos de ellos en banda y uno en el centro. Los de banda son extremos, futbolistas de gran velocidad, excelente desborde, buenos pasadores y con remate. Se posicionan muy pegados a las líneas de banda, para darle amplitud al ataque de su equipo. Colaboran en el juego defensivo a través de la presión, pero una vez les desborda el balón acaban su cometido.

El delantero centro es un jugador alto, fuerte pero no torpe, buen rematador en el interior del área, que domina el juego aéreo y con movilidad. Colabora en tareas defensivas.



Ventajas del Sistema:

- Provoca superioridad numérica en el centro del campo, respecto al 1 4 3 3.
- La intención de juego es la de mantener la pelota el mayor tiempo posible, tratando de acumular gran cantidad de jugadores cerca del área rival, en concreto hasta 7, para aumentar las opciones de remate.
- Mejora el juego ofensivo, al escalonar a los futbolistas y permitir explotar con más eficacia la amplitud del juego por bandas y entre líneas, respecto al 1 4 3 3.
- Trata de aprovechar la calidad y el talento de los jugadores ofensivos en zonas peligrosas del área adversaria.

Inconvenientes del Sistema:

- Deja muchos espacios en las bandas, a la altura de los 3 defensas y detrás de ellos.
- Implica una colaboración absoluta de todo el grupo, tanto para defender como para atacar. Cualquier error puede ser fatal por lo expuesto del Sistema.
- Obliga a defender a gran nivel, y obliga a manejar la pelota con mucho criterio y calidad.

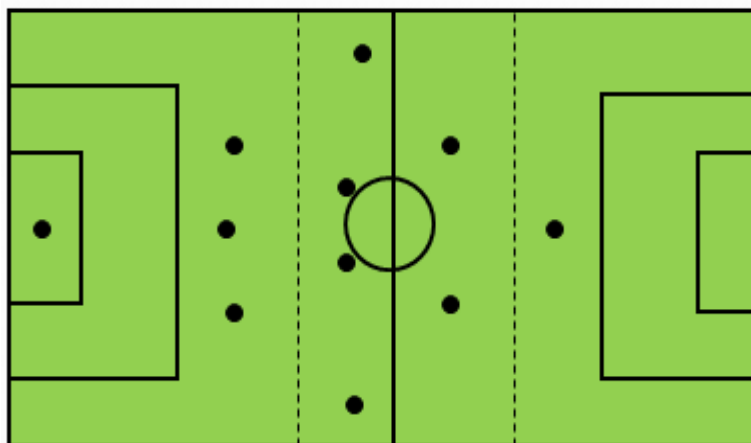
### 3. Sistema 1-3-6-1

Ocupación y desarrollo:

La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 3 defensas, 3 centro campistas defensivos, 3 centro campistas ofensivos y 1 delantero.

Los defensores son tres defensas centrales caracterizados por su contundencia, dominio del juego aéreo y velocidad. Deben poseer además, calidad técnica para iniciar el juego de ataque. El centro

del campo se divide en dos líneas. La primera línea la forman tres jugadores, uno defensivo que realiza coberturas a los otros dos, que son mixtos, con recorrido para ir de un área a la otra muchas veces, con calidad para generar juego de ataque y dar equilibrio defensivo. La segunda línea está compuesta por tres elementos, dos en banda y uno en el centro. Los de banda son extremos, futbolistas de gran velocidad, excelente desborde, buenos pasadores y con remate. El del centro es el media punta con talento ya explicado en sistemas anteriores. El delantero centro es un jugador alto, fuerte pero no torpe, buen rematador en el interior del área, que domina el juego aéreo y con movilidad. Colabora en tareas defensivas.



Esta variante del sistema, busca mediante la aglomeración de jugadores en el medio campo recuperar el balón, para iniciar después un contraataque en masa por los lados de la zona ofensiva.

Por la formación de este sistema, donde se ubican seis jugadores en el medio campo, se puede utilizar un juego a presión, agresivo en dicha zona. Además, permite una salida en masa en el contraataque, así como una mejor circulación del balón en el medio campo

Ventajas del Sistema:

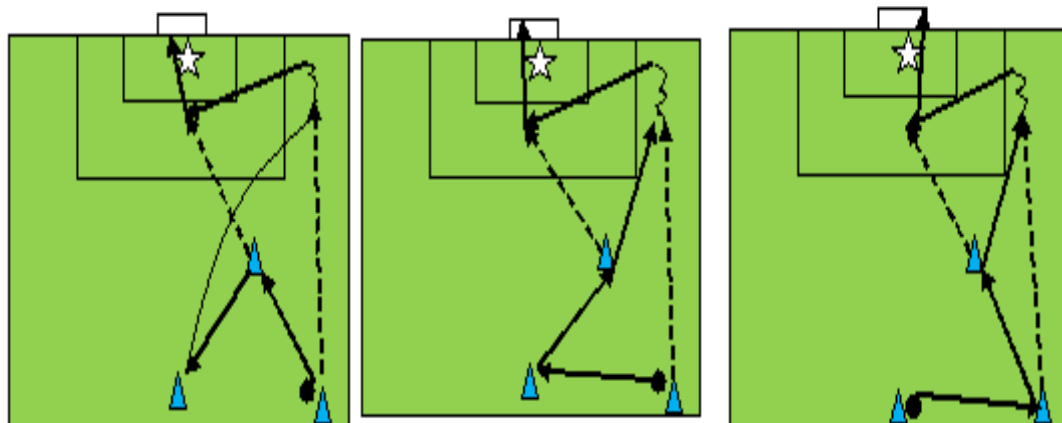
- Refuerza ampliamente el centro del campo, obligando a orientar el juego del contrario a las bandas.
- La intención es mantener la pelota el mayor tiempo posible, facilitando la llegada de hasta 6 jugadores a zonas de remate.
- Mejora el juego ofensivo, al escalar a los futbolistas y permitir explotar con más eficacia la amplitud del juego por bandas y entre líneas, respecto al 1-3-4-3.
- Trata de aprovechar la calidad y el talento de los jugadores ofensivos en zonas peligrosas del área adversaria.

Inconvenientes del Sistema:

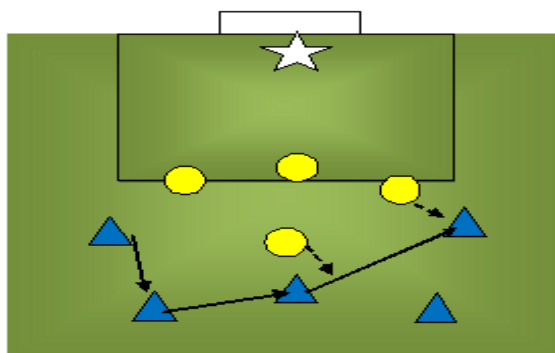
- Sigue dejando espacios libres en las bandas, a la altura de los 3 defensas y detrás de ellos.
- Se produce una descompensación de esfuerzos entre la primera línea de centro campistas y el resto del equipo, al asumir éstos el trabajo de equilibrio defensa –ataque.
- Implica una colaboración absoluta de todo el grupo, tanto para defender como para atacar. Cualquier error puede ser fatal por lo expuesto del Sistema.
- Obliga a defender a gran nivel, y obliga a manejar la pelota con mucho criterio y calidad.

**Ejercicios de Entrenamiento**

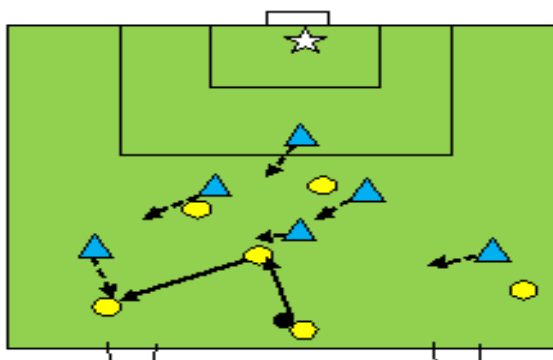
1. Acciones combinadas, para centro por parte de los laterales volantes y definición de los delanteros.



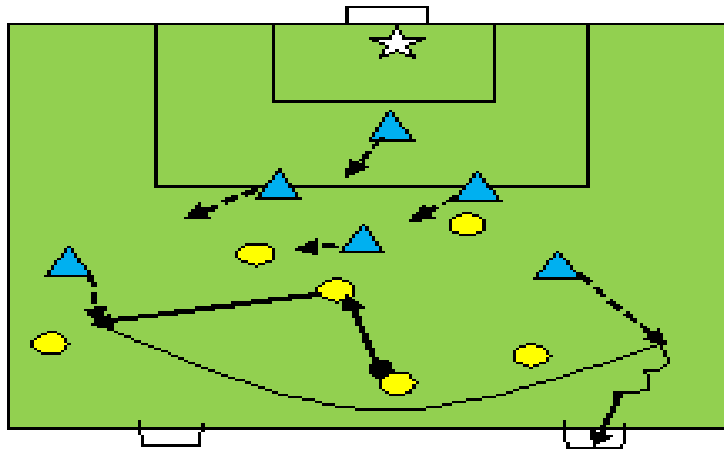
2. Táctico: en medio campo, juegan 5 atacantes vs 4 defensas, los ofensivos intentan anotar y los defensivos tratan de recuperar marcando en inferioridad numérica en formación 3-1, si recuperan devuelven el balón para que inicie otro ataque. Se dará énfasis al trabajo defensivo del volante centro.



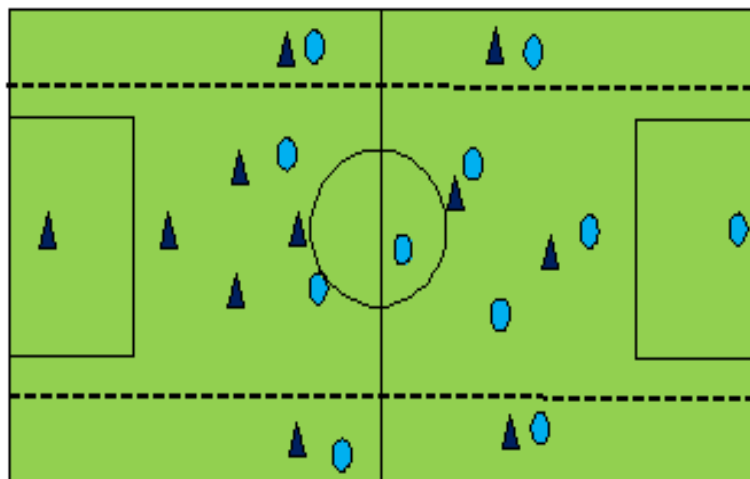
3. Juegan un portero, líbero, dos stoppers, dos volantes laterales y un contención, contra 6 ofensivos. Se hace énfasis en los movimientos defensivos de la línea de 5 defensores, cuando los defensivos recuperan, trataran de llegar con balón dominado hasta el centro de la cancha. Variante: se ubican dos marcos pequeños en la línea media para que anoten los defensivos.



- Igual al anterior, pero cuando la defensa recupere, deberá buscar enviar un cambio de juego, buscando al lateral volante que está del lado opuesto a donde se recuperó el balón.



- En toda la cancha juegan 10 vs 10 más arqueros. Se marcan las franjas laterales para que dentro de ellas jueguen únicamente los laterales volantes de cada equipo contra los extremos, buscando que los equipos ataquen siempre por los costados y que los jugadores de las bandas practiquen el juego 1 vs 1 tanto ofensivo como defensivo. Al inicio del juego la marca será pasiva, luego será en realidad de juego.



### Bibliografía del Capítulo

- Fernández, J. (1996). *Los sistemas de juego y su evolución*. Madrid, España. Editorial Gymnos, Madrid.
- Bauer, G. (1994). *Fútbol: Entrenamiento de la Técnica, la Táctica y la Condición Física*. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea.
- Gómez, E., Gutiérrez, P., Ramírez, D. (2004). *La táctica en el fútbol*. Tesis no publicada. Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.

Gonzalvo (2009) ventajas y desventajas del sistema 3-5-2 Extraído El 18/9/10desde <http://www.futbolon.com/index.php/2009/01/02/h-1-3-5-2>

Herráez, B (2002) Sistemas habituales en futbol 11 Extraído El 18/9/10desde [http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/sist\\_f11/sist\\_f11.htm](http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/sist_f11/sist_f11.htm)

Lovrincevich, C (2002) Análisis de la evolución de los sistemas de juego en el fútbol. Extraído El 18/9/10desde <http://www.efdeportes.com/efd53/futbol2.htm>

Real Federación Española de Fútbol RFEF (1994). Memoria del Curso: Táctica, Estrategia y Sistema de Juego. Escuela de Entrenadores. Madrid, España: Imprenta Sarabia S.L.

Rivas, O. (1999). *Fútbol, sistemas de juego*. Universidad Nacional Heredia, Costa Rica. Editorial Publicaciones UNA.

# CAPITULO VII

## SISTEMA 1-4-4-2

El sistema 1-4-4-2, tiene su origen en el antiguo sistema 1-4-3-3. Como es habitual en la aparición de las nuevas formaciones, este surge al retrasar a un delantero hacia la zona del centro del campo, por un lado con la intención de repartir mejor el espacio y los esfuerzos, equilibrando las acciones defensivas y ofensivas del equipo, y por otro lado, para poder competir ante rivales que juegan, en este caso, 4-3-3 con jugadores más idóneos que los nuestros para desarrollar ese sistema (Herráez, 2005).

A la vez, se realiza una variante en la línea defensiva, en la cual, los dos defensas del centro empiezan a jugar uno a la par del otro, contrario a lo que se utilizó antiguamente en donde un hombre libre jugaba por detrás del marcador central.

Según Rivas (1999), algunas de las características que se pueden mencionar para este sistema, son las siguientes:

1. Actualmente es uno de los sistemas más utilizados.
2. Implica la aplicación del juego en zona y en bloque tanto para defender como para atacar.
3. Es un sistema equilibrado, ya que defiende y ataca con una cantidad de hombres muy similar.
4. Permite el control de la zona central del terreno de juego.

### Objetivos del Sistema

1. Distribución adecuada y racional de los jugadores a lo ancho y largo del terreno de juego.
2. Propiciar el pressing en zona, principalmente en la zona central del terreno de juego.
3. Propiciar el contraataque, por el posible orden que mantiene una vez recuperado el balón.

### Requisitos Principales para jugar el 1-4-4-2

1. Arquero con buena técnica con los pies
2. Centrales rápidos e inteligentes y con gran conocimiento del juego.
3. Mediocampistas agresivos para presionar y con gran versatilidad para atacar y defender.
4. Delanteros con gran sentido de contraataque.
5. Todos los jugadores deben tener una excelente condición física.
6. Los jugadores deben permanecer en constante concentración y comunicación.

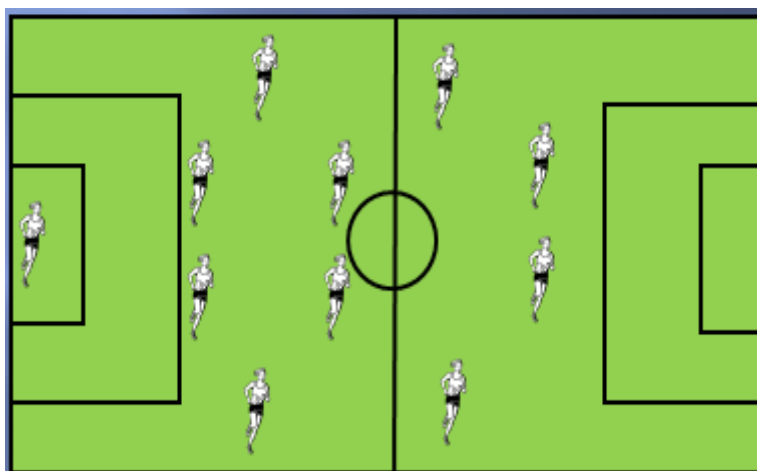
### Ocupación y desarrollo (basado en Herráez, 2005).

La ubicación generalmente de los jugadores en este sistema, corresponde a la de 1 portero, 4 defensas, 4 medios campistas – dos en el centro y dos en banda- y 2 delanteros.

Los defensores son dos laterales, con o sin recorrido ofensivo-defensivo, dependiendo del nivel físico-técnico-táctico de los futbolistas, y dos defensas centrales caracterizados por su velocidad tanto física como mental, una muy buena lectura de juego y una gran capacidad para asumir funciones tanto de marcador como de hombre libre.

El centro del campo, en su modo más habitual, cuenta con dos volantes centrales y dos en las bandas. Los centrales suelen ser uno más defensivo y otro mixto, que defiende y ataca a buen nivel. Los de banda son dos extremos que se encargan de apoyar el ataque promoviendo la utilización de todo el ancho de la cancha.

Los delanteros son dos, con capacidad para colaborar defensivamente, escalonarse en ataque y defensa, con buenos desmarques, remate, y que complementan sus cualidades perfectamente. Uno puede ser rápido y habilidoso, y el otro alto, bueno en el juego aéreo, con calidad para mantener el balón.



#### **Ventajas e Inconvenientes del Sistema** (basado en Herráez, 2005 y Rivas 1999).

##### Ventajas:

1. Permite una ocupación más racional del terreno de juego que el 4-3-3.
2. Aumenta la eficacia del juego defensivo al juntar más las líneas, facilitando la presión en el medio del campo.
3. Facilita la aplicación del fuera de juego al realizar movimientos para achicar y presionar.
4. Mejor reparto de los esfuerzos.
5. Establece asociaciones de jugadores por parejas, de cuyo entendimiento táctico puede salir beneficiado el grupo. Se cuenta con dos centrales, dos medios centros, dos laterales, dos extremos y dos puntas.

##### Inconvenientes:

1. Se puede dejar muy solos a los delanteros, si no acompañan ofensivamente los medios campistas.
2. La distancia entre líneas es amplia, restando eficacia al sistema, si no se trabaja el escalonamiento de puestos, tanto en ataque como en defensa. Es decir, que los delanteros, por ejemplo, han de escalonar sus posiciones para ofrecer coberturas uno al otro defensivamente, además de estar más respaldados por los centro campistas. En el caso ofensivo, los delanteros han de escalonarse para permitir más fluidez y facilitar el ataque.
3. Vulnerable en pelotazos a la espalda de los centrales y pelotazos diagonales a la espalda del lateral que se incorporó al ataque.

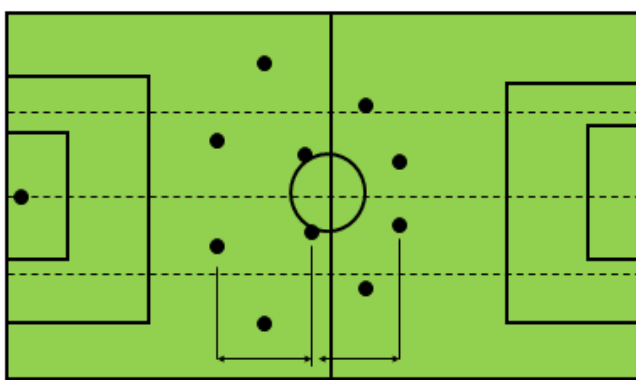
## Conceptos Tácticos del Sistema 1-4-4-2

### 1. Formación de un bloque compacto tanto horizontal como vertical

El sistema 1-4-4-2, requiere de la ubicación de los jugadores de campo conformando un bloque compacto tanto a lo largo como a lo ancho de la cancha, con el fin de evitar la creación de espacios libres que puedan ser aprovechados por el adversario al momento de defender y evitar la lejanía entre líneas al momento de atacar.

Cuando el oponente posee el balón, los jugadores deben ubicarse cercanos o reducir espacios entre líneas, mientras el rival más se acerque al marco, más reducidos serán los espacios entre líneas.

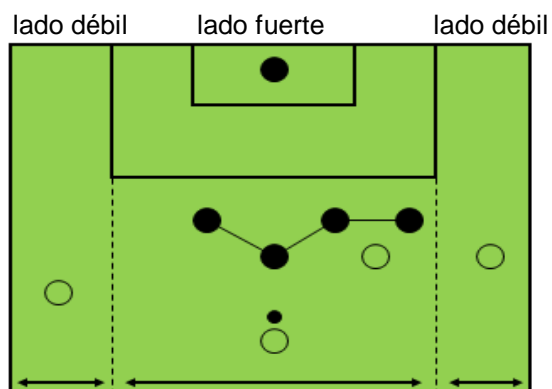
Así mismo, los jugadores deben poder formar una o dos líneas de cobertura en la fase defensiva, dependiendo de las decisiones estratégicas del entrenador (Ceccomori y cols, 2003).



### 2. Lado fuerte y lado débil

Con el lado fuerte, se hace referencia al sector o zona del sistema donde se encuentra el jugador opositor en posesión del balón. Evidentemente en este lado fuerte, el equipo que marca debe concentrar la mayoría de atención y de ubicación de sus jugadores con el fin de recuperar el balón y proteger férreamente su portería.

El lado débil, se refiere al lado o generalmente la zona lejana del jugador opositor con balón, que eventualmente algún contrario podría ocupar, sin que estos representen un gran peligro para la portería (Marziali y Mora, 1997).



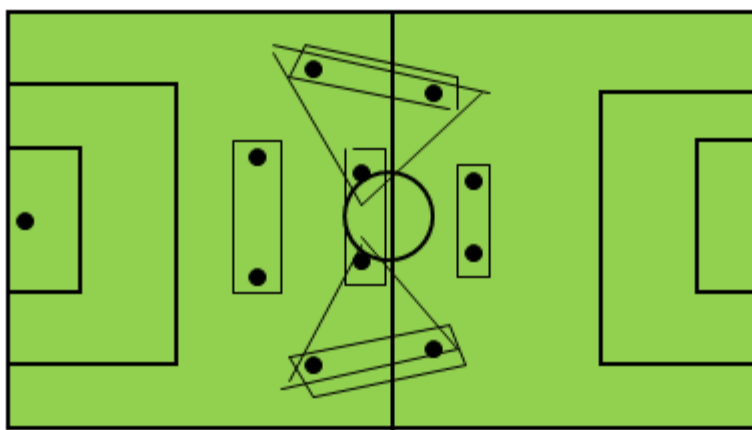


### 3. Jugadores Asociados en Parejas y Tríos

El sistema 1-4-4-2, ubica a los jugadores de tal forma que entre estos se puedan conjuntar en pequeños grupos conformados por 2 o 3 jugadores, que facilitarán defensivamente la aplicación de conceptos tales como: cobertura, permuta, dobleteos y pressing zonal.

La presencia de oponentes puede forzar a los defensores a cambiar sus posiciones en relación con los principios de marca y dependiendo de los momentos de juego. Los defensores, deben ubicarse a sí mismos en la zona de juego y estar pendientes de la marca y de la cobertura, entonces deben ubicarse no directamente marcando al adversario que penetra, sino ofreciendo cobertura a otro compañero. Por tanto, los defensores deben estar atentos a dos situaciones, a la marca del jugador con balón y al movimiento del jugador sin balón (Ceccomori y cols, 2003).

Por otra parte, ofensivamente, estas pequeñas sociedades permitirán un juego más elaborado y de conjunto, promoviendo acciones tácticas tales como: paredes, triangulaciones, ayudas permanentes y contraataques.



### 4. Diagonales y Cobertura de las Líneas de Defensa y Mediocampo

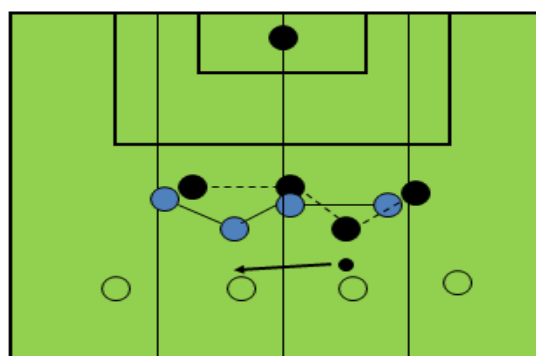
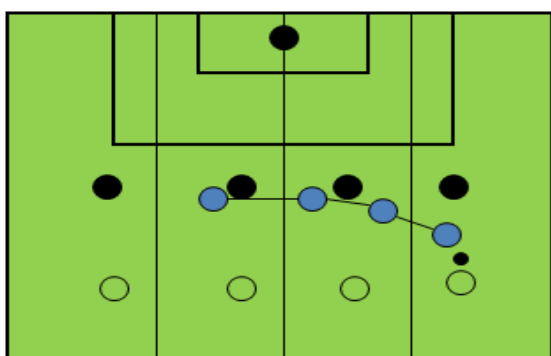
#### a. Basculación y Quiebre de la línea de defensas:

La defensa debe ser capaz de marcar movimientos coordinados, nunca debe ser estática y debe realizar movimientos correctos como la defensa elástica, que son aquellos movimientos realizados por la defensa como una sección yendo atrás y volviendo al frente. Con el primer movimiento, se busca restringir el ataque profundo de los oponentes y con el segundo, acortar al equipo manteniendo la distancia con el medio campo.

Cuando el balón está siendo presionado por la acción defensiva, los demás jugadores deben marcar a los adversarios de manera más agresiva, mientras que si no se está presionando los jugadores debes replegarse para evitar cada pase profundo (Ceccomori y cols, 2003).

Cuando el ataque del rival sea por el costado los jugadores deberán colocarse de manera diagonal con tal de escalonarse y proteger cada uno la espalda del jugador más cercano al balón.

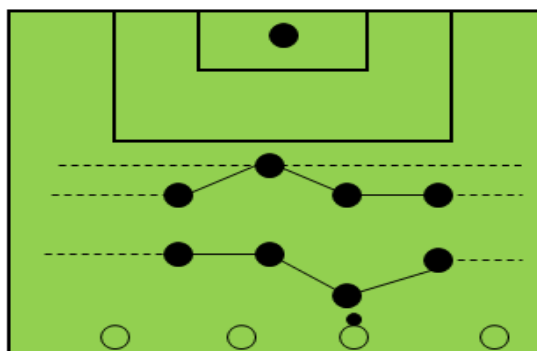
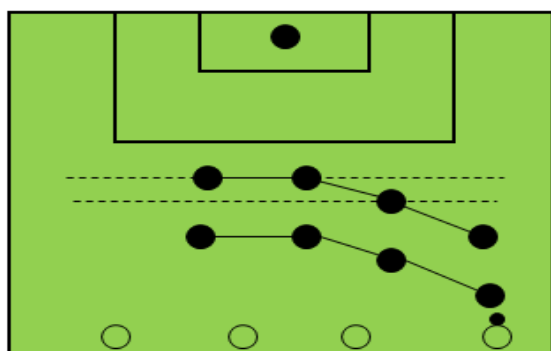
Cuando el ataque es por la zona central, el jugador más cercano al rival que recibe el balón de espalda, deberá adelantarse para presionarlo, quebrando así la línea. Los compañeros de defensa del jugador que quebró la línea deberán permanecer en la línea estando atentos a cubrir al compañero si este es rebasado.



b. Basculación y quiebre de la línea de defensas en conjunto con la línea de volantes:

El medio campo al estar conformado por cuatro jugadores, puede cubrir el ancho del terreno de juego más eficazmente. Los jugadores del medio, actuarán como un filtro por delante de la defensa y también ayudan a dobletear con esta.

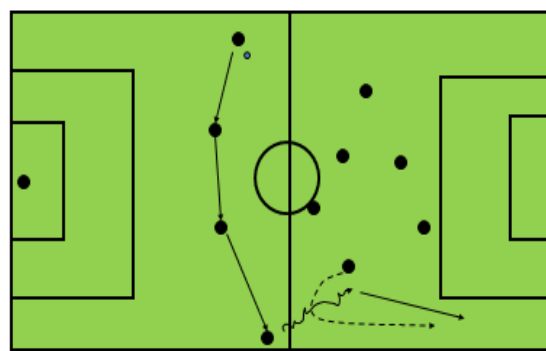
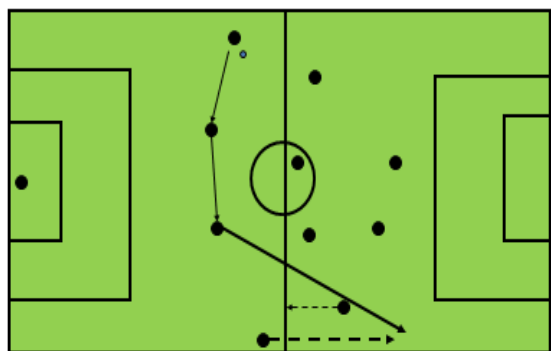
La línea media se moverá escalonada de manera coordinada con la línea de defensa cuando esta bascule hacia los lados y estará atenta a quebrar hacia el frente cuando el ataque sea por el centro del campo.



5. Movimientos Ofensivos

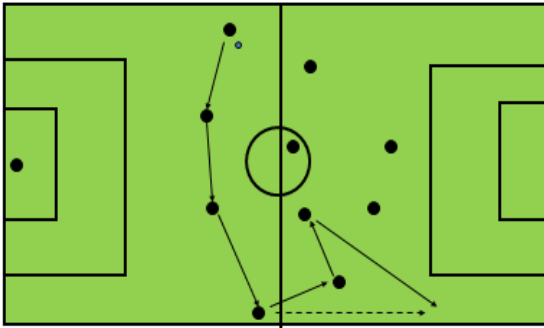
a. Desdoble del lateral

b. Desdoble del media punta

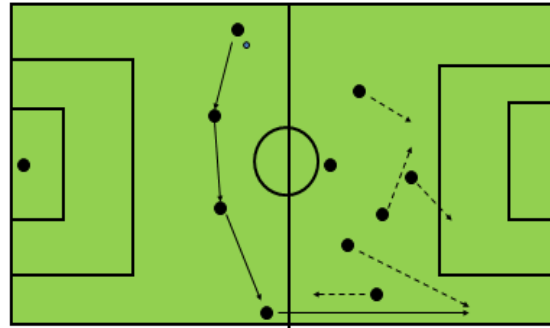


c. Triangulación y Desdoble del Lateral

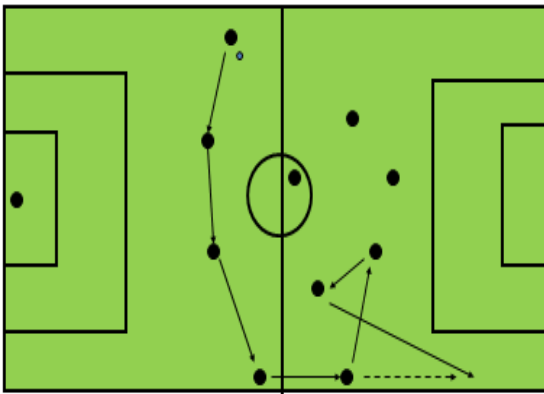
d. Desdoble del contención



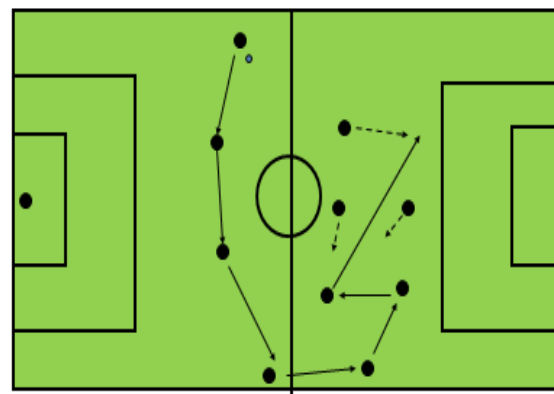
e. Triangulación y Desdoble del Contención



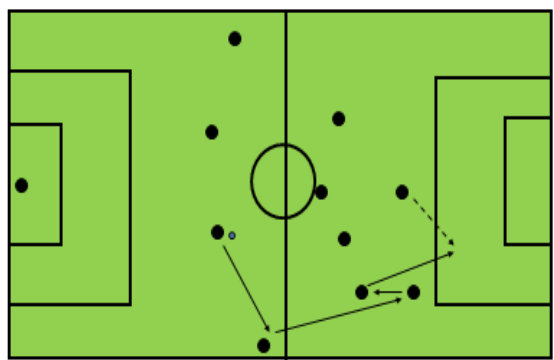
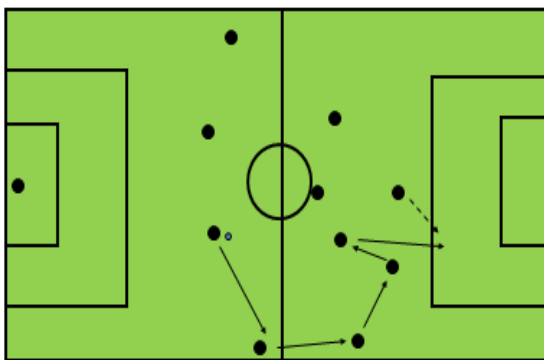
f. Desdoble del media punta por el lado débil



g. Triangulación y pase profundo al punta



h. Triangulación y pase profundo al punta



**Variantes del Sistema** (basado en Herráez, 2005).

El empleo de un sistema depende de la idea futbolística del entrenador, de las características de los jugadores y de las circunstancias que marcan un partido. Prácticamente, todas las variantes del sistema 1-4-4-2, se originan al ubicar de manera diferente a los medios campistas o bien retrasar a un delantero a la línea media, con la intención de mejorar el reparto del terreno de juego, compensar los esfuerzos y hacer frente a un adversario que es superior, o cuenta con mejores jugadores para aplicar el sistema original.

El sistema 1-4-4-2 es un sistema que ha sido interpretado de diferentes maneras como se verá a continuación, siendo las más utilizadas:

- 4-4-1-1, es decir, que se juega con dos líneas de 4 jugadores, más 1 media punta y 1 punta.
- 4-4-2 con rombo en el centro del campo, es decir, 1 medio centro defensivo por delante de la defensa, 2 medios campistas mixtos más adelantados y 1 media punta para cerrar la figura geométrica. Por último, aparecen 2 delanteros.
- 4-2-2-2 muy desarrollado en Colombia y luego extendido a Perú y Ecuador. Utiliza a 4 defensas, 2 medios defensivos, 2 medios por delante de carácter creativo y 2 delanteros.

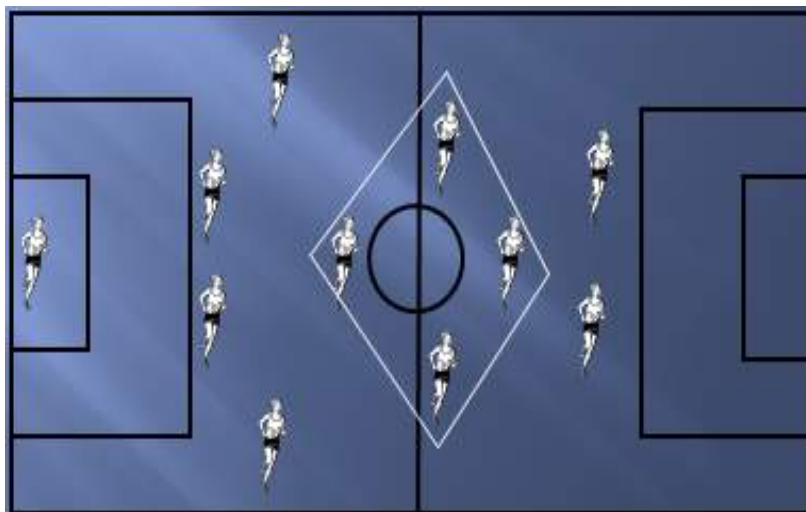
#### Sistema 4-1-3-2 con medio campo en forma de rombo

Ocupación y desarrollo:

La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 4 defensas, 4 medios campistas formando un rombo y 2 delanteros.

El centro del campo forma la figura geométrica del rombo, con un jugador defensivo situado delante de la defensa, dos medios mixtos más avanzados con equilibrio defensivo-ofensivo y un media punta en el otro vértice del rombo, con capacidad para dar pases a los delanteros, aprovechar los espacios entre líneas del rival y finalizar los ataques.

Los delanteros son dos, con gran movilidad, mucha velocidad y remate. Son futbolistas que colaboran en el trabajo defensivo, presionando el inicio ofensivo del equipo contrario.



Ventajas del Sistema:

- Permite una mejor ocupación del terreno de juego que el 4-3-3.
- Mejor reparto de los esfuerzos, con menor desgaste físico.
- Aumenta la eficacia del juego defensivo al juntar más las líneas, respecto al 4-3-3.
- Mejora del juego ofensivo entre líneas, cerca del área rival.

Inconvenientes del Sistema

- Puede ser vulnerable defensivamente, si es que los dos puntas y el media punta no colaboran. Está considerado como un Sistema ofensivo, por lo que no se ve mal que se libere de las tareas defensivas a los jugadores más creativos, aumentando el esfuerzo para recuperar el balón del bloque defensivo.

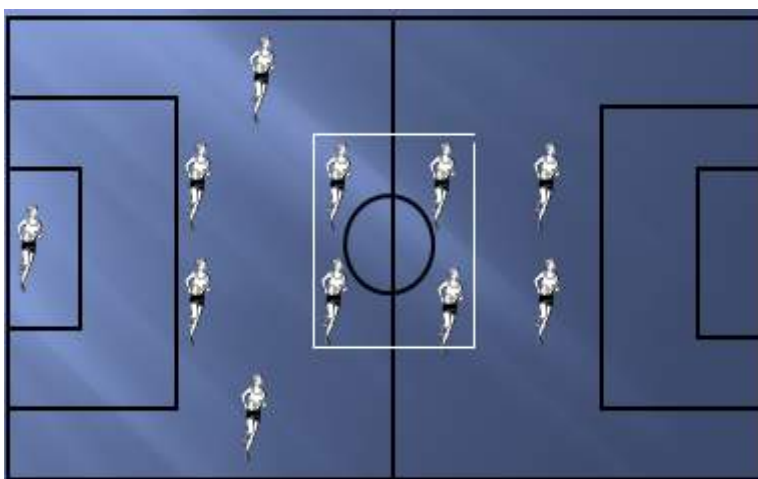
- Existe demasiado juego por banda del conjunto contrario, incluso entre líneas, si no colaboran todos los futbolistas en labores defensivas.
- En ataque se orienta en exceso el juego por el centro, al carecer de especialistas en banda.
- Precisa de buenos laterales, con capacidad ofensiva para compensar el juego centralizado mencionado en el punto anterior.

#### Sistema 1-4-2-2-2 con medio campo en forma de cuadro

Ocupación y desarrollo:

La composición más habitual de este sistema corresponde a la de 1 portero, 4 defensas, 4 medios campistas formando un cuadrado y 2 delanteros.

El centro del campo tiene a dos jugadores defensivos cerca de los 4 defensas, mientras que por delante de aquellos actúan dos futbolistas creativos.



Ventajas del Sistema

1. Aumenta la eficacia del juego defensivo en zona central al juntar más las líneas, respecto al 4-3-3.
2. Orienta el juego ofensivo del contrario hacia las bandas, donde puede ser recuperado el balón con más facilidad.
3. Mejora el juego entre líneas cerca del área contraria respecto al 4-3-3.
4. Trata de explotar la calidad y el talento de los jugadores ofensivos juntándolos en zonas peligrosas del área adversaria.

Inconvenientes del Sistema

- Defensivamente presenta muchas lagunas, pues se divide al equipo en dos grupos. Por una parte están los 6 defensores más el portero, y por otra aparecen los 4 atacantes, que no ayudan defensivamente cuando son desbordados por el balón.
- Existe demasiado juego por banda del conjunto contrario, incluso entre líneas, si no colaboran todos los futbolistas en labores defensivas.
- En ataque se orienta excesivamente el juego por el centro, al carecer de especialistas en banda. Tan sólo se ataca con 4, siendo mucha la dificultad para generar situaciones de peligro al actuar en inferioridad numérica frente a los rivales.
- Precisa de buenos laterales, con capacidad ofensiva para compensar el juego centralizado. Estos laterales son difíciles de conseguir hoy en día.

### Sistema 1-4-2-3-1

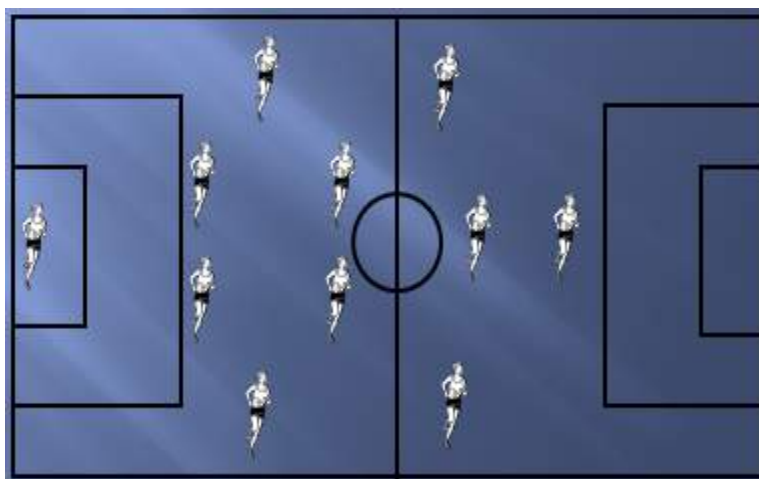
#### Ocupación y desarrollo

La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 4 defensas, 2 medios centros, 3 medios ofensivos y 1 delantero.

El centro del campo se divide en dos líneas. La primera línea está compuesta por 2 medios que juegan por delante de los cuatro defensores. Son los encargados de aportar el equilibrio defensivo-ofensivo al colectivo. Han de tener capacidad para defender, pero también para generar ataque y llegada al área contraria.

La segunda línea la conforman 3 medio campistas con dos jugadores en banda y uno en el centro. Los dos medios de banda son dos extremos con características clásicas, es decir, desborde, buenos pasadores y rematadores, que además colaboran en la recuperación del balón. El volante del centro responde al perfil de un media punta o jugador de enganche. Es un futbolista talentoso, buen pasador, con movilidad y con gran llegada al área.

El punta es un jugador de gran envergadura o con mucha velocidad, con capacidad técnica para retener el balón en espera de que lleguen sus compañeros, con buen remate y buenos desmarques tanto al área como a banda.



#### Ventajas del Sistema:

- Distribución racional del espacio de juego, permitiendo mejor escalonamiento defensivo de los jugadores, reforzando la zona central.
- Complica el juego entre líneas de los rivales.
- Grandes posibilidades de recuperar la pelota en campo adversario al presionar con hasta 4 futbolistas su inicio ofensivo.
- Mejora de las posibilidades del juego en ataque al escalonar las posiciones ofensivas del centro y de banda.
- Mayores posibilidades de aprovechar los espacios al jugar al contraataque.

#### Inconvenientes del Sistema:

- Excesivo espacio para defender de los dos medios centros, si no son ayudados por la línea de 3 medio campistas o por los defensas laterales.

- Al reforzar la zona central, se dejan espacios vacíos en banda cuando se defiende, por lo que debe estar claro qué jugadores han de ocuparlos y en qué momentos.
- En ataque, se corre el riesgo de “partir” al equipo, quedando un bloque de 6 jugadores y el portero para defender – los 4 defensas más los dos medios centros- y otro bloque de 4 jugadores encargados de generar y finalizar las acciones ofensivas.

### Sistema 1-4-3-3

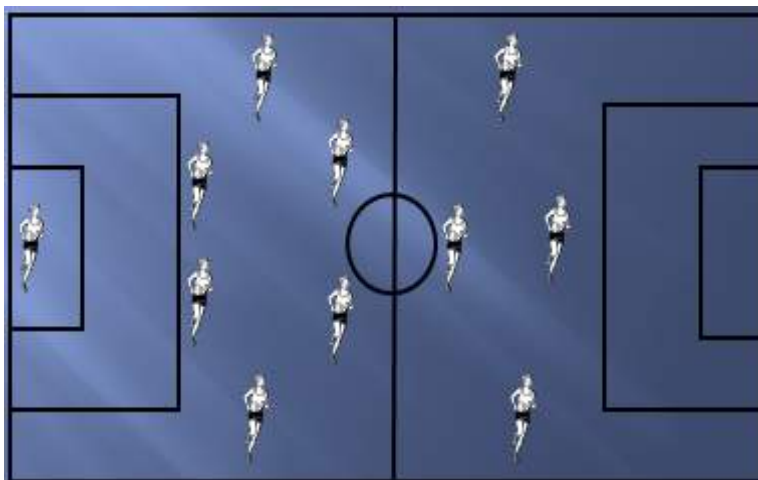
Ocupación y desarrollo:

La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 4 defensas, 3 medios campistas y 3 delanteros.

El centro del campo está compuesto por 3 medios que juegan por delante de los cuatro defensores. Uno de los tres juega más retrasado, realizando coberturas a los otros dos, quienes deben generar ataque y llegadas al área contraria. Son los futbolistas con mayor desgaste físico del equipo, pues deben aplicarse en las tareas defensivas y ofrecer soluciones ofensivas.

Los delanteros son 3, dos de ellos en banda y uno en el centro. Los de banda son los genuinos extremos, futbolistas de gran velocidad, excelente regate, buenos pasadores y con remate. Se posicionan muy pegados a las líneas de banda, para darle amplitud al ataque de su equipo. Apenas colaboran en el juego defensivo, una vez les sobrepasa el balón.

La característica del centro delantero dependerá del gusto del técnico o bien del recurso a disposición, ya que en este puesto puede jugar el clásico delantero centro con características de corpulencia, buen cabeceador y poca movilidad, o bien el jugador habilidoso que baja al medio campo y crea y concluye las opciones de gol haciendo uso de una extraordinaria movilidad.



Ventajas del Sistema:

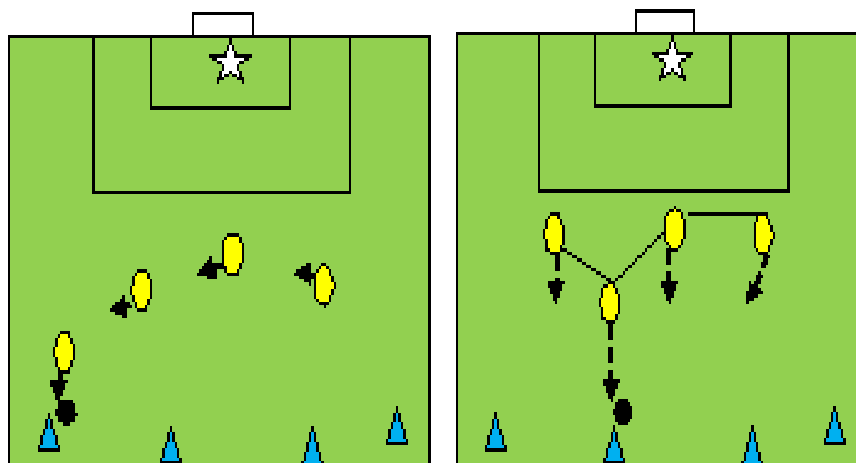
- Aumenta la eficacia del juego defensivo en zona central al juntar más las líneas, respecto al 4-4-2.
- Mejora el reparto de esfuerzos en el centro del campo, respecto al 4-4-2, además de distribuir con mejor criterio las posiciones en el terreno de juego.
- Mejora el juego ofensivo, al escalonar a los futbolistas y permitir explotar con más eficacia la amplitud del juego por bandas.
- Trata de aprovechar la calidad y el talento de los jugadores ofensivos en zonas peligrosas del área adversaria.

Inconvenientes del Sistema:

- Es un Sistema que deja muchas distancias entre líneas, ya que los tres delanteros quedan liberados de la recuperación del balón.
- Para tener éxito defensivo, precisa replegar a los jugadores con la intención de evitar los espacios entre líneas o que sean desbordados por pases largos detrás de los defensas, por lo que la recuperación del balón suele producirse muy cerca del área que se defiende.
- En su concepción original no estaba pensado el 4-3-3 para presionar al rival cerca de su área. Actualmente, su funcionamiento se asemeja mucho al 4-5-1, donde la diferencia queda establecida en la posición de los extremos, que se retrasan hasta el centro del campo para defender (4-5-1) y se adelantan para atacar (4-3-3).
- En ataque las posiciones son muy fijas, con poca movilidad, pocos cruces, facilitando mucho el juego defensivo del adversario. Se depende excesivamente del 1 vs.1 en ataque.

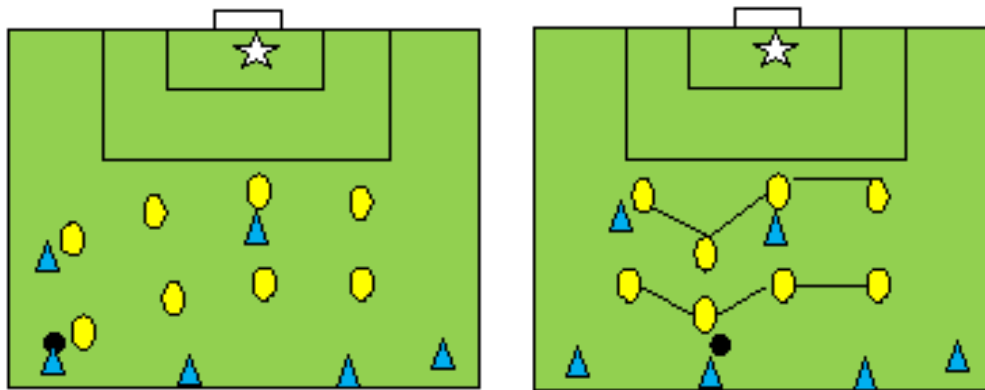
**Ejercicios de Entrenamiento**

1. Movimientos defensivos de basculación y quebrar la línea por parte de la línea de defensa.
  - Movimiento de basculación y de quebrar la línea defensiva. Los defensores basculan para formar una media luna en dirección al lado fuerte del sistema que es donde está el balón, si el balón va hacia el centro, uno de los centrales deberá quebrar la línea formando un triángulo con los dos defensas más cercanos a él.
  - Los cuatro ofensivos, únicamente pasarán el balón entre ellos sin avanzar, con el fin de que la línea defensiva realice los movimientos antes mencionados.
  - La defensa realiza marca pasiva, posteriormente los ofensivos tratarán de anotar y la defensa realizará los movimientos y marcará activamente.

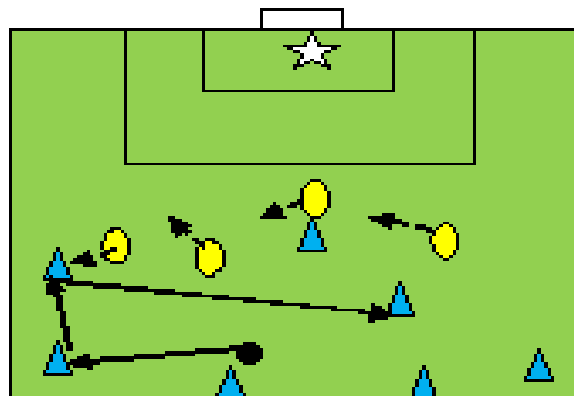




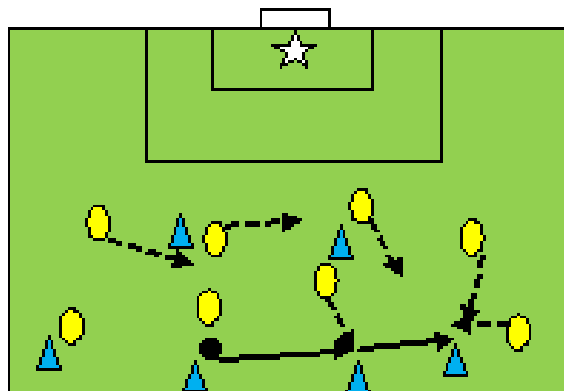
2. Igual al anterior, pero incluyendo a la línea de volantes que defiende contra dos delanteros y cuatro volantes.



3. En medio campo, defienden 4 defensores en línea contra 7 ofensivos, los ofensivos tratan de anotar, pero si son tocados por un defensor deberán reiniciar le ataque desde elm el medio campo. La defensa marcará de manera normal y realizando los movimientos defensivos correctos y teniendo como ventaja el poder para la jugada tocando al rival.



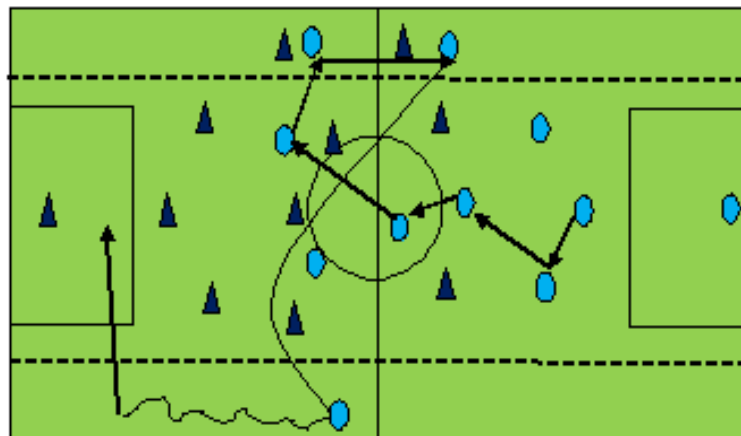
4. En medio campo juegan 8 contra 6, el equipo que defiende sale rápido y trata de anotar en los marcos que se encuentran en los costados, mientras que el equipo ofensivo, ataca normalmente. Variante: el equipo que defiende deberá realizar un cambio de juego luego de recuperar para poder anotar.



5. Juego 11 contra 8: en toda la cancha, un equipo de 11 siempre inicia el ataque, el equipo de 8 defiende con 2 líneas de 4, esperando en el medio campo.



6. Juego 11 vs 11 aplicando bloque vertical. Se limita la cancha en tres zonas, dos bandas y la zona central, el equipo que defiende ubica a sus jugadores en dos sectores regalando el lado débil del sistema, el equipo que tiene el balón en la banda debe de cambiar de juego hacia la otra banda, donde se encuentra un jugador abierto y sin marca para que desborde y tire centro. Si el equipo que defiende recupera el balón, deberá intentar atacar de la misma forma.



### Bibliografía del Capítulo

- Ceccomori, M; Prestigiacomio, L; Riva, A y Viviani, M. (2003). Soccer 4-4-2 System. Reedswain, Inc. United States of América
- Herráez, B. (2005). Sistemas Habituales en Fútbol 11. Internet. Recuperado el día: 10/09/2010. Disponible en: [http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/sist\\_f11/sist\\_f11.htm](http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/sist_f11/sist_f11.htm)
- Marziali, F y Mora, V. (1997). Coaching the 4-4-2. Reedswain, Inc. United States of America
- Rivas, O. (1999). Fútbol. Sistemas de Juego. Heredia, Costa Rica: Departamento de Publicaciones Universidad Nacional

# CAPITULO VIII

## LA MARCACIÓN EN ZONA Y HOMBRE A HOMBRE

### Marcación en Zona

#### **Definición**

Consiste en la repartición de cada una de las partes del terreno de juego para cada uno de los 11 jugadores, los cuales tendrán a su cargo una de dichas partes para defender y atacar.

El equipo que practica una defensa en zona, ocupa y mantiene un bloque defensivo entre el balón y la portería contraria, cada jugador será responsable de una zona del terreno de juego en intervendrá desde que el balón o un rival penetren en ella (García, 2010).

#### **Aspectos Generales**

Según Contreras (2008), el buen equipo de fútbol es aquel que sabe cuando marcar al hombre y cuando cubrir un espacio. Al hombre se marca cuando la situación es favorable, es decir cuando hay igualdad o superioridad numérica en la zona de conflicto y se debe marcar al espacio cuando la situación es desfavorable, es decir, cuando el equipo se encuentra en inferioridad numérica en la zona que defiende.

La R.F.E.F. (1994), afirma que para una correcta aplicación de la defensa en zona, los jugadores deben adoptar posiciones escalonadas dentro de las líneas del sistema, que sucesivamente obstruyen el desarrollo de las jugadas del equipo contrario. A la vez, la colocación y los movimientos de cada jugador estarán en función del lugar donde se encuentre el balón, el compañero y el rival.

En el plano defensivo los jugadores que juegan en zona, alcanzan con mayor facilidad su máximo rendimiento, al disponer de una mayor seguridad en sus acciones que mejoran el sentido de la anticipación. En la marcación zonal se cuenta con la ventaja de que cuando una línea es desbordada, una nueva línea se opone a la progresión del balón hacia el marco.

Una correcta aplicación de la defensa en zona requiere de movimientos de cobertura, repliegue, permuta, anticipación y demora y ofensivamente implica desdoble, pared, cambio de juego y contraataque.

Es importante destacar que los jugadores que marcan en zona deben tener características psicológicas tales como: atención, concentración, cooperación, agresividad e inteligencia táctica.

#### **Objetivos de la Marcación Zonal** (basado en Acame, 1994)

1. Ocupar con 11 jugadores todo el largo y ancho del terreno de juego para atacar y defender.
2. Cada jugador debe marcar al o los adversarios que lleguen a su zona.

3. Cada jugador debe disponer de una porción de terreno de juego para realizar acciones ofensivas.
4. Desplazarse de forma sincronizada a todos los jugadores de acuerdo al balón.

### Requisitos para la aplicación del Juego en Zona (basado en García, 2010)

En defensa:

- Actitud: comunicación, trabajo colectivo, agresividad, disposición para entrenar.
- Pressing intensivo por parte de cada jugador en la zona de su responsabilidad
- Velocidad al replugar
- Solidaridad al marcar, a fin de aplicar los principios de cobertura, permuta y dobleteo.
- Ubicación de la defensa: decidir el lugar a donde presionar

En ataque:

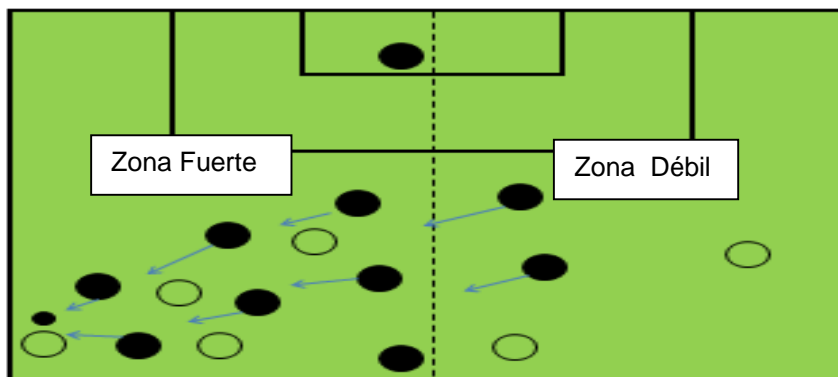
- Disposición para contraatacar, debido a que esto se facilita por el orden de los jugadores dentro del sistema establecido.
- Disposición de los jugadores y movimientos sistematizados.
- Elección del sistema: sistemas como el 4-4-2 favorecen la aplicación del juego ofensivo en zona.

### Zona Fuerte y Zona Débil

Dentro de la defensa zonal y su dinámica de coberturas recíprocas y reducción de espacios, se encuentran dos aspectos de vital importancia tanto para el entrenador como para los jugadores. Estos dos aspectos, están relacionados con la zona donde se encuentre el balón, ellos son la zona fuerte y la zona débil de un equipo que aplica y ejerce defensa zonal.

1. Por zona fuerte, se entiende que es la zona en donde se encuentra el balón y por donde se está enfocando el ataque rival, ya que en dicha zona se ubica el mayor número de jugadores aplicando marcajes, anticipaciones, coberturas y relevos, en donde la reducción de los espacios es más intensa favoreciendo así la no creación de los espacios libres.
2. La zona débil es la zona o las zonas alejadas del balón, en donde los jugadores defensivos más cercanos ejercen vigilancias defensivas sobre los rivales que se encuentran en dichas zonas. Se denomina débil ya que es una zona literalmente despoblada, pero en dado caso que el rival efectúe un cambio de orientación a dicha zona, los jugadores directamente responsables para realizar un repliegue intensivo y presionar, son los volantes, los cuales temporizan la acción de juego del rival y permite la nueva posición de la línea defensiva, teniendo como referencia y orientación la posición del balón.

Rival atacando por el costado:



## Ventajas y Desventajas del Juego en Zona (basado en García, 2010)

Ventajas:

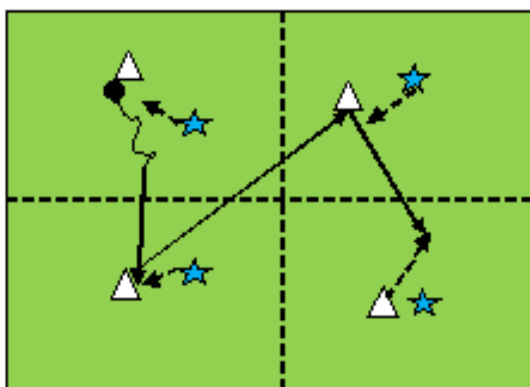
- Desplazamientos económicos
- Defensa y ataque ordenado y rápido
- Mejor cobertura de los espacios
- Solidaridad defensiva que facilita las coberturas y permutas entre compañeros de la zaga.
- Defensa en superioridad numérica
- Facilita el pressing y el achique de espacios
- Obliga a rematar de larga distancia

Desventajas:

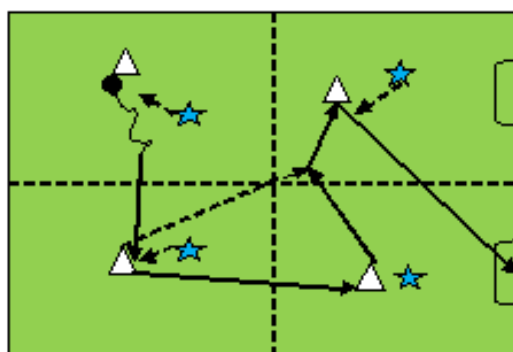
- Las zonas solo existen como espacios mentales, por lo que un jugador podría interpretar que un jugador no es su responsabilidad al no tener claro su zona de acción.
- Débil ante los cambios de juego dirigidos a la zona débil
- Se deben marcar diferentes rivales
- Posibilidad de tener que marcar a dos hombres que lleguen a una misma zona.
- Debilidad en los costados
- Posible desconcentración de los jugadores que se encuentran vigilando en la zona débil, provocada por su lejanía al balón.

### Ejercicios de Entrenamiento

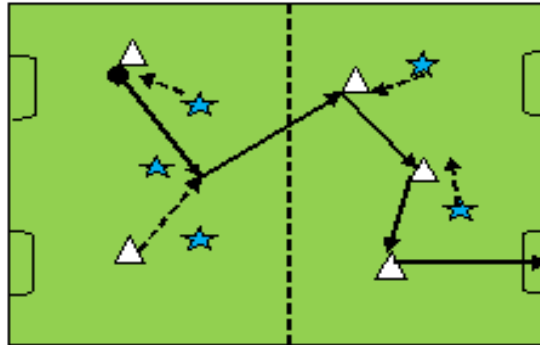
1. En un cuadro dividido en 4 zonas se juega 4x4, cada jugador defiende una zona y cuando tiene el balón trata de driblar a su marca y pasar con sus compañeros.



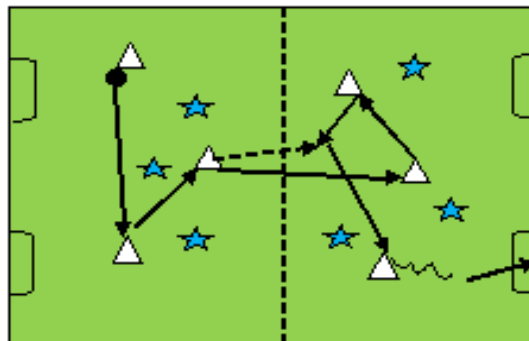
2. Variante del anterior. Un equipo defendiendo dos marcos pequeños, uno de los jugadores del equipo que ataca podrá pasar a las zonas ofensivas para atacar en superioridad numérica 3 contra 2.



3. En un campo dividido horizontalmente juegan 5 x 5, el equipo que ataca coloca 3 jugadores en la zona ofensiva y defiende con 2 su defensiva con el fin de obligar a defender en inferioridad numérica utilizando marcación zonal y movimiento de demora.



4. Variante del anterior, se juega 6 x 6, 3 x 3 en cada zona, un jugador defensivo puede pasar a la zona ofensiva para atacar en superioridad numérica 4 x 3.



5. En un medio campo dividido en 8 zonas defiende una línea de 4 defensores contra 6 ofensivos, cada defensa defiende su zona cercana al área. Los delanteros tratan de anotar y se desmarcan por las 4 zonas cercanas al área, los del medio pasan la pelota y sirven de apoyo.



Variantes:

- 1x1 en cada zona cercana al área, los del medio pasan y sirven de apoyo.
- 6 ofensivos vs línea de 4, los puntas cambian de zona.
- 6x6 invadiendo zonas para hacer coberturas o superioridad numérica ofensiva
- 8 defensivos vs 6 ofensivos invadiendo 2 para dobletear, cobertura y permuta.

## **Marcación Hombre a Hombre**

La marcación HxH, es un sistema de defensa en el que la técnica defensiva está muy unida con la fuerza de intervención. Este tiende a evitar que el atacante reciba el balón de sus compañeros por la proximidad del defensor, disminuyendo las opciones de pase del equipo contrario.

En este tipo de marcación, la responsabilidad individual se acrecienta debido a que en cada jugada el defensor tiene que controlar a su adversario sin contar con la posible ayuda de sus compañeros. Esto hace que la combatividad de los defensores sea mayor por la propia responsabilidad que tienen.

El jugador que es rebasado ha de volver rápidamente a situarse entre la portería y su par. Conforme el adversario en posesión de balón se acerca a la portería, las distancias de marcaje disminuyen progresivamente. El hombre libre o líbero es de vital importancia en este tipo de marcación, debido a que los atacantes arrastran a los defensores y las coberturas casi siempre deben ser realizadas por él (García, 2010).

### **Objetivos**

1. Evitar que el atacante que jugadores importantes de un equipo puedan desarrollar libremente su habitual juego ofensivo.
2. Arrebatar el balón antes de que el atacante que se está marcando reciba el pase.
3. Estorbar a los posibles rivales receptores del balón
4. Hostigar constantemente a los jugadores rivales, con el fin de causar desesperación, incomodidad y cansancio mental durante todo el juego.
5. Crear contraataques al momento de recuperar el balón.

### **Ventajas y Desventajas (basado en RFEF, 1994)**

#### Ventajas

1. Los adversarios no se ven libres de su oponente, ya que los defensores imponen su presencia de manera continúa.
2. Los atacantes son obstaculizados preferentemente en el momento de recibir el balón, lo que reduce la posibilidad de tomar decisiones correctas.
3. Hay una simplicidad de acciones ya que cada jugador se dedica a marcar directamente a un adversario, lo cual es fácil de entender por cualquier jugador de un equipo.
4. El tener el defensor un objeto claro, marcar a su par, le permite una concentración de atención y esfuerzo.

#### Desventajas

1. El fallo individual entraña mucho riesgo, ya que la cobertura es muy difícil de realizar.
2. El espíritu de solidaridad no existe, cada uno marca independiente de los demás.
3. Se necesita de una excelente condición física para perseguir al adversario, ya que el defensor corre al ritmo impuesto por el contrario.
4. El defensor arrastrado por los desmarques del atacante, tiene que jugar muchas veces fuera de su puesto, por lo que sus automatismos habituales quedan disminuidos.
5. El desorden que puede provocar el perseguir a un rival a sectores que no son los propios de los puestos de cada jugador, podría de alguna manera presentar dificultad para iniciar el contraataque una vez recuperado el balón, ya que el jugador que recupera, podría no tener compañeros en sus puestos habituales para pasarles el balón.
6. El juego ofensivo de los que persiguen a un jugador en específico, queda muy limitado, ya que deben estar pendientes de su adversario directo.

### Defensa en Zona vs Defensa HxH

<b>Marcación Zonal</b>	<b>Marcación H x H</b>
1. Facilita las coberturas	1. Dificulta las coberturas
2. Menos desgaste	2. Implica más desgaste
3. Fácil contraataque	3. Ataque más lento
4. El rival no influye	4. El rival impone el ritmo
5. Mayor ordenamiento	5. Ordenamiento en función del rival

### Bibliografía del Capítulo

Accame, F. (1994). Fútbol en Zona. Madrid, España: Editorial Gymnos

Contreras, F. (2008). La Zona. Estrategias Defensivas. Recuperado el 02 de octubre de 2010 desde: <http://www.jugadoresdefutbol.es/fundamentos-tacticos/defensa-en-zona-en-el-futbol>

García, R. (2010). Táctica y Estrategia: Zona y Hombre a Hombre. Recuperado el 05 de octubre de 2010 desde: <http://astede.iespana.es/tactica.php>

Real Federación Española de Fútbol RFEF (1994). Memoria del Curso: Táctica, estrategia y Sistemas de Juego. Escuela de entrenadores. Madrid, España: Imprenta Sarabia S. L.



# CAPITULO IX

## JUEGO EN BLOQUE

(Basado en López, 2004)

La aplicación del juego en bloque, busca desarrollar un juego en el que tanto las líneas del sistema como los jugadores entre sí, permanezcan separados y conjuntados a una distancia adecuada, con el fin defensivo de evitar la creación de espacios que puedan ser aprovechados por el rival y con el fin ofensivo de poder atacar de manera conjunta y con el máximo volumen de jugadores.

Por tanto, la aplicación del juego en bloque, será un requisito indispensable a utilizar, en el uso de cualquier sistema de juego, brindando a estos un orden y equilibrio tanto defensivo como ofensivo.

La aplicación del juego en bloque beneficiará también la ejecución óptima de otros conceptos tácticos importantes para cualquier equipo, tales como; pressing, juego en zona, armado de ataque y contraataque.

### Objetivos del Juego en Bloque

1. Ocupar racionalmente el terreno de juego: a través de este objetivo el equipo defensor se organiza colectivamente en unos espacios determinados del terreno de juego manteniendo un adecuado equilibrio entre las líneas durante el desarrollo de las fases defensivas.
2. Explotar al máximo las características de los jugadores: con este objetivo y en función de las características físicas, técnicas, tácticas, psicológicas defensivas y ofensivas el equipo se organiza en los espacios más adecuados para aprovechar las mismas.
3. Dificultar la progresión de juego del rival: a través de este objetivo el equipo defensor mantiene un bloque defensivo compacto entre el balón y la portería propia con una serie de líneas escalonadas que sucesivamente van obstruyendo la progresión en el juego del equipo atacante.
4. Facilitar la recuperación del balón: con este objetivo el equipo defensor al organizarse colectivamente en unos espacios determinados reduce las distancias entre sus líneas lo que favorece la recuperación del balón.

### Posicionamiento Vertical del Bloque Defensivo

Ante la imposibilidad que tendría un equipo en defender la totalidad de los espacios del terreno de juego en cuanto a su profundidad, se debe determinar que espacios debe ocupar verticalmente el bloque defensor tras la finalización de sus acciones ofensivas, la pérdida de balón en campo propio o contrario, cuando el adversario va sacar un tiro libre o cuando el balón sale del terreno de juego (saque de banda, meta o esquina).

Con un adecuado posicionamiento se trata de ocupar racionalmente el terreno de juego, juntando nuestras líneas defensivas en un espacio concreto del campo (cerca, media distancia o lejos de nuestra portería) con el fin de favorecer con posterioridad la recuperación del balón.

### **Tipos de Bloque:**

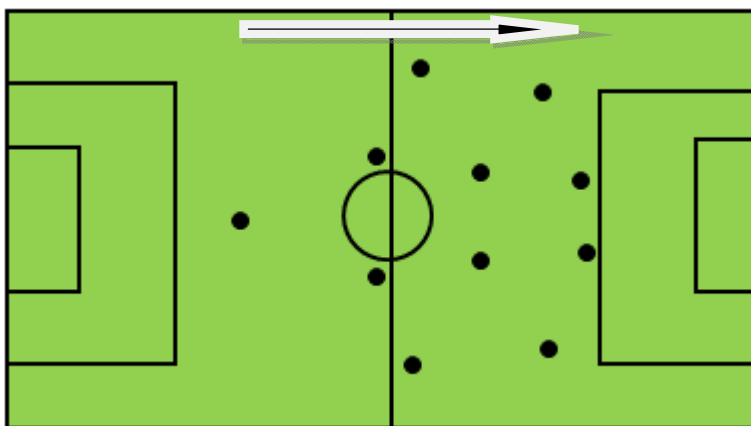
Aspectos a considerar para determinar el tipo de bloque defensivo vertical a utilizar:

- Concepción futbolística del entrenador.
- Características defensivas y ofensivas de jugadores propios como del rival.
- Forma y espacios donde recupera el balón el adversario.
- Necesidad que se tenga de recuperar el balón de una manera rápida o lenta.
- Ventaja o desventaja numérica.
- Estado del terreno de juego y condiciones atmosféricas

En función del análisis de estos aspectos el equipo defensor puede posicionarse de las siguientes maneras:

#### **1. Bloque Avanzado**

A través de este posicionamiento cuando el equipo pierde la posición del balón tras finalizar o durante el desarrollo de las acciones ofensivas en campo contrario trata de recuperarlo lo antes posible ocupando el campo adversario presionando a los atacantes con la máxima intensidad defensiva.



¿Cuándo aplicarlo?

Debido a la gran intensidad defensiva que hay que aplicar para desarrollarlo con eficacia es muy difícil que un equipo pueda mantenerlo durante todo el partido. La aplicación de este tipo de bloque dependerá de que se den ciertas situaciones del juego tras finalizar o perder el balón en campo contrario:

- El adversario va a realizar un saque de meta en corto
- El portero va a sacar en corto.
- Se produce un saque de banda en campo contrario
- Cuando los defensores contrarios devuelven el balón a su portero
- Cerca del adversario que recupera el balón hay un jugador muy próximo que pueda presionarlo rápidamente.
- Cuando el resultado es desfavorable a los intereses propios y necesitamos recuperar el balón lo antes posible.

### Ventajas de este posicionamiento

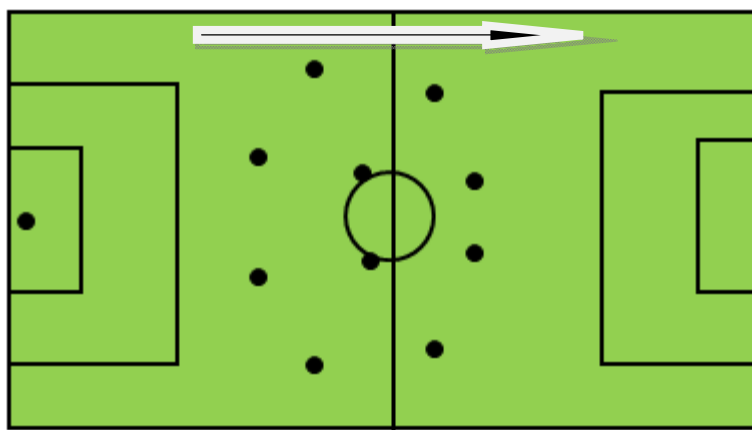
- Se dificulta la iniciación-creación las acciones ofensivas del adversario
- Al recuperar al balón en zonas próximas al área rival se puede contraatacar muy rápido, con pocas acciones.
- Se intenta tener el mayor tiempo la posición del balón o finalizar el mayor número de veces en la portería contraria.
- El rival se ve obligado a desarrollar sus acciones ofensivas desde posiciones muy alejadas a la portería adversaria.
- Se reduce la capacidad ofensiva del adversario a imponer nuestra presencia constantemente.

### Desventajas de este posicionamiento

- No disponer de jugadores intensos defensivamente para su aplicación e inteligentes para aplicarlo en situaciones favorables
- No disponer de jugadores rápidos en la línea defensiva para poder evitar que les ganen la espalda en caso de pases de profundidad
- El desgaste físico que supone aplicarlo
- No tenerlo perfectamente entrenado si no existe una gran coordinación será muy peligroso aplicarlo
- La situación adelantada del portero puede ser aprovechada por el adversario mediante in lanzamiento de larga distancia.

### Bloque Intermedio

Por este medio el equipo finaliza sus acciones ofensivas o pierde la posesión del balón en campo contrario se repliega ligeramente situándose el bloque defensivo en los espacios intermedios del terreno de juego, situándose los puntas en espacios próximos al semicírculo del campo contrario, la media sobre la línea de medio campo, la línea defensiva en espacios próximos al semicírculo del campo propio y el portero al borde del área de penalti.



### ¿Cuándo aplicarlo?

Cuando se dispone de jugadores con un buen nivel técnico individual y colectivo, explosivos en distancias cortas y buenos en el 1 contra 1 de medio campo hacia adelante, así como cuando el rival tiene problemas para generar juego ofensivo en la media cancha.

También cuando se dispone de jugadores intensos defensivamente y rápidos en la línea defensiva o el adversario tiene problemas al defender con su línea media adelantada por falta de velocidad en sus jugadores.

Ventajas de este posicionamiento

- Se le dificulta la fase de creación de las acciones ofensivas al oponente.
- Se recupera al balón en espacios peligrosos a la portería adversaria con lo que se puede contraatacar con peligro.
- El rival se puede ver obligado a jugar directo.
- Se intenta mantener a los atacantes lejos de la portería evitando las situaciones favorables para la finalización.
- Se presenta un bloque compacto escalonado entre el balón y la portería.
- Se puede aprovechar el fuera de juego.

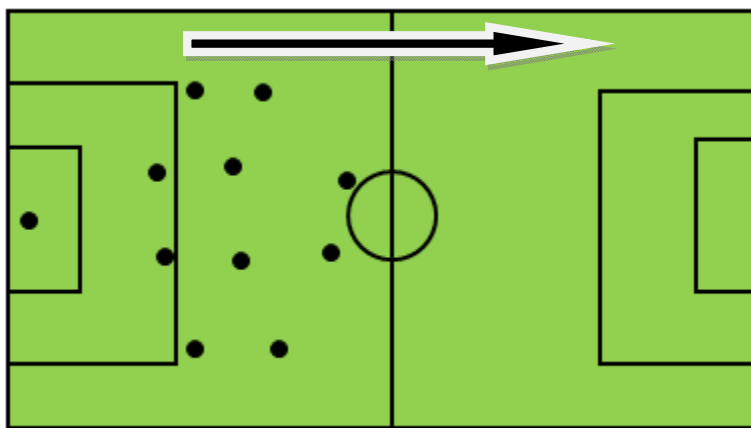
Desventajas de este posicionamiento

- Los espacios libres existentes a la espalda de la línea defensiva que pueden ser aprovechados por el adversario.
- No se dificulta la iniciación de las acciones ofensivas del equipo contrario.
- No disponer de jugadores inteligentes para poder aplicar la regla del fuera de juego.
- La situación adelantada del portero puede ser aprovechada por el adversario mediante un lanzamiento de media distancia.

### **Bloque Retrasado**

Este posicionamiento se adquiere cuando el equipo finaliza sus acciones ofensivas y pierde la posesión del balón en campo contrario y se repliega hasta las cercanías de su área o debido a que el adversario lo domina claramente en campo propio. Los puntas se ubicarán por detrás de la línea media, la línea de medio campo estará entre el círculo central y el área grande y la línea defensiva sobre los linderos del área de penal.

Este posicionamiento podrá aplicarse de una manera elegida o bien los defensores se verán obligados a emplearlo porque el adversario lo domina claramente obligándole a echar las líneas hacia atrás.



¿Cuándo aplicar el bloque retrasado?

Cuando el entrenador tiene una concepción futbolística basada en el contraataque largo, replegando a su equipo al máximo y saliendo rápido una vez recuperado el balón, tratando de aprovechar los espacios dejados en defensa por el equipo que atacaba.

Cuando se dispone de jugadores defensivos poco intensos, con buen dominio del juego aéreo, contundentes en el despeje o cuando el adversario tiene jugadores lentos en la línea defensiva.

Cuando se dispone de atacantes muy rápidos en distancias medias y largas que pueden aprovechar los espacios libres dejados por el adversario o cuando el equipo contrario tiene muchas dificultades de atacar a un rival que actúa replegado.

También se aplica cuando el resultado del juego es favorable casi al término del juego, lo que implica que el rival adelantará líneas por lo que un contraataque podría encontrar espacios en la defensa del rival (opcional).

Cuando un equipo se encuentra en desventaja numérica tras haber recibido una o varias expulsiones (opcional).

Ventajas de este posicionamiento

- Se presenta un bloque compacto escalonado entre el balón y la portería.
- Se dificulta la creación y finalización de las acciones ofensivas del adversario por los pocos espacios libres entre la línea defensiva y la propia portería.
- Se obliga al equipo atacante a adelantar sus líneas creándose grandes espacios libres a la espalda de su línea defensiva que pueden ser aprovechados para buscar el contraataque.
- El portero no se ve obligado a adelantar tanto su posición como en otras posiciones.

Desventajas de este posicionamiento

- Se le ofrece la iniciativa del juego al adversario al no dificultarse la fase de iniciación y en parte de la creación de sus acciones ofensivas.
- Se producen un mayor número de jugadas a balón parado en zonas próximas a la portería propia.
- Si nos anotan y se ponen por delante del marcador cuesta cambiar la mentalidad del equipo.
- Se requiere una concentración máxima durante todo el partido ya que el equipo defensor se ve comedido a ataques continuos y un error podría suponer un gran peligro para la proximidad de la portería.

### **Posicionamiento Horizontal del Bloque Defensivo**

Ante la imposibilidad que tendría un equipo en ocupar y defender horizontalmente todo el ancho del terreno de juego, debemos determinar en función de varios aspectos los espacios a ocupar por cada línea defensiva y el bloque defensor a lo ancho del campo.

El bloque defensivo debe desplazarse horizontalmente en función de la posición del balón, dejando libre los espacios alejados al mismo con el fin de generar situaciones de ventaja numérica (favorecer una mayor densidad defensiva) en los espacios próximos al balón, debiendo realizar vigilancias sobre las zonas no ocupadas.

Objetivos del posicionamiento:

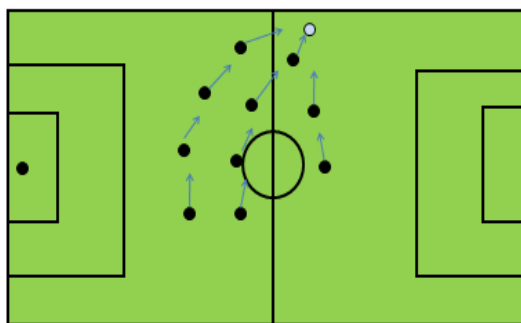
- Ofrecer cobertura al defensor que se enfrenta al poseedor del balón: a través de este objetivo uno o varios defensores se desplazan para ofrecer cobertura al defensor que se enfrenta al poseedor del balón.
- Dificultar la progresión en el juego: a través de este objetivo el bloque defensor reduce los espacios en las zonas próximas al balón generando una gran densidad defensiva que dificulta la progresión en el juego del adversario.
- Facilitar la recuperación del balón: a través de este objetivo el equipo defensor genera ventajas numéricas en las zonas próximas al balón lo que favorece la recuperación del mismo mediante entradas, anticipaciones e intercepciones.
- Mantener el equilibrio defensivo: a través de este objetivo el bloque defensor desplaza temporalmente a los jugadores hacia las zonas más útiles, dejando libres los espacios más alejados del balón, lo que favorece que se mantenga un correcto equilibrio defensivo evitando dejar espacios libres que puedan ser aprovechados en zonas peligrosas.

### Tipos de Posicionamiento

Los desplazamientos a nivel horizontal que puede realizar el bloque defensivo en función de la dirección, trayectoria del balón, posición y desplazamiento de los defensores son:

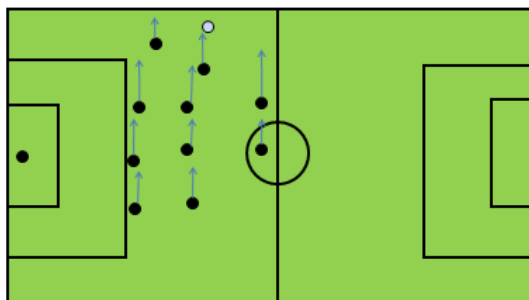
#### Hacia delante en sentido diagonal.

Se realiza en aquellas situaciones en las que el bloque defensor realiza la basculación mediante un desplazamiento diagonal hacia delante, aplicándose con el fin de salir a presionar al atacante que va a recibir el balón, acompañando todo el equipo en la misma dirección.



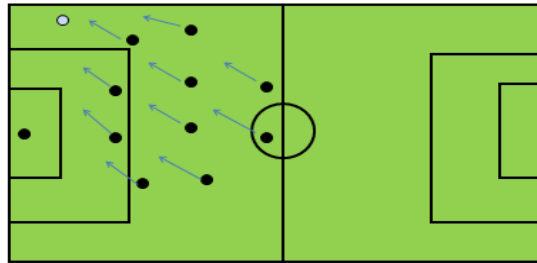
#### Lateralmente.

Se realiza en aquellas situaciones en las que el bloque defensor realiza la basculación mediante un desplazamiento lateral. Se aplican con el fin de posicionarse correctamente, manteniendo el equilibrio defensivo pero sin intención de salir a presionar al poseedor del balón.



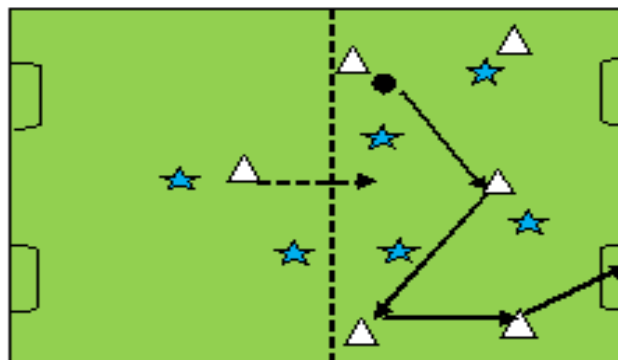
Hacia atrás en sentido diagonal.

Se realiza en aquellas situaciones en las que el bloque defensor ha sido superado por el balón realizando la basculación con un desplazamiento diagonal hacia atrás. Se aplican con el fin de mantener el equilibrio defensivo o volver a situarse entre la línea del balón y la portería propia.

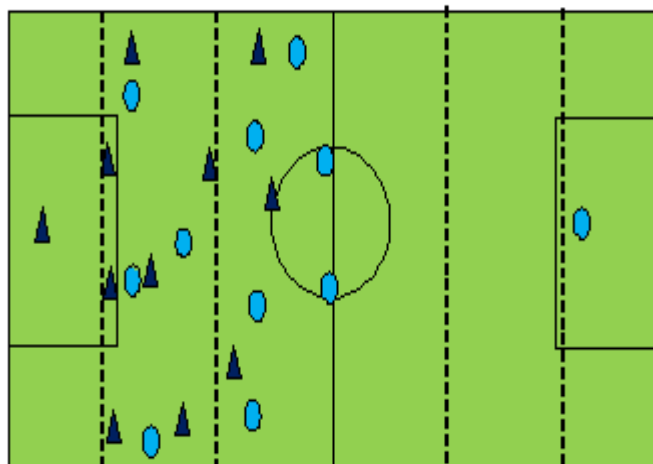


**Ejercicios de Entrenamiento**

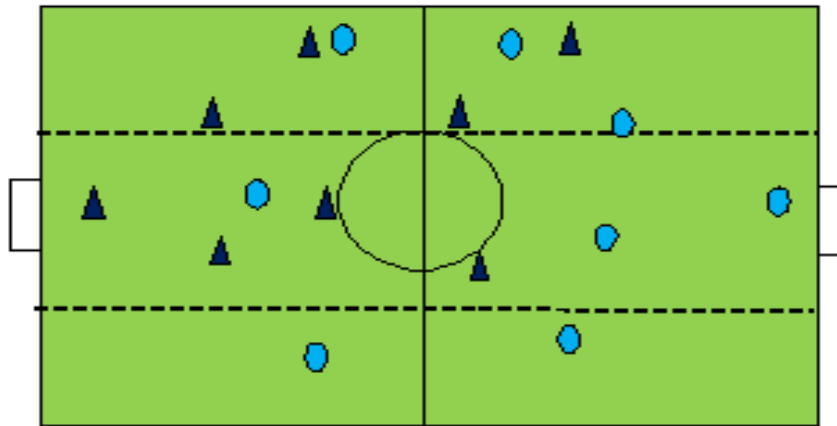
1. Juegan 6x6, se trata de anotar en dos marcos pequeños, para que valga el gol todos los jugadores ofensivos deben pasar la mitad del campo, manteniendo el bloque horizontal.



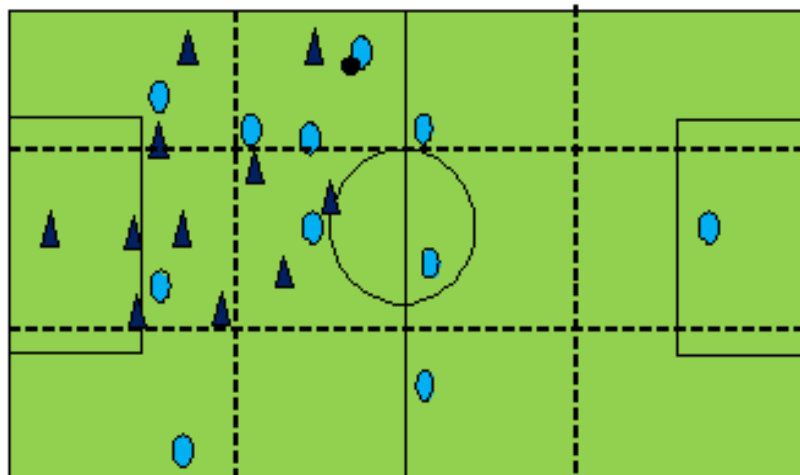
2. Se juega 11x11 en todo el terreno de juego, el cual está dividido en 6 franjas horizontales. Los equipos estarán obligados a ubicar a sus jugadores solamente en 3 zonas, manteniendo el bloque horizontal en ataque o defensa.



3. Juego de 7x7, el medio campo se divide en 3 sectores verticales. El equipo que ataca trata de anotar utilizando todo el campo, el que defiende deberá obligatoriamente ubicar los hombres en dos zonas cuando la pelota esté en los costados, tratando de conservar un bloque vertical.



4. Se juegan 11x11 en todo el terreno de juego, el cual está dividido en 3 franjas verticales y 4 horizontales. El equipo que defiende deberá hacer un bloque compacto ubicando a sus jugadores en 4 zonas cuando el balón esté por los costados, el equipo que ataca trata de anotar utilizando todo el terreno de juego.



### Bibliografía del Capítulo

López, J. (2004). Modelos Tácticos y Sistemas de Juego: Elaboración y Entrenamiento Integrado. Madrid, España: Editorial Wanceulen



# CAPITULO X

## ARMADO DE ATAQUE

Se podría definir el armado de ataque como una acción táctica en la cual se busca la creación de espacios en la defensa rival, haciendo circular el balón por diferentes sectores, mediante pases sucesivos y seguros.

Es importante acotar que, este tipo de ataque se realiza frente a equipos que presentan defensas muy organizadas donde es muy difícil tomarlos por sorpresa, ya que se paran muy bien en el terreno de juego o se repliegan rápidamente apenas pierden el balón, evitando ser contraatacados.

Para Urmente (sf), existen diferentes tipos de formas de atacar, no obstante, toda forma de ataque generalmente cumple con tres fases fundamentales, a saber:

1. Apertura
2. Elaboración
3. Finalización

### Objetivos

1. Asegurar la posesión del balón: acciones que tienen como fin mantener el balón en nuestro poder el tiempo necesario para alcanzar nuestro objetivo.
2. Controlar el ritmo de juego: Alterar el transcurso del juego ya sea en velocidad con que se desplazan los jugadores o intensidad con que se golpea el balón o la combinación de ambos aspectos.
3. Desorganizar la defensa rival: Tratar de llevar a la defensa de un lado al otro del campo para crear espacios, se desordene y les sea sumamente difícil retornar a sus posiciones sin dejar espacios descubiertos.
4. Crear espacios en la defensa rival: Donde se puede penetrar con balón o bien que ese cree un espacio donde los jugadores se coloquen para darles el balón con buena proyección hacia el marco contrario.
5. Hacer salir al rival de la zona defensiva a la zona de creación: Provocar a los defensas contrarios y retroceder un poco con el balón para que la defensa salga, y en ese momento, se puede lanzar un cambio de juego donde entre un jugador libre o bien un pase a profundidad que la defensa no pueda alcanzar.
6. Provocar errores defensivos: Realizar pases cortos y rápidos, o largos para que la defensa se desespere y salga a marcar, perdiendo así la zona, creando un espacio libre y tratar de conseguir igualdad o superioridad numérica contra la defensa, ya sea quedar en un mano a mano o bien un 2 contra 1.

### Características (basado en López, 2004)

- Progresión basada en la conservación del balón durante periodos de tiempo largos.
- Utilización de un juego rápido con la aplicación de paredes y triangulaciones.

- Movilidad máxima de los jugadores sin balón para dotar de superioridad numérica en las zonas próximas al poseedor del balón con la aplicación de apoyos y desmarques.
- Se manifiestan las tres fases del juego de ataque (iniciación, creación y finalización) con la intervención directa de un elevado número de jugadores y líneas.
- Se aplica generalmente en el medio del campo donde la precisión tiene un papel mucho más importante que la velocidad.
- En las cercanías del área la velocidad y la sorpresa adquieren importancia.

Para que realmente sea efectivo es necesario que los jugadores, no estorben la acción del compañero que lleva el balón, faciliten la apertura del balón, ya que es mejor pasar que conducir el balón, si se conduce el balón intentar que sea por el centro.

Según López (2004), para llevar a cabo un buen armado de ataque los jugadores deben poseer las siguientes características:

- Portero: debe dominar el saque con la mano en corto y el juego con el pie ya que debe apoyar por detrás a la línea defensiva y colaborar con esta para salir de la presión defensiva adversaria.
- Línea defensiva: deben poseer una excelente calidad técnica en la ejecución del pase corto para iniciar con eficacia el juego ofensivo y los de banda deben dominar las situaciones 2x1 en la banda.
- Línea de medio campo: deben dominar y ejecutar con el mayor ritmo posible las acciones de control y pase para otorgarle la velocidad de circulación al balón necesaria, para crear el juego ofensivo.
- Línea de delanteros: deben dominar el juego de espaldas a portería adversaria para favorecer la aplicación de paredes y triangulaciones (pases cortos) y el remate desde el interior del área de penalti principalmente.

### **Requisitos para un Armado de Ataque Efectivo**

- Pasar el balón constantemente, utilizando todo el terreno de juego.
- Circulación inteligente del balón por los diferentes sectores.
- Movilidad constante
- Ayudas permanentes
- Pases de corta distancia y cambios de juego
- Desmarques de apoyo y de ruptura
- Jugadores con excelente pase de profundidad
- Cambio repentino de velocidad en la zona de definición.
- Cerca del área arriesgar pases de profundidad, dribling, paredes, centros o remates de media o larga distancia.
- Buenos centradores y cabeceadores

También es importante mencionar que al momento de realizar un ataque elaborado, se deben aplicar los siguientes conceptos tácticos: apoyos, rotaciones, bloqueos, desdobles, permutas, desmarques de apoyo y de ruptura, espacios libres, vigilancias y temporizaciones.

### **Cuándo aplicarlo (basado en Brüggemann y Albretch, 1993)**

- Cuando el rival se repliega rápidamente.
- Cuando es necesario controlar el ritmo de juego.
- Cuando se quiere hacer que el tiempo pase para conservar un resultado favorable en los últimos minutos del juego.
- Cuando se está en inferioridad numérica transitoria.
- En partidos que se juegan a altas temperaturas

## Ventajas y Desventajas

Ventajas:

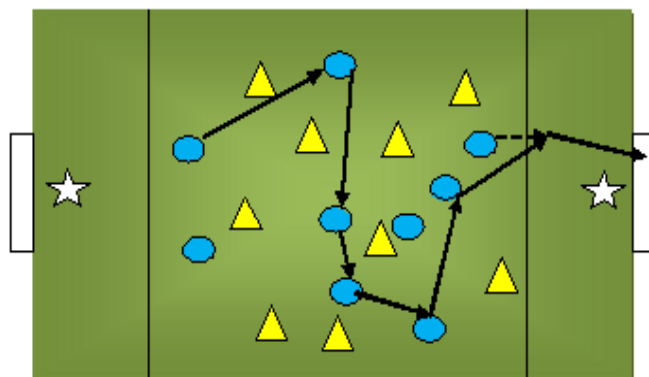
1. Asegura la posesión del balón: Ya que al realizar pases cortos y de una manera tranquila será menor la posibilidad de perder el balón por un pase, que si se saliera de forma precipitada.
2. Se impone el ritmo de juego: Al tener el control del balón el equipo puede determinar la intensidad de juego a la que quieren que se realice el partido.
3. La responsabilidad de atacar se distribuye entre todo el equipo: Se crea un mejor equilibrio en ataque, ya que al subir poco a poco todo el equipo se suma al ataque y hay menos probabilidad de fracasar si se tienen más hombres al ataque.
4. Requiere en menor grado de individualidades: En este caso las individualidades casi sería desventajas, pues al tener a casi todo el equipo atacando, si un jugador realiza acciones solo se perdería la idea del ataque y sería menos efectivo.
5. Ahorro energético: Al ser impuesto el ritmo de juego, por los jugadores, es más descansado, pues el balón es el que se desplaza y no los jugadores.

Desventajas:

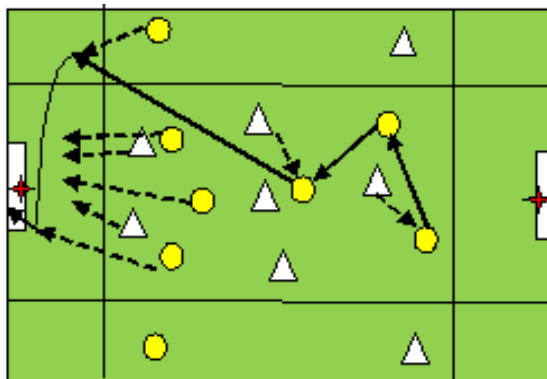
1. El ataque puede ser muy lento: por lo general armar un ataque es una acción sumamente lenta, ya que al realizar muchos pases el juego prácticamente se detiene, pues muchas veces en lugar de ir hacia adelante se va de un lado a otro, para buscar espacios.
2. El ataque podría volverse predecible: es muy fácil saber por dónde atacará el contrario si solo nos mueve la bola de un lado a otro pues si se tiene un jugador débil, por ahí intentarían entrar, o por algún espacio que se cree por lo que se podría estar preparado para evitar alguna sorpresa.
3. Es susceptible al contraataque: esta podría de ser la mayor desventaja que presenta esta forma de atacar, ya que al estar con todo el equipo buscando la anotación, si se pierde el balón pueden tomar al equipo mal posicionado y anotar un gol.

## Ejercicios de Entrenamiento

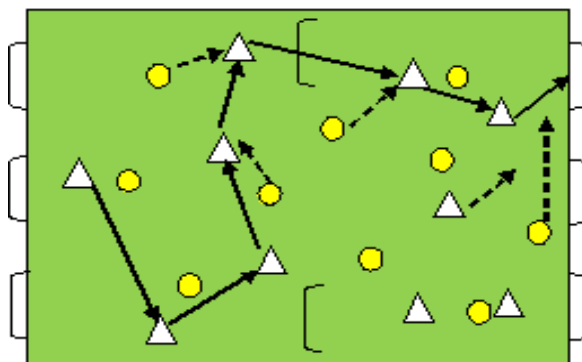
1. Medio campo dividido en 3 zonas, en la zona media juegan 9x9 a 3 toques máximo. El equipo que logre realizar 5 pases seguidos podrá enviar a la zona de definición, un atacante a que defina sin marca contra el arquero.



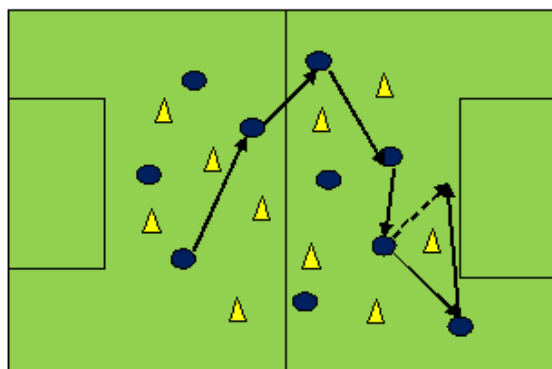
- En un área de 70x65, a dos toques juegan 6x6, más dos apoyos por los costados para cada equipo, los que juegan por dentro tratan de dar un pase profundo al cuadro de la esquina para que un apoyo del costado llegue a esa zona y centre a dos toques. Los que atacan siempre entraran al área haciendo superioridad numérica.



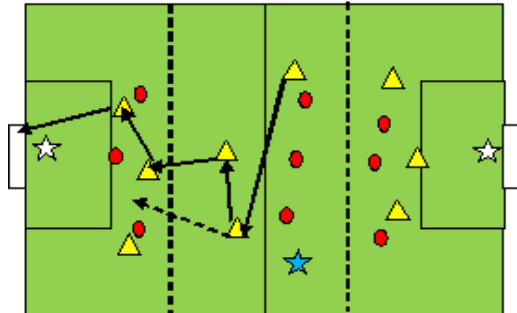
- En medio campo juegan 10x10 (11x11) a dos toques, cada equipo defiende tres marcos, en el medio hay dos marcos neutrales en los que se podrá anotar cualquier equipo siempre y cuando sea en dirección de su ataque.



- En toda la cancha juegan 10x10 a dos toques, cada pared cuenta como una anotación. Variante: cada equipo juega a toque libre en su medio campo y a dos toques en el medio del rival, se trata de anotar en el marco rival defendido por un arquero.



5. En un medio campo dividido en 3 franjas verticales, juegan 3x3 en cada franja, en la franja del centro hay un comodín. La jugada inicia del centro, para poder pasar el balón a la zona de ataque la deben haber tocado todos los jugadores, una vez que el balón es enviado a esta zona uno de los jugadores del centro apoya el ataque y hacer 4x3. La jugada al finalizar siempre reinicia del centro.



### Bibliografía del Capítulo

- Brüggemann, D y Albretch, D. (1993). Entrenamiento Moderno del Fútbol. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea
- Gran Fútbol (S.f). Tácticas ofensivas en fútbol. Fuente: <http://www.granfútbol.com/tactica-ofensiva-durante-juego.html>
- López, J. (2004). Modelos Tácticos y Sistemas de Juego: Elaboración y Entrenamiento Integrado. Madrid, España: Editorial Wanceulen
- Rivas, O. y Sánchez, E. (2008). Memoria del Curso: Capacitación Técnico Táctica Módulo III. Programa Educación Continua
- Urmente, J. (S.f). Teoría del Entrenamiento del Fútbol Sala. Recuperado el 20 de octubre de 2010 de: <http://www.mailzmail.com/curso-teoria-entrenamiento-futbol-sala/principios-ofensivos-1-ataque-contraataque-apoyos-rotaciones>.

# CAPITULO XI

## EL CONTRAATAQUE

Según la RFEF (1994), el contraataque es la acción táctica que se realiza una vez recuperado el balón en nuestra propia zona del campo, intentando llegar rápidamente a la portería rival, buscando sorprender al rival de forma que no pueda replegarse ni organizarse defensivamente y explotando al máximo los espacios libres dejados al adelantarse

El contraataque se entiende como el juego intencional de esperar al ataque del contrario con la defensa bien posicionada, dispuesta y reforzada esporádicamente por jugadores centrales y atacantes, con el objetivo de que en el momento que es recuperado el balón, aprovechar con efectividad los espacios que dejó el equipo contrario; para avanzar de forma rápida con intencionados contragolpes a la defensa que todavía no se ha organizado (Brüggemann y Albrecht, 2000).

Como dice Urmente (2004), el contraataque es el paso brusco de la defensa al ataque. Este tiene como premisa; que debe ser realizado en el menor tiempo posible para evitar que se coloque la defensa.

Bangsbo y Peitersen (2003), afirman que en un contraataque se aprovecha el hecho de que los jugadores del equipo contrario, inmediatamente después de perder el balón, tienen que pasar del ataque a la defensa y, en ese momento, tienen una posición de desventaja para defender. Un contraataque puede ser un arma táctica interesante, y especialmente puede ser muy útil cuando hay muchos jugadores del equipo contrario que están adelantados.

En el fútbol profesional muchos equipos conceden un gran valor al contraataque combinado con un estilo de juego defensivo, en el cual muchos jugadores deben replegarse en defensa.

GFDL (2007), menciona que en el contraataque no sólo participan los delanteros, sino que también los defensas y centrocampistas pueden participar intentando ir hacia delante en superioridad numérica y moviendo el balón de forma rápida e inteligente. La velocidad es un factor muy importante para este estilo de juego, tanto para quien lo utiliza como para quien quiere contrarrestarlo. Los equipos que juegan bien al contraataque suelen presionar de forma contundente para que los centrocampistas pierdan el balón.

Los estudios estadísticos indican, que con este tipo de ataque se tiene más eficacia cuando se busca el gol por la vía de un ataque más organizado, tomando en cuenta como factores más importantes el tiempo y el espacio (Portugal, 2000).

### Características

Según Portugal (2000), las situaciones de contraataque, se inician generalmente con la recuperación del balón, basada en la aplicación de dos argumentos principalmente:

- a. Una con la espera intencionada del ataque contrario, manteniendo la defensa ordenada en el propio campo, para provocar su error, y beneficiarse de los espacios que van dejando si marcación.
- b. Con la presión necesaria al poseedor del balón, para recuperarlo cerca de su portería.

Para que un contraataque sea útil, es importante que los jugadores se encuentren en la situación de poder pasar rápidamente de la defensa al ataque y así aumentar inmediatamente la velocidad de la acción ofensiva.

Cuando se comienza el contraataque, los jugadores deben adelantarse del jugador que lleva el balón y crear espacios libres realizando desmarques de apoyo y de ruptura. Con frecuencia, es oportuno comenzar el contraataque en la banda contraria a la de la acción anterior (Bangsbo y Peitersen, 2003)

La velocidad de reacción para realizar una transición rápida de actitud defensiva a ofensiva y la precisión al pasar el balón caracteriza un contraataque trepidante. Esta transición rápida tanto de jugadores como del balón en la zona donde se recuperó, evita la pérdida de tiempo. A la vez, el desarrollar el ataque y llevarlo adelante en el medio campo contrario, descarta adversarios en la fase inicial que no podrán participar de la marcación de la acción ofensiva iniciada.

El contraataque se caracteriza por su simplicidad del proceso ofensivo. Este busca la rapidez, el factor sorpresa, la constante movilidad y el aprovechamiento de espacios libre (útiles). Por tanto, se recomienda no perder el tiempo en pases reiterativos o en jugadas de lujo, sino que más bien se busca jugar seguro y directo.

Todo contraataque requiere del adelantamiento de la línea de defensas mínimo hasta el medio del campo y si es posible se puede dar la incorporación de uno o varios jugadores defensivos en dicha acción.

Según Portugal (2000), en la realización de un contraataque van a intervenir de manera habitual las siguientes acciones técnico tácticas: desmarques, paredes, cambios de ritmo, velocidad de juego, fintas, regates y pases. A la vez, desde el punto de vista psicológico y físico, intervendrán factores como el autocontrol, la toma de decisión, riesgo, concentración, potencia, agilidad y velocidad.

### **Objetivos**

1. Lograr la anotación.
2. Evitar la organización defensiva del rival.
3. Atacar con superioridad numérica.
4. Llegar al marco rival de la forma más rápida.

### **Aspectos Generales** (basado en Rivas y Sánchez, 2008)

El juego en zona favorece el inicio de un contraataque. Este normalmente se da con la intervención de pocos jugadores. La velocidad y la precisión serán aspectos fundamentales en este concepto. Al momento de recuperar el balón se recomienda jugar de prisa para impedir el retroceso y reforzamiento de la defensa rival. No obstante, la velocidad de ataque se puede ver afectada por la lejanía de la defensa y los volantes al momento de recuperar ya que pueden necesitar tiempo para ocupar posiciones ofensivas o de apoyo.

Se afirma que durante el contraataque la defensa debe avanzar hasta el medio campo por dos razones.

1. Elimina la posibilidad de contraataque
2. Mantener el bloque y eliminar espacios, que podrían ser utilizados por el rival una vez que recupere el balón, es decir, eliminar espacios para no ser contraatacados.

Los volantes desempeñan un papel importante en el cambio de defensa ataque ya que son los que podrían dar ventaja numérica. Sin embargo los jugadores defensivos que llegan de atrás serán importantes al contraatacar.

Cabe mencionar que al contraatacar el fundamento técnico del regate no queda excluido y más bien se deben evitar los pases innecesarios que darán tiempo al rival de reforzar su defensa.

### **Fases del Contraataque** (basado en Bangsbo y Peitersen, 2003)

El contraataque se divide en tres fases: la primera consiste en robar el balón y pasárselo rápidamente a un jugador que se encuentre libre, en la segunda fase se lleva el balón hacia adelante y en la tercera se dirige hacia la zona de defensa contraria, donde haya la posibilidad de lanzamiento y conseguir el tiro a portería.

#### Fase de inicio:

Esta es la fase donde se recupera el balón estando en la defensa, este puede venir de distintas maneras, como: de un saque de esquina que recupere el portero o un defensa, de un saque de banda, de una buena marcación donde se recupere el balón.

Para esta parte se tiene que tener presente que la aplicación de la técnica por parte del jugador o el portero que recupera tiene que ser impecable, porque si no puede incurrir en cometer algún tipo de falta o perder el balón y por estar tan cerca de nuestro arco, pueda el equipo contrario anotar.

También es importante mencionar, que una vez recuperado el balón, será fundamental que el primer pase se realice hacia adelante, ya que con esto se lograra superar y dejar fuera de acción a muchos de los rivales que estaban atacando y que no reaccionan de manera rápida en el paso de atacar a defender.

#### Fase de construcción:

Esta fase es donde el jugador transita el balón, este puede ser el mismo que recupero el balón en la primera fase, o puede que sea el que recibió el primer pase para iniciar el contraataque.

Importante de esta fase será no bajar la velocidad con la que viene el balón, porque lo que se busca es pasar el balón o hacer pases rápidos para salir de las marcas y continuar el contraataque. No obstante, en esta fase del contraataque la precisión será más importante que la velocidad ya que se debe ser cuidadoso en no perder la posesión del balón por realizar pases forzados.

Así mismo, es en esta fase donde la capacidad de decisión y la buena lectura de juego del jugador que posee el balón toman importancia, ya que si este jugador, identifica que el contraataque podría no ser efectivo, este deberá tomar la decisión de abortarlo, con el fin de conservar la posesión del balón e inmediatamente iniciar un ataque elaborado.

#### Fase de definición

Como la fase lo dice, esta es donde todos los movimientos de los jugadores que conformaron el contraataque se ven culminados en un tiro en la portería. Para que esto suceda se tiene que tener varios aspectos muy claros, que todo el equipo o los jugadores que participaron estaban consientes de que movimientos hacer en el momento de la acción, y que todos ejecutaron bien su parte técnica, porque sin esta no se pueda llegar a la culminación y tuvo que ser veloz para que el otro equipo no se regresara.

Los jugadores que culminaron el ataque también necesitan moverse de manera exacta porque ellos juegan con una marca normalmente, o si no, juegan con el fuera de juego que también se les puede sancionar si este fuera el caso.



La culminación de esta fase no siempre puede o tiene que terminar en gol directo a marco, porque no se sabe que tan buena sea la defensa del equipo contrario, se supone que el equipo que ataca va en superioridad numérica y también puede terminar, cerca del área grande ofensiva en un pase para atrás y anotar, también existe la posibilidad de que le rechacen el balón a tiro de esquina y saque de banda, pero en ese momento se perdió el contraataque.

Siempre será importante, que esta fase se realice a máxima velocidad y sobre todo que la culminación de esta termine en un remate o centro que lleve peligro al arco rival.

Es clave mencionar, que mucho contraataques no cumplen a rajatabla con el ejecución de las tres fases mencionadas anteriormente, principalmente con la fase de construcción, ya que muchas veces los contraataques se originan con un pase largo y alto de un defensor o el portero hacia un delantero, saltándose la zona media del campo y por ende la fase de construcción, o bien porque el balón se recupero cerca del área rival y no se contó con tiempo y espacio para realizar la fase mencionada.

### **Cuándo Contraatacar ?**

- Una vez recuperado el balón.
- Cuando el rival no realiza la cobertura del espacio dejado por un compañero.
- Cuando el rival adelanta sus líneas
- Luego de tomar un centro originado de una jugada de táctica fija.

### **Cómo Contraatacar ?**

- Se debe presionar para quitar el balón
- Una vez recuperado el balón, el primer pase debe ser hacia delante.
- En zona de construcción, elegir la continuidad o no del contraataque.
- Iniciar por un lado y finalizar por el otro.
- Terminar la jugada en remate a marco.

### **Ventajas y Desventajas** (basado en Rivas y Sánchez, 2008)

#### Ventajas:

- Origina la posibilidad de atacar defensas que se encuentran desordenadas.
- Genera niveles de inseguridad al rival que no encuentra espacios para atacar y se encuentra incómodo ante la posibilidad de ser contraatacado.
- No requiere de un enorme desgaste físico, ya que el equipo que lo aplica, normalmente espera en bloque cerca de su área haciendo recorridos muy cortos para recuperar la pelota.
- Se realiza generalmente con jugadores que arrancan de atrás, por lo que el espacio para actuar es amplio.

#### Desventajas

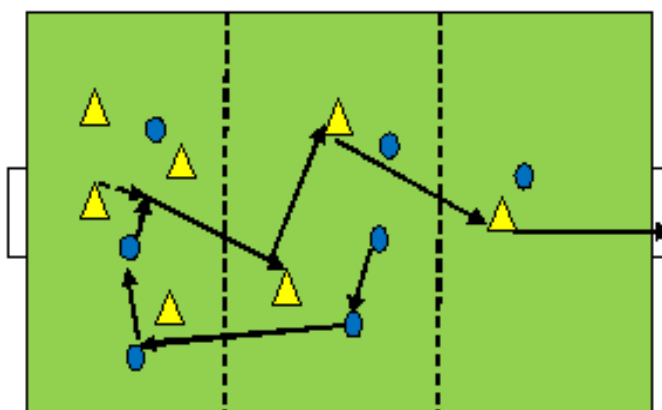
- El rival tiene la iniciativa del juego.
- Poco tiempo con la posesión del balón.
- Se podría originar constantes pérdidas de balón, debido a la alta exigencia de acciones técnico-tácticas a alta velocidad.
- En muchas ocasiones se debe realizar en inferioridad numérica.
- Este generalmente se debe iniciar a larga distancia del marco.

## Errores más comunes en el Contraataque

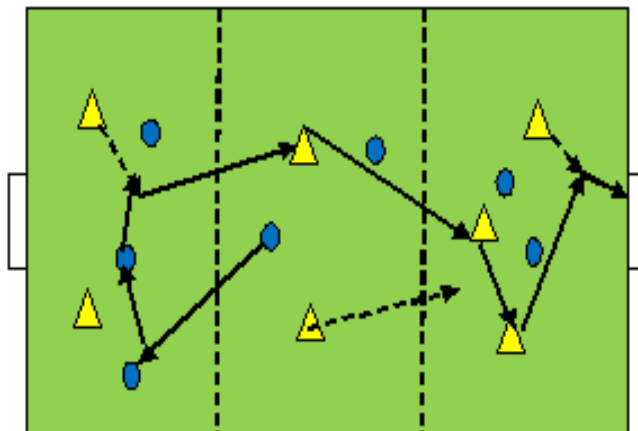
- Lento transitar del balón en la fase de inicio
- Exceso de pases horizontales en la fase de construcción
- Imprecisión en los pases provocada por la velocidad de ejecución.

## Ejercicios de Entrenamiento

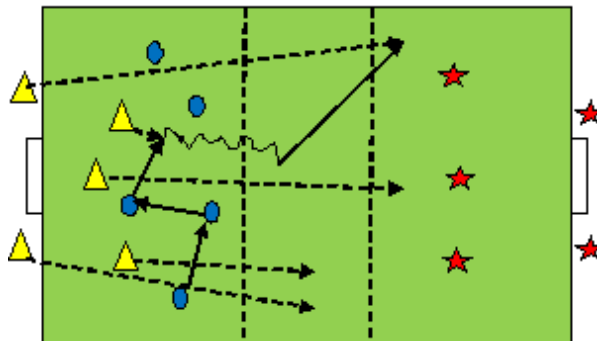
1. En un medio campo dividido en 3 franjas horizontales iguales, juegan 7x7 tratando de anotar en un marco pequeños, en la zona 1 o defensiva se juega a 2 toques y obligatoriamente los pases deben ser hacia adelante, en la zona 2 o media se juega a dos toques o se conduce hacia el frente y en la zona 3 u ofensiva se juega a toque libre. Objetivo recuperar el balón y salir rápido en contraataque tratando de finalizar en un remate (Variante: con portero)



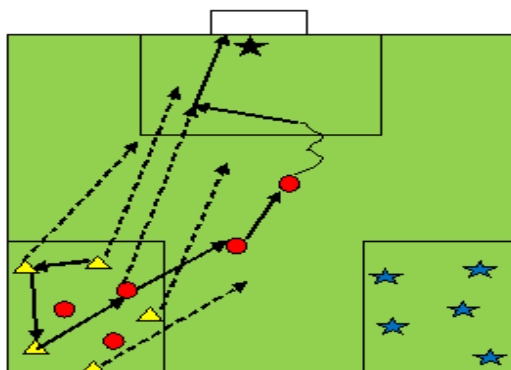
2. En un medio campo dividido en tres franjas horizontales, juegan 7x7 a toque libre, ubicados de la siguiente forma: 3 ofensivos contra 2 defensivos en las zonas defensivas y 2x2 en la zona media. El equipo que defiende en inferioridad, luego de recuperar, trata de pasar el balón rápidamente a la zona media para que de ahí sea pasado a sus 3 atacantes, o bien podrán lanzar el balón desde la zona defensiva hasta la zona de ataque saltándose la zona media. Uno de los jugadores del medio va a la zona ofensiva a apoyar el ataque para hacer 4x2. (Variante: con portero).



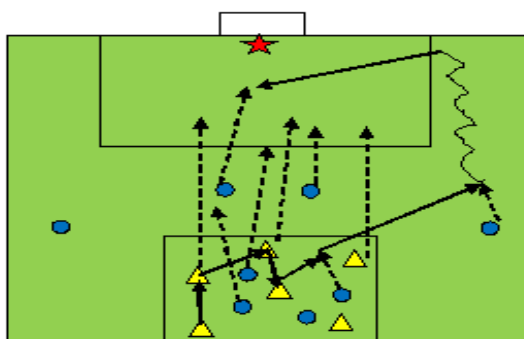
- En un medio campo dividido en tres franjas horizontales (la del centro es más angosta), juegan 3 equipos de 5, el equipo 1 ataca al equipo 2 que defiende con 3 (dos jugadores esperan) en su zona defensiva tratando de anotarle, el equipo 3 espera en la otra zona defensiva. Si el equipo 2 recupera el balón debe atacar rápidamente con los 5 jugadores al equipo 3 y tendrá solo 5 segundos para que todos sus jugadores atraviesen la franja del centro. Objetivo: transición rápida de defensa a ataque (Variante: con portero)



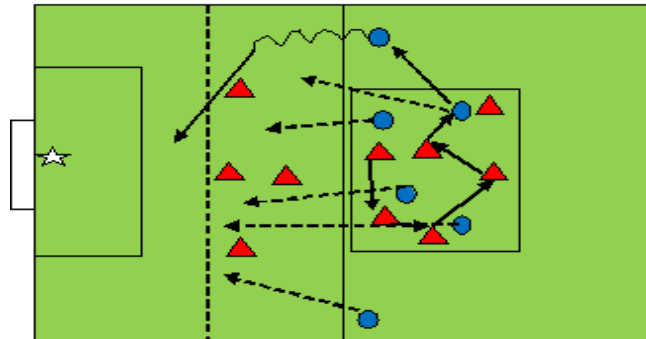
- En medio campo se demarcan dos cuadros de 20x20 en los costados, juegan 3 equipos de 5 jugadores. En un cuadro se juega 5 contra 3, si los 3 recuperan, sacan el balón del cuadro y se los pasan a los 2 compañeros que esperan fuera para que estos ataque hacia el marco, los 5 que perdieron el balón deben ir rápidamente a impedir la anotación. Si hay gol, 3 de los que perdieron el balón marcan en el otro cuadro, si no hay gol 3 de los que fallaron van a marcar al otro cuadro.



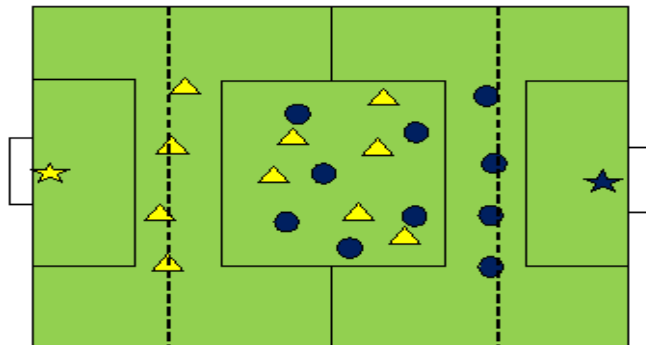
- En un cuadro de 20x20, demarcado en el centro de la cancha, juegan 6x4, si los 4 que marcan recuperan el balón, deben pasarlo a uno de los apoyos ubicados en los costados, el cual va a línea de fondo y centra para los jugadores del cuadro que recuperaron y dos delanteros más que esperaban cerca del área. Los que perdieron el balón deben marcar el centro.



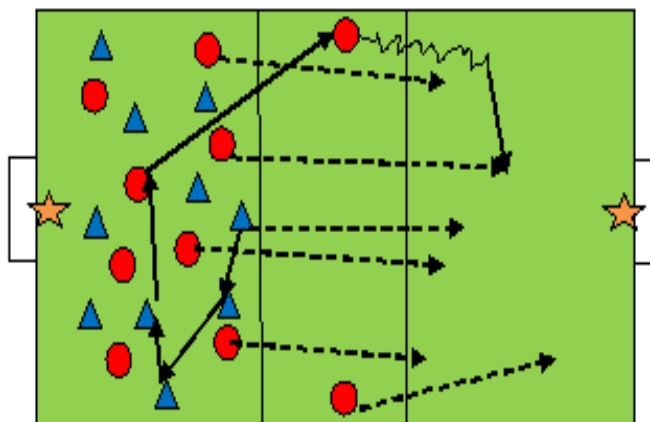
6. Táctico: en un cuadro de 20 x 20 m, 6 jugadores mantienen posesión de balón a dos toques, marcan 4 jugadores que al momento de recuperar la pelota dan un pase a cualquiera de los dos apoyos ubicado a los lados del cuadro, con el fin de iniciar un contraataque ante cuatro defensores que esperan fuera del cuadro.



7. Táctico: en un cuadro de 25x25 juegan 6x6 más un comodín a dos toques, el equipo que recupera el balón sale del cuadro e inicia un contraataque ante 4 defensas ubicados sobre la línea.



8. En un área de 80x65 juegan 10x10 a 3 toques. El área de juego se divide en 3 zonas horizontales. El equipo que ataca debe tener sus 11 hombres en la zona de definición para poder anotar. El equipo que defiende lo hace con 8 hombres y deja dos en la zona del medio por los costados, con el fin de que cuando su equipo recupere juegue rápido con ellos para iniciar el contraataque.



### **Bibliografía del Capítulo**

- Bangsbo, J., Peitersen, B. (2003). Fútbol: Jugar en Ataque. Barcelona, España: Editorial Paidotribo
- Brüggemann, D y Albretch, D. (2000). Entrenamiento del Fútbol Moderno. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea.
- GFDL. (2007) TÁCTICAS DE EQUIPO - ESTILOS DE JUEGO. Recuperado en el sitio web: <http://www.granfútbol.com/estilos-de-juego.html>
- Portugal, M. (2000). Fútbol: Medios de Entrenamiento con el Balón. Madrid, España: Editorial Gymnos.
- Real Federación Española de Fútbol RFEF (1994). Memoria del Curso: Táctica, Estrategia y Sistemas de Juego. Escuela de Entrenadores. Madrid, España: Imprenta Sarabia S.L.
- Rivas, O y Sánchez, E. (1998). Memoria del Curso: Capacitación Técnico Táctica en Fútbol Módulo III. Programa Educación Continua, Escuela Ciencias del Deporte, UNA.
- Urmente, J. (2004). Teoría del entrenamiento del fútbol. Recuperado en el sitio web: <http://www.mailxmail.com/curso-teoria-entrenamiento-futbol-sala/principios-ofensivos-1-ataque-contraataque-apoyos-rotaciones>

# CAPITULO XII

## EL PRESSING

Según Dimattia (2003), el pressing se puede definir como la acción conjunta que trata de “achicar” todos los espacios para reducir las posibilidades del adversario, “apretarlo” en las salidas, “atorarlo” en todos los sectores, no dejarlo “armar”, sea arriba o abajo, con el propósito de quitarle la pelota e impedir, a su vez, que pueda proyectarse en el juego.

Para la RFEF (1994), el pressing es el principio táctico defensivo que implica la acción que se realiza, una vez perdida la posesión del balón, sobre uno, varios o la totalidad de los jugadores adversarios, con la finalidad de no dejarles ninguna libertad de acción y por tanto, romper en su origen el juego del oponente.

Definimos el Pressing, o Presión, como la actuación total o parcial de un equipo que se realiza sobre un oponente con la finalidad de recuperar el balón rápidamente, que no lo juegue con comodidad y precisión, o que pierda su posesión. (Reboredo y cols, s.f)

Consiste en acosar sin tregua ni respiro al adversario para recuperar la posesión del balón, y no ceder a ningún precio la iniciativa del ataque al contrincante, contando con dos requisitos básicos: un espíritu de lucha inquebrantable y una perfecta preparación física, sin los cuales el sistema se derrumba irremediabilmente (Dimattia, 2003)

Hacer pressing es ejercer presión en todas las zonas donde el contrario juega o pueda jugar la pelota. La aplicación de este concepto no es precisamente una acción individual. El que marca o sale a bloquear o a interceptar al que tiene la pelota, es apoyado y sostenido en la zona de juego por otros jugadores que tratan de impedir el pase o su salida, acortando la distancia, limitando los espacios y listos para intervenir rápidamente si es rebasado el que salió a marcar.

Para que esta actuación sea exitosa hay que tener en cuenta aspectos muy variados, tanto tácticos y técnicos, como físicos y psicológicos, que se concretan en una actitud de acoso y hostigamiento sobre el poseedor del balón y sus compañeros. (Reboredo y cols, s.f)

Es oportuno hacer una distinción entre los significados de los conceptos de presión y pressing. Mientras la presión es una acción individual en la que se intenta reducir espacio y tiempo de la jugada al poseedor del balón adversario, el pressing prevé, para su aplicación, la participación de más jugadores que cooperan simultáneamente, para el logro de un objetivo común. (Fraile & Agudo, s.f)

### **Fundamentación** (basado en Álvarez, 2009)

Para que la ejecución del pressing sea exitosa, hay que tener en cuenta aspectos muy variados, que se concretan en una actitud de acoso sobre el rival, que impedirán que este juegue con comodidad y precisión logrando así, la recuperación del balón. Estos aspectos son:

### Aspectos Tácticos del Pressing:

El pressing lo podemos relacionar con los principios tácticos defensivos como: marcajes, vigilancias, temporizaciones, repliegue, ayudas permanentes, entre otras.

Las claves del pressing se pueden concretar en:

- “Achiقة” de espacios. Reducción del campo en largo y ancho
- Presión sobre poseedor del balón
- Presión en bloque: “todos a la vez”
- Acosar ,perseguir y fustigar al contrario
- Presionar en momentos adecuados: “decidir cuándo presionar”
- Marcar estrechamente a los rivales que estén más cercanos al poseedor de balón
- Discriminar jugadores más alejados al balón (vigilancias)
- Cerrar o dificultar líneas de pase del rival

### Aspectos Técnicos del Pressing

La actuación del pressing está basada en la intervención defensiva, por eso cuanto mejor se conozcan y dominen las acciones técnicas defensivas, mayor éxito se tendrá en la ejecución de la presión.

La utilización de cualquier superficie de contacto será válida “El fin de robar justifica los medios empleados”. Algunos fundamentos técnicos defensivos necesarios para el pressing son:

- Entrada: realizarse en los momentos adecuados
- Tacle: supone un tipo de entrada con deslizamiento
- Interceptación: de la que puede resultar un desvío, pase o tiro
- Carga: acción física defensiva que complementa el robo del balón
- Anticipación: sobre el adversario

### Aspectos Físicos del Pressing

El pressing va estrechamente ligado a la intervención física. Una cierta superioridad física hará desencadenar una sólida base para la realización del pressing, ya que si esta base física falla o está mermada por la acción del juego (fatiga), el equipo verá disminuidas sus opciones de recuperar la pelota y por lo tanto estará destinado al fracaso. Se pueden resaltar como aspectos físicos esenciales para ejercer la presión:

- Fuerza y habilidad corporal
- Resistencia
- Velocidad de intervención

Según Dimattia (2003), para que un equipo pueda ejercer pressing es preciso disponer de un gran despliegue físico, continuidad, y persistencia en los esfuerzos, viviendo plenamente el juego y sobre todo, estar “mentalizado” para dominar las cambiantes situaciones que se producen en las zonas donde puede ser impulsada la pelota por el continuo desplazamiento de los jugadores contrarios.

### Aspectos Psicológicos del Pressing

La actitud mental tiene una participación esencial para cualquier acción de competición, tal como la realización de la acción del pressing y requiere de los siguientes aspectos:

Crear en lo que se hace. Estar convencido de que se va a conseguir el objetivo y que se actúa ejecutando el rol asignado. A la vez, se deberá contar con características tales como: decisión, concentración y atención, intuición, valentía en los contactos, sentido defensivo (destrutivo) y sentido colectivo

Según Dimattia (2003), para aplicar este concepto, son necesarios jugadores inteligentes que conozcan el juego, que comprendan en lo que consiste el fútbol de este tipo. Además, se necesitan dos, o preferiblemente tres jugadores de los llamados líderes.

### **Tipos de Pressing**

Según Reboledo y cols (s.f.), los posibles tipos de presión que puede un equipo ejercer sobre el que tiene el balón, se establecen de acuerdo a dos criterios que consideramos relevantes:

1. El posicionamiento defensivo del equipo que lo ejerce.
2. Otros criterios selectivos, a lo que se le llamará pressing selectivo.

El pressing se puede realizar sobre uno (poseedor del balón), varios (una línea) o la totalidad de adversarios (pressing total).

Según Gómez (2010), en dependencia de la zona en que se aplique el pressing se distingue entre pressing de ataque, pressing de mediocampo y pressing retrasado.

El pressing de ataque tiene el objetivo de poner bajo presión al equipo contrario dentro de su propio campo, impedir y perturbar la organización de su juego y de recuperar lo más rápidamente posible el balón.

Con el pressing en el medio campo, el propio equipo retrocede en caso de pérdida del balón hasta el medio campo e intenta desde allí retardar la construcción del juego por parte del contrario y, al mismo tiempo, organizar su propia defensa.

El pressing retrasado, pretende cerrar espacios hacia la portería, aglomerando gran cantidad de jugadores en los linderos del área. Esta acción, se realiza preferentemente cuando se enfrenta a equipos de marcada superioridad o cuando un equipo se queda en inferioridad numérica.

Como regla general se puede decir que presionar sobre los laterales resulta más fácil. En este caso hay que esperar que el rival juegue sobre los laterales y entonces, sí, presionar al jugador que recibe en ese sector porque pierde posibilidades de salida ya que está apretado contra la raya y le quedan dos opciones: jugar hacia el centro o hacia atrás. Para adelante se supone que no puede ir porque es ahí donde se está presionando. Entonces si se evita el pase atrás, que es a lo primero que recurre, poniendo un hombre de punta que cubra a los adversarios de la línea de fondo, mientras las demás tomas a los dos posibles receptores, se logrará ahogar al que lleva la pelota y habrá mas opciones para recuperarla.

Hay ocasiones que el equipo rival impone su propio estilo de juego. Hay que aceptarlo, en estas circunstancias, se tiene que retroceder. Pero no hay que retroceder a menos que nuestro equipo se vea obligado a ello, entonces se organiza el equipo para presionar en otra línea del campo. Por lo expuesto es muy importante conocer al adversario para saber si conviene presionar en tal o cual lateral, en el medio, ir bien arriba o esperarlo.

### Tipos de Pressing según el Posicionamiento Defensivo (basado en Álvarez, 2009)

1. Pressing replegado: el equipo defiende replegado en su campo cediendo terreno al equipo contrario. Se trata de presionar en la zona de ataque del contrario, en nuestro propio campo.



2. Pressing plegado o intermedio: el equipo defensor aguarda situado en la mitad del campo, deja iniciar al contrario y se trata de presionar antes de llegar a medio campo.
3. Pressing avanzado: el equipo defensor se sitúa en campo contrario y acosa desde la posición más avanzada. ("PRESSING TOTAL")

Pressing Selectivo (basado en Reboredo y cols, s.f.).

Es aquel que selecciona ciertos criterios o circunstancias a la hora de presionar. En general se realiza considerando:

1. Pressing Zonal (zonas específicas): la presión se inicia cuando el balón llega a una zona predeterminada (a lo largo o ancho del campo)
2. Pressing Individualizado sobre Contrarios (contrarios flojos técnicamente): en este caso al inicio de la presión se corresponde con la llegada del balón a determinado(s) contrario(s) con escasa calidad técnica o que consideramos con debilidades en juego creativo o de seguridad. Es ahí donde se tiene más posibilidades de robar y por eso se le(s) aplica selectivamente.
3. Pressing en relación al propio poderío defensivo (poderío de nuestros jugadores): en todo equipo hay individualidades o agrupamientos de jugadores que ocupan posiciones próximas y manifiestan un grado más elevado de eficacia defensiva. Son mejores defensores o son más capaces para una tarea de presión. Entonces aplicaremos la presión selectiva en esa zona, en relación con nuestro propio poderío defensivo.

**Principios Tácticos y Acciones Técnicas a aplicar por los Jugadores** (Reboredo y cols, s.f.)

Se distinguen las actuaciones de los jugadores de un equipo según la proximidad con el balón y con el poseedor, concretando las actuaciones más características.

**Jugador sobre balón y poseedor:** Son los de actuación inmediata, intensa: acoso y fustigamiento del contrario con balón.

Las características y acciones técnico-tácticas y psicológicas serán: entrada, carga, tacle... acciones de técnica defensiva aplicadas a la máxima velocidad, anticipación, interceptación, entrada, ventajas numéricas, velocidad defensiva, actuación inmediata y con convencimiento.

**Jugadores próximos al balón:** son los de actuación en segundo plano, en la recámara, preparados siempre para una pronta intervención en el caso de que los primeros fallen o se envíe el balón al jugador o jugadores controlados.

Acciones técnicas-tácticas-psicológicas serán, Marcaje estrecha, con distancia y orientación adecuada. Si les va el balón; anticipación e interceptación, coberturas. Atención en el juego y disposición para actuar.

**Jugadores alejados del balón:** son los encargados de mantener el equilibrio del equipo por detrás de los que ejercen la presión. Harán marcaje más elástica, siempre con la distancia y orientación adecuada. También vigilancias sobre contrarios y espacios. Reducirán los espacios y harán las basculaciones pertinentes.

Deben ordenar, hablar con sus compañeros para corregir actuaciones o posicionamientos respecto al balón, contrario y propios compañeros. Fundamentales cuando una presión falla y hay que reorganizarse.

**Jugadores superados por el balón:** Su misión va siempre en función de las pretensiones defensivas. Así, podrían:

- Actuar directamente sobre balón y poseedor
- Realizar vigilancias de los contrarios por detrás del balón
- Resituarse entre balón y portería
- Recuperarse y estar liberados de trabajo defensivo.

### **Circunstancias que favorecen el Pressing**

Algunas ya fueron mencionadas, pero conviene sistematizarlas, para dejar claro el cuándo de esa actuación. El Pressing se debe aplicar:

- Antes de que el contrario se haga con el control del balón.
- Cuando este en el momento justo del control.
- Cuando pierda parcialmente el control o dominio del balón.
- Cuando el contrario reciba de espaldas.
- Cuando el contrario esté aislado.
- En zonas propicias y reducidas para que maniobre.
- En zonas en la que tenemos mucho poderío defensivo.
- Cuando se tiene superioridad en zona de balón.
- Cuando el balón va o lo tiene un contrario flojo técnicamente.
- Con circunstancias externas que dificultan el control y dominio del balón: campo en pésimo estado, sol, viento

En todas estas circunstancias hay que, siempre tener en cuenta los factores tiempo (actuación rápida e intensa) y espacio (reducirlo para que el contrario no pueda maniobrar), además de la actuación conjunta o predefinida, pues la presión no es una aventura en solitario.

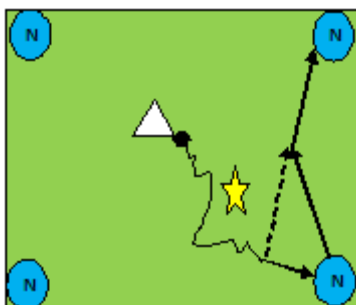
### **Circunstancias desfavorables para el Pressing** (basado en Reboredo y col, s.f.)

De lo anterior se puede deducir condicionantes negativos para ejercer la Presión. En concreto estos son algunos:

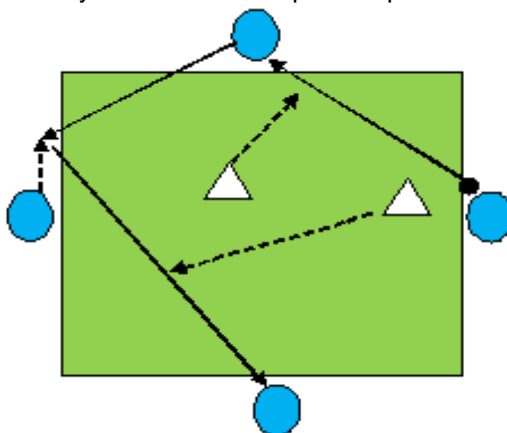
- Si no se tiene convicción en lo que se hace
- Si no se actúa en bloque o grupo.
- Si no están todos atentos y concentrados (un despiste de un próximo o alejado puede dar al traste con la presión).
- Si no se tiene éxito repetidamente (el fracaso va minando)
- Si no se tienen los jugadores adecuados para ejercerlo.
- Si los rivales están muy dotados técnica, táctica y físicamente.
- Si se tiene exceso de ímpetu (toro) y precipitación.
- Si se está en inferioridad física.
- Si se produce agotamiento físico y mental

### Ejercicios de Entrenamiento

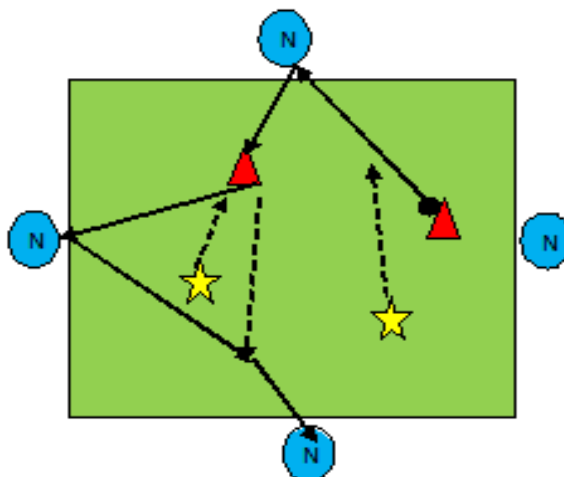
1. En un cuadro de 10 x 10 m, juegan 1 vs 1, en cada esquina hay jugadores neutrales que sirven de apoyo y que juega a un toque. El jugador que no tiene el balón debe presionar por todo el cuadro para recuperar el balón y mantenerlo el tiempo que sea posible.



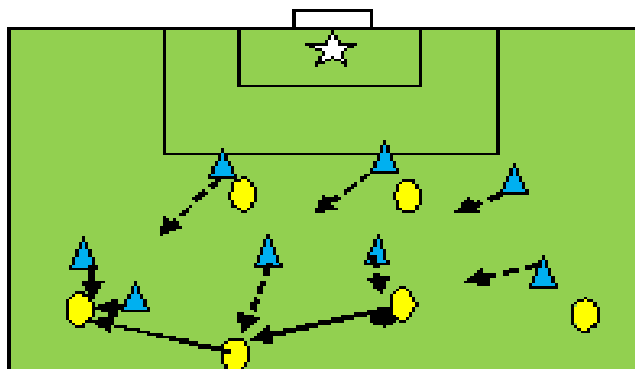
2. Cuatro jugadores se ubican uno a cada lado de un cuadro de 10 x 10 m, dentro del cuadro se ubican 2 marcadores. Los cuatro de afuera mantiene posesión de balón jugando a 2 toques máximo y sin detener el balón, haciéndolo pasar siempre por dentro del cuadro. Los dos que marcan presionan y tratan de interceptar los pases únicamente dentro del cuadro.



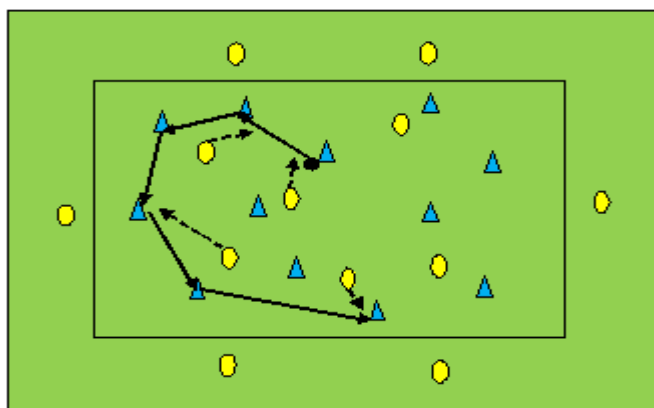
3. En un cuadro de 12x12 m, juegan 2 vs 2 a dos toques máximo, utilizando los apoyos ubicados a los lados del cuadro, los apoyos juegan a un toque. El equipo que marca debe presionar para recuperar el balón y mantener la posesión de este.



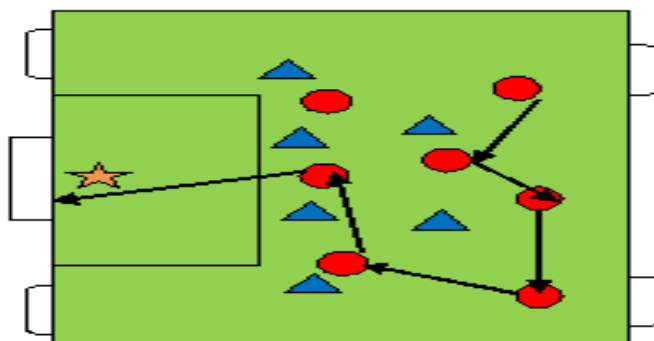
- En un medio campo juegan 8 defensivos más arquero contra 6 ofensivos que atacan hacia el marco. Los 8 jugadores defensivos, marcan y tratan de presionar a todos los rivales, tratando de dobletear siempre al poseedor del balón y presionar insistentemente cuando el balón esté en los costados.



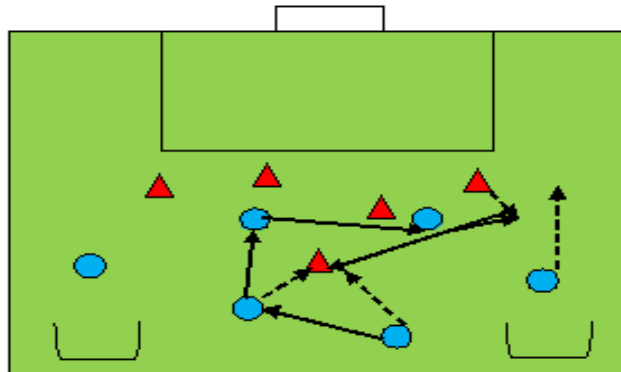
- En un rectángulo marcado en el centro de un mediocampo, juegan 11 x 5, el equipo de 11 mantiene posesión del balón jugando a un toque, los 5 que marcan presionan para sacar el balón y entregarlo a los 6 compañeros que están fuera del rectángulo. Cuando el balón sale del rectángulo se juega 11 vs 11, el equipo que perdió el balón trata de volverlo a meter al rectángulo para volver a jugar en superioridad numérica.



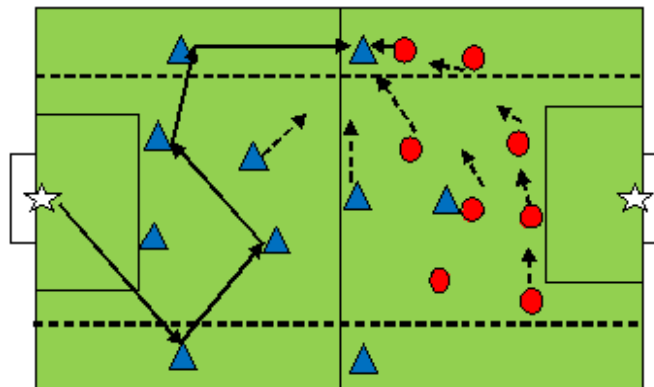
- En  $\frac{1}{2}$  campo juegan 6x7 a 3 toques. El equipo de 7 intenta anotar en el marco oficial (vale 3) y en los marcos pequeños a los lados (vale 1). Los 6 defensivos luego de recuperar logran un punto si realizan 5 pases seguidos y también tratan de anotar en los 2 marcos pequeños ubicados en la línea media, lo que obliga a los ofensivos a realizar pressing inmediatamente después de perder el balón.



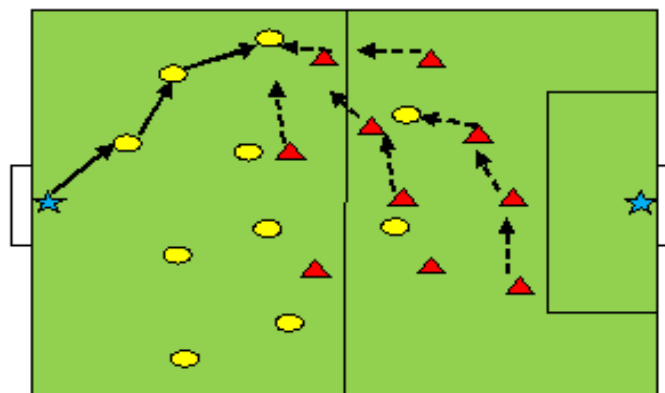
7. En medio campo juegan 6 ofensivos contra 5 defensivos. Los ofensivos atacan el marco defendido por el aguero. Los defensivos al recuperar atacan dos marcos pequeños ubicados en el medio. Este ataque debe ser presionado por los ofensivos rápidamente.



8. En toda la cancha juegan 11x9. El equipo de 11 sale jugando desde su portería y progresa en ataque, el equipo de nueve presiona en los costados y cuando el balón está en el centro cierra el bloque y obliga a jugar por fuera para volver a presionar. La jugada siempre inicia desde la portería del equipo de 11 jugadores.



9. En toda la cancha 11x11. Énfasis, pressing en bloque en los costados, con el fin de evitar que el rival salga de esa zona y recuperar la pelota.



### **Bibliografía del Capítulo**

- Álvarez, M. (2009). El pressing en el fútbol. Recuperado el 25 de septiembre del 2010 desde <http://www.futbol-tactico.com/futbol/articulo.php?idedi=25&cat=4&id=385>.
- Dimattia, W. (2003). Conceptos sobre el fútbol de pressing. Recuperado el 25 de septiembre del 2010 desde <http://www.efdeportes.com/efd57/pressing.htm>.
- Fraille, A. Agudo, F. (s.f). Acciones tácticas defensivas del fútbol y su entrenamiento. Recuperado el 25 de septiembre del 2010 desde [http://www.tacticasdefutbol.com/tienda/pub/DEMO\\_LIBRO1.pdf](http://www.tacticasdefutbol.com/tienda/pub/DEMO_LIBRO1.pdf).
- Gómez, L. (2010). Ejercicios para la Mejora del Pressing. Recuperado el 25 de septiembre del 2010 desde [www.entrenadores.info](http://www.entrenadores.info).
- Real Federación Española de Fútbol RFEF (1994). Manual del Curso: Táctica, Estrategia y Sistemas de Juego. Escuela de Entrenadores. Madrid, España: Imprenta Sarabia S.L.
- Reboredo, C. Montouto, X & Quiroga, X. (s.f). La Presión o "Pressing". Editorial Deportiva Fútbol: MCsports
- Wilson J. (s.f.). Elogio al Pressing. Recuperado el 01 de Octubre del 2010 desde: <http://areakj.blogspot.com/2010/01/elocio-del-pressing.html>.

# CAPÍTULO XIII

## LA TÁCTICA FIJA

Se entiende por táctica fija, todas aquellas acciones que se pueden desarrollar en un partido, tratando de aprovechar o neutralizar toda clase de lanzamiento a balón parado.

Las reglas del fútbol sancionan las faltas o salidas del balón del terreno de juego por medio de tiro libre, tiro de esquina, penal, saque lateral, saque de meta y saque inicial. La táctica fija así como cualquiera de los otros factores entrenables en el fútbol, debe de ser entrenada y puesta en práctica durante el entrenamiento, con el fin de sacar más provecho de estas situaciones a balón parado durante el desarrollo del juego.

La táctica fija ha tomado gran importancia en el fútbol mundial, especialmente desde la década de los ochenta. Se ganan y pierden campeonatos por una jugada a balón parado. Esta se ha convertido en un arma letal de los equipos defensivos para vulnerar la meta rival, motivo por el cual se constituyó como un punto importante del fútbol moderno. La planificación y ejecución continua de estas jugadas dieron orden al equipo atacante, coordinación y posibilidad de desequilibrar a la mejor defensiva, (CNCFD, (s.f).

Los automatismos en estas jugadas han adquirido una importancia primordial ya que una gran cantidad de goles provienen de estas acciones. Según las estadísticas entre el 40 y 45% de los goles que se anotan son producto de jugadas de táctica fija.

Los jugadores a realizar estas acciones deben poseer ciertas cualidades precisas y estar preparados para utilizar sabiamente estas ocasiones.

Una posible planificación de las jugadas de táctica fija puede ser:

- Seleccionar a él o los cobradores según la jugada y el perfil; quienes deberán ser técnicamente bien dotados.
- Ordenar una señal clara y visible para cada jugada
- Acordar la señal y el lugar exacto hacia donde deberá ir cada jugador en su movimiento de distracción, previo a la ejecución de la jugada que le brinde la opción también de participar en alguna variante con posibilidad de anotar o realizar una segunda jugada.

Tipos de Táctica Fija:

1. Ofensiva (en posesión del balón): lanzamientos
2. Defensiva (sin la posesión del balón): formación de barreras y marcación

### **Táctica Fija Ofensiva** (Basado en RFEF, 1994)

Se puede definir como el inicio o reinicio del juego por parte de un equipo por medio de un saque a balón parado. Dichas acciones se pueden dar en todos los lugares del terreno de juego y de diversas formas.

Estas se clasifican en:

1. Saque inicial
2. Saque de meta
3. Tiro de esquina
4. Tiro libre directo
5. Tiro libre indirecto
6. Penal
7. Saque de banda

### **Táctica Fija Defensiva**

Se entiende por táctica fija defensiva las acciones que realiza el equipo que no posee el balón, con el fin de contrarrestar y anular las acciones estratégicas ofensivas del adversario.

A toda maniobra de estrategia ofensiva de un equipo se le opone, naturalmente, una defensiva del rival. La clasificación de las acciones de táctica fija defensiva es la correspondiente a las ofensivas.

**Jugadas de Táctica Fija** (basado en Barrio, 1973, Herráez, 2003, RFEF, 1994 y CNCFD, (s.f).

#### 1. Tiro de Esquina

Son unas de las acciones a balón parado más importantes. Desde el apartado defensivo presenta grandes dificultades, ya que como en todas las jugadas de táctica fija, la iniciativa la tiene el equipo que ataca, por lo que los defensores suelen estar un paso por detrás.

Además existe la complejidad que supone un lanzamiento lateral, muy próximo a la portería, que no permite tener control defensivo de los atacantes y al balón al mismo tiempo. Es decir que mantener el foco atencional al mismo tiempo sobre balón y jugadores es difícil y todavía más cuando los desmarques se realizan alejándose de la pelota.

Es de gran importancia tener establecidas las funciones de cada uno, defensiva y ofensivamente. Defensivamente se exige una gran concentración, nadie se puede relajar, y todos deben estar preparados para contraatacar si se recupera el balón.

Un tiro de esquina bien ejecutado depende de:

1. Las cualidades específicas de los jugadores.
2. La defensa rival
3. El arquero
4. Elementos atmosféricos (sol, viento, otros)

Los tiros de esquina pueden ser ejecutados de diferentes formas:

- Centro directo: al punto de penal, al primer poste, al segundo poste o afuera del área.
- Pase corto a un compañero.
- Doble jugada.
- Pase hacia atrás

El variar los tiros de esquina durante un partido provoca dificultades al adversario, pues no puede adaptarse a una situación precisa.



#### Recomendaciones Ofensivas:

1. Se debe realizar fuera del alcance del portero.
2. Dar opción siempre a los atacantes.
3. Limitar la libertad de movimiento del arquero.
4. Los jugadores en el área deben realizar movimientos de demarcación, fintas y pantallas para desorientar a los defensores.

#### Recomendaciones Defensivas

1. La organización defensiva estará constituida casi por la totalidad de los jugadores.
2. El guardameta se ubicará en el último tercio de su arco.
3. El arco será protegido por uno o dos jugadores en los postes.
4. Los jugadores más altos marcarán a los mejores cabeceadores del equipo rival.
5. Se utilizará marcación zonal, HXH o mixta.

#### 2. Tiro Libre

El tiro libre en las cercanías del marco puede ser ejecutado de acuerdo al reglamento de manera directa e indirecta.

El **tiro directo** es recomendado en el caso en que el arquero esté mal ubicado o tenga poca visibilidad o si la barrera parece permeable.

En las acciones **indirectas** el balón puede ser jugado entre dos a más jugadores. Estas acciones deben estar precedidas de carreras y movimientos de distracción. En zona de creación deben ser ejecutados generalmente hacia el frente y de manera rápida a fin de impedir la reorganización de la defensa rival.

Estos dependen en gran manera de factores tales como:

- La colocación de la barrera o el adversario.
- La distancia.
- El ángulo de tiro.
- Las posibilidades del arquero.
- Los jugadores que no interviene directamente en el lanzamiento.
- Las posibilidades del arquero.
- Los jugadores que no interviene directamente en el lanzamiento.

Aspectos importantes al momento de ejecutar:

1. Movimientos de engaño en diversas posiciones.
2. Engaños por parte de los que ejecutan.
3. Técnica individual del que golpea.
4. Concentración al momento de lanzar.
5. Ensayar para perfeccionar en los entrenamientos.
6. Ingenio y picardía para idear movimientos.
7. Movimientos de los compañeros sin balón quienes muchas veces son los que finalizan.

#### Recomendaciones Defensivas:

1. Formación rápida de la barrera.
2. Cantidad de jugadores en la barrera.
3. Adiestramiento del arquero en la ubicación de barreras.
4. Estricta marcación.
5. Tomar en cuenta la distancia entre el balón y el marco.
6. Tratar de impedir que el contrario pueda sorprender.
7. Concentración y anticipación.

#### 3. Saque de Banda

Este es un recurso táctico importante pero a menudo muy olvidado. Deben ser ejecutados de manera rápida para evitar la marcación. Se debe tomar en cuenta donde se ejecutan, la distancia o aproximación con respecto a la portería.

Esta es una de las acciones a balón parado que ha ido adquiriendo mayor importancia en los últimos años. Ha pasado de ser "la jugada estúpida del fútbol" o un recurso para poner el balón en juego, a una posibilidad de gol real y habitual.

En el apartado defensivo, se debe establecer la presión en todo el campo de los jugadores rivales, debido a que el equipo contrario se encuentra en inferioridad numérica dentro del terreno de juego, vigilando al jugador que saca y evitando que le devuelvan el balón. El saque de banda permite defender con mucha más eficacia que otras acciones, debido a que la puesta en juego se realiza con las manos y éstas tienen menos potencia que los pies, por lo que la zona donde se puede desarrollar el fútbol es menor, lo que permite a su vez, controlar mejor los movimientos del rival sin perder de vista el balón.

En el juego ofensivo se debe sacar provecho del inicio con las manos, ya que se puede precisar mejor el pase, así como de la incorporación al ataque del jugador que realiza el saque, ya que en la mayoría de las ocasiones se queda estático después de sacar.

Igual importancia tiene el hecho de que no exista fuera de juego en primera acción, por lo que el posicionamiento de los atacantes y sus movimientos pueden ser fundamentales para conseguir el gol. A la vez, se recomienda realizar movimientos de distracción normalmente para poder obtener espacio para realizar un centro. También, una fuerte ejecución de estos podría ser similar a un centro.

Algunas recomendaciones para los saques laterales son las siguientes:

1. Seleccionar cobradores (cualquiera que sea la jugada) que técnicamente se encuentren en óptimas condiciones.
2. Ordenar una señal clara y visible para cada jugador.
3. Indicar el lugar exacto hacia donde deberá ir cada jugador en su movimiento de distracción, con posibilidad de anotar o realizar una segunda jugada, y también para una posible variante.
4. El técnico deberá tener imaginación y creatividad.
5. Planificar las jugadas tomando en cuenta las características del rival, sus defectos y sus virtudes.
6. Entrenar hasta lograr la coordinación perfecta.

#### 4 Penales

El penal se tirará desde el punto de penalti, y antes de que se ejecute, todos los jugadores, a excepción del que va a ejecutar el castigo y del guardameta adversario, deberán estar en el campo de juego, pero fuera del área de penalti y a nueve metros quince del balón como mínimo de distancia.

El guardameta adversario deberá permanecer sobre su propia línea de meta, entre los postes del marco, sin mover los pies mientras no haya sido jugada la pelota. El ejecutante no podrá tocar dos veces consecutivas la pelota.

Este debe ser realizado por el jugador que posee más estabilidad emocional en el equipo y mejor técnica de golpeo. Se recomienda tener previsto el lugar de ejecución ya que las dudas pueden generar fracaso. Así mismo, es importante que el que ejecuta, debe conocer el reglamento.

El arquero puede adoptar dos opciones para tratar de detener:

1. Jugarse una esquina.
2. Esperar hasta que se de la ejecución.

La ubicación de defensores al borde del área y su rápida reacción en auxilio del arquero será fundamental para evitar la anotación en un posible rebote.

### 5. Saque Inicial

El saque inicial o de centro se realiza cuando se inicia el encuentro, después del descanso y cada vez que se mete un gol. Se hace mediante un punta pie hacia delante. Todos los jugadores deben permanecer en su propia mitad hasta que el balón haya sido jugado, o sea, dado una vuelta completa sobre sí mismo.

Se menciona que esta es una de las acciones a balón parado menos numerosas en un encuentro. Es la primera posibilidad ofensiva que se le presenta al equipo, aunque su importancia reside más en acercar el balón a la portería contraria y generar una situación de peligro posterior, que en conseguir gol, ya que los rivales están bien posicionados y se hace muy difícil sorprenderles, pero no imposible.

Recomendaciones Ofensivas:

- Tener cuidado con el pase hacia atrás, ante la presión de los contrarios.
- En el saque hacia adelante, el lanzador ha de enviar la pelota al compañero de la banda que esté mejor situado, evitando perder el balón con el pase largo.
- Preparar una buena línea de rechace en los envíos largos.
- Tener entrenadas varias opciones.
- Adaptado a la edad y características del grupo.
- Máxima atención para sorprender al rival.

Recomendaciones Defensivas:

- Presionar al poseedor del balón, evitando el pase o cualquier otra acción.
- Preparar una buena línea de rechace para los envíos largos.
- Orientar los despejes hacia las bandas, y si es posible detrás de los defensas rivales.
- Máxima atención, para evitar sorpresas.

### 6. Saque de Puerta

Es una acción a balón parado en la que adquiere una gran importancia el posicionamiento colectivo, tanto para defender como para atacar. Prevalece el sentido de grupo, con buen escalonamiento de las líneas para apoderarse de los rechaces en los envíos largos.

Como inicio del juego de ataque se recomienda que se haga en corto y hacia las bandas, en especial con los menores.

Recomendaciones Ofensivas:

- Sacar rápido.
- Se deben evitar los saques al centro, especialmente en niños, pues es la zona más poblada del terreno de juego.
- Sacar a las bandas, prioritariamente a la más cercana, creando una buena línea de rechace.
- Procurar que saque el portero. (CNCFD, (s.f).

Recomendaciones Defensivas:

- Máxima atención al balón y al adversario.
- Debemos orientar, si es posible, el saque del rival hacia la zona del campo que más nos interese a nosotros.
- Creación de una buena línea de rechace.
- Situarse de forma escalonada, adelantando o atrasando a nuestra defensa en función de la potencia de saque del rival.

### **Bibliografía del Capítulo**

Barrio, J. (1973). Manual de fútbol: técnica y táctica. Editorial Hispano Europea; Barcelona, España.

Cardona, D., Forteza, A. (2008). Fútbol: introducción a una tesis doctoral en Ciencias de la Cultura Física. Buenos Aires, Argentina. Extraído el día: 28 de agosto de 2010 desde: <http://www.efdeportes.com/efd118/futbol-introduccion-a-una-tesis-doctoral.htm>

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CNCFD). (s.f). México. Extraído el: 28 de agosto de 2010 desde: [http://www.conade.gob.mx/documentos/ened/sicced/futbol\\_N2](http://www.conade.gob.mx/documentos/ened/sicced/futbol_N2)

Herráez, B. (2003). Aspectos teórico-prácticos del entrenamiento de las acciones a balón parado en el fútbol. Buenos Aires, Argentina. Extraído el día: 28 de agosto de 2010 desde: <http://www.efdeportes.com/efd59/futbol.htm>

Real Federación Española de Fútbol. RFEF (1994). Memoria del Curso: Táctica, Estrategia y Sistemas de Juego. Escuela Nacional de Entrenadores. Madrid, España: Imprenta Sarabia.