

## Superar una defensa en —●— bloque bajo

### Descripción

**1.ª parte.** Situación de 1 contra 3 en ataque: destreza individual

**2.ª parte.** Situación de 3 contra 2 en ataque: pases en profundidad y combinaciones

**3.ª parte.** 4 contra 4 más apoyos: centros, pases desde la línea de fondo, balones desde las bandas y balones colgados

**4.ª parte.** Partido de 11 contra 11: superar una defensa en bloque bajo

En esta sesión, la cantidad de jugadores de campo requeridos varía de un ejercicio a otro: 12 jugadores en la 1.ª y 2.ª parte; 13 en la 3.ª; y 20 jugadores de campo más 2 porteros en la 4.ª.

Si se dispone de 22 o más jugadores, se podrán dividir en dos grupos para practicar la 1.ª, 2.ª y 3.ª parte en dos campos distintos con dos entrenadores diferentes y, a continuación, reunir ambos grupos en un solo terreno de juego para la 4.ª parte. Si el grupo fuera más pequeño, los jugadores sobrantes pueden trabajar en otro ejercicio con un entrenador distinto.

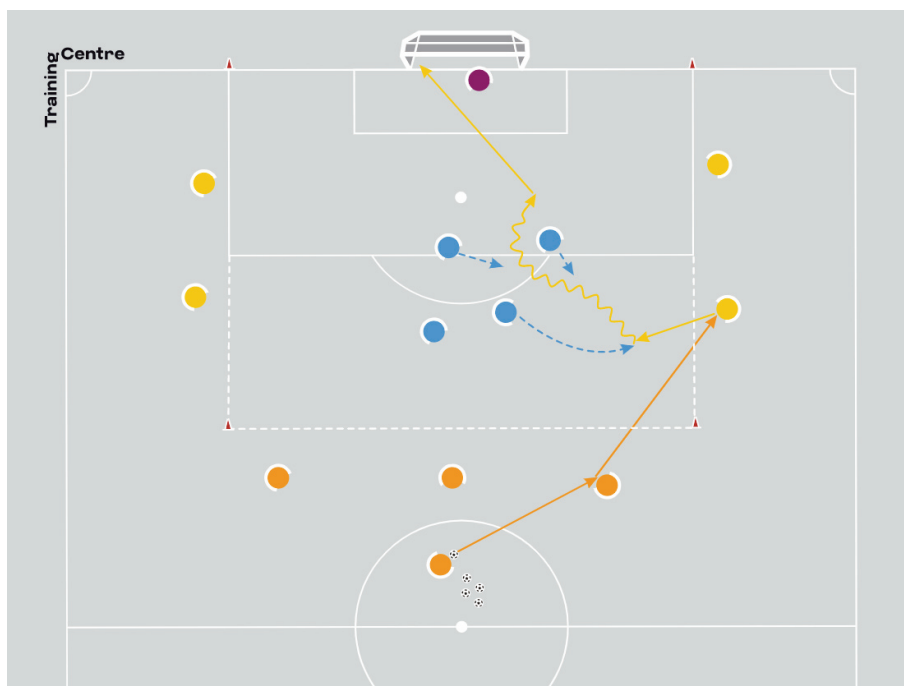
### Principios básicos

- Cambiar de orientación para buscar formas de superar y atravesar la línea defensiva.
- Tratar de enviar el balón a los carriles laterales y rodear a los defensas cuando el rival se cierre por el centro.
- Los atacantes no se arrugarán en el uno contra uno para crear ocasiones de gol.
- Saber cuándo regatear o recurrir a las jugadas individuales, y cuándo es preferible atacar con jugadas colectivas y pases.
- Utilizar los cinco carriles en la circulación del balón y cuando se busque atravesar una línea defensiva.
- Efectuar movimientos inteligentes sin el balón para ocupar espacios y arrastrar a los defensas, con el objetivo de abrir huecos para que los compañeros puedan atravesar las líneas y generar ocasiones.
- En los centros, tratar de colocar el balón en zonas difíciles para el equipo defensor, a las que no le dé tiempo de ajustarse ni prepararse para despejar el balón, como a la espalda de la defensa o en espacios intermedios.

Esta sesión se ha planeado para que los atacantes incrementen su eficacia en el último tercio al enfrentarse a un bloque bajo. Está pensada para resolver la cuestión de cómo encontrar la manera de penetrar defensas compactas, tanto recurriendo a la destreza individualidad como al juego colectivo

### 1.ª PARTE. 1 CONTRA 3 EN ATAQUE: DESTREZA INDIVIDUAL

Esta sesión proporciona a los jugadores la oportunidad de concentrarse en su técnica individual a la hora de enfrentarse a los defensas en la inmediaciones o en el interior del área. Está concebida para animar a los atacantes a utilizar su habilidad para superar a varios rivales y crear ocasiones de gol. Cuando se reproduce en un partido, los atacantes tendrán la seguridad en sí mismos necesaria para regatear, circular velozmente el balón y utilizar toda su creatividad a la hora de enfrentarse a varios rivales.



*Secuencia básica: un jugador de apoyo situado en el centro envía el balón a uno de los jugadores activos para crear una situación de 1 contra 3 en el interior del área.*

## Organización

- Delimitar un campo de 30 m de longitud y 40 m de anchura.
- Utilizar una portería de tamaño reglamentario, custodiada por un portero.
- Repartir 12 jugadores en 3 grupos de 4.
- Colocar el primer grupo (los jugadores activos) en el interior del área.
- Colocar el segundo grupo (los carrileros) en las bandas: dos jugadores en cada una.
- Colocar el tercer grupo (los jugadores centrales) en el borde del área. Jugar 20 minutos y cambiar con frecuencia las posiciones de los grupos.

## Explicación

- Los apoyos por el centro se pasan el balón hasta que deciden centrar para los jugadores activos.
- El jugador que reciba el balón será el atacante.
- Los demás jugadores activos se convierten en defensas, con lo que se crea una situación de 1 contra 3.
- El jugador en posesión trata de marcar y los otros tres deben impedirlo.
- El atacante puede pasar la pelota a los apoyos centrales y laterales.
- Cuando un defensa arrebate la posesión al atacante, adoptará la función de este último, y el atacante anterior pasará a ser defensa.
- Cuando el portero reciba el balón, lo pasará a un apoyo central o lateral y el ejercicio continuará.

## Variación

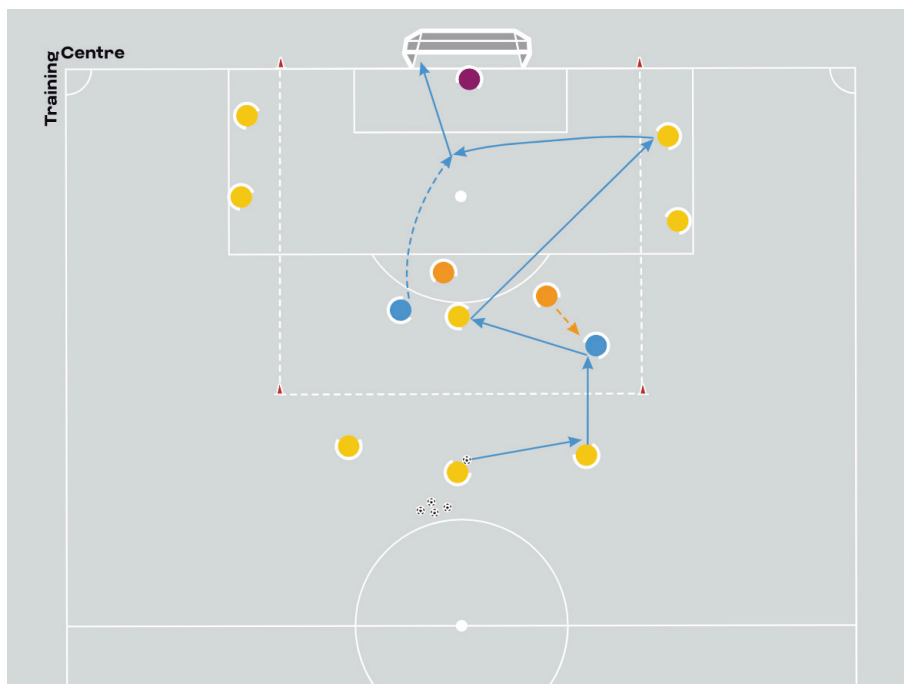
- Los apoyos centrales y laterales darán un solo toque para acelerar el ejercicio.

## Principios básicos

- Los atacantes exhibirán sus habilidades, regates y dotes individuales para generar ocasiones de gol.
- En las jugadas ofensivas, el atacante no se arrugará ante el rival ni tendrá miedo a cometer errores.
- Tanto atacantes como defensas estarán preparados para efectuar transiciones con rapidez. Por ejemplo, los defensas se harán con el balón con el objetivo de «contraatacar» inmediatamente.

## 2.ª PARTE. 1 CONTRA 2 EN ATAQUE: PASES EN PROFUNDIDAD Y COMBINACIONES

El ejercicio se centra en las combinaciones y pases en el último tercio. Con la creación de situaciones de 3 contra 2, los atacantes desarrollan la habilidad de generar ocasiones colectivamente. Además, los apoyos pueden contribuir a las jugadas ofensivas y utilizar sus movimientos para crear más ocasiones. Los jugadores aprenden a efectuar con eficacia movimientos individuales y colectivos para superar a los defensas.



*Secuencia básica: los cinco jugadores de apoyo envían el balón al área, donde se crea una situación de 3 contra 2. Un jugador comodín se une siempre al equipo atacante para crear el 3 contra 2.*

### Organización

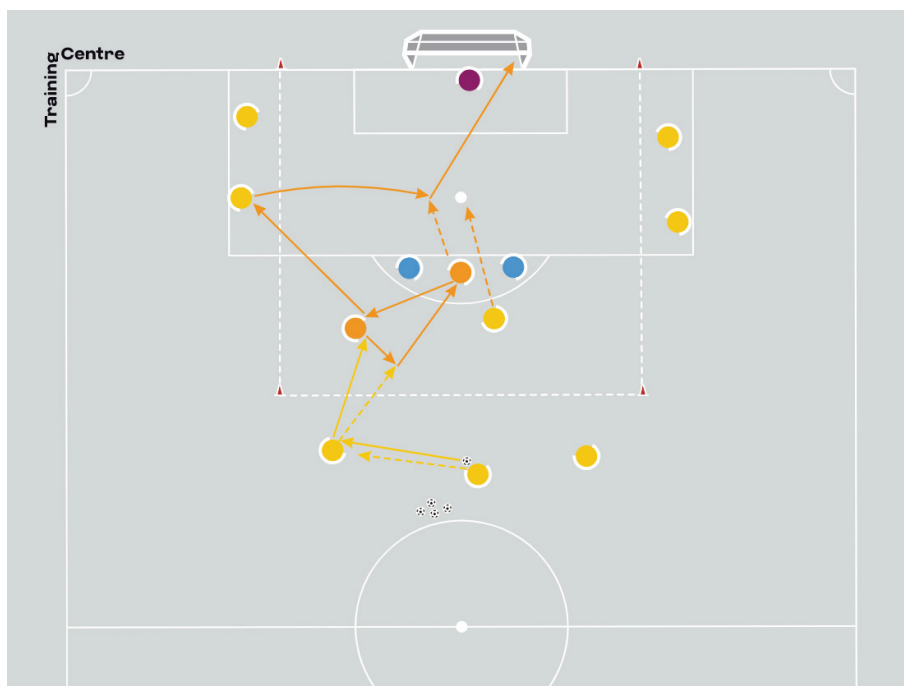
- Delimitar un campo de 30 m de longitud y 40 m de anchura.
- Utilizar una portería de tamaño reglamentario, custodiada por un portero.
- En este ejercicio participarán 12 jugadores en total.
- 4 apoyos situados en los extremos: 2 en cada banda.
- 3 apoyos en el centro: en la frontal del área.
- 5 jugadores en el interior del área: 2 defensas, 2 atacantes y 1 comodín.
- Jugar durante 20 minutos.

### Explicación

- La jugada empieza desde los 3 apoyos situados en la frontal.
- Se envía el balón al interior del área, donde se activa la situación de 3 contra 2.
- A los 2 jugadores del equipo en posesión se une el comodín en ataque.
- Los 2 jugadores sin el balón impedirán que marquen.
- El equipo en posesión podrá combinarse con los apoyos centrales y laterales.
- Cuando los defensas se hagan con el balón, iniciarán una jugada ofensiva, y el equipo que pierda la posesión tratará de recuperarla.
- El comodín ayudará en todo momento al equipo en posesión.

### Variaciones

- 1.ª variación:
  - Para incrementar la intensidad, solo se podrá marcar al primer toque.
- 2.ª variación:
  - Los apoyos pueden sumarse al ataque después de pasar el balón al área y convertirse en jugadores activos.
  - Los apoyos podrán dar todos los toques que necesiten.



*Variación: Los apoyos pueden seguir sus propios pases hasta el área y convertirse en jugadores activos en ataque.*

### Principios básicos

- Los jugadores en posesión se plantearán constantemente sus movimientos con y sin el balón.
- Los jugadores buscarán crear espacios, tanto para ellos como para sus compañeros, con el objetivo de rematar al primer toque.
- Cuando sigan el pase, los apoyos se desplazarán con el balón para encontrar nuevas zonas en las que contribuir al ataque.

### 3.ª PARTE. 4 CONTRA 4 MÁS APOYOS: CENTROS, PASES DESDE LA LÍNEA DE FONDO, BALONES DESDE LAS BANDAS Y BALONES COLGADOS

Este ejercicio ayuda a los jugadores de banda a trabajar diversas formas de enviar centros al área. En lugar de centrar desde los carriles, los extremos y laterales tratarán de conseguirlo desde la frontal del área y de subir con el balón hasta la línea de fondo con el objetivo de pasarlo hacia atrás a la trayectoria de los atacantes. Cuando el ejercicio se reproduce en un partido, los atacantes sabrán elegir el tipo de centro más apropiado dependiendo de la jugada.

### Organización

- Delimitar un campo de 30 m de longitud y 40 m de anchura.
- Utilizar una portería de tamaño reglamentario, custodiada por un portero.
- En este ejercicio participarán 13 jugadores.
- Colocar 5 jugadores de apoyo fuera del área: 2 en cada banda y 1 en la zona central.
- 4 contra 4 dentro del área.
- Jugar durante 20 minutos. Intercambiar frecuentemente a los apoyos con los jugadores activos.

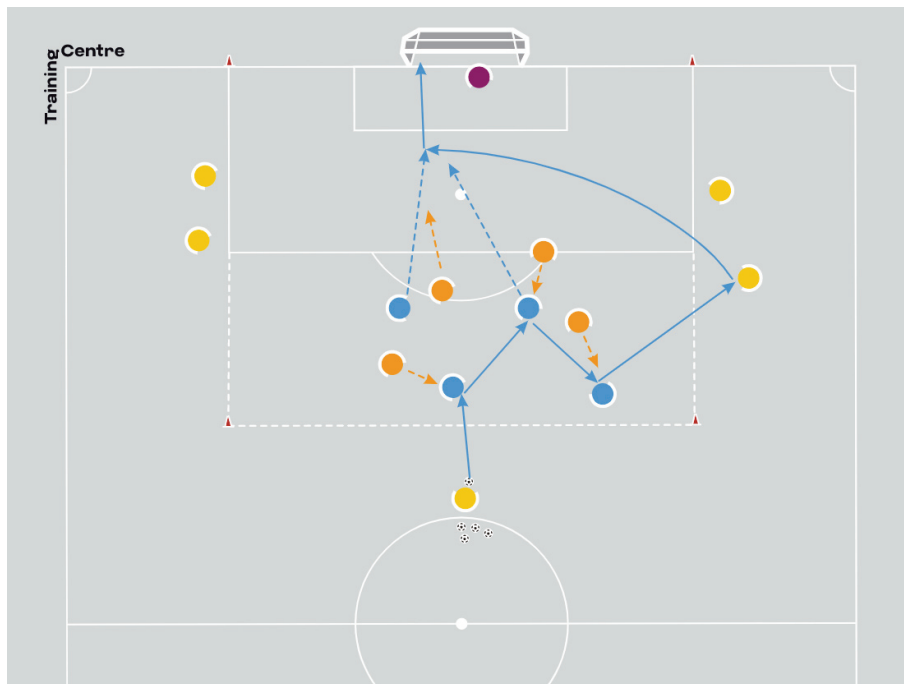
### Explicación

- El ejercicio empieza en un jugador de apoyo central, que pasa el balón al área hacia uno de los jugadores activos.
- El equipo atacante tiene la posesión y el rival debe arrebatársela.
- El equipo en posesión se combinará con los carrileros de apoyo.
- Los apoyos enviarán un centro desde el borde del área o conducirán el balón hasta la línea de fondo para dar un pase atrás.
- El equipo atacante tratará de rematar el centro y marcar.

- Cuando los defensores se hagan con el balón, se lo pasarán a un jugador neutral para iniciar el ataque.
- Solo cuentan los goles marcados con el remate de un centro.

## Variaciones

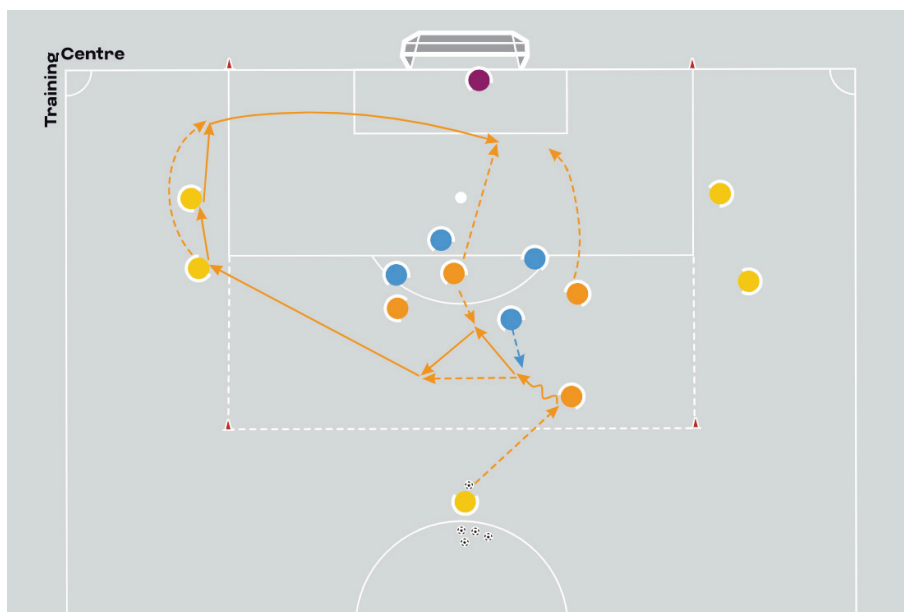
- 1.<sup>a</sup> variación: Los carrileros solo podrán enviar centros de primeras desde las bandas o llevar el balón hasta la línea de fondo para dar un pase hacia atrás.
- 2.<sup>a</sup> variación: Los carrileros podrán internarse con el balón en el área grande para centrar o enviar pases desde la línea de fondo.
- 3.<sup>a</sup> variación: Los laterales y extremos se desdoblarán en las banda antes de centrar.



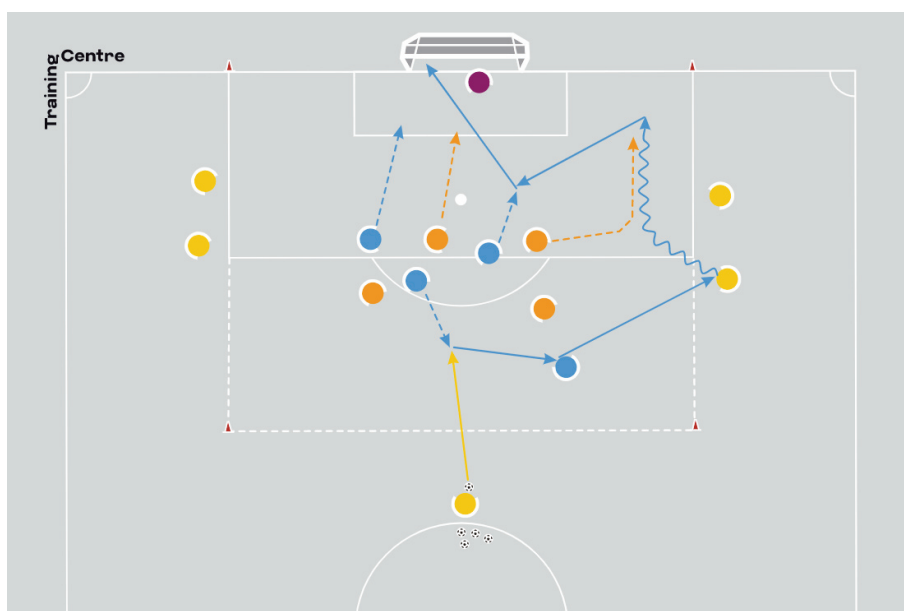
*Secuencia básica: un apoyo central envía el balón al área para un atacante, quien se combina con un apoyo lateral para que este centre o avance hasta la línea de fondo para efectuar un pase hacia atrás.*

## Principios básicos

- Los carrileros deben enviar centros directamente a los atacantes y no simplemente al área.
- Se elegirá el tipo de centro que mejor se adapte a la jugada. También se tendrá en cuenta el espacio que ocupa un carrilero y el tipo de pases que se le envían.
- Los carrileros se internarán a la espalda de la defensa para generar ocasiones de centrar.
- Los laterales y los extremos sincronizarán sus internadas con la jugada para llegar en el momento preciso y proporcionar centros válidos.
- Los atacantes sincronizarán sus internadas por el centro para recibir el balón de los carrileros.



2.ª variación: el apoyo lateral puede conducir el balón al interior del área grande, enviar un centro o efectuar un pase hacia atrás desde la línea de fondo.



3.ª variación: el lateral debe desdoblarse al extremo y centrar el balón o enviar un pase hacia atrás desde la línea de fondo.

## 4.ª PARTE. SITUACIÓN DE PARTIDO 11 CONTRA 11: SUPERAR UNA DEFENSA EN BLOQUE BAJO

Este ejercicio aúna todos los aspectos de los anteriores, con el objetivo de que el equipo atacante aproveche todo lo aprendido para superar una defensa en bloque bajo. El equipo atacante, que juega con un 4-3-3 forzará a los defensas a encarar el uno contra uno, abrirá el campo, y se moverá y pasará el balón con inteligencia para desplazar a los defensas situados en bloque bajo y crear ocasiones para internarse y marcar.

### Organización

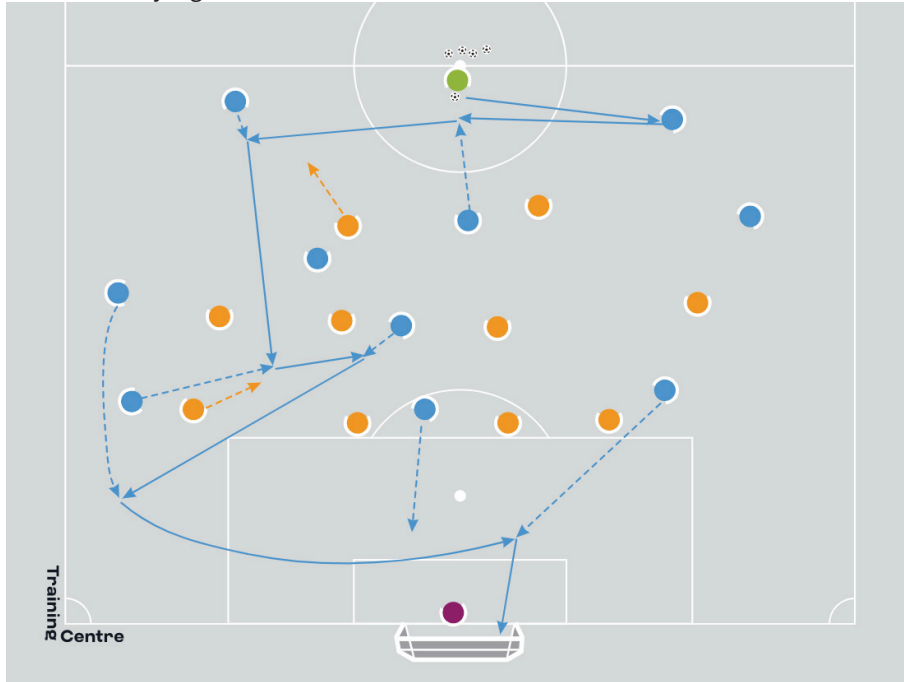
- Organizar un partido de 11 contra 11 en una mitad de un campo reglamentario.
- Usar 1 portería de tamaño reglamentario.
- El equipo naranja defiende la meta con un bloque bajo en un 4-4-2.
- El equipo azul ataca en un 4-3-3.

### Explicación

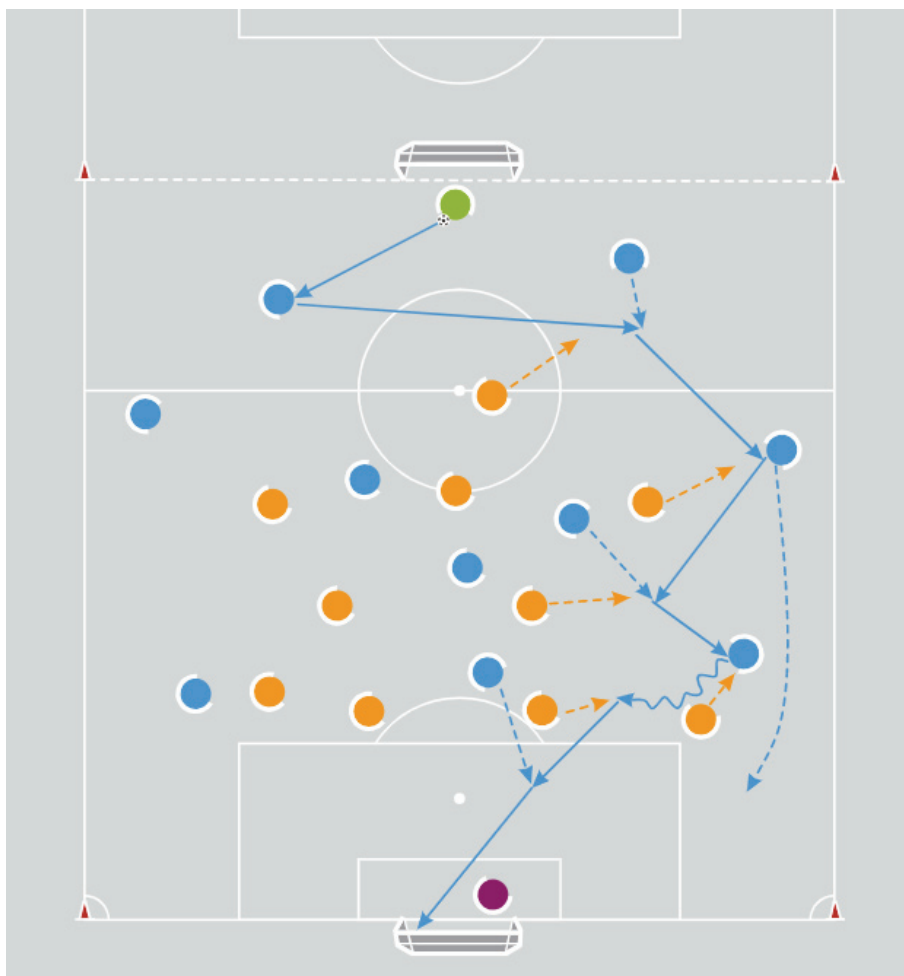
- Inicia la jugada el portero del equipo azul.
- Los azules tratarán de marcar y los naranjas defenderán la meta.
- Cuando se marque un gol, el balón salga fuera o se desbarate un ataque, reiniciará el juego el portero del equipo azul.
- El partido durará 20 minutos

## Variaciones

- Aumentar la longitud del campo a 75 metros.
- Añadir una portería, que defenderá el equipo azul.
- El equipo naranja jugará un 4-2-3-1 con un delantero centro.
- Con el añadido de este jugador en punta, el equipo naranja podrá tratar de marcar cuando recupere el balón.
- El equipo azul se reorganizará defensivamente en la transición.
- Cuando se marque un gol o el balón salga fuera, el guardameta del equipo azul reiniciará el juego.



*Secuencia básica: el equipo organizado en un sistema 4-3-3 elabora el ataque con el objetivo de superar una defensa en bloque bajo.*



*Variación: el equipo defensor, que utiliza un bloque bajo, cambia a un sistema 4-2-3-1. El equipo atacante se mueve para crear espacios y ganarle la espalda a la defensa.*

## **Principios básicos**

- En los avances con el balón, hay que abrir el campo y profundizar para crear huecos y descolocar a los defensas.
- Los atacantes buscarán los huecos que dejen los defensas rivales para descolocarlos y crear espacios por los que internarse.
- Se abrirán huecos entre la línea defensiva rival.
- En los pases a las bandas, hay que enviar el balón a la trayectoria del extremo para que este pueda girarse y encarar al defensa que se ha visto obligado a salir de su posición.
- Al crear y ocupar espacios, los atacantes pueden hacer paredes por el centro para atravesar la línea defensiva.
- Con este mismo método, los atacantes pueden crear huecos por los lados o a la espalda de la defensa.
- Cuando el balón llegue a una posición desde la que centrar, los atacantes se coordinarán para internarse a la vez hacia el palo corto y el largo.