

Verticalidad —●— progresiva

Descripción

Primera parte: circuito de pases.

Segunda parte: 10 contra 1 sin oposición.

Tercera parte: 11 contra 11 en un octógono con tres zonas.

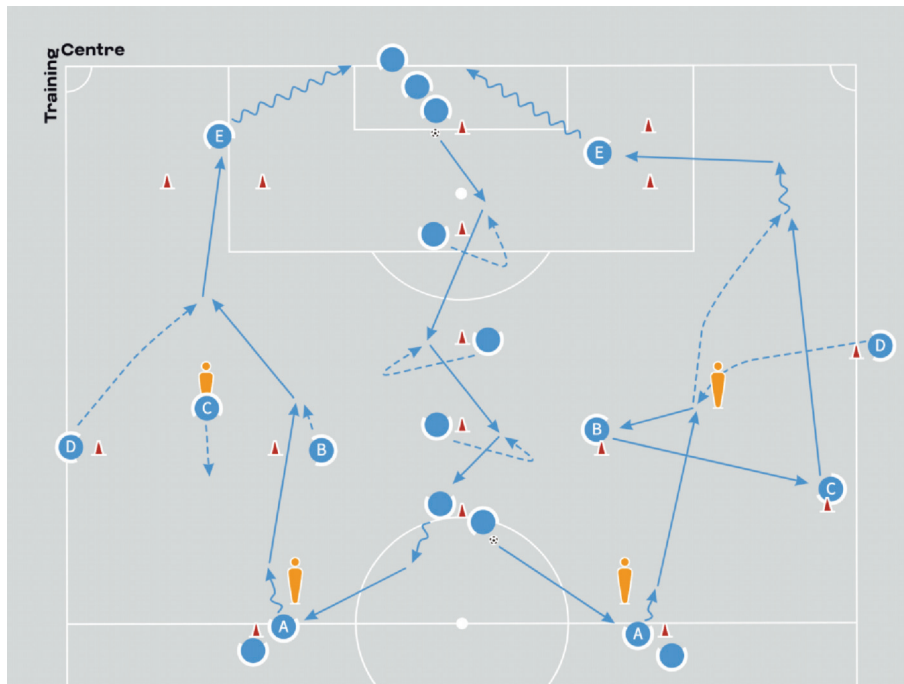
Cuarta parte: 11 contra 11 con restricciones defensivas.

Principios básicos

- Practicar secuencias de pases verticales y, a continuación, aplicarlas en situaciones de partido.
- Triangulaciones entre las líneas rivales.
- El movimiento y la coordinación de los jugadores en una secuencia de pases.
- La capacidad de pasarle el balón al jugador desmarcado.

PRIMERA PARTE: CIRCUITO DE PASES

Al jugar sin la presión de un contrario, este ejercicio permite que los futbolistas se concentren en la técnica de pase y en su habilidad para posicionarse: ofrecer una salida al balón, recibir el pase y girarse para dar continuidad al juego con rapidez y pasar la pelota hacia adelante con el ritmo y la precisión adecuados. Para avanzar posiciones de manera dinámica y en bloque, es importante encontrar un buen ritmo, basado en una comunicación clara, en pases y movimientos sincronizados.



Circuito de pases con atención especial a los movimientos coordinados para ofrecer opciones de pase

Organización

- Set up three passing patterns as shown in the image.
- Distribute three players at the central starting point, two players at the starting points with mannequins, and one player at all other cones.

Explicación

- El jugador que se encuentra en la posición de partida central inicia la secuencia con un pase al compañero que está en el primer cono.
- Para recibir el balón, el jugador se separa rápidamente del primer cono y se orienta hacia el balón.
- A continuación, hace un control orientado al primer toque y se lo pasa al siguiente jugador de la secuencia.
- El proceso se repite hasta que el jugador situado en el último cono del patrón central recibe el balón.
- Los jugadores ubicados en el último cono les pasan el balón alternativamente a los jugadores que ocupan la posición inicial en las secuencias de pase de la derecha y de la izquierda.
- En la parte derecha, A deja atrás al maniquí y pasa el balón a D, que corre desde la banda para dejarle el balón a B. Entonces, B juega en horizontal hacia C, que envía un balón al hueco para la carrera de D. D completa la secuencia con un pase a E.
- En la parte izquierda, A recibe el balón, regatea al maniquí y pasa la pelota a B. Al mismo tiempo, C corre hacia A para hacer creer que va a recibir el balón. B realiza un pase en diagonal hacia adelante para que D corra hacia él. Tras recibir el balón, D concluye la secuencia con un pase a E.

Variación

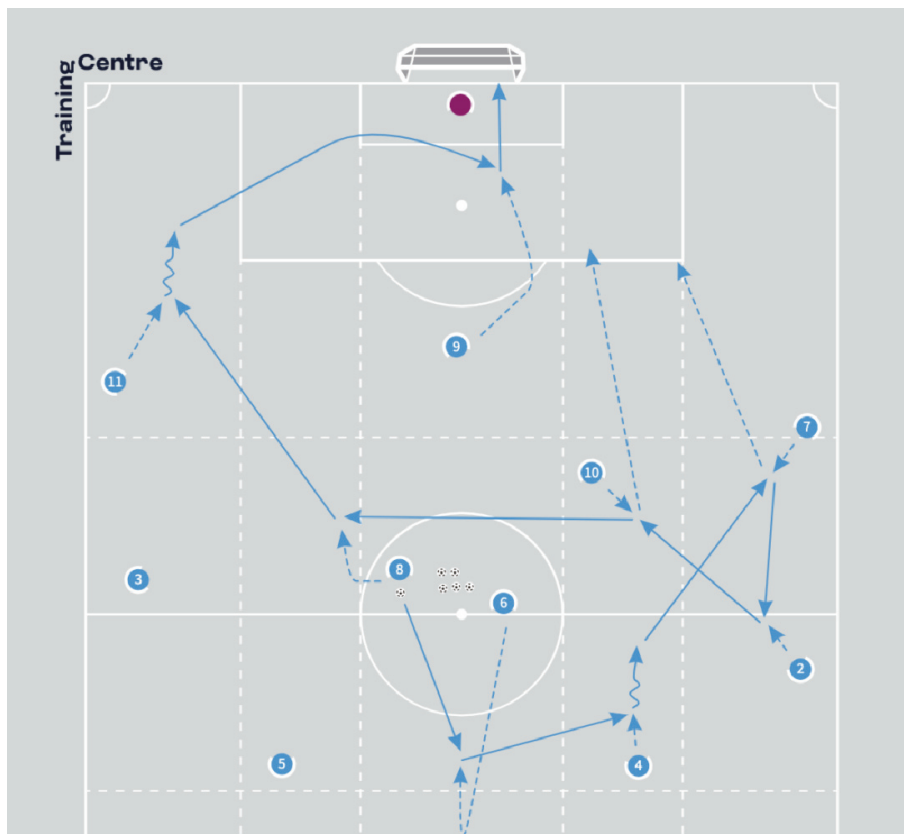
- Los pases desde el centro hacia A pueden hacerse de distintas maneras (bombeados, rasos, etc.).

Principios básicos

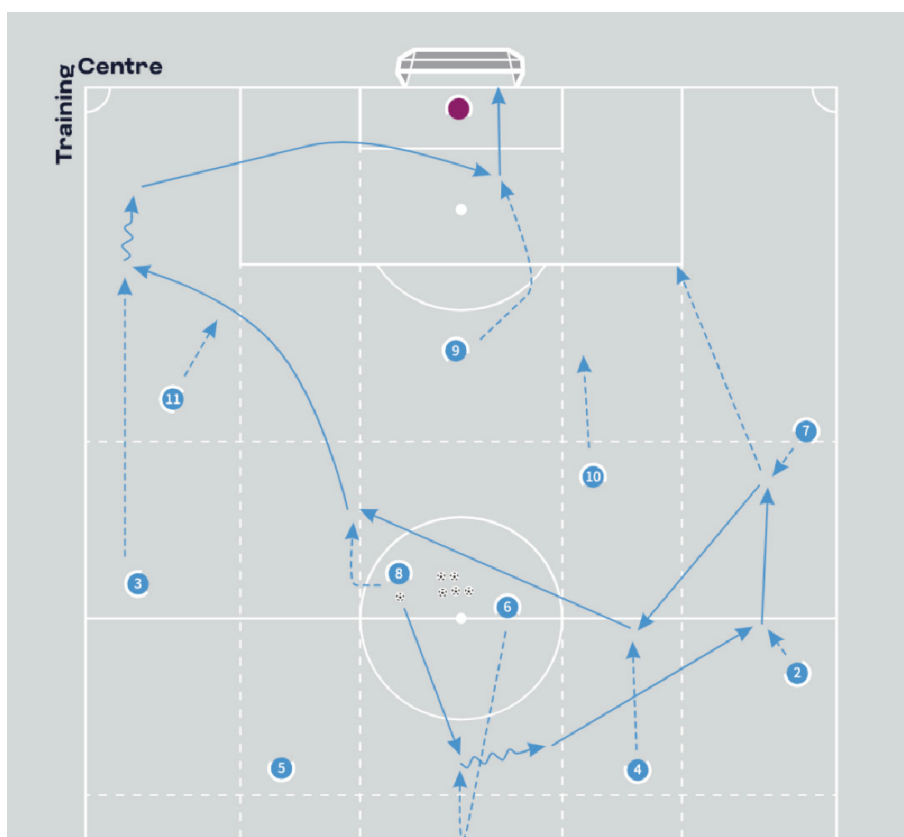
- Los jugadores deben procurar que sus pases sean precisos y tengan la potencia adecuada.
- El movimiento para recibir el pase debe realizarse en el momento oportuno.
- Hace falta una buena comunicación entre los jugadores y capacidad de anticipación para sincronizar los movimientos y completar la secuencia con la mayor fluidez posible.
- Para conseguir avanzar de una manera más eficaz, los jugadores del patrón central deben abrirse antes de recibir el pase y adelantar el balón al primer toque.
- El ritmo del patrón de la derecha debe ser alto y culminar con un potente balón vertical al hueco para la carrera de D.
- Los jugadores deben aprender la cadencia adecuada para los pases adelante-atrás-en profundidad
- Además, tienen que fijarse en los movimientos de sus compañeros para saber cuál es la cadencia adecuada de los contragolpes.

SEGUNDA PARTE: 10 CONTRA 1

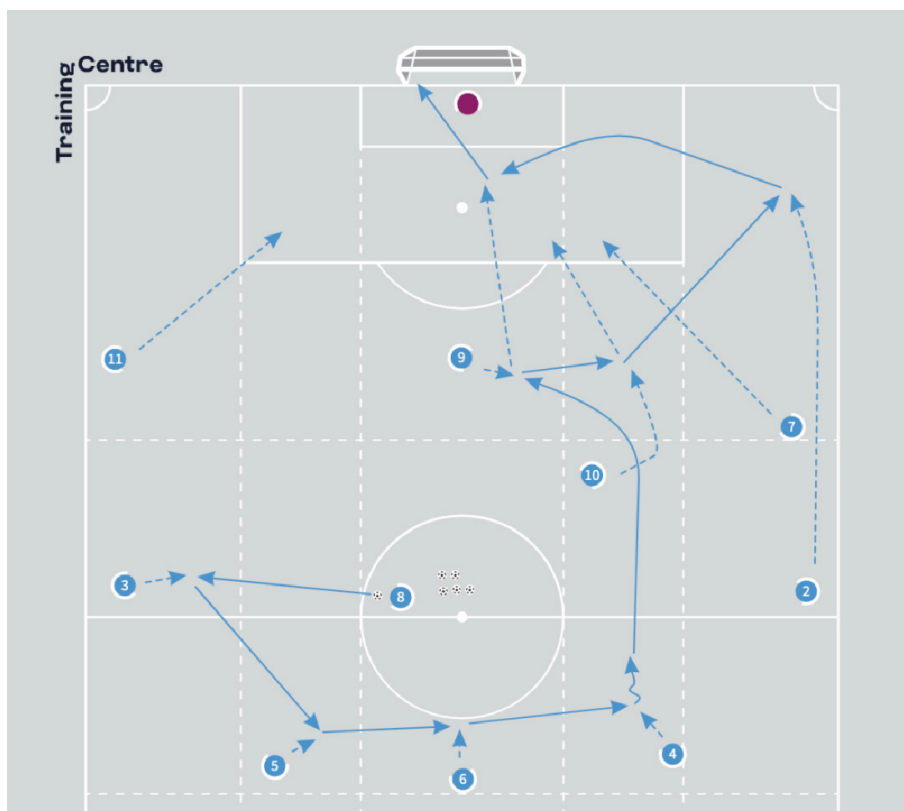
En este ejercicio, los jugadores practican la circulación del balón con un esquema 4-3-3 en el que el pivote defensivo se incrusta entre los dos centrales, en un intento por buscar distintas maneras de generar ocasiones mediante un juego vertical. Es fundamental que haya una buena coordinación y ejecución por parte de los pasadores y de los jugadores que reciben el balón, y todos deben actuar de manera coordinada.



Patrón 1: Cambios de orientación



Patrón 2: Desdoblamientos



Patrón 3: Cambios de orientación y desdoblamientos

Organización

- Disponer 10 jugadores sobre el terreno de juego en un 4-3-3 y un guardameta como único rival.

Explicación

- La secuencia se inicia cuando el pivote defensivo se incrusta entre los centrales.
- Se entrenan 3 patrones:

Patrón 1

- El centrocampista defensivo (6) corre hasta situarse entre los centrales, recibe el pase inicial y juega al balón hacia el central derecho (5).
- El central derecho abre la pelota hacia el extremo derecho (7), quien acto seguido retrasa el balón hacia el lateral derecho (2).
- Este juega con el centrocampista ofensivo más cercano (10), quien hace un cambio de orientación para enviar el balón al otro centrocampista ofensivo (8).
- Este abre el balón a la banda, en dirección al extremo izquierdo (11), que regatea y centra hacia uno de los jugadores que entran en el área.

Patrón 2

- El centrocampista defensivo (6) corre hasta situarse entre los centrales, recibe el pase inicial y juega al balón hacia el lateral derecho (2)
- Este juega un balón en paralelo hacia el extremo (7), quien lo retrasa hacia el central derecho (4).
- El central derecho cambia la orientación del juego con un pase hacia uno de los centrocampistas ofensivos (8), quien abre el balón hacia el jugador que desdobra, en este caso, el lateral izquierdo (3).
- El lateral izquierdo centra y todos los atacantes corren al área para finalizar la jugada.

Patrón 3

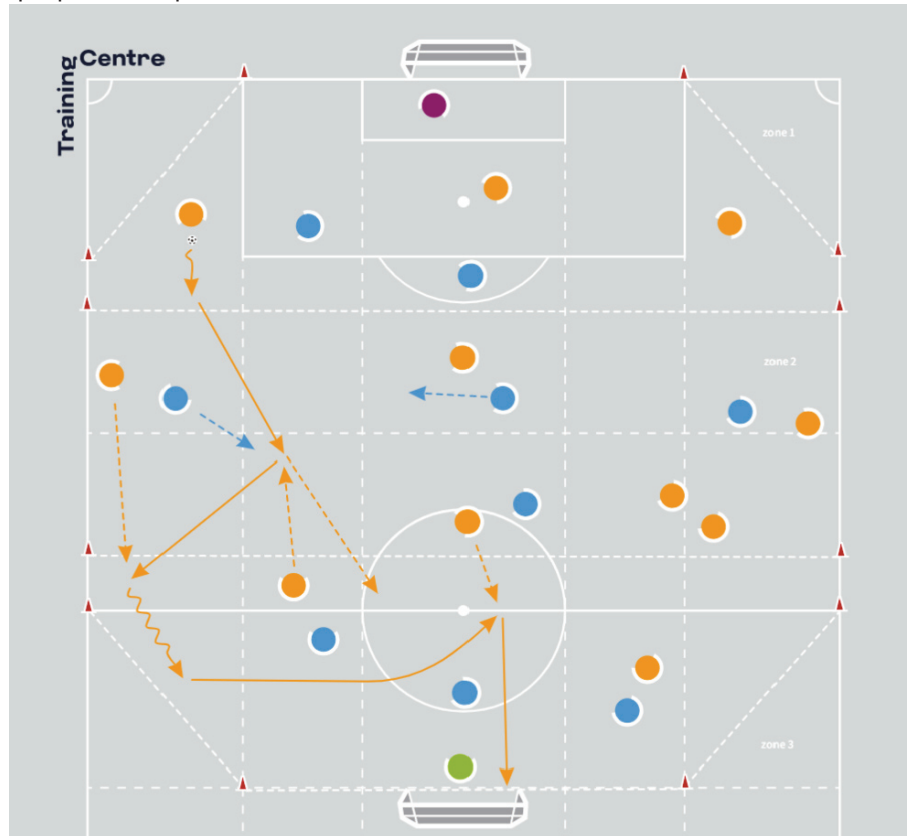
- El pase inicial es para el lateral izquierdo (3), quien juega el balón con el central izquierdo (5).
- Después de pasar por el centrocampista defensivo (6), el balón llega al central derecho (4), quien conecta con el delantero (9) con un pase bombeado.
- El delantero pasa la pelota al centrocampista ofensivo (10), que abre el balón hacia el jugador que desdobra, en este caso, el lateral derecho (2).
- Los atacantes se internan en el área y el lateral derecho (2) centra el balón.

Principios básicos

- En este ejercicio, los jugadores deben coordinar los movimientos verticales y las interacciones.
- Los jugadores deben procurar que sus pases sean precisos y tengan la potencia adecuada.
- Para imprimir velocidad a las secuencias de pases es fundamental coordinar los movimientos al recibir el balón.
- Hace falta una buena comunicación entre los jugadores y capacidad de anticipación para sincronizar los movimientos y completar la secuencia con la mayor fluidez posible.

TERCERA PARTE: 11 CONTRA 11 EN UN OCTÁGONO CON 3 ZONAS

El objetivo de esta actividad es ayudar a los jugadores a superar líneas a base de crear situaciones de superioridad y un juego vertical en el último tercio. En una situación de juego compleja, los jugadores tienen multitud de oportunidades de aplicar los patrones y comportamientos del equipo que se han trabajado en los ejercicios anteriores. Las reglas permiten que se sumen más jugadores para crear situaciones de superioridad en el segundo y en el último tercio, de manera que el equipo atacante pueda encontrar un jugador desmarcado con mayor facilidad, lo que posibilita que el avance sea más directo.



Intentar atravesar la última línea defensiva a base de crear situaciones de superioridad y desplegar un juego vertical.

Organización

- Delimitar un campo octogonal con una longitud de 65 m, aprovechar todo el ancho del terreno de juego (en el tercio central) y dividirlo en tres zonas, con una longitud de 20, 25 y 20 m, respectivamente.
- 11 contra 11, incluidos dos porteros.
- Distribuir tres jugadores de cada equipo en el tercio defensivo, cinco en la zona central y dos en la zona de ataque.

Explicación

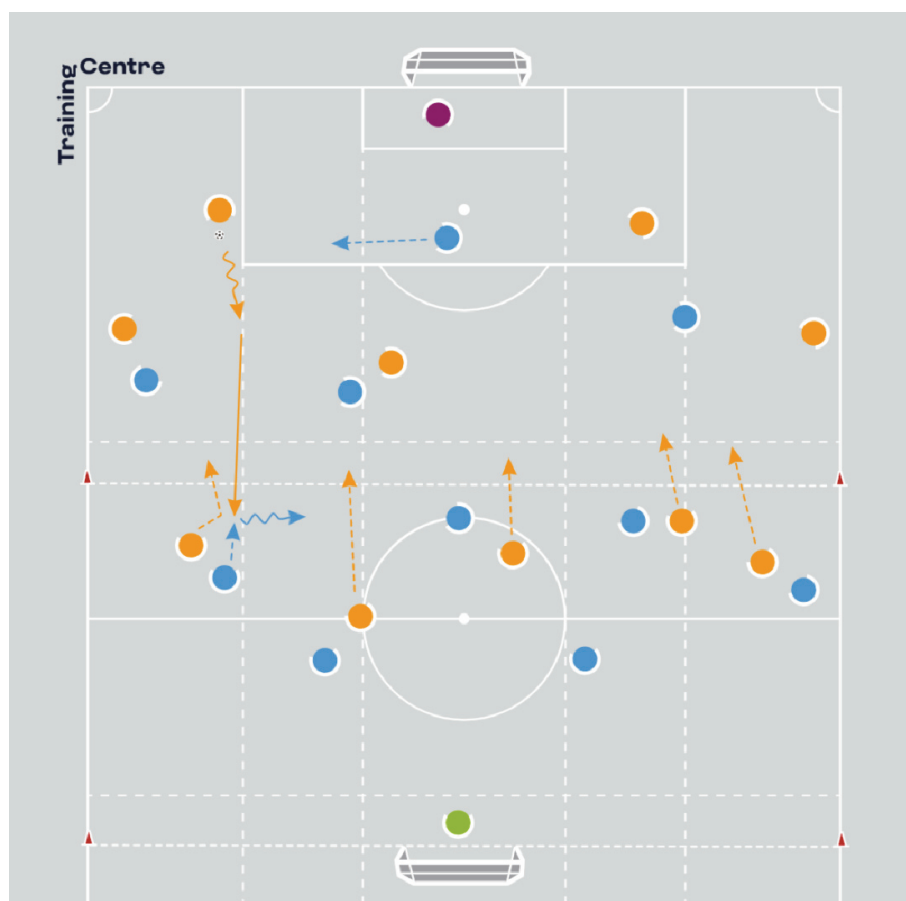
- El equipo azul empieza con el balón en su tercio defensivo e intenta avanzar hacia la portería del equipo naranja.
- Desde la zona defensiva solamente se permite pasar el balón a la zona central, por lo que los pases directos al último tercio no están permitidos.
- Un jugador del último tercio puede generar una situación de superioridad en la zona central y crear así un 6 contra 5.

- Cuando el balón llega al último tercio, dos jugadores de la zona central pueden apoyar el ataque y crear una situación ofensiva de 4 contra 3.

Principios básicos

- Pese a la presión del rival, el equipo que tiene la posesión del balón debe intentar avanzar en vertical.
- Los jugadores deben estar atentos a su posicionamiento y a recuperar la posición, pedir el balón y ofrecer una salida a sus compañeros y desmarcarse en el último tercio en el momento oportuno.
- Cuando llega un pase vertical a la zona central, el equipo que tiene el balón debe optar por un fútbol directo y ofensivo. Es una mentalidad que debe reproducirse en los patrones de pase.
- Los equipos pueden generar ocasiones más claras con un buen juego de pases y creando superioridad en zonas peligrosas.
- Es importante que se produzcan movimientos verticales coordinados y que haya interacción entre los compañeros. La comunicación no puede fallar en ningún momento.
- El equipo que tiene la posesión del balón debe ir superando las líneas defensivas rivales con pases precisos y que tengan la potencia adecuada.
- Para imprimir velocidad a las secuencias de pases es fundamental coordinar los movimientos al recibir el balón.

CUARTA PARTE: 11 CONTRA 11 CON DESVENTAJA TRAS PÉRDIDA



Atacar contra un rival que defiende en bloque bajo

Esta variante del juego es similar a un partido normal, pero limita al equipo defensor en determinadas situaciones para que resulte más fácil poner en práctica los recursos ofensivos que se han trabajado previamente. Aquí, el objetivo principal es conseguir una verticalidad progresiva contra un equipo que defiende en bloque bajo, subiendo el balón y buscando al jugador más cercano a la meta rival.

Organización

- Delimitar un terreno de juego aprovechando toda la anchura del campo y una longitud de 70 m, con línea medular.
- 11 contra 11.

Explicación

- Al igual que antes, el equipo atacante intenta generar ocasiones y marcar gol, poniendo mucho énfasis en avanzar de manera vertical.
- Cada equipo tiene un rol distinto. Después de perder el balón, uno de los equipos corre hacia su mitad del campo y empieza a defender desde ahí. El otro, en cambio, emplea la presión tras pérdida de la posesión.

Principios básicos

- En este partido de 11 contra 11, en el que existe una mayor libertad, deben aplicarse los principios de los ejercicios anteriores y el ritmo de los patrones de pase que ya se han trabajado.
- Pese a la presión del rival, el equipo que tiene la posesión del balón debe intentar avanzar en vertical.
- Es importante que se produzcan movimientos verticales coordinados y que haya interacción entre los compañeros. La comunicación no puede fallar en ningún momento.
- Debe ponerse el énfasis en aprovechar la visión de juego para encontrar a los compañeros desmarcados e intentar jugar siempre al ataque.
- Cuando la línea defensiva envíe un balón vertical a los centrocampistas, el equipo que tiene la posesión debe optar por un fútbol directo y ofensivo.
- Los jugadores deben estar atentos a su posicionamiento y a recuperar la posición, pedir el balón y desmarcarse en el último tercio en el momento oportuno.
- Además, deben generar ocasiones de gol con un buen juego de pases y creando superioridad en zonas peligrosas.
- El equipo que tiene la posesión del balón debe ir superando las líneas defensivas rivales con pases precisos y la potencia adecuada.
- Los movimientos para recibir el balón deben hacerse en el momento oportuno.