

COLECCIÓN preparación futbolística



Entrenamiento táctico defensivo zonal

Manuel Conde – Argimiro Alonso

DIRECCIÓN TÉCNICA
Manuel Conde

MC Sports





ENTRENAMIENTO TÁCTICO DEFENSIVO ZONAL

Manuel Conde

Entrenador Nacional de Fútbol

Argimiro Alonso

Entrenador Nacional de Fútbol



ÍNDICE

Capítulo I.....	pág. 7
Movimientos tácticos defensivos de una línea.	
Capítulo II.	pág. 19
Evoluciones técnicas defensivas en una línea.	
Capítulo III.....	pág. 29
Acciones conjuntas defensiva con una línea.	
Capítulo IV.....	pág. 61
Movimientos tácticos defensivos de varias líneas	
Capítulo V.	pág. 69
Evoluciones técnicas con varias líneas.	
Capítulo VI.	pág. 79
Acciones conjuntas con varias líneas.	
Simbología	pág. 103
Bibliografía	pág. 105



Ejercicio nº 13. Objetivos tácticos defensivos: Iniciación y asimilación de la defensa zonal

Espacio de juego: Se utiliza un terreno de juego de 50 x 40 mts.

Disposición: Dos equipos de 4 jugadores más un comodín ofensivo por equipo y dos porteros. Se dispondrán como se ve en el gráfico.

Conceptos tácticos defensivos:

- Defender en un posicionamiento predeterminado.
- Basculaciones laterales.
- Aprovechamiento del tiempo de desplazamiento para efectuar las basculaciones.
- Orientaciones posturales en función de la posición del balón.
- Coberturas simples y dobles. Profundidad de la/s cobertura/s a 3 mts.
- Formación de la línea a partir de la/s cobertura/s.
- Mantenimiento de las distancias laterales (6 mts).
- Mejora de la capacidad de interceptación.

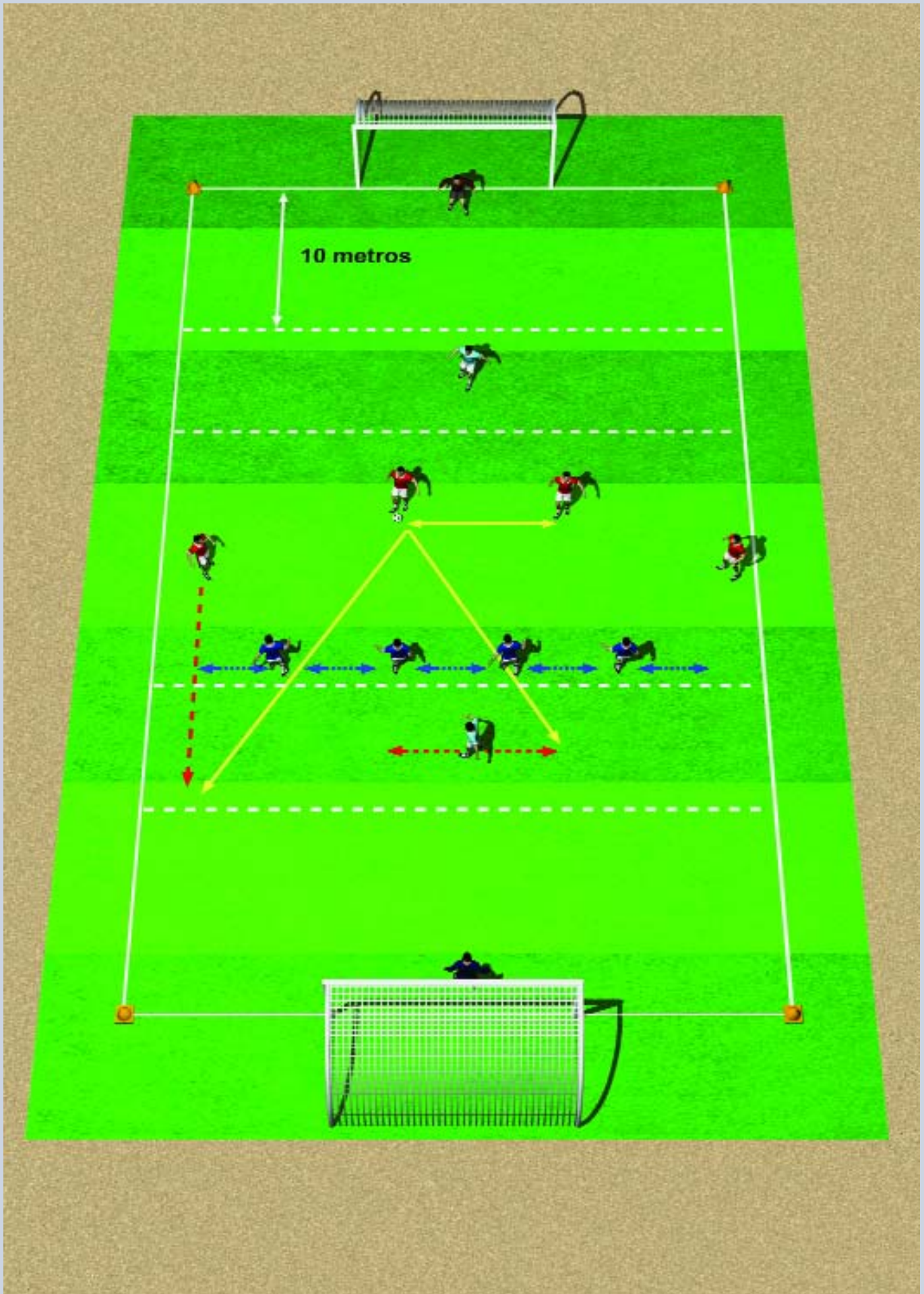
Material:

- Se utiliza el mismo que en la tarea anterior.

Desarrollo:

- La tarea se desarrolla en base a acciones conjuntas (tareas con finalización y continuidad).
- El equipo ofensivo circulará el balón de un lateral al otro mediante pases cortos y medios, con o sin controles; para ello, actuará con amplitud, cambios de orientación y desmarques de ruptura de los jugadores de banda e intentarán realizar pases interiores sobre el jugador situado por detrás de los defensores o sobre los desmarques de ruptura de los jugadores de banda.
- El equipo defensor cumplirá con los conceptos tácticos mencionados anteriormente, prestando especial atención al dominio de las distancias laterales, impidiendo los pases interiores. Cuando los defensores recuperen el balón efectuarán ataque, mientras que el equipo que perdió la posesión del balón alcanzará el posicionamiento fijado mediante temporizaciones y repliegues colectivos.
- La duración de la tarea dependerá de la programación de la sesión del entrenamiento.

DESARROLLO GRÁFICO



Ejercicio nº 13. Objetivos tácticos defensivos: Iniciación y asimilación de la defensa zonal

Espacio de juego: Se utiliza un terreno de juego de 50 x 40 mts.

Disposición: Dos equipos de 4 jugadores más un comodín ofensivo por equipo y dos porteros.

Se dispondrán como se ve en el gráfico.

Conceptos tácticos defensivos:

- Defender en un posicionamiento predeterminado.
- Basculaciones laterales.
- Aprovechamiento del tiempo de desplazamiento para efectuar las basculaciones.
- Orientaciones posturales en función de la posición del balón.
- Coberturas simples y dobles. Profundidad de la/s cobertura/s a 3 mts.
- Formación de la línea a partir de la/s cobertura/s.
- Mantenimiento de las distancias laterales (6 mts).
- Mejora de la capacidad de interceptación.

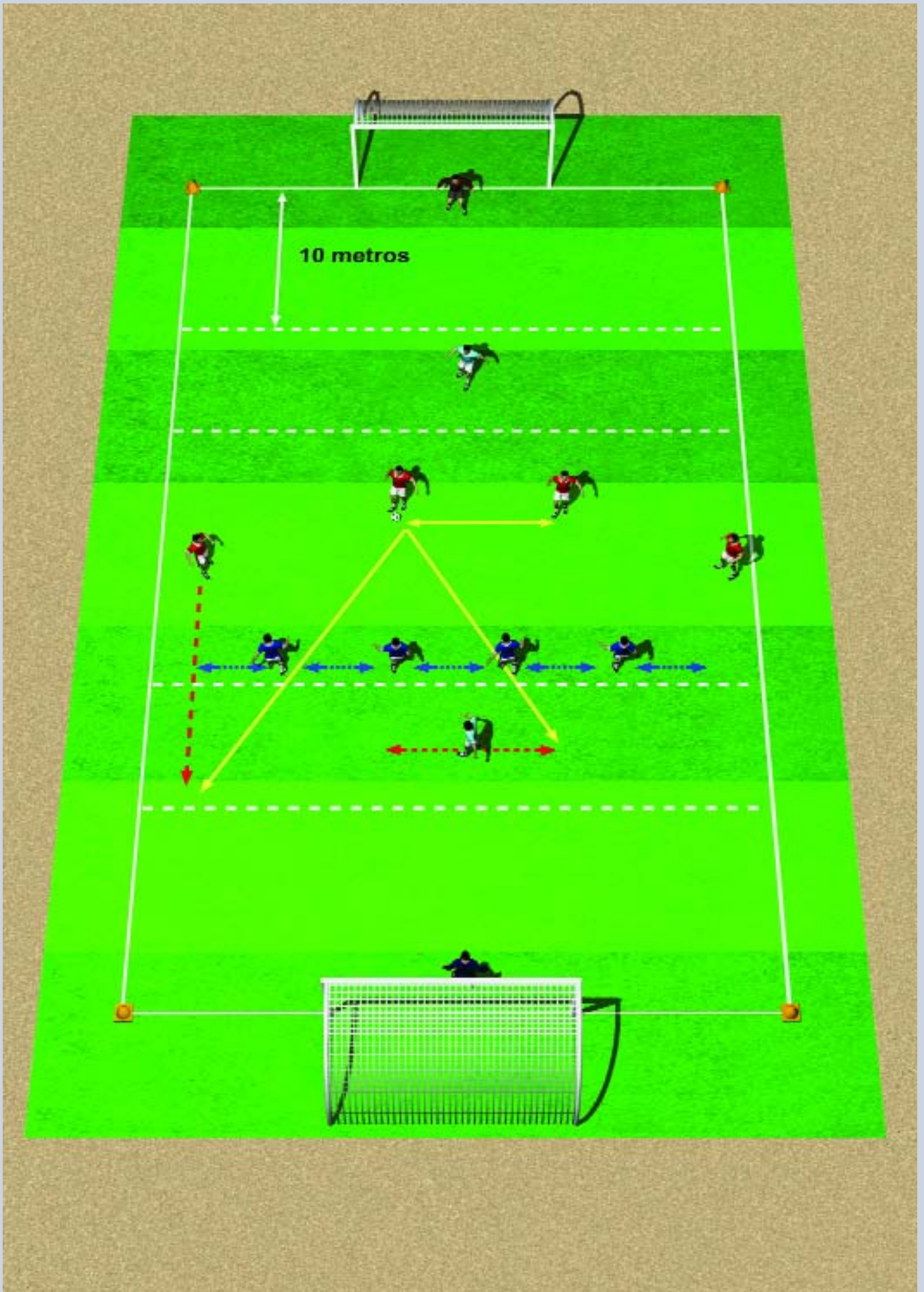
Material:

- Se utiliza el mismo que en la tarea anterior.

Desarrollo:

- La tarea se desarrolla en base a acciones conjuntas (tareas con finalización y continuidad).
- El equipo ofensivo circulará el balón de un lateral al otro mediante pases cortos y medios, con o sin controles; para ello, actuará con amplitud, cambios de orientación y desmarques de ruptura de los jugadores de banda e intentarán realizar pases interiores sobre el jugador situado por detrás de los defensores o sobre los desmarques de ruptura de los jugadores de banda.
- El equipo defensor cumplirá con los conceptos tácticos mencionados anteriormente, prestando especial atención al dominio de las distancias laterales, impidiendo los pases interiores. Cuando los defensores recuperen el balón efectuarán ataque, mientras que el equipo que perdió la posesión del balón alcanzará el posicionamiento fijado mediante temporizaciones y repliegues colectivos.
- La duración de la tarea dependerá de la programación de la sesión del entrenamiento.

DESARROLLO GRÁFICO



Ejercicio nº 4. Objetivos tácticos defensivos: Iniciación y asimilación de la defensa zonal

Espacio de juego: Se juega en un campo de 60 x 35 mts.

Disposición: Se forman 2 equipos de 8 jugadores que actuarán en un sistema de 3-3-1.

Conceptos tácticos defensivos:

- Transición de ataque a defensa, pasando de la amplitud ofensiva a la reducción de espacios que se debe establecer en la fase defensiva y cambiando la mentalidad ofensiva por defensiva en el menor tiempo.
- Posicionamiento en presencia intensiva (campo contrario).
- Marcaje combinado en función del posicionamiento: en presencia, marcaje mixto y en otras ocupaciones, marcaje zonal.
- Aplicación de factores de la presión colectiva.
- Desarrollo de los mismos conceptos tácticos defensivos que en la tarea anterior.

Material:

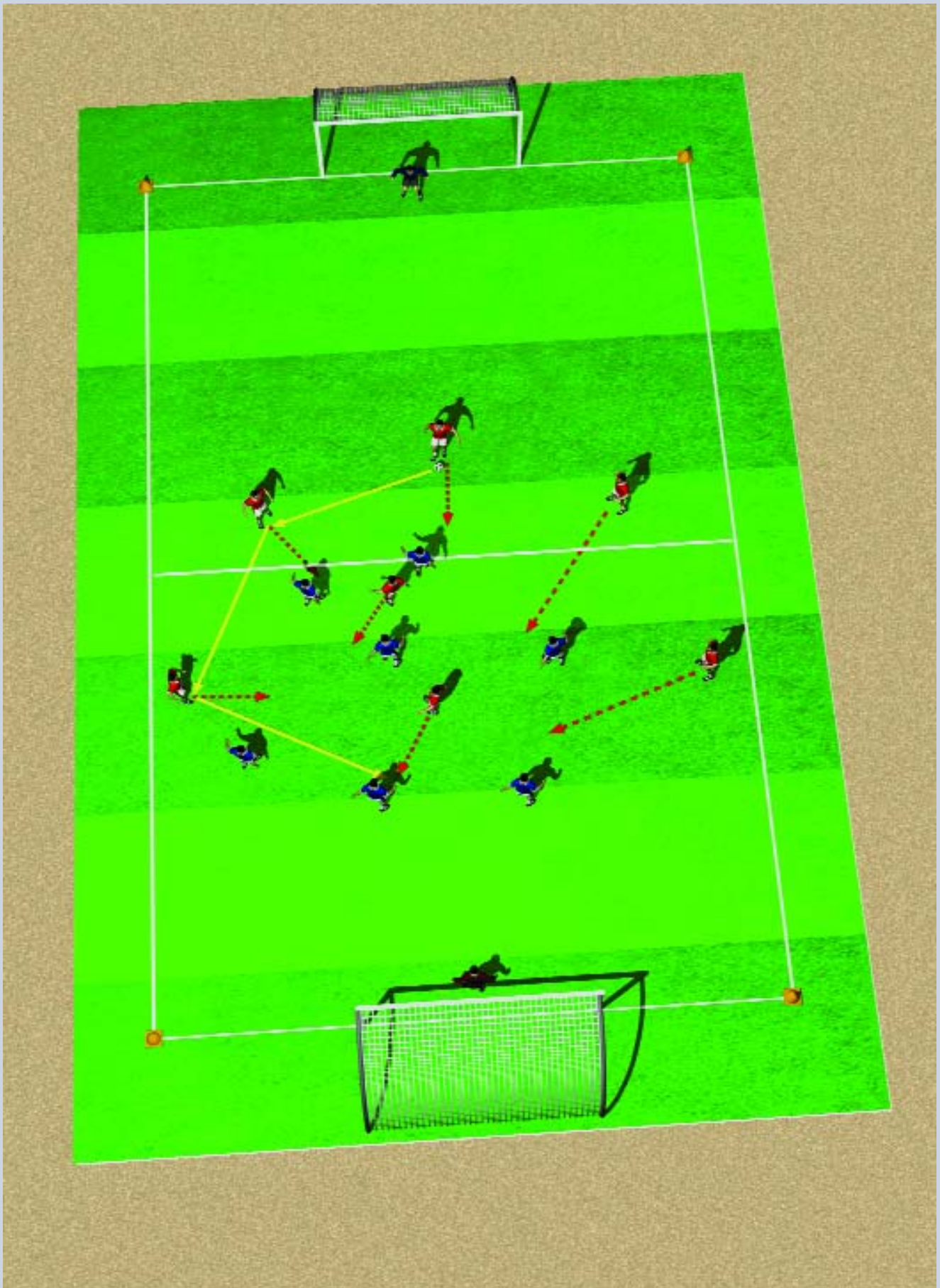
- Conos que marquen el espacio de juego, la línea de medio campo. Balones suficientes. Petos para distinguirse los equipos. Dos porterías reglamentarias de F-11.

Desarrollo:

- La tarea se desarrolla mediante acciones conjuntas defensivas (tareas con continuidad y finalización).
- El equipo atacante realizará ataques combinativos y buscará la zona más adecuada para la progresión y la finalización del ataque. Una vez perdida la posesión del balón, si ésta se produce en campo contrario, se posicionará en presencia intensiva e intentará recuperar la posesión del balón en el mínimo tiempo posible; esta ocupación y presión estará favorecida por el condicionante que se le impone al contrario (dar seis pases en campo propio para poder progresar en el ataque). Si se recupera la posesión del balón se podrá finalizar mediante contraataque realizado a partir de presencia intensiva. Después de la finalización del ataque o contraataque, este equipo iniciará ataque combinativo desde su portero y el equipo contrario ocupará con presencia intensiva.
- La duración total de la tarea dependerá de la programación de la sesión de entrenamiento.

Ejercicio nº 4. Objetivos tácticos defensivos: Iniciación y asimilación de la defensa zonal

DESARROLLO GRÁFICO



Ejercicio nº 10. Objetivos tácticos defensivos: Iniciación y asimilación de la defensa zonal

Espacio de juego: Se juega en un campo de 60 x 50 mts.

Disposición: Dos equipos de 8 jugadores que actuarán en un sistema de 4-4.

Conceptos tácticos defensivos:

- Transición de ataque a defensa en el menor tiempo posible.
- Posicionamiento en repliegue intensivo o en mixto alcanzados mediante la realización de temporizaciones colectivas para favorecer el agrupamiento mediante repliegues colectivos y jugar en un bloque compacto.
- Basculaciones horizontales y verticales.
- Coberturas simples y dobles en la misma línea y dobles entre líneas.
- Formación de las líneas a partir de la/ s cobertura/ s.
- Mantenimiento de las distancias laterales y verticales.
- Orientaciones posturales en función de la posición del balón.
- Repliegues individuales de los medios de banda. Orientaciones en el marcaje.
- Velocidad defensiva, aprovechando el tiempo de desplazamiento del balón.
- Reducción del espacio vertical en las zonas de los laterales, dejando a los delanteros contrarios en posición de fuera de juego.

Material:

- Se utilizará el mismo material que en la tarea anterior.

Desarrollo:

- La tarea se efectúa en base a acciones conjuntas (tareas con continuidad y finalización).
- El equipo atacante desarrollará ataques combinativos y establecerá un juego predominantemente de bandas. La finalización de los ataques se realizará por las zonas laterales.
- El equipo defensor se posicionará en repliegue o mixto y cumplirá con los conceptos tácticos defensivos mencionados; se prestará especial atención al adelantamiento de la línea de defensas cuando el balón se encuentre en las zonas laterales y se recuperarán las distancias verticales cuando la posesión del balón se encuentre en zonas interiores; por último, se intentará recuperar el balón a la menor oportunidad.
- La duración de la tarea dependerá de la programación de la sesión de entrenamiento.

Ejercicio nº 10. Objetivos tácticos defensivos:
Iniciación y asimilación de la defensa zonal

DESARROLLO GRÁFICO

