

COLECCIÓN preparación futbolística



Ejercicios técnico-tácticos sin finalización

Manuel Conde - Argimiro Alonso

DIRECCIÓN TÉCNICA
Manuel Conde

MC Sports





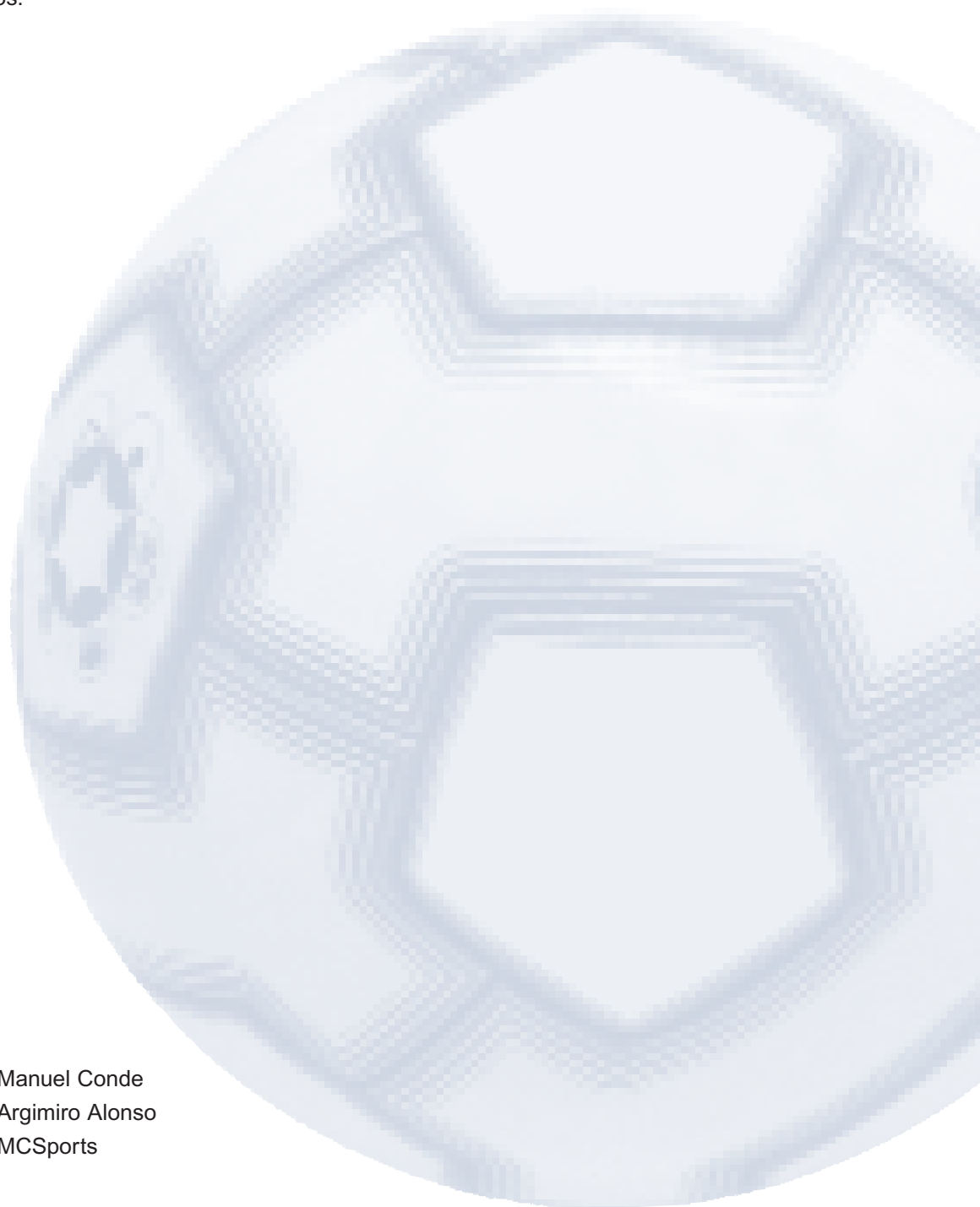
TAREAS TÉCNICO-TÁCTICAS SIN FINALIZACIÓN

Manuel Conde
Entrenador Nacional de Fútbol

Argimiro Alonso
Entrenador Nacional de Fútbol



Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.



Copyright: Manuel Conde
Argimiro Alonso
MCSports

Depósito Legal: VG: ???

ISBN10: 84-611-0928-7

ISBN13: 978- 84-611-0928-9

Diseño de cubierta: Acclam estudio gráfico.

Diseño gráfico interior: Alfredo García y Adelaida Ramírez

Impreso y encuadernado en:

Impreso en España - Printed in Spain

ÍNDICE

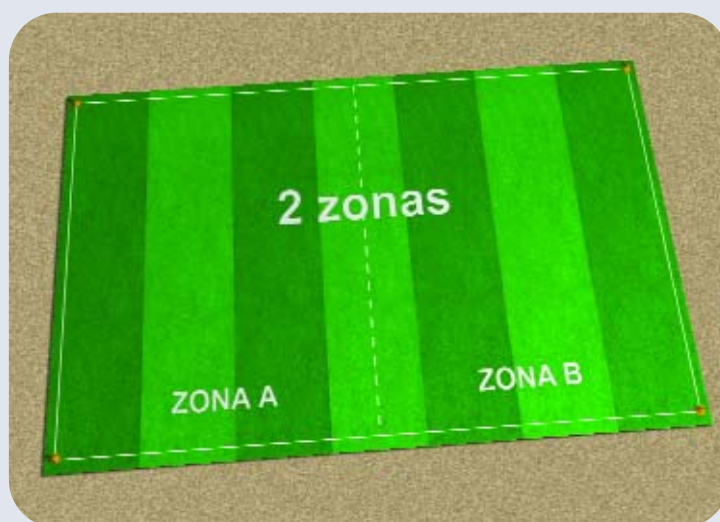
Capítulo I	pag. 7
Metodología. Organización y desarrollo de las tareas técnico-tácticas sin finalización	
Capítulo II	pag. 19
Una zona. Dos y tres equipos. Interior.	
Capítulo III	pag. 47
Una zona. Dos equipos. Exterior	
Capítulo IV	pag. 63
Dos zonas. Dos y tres equipos. Interior.	
Capítulo V	pag. 89
Tres zonas. Tres equipos. Interior.	
Simbología	pag.103
Bibliografía	pag.105



Factores a tener en cuenta para confeccionar las tareas.

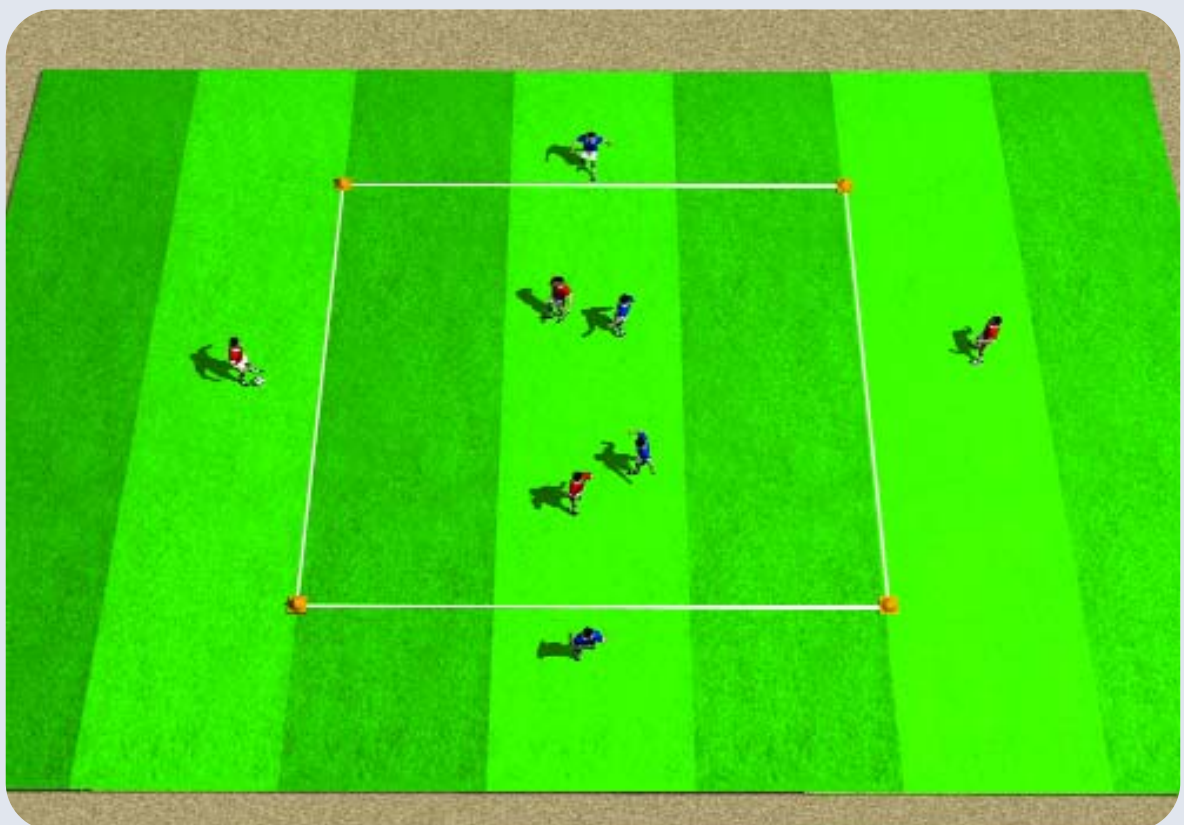
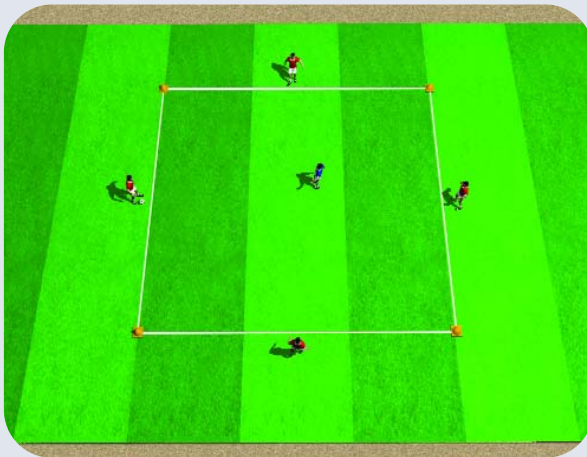
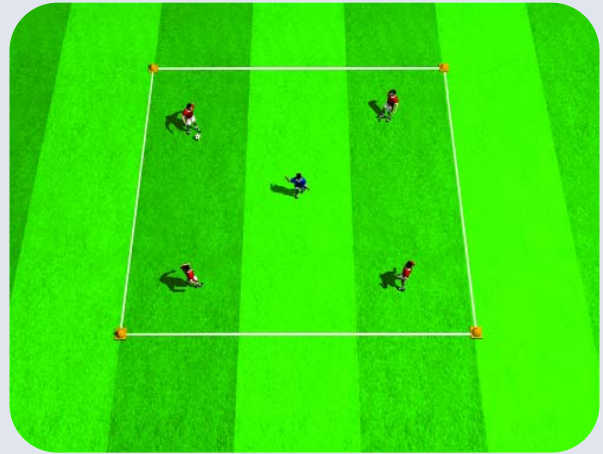
1º Espacio de juego. Se tendrán en cuenta dos factores fundamentales:

- Las dimensiones que estarán siempre relacionadas con el número de jugadores participantes en la tarea, así como con los otros elementos a entrenar.
- Las zonas que se podrán establecer las siguientes:



2º Colocación de los jugadores en los espacios de juego.
Los jugadores se pueden colocar de las siguientes formas:

- En el interior.
- En el exterior.
- En el interior y exterior.



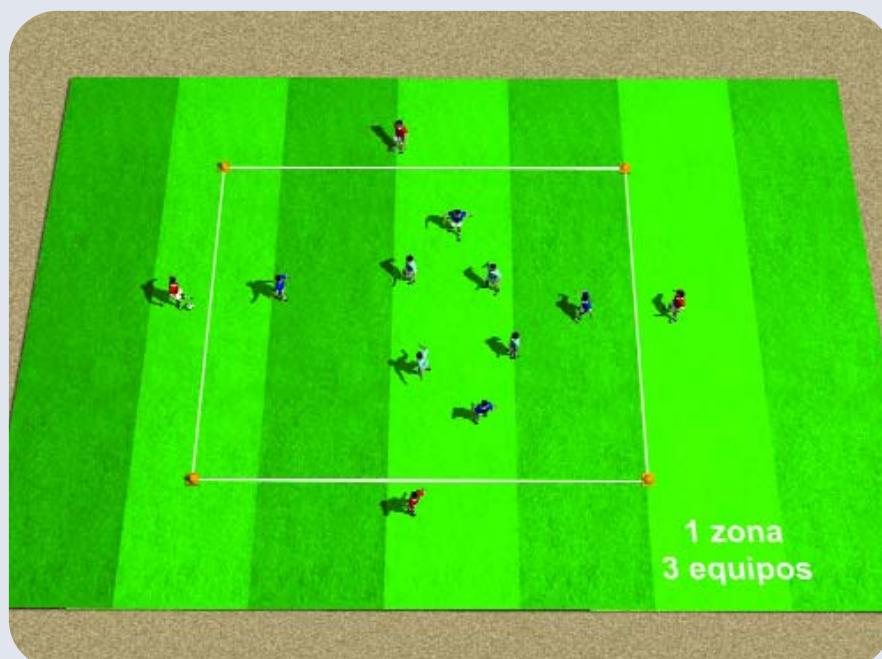
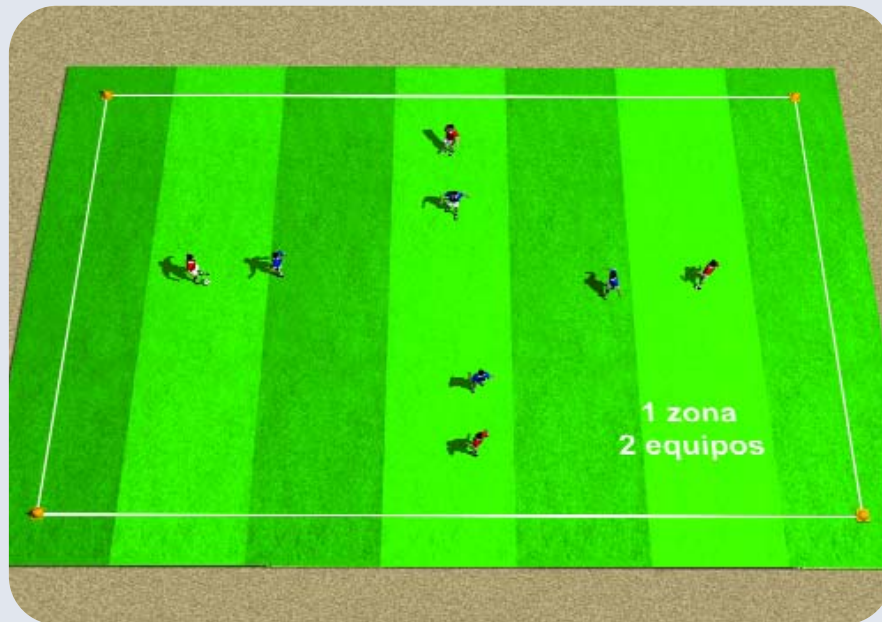
3º Número de equipos.

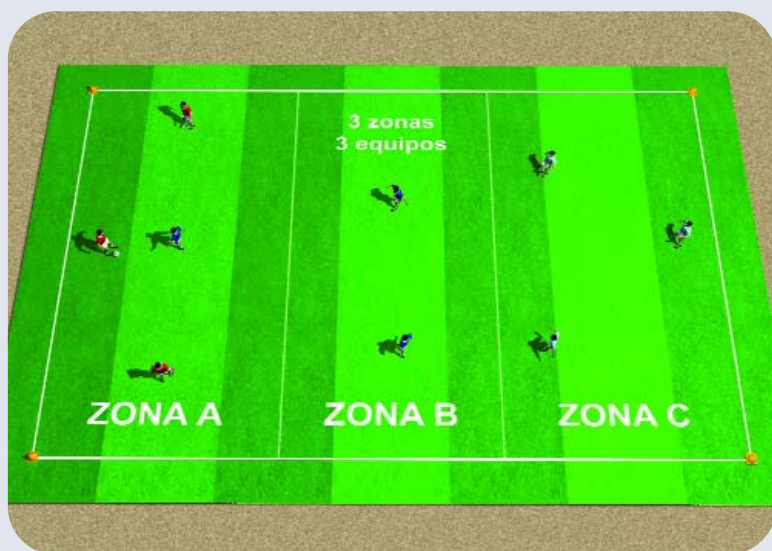
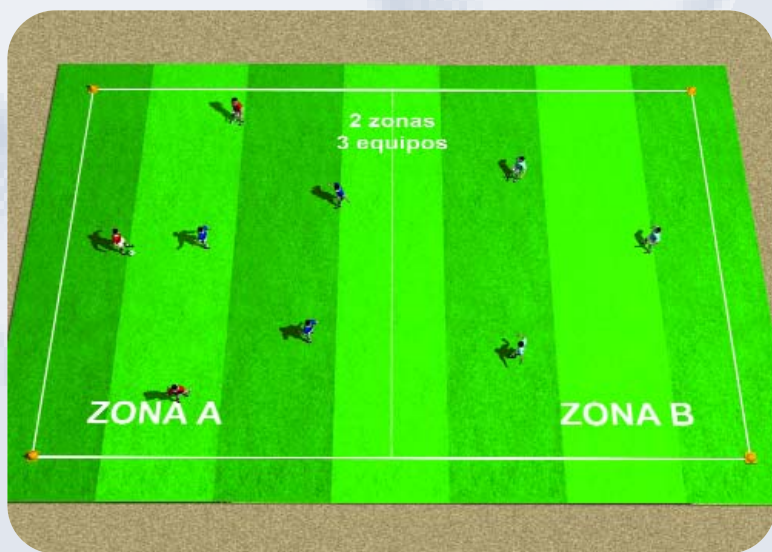
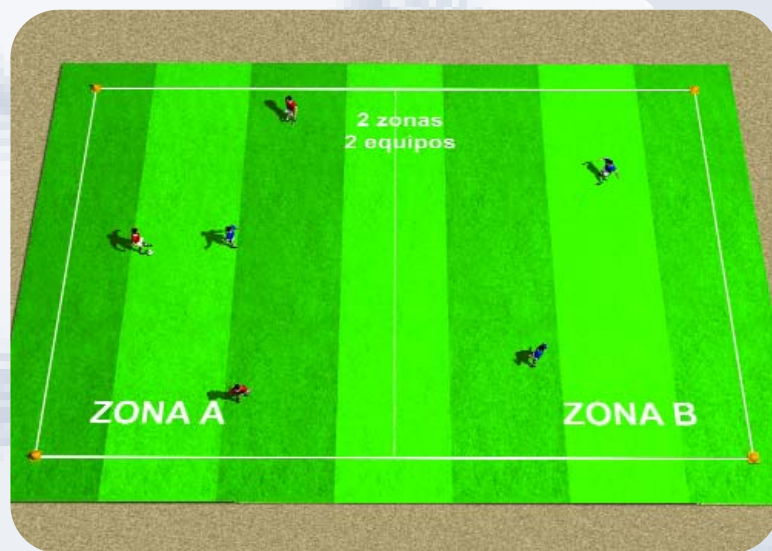
Éstos estarán en relación con la oposición que deseemos obtener, es decir, entrenar en:

- Superioridad numérica
- Igualdad numérica.
- Inferioridad numérica.

Para ello, estableceremos:

- Dos equipos, uno contra otro, en los contextos anteriormente mencionados.
- Tres equipos, Dos equipos, dos contra uno, siempre se establecen para lograr superioridades numéricas del 100%.





4. Número de jugadores por equipo.

- Dos equipos, actuando uno contra el otro.
- Tres equipos, actuando dos equipos contra uno.

Los equipos se podrán combinar para entrenar en superioridad, igualdad o inferioridad numérica.

5. Utilización de comodines para crear desigualdades numéricas:

- Comodines ofensivos.
- Comodines defensivos

6. Tipo de marcaje:

- Marcaje zonal.
- Marcaje al hombre.
- Marcaje mixto.

7º Zonas de juego prohibidas.

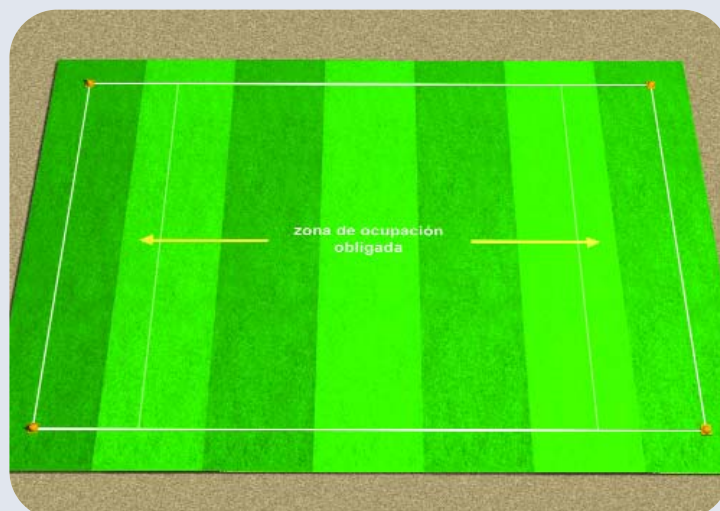
Este factor nos ayuda a lograr la asimilación de los medios que deseamos entrenar, como pueden ser:

- Obligar a realizar cambios de orientación al no poder jugar en la zona central.
- Obligar a ocupar y aprovechar el espacio en toda su amplitud.



8º Zonas de ocupación fija en el terreno de juego.

Este factor tiene por objetivo modificar el juego con el fin de obtener una mejor asimilación de los medios tácticos tratados en el entrenamiento.



9. Número de toques al balón.

Estará en función directa del grado de oposición.

10. Tipo de oposición:

- Oposición semiactiva.
- Oposición activa.

11. Forma de lograr los puntos.

En función de los objetivos se premiará el aspecto defensivo u ofensivo.

- Número de pases.
- Número de fase defensivas realizadas.
- Número de interceptaciones realizadas en un tiempo.
- Etc.



Nivel de dificultad de las tareas.

Si pretendemos obtener una progresión adecuada y eficaz debemos establecer un nivel o grado de dificultad para el desarrollo y asimilación de los conceptos y acciones que se presentan en las tareas.

A los jóvenes jugadores hay que presentarle tareas que se adapten a sus niveles y que, al mismo tiempo, representen un reto alcanzar pero éste tendrá que estar siempre al alcance del joven jugador. Las tareas deben de ir siempre de lo fácil a lo difícil, de lo sencillo a lo complejo.

Así pues, una vez conocido el nivel de nuestros jugadores plantearemos las tareas más apropiadas y conseguir obtener eficacia con ellas.

Como hemos podido ver en el apartado anterior, factores que condicionan la organización de las tareas, existe una amplia gama de tareas pero que pueden quedar modificadas en función de los parámetros que variemos.

Espacio de juego.

- * Dificultad baja: Espacios de juego amplios con respecto al número de jugadores.
Ejemplo: Tarea de 4 contra 4 en un espacio de 30 x 30 mts.
- * Dificultad alta: Espacios de juego reducidos con relación al número de jugadores.

Ejemplo: Tarea de 4 contra 4 en un espacio de 15 x 15 mts.

Al aumentar o reducir el espacio de juego trae consigo unas consecuencias que es necesario considerarlas.

Si aumentamos el Espacio de juego:

- Más facilidad para poder desarrollar las acciones ofensivas.
- Más tiempo para pensar a los poseedores del balón.
- Más acciones técnicas de pases medios y largos.
- Mayor dificultad para ejercer presión los defensores.
- Mayor carga física.

Si reducimos el Espacio de juego:

- Más dificultad para desarrollar las acciones ofensivas.
- Menor tiempo para pensar.
- Más acciones de pase corto.
- Más facilidad para desarrollar conceptos y acciones defensivas.
- Menor carga física

Número de jugadores.

Dificultad baja: Cuando los jugadores que tienen que desarrollar ciertos conceptos y acciones los realizan en superioridad numérica. Ejemplo: Tarea de 5 contra 2 en un espacio de juego de 20 x 20 mts.

Consecuencias:

- Más facilidad para el desarrollo de las acciones ofensivas.
- Más tiempo para pensar.
- Más opciones de pases cortos y medios.
- Mayor dificultad para desarrollar los conceptos y acciones defensivas.
- Menor carga física para los atacantes y mayor carga física para los defensores.

Dificultad media: Cuando los jugadores que tienen que desarrollar ciertos conceptos y acciones se realizan en igualdad numérica o muy próxima a ella. Ejemplo: Tarea de 4 contra 4 ó 4 contra 3 en un espacio de 20 x 20 mts.

Dificultad alta: Cuando los jugadores que tienen como objetivo desarrollar ciertos conceptos y acciones las realizan en inferioridad numérica. Ejemplo: Tarea de 4 contra 5 en un espacio de juego de 20 x 20 mts.

Consecuencias:

- Mayor dificultad para el desarrollo de los conceptos y acciones ofensivas.
- Menor tiempo para pensar de los atacantes.
- Menor dificultad para ejercer presión.
- Menor carga física para los defensores y mayor para los atacantes.
- Reducción de la capacidad combinativa.

Número de toques.

- Dificultad baja: Libre de toques.
- Dificultad media: 2 ó 3 toques.
- Dificultad alta: 1 ó 2.

Número de pases para la obtención de un punto.

Este apartado estará condicionado por los tres apartados anteriores.

- Dificultad baja: Reduciendo el número de pases para la obtención de un punto. Ejemplo: 6 pases.
- Dificultad media: Número intermedio entre la dificultad baja y alta. Ejemplo: 8 pases.
- Dificultad alta: Elevado número de pases para la obtención de un punto. Ejemplo: 10 ó 12 pases.

EJERCICIO 24

Espacio de juego: Se juega en un espacio total de 35 x 35 mts, habilitando dos carriles laterales de 5 mts cada uno (zona de ocupación fija).

Disposición: Tres equipos de cuatro jugadores.

Conceptos tácticos ofensivos: Ayudas permanentes, apoyos, amplitud y su mantenimiento, ocupación y aprovechamiento del espacio de juego, cambios de orientación, ritmo y cambios de ritmo en el juego y velocidad en el juego.

Conceptos tácticos defensivos: Interceptaciones, presión (limitación de las líneas de pase al poseedor del balón).

Acciones técnicas ofensivas: Pases cortos y medios y controles.

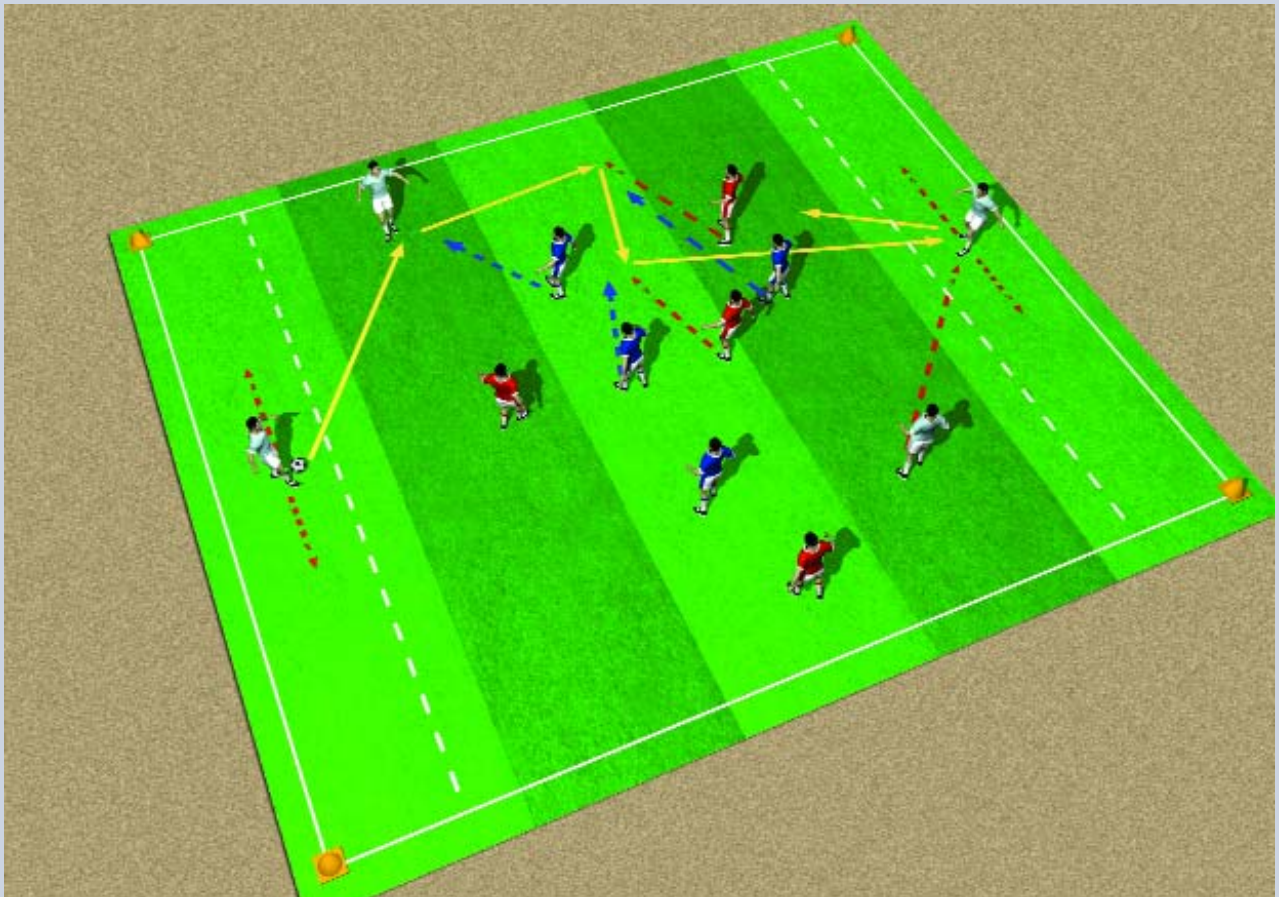
Acciones técnicas defensivas: Interceptaciones.

Número máximo de toques: Uno o dos toques, a excepción de los jugadores de los carriles laterales que abandonen el mismo con el balón.

Material: Conos para limitar el espacio de juego y los carriles laterales, balones suficientes y petos para distinguirse los tres equipos.

Desarrollo: Juegan dos equipos ofensivos contra uno en superioridad numérica de ocho contra cuatro, intentando mantener la posesión del balón y sumar el máximo número de cambios de orientación en una posesión de balón, es decir, se sigue la misma dinámica de la tarea anterior, pero en esta tarea los jugadores que ocupan los carriles laterales podrán abandonarlos con la condición de que otro compañero lo ocupe. Los defensores intentarán recuperar la posesión del balón en el menor tiempo posible, cuando lo logren cambiarán las funciones con el equipo al que se le recuperó el balón. El ganador de la tarea será el equipo que más cambios de orientación realice en una sola posesión del balón.

DESARROLLO GRÁFICO



EJERCICIO 25

Espacio de juego: 35 x 35 mts, habilitando cuatro carriles laterales de 5mts cada uno.

Disposición: Tres equipos de cuatro jugadores.

Conceptos tácticos ofensivos: Posesión del balón, ayudas permanentes (movilidad), desmarques de apoyo, y apoyos de los jugadores que juegan como equipo de apoyo, amplitud ocupación y aprovechamiento del espacio de juego, cambios de orientación, ritmo y cambios de ritmo en el juego y velocidad en el juego.

Conceptos tácticos defensivos: Marcaje (hombre o mixto), interceptaciones, presión (limitación de las líneas de pase al poseedor del balón, acoso al poseedor del balón y a los compañeros que lo apoyan).

Acciones técnicas ofensivas: Pases cortos y medios, controles y acciones que se producen en situaciones de uno contra uno.

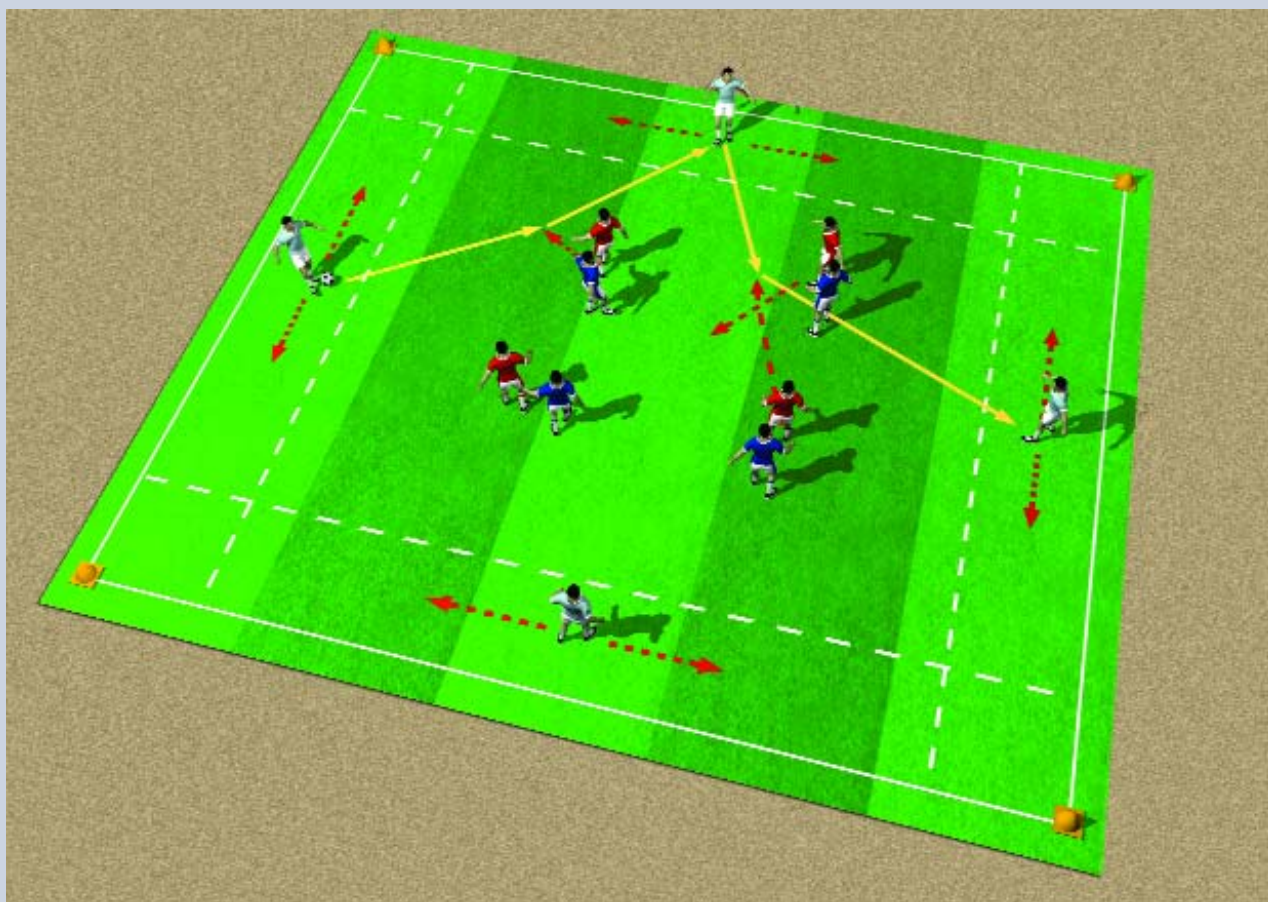
Acciones técnicas defensivas: Interceptaciones, anticipaciones, cargas y entradas.

Número máximo de toques: Libre de toques para el equipo que juegan por dentro y dos toques como máximo para el equipo de apoyo colocado en los laterales.

Material: Conos para limitar el espacio de juego y los carriles laterales, balones suficientes y petos para distinguirse los tres equipos.

Desarrollo: Juegan dos equipos ofensivos contra uno en superioridad numérica de ocho contra cuatro (cuatro contra cuatro por dentro más un jugador en cada carril del equipo de apoyo, intentando mantener la posesión del balón durante el mayor tiempo posible. Los atacantes cuando logren dar ocho pases entre los componentes del mismo equipo (los pases sobre los comodines y su devolución no suman). Los defensores intentarán recuperar la posesión del balón en el menor tiempo posible, cuando lo logren pasarán actuar como grupo atacante, el equipo que ocupa los laterales realizará funciones defensivas y el equipo que perdió el balón pasa como equipo de apoyo. El ganador de la tarea será el equipo que en tiempo total del juego sume más puntos.

DESARROLLO GRÁFICO



EJERCICIO 10

Espacio de juego: 20 x 20 mts.

Disposición: Dos equipos de cuatro jugadores más dos comodines ofensivos.

Conceptos tácticos ofensivos: Posesión del balón, ayudas permanentes, apoyos, amplitud y su mantenimiento, cambios de orientación, ritmo en el juego y velocidad en el juego.

Conceptos tácticos defensivos: Interceptaciones y presión (presión al poseedor del balón en el interior, limitación de las opciones de pase al poseedor del balón).

Acciones técnicas ofensivas: Pases cortos, medios y controles.

Acciones técnicas defensivas: Interceptaciones, anticipaciones y entradas.

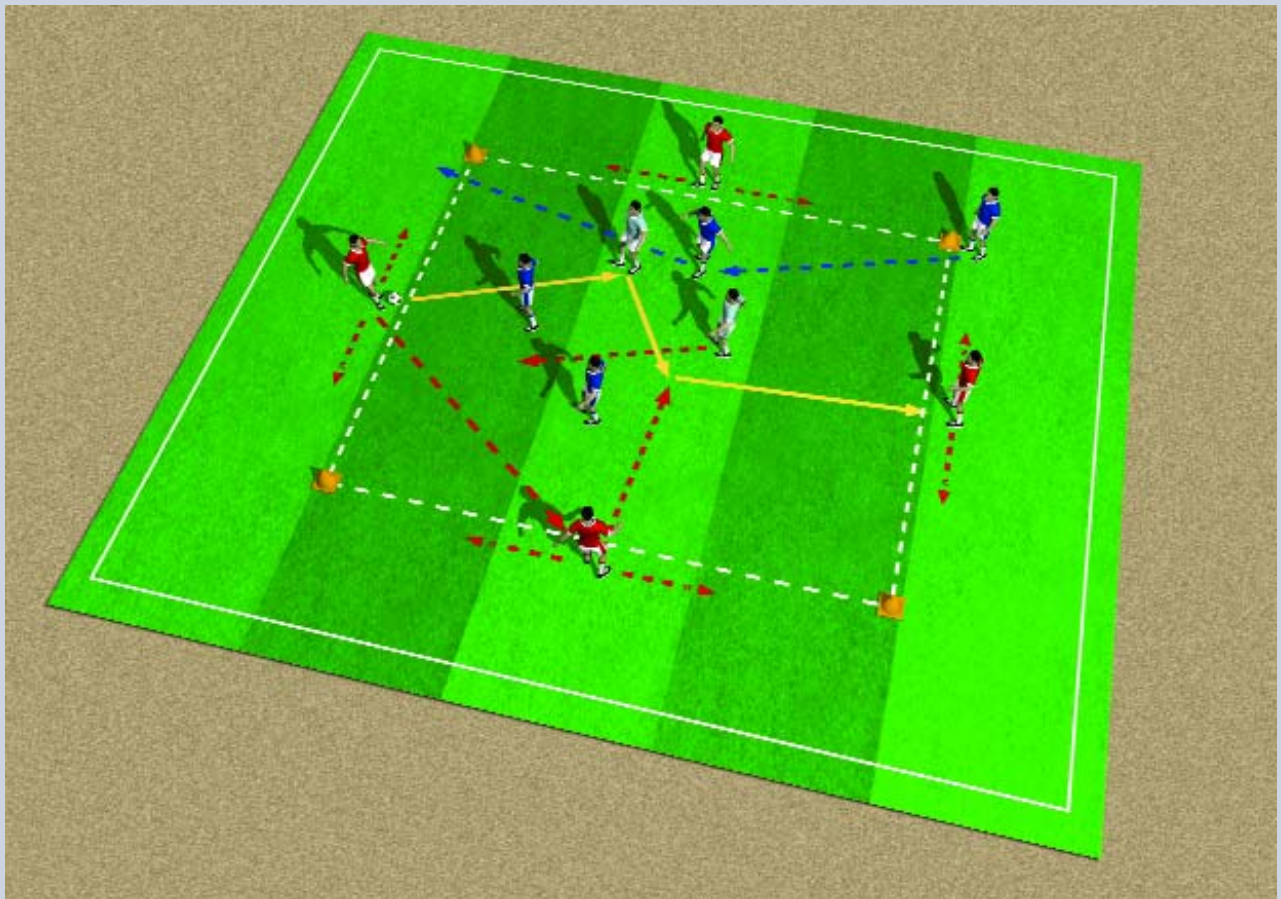
Número máximo de toques: Circular el balón con el menor número de toques.

Material: Se utiliza el mismo que en la tarea anterior.

Desarrollo: Los atacantes juegan en superioridad numérica de seis contra tres intentando mantener la posesión del balón durante el mayor tiempo posible, éstos no podrán repetir pase sobre el mismo jugador y cuando pasen sobre los comodines tendrán que dar un pase como mínimo en el interior del espacio de juego e igualar la superioridad numérica defensiva que existe dentro del espacio. Cuando los atacantes logren 8 pases el equipo defensor tendrá que sustituir a uno de los defensores logrando, de esta forma, un punto. Los defensores cuando logren recuperar el balón cambiarán sus funciones con los atacantes.

Ganará el equipo que más puntos logre en el tiempo total del juego.

DESARROLLO GRÁFICO



EJERCICIO 13

Espacio de juego: 25 x 25 mts.

Disposición: Dos equipos de cuatro jugadores más dos comodines ofensivos.

Conceptos tácticos ofensivos: Posesión del balón, ayudas permanentes, apoyos, amplitud y su mantenimiento, cambios de orientación, velocidad en el juego y ritmo en el juego.

Conceptos tácticos defensivos: Interceptaciones y presión (limitación de las opciones de pase al poseedor del balón).

Acciones técnicas ofensivas: Pases cortos, medios y controles.

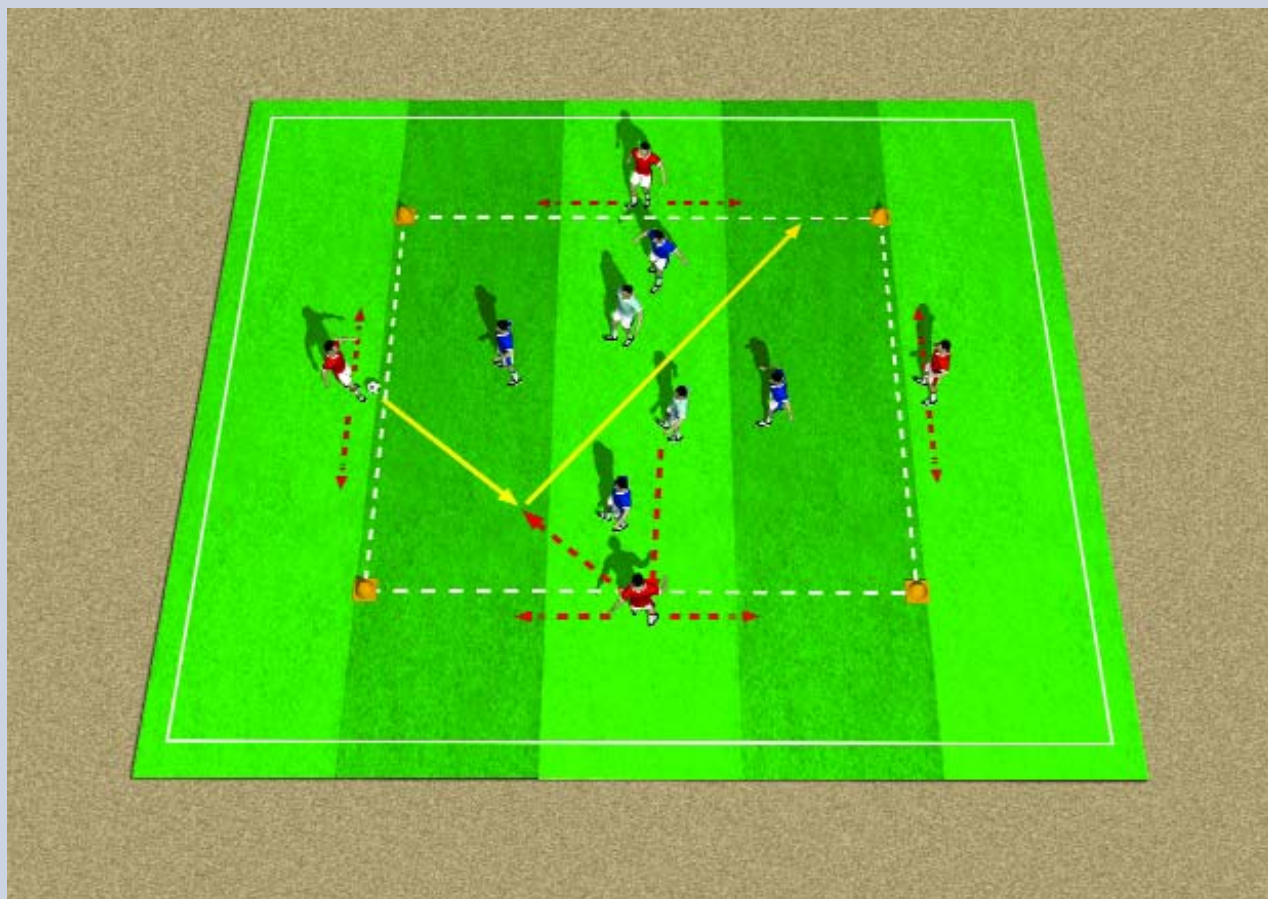
Acciones técnicas defensivas: Interceptaciones.

Número máximo de toques: Circular el balón con el menor número de toques.

Material: Se utiliza el mismo que en la tarea anterior.

Desarrollo: El equipo ofensivo juega en superioridad numérica de seis contra cuatro, intentando mantener la posesión del balón durante el mayor tiempo posible, ésta tendrá que realizarse sin poder repetir pase sobre el compañero del que se recibe el pase, obligando con ello a constantes cambios de orientación. Los atacantes que juegan por el exterior del espacio de juego se podrán incorporar al interior del espacio, pero un jugador del interior tendrá que ocupar el lateral dejado por el compañero (ocupación y mantenimiento de la amplitud). El equipo atacante cuando logre diez pases se anotará un punto. Los defensores cuando recuperen el balón cambiarán las funciones con el equipo ofensivo. Ganará el juego el equipo que más puntos sume en el tiempo total del juego.

DESARROLLO GRÁFICO



EJERCICIO 15

Espacio de juego: Dos zonas de 12 x 12 mts

Disposición: Tres equipos de tres jugadores.

Conceptos tácticos ofensivos: Posesión del balón, ayudas permanentes, apoyos, desmarques de apoyo, ocupación y aprovechamiento del espacio de juego, superioridad numérica en la zona del balón, cambios de orientación, ritmo y cambios de ritmo en el juego y velocidad en el juego.

Conceptos tácticos defensivos: Interceptaciones y presión (limitación de las líneas de pase al poseedor del balón y aprovechamiento del tiempo de desplazamiento del balón).

Acciones técnicas ofensivas: Pases cortos, medios.

Acciones técnicas defensivas: Interceptaciones.

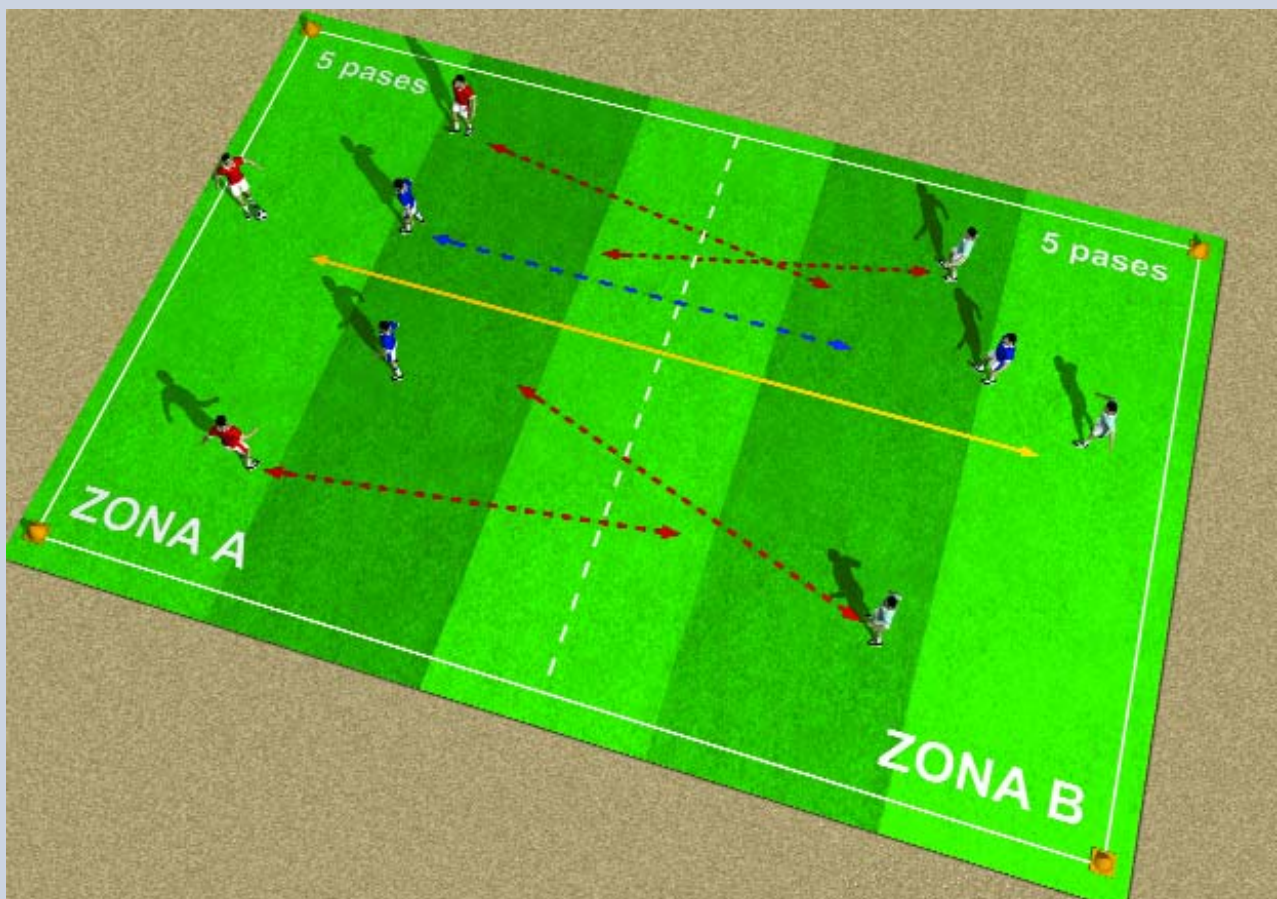
Número máximo de toques: Un toque.

Material: Conos para limitar el espacio total del juego y sus zonas interiores, balones suficientes y petos para diferenciarse los equipos.

Desarrollo: En ambas zonas los atacantes juegan en superioridad numérica de cinco contra dos, en las que se tendrá que dar un mínimo de cinco pases para poder cambiar la orientación del juego hacia la otra zona. Los defensores intentarán recuperar la posesión del balón lo antes posible y si no lo logran en esa zona deberán desplazarse rápidamente hacia la otra zona. Los defensores cuando recuperen la posesión del balón cambiarán sus funciones con el equipo al que le fue recuperado el balón.

El ganador del juego será el equipo que menor número de funciones defensivas realice en el tiempo total del juego.

DESARROLLO GRÁFICO



EJERCICIO 16

Espacio de juego: Dos zonas de 15 x 15 mts

Disposición: Tres equipos de tres jugadores.

Conceptos tácticos ofensivos: Posesión de balón, ayudas permanentes, apoyos, ocupación y aprovechamiento del espacio de juego, superioridad numérica en la zona del balón, cambios de orientación, ritmo y cambios de ritmo en el juego y velocidad en el juego.

Conceptos tácticos defensivos: Interceptaciones y presión (limitación de las líneas de pases al poseedor del balón y aprovechamiento del tiempo de desplazamiento del balón).

Acciones técnicas ofensivas: Pases cortos, medios y controles.

Acciones técnicas defensivas: Interceptaciones.

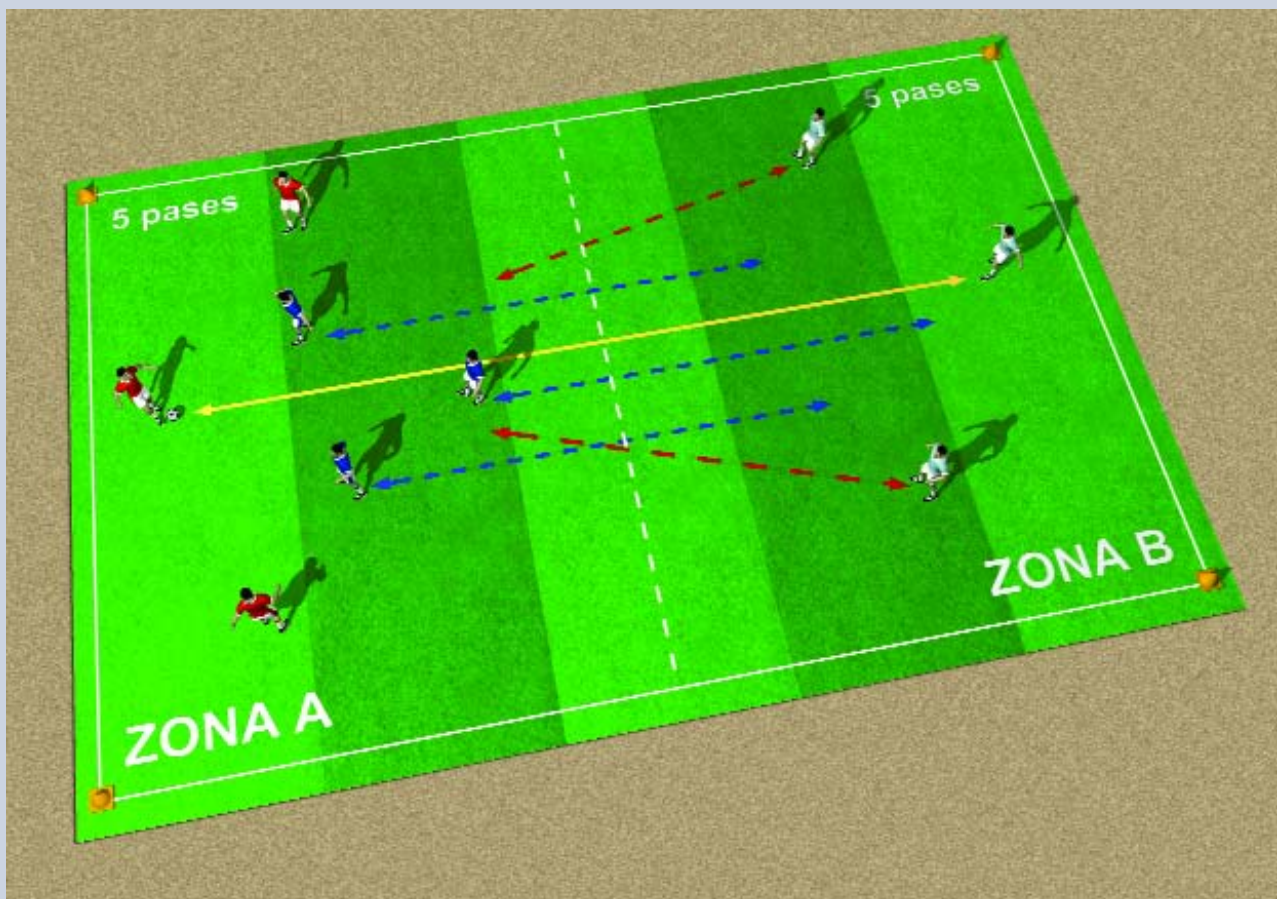
Número máximo de toques: 1 ó 2 (circular el balón con el mínimo de toques).

Material: Conos para limitar el espacio total del juego y sus divisiones interiores, balones suficientes y petos para diferenciarse los equipos.

Desarrollo: En ambas zonas los atacantes juegan en superioridad numérica de cinco contra tres, en las que se tendrá que dar un mínimo de cinco pases para poder cambiar la orientación del juego hacia la otra zona. Los defensores intentarán recuperar la posesión del balón lo antes posible y si no lo logran en esa zona deberán desplazarse rápidamente hacia la otra zona. Los defensores cuando recuperen la posesión del balón cambiarán sus funciones con el equipo al que le fue recuperado el balón.

El ganador del juego será el equipo que menor número de funciones defensivas realice en el tiempo total del juego.

DESARROLLO GRÁFICO



EJERCICIO 2

Espacio de juego: 15 x 25 mts. (zona A 10 x 15, zona B 5 x 15, zona C 10 x 15 mts).

Disposición: Tres equipos de tres jugadores (2 ofensivos y 1 defensivo).

Conceptos tácticos ofensivos: Posesión del balón, ayudas permanentes apoyos, ocupación y aprovechamiento del espacio de juego, cambios de orientación, y ritmo y cambios de ritmo en el juego y velocidad en el juego.

Conceptos tácticos defensivos: Basculaciones horizontales, distancias laterales (zona B), presión (limitación de las líneas de pase al poseedor del balón y aprovechamiento del tiempo de desplazamiento del balón) e interceptaciones.

Acciones técnicas ofensivas: Pases cortos, medios.

Acciones técnicas defensivas: Interceptaciones.

Número máximo de toques: Uno.

Material: Conos para limitar el espacio total del juego y las zonas interiores, balones suficientes y petos para diferenciarse los equipos.

Desarrollo: El juego se inicia en la zona A en la que los atacantes jugarán en superioridad numérica de 3 contra 1, teniendo que dar un máximo de cuatro pases para cambiar de zona ofensiva. Los defensores intentarán interceptar el balón en cualquier zona, si lo consiguen cambiarán las funciones con el equipo al que le fue interceptado el balón.

El equipo ganador será el que menos funciones defensivas realice.

DESARROLLO GRÁFICO



EJERCICIO 8

Espacio de juego: 15 x 35 mts. (zona A 15 x 15, zona B 5 x 15, zona C 15 x 15 mts).

Disposición: Tres equipos de cuatro jugadores (2 ofensivos y 1 defensivo).

Conceptos tácticos ofensivos: Posesión del balón, ayudas permanentes, apoyos, ocupación y aprovechamiento del espacio de juego, creación de superioridad numérica en la zona del balón (incorporación de un jugador del otro equipo ofensivo), cambios de orientación, cambios de ritmo en el juego y velocidad en el juego.

Conceptos tácticos defensivos: Basculaciones horizontales, distancias laterales, presión (limitación de las líneas de pase al poseedor del balón y aprovechamiento del tiempo de desplazamiento del balón) e interceptaciones,

Acciones técnicas ofensivas: Pases cortos, medios, largos.

Acciones técnicas defensivas: Interceptaciones.

Número máximo de toques: Un toque.

Material: Conos para limitar el espacio total del juego y zonas interiores, balones suficientes y petos para diferenciarse los equipos.

Desarrollo: El juego se inicia en la zona A en la que los atacantes juegan en superioridad numérica de cinco contra dos al sumarse un jugador del tercer equipo, teniendo que dar un mínimo de cinco pases para cambiar de zona ofensiva. Los defensores intentarán interceptar el balón en cualquier zona, si lo consiguen cambiarán las funciones con el equipo al que le fue interceptado el balón.

El juego lo ganará el equipo que menos funciones defensivas realice en el tiempo total del juego.

DESARROLLO GRÁFICO

