

EQUILIBRIO TACTICO DE LA LINEA DEFENSIVA

Cuando empezamos a trabajar tácticamente con nuestros equipos, todos aquellos principios ofensivos y defensivos en los que queremos incidir, en la mayoría de los casos están relacionados entre si, esto significa que tendremos que mantener un *equilibrio táctico* entre el ataque y la defensa.

Durante un partido las alternativas de que un jugador se convierta en atacante o defensor son múltiples, y además estas se suceden en la mayoría de las ocasiones en un breve espacio de tiempo, lo que exige al jugador a manejar constantemente los principios tácticos tanto ofensivos como defensivos.

Es decir, que si por ejemplo, durante el partido nos realizan un pressing (principio defensivo), tendremos que ofrecer al poseedor del balón ayudas permanentes, apoyos, desmarques, etc. (principios ofensivos), y si en este pressing perdiéramos el balón, tendríamos que dar cobertura al jugador que pueda ser rebasado, realizar este un permuta, etc. (principios defensivos).

Esta manera de enfocar el partido es tarea del entrenador, pues tiene que, mediante los entrenamientos hacer ver al jugador de manera práctica que el equilibrio táctico es fundamental en la manera de entender el fútbol actual, en el que como decíamos antes las alternativas ataque-defensa y defensa-ataque se suceden continuamente.

Es importante también hacer ver al jugador, que cada uno de ellos tiene una función dentro del equipo, pero que dicha función esta dentro de un global, y que este global es la táctica que el entrenador quiere utilizar.

La distancia que mantenemos entre los componentes de un equipo en el transcurso del juego es parte también importante, ya que de ella, y de su buen uso dependerá en buena medida que nuestras acciones tácticas tengan mayor o menor éxito, de tal forma que, una cobertura con demasiada distancia será poco útil, o un apoyo muy cercano será en la mayoría de las ocasiones poco efectivo.

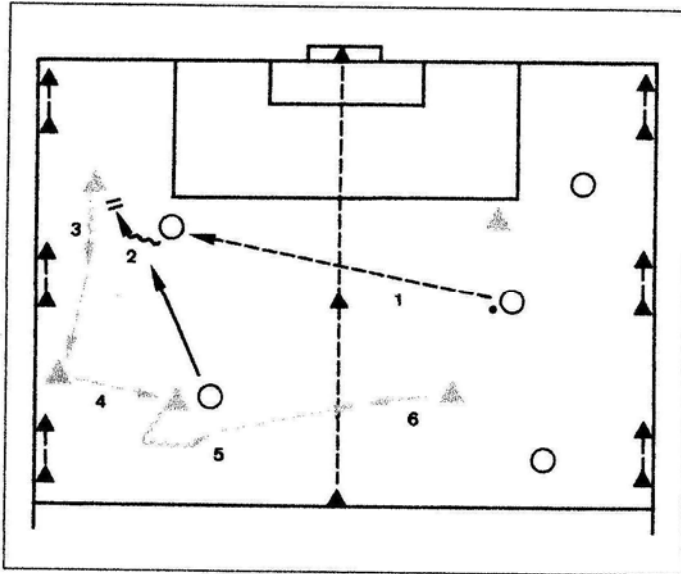
Tácticamente podremos trabajar individualmente, por líneas (defensas, centrocampistas o delanteros) e incluso por bloques (ofensivos o defensivos), y es en estos dos últimos casos cuando el equilibrio táctico aparece como parte fundamental para conseguir un equipo compacto a lo largo del partido.

Un ejemplo valido para poder ver esta circunstancia de funciones dentro de una táctica, y de equilibrio táctico, seria aquel en el que limitamos a los jugadores de la línea defensiva a solo contrarrestar el juego ofensivo del equipo rival, y no aportar nada en el ofensivo del nuestro, o pensar en dejar a la línea de delanteros solo desarrollar principios ofensivos y que no aporten ninguno defensivo.

Una corrección de este equilibrio táctico sería, que los componentes de la línea defensiva, cuando nuestro equipo esta en posesión del balón, tendrán que dar posibilidades tales como apoyos, ayudas permanentes, vigilancias, etc., y los jugadores de la línea de atacantes, cuando nuestro equipo no posee el balón tendrán que hacer pressing, temporizaciones o aquellas acciones que vengan determinadas por el entrenador.

Desde mi punto de vista, la manera más eficiente de mejorar en esta faceta del juego, es que la mayoría de los ejercicios que realicemos en los entrenamientos, sean integrados con las demás facetas del juego (mejora física, del sistema de juego, sicológica, etc.), ya que, según avanza el partido y dependiendo de sus circunstancias (terreno de juego, equipo rival, climatología, resultado, etc.), nos veremos obligados en ocasiones a modificar la táctica y el sistema de juego, pero el equilibrio táctico deberá ser igual de eficiente para no perder la consistencia como equipo.

En los ejercicios que desarrollaremos a continuación, trabajaremos con la línea defensiva. No olvidaremos y a si se lo haremos ver a los jugadores que cada uno de los integrantes de esta línea puede tener una función pero que esta dentro de un conjunto y todas sus tareas tienen que tener un equilibrio.



OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO:
Mejora del equilibrio táctico; situaciones de coberturas, marcajes, permutas, apoyos, ayudas permanentes, etc.

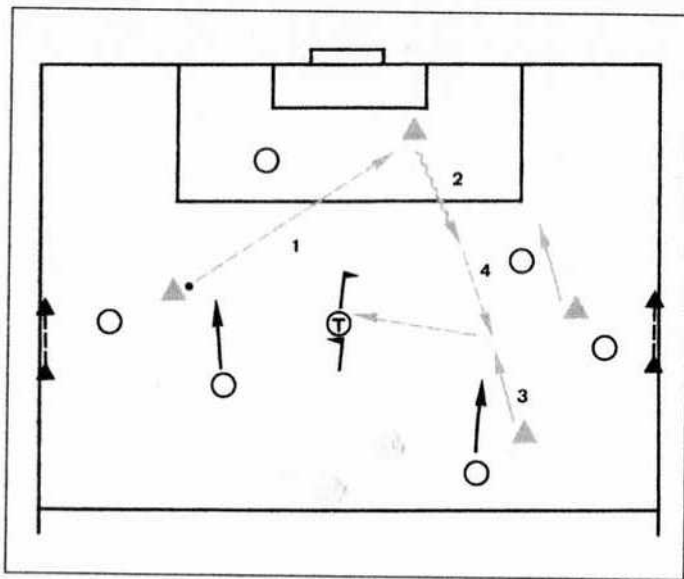
NUMERO DE JUGADORES:
10

MATERIAL:
15 conos, balones, 5 petos.

REPETICIONES:
5 x 3 minutos, con pausas de 2 minutos.

ORGANIZACION:

En una mitad de campo se colocan sobre las líneas de banda tres porterías de conos de 2 metros de distancia. Se divide esta mitad de campo en dos, delimitándose con tres conos. En cada mitad de campo juegan dos atacantes, sin limitación de toques, contra tres defensores que vigilan las tres porterías. Los tres defensores de la otra mitad de campo colaboran, con limitación de dos toques, en la consecución del gol, pudiendo estar solo uno de ellos en campo contrario. Cuando se pierde el balón se cambian las misiones.



OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO:
Mejora del equilibrio táctico; situaciones de Pressing, coberturas, permutas, apoyos, desmarques, etc.

NUMERO DE JUGADORES:
10 y un portero.

MATERIAL:
6 petos, 2 picas, 4 conos, balones.

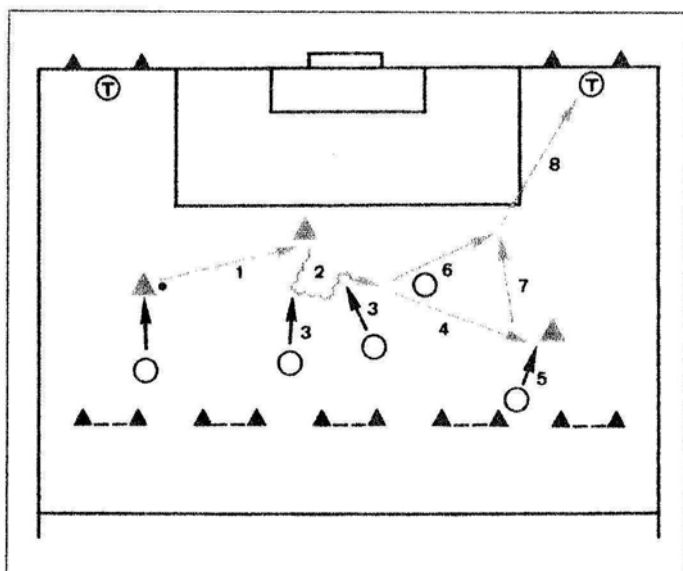
REPETICIONES:
3 x 4 minutos, con pausa de 2 minutos

ORGANIZACIÓN:

En una mitad de campo se colocan tres porterías; una situada en el centro con una distancia reglamentaria y dos en las líneas de banda con 2 metros de distancia.

En la portería abierta del centro del campo situaremos al portero, el cual tendrá que defender los tiros del equipo compuesto por cuatro jugadores(defensores) los cuales juegan libre de toques, mientras que estos, tendrán que defender las dos porterías situadas en las líneas de banda. El equipo compuesto por 6 jugadores (atacantes) juega a 3 toques.

Cuando el portero recupera el balón juega con el equipo atacante, y cuando el balón se pierde por las líneas, continúa jugando el equipo contrario.



OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO:

Mejora del equilibrio táctico; situaciones de repliegue, desdoblamientos, vigilancias, temporizaciones, apoyos, conservación del balón, desmarques, etc.

NUMERO DE JUGADORES:

9 y dos porteros.

MATERIAL:

Dos porterías móviles, 4 petos y 10 conos.

REPETICIONES:

5 x 3 minutos, con pausas de 1 minuto.

ORGANIZACIÓN:

En una mitad del campo se sitúan cinco porterías de 2 metros de distancia a 10 metros del centro del campo, y dos porterías móviles en la línea de fondo entre medias de la línea de banda y el área grande. Las porterías móviles las ocupan los porteros, los cuales participaran en el ataque del equipo compuesto por cuatro jugadores (defensores), estos defenderán las dos porterías y una vez que recuperen el balón o este sea perdido por el equipo de cinco jugadores (atacantes), jugaran con un máximo de tres toques contra tres componentes del equipo contrario. El equipo de los atacantes jugara libre de toques y una vez pierda el balón los dos jugadores más alejados de las cinco porterías no participaran en su defensa.

