

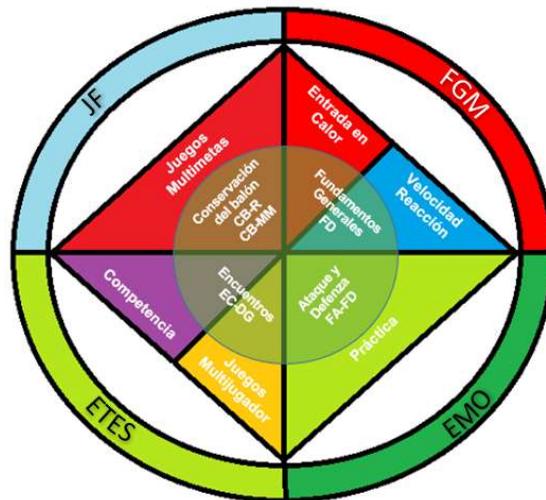
IMPLEMENTACIÓN MÉTODO DE LA HABILIDAD INDIVIDUAL Y GRUPAL

Consolidado de metodologías de entrenamiento para el fútbol base I

80/20

IMHIG

FÚTBOL FORMATIVO EN MOVIMIENTO



ETES: Entrenamiento de la Técnica Específica en el Soccer

PALABRAS CLAVE: JmJ-Comp

Códigos de los ejercicios: --#JE-V#

JUEGOS DE ENTRADA ---1JE-V00

Ejercicios con balón parado

Objetivos formativos

Asumir una correcta posición básica antes de comenzar una entrada.

No situarse directamente frente al atacante que posee el balón, sino más bien frente a su hombro derecho (izquierdo, en el caso de un zurdo) para poder condicionar mejor el juego del atacante.

Realizar de forma técnicamente correcta una entrada.

Realizarla la entrada con rapidez y sorpresa para el atacante.

Buscar la entrada en el momento preciso.

ENTRADA CON ATACANTE ACTIVO---1JE-V00

El balón, situado sobre una línea, está en contacto con un pie del atacante, que observa atentamente la posible entrada del defensa frente a él. Éste se encuentra en una correcta posición básica, con los pies tocando una segunda línea, paralela a la primera y a 1 metro de distancia. El defensa debe entrar con rapidez y tocar el balón antes de que el atacante pueda anticiparse, desplazando el balón sobre la misma línea y controlándolo posteriormente. Después de cada entrada, el defensa debe volver a su puesto sobre la línea y esperar al menos 10 segundos antes de volver a intentarlo. A los cinco intentos, el defensa cambia posición y función con el atacante.



Gana quien consigue tocar más veces el balón del contrario.

VARIANTE 1 ---1JE-V01

Se colocan dos porterías anchas (3 m) de conos a ambos lados de un defensa. Enfrente, a unos 10 metros está el atacante.

Una vez inicia la entrada, el atacante debe desplazar el balón fuera del radio de acción del defensa, pero además debe intentar conducir el balón a través de una de las dos

porterías. El defensa, después de su primera entrada sin éxito, debe intentar recuperar rápidamente una óptima posición básica para poder defender de nuevo, esta vez contra un balón en movimiento.

Ejercicios \$ juegos: con el balón en movimiento

ENTRADA A UN ATACANTE QUE CONDUCE EL BALÓN EN LÍNEA RECTA ---2JE-V00

Un defensa intenta tocar y despejar el balón de un atacante que lo conduce muy cerca de sus pies en línea recta y sin intención de regatearle. Cuando el atacante conduce el balón con velocidad en el radio de acción del defensa, éste debe efectuar con rapidez y buen ritmo una entrada frontal hacia el balón. Después de 5 ataques individuales o entradas, ambos jugadores intercambian sus funciones.

Gana quien consigue alejar más veces el balón de los pies del atacante "pasivo".

VARIANTE 1 ---2JE-V01

El defensa no debe colocarse directamente sobre la línea de avance del atacante, sino que debe asumir una posición no frontal, con su hombro derecho/ izquierdo enfrente del hombro derecho/izquierdo del contrario. Así canaliza al atacante al lado que más le conviene.



Después de haber obligado al contrario a conducir el balón hacia la zona que más le interesa, le acompaña, hombro con hombro, hasta que llega el momento preciso para entrar por el lateral.



Una vez el defensa ha entendido como actuar, se recomienda que el atacante aumente su velocidad de conducción.

VARIANTE 2 ---2JE-V02

Como el juego anterior, pero ahora el defensa realiza una finta de entrada antes de jugar el balón.

Cuando el atacante se encuentra todavía a una distancia de unos 3 metros, el defensa simula un paso hacia adelante, desplazando el peso de su cuerpo en dirección al

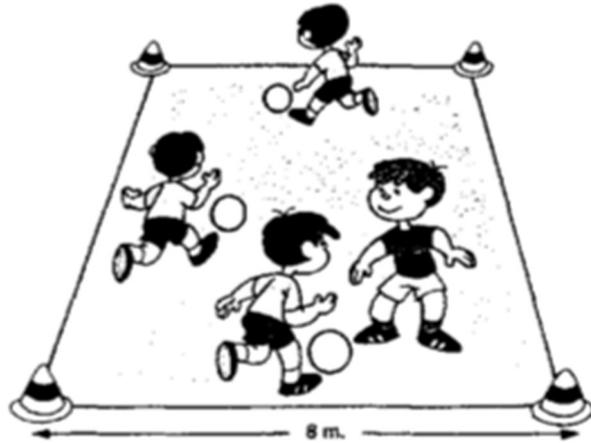
atacante, que ahora demuestra su calidad técnico-táctica en el regate. Inmediata mente después de la finta, el defensa recupera su posición anterior o vuelve dos o más pasos atrás y gira para ponerse junto al atacante, a cualquier lado de él. Le acompaña hasta que el balón se

encuentra suficientemente lejos de los pies del delantero. En ese momento, decide entrar y recuperar el balón.

LAS CINCO ENTRADAS---3JE-V00

En un campo de 8x8 metros, 3 jugadores, cada uno con un balón, deben intentar controlar su balón dentro del campo, mientras un defensa intentará tocar el balón de distintos contrarios el mayor número posible de veces, para lo cual dispone de 5 entradas. No se establece un tiempo límite para la ejecución de las 5 entradas.

Conviene ir realizando cambios de función entre los jugadores, de manera que todos hagan de defensa. Gana quien consigue tocar con 5 entradas más balones de los contrarios.



Comentario: El defensa hábil espera a realizar su entrada en el momento en que el atacante aleja por un instante el balón de sus pies. Aparte de habilidad técnica necesita criterios tácticos, así como rapidez en la ejecución de la entrada y paciencia (no precipitarse).

VARIANTE 1 ---3JE-V01

El mismo campo y desarrollo, pero todos los jugadores están en posesión de un balón.

Sin salir del campo, cada uno intenta despejar el balón del otro sin perder el control del suyo. El jugador que logra despejar el balón de otro fuera del campo gana un punto.

Gana el defensa que después de 3 minutos de juego ha efectuado el mayor número de entradas válidas.

También puede jugarse de manera que un jugador quede eliminado al perder un balón. En este caso, gana el jugador que quede en último lugar en el campo de juego.

CONSERVAR LA POSESIÓN DEL BALÓN EN SITUACIÓN 1:1 EN UN CUADRADO DE 12 x 12 METROS. ---4JE-V00

Dos jugadores compiten en un campo de 12x12 metros en situación 1:1.

El atacante lleva el balón intentando conservarlo el mayor tiempo posible; el otro, que hace de defensa, trata de arrebatárselo y despejarlo fuera de los límites del campo.

Gana el defensa que logra desplazar el balón fuera del campo en menos tiempo.

Se empieza a practicar con una sola pareja, intercambiando funciones. Luego se permite a una segunda y tercera pareja competir al mismo tiempo junto con la primera en un campo de juego de dimensiones superiores.

Pierde el defensa que tarda más tiempo en sacar el balón de su contrario personal fuera del campo.

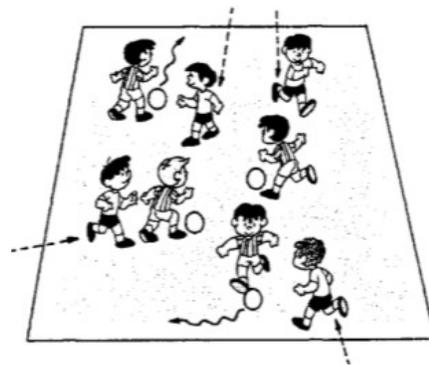
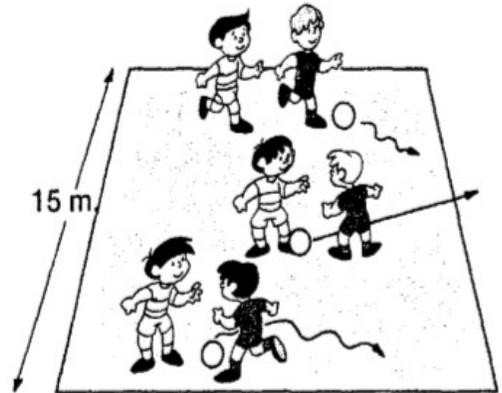
VARIANTE 1 ---4JE-V01

Compiten dos equipos de dos jugadores. Los dos jugadores de un equipo juegan su balón sin salir de los límites del campo, mientras que sus rivales se encuentran fuera del mismo. A la señal del monitor, entran en el campo e intentan echar el balón fuera del mismo lo más rápidamente posible.

A continuación, se invierten las funciones.

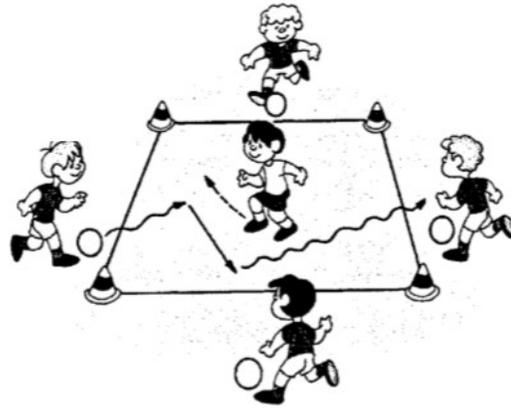
VARIANTE 2 ---4JE-V02

También pueden intervenir 8 jugadores (4 atacantes y 4 defensas). Se cronometra el tiempo hasta que los defensas sacan los 4 balones del campo de juego.



LA JAULA---5JE-V00

Un defensa está "encerrado" en una "jaula" (cuadrado de 10x10 m), de la que no puede salir bajo ningún concepto; cuatro atacantes, cada uno de ellos en posesión de un balón, están fuera de la "jaula" y a 6 metros de distancia de cada uno de sus cuatro lados.



El monitor llamará por su nombre a un atacante para que intente cruzar la "jaula" hasta salir con el balón controlado por la línea de fondo opuesta.

A los 8 ataques individuales se cambia el defensa, hasta que cada uno de los 5 jugadores hayan sido una vez defensas.

Gana aquel que permite menos penetraciones a través de la "jaula".

“Debemos fijamos metas a largo plazo para evitar sentirnos frustrados por fallos a corto plazo”

UNO CONTRA UNO ---6JE-V00

En un campo de 16 metros de profundidad, con dos porterías anchas (8 m), dos jugadores

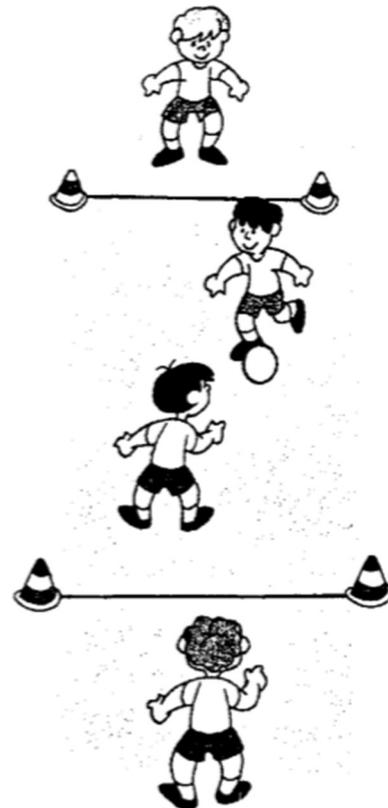
compiten entre sí hasta que uno de ellos marque gol controlando el balón en la portería del rival.

Después de cada gol o balón más allá de la línea de fondo (no hay líneas laterales), los dos salen del campo para descansar, cada uno detrás de su propia portería. Mientras tanto, otros dos jugadores entran en el campo en sustitución de los anteriores.

Gana el jugador o la pareja de dos que marca primero seis goles.

Comentario: En función de la velocidad, el nivel técnico y los hábitos en el regate del atacante, el defensa aprende a aplicar distintas clases de entradas: frontal, lateral, acompañando al contrario y "sliding-tackling".

Ver también todos los juegos en el capítulo Juegos de pase, de control y de tiro a portería especialmente los del nº 11,12,17,19 y 20.



Manual de entrenamiento para la habilidad individual y Grupal.

En un campo rectangular con 4 porterías (4 m.), una en cada lado, tal como se aprecia en la imagen, el atacante inicia el juego saliendo con el balón desde su propia portería con el objetivo de marcar gol, controlando el balón en una de las dos porterías asignadas: la de fondo y la de su lado derecho o izquierdo. El jugador sin balón defenderá las dos suyas, es decir, la de detrás suyo y la de su lado izquierdo o derecho, y en caso de conseguir recuperar el balón, deberá contraatacar.

Después de cada gol, o cuando el balón salga del campo, el juego se reanudará de la misma manera, pero con un cambio de posesión del balón.

Una infracción se penalizará con una conducción del atacante con el defensa a una distancia de 1 metro. Éste sólo puede intervenir cuando el atacante reanude el juego.

Gana el jugador que marque primero 5 goles.

Ver la prueba n° 10 del Decatlón.

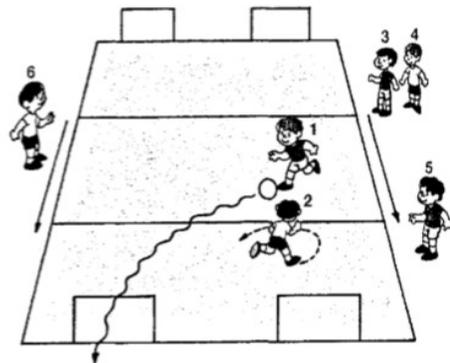
VARIANTE 1 ---6JE-V01

Cambiar la asignación de las porterías sobre las líneas laterales.

1:1 CON 4 PORTERIAS EN EL CAMPO DE MINI FÚTBOL ---7JE-V00

Comienza el juego con un saque neutral en el centro del campo. Cada uno de los jugadores intenta marcar un gol controlando el balón en una de las dos porterías (2m) situadas en la línea de fondo, que defiende un adversario.

Después de cada gol, ambos jugadores salen del campo para descansar detrás de su propia línea de fondo, mientras otros dos futbolistas continúan el juego con otro saque neutral.



Gana el jugador o el equipo de dos que marque más goles en 10 minutos de juego.

VARIANTE 1 ---7JE-V01

El mismo campo y desarrollo, pero se dan más o menos puntos en función de la portería en la que se marque el gol. De esta manera se obliga al defensa a que aprenda a orientar al atacante hacia la zona del campo que más le interesa.

FACTORES PARA CONSIDERAR ANTES DE EFECTUAR UNA ENTRADA

1. El estado del balón (parado o en movimiento).
2. Las condiciones del campo (húmedo, hierba alta, artificial o tierra).
3. La posición del defensa en el campo en relación a las líneas del mismo (p. e., la línea del área).
4. La posición del defensa en relación al atacante en posesión del balón y sus demás compañeros.
5. La posición del defensa en relación a sus propios adversarios.
6. La habilidad del atacante en posesión del balón.
7. La propia habilidad defensiva.
8. El nivel de las propias capacidades condicionales y coordinativas en ese momento determinado: (p.e., la velocidad o la resistencia al final del partido).
9. Las entradas efectuadas anteriormente.
10. La táctica que emplea su equipo (p. e. una defensa, presión, ofrecer el medio campo

21 REGLAS GENERALES SOBRE CÓMO REALIZAR UNA ENTRADA CON ÉXITO:

Un futbolista con un buen nivel de juego sólo intenta quitar el balón a un contrario cuando tiene cierta seguridad de recuperarlo. En caso de duda, debe esperar el momento más oportuno, retrasando su entrada, ejecutando alguna finta, y retrocediendo hábilmente acompañando, al contrario. Además de tener mucha paciencia y saber por experiencia qué clase de entrada le sirve, según la situación del juego y según el adversario, para tener éxito, hace falta, además:

1. Situarse más cerca de su portería que el atacante.
2. No correr hacia un adversario que tiene pleno control del balón, más bien, retroceder para esperar al momento más preciso para entrarle.
3. Buscar la mejor línea de aproximación.
4. Asumir una óptima posición básica antes de defender: el peso del cuerpo distribuido igual entre las piernas semiflexionadas, estar de puntillas, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, y observar detenidamente el balón y no las piernas del atacante.
5. Efectuar amagos para generar situaciones a las cuales el defensa puede responder como estaba previsto. Los amagos distraen al adversario.
6. Variar las clases de entrada.
7. Asegurar con la acción defensiva la posibilidad de realizar una segunda entrada en caso necesario.
8. Prepararse para un ataque mientras se efectúa una entrada.
- 9- Reducir la velocidad del ataque cuando el adversario tiene pleno control del balón.
10. Sorprender al atacante con una entrada rápida. Una entrada tardía, aunque técnicamente perfecta, no sirve.
11. Anticipar la jugada del atacante.
12. Obligar al atacante a dar pases apresurados y defectuosos.
13. No dar la espalda al contrario en posesión del balón.

“Cuando una institución futbolística desecha la innovación, arrincona todo progreso y mejora”

