

Información del libro

Defender bien, para atacar mejor



Indice del libro:

1. PRÓLOGO DE CHEMA SANZ
2. INTRODUCCIÓN
 - ¿QUÉ SIGNIFICA SER ENTRENADOR?
 - ¿FÚTBOL BASE DE NIÑOS O FÚTBOL BASE DE ADULTOS?
 - ¿FÚTBOL CON LOS PIES O FÚTBOL CON LA CABEZA?
 - FÚTBOL LIBRE ¿ALGUIEN SE ACUERDA DE ÉL?
 - SUPERIORIDAD NUMÉRICA VERSUS SUPERIORIDAD POSICIONAL
 - ¿QUÉ TE LLEVA AL ÉXITO EN EL FÚTBOL DE RENDIMIENTO?
 - ENTRENAR AL FUTBOLISTA, SIN OLVIDARNOS DE LA PERSONA
 - ¿QUÉ PREFIERES GANAR O JUGAR BIEN?
 - LA FORMACIÓN COMO PILAR PARA HABLAR DE FÚTBOL
 - SABER DEL JUEGO Y SABER DE JUGADORES
3. BASES GENÉRICAS DEL FÚTBOL DEFENSIVO
4. POSIBLES POSICIONAMIENTOS DEFENSIVOS
5. DISTINTAS MODALIDADES DE DEFENSA
6. ¿CÓMO CONSTRUIR LA TÁCTICA DEFENSIVA DE MI EQUIPO?
7. PRINCIPALES PRINCIPIOS DEFENSIVOS, TEORÍA Y APLICACIÓN PRÁCTICA
 - PROFUNDIDAD DEFENSIVA
 - PRESIÓN
 - COBERTURAS
 - REPLIEGUE
 - MARCAJES
 - TEMPORIZACIONES DEFENSIVAS
 - EQUILIBRIO DEFENSIVO

- RITMO DE JUEGO DEFENSIVO
8. ¿ CÓMO NEUTRALIZAR EL JUEGO OFENSIVO?
 - NEUTRALIZAR EL CONTROL DEL JUEGO
 - NEUTRALIZAR EL RITMO DE JUEGO ALTO
 - NEUTRALIZAR CAMBIOS DE RITMO COLECTIVOS
 - NEUTRALIZAR CAMBIOS DE ORIENTACIÓN
 - NEUTRALIZAR LA PROGRESIÓN EN EL JUEGO
 - NEUTRALIZAR EL CONTRAATAQUE
 9. INTENSIDAD TÁCTICA DEFENSIVA
 10. CONCEPTOS BÁSICOS DE LAS TRANSICIONES-APLICACIÓN PRÁCTICA
 11. CONCLUSIONES

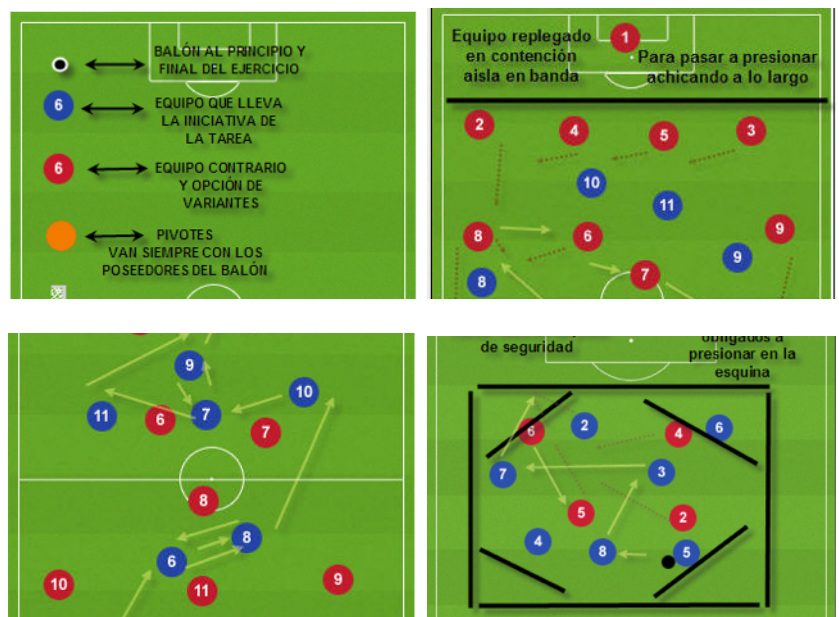
Toda la teoría tiene aplicación práctica, de hecho puedes encontrar 56 tareas sobre todos los temas abarcados.

El libro va en la línea del anterior, pero mucho más largo y abarcando muchos aspectos de lo que significa la construcción táctica defensiva de un equipo, sin perder la perspectiva de la conexión con el juego de ataque y enfatizando mucho el sentido de las transiciones en fútbol. Así mismo, consta de un prólogo escrito por Chema Sanz y un capítulo escrito por

Tito Ramallo, precursor de la Intensidad Táctica, aplicada a la defensa y que supone un aspecto innovador en la cuantificación del entrenamiento.

**“Las cosas
deben ser tan
sencillas como
sea posible,
pero no más”**

Albert Einstein



Después de haber escrito “El entrenamiento del fútbol ofensivo”, habéis sido muchos los que me habéis animado a que hiciese referencia a la metodología de entrenamiento desde la perspectiva del concepto defensivo; entender el juego, desde el dominio de los principios sin balón y de aquellos principios y conceptos, que surgen de la interacción de los futbolistas para neutralizar la ofensiva rival.

Como había dicho en mi anterior libro, no entiendo fútbol de defensa y fútbol de ataque, sino fútbol en esencia, indivisible e integrado; un todo, en el que la comprensión de los principios ofensivos y defensivos, se trasladan al juego de forma conjunta, y es así, como debemos llegar a combatirlos y neutralizarlos.

Debemos ser conscientes que el equipo que defiende bien, ataca mejor y el equipo que ataca bien, defiende también mejor; es decir, que defensa y ataque en fútbol son indivisibles, pero como parte del ciclo del juego, podemos estudiar de forma específica, aquellos factores que ayuden a la construcción defensiva de un equipo.

Os dejo unos ejemplos de lo que podéis encontrar:

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA TRANSICIÓN DEFENSIVA

Desde un principio hemos dejado claro que el fútbol de ataque y el fútbol de defensa están conexados, lo mismo diremos de sus respectivas transiciones, la transición defensa-ataque y ataque-defensa no funcionan de manera independiente, sino como piezas de ese engranaje que entendemos como fútbol indivisible. Al igual que hicimos en apartados anteriores, vamos a focalizar los aspectos que definen la transición ataque-defensa, relacionándola con los demás componentes del ciclo de juego, que definen la lógica interna de nuestro deporte.

En este apartado nos fijaremos que las transiciones son constantes cambios de fases que tienen objetivos contrapuestos y que cada fase está condicionada por la anterior y condiciona lo que va a pasar más tarde. En este caso vamos a analizar qué pasa desde que mi equipo pierde el balón, hasta que vuelve a recuperarlo, y aquello que realiza, posteriormente con él. Pasemos a enumerar aquellos aspectos, relacionados con una buena puesta en acción de la transición defensiva y que supondrán la esencia en el trabajo de la transición ataque-defensa:

1. Dificultad a la hora de cambiar el chip, pasar de atacar a tener que defender.
2. Buscar la conexión entre la situación táctica individual ofensiva en la que te encuentras y la situación táctica grupal-colectiva defensiva que acaba de surgir.
3. Analizar el nuevo entorno que se ha producido (situación de balón-zona de pérdida, compañeros de línea o de otras líneas, adversarios alejados y cercanos, metros con respecto a nuestra portería, etc...)

4. Ser conscientes de que si atacas con orden y equilibrio es más sencillo pasar del rol ofensivo al defensivo.
5. 5-Este equilibrio te lo va a dar el ser fiel a las connotaciones de tu puesto, tu función y tu área de trabajo.

Etc...

PRINCIPALES PRINCIPIOS DEFENSIVOS

En este capítulo voy a intentar seleccionar aquellos principios defensivos, que yo considero más importantes y que tienen una relación directa con los mecanismos y automatismos que se generen en la construcción táctica defensiva de cualquier equipo. Cada uno de los principios defensivos tiene una función determinada y en este cuadro, vamos a intentar tratar de estructurarla y determinarla.



PRESIÓN DEFENSIVA 1

Los azules manejan conservación de balón en 2 toques y su objetivo es que el balón circule rápido por dentro para meterlo en las esquinas y sacarlo rápido para llevarlo de una a otra. Se sitúan en un cuadrado 7 azules contra 4 rojos, los rojos hacen un trabajo de temporización- contención, cuando el balón está por el centro, para aislar el balón en banda, agrupar, presionar y robar, con el único objetivo de buscar un pase de seguridad. Variante: Se puede hacer con portero y si los azules circulan el balón, por al menos 3 esquinas, se sale del cuadrado y atacan la portería, los rojos se reorganizan rápido para defender la portería.



TEMPORIZACIONES DEFENSIVAS 1

Una vez que hemos visto y desglosado la teoría, pasamos a establecer dos tareas en las que predomina la puesta en acción de las temporizaciones defensivas:

Se enfrentan dos líneas atacantes azules contra dos líneas defensivas rojas, los azules intentan hacer gol en la portería grande y cuando pierden balón, deben manifestar temporización en zona de pérdida de balón y los compañeros que no intervengan en la temporización, replegarán y bascularán para proteger las dos mini porterías que están en las esquinas, impidiendo que rojos hagan gol.

