

Mi “receta” del 4-4-2

Desarrollo de un Modelo de Juego en base
al Modelo Contextual Fundamentado.

Robert Moreno González



ÍNDICE

<i>Índice de figuras</i>	11
<i>Prólogo de Luis Enrique</i>	12
<i>Agradecimientos</i>	14
<i>Nota del autor</i>	16
Parte Introductoria	19
<i>1.1 - ¿Por qué un libro sobre el 4-4-2?</i>	20
<i>1.2- Cuestionarlo todo para entenderlo y volverlo a cuestionar.</i>	21
<i>1.3- Mi “receta” del 4-4-2</i>	23
<i>1.4- Establecer un lenguaje común</i>	24
<i>1.5- Espacio-Tiempo-Oportunidad</i>	25
<i>1.5.A- Espacio, Tiempo y Oportunidad para el entrenador.</i>	26
<i>1.5.B- Espacio, tiempo y oportunidad en el fútbol.</i>	27
<i>1.6- Reflexiones sobre la realidad del juego y su entrenamiento.</i>	29
<i>1.7- El entrenador y su modelo como parte importante del éxito del equipo</i>	32
<i>1.8- El Juego Colectivo: la base para crecer.</i>	35
<i>1.9- El Modelo de Juego: sólo una parte del camino.</i>	37
<i>1.10- La herramienta del vídeo: algo prácticamente indispensable en el fútbol.</i>	38
<i>1.11- Análisis del juego para encontrar patrones de comportamiento</i>	40
<i>1.12- Fases y zonas del Juego</i>	42
<i>1.13- Los Fundamentos del fútbol y su aplicación en el desarrollo del modelo</i>	45
<i>1.14- ¿Y la preparación física?</i>	46
<i>1.15- Ser competitivos: La necesidad de ganar desde el primer partido de competición.</i>	48
<i>1.16- El aspecto lúdico del entrenamiento: necesario no... obligatorio.</i>	50
<i>1.17- ¿Dónde aplicar este Modelo del 4-4-2?</i>	51

Parte Principal	53
2.1 - Reflexión previa sobre el 4-4-2. Variantes y disposición en el campo.	54
2.2- Construcción del 4-4-2.	60
2.2.A- Estructuración de Base	60
2.2.B- Contextualización de los Fundamentos Básicos	63
2.2.C- Algunos conceptos imprescindibles para entender el desarrollo del Modelo con la aplicación de los Fundamentos y el Juego Colectivo.	68
a.- Juego Colectivo	68
b.- Estrategias	68
c.- Acciones a Balón Parado	68
d.- Situación de Juego	69
e.- Estar o no en la orientación del juego (O).	69
f.- Opciones del poseedor.	70
g.- Jugar al espacio.	70
h.- Movilidad constante de los jugadores en su zona de juego o saliendo de su zona de juego.	70
i.- Jugar a 2 toques tácticos	71
j.- Responsabilidades de los jugadores sin balón	71
2.2.D- Situaciones de juego en base al momento del juego.	72
3.- La Fase Ofensiva	75
3.1 - Introducción	76
3.2- Ataque Organizado: Juego en Corto	77
3.2.1- Comportamientos Generales Colectivos Ofensivos	78
3.2.2- Situaciones de juego, funciones y responsabilidades por puestos.	80
A.- El Portero	80
A.1- Situaciones de juego del Portero en fase de Inicio.	82
A.1.1- Portero con balón de cara (Sj)	82
B.- La Línea de defensas.	87
B.1- Aspectos generales de la línea de defensas en las diferentes fases.	87
B.1.1- Fase de Inicio	87

B.1.2- Fase de Progresión	90
B.1.3- Fase de Finalización	91
B.2- Situaciones de juego de los Centrales en fase de Inicio.	92
B.2.1- Central con balón de espaldas (Sj)	92
B.2.2- Central con balón de cara(Sj)	97
B.2.3- Central con balón de cara en conducción (Sj)	102
B.3- Situaciones de Juego de los centrales en fase de Progresión	107
B.3.1- Central con balón de cara (Sj)	107
B.3.2- Central con balón de cara en conducción (Sj)	109
B.4- Situaciones de juego de los centrales en Fase de Finalización	109
B.5- Situaciones de Juego de los laterales en fase de inicio	110
B.5.1- Lateral con balón de espaldas (Sj)	110
B.5.2- Lateral con balón de cara (Sj)	112
B.5.3- Lateral con balón de cara en conducción (Sj)	115
B.6- Situaciones de juego de los laterales en fase de progresión	117
B.6.1- Lateral con balón de cara (Sj)	117
B.6.2- Lateral con balón de cara en conducción (Sj)	120
B.7- Situaciones de juego de los laterales en fase de finalización	122
B.7.1- Lateral con balón de cara (Sj)	122
B.7.2- Lateral con balón de cara en conducción (Sj)	123
C.- La Línea de Medios	126
C.1- Aspectos generales de la línea de medios en las diferentes fases.	126
C.1.1 - Fase de Inicio	126
C.1.2- Fase de Progresión	126
C.1.3- Fase de Finalización	127
C.2- Situaciones de juego de los medio centros en fase de inicio y de progresión	127
C.2.1- Medios centros con balón de espaldas (Sj)	127
C.2.2- Medios centros con balón de cara (Sj)	130
C.2.3- Medios centros con el balón de cara en conducción (Sj)	133
C.3- Situaciones de juego de los medios de banda en fase de inicio y progresión.	137
C.3.1- Medios de banda con balón de espalda (Sj)	137
C.3.2- Medios de banda con balón de cara (Sj)	139
C.3.3- Medios de banda con el balón de cara en conducción (Sj)	141

D.- La Línea de atacantes	144
D.1 - Aspectos generales de la línea de ataque en las diferentes fases.	144
D.1.1- Fase de Inicio	144
D.1.2- Fase de Progresión	144
D.1.3- Fase de Finalización	145
D.2- Situaciones de juego de los puntas en fase de inicio, progresión y finalización.	145
D.2.1- Puntas con balón de espalda (Sj)	145
D.2.2- Puntas con balón de cara (Sj)	148
D.2.3- Puntas con balón de cara en conducción (Sj)	152
3.2.3.- Aspectos a tener en cuenta por todos los jugadores en la zona de finalización	153
A- Llegadas por banda	153
B- Llegadas por el centro	154
3.3- Ataque Organizado: Juego en Largo	155
3.4- Ataque Organizado: Juego mixto (Corto y Largo)	156
3.5- Independientemente del estilo, los fundamentos como base.	157
4.-Transición ofensiva	159
4.1 - Introducción	160
4.2-Transición para contraataque.	164
A- Recuperación en línea defensiva	165
B- Recuperación en línea de medios	167
C- Recuperación en línea de puntas	168
4.2.1 - Transición en inferioridad	171
A- Con 2 Jugadores	174
B- Con 3 Jugadores	176
C- Con 4 Jugadores	177
4.2.2- Transición en igualdad	178
A- Con 2 jugadores	178
B- Con 3 jugadores	179
C- Con 4 Jugadores	179
4.2.3- Transición en superioridad	182
A- Con 2 Jugadores	182
B- Con 3 Jugadores	183

C- Con 4 Jugadores	183
4.3- Transición para continuidad a ataque organizado.	184
A- Recuperación en línea defensiva	185
B- Recuperación en línea de medios	186
C- Recuperación en línea de puntas	186
5.- La Fase Defensiva	189
5.1- Introducción	190
5.2- Defensa organizada	191
5.2.1- Comportamientos Generales Colectivos Defensivos	194
5.2.2- Bloque alto o Presión Alta	196
5.2.2.1- Situaciones de Juego del Bloque Alto	198
A.1- Balón en zona de inicio de juego rival	198
A- Pase entre centrales y portero	198
B- Pase a banda	199
A.2- Balón en zona de progresión de juego rival	201
A- Progresión por el centro	201
B- Progresión por banda	202
5.2.3- Transición de Bloque alto a Bloque medio o Bloque bajo.	204
5.2.4- Bloque medio	204
5.2.4.A- Situaciones de Juego del Bloque Medio	206
A.1- Balón en zona de inicio de juego rival	206
A.2- Balón en zona de progresión de juego rival	207
A- Progresión por el centro	207
B- Progresión por banda	208
A.3- Balón en zona de finalización de juego rival	209
5.2.5- Bloque bajo	210
5.2.5.A- Situaciones de Juego del Bloque Bajo	211
A.1- Balón en zona de inicio de juego rival	211
A.2- Balón en zona de progresión de juego rival	211
A- Progresión por el centro	211
B- Progresión por banda	211
C- Circulación de un lado al otro	212

A.3- Balón en zona de finalización de juego rival	212
A- Entrada por el centro.	213
B- Entrada por banda.	214
C- Circulación de un lado al otro.	214
6.- Transición Defensiva	217
6.1- Introducción	218
6.2- La Transición Defensiva	221
6.2.1-Transiciones desde zona de Finalización	223
A- Presión	223
A- Pérdida en banda	223
B- Pérdida por el centro	225
B.1- Tras centro	225
B.2- Tras acción combinada	226
B- Temporización + Repliegue	228
6.2.2- Transiciones desde zona de Progresión	229
A- Presión	229
A- Pérdida en banda	229
B- Pérdida en el centro	231
B- Temporización + Repliegue	232
6.2.3- Transiciones desde zona de Inicio	233
7.- Estrategias Ofensivas y Defensivas	235
7.1- Introducción	236
7.1.1- Provocar en el rival lo que no le gusta o beneficia	237
7.1.2- Defensas encerradas en su área	238
7.1.3- Rival es que presionan en todo el campo	241
7.1.4- Defenderse del juego directo rival	242
A- Evitar los lanzamientos rivales	242
B- Controlar la zona de envío del balón	242

Parte Práctica	245
8.1 - Desarrollo, aplicación e implantación del modelo en un equipo.	246
8.2- El proceso de aplicación.	248
8.2.1 - Explicación Teórica.	248
8.2.2- Desarrollo en el campo: el entrenamiento.	249
8.2.3- Control de lo sucedido en el campo de entrenamiento.	249
8.2.4- Aplicación en el partido.	249
8.2.5- Control de lo sucedido en los partidos.	250
8.2.6- “Feed-back” con los jugadores y con el cuerpo técnico.	250
8.3- Las Tareas	251
8.3.1 - La Fase Ofensiva	252
A. La estructura Básica Ofensiva y los Comportamientos Generales Colectivos.	252
B- Las Situaciones de Juego	254
C- La Sub-Fases de Inicio, Progresión y Finalización	255
8.3.2- La Fase Defensiva	258
A- Estructura Básica Defensiva y Comportamientos Generales Colectivos Defensivos.	258
B- Principios defensivos de la defensa organizada	259
C- Bloques defensivos: Aspectos colectivos e individuales.	260
8.3.3 Las Transiciones	262
A- La transición ofensiva: continuidad y finalización.	262
B- La Transición defensiva: Presión, Temporización y Repliegue.	263
8.3.4 Las Estrategias	264
8.3.5 El factor “Diversión”	265
Bibliografía	267

ÍNDICE DE FIGURAS

A lo largo del libro vais a encontrar muchas figuras en las que he tratado de representar lo explicado de forma escrita. A fin de entender su contenido os adjunto una lista de las figuras y su significado.



JUGADOR ATACANTE



JUGADOR DEFENSOR



JUGADOR AL QUE SE HACE REFERENCIA



DESPLAZAMIENTO DEL BALÓN - OPCIONES DE PASE



DESPLAZAMIENTO DEL JUGADOR SIN BALÓN



CONDUCCIÓN/DESPLAZAMIENTO DEL JUGADOR CON BALÓN



REFERENTE A TODO EL EQUIPO



EL PORTERO



REFERENTE A LA LÍNEA DEFENSIVA



JUGADOR CON BALÓN DE ESPALDAS A LA PORTERÍA RIVAL



REFERENTE A LA LÍNEA DE MEDIOS



JUGADOR CON BALÓN DE CARA A LA PORTERÍA RIVAL



REFERENTE A LA LÍNEA DE ATACANTES



JUGADOR CON BALÓN DE CARA EN CONDUCCIÓN A LA PORTERÍA RIVAL



BLOQUE ALTO O DE PRESIÓN



PRESIÓN



BLOQUE MEDIO



TEMPORIZACIÓN Y REPLIEGUE



BLOQUE BAJO

PRÓLOGO

Cuando Robert me dijo que quería escribir un libro sobre el 1-4-4-2 me pareció una gran idea. Basado en su propia experiencia como entrenador en solitario, y luego formando parte de un cuerpo técnico profesional, sabía de antemano que el libro merecería la pena.

Robert es un entrenador voraz, insatisfecho por naturaleza y con una asombrosa capacidad para analizar los problemas y encontrar las soluciones. Si a esto le sumas una capacidad de trabajo inagotable, el resultado no podía ser otro que un libro interesantísimo que, no tengo duda, será una referencia para todos aquellos entrenadores que tengan la ambición de recorrer su propio camino y no dejarse convencer por los atajos de repetir y copiar entrenamientos sin saber realmente los objetivos a cumplir.

El libro analiza el 1-4-4-2 pero os servirá para cualquier sistema que queráis desarrollar. Y no hace falta, que sea uno de los clásicos, también puede ser vuestro sistema, creado en función de las características de vuestro equipo. Os ayudará a replantearos todo, a valorar en su justa medida lo que estáis haciendo, a ver con su ejemplo como se estructura un sistema. Despertará al entrenador insatisfecho que llevas dentro. Lo hará de un modo esquematizado presentándote las diferentes situaciones del juego y documentándolas.



Una de las características que acompañaran a un entrenador en su carrera será la capacidad que tenga a la hora de tomar decisiones; incluso, antes de entrenar a un equipo, ya debería haber tomado muchas de ellas. Cómo quiere que ataque su equipo (claramente determinado por la calidad de los jugadores), cómo defenderá, a qué altura del campo, cómo defenderá la estrategia, qué tipo de entrenamientos preparará, qué serie de normas implantará en el comportamiento del grupo dentro y fuera del campo. Un sinfín de decisiones que marcarán claramente el comportamiento del equipo.

Los argumentos tan manidos desde hace tiempo como que *“en el fútbol está todo inventado”* y de que *“son tres cositas”*, se quedan totalmente arcaicos, y no hace falta más que asomarse al libro para reconocer que entrenar requiere de una formación completa para interpretar lo que sucede en el campo, y de unos conocimientos claros que te ayudarán en la siempre difícil tarea de convencer a tu equipo.

Luego llegará el momento de valorar la capacidad de liderazgo que tienes como *“mister”*, y basándote en tus conocimientos, la capacidad que tienes para convencer a tus jugadores, pero eso creo que lo dejará Robert para otro libro.

A disfrutar de la lectura.

Luís Enrique Martínez

1.1- ¿POR QUÉ UN LIBRO SOBRE EL 4-4-2?

Escribir un libro sobre el 4-4-2 (sistema o modelo, como más os guste) no es nada novedoso. Al contrario, quizás es algo muy manido y repetido. Aun así siento la necesidad de expresar todas las ideas que se acumulan en mi cabeza con dos objetivos: ordenarlas y compartirlas. He escogido el 4-4-2 porque es el sistema que más he utilizado a lo largo de mis años como entrenador en diferentes categorías, pero mi idea es acabar desarrollando otros sistemas.

El hecho de ordenarlas es por egoísmo puro. Son muchas las horas dedicadas a acumular ideas y experiencias en diferentes equipos, charlando con otros entrenadores, reflexionando en los momentos más insospechados y viendo partidos por televisión o en directo. Después de acumular información en libretas o archivos de Word y Power Point, he sentido la necesidad de darle un formato de libro. Con esto me he obligado a darle coherencia y sentido a lo que siento, pienso y creo con el fin de que el lector (vosotros) lo comprenda. Y de este proceso, sin duda, el más beneficiado seré yo.

Y el objetivo de compartirlas es una necesidad vital que siempre me ha acompañado. No pretendo saber más que nadie ni me considero inventor de nada. Al contrario, creo que me queda mucho por aprender y que he tenido la suerte de tener a mi lado a compañeros que si han inventado e innovado. Sin embargo, el proceso de aprendizaje en el que estoy me ha dado señales de lo difícil que es conseguir información valiosa para el aprendizaje de un entrenador. Por eso quiero, a través de este libro, exponer muchas de las ideas que he aprendido, modificado y hecho mías a lo largo de los años. Estoy seguro de que habrá muchos de vosotros que no compartáis parte o la totalidad de lo que expongo. No me preocupa. Si sólo consigo que os sirva para despertar interés por hechos que no habíais considerado o para confirmar que lo "vuestro" os convence más, ya estaré contento.



1.2- CUESTIONARLO TODO PARA ENTENDERLO Y VOLVERLO A CUESTIONAR.

Una de las cosas que más valoro en esta vida es a las personas, y en ese sentido creo que soy muy afortunado. Si me centro en el fútbol creo que he tenido la suerte de tener cerca de mí a los mejores. Personas que me han enseñado a no conformarme con aceptar lo establecido previamente como “dogma de fe”. A no aceptar el “esto es fútbol”, o “en el fútbol está todo inventado”. Gracias a ese inconformismo y capacidad de los que me han rodeado en un momento u otro de mi formación, creo que he avanzado más rápido de lo que lo hubiese hecho por mi mismo.

Entre todos esos compañeros de viaje he tenido la suerte de tener cerca a inconformistas como Rafel Pol, Alex Sans, César Frattarola, Luis Enrique Martínez, Lluís Laínez, Pep Segura, Joaquín Valdés, Manuel Conde, Oscar Cano y otros que me dejó, pero que de una manera u otra me han animado de forma consciente o inconsciente a no aceptar lo establecido hasta ese momento y a despertar mi interés por aspectos que yo, ni siquiera, consideraba que existiesen.

Gracias a todos estos inconformistas no paro de hacerme preguntas a diario sobre el juego del fútbol, su entrenamiento y el contexto en que se produce todo. Por eso creo que aunque el 4-4-2 ya se ha tratado en muchos documentos, y algunos de mucho nivel, aun me atrevo a darle una vuelta de rosca para hacerme, haceros, preguntas de ¿Qué?, ¿Cómo?, ¿Cuándo?, y ¿Dónde?.



Joaquín V., Luis Enrique M., Toño Ll., Robert M. y Rafel P. Cuerpo Técnico AS Roma 2011-12

perderemos el balón. Un desmarque hecho antes de que el compañero poseedor nos pueda pasar el balón, puede hacerse a máxima velocidad, pero podrá implicar una mala decisión si un rival se nos anticipa porque nos ve en la posición de recepción quietos por haber llegado antes de tiempo, o por pasarnos de la zona óptima para la recepción evitando progresión o algún tipo de ventaja. Determinar el momento oportuno de cada acción sólo se puede conseguir a base de entrenamiento y de coordinación de los elementos de un equipo. No existen dos momentos iguales con jugadores diferentes. Si que existen soluciones iguales pero con aplicaciones particulares.

Por tanto, los tres factores están relacionados y marcarán las decisiones sobre el juego a desplegar por parte del equipo, y en consecuencia la creación y desarrollo de nuestro modelo.

1.6- REFLEXIONES SOBRE LA REALIDAD DEL JUEGO Y SU ENTRENAMIENTO.

El fútbol es un juego en el que el objetivo principal es “ganar”: partidos, torneos o campeonatos. Creo que aunque reduccionista e incompleto, esa podría ser una buena definición de fútbol tal y como se vive hoy en día en todas las categorías sin excepción. Podríamos añadir que es un deporte de oposición en el que se enfrentan dos equipos de 11 jugadores en constante lucha por el balón (o no) con el objetivo de hacer más goles que su rival (o no encajar ninguno). Y ese “ganar” se puede lograr por diferentes medios. El fútbol es, quizás, el único deporte colectivo en el que un equipo que no tenga un estilo de ataque como forma predominante puede ganar un partido, e incluso un campeonato. ¿Alguien se imagina a un equipo de baloncesto o balonmano sólo defendiendo?. Es, además, uno de los pocos deportes donde un equipo teóricamente muy inferior a su rival, lo puede batir a un solo partido. Quizás por eso es el deporte “rey”.

Un análisis del juego nos proporciona información sobre la forma en que este se desarrolla (que momentos se dan con más frecuencia) y de cómo se consiguen los goles. De forma genérica podemos decir que el juego está más próximo al caos y a lo incontrolable, que a nada que nos pueda dar sensación de cierto orden o ciertas referencias para poder después trabajar con nuestro equipo situaciones de juego real. Como norma

general, encontramos que existen muchas situaciones de desorganización (transiciones), bastantes acciones a balón parado, bastantes ataques y defensas organizados, y muchos momentos estratégicos (juego directo, defensas "atrincheradas", etc). ¿Y cómo se entrena todo esto? Pues poca gente lo tiene claro con certeza. Con esto no quiero decir que la gente no sea organizada y metódica en sus entrenamientos, pero creo que pocos son capaces de saber si su entrenamiento ha logrado algún tipo de influencia en sus jugadores a nivel individual o colectivo. La valoración de si estamos haciendo las cosas bien nos lo da el resultado del domingo o de la temporada. Pero incluso los que son capaces de conseguir éxito una semana o en una temporada, se sorprenden incrédulos ante si mismos, cuando haciendo lo mismo, consiguen resultados diferentes con otro grupo de jugadores o en otro contexto.

Existe una tendencia creciente que nos habla de conceptos que para muchos de nosotros suenan "a chino", pero que, algunos de los que los entienden y saben asimilar, los están utilizando para transmitirnos que no podemos casi influir en el juego de nuestro equipo o en la mejora de un jugador. Nos hablan de comportamientos naturales y para ello nos ponen como ejemplo a genios o talentos mundiales haciéndonos sentir mal si pensamos que eso se puede enseñar. A los que quieren enseñar o aportar cosas a sus equipos se les acusa de afán de protagonismo, de interés por coartar el desarrollo natural del jugador, de limitadores de la expresión libre de las relaciones que surgen entre futbolistas o de ser artífices del "asesinato" de la creación del juego de una forma natural. Y no digo que no tengan una parte de razón, pero como todo en la vida, los extremos no son buenos.

Claro que es imposible enseñar lo que hace Messi, Xavi, Falcao, Cristiano u otros tantos genios del fútbol en la historia. Claro que va contra natura tirarle balones aéreos a Xavi o Iniesta para que los controlen y jueguen. Claro que no le pediría a un jugador sin la calidad (no sólo técnica) necesaria que saque el balón desde atrás como lo hacía Beckenbauer. Me parece que la duda ofende. Pero de ahí a considerar que tratar de hacer un juego en corto como el del FC Barcelona, de efectividad como el del Real Madrid, de intensidad como el del Manchester Utd o de contra ataque como el del mejor Chelsea de Mourinho es una utopía, creo que hay un espacio amplio.

Me cuesta mucho entender lo de los "comportamientos naturales", lo de dejar que aparezcan las asociaciones naturales por si solas, lo de entrenar en base a lo propuesto por la "periodización táctica", el hecho de que podemos influir muy poco en lo que le sucede a mi equipo. Respeto profundamente a todos los que creen en esta forma de ver el

fútbol y el entrenamiento, pero a mí me cuesta mucho aplicarlo en el día a día. Pido perdón por no tener este tipo de capacidades, pero a pesar de eso quiero ser entrenador. No sé qué hacer en los entrenamientos basándome en esta tendencia de pensamiento. Qué debo hacer, ¿Dejar a mis jugadores jugar libremente hasta que intuya cuáles son las mejores asociaciones que se pueden dar entre ellos? ¿Y qué les digo? “Jugad y expresaros libremente”. ¿Y qué observo? ¿Y si en mi plantilla hay una defensa con tendencia a jugar en largo y delante tengo “taponos”? ¿Le dejo que siga lanzando largo? Y, sobre todo, si el equipo pierde, cómo intento modificar eso dejando que se den los comportamientos naturales que nos están llevando a la derrota.

Pues bien, después de mucho leer sobre este tipo de teorías y sobre entrenamiento en general me surgen muchas preguntas: ¿Sólo hace falta el genio, talento o buen hacer de los jugadores para competir? ¿Es verdad que no puedo influir nada en mis jugadores y en mi equipo? ¿No me puedo considerar un entrenador ofensivo en general? ¿No tengo ningún control sobre lo que pasa en el partido? Y muchas otras que no pongo.



Y me respondo: ¡Espero que eso no sea así!. Si bien es cierto que los jugadores tienen un alto grado de influencia en lo que sucede en el campo, también es cierto que sin una organización y guía no se darían casos como el Milán de Sacchi, el FC Barcelona de Cruyff, el Ajax de Van Gaal, el FC Barcelona de Rijkaard y Guardiola, etc. Creo que esos entrenadores han sido protagonistas en mayúsculas de esos equipos, seguro que no protagonistas únicos, pero sí una parte muy importante. Y si no, ¿por qué equipos hechos a "golpe de talonario" son incapaces de ganar todos los títulos, ya no digo jugar bien, sólo ganar?. Si únicamente se trata de juntar buenos jugadores y ponerles a jugar, pues no haría falta entrenador. Sólo un buen secretario técnico y ya está.



1.7- EL ENTRENADOR Y SU MODELO COMO PARTE IMPORTANTE DEL ÉXITO DEL EQUIPO

A riesgo de ser un iluso o recibir críticas, yo creo que sí que somos parte importante en el éxito y la forma de jugar de un equipo. Creo que somos los responsables (junto a otros) de generar una identidad colectiva. El jugador es individualista por definición. Es protagonista y busca el propio beneficio como primer objetivo. Por tanto, sin nosotros, los entrenadores, difícilmente se encontrarán asociaciones beneficiosas para el equipo en el poco tiempo que tiene un grupo para empezar a rendir y ganar. Si dejamos que sean ellos los que decidan, en muchos casos, la mayoría, tendremos resultados poco agradables. Confundimos el talento individual con el juego colectivo del equipo. Que un jugador, en una determinada situación, consiga ejecutar con éxito una acción aislada, no quiere decir que vaya a ser capaz de hacerlo siempre de forma individual, y menos de forma coordinada con el equipo. Tratándose el

fútbol de un juego que tiende a ser muy variable, tenemos que buscar comportamientos colectivos que ayuden a nuestro equipo a solventar problemas de forma coordinada y favorable a nuestros intereses. Y esto sólo se consigue estableciendo unas pautas colectivas que permitan a los jugadores tener unas referencias sobre las que decidir y actuar. A nadie se le pasa por la cabeza hoy en día el ver que un central, después de iniciar el juego su equipo, se sitúe en posiciones de extremo o delantero centro, a no ser que hablemos de circunstancias excepcionales. Por eso mismo, tampoco nadie se debería extrañar de que intentemos generar orden, control y organización en los movimientos individuales de los jugadores para mejorar su entendimiento colectivo.

En el fútbol todo sucede muy rápido, y eso hace que sea imposible pensar. Se debe actuar, y hacerlo de forma organizada. El talento actual de determinados jugadores hace que encuentren situaciones favorables para su equipo. Pero sólo son unos cuantos los que se permiten las genialidades, por eso mismo se les considera genios, porque son únicos. Ahora bien, la realidad del fútbol es otra. Existen muy pocos jugadores que sean "genios" del fútbol, unos cuantos jugadores con mucho talento, y muchísimos buenos jugadores que no tienen la capacidad para inventar o decidir partidos de forma más o menos habitual. Como el fútbol es un deporte de equipo, requiere de una coordinación de todos esos buenos jugadores para que el talento y la genialidad aparezcan con más frecuencia.



La idea es generar un juego colectivo organizado que reduzca los momentos de caos y de falta de control sobre el mismo. Partimos de la base de que la tendencia natural del entrenamiento debe ir encaminada a reproducir las situaciones de juego que se dan en un partido. Esta debería ser, por sentido común, la mejor forma de prepararnos para ese partido. Por hacer una metáfora, si tenemos un examen, creo que a la mayoría de nosotros nos gustará saber que tipo de examen nos vamos a encontrar. Y si he tenido la posibilidad de practicar sobre lo que me voy a encontrar, mucho mejor que ir a examinarme sin ninguna información y práctica. Pues bien, trasladando esta reflexión a nuestro día a día de entrenamiento necesitamos identificar esas situaciones reales de juego ¿Pero cómo vamos a conseguir esto si esas situaciones de juego no se definen de alguna forma, aunque sea genérica?. Por eso es importante definir un Modelo de Juego en el que contemplemos todas las fases que se dan en el juego, para después, definir las, y encontrar un nexo de unión entre todas que nos permita darle un sentido y definición a las situaciones que se dan.

El Juego Colectivo y los Fundamentos del fútbol¹ nos han dado la base para establecer la base teórica en el desarrollo de nuestro modelo. Con el desarrollo del modelo reduciremos la incertidumbre que supone para cualquier jugador un partido de fútbol. Y remarco "reduciremos", porque es imposible que desaparezca. La incertidumbre en un juego colectivo como el fútbol existirá siempre. Pero consideramos que dejar todo al genio, al talento o a los buenos jugadores hace que dependamos de algo muy frágil, el individuo. Es más, si este es el método a usar, una buena selección de jugadores y un buen entrenamiento físico deberían ser los pilares de nuestro trabajo como entrenadores, el resto lo harán los jugadores (o eso esperamos).

Cuando debemos elegir el estilo, filosofía o modelo de nuestro equipo, normalmente nos centramos en una fase o aspecto, por ejemplo la fase ofensiva, y solemos hacer hincapié en ella. Pero la realidad es otra. Sea cual sea nuestra idea de juego, nuestra voluntad de expresar una dinámica o una idea colectiva, la realidad es que en un partido de fútbol se dan todas las propias del juego. Así, en un partido tendremos que hacer ataques posicionales, tendremos que jugar directo, tendremos que utilizar ataques rápidos, habrá momentos de transición defensiva con presión o temporización, otros de contraataque o transiciones ofensivas. Por supuesto, tendremos situaciones defensivas en repliegue avanzado, de repliegue en propio campo y de defensa en el propio área. Esta es la realidad actual, que además viene contrastada por la forma en la que se

¹ "Los Fundamentos del Juego-Programa AT-3" Alex Sans y César Frattarola, MC Sports 2010

consiguen los goles: Entre un 30-50% en acciones a balón parado, un 30-40% en acciones de transición o juego directo y segunda jugada, y el resto, un porcentaje muy bajo, se consiguen en acciones de asociación con ataques posicionales o juego colectivo (datos de la FIFA en diversos campeonatos de selecciones). Estamos diciendo que un porcentaje alto, se consigue con situaciones en las que el balón vuela incontrolado o en las que nuestro equipo está desorganizado por diversos motivos. Así que nos guste o no, el estilo de nuestro equipo no puede ser sólo uno. Podrá predominar un estilo, pero deberemos entrenarlos y considerarlos todos para que nuestro equipo sea completo. Debemos ser exigentes y profundos en la entrega de recursos a nuestro equipo. Existe una limitación: el tiempo. Las horas de trabajo que tenemos con nuestro equipo no son tantas como puedan parecer, y hemos de saber que modificar comportamientos implica mucho trabajo de calidad, pero también de cantidad.

1.8- EL JUEGO COLECTIVO: LA BASE PARA CRECER.

Como hemos comentado, no creemos que sólo exista un tipo de juego para un equipo. Reiteramos que se dan todos y, por tanto, todos deben ser entrenados. Basta con observar las estadísticas de goles para ver en que situaciones se consiguen. A pesar de esto, creemos que la mejor forma de obtener resultados es teniendo el balón más y mejor que el rival. Si mi equipo tiene el balón en ataque una media de 80 veces por partido, hemos de aumentar el número de veces que nos aproximamos a zona de remate con garantías de finalizar. Tal y como han demostrado en diversos estudios Alex Sans y César Frattarola², el juego colectivo en corto puede generar más situaciones de aproximación a puerta rival con peligro que el juego en largo.

Con esto no critico ni digo que los que optéis por el juego en largo seáis ni mejores ni peores que los que lo hacen por el juego en corto. Todo es válido dependiendo del contexto. Volvemos al argumento de los momentos del juego: en un partido, vuestro equipo tendrá que utilizar varios estilos, corto, largo, mixto, la principal diferencia será cual utiliza predominantemente y cómo lo hace. Claro está, que si tenéis en plantilla a Koeman (excelente lanzador en largo) y a Drogba o Llorente (jugadores que te garantizan ganar un alto porcentaje de los balones lanzados),

² "Los Fundamentos del Juego-Programa AT-3" Alex Sans y César Frattarola, MC Sports 2010

2.1- REFLEXIÓN PREVIA SOBRE EL 4-4-2. VARIANTES Y DISPOSICIÓN EN EL CAMPO.

El sistema de juego es sólo la disposición de los jugadores sobre el terreno antes del pitido inicial. En cuanto el árbitro pita, el fútbol es dinámica y movimiento. Esta dinámica y movimiento deben estar organizados de alguna manera para que el juego no sea totalmente caótico o dependa, en su mayor parte, de la calidad individual y la inspiración de los jugadores. Esa organización, más o menos desarrollada, es la que debe ocupar al entrenador. Cómo organizar y hacer dinámico un sistema es tarea nuestra, pero debemos tener en cuenta que la riqueza y características del sistema (modelo) vendrá condicionada por las características de nuestros jugadores y por el estilo que queramos imponer a nuestro equipo.

El 4-4-2 es y ha sido uno de los sistemas más utilizados en el fútbol contemporáneo. Un sistema que es la base de muchos otros que surgen a partir de él debido a pequeñas variantes en el posicionamiento de sus jugadores. El 4-2-3-1, la disposición en rombo o en línea de los jugadores del centro de campo, o la disposición de una línea de tres atrás con el pivote delante son sólo variantes del sistema 4-4-2 con 3 líneas paralelas. Son elecciones que debemos hacer los entrenadores en base al rendimiento que queremos darle a nuestros jugadores dentro del colectivo y a la distribución de los mismos en el espacio de juego. Tampoco queremos extendernos demasiado en argumentar las variantes que existen del 4-4-2 ni entrar a discutir si son variantes o sistemas en sí mismos. En este libro vamos a tratar el 4-4-2 con líneas paralelas (fig. 2.1) y con la



Fig. 2.1- 4-4-2 Línea paralela.



Fig. 2.2- 4-4-2 Línea "Trapezio invertido"

pequeña variante que puede darnos ubicar a los jugadores de banda en diagonal con sus compañeros de línea formando un "trapezio invertido" (fig. 2.2). Aun así, quiero remarcar que las variantes que crean más de tres líneas o con una ocupación poco equilibrada tienen sus "pros" y sus "contras", los cuales tendrán que ser analizados por el entrenador para sacar el máximo rendimiento posible.

Los sistemas, bajo mi punto de vista, para tener una correcta ocupación del espacio, deben tener al menos tres líneas además del portero. Tener tres líneas ofrece equilibrio y ocupación racional del espacio. Como ya hemos comentado al inicio del libro, el fútbol es un juego en el que debemos dominar el tiempo y el espacio, junto a la oportunidad. Esa es la razón fundamental para justificar la utilización de tres líneas. Es la forma más conveniente para ocupar, o no, el espacio, y para establecer una distribución que nos permita movernos para conquistar los espacios no ocupados. Un sistema con dos líneas nos daría una ocupación de la profundidad poco recomendable, y una ocupación poco eficiente de la amplitud. Un sistema con más de tres líneas nos daría una mala ocupación de la amplitud y una exagerada ocupación de la profundidad. Por exceso o por defecto, los aspectos de amplitud y profundidad deben estar equilibrados. Además, debemos pensar que, como hemos explicado al inicio del libro, la disposición y movimientos ofensivos condicionan la disposición y movimientos defensivos. Por tanto, determinadas disposiciones ofensivas que pueden parecer muy positivas, pueden tener una transferencia poco natural para la fase defensiva. Por eso, a la hora de generar el modelo debemos tener una visión global del juego en la que contemplemos todas las fases que hemos enumerado en la parte introductoria.



Fig. 2.3- En el gráfico remarcamos los espacios creados por el sistema debido a la disposición con las líneas paralelas.

Para hablar del 4-4-2 que nos ocupa en este libro, partimos de una disposición con tres líneas paralelas, dos de cuatro jugadores en defensa y medio campo y una de dos atacantes. Creo que es un sistema idóneo para la aplicación predominante de un juego colectivo en corto. Tiene equilibrio en las dos primeras líneas con cuatro jugadores cada una, y espacios libres en la última línea al tener tan solo dos delanteros (fig.2.3). Además, las fases de defensa o ataque y el posicionamiento de los jugadores nos dará espacios en una zona del campo u otra dependiendo de las elecciones que hagamos en la disposición ofensiva y defensiva de nuestros jugadores. Este es un sistema que nos permite controlar la amplitud y la profundidad de forma equilibrada y sin grandes esfuerzos de desplazamiento para nuestros jugadores.

La dinámica del juego nos obligará a predeterminar una serie de posicionamientos de base específicos para cada fase. No es lo mismo estar en posesión del balón que estar sin ella. Esto condicionará nuestro posicionamiento y nosotros como entrenadores deberemos transmitir al equipo una idea colectiva de ese posicionamiento que permita desarrollar las funciones que luego daremos a los jugadores. Tener una idea colectiva permitirá corregir la ausencia de compañeros por circunstancias como una lesión, un jugador cansado que no llega a su posicionamiento en una fase determinada, una expulsión, etc. Nuestro posicionamiento también variará en caso de estar ante un saque de puerta rival o en una situación de transición defensiva. En todos los momentos que componen el juego deberemos establecer una disposición básica que sirva de referencia a los jugadores para no tener que valorar en cada instante una cantidad enorme de variables.

Los espacios en el fútbol los crean los jugadores o el sistema. Los primeros con sus movimientos, el segundo con la disposición de los jugadores en el terreno tal y como hemos señalado al comentar las líneas que conforman el 4-4-2. Si entendemos el juego del fútbol por una lucha constante del espacio y el tiempo en la posesión o no del balón, deberemos ser conscientes de cómo generar y aprovechar esos espacios en posesión, así como de qué forma ocuparlos y defenderlos cuando no tengamos la posesión. Tal y como se observa en las figuras 2.4 y 2.5, es el sistema o el movimiento de un jugador lo que crea espacios. Obviamente la disposición del rival tendrá mucho que ver con la posibilidad de aprovechar o no esos espacios. Hemos de tener en cuenta que el espacio a cubrir es muy grande, y que si hacemos bien las cosas resultará



Fig. 2.4- En el gráfico remarca- mos el espacio libre que nos da el sistema y que puede aprovechar un jugador con su movimiento.



Fig. 2.5- En el gráfico se remarca el espacio generado por un jugador con su movimiento y que a su vez puede aprovechar otro compañero.

muy difícil al contrario tapan todas las posibilidades. Después, eso sí, contará mucho la velocidad en la toma de decisiones y en la ejecución de nuestros jugadores.

Todo esto teniendo como base lo que serían las condiciones normales de un partido en el que nos enfrentamos a un equipo que no realiza ningún tipo de acción estratégica para condicionarnos el espacio y el tiempo muy restrictivamente. En esos casos, como por ejemplo una defensa que presiona muy arriba (fig.2.6) o un equipo que hace una defensa acumulando jugadores dentro de su área (fig.2.7), deberemos establecer la estrategia apropiada para combatir esas actuaciones. Concretaremos estos puntos más adelante.



Fig. 2.6- Espacios libres provocados por el tipo de defensa en bloque alto que realiza nuestro adversario.



Fig. 2.7- Espacios libres que debemos explotar cuando el rival utiliza una defensa con bloque bajo.

B.2- SITUACIONES DE JUEGO DE LOS CENTRALES EN FASE DE INICIO.

Ante esta disposición táctica de 4-4-2 con la defensa en línea paralela y un supuesto inicio de juego desde nuestra propia portería nos encontraremos con varias situaciones de juego (SJ): central con balón de espaldas, central con balón de cara, central con balón de cara en conducción, lateral con balón de espaldas, lateral con balón de cara, y lateral con balón de cara en conducción. En cada una de ellas nuestros jugadores deberán saber qué hacer en base a los comportamientos generales colectivos y lo definido en esa SJ para ayudar a mantener el balón y progresar en primera o segunda acción hacia la portería contraria.

B.2.1- CENTRAL CON BALÓN DE ESPALDAS (SJ)

Esta situación se debe dar sólo si esta completamente solo y sin posibilidad de recibir presión inmediata. Debe observar una correcta orientación que le permita realizar el giro lo antes posible para poder pasar a otra situación de juego: **central con balón de cara en fase de inicio**. Es recomendable, incluso en estos casos, que el central domine la visión periférica⁵ para poder orientar el juego hacia el lado más favorable, o devolver el balón al portero o compañero que se la haya entregado para dar movilidad al juego. El resto de compañeros se comportarán de diversa manera si el central orienta su giro hacia un lado o hacia el otro, ya que esto hará que ellos pasen a estar o no en la OJ (orientación del juego):



- El otro central deberá observar que hace su compañero: en caso de que este oriente la recepción hacia él, y por tanto se encuentre en disposición de recibir (fig.3.8), deberá mantenerse a la altura del balón cuando se encuentren cercanos a la portería y sea el portero el que puede dar el apoyo de emergencia⁶. En caso de encontrarse en posiciones más avanzadas deberá retrasar su posición colocándose en diagonal al central poseedor para dar un apoyo de seguridad y dejar el pase libre a su lateral más cercano (fig.3.10). Si en cambio, el central receptor se orienta hacia el lateral, el otro central deberá mantenerse a la altura pero ligera-

5- Entendemos "Visión periférica" como el hecho de mirar, antes de recibir el balón, qué hay detrás de nosotros. De esta forma podremos prever una presión o el posicionamiento de nuestros compañeros. Esta información nos permitirá actuar mejor en nuestra siguiente acción.

6- Apoyo que se realiza sobre todo en fase de inicio cuando el balón está en la línea defensiva debido al riesgo que implicaría una pérdida.

mente por detrás de la línea del balón. Con este movimiento aseguramos que ante una posible pérdida podamos llegar a la ayuda en una posible transición defensiva.

- Los laterales pueden ser el cercano o el alejado. El lateral cercano se mantendrá a la altura del balón, sólo variará su tendencia hacia la progresión o a retrasar su posición dependiendo de si está en la orientación del juego o no (fig.3.8). El lateral alejado cerrará su posición, bien para recibir manteniéndose a la altura del balón o bien para preparar su posible ayuda en una posible pérdida del balón (fig.3.9).

FO



Fig. 3.8- La orientación en la recepción del balón obliga al lateral a retroceder ligeramente para cumplir con sus funciones defensivas.



Fig. 3.9- Al orientar el balón hacia la banda, el otro central y el lateral se sitúan ligeramente por detrás y cierran su posición.

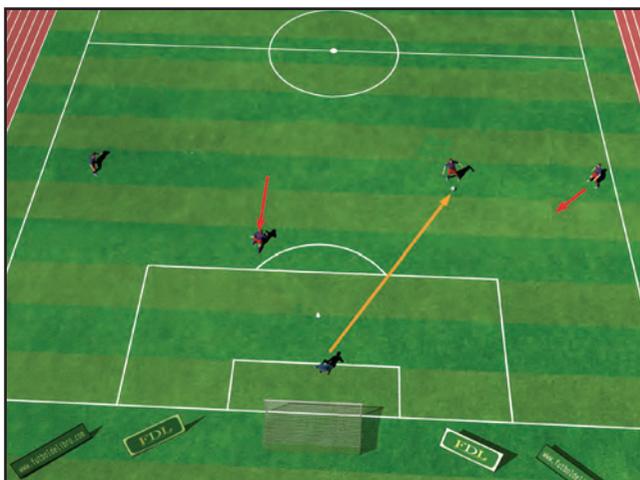


Fig. 3.10- En posiciones más avanzadas, el central cercano ofrece un apoyo de seguridad

En caso de jugar con la opción de "trapecio invertido", es decir, centrales abiertos y laterales en diagonal por delante de sus centrales, los movimientos serán parecidos pero con algún matiz individual condicionado por los adversarios.

- En el caso de los centrales, el que no recibe el balón deberá mantenerse a la altura del balón con tendencia a progresar sin perder línea de pase (fig.3.11). Si el central orienta el juego hacia el lateral tendrá tendencia a cerrarse y ponerse un poco por detrás de la línea del balón para ayudar en caso de una hipotética pérdida del balón.
- Los laterales deberán valorar si se orienta el juego hacia ellos y dónde están sus rivales (fig.3.12), sobre todo los que pueden cerrarle la línea de pase o presionarle ante una posible recepción. En caso de no estar en la OJ tendrán que bascular y cerrar para poder ayudar en caso de una posible pérdida. Reiteramos que esta opción debe valorarse muy bien, ya que, si no nos ofrece una ventaja clara en progresión será muy arriesgado probar el pase de central a lateral avanzado en diagonal. El lateral sólo debería ubicarse en esa posición si existe un espacio libre claro que le permita poder recibir sin presión o marca y de cara a la portería rival (fig.3.13).

El resto de jugadores del equipo deben orientar su posicionamiento en el momento que el central gire y se ponga de cara. Así que deberían mantener su posición inicial, pero empezar a manifestar el movimiento que les permita llegar a su posición óptima ante una situación de juego en la que el central esté de cara, o cualquiera de las que podrían dar-



Fig. 3.11- En posiciones más avanzadas, el central cercano ofrece un apoyo de seguridad.



Fig. 3.12- En caso de tener rivales cercanos, el lateral deberá corregir su posición.



Fig. 3.13- Con rivales cercanos existe peligro de no tener líneas de pase o de recibir presión inmediata.



4.1- INTRODUCCIÓN

TO Tal y como he explicado al inicio del libro, considero a la transición como ese momento de desorganización existente entre las dos grandes fases organizadas del juego: la fase ofensiva y la defensiva. Son momentos breves en el tiempo pues la mayoría de equipos, por comportamiento natural de sus miembros, tienden a organizarse interponiéndose entre el balón y la portería. Las transiciones son, quizás, uno de los momentos que todos tenemos muy claro como una buena oportunidad de hacer daño al rival, pero también uno de los momentos que más sensación de falta de control provocan en el entrenador. Un análisis de cómo se consiguen los goles en la mayoría de competiciones, nos arroja siempre de forma clara la importancia de los goles conseguidos en este tipo de acciones. Incluso los equipos que se caracterizan por un alto porcentaje de posesión consiguen muchos goles en transición.

La transición ofensiva forma parte de la fase ofensiva pero tiene unas características especiales. El hecho que más la caracteriza, como ya hemos dicho, es el momento de desorganización defensiva rival, pero también nuestra disposición para defender en el momento de recuperación del balón. Por tanto, uno de los secretos para el éxito de las mismas, es la duración del "cambio de chip" de los jugadores para pasar de una mentalidad ofensiva a una defensiva, y viceversa. Se trata de un momento óptimo para atacar por los espacios que existen ante nosotros y en el campo del rival. Esta transición se puede dar desde cualquier parte del campo, pero lo idóneo es que exista espacio a la espalda de la defensa adversaria y poca densidad de rivales. También es un momento de riesgo, ya que una mala transición ofensiva se puede convertir en una mala transición defensiva que facilite al rival llegar a nuestra portería con peligro.

Cuando recuperamos el balón, en cualquier zona del campo, tenemos varias opciones: buscar un ataque rápido, generar un contraataque o asegurar la posesión para iniciar un ataque organizado a través del juego colectivo (fig.4.1). A continuación os hago un análisis y definición de cada uno de los momentos descritos con excepción del ataque rápido. El ataque rápido es una acción muy corta que implica juego en largo y sólo dos protagonistas, es casi un automatismo. No lo explico y os lo dejo a vuestra elección al ser muy sencillo de construir por parte de cada entrenador.

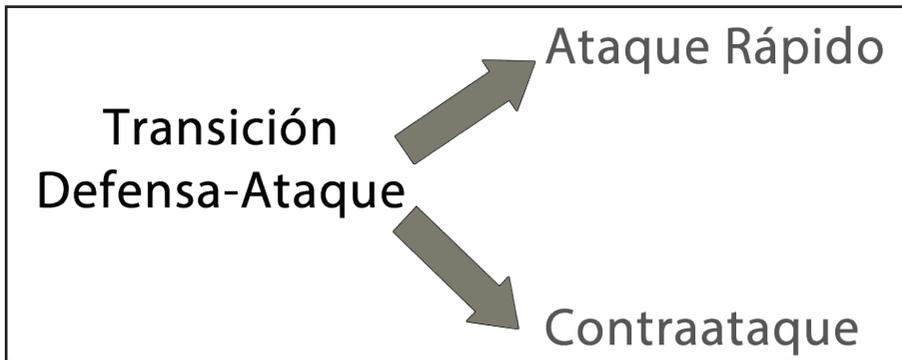


Fig. 4.1- Momentos de la Transición Defensa-Ataque..

Al igual que en todo el momento ofensivo organizado, el hecho de tener claro cómo defendiendo, cómo ataco y en qué situaciones se pueden encontrar mis jugadores, me permitirá definir de forma aproximada que tipo de transiciones deberán desarrollar mis jugadores. Esto, añadido al estudio de mis rivales, me dará información suficiente para reducir esa incertidumbre existente en el fútbol. No digo que podamos “calcar” las situaciones exactas de un partido. Esto es casi imposible. Pero si que podremos establecer el tipo de transiciones más habituales y ensayar situaciones y relaciones aproximadas.

Como en el ataque organizado, nos encontraremos dos tipos de jugadores, los que van a participar y los que no. En las transiciones la diferencia entre unos y otros se acentúa más cuando lo que se busca es el ataque rápido o contraataque. En cualquier caso, debemos establecer una idea colectiva sobre la transición y también definir de forma clara las funciones y responsabilidades de nuestros jugadores en este momento. Es la única forma de conseguir comportamientos coordinados. Los otros, los comportamientos individuales y el talento, es algo que no podemos crear, eso lo crean los jugadores, pero muchas veces ese talento y creatividad no son suficientes para solventar todas las situaciones, y sobre todo, dependemos de la inspiración de un individuo, y con eso no podemos contar siempre. Y, los primeros, los creados por el entrenador de forma organizada, potenciarán los segundos, los creativos o de talento, al dar condiciones favorables de espacio y tiempo.

En cuanto a la creación de esos comportamientos, debemos establecer actuaciones que nos permitan asegurar esa posesión sin riesgo de pérdida, ya que el rival puede hacer dos cosas: presionarnos tras la pérdida o replegarse. Lo primero que hemos de tener en cuenta es que en la zona de recuperación, al estar el balón, existirá densidad de jugadores nuestros y, posiblemente, rivales. A partir de ahí, hemos de buscar los mecanismos que hacen exitosa una transición ofensiva.

En el caso de un ataque rápido o contraataque: pocos toques, pocos efectivos y velocidad en la ejecución y los desplazamientos para aprovechar el espacio y tiempo que nos da la desorganización del rival.

En el caso de una continuidad a ataque organizado: sacar el balón de la zona de recuperación, posicionamiento de seguridad para conservar el balón con jugadores por detrás del poseedor, y alternativas de pase para el jugador que recupera por delante y a su altura.

En los ataques rápidos o contraataques diferenciamos dos pequeños momentos que duran muy poco pero que dan inicio o no a la transición. Yo les llamo momento de continuidad hacia contraataque o ataque rápido, o momento de continuidad a ataque organizado. Es ese momento o fase inicial de la transición en el que nuestra actuación nos lleva a una situación de velocidad hacia portería rival en igualdad, inferioridad o superioridad; o por el contrario, tratamos de no perder el balón aunque no podamos progresar y desistimos de esa velocidad para mantener la posesión o buscar un ataque rápido con un lanzamiento en profundidad. Es como un momento (muy corto) de preparación previa que nos permite hacer una cosa u otra.

Explicar en este libro todas las posibilidades a desarrollar en el modelo de juego es algo que estaría descontextualizado y, por tanto, perdería su credibilidad y riqueza. Sólo el trabajo con un equipo nos va a permitir considerar todas las posibilidades que más beneficien y se den con nuestro equipo. La hipótesis que os explico tiene algunos condicionantes que podrían variar, y en consecuencia podrían variar las soluciones. Estos condicionantes son:

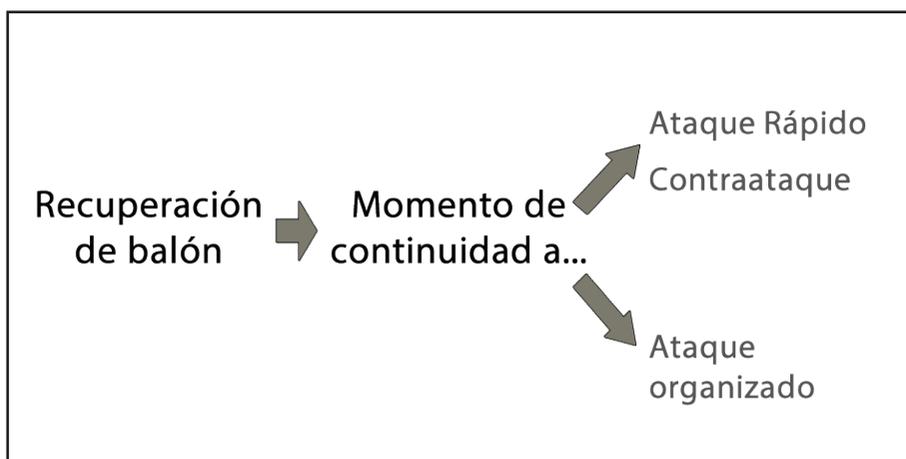


Fig. 4.2- Momentos de la transición ofensiva.

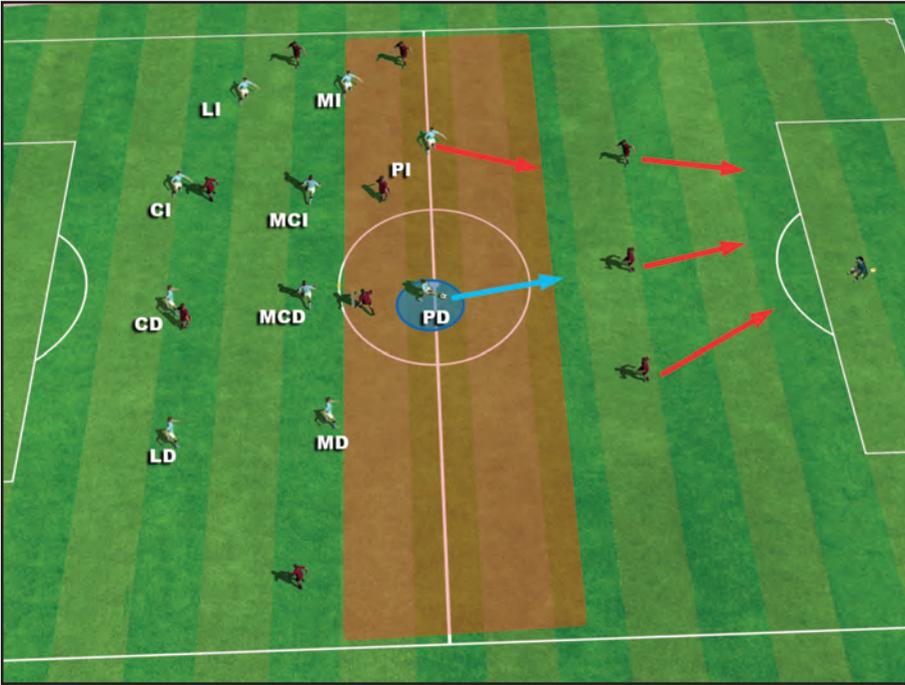


Fig. 4.12- Los jugadores de banda buscarán el centro cuando la transición sea en inferioridad.

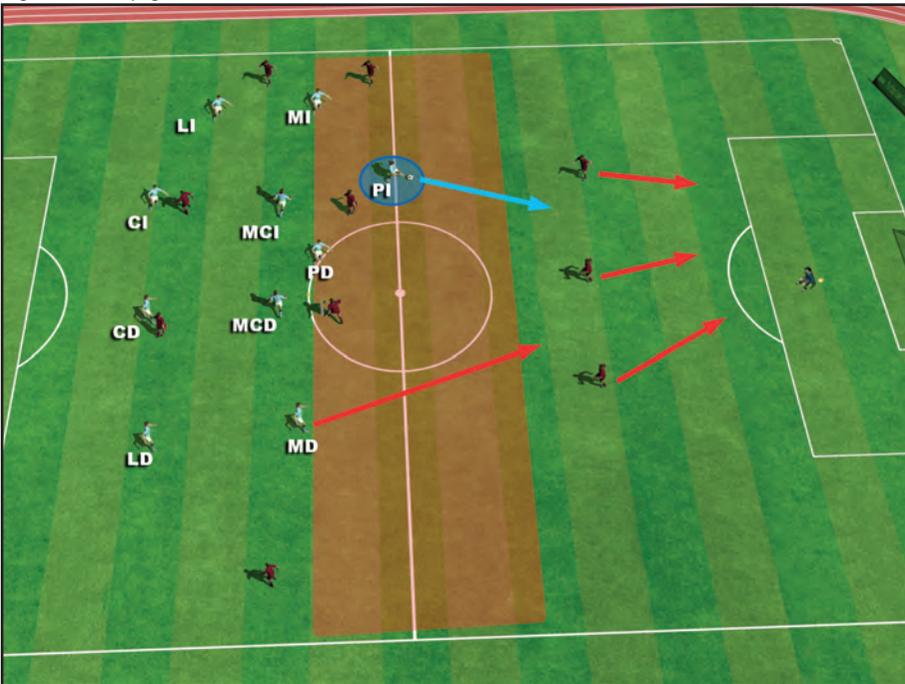


Fig. 4.13- Si los dos, el que recupera y el que ayuda en la transición, están en banda, buscarán el carril central ambos.

B- CON 3 JUGADORES

En esta situación tendremos que hacer que nuestros jugadores cubran el carril central, y uno se sitúe en un carril lateral para dar amplitud al ataque. Los dos que vayan por el centro deberán buscar una solución parecida a las anteriores: convertirlo en un 1:1, buscar una diagonal del no poseedor o posicionarse para pared 1:2. El jugador que va por fuera se mantendrá a la altura de balón dando amplitud y será la opción de pase en caso de descartar alguna de las dos anteriores (fig.4.16). Al dar ese pase a banda, el jugador que da el pase atacará en diagonal el espacio al lado contrario del pase, y el compañero que previamente ha hecho un movimiento en diagonal o se ha mantenido cercano para buscar la pared, atacará en diagonal el primer palo. En caso de pase a banda todo debería hacerse al primer toque, pues será la forma de sorprender a los rivales al quitarles el tiempo para ocupar el espacio y fijar la marca de uno de nuestros delanteros.



Fig. 4.14- En inferioridad con dos jugadores la solución será atacar el espacio en diagonal. .



Fig. 4.15- Otra opción cuando son dos los jugadores que atacan será la de doblar al poseedor..

En caso de que la conducción la haga uno de los jugadores situado a uno de los lados del grupo, las soluciones de los otros dos serán con movimiento en diagonal al espacio buscando un pase vertical. El más alejado se podrá aprovechar del movimiento del más cercano si este es seguido por el defensor (fig.4.17).

C- CON 4 JUGADORES

Con cuatro jugadores podremos cumplir las soluciones explicadas previamente además de sumar un jugador que llegue a la zona de remate de segundo palo. En este caso ocuparemos el carril central con dos jugadores, siempre uno será el poseedor junto a otro que se mantendrá a su altura. El jugador en el carril del lado donde se encuentre el balón mantendrá la amplitud y progresará a la altura para ser la opción de pase y centro. El otro jugador de banda correrá en diagonal pero manteniendo la amplitud para poder hacer el movimiento de desmarque al segundo palo en caso de centro o dar un segundo movimiento en diagonal al espacio para un posible pase directo del poseedor.

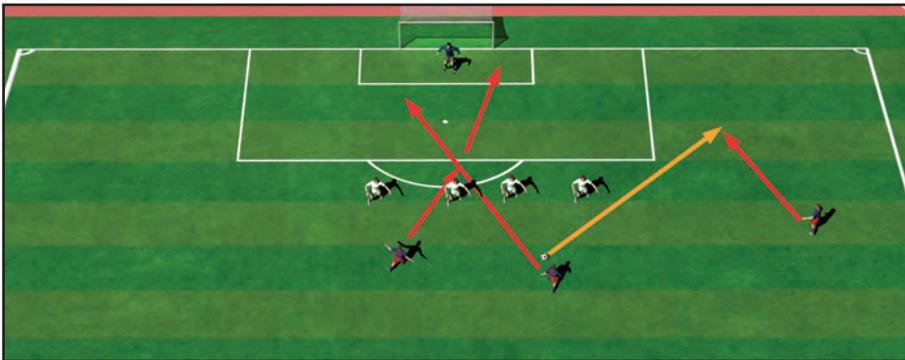


Fig. 4.16- Los jugadores de banda buscarán el centro cuando la transición sea en inferioridad.

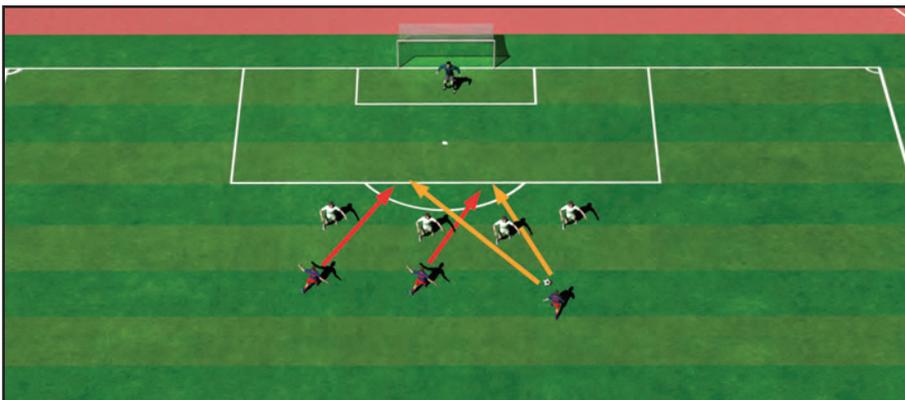


Fig. 4.17- Si conduce un jugador de un lado, una buena opción será atacar el espacio en diagonal.

5.- LA FASE DEFENSIVA



... y
... y
... y

5.1- INTRODUCCIÓN

Es la fase en la que no tenemos la posesión del balón, y por tanto tenemos que tratar de recuperarlo impidiendo que el equipo rival pueda llegar a portería con posibilidades de hacer gol. Para definir esta fase os vuelvo a recordar que es necesario conocer el contexto, al igual que en el resto de fases, si queremos concretar bien su diseño dentro del Modelo.

En la fase defensiva no vamos a hablar de situaciones de juego concretas, ya que al no tener el balón es difícil de prever que situaciones se darán por parte del contrario. Sí que hablaremos de situaciones de juego genéricas como por ejemplo: balón en zona de inicio rival por banda. Para concretar el entrenamiento de esta fase, en la medida de lo posible, será muy importante la información que tengamos del rival. Si bien en esta fase el talento individual defensivo es muy importante, es menos determinante que en la ofensiva por una cuestión de espacio y tiempo. Si nos organizamos de forma correcta, hemos de tener mayor densidad de jugadores que el rival en la zona del balón, o tenemos que haber reducido el espacio a los adversarios, de forma que provoquemos errores en ellos que nos permitan recuperar el balón sin tener que utilizar el talento defensivo en situaciones de 1:1.

Para esta fase en la que no incluimos la transición defensiva, defino tres momentos o bloques: bloque alto o presión alta, bloque medio y bloque bajo (fig.5.1). En cada uno de ellos tendremos componentes que se comparten y algunos característicos de ese bloque que los jugadores deberán conocer y tener coordinados entre ellos, nuestros conceptos generales colectivos en defensa. Al igual que en el ataque, la defensa es una cuestión de dominio del espacio para evitar la progresión rival y la defensa de la portería propia. No existe una defensa infalible, es más, si el rival cumple con los fundamentos explicados en la parte ofensiva, resultará muy difícil que no llegue a zonas de remate. Por fortuna, es muy difícil cumplir de forma óptima todas las fases del ataque si no se entrenan muy bien. Aun así, creo que cuanto más lejos de la portería recupere el balón mi equipo menos posibilidad de peligro hay, y más opciones de oposición mantengo. Un equipo que por sistema defiende en bloque bajo tiene que saber que le está cediendo unos metros y un espacio al rival que pueden ser determinantes. Salvo en planteamientos muy claros de salir al contraataque, para mí, el bloque medio es la opción que más beneficio puede dar. Pero esto, claro está, lo digo de forma genérica y sin tener el contexto adecuado para definir que es mejor para mi equipo. Para eso necesitaría saber qué equipo estoy entrenando, en qué liga juega y quiénes son los rivales.

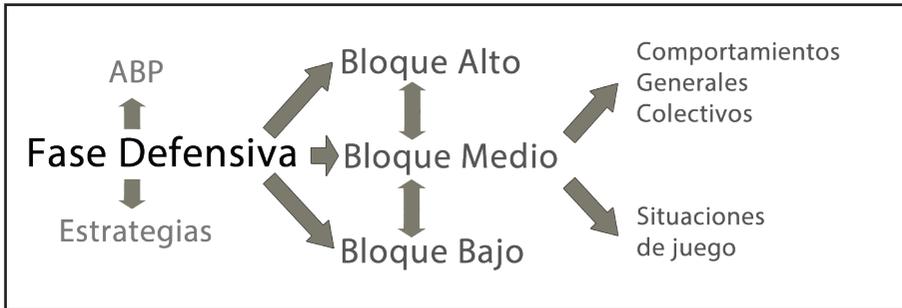


Fig. 5.1-Esquema de la Fase Defensiva tal y como la divido para exponerla.

5.2- DEFENSA ORGANIZADA

FD

Se ha escrito mucho sobre los principios defensivos, pero no quiero dejar de exponer las definiciones de los conceptos importantes para mí en este sentido. Quiero hacer un par de consideraciones sobre la definición de lo que es “acosar al jugador con balón”, “fijar a los rivales próximos”, “vigilar a los alejados” y algunos otros, ya que son conceptos que utilizaré durante este apartado y es importante que tengamos presente la misma concepción. Al igual que en la fase ofensiva las tareas que realizan los jugadores fijan o vigilan a hombres sin balón es tan importante o más que la que realiza el que acosa o “ataca” al poseedor del balón. El Juego Colectivo por definición incluye a todos, y si cuando nuestro equipo tiene el balón es importante lo que hacen los jugadores sin balón, cuando no lo tenemos, aun más, ya que debemos recuperarlo. Para hablar de estos conceptos utilizo las siguientes definiciones:

- **Acosar al jugador con balón:** el objetivo del acosador no es el de robar (que si lo puede hacer, lo debe hacer), sino el de provocar en el poseedor decisiones precipitadas u orientadas a que su toma de decisiones y ejecución sean defectuosas. Con esto, estaremos poniendo las condiciones para que sus compañeros consigan recuperar el balón. Los objetivos del acosador deben ser:
- **Reducir el tiempo y el espacio del poseedor:** con la velocidad e intensidad de sus acciones debe provocar una sensación de premura en el poseedor, que, además, provocará una inestabilidad en la toma de decisiones.
- **Tiene que evitar la progresión:** no puede permitir verse superado en la trayectoria hacia su portería, ya que es el camino más rápido hacia la misma.



FD

Img. 5.3- Posicionamiento en Bloque Medio del Real Madrid contra el FCBarcelona. Se puede observar lo compacto que es el Bloque y como dejan los carriles laterales libres con el balón en el centro.



5.2.4.A- SITUACIONES DE JUEGO DEL BLOQUE MEDIO

A.1- BALÓN EN ZONA DE INICIO DE JUEGO RIVAL

Al encontrarnos en una situación de Bloque medio, nuestra intención debería ser la de recuperar el balón en esta zona. Por eso, a no ser que se dé una situación idónea para ello, en esta zona dejaremos que el balón circule entre nuestros rivales. Por ejemplo, podemos aprovechar un mal pase entre centrales que obliga a uno de ellos a hacer un mal control o correr a por el balón de espaldas a su portería. En este caso, la reducción de los factores de espacio y tiempo para la toma de decisiones y ejecución se verá reducido, y esto puede ser una señal de cambio de bloque defensivo. En ese momento podemos presionar en bloque alto.

El comportamiento en este bloque defensivo será el de basculación y preparación para iniciar la presión cuando el balón se encuentre en nuestra zona de progresión. Por lo tanto, nuestros jugadores, principalmente los de la línea de atacantes y la línea de medios, corregirán su posición en base a la del balón y a las posibles intenciones de progresión del rival. Más concretamente las funciones de nuestros jugadores serán:

- **Línea de atacantes:** Deben bascular cerrando las líneas de pase interiores, las del carril central. Tienen que estar muy atentos para posibles conducciones de los centrales con intención de entrar en zona de progresión. Si el que progresa o lanza el pase es un lateral, su función será la de tapar las líneas de pase atrás y las interiores.
- **Línea de medios:** en su basculación estarán muy atentos a las intenciones del poseedor. En el momento que vean posibilidad de pase o progresión a su zona, fijarán al posible receptor cercano con todo lo que esto implica. Si tienen que acosar al poseedor del balón, lo harán orientando su carrera hacia la zona donde tengamos superioridad y cerrando líneas de pase con el posible rival al que hayan tenido que dejar suelto. El resto de compañeros fijará o vigilará en base a su posición y la de los rivales, pero siempre cumpliendo la máxima de mantener el bloque defensivo unido.
- **Línea de defensas:** tienen que asegurar la posición de la línea basculando sobre la progresión del balón. Han de fijar a los posibles receptores entre líneas para que no puedan encontrar a un tercer hombre o girarse entre líneas habiendo superado a sus delanteros y a sus medios. Tienen que estar atentos a los posibles balones largos que busquen su espalda.

A.2- BALÓN EN ZONA DE PROGRESIÓN DE JUEGO RIVAL

Es nuestra zona marcada para presionar y recuperar el balón, por tanto la agresividad defensiva en esta zona deberá ser máxima, de forma que el poseedor y sus posibles soluciones cercanas no tengan prácticamente tiempo y espacio para actuar. No nos podemos dejar desbordar por nuestros oponentes con o sin balón. Así mantendremos nuestra superioridad posicional entre la portería y el balón. Si algún jugador es desbordado, salvo los atacantes, deberá recuperar su posición con una permuta o situándose simplemente por detrás de la línea del balón.

A- PROGRESIÓN POR EL CENTRO

Lo que más nos interesa en este tipo de defensas y entradas es que nuestra línea de medios no se vea desbordada por el balón y los rivales, ya que esto supondría una situación de peligro rival al tener la posibilidad de tirar a puerta, filtrar un pase interior o buscar una situación de 1:1 o de 2:1. En este tipo de situaciones podemos permitir los pases que se realizan por delante de nuestra línea de medios si no superan a la línea. Para esto tenemos que cerrar líneas de pase al mismo tiempo que buscamos acosar y fijar rivales. El principal problema para que nos superen en este tipo de situaciones es fijar al balón. Esto se produce cuando el comportamiento de nuestros jugadores es zonal y sólo se preocupan de cerrar líneas de pase y de mantener la línea. Si los oponentes son un poco hábiles y logran oscurecernos, será fácil que nos superen. De ahí que insistamos mucho en el hecho de que nuestra marca no nos desborde, incluso sin balón. Así las funciones a cumplir serán:

- **Línea de atacantes:** cerrar líneas de pase hacia atrás, y en la medida de lo posible acosar a los poseedores por detrás si se han visto superados. Lo ideal sería que su posición en el bloque sea centrada para orientar el juego a banda y juntarse bien con sus medio centros evitando así la entrada por el centro.
- **Línea de medios:** cerrar su posición sobre el carril central y fijar a los posibles receptores sin dejarse desbordar. Los jugadores de banda deben bascular sobre ese carril pero manteniendo una distancia prudencial que les permita vigilar a los jugadores rivales ubicados en amplitud.
- **Línea de defensas:** tienen que cerrar su posición y juntar líneas realizando tareas de vigilancia y fijando a los posibles receptores. Como en el bloque alto, su tarea es doble, al tener que controlar lo que sucede delante, pero también estar atentos a lo que puede pasar detrás.
- **Portero:** Cumple funciones de "libero", atento a los lanzamientos.

Parte Práctica

“Da un pez a una persona y se alimentará un día;
enséñale a pescar y se alimentará toda la vida”

Lao-Tse



8.1- DESARROLLO, APLICACIÓN E IMPLANTACIÓN DEL MODELO EN UN EQUIPO.

Aplicar un modelo concreto en un equipo no es tarea fácil. Al contrario, requiere de un análisis exhaustivo de la situación concreta en la que tendremos que aplicarlo, del contexto.

El modelo expuesto en este libro requiere de unos perfiles muy concretos de jugadores, pero hemos de pensar que no siempre los vamos a tener: ¿Tenemos que cambiar entonces de modelo o sistema? No necesariamente. Es importante realizar un análisis profundo de la plantilla de que disponemos, y ver si mayoritariamente los jugadores se adaptan a nuestro modelo. Muchas veces, con ligeras modificaciones en el modelo, podremos adaptar a los jugadores. Incluso se puede dar el caso que, dependiendo de los jugadores utilizados, el equipo busque un tipo u otro de soluciones durante el partido. Por ejemplo, si tenéis un jugador que ataca muy bien el espacio, pues tendréis que modificar los movimientos del sistema para que ese jugador pueda atacar el mayor número de veces el espacio. Porque el lo va a hacer igualmente.

Una vez decididas las diferentes variantes y expresadas por escrito en vuestro modelo, tendremos que pasar a tomar decisiones sobre cómo comunicárselo al equipo y cómo entrenarlo para conseguir su correcta aplicación. En este sentido existen muchas opciones, os expongo un proceso amplio y vosotros podéis elegir lo que creáis mejor dependiendo del grupo y de vuestras propias creencias.

Como en cualquier proceso metodológico, bajo mi punto de vista, debemos seguir unos principios básicos: información, progresión, repetición, coherencia dentro del modelo y estímulo suficiente.

- **Información:** Creo que es muy importante facilitar información a todos los miembros que intervienen en el proceso de aprendizaje. Es importante que esa información esté contextualizada dentro de un modelo. Los jugadores tienen más interés por saber del que muchas veces se les presupone. Debemos romper con el tópico de "son profesionales, esto ya lo tienen que saber". Como a cualquier persona, a un jugador de fútbol le resultará más fácil cumplir con las tareas que se le proponen si se le informa de por qué las hacen y cuál es el objetivo. Y con información y preguntas comprobareis conocimientos y comprensión de lo explicado.

- **Progresión:** No entiendo otra manera de enseñar algo. De lo fácil a lo difícil. De lo sencillo a lo complicado. Otra cosa es determinar cómo se controla ese incremento en la dificultad. Aquí podemos influir con las variables que tenemos a disposición: espacio, tiempo, número de jugadores, etc.
- **Repetición:** Es la única manera de mejorar. A base de repetición conseguimos mejorar los patrones de comportamiento colectivos e individuales. Pero tened mucho cuidado. Si repetimos comportamientos negativos también los afianzaréis. Por otro lado, la repetición puede implicar aburrimiento. Por eso os comento más adelante como principio básico el de “estímulo suficiente”.
- **Coherencia dentro del modelo:** Las tareas serán productivas y eficientes si tienen una coherencia dentro de la idea global que forma nuestro Modelo de Juego. Al no ser este un libro sobre metodología no voy a entrar a valorar en profundidad la tipología de ejercicios a realizar. Lo que si que os digo es que tengáis mucho cuidado con lo que trabajáis. Muchas veces hacemos ejercicios que pueden ir en contra de lo que esperamos de nuestro equipo sobre el campo¹.
- **Estímulo suficiente:** Las tareas deben desestabilizar las zonas de seguridad de los jugadores. Esto evitará el aburrimiento y también provocará la creación de respuestas nuevas que mejorarán a vuestro equipo. Si algo sale muy fácil, puede empezar a ser una pérdida de tiempo con resultados negativos. Si algo no sale en ningún momento, también puede ser una pérdida de tiempo con consecuencias no deseadas.



¹ Rafel Pol está finalizando un libro sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje donde se profundiza sobre este tema.