



1ª edición: Octubre 2014  
© Joaquín Lobón Conejo  
© FutbolDLibro (Futbol de libro, S.L.)  
© Fotografías: Archivo FDL Shutterstock  
Departamento FDL ([www.futboldelibro.com](http://www.futboldelibro.com))

Analista de Texto: Lourdes Torrecillas y Alfredo Quero  
Maquetación: FutbolDLibro  
Diseño de cubierta: FutbolDLibro  
ISBN: 978-84-942986-1-5  
DL: B. 20003-2014

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

MODELO DE JUEGO:  
ESTRUCTURA, METODOLOGÍA Y  
APLICACIÓN PRÁCTICA.

**Joaquín Lobón Conejo**





# MODELO DE JUEGO: ESTRUCTURA, METODOLOGÍA Y APLICACIÓN PRÁCTICA.

## **EL CONTEXTO, LA INTENSIDAD Y EL ESPACIO COMO NUEVAS TENDENCIAS DE ENTRENAMIENTO**

Establecimiento de patrones atendiendo a objetivos, una estructura válida para cualquier modelo de juego.

Adaptación y limitación del contexto.

Las transiciones en el fútbol moderno.

Los elementos que componen el modelo de juego y su metodología de entrenamiento.

# ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| <b>PRÓLOGO</b> .....   | 11 |
| <b>INTRODUCCIÓN</b> .....  | 12 |
| <b>INTERPRETACIÓN DEL JUEGO</b> .....  | 15 |
| <b>ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO</b> .....                                      | 18 |
| <b>1. EJERCICIOS CONTEXTUALIZADOS</b> .....                                    | 21 |
| <b>2. LA TRANSICIÓN COMO CONCEPTO</b> .....                                    | 27 |
| - DESARROLLO. LA TRANSICIÓN COMO REFERENCIA<br>DE LA TRANSICIÓN.....           | 27 |
| - ESTADO TÁCTICO Y EJECUCIÓN .....   | 28 |
| - ALTERNATIVA CONCEPTUAL: ESTRATEGIA TRAS BALÓN<br>PERDIDO Y/O RECUPERADO..... | 31 |
| - CONCLUSIÓN.....  | 32 |
| <b>3. TÁCTICA DEFENSIVA</b>  |    |
| - CONCEPTUALIZACIÓN DE LA TÁCTICA DEFENSIVA .....                              | 37 |
| - ZONA .....   | 39 |
| DESTRUCCIÓN.....   | 40 |
| DESESTABILIZACIÓN.....   | 40 |
| RECUPERACIÓN .....   | 40 |
| - ORGANIZACIÓN.....  | 41 |
| UNIDAD 1. ESTRUCTURA ESPECÍFICA .....  | 42 |
| UNIDAD 2. ESTRUCTURA DE DESARROLLO .....                                       | 53 |

|   |           |
|---|-----------|
| UNIDAD 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS .....                           | 56        |
| UNIDAD 4. ESTRATEGIAS DEFENSIVAS .....                            | 60        |
| - APLICACIÓN .....  | 61        |
| COMPETITIVA.....  | 61        |
| <b>4. TRANSICIONES DEFENSIVAS O ESTRATEGIAS TRAS PÉRDIDA ....</b> | <b>69</b> |
| - RELACIÓN TEÓRICO - PRÁCTICA .....                               | 69        |
| - TOMA DE DECISIONES Y ANÁLISIS ZONAL.....                        | 70        |
| - APLICACIÓN PRÁCTICA .....                                       | 71        |
| <b>5. TÁCTICA OFENSIVA</b>  |           |
| - CONCEPTUALIZACIÓN DE LA TÁCTICA OFENSIVA.....                   | 79        |
| - ZONA .....  | 82        |
| INICIACIÓN  |           |
| CONSTRUCCIÓN  |           |
| FINALIZACIÓN  |           |
| - ORGANIZACIÓN.....   | 83        |
| UNIDAD 1. ESTRUCTURA ESPECÍFICA .....                             | 89        |
| UNIDAD 2. ESTRUCTURA DE DESARROLLO .....                          | 92        |
| UNIDAD 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS .....                           | 94        |
| UNIDAD 4. ESTRATEGIAS OFENSIVAS.....                              | 99        |
| - APLICACIÓN  |           |
| COMPETITIVA.....  | 100       |
| NO COMPETITIVA .....  | 100       |

|   |            |
|---|------------|
| <b>6. TRANSICIÓN OFENSIVA O ESTRATEGIA</b>  |            |
| <b>TRAS RECUPERACIÓN .....</b>  | <b>105</b> |
| - ATAQUE DIRECTO .....  | 105        |
| - CAMBIOS DE ORIENTACIÓN .....  | 105        |
| - “ESTRATEGIA TRANSITIVA”: EL BALÓN PARADO.....                                       | 107        |
| <b>7. EJERCICIOS DESCONTEXTUALIZADOS .....</b>  | <b>111</b> |
| - LA DESCONTEXTUALIZACIÓN COMO PARTE DE UN CONTEXTO GLOBAL. ....                      | 111        |
| - TÉCNICA INDIVIDUAL Y/O COLECTIVA.....   | 116        |
| CIRCUITOS .....   | 112        |
| - TÁCTICA DEFENSIVA Y OFENSIVA .....  | 116        |
| - CUALIDADES FÍSICAS INTEGRADAS.....  | 119        |
| - EJERCICIOS LÚDICO-DEPORTIVOS.....   | 120        |
| - GOLPES FRANCOS .....  | 122        |
| - FINALIZACIÓN.....   | 123        |
| <b>8. PROFUNDIZANDO EN LA ESTRUCTURA. EJEMPLOS DE ADAPTACIÓN.....</b>                 | <b>129</b> |
| - LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Y LOS CAMBIOS DE ORIENTACIÓN. ....                       | 129        |
| - LAS “FAMILIAS” ANÁLISIS, RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y MECANIZACIÓN DE MOVIMIENTOS..... | 135        |
| <b>9. FINALIZACIÓN .....</b>  | <b>141</b> |
| - INDIVIDUAL  |            |
| BALÓN PARADO .....  | 142        |
| EN MOVIMIENTO .....   | 143        |
| GOLPEO DE CABEZA.....   | 144        |

|   |            |
|---|------------|
| “MANO A MANO” .....   | 144        |
| UNO CONTRA UNO MÁS PORTERO .....  | 145        |
| - COLECTIVA   |            |
| CENTROS Y REMATES .....   | 147        |
| ACCIONES COLECTIVAS .....   | 147        |
| SUPERIORIDAD NUMÉRICA .....   | 148        |
| CONTRAATAQUE .....  | 150        |
| FÚTBOL REDUCIDO .....   | 152        |
| <br>  |            |
| <b>ENTRENAMIENTO Y MODELO DE JUEGO. RELACIÓN<br/>DE LOS ELEMENTOS QUE LO CONSTRUYEN .....</b> | <b>157</b> |
| 1. TÁCTICA Y TÉCNICA. LA TOMA DE DECISIONES .....   | 157        |
| 2. PREPARACIÓN FÍSICA. ¿PREPARACIÓN O ESTADO? .....   | 160        |
| 3. PSICOLOGÍA. DE LA CABEZA A LOS PIES .....  | 163        |
| ENTREVISTA CON PATRICIA RAMIREZ LOEFFLER .....  | 165        |
| <br>  |            |
| <b>ENTRENAMIENTO Y COMUNICACIÓN. ENSEÑANZA Y<br/>APRENDIZAJE.....</b>                         | <b>169</b> |
| 1. METODOLOGÍA APLICADA. LA ENSEÑANZA.....  | 169        |
| 2. APRENDIZAJE. DISOCIACIÓN CON EL CONTEXTO<br>Y EL MODELO.....                               | 172        |
| <br>  |            |
| - CONCLUSIONES .....  | 177        |
| <br>  |            |
| - BIBLIOGRAFIA.....   | 178        |
| <br>  |            |
| - AGRADECIMIENTOS.....  | 180        |

# PRÓLOGO

Cuando Joaquín, me pidió que aportara algo al prólogo de su libro, tuve varias sensaciones; sobre todo agradecido por formar parte del libro y con la responsabilidad de saber “formar parte”. Andaba algo desorientado de cómo hacer el prólogo de un libro y encima de fútbol, más aún teniendo en cuenta que andábamos los dos escribiendo sobre fútbol. Pero tras leer su libro y tras haber compartido bastantes charlas y debates sobre ideas y opiniones creo que la obra que se desarrolla en éste libro es la intención de un apasionado del fútbol que trata de ordenar y priorizar algunas ideas y conceptos sobre otros, con un gran sentido de la responsabilidad y con personalidad propia.

Sabiendo la trayectoria de este tinerfeño con el que compartí curso de entrenadores como alumnos poco satisfechos con el nivel de conocimientos adquiridos en los cursos y sabiendo la evolución y revolución que ha tenido el fútbol a nivel de conceptos y nuevas formas de entrenamientos y entendimientos; es de admirar la valentía de Joaquín Lobón de escribir sobre todo ello, además de admirar también su decisión de atravesar medio mundo para hacer lo que le gusta. Y de eso se trata la vida, de buscar las herramientas que te hagan feliz; en éste caso el fútbol y tu pasión hacia él y lo que se consigue con ello.

Por lo tanto, éste libro promete ser un buen espacio de reflexión con el que disfrutar de sus ideas y las aportaciones prácticas, ya que también han colaborado grandes especialistas en fútbol.

LUISMA HERNÁNDEZ

Profesor de técnica, táctica y preparación física en la escuela tinerfeña de entrenadores y director deportivo de la escuela de tecnificación del FC Barcelona en tenerife.

# INTRODUCCIÓN

La primera vez que me senté a escribir sobre fútbol fluían miles de ideas en mi cabeza: Pretendía describir cientos de conceptos, establecer decenas de apartados, y tan sólo disponía de un libro para desarrollarlos.

Tras varios meses sin tomar una decisión, caí en la cuenta que no podía desarrollar mis ideas sin advertir al lector acerca de las que, a mi entender, son las “mentiras del fútbol”, esto es: pensar que el camino hacia el éxito está siguiendo los preceptos de la “Periodización Táctica” o imitar el “estilo combinativo de Guardiola” como herramienta para triunfar. Es evidente que tenemos mucho que aprender de estos entrenadores y no podemos negar la influencia de sus estilos, pero los entrenadores debemos reflexionar sobre nuestros propios métodos que, influenciados o no, serán únicos e intransferibles.

No existe una única manera de hacer las cosas, existe: un momento, un lugar, una situación y una aplicación distinta para cada una de ellas. Copiar los entrenamientos de Mourinho o Guardiola no van a procurarnos éxito, porque es necesario adaptarse a nuestras realidades. Si queremos triunfar tenemos que saber lo que queremos y cómo lo queremos.

Así me surgió la idea de desarrollar una estructura de entrenamiento que, adaptada a cualquier sistema o modelo de juego, permita establecer un criterio de organización que contemple todas las fases del juego. Con ella pretendemos alcanzar dos objetivos:

1. Por un lado, desarrollar una estructura que nos permita, paso a paso, construir la organización colectiva del equipo: una reflexión de cómo jugamos con balón y sin balón y por qué lo hacemos; cuáles son las referencias que determinan nuestros patrones de entrenamiento y los elementos que influyen en su desarrollo.
2. Por otro, invitar a la reflexión acerca de algunos de los factores sobre los que se asienta la estructura:

Cuando realizamos tareas “contextualizadas”, ¿A qué contexto nos referimos? ¿Existe un “contexto global” para todos nosotros?

Si bien desarrollaremos las transiciones, ¿Es posible entrenarlas teniendo en cuenta que se producen cientos de ellas a lo largo de un partido? ¿Cuál es su verdadero objetivo?

¿Podemos realizar entrenamientos en la playa o debemos evitarlos haciendo caso a las "modas" que afirman que todo aquello que no es contextualizado no tiene cabida en el fútbol actual?

Un arduo trabajo, tan largo como intenso, lleno de vida e ilusiones, un libro dirigido tanto a jóvenes entrenadores que empiezan a dar sus primeros pasos con los más pequeños, así como a aquellos profesionales que se inician en los banquillos y que, por caprichos de la competición, necesitan estructurar y ordenar sus ideas. Para aquellos entrenadores con un método definido y estructurado, espero que esta obra les permita reflexionar sobre algunos de los conceptos expuestos, potenciando la evolución de su propio método.

Para concluir, espero que esta obra sea leída con calma y reflexión; no busquéis las tareas de entrenamiento para adaptarlas a vuestros equipos, leed con atención, profundizad sobre las cuestiones planteadas y sobre todo, sacad vuestras propias conclusiones.

***¡QUE RUEDE EL BALÓN!***

Joaquín Lobón



# INTERPRETACIÓN DEL JUEGO

Antes de iniciar los procesos que estructuran el entrenamiento, debemos tener claro los motivos que nos llevan a entrenar, esto es, en qué consiste el entrenamiento y cuál es su objetivo.

El entrenamiento es el medio por el cual nos preparamos para la competición y en él desarrollaremos aquellos conceptos que trasladaremos a los partidos que la componen.

Ahora bien, el factor determinante en nuestra estructura de entrenamiento proviene del fútbol en sí mismo... ¿en qué consiste un partido de fútbol? Once jugadores que corren hacia delante para marcar y hacia atrás para defender, pero... ¿qué se esconde detrás de esta actitud? ¿cuáles son los procedimientos o mecanismos que dan orden y sentido a este caos que se produce en un terreno de juego?

Lo que buscamos en esta reflexión es dar sentido a estas actitudes, crear un orden dentro del caos, ordenar las situaciones que se producen en un terreno de juego, compartir ideas y discutir las y sobre todo, pensar. Hablaremos de conceptos bien conocidos como táctica defensiva o transiciones, pero... ¿qué son las transiciones? ¿pueden tener diversos significados o interpretaciones?

Con el presente trabajo no pretendo mostrar el secreto del éxito ni el método de entrenamiento infalible, ya que estos no existen; se trata tan sólo de una visión particular de los procesos de entrenamientos, un método basado en influencias que se han gestado con el paso de los años, desde la Metodología Aplicada de Rafa Benítez hasta la actual Periodización Táctica de Mourinho, pero siempre bajo una interpretación propia del juego. Siendo importante conocer los procesos sobre los cuales cimentaremos nuestro modelo de juego, serán principalmente nuestra gestión de grupo, la habilidad como transmisores de conocimientos y nuestra propia interpretación del juego los principales factores que determinarán nuestra capacidad como entrenador.

Existen muchos factores que pueden alterar el resultado de un partido, y por tanto que son susceptibles de estudio e interpretación, sin embargo en estas líneas nos centraremos en la base de la pirámide: en la organización y desarrollo de

nuestro propio equipo. ¿Qué surgió antes: el modelo de juego o el método de entrenamiento?

Cuando, por vicios de nuestro deporte, cambiamos de equipo e iniciamos un nuevo proyecto, normalmente lo primero que hacemos es transmitir a nuestros jugadores la idea de juego que queremos proyectar. Acabamos de llegar y no sabemos si disponemos de jugadores rápidos, lentos, talentosos o disciplinados. Pero empezamos a hablar de circulación de balón, cambios de orientación y creación de espacios sin saber hasta donde llegan las capacidades y cualidades de nuestros jugadores. Plantearemos un fútbol vistoso, un "jogo bonito" que divierta al aficionado sin saber si nuestros jugadores tienen características más parecidas a Xavi Hernández o a Khedira, cuando es evidente que para hacer este fútbol vistoso del que hablamos tenemos que tener los jugadores adecuados...

¿o el estilo de fútbol no depende de las características de los futbolistas?

Debates aparte, ante tal disyuntiva no nos queda otra solución que empezar a entrenar: observar, analizar, reflexionar y actuar. No vamos a destapar las inquietudes futbolísticas de quien escribe, sino que trataremos de organizar este caos futbolístico desde la base del equilibrio. Determinaremos los parámetros sobre los cuales cimentar nuestra estructura de entrenamiento (sea cual sea el grado de importancia que le vamos a dar a cada factor del juego) cuál es el primer factor que condiciona la evolución y en qué contextos daremos paso a la orden directa, la asignación de tareas, el descubrimiento guiado o la resolución de problemas. Todo ello desde la perspectiva del desarrollo de nuestras cualidades sin menoscabo del análisis del rival, que puede modificar aspectos de nuestro juego en momentos determinados (por ejemplo una salida de balón con variantes). Sobre ello me gustaría compartir una cita de Sun Tzu, famoso estratega militar en la Antigua China (siglo IV A.C.):

*"si conoces bien al enemigo y te conoces bien a ti mismo, no tienes por qué temer el resultado de cien batallas.*

*si te conoces bien a ti mismo, pero no al enemigo, por cada victoria que alcances sufrirás también una derrota.*

*si no conoces bien al enemigo ni te conoces a ti mismo, sucumbirás en cada batalla"*

*Para iniciar nuestro proyecto empezaremos por clasificar las "circunstancias de un partido" en:*



### ALTERNATIVA CONCEPTUAL: ESTRATEGIA TRAS BALÓN PERDIDO Y/O RECUPERADO.

Teniendo en cuenta el número de pérdidas y recuperaciones de balón que se producen durante un partido, el entrenamiento de la transición debe ir enfocado a situaciones del juego que representen un interés especial, ya que lo contrario supondría, en mi opinión, intentar planificar el desarrollo del juego.

Con éste enfoque creo que, en lugar de referirnos a la transición, lo más correcto sería referirnos a las **estrategias**: de la misma manera que entrenamos acciones

de estrategia a balón parado, en este caso nos referimos a acciones planificadas que buscan una aplicación veloz de conceptos defensivos u ofensivos para impedir la organización del rival.

Es la aplicación de patrones de actuación la que determina el desarrollo de estas acciones previamente planificadas, tal y como hacemos en las estrategias a balón parado. Al fin y al cabo un partido de fútbol son noventa minutos de constantes transiciones, y nosotros entrenamos aquellas que por su situación espacial o numérica creemos que podemos sacar provecho, al igual que pasa con las estrategias a balón parado. Cabe resaltar que nos referimos a situaciones concretas que determina el entrenador por su importancia dentro del modelo de juego, y no a todas las situaciones en las que se produce un cambio de poseedor.

## CONCLUSIÓN

A raíz de lo expuesto, y con el fin de llegar a un entendimiento común entre los entrenadores de fútbol, yo definiría la “transición futbolística” como:

*“Proceso de organización defensiva u ofensiva que se produce como respuesta al cambio en la posesión del balón entre ambos equipos y cuya ejecución puede producirse fuera de los límites de la transición del balón”*

Otros factores que generan debate:

- **Duración:** Si estoy sentado en una silla y me levanto se ha producido un cambio de estado. ¿Y si me quedo a medio camino? ¿Cuántos grados tengo que inclinarme para darse como efectiva la transición? Lo mismo sucede con el cambio de estado táctico. La duración o efectividad de la misma es un factor interpretable y será cada entrenador quién lo determine. No debemos vincular la duración al cambio en la posesión del balón.

- **Aceptación como fase del juego.** Opinable y nada relevante en la práctica. Una vez hemos establecidos los parámetros de desarrollo y ejecución de la transición, su “ubicación” en la estructura vendrá determinada por el entrenador.

- **Importancia en el fútbol moderno.** Nuestra interpretación del juego debe tener un papel fundamental en las "innovaciones" que afecten a nuestra estructura de entrenamiento. La "importancia" de las cosas adquiere un valor personal e intransferible:

***¿Queremos prepararnos ante la pérdida y/o recuperación del balón?***



# 3 TÁCTICA DEFENSIVA

## INTRODUCCIÓN

Cuando empecé a estudiar en la escuela de entrenadores de Tenerife, allá por 1998, el método de enseñanza en relación a los conceptos tácticos estaba definido de la siguiente manera:

- Nivel I: Conceptos y sus definiciones.
- Nivel II: Combatir y contrarrestar los conceptos tácticos defensivos y ofensivos.
- Nivel III: Desarrollo de los sistemas de juego.

Una vez desarrollados los sistemas ya sólo nos quedaba repasar, porque había sido tal la exigencia de nuestro querido profesor, Manolo García, que en los dos primeros cursos el cupo de conocimientos estaba cubierto. Tengo que reconocer que Manolo era un gran profesor: exigente y apasionado, conseguía que adquirieras no sólo la pasión por el fútbol (que normalmente ya traías) sino el ánimo de aprender para transmitir, de crear una cadena de conocimientos generando un “feedback”<sup>4</sup> continuo entre los alumnos, es decir, los futuros entrenadores.

A pesar de ello, reconozco que me resultó difícil estructurar mentalmente lo que estábamos estudiando. Aprendíamos los conceptos, a combatirlos y contrarrestarlos, a desarrollar las características de cada sistema, pero nos faltaba su aplicación al entrenamiento.

- ¿Cómo debíamos desarrollarlos?: ¿Individualmente?, ¿En conjunto?, ¿Por líneas?, ¿Por zonas?
- ¿Dónde tienen cabida los elementos que diferencian las distintas filosofías de juego más allá de los sistemas?

---

<sup>4</sup> El término ‘feedback’ proviene del inglés y podría ser traducido correctamente al castellano como ‘retroalimentación’, aunque de todos modos suele usarse en idioma inglés en la mayoría de los países de habla hispana. El feedback o retroalimentación es el proceso mediante el cual se realiza un intercambio de datos, informaciones, hipótesis o teorías entre dos puntas diferentes. Conceptualización de la táctica defensiva

Tuve especial dificultad en aprender cómo contrarrestar los principios defensivos y ofensivos.

- ¿Qué aplicación práctica tiene saber que los ataques se contrarrestan con marcajes, coberturas y temporizaciones defensivas?
- ¿Qué garantía tenemos de que podemos neutralizar un desmarque con marcaje por zonas, repliegues, pressing al que se desmarca o realizando el fuera de juego?

Sentía que nos estábamos preparando para jugar una partida de ajedrez, con figuras que poco tienen que decir en la batalla más allá de unos movimientos predeterminados que serán ejecutados por un tercero: el entrenador. Para añadir dificultad a la partida, mientras en el ajedrez te basta con conocer los movimientos de cada pieza, en el fútbol debes enseñarles a los jugadores a que los hagan por sí mismos. Desde un punto de vista teórico es interesante, pero como solía ocurrir en muchas de nuestras asignaturas de la época universitaria, adolecían de utilidad práctica. Echaba en falta una aplicación al entrenamiento, un sistema táctico más intuitivo para el jugador y sobre todo, una escala evolutiva en el proceso de transmisión, es decir, con fases de aprendizaje y/o dificultad. Si bien comparto la idea de que el jugador mecanice ciertas "lógicas del juego" a nivel táctico, estas deben acometerse a través de la aplicación táctica individual desarrollada en función de la situación de juego concreta, y no dirigidas a través de una teoría de aplicación colectiva que señala, por ejemplo, que si detectamos un desdoblamiento todos debemos replegarnos.

Debemos establecer un orden que permita un desarrollo estructurado y evolutivo de los procesos de entrenamiento. A continuación comenzamos por la táctica defensiva para desarrollar la estructura a la que hacemos referencia:

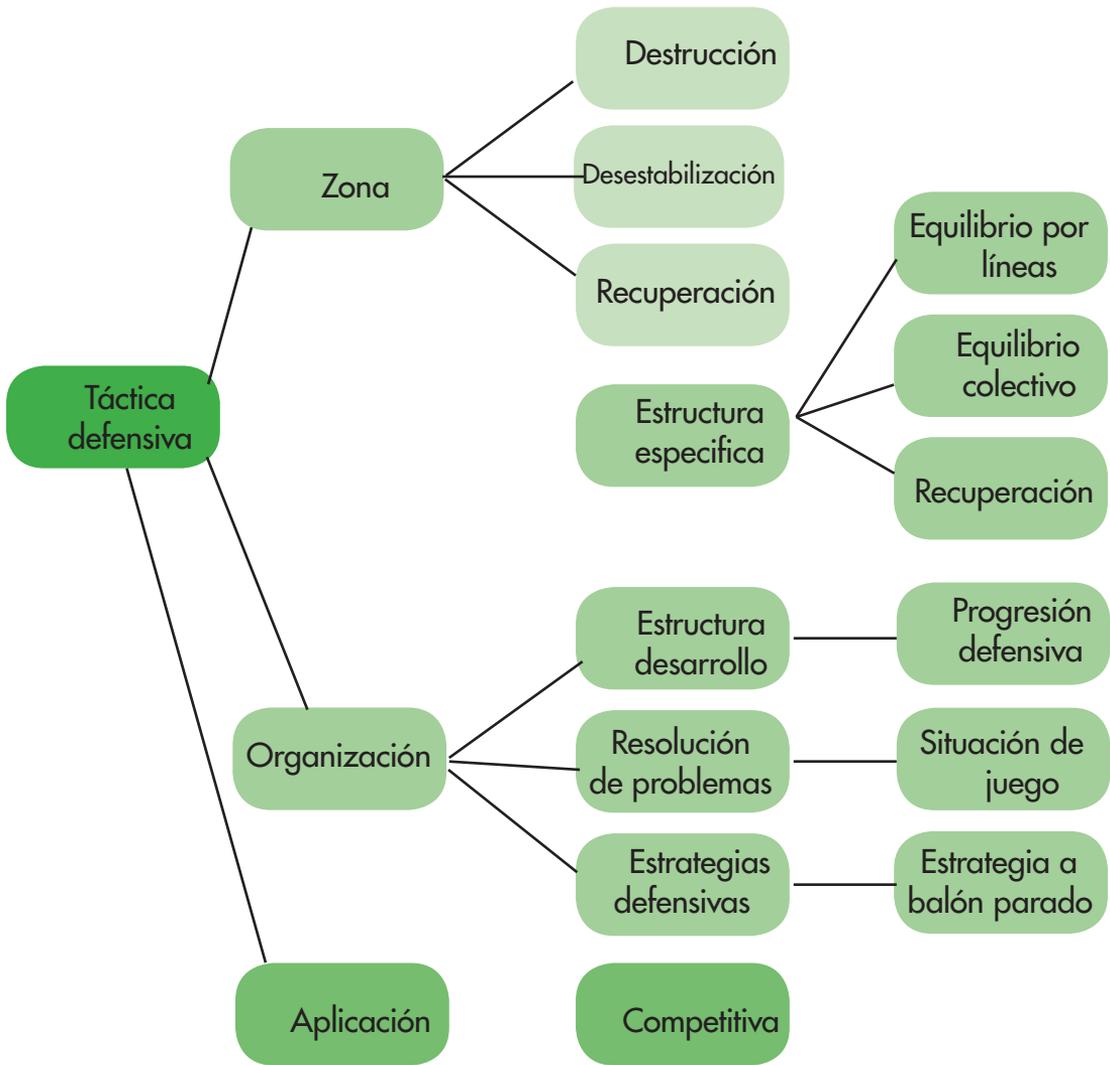
## CONCEPTUALIZACIÓN DE LA TÁCTICA DEFENSIVA

La **táctica defensiva** son aquellas acciones que realiza un equipo que no tiene la posesión del balón con el objeto de recuperarlo o de impedir el avance del equipo contrario protegiendo así su portería. Para entrenar los aspectos defensivos de un equipo a nivel colectivo debemos familiarizarnos con aspectos determinantes en la construcción de nuestra estructura:

- a. Las zonas del terreno (destrucción, desestabilización y recuperación)
- b. La organización defensiva (estructura específica, estructura de desarrollo, resolución de problemas y estrategias defensivas)
- c. La aplicación competitiva

Posteriormente vamos a desarrollar estos aspectos para la mejora del conjunto desde el punto de vista colectivo, todo ello sin merma de la mejora individual y analítica al servicio del conjunto.

## ELEMENTOS DE LA ESTRUCTURA DEFENSIVA



Debemos distinguir los patrones de desarrollo que aplicamos en el apartado de “Organización”:

- Desarrollo organizativo-zonal que fomenta conceptos tácticos como “hábito de actuación”.
- Desarrollo resolutivo de situaciones de juego. (En los que no se fomenta ningún concepto de organización colectiva, sino aquellos que la situación de juego requiera)

## UNIDAD 1. ESTRUCTURA ESPECÍFICA

### 1. TÁCTICA DEFENSIVA DE EQUILIBRIO POR LÍNEAS

#### OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ocupación racional del terreno de juego: **Ancho del terreno.**
- Desarrollo y fomento de conceptos tácticos de equilibrio

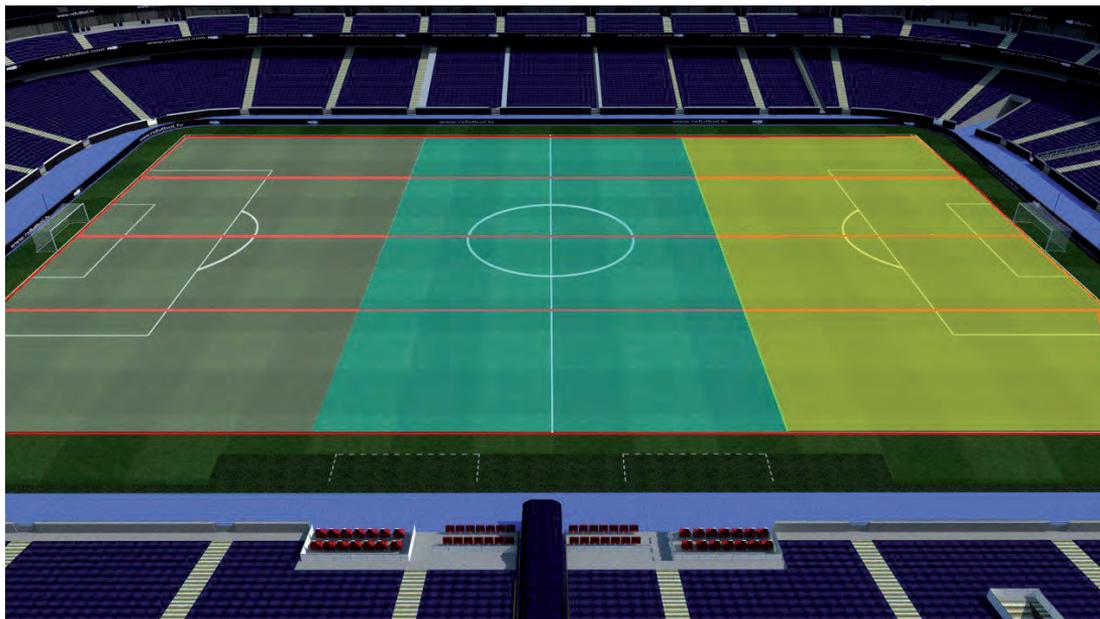
#### CONCEPTOS TÁCTICOS

- Basculaciones
- Coberturas
- Marcajes
- Permutas
- Repliegues
- Temporizaciones
- Vigilancias



En esta módulo fomentamos aquellos conceptos que desarrollen el equilibrio de la línea de defensa o la línea de centrocampistas, pero no de ambas al mismo tiempo. El **objetivo principal** es gestionar el ancho del terreno con sus respectivos cuatro pasillos verticales (cerrando los dos pasillos centrales).

## ZONAS Y PASILLOS



Aunque normalmente los centrocampistas se desenvuelven en la zona de desestabilización, el entrenamiento de los conceptos tácticos de equilibrio por línea pueden llevarse a cabo en zona de destrucción (igual que los defensas), ya que la ocupación racional del ancho del terreno requiere un desarrollo similar para ambas líneas. De esta manera podemos utilizar la portería como principal referencia a proteger e incluir así dinamismo en el entrenamiento con la inclusión del gol como elemento motivador. Sin embargo esta manera de actuar vendrá también delimitada por nuestros objetivos y las características de nuestra línea de centrocampistas, pudiendo tener variantes dentro de una misma línea, exigiéndonos por tanto una mejor adaptación a su zona natural de juego.

## EJERCICIO N°1. EQUILIBRIO POR LÍNEAS.

### Joaquín Lobón

#### 4 VS 4 ORGANIZACIÓN DE LA LÍNEA DE DEFENSA

Basculaciones. Coberturas. Marcajes. Permutas. Repliegues. Temporizaciones. Vigilancias

ORGANIZACIÓN  
EQUIPO AZUL

JUGADORES  
1 portero  
2 centrocampista  
2 delanteros

**FUNCIÓN EQUIPO AZUL:**  
El equipo azul intenta marcar gol en la portería reglamentaria.  
En caso de pérdida de balón intentarán que el equipo rojo no entre en las zonas C y D.

#### **Pérdida de balón:**

Evitar que el equipo rojo entre en las zonas C y D.

#### **CONSIGNAS:**

Los jugadores no pueden entrar en las zonas C y D.

**Org. y Desarrollo:** Equilibrio por líneas

**Aplicación:** Competitiva

**Zona:** Desestabilización - Destrucción

#### **Organización / Desarrollo:**

Se juega un 4 vs 4 en medio campo. Establecemos 4 zonas (A, B, C y D). El equipo rojo defiente en la zona A salvo un jugador, que lo hará en la zona B. El resto de consignas dependerá del modelo y sistema de juego a desarrollar (defensa en línea, utilización de "líbero",...). Si el equipo rojo recupera el balón, éste debe entrar en las zonas C (donde deberán efectuar centros para su remate) o a la zona D (donde realizarán acciones de finalización contra el portero)

ORGANIZACIÓN  
EQUIPO ROJO

JUGADORES  
1 portero  
4 defensas

#### **FUNCIÓN EQUIPO ROJO:**

El equipo rojo realiza tareas de equilibrio defensivo en la zona A. Cuando el equipo atacante tiene el balón en los pasillos laterales, ocupar los 3 pasillos más cercanos al balón. Si el balón se encuentre en un pasillo X, el defensor de dicho pasillo deberá defender en la zona B, aplicando los conceptos defensivos que la situación requiera

#### **Recuperación de balón:**

Marcar gol en la portería reglamentaria móvil

#### **CONSIGNAS:**

Sólo un jugador puede defender en la zona B.



EJERCICIO Nº1. EQUILIBRIO POR LÍNEAS.

## 2. TÁCTICA DEFENSIVA DE EQUILIBRIO COLECTIVO

### OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ocupación racional del terreno de juego: Largo y ancho del terreno, distancia entre líneas.
- Desarrollo y fomento de conceptos tácticos de equilibrio colectivo

### CONCEPTOS TÁCTICOS

- Basculaciones
- Coberturas
- Marcajes
- Permutas
- Repliegues
- Temporizaciones
- Vigilancias



Dado que actuamos con dos líneas normalmente ocuparemos la zona de **destrucción y desestabilización**.

En este apartado pasamos a gestionar tanto el ancho como el largo del terreno de juego, haciendo especial hincapié a la distancia entre la línea de defensa y la de centrocampistas. Cabe señalar que desarrollaremos aquellas acciones de equilibrio teniendo en cuenta que no implica la actuación de todos los miembros de la/s línea/s. Si bien estamos estructurando el trabajo defensivo en función de las 3 zonas preestablecidas, dentro de ellas existen pequeñas subzonas o pasillos que pueden ser nuestro objetivo principal, orientando el diseño de tareas a la organización en relación a estas subzonas o a los jugadores que las ocupan, por ejemplo. La gestión de las zonas, subzonas o pasillos<sup>5</sup> tiene una importancia capital para aquellos entrenadores que aplicamos el marcaje por zonas, si bien esta no es excluyente para marcajes mixtos o al hombre.

### **Ejercicio en zona de desestabilización para la mejora de las basculaciones por parte de los mediocentros**

Ejecutamos el ejercicio con 4 defensas y 2 mediocentros contra 5 adversarios que se encargan de hacer los cambios de orientación necesarios para obligar al equipo defensor a bascular, resaltando los movimientos tácticos inherentes de nuestro modelo de juego, marcando las posiciones de ambos mediocentros en relación al balón y a sus compañeros más cercanos.



Esto es tan sólo un ejemplo de la multitud de variantes que podemos encontrarnos en función a nuestros objetivos y nuestro modelo organizativo – defensivo.

<sup>5</sup> Entendemos normalmente por "pasillos" el espacio resultante de la división vertical del terreno de juego (normalmente en 4 o 5 pasillos), lo que añadido a la división horizontal que ya hemos establecido a lo largo del terreno (destrucción, desestabilización y recuperación) nos permite establecer zonas de acción más concretas. A partir de esta base incluiremos o reduciremos pasillos o incluso añadiremos sub-zonas atendiendo a nuestras necesidades.

## EJERCICIO N°2. EQUILIBRIO COLECTIVO.

### Joaquín Lobón

#### 5 VS 4 DISTANCIA ENTRE LÍNEAS

Distancia entre líneas. Basculaciones. Coberturas. Marcajes. Permutas. Repliegues. Temporizaciones. Vigilancias

ORGANIZACIÓN  
EQUIPO AZUL

JUGADORES  
1 portero  
2 defensas  
3 centrocampistas

ORGANIZACIÓN  
EQUIPO ROJO

JUGADORES  
2 centrocampista  
2 delanteros

#### FUNCIÓN EQUIPO AZUL:

El equipo azul realiza tareas de equilibrio defensivo: Los jugadores de la zona B cierran líneas de pase y los de la zona C hacen marcaje zonal ocupando los espacios a la espalda de los centrocampistas azules y vigilando a los atacantes rojos.

#### Recuperación de balón:

Marcar en las 4 porterías situadas a ambos lados del terreno de juego

#### CONSIGNAS:

No pueden entrar en la zona A.

#### Org. y Desarrollo:

Equilibrio colectivo

**Aplicación:** Competitiva

**Zona:** Desestabilización - Destrucción

#### Organización / Desarrollo:

Se juega 5 vs 4 en un espacio correspondiente a "3 pasillos", pudiendo ajustarlo atendiendo a nuestros objetivos. Establecemos 3 zonas (A, B y C). En la zona B se sitúan los centrocampistas azules que no podrán realizar presión en la zona A, fomentando los conceptos tácticos defensivos de equilibrio. En la zona C se sitúan los defensores azules, que serán los "ojos" a la espalda de los centrocampistas.

#### FUNCIÓN EQUIPO ROJO:

El equipo rojo intenta marcar gol en la portería grande, aunque para progresar los jugadores de la zona A deben realizar un pase directamente a la zona C. Una vez el balón sale de la zona A el juego se desarrolla normalmente.

#### Pérdida de balón:

Defender las 4 porterías laterales situadas a ambos lados del terreno de juego

#### CONSIGNAS:

Si el balón está en la zona A debe ir directamente a la zona C.



EJERCICIO N°2. EQUILIBRIO COLECTIVO.

### 3. TÁCTICA DEFENSIVA DE RECUPERACIÓN

#### OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ocupación racional del terreno de juego: Largo y ancho del terreno, recuperación zonal.
- Desarrollo y fomento de conceptos tácticos de recuperación.

#### CONCEPTOS TÁCTICOS

- Anticipación
- Interceptación
- Presión



Su aplicación al entrenamiento se sitúa normalmente en la **zona de desestabilización y recuperación**.

Este modulo se diferencia de los dos anteriores en el objetivo táctico defensivo principal, ya que mientras los dos anteriores están destinados al equilibrio y la correcta ocupación del terreno de juego a lo ancho y a lo largo del campo, en éste nos centraremos en la pronta recuperación del balón, determinando de antemano las zonas propicias para hacerlo como parte de nuestro patrón de juego, pudiendo realizarlo en cualquiera otra zona como resultado del desarrollo del juego.

Así pues, los principales elementos diferenciadores serán los llamados

**conceptos de recuperación**, tales como anticipación, interceptación o presión. Es importante determinar las zonas donde aplicamos conceptos de recuperación dado que existe una diferencia importante entre aplicarlos en zona de recuperación (donde se suele producir un desgaste físico importante y sus probabilidades de éxito son relativas) a realizarla en zona de desestabilización, donde sus posibilidades de éxito son mayores, dado que la menor distancia entre líneas dificulta que el adversario encuentre espacios libres y la transición a táctica defensiva de equilibrio se produce de manera más eficiente.

## EJERCICIO N°3. RECUPERACIÓN

### Joaquín Lobón

#### 3 VS 4 RECUPERACIÓN

Anticipación, interceptación, presión

ORGANIZACIÓN  
EQUIPO AZUL

JUGADORES  
3 centrocampista  
1 delanteros

ORGANIZACIÓN  
EQUIPO ROJO

JUGADORES  
3 centrocampistas  
+ 1 delantero

#### FUNCIÓN EQUIPO AZUL:

**Tareas defensivas.** El jugador 1 no actúa en la presión. El jugador 2 cierra líneas de pase a lo largo del terreno de juego. Los jugadores 3 y 4 realizan presión al poseedor del balón y anticipación - interceptación al jugador más cercano al balón sin salir de la zona B. **Tareas ofensivas.** El jugador 1, 3 y 4 ocupan el ancho del terreno de juego sin salir de la zona A mientras que el jugador 2 realiza ayudas permanentes.

#### Recuperación de balón:

Trasladarse a la zona A para iniciar la posesión de balón

#### CONSIGNAS:

Los jugadores 3 y 4 realizan la presión sin salir de la zona B.

#### Org. y Desarrollo:

Recuperación

**Aplicación:** Competitiva

**Zona:** Ajustada a objetivos

#### Organización / Desarrollo:

Aunque sobre el terreno de juego cada equipo tiene 4 jugadores, la tarea se realiza en situación de 3 vs 4. En la zona B el equipo azul realiza tareas de presión con tareas asignadas (presión al poseedor, anticipación-interceptación al jugador más cercano y cierre de líneas de pase que eviten la progresión). En caso de recuperación de balón por parte del equipo azul, se trasladan con el balón hasta la zona A para que el equipo rojo realice la misma tarea.

#### FUNCIÓN EQUIPO ROJO:

**Tareas defensivas.** El jugador 1 no actúa en la presión. El jugador 2 cierra líneas de pase a lo largo del terreno de juego. Los jugadores 3 y 4 realizan presión al poseedor del balón y anticipación - interceptación al jugador más cercano al balón sin salir de la zona A. **Tareas ofensivas.** El jugador 1, 3 y 4 ocupan el ancho del terreno de juego sin salir de la zona B mientras que el jugador 2 realiza ayudas permanentes.

#### Recuperación de balón:

Trasladarse a la zona B para iniciar la posesión de balón

#### CONSIGNAS:

Los jugadores 3 y 4 realizan la presión sin salir de la zona A.



EJERCICIO Nº3. RECUPERACIÓN

## UNIDAD 2. ESTRUCTURA DE DESARROLLO

### 4. PROGRESIÓN DEFENSIVA

#### *OBJETIVOS PRINCIPALES*

- Evolución de la estructura específica
- Desarrollo de la organización defensiva

#### *CONCEPTOS TÁCTICOS*

- Defensivos de recuperación y/o equilibrio

Nos referimos a aquellas tareas que implican una escala evolutiva en el desarrollo de dos o más de los siguientes apartados:

1. Tareas de organización defensiva de equilibrio por líneas
2. Tareas de organización defensiva de equilibrio colectivo
3. Tareas de organización defensiva de recuperación

La escala defensiva surge como consecuencia del patrón evolutivo del contexto defensivo, ya una vez unidas las piezas que componen la estructura específica defensiva sus elementos deben fusionarse en un proceso común como podemos ver en el siguiente ejercicio:

## EJERCICIO Nº4. PROGRESIÓN DEFENSIVA.

Mauro Pérez<sup>6</sup>

### TAREAS EVOLUTIVAS BASCULATORIAS

Basculaciones, Marcajes, Permutas, Coberturas, Presión, Anticipación, Interceptación,...

#### TAREAS 1 Y 2

##### TAREA 1 (4x8):

Línea de 4 defensas que desarrollan conceptos tácticos defensivos como basculaciones, marcajes, coberturas, etc, enfrentándose a 8 adversarios, es decir, todo el equipo menos los dos defensas centrales.

**CONSIGNAS:** Ocupar 4 pasillos en función de la ubicación del balón.

TAREA 2 (6x10,8x10) Línea de 4 defensas y 2 o 4 centrocampistas (dependiendo de objetivos) que desarrollan conceptos tácticos defensivos contra 10 adversarios, es decir, incluyendo los dos centrales con respecto al ejercicio anterior.

**CONSIGNAS:** Ocupar 4 pasillos en función de la ubicación del balón. Cerrar espacios interiores a través de "triangulaciones" (**Comunicación y cierre de líneas de pase**)

**Org. y Desarrollo:**  
Progresión defensiva

**Aplicación:** Competitiva

**Zona:** Ajustada a objetivos

**Organización / Desarrollo:**  
4 tareas que desarrollan tareas de índole organizativo - defensivo de manera progresiva. En la primera trabajamos con la línea de defensa, la segunda añadimos a los centrocampistas, en la tercera realizamos movimientos de presión para finalizar lo antes posible, y en la cuarta hacemos partido 11x11 con consignas zonales. Una vez establecidas las consignas defensivas propias del modelo de juego, desarrollamos estas tareas haciendo hincapié en el **control del espacio.**

#### TAREAS 3 Y 4

##### TAREA 3 (4x10):

El equipo azul ataca en la portería reglamentaria. Si la línea de defensiva recupera, deben dar 5 pases en la zona delimitada. En el tiempo que transcurre durante los 5 pases, el equipo azul debe recuperar el balón y finalizar.

**CONSIGNAS:** Tras recuperación de balón por parte del equipo azul, limitamos el tiempo de finalización en X pases o en X tiempo.

##### TAREA 4 (11x11) Partido 11x11 con consignas zonales.

Trasladarse a la zona B para iniciar la posesión de balón

**CONSIGNAS:**  
Consignas: El bloque defensivo trabaja en dos franjas laterales (ancho) y dos en profundidad (largo). Cuando presionamos ocupamos 3 franjas profundas (largo del terreno de juego)

<sup>6</sup> Mauro Pérez Gorrín. Entrenador UD Las Zocas. Tercera división grupo canario (XII).



TAREA 1 MARCAJES  
Y COBERTURAS



TAREA 2 TRIANGULACIONES  
DEFENSIVAS



TAREA 3 PRESIÓN A  
LÍNEA DEFENSIVA



TAREA 4 CONSIGNAS  
ZONALES

EJERCICIO N°4. PROGRESIÓN DEFENSIVA.

## UNIDAD 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

### 5. SITUACIONES DE JUEGO DEFENSIVAS

#### OBJETIVOS PRINCIPALES

- Resolución de problemas
- Corrección de errores

#### CONCEPTOS TÁCTICOS

- Los conceptos defensivos necesarios para la resolución del problema

Cuando hacemos referencia a las **situaciones de juego** nos referimos a situaciones de carácter corrector donde detectamos que nuestro equipo tiene especiales dificultades o bien acciones que entendemos no están bien “explotadas” en función a nuestro teórico potencial, pero que nos exigen una resolución de problemas más allá del desarrollo de nuestro modelo organizativo.

Las “*situaciones de juego defensivas*” dan respuesta a la dificultad de “clasificar” ciertas acciones cuyo origen no es organizativo, de manera que antes de continuar con la estrategia, cerramos el abanico de posibilidades sobre acciones en movimiento estableciendo la globalización de un número indeterminado de ejercicios cuya característica principal es la “**resolución de problemas**” que no tienen carácter organizativo, normalmente procedentes de deficiencias técnico-tácticas cuya necesidad de entrenarlas suele proceder del análisis post-partido.

En otro orden de cosas, la estrategia a balón parado y las situaciones de juego son buenas unidades estructurales para el desarrollo de las cualidades físicas, ya que el carácter organizativo de los apartados anteriores dificulta (que no imposibilita) el desarrollo de las mismas cuando se trata de aplicación competitiva. Sin embargo cabe recordar que esta estructura está diseñada para la aplicación **técnica -táctica** (a través del espacio, la organización y el desarrollo de los ejercicios), **física** (a través del desarrollo de las cualidades físicas ligadas a la técnica y la táctica) y **psicológica** (derivada de la aplicación competitiva con sus respectivas cargas cognitivas); por lo que podemos aplicar conceptos de preparación física en cualquiera de los apartados anteriores siempre y cuando hagamos una correcta combinación de objetivos técnicos, tácticos y físicos.

## BIBLIOGRAFÍA

### LIBROS, REVISTAS Y ARTÍCULOS

- Portugal, Miguel Ángel. Medios de entrenamiento con balón. Metodología y aplicación práctica. Año 2000. Gymnos Editorial Deportiva.
- La preparación física no existe. Periódico MARCA. 24 Noviembre 2007.
- Sun Tzu. El arte de la guerra, 2004, Edit. Edaf, Col. Arca de Sabiduría.

### SITIOS WEB Y BLOGS

- Fomenkov, Valeriy. Ejercicios organización defensiva José Mourinho. Disponible en <http://documentosentrenadores.blogspot.fr/2013/04/ejercicios-de-organizacion-defensiva.html>
- Díaz Galán, Ismael . Víctor Frade, el padre de la periodización táctica. Disponible en <http://www.martiperarnau.com/tactica/vitor-frade-el-padre-de-la-periodizacion-tactica/>
- Leo Marcos, Francisco Miguel; García Calvo, Tomás; Sánchez Miguel, Pedro Antonio. Relevancia de las transiciones defensa-ataque en el fútbol e importancia de su preparación a través del entrenamiento integrado. Revista Alto Rendimiento. Editorial Alto Rendimiento. Disponible en <http://www.altorendimiento.com/revista-alto-rendimiento/39-nutricion-periotizada-flexibilidad-press-banca/1797-relevancias-de-las-transiciones-defensa-ataque-en-el-futbol-e-importancia-de-se-preparacion-a-traves-del-entrenamiento-integrado>
- Braun, Eliezer. Caos, fractales y cosas raras. La geometría euclidiana. Lo que nos enseñaron en la escuela. Disponible en [http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/ciencia/volumen3/ciencia3/150/htm/sec\\_4.htm](http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/ciencia/volumen3/ciencia3/150/htm/sec_4.htm)
- Fernández, Willy. Ejercicios prácticos de táctica. Disponible en <http://futbolentrenamientostenerife.blogspot.com/2011/07/ejercicios-practicos-de-tactica.html>
- Castro, Luis. Cantera del FC Porto. El Desarrollo del Talento Futbolístico.

Disponible en <http://www.futbolofensivo.com/2012/02/caantera-del-f-club-porto-el-desarrollo-del-talento-futbolistico-ponencia-de-luis-castro/>

- Gómez, Pedro. A propósito del rondo. Disponible en <http://www.futbolcontextualizado.com/blog/?p=556>

- "Ralopin". Estilos de enseñanza. Disponible en <http://ralopin-educarfisica.blogspot.com/2010/03/dca-ef-estilos-de-ensenanza.html>

- Benarroch Arcos, Guillem. Táctica, conceptos defensivos: principios generales. Disponible en <http://entrenadordefutbol.blogia.com/temas/tactica-pr.-defensivos.php>

- Mejía Monzón, Bayardo. Las teorías del aprendizaje. Disponible en <http://www.galileo.edu/faced/files/2011/05/3.-Teorias-del-Aprendizaje.pdf>

- La preparación física no existe. Periódico MARCA. 24 Noviembre 2007.

- Lovrinkevich, Christian. Análisis de la evolución de los sistemas de juego en el fútbol. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd53/futbol.htm>

- María del Valle Coronel y María Margarita Curotto. LA resolución de problemas como estrategia de enseñanza y aprendizaje. Revista Electrónica de Enseñanza de las Ciencias Vol. 7 No2 (2008). Disponible en [http://reec.uvigo.es/volumenes/volumen7/ART11\\_Vol7\\_N2.pdf](http://reec.uvigo.es/volumenes/volumen7/ART11_Vol7_N2.pdf)

- Contreras Romero, Fernando. Principios tácticos de fútbol. Disponible en [http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/prin\\_tac/prin\\_tac.htm](http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/prin_tac/prin_tac.htm)

# AGRADECIMIENTOS

No quiero finalizar sin hacer extensivos los agradecimientos a:

- A Francisco Manuel Sanchez, por darme el empujón definitivo a trasladar mis ideas en forma de libro.
- A Luima Hernandez, creador de EL FÚTBOL ES GLOBAL (<http://futbolbaseglobal.blogspot.fr>), por sus aportaciones a la comunidad del fútbol a través de la fusión de ideas entre el colectivo de entrenadores, de la cual me he sentido enriquecido, reforzando la creación de esta obra.
- A mi padre, por su paciencia y ayuda en cada capítulo de esta obra intentando mejorar la comprensión de los conceptos expuestos.
- A Robert Moreno, Alfredo y Marc; por hacer posible la publicación de la obra.
- A mi hija Elisa, por las horas de juego perdidas durante la elaboración de MODELO DE JUEGO.
- A Sandrine, mi pareja, por su comprensión y apoyo incondicional para la publicación de este libro, a pesar de las dificultades y adversidades encontradas.
- A todos los que me han puesto "piedras" en el camino a lo largo de los años, porque me han hecho comprender que las adversidades de la vida son el motor que nos hace "funcionar"; no es el mundo y sus injusticias las que deben hacernos cambiar, somos nosotros los que tenemos que cambiar el mundo.