

Colección Fútbol Profesional

MI "RECETA" DEL 4-4-2

REFLEXIÓN, DESARROLLO
Y APLICACIÓN PRÁCTICA
DE UNA VISIÓN
DE ESTE SISTEMA

ROBERT MORENO
Entrenador AS Mónaco

ExSeleccionador Nacional Español,
Ex-2º Entrenador del F. C. Barcelona,
AS Roma y RC Celta de Vigo.

FDL

www.futboldelibro.com



| | |
|---|-----------|
| 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 Subfases 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

AGRADECIMIENTOS

Creo que una de las cosas que más satisfacción da a las personas es el agradecimiento. Tanto el que lo emite, como el que lo recibe, experimentan sentimientos agradables. Dar las gracias es algo que resulta fácil, pero a la vez difícil. Me cuesta ordenar o priorizar el nivel de agradecimiento a todas las personas que han formado parte de mi vida hasta ahora y que seguramente son culpables en mayor o menor medida de este libro. Por eso os digo que aunque tengo que seguir un orden, no hay prioridades ni preferencias, todos a los que nombro, y algunos a los que no nombro tienen por mi parte el mismo nivel de agradecimiento.

A Lourdes, mi compañera de viaje en lo bueno y mi sustento en los momentos malos. Tu apoyo incondicional y tu crítica cariñosa hacen que cada día busque superarme para estar a tu altura. Creo que no podría ser lo que soy ni estar donde estoy sin haberte conocido.

A mis padres, por su “obsesión” en que recibiese una buena formación en todos los sentidos y ámbitos de mi vida. También el deportivo. Y sobre todo por transmitirme la sensación de que nunca he estado sólo en ningún momento de mi vida.

A mi familia y amigos por soportar todo el fútbol que les he hecho ver, oír y en algunos momentos sufrir.

Y a los compañeros del fútbol que me han hecho ser el entrenador que soy:

A Rafel Pol, Alex Sans, César Frattarola, Lluís Laínez, Manuel Conde, Pep Segura y Joaquín Valdés por dárme todo sin pedirme nada a cambio.

A Luis Enrique Martínez, por darme la oportunidad de ser profesional y de pertenecer a su grupo de trabajo. Por transmitirme con pasión y sin limitaciones todo lo que no he podido experimentar como futbolista profesional. Y sobre todo, por hacerme sentir valorado como persona y como profesional.

A Joan Barbarà por confiar en mí para darme el “empujoncito” necesario para ser profesional del fútbol. Y por enseñarme muchos de los entresijos que tiene el fútbol profesional por dentro. Pase lo que pase, siempre tendrá mi respeto más profundo.

A Carlos Martínez padre e hijo, y Toni Ribas, por la cantidad de horas que hemos pasado juntos hablando de fútbol y por la confianza que han depositado en mi, en un momento u otro, para trabajar juntos en la Damm CF, el CE L'Hospitalet y el Marianao Poblet.

A mis avaladores para dirigir equipos en los diferentes clubes en los que he trabajado: Emilio Olivares (Colegio Tecla Sala), Antonio Camacho (La Florida C.F.), Marc Serrano (CE L'Hospitalet), Eduard Mont (CD Marianao Poblet), Gregorio Corpas (UE Castelldefels), Óscar Cosials junto a Josep Barcons (Damm CF), Joan Barbarà (FC Barcelona B) y Luis Enrique Martínez (AS Roma).

A todos los que me han ayudado como cuerpo técnico en los diferentes equipos: Juan Torrecillas, Alexis Martínez, Xavi Reguart, Sergi Vives, Sergio Morente, Oriol Poyatos, Didac Vilà y algunos que me dejo.

Y a muchas personas que han pasado por mi vida futbolística y que de una manera u otra me han mejorado como entrenador: Toñin Llorente, Óscar Cano, Albert Roca, Jaume Ventura, Rafel Magriñà, Pedro Gómez, Diego Gutiérrez, Javi Mallo, Raul Peláez, Albert Valentín, Xavi Tamarit, y otros que seguro me dejo.

Por último una agradecimiento especial a mi amiga Sonia García por ser la desencadenante de hechos importantes en mi crecimiento como entrenador a nivel profesional. Seguramente sin ti hoy no estaría donde estoy, o no habría llegado por el mismo camino.

A todos, muchas gracias y el esfuerzo de este libro va dedicado a vosotros.

Robert Moreno

Sábado 27 de Abril de 2013

NOTA DEL AUTOR

He escrito este libro unas cuatro veces desde que lo empecé. Y sigo pensando que está inacabado o que podría cambiar cosas. Pero en algún momento había que detenerse. Finalmente he dividido el libro en tres grandes partes: una introductoria, la principal y una práctica.

En la parte introductoria he puesto toda una serie de reflexiones necesarias para situaros en el contexto que me ha movido a realizar el trabajo y también la definición de una serie de conceptos para que nos entendamos a lo largo del libro.

En la parte principal he desarrollado mi visión del sistema 4-4-2 en sus diferentes fases. Encontraréis especificadas cada una de las fases del juego junto a los objetivos individuales y colectivos. Con los dibujos he tratado de aclarar lo que resulta difícil a través de la escritura. Me gustaría haber hecho más dibujos, pero hubiesen ocupado más espacio que el texto, y no era ese el objetivo del libro. En esta parte del libro os he colocado en los laterales de cada hoja unas iniciales y una figura de uno o varios jugadores para que os podáis ubicar permanentemente. También tenéis en la fase ofensiva un icono que identifica el tipo de Situación de Juego que estáis leyendo. En el índice de figuras hago referencia a estas figuras.

En la parte práctica os he expuesto una serie de herramientas y tareas que creo os ayudarán en la construcción de vuestros entrenamientos. La parte práctica tiene sentido unida a la parte principal. Para saber qué entreno, necesito saber cómo lo entreno. Aunque os pongo dibujos de algunas tareas, creo que no tienen sentido en si mismas para conseguir el objetivo que se busca. Lo importante es el mensaje que se da cuando se realizan esas tareas.

Durante el libro encontraréis los conceptos de “Juego Colectivo”, “Fundamentos” y “Modelo de Juego” utilizados en mayúscula o minúscula de manera alterna. No es que signifiquen cosas diferentes o que tengan menos importancia cuando van en minúsculas. Ha sido cosa del momento en que escribía y no está hecho con ninguna intención.

Aunque ya los he mencionado en el apartado de agradecimientos, quiero volver a hacer mención a Rafel Pol, Luis Enrique Martínez y Álex Sans por sus aportaciones durante la redacción del libro. Su opinión crítica y sus comentarios han hecho que el libro sea lo que es.

En la parte del final del libro encontraréis una bibliografía recomendada. Son los libros que me han marcado mucho en mi formación como entrenador. Lo que no os puedo adjuntar es el aprendizaje que he podido recibir estando al lado de los autores de algunos de ellos. En especial de Alex Sans y de Rafel Pol. Seguramente este libro es el cúmulo de mucha lectura, de los viajes de estudios realizados, de muchas horas de experiencia práctica en campo y de la observación de cientos de partidos en vídeo.

Quiero que todo el mundo pueda disfrutar y aprovechar el libro al máximo. Así que me tenéis a vuestra disposición para aclarar dudas en los diferentes medios de comunicación electrónico de que dispongo. Trataré de responder a todos siempre y cuando mis obligaciones profesionales me lo permitan:

- Twitter: @RobertMoreno33
- Correo electrónico: robert@futboldelibro.com

Espero que disfrutéis del libro tanto como lo he hecho yo al escribirlo, revisarlo y volverlo a escribir.



Parte Introductoria

“Somos lo que hacemos día a día. De modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito”

Aristóteles



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 sí 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, aún 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

Quiero hacer inicialmente unas reflexiones sobre algunos aspectos que me rondan por la cabeza y que considero importantes como sustentación teórica para comprender todo lo que viene después. Son reflexiones que pueden parecer inconexas, pero que considero necesarias en este momento.

Posteriormente, y como bloque central del libro, desarrollaré lo que es para mí el Modelo del 4-4-2. Quiero hablaros de cómo estructuro un modelo y profundizar en todos sus aspectos. Es mi opinión y estoy seguro de que existen muchas otras diferentes y también muy válidas.

Finalmente pretendo daros algunos ejemplos del proceso para la aplicación e integración del 4-4-2 en un equipo a través del entrenamiento.



1.3- MI “RECETA” DEL 4-4-2

Me gusta empezar con esta mención sobre mi “receta” del 4-4-2 porque es una tendencia muy extendida entre ponentes, profesores y yo mismo el utilizar ese tópico de “en el fútbol no hay recetas”. Aunque estoy muy de acuerdo con esta frase, creo que por si sola es incompleta y no del todo cierta. Decir que en el fútbol no hay recetas es cierto como conclusión para un entrenador formado y con una idea propia creada a lo largo de los años. Pero cuando eres un entrenador novel que está dando sus primeros pasos, necesitas las “recetas” de otros para guiarte y aprender de lo que otros ya han conseguido.

En las charlas que doy, me gusta poner un ejemplo simple pero claro para ejemplificar este hecho. ¿Os imagináis que el primero en inventar la tortilla francesa no se lo hubiese explicado al resto? Imaginad que sois vosotros los que veis a ese comiéndose una tortilla esponjosa y muy apetitosa, y le preguntáis: Oye ¿Cómo la has hecho?, y él te responde: no hay receta para esto, debes crearte tu propia receta. Y ahí estás tu tratando de averiguar como ha conseguido este señor crear una masa esponjosa de color amarillento y de un tamaño medio que parece tan apetecible cuando se la mete en la boca. Perdonad por lo simplista del ejemplo, pero en el fútbol sucede un poco esto. Mi duda es si se hace por proteger “el secreto” o por qué se es incapaz de explicar que la tortilla se hace con una sartén, uno o dos huevos batidos, aceite, sal y fuego. Y después ya veremos si está más o menos buena.

Por tanto, ¿Recetas? Sí, por favor. Todas las posibles. ¿Conformismo con la receta que me dan? No, eso nunca. Mi “tortilla” será mejor que la tuya, o eso intentaré. ¿Tienes miedo de que mi tortilla sea mejor que la tuya si me das la receta? No te asustes, eso sólo te hará mejor. Como me explica mi amigo y compañero de cuerpo técnico, Rafel Pol, las personas tendemos a comportamientos sub-óptimos. Esto quiere decir, por lo que he entendido, que siempre nos esforzamos por hacer un poco más de lo necesario para ser superior a mi rival u oponente más directo, o en su caso, ponernos a la altura de los que nos rodean. Por lo tanto, si os entrenáis con alguien que corre mucho menos que vosotros, no necesitaréis correr al máximo de vuestras posibilidades ni esforzaros por mejorar para ser superior que el otro. En cambio, si tenéis cerca a alguien que corre como vosotros, o un poco más, tendréis que hacer el esfuerzo de ser mejores para superar a vuestra pareja de entrenamiento, competición o recreo. Y esto, sólo os puede beneficiar, porque ganéis o no, os hará mejores. Igualmente, si os relacionáis con personas muy capaces, lo normal, será que tendáis a tratar de estar a su nivel. Si no es así, no creo que duren mucho tiempo cerca vuestro. Normalmente nos acercamos y relacionamos con personas parecidas o similares a nosotros.

1.4- ESTABLECER UN LENGUAJE COMÚN

El lenguaje es el medio a través del cual nos comunicamos. Aunque según los expertos gran parte de la comunicación, entre un 70-85%, se debe al lenguaje no verbal (gestos, poses y expresiones faciales) y al para-lenguaje (el tono y ritmo de nuestro mensaje), creemos que es importante establecer un lenguaje común con nuestro equipo. Ante la variedad de términos específicos que se usan en el fútbol, es muy importante aclarar que significa cada uno de ellos para nosotros. Cuando entrenéis a un equipo, debería ser muy importante para vosotros establecer un lenguaje común. Así, cuando habléis de "zona 1", presión alta, cambio de orientación, o cualquier otro término que utilicéis, estaréis seguros de que se os entiende. Y esto no es tarea fácil, ya que difícilmente haya alguien fuera de vuestro cuerpo técnico, que se atreva a reconocer en un entorno colectivo, que no entiende algún concepto de los que vais a utilizar. ¿Y por qué sucede esto? Pararos a pensar en vosotros mismos y en cualquier actividad o momento de vuestra vida en el que hayáis estado en una reunión profesional con más gente del sector o que conociesen el tema del que se trataba y en la que alguien estuviese explicando algún concepto más o menos conocido por todos teóricamente. Seguramente, habrá cosas que no hayáis entendido, pero que por estar en ese entorno no hayáis preguntado: ¿Vergüenza? ¿Debilidad?. No es este el libro para hablar de esto. La conclusión es que ante grupos de profesionales, es difícil que alguien exprese abiertamente su desconocimiento o no comprensión de determinados conceptos. Pero pensad la

gravedad que puede suponer esto. Imaginaros que, exagerando, vuestra línea defensiva tiene un entendimiento diferente al vuestro de lo que es riesgo, o de lo que es zona de inicio o zona de progresión, o que a lo que vosotros llamáis reorientar el juego, ellos le llaman "girar" o "bascular".

No estoy diciendo que hagáis una clase de semántica a vuestro equipo. Eso podría ser hasta ofensivo. Lo que sí os propongo es confirmar y reforzar mediante vuestra explicación los conceptos que son claves para vosotros.



Tomaros las próximas páginas como eso, como una unificación de criterios. Pensad que en la lectura de este libro sois “mi equipo”. Tenéis que estar dispuestos a aceptar mi lenguaje y mis conceptos para poder entender el resto del libro y de exposición del Modelo. Si cuando estéis leyendo lo hacéis con vuestra visión, o semántica, será muy difícil que podáis entender determinadas explicaciones o conceptos. No digo que cambiéis vuestra terminología, sólo digo que os adaptéis temporalmente a la que yo os propongo para poder entender lo que os expongo. Después, si os interesa, lo adaptáis a vuestra visión del fútbol.

1.5- ESPACIO-TIEMPO-OPORTUNIDAD

Seguimos con las frases de fútbol: “El fútbol es espacio, tiempo y oportunidad”. Seguro que habéis escuchado esto multitud de veces. ¿Qué queremos decir cuando hablamos de estos tres conceptos? Para mí tienen una doble significación. La puramente futbolística, la que explica parte del juego y nos da patrones para marcar nuestra actuación como entrenadores al entrenar o crear un modelo de juego. Y por otro lado explicar cómo es la experiencia de un entrenador en su contexto puntual y también histórico.



1.5.A- ESPACIO, TIEMPO Y OPORTUNIDAD PARA EL ENTRENADOR.

Todos los que sois entrenadores (de sentimiento, no de titulación) sabéis que es algo que se lleva dentro. Te gusta el deporte, el fútbol en este caso, lo has practicado con más o menos destreza y a más o menos nivel (esto no es determinante aunque sí importante), y sabes que no vas a poder estar sin él. En algún momento u otro en la transición de ser jugador a ser entrenador, te haces preguntas y tratas de entender lo que pasa en un campo y cómo transmitirlo. Es algo difícil, muy difícil. Pues bien, en el momento que tomas esa decisión, que puede ser un momento concreto que recuerdas perfectamente, o por el contrario, algo que surge de forma natural sin identificar el momento en que lo decides, tienes que enfrentarte a varias decisiones importantes para desarrollar tu carrera como entrenador.

Tienes que encontrar tu **espacio**. Debes decidir donde empezar tu actividad. En el campo o en las aulas. La mayoría, por no decir todos, empezamos en el campo. Coges el primer equipo que te proponen y ponen delante, que normalmente viene marcado por lo que has sido como jugador, por donde has jugado y por tu inquietud por entrenar en una banda de edad u otra. Los que empiezan en las aulas son los menos, y normalmente son los ex-jugadores de cierto nivel, que necesitan una titulación que les permita ir a su primera experiencia como entrenador en un nivel que al resto les costará llegar o que les resultará casi imposible (porque no hay nada imposible, sólo lo que nosotros pensamos que es imposible). En cualquier caso, todos, absolutamente todos, comenzamos con muchísimas dudas. Y es que, jugar al juego mejor o peor no significa entender el juego. Y sobre todo, no implica tener la capacidad de transmitir y guiar a tus jugadores.

Por lo tanto, todos necesitamos de **tiempo**. Tiempo para formarnos, para experimentar, para obtener los primeros resultados. Y aquí influirá notablemente la suerte de entrenadores que hayáis tenido. ¿Cómo fueron vuestros entrenamientos al empezar? Seguramente una mezcla de lo que os habían hecho a vosotros los entrenadores que hubieseis tenido y ligeras dosis de lo que os gustaba o habíais visto hacer a otros equipos. Una mera repetición por imitación de entrenamientos que os gustaron, o no, pero que os permitieron superar esas primeras sesiones con el equipo. Los que hayáis tenido la suerte de tener buenos entrenadores, habréis reproducido buenas situaciones de entrenamiento. Pero seguramente no serían buenos entrenamientos. A no ser que durante vuestra etapa como jugadores os dedicaseis a preguntar a vuestro entrenador por qué hacía esto o aquello, lo único que haríais sería copiar una dinámica

o disposición sobre el campo. Seguramente sin tener claro el objetivo (si lo había), las repeticiones o el tiempo. Esto lo habréis empezado a dominar o dominaréis con el tiempo y estando en los espacios oportunos con la inquietud necesaria. Pero sobre todo haciéndoos las preguntas importantes que os permitan buscar respuestas adecuadas a vuestro contexto.

Y en ese momento o momentos interviene el factor **oportunidad**. Oportunidad de hablar con otros entrenadores que te enseñen o impulsen a aprender cosas nuevas, oportunidad de estar trabajando en cuerpos técnicos que estén al nivel de donde queréis llegar, oportunidad de leer libros que te aporten nuevas visiones, oportunidad de asistir a congresos o conferencias para formaros, u oportunidad de costearos masters de formación que os hagan aumentar vuestros conocimientos.

Obviamente no hace falta espacio, tiempo y oportunidad si nuestra voluntad no es la de mejorar, aprender y entender por qué hacemos las cosas. Para eso hace falta inquietud e inconformismo y, a veces, nos falta tanto uno como el otro. Y la grandeza del fútbol hace que los que no se hacen preguntas o tienen inquietud por aprender también tengan su espacio y puedan conseguir sus resultados. La pregunta es si serían, seríamos capaces de explicar que han/hemos hecho para conseguirlo y repetirlo en otro contexto. Esa es la piedra angular. Saber que no hay dos contextos iguales y asumir que nuestro grado de influencia no es total. Ni para lo bueno, ni para lo malo. Pero nuestro deber es acercarnos lo más posible al método que nos permite repetir éxito y tener conocimiento de nuestro grado de influencia en lo que le sucede a nuestro equipo.

1.5.B- ESPACIO, TIEMPO Y OPORTUNIDAD EN EL FÚTBOL.

Espacio, tiempo y oportunidad están relacionados y no se entiende uno sin los otros. El factor espacio determina la zona de juego, el tiempo nos dice lo rápido o lentos que debemos o podemos jugar, y la oportunidad el momento idóneo para realizar nuestras acciones.

El **espacio** de juego es el que determinan las normas, las del espacio reglamentario del terreno de juego, y las limitaciones que nos puede establecer la norma del fuera de juego. Y existe otra forma de limitar ese espacio. Y es que nosotros, con el comportamiento de nuestro equipo, podemos reducir o aumentar ese espacio de juego. Lo podemos reducir de diversas maneras como, por ejemplo, planteando una defensa muy cerca de nuestra portería, o adelantando nuestra línea defensiva hasta medio campo. Ambas tienen un riesgo y las haremos con un objetivo

defensivo concreto. Pero también nos podemos reducir el espacio de juego nosotros solos cuando estemos en posesión del balón y el cúmulo de jugadores alrededor del balón, la falta de amplitud o profundidad, la lentitud en el juego, hagan que se reduzca el **espacio** de actuación de nuestro equipo. Y este tipo de factores sí que estamos obligados a controlarlos como entrenadores. Los que sean mérito del rival no los podemos controlar y tendremos que analizarlos y combatirlos. Para cada medida que pretenda frenar el espacio que tenemos para atacar cuando estamos en posesión, existe una solución colectiva que lo desmonta. Pero esa solución la deben conocer todos los jugadores y aplicarla de forma colectiva. Por tanto, este es el primer concepto importante sobre el que debe reflexionar un entrenador: ¿Cómo puedo hacer que mi equipo domine el **espacio** de juego?



El **tiempo** viene determinado por el espacio, y este, a su vez, viene determinado por el tiempo. El tiempo que tendrán los jugadores para actuar, se verá, como norma general, reducido cuanto más cercanos a la portería rival estemos. En cualquier acción del juego, el tiempo de que disponemos es mínimo, hablamos de segundos en el mejor de los casos, y de milésimas de segundo en la mayoría de los casos. Y esto es por dos motivos. Por el deseo del rival de arrebatarnos el balón, pero también por la necesidad de ejecutar acciones que impidan al rival ocupar espacios libres en zonas de progresión hacia la portería rival. Por tanto, el tiempo en el que ejecutemos las acciones determinará su correcto desarrollo y éxito. No debemos confundir ser rápidos con ser precipitados. En fútbol, velocidad no es garantía de éxito. El **tiempo** en fútbol también es relativo, y será la acción concreta la que nos determinará si se debe hacer una acción más o menos rápida, en más o menos **tiempo**. Esto estará influido totalmente por el tercer factor: la oportunidad.

El factor **oportunidad** determina el momento idóneo en el que se deben ejecutar las acciones. No se trata de hacer las cosas rápido, se trata de hacerlas en el momento oportuno. Un pase al espacio a un compañero, antes de que este haga el desmarque, puede hacerse rápido a nivel de ejecución, pero será malo a nivel de decisión, ya que no llegará y

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. Sí 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 sino, ¿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

pues puede ser que el estilo de juego en largo sea el más apropiado. Como siempre, ni radicalismos ni extremos. Análisis del contexto y búsqueda del camino más idóneo para ganar, que es de lo que se trata.

Por tanto, si optamos por el juego colectivo en corto, aceptamos que la forma de asegurar la posesión es realizando pases de poca distancia y de poca dificultad. Es decir, pases de entre 10 y 15m. Pases que se realizan con el interior del pie y que la mayoría de futbolistas pueden hacer con relativa facilidad. Cualquier estilo que implique pases de otro tipo nos genera cierta incertidumbre sobre el control del juego, ya que la precisión baja a medida que aumenta la distancia y altura del pase. No obstante, si tenemos en el equipo un jugador con capacidad para realizar pases de entre 30-40 metros aéreos con precisión, pues deberemos establecer mecanismos o



acciones que nos permita aprovecharlos. A partir de esta conclusión, nuestro trabajo es establecer una disposición y dinámica en el campo que permita asegurar esa posesión con progresión hacia la portería rival, ya que una posesión horizontal resultaría estéril. Y aquí es donde surge el trabajo difícil de verdad, porque crear esa disposición y dinámica implica una cantidad de variables que pueden asustar inicialmente. El objetivo del libro es daros mi visión de esa dinámica y disposición para el 4-4-2.

Una vez establecida esa dinámica, tendremos los argumentos para utilizar los diferentes estilos dependiendo de cuales sean las características de nuestro equipo, el rival o un partido en concreto. Si tengo una estructura que me permite dominar el juego en corto, será más fácil evolucionar a un estilo mixto (corto-largo) o a un juego en largo. En cambio, dar como base a nuestro equipo el de un estilo en largo no permite tener los argumentos para pasar a un estilo mixto o juego en corto.

1.9- EL MODELO DE JUEGO: SÓLO UNA PARTE DEL CAMINO.

Tener un modelo de juego desarrollado hasta el más mínimo detalle es una tarea muy importante para nuestro éxito como entrenadores, pero desde luego, no es la única y, en algunos casos, ni siquiera imprescindible. Tan importante o más que tener un modelo de juego desarrollado y claro, será el saber comunicarlo y liderarlo. El entrenador se transforma en muchas cosas a la vez. No somos meros técnicos de fútbol que con un conocimiento profundo del juego ya podemos conseguir resultados.

El fútbol, como la sociedad en la que vivimos se basa en las relaciones con otras personas. Por tanto, como entrenadores deberemos ejercer muchos papeles: *profesor* por lo que enseñamos, *seguidor* cuando el grupo funciona y no debemos intervenir, *modelo a seguir* casi siempre, *persona que pone límites* cuando las situaciones lo requieren, *psicólogo o asesor* cuando el grupo lo necesite, *mentor* de jugadores jóvenes, *padre deportivo* de la carrera de determinados jugadores, *administrador* que organiza y soluciona problemas, *actor* por el bien del equipo al fingir estados de ánimo, *científico* cuando analizamos y sacamos conclusiones de nuestros entrenamientos y partidos, *político* con los directivos y estamentos oficiales, *estudiante* que no deja de formarse nunca, o *relaciones públicas* con la prensa o los aficionados.

No pretendo desanimaros y deciros que debéis ser especialistas en todo o cumplir todos los requisitos. Pero los cumpláis o no, deberéis ejercerlos. Así que lo mejor es poner remedio a nuestras carencias en estos aspectos. No es este un libro para hablar de todo eso. Así que os recomendamos que os preparéis para ello con los medios habituales: cursos, charlas informales, observación de personas de referencia en estos campos, y cómo no, leyendo sobre el tema.

Nuestras relaciones con los jugadores y el entorno, jugarán un papel importante en el rendimiento de nuestro equipo. En nuestro periplo como entrenadores encontraremos equipos de todo tipo. Algunos con mucha necesidad de nuestra intervención, otros con menos, y algunos en los que lo mejor será no tocar nada. Tenemos que pensar que los jugadores *“no son tablas rasas³ y buena parte del éxito de un entrenador consiste en reconocer las posibilidades reales de la persona deportista y de su interacción con el entorno”*. Por tanto, es vital, el análisis que

3 N. Balagué y C. Torrents “Complejidad y deporte” Ed. Inde, Barcelona

hagamos de los individuos y del colectivo. No nos beneficiará en nada el pretender modificar o forzar comportamientos alejados de la realidad del individuo o del colectivo. Por ejemplo, si tenemos una defensa lenta en sus desplazamientos, será poco recomendable, en general, realizar una presión en bloque avanzada. Si además, sabemos que nuestro rival tiene jugadores rápidos en la delantera, y buenos lanzadores en posiciones atrasadas, será casi un suicidio forzar esta situación. Si sabemos que el grupo con el que vamos a trabajar está acostumbrado a determinadas dinámicas que no van contra nuestros principios, mejor no tocarlas. Es muy importante la comunicación y el acuerdo con el grupo. Los estilos directivos poco abiertos pueden funcionar un tiempo, pero tarde o temprano tendrán sus detractores dentro del grupo, y eso no es bueno. Recordad que debéis haceros respetar por el grupo, para que el grupo os siga y asuma como líder.

*“Un gramo de caviar en un kilo de excremento no cambia nada.
Un gramo de excremento en un kilo de caviar lo cambia todo”*

Roland Topor

1.10- LA HERRAMIENTA DEL VÍDEO: ALGO PRÁCTICAMENTE INDISPENSABLE EN EL FÚTBOL.

En base a lo expuesto hasta el momento, y sin haber desarrollado el modelo de juego, ya seréis conscientes de la cantidad de matices y aspectos que tendremos que controlar u observar en el desarrollo y aplicación de nuestro modelo. Pues bien, si tenemos cierta inquietud por controlar, analizar, corregir o saber que pasa en un partido, no basta con la visión en directo para captar toda la información que necesitaremos. Como entrenadores estaréis condicionados por vuestro estado emocional, y sobre todo, por vuestra posición.

Sea cual sea vuestro carácter, dirigir un partido desde el banquillo implica emociones. Emociones que pueden ser positivas o negativas, pero en cualquier caso, afectaran a nuestra visión del partido. Incluso, durante el partido, podremos pasar por diferentes estados emocionales diferentes. Un gol en contra, una decisión del árbitro, un jugador que no hace lo que le pedimos, pueden modificar nuestro estado emocional.

Por eso, es difícil ser imparcial u observar con espíritu de análisis un partido estando en el banquillo.

Salvo en casos contados, los banquillos y las zonas técnicas están a pie de campo, y esto limita muchísimo el campo de visión que tenemos. Además, la posición a la misma altura que en la que sucede el juego, hace casi imposible tener una percepción correcta de amplitud y profundidad. Si a esto le sumamos que en el fútbol juegan once jugadores por equipo en un espacio de unos 7000 m², como mucho podremos seguir lo que sucede en una parte del campo, normalmente la que está entorno al balón.

Por estos dos motivos, se hace casi imprescindible poder contar con una grabación del partido, pero no de cualquier manera, sino con unas condiciones concretas: altura, plano amplio y visión de todos los jugadores. Sólo de esta manera y en la calma de nuestro despacho, podremos captar toda la información que se da en un partido, y que debe ser la referencia de trabajo para seguir mejorando a nuestro equipo. Os aseguro que os sorprenderá como cambian las emociones y las sensaciones cuando un partido se ha vivido en directo y luego se ve con calma.



Cada vez más, son muchos los entrenadores que también optan por grabar sus entrenamientos. Los motivos son los mismos que en el partido, sumándole que con la grabación podemos analizar el éxito o no de nuestro entrenamiento. Podemos ver a todos los participantes en un determinado ejercicio, cronometrar tiempos, observar actitudes no vistas en directo, etc.

Y está claro que no admite discusión su utilización analizando a nuestros rivales. Lo que hacen los rivales es imprevisible al 100%. Cada vez más, es habitual tener colaboradores que se encargan de analizar a los rivales, y esa información, es la que nos permitirá adelantarnos y adaptarnos a sus comportamientos habituales. Aunque será siempre una mera aproximación, ya que es prácticamente imposible prever exactamente el comportamiento del contrario. No obstante, si existe alguna posibilidad de anticipar cosas es mediante la utilización de la tecnología para la observación.

Hoy en día resulta relativamente barato hacerse con el equipo necesario para poder gestionar la grabación y análisis de nuestro equipo. Por tanto os animo a incorporar a vuestra lista de imprescindibles el análisis de vídeo. Como tampoco es este el libro para explicar el proceso de trabajo en los análisis, no nos extenderemos a lo largo del libro en explicar estos procesos.

1.11- ANÁLISIS DEL JUEGO PARA ENCONTRAR PATRONES DE COMPORTAMIENTO

El proceso de creación, entrenamiento y aplicación de un modelo de juego requiere de unos patrones de análisis para poder valorar y comparar la ejecución de ese modelo. ¿Comparar qué? Pues a nuestros jugadores en sus actuaciones individuales en beneficio del colectivo, las diferentes estrategias colectivas, las acciones a balón parado, el dominio del tiempo, el espacio y la oportunidad, etc.

Para esto debemos establecer unas unidades de medición que sean más o menos homogéneas y que no fraccionen en exceso para no perder la entereza del juego. Utilizaremos las Unidades de Competición⁴ (UC). Una UC empieza con la posesión de nuestro equipo, continua con la pérdida de la posesión y finaliza con la posesión del rival. En el momento que recuperamos el balón empieza una nueva UC. Las UC pueden empezar con una recuperación o con una acción a balón parado. De esta forma podemos analizar correctamente cómo hemos atacado, a qué se debe la pérdida, y qué hemos hecho para recuperar el balón. El aislamiento de las fases defensivas y ofensiva hace que no podamos tener información muy necesaria de cómo se ha llegado a esa situación. Por

4.- Alex Sans y César Frattarola "Los fundamentos del fútbol- Programa AT-3" Ed. MC Sports

ejemplo, si analizamos una fase defensiva de nuestro equipo en que nos han realizado una contra que ha finalizado en gol, seguramente, habrá una parte de culpa en cómo hemos atacado. Puede ser que en esa situación (fig.1.1), los dos laterales estuviesen arriba y un central haya salido en conducción sin que nadie le hiciese una permuta. Si no analizamos el ataque previo, estaremos obviando información necesaria para corregir los errores cometidos: “Dime cómo atacas y te diré cómo defiendes”.

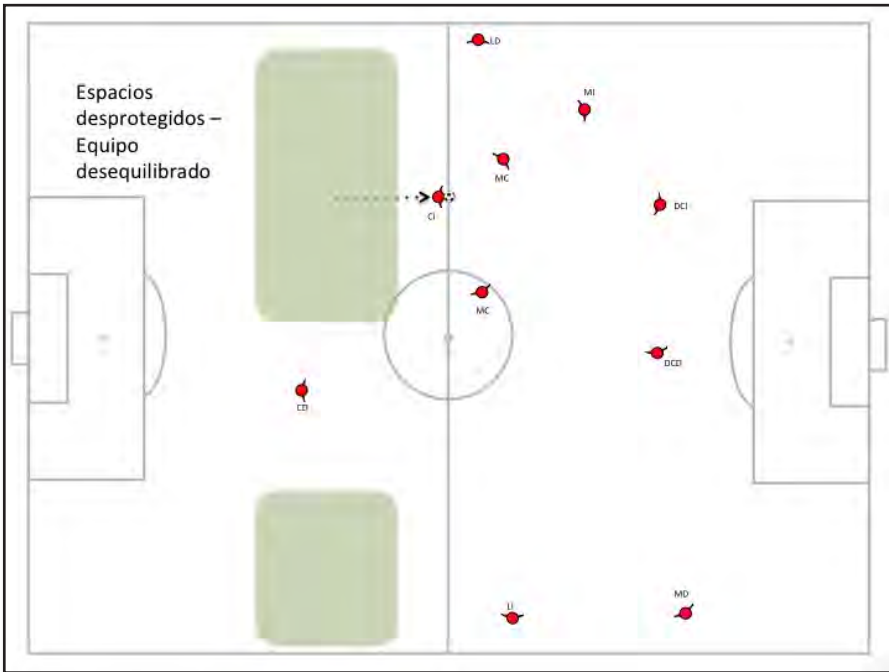


Figura 1.1- Equipo desequilibrado ofensivamente que deja espacios aprovechables por el rival en caso de pérdida en el inicio de su juego.

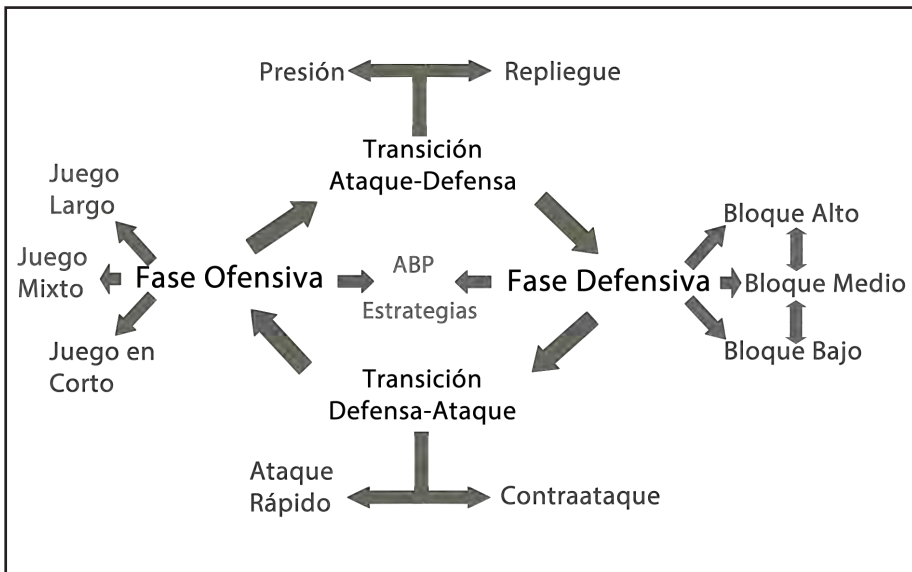


1.12- FASES Y ZONAS DEL JUEGO

Aunque ya se ha mencionado previamente, voy repetir cual es la estructura del juego y el espacio de juego que he tomado para desarrollar el Modelo. Tomamos como división del espacio de juego el definido por el Modelo Contextual Fundamentado⁵.

A fin de poder explicar y trabajar con nuestro equipo sobre algo tan complejo como el fútbol, aunque no nos guste, debemos explicar por partes una realidad (el juego) que no existe ni se entiende de forma troceada. Es una realidad que existe de forma completa. No entiendo la defensa sin el ataque, ni el ataque sin la defensa. Es por eso, que creo que el desarrollo y la aplicación de un modelo de juego con una visión global y relacionada de sus partes nos permitirá aproximarnos más a las situaciones que juego nos encontraremos en un partido.

Dividimos el juego en dos grandes momentos que vienen marcados por la posesión del balón: **fase ofensiva** (cuando estamos en posesión del balón) y **fase defensiva** (cuando el balón lo tiene el rival). A su vez estas dos fases pueden constar de subfases organizadas, transiciones, estrategias o acciones a balón parado.



Esquema 1.1- Esquema de los momentos del juego.

5.- Modelo Contextual Fundamentado: Modelo de entrenamiento y de entender el fútbol que se está desarrollando en Barcelona por un Grupo de Investigación. Formado por Alex Sans, César Frattarola, Rafael Pol y Robert Moreno.

En el caso de la **fase ofensiva** la dividimos en tres subfases organizadas: **inicio**, **progresión** y **finalización**. En cada subfase existirán una serie de *comportamientos colectivos generales*, unas *situaciones de juego* concretas (hablaremos de esto en el capítulo 3), y unas *funciones* y *responsabilidades* por puestos.

También existen las **transiciones ofensivas**, que son los momentos en los que no existe una disposición como las contempladas en las subfases organizadas de inicio, progresión y finalización. Normalmente se produce cuando acabamos de recuperar el balón y tenemos una disposición defensiva. En ese momento podemos tener también diferentes subfases: una acción de transición con su **recuperación**, **continuidad** y **finalización** (ataque rápido o contraataque); o una transición hacia un **ataque organizado** (asegurando la posesión y organizándonos).

Las **estrategias** son situaciones especiales provocadas por el posicionamiento rival o por una decisión del entrenador y que pueden ser solucionadas con un automatismo o variantes de nuestro juego colectivo: una defensa rival que presiona hombre a hombre, una defensa replegada, las primeras jugadas de un partido en que queremos meter al rival en su área.

Las **acciones a balón parado** son el saque de centro, la falta (en todas sus variantes), el córner, el saque de banda, el saque de puerta y el bote neutral.

La **fase defensiva** la dividimos en 3 bloques organizados que pueden enlazarse o no: **bloque alto**, **bloque medio** y **bloque bajo**. Para cada bloque existirán unas *situaciones de juego colectivo* en las que nos condicionará el comportamiento del rival. En esta fase adquiere mucha importancia el conocimiento que podamos tener del rival.

La **transición defensiva** vendrá marcada por nuestra subfase ofensiva, transición ofensiva o la estrategia utilizada. En los tres casos podremos prever el posicionamiento de nuestros jugadores y determinar los *comportamientos colectivos* (presión o repliegue) e *individuales* de nuestros jugadores.

Las **estrategias defensivas** vendrán marcadas por los comportamientos del rival cuando estos no busquen el juego asociativo de forma habitual. Por ejemplo la defensa de un equipo que por sistema juega en largo cualquier acción de ataque.

Las **acciones a balón parado** defensivas son las mismas que las de ataque.

Las fases ofensiva y defensiva reúnen unas características concretas. Como norma general, podemos determinar que en nuestra zona de inicio tendremos más tiempo y espacio, y este se irá reduciendo hasta la mínima expresión a medida que nos acerquemos a la portería rival. Si dividimos, tal y como hemos explicado previamente, la fase ofensiva en inicio, progresión y finalización, debería haber más jugadores nuestros que del rival en inicio, más o igual en progresión y menos en finalización. También es evidente que a medida que avancemos por un carril, se acumularán jugadores rivales en el mismo y el espacio de juego será mayor en las zonas alejadas de ese carril. Todo lo que no cumpla esta distribución implicará que el rival está realizando una defensa que pretende reducirnos el espacio y el tiempo de forma agresiva o con ciertos riesgos, y por tanto, deberemos preparar una estrategia para superarlos. Todo esto lo conseguiremos a través de la creación de nuestro Modelo de juego y del entrenamiento específico de cada una de las situaciones. Esto supone un gran esfuerzo al tener que avanzar los diversos problemas que nos podemos encontrar en un partido. Al ser imposible prever todas las situaciones, debemos cubrir las más habituales y trabajar bien las semanas de partido contra un determinado rival que realiza un tipo concreto de ataque o de defensa.



Figura 1.2- Zonas del campo y características de cada una respecto a Rivalidad, Espacio, Tiempo y Riesgo.