

TRABAJO DE DEFENSA

4x4 Lado fuerte – débil

- **Conceptos:** Fundamentos tácticos defensivos individuales y colectivos.
- **Contenidos:** Trabajo de posicionamiento defensivo, presión al balón (Lado fuerte), cobertura de la 2ª línea (Lado débil) y orientación corporal.
- **Objetivos:** Mejorar el posicionamiento y la estructura colectiva de la defensa para cerrar líneas de pase, evitar saltos en 1ª línea, opción de coberturas, ajustes y cambios defensivos.
- **N.º de jugadores:** 8 + 2 porteros.
- **Material:** Balones, petos y conos.
- **Espacio:** 40x20m.
- **Tiempo:** 10-12 minutos.

DESARROLLO:

Dividimos la pista verticalmente en 3 partes, dos zonas laterales de 6m. y una central de 8m. como se muestra en la imagen.

Jugaremos una situación de juego real normal 4x4 añadiendo el siguiente condicionante defensivo:

- El equipo defensor no podrá ocupar las 3 zonas a la vez, como mucho podrá ocupar 2, la central y una lateral. En caso de que suceda, se contará como gol en contra.

Con esta premisa provocamos el trabajo del lado fuerte y débil, ya que en el viaje del balón a banda y presión al jugador con balón en zona lateral, obligamos a desocupar la zona lateral opuesta haciendo que el ala contraria se desplace hacia el eje de la pista para generar opciones defensivas (Coberturas, ajustes entrelíneas, cambios...)

Es importante dar algunos segundos de margen para el movimiento defensivo, ya que puede ser que en algún momento se ocupen las 3 zonas pero con la intención de realizar una correcta ejecución.

