



LA DEFENSA EN ZONA

Existen tres tipos de tácticas defensivas:

1. **Individual:** todos los jugadores de la delantera y de medio campo del equipo contrario son *marcados* por un defensor.
2. **Mixto:** sólo algunos jugadores contrarios son *marcados* por un defensor y el resto defienden las *zonas peligrosas*.
3. **En zona:** no hay marcadores directos. La defensa se hace considerando la posición del balón y la posición de los otros defensas.

Intentaremos explicar el funcionamiento correcto de la defensa *en zona* partiendo de los métodos usados por Arrigo Sacchi.

Algunas ventajas que tiene la defensa **en zona** son las siguientes:

- Los delanteros contrarios más hábiles y peligrosos están controlados colectivamente,
- Nuestro tercio de campo defensivo queda muy protegido,
- Todos los jugadores están involucrados en la acción,
- Se ahorra energía debido a que el trabajo se reparte equitativamente entre todos los jugadores,
- No hay un espacio sin vigilar debido a un movimiento del adversario por que este no está marcado de manera individual,
- En el momento que se recupera el balón, iniciar el juego es más fácil, porque los jugadores se encuentran en la zona de su competencia y no cerca de los delanteros que estarían marcando.

Para realizarla con éxito, debemos tener jugadores con un buen sentido de la táctica y componer un equipo ansioso de empujar al otro equipo contra su propio juego y, como consecuencia, estar listo para atacar.

Comparemos los distintos elementos que el defensor tiene que considerar en la defensa individual y en la defensa en zona:

Individual	En zona
<ul style="list-style-type: none">• Posición del adversario.• Posición del balón.• Posición de los otros jugadores.	<ul style="list-style-type: none">• Posición del balón.• Posición de los otros defensores.• Posición del adversario.

En la defensa en zona es esencial:

- Atacar al jugador adversario en posesión del balón, para contenerlo y permitir el repliegue de los compañeros hasta la zona defensiva.
- *Envolver* el espacio y el adversario, situándose los defensas en las posibles líneas de pase de penetración, para poder anticiparse a los delanteros; cerrar el origen del juego.

Esto puede llevarse a la práctica mediante una actitud de cooperación entre los defensas, poniéndose ellos mismos de manera autónoma para crear una característica geométrica de la defensa en zona:

La diagonal defensiva y la pirámide defensiva



Si partimos de la base que jugamos con una disposición táctica de: 1-4-4-2; los defensas (x) se sitúan de la manera que se ve en los siguientes gráficos:

	<p>Diagonal Defensiva: Fijémonos que el último defensor(x) rompe un poco la diagonal situándose casi al lado del segundo central.</p>
	<p>Pirámide Defensiva: Fijémonos que la pirámide la forman los tres defensas(x) más cercanos al balón.</p>

Estos dos ejemplos de geometría deben aplicarse en la línea de defensa y en la de medio campo por igual, y son la base **fundamental** para la defensa en zona.

Su eficacia se fundamenta en la posibilidad que tienen los jugadores de situarse en posiciones que eviten el desarrollo de la acción y que les permitan interceptar posibles pases. Debido a esto, el adversario se ve obligado a jugar atrás para no perder la posesión del balón.

Empezando con estos conceptos básicos podemos crear soluciones diferentes para los problemas defensivos: cambio del medio-campista exterior, buscar el dos contra uno, etc.; conceptos que se pueden ir incorporando fácilmente en la práctica si se dominan los anteriores conceptos **fundamentales**.

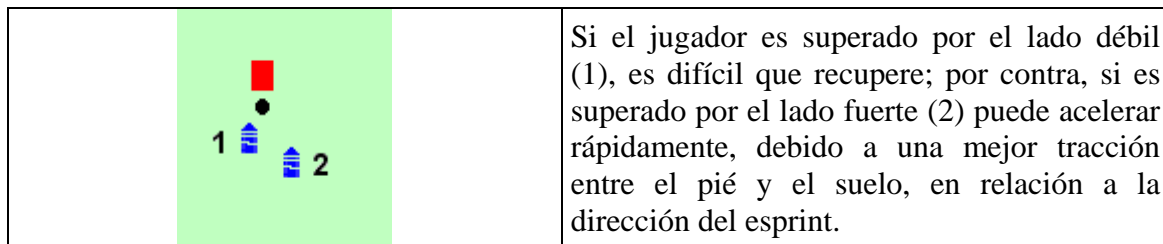
Evidentemente, será necesario probar los movimientos defensivos del grupo y del equipo entero unas cuantas veces, destinando parte del tiempo de entrenamiento, que generalmente se gasta en un entrenamiento físico agotador. Pienso que es importante entender que un jugador que sabe como moverse y como jugar tácticamente puede obtener mejores resultados que el jugador que está en muy buena forma física pero tiene dudas sobre los movimientos tácticos.



COMO ENTRENAR LA DEFENSA ZONAL

Para aprender los fundamentos necesarios para la defensa zonal, lo mejor es empezar por la situación más fácil en el fútbol: **el uno contra uno (1x1)**. En la defensa zonal es importante atacar al jugador en posesión del balón, previniendo ser superado por el adversario, para permitir el repliegue de los compañeros hasta la zona defensiva. También es importante cerrar la visual del jugador en posesión del balón, situándose en las líneas de pase de penetración. Por esto es útil realizar ejercicios de 1x1: el defensor tiene que encarar rápidamente al jugador poseedor del balón.

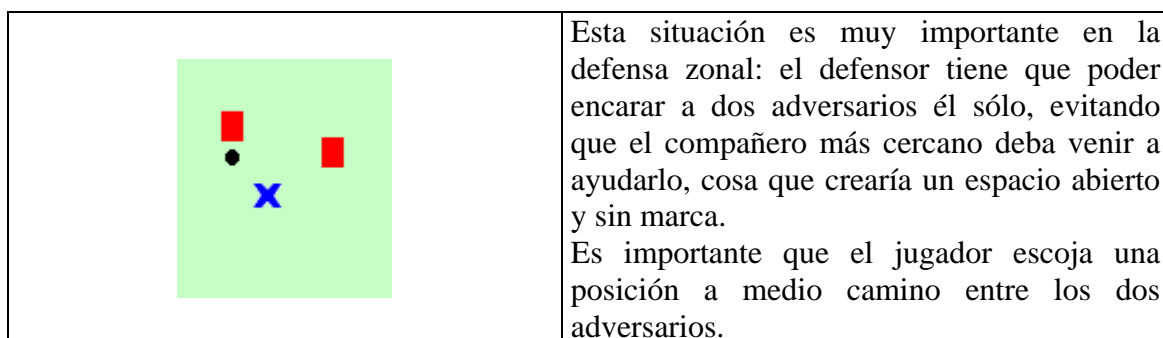
Debemos tener en cuenta la posición de los pies, que nos tienen que permitir una reacción rápida. Esta posición es la que sitúa un pie delante del otro. De esta manera hay un lado débil y un lado fuerte (Según el gráfico: 1 = Pié Débil - 2 = Pié Fuerte).



Como consecuencia de esto, es posible forzar la elección del adversario hacia la dirección que nos interese.



Después del uno contra uno (1x1), deberemos pasar a la situación más fácil en inferioridad numérica: **el uno contra dos (1x2)**.



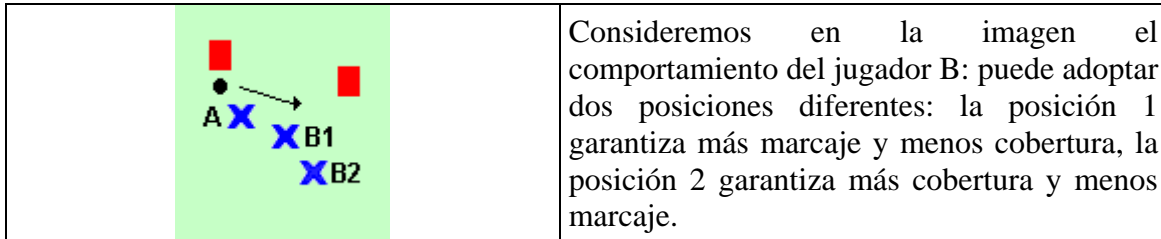


Bien, progreseemos al **dos contra dos (2x2)**.

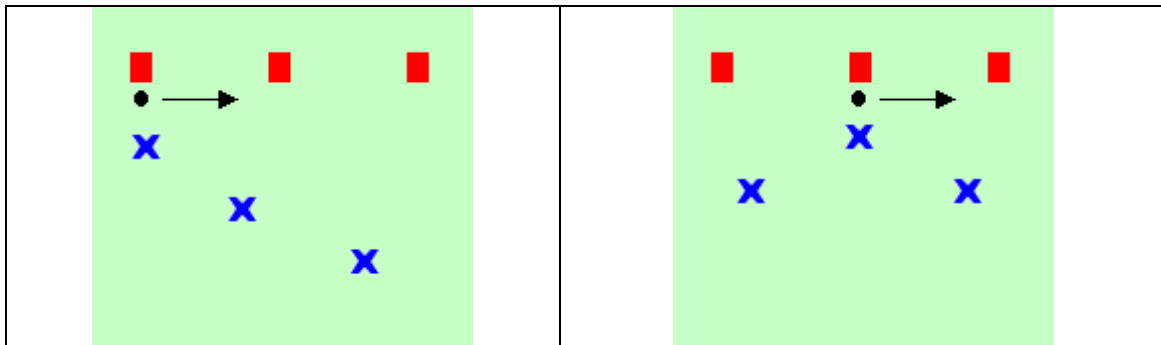
Es importante realizar un ejercicio donde los dos jugadores se pasen el balón, de esta manera los dos defensas tienen que hacer un movimiento elástico: deben alternar el marcaje (cerrando al jugador poseedor) con cobertura (cerrando el espacio).

En este ejercicio podemos empezar a hablar de la actitud de cooperación entre los defensas. También podemos empezar a hablar de una norma importante de la defensa zonal: cuanto más cobertura haga, menos marco; cuanto más marco, menos cobertura hago.

De hecho, dependiendo de la posición (más o menos agresiva) que cojan los defensas, el comportamiento más adecuado será un marcaje o una cobertura. Este es un concepto fundamental: dependiendo de las características del equipo el entrenador adoptará, por ejemplo, un tipo de diagonal u otro, o usar más o menos el fuera de juego, o usar más o menos el *pressing*.



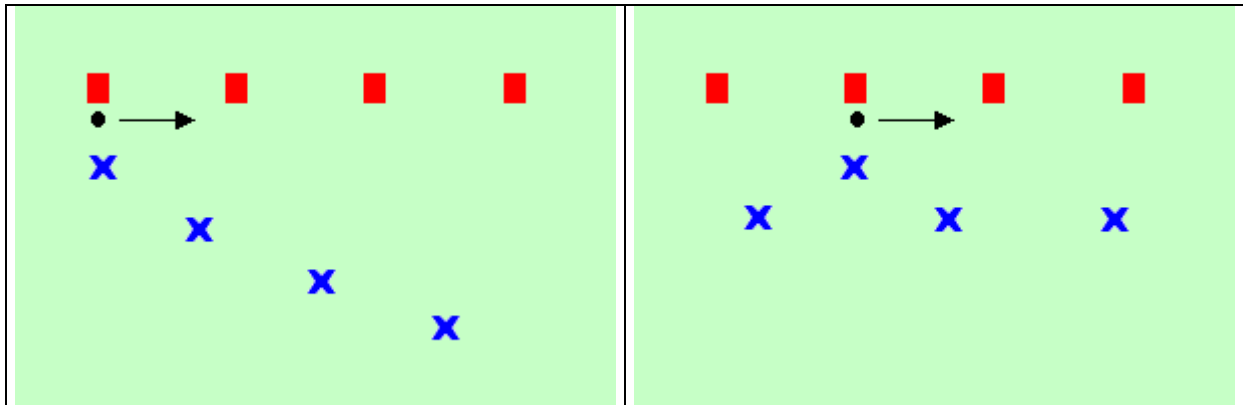
Llegados a este punto, ya podemos pasar al **tres contra tres (3x3)**: un equipo se irá pasando el balón mientras el equipo de los defensas deberán adoptar la posición correcta en relación a la posición del balón. En este momento, podemos empezar a hablar de diagonal defensiva y de pirámide defensiva.



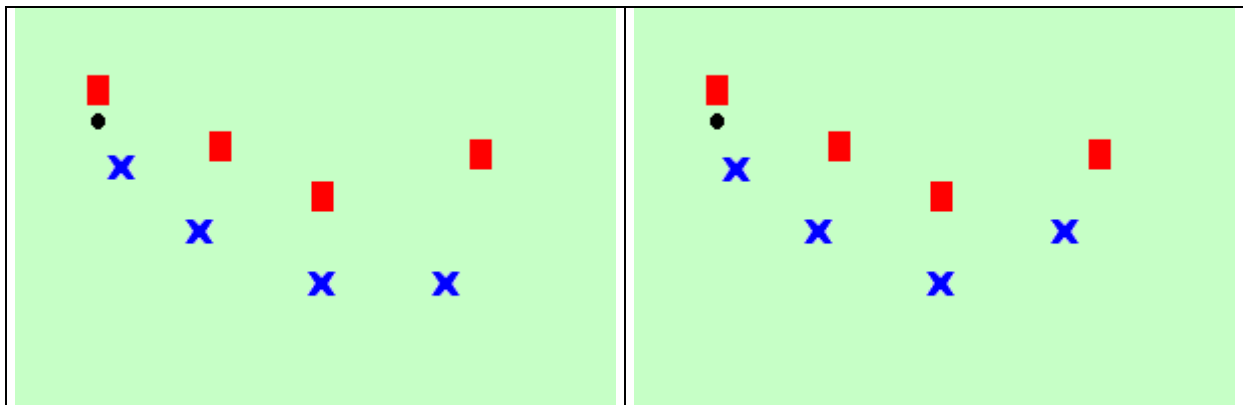
Después de este ejercicio, pasaremos a disputar un Mini-Partido de tres contra tres. Obviamente, tendremos que jugar respetando los conceptos de la defensa zonal.



Para terminar, haremos ejercicios didácticos y juegos de cuatro contra cuatro (4x4), respetando la diagonal defensiva y la pirámide defensiva.

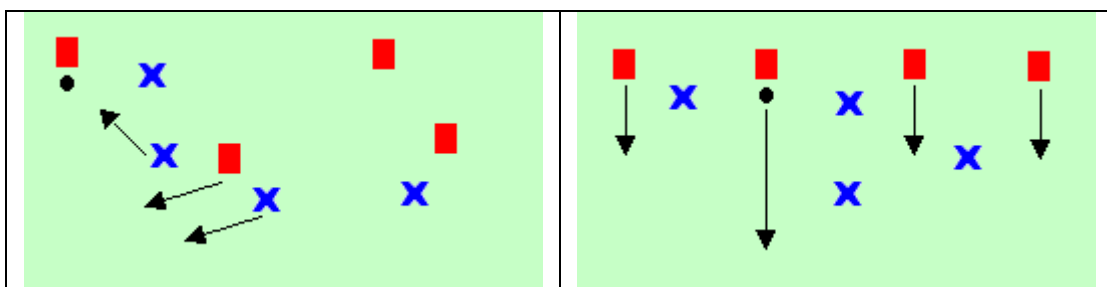


Obviamente, la diagonal puede tener más o menos inclinación, ser más larga o más corta, y el defensor lateral más alejado del balón puede estar en la misma línea que el defensa central de su lado o también delante suyo (diagonal como una "L").



La elección del tipo de diagonal dependerá del tipo de cobertura que queremos tener (la diagonal clásica garantiza la mejor cobertura) y de la profundidad que queramos dejar al ataque del adversario. Evidentemente, depende también de si utilizamos o no el fuera de juego.

Si sobre el balón no hay "cobertura" (si no hay un defensa encarando al poseedor), es mejor aplicar la diagonal clásica. Si el balón, mientras dura la acción, llega a tener cobertura, el defensa lateral más alejado puede intervenir fácilmente, dando menos profundidad al ataque. También debemos recordar que, cuando el balón no tiene cobertura, los defensas tienen que seguir las carreras de penetración de los delanteros contrarios.



No olvidéis que en las "zonas peligrosas" de la defensa debemos marcar individualmente, y también en las faltas, saques de banda y de esquina.

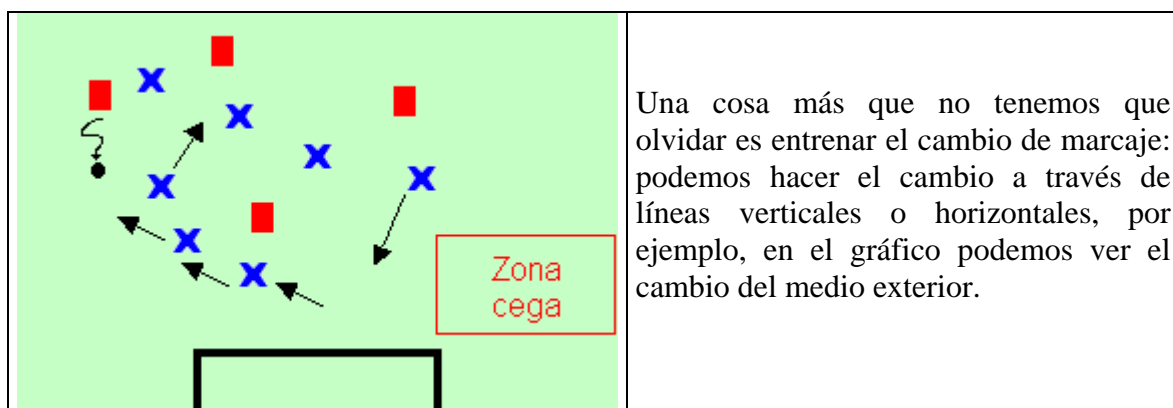


Después de entrenar la idea de cooperación con grupos de cuatro jugadores, iremos a probar los **movimientos de todo el equipo**.

El siguiente es un ejercicio muy bueno: disponemos al equipo con el sistema que usaremos en el partido y ponemos seis conos pequeños de colores diferentes en los vértices de un hipotético hexágono. El entrenador indica un color y los jugadores deben moverse rápidamente para asumir la posición correcta respecto al cono (que representa al jugador contrario en posesión del balón).

En la defensa zonal el equipo tiene que estar siempre compactado, las distancias entre jugadores tienen que ser respetadas. La línea defensiva tiene que poder hacer un “movimiento elástico”, dando profundidad en algunos casos e interviniendo rápido si el adversario no puede penetrar, dejando los delanteros en fuera de juego.

En este momento es importante entrenar al equipo en esta intervención: podemos hacer ejercicios donde la defensa debe intervenir rápido dejando a los delanteros en fuera de juego cuando, durante el juego, hay un claro hecho desde la defensa o un pase atrás de un delantero.



Hay muchas más cosas (seguro), pero creo que aquí se reflejan las más importantes.

Para terminar, enumerar los riesgos de la defensa zonal: paredes rápidas de los delanteros, desmarques en profundidad de los delanteros, cambios de orientación rápidos, etc.