



Ficha de documento

Título del proyecto	Certificación metodológica	
Código de proyecto	BWM-CTF	
Área	Deportiva	
Componente	Equipo Benjamín, Equipo Alevín	
Proceso	Etapa de aprendizaje en fútbol 7	
Tipo de documento	Documento estratégico del proceso defensivo	
Ref. documento	BWM-CTF-AD-FOM-0013	
Título documento	El proceso defensivo. Defensa en zona	
Objetivo	Iniciarse en el marcaje en defensa en zona	
Suministrador	BCNwinMethod	
Autor	Toni Cortés	Fecha: 19-10-2020
Revisado por	Toni Cortes	Fecha: 19-10-2020
Versión	V1.2	
Organización	Ejemplo para página web	
Lugar	Barcelona	Formato: Página web
Duración	0:45	



EL PROCESO DEFENSIVO-DEFENSA EN ZONA

ÍNDICE

- Los principios defensivos
- Táctica individual en 1x1 defensivo
- La defensa en zona.
 - Aspectos favorables
 - Aspectos desfavorables
- Errores defensivos más frecuentes en la iniciación al proceso defensivo
- Conceptos defensivos del puesto específico en el marcaje zonal
 - Central
 - Lateral
 - Mediocentro
- Dinámicas de la defensa en zona con diferentes sistemas de juego:
 - Sistema de juego 1-2-3-1 (bloque alto)
 - Sistema de juego 1-2-3-1 (bloque bajo)
 - Sistema de juego 1-3-2-1
 - Sistema de juego 1-4-2
- Consideraciones a tener en cuenta en la defensa en zona
- El entrenamiento de la defensa en zona
 - Secuencia didáctica
 - Progresión didáctica
 - Actividades de aprendizaje



LOS PRINCIPIOS DEFENSIVOS

PRINCIPIOS O ACCIONES TÁCTICAS DEFENSIVAS

Definición y visualización de los principios o acciones defensivas

MARCAJE

Mecanismo táctico basado en cubrir a los atacantes que no tienen balón y anular sus desplazamientos por el campo.

Marcaje es la acción de neutralizar, en defensa los desmarques que realicen los atacantes rivales al moverse por delante del compañero que tiene el balón.

El buen marcaje debe impedir que el atacante, participe en el juego, inhabilitarlo, de manera que el poseedor del balón, se vea obligado a negárselo ante el peligro de perderlo.

ENTRADA DEFENSIVA

Mecanismo táctico que consiste en asediar al poseedor del balón.

Entrada es la acción táctica de ir hacia el poseedor del balón, con la única intención de arrebatárselo o impedir que siga con él. Si no lo consigue, debe dificultar su progresión y obligar a que lo juegue con precipitación e imprecisión.

ANTICIPACIÓN DEFENSIVA

Mecanismo táctico de anteponerse al atacante y evitar que reciba el balón lanzado por un compañero.

Es la acción táctica de adelantarse, el defensor al atacante y sobrepasarlo, antes, en el momento o después de los posibles envíos de balón de los compañeros. En el primer caso (antes), se evita el pase del compañero al atacante anticipado; en el segundo y tercer caso (momento o después), la anticipación permite interceptar el pase y consecuentemente recuperar el balón o interceptarlo, si sigue en poder del equipo rival



INTERCEPTACIÓN DEFENSIVA

Mecanismo táctico de interferir y modificar la trayectoria del balón enviado por cualquier rival.

Interceptación es la acción de impedir, el defensor, que el balón enviado por el contrario llegue al destino previsto por él.

TEMPORIZACIONES DEFENSIVAS

Mecanismo táctico de parar o dilatar la ofensiva rival.

Temporización es la acción de frenar el defensor, la progresión del atacante con balón, evitando ser sobrepasado, aunque para ello tenga que ir retrocediendo y cediendo terreno.

La temporización es una acción que se realiza, normalmente como medio táctico para preparar otras acciones. Es la acción contraria a la entrada y presión.

REPLIEGUE DEFENSIVO

Mecanismo táctico que significa regreso o retroceso a una posición defensiva más atrasada, bien sea al perder el balón y/o durante el juego defensivo.

Repliegue es la acción de retroceder uno o más defensores a una posición anterior, buscando una mejor ubicación en el campo. Pasar de una posición defensiva avanzada a otra replegada.

VIGILANCIA DEFENSIVA

Mecanismo táctico defensivo de control de espacios y de adversarios.

Vigilancia defensiva es una acción de custodia del defensor sobre los atacantes y sobre los espacios que se encuentran por detrás del balón, por delante y por los costados.

La atención y el cuidado deben ser constantes y debe estar relacionado con las posiciones de los defensores que vigilan, con las posiciones de los atacantes en el campo, con la distancia a la propia portería y con la posición del balón.



COBERTURA DEFENSIVA

Mecanismo táctico de ayuda a compañeros que lo necesiten.

Cobertura defensiva es la acción táctica de estar en disposición de proteger, el defensor, la espalda del compañero que puede ser desbordado por los adversarios con balón o sin él, pero con perspectiva de recibirlo.

PERMUTAS DEFENSIVAS

Mecanismo táctico de cambio de posición defensiva con otro compañero.

Es la acción de cambiar de posición, el defensor rebasado por el adversario, con otro compañero.

Los jugadores pueden realizar permutas al ser rebasados por la acción individual del adversario con balón y sin él, o bien al ser superada por el juego colectivo rival, desmarques para recibir los envíos de balón a sus espaldas.

Es un principio de reciprocidad defensiva.

PROFUNDIDAD DEFENSIVA

Mecanismo táctico de disminuir y achicar el “campo de juego” al rival.

La profundidad defensiva es la acción de congregarse efectivos, reducir el campo de juego al rival y cerrarle los caminos hacia nuestra portería.

Para la comprensión del concepto, hay que recordar que la superficie de terreno de juego es un plano con dos dimensiones ortogonales: largo y ancho.

La profundidad defensiva se consigue comprimiendo ambas dimensiones de forma simultánea, a la vez. Procediendo así aumenta la densidad de defensores por metro cuadrado y se cierran, al máximo, los espacios por donde el contrario pretende desarrollar su juego de ataque o contrataque.

VENTAJAS NUMÉRICAS

Mecanismo táctico que manifiesta predominio de defensores sobre atacantes.

Ventaja numérica es disponer de un mayor número de defensores que de atacantes, en las zonas con balón, en todo el campo o determinadas superficies del terreno de juego.



VELOCIDAD DEFENSIVA

Mecanismo táctico relacionado con la rapidez física y la anticipación mental.

Velocidad defensiva es la acción de interpretar y actuar con rapidez los jugadores al defender el balón, a los distintos atacantes y a los compañeros. Debe ser entendida como la diligencia con que deben proceder los defensores al realizar todas las acciones tácticas defensivas.

PRESIÓN DEFENSIVA

Mecanismo táctico de intimidación al adversario con balón y a sus compañeros.

Presión es la acción de entrar y hostigar, el o los defensores, al poseedor del balón y demás atacantes, para recuperar el balón con prontitud, o en su defecto, que no sea jugado con comodidad y precisión, propiciado de esta manera la pérdida del mismo.

La presión defensiva debe ser entendida como una táctica puntual o transitoria. Si la presión se realiza durante todo el partido se estaría hablando de otra táctica diferente, llamada ritmo de juego defensivo intenso.

EQUILIBRIO DEFENSIVO

Mecanismo táctico que da orden, estabilidad y armonía al juego defensivo.

Equilibrio defensivo es un conjunto de acciones tácticas que facilita la ocupación justa del campo, que invita a los equipo a actuar como una sola unidad táctica y a evitar las descompensaciones y dispersiones.

RITMOS DE JUEGO DEFENSIVOS Y CAMBIOS DE RITMO

Mecanismo táctico relacionado con el dinamismo (actividad) y la intensidad.

El ritmo de juego es un conjunto de acciones tácticas defensivas, relacionadas con la actividad, la velocidad y el tiempo, que determinan la intensidad con la que defiende un equipo, a lo largo del partido. Esta intensidad puede ser estable y perdurable en el tiempo (un ritmo) o variable y discontinua (cambio de ritmo).



CONTROL DEL JUEGO DEFENSIVO

Mecanismo táctico que implica dominio y autoridad sobre el equipo rival.

Control del juego es el conjunto de acciones tácticas y de aspectos tácticos que permiten dominar completamente al equipo rival, imponer la iniciativa en cualquier lugar del campo, manejar el partido y el resultado según convenga.

Un equipo que controla el juego es un equipo que domina todas las situaciones del juego defensivo. El dominio defensivo sobre el rival debe medirse en términos de eficacia táctica. El grado máximo de eficacia es arrebatarse el balón y evitar el gol.

Un equipo que controla el juego es un equipo que domina todos los elementos defensivos.

El talento individual, la experiencia, el orden táctico son las recetas adecuadas para someter los intereses tácticos ofensivos de los contrarios.



Ficha de documento

Título del proyecto	Certificación metodológica	
Código de proyecto	BWM-CTF	
Área	Deportiva	
Componente	Equipo Benjamín, Equipo Alevín	
Proceso	Etapa de aprendizaje en fútbol 7	
Tipo de documento	VÍDEO 1: LOS PRINCIPIOS DEFENSIVOS	
Ref. documento	BWM-CTF-AD-FOM-0013	
Título documento	El proceso defensivo. Defensa en zona	
Objetivo	Visualizar los principios defensivos	
Suministrador	BCNwinMethod	
Autor	Toni Cortés	Fecha: 19-10-2020
Revisado por	Toni Cortes	Fecha: 19-10-2020
Versión	V1.2	
Organización	Ejemplo para página web	
Lugar	Barcelona	Formato: Página web
Duración	0:45	



TÁCTICA INDIVIDUAL EN EL 1X1 DEFENSIVO

Conceptos defensivos individuales en el 1x1 a transmitir a nuestros futbolistas

- Posición básica defensiva equilibrada con centro de gravedad bajo y las piernas flexionadas con el objetivo de reaccionar lo más rápido posible.
 - Colocación dentro del terreno de juego en función del posicionamiento del adversario y la orientación hacia su portería
 - No posicionar los pies en paralelo. Mantener un pie más adelantado que el otro
 - Cuando el atacante cambia de dirección deslizar el pie más adelantado hacia atrás rápidamente procurando no cruzar las piernas.
 - Realizar fintas de entrada para engañar a los atacantes.
 - Visualizar el balón no los movimientos de engaño del atacante.
 - Mantener contacto llevando al atacante a zonas de poco riesgo y zonas limitadas por el espacio.
- Al realizar la entrada al atacante el defensor no debe tirarse al suelo, ya que si no se recupera o intercepta el balón el atacante quedaría desbordado, en situación de desventaja y sin posibilidades de poder participar defensivamente en la jugada. Discriminar cuando es el momento oportuno para acosar y realizar la entrada. Controlar la velocidad de entrada.
- Temporizar:
 - correr con el atacante con la intención de obstruir su avance esperando el momento oportuno para anticiparse o hacer la entrada. Utilizar la carga o el contacto físico para neutralizar al adversario.
 - en situaciones de inferioridad numérica
- Es preciso conocer el perfil del adversario: provocar su lado débil y tapar el fuerte; si es rápido darle más distancia; si es fuerte y sabe sacar ventaja en el cuerpo a cuerpo, alejarse; si es hábil es preciso temporizar las entradas y controlar el balón, no las fintas del jugador.



- Al ser sobrepasado por un adversario es preciso replegarse (correr hacia atrás) para situarse por detrás de la línea del balón.
- Bloquear el avance del atacante cuando realiza un pase en profundidad interponiéndose en su trayectoria.
- Anticipar la jugada conociendo los riesgos cuando no consigues recuperar el balón.
- Presión sobre el atacante no dejándolo girar obligándolo a jugar hacia atrás. Un buen defensor debe ser contundente y con temperamento.
- Saber perfilarse orientando el marcaje mirando el balón y el adversario.
- La distancia del marcaje va a estar en función de la proximidad de los atacantes al balón: “cuando los jugadores estén más próximos al balón menor distancia y cuando estén más alejados mayor distancia con vigilancias defensivas.



Ficha de documento

Título del proyecto	Certificación metodológica	
Código de proyecto	BWM-CTF	
Área	Deportiva	
Componente	Equipo Benjamín, Equipo Alevín	
Proceso	Etapa de aprendizaje en fútbol 7	
Tipo de documento	VÍDEO 2: TÁCTICA INDIVIDUAL EN EL 1X1 DEFENSIVO	
Ref. documento	BWM-CTF-AD-FOM-0013	
Título documento	El proceso defensivo. Defensa en zona	
Objetivo	Visualizar conceptos defensivos en el 1x1	
Suministrador	BCNwinMethod	
Autor	Toni Cortés	Fecha: 19-10-2020
Revisado por	Toni Cortes	Fecha: 19-10-2020
Versión	V1.2	
Organización	Ejemplo para página web	
Lugar	Barcelona	Formato: Página web
Duración	0:45	

DEFENSA EN ZONAS – ASPECTOS FAVORABLES Y DESFAVORABLES



CONCEPTO DEFENSA EN ZONAS

La defensa en ZONAS es una táctica dinámica defensiva que utilizan los equipos para defender la ofensiva rival, arrebatárselos el balón y evitar ser batidos.

DINÁMICA DE JUEGO DE LA DEFENSA EN ZONAS

El equipo que adopta la defensa en zonas para contrarrestar la ofensiva rival es porque, además de la fuerza, los jugadores emplean el talento, la inteligencia y, estos además, al defender piensan más en ellos y en los compañeros que en el contrario.

A cada jugador se le asigna la responsabilidad defensiva de una zona que no debe abandonar hasta que se recupere el balón y que la defenderá marcando y anulando a los distintos adversarios que entren o permanezcan en ella.

ASPECTOS FAVORABLES

- En el marcaje por zonas cada jugador es responsable de una determinada zona del campo e interviene cuando penetra el balón, el adversario con balón y el adversario sin balón.
- Formado por líneas defensivas, una primera cerca del balón y la segunda con cobertura a la primera.
- Organización en acciones técnico-tácticas colectivas. Estar en situación de ayudar a un compañero que puede ser desbordado por el adversario. Cobertura en defensa en zona. Los errores individuales pueden ser solucionados por los compañeros. Solidaridad de grupo y trabajo en equipo. Proporciona mejor aprovechamiento de las cualidades técnico-tácticas-físicas de los jugadores.
- Utilización “defensa en línea” en la línea del fuera de juego del terreno de juego para sacar provecho de esta regla. En las acciones a balón



parado, cuando el adversario juega hacia atrás, se debe ganar la línea de fuera de juego.

- Es prioritario defender el espacio cerca de la portería y el espacio entre la línea defensiva y la línea de medio campo.
- Defender una zona facilita la colocación de la defensa. Da una mayor sensación de organización del equipo. No hay tanto desgaste físico como el método individual.
- Las líneas defensivas obstruyen sucesivamente la progresión del proceso ofensivo adversario, obligando a jugar hacia los lados y hacia atrás.
- Dificultad en la creación de espacios libres, sobre todo en zonas vitales para el ataque. Mucha vigilancia y presencia defensiva.

ASPECTOS DESFAVORABLES

- Permite situaciones de superioridad numérica, ocupación de dos o más jugadores en la zona de un defensa.
- Dificultad en definir los límites de las respectivas zonas, aspecto que provoca errores.
- Espacios de las zonas más alejadas del balón libres. Jugadores con capacidad en el pase largo pueden crear muchos problemas a la organización defensiva.
- Ofrece inseguridad si no existe una sincronización colectiva.



Ficha de documento

Título del proyecto	Certificación metodológica	
Código de proyecto	BWM-CTF	
Área	Deportiva	
Componente	Equipo Benjamín, Equipo Alevín	
Proceso	Etapa de aprendizaje en fútbol 7	
Tipo de documento	VÍDEO 3: ASPECTOS FAVORABLES Y DESFAVORABLES	
Ref. documento	BWM-CTF-AD-FOM-0013	
Título documento	El proceso defensivo. Defensa en zona	
Objetivo	Visualizar aspectos favorables y desfavorables	
Suministrador	BCNwinMethod	
Autor	Toni Cortés	Fecha: 19-10-2020
Revisado por	Toni Cortes	Fecha: 19-10-2020
Versión	V1.2	
Organización	Ejemplo para página web	
Lugar	Barcelona	Formato: Página web
Duración	0:45	

DEFENSA EN ZONAS – ERRORES MÁS FRECUENTES EN INICIACIÓN



DEFENSA DE PARED

Los conceptos defensivos a enseñar a los defensores cuando un jugador atacante progresa con el balón controlado y combina en pared con su compañero son :

- No mirar sólo el balón
- Controlar la velocidad de entrada
- No tirarse al suelo
- Bloquear la progresión del atacante dificultando su carrera
- El atacante no puede ganar la espalda con facilidad al defensor ya que crea una situación de desequilibrio y de superioridad numérica en ataque

DEFENSA DE LOS CENTROS DESDE BANDA

Cuando el equipo atacante nos desequilibra y consigue centrar hacia la portería los jugadores deben de tener en cuenta las siguientes pautas :

- Defender las diferentes zonas de remate: primer palo, segundo palo, centro y zona de rechace.
- Realizar una buena orientación defensiva
 - Visualizar de forma rápida los jugadores que llegan a la zona de finalización
 - Perfilarse con una buena posición defensiva que te permita ver el balón y al adversario.
 - Marcar a los jugadores próximos a la portería
- Conseguir ventaja numérica en la defensa de la portería significa que el atacante no puede rematar.
- Discriminar el marcaje al jugador posicionado en el área que presenta mayor peligro.



DEFENSA DEL PASE ENTRE CENTRALES

Dentro del sistema de juego 1-2-3-1 el primer objetivo es cerrar el pase interior por dentro a las espaldas de los centrales ya que es el pase más vertical hacia la portería y el más peligroso. La línea defensiva debe cerrar el medio y dificultar este pase. El portero debe estar atento para intervenir.

Los jugadores que forman la línea defensiva deben mantener unas distancias que facilite defender el pase perpendicular hacia portería.

DEFENSA DEL PASE ENTRE LATERAL Y CENTRAL

El lateral debe como prioridad cerrar el pase entre él y el central para que el extremo no le gane la espalda. Este pase crea un desequilibrio generando ocasión de gol. Dejar recibir al extremo en banda no es tan peligroso como si recibe en esta posición.

La distancia del marcaje va a estar en función de la proximidad de los atacantes al balón: “cuando los jugadores estén más próximos al balón menor distancia y cuando estén más alejados mayor distancia con vigilancias defensivas defendiendo el espacio entre central y lateral”.

DEFENSA DEL TERCER HOMBRE

Una eficaz actuación defensiva es aquella que los defensores estén bien posicionados y atentos en los marcajes de todos los atacantes que estén próximos al balón.

LA ENTRADA

Los defensas deben tener en cuenta estos aspectos al intentar arrebatarse el balón al adversario:

- El momento de la entrada es cuando el adversario no tiene contacto con el balón en los pies.
- Controlar la velocidad de entrada.



- Llegar a la entrada en posición desequilibrada facilita el regate o desequilibrio del adversario.
- La entrada dentro del área debe ser de forma segura para interceptar el balón.
- Utilizar la carga o el contacto para desequilibrar al atacante.

MARCAJE A UN PUNTA QUE JUEGA MUY BIEN DE ESPALDAS A LA PORTERÍA

Hay que conocer los perfiles de los futbolistas que vamos a defender y transmitir consignas claras del modo de proceder a nuestros jugadores:

- No estar próximo a él. Separarse y mantener una distancia.
- Cuando el atacante tiene contacto corporal con el defensor saca ventaja.
- Conocer el perfil , por que lado gira con mayor calidad
- Controlar la velocidad de entrada.
- Llegar al acoso en posición equilibrada.

POSICIONAMIENTO DEFENSIVO

La organización defensiva del equipo debe de tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Mantener equilibrio
- Marcar a los jugadores próximos y distantes del balón
- No mirar sólo el balón. Hay que estar pendiente de balón y jugador
- Defender el espacio
- Acosar al jugador en posesión para molestar el pase

VIGILANCIAS DEFENSIVAS

El trabajo defensivo requiere de un control constante de espacios y adversarios. Atención continua de los jugadores que forman la línea defensiva teniendo en cuenta que ante la progresión de un lateral en ataque el central y el otro lateral debe estar en vigilancia defensiva.



ACCIONES A BALÓN PARADO

No perder la concentración en la defensa de las acciones a balón parado. No desentenderse de la jugada y estar atentos durante toda la acción.

NO DEJAR ENCARAR AL ADVERSARIO

Defender con visión sobre balón temporizando las fintas del adversario.

No dejar girar y obstaculizar la progresión del atacante teniendo contacto con él.

DEFENDER SITUACIONES EN INFERIORIDAD NUMÉRICA 1X2

Aspectos a tener en cuenta por el defensor:

- Temporizar no ir a presionar el balón
- Controlar la velocidad de entrada
- Replegarse temporizando y tapando la línea de pase



Ficha de documento

Título del proyecto	Certificación metodológica	
Código de proyecto	BWM-CTF	
Área	Deportiva	
Componente	Equipo Benjamín, Equipo Alevín	
Proceso	Etapa de aprendizaje en fútbol 7	
Tipo de documento	VÍDEO 4: ERRORES MÁS FRECUENTES EN INICIACIÓN	
Ref. documento	BWM-CTF-AD-FOM-0013	
Título documento	El proceso defensivo. Defensa en zona	
Objetivo	Visualizar los errores más frecuentes en iniciación	
Suministrador	BCNwinMethod	
Autor	Toni Cortés	Fecha: 19-10-2020
Revisado por	Toni Cortes	Fecha: 19-10-2020
Versión	V1.2	
Organización	Ejemplo para página web	
Lugar	Barcelona	Formato: Página web
Duración	0:45	

DEFENSA EN ZONAS – CONCEPTOS DEL PUESTO ESPECÍFICO



Comportamientos defensivos del CENTRAL en situaciones de juego

- Estar posicionado para realizar coberturas cuando el balón entra por dentro a las espaldas del lateral.
- No dejar recibir al delantero entre líneas. Acoso saliendo de la zona para que no gire y los laterales en cobertura.
- Marcaje cuando el balón entra para el punta en su zona. No dejar girar, bloquear el tiro y anticipar.
- Cambio de marca con el lateral y cobertura ante la progresión al espacio del mediocentro.
- Cobertura ante la mala defensa del lateral
- Ante un desplazamiento o saque en largo del portero el central y el lateral debe estar coordinados y sincronizados para realizar coberturas

Comportamientos defensivos del LATERAL en situaciones de juego

- Cuando la pelota va a la banda, el lateral sale a presionar al extremo y la línea defensiva bascula haciendo coberturas. Se deja libre el pase al extremo contrario.
- El lateral no debe desentenderse del extremo cuando éste pasa el balón, sino que ha de cerrar el espacio para defender la pared. Cuando al



defensa le juegan en pared debe obstaculizar la carrera del atacante, sobre todo cuando es el último hombre. Defensa de la pared.

- El lateral debe como prioridad cerrar el pase interior, ya que éste origina una clara ocasión de gol. Dejar recibir al extremo en banda no es tan peligroso como si recibe en esta posición.
- Estar preparados para anticipar los pases horizontales a las bandas.
- En los centros desde la banda se tiene que marcar a los jugadores más próximos a la portería.
- Cobertura defensiva al central ante el movimiento del punta para recibir en largo.
- Explicación de diferentes errores del lateral con respecto a este tipo de organización defensiva:
 - Posicionamiento adelantado sin acosar al poseedor del balón
 - Posicionamiento en línea con el mediocentro. El pase interior elimina dos jugadores
 - Jugador adversario libre de marcaje esperando a recibir el pase interior del compañero.
 - Incorrecta defensa del espacio y en del marcaje del jugador.
- Acoso al extremo ante un balón aéreo con dificultad.
- Perfilarse mal en el espacio mirando sólo al poseedor del balón sin tener una referencia del jugador que penetra por su espacio.
- Posicionarse en cobertura cuando el central sale a presionar al delantero.



- Posicionarse en cobertura al central en saques de banda que van dirigidos al punta.
- Recuperar su posición rápidamente cuando es desequilibrado por el extremo para posicionarse por detrás de la línea de la bola y defender su espacio.
- En el momento que termina la acción ofensiva debe replegarse rápido para defender su espacio y estar en situación de dar ayudas al central.

Comportamientos defensivos del MEDIOCENTRO en situaciones de juego

- Crear situaciones de ventajas numéricas 2x1 cuando la bola entra para el punta. Ayuda defensiva para el central.
- Coberturas defensivas para el lateral
- Posicionarse en cobertura al central cuando el punta recibe de espaldas y próximo a la portería.
- Equilibrar la organización defensiva cuando se proyecte el lateral en ataque.



Ficha de documento

Título del proyecto	Certificación metodológica	
Código de proyecto	BWM-CTF	
Área	Deportiva	
Componente	Equipo Benjamín, Equipo Alevín	
Proceso	Etapa de aprendizaje en fútbol 7	
Tipo de documento	VÍDEO 5: CONCEPTOS DEL PUESTO ESPECÍFICO	
Ref. documento	BWM-CTF-AD-FOM-0013	
Título documento	El proceso defensivo. Defensa en zona	
Objetivo	Visualizar los conceptos defensivos del central, lateral y mediocentro en esta organización defensiva.	
Suministrador	BCNwinMethod	
Autor	Toni Cortés	Fecha: 19-10-2020
Revisado por	Toni Cortes	Fecha: 19-10-2020
Versión	V1.2	
Organización	Ejemplo para página web	
Lugar	Barcelona	Formato: Página web
Duración	0:45	

DEFENSA EN ZONAS



DINÁMICA DE LA DEFENSA EN ZONA CON EL SISTEMA DE JUEGO 1-2-3-1 (BLOQUE ALTO)

Estructura del equipo:

DISPOSICIÓN DE LA LÍNEA DEFENSIVA

2 centrales

DISPOSICIÓN DEL MEDIOCAMPO

1 mediocentro, 2 jugadores de banda

DISPOSICIÓN DEL ATAQUE

1 delantero

Equipos de nivel que presentan una formación con sistema 1-2-3-1

Posicionamiento defensivo ante una formación que presenta el mismo sistema 1-2-3-1:





Presión colectiva. Sincronización defensiva

- Posición defensiva en bloque alto.
- Superioridad numérica de los dos centrales y portero en la salida de balón con nuestro punta.
- Marcaje del mediocentro adversario por nuestro mediocampista.
- Nuestros dos centrales con el punta adversario en defensa zonal cambiando continuamente la marca con basculaciones y vigilancia defensivas.
- Los jugadores de banda encargados del marcaje de los extremos adversarios.
- Portero con disposición a actuar ante desplazamiento en largo a las espaldas de la línea defensiva
- El balón entra para el central con las siguientes actuaciones defensivas :
 - Temporización defensiva del punta retrasando la salida.
 - Acoso colectivo en banda cuando el central se relaciona con el extremo.
 - Salida de la presión del extremo adversario cambiando la orientación del juego para el central más alejado de la bola.
 - Nuestro mediocentro tiene que estar más adelantado para poder interceptar este pase.
 - Buen posicionamiento defensivo de nuestro jugador de banda ante el pase en largo del central del Sporting

Salida de balón por el central.

- Central del Sporting se incorpora en ataque y se relaciona con el punta.
- Presión defensiva intensa de nuestro punta para obligar al central a decidir rápido y no tener tiempo para pensar.
- Acoso intenso de nuestro central obligando a jugar hacia atrás para el central
- Basculación intensa y presión cuando entra la bola para el extremo



DEFENSA EN ZONAS

DINÁMICA DE LA DEFENSA EN ZONA CON EL SISTEMA DE JUEGO 1-2-3-1 (BLOQUE BAJO)

Estructura del equipo:

DISPOSICIÓN DE LA LÍNEA DEFENSIVA

2 centrales

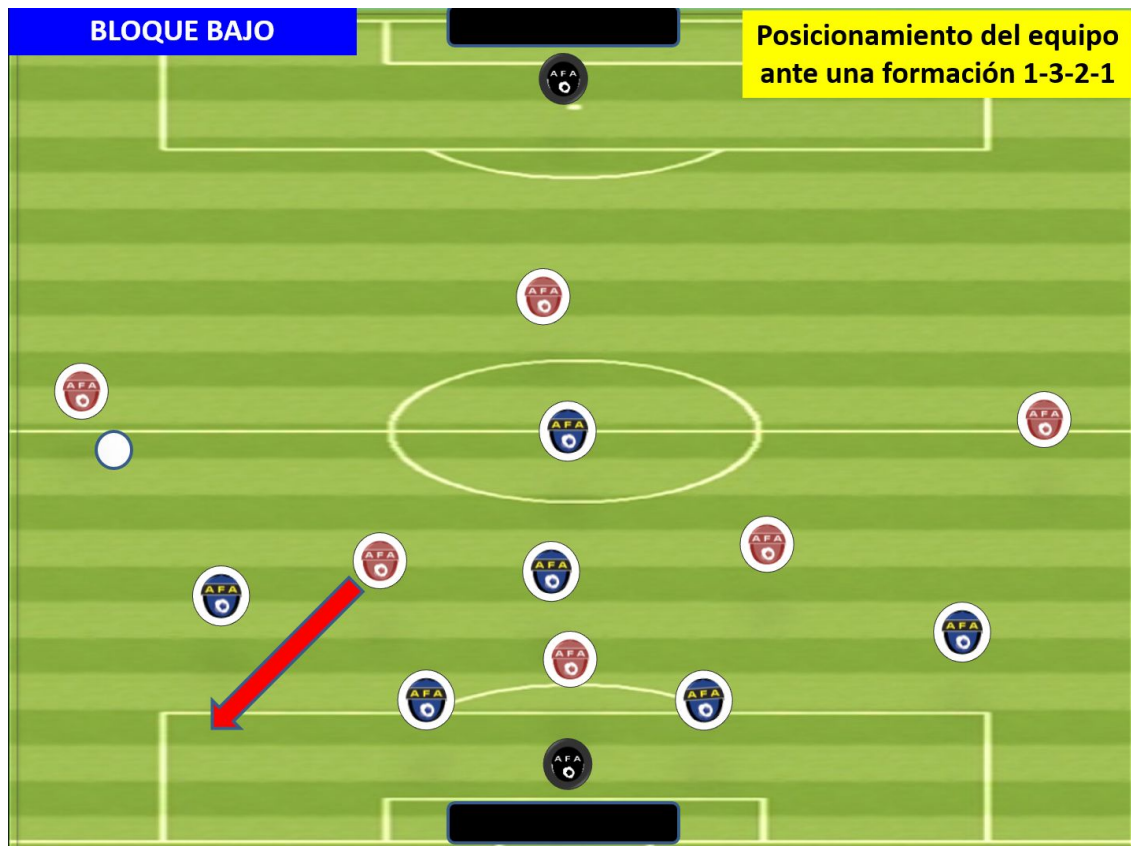
DISPOSICIÓN DEL MEDIOCAMPO

1 mediocentro, 2 jugadores de banda

DISPOSICIÓN DEL ATAQUE

1 delantero

Equipos de nivel que presentan una formación con sistema 1-3-2-1 con variante en 1-3-1-2





“Defensa del movimiento ofensivo del mediocentro abriéndose a banda y posicionándose a las espaldas del lateral para crear situación de superioridad numérica”.

Sincronización defensiva

- Posición defensiva en bloque bajo.
- Salida de balón del adversario por dentro con el central. El punta se posiciona dividiendo el pase entre lateral derecho y central del Athletic de Bilbao.
- El balón entra para el lateral izquierdo con las siguientes actuaciones defensivas :
 - El lateral sale a presionar
 - El mediocentro con vigilancia con uno de los pivotes vascos
 - Los centrales con vigilancia defensiva con el punta referencia.
 - El lateral izquierdo con marcaje al mediocentro más alejado del balón.
- El balón entra para el mediocentro bilbaíno que maniobra con calidad y sale del acoso defensivo del pivote cambiando la orientación del juego para el lateral derecho.
- Basculación defensiva con vigilancias defensivas.
- El lateral derecho progresa por banda mientras que el mediocentro le da línea de pase abriéndose a banda produciéndose las siguientes actuaciones defensivas:
 - El mediocentro va al acoso.
 - El central marca a la referencia
 - El central más alejado de la pelota en cobertura
 - El lateral izquierdo temporiza, divide el pase y con una buena entrada defensiva recupera el balón.

Ataque combinativo del equipo vasco con continuos cambios de orientación.

- Posición defensiva en bloque bajo.
- Basculaciones defensivas con vigilancias defensivas.
- Creación de superioridad numérica en la zona del lateral izquierdo



- El lateral derecho se incorpora en ataque aprovechado el movimiento del mediocentro para aparecer por detrás del lateral izquierdo del equipo africano, realizando un pase y progresando por dentro.
- Cobertura defensiva del central y permuta del lateral.

Basculación defensiva del mediocentro

- Posición defensiva en bloque bajo.
- Defensa al movimiento del mediocentro vasco que siempre da amplitud ofensiva y crea línea de pase con el lateral que se proyecta en ataque.
- Basculación defensiva del mediocentro con recuperación



Ficha de documento

Título del proyecto	Certificación metodológica	
Código de proyecto	BWM-CTF	
Área	Deportiva	
Componente	Equipo Benjamín, Equipo Alevín	
Proceso	Etapa de aprendizaje en fútbol 7	
Tipo de documento	VÍDEO 6: SISTEMA 1-2-3-1	
Ref. documento	BWM-CTF-AD-FOM-0013	
Título documento	El proceso defensivo. Defensa en zona	
Objetivo	Visualizar el comportamiento defensivo cuando juegas con el sistema 1-2-3-1	
Suministrador	BCNwinMethod	
Autor	Toni Cortés	Fecha: 19-10-2020
Revisado por	Toni Cortes	Fecha: 19-10-2020
Versión	V1.2	
Organización	Ejemplo para página web	
Lugar	Barcelona	Formato: Página web
Duración	0:45	

DEFENSA EN ZONAS



DINÁMICA DE LA DEFENSA EN ZONA CON EL SISTEMA DE JUEGO 1-3-2-1

Estructura del equipo:

DISPOSICIÓN DE LA LÍNEA DEFENSIVA

2 laterales y un defensa central

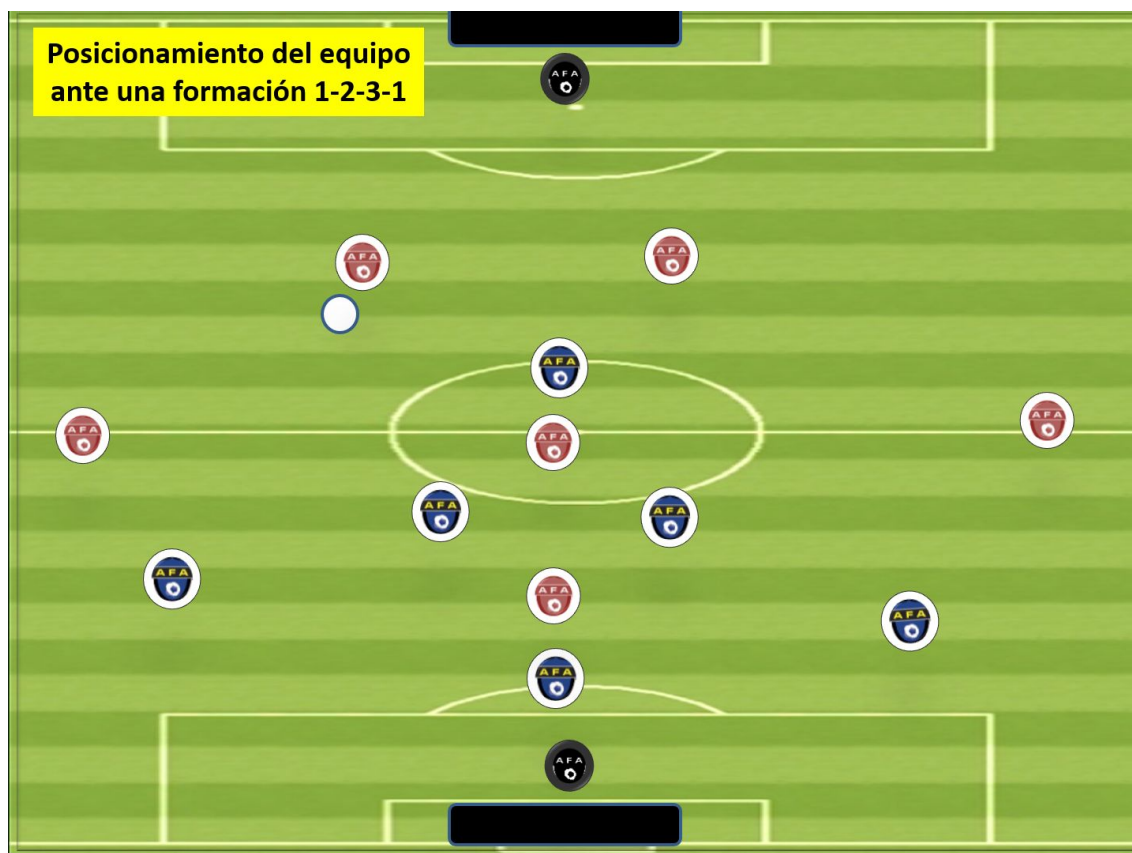
DISPOSICIÓN DEL MEDIOCAMPO

2 mediocentros

DISPOSICIÓN DEL ATAQUE

1 delantero

Equipos de nivel que presentan una formación con sistema 1-2-3-1





El balón entra en la banda para el lateral

- Posición defensiva en bloque bajo.
- Salida de balón fácil del adversario para superar nuestra primera línea al disponer una gran superioridad numérica 5x1: portero, 2 centrales, 2 laterales abiertos en las bandas contra un atacante.
- Presión intensa sobre el mediocentro adversario para obligar a jugar con pocos toques.
- Salida del central a la presión para no dejar girar al punta y obligar a jugar hacia atrás o hacia los lados.
- Cuando el balón entra en la banda presión del mediocentro y lateral izquierdo. El otro pivote en cobertura.
- El central con marcaje al punta adversario.
- El lateral derecho cierra y con vigilancia defensiva.
- Creación de situaciones con ventajas numéricas en la zona para la recuperación del balón.

El balón entra en la banda para el lateral y supera la presión del mediocentro

- Posición defensiva en bloque medio.
- El balón entra en la banda para el lateral izquierdo superando la presión del mediocentro y estableciendo una conexión con el mediocentro del Celta de Vigo que realiza un movimiento de desmarque en diagonal cayendo a banda y recibiendo a las espaldas del lateral derecho. El central sale a defender al espacio y el lateral izquierdo fija la marcación del punta.
- El mediocentro gallego juega en pared con el lateral izquierdo que progresa por dentro.
- Cobertura del mediocentro del lado contrario y anticipación del lateral izquierdo con despeje del balón.



Repliegue defensivo de los mediocentros

- Posición defensiva que pasa de bloque medio a bloque bajo.
- Circulación del balón con cambios de orientación por la línea defensiva del Fluminense.
- Acoso y presión intensa sobre el poseedor del balón.
- El balón entra por dentro para el punta brasileño que se desplazó a la zona del mediocampo para crear desequilibrio y superar con ese movimiento la presión de los mediocampistas.
- Repliegue defensivo de los mediocentros para posicionarse por detrás de la línea del balón.
- Disparo exterior del jugador brasileño. El mediocentro no llega a bloquear el tiro pero molesta.

Pelota directa en largo para el delantero centro

- Posición defensiva en bloque bajo.
- El central brasileño juega en largo para el delantero centro.
- Salida de la zona del central a la presión para no dejar girar y obligar a jugar hacia atrás.
- Laterales en cobertura ante la salida del central.
- Mediocampistas ayudan en el acoso creando ventajas numéricas en la zona.
- Acoso y presión intensa sobre el poseedor del balón con recuperación.

Comportamientos defensivos en conjunto ante posesiones largas del adversario.

- Posición defensiva que pasa de bloque medio a bloque bajo.
- Basculaciones de la línea de mediocampo y de la línea defensiva.
- Repliegue intensivo de lateral derecho y pivotes para posicionarse detrás de la línea de la pelota ante una mala actuación defensiva del lateral derecho en la defensa de la pared.
- Ayudas defensivas de los pivotes.



Cobertura incorrecta del lateral izquierdo ante la progresión del extremo por dentro

- Posición defensiva que pasa de bloque medio a bloque bajo.
- Cobertura del lateral izquierdo incorrecta ya que el delantero centro del Real Madrid ha caído a su zona.
- Aunque el defensor consigue interceptar el pase se tiene que tener en cuenta que si la pelota entra a la zona se produce un gran desequilibrio al eliminar a dos jugadores (mediocentro y lateral izquierdo).
- La cobertura tiene que realizarla el otro mediocentro más alejado de la pelota.

Creación de ventajas numéricas en banda

- Posición defensiva que pasa de bloque medio a bloque bajo.
- Creación de ventajas numéricas en banda izquierda con lateral derecho y mediocentro de ese lado para presionar al extremo del conjunto merengue.
- Cobertura del otro mediocentro que recupera el balón.
- Línea defensiva en cobertura con la línea de los mediocentros.

Sincronización defensiva de la línea de mediocentros con la línea defensiva.

- Posición defensiva en bloque bajo.
- Movimientos en cobertura de los mediocentros.
- Vigilancias defensivas y marcaje de los jugadores que están próximos de la línea defensiva.
- Control de juego defensivo.



Sincronización defensiva de la línea de mediocentros con la línea defensiva con ayuda del punta

- Posición defensiva que pasa de bloque medio a bloque bajo.
- Movimientos en cobertura de los mediocentros.
- Vigilancia defensiva y marcaje de los jugadores que están próximos de la línea defensiva.
- Presión del punta que apareciendo desde atrás recupera el balón al atacante.
- Control de juego defensivo.

Cobertura del mediocentro

- Posición defensiva en bloque bajo.
- Cuando el balón entra en banda izquierda para el extremo del conjunto madrileño el lateral derecho va a la presión y el mediocentro se posiciona por detrás en cobertura.
- Recuperación del balón



Ficha de documento

Título del proyecto	Certificación metodológica	
Código de proyecto	BWM-CTF	
Área	Deportiva	
Componente	Equipo Benjamín, Equipo Alevín	
Proceso	Etapa de aprendizaje en fútbol 7	
Tipo de documento	VÍDEO 7: SISTEMA 1-3-2-1	
Ref. documento	BWM-CTF-AD-FOM-0013	
Título documento	El proceso defensivo. Defensa en zona	
Objetivo	Visualizar el comportamiento defensivo cuando juegas con el sistema 1-3-2-1	
Suministrador	BCNwinMethod	
Autor	Toni Cortés	Fecha: 19-10-2020
Revisado por	Toni Cortes	Fecha: 19-10-2020
Versión	V1.2	
Organización	Ejemplo para página web	
Lugar	Barcelona	Formato: Página web
Duración	0:45	

DEFENSA EN ZONAS



DINÁMICA DE LA DEFENSA EN ZONA CON EL SISTEMA DE JUEGO 1-4-2

Estructura del equipo:

DISPOSICIÓN DE LA LÍNEA DEFENSIVA

2 laterales y 2 defensas centrales

DISPOSICIÓN DEL MEDIOCAMPO

2 mediocentros

Argumentos ofensivos para atacar un equipo con formación 1-4-2 en bloque bajo





- Paciencia en ataque. No estrellarse contra el adversario.
- Posesiones largas para ir desgastando y desequilibrando al rival.
- Movilidad ofensiva y movimientos de desmarque para dar salida al poseedor del balón.
- Intercambiar posiciones en ataque. Desdoblamientos ofensivos.
- Utilizar el disparo exterior para obligar a salir a los defensas.
- Amplitud ofensiva en ataque:
 - Los laterales deben jugar pegados a las bandas.
 - Realizar pases interiores entre lateral y central para aprovechar la proyección ofensiva de los laterales
 - Los puntas deben realizar movimientos en diagonal cayendo a banda para sacar a los centrales de su posición
 - Crear situaciones de superioridad numérica en banda. Dos contra uno.
- Alternar juego en amplitud con el juego en profundidad
- Cambios de orientación continuos:
 - con desplazamientos largos para no dar tiempo a la basculación defensiva.
 - con desplazamientos cortos creando densidad en un lado para jugar rápidamente por el otro.
 - para que los extremos resuelvan situaciones de uno contra uno.
- Intentar recibir entre líneas para de esta forma obligar a los centrales a salir de su posición.
- Provocar velocidad ofensiva en el juego:
 - con pases fuertes y tensos
 - con pocos toques para de esta forma dar circulación rápida del balón y no favorecer la organización defensiva. Combinaciones en pared



- no abusando de las conducciones ya que retarda la velocidad en el juego
 - provocar pases interiores tensos y rápidos, ya que si el jugador que recibe realiza un buen control orientado puede dejar desorganizada su defensa.
 - El poseedor siempre debe tener salida por detrás para garantizar la posesión del balón.
- Provocar de forma continua penetraciones:
 - Con los jugadores de segunda línea. Este desequilibrio tiene que ir acompañado de juego rápido y de primera con los jugadores que están más adelantados y que reciben de espaldas a la portería.
 - A espacios libres para provocar dos contra uno
 - Para fijar a dos defensores.



Ficha de documento

Título del proyecto	Certificación metodológica	
Código de proyecto	BWM-CTF	
Área	Deportiva	
Componente	Equipo Benjamín, Equipo Alevín	
Proceso	Etapa de aprendizaje en fútbol 7	
Tipo de documento	VÍDEO 8: SISTEMA 1-4-2	
Ref. documento	BWM-CTF-AD-FOM-0013	
Título documento	El proceso defensivo. Defensa en zona	
Objetivo	Visualizar el comportamiento ofensivo cuando juegas contra un equipo que presenta un sistema 1-4-2	
Suministrador	BCNwinMethod	
Autor	Toni Cortés	Fecha: 19-10-2020
Revisado por	Toni Cortes	Fecha: 19-10-2020
Versión	V1.2	
Organización	Ejemplo para página web	
Lugar	Barcelona	Formato: Página web
Duración	0:45	



DEFENSA EN ZONAS- CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA

Consideraciones a tener en cuenta en este tipo de organización defensiva:

Defender el pase perpendicular hacia la portería

- El primer objetivo es cerrar el pase interior a las espaldas del central o de los centrales dependiendo del sistema de juego utilizado ya que es el pase más vertical hacia la portería y el más peligroso. La línea defensiva debe cerrar el medio y dificultar este pase. El portero debe estar atento para intervenir.
- Los jugadores que forman la línea defensiva deben mantener unas distancias que facilite defender el pase perpendicular hacia portería.

Basculación de la línea defensiva

- Los jugadores deben de orientar el pase a la banda para que de esta forma el equipo pueda tener una segunda opción defensiva.
- La defensa bascula cuando recibe el extremo en el pasillo lateral dejando libre el pase al extremo del lado contrario. Basculación horizontal.

Recuperar el espacio

- El objetivo del trabajo defensivo es obligar al adversario a jugar hacia atrás. Cuando conseguimos este objetivo es muy importante recuperar espacio para dejar en fuera de juego a los atacantes y alejarlos de la portería. La referencia en fútbol 7 tiene que ser la línea de fuera de juego.
- Si el jugador de banda realiza el pase hacia atrás, la línea defensiva debe salir y conquistar la línea de fuera de juego antes que un jugador



controle el balón. En el momento que el balón sea controlado la defensa tiene que pararse para defender a los jugadores que se incorporan de segunda línea. Del mismo modo cuando hay un despeje de un defensa toda la línea defensiva tiene que salir hasta la línea de fuera de juego. No se debe defender dentro del área. El portero debe sacar a la línea defensiva del área.

Defensa de la portería

- En situaciones de superioridad numérica en ataque y cuando el extremo está en condiciones favorables para centrar, es prioritario defender la portería y a los adversarios que están más cerca de la portería, dejando libre a los jugadores más distantes.
- Cuando el extremo ha desbordado al lateral y se dispone a centrar, los defensores deben de defender las diferentes zonas de remate: primer palo, segundo palo, centro y zona de rechace.

Actuación del portero

- El portero no debe jugar en línea de meta. Ha de estar atento para intentar defender el pase interior. Situación privilegiada para analizar el juego. Es muy importante el juego de anticipación del portero.

Jugar entre líneas

- Un jugador que juega entre líneas no debe tener facilidad para recibir el balón y girarse, sobre todo entre nuestro centro del campo y nuestra línea defensiva, que es la zona más peligrosa.



Transición defensiva

- Actuación de la línea defensiva en transición defensiva
 - La línea defensiva se junta y cierra espacios
 - Repliegue intensivo de los jugadores del medio campo para posicionarse por detrás de la línea de la bola.
 - Temporizar la acción y orientar la jugada hacia la banda



Ficha de documento

Título del proyecto	Certificación metodológica	
Código de proyecto	BWM-CTF	
Área	Deportiva	
Componente	Equipo Benjamín, Equipo Alevín	
Proceso	Etapa de aprendizaje en fútbol 7	
Tipo de documento	VÍDEO 9: CONSIDERACIONES	
Ref. documento	BWM-CTF-AD-FOM-0013	
Título documento	El proceso defensivo. Defensa en zona	
Objetivo	Visualizar consideraciones importantes dentro de esta organización defensiva	
Suministrador	BCNwinMethod	
Autor	Toni Cortés	Fecha: 19-10-2020
Revisado por	Toni Cortes	Fecha: 19-10-2020
Versión	V1.2	
Organización	Ejemplo para página web	
Lugar	Barcelona	Formato: Página web
Duración	0:45	

EL ENTRENAMIENTO DE LA DEFENSA EN ZONAS



SECUENCIA DIDÁCTICA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE PARA EL ENTRENAMIENTO EN ZONA

FASE DE INICIO

- **TÁCTICA INDIVIDUAL EN EL 1X1 DEFENSIVO:**
 - Fundamentos defensivos individuales en el marcaje
- **CONCEPTOS DEFENSIVOS DE LA DEFENSA ZONAL.**
 - Del 2x2 al 3x3
 - Formas jugadas para asimilar los conceptos defensivos.
 - Inicio al trabajo de coberturas, permutas y cambios de oponente
- **INICIO DEFENSA DE 4**
 - En sistema 1-2-3-1 posicionando a los jugadores de banda como laterales.
 - Ataque con superioridad numérica.

FASE DE DESARROLLO

- **CONCEPTOS DEFENSIVOS DE LA DEFENSA ZONAL DE 4**
 - Basculaciones defensivas con vigilancias defensivas
- **CONCEPTOS DEFENSIVOS EN INFERIORIDAD E IGUALDAD NUMÉRICA**
 - Posicionamiento defensivo de los jugadores en situaciones de inferioridad numérica e igualdad numérica.
 - Presión sobre el poseedor con coberturas y permutas.



FASE DE PERFECCIONAMIENTO

- **AUTOMATISMOS Y PERFECCIONAMIENTO DE LA DEFENSA ZONAL DE 4**
 - Coordinación de la línea defensiva.
 - Comportamiento de la línea defensiva ante un centro desde banda hacia atrás.
 - Presión sobre el poseedor con coberturas y permutas.



Ficha de documento

Título del proyecto	Certificación metodológica	
Código de proyecto	BWM-CTF	
Área	Deportiva	
Componente	Equipo Benjamín, Equipo Alevín	
Proceso	Etapa de aprendizaje en fútbol 7	
Tipo de documento	VÍDEO 10: EL ENTRENAMIENTO DEFENSA EN ZONA	
Ref. documento	BWM-CTF-AD-FOM-0013	
Título documento	El proceso defensivo. Defensa en zona	
Objetivo	Visualizar secuencia didáctica de defensa en zona	
Suministrador	BCNwinMethod	
Autor	Toni Cortés	Fecha: 19-10-2020
Revisado por	Toni Cortes	Fecha: 19-10-2020
Versión	V1.2	
Organización	Ejemplo para página web	
Lugar	Barcelona	Formato: Página web
Duración	0:45	

APRENDIZAJE PROGRESIVO

01-08-2020 V1.2	Certificación	46
-----------------	---------------	----



Progresión didáctica de actividades de aprendizaje para la asimilación de los conceptos del marcaje en zona:

1- TÁCTICA INDIVIDUAL

- Posición básica defensiva en situaciones de 1x1
- Entrada
- Orientación defensiva en los centros desde banda

2- JUEGOS EN ESPACIO REDUCIDO

- Del 2x2 al 3x3

3- JUEGOS EN ESPACIO REDUCIDO

- El 3x3 con variantes

4- JUEGOS EN ESPACIO REDUCIDO

- Defensa zonal con incorporación progresiva de jugadores en defensa



Ficha de documento

Título del proyecto	Certificación metodológica	
Código de proyecto	BWM-CTF	
Área	Deportiva	
Componente	Equipo Benjamín, Equipo Alevín	
Proceso	Etapa de aprendizaje en fútbol 7	
Tipo de documento	VÍDEO 11: EL ENTRENAMIENTO DEFENSA EN ZONA	
Ref. documento	BWM-CTF-AD-FOM-0013	
Título documento	El proceso defensivo. Defensa en zona	
Objetivo	Visualizar una progresión didáctica del marcaje en zona	
Suministrador	BCNwinMethod	
Autor	Toni Cortés	Fecha: 19-10-2020
Revisado por	Toni Cortes	Fecha: 19-10-2020
Versión	V1.2	
Organización	Ejemplo para página web	
Lugar	Barcelona	Formato: Página web
Duración	0:45	



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Ejemplos prácticos de actividades para trabajar el marcaje zonal

- Defensa zonal con igualdad numérica 5x5 en medio campo
- Defensa zonal con superioridad numérica en ataque 5x4 en medio campo



Ficha de documento

Título del proyecto	Certificación metodológica	
Código de proyecto	BWM-CTF	
Área	Deportiva	
Componente	Equipo Benjamín, Equipo Alevín	
Proceso	Etapa de aprendizaje en fútbol 7	
Tipo de documento	VÍDEO 12: EL ENTRENAMIENTO DEFENSA EN ZONA	
Ref. documento	BWM-CTF-AD-FOM-0013	
Título documento	El proceso defensivo. Defensa en zona	
Objetivo	Visualizar ejemplos prácticos para trabajar el marcaje en zona	
Suministrador	BCNwinMethod	
Autor	Toni Cortés	Fecha: 19-10-2020
Revisado por	Toni Cortes	Fecha: 19-10-2020
Versión	V1.2	
Organización	Ejemplo para página web	
Lugar	Barcelona	Formato: Página web
Duración	0:45	

BIBLIOGRAFIA



- **“Fundamentación teórica de los principios defensivos”**.
Apuntes de TÁCTICA NIVEL 3 desarrollados por Juanjo Vila
- Artículo:
“Conceptos ofensivos para atacar una organización defensiva zonal de bloque bajo.”

<https://www.futbol-tactico.com/es/futbol/47/la-tactica-del-futbol/conceptos-ofensivos-para-atacar-una-defensa-cerrada.html>

- Artículo:
“La coordinación defensiva, en la defensa de 4 y defensa de 3, en situaciones de ataque con igualdad numérica y superioridad numérica”.

<https://www.futbol-tactico.com/es/futbol/16/la-metodologia-del-entrenamiento/el-ejercicio-de-toni-cortes-ines.html>