Defensa del 1v1

celucolchero

OBJETIVOS PRINCIPALES

Recuperación del Balón

Mediante robo sin infracción.

Evitar Progresión Rival

Mediante infracción o lanzamiento fuera del terreno de juego.

Mayor Probabilidad de Consecución

Llevar Zonas Factibles

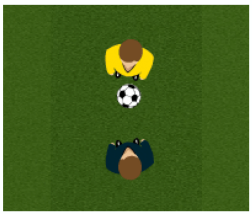
Zonas a las que deberemos "dirigir" al rival en su progreso (mediante nuestro perfilamiento) para disminuir sus posibilidades de avance.

¿Por Qué?

Disminución de Radio de Acción del Poseedor de Balón.

Distancia Lejana a Portería Ante Posible Golpeo.

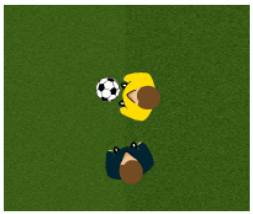
COMPORTAMIENTOS ANTE SITUACIÓN



Rival Perfilado Hacia Zona de Alta Concentración

Mayor posibilidad de progresión individual mediante regate.

Atención: Situación con mayor radio de acción.



Rival de Costado Protegiendo el Balón con Pierna Alejada

Posibilidad de progresión mediante apoyo con un compañero.

Atención: Posible ejecución de pared.



Rival No Perfilado Hacia Zona de Alta Concentración

Menor Posibilidad de Progresión.

Atención: Búsqueda de contacto del rival para provocar infracción.

PERFILAMIENTO

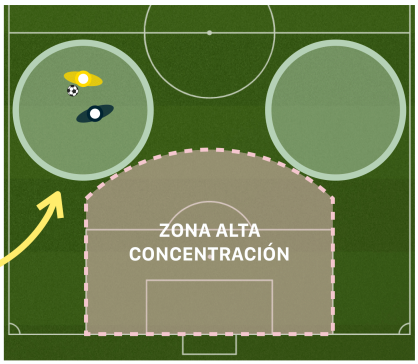
Lo marca

Posicionamiento Propio en Campo

En Relación a la Zona de Alta Concentración, Perfil del Rival (Ej: Regateador) o Generación de Superioridades (Ej: Ayuda Para 2v1).

Lugar Donde Llevar a Rival

Zonas Factibles Para Limitar el Radio de Acción.



Ilustraciones creadas por @celucolchero

ACCIÓN DE RECUPERACIÓN

RECUPERACIÓN BÁSICA

Interceptación del balón con la zona interior del pie tras un pase.

RECUPERACIÓN CON CARGA

Ganar posición del balón utilizando la carga legal con el hombro.

RECUPERACIÓN DESDE ATRÁS

Entrada desde detrás del rival evitando su giro hacia portería.

RECUPERACIÓN CON LA PIERNA POR DELANTE

Entrada con el pie por delante.

RECUPERACIÓN CON DESLIZAMIENTO

Entrada desde el lateral evitando su progresión.

RECUPERACIÓN CON BLOQUEO DE TRAYECTORIA

Interceptación de la trayectoria del balón tras un pase.

FUNCIONES PROPIAS DEL DEFENSOR



VISIÓN
Hacia Expresión Corporal Rival
Objetivo: Anticiparse a la Acción que Ejecutará

CUERPO
Posicionamiento Aguardando Distancia Óptima (~ 1,5m)

MANOS
Posicionar Sin Ocupar Espacio Anti Natural

PIERNA EXTERIOR
Preparatorio Cortar Progresión
Por Ejemplo: Realizar una Entrada

PIERNA INTERIOR
Preparatorio Taponar Posible Pase Interior

"La mejor defensa no es la más rápida ni la más fuerte si no la más inteligente."

Colchero, J.L. (2020)