

El següent article és un resum de la pràctica realitzada com a alumne al Curs Nacional d'Entrenadors de Futbol 2007-2008 i pertany a l'assignatura de Tàctica.

# CONTRAATAC

El sistema tindrà una característica ofensiva predominant. El nostre equip jugarà al contraatac. Per tal de poder utilitzar-lo amb garanties, anem a estudiar-lo.

## 3.1. Definició

És l'acció tàctica que consisteix a robar la pilota a l'adversari i intentar arribar ràpidament a la seva porteria, sorprenent-lo, de manera que no tingui temps d'organitzar-se defensivament i explotant els espais que deixà en avançar-se.

**Contraatac= neutralització ofensiva + recuperació de pilota + atac ràpid**

És un principi ambivalent, és a dir, és ofensiu però comença amb un concepte defensiu.

## 3.2. Característiques

Cal l'acció de pocs jugadors i es necessiten homes ràpids.

Pot tenir el seu origen en qualsevol zona del camp, encara que, indubtablement, quan més lluny de la porteria adversària, millor.

Un bon contraatac parteix d'una bona posició defensiva que fa caure en la trampa d'abandonar espais al contrari, però necessita, al mateix temps, als seus executors.

Necessita de jugador amb una visió ràpida del joc, seguretat tècnica, harmonia en els desmarcs de ruptura (preferentment en diagonal) i bona finalització.

## 3.3. Avantatges

- Esperar en llocs elegits i satisfactoris.
- Presenta una gran densitat defensiva.
- Sorprendre amb pressing seguit de progressió ràpida.
- No donar temps al replegament ni organització defensiva del contrari.
- No donar temps a cap tipus de marcatge pel contrari.
- No permetre que l'adversari pugui realitzar cobertures ni permutes.

## 3.4. Inconvenients

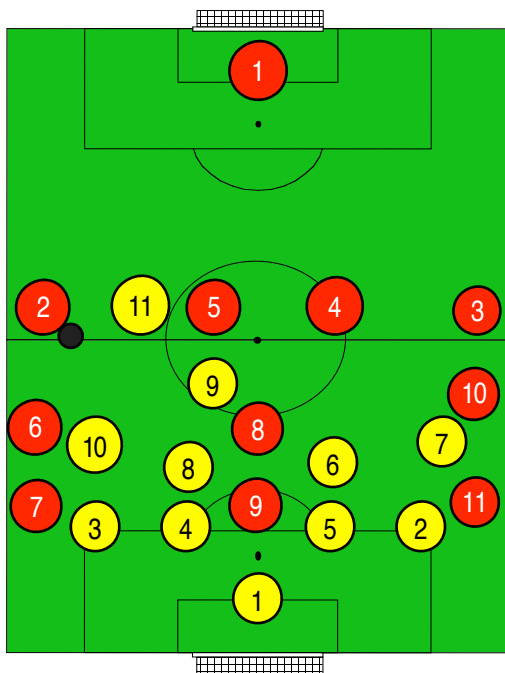
- No té control del joc.
- Depèn de les accions dels contraris.

### 3.5. Fases del contraatac

#### FASE DEFENSIVA

La fase defensiva es compon de 4 parts:

- a) El contraatac s'inicia des de la **defensa**. Cal **orientar** la defensa allà on es interessa per a robar la pilota amb pressing.



- a) Nosaltres realitzarem:

- 1) Replegament a zona 1, per deixar molt espai darrera de la defensa contrària.
- 2) Orientarem el joc de l'equip contrari a les bandes, deixant sortir als laterals per tal que li doni la pilota al banda. Per això direm als davanters que se situïn entre el lateral i el central per evitar que aquests rebin i surtin per bandes.

Vermells: Atacants  
Grocs: Defensors

- b) Cal establir **punts fixos de pressió** (zones, contraris i situacions de joc)

Nosaltres prendrem com a zones de pressió:

- 1) Quan el lateral (2,3) va a rebre la pilota, realitza un mal control o està d'esquena a la nostra porteria.
- 2) Quan el mig (6,8,10) va a rebre la pilota, realitza un mal control o està d'esquena a la nostra porteria.
- 3) Quan hi ha un canvi de joc llarg.

- c) **Neutralització** ofensiva del rival. Treball de pressing al posseïdor de la pilota i de pressing total.

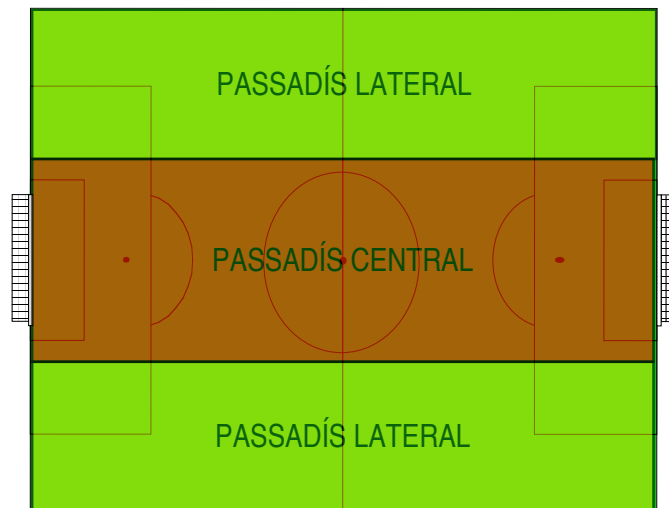
- d) **Recuperació** de la possessió de la pilota.

## FASE OFENSIVA

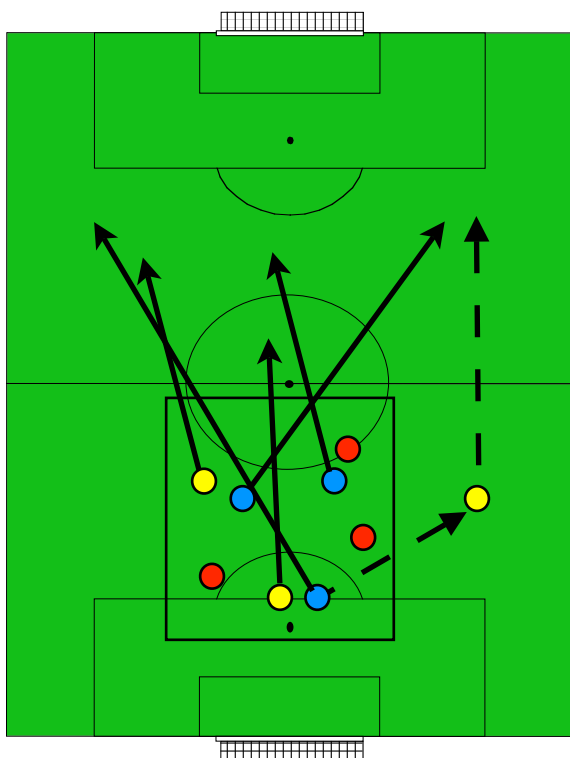
Després de robar la pilota cal sortir **el més ràpid possible** cap a la porteria contrària.

- Contraatac directe.** Passar ràpidament la pilota als puntes amb moviments prèviament estudiats amb un màxim de 2-3 jugadors i poques passades.
- Contraatac combinat.** Si no es pot fer un contraatac directe es passarà a un dels mig-centres per donar temps als altres jugadors a realitzar els moviments. Màxim 4-5 jugadors.
- Buscar sempre **superioritat numèrica** a la zona de la pilota.
- Mantenir un correcte **equilibri** ofensiu-defensiu.

El contraatac el realitzarem per 3 carrils que hauran d'estar sempre ocupats. Prioritàriament indicarem als nostres jugadors que la pilota ha d'anar pel centre per tenir més opcions de passada.



### 3.6. Exercicis per l'entrenament

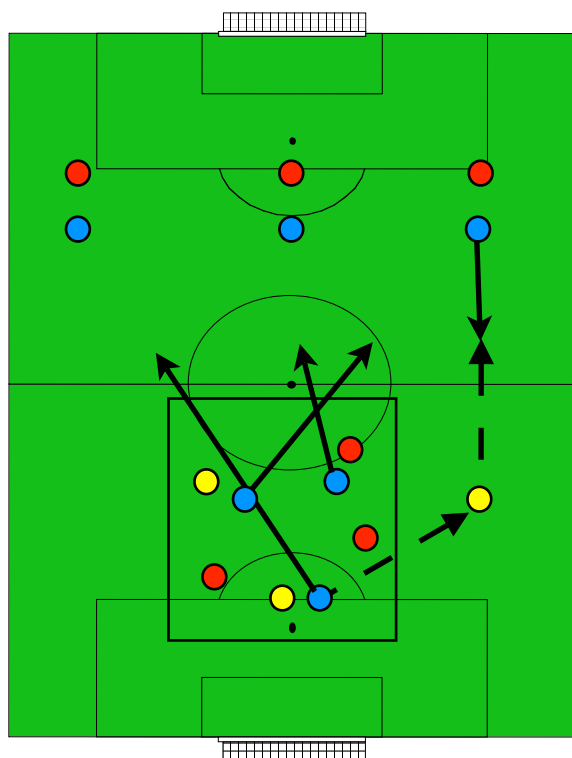


**Contraatac.** En un quadrat de 30x30mt. juguen dos equips. Un de 3 jugadors vermells i 2 grocs contra un altre de 3 jugadors blaus i un comodí groc situat a fora del quadrat.

Joc en inferioritat numèrica on els vermells i grocs intenten mantenir la possessió de la pilota. Quan l'equip blau roba la pilota, passa ràpidament al comodí groc exterior, qui farà una passada en profunditat buscant la incorporació ràpida dels tres jugadors que han robat la pilota per finalitzar a la porteria. Els jugadors grocs defensen el contraatac

**Variants:**

- 1- El comodí juga a dins del quadrat i es produeix un 5x4. Mateixa acció al contraatac.
- 2- Indicar consignes i moviments de contratac: creuaments, posició de la pilota, etc...
- 3- Que l'equip que perd la pilota faci replegament i pugui defensar el contraatac.

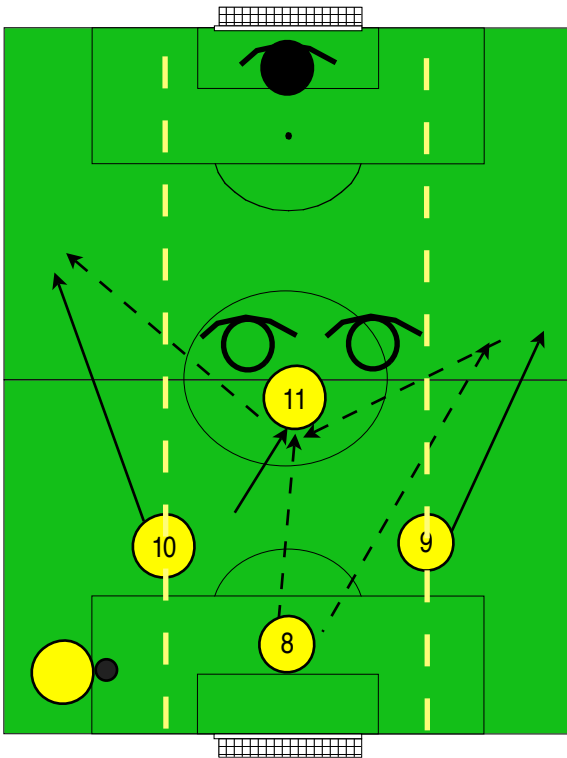


**Contraatac.**

Ídem que l'anterior però afegint 3 davanters amb 3 defensors. S'incorporen els 3 jugadors que han robat la pilota i realitzen un 6x3 a màxima velocitat.

**Variants:**

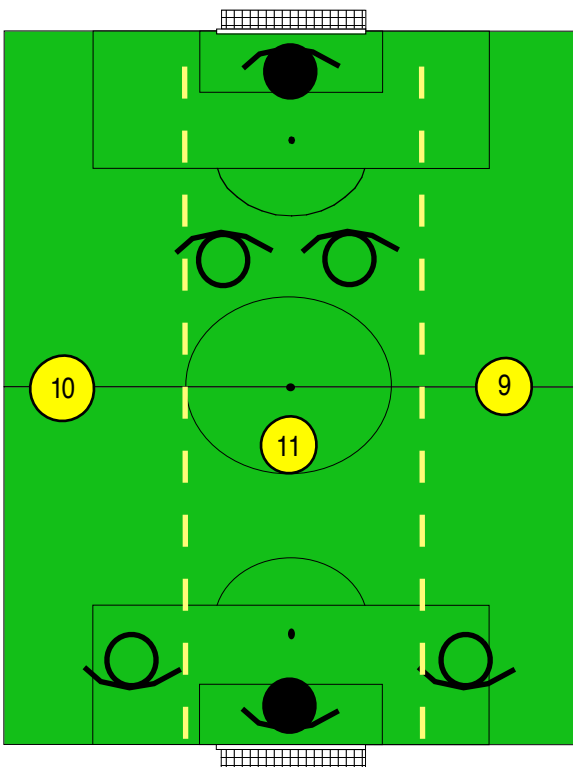
- 1- També s'incorporen els 3 jugadors que han perdut la pilota.



### Contraatac.

El nº 8 rep la pilota d'un company. En aquest moment 10 i 9 s'obren a les bandes i el nº 8 decideix.

- passada pel centre a l'11 => fixa i passada a banda.
- passada a banda => tornar la pilota al centre, fixa i passada a banda.
- Es finalitza en centrada i remat o en tir.

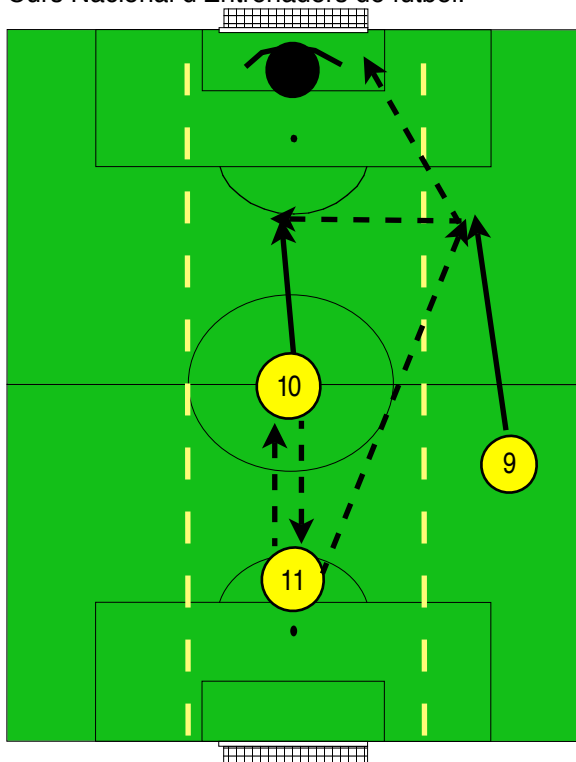


### Contraatac.

7 jugadors + 2 porters.

9, 10 i 11 busquen finalitzar un atac de 3x2. el jugador que xuta o perd la pilota repeteix l'atac amb els dos defenses cap a la porteria contraria contra els dos defenses que esperen.

Els atacants que no repeteixen l'atac esperen el torn de defensar.

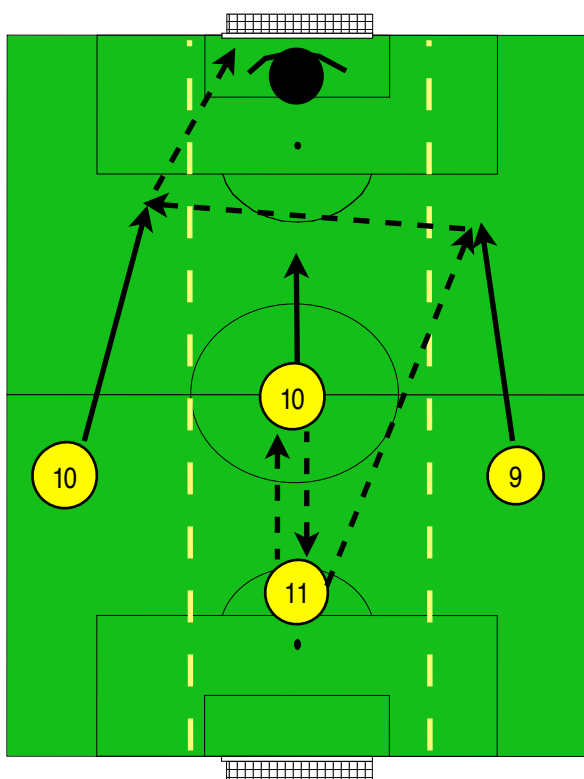


### Contraatac pel centre.

2 passadissos

11 passa a 10, que li torna de primera i 11 passa a banda a 9 que corre en profunditat. En funció de com li arribi la pilota decidirà:

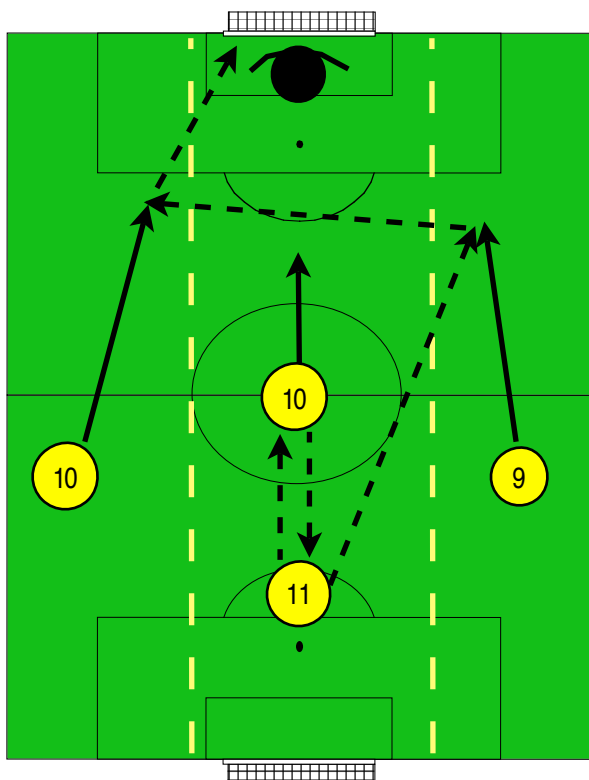
- a) tir directe
- b) passada al centre per què remati 10.



### Contraatac pel centre.

3 passadissos

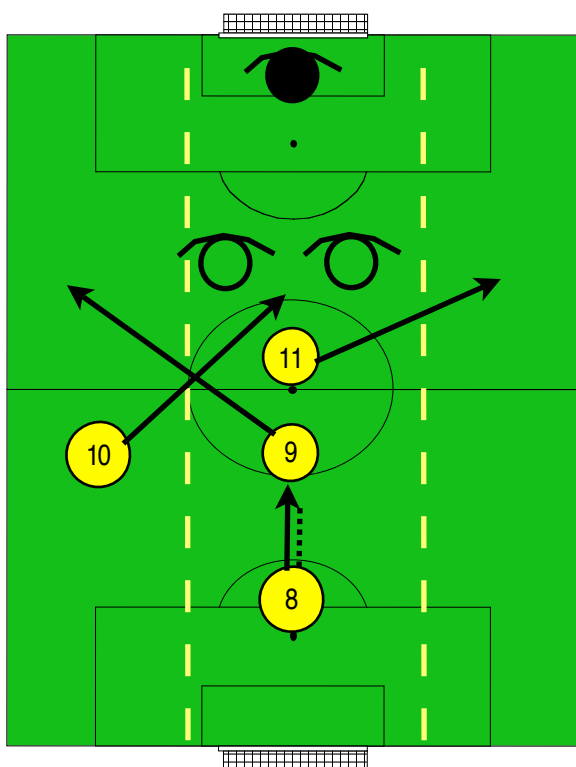
11 passa a 10, que li torna de primera i 11 passa a banda a 9 que corre en profunditat per passar a 8 que realitza un tir directe.



### Contraatac pel centre.

3 passadissos

11 passa a 10, que li torna de primera i 11 passa a banda a 9 que corre en profunditat per passar a 8 que realitza un tir directe.



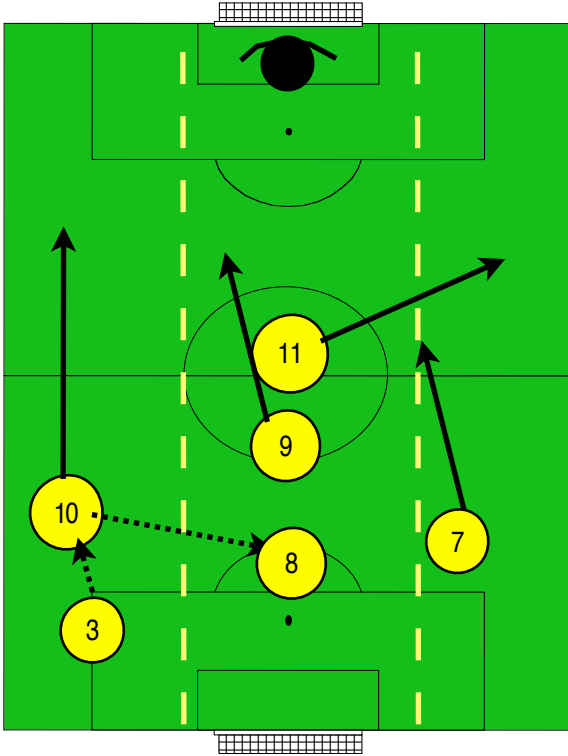
### Contraatac.

En el sistema 1-4-4-2 els puntes i mitjos defensen tal i com indica l'esquema. un cop roben a banda esquerre, la pilota va al jugador 8, que inicia la jugada conduint.

9, trenca a una banda, 11 a l'altre i 10 el centre que queda buit.

La norma és que 9 i 11 s'obren cadascú a una banda i 10 agafa el centre

8 escull una opció de tir en funció de la situació dels 2 defensors.



### Contraatac per banda.

Si roba lateral (3), sortida per banda a 10 ó a 8 (pel centre). La pilota ha d'acabar sempre al 8.

Els moviments són:

Punta (11) sempre al costat contrari d'on ve la pilota.

Mig contrari corre al centre

10 per banda

9 pel centre.

8 decideix la passada.

## **Com ens contrarrestaran el contraatac?**

Què hem de fer si ens contrarresten el contraatac amb...

### **Amb ocupació racional del terreny de joc**

Si iniciem el joc des de darrera i l'equip contrari està ben col·locat serà molt difícil realitzar el contraatac. Si no es pot fer contraatac s'elaborarà una jugada sortint per bandes.

### **Amb desdoblaments**

Amb una sortida ràpida després de robar no donarem temps als desdoblaments correctes. Però si ells ho fan bé serà difícil.

### **Amb replegament col·lectiu i cobertures**

Sortir ràpidament (contraatacs directes) per no donar temps al replegament.

Les cobertures les superarem amb canvis d'orientació llargs, utilitzant els 3 carrils.

### **Amb defensa en línia i fora de joc**

Els superarem amb entrades en contraatac des de la segona línia, essent els que trencaran el fora de joc els mitjos (bandes o mig centres) o els laterals realitzant desdoblaments amb els mitjos.

### **Amb pressing sobre el posseïdor de la pilota per tallar la iniciativa del jugador**

Els superarem amb superioritat numèrica, ajudes permanents, fent velocitat en el joc (1-2 tocs), canvis d'orientació, parets i mobilitat constant.

# BIBLIOGRAFIA

## LLIBRES

Conde, M; Alonso, A.: "Ejercicios técnico-tácticos con finalización". Colección preparación futbolística. 2004, Vigo, MC Sports.

López Rodríguez, M.A.: "Fútbol: movimientos tácticos para lograr superioridad numérica: cómo neutralizar los sistemas de juego". 2001, Sevilla, Ed. Wanceulen.

López Rodríguez, M.A.: "Fútbol: los sistemas tácticos: interpretación y aplicación". 2001, Sevilla, Ed. Wanceulen.

Vall-llovera, F.: "Apunts de l'assignatura Tàctica-3r nivell". Curs 07-08. Escola Catalana d'Entrenadors de Futbol.

## LLOCS WEBS

<http://www.entrenadores.info/>

<http://www.escoladefutbol.com/>

<http://www.entrenantfutbol.info/index2.html>

Dijous 29-11-07