

COMPETITIVE SOCCER ACADEMY

Entrenamiento Defensivo Individualizado

Especialización para centrales, laterales e interiores

Técnica. Táctica. Cognición. Rendimiento.



Que es este programa

Formacion defensiva especifica y aplicada al juego real

Desarrollamos futbolistas capaces de defender mejor cuando su equipo no tiene la posesion del balon. El trabajo individualizado mejora la lectura del juego, la postura corporal, la temporizacion y la capacidad de resolver duelos con mayor seguridad y eficacia.

Objetivo

Dotar al jugador de recursos propios para competir mejor en fase defensiva.

Enfoque

Trabajo tecnico, tactico y cognitivo adaptado a la posicion y al perfil del futbolista.

Resultado

Mas herramientas para anticipar, temporizar, interceptar y ganar duelos.

Los 4 pilares del entrenamiento

Una metodología clara para construir comportamientos defensivos solidos

Biomecanica y postura

Perfilacion corporal, centro de gravedad bajo, juego de pies y cambios de direccion.

Tactica individual

Distancia de intervencion, temporizacion, entrada, tackle e intercepcion.

Percepcion y decision

Scanning, identificacion de estímulos y lectura de líneas de pase.

Situaciones por posicion

Contenidos adaptados a centrales, laterales, interiores y coordinaciones.

Fundamentos biomecanicos y posturales

Base corporal

- Perfilacion corporal para orientar al atacante hacia zonas menos peligrosas.
- Centro de gravedad bajo para mantener equilibrio y reaccion.
- Apoyos cortos y rapidos, evitando cruzar las piernas.
- Cambios de direccion para responder a amagos y cambios de ritmo.

Impacto en competicion

Una mejor postura permite llegar antes, frenar mejor y orientar la accion defensiva con mas control. El detalle corporal influye directamente en la eficacia del duelo.

Conceptos tacticos individuales

- Distancia de intervencion segun velocidad, orientacion y contexto del rival.
- Temporizacion para contener y dar tiempo al repliegue del equipo.
- Entrada y tackle con timing correcto en estatico y en carrera.
- Intercepcion y anticipacion para cortar lineas de pase.
- Uso reglamentario del cuerpo para ganar posicion.

Defender bien no es solo quitar el balon. Tambien es saber cuando esperar, cuando orientar y cuando intervenir.

Temporizar = controlar el duelo sin precipitar la accion.

Percepcion y toma de decisiones

Entrenamos decisiones, no solo movimientos

Observar

Balon, cadera del rival y referencias reales del movimiento.

Escanear

Controlar entorno, espacios a la espalda y posibles lineas de pase.

Decidir

Elegir si contener, interceptar, saltar a la ayuda o proteger la linea de pase mas peligrosa.

Especializacion por posicion

Centrales

Acoso al receptor de espaldas, vigilancias defensivas, despeje orientado, cierre de pasillos interiores y dominio del juego aereo.



Laterales

Defensa del 1 vs 1 en banda, repliegue, bloqueo de centros, cierre del segundo palo y orientacion del extremo rival.



Interiores

Cobertura interior, cierre de lineas de pase, ayudas constantes y permutas para sostener la banda.



Coordinaciones defensivas clave

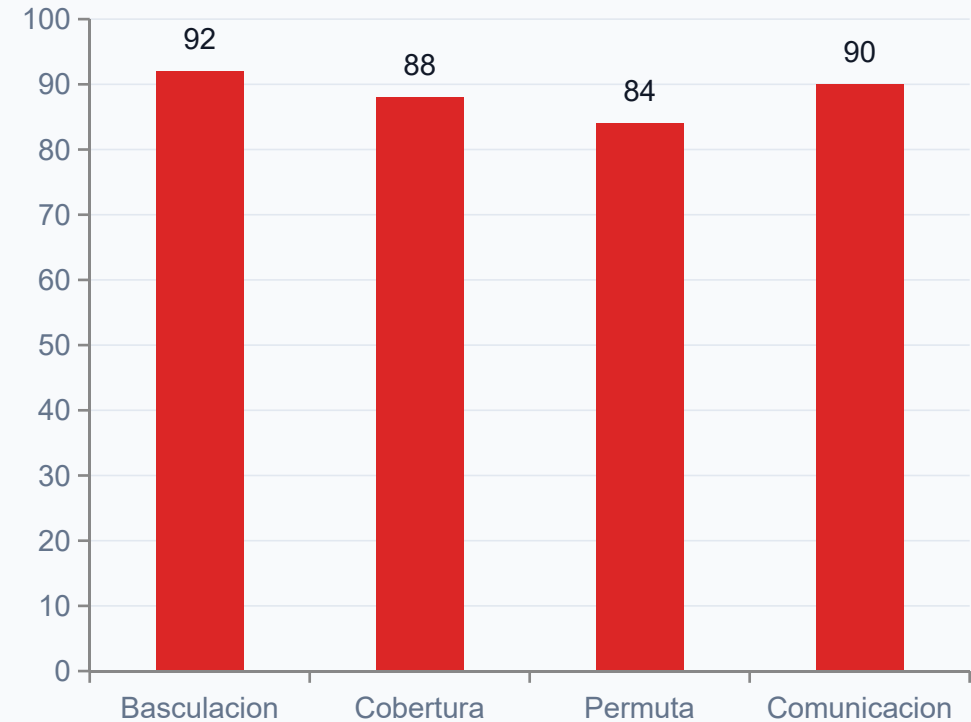
Defender bien tambien es entender la relacion con el companero

Central + lateral

Basculacion, coberturas, permutas y control de distancias para evitar pases entre ambos y proteger espacios interiores.

Lateral + interior

Presion al poseedor, cierre de la linea de pase interior y ayuda constante para evitar superioridades en banda.



Como entrenamos

Fase	Aplicacion
Visualizacion	Explicacion clara de conceptos y referencias de ejecucion.
Correccion individual	Ajuste tecnico y postural segun el perfil del jugador.
Tarea analitica	Repeticion controlada para automatizar comportamientos.
Situacion real	Trabajo con rival y sin rival para transferir al juego.
Competicion	Aplicacion de conductas en escenarios propios del partido.

Por que elegir este programa

- Trabajo especifico dificil de encontrar en sesiones colectivas.
- Contenidos adaptados a la posicion y necesidades del jugador.
- Mejora visible en duelos, perfil corporal y toma de decisiones.
- Transferencia directa a situaciones reales de competicion.

Mas conceptos. Mas herramientas. Mas rendimiento.

Competitive Soccer Academy