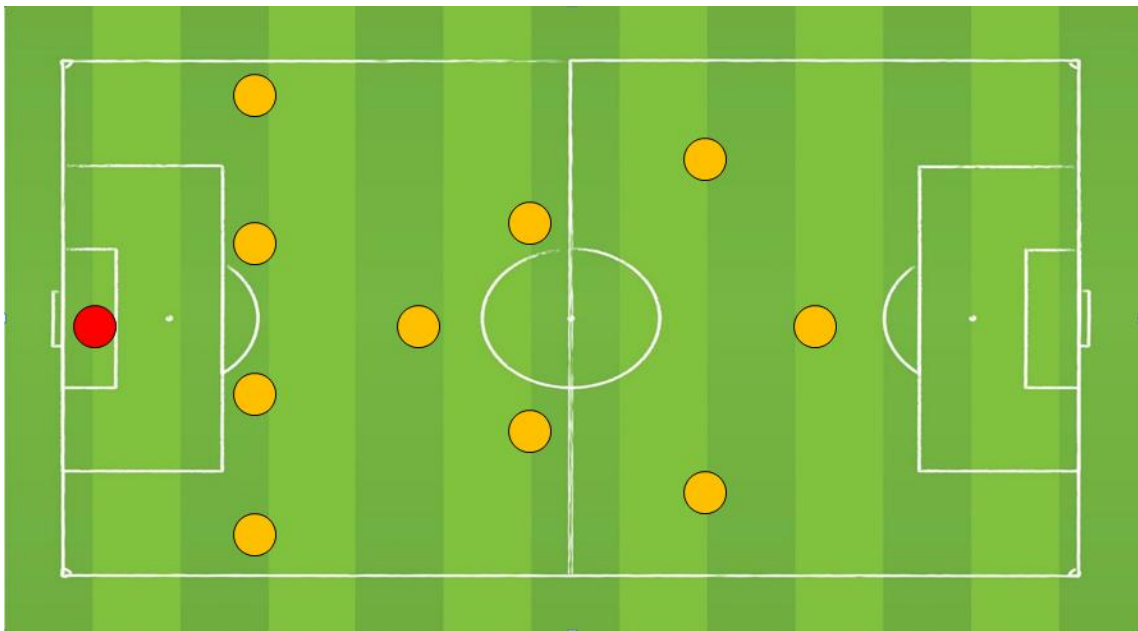


SISTEMAS



SISTEMA: 1-4-3-3



@IvanArmananzas



armananzas@gmail.com



682651739

INDICE.

1. ORIGEN.
2. PUNTOS FUERTES.
3. PUNTOS DEBILES.
4. COMO TRABAJARLO (OPINION PERSONAL).
5. EJEMPLO DE EQUIPO QUE LO UTILIZA.
6. PRINCIPIOS PERSONALES COMO ENTRENADOR.



1. ORIGEN DEL SISTEMA.

- Tiene su origen en el sistema 1-4-2-4, al retrasar a uno de los delanteros a la línea de centrocampistas, al no poder contar la mayoría de equipos con dos mediocampistas con tanta capacidad como la que se requiere para que sea eficaz el 1-4-2-4.

2. PUNTOS FUERTES.

1. Ocupación racional del terreno de juego.
2. Gran amplitud.
3. Permite muchas triangulaciones, las relaciones de los jugadores son triangulares.
4. Juego asociativo.
5. Juego muy ofensivo.
6. Posición fija de medio centro. Pivote actúa de ancla.
7. Permite asociarse bien en forma triangular y romboide, y con la aparición del tercer hombre.
8. Aumenta la eficacia del juego defensivo en la zona central al juntar más las líneas, respecto al 1-4-2-4.
9. Mejora el reparto de esfuerzos en el centro del campo, respecto al 1-4-2-4, además de distribuir con mejor criterio las posiciones en el terreno de juego.
10. Mejora el juego ofensivo, al escalonar a los futbolistas y permitir explotar con más eficacia la amplitud del juego por bandas.
11. Trata de aprovechar la calidad y el talento de los jugadores ofensivos en zonas peligrosas del área adversaria.

3. PUNTOS DEBILES.

1. Se puede generar mucho espacio a los lados del pivote. Depende de los jugadores que lo acompañen.
2. Se puede partir el equipo en dos: 5 y 5. Se sufre mucho en las contras.
3. Es un sistema de posición, no de incorporación. Difícil la incorporación de ciertos jugadores.
4. Precisa replegar a los jugadores con la intención de evitar los espacios entre líneas o que sean desbordados por pases largos detrás de los defensas, por lo que la recuperación del balón suele producirse muy cerca del área que se defiende.
5. En su concepción original no estaba pensado el 1-4-3-3 para presionar al rival cerca de su área, actualmente su funcionamiento se asemeja mucho al 1-4-5-1, donde la diferencia queda establecida en la posición de los extremos, que se retrasan hasta el centro del campo para defender 1-4-5-1 y se adelantan para atacar 1-4-3-3.

4. COMO TRABAJARLO (OPINION PERSONAL)

- Competición al máximo en los entrenamientos, entrenamientos muy intensos y de calidad. Xesco Espar: ***'En la competición y entrenamientos que haya poca diferencia entre nuestro peor día y nuestro mejor día'***.
- Utilizar los contenidos tácticos en espacios grandes. Para realizar sub sistemas de juego utilizar el juego reducido. El entrenamiento de la preparación física se realiza en el campo, con alguna acción del juego, por ejemplo un ejercicio de fuerza con un centro por parte de los laterales o extremos.
- Muy importante la preparación física.
- **Trabajo ofensivo:**
 1. Salida de balón.
 2. Finalizaciones con movimientos entre puntas y extremos.
 3. Ejercicios de circulación de balón, triangulaciones, equilibrio, movimientos laterales, mediocampo, exigencias específicas a delantero.
 4. Movilidad de delantero centro.
 5. Incorporación de los puntas a segundas líneas.
- **Trabajo defensivo:**
 1. Presión, repliegue, temporización, robo.
 2. Compensación defensiva.
 3. Recuperación rápida, y transición ofensiva, horizontalmente o verticalmente.
 4. Trabajo de ayudas defensivas, pivote, interiores, extremos.
 5. Vigilancia de intervalos horizontales y verticales.
 6. Trabajo ocupación de espacios.
 7. Perfiles defensivos, vigilancias en centros laterales.

5. EJEMPLO EL REAL MADRID:

- Ramos y Varane son los que marcan la línea de la defensa, luego Casemiro es el que esta de escoba y es el que hace las coberturas a los media puntas cuando rebasa la línea. También está al tanto de cogerle el sitio al central o el lateral cuando dejan la posición y es el que cubre su zona. Carvajal y Marcelo son los que hacen la presión a las bandas contrarias. Kovacic y Modric son los que mantienen en línea entre los dos, pueden ayudar a Casemiro saliendo uno de los dos media puntas a presionar y el otro media punta cuando el balón esta en banda contraria cierre para que estén dos manteniendo la línea. Después Cristiano se encargara de presionar al lateral y Benzema a tapar la vuelta de el central, el otro banda se encargaría de cerrar un poco más a la zona de Modric para acumular más gente en el centro del campo.



6. PRINCIPIOS PERSONALES COMO ENTRENADOR.

- Puntualidad.
- Disciplina.
- Intensidad.
- Competición.
- Buena relación jugador-entrenador.
- Continuidad en el entrenamiento, las líneas delimitan no limitan.
- No permito: Falta de actitud, desaires, indisciplina, tonterías, distracciones...