

# Iniciación al Marcaje Zonal

por **Bernabé Herráez** (Esp) < [bernafut@hotmail.com](mailto:bernafut@hotmail.com) >

- 
1. **INTRODUCCION**
    - 1- [Concepto de Marcaje . Tipos](#)
    - 2- [Importancia del marcaje zonal en la iniciación al futbol](#)
    - 3- [Ventajas del marcaje zonal](#)
  2. **ENTRENAMIENTO DEL MARCAJE ZONAL**
    - 1- [Introducción](#)
    - 2- [Metodología](#)
    - 3- [La Defensa . Aspectos generales](#)
    - 4- [Centro campistas . Generalidades](#)
    - 5- [Movimientos y evoluciones en el 1-4-4-2](#)
- 

En este artículo he pretendido exponer mi punto de vista sobre el marcaje zonal, y las ventajas que supone su utilización en la iniciación al fútbol. Mis impresiones son producto de la experiencia obtenida después de 25 años de profesión, por lo que no responde a modas transitorias, sino al convencimiento y puesta en práctica de una idea de forma sistemática.

El marcaje es el principio defensivo mediante el cual el jugador o equipo que no posee el balón, reduce distancias frente al jugador o equipo adversario con el fin de que no puedan jugar el balón e intentar arrebatárselo.

El marcaje puede ser de tipo individual, dividido a su vez en marcaje al hombre, zona y mixto, o de tipo colectivo formado por el marcaje combinado, zonal y mixto.

El marcaje en zona es aquel en el que el defensor marca al adversario que entra en su zona de trabajo pero sin abandonar ésta, aunque el atacante se marche incluso en jugada.

Si nos detenemos a observar un partido de fútbol jugado de manera informal por niños de 6 a 8 años, bien en la calle o en el patio del colegio, nos daremos cuenta de una serie de detalles significativos tanto en el juego defensivo como ofensivo, resaltando por encima de todos la prioridad absoluta por la posesión del balón.

## Características del juego defensivo.

- Gran cantidad de jugadores persiguiendo al poseedor del balón.
- No se preocupan de los jugadores que no tengan la pelota.
- Orientan su posición en el terreno de juego en función del lugar en el que se encuentre el balón.
- Reaccionan cuando tienen cerca el balón, mediante entradas descontroladas.
- No temporizan.
- No se preocupan de defender la portería.
- El objetivo prioritario es recuperar el balón.

## Características del juego ofensivo.

- Juego desordenado e individualista.
  - El poseedor del balón:
    - No ataca, sólo trata de conservar la posesión.
    - Huye de todos corriendo en cualquier dirección.
    - No busca apoyos ni pases.
    - Realiza mucha conducción y regate.
    - Tira en situaciones muy forzadas.
  - El compañero:
    - Mira siempre al balón.
    - Sigue al poseedor del balón.
    - Siempre pide la pelota.
    - Se coloca cerca del poseedor para recibir el balón, generalmente estático.

Centrándonos en el juego defensivo, creo que el tipo de marcaje que mejor se adapta a las características naturales de los chavales es el zonal, debido a que:

- 1. Permite una ocupación más racional del terreno de juego.
- 2. Evita los espacios libres al adversario.
- 3. Reduce el gasto físico innecesario.
- 4. Aumenta las posibilidades ofensivas de cualquier jugador.
- 5. Lo más importante es el balón, defendiendo o atacando.

El marcaje zonal exige una gran colaboración por parte de todos los jugadores, fomentando la interacción de todos sus elementos. Nadie queda excluido.

Con este marcaje los niños aumentan sus posibilidades de juego, participando activamente tanto en defensa como en ataque. Este protagonismo ofensivo se veía reducido, especialmente unos años atrás, con el empleo de marcajes al hombre (sobre el mejor jugador rival) y la utilización de la figura del libre.

Los jugadores empleados para el marcaje al hombre eran niños con pocas posibilidades técnicas, que destacaban por su capacidad física y corpulencia. Su participación en el juego ofensivo se limitaba a dar pases cortos y fáciles a los compañeros más cercanos, o a despejar lo más lejos posible evitando situaciones comprometidas. Con el paso de los años, estos chicos progresaban muy poco en el apartado técnico y ofensivo, aportando peligro tan sólo en las jugadas a balón parado en ataque.

El marcaje al hombre suele producir aburrimiento en los chicos, ya que lo que a todos les gusta es jugar con el balón, por encima de perseguir adversarios por el campo y sin tocar la pelota.

En mi opinión, y para finalizar, es un error la utilización de este marcaje, especialmente en la iniciación al fútbol ya que va en contra de la naturaleza de los niños. Es más productivo para el juego de ataque la participación de todo el grupo, sin excluir a nadie tal y como ocurre con la marca individual, aparte del desorden que se produce cuando se recupera o se pierde el balón, aspecto éste que queda solucionado con el marcaje zonal, mucho más equilibrado.

---

## ENTRENAMIENTO DEL MARCAJE ZONAL

Desde el punto de vista defensivo, el tipo de marcaje a realizar por un equipo es más importante que el sistema de juego a emplear. Quiero decir con esto, que los sistemas de juego van a tener un desarrollo muy parecido si el tipo de marcaje colectivo es el mismo.

Por ejemplo, un sistema 1-4-4-2 con marcaje zonal va a ser muy similar en lo defensivo a un sistema 1 3 4 3, ya que en ambos casos, la referencia del balón orientará claramente la posición de los jugadores, donde los más cercanos a la pelota tratarán de recuperarla o retardar su progresión, mientras que los más alejados ofrecen coberturas evitando espacios libres con respecto a los que inician la presión.

Para la enseñanza y aprendizaje de este trabajo, vamos a seguir la metodología propuesta por la Escuela Valenciana de Entrenadores de Fútbol, que consiste en aplicar los contenidos mediante movimientos, evoluciones y acciones conjuntas.

Los **Movimientos** son la 1ª fase del proceso, donde los jugadores desarrollan lo que se ha explicado desplazándose sin balón y sin la oposición de los adversarios.

Las **Evoluciones** son la 2ª fase, en la que se trabaja con balón pero sin contrarios.

Las **Acciones Conjuntas** son la 3ª fase, donde una vez asimiladas las enseñanzas de las etapas anteriores se practica el juego lo más real posible, con el balón y la oposición de los rivales, combinando las variables técnicas, tácticas, reglas, espacios, tiempo y aspectos comunicativos, en función del objetivo marcado por el entrenador.

En mi opinión, lo 1º que ha de tener claro el jugador es el puesto o la posición que va a ocupar en el terreno de juego a partir de la cual, realizará las acciones defensivas u ofensivas pertinentes, es decir, de qué juega y qué tiene que hacer.

## **LA DEFENSA . ASPECTOS GENERALES**

- Lo más importante es el balón. Nunca hay que perderlo de vista.
- Siempre presiona el defensor más próximo a la pelota.
- Los más alejados basculan hacia el lugar donde se encuentra el balón, ofreciendo coberturas y permutas en caso de ser desbordado el jugador más próximo al balón.
- Nunca miran hacia atrás. Siempre hay algún compañero que cubre su espalda.
- Si el poseedor del balón no está presionado, la defensa debe replegar rápidamente para evitar los espacios libres cercanos a su área.
- No se pretende dejar en fuera de juego al adversario de manera sistemática, tan sólo pretende aprovechar las ventajas de esta regla.

## **EJERCICIO PRÁCTICO**

### • **Movimientos. ( Sin balón y sin adversarios )**

Los ejercicios que a continuación se detallan, son aplicables a jugadores de cualquier edad. Cuanto más jóvenes sean, más referencias espaciales habremos de darles para que entiendan su función en el terreno de juego. A mayor edad, más en cuenta deberemos tener sus experiencias previas al concepto que estamos trabajando.

Dos líneas de 4 conos, una frente a la otra y separadas 5 metros. Cada cono (separado 3 metros del siguiente) de una de las líneas, está ocupado por un defensor, que a la voz del entrenador avanzará su posición hasta el cono más próximo de la otra línea, mientras que los compañeros basculan hacia el cono que dejó libre el jugador que salió a presionar. Para avanzar hasta la nueva posición, ( en la basculación ) se debe insistir a los jugadores en que corran de frente y no lateralmente, como ocurre en Balonmano.

La idea fundamental consiste en que en todo momento debe haber un jugador por delante de la línea, presionando, EL MÁS CERCANO, y tres por detrás ofreciendo coberturas, LOS MÁS ALEJADOS.

### • **Evoluciones. ( Con balón y sin adversarios )**

En este caso los jugadores ya no tienen la referencia de los conos. Se sitúan los 4 en línea y frente a ellos está el entrenador con un balón. El técnico irá desplazándose con el balón en los pies, en paralelo a los defensas, para que el más cercano salga a presionarle, basculando el resto del grupo hacia la zona del balón.

Se recuerda al grupo que la carrera ha de ser frontal y no lateral y que sólo presiona uno, el más cercano, el resto bascula.

Este ejercicio es aplicable para una defensa de 3, 4 ó 5 jugadores, aunque en este caso va dirigido a la de 4.

### • **Acciones conjuntas. ( Con balón y con adversarios )**

En esta fase el juego es real, puesto que los 4 defensores han de evitar encajar el gol que el equipo rival pretende conseguir.

Los atacantes juegan en superioridad numérica frente a los defensas, 7 contra 4, para que éstos últimos tengan más dificultades en coordinar sus acciones.

Los puntos a tener en cuenta son :

- Ante superioridad numérica atacante en la banda, dos contra uno, el defensa siempre ha de temporizar, focalizando su atención sobre el adversario más próximo a la raya, en espera de recibir ayuda de su defensa central. En ningún caso debe realizar entrada.
- Si el contrario tiene controlado el balón de espaldas a nuestra portería, tampoco es aconsejable la entrada, puesto que podemos cometer falta o ser desbordados. Hay que temporizar, para forzarle a jugar la pelota hacia su campo o a intentar la acción individual de cara al defensa, con todas las ventajas para éste.
- Posicionarse de forma correcta, es decir, ni muy juntos por el peligro que supondría el espacio que se deja libre en las bandas, ni muy separados debido a las pocas posibilidades de ayudas que esta situación presenta, especialmente por el centro.

## **CENTRO DEL CAMPO . GENERALIDADES**

Además de la importancia del balón como referente de la posición en el terreno de juego, de la presión por parte del más cercano y de la basculación de los más alejados, los centrocampistas han de jugar escalonados y muy cerca de los defensas, con el fin de evitar los espacios libres entre líneas, consiguiendo así recuperar la pelota con mayor facilidad.

Una de las situaciones defensivas que más le cuesta entender al jugador es el repliegue, cuando ha sido desbordado por el balón. Esta es una cuestión importantísima y que, en mi opinión, debe ser entrenada. El centrocampista que ha sido rebasado debe retrasar su posición con rapidez, para evitar el pase atrás del equipo contrario si éste no consigue progresar, propiciando de esta manera contraataques muy peligrosos favorables para nuestro equipo.

Quiero recordar, que los aspectos generales de los defensas y centrocampistas a los que me refiero, son los básicos a tener en cuenta a la hora de iniciar el entrenamiento del marcaje en zona, siempre desde mi punto de vista, abierto a posibles divergencias.

### **EJERCICIO PRÁCTICO**

- **Movimientos y evoluciones.**

Se sitúan a 1 portero, 4 defensas y 2 centrocampistas centrales con las siguientes funciones :

Los 4 defensas desarrollan sus cometidos defensivos explicados en puntos anteriores. Los 2 medios deben presionar escalonadamente en la zona central, dejando las bandas para los laterales, y prestando mucha atención al pase atrás del adversario en esos lugares del campo, ya que de lo contrario se puede producir, casi con total seguridad, un cambio de orientación muy peligroso que acaba en gol en un 90% de las ocasiones.

- **Acciones conjuntas.**

Juegan defendiendo una portería el portero, los 4 defensas y los 2 medios, contra el ataque de 9 o más rivales.

Se efectúan 6 ataques, cambiando a los defensores después de cada serie.

Al finalizar cada ataque se repiten los errores, para entender la causa que los motivó y ponerles solución.

Este trabajo es aplicable a los puntas, defendiendo ambos por delante de la línea de 4 defensores.

Una vez entrenado y asimilado por líneas el concepto zonal, pasamos a desarrollarlo los 11 jugadores al mismo tiempo mediante juegos basados en movimientos, evoluciones y acciones conjuntas.

### **EJEMPLO PRÁCTICO**

- **Juego de los 10 conos y los 9 balones :**

En  $\frac{1}{4}$  de campo se colocan 10 conos formando el dibujo del sistema 1-4-4-2.

Delante de cada línea, ( defensa, centro del campo y delantera ) hay situados 3 balones, 2 en las bandas y 1 en el centro.

A la voz del entrenador, los jugadores van a presionar el balón que se les indique, desarrollando cada uno la función que le corresponda, dependiendo de su posición en el terreno de juego con respecto al balón, es decir, que el jugador más cercano al balón señalado abandona su cono y se aproxima a la pelota, mientras que los demás basculan ocupando los conos libres, manteniendo la ocupación racional del terreno de juego.

Desarrollarlo a distintas velocidades, siempre de menos a más, hasta conseguir que sea muy real.

El paso siguiente sería quitar los conos como referencia espacial y repetir los movimientos anteriores, para finalmente, disputar un partido a campo completo frente a un rival, con el propósito de comprobar el grado de asimilación del trabajo y posibles modificaciones de futuro.