



QB Read, la lectura de la defensa

Parte 4. Entrenando a tu QB

En nuestros tres artículos anteriores hemos hablado de las tres primeras fases por las que pasamos como Coaches para conseguir preparar y literalmente “empaquetar” todo el material que nuestro QB necesita para hacer una buena lectura de la defensa y aplicar la ofensiva diseñada a su máxima capacidad.

Conceptos Previos.

Para poder explicar cómo realizar los drills de nuestros QBs vamos a necesitar una serie de conceptos previos. Tengo claro que todos los *Head Coaches* y Coordinadores Ofensivos a nivel semiprofesional son conscientes de estos conceptos, pero este artículo puede ser útil para aquellos coaches más jóvenes que estén progresando con su aprendizaje.

Hablaremos hoy del *Pass Drop* y su relación con las rutas. Pasaremos posteriormente a entender cómo se trabaja para automatizar nuestras progresiones y terminaremos con el punto principal atacando a la defensa.

Esta entrada es bastante más amplia, densa y profunda que las demás, así que he creado una Tabla de Contenidos para facilitar el acceso y la referencia.

Table of Contents

Conceptos Previos.....	1
Un poco de historia.....	2
Pass Drop.....	4
Drops y Rutas	5
Automatizar	7
Automatizar las rutas individuales	7
Automatizar las segundas y terceras opciones.	8
Automatizar la progresión	9
Leyendo contra la defensa.....	10
El 1v1. Atacando defensas individuales.....	10
Atacando Defensas Zonales. <i>Stretch</i>	12
Horizontal Stretch.....	15
Vertical Stretch	20
Entrenándolo.....	21

Un poco de historia.

Es importante conocer estos conceptos desde su origen para entenderlos correctamente. En muchos de los artículos que os propondré, tendremos pequeñas partes de historia. Cuando ahondamos en la historia nos encontramos con la solución a muchos de nuestros problemas del día a día.

Ya me habéis visto hablar de Mike Leach y el *Air Raid*. Leach, como Coordinador Ofensivo bajo Hal Mumme en *Iowa Wesleyan College* y en *Valdosta State University* cambió principalmente el modo de enseñar a los QBs y estandarizó grandes principios en nuestro deporte.

Siempre que se habla de juego de pase hay que hablar de la leyenda que todo el mundo cree conocer, la *West Coast Offense* y del genio futbolístico tras él, Bill Walsh. Ahora sería lo natural empezar a hablar de él.

Sin embargo, para hablar de pase, tenemos que hablar de Sid Gillman (abajo, en el centro), el verdadero padre del juego moderno de pase. Punto. Fue Gillman quien

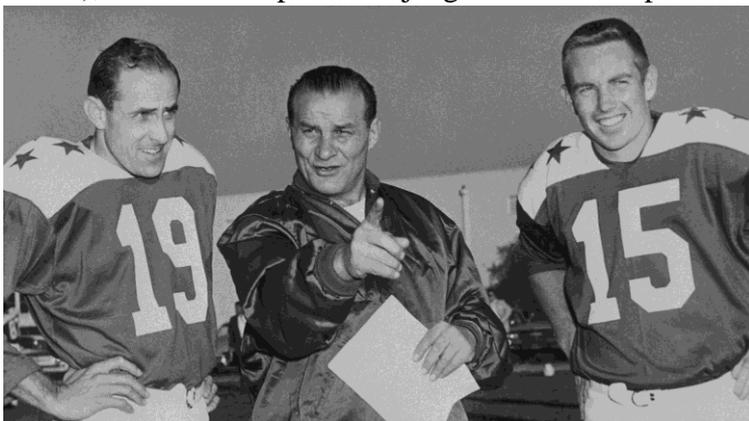


Ilustración 1. Sid Gillman. Source. ESPN

cambió el *football* actual de un juego basado en carreras impacto y pura fuerza, a un juego donde el pase dominaría en las siguientes décadas de manera clara. Sid Gillman creó el concepto de *Pro-Style Offense* y el concepto de *timing* y la idea de sincronizar los pasos de separación del QB (*drop*) con las rutas de los

receptores. Es también de Gillman la primera idea de estirar el campo vertical y horizontalmente a través de pases profundos y sincronizados, así como la idea de que es el pase quien abre el juego de carrera y no al revés, como era tradicional (y sigue siendo en muchos sitios). Gillman es posiblemente uno de los genios más infravalorados en la historia del *football*.

La técnica de los QB estaba en sus inicios y no existía una ciencia que explicara en términos biomecánicos el *footwork* para QBs, algo primordial en el entrenamiento de esta posición. En las notas de Gillman tenemos 7 conceptos dedicados al *timing* del juego de pase.

1. El *timing* en el pase es esencial. Es el elemento más importante.
2. Cada ruta tiene su propia temporización distintiva. A medida que se desarrollan rutas y patrones en el campo, se enfatizará el punto exacto del pase.
3. Toma notas mentales en el campo sobre la temporización del lanzamiento.
4. Si no puedes coordinar tus ojos y tu brazo para que el balón llegue a su lugar previsto de manera adecuada y a tiempo, no eres un pasador.

5. Mantener el balón en ambas manos a la altura del pecho es parte de la solución.
6. En general, *el timing* adecuado de cualquier pase implica poner el balón en el aire antes o cuando el receptor inicia su corte final.
7. Si esperas hasta que el receptor esté bien metido en su movimiento final, llegas demasiado tarde.

Si eres QB y te suenan estos conceptos porque tu entrenador te los perfora en la cabeza desde el día uno, piensa que Gillman ya decía esto en la década de los 50.

Otro detalle menos conocido de Gillman es que trabajó como acomodador en un cine. Se quedaba con los trozos de *film de football* que se mostraban en las noticias en los cines, se los llevaba y los estudiaba en su casa. Se le considera el pionero en estudiar *film*, algo que todos hacemos hoy en día.

Su revolución, sin embargo, llega más allá. Gillman tomó un enfoque prácticamente científico que se ve reflejado en todos los coaches que le siguieron. Fue de los primeros coaches que comenzó a diseñar jugadas con objetivos y a hablar de triángulos. Cada vez que veas una buena "bomba" en un partido *football*, piensa que se la debemos a Sid Gillman. Volveremos a Sid Gillman en otra de nuestras series, más orientada al juego de pase puro.

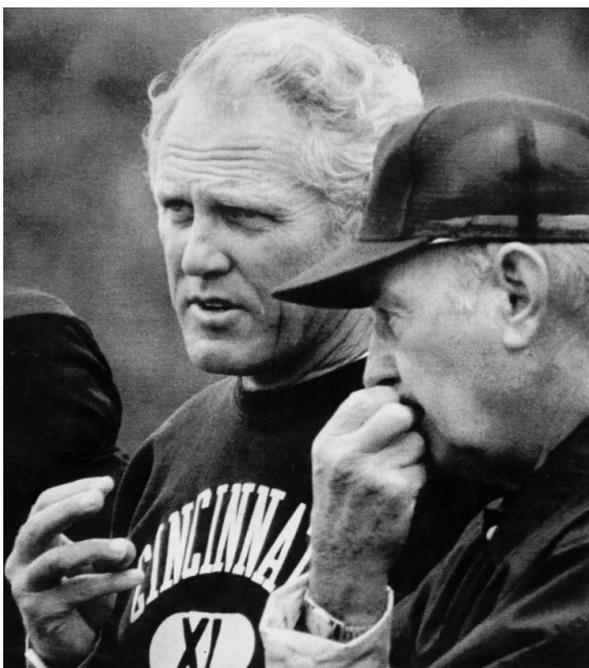


Ilustración 2. Bill Walsh & Paul Brown. Source: Brian Horton/AP

Continuando por la línea de Gillman, aunque ligeramente posteriores, el sistema que Bill Walsh y Paul Brown (a la izquierda) diseñaron en su época conjunta en Cincinnati y que evolucionaría hacia la *West Coast Offense* (llamada así por Bill Parcells), surgió, como tantas otras revoluciones, de un problema. La NFL era una liga de carrera y potencia a finales de los 60s, y los Bengals tenían una línea ofensiva queapestaba, ciertamente eran muy malos. De la necesidad surge el ingenio, y debido a esta situación, Walsh y Brown construyeron los fundamentos de esta ofensiva basada en el pase corto como un sustituto del juego de las carreras que eran incapaces de hacer.

Una lección que es más útil de lo que nos parece, incluso a nuestros niveles.

Este era un enfoque muy distinto al de

Gillman, que basaba su ataque en la instalación de pases profundos y exteriores para quitar jugadores de la zona de carrera lo que demandaba una OL que fuera capaz de aguantar todo el drop de un QB. Los QBs de la época se medían en la similitud de su brazo a un cañón de artillería. Nadie pensó que los pases cortos sirvieran para algo, ni siquiera Gillman.

El objetivo de Walsh era crear un ataque alrededor del QB y hacer que su trabajo fuera fácil. La clave principal era comprender cómo crear sincronización para pases más

rápidos y precisos que tuvieran un alto porcentaje de *catches*. Esto ha sido una referencia para nuestro deporte desde 1970.

Esto cambió el juego y elevó a la precisión de los QBs como su principal capacidad por encima de la potencia. Antes de la era de Walsh en San Francisco en los 80s, lo normal para un QB era tasas de completación ligeramente superiores al 50% y relaciones de touchdown/intercepción 1 a 1. Otto Graham, que jugó de 1946 a 1955, tenía un 55.8% en su carrera en temporada regular y un 174/135 en TD vs INT y es un *College y Pro Football Hall Of Fame*.

Esta nueva revolución del pase se basaba en la necesidad de cierta coordinación entre los 3 actores de un pase: El QB, el receptor y la línea ofensiva.

- El QB daba un número de pasos para saber cuándo lanzar la pelota.
- El receptor sabía cuándo el balón salía de las manos del QB y por tanto cuando girar la cara.
- La línea ofensiva sabía cuánto tiempo tenía que darle a su QB y como formar el *pocket*.

Como ésta es una serie basada en el QB, vamos a ver específicamente su técnica. El *pass drop*. Hablaremos de protección y de técnicas de receptores en otras series.

Pass Drop

La técnica de pies en sí, aunque originalmente solo era un mecanismo de sincronización en su diseño, demostró que ayudaba a los QBs, mecánicamente, con la precisión, el toque y la disciplina para controlar sus brazos. De esta manera se creó la técnica de *Pass Drop*, que ahora es universalmente utilizada en el mundo del *football*.

Y ya desde los tiempos de Walsh se crearon las estructuras basadas en tres cadencias de *Pass Drop*. Voy a indicar aquí el concepto clásico y a partir de ahí podremos trabajar.

- *3-Step Pass Drop*:
 - El más rápido de los tres, diseñado para liberar el balón entre 2 y 3 segundos. Clásicamente utilizado para el *Quick Game* del que hablábamos en el artículo anterior y que extenderemos aquí.
- *5-Step Pass Drop*:
 - *Pass Drop Intermedio*. Es el universalmente utilizado para las jugadas fuera del *Quick Game* en niveles de *High School*, semipro y amateur. Añadimos dos pasos completos a la técnica anterior. Liberación del balón entre 3 y 4 segundos.
- *7-Step Pass Drop*:
 - *Pass Drop Profundo*. Solo utilizado en *NCAA* y *NFL*. Demanda una línea ofensiva potente y es utilizado con protecciones complejas de 6 o 7 jugadores. Liberación del balón entre 4 y 5 segundos.

No hablaremos de este último en nuestro artículo. Es utilizado en *NFL* y *NCAA*, pero no en niveles amateur o semiprofesional.



Siempre que he tratado este tema, algunos coaches me hacen la pregunta. ¿Es esto aplicable si trabajamos en *Shotgun*? En innumerables ocasiones he visto equipos con QBs que están en *Shotgun* que reciben el balón y o bien no se mueven en absoluto o hacen un drop como si jugaran *under center*.

Normalmente en *Shotgun* se suele aplicar la fórmula de restar dos pasos al *drop*. De tal modo el *3-Step* se convierte en un *1-Step*, que es básicamente el paso de pivotaje o *shortstop*, mientras que el *5-Step* se convierte en un *3-Step*. Esto depende también de tu esquema de protección, de la movilidad de tu QB y de tu playbook en general, por nombrar algunos factores, pero en términos generales es así.

Una vez tenemos la parte del QB definida, pasemos a definir la parte del receptor.

Drops y Rutas.

A continuación, veamos ejemplos de rutas que se corresponden a los dos primeros *Pass Drops*. Esto implica que el QB debe salir de ese *Pass Drop* y lanzar la ruta sin hacer ningún ajuste más. Masterizar esto crea los grandes combos QB-WR que pueden desbalancear a un equipo. En Europa se ha usado este duo para sacar adelante equipos completos simplemente contratando dos *imports* en estas posiciones.

En un *drop* de tres pasos las rutas típicas de un receptor son:

- *Hitch*: 3 pasos de salida, 2 pasos de frenada y girar hacia dentro.
- *Speedout*: 1 paso adelante y girar al exterior (no es necesario un corte en seco). No se debe ir más de 5-6 yd de profundidad. Mejor volver hacia la LOS que profundizar. Es quizá la ruta más sencilla de lanzar.
- *Slant*: 3 pasos de salida, salir en 45° hacia el interior (tratando de no apuntar hacia un defensor)
- *Out*: 4 pasos de salida, romper en 90° fuera. Enseñar tratando de que el WR vuelva. Dificultad media porque el QB lanza antes del break.
- *Quick Corner*: 4 pasos de salida, romper en 45° fuera tratando de mantener distancia con la línea lateral.
- *Fade/Fly/Shoot*: WR exterior corre hacia delante tratando de superar al defensor por fuera. Es un concepto erróneo considerar esta ruta exclusiva del 5-Step Drop. Si tienes un QB que puede lanzar una 9 desde un 5-Step Drop sin que el receptor se detenga, vuelva o reduzca su velocidad, consévalo.

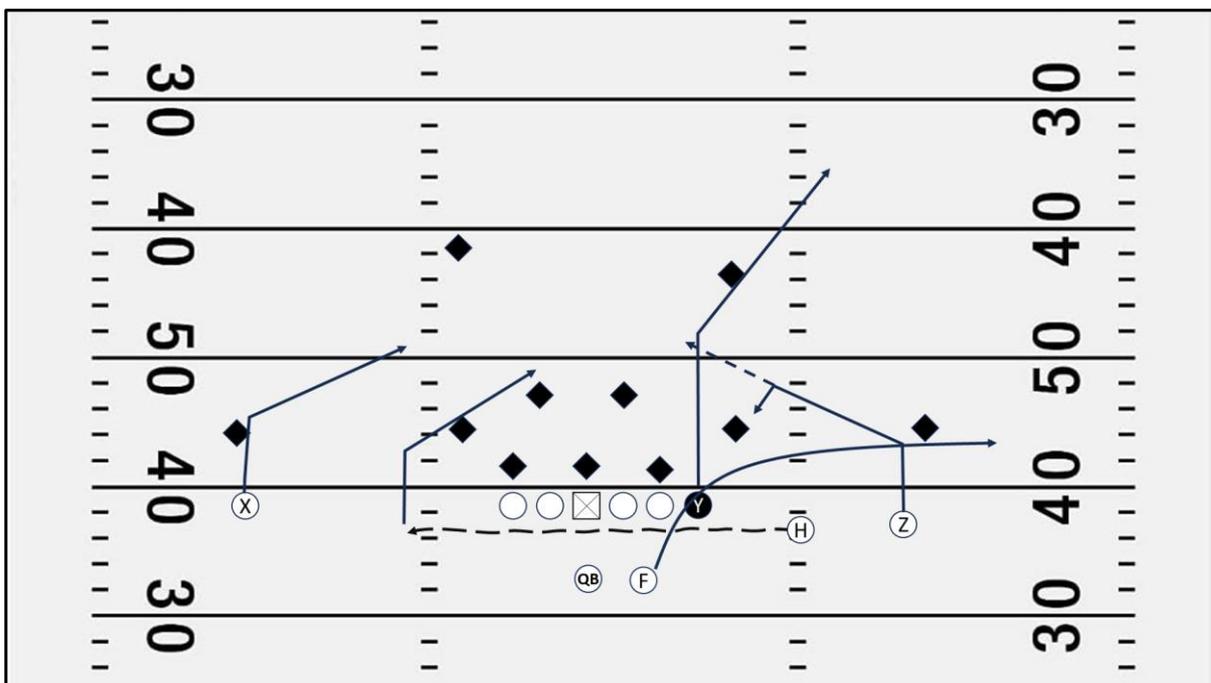
Por otra parte, en un drop de 5 pasos, las rutas que suelen acompañar son:

- *Skinny/Deep Post*: 7 pasos (o 10 yardas) para romper hacia dentro con un ángulo variable (30°-45°), según necesidad de la jugada.
- *Corner*: 6-8 Pasos (10-12 yardas) para romper hacia fuera con un ángulo variable (30°-45°), según necesidad de la jugada.
- *Comeback/Curl*: 8 Pasos de salida (o 12 yardas), 2-3 pasos para volver hacia fuera (*comeback*) o dentro (*curl*).
- *Deep Out*: 7 pasos (o 10 yardas) para romper hacia fuera en un ángulo de 90°.
- *Streak/Seam*: Ruta vertical interior, normalmente utilizada sobre las hashmarks.
- *Dig*: 6/8 pasos (10-12 yardas) para romper hacia dentro en un ángulo de 90°

Entraremos más en profundidad en todo esto en otra serie de artículos dedicada a la anatomía del pase que estoy actualmente preparando. Solo hablaremos de lo básico para poder entender un modelo de mecánica base.

Vamos a tratar de ver lo que acabamos de explicar con algunas jugadas elegidas de nuestro anterior artículo.

Vamos con el *Smash + Double Slant* con el que empezamos el capítulo 3.



En aquel momento indicamos que esta jugada se encuadraba dentro de las jugadas de *Quick Pass*. Esto implica que el QB tiene que hacer un *3-Step Drop*.

- Pero Coach, tenemos una ruta *Corner*. Esa ruta es una ruta de *5-Step Drop*.

Correcto, sin embargo, la jugada se encuadra dentro del grupo del *Quick Game*.

¿Cómo funciona esto? El secreto está en ese pequeño paso que dan los QBs después del drop y que se conoce como *hitch step*. Para muchos QB ese es el paso de coger "momentum", y puede usarse con tal fin, pero el uso principal es el de reajustar tu posición.

De tal modo, los pasos de esta jugada según elección serían:

Lado Izquierdo:

- X: 1-2-3 *Shoot*.
- H: 1-2-3 *Shoot*.

Lado Derecho:

- Z: 1-2-3 *Shoot*. (Esta ruta es una *Slant & Sit*). La versión original de la jugada es una ruta *hitch*, que es también una ruta en 3 pasos.
- Y: 1-2-3 **Hitch Shoot**.

- F: 1-2-3 **Hitch Hitch Shoot**. Se puede obviar el último *hitch* si se ha eliminado la ruta *Corner* (i.e. *Cover 4*) durante la progresión o en la lectura pre-snap.

Durante el tiempo del drop el QB está con los ojos en el lado donde va a lanzar y es en el último paso donde reorienta su pie izquierdo (si es un QB diestro) hacia el punto de lanzamiento.

En el caso más complejo (lado derecho) el QB utilizará cada *hitch step* para reorientar su cuerpo a donde va a lanzar al siguiente receptor. Aquí es donde enlaza la progresión de la que hablábamos en el capítulo 3 con el entrenamiento práctico del QB.

El entrenamiento del QB debe seguir unos pasos previos antes de lanzarse directamente con una defensa real. Es muy importante entender esto. Lo repetiré mucho. Esto es trabajo de pretemporada.

Automatizar

Tal y como estamos viendo todo comienza en la pretemporada. Es muy importante seguir una serie de pasos antes de entrar a trabajar directamente contra la defensa. Tu QB y tus receptores necesitan sincronizarse y crear memoria muscular de todos sus movimientos. El espacio para la genialidad y la improvisación viene cuando tus jugadores tienen una base fija. Eso se consigue con sudor y repeticiones, cientos y miles de ellas, hasta que todo sea un movimiento automático. Entonces es cuando la cabeza de tus jugadores podrá pensar en genialidades.

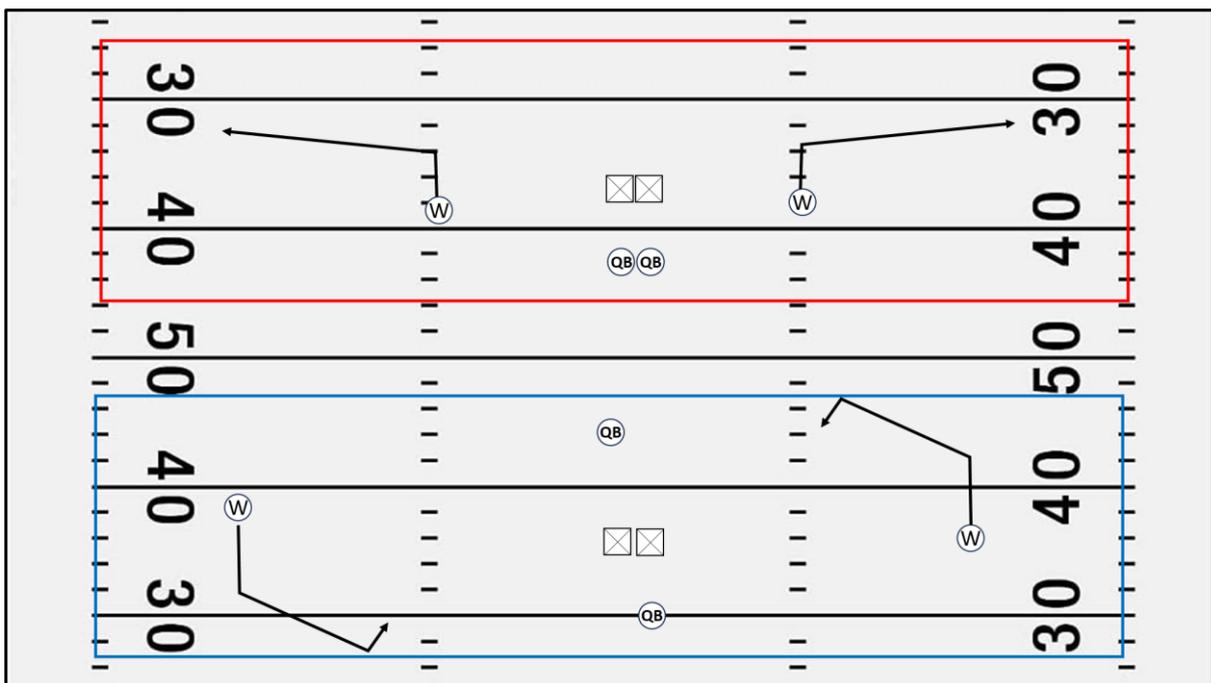
Automatizar las rutas individuales

Las repeticiones de un QB durante su entrenamiento con receptores deben hacerse siempre con *Drop* y *Hitch Steps*. Es una mala práctica entrenar y lanzar "cuando el QB vea adecuado". Eso lleva a tu QB a bloquearse rápidamente mientras busca opciones.

En base a esto, la preparación de tu pretemporada debe estar plagada de entrenamientos de sincronización del QB con sus receptores. Hay muchas formas de mejorarlos y optimizarlos para que durante el tiempo que dure el drill siempre haya alguien lanzando y siempre alguien cogiendo balones.

Una de las técnicas más utilizadas es usar dos o tres QB simultáneamente y una ronda organizada de WRs. Los drills en espejo horizontal o en espejo vertical suelen dar muy buen resultado aquí.

En la página siguiente podemos observar un ejemplo de esto con 4 QB y 4 grupos de receptores. El marcado en rojo sería un espejo horizontal, mientras que el azul es un espejo vertical.



Es vital que tu QB sea capaz de automatizar su *3-Step Drop*, *5-Step Drop* y los *Hitch Steps* en todas direcciones con la mecánica adecuada para que pueda dedicar su mente a pensar en otras cosas diferentes a lanzar el balón.

Nunca incluyas una ruta en tus esquemas que no hayas automatizado. Es simple.

Automatizar las segundas y terceras opciones.

Como hemos visto la ruta *corner* se puede lanzar de dos maneras. Desde un *5-Step* y desde un *3-Step + Hitch*. Es importante que trabajes ambas con tu QB. Y es igualmente importante que en el primer caso trabajes la progresión de la ruta. Si estás trabajando la jugada de antes debes hacer que el final del *3-Step Drop* acabe para lanzar la *Slant & Sit* (o la *hitch route* si te gusta más) y luego haga el *hitch* adaptado para lanzar la *Corner*. Con las suficientes repeticiones, tu QB no tendrá que pensar esto. Muchos QB coaches recomiendan también que al final de cada paso haga un *fake pump*, es decir, un gesto de lanzar sin separar las manos del balón. Esto es algo que creo que debe añadirse posteriormente al perfeccionamiento de los pasos y los lanzamientos, porque representa un movimiento extra que puede dificultar la mecánica para QBs nuevos.

En el caso de la tercera opción, el *Flat* del F, el procedimiento es el mismo. Lanza esta ruta en todos los estados de la progresión. Como vimos en el artículo tres. El QB puede eliminar la ruta *Corner* si el Safety está muy exterior respecto al Y (*outside leverage*), con lo que la ruta del F se puede entrenar en *+1 Hitch* o en *+2 Hitch*.

En este artículo haremos menciones a lanzar *hot routes*. Es un tema que no es simplemente "lánzala de donde venga el blitz" pero no entraremos mucho más allá.

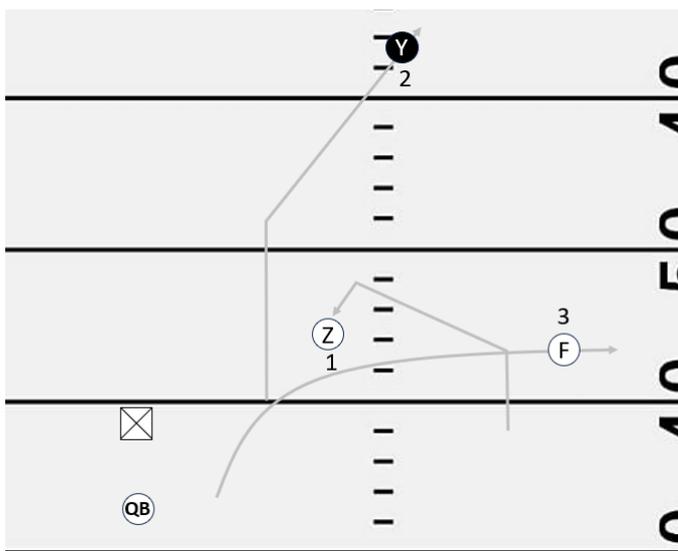
Automatizar la progresión

Una vez has automatizado tus rutas (incluyendo las segundas y terceras opciones) y has practicado todos tus combos, el siguiente paso es automatizar la progresión. Es necesario comprender que automatizar la progresión no va a funcionar bien si no has automatizado las rutas anteriormente. Tu QB lo ejecutará muy lento y esto dará problemas de sincronización con tus receptores.

El foco de automatizar la progresión es mejorar el rendimiento de QB *post snap*, es decir, una vez ha tomado su elección. En el caso de nuestra jugada hay dos opciones: *Slants* y Progresión. *Slants* la debemos tener más que automatizada a estas alturas, así que nos centraremos en la progresión.

Uno de los mejores drills para hacer la progresión maximizando el número de repeticiones es poner todas las opciones situadas en el punto donde se recibe el pase. Para saber esto simplemente lanza a tus receptores en cada ruta individual con el *timing* adecuado. Allí donde la atrapen déjalos parados.

En nuestro caso tendría este aspecto:



El coach se sitúa detrás del QB, que realiza su snap y su Drop. El coach indica a un receptor y este sube los brazos. El QB sigue su progresión y lanza al jugador con los brazos levantados. El aumento de dificultad de este drills es retrasar el momento de la señalización para estresar al QB. En un principio se puede hacer la señal al snap y luego ir haciendola cada vez mas tarde.

Éste es, claramente, un drill de pretemporada, pero no está de más hacer reps durante los entrenamientos previos al partido.

Como podemos ver en estos primeros tres pasos, lo que estamos haciendo es trabajar la automatización de los movimientos del QB. En este último drill hemos trabajado un poco la presión del QB a la hora de tomar su decisión, pero no es más que una extensión del drill de automatización de la ruta.

Hasta este momento no tenemos en absoluto ninguna lectura de la defensa.

Leyendo contra la defensa.

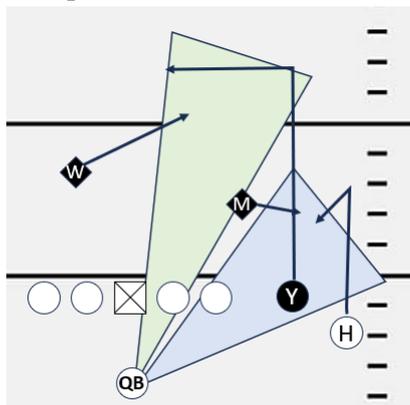


Ilustración 3. Mike Leach. Rebecca Noble/Getty Images

Mike Leach (izquierda), uno de los padres del *Air Raid* y posiblemente uno de los *coaches* que más ha contribuido al juego de pase en nuestro deporte, siempre decía que la magia de su sistema era que el jugador solo tenía que buscar espacios abiertos en “lo verde”. Muchos especialistas en este sistema de juego coinciden en que lo importante no es leer defensas sino leer huecos.

Como él y otros indicaron, nuestros ojos están fisiológicamente diseñados para fijarse en objetos. No somos un *scanner*. Si queréis hacer la prueba, tratad de mirar a vuestro alrededor solo moviendo la cabeza y con los ojos fijos durante un rato. No veréis nada, y posiblemente terminéis mareados.

Pero para lanzar a la zona “verde” no sirve cualquier pase. Ejemplos clásicos de malos diseños donde simplemente “lanzar a lo verde” conlleva intercepciones son esquemas de pase tales como este.



El QB lee su primera opción (azul), y la abandona al leer al M para pasar al siguiente jugador durante su drop. Sin embargo, por la propia naturaleza que tenemos de fijar objetos y no escanear, no vemos al WLB que está subiendo a su zona entrar en la zona de peligro de la ruta del Y. Los ojos del QB y la ruta van en la misma dirección. Es por esto por lo que muchas rutas interiores (como esta *Dig*) se usan en el *backside* de la jugada o exteriores en esquemas de progresión

de dentro hacia fuera.

Como vemos, es extremadamente necesario aumentar la conciencia del entorno de tu QB y esto se hace con prácticas orientadas al pase contra defensas y focalizadas en una correcta lectura de “lo verde”. Esquemas de prácticas donde solo se sitúan los defensores mínimos suelen dar problemas de este tipo en partidos porque simplemente durante la práctica ese jugador “no estaba ahí”. Del mismo modo, el diseño de tus jugadas determina enormemente el resultado según defensa contra la que se enfrente. No vale simplemente dibujar líneas en un papel. Esto lo hablaremos en futuras series.

Una vez explicado esto, vamos a proceder a algunos de los modelos de drill para poder trabajar con tu QB y hacer que la progresión y su lectura sean efectivas.

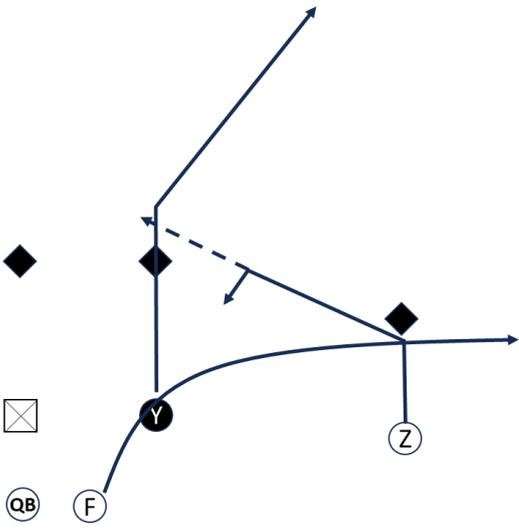
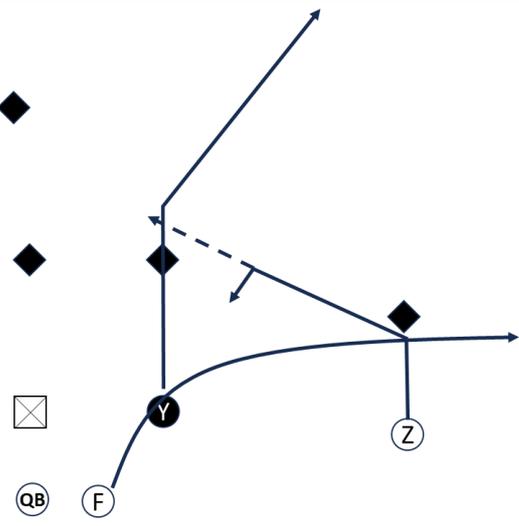
El 1v1. Atacando defensas individuales.

Es muy importante para tu QB (y sobre todo para tus WRs) seguir la secuencia de manera estricta durante los drills de 1 vs 1. Estos, una vez más son drills que debes tener

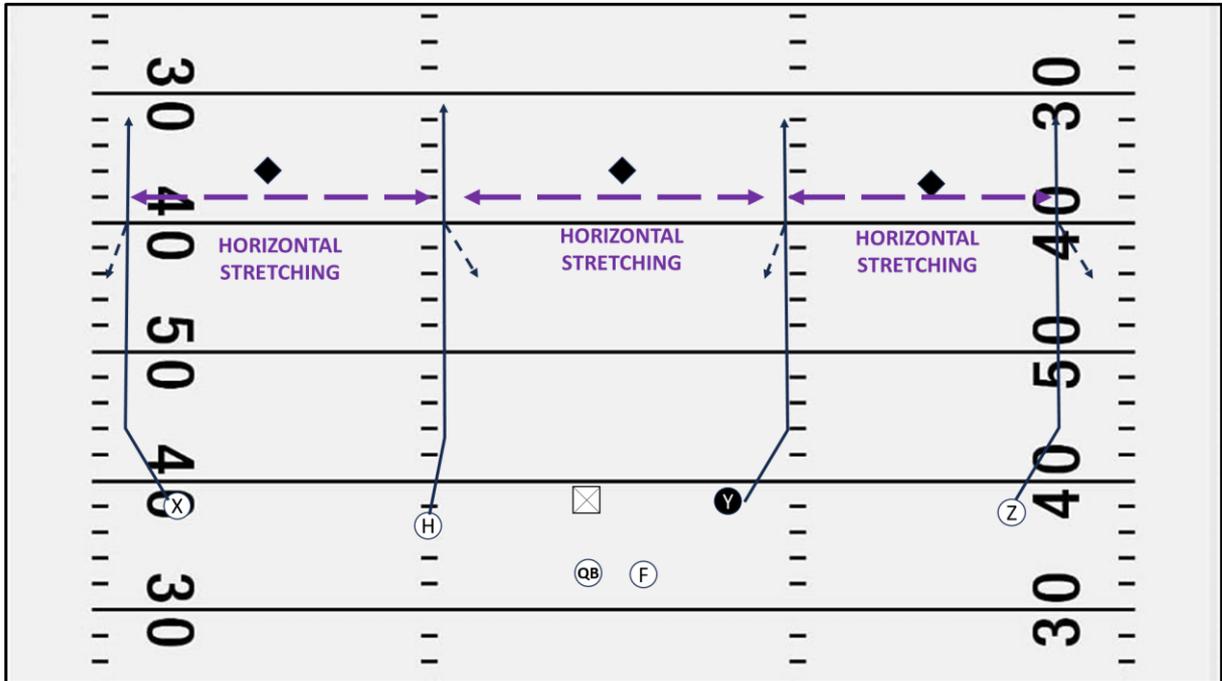
perfeccionados durante la pretemporada. No puedes intentar lanzar estos drills desde cero en cada semana si no tienes al menos algo muy parecido (mismos conceptos) y muy entrenado.

Vamos a usar como ejemplo la parte derecha del pase anterior. Es muy importante entrenar este concepto contra 3 defensas (Cover 0), 4 Defensas (Cover 1 y Cover 2) y 5 Defensas (Cover 1 y Cover 2 con un Spy). Posteriormente puedes ir añadiendo defensas hasta completar la defensa completa contra pase, pero inicialmente debes empezar con estos 5 modelos (el de 4 y 5 defensas es doble).

Puede resultar extraño el hecho de hacer tantas diferencias. Mostremos todas las situaciones para explicar este primer drill.

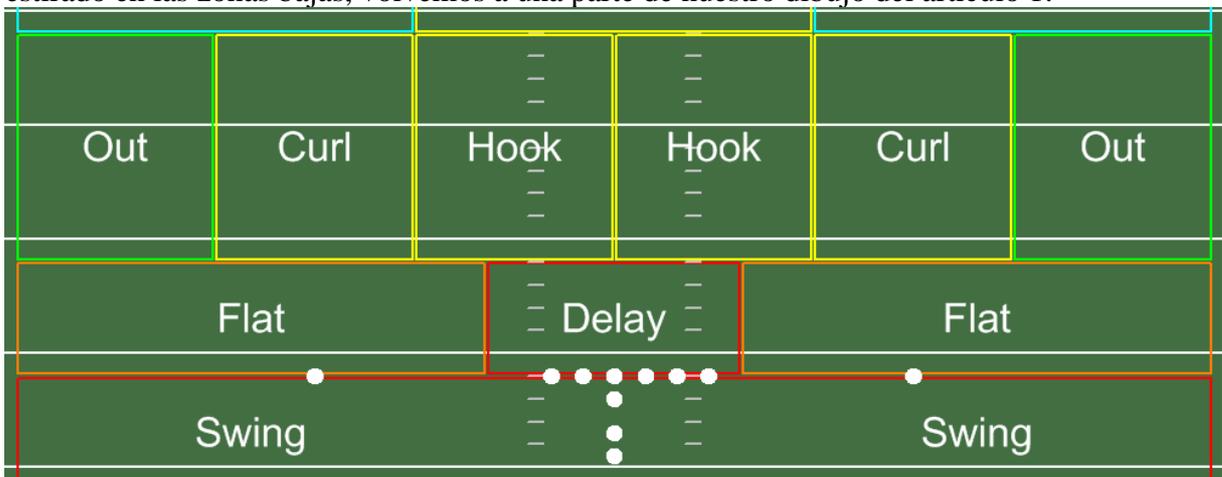
Setup	Drill
	<p>Drill #1: Es el drill base. Entrena en 1v1 el concepto siendo muy estricto en los pasos. No permitas que el QB espere a que un WR este libre. Tiene que seguir la progresión. Si los WRs no están libres, es un problema de los WR, corrígelo. Estresa el tiempo de lanzamiento.</p> <p>Cambia la posición de los defensas. En esta imagen vemos 2 LB y 1 CB, pero debes hacer que los que están en defensa se resitúen, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ILB, 1 SS y 1 CB (Falsa Cover 2) - 1 MLB, 1 FS (centrado) y un 1 CB (Falsa Cover 1)
	<p>Drill #2: Entrena el mismo trabajo añadiendo un Safety en Zona. Empieza con la Cover 1 y después desplaza en el Drill #3 al Safety para convertirlo en una Cover 2. Cambia a la defensa a Cover 0 y haz que uno de los LBs haga blitz de vez en cuando para que tu QB esté alerta. Puedes incluso crear un Drill #3.1 cambiando a Cover 4.</p> <p>Cambia los defensas para que no se repita siempre la misma situación.</p>

La mayor parte de los coaches que se inician (y algún "analista veterano") en el ataque dicen "Vertical Stretching" porque la sensación que todos tenemos cuando pensamos en la jugada es ver a la defensa estirarse hacia arriba. Sin embargo, esto es un error, porque el concepto de 4 Verticals es, en su versión básica, un estirado horizontal. Lo que si es cierto es que es un estirado horizontal del defensor profundo (Safeties o CB en Cover 3) pero no deja de ser un estirado horizontal. Observémoslo en el diagrama de la página siguiente.

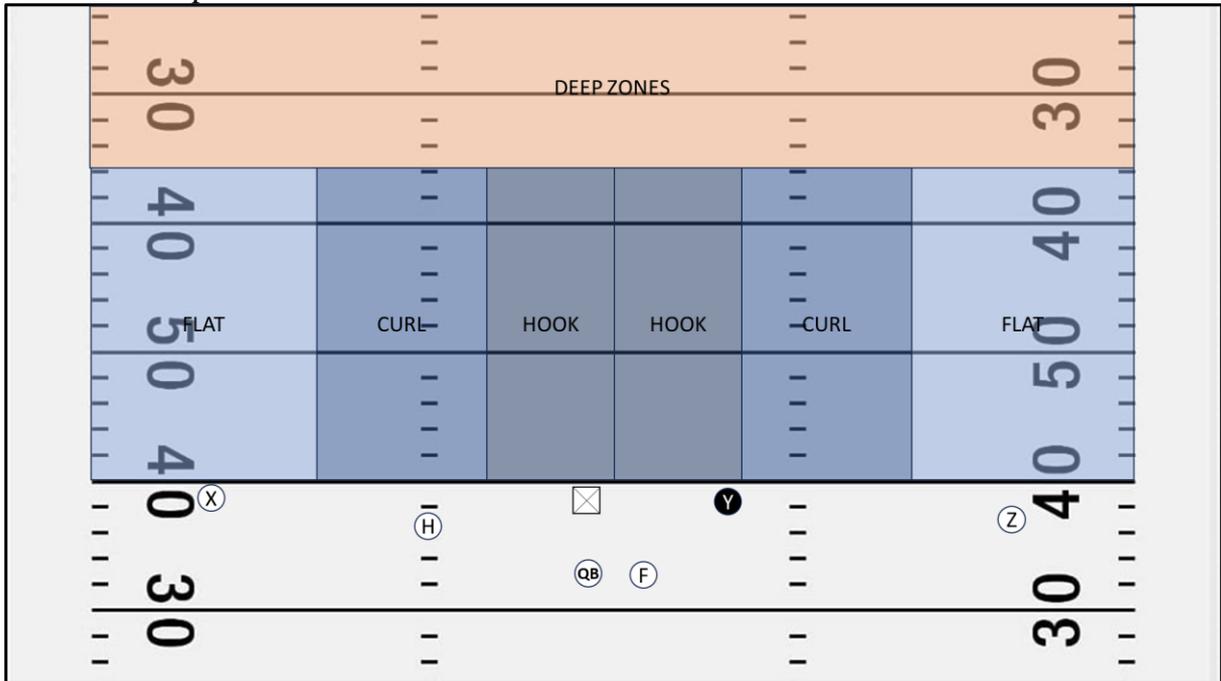


De hecho, esas rutas *comeback/curl* opcionales sirven para acentuar más aún en estirado horizontal. La regla que se le suele dar a los WRs es: "Si el DB va hacia ti, planta el pie y vuelve". El concepto en inglés se llama *capped* para referirse a que tu punto de ataque vertical está cubierto por un defensor.

Esto que acabamos de ver nos da una idea sobre el estirado en zonas altas. Para el estirado en las zonas bajas, volvemos a una parte de nuestro dibujo del artículo 1.



Sin embargo, vamos a dibujarlas de una manera algo más práctica e intuitiva para nuestros propósitos. Esto puede resultar muy básico para muchos coaches, pero nunca está de mas explicar este fundamento.

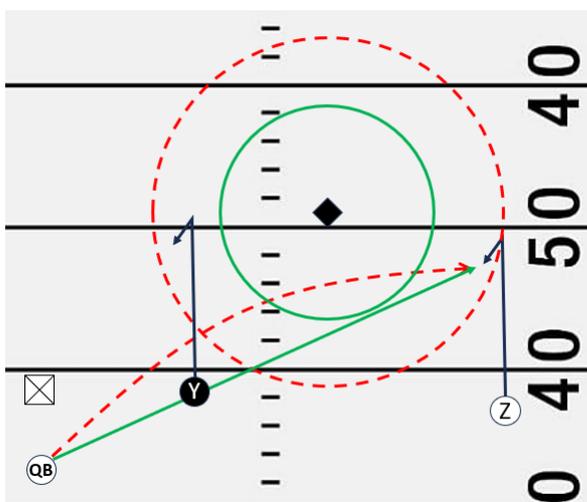


Podemos observar varias diferencias.

- La primera es que hemos eliminado zonas como *out*, *swing*, *hole*, o *delay*.
- La segunda (y más importante), es que hemos cambiado el tamaño de dichas zonas, siendo el *hook* la más pequeña y el *flat* la más amplia.

Esta segunda diferencia, a su vez, responde a dos factores.

- El balón tarda más en llegar a las zonas más exteriores y por tanto los defensores pueden cubrir más espacio.
- A más exterior es un defensor, es más ligero, reactivo y rápido, con lo que esto aumenta más aun la cantidad de "verde" que puede cubrir.



En general, todos los pases dados en las zonas interiores suelen ser lanzamientos directos o *laser shots*, balones rectos, con poco arco que van directos a los números. En ciertas ocasiones hay algunos balones lanzados al flat que pueden ir *over the shoulder* (balón sobre el hombro interior) o incluso en el *back shoulder* (lanzado sobre el hombro más exterior). Esto es un tema que discutiremos en otra ocasión. Es evidente la necesidad de lanzamientos así para disminuir el tiempo de reacción de la defensa y por tanto disminuir el

"verde" que puedan cubrir. El dibujo de arriba muestra de forma visual el principio y porque tu QB tiene que lanzar con precisión y fuerza los balones directos. Las líneas indican el tipo de pase, mientras que los círculos indican la zona que puede cubrir el

defensor. Un QB que es capaz de poner un balón directo a 5-10-20 yardas no necesita lanzar 60. Un QB debe ser ante todo preciso.

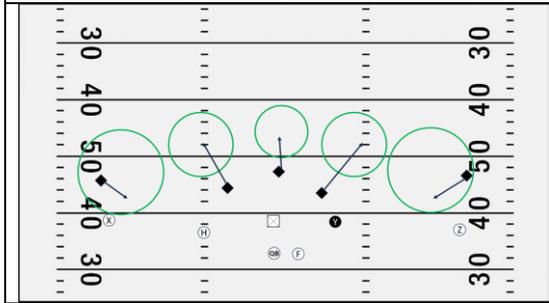
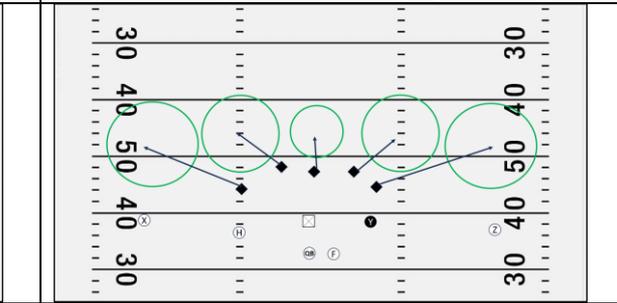
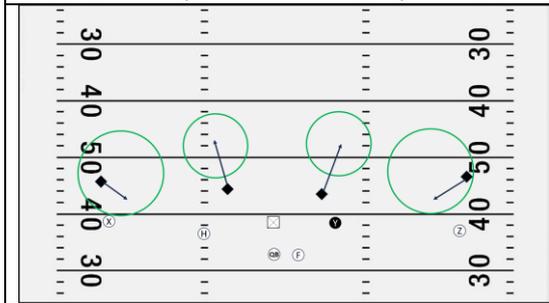
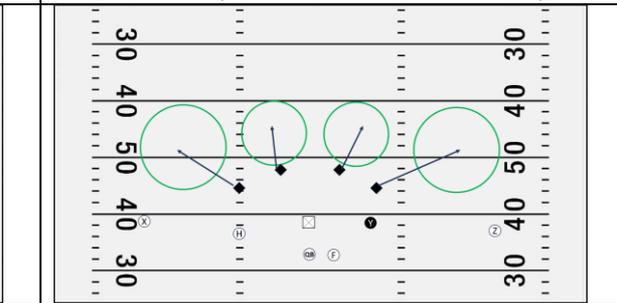
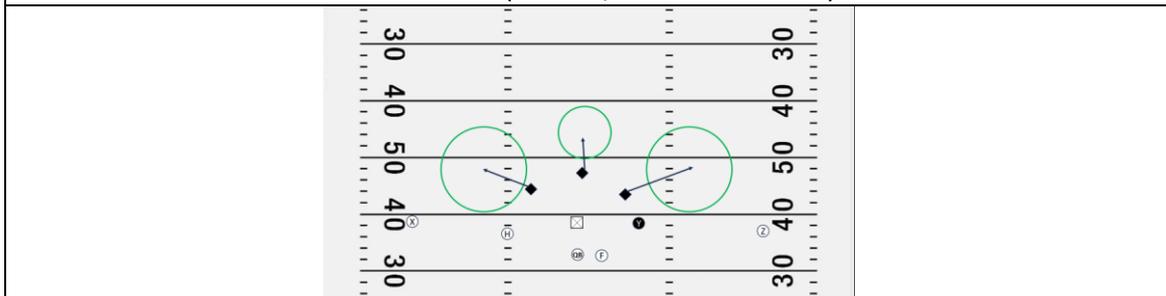
Horizontal Stretch

Una vez comprendidos los puntos de la página anterior pasamos al concepto del *horizontal stretch* en las zonas bajas.

- Dividimos el campo en 6 áreas diferenciadas, las zonas (lo hemos hecho).
- En general la defensa utilizara 3-5 defensores para cubrir esas 6 zonas.
 - o Esto deja a menos un defensor cubriendo 2 zonas. Normalmente 2.
 - o Esto hace que las zonas se estiren si nosotros ponemos 4 o cinco jugadores
 - o Esto tiene que abrir huecos (conocidos como *seams*, *gaps*, *void spaces*, *windows*, *etc* en la literatura en inglés).

No todas las zonas bajas de las defensas zonales son iguales, incluso si cubren el mismo número de zonas. Por ejemplo, una *Cover 2 Fire Zone* (Con 5 *Rushers* y 6 en *Cover*) tiene las mismas zonas que una *Cover 3*, pero no las cubre de la misma forma (ni a la misma altura).

Ejemplos (Covers zonales básicas):

<p>5 defensores (Cover 2)</p> 	<p>5 Defensores (Cover 3 Variation)</p> 
<p>4 defensores (Cover 2 Fire Zone)</p> 	<p>4 defensores (Cover 3, Cover 4 Variation)</p> 
<p>3 defensores (Cover 4, Cover 3 Fire Zone)</p> 	



Nuestro objetivo es, en base a la cobertura, conseguir poner jugadores en los huecos entre estas zonas. Si tenemos, por ejemplo, una Cover 4 y lanzamos una jugada con 4 *hitch* (*quick game*), uno de los defensores se encontrará en un 2 v 1.

Es fácil comprender que el estirado horizontal de una Cover 2 es mucho más difícil (y poco aconsejable también) que el de una Cover 3 o 4. Sin embargo, el estirado horizontal de la parte profunda de la Cover 2 es una buena estrategia, que es algo más difícil contra una Cover 4.

Ya vimos algunas jugadas que atacaban la Cover 2 en nuestro anterior artículo, e incluso hablamos ligeramente sobre el *stretch* de LBs o Corners. Vamos a verlo más en detalle y a orientarlo a drills prácticos para tu QB.

Para ello tienes que ver las bases de como batir cada defensa zonal. Un resumen muy básico para las variaciones zonales de nuestra "defensa *Frankenstein*" sería:

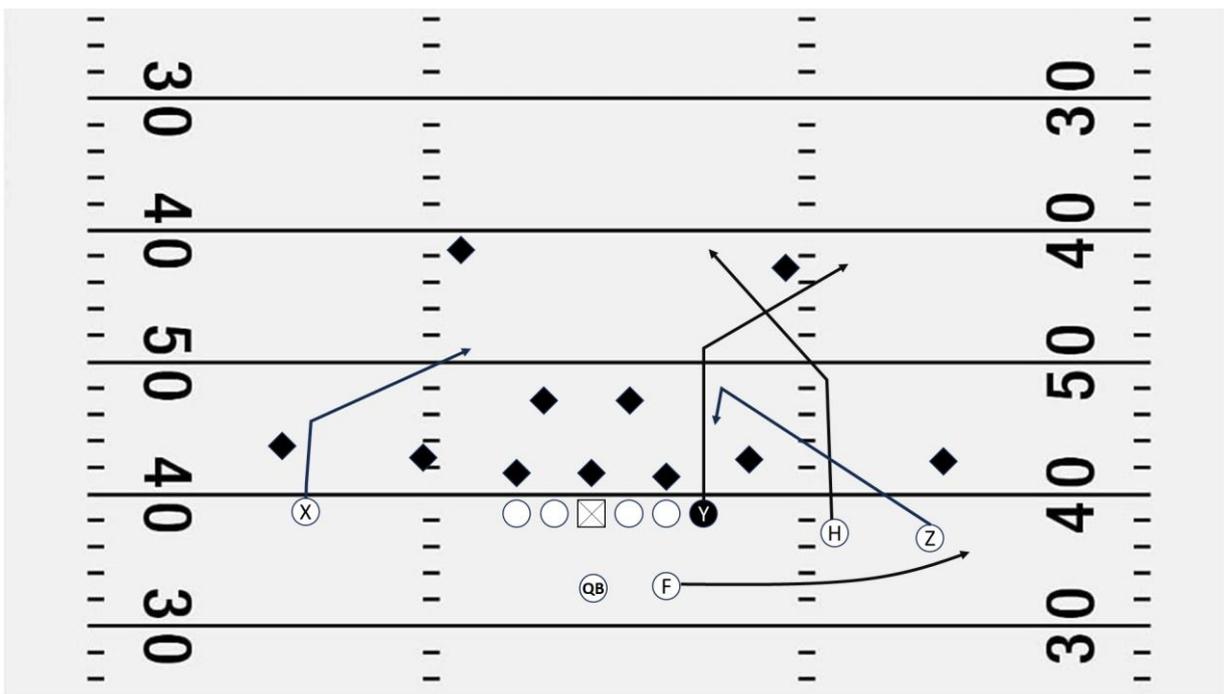
Cover:	Normas Generales:
Cover 2	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Vertical Stretch</i> sobre los CBs - <i>Horizontal Stretch</i> sobre los Safeties. - Atacar el centro profundo
Cover 4	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Horizontal Stretch</i> sobre los LBs - <i>Vertical Stretch</i> sobre los OLBs - Atacar el centro profundo.

En el ejemplo anterior hemos visto un *stretch* horizontal contra una Cover 3 pero esta no es la defensa contra la que nos vamos a enfrentar.

En nuestro caso concreto podemos aplicar dos tipos de *stretch* horizontal contra las defensas.

1. Contra los Safeties de la Cover 2.
2. Contra los LBs de la Cover 4.

En el anterior artículo veíamos una jugada llamada *Scissors* que se jugaba desde trips. Esta jugada esta diseñada para batir a la Cover 1 y a la Cover 2 en sus dos variantes. Curiosamente, es una jugada que también se puede utilizar para batir a la Cover 4. La utilizaremos como ejemplo y como enlace para entender el concepto de *stretch vertical*. Si recordamos, es una de las jugadas que tenemos en nuestro paquete de audibles, con lo que tiene todas las posibilidades de ser repetida en múltiples ocasiones. Esta jugada pertenece a nuestro grupo de jugadas que baten todas las opciones que la defensa pueda plantear.



En esta jugada, contra esta Cover 2 Zonal, hacemos un *stretch* horizontal sobre el Safety del lado fuerte de la jugada (el derecho).

Si recordamos, esta jugada es un *5-Step Drop* con una secuencia de lectura *Corner (Y) Post (H) Slant (X)*.

Si imaginamos una Cover 2 Zone con 1 Blitz. El orden natural de esta jugada para el QB sería:

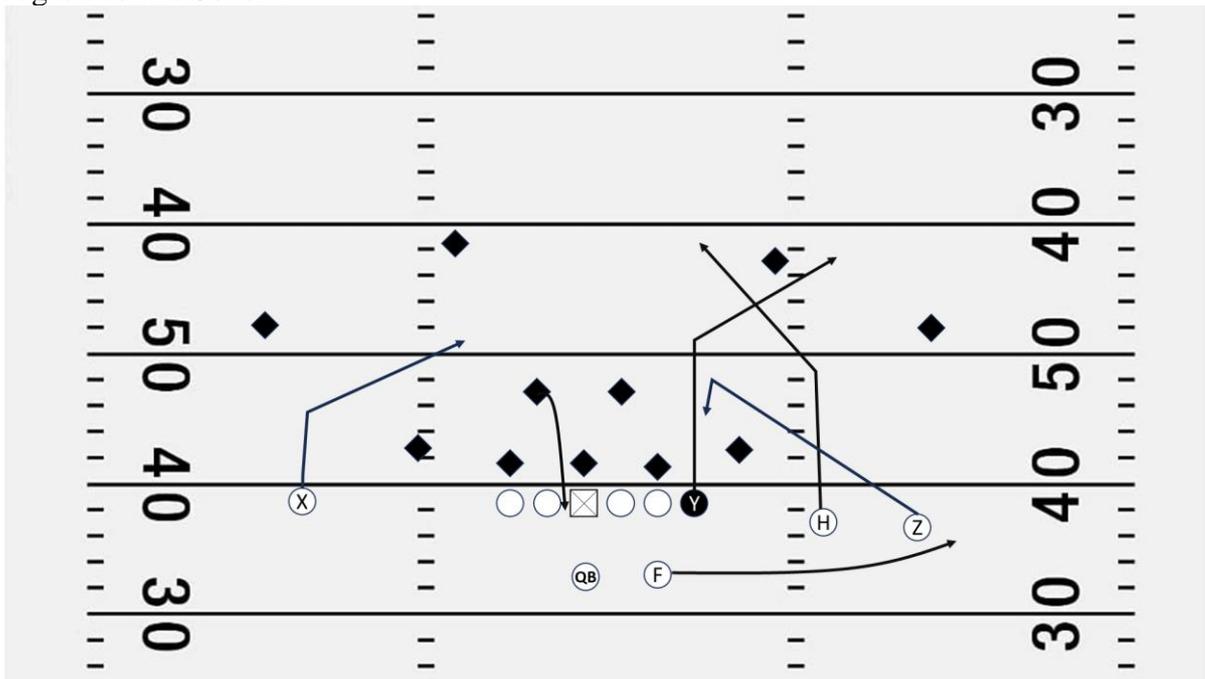
- *Presnap Check*.
 - *Slant* cubierto, elegimos la progresión.
 - Opcionalmente puede chequear si el SS esta por el interior del Y (no está).
- *Snap. 5-Step Drop* (2 en este caso porque está en shotgun)
 - Opción 1: *OLB Blitz. Hot X o Z* (según de donde venga el blitz).
 - Opción 2: *Inside Blitz*. Fijamos al SS.
 - *Corner*: Si el SS va hacia dentro lanzar al Y.
 - *Post*: Si el SS va hacia fuera lanzar al H.

Es muy poco probable que el FS salga de su zona a defender el *Post*, pero si eso ocurre, la siguiente opción (en la progresión) es el *Slant* por el centro. El QB haría un *hitch step* y lanzaría al X. Esto puede ocurrir en situaciones donde el X esta en la parte estrecha del campo. Para estos casos suele haber una modificación de la ruta a un *Quick-Post*, que fijaría al otro safety.

Como podemos ver, hay varias opciones que nos pueden dar lugar a varios *drills* de trabajo, centrándonos en el *stretch* del safety como principal prioridad.

En el siguiente ejemplo sobre la misma jugada vamos a ver esta misma jugada contra la *Cover 4*.

Jugada contra Cover 4.



En esta jugada hemos añadido el Blitz del ILB para simplificar porque mucho más claramente que antes, si hay cualquier blitz del exterior, el lanzamiento *hot* es directo. Si los CBs no bajan sería un suicidio defensivo hacer un OLB blitz.

Vamos a ver el funcionamiento proceso del QB en base a dos casos:

1. El QB interpreta que es una Cover 4.
2. El QB NO interpreta que es una Cover 4.

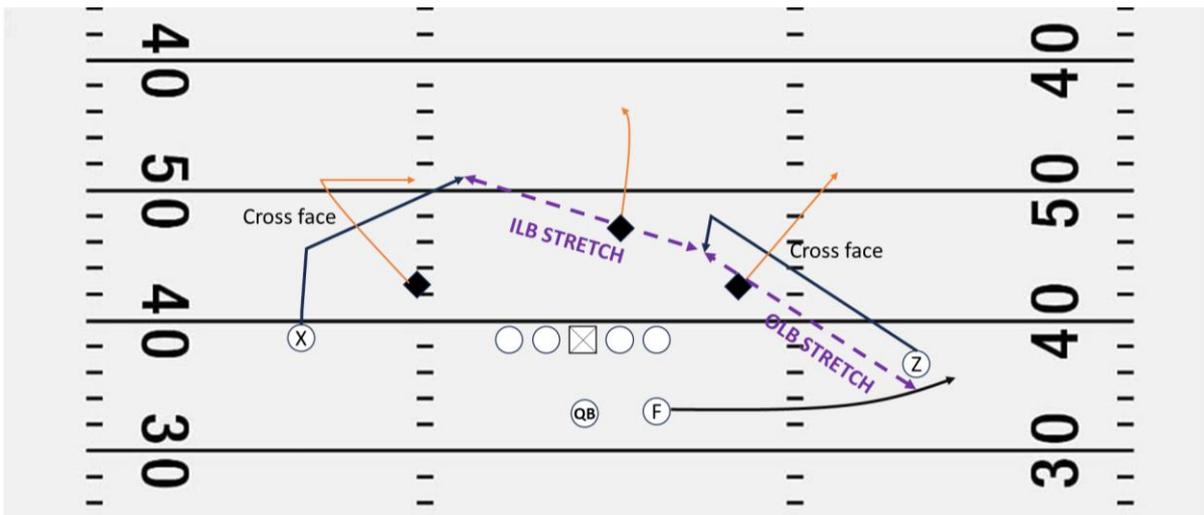
En el caso uno, el QB interpreta que es una Cover 4 (y acierta).

- Elimina sus dos rutas profundas (aunque hace la progresión) presnap.
- Centra su atención en el OLB derecho y lanza contra él.

En el caso dos, el QB no interpreta que es una Cover 4.

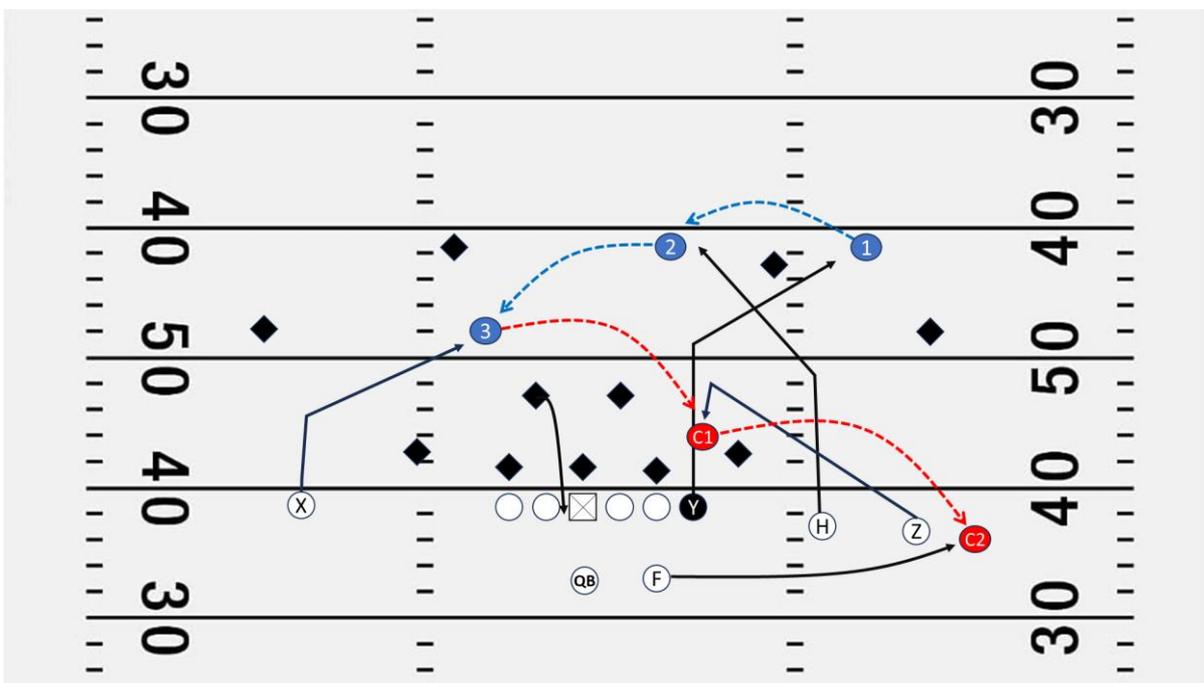
- Elige la progresión por la posición del OLB izquierdo.
- Durante el *5-Step Drop*, el CB cubre la zona "verde" del Y en su ruta *Corner*.
- No hay *Corner*, progresa al *Post* del Y. Cubierto.
- Sigue al *Slant* del X.
 - Si el ILB fue a cubrir al Z, el X esta libre. Lanza.
 - Si el ILB cubre al Slant, pasa a *checkdown*.
- *Checkdown*. El QB lanza al F.

Recordatorio: El *checkdown* es el paso siguiente cuando se nos "acaba" la progresión. Será uno de los elementos que trabajaremos en nuestra siguiente serie. Lo que ocurre aquí, y tu QB no tiene por qué entender ni pensar sobre ello, es que hay dos rutas que *cross the face* (cruzan justo delante) de ambos OLB, dejando al ILB en un 1 vs 2 en la zona central. El concepto de *cross the face* se utiliza para indicar cuando un atacante pasa cerca de un defensor en un ángulo más o menos perpendicular que fuerza al defensor a cambiar abruptamente de dirección si quiere seguirlo.



Como vemos en la imagen de arriba, el único jugador que tiene una sola opción es el OLB izquierdo. Los otros dos tienen un *stretch* horizontal.

Si tenemos claro que podemos enfrentarnos con una Cover 4, podríamos añadir un ajuste a nuestra jugada (si no lo habíamos hecho en pretemporada) para que el *checkdown* sea de F a Z. La razón es porque es el recorrido natural de los ojos.



Como vemos en la imagen de arriba los puntos azules 1-2-3 serían la progresión y los puntos rojos C1-C2 serían el *checkdown*. Habiendo utilizado esta jugada y variantes contra Cover 4, puedo decir que el resultado final suele ser lanzar al F, es por eso que así lo he puesto en el desarrollo de la jugada.

Vertical Stretch

Podríamos pensar que el estiramiento vertical es equivalente al horizontal, pero en el otro eje, pero desafortunadamente no siempre es tan sencillo.

La diferencia principal radica en que 4 jugadores pueden llegar a la misma profundidad en el campo para hacer un stretch horizontal (i.e. 4 *hitch* o 4 *slants*). Sin embargo, a nivel vertical hay generalmente dos diferencias.

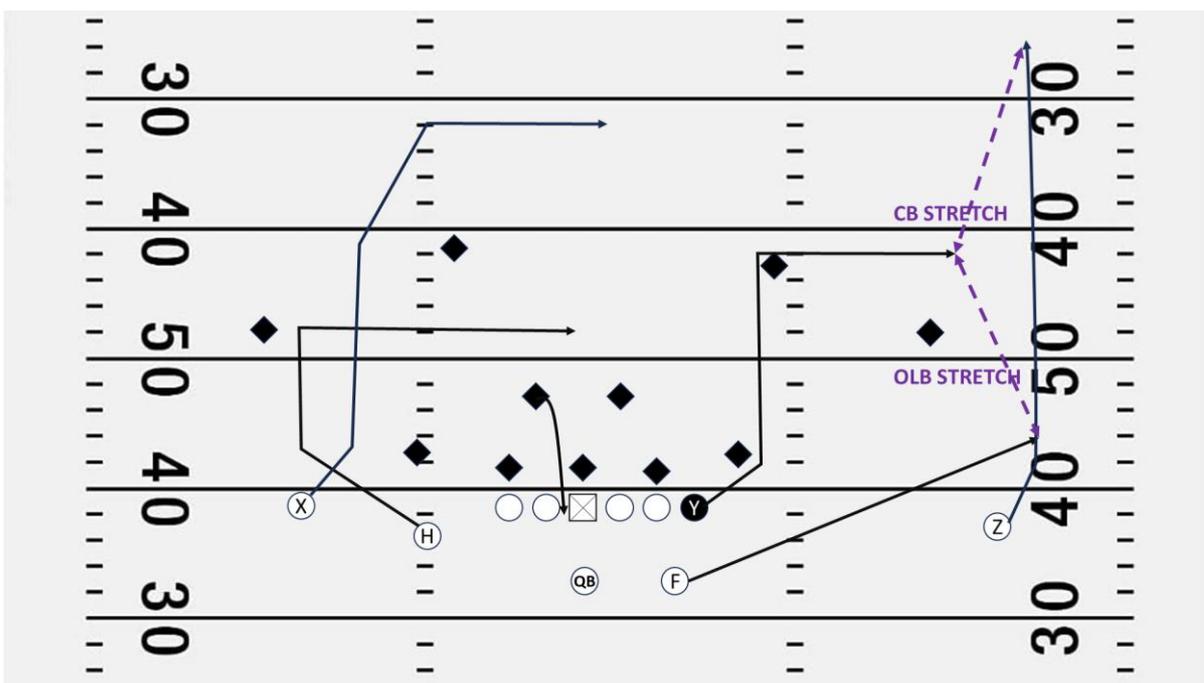
- Los jugadores del ataque no pueden estar a diferentes alturas simplemente por diferente posicionamiento. Los defensas sí.
- Los defensores profundos y los defensores de la zona baja son dos niveles diferentes, no dos jugadores de un mismo nivel.

A nivel práctico, esto quiere decir que, generalmente, necesitaras situaciones de 3 v 2 para poder atacar una cobertura verticalmente.

1. El profundo, cuyo objetivo es llegar lo más rápidamente posible lo más profundo posible.
2. Un intermedio, conocido como *alley* o *crease* que se sitúa en la frontera de las dos zonas.
3. Un corto, que se sitúa mas cercano a la línea de scrimmage.

La jugada que nos ocupa (en su versión actual y la clásica con el Z haciendo un *hitch*) es una excepción del estirado vertical. Contra Cover 2 Zone, el Safety al cubrir "de dentro hacia fuera" está en desventaja contra el receptor que hace el *Corner* y fuerza al CB a tener que elegir. Esto depende mucho del posicionamiento del Safety, como hemos dicho aquí. Si el safety esta posicionado exteriormente al receptor del *Corner*, puede llegar cubrirlo con éxito.

Un Concepto muy conocido de stretching vertical es el *Y-Sail*. Voy a poner uno de mis favoritos, con dos rutas *Dig* cruzadas a diferentes alturas en el *backside* de la jugada.



El F y el X actúan como *Blitz Control* de los OLBs. Posteriormente al *5-Step Drop*, la lectura es Z-Y-F. El pase más común se suele hacer al Y a la salida del *drop*, porque los defensores intentan cubrir al más profundo porque el CB sigue al Z y el OLB deja pasar al Y para concentrarse en el F.

Entrenándolo

Una vez conocemos los conceptos relativos al *stretch* la mejor manera de entrenarlo es por partes, igual que hicimos contra la defensa individual.

1. Entrena un stretch de 2 v 1 contra un defensa específico (i.e. horizontal vs OLB)
 - a. Deriva el número de repeticiones de cada 2v1 en base a que defensa es más común durante la semana de partido.
 - b. Trabaja el mismo 2 v 1 con diferentes combos de rutas de jugadas.
2. Se estricto en la progresión del QB. No lo dejes dudar y vacilar en su lanzamiento. El defensa zonal tiene que intentar confundir al QB. El QB tiene que lanzar en su *timing*.
3. Trabaja el *blitz control* con los lanzamientos *hot*. En un inicio hazlo específico para que se automatice. Posteriormente añádelo como parte de la progresión
4. Conforme añadas jugadores defensivos, añade ofensivos por igual.
5. Intenta que el ataque entienda que hay que encontrar una superioridad.
6. No cambies de defensa hasta que tengas una completamente automatizada.
7. Trabaja 7v7 sólo y exclusivamente cuando tengas las progresiones aprendidas.
 - a. Cuando tengas todo cubierto haz que el *Blitz* del ILB pase la línea de vez en cuando para que tu QB se vea forzado a moverse.
8. Repito de nuevo. En todos y cada uno de tus entrenamientos repite masivamente las jugadas en las que te quieras sentir cómodo.

Lo más interesante de jugar contra defensas zonales es que puedes trabajar con 3 o cuatro jugadas que te ayuden a atacar una debilidad o dos de todas.

En el caso de las defensas con un *2-Safety look*, hay “trucos” como por ejemplo lanzar el TE en una ruta post y trabajar desde ahí con el resto de los receptores. Las Covers 3 y 4 son débiles ante los *stretch* horizontales, lo que da la opción de crear un futbol de control del reloj interesante con pases a los flats. El uso del RB para atacar el centro de la zona (*Texas Route*) cuando los defensas ya han fijado receptores también es útil.

Uno de los puntos que hemos dejado atrás ha sido el concepto de la pantalla como antídoto contra la presión. Lo trataremos en otra serie.

Todo esto, quiero dejar claro, es simplemente la visión desde el punto de vista táctico puro.

El secreto del éxito está en los detalles, en ir más allá de Xs y Os. Quizá poner a tu mejor jugador en posición ventajosa, o usarlo como cebo para que tus demás jugadores queden libres. La gran ventaja de hacer una progresión de manera adecuada es que si estudias lo suficiente a tu oponente puedes hacer que tu QB ponga el balón siempre en las manos de los *playmakers* simplemente siguiendo lo que le has enseñado. Crear el

escenario para que tu QB corra si tiene velocidad. Usar a tu RB como vía de escape esta bien, pero también como arma principal en el juego de pase, no sólo como protector.

Aplica tus propias normas y conocimientos y comparte con otros coaches para mejorar. Al final lo importante es, como digo, afinar los detalles.

Completo con este artículo número cuatro nuestra primera serie dedicada a la lectura del QB y algo más. Espero que os haya servido y estoy abierto a todas vuestras preguntas.

Continuaremos con el pase en nuestra siguiente serie: Anatomía del Pase.

Yours Sincerely

A handwritten signature in black ink that reads 'Jerry Taylor'.