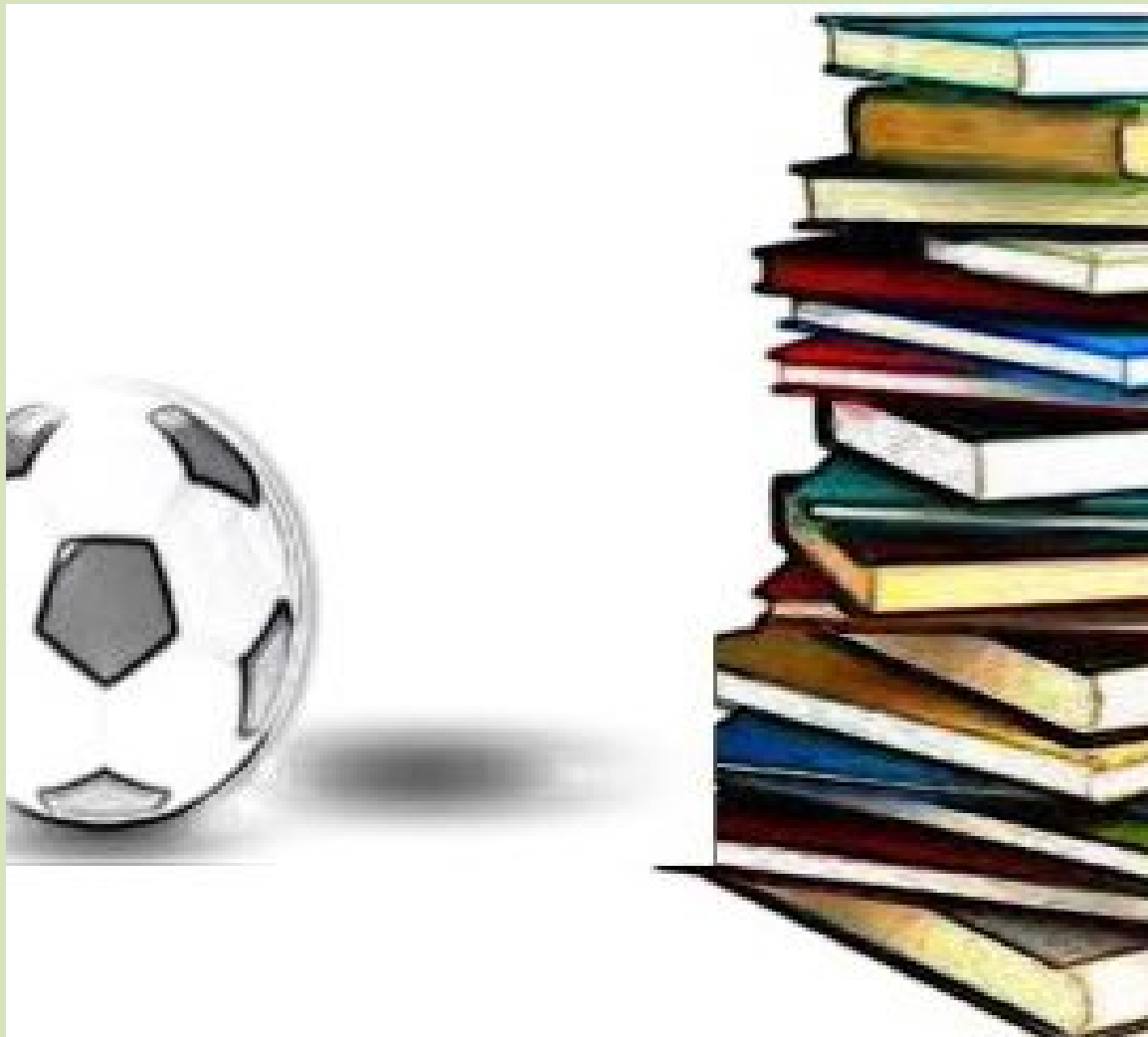


LA PREPARACION DEL FUTBOLISTA BASADA EN EL FUTBOL



BASES TEORICO -PRACTICAS DEL ENTRENAMIENTO ESPECIFICO DEL FUTBOL

JAVIER LOPEZ LOPEZ

LA PREPACION DEL FUTBOLISTA BASADA EN EL FUTBOL

VOLUMEN 1

BASES TEORICO-PRACTICAS DEL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DEL FUTBOL

-EDITA

WWW.ENTRENARFUTBOL.ES

-AUTOR

Javier López López

-E-MAIL AUTOR

Javierlopezlopez@hotmail.com

-MAQUETACION Y DISEÑO

Adriana Cabal Bertrán

-DIBUJOS Y GRAFICOS

Javier López López

Prohibida su reproducción total o parcial, por cualquier medio o técnica, sin la expresa autorización del autor.

INDICE

PROLOGO.....	5
1. CONCEPTO DE METODOLOGIA.....	8
2. METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO EN EL FUTBOL.....	8
2.1 Características del modelo de juego.....	9
2.1.1 Ataque.....	11
2.1.2 .Defensa.....	25
2.1.3 Transición defensa –ataque.....	41
2.1.4. Transición ataque –defensa.....	52
2.1.5. Táctica fija ofensiva.....	61
2.1.6. Táctica fija defensiva.....	65
2.2 Características del deporte del futbol.....	69
2.3 .Estructura del futbol.....	73
3. METODOLOGIA MODERNA DE L ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL.....	80
3.1. Objetivos.....	80
3.2 .Características.....	81
4. TAREAS DE ENTRENAMIENTO.....	82
4.1 Organización de las tareas de entrenamiento.....	83
4.2 Tipos de tareas.....	94
5. SESIONES DE ENTRENAMIENTO.....	128
5.1 Organización de las sesiones de entrenamiento.....	128
6. MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO.....	141
6.1. Organización de los microciclos de entrenamiento.....	141

PROLOGO

Una de las frases más repetidas en las ruedas de prensa por los entrenadores más prestigiosos del mundo se refiere a la relación directa entre entrenamiento y competición **“SE JUEGA COMO SE ENTRENA”**.

Esta afirmación nos deja en claro la importancia de que toda metodología de entrenamiento debe basarse en la competición hacia la que va dirigida.

Diseñar una metodología de entrenamiento para su posterior aplicación en una determinada especialidad deportiva requiere de un análisis detallado por un lado de las características específicas del deporte y por otro de la forma en la que los participantes van a desarrollarse en la misma.

Cada especialidad deportiva es única ya que presenta unas características, estructura y una forma de competición que ningún otro deporte puede imitar, para cada deporte debe existir una metodología de entrenamiento capaz de reproducir y perfeccionar las necesidades de sus participantes en la competición.

Las necesidades de un futbolista son muy diferentes que las de una baloncestista, atleta, nadador... cada deporte tiene unas necesidades y éstas deben ser una de las bases sobre las que sistematizar un determinado modelo de entrenamiento.

El fútbol está catalogado dentro de los denominados deportes de equipo de colaboración –oposición directa, es decir deporte donde un elevado número de jugadores desarrollan fases de colaboración –oposición de una manera activa y coordinada en un espacio de juego compartido.

La forma de jugar es eminentemente táctica y es de la necesidad que tienen los jugadores de relacionarse para organizarse colectivamente con eficacia en las situaciones ofensivas y defensivas que van a surgir el resto de capacidades técnicas, físicas y psicológicas.

Es evidente que no son las mismas capacidades las que necesitan los jugadores de un equipo que basa su juego de defensa en la presión alta en campo contrario que aquel que espera la recuperación del balón en campo propio o las de un equipo que basa su juego de ataque en posesiones de balón largas que aquel que lo basa en el manejo de las 2 jugadas.

Cada forma de juego requiere de la aplicación de diferentes capacidades sobre las cuales debemos también sistematizar nuestra metodología de entrenamiento.

La metodología de entrenamiento del futbol durante años ha estado basada en otras especialidades deportivas que por sus características y estructuras están muy alejadas de la realidad de este deporte.

Estas tendencias metodológicas consideran que a la competición se llega preparando al futbolista de una manera fragmentada en sus aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos con entrenamientos alejados del juego real aplicando metodologías de entrenamientos derivadas de otras especialidades deportivas como el atletismo, baloncesto, tenis...

En la actualidad cada día son más voces las que consideran que la metodología de entrenamiento del futbol debe respetar por un lado la especificidad de este deporte y por otro lado la singularidad del modelo táctico de juego que cada equipo trata de aplicar en competición.

El objetivo final es claro entrenar jugando, basar el entrenamiento en una competición continua subordinando la metodología de entrenamiento a las características - estructura del futbol y al modelo táctico de juego que pretendemos desarrollar en competición utilizando para ellos tareas que reflejen las situaciones reales del juego en donde los jugadores potencien de una manera conjunta todas sus capacidades.

Cada equipo en función de su modelo táctico de juego debe desarrollar su propia metodología de entrenamiento logrando trasladar a todas y cada una de las tareas de entrenamiento las características principales de su forma de juego logrando con ellos la mejor y más fiel transferencia del entrenamiento a la competición.

Respetando al máximo todas las ideas generadas en relación a la preparación de los futbolistas y que han demostrado a lo largo de los años ser perfectamente validas para lograr excelente resultados deportivos, en este libro pretendo dar pautas teorías y prácticas de cómo construir una metodología de entrenamiento del futbol teniendo en cuenta la especificidad de este deporte y la especificidad de la forma de juego de cada equipo al no existir dos deportes iguales ni dos equipos que jueguen de la misma manera no debe existir una metodología única.

En las sesiones de entrenamiento los máximos protagonistas serán el balón, los jugadores y la competición continua entendida desde la perspectiva de perfeccionar los principios de juego que nuestro modelo de juego requiere.

En este primer volumen de la colección los entrenadores de todas las categorías se van a encontrar con un libro de orientación teórico –práctica en donde de una manera clara se explican las bases para construir una metodología de entrenamiento propia y como trasladar estas ideas a las tareas, sesiones y microciclos de entrenamiento llevando a cabo un entrenamiento moderno, dinámico y que presente un excelente traslado a la competición .

Aprovecho la ocasión para agradecer a mis compañeros de cuerpo técnico Oscar Martin Romero Sandoval y Juan Carlos Cruz Álvarez y a todos los jugadores de la 3 división del Atlante F.C el apoyo recibido para poder plasmar en el entrenamiento diario todas estas ideas.

1. CONCEPTO DE METODOLOGIA

Metodología es una palabra compuesta de tres vocablos de origen griego: Meta (más allá), odos (camino) y logos (estudio).

La metodología se define como la ciencia que estudia los métodos de conocimiento o como la aplicación lógica de un determinado método.

Método es una palabra que procede del vocablo griego “methods” (camino).

El método se refiere al medio empleado para alcanzar un objetivo.

Debemos diferenciar claramente entre el método que es el procedimiento que se sigue para alcanzar unos determinados objetivos y la metodología que es el estudio del método utilizado.

2. METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO EN EL FUTBOL

La metodología orientada en este caso específico al entrenamiento del futbol la podríamos definir como la ciencia que estudia el método más adecuado con el fin de preparar a los jugadores para la competición.

El método va a representar el camino que utilizamos para lograr que nuestros jugadores se desenvuelvan de la mejor forma posible en la competición.

El objetivo final de todo método de entrenamiento debe ir orientado a que los jugadores desarrollen al máximo nivel y de forma interrelacionada las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que su modelo táctico de juego requiere y que el equipo como conjunto responda de una manera rápida, organizada y eficaz a cada situación que plantea el desarrollo del juego.

La idea final es lograr que el equipo compita con unas determinadas señas de identidad, por lo tanto la preparación solo tiene sentido si se enmarca en un plano de competición continua en la que una y otra vez se vean reflejadas en el desarrollo de las tareas de entrenamiento utilizadas las características específicas de nuestro modelo táctico de juego.

Considero que para poder desarrollar un método de entrenamiento debemos tener en cuenta la interrelación de los siguientes aspectos:



2.1 CARACTERÍSTICAS DEL MODELO DE JUEGO:

Definimos el modelo táctico de juego como el conjunto de comportamientos individuales y colectivos que se van a tratar de aplicar con regularidad a lo largo del partido para desarrollar con la máxima eficacia los momentos defensivos y ofensivos del juego.

El modelo de juego representa el conjunto de señas de identidad que definirá el juego colectivo del equipo (ORGANIZACIÓN TÁCTICA).

La forma en la que cada equipo se organiza para desarrollar las fases de colaboración - oposición durante el desarrollo del juego presenta múltiples variantes, muchos caminos validos para llegar al mismo lugar: conseguir que los jugadores respondan de una manera rápida, coordinada y eficaz ante una determinada situación del juego.

A lo largo de la historia hemos visto competir y conseguir excelentes resultados deportivos a equipos que claramente responden a señas de identidad totalmente diferentes , veamos el ejemplo de los últimos dos mundiales , la selección italiana lograba el campeonato mundial 2006 en base a un modelo defensivo basado en un marcaje zonal en un posicionamiento retrasado buscando la recuperación del balón en campo propio con una perfecta organización táctica y concentración defensiva , un juego ofensivo basado en las transiciones defensa-ataque largas muy rápidas . En el último mundial la selección Española obtuvo el campeonato con unas señas de identidad totalmente opuestas, modelo defensivo basado en un marcaje zonal presionante en un posicionamiento avanzado buscando la recuperación del balón en campo contrario y un juego ofensivo

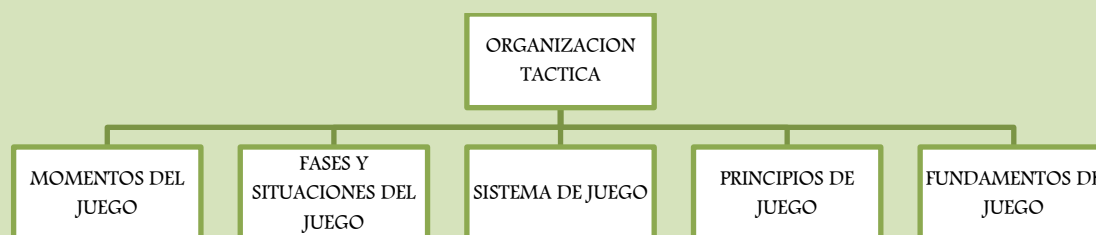
basado en la combinación rápida del balón con la aplicación de posesiones del balón muy largas.

Esto demuestra que en el futbol todas las propuestas pueden ser perfectamente validas para lograr importantes éxitos deportivos si tienen el respaldo de un método de entrenamiento que garantice una perfecta organización táctica en cada uno de los momentos del juego y en cada una de las situaciones de juego que se van a plantear.

La organización táctica solo se puede lograr con trabajo diario, con la realización de unas tareas de entrenamiento que preparen al jugador y al equipo para responder a las situaciones del juego en función de las referencias individuales y colectivas que nuestra forma de jugar va a necesitar y es ahí donde el empleo de un método de entrenamiento que tenga presente las señas de identidad únicas y exclusivas con las que cada equipo va a competir cobra una vital importancia.

Todos los modelos de juego van a ser empleados en el transcurso del partido ya que se van a dar situaciones que así lo requieran pero será el empleo más generalizado de uno sobre el otro el que caracterizara el tipo de juego defensivo y ofensivo de casa equipo.

Dentro de la organización táctica debemos tener en cuenta una serie de aspectos que dan contenido a su desarrollo:



LOS MOMENTOS DEL JUEGO representan las seis fases generales de carácter táctico en las que se pueden encontrar los equipos durante el desarrollo del juego.

Las fases defensivas serian la Defensa y la transición ataque –defensa, las fases ofensivas serian El ataque y la transición defensa-ataque.

Todo equipo debe definir claramente que comportamiento colectivo va a tener ante los cuatro momentos tácticos que presenta el desarrollo del juego.



2.1.1 ATAQUE

El juego de ataque se produce cuando el equipo se encuentra en posesión del balón y el equipo contrario está organizado defensivamente o el equipo reinicia el juego con una acción a balón parado.

A) PRINCIPIOS TACTICOS

Para poder desarrollar el juego de ataque con eficacia se requiere de la aplicación de unos principios tácticos:

MOVILIDAD

VELOCIDAD EN LA CIRCULACION DEL BALON

AMPLITUD

PROFUNDIDAD

PROGRESION DE JUGADORES

EQUILIBRIO

A.1 MOVILIDAD CONSTANTE

Los jugadores sin balón deben mediante una excelente y coordinada movilidad facilitar ayudas constantes en forma de apoyos y desmarques para abrir línea de pase y favorecer la rápida circulación del balón.

La movilidad requiere de inteligencia táctica para ocupar los espacios más adecuados en el momento oportuno y una gran solidaridad para ofrecerse constantemente al poseedor del balón.

Las ayudas constantes deben ir encaminadas a crear superioridad numérica en los espacios próximos al balón (ataque combinado) y en las zonas de rechace a medio campo y prolongación (ataque directo).

Dentro de este principio táctico existe otro sub- principios que le dan contenido:

APOYOS

- Son acciones tácticas que consisten en alejarse o acercarse al poseedor del balón sin obstáculo alguno con el fin de favorecer el envío seguro del balón.

DESMARQUES

- Son acciones tácticas que consiste en el movimiento sorpresivo realizado por los atacantes sin balón destinados a escapar del marcaje o vigilancia de adversario ocupando espacios asequibles al envío del poseedor del balón.

A.2 VELOCIDAD EN LA CIRCULACION DEL BALON

Apoyándose en la movilidad de los jugadores el balón debe circularse con velocidad mediante un rápido intercambio del balón entre los jugadores en los primeros $\frac{3}{4}$ campo jugando a 1-2 toques logrando con ello dificultar al máximo la presión defensiva adversaria a base de paredes, triangulaciones, cambios de orientación....dejando los enfrentamientos de 1x1 para situaciones favorables en el último sector del campo.

Dentro de este principio táctico existen otros sub- principios que le dan contenido:

PAREDES

- Son acciones tácticas que consisten en el envío y devolución del balón mediante el juego a un toque entre dos o más atacantes con el objetivo de superar uno o varios defensores.

CAMBIOS DE ORIENTACION

- Son acciones tácticas que consisten en el traslado o envío del balón cambiando el sentido del juego a través de una variación en la trayectoria del balón.

TEMPORIZACIONES

- Son acciones tácticas lentas hechas con astucia por los atacantes con el objetivo de obtener ventaja tácticamente con respecto al adversario durante el desarrollo del juego.

CAMBIOS DE RITMO

- Son acciones tácticas que consisten en los diversos movimientos en cuanto a velocidad y lentitud de los jugadores del equipo que se encuentra con la posesión del balón y de las diferentes velocidades y trayectorias de este.

A.3 AMPLITUD

Debemos situar a jugadores en las zonas próximas a las líneas de banda logrando ocupar el ancho del terreno de juego y hacer circular el balón por los mismos para facilitar la progresión del balón tanto por las bandas como por el centro al abrir la defensa adversaria.

Al ampliar al máximo el frente de ataque obligamos al equipo defensor a realizar labores defensivas en un espacio más amplio lo que facilita la circulación y progresión del balón al disponer los jugadores ofensivos de más espacio y tiempo para desarrollar sus acciones de ataque.

A.4 PROFUNDIDAD

Debemos situar jugadores en las zonas próximas al fuera de juego logrando ocupar el largo del terreno de juego (estirar el bloque defensivo) para poder generar espacios entre líneas y poder mover el balón con mayor soltura , debemos circular el balón por los mismos a la mayor velocidad posible y en dirección a la portería adversaria para facilitar la progresión rápida y sorpresiva del balón , logrando superar las líneas defensivas adversarias con un juego vertical con el cual dificultaremos la organización defensiva adversaria y evitaremos las pérdidas del balón en campo propio .

A.5 PROGRESION DE JUGADORES

En nuestro sistema de juego ciertos jugadores deben tener la capacidad de progresar y pasar de líneas más retrasadas a otras más adelantadas para disponer de superioridad numérica en diferentes fases del juego de ataque y sorprender la organización defensiva adversaria.

A.6 EQUILIBRIO OFENSIVO

El equilibrio se va a manifestar por la capacidad del equipo para progresar tanto por las dos bandas como por el centro y una adecuada distancia entre las líneas el equipo debe progresar en bloque evitando dejar espacios libre entre las líneas que se van quedando por detrás del balón.

Dentro de este principio táctico existe otro sub- principios que le dan contenido:

VIGILANCIAS DE ESPACIOS

- Son acciones tácticas que consiste en mantener un control sobre espacios que pueden ser importantes para el desarrollo de la acción posterior en especial si se produce un cambio en la posesión del balón.

DESDOBLAMIENTOS

- Son acciones tácticas que consisten en cubrir la espalda de los jugadores que se incorporan a las fases de creación y finalización con el fin de dotar al equipo de seguridad y equilibrio .

VIGILANCIAS DE RIVALES

- Son acciones tácticas que consisten en mantener un control estrecho de aquellos adversarios que al ser rebasados se quedan delante de la línea del balón con el objetivo de evitar ser sorprendidos si se produce un cambio en la posesión del balón.

B) PRINCIPIOS INTERRELACIONADOS DEL JUEGO DE ATAQUE

Para poder desarrollar de forma práctica estos grandes principios tácticos se requiere de la aplicación interrelacionada de diferentes capacidades técnicas, físicas y psicológicas

TECNICOS	FISICOS	PSICOLOGICOS
<ul style="list-style-type: none">• CONTROL• PASE• CONDUCCION• REGATE• TIRO	<ul style="list-style-type: none">• CAPACIDAD ANEROBICA ALACTICA• VELOCIDAD FISICA• VELOCIDAD MENTAL• FUERZA EXPLOSIVA• COORDINACION OCULO -PEDICA Y ESPACIO -TEMPORAL	<ul style="list-style-type: none">• ATENCION• CONCENTRACION• RESPONSABILIDAD• CREATIVIDAD• CONFIANZA• SEGURIDAD

A NIVEL TECNICO

Las acciones técnicas deben realizarse a gran velocidad y precisión de ahí las necesidades de dominar las acciones técnicas como los controles orientados para darle velocidad y dirección a la acción posterior tras recibir el balón, los pases cortos rápidos y precisos para superar rivales y líneas (paredes), los pases largos para cambiar el sentido del juego y ganar espacios libres (cambios de orientación y de ritmo), la conducción para preparar el regate o dar tiempo a la progresión de uno o varios compañeros (temporización y cambios de ritmo individuales), el regate para desequilibrar la línea defensiva adversaria y generar situaciones de superioridad numérica y el tiro en todas sus variantes para culminar con éxito las acciones de ataque.

A NIVEL CONDICIONAL

Los esfuerzos del juego de ataque van a tener una intensidad alta y duración corta por lo que se sitúan dentro del umbral de carácter anaeróbico aláctico, se requiere de la velocidad en las dos vertientes la física para favorecer los desplazamientos rápidos para

salir del marcaje del rival, ganar antes que este un espacio libre o el balón y el mental para pensar, decidir y ejecutar con rapidez la mejor acción en beneficio del juego colectivo.

La fuerza explosiva ayudara a los jugadores en las acciones de desmarque, cambios de ritmo...

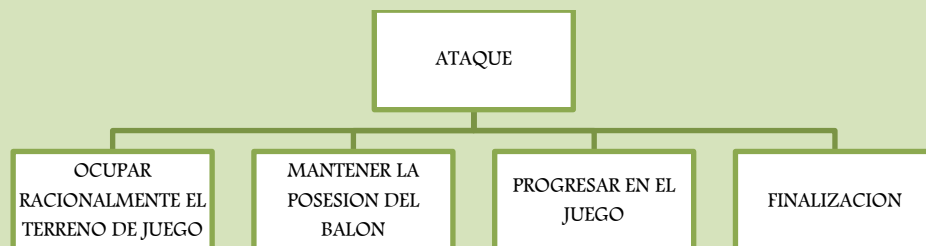
A NIVEL PSICOLOGICO

Los jugadores deben manifestar unos elevadísimos niveles de atención, concentración y responsabilidad para evitar realizar acciones que pongan en peligro la posesión del balón en una zona en la que la misma sería muy peligrosa.

La confianza y la seguridad deben presidir la realización de las acciones e carácter técnico-táctico.

C) OBJETIVOS DEL JUEGO DE ATAQUE Y SUS FUNDAMENTOS

Los objetivos tácticos que se persiguen alcanzar durante el desarrollo de este momento son cuatro, para poder desarrollarlos de forma óptima se requiere de la aplicación de unos determinados fundamentos de juego.



OCUPAR RACIONALMENTE EL TERRENO DE JUEGO

El equipo atacante se distribuye en el espacio de juego ocupándolo a lo largo y ancho de una manera equilibrada.

OCUPAR RACIONALMENTE EL TERRENO DE JUEGO

- Estirar el campo a lo largo y a lo ancho; Jugadores cerca de las líneas de bandas y al borde del fuera de juego.
- No estar en la misma línea (escalonarse).
- Ocupar los cinco carriles de ataque (laterales, centro laterales y central).
- No dejar espacios entre líneas.

MANTENER LA POSESION DEL BALON

El equipo atacante trata de conservar la posesión del balón el mayor tiempo posible dejando que trascurra el tiempo para mantener un resultado, desgastar física y psicológicamente al equipo adversario.

MANTENER LA POSESION DEL BALON

- Salir jugando.
- Si no se puede progresar pase hacia atrás y volver a iniciar.
- Primero mantener el balón después hacerlo avanzar.
- Adversario desorganizado acelerar y progresar rápido.
- Adversario organizado desacelerar el juego.

PROGRESAR EN EL JUEGO

El equipo atacante trata de aproximar a la portería adversaria el balón y los jugadores necesarios para acceder con garantías a la última fase del juego de ataque.

PROGRESAR EN EL JUEGO

- Alternar el juego al pie con el juego al espacio.
- Si no se puede progresar, pase atrás y cambio de juego.
- Alternar el juego por dentro (cerrar la defensa) y por fuera (abrir la defensa).
- Enseñamos que vamos por un lado para jugar por el otro.
- Incorporar jugadores de las líneas más retrasadas para sorprender.
- Alternar el juego corto (atraer al rival) con el juego largo (aprovechar espacios libres)

FINALIZACION

El equipo atacante trata de hacer gol en la portería adversaria o concluir sus acciones ofensivas en tiro para evitar el contraataque del equipo defensor.

FINALIZACION

- Finalizar rápido
- Incorporar jugadores para como mínimo llegar en igualdad numérica.
- Al remate de centro lateral hay que llegar no estar.
- Perfilarse para rematar.
- Después de un tiro atacar un posible rechace.

D) MODELOS DE JUEGO DE ATAQUE

Existen dos tipos de juego de ataque con las siguientes características:

D.1 ATAQUE COMBINADO

Hablamos de ataque combinado cuando el equipo trata de desarrollar este momento de acuerdo con las siguientes características:

-Tiempo de posesión prolongada antes de buscar la fase de finalización.

El equipo que manifiesta un juego combinativo busca desarmar al rival antes de buscar la finalización a base de posesiones de balón largas tratando de disponer el mayor tiempo posible del balón y de la iniciativa en el juego.

-Participación activa de un elevado número de jugadores.

En el juego de ataque combinado todos los jugadores participan de forma activa con y sin balón en beneficio del juego colectivo.

-Preferencia del juego cortó a ras de suelo.

El porcentaje de pases cortos es muy alto se utilizan preferentemente para atraer adversarios a una determina zona del terreno de juego con la idea posterior de circularlo a base de juego largo hacías las zonas defensivas más desprotegidas por el rival.

-Campo amplio y largo para atacar (Estirar el bloque defensivo adversario).

Debemos estirar al máximo el bloque defensivo adversario a lo largo y a lo ancho para lograr generar un mayor espacio libre posible entre líneas y jugadores adversarios con lo cual dispondremos de mayores zonas para circular el balón y un mayor tiempo para la toma de decisiones del poseedor del balón.

-Se manifiesta las tres fases del juego de ataque (Iniciación, Creación y Finalización).

Para lograr la progresión en el juego se marcan tres fases claramente diferenciadas a través de las cuales pasamos de una situación de posesión larga a otra de aproximación de jugadores y balón a la portería adversaria y por ultimo una fase de conclusión con tiro en las mejores condiciones posibles a la portería adversaria.

-Preferencia de la circulación muy rápida del balón con juego a 1-2 toques.

La circulación del balón debe realizarse con base a un binomio esencial velocidad – precisión con un juego de 1-2 toques en base a de paredes, cambios de orientación,

cambios de ritmo y una alta movilidad para favorecer el intercambio rápido del balón entre jugadores, ocasionalmente cambiaremos el ritmo con la aplicaciones de temporizaciones para facilitar la incorporación de jugadores.

D.2 ATAQUE DIRECTO

Hablamos de ataque combinado cuando el equipo trata de desarrollar este momento de acuerdo con las siguientes características:

-Tiempo de posesión medios antes de buscar la fase de finalización.

-Participación activa de un elevado número de jugadores.

En el juego de ataque directo todos los jugadores participan de forma activa con y sin balón en beneficio del juego colectivo.

-Preferencia del juego largo aéreo

-Campo amplio y largo para atacar (Estirar el bloque defensivo adversario).

Debemos estirar al máximo el bloque defensivo adversario a lo largo y a lo ancho para lograr generar un mayor espacio libre posible entre líneas y jugadores adversarios con lo cual dispondremos de mayores zonas para circular el balón y un mayor tiempo para la toma de decisiones del poseedor del balón.

-Se manifiesta las dos fases del juego de ataque (Iniciación y Finalización).

En la primera fase se envía el balón de forma directa sobre los delanteros saltando la línea de medio campo y tras la recogida del balón se busca o la finalización directa o abrir a las bandas para central y rematar.

-Preferencia de la circulación muy rápida del balón con juego a 1-2 toques.

La circulación del balón debe realizarse con base a un binomio esencial velocidad – precisión con un juego de 1-2 toques en base a de paredes, cambios de orientación, cambios de ritmo y una alta movilidad para favorecer el intercambio rápido del balón entre jugadores, ocasionalmente cambiaremos el ritmo con la aplicaciones de temporizaciones para facilitar la incorporación de jugadores

E) LAS FASES Y SITUACIONES DEL JUEGO ATAQUE

Representar un momento concreta dentro del momento de juego de ataque, se compone de diferentes fases del juego.

En el momento de juego de ataque se pueden presentar las siguientes fases concretas de juego:



E.1) FASE DE INICIACION

-OBJETIVOS:

Romper las primeras líneas de presión defensiva del equipo adversario con éxito para lograr avanzar en el terreno de juego conectando con los jugadores de la 3-4 y 5 líneas de ataque.

-FUNDAMENTOS DE JUEGO:

FASE DE INICIACION

- Velocidad y precisión a la circulación del balón (juego a 2 toques preferentemente).
- Evitar las situaciones de 1x1.
- Iniciamos por un banda para progresar por la otra, buscar salidas por las bandas a ser posible precedidas por un cambio de orientación (bloque defensivo cerrado) o por el centro (bloque defensivo abierto).
- Escalonarse en la segunda y tercera línea para evitar los pases horizontales ya que una pérdida del balón elimina a toda la línea.
- Facilitar apoyos por detrás al poseedor del balón para ante dificultad para progresar tocar atrás y buscar otra zona menos masificada de adversarios.
- Una vez ganada la espalda de las primeras líneas de presión progresar en el juego para entrar en la fase de creación no regresar el balón hacia atrás.
- Alternar juego corto a ras de piso para atraer al adversario con juego largo aéreo para aprovechar espacios libres y facilitar la salida.
- Estirar al máximo el ancho y largo del terreno de juego para facilitar la aparición de zonas libres generando espacio y tiempo para decidir la mejor opción en cada momento.

E.2) FASE DE CREACION

El objetivo que se persigue en esta fase es la circulación rápida del balón para progresar en el juego por las zonas más adecuadas accediendo a la fase de finalización con las mayores posibilidades de éxito.

Para el desarrollo eficaz de este objetivo requiere de la aplicación de unos determinados fundamentos de juego:

FASE DE CREACION

- Incorporar jugadores de la línea más retrasada para conseguir superioridad numérica y sorprender al adversario.
- Dar amplitud ocupando el ancho del terreno de juego.
- Velocidad a la circulación del balón para superar la presión adversaria. (Paredes, triangulaciones....)
- Retrasarse jugadores de la línea más adelantada para conseguir superioridad numérica y abrir espacios en la línea defensiva adversaria que deben ser ocupados por otros jugadores.
- Buscar en las bandas situaciones de superioridad numérica 2x1 a poder ser tras cambios de orientación.

E.3) FASE DE FINALIZACION

El objetivo que se persigue en esta fase es el de culminar las acciones ofensivas.

Para el desarrollo eficaz de este objetivo requiere de la aplicación de unos determinados fundamentos de juego:

FASE DE FINALIZACION

- Incorporar jugadores de la línea más retrasada para conseguir igualdad o superioridad numérica y sorprender al adversario.
- En los balones frontales si la defensa no sale buscar la finalización.
- En los balones frontales si el defensa sale buscar una pared o filtrar el balón sobre los desmarque de ruptura de los compañeros más adelantados.
- En los balones laterales apoyar por detrás al poseedor del balón si esta cerca de la línea de fondo o buscar 2x1 si queda espacio entre el poseedor del balón y la línea de fondo para atraer defensores y despejar el interior área de penalti.
- En los balones que se van a centrar al área es fundamental ocupar en carrera las zonas laterales (llegar en carrera) ocupando las zonas de remate de 1, 2 palo, punto de penalti y las zonas de rechace al borde del área de penalti.

Cada fase a su vez presenta diferentes situaciones del juego en función al posicionamiento ofensivo del equipo en las fases del juego de ataque fase de iniciación ante un rival que nos presiona en campo contrario que ante otro rival nos espera en su propia cancha) y del número de jugadores adversarios que van a defender cada una de las fases del juego de ataque (no es igual la fase de iniciación contra un equipo que solo tiene un delantero centro que contra otro que sitúa 2 delanteros centros).

-Posicionamiento

FASE DE INICIACION	FASE DE CREACION	FASE DE FINALIZACION
Posición Retrasada(rival presiona en campo contrario)	Posición Retrasada (rival presiona en campo contrario)	Posición Avanzada
Posición Intermedia(rival presiona a ½ cancha)	Posición Intermedia(rival presiona a ½ cancha)	
Posición Avanzada(rival presiona en campo propio)	Posición Avanzada(rival presiona en campo propio)	

-Sistema de juego del adversario en cada fase

FASE DE INICIACION	FASE DE CREACION	FASE DE FINALIZACION
6X3	4X3	4X3
6X4	4X4	4X4
6X5	5X4	5X4
	5X5	5X5

F) SISTEMAS DE JUEGO DE ATAQUE

En la actualidad los sistemas de juego inicial más utilizados son aquellos en los que los equipos se organizan inicialmente a nivel vertical con 4 líneas (portero, línea defensiva, línea de mediocampistas y línea de delanteros) y a nivel horizontal en 5 líneas: 2 jugadores en cada carril lateral y 7 jugadores repartidos entre los carriles centro laterales y central.

- Línea Portero formada por un jugador, con excelentes condiciones para jugar el balón con el pie y poder colaborar activamente en la iniciación de las acciones de ataque.
- Línea defensiva formada por 4 jugadores de los cuales los centrales son más fijos y los laterales más móviles con la posibilidad de incorporación a líneas más adelantadas para sorprender en situaciones de 2x1 en banda.

- Línea medio campo formada por 5 jugadores escalonados en 2 pivotes centrales + 3 medias puntas: 2 en las bandas y 1 en el centro o 1 pivote central + 2 medias puntas interiores en los carriles centro laterales + 2 extremos en las bandas.

En ambos caso generamos un triangulo interior y dos jugadores en las bandas.

En el primer caso los dos pivotes suelen escalonarse uno más fijo delante de la defensa y otro más móvil con opciones de progresar e incorporarse a líneas más adelantadas, en el 2 caso el pivote es fijo y móviles las dos medias puntas interiores los cuales juegan un papel decisivo para incorporarse por sorpresa a la línea del delantero logrando

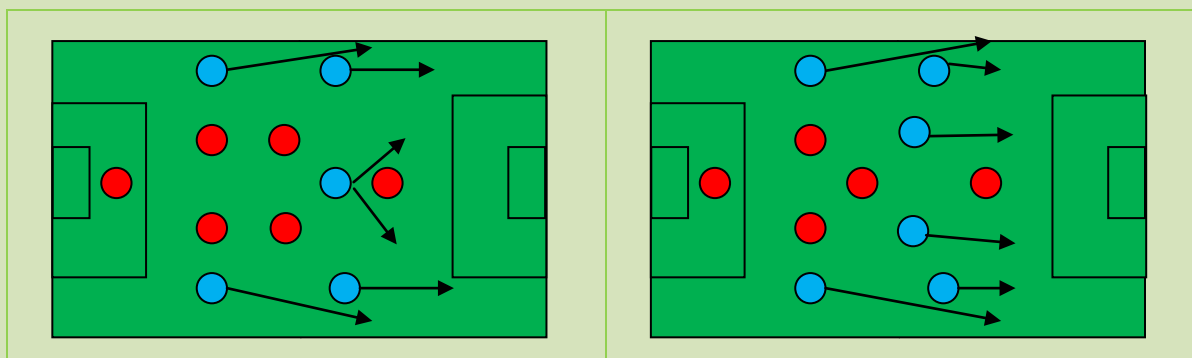
Sorprender por dentro con sus llegadas desde atrás.

En ambos casos los jugadores de bandas son móviles para incorporarse a la línea del delantero y participar en la fase de finalización de las acciones ofensivas.

Los jugadores de banda más adelantados en ambos sistemas varían entre los que juegan con su perfil natural para ganar la línea de fondo y centrar o los que juegan a pierna cambiada para hacer conducción hacia el interior para pasar o disparar y favorecer la llegada por banda del lateral que se incorpora.

- Línea delanteros formada por una única referencia, el tipo de delantero centro varía en los equipos entre uno más fijo poderoso en el juego aéreo, con buen juego de espaldas a portería y otro más móvil con capacidad para salirse de adentro hacia afuera caer a las bandas buscando las espaldas de los centrales y favorecer además la llegada de jugadores de líneas más retrasadas por el centro. Los dos dibujos más utilizados por lo tanto son el 1-4-2-3-1 y el 1-4-1-2-3.

● Jugador fijo ● Jugador móvil



Más importante que el dibujo inicial y lo que diferencia un sistema de otro es la estructura que va tomando el equipo en relación a los jugadores móviles que se incorporan de unas líneas a otras para poder desarrollar con éxito las diferentes fases del juego de ataque.

Ejemplo sobre la base del sistema 1-4-2-3-1

- Fase de iniciación el equipo se estructura en un sistema 1-2-2-2-3-1

FASE DE INICIACION

El equipo se distribuye formando 5 líneas verticales :

Portero

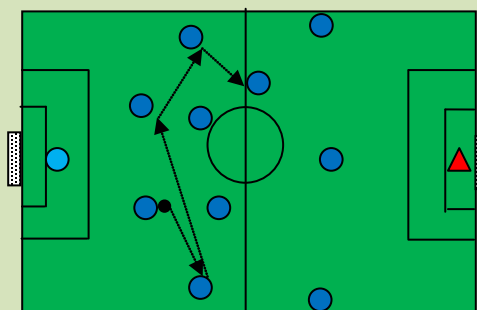
2 centrales

2 laterales

2 pivotes

3 medias puntas interiores

1 delantero centro



- Fase de creación el equipo se estructura en un sistema 1-3-2-4-1, se incorpora uno de los laterales a la línea de medio campo para crear superioridad numérica.

FASE DE CREACION

El equipo se distribuye formando 5 líneas verticales :

Portero

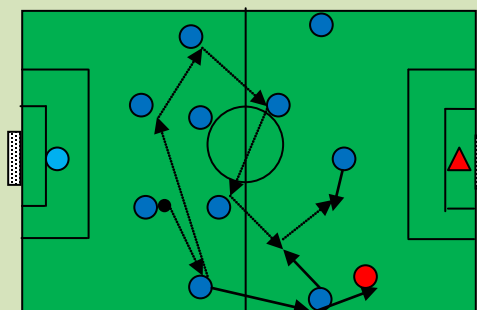
2 centrales + 1 lateral

2 pivotes

3 medias puntas interiores + 1 lateral

1 delantero centro

En esta acción el lateral derecho se incorpora para buscar 2x1 en la banda.



- Fase de finalización el equipo se estructura en un sistema 1-3-3-4, con la incorporación de las 3 medias puntas o 2 medias puntas + 1 lateral) a la línea del delantero.

FASE DE FINALIZACION

El equipo se distribuye formando 4 líneas verticales :

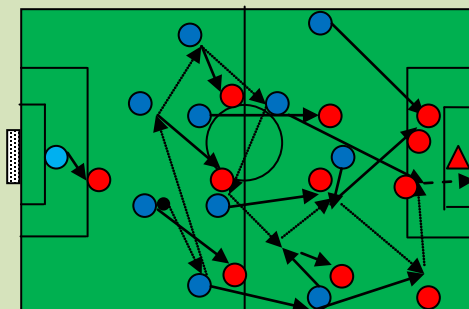
Portero

2 centrales + 1 lateral

2 pivotes + media punta banda derecha

Lateral +2 medias puntas+ delantero centro

En rojo las posiciones finales.

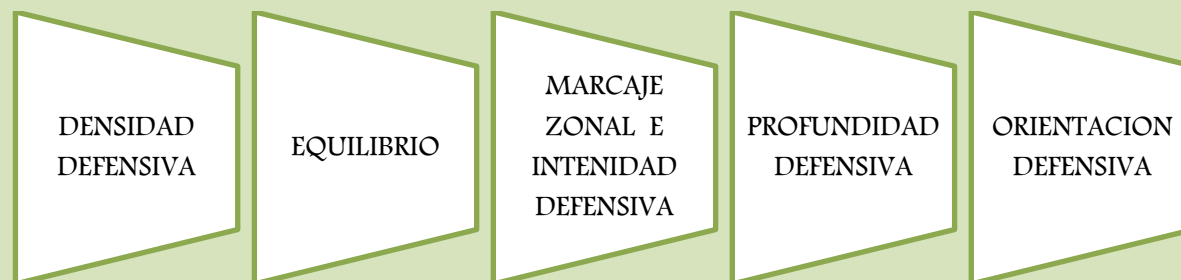


2.1.2) ORGANIZACIÓN TÁCTICA JUEGO DE DEFENSA

Este momento se produce cuando el equipo no se encuentra en posesión del balón y está organizado o el equipo contrario va a reiniciar el juego con una acción a balón parado.

A) GRANDES PRINCIPIOS TÁCTICOS DEL JUEGO DE DEFENSA

Para poder desarrollar el juego de defensa con eficacia se requiere de la aplicación de unos grandes principios tácticos:



A.1 DENSIDAD DEFENSIVA

Consiste en juntar las líneas defensivas en un determinado espacio del terreno de juego y con basculaciones de los jugadores en función de la posición del balón reducir los espacios al equipo adversario y generar situaciones de ventaja numérica en las zonas próximas al poseedor del balón para facilitar su recuperación.

Dentro de este gran principio táctico existe otro sub- principios que le dan contenido:

POSICIONAMIENTO DEFENSIVO

- Es una acción táctica que consiste en unir el bloque defensivo a lo largo del terreno de juego juntando las líneas defensivas en un determinado espacio del terreno de juego con el objetivo de presentar un bloque defensivo junto, escalonado y compacto para favorecer la posterior recuperación del balón.
- Las líneas defensivas las podemos juntar cerca, media distancia o lejos de nuestra portería.

BASCULACIONES

- Son acciones tácticas que consisten en desplazar el bloque defensivo a lo ancho del terreno de juego en función de la posición del balón, dejando sin ocupar los espacios más alejados con el objetivo de generar ventajas numéricas cerca del balón.
- Sobre los espacios y jugadores más alejados debemos mantener vigilancias.

COBERTURAS

- Son acciones tácticas que consisten en estar en disposición de cubrir la espalda de uno o varios compañeros que pueden ser superados por el poseedor del balón o por un atacante que va a recibir el mismo.

PERMUTAS

- Son acciones tácticas que consisten en ocupar un espacio defensivo cuando un defensor es superado por el poseedor del balón o por un adversario que va a recibir el mismo.

A.2 EQUILIBRIO DEFENSIVO

Consiste en que el bloque defensivo sea capaz de anular las penetraciones del equipo adversario por las bandas y por el centro, defender con las líneas juntas próximas unas a otras y ocupar un posicionamiento defensivo adecuado a las características de los defensores. Dentro de este gran principio táctico existe otro sub-principio que le da contenido:

REDUCCION DE ESPACIOS

- Son acciones tácticas que consisten en reducir espacios a nivel vertical con respecto al balón para dificultar la progresión en el juego del rival adelantando la línea defensiva .
- Estas acciones deben realizarse en aquellas situaciones en las que el poseedor del balón está fuertemente presionado .

VIGILANCIAS

- Son acciones tácticas que consisten en mantener un control visual sobre los adversarios y zonas alejadas al balón .

POSICIONAMIENTO DEFENSIVO

- Es una acción táctica que consiste en unir el bloque defensivo a lo largo del terreno de juego juntando las líneas defensivas en un determinado espacio del terreno de juego con el objetivo de presentar un bloque defensivo junto , escalonado y compacto para favorecer la posterior recuperación del balón.
- Las líneas defensivas las podemos juntar cerca , media distancia o lejos de nuestra portería .

BASCULACIONES

- Son acciones tácticas que consisten en desplazar el bloque defensivo a lo ancho del terreno de juego en función de la posición del balón , dejando sin ocupar los espacios más alejados con el objetivo de generar ventajas numéricas cerca del balón .
- Sobre los espacios y jugadores más alejados debemos mantener vigilancias

A.3 PRESION DEFENSIVA

Dos aspectos que van íntimamente relacionados son el marcaje zonal a través del cual tratamos de **reducir espacios** al equipo adversario desplazando el bloque defensivo temporalmente en función de la posición del balón realizando vigilancias sobre los espacios más alejados para generar situaciones de ventaja numérica en las zonas próximas al balón y la **presión defensiva** que apoyada en la reducción de espacios al rival trata de **reducir el tiempo** a los atacantes para la realización de sus acciones técnico-tácticas aplicando una alta intensidad defensiva para favorecer la rápida recuperación del balón.

Dentro de este gran principio táctico existe otro sub- principios que le dan contenido:

ENTRADAS

- Es una accion tactica que consiste en intartar quitarle al possedor el balon con el objetivo de volver a recuperarlo, reducir su campo visual u orientar el juego ofensivo en la direccion mas conveniente para el bloque defensivo.

MARCAJES

- Son acciones tacticas que consisten en designar un espacio defensivo a cada defensor en el interior del cual debe responsabilizarse del atacante que lo invade con el objetivo de difucultar su participacion en el juego ofensivo de su equipo.

REDUCCION DE ESPACIOS

- Son acciones tacticas que consisten en reducir espacios a nivel vertical con respecto al balon para dificultar la progresion en el juego del rival adelantando la linea defensiva .
- Estas acciones deben realizarse en aquellas situaciones en las que el possedor del balon esta fuertemente presionado .

ANTICIPACIONES

- Son acciones tacticas que realizan los defensores modificando su posicion con respecto al atacante que invade su zona con el objetivo de evitar que pueda recibir el balon .

INTERCEPTACIONES

- Son acciones tacticas que realizan los defensores modificando su posicion con el objetivo de evitar que el balon llegue a su destino .

A.4 PROFUNDIDAD DEFENSIVA

Debemos determinar en función de las características de los jugadores que conforman el bloque defensivo qué posición defensiva es la más idónea en relación a la distancia con respecto a la portería y el número de metros que cada jugador y por suma el equipo es capaz de defender a lo largo y ancho del terreno de juego.

En función del análisis de estos aspectos juntar nuestras líneas defensivas lejos, a media distancia o cerca de la portería para generar un bloque defensivo fuerte, compacto y que

de una manera escalonada trate de evitar la progresión en el juego del adversario y recuperar el balón.

POSICIONAMIENTO DEFENSIVO

- Es una acción táctica que consiste en unir el bloque defensivo a lo largo del terreno de juego juntando las líneas defensivas en un determinado espacio del terreno de juego con el objetivo de presentar un bloque defensivo junto, escalonado y compacto para favorecer la posterior recuperación del balón.
- Las líneas defensivas las podemos juntar cerca, media distancia o lejos de nuestra portería.

REPLIEGUES

- Son acciones tácticas que consisten en los movimientos de retroceso que realizan los defensores con el objetivo de organizarse o desarrollar sus movimientos defensivos.

A.5 ORIENTACION DEFENSIVA

Representa por un lado la situación idónea que el defensor debe tener en relación a la posición del balón, el adversario y la portería para realizar una función de marcaje con eficacia.

Representa la dirección en la que debemos obligar a circular el balón al poseedor del balón con dos grandes ideas básicas; ante balón en posiciones centradas evitar el pase interior entre los jugadores de una línea forzando el juego del rival hacia fuera del bloque defensivo, ante balón pegado a la banda evitar las salidas por fuera forzando el juego del rival hacia el interior del bloque defensivo evitando que nos rompan una línea logrando además mantener el juego de frente al bloque defensor.

Dentro de este gran principio táctico existe otro sub-principio que le da contenido:

ENTRADAS

- Es una acción táctica que consiste en intentar quitarle al poseedor el balón con el objetivo de volver a recuperarlo, reducir su campo visual u orientar el juego ofensivo en la dirección más conveniente para el bloque defensivo.

TEMPORIZACIONES

- Son acciones tácticas que consisten en aproximarse al poseedor del balón con el objetivo de evitar su progresión tratando de ralentizar la misma.

COBERTURAS DOBLES

- Es una acción táctica que consiste en escalonarse a la espalda del defensor que se enfrenta al poseedor del balón con el fin de evitar los pases interiores entre defensores de una misma línea

MARCAJE

- Es una acción táctica que consiste en tener controlado al atacante que invade la zona modificando la situación en la misma en función de la posición del balón, adversario y portería.

B) PRINCIPIOS INTERRELACIONADOS DEL JUEGO DE DEFENSA

Para poder desarrollar de forma práctica estos grandes principios tácticos se requiere de la aplicación interrelacionada de diferentes capacidades técnicas, físicas y psicológicas

TECNICOS	FISICOS	PSICOLOGICOS
<ul style="list-style-type: none">• ENTRADAS• ANTICIPACIONES• INTERCEPTACIONES• CARGAS• DESPEJES• DESVIOS	<ul style="list-style-type: none">• CAPACIDAD ANEROBICA ALACTICA• VELOCIDAD FISICA• VELOCIDAD MENTAL• FUERZA EXPLOSIVA• COORDINACION OCULO-PEDECA Y ESPACIO TEMPORAL	<ul style="list-style-type: none">• ATENCION• CONCENTRACION• RESPONSABILIDAD• SOLIDARIDAD• AGRESIVIDAD• SACRIFICIO

A NIVEL TECNICO

Las acciones técnicas cobran una gran importancia para la recuperación final del balón ya sea sobre el poseedor (entrada) sobre el adversario hacia el que se dirige el balón (anticipación) o sobre un pase enviado a un espacio libre (interceptación, despeje o desvío).

A NIVEL CONDICIONAL

Los esfuerzos del juego de defensa van a tener una intensidad alta y duración corta por lo que se sitúan dentro del umbral de carácter anaeróbico al láctico, se requiere de la velocidad en las dos vertientes la física para favorecer los desplazamientos rápidos para

bascular en función de la posición del balón, salir a la presión del poseedor, hacer coberturas, anticiparse al adversario... y mental para pensar, decidir y ejecutar con rapidez la mejor acción en beneficio del juego colectivo

La fuerza explosiva ayudara a los jugadores en las acciones de marcaje, saltos, cambios de ritmo y dirección.

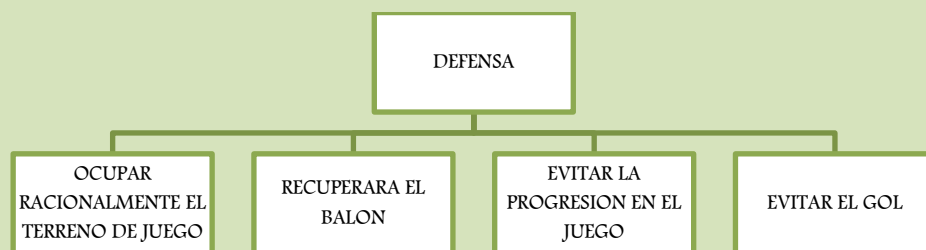
Las capacidades coordinativas óculo-predicas son muy importantes para realizar las entradas, cargas y espacio temporal básica para realizar con éxito las anticipaciones e interceptaciones.

A NIVEL PSICOLÓGICO

Los jugadores deben manifestar unos elevadísimos niveles de **atención, concentración** para una correcta toma de decisiones en las diferentes situaciones de juego, **responsabilidad** en el cumplimiento de sus funciones defensivas, elevados niveles de **sacrificio** para correr detrás del balón y los adversarios con la velocidad e intensidad necesaria para no perder la organización defensiva, grandes niveles de **solidaridad** para en primer lugar cumplir con sus responsabilidades defensivas y estar dispuesto a colaborar con ayudas constantes a los compañeros que pueden ser desbordados mediante coberturas y una gran **agresividad** para imponerse en las luchas 1x1 y poder recuperar el balón mediante entradas y anticipaciones.

C) OBJETIVOS Y FUNFAMENTOS DEL JUEGO DE DEFENSA

Los objetivos tácticos que se persiguen alcanzar durante el desarrollo de este momento son cuatro, para poder desarrollarlos de forma óptima se requiere de la aplicación de unos determinados fundamentos de juego.



C.1) OCUPAR RACIONALMENTE EL TERRENO DE JUEGO

El equipo defensor se distribuye en el espacio de juego ocupándolo a lo largo y ancho de una manera equilibrada.

OCUPAR RACIONALMENTE EL TERRENO DE JUEGO

- Acortar el campo a lo largo y a lo ancho.
- Bascular en función de la posición del balón.
- No estar en la misma línea (escalonarse).
- No dejar espacios entre líneas ni entre compañeros de línea

C.2) RECUPERAR EL BALON

El equipo defensor trata de recuperar la posesión del balón para iniciar acciones ofensivas.

RECUPERAR EL BALON

- Recuperar para jugar.
- Líneas juntas para defender.
- Basculamos juntos en función de la posición del balón (coberturas constantes).
- Máxima presión en las bandas o si el adversario va a recibir de espaldas (salir a la presión mientras el balón viaja no cuando llega).
- Presionar al poseedor del balón +marcar a los adversarios +reducir espacios avanzando la línea defensiva.

C.3) EVITAR LA PROGRESION EN EL JUEGO

El equipo defensor trata de dificultar con sus acciones que el equipo adversario aproxime el balón y sus jugadores a la propia portería.

EVITAR LA PROGRESION EN EL JUEGO

- Líneas escalonadas una es superada la siguiente se opone al avance del balón.
- Coberturas constantes entre líneas.
- Forzar el juego del rival hacia afuera del bloque defensor en los balones frontales (evitar los pases interiores).
- Mantener el juego de frente al bloque defensor en los balones laterales.

C.4) EVITAR EL GOL

El equipo defensor trata de evitar que el adversario logre finalizar sus acciones de ataque sobre la portería o dificultar al máximo las mismas para que si se produce sea en condiciones poco favorables para hacer gol.

EVITAR EL GOL

- Primero defender la portería luego el balón.
- Ningún atacante libre de marca en el área.
- Si un jugador de la línea defensiva sale a presionar, el resto se reparte el espacio.
- Dar la espalda a la portería en los balones laterales(ver balón y adversario)
- En el interior del área los brazos detrás del cuerpo.
- Si el portero salió a enfrentarse 1x1 el defensor más cercano trata de tapar la portería, apoyar al portero por si este rechaza el balón.

D) MODELOS DE JUEGO DE DEFENSA

Existen dos tipos de juego de DEFENSA con las siguientes características:

D.1 TACTICO PRESIONANTE

Hablamos de defensa táctico-presionante cuando el equipo trata de desarrollar este momento de acuerdo con las siguientes características:

-Posicionamiento defensivo avanzado:

El equipo defensor inicia su labor defensiva con las líneas muy adelantadas ocupando el campo contrario y tratando de dificultar el inicio del juego ofensivo del rival desde su origen.

-Búsqueda de la recuperación del balón de una manera rápida y cerca de la portería adversaria.

El equipo defensor opta por un planteamiento defensivo muy agresivo buscando provocar el error del adversario y recuperar el balón en el menor tiempo posible y en zonas próximas a la portería adversaria.

-Marcaje zonal con las líneas muy juntas en campo contrario.

El equipo defensor presenta un bloque defensivo, fuerte, compacto en el que las líneas sucesivamente se van oponiendo a la progresión del balón en dirección a la portería y en las que los defensores se desplazan en función de la posición del balón y se responsabilizan de un espacio concreto y del adversario que lo invade.

-Existe un gran desgaste físico y mental.

Los jugadores para poder desarrollar este modelo con eficacia van a tener que aplicar la máxima intensidad defensiva lo que exige un gran desgaste por la alta velocidad en los desplazamientos defensivos y la fuerza de intervención en las luchas 1x1, a nivel psicológico los niveles de intensidad del sacrificio, agresividad, atención, concentración son los más elevados.

D.2 TACTICO –REPLEGADO

-Posicionamiento defensivo retrasado:

El equipo defensor inicia su labor defensiva con las líneas muy retrasadas ocupando el campo propio.

-Búsqueda de la recuperación del balón de una manera lenta y lejos de la portería adversaria.

El equipo defensor opta por un planteamiento defensivo esperando el error del adversario sin tener prisa por la recuperación del balón y en zonas alejadas a la portería adversaria.

-Marcaje zonal con las líneas muy juntas en campo propio.

El equipo defensor presenta un bloque defensivo, fuerte, compacto en el que las líneas sucesivamente se van oponiendo a la progresión del balón en dirección a la portería y en las que los defensores se desplazan en función de la posición del balón y se responsabilizan de un espacio concreto y del adversario que lo invade.

-Existe un menor desgaste físico y mental.

Los jugadores para poder desarrollar este modelo con eficacia van a tener que aplicar una intensidad defensiva media lo que exige un menor desgaste en los desplazamientos defensivos y la fuerza de intervención en las luchas 1x1, a nivel psicológico los niveles d

E) LAS FASES DEL JUEGO DE DEFENSA

Representar una fase concreta dentro del momento de juego de defensa, se compone de diferentes fases del juego.

En el momento de juego de defensa se pueden presentar las siguientes fases concretas de juego:



E.1) FASE DE ORGANIZACIÓN

El objetivo que se persigue en esta fase es la de situar rápidamente el bloque defensivo en las zonas del terreno de juego más adecuadas en función del posicionamiento defensivo elegido por el equipo.

Para el desarrollo eficaz de este objetivo requiere de la aplicación de unos determinados fundamentos de juego:

ORGANIZACION

- Tras perder el balón o finalizar las acciones ofensivas regresar rápidamente a la línea y organizarse en función del posicionamiento defensivo del equipo (juntar las líneas).
- No dar la espalda al balón.
- En las acciones a balón parado máxima velocidad en organizarse y responsabilidad en las funciones encomendadas ya sea de marca zonal o ha h, vigilancias de espacios o rivales.

En relación a la fase de organización a nivel defensivo se puede presentar las siguientes fases concretas de juego:

FASE DE ORGANIZACIÓN DEFENSA DINAMICA	FASE DE ORGANIZACIÓN	DEFENSA BALON PARADO
Posicionamiento defensivo avanzado	Saque esquina, penalti, saque inicial o gol, faltas indirectas dentro del área.	Pos. Retrasado
Posicionamiento defensivo intermedio	Saques de banda, faltas, saque neutral.	Pos. Retrasado-intermedio –avanzado(función posición saque)

Posicionamiento defensivo retrasado	Saque de meta corto.	Pos. Retrasado-intermedio -avanzado(función donde queramos defender)
	Saque de meta largo	Pos. Intermedio

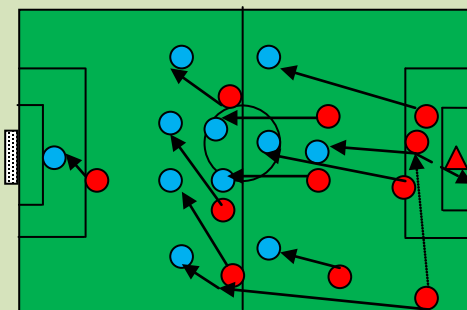
Ejemplo fase de organización, tras la finalización ofensiva el equipo debe regresar y organizarse en una posición intermedia.

FASE DE ORGANIZACIÓN

Los jugadores tras la finalización repliegan rápidamente y se ubican en un posicionamiento intermedio.

En rojo las posiciones finales del ataque.

En azul las posiciones de regreso tras la finalización.



E.2) FASE DE PRESION DEFENSIVA

El objetivo que se persigue en esta fase es la de recuperar el balón o evitar la progresión en el juego del equipo adversario.

Para el desarrollo eficaz de este objetivo requiere de la aplicación de unos determinados fundamentos de juego:

PRESION DEFENSIVA

- Basculamos juntos en función de la posición del balón (coberturas constantes).
- Máxima presión en las bandas o al recibir los adversarios de espaldas a portería (salir a la presión mientras el balón viaja no cuando llega)
- Presionar al poseedor del balón +marcar a los adversarios próximos al balón muy de cerca +vigilar los adversarios alejados al balón+ reducir espacios avanzando la línea defensiva.
- Trata de anticiparse al jugador que va a recibir el balón.
- Si un jugador es rebasado el más próximo se enfrenta rápidamente al poseedor del balón (coberturas y permutas constantes).

En relación a la fase de presión defensiva se puede presentar las siguientes fases concretas de juego en función de:

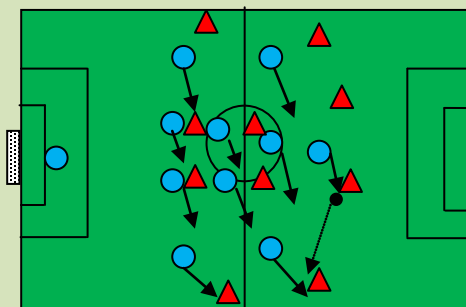
POSICIONAMIENTO VERTICAL DEFENSIVO	POSICIONAMIENTO HORIZONTAL	LINEA DEL RIVAL
Avanzado (presión en campo contrario)	Bandas (presión sobre las zonas laterales)	Sobre la 1 línea del adversario (Portero)
Intermedio (presión en medio campo)	Centro (presión sobre las zonas centrales)	Sobre la 2 línea del adversario (Lin. Defen)
Retrasado (presión en campo propio)	Total (presión en todas las zonas)	Sobre la 3 línea del adversario (Lin. Medi)
		Sobre la 4 línea del adversario (Lin. Delan)

Ejemplo de presión defensiva en un posicionamiento intermedio.

FASE DE PRESION DEFENSIVA

Una vez que el bloque defensivo está organizado y el rival inicia la circulación del balón a una distancia próxima el equipo inicia la presión defensiva :

- Basculando en función de la posición hacia la va el balón.
- Limitando al poseedor del balón mediante entradas.
- Marcando de cerca a los jugadores rivales próximos al balón
- Vigilando a los adversarios alejados al balón.



F) SISTEMAS DE JUEGO DE DEFENSA

En la actualidad los sistemas de juego inicial más utilizados son aquellos en los que los equipos se organizan inicialmente a nivel vertical con 4 líneas y a nivel horizontal en 5 líneas: 2 jugadores en cada carril lateral y 7 jugadores repartidos entre los carriles centro laterales y central.

-Portero formada por un jugador, atento a jugar fuera de su área de penalti y realizar funciones de cobertura de la línea defensiva.

-Línea defensiva formada por 4 jugadores dos en las bandas y dos en eje central aplicando un marcaje zonal y formando una línea paralela en relación a la línea de fondo.

Los centrales son fijos y los laterales se incorporan a la línea de medios en aquellos casos en los que el jugador de banda que juega por delante adelanta su posición para iniciar la presión sobre la línea defensiva adversaria.

Si superan la línea de medio campo la línea defensiva se opone a la progresión el balón hacia a la propia portería adelantándose el jugador más próximo al balón repartiéndose los otros 3 jugadores el espacio.

-Línea medio campo formada por 5 jugadores escalonados en 2 pivotes centrales + 3 medias puntas: 2 en las bandas y 1 en el centro o 1 pivote central + 2 medias puntas interiores en los carriles centro laterales + 2 extremos en las bandas aplicando un marcaje zonal.

En ambos caso generamos un triangulo interior y dos jugadores en las bandas.

En ambos casos los jugadores de bandas son móviles para incorporarse a la línea del delantero y participar en la presión sobre la línea defensiva adversaria.

En casos excepcionales también son móviles para incorporarse a la línea defensiva y colaborar con esta línea para tapar zonas peligrosas o realizar funciones de coberturas.

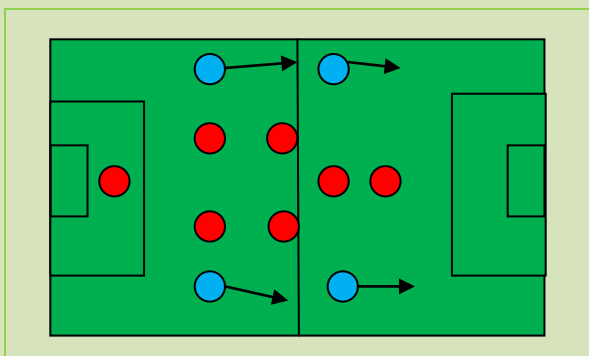
Uno de los dos pivotes o el único pivote es móvil para retroceder e incorporarse a la línea defensiva en aquellas ocasiones en la que los centrales deben ir a la bandas para realizar coberturas.

-Línea delanteros formada por una única referencia, marca zonal y trata de orientar la salida del balón del equipo adversario hacia las zonas laterales.

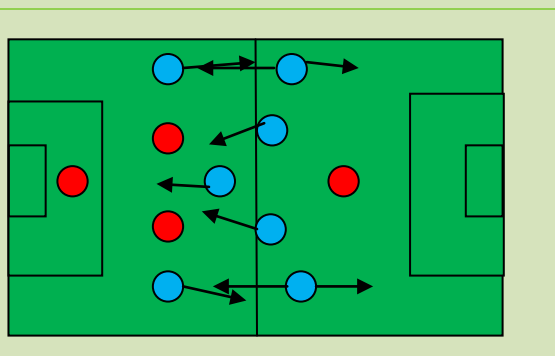
Los dos dibujos más utilizados por lo tanto son el 1-4-2-3-1 y el 1-4-1-2-3.

● Jugador fijo ● Jugador móvil

SISTEMA 1-4-2-3-1



SISTEMA 1-4-1-4-1



Mas importante que el dibujo inicial y lo que diferencia un sistema de otro es la estructura que va tomando el equipo en relación a los jugadores móviles que se incorporan de unas líneas a otras para poder desarrollar con éxito las diferentes fases de la presión sobre las diferentes líneas del adversario -

Ejemplo sobre la base del sistema 1-4-1-4-1.

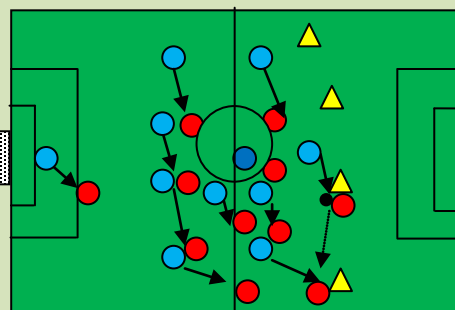
Fase de presión ante balón en posición de un jugador de línea defensiva adversaria situado en la banda el equipo se estructura 1-3-2-3-2, con la incorporación del extremo a la línea del delantero y el lateral a la línea del pivote defensivo.

FASE DE PRESION DEFENSIVA SOBRE LA LINEA DEFENSIVA RIVAL BALON EN LA BANDA

El extremo se incorpora a la línea del delantero centro y el lateral a la línea del pivote para evitar dejar espacios entre líneas -

En rojo las posiciones finales del ataque.

En azul las posiciones de regreso tras la finalización.



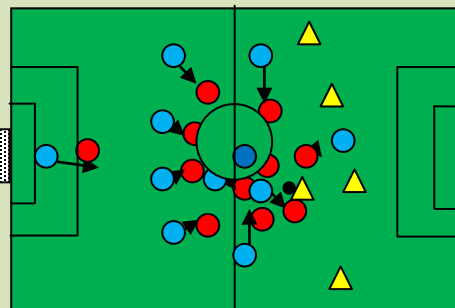
Fase de presión ante balón en posición de un jugador de la línea de medio campo en el centro el equipo se estructura 1-4-4-1-1, con la incorporación de la media punta de la zona más cercana para presionar al poseedor y su lugar en la línea lo pasa a ocupar el pivote defensivo.

FASE DE PRESION DEFENSIVA SOBRE LA LINEA MEDIO CAMPO RIVAL BALON EN EL CENTRO

El extremo se incorpora a la línea del delantero centro y el lateral a la línea del pivote para evitar dejar espacios entre líneas -

En rojo las posiciones finales del ataque.

En azul las posiciones de regreso tras la finalización.



Fase de presión ante balón en posición de un jugador de la línea de medio campo o delantera en la banda el equipo se estructura 1-3-3-3-1, con la incorporación del lateral a la línea del pivote y el repliegue de la media punta central del lado contrario.

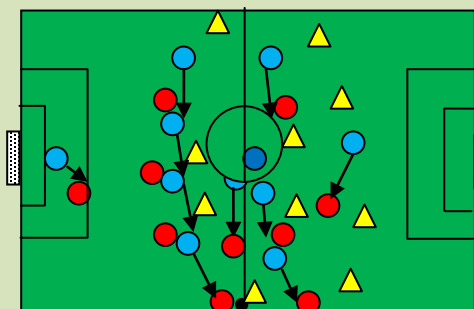
Fase de presión ante balón en posición de un jugador de la línea de delanteros en el centro el equipo se estructura 1-4-1-4-1.

FASE DE PRESION DEFENSIVA SOBRE LA LINEA MEDIO
CAMPO RIVAL BALON EN LA BANDA

El lateral se incorpora a la línea del pivote y la media punta del lado contrario repliega y se incorpora a la línea del pivote

En rojo las posiciones finales del ataque.

En azul las posiciones de regreso tras la finalización.



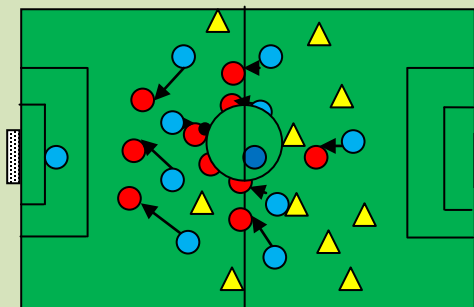
Fase de presión ante balón en posición de un jugador de la línea de delanteros en el centro el equipo se estructura 1-3-1 -1 -4-1.

FASE DE PRESION DEFENSIVA SOBRE UN DELANTERO
RIVAL BALON EN LA BANDA

El central más cercano adelanta su posición el resto de 3 defensores se cierra y se reparte el espacio.

En rojo las posiciones finales del ataque.

En azul las posiciones de regreso tras la finalización.

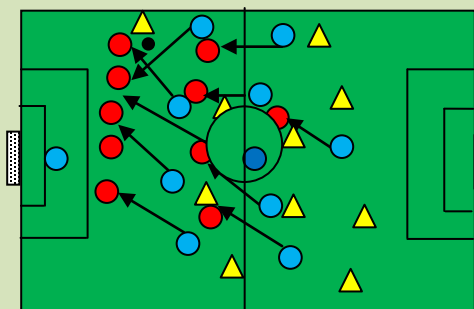


Fase de presión ante un balón en la banda a la espalda de los laterales, el central más cercano realiza la cobertura y el pivote se incorpora a la línea defensiva entre los dos centrales, el equipo se estructura 1-5-4-1.

FASE DE PRESION DEFENSIVA SOBRE UN DELANTERO
RIVAL BALON EN LA BANDA

El central más cercano adelanta su posición el resto de 3 defensores se cierra y se reparte el espacio.

En rojo las posiciones finales del ataque.

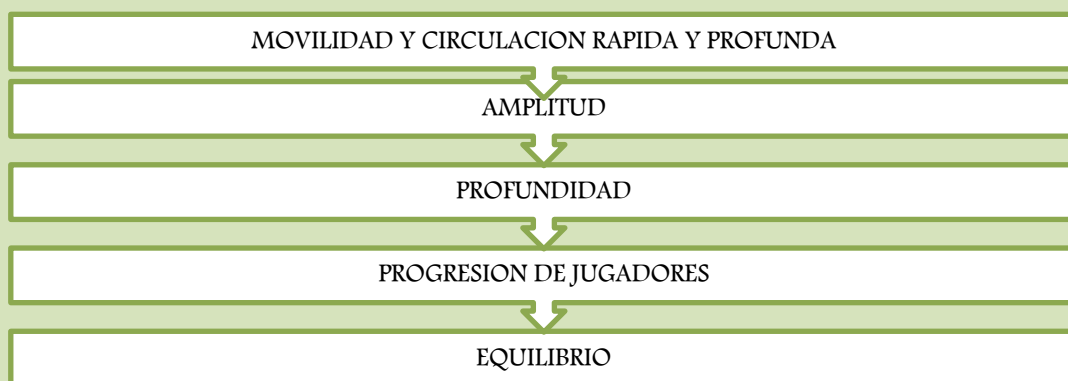


3) ORGANIZACIÓN TÁCTICA DEL JUEGO DE TRANSICIÓN DEFENSA-ATAQUE

El juego de transición defensa-ataque se produce cuando el equipo recupera el balón estando este en juego y el equipo contrario está desagrupado

A) GRANDES PRINCIPIOS TÁCTICOS DE TRANSICIÓN DEFENSA-ATAQUE

Para poder desarrollar el juego de ataque con eficacia se requiere de la aplicación de unos grandes principios tácticos:



-MOVILIDAD CONSTANTE Y VELOCIDAD EN LA CIRCULACIÓN DEL BALÓN

Los jugadores sin balón deben mediante una excelente y coordinada movilidad facilitar ayudas constantes en forma de apoyos y desmarques para abrir línea de pase y favorecer la rápida circulación del balón.

Las ayudas constantes deben ir encaminadas en primer lugar a abrir línea de pase que favorezca el sacar rápido el balón de la zona de recuperación y posteriormente favorecer la rápida y profunda circulación del balón por espacios libres logrando con un juego dinámico y vertical evitar el repliegue del equipo adversario.

Apoyándose en la movilidad de los jugadores el balón debe circularse rápido con velocidad y en sentido vertical o diagonal en dirección a la portería adversaria mediante un rápido intercambio del balón entre los jugadores en los primeros $\frac{3}{4}$ campo jugando a 1-2 toques logrando con ello dificultar al máximo la presión defensiva adversaria a base de paredes, triangulaciones, cambios de orientación....dejando los enfrentamientos de 1x1 para situaciones favorables en el último sector del campo.

Dentro de este gran principio táctico existe otro sub- principios que le dan contenido:

MOVILIDAD CONSTANTE Y VELOCIDAD EN LA CIRCULACION DEL BALON					
APOYOS	DESMARQUES	PAREDES	TEMPORIZACION	CAMBIOS DE RITMO	CAMBIOS DE ORIENTACION

-AMPLITUD

Debemos tras la recuperación del balón volver a situar a jugadores en las zonas próximas a las líneas de banda logrando ocupar el ancho del terreno de juego y hacer circular el balón por los mismos para facilitar la progresión del balón tanto por las bandas como por el centro al abrir la defensa adversaria.

Al ampliar al máximo el frente de ataque obligamos al equipo defensor a realizar labores defensivas en un espacio más amplio lo que facilita la circulación y progresión del balón al disponer los jugadores ofensivos de más espacio y tiempo para desarrollar sus acciones de ataque.

Dentro de este gran principio táctico existen otros sub- principios que le dan contenido:

AMPLITUD		
PAREDES DE FUERA HACIA DENTRO	CAMBIOS DE ORIENTACION	ESPACIOS LIBRES

-PROFUNDIDAD

Debemos tras la recuperación del balón jugar rápido hacia los jugadores y espacios libres más adelantados, circulando el balón a la mayor velocidad posible y en dirección a la portería adversaria para facilitar la progresión rápida y sorpresiva del balón, logrando superar las líneas defensivas adversarias con un juego vertical con el cual dificultaremos la organización defensiva adversaria y evitaremos las pérdidas del balón en las zonas peligrosas.

Dentro de este gran principio táctico existe otro sub- principios que le dan contenido:

PROFUNDIDAD		
ESPACIOS LIBRES	APOYOS EN PROFUNDIDAD – DESMARQUES DE RUPTURA	VELOCIDAD EN EL JUEGO

-PROGRESION DE JUGADORES

En nuestro sistema de juego ciertos jugadores deben tener la capacidad de progresar y pasar de líneas más retrasadas a otras más adelantadas para disponer de superioridad numérica en diferentes fases del juego de ataque y sorprender la organización defensiva adversaria.

Dentro de este gran principio táctico existe otro sub- principios que le dan contenido:

PROGRESION DE JUGADORES		
DESMARQUES DE RUPTURA	APOYOS EN PROFUNDIDAD	DESDOBLAMIENTOS

-EQUILIBRIO OFENSIVO

El equilibrio se va a manifestar por la capacidad del equipo para progresar tanto por las dos bandas como por el centro y una adecuada distancia entre las líneas el equipo debe progresar en bloque evitando dejar espacios libre entre las líneas que se van quedando por detrás del balón.

Dentro de este gran principio táctico existe otro sub- principios que le dan contenido:

EQUILIBRIO			
APOYOS POR DETRAS	DESDOBLAMIENTOS	VIGILANCIAS DE ADVERSARIOS	VIGILANCIAS DE ESPACIOS

B) PRINCIPIOS INTERRELACIONADOS DEL JUEGO DE TRANSICIÓN DEFENSA-ATAQUE

Para poder desarrollar de forma práctica estos grandes principios tácticos se requiere de la aplicación interrelacionada de diferentes capacidades técnicas, físicas y psicológicas

TECNICOS	FISICOS	PSICOLOGICOS
<ul style="list-style-type: none">• CONTROL• PASE• CONDUCCION• REGATE• TIRO	<ul style="list-style-type: none">• POTENCIA ANEROBICA ALACTICA• VELOCIDAD FISICA• VELOCIDAD MENTAL• FUERZA EXPLOSIVA• COORDINACION OCULO – PEDICA Y ESPACIO – TEMPORAL	<ul style="list-style-type: none">• ATENCION• CONCENTRACION• RESPONSABILIDAD• CREATIVIDAD• CONFIANZA• SEGURIDAD

A NIVEL TECNICO

Las acciones técnicas deben realizarse a gran velocidad y precisión de ahí las necesidades de dominar las acciones técnicas como los controles orientados para darle velocidad y dirección a la acción posterior tras recibir el balón, los pases cortos rápidos y precisos para superar rivales y líneas (paredes), los pases largos para cambiar el sentido del juego y ganar espacios libres (cambios de orientación y de ritmo), la conducción para preparar el regate o dar tiempo a la progresión de uno o varios compañeros (temporización y cambios de ritmo individuales) y el regate para desequilibrar la línea defensiva adversaria y generar situaciones de superioridad numérica y el tiro en todas sus variantes para culminar con éxito las acciones de ataque.

A NIVEL CONDICIONAL

Los esfuerzos del juego de ataque van a tener una intensidad muy alta y duración cortísima por lo que se sitúan dentro del umbral de carácter de potencia anaeróbico alactico, se requiere de la velocidad en las dos vertientes la física para favorecer los desplazamientos rápidos para salir del marcaje del rival, ganar antes que este un espacio libre o el balón y el mental para pensar, decidir y ejecutar con rapidez la mejor acción en beneficio del juego colectivo.

La fuerza explosiva ayudara a los jugadores en las acciones de desmarque, cambios de ritmo.

A NIVEL PSICOLOGICO

Los jugadores deben manifestar unos elevadísimos niveles de atención, concentración y responsabilidad para evitar realizar acciones que pongan en peligro la posesión del balón en una zona en la que la misma sería muy peligrosa.

La confianza y la seguridad deben presidir la realización de las acciones e carácter técnico-táctico.

C) OBJETIVOS Y FUNDAMENTOS DEL JUEGO DE TRANSICION DEFENSA-ATAQUE

Los objetivos tácticos que se persiguen alcanzar durante el desarrollo de este momento son tres



Para poder desarrollar de forma optima estos cuatro objetivos el juego de transición defensa-ataque requiere de la aplicación de unos fundamentos de juego:

-MANTENER LA POSESION DEL BALON

El equipo atacante tras la recuperación del balón trata de conservar la posesión del balón el mayor tiempo posible dejando que trascurra el tiempo para mantener un resultado, desgastar física y psicológicamente al equipo adversario...

FUNDAMENTOS DEL JUEGO

- Recuperar y asegurar primeros pases (defender para jugar).
- Recuperar y si no se puede progresar pase hacia atrás y armamos ataque.
- Primero mantener el balón después hacerlo avanzar.
- Adversario organizado desacelerar el juego.

-PROGRESAR EN EL JUEGO

El equipo atacante tras la recuperación del balón trata de aproximar rápidamente a la portería adversaria el balón y los jugadores necesarios para acceder con garantías a la última fase del juego de contraataque.

FUNDAMENTOS DEL JUEGO

- Adversario desorganizado acelerar y progresar rápido
- Si el jugador que recupera el balón tiene campo abierto conducir rápido hacia adelante.
- Si el jugador que recupera el balón tiene campo cerrado tratar de pasar hacia adelante.
- Recuperamos de un lado y jugamos por otro.
- Jugar por las bandas para abrir la defensa rival.
- Si no se puede progresar, pase atrás y cambio de juego.
- Incorporar jugadores para sorprender con su llegada desde atrás.

-FINALIZACION

El equipo atacante tras la recuperación del balón trata de hacer gol en la portería adversaria o concluir sus acciones ofensivas en tiro para evitar el contraataque del equipo defensor.

FUNDAMENTOS DEL JUEGO

- Finalizar rápido las acciones de ataque.
- Incorporar jugadores para como mínimo tener igualdad numérica.
- En las llegadas por banda tras ganar espalda línea defensiva, rematadores mantenerse por detrás de la línea del balón.
- Llegar al remate no estar esperándolo.

D) MODELOS DE JUEGO DE TRANSICION DEFENSA-ATAQUE

Existen dos tipos de juego de transición defensa-ataque con las siguientes características:

D.1) RAPIDA

Hablamos de una transición defensa-ataque rápida cuando el equipo trata de desarrollar este momento de acuerdo con las siguientes características:

- Tiempo de posesión muy cortos antes de buscar la finalización.

El equipo defensor tras lograr la recuperación del balón de una manera activa busca la progresión rápida y la finalización sobre la portería adversaria en un periodo muy corto de tiempo con el objetivo de dificultar el repliegue del equipo adversario.

- Participación activa de un reducido número de jugadores.

En el desarrollo de las transiciones participan de manera activa un reducido número de jugadores al tiempo que se busca la finalización en base a la realización de un reducido número de acciones técnico-tácticas.

- Despliegue muy rápido.

El equipo al defender se agrupa tratando de ocupar 3 de los 5 carriles de juego tras la recuperación del balón y para disponer de un mayor espacio de juego los jugadores deben de volver a ocupar el espacio de juego en la mayor amplitud y profundidad ocupando los 5 frentes de ataque en el menor tiempo posible con el objetivo de facilitar la progresión en el juego.

- Conducciones o pases rápidos en sentido vertical o diagonal.

Las acciones técnicas deben desarrollarse bajo el binomio velocidad –precisión con un sentido de juego que nos permita ir reduciendo a través de pases o conducciones distancias con respecto a la portería adversaria.

- Se manifiestan las cuatro fases del juego de contraataque

Recuperación activa+ despliegue +progresión rápida + finalización.

D.2) LENTA

- Tiempo de posesión medio o largas antes de buscar la finalización.

El equipo defensor tras lograr la recuperación del balón de una manera activa busca la progresión lenta y la finalización sobre la portería adversaria en un periodo muy largo de tiempo con el objetivo de mantener la posesión del balón.

- Participación activa de un amplio número de jugadores.

En el desarrollo de las transiciones participan de manera activa un amplio número de jugadores al tiempo que se busca la finalización en base a la realización de un gran número de acciones técnico-tácticas.

- Despliegue lento.

El equipo al defender se agrupa tratando de ocupar 3 de los 5 carriles de juego tras la recuperación del balón y para disponer de un mayor espacio de juego los jugadores deben de volver a ocupar el espacio de juego en la mayor amplitud y profundidad ocupando los 5 frentes de ataque con el objetivo de generar mayores espacios por lo que circular el balón.

-Conducciones y pases en todos los sentidos.

Las acciones técnicas deben desarrollarse bajo el binomio velocidad –precisión con un sentido de juego que nos permita ser capaces de mantener la posesión del balón sin buscar la portería adversaria.

-Se manifiestan las dos fases

Recuperación activa y posesión del balón.

E) LAS FASES DEL JUEGO DE TRANSICION DEFENSA-ATAQUE

Representar una fase concreta dentro del momento de juego de transición defensa-ataque, se compone de diferentes fases del juego.

En el momento de juego de transición defensa-ataque se pueden presentar las siguientes fases concretas de juego:



E.1) FASE DE RECUPERACION DEL BALON

El objetivo que se persigue en esta fase es la recuperación del balón estando este en juego en aquellas zonas del campo ocupadas en función del posicionamiento defensivo para poder iniciar la transición defensa-ataque.

En función del posicionamiento vertical defensivo del equipo la recuperación del balón puede realizarse en campo contrario (zona avanzada o retrasada) o campo propio (zona avanzada o retrasada).

En función del posicionamiento horizontal la recuperación del balón puede realizarse en las bandas, zonas centro-laterales o zonas centrales.

En función de la línea que logra la recuperación del balón esta puede realizarse con la 1 línea, (delanteros), la segunda línea (medios), tercera línea (defensas) y cuarta línea (portero).

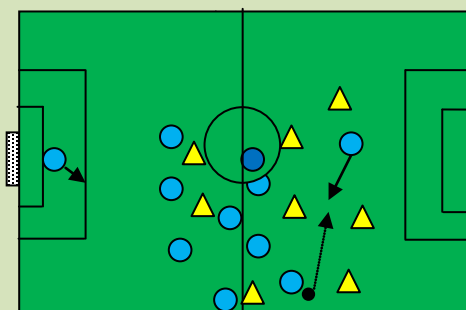
Esta fase requiere de la aplicación de unos determinados fundamentos una vez recuperada la posesión del balón.

FUNDAMENTOS DEL JUEGO

- Sacar rápido el balón de la zona de recuperación mediante conducción o pase.
- Si recupero el balón en la banda y no tengo campo abierto lo saco rápido al centro con pase.
- Si recupero en el centro y no tengo campo abierto lo saco rápido a las bandas o al centro a líneas más adelantadas.
- Tras recuperación asegurar la primera posesión.
- Si es posible el primer pase debe dirigirse hacia los jugadores de las líneas más adelantadas para ganar metros rápidamente, dificultar el repliegue del adversario y evitar las pérdidas del balón en zonas peligrosas.

FASE DE PRESION DEFENSIVA : RECUPERACION DEL BALON

El extremo recupera el balón en la banda y da el primer pase al Delantero centro situado en la zona central.



E.2) FASE DE DESPLIEGUE

El objetivo que se persigue en esta fase es volver a estirar el campo lo más rápidamente posible a lo largo y a lo ancho para poder favorecer la progresión del balón por las dos bandas y por el centro ocupando lo más rápidamente posible los 5 frentes de ataque .

En el trabajo defensivo los jugadores basculan en función de la posición del balón para generar ventajas numéricas que faciliten su recuperación, lograda la misma los jugadores

deben volver a separarse ocupando el campo a lo ancho y a lo largo, con esto vamos a facilitar la fase de progresión en el juego.

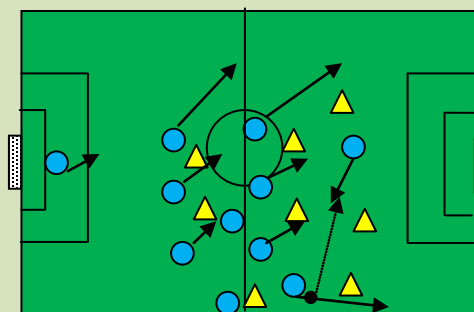
Esta fase requiere de la aplicación de unos determinados fundamentos de juego:

FUNDAMENTOS DEL JUEGO

- Tras recuperar el balón estirar el campo a lo ancho y a lo largo.
- Tras recuperación ocupar rápidamente los cinco frentes de ataque.

FASE DE DESPLIEGUE

Los jugadores tras la recuperación del balón vuelven rápidamente a estirar el campo a lo largo y ancho.



E.3) FASE DE PROGRESION EN EL JUEGO

El objetivo que se persigue en esta fase es la de aproximar rápidamente el balón y los jugadores a la portería adversaria por la zona del campo más favorable no dando tiempo a la organización defensiva del equipo adversario para poder acceder a la fase de finalización con las mayores posibilidades de éxito.

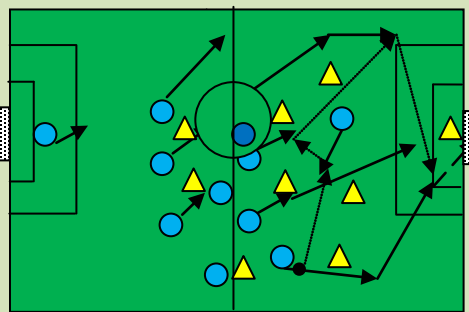
Esta fase requiere de la aplicación de unos determinados fundamentos de juego:

FUNDAMENTOS DEL JUEGO

- Recuperamos en una zona y buscamos la progresión por otra.
- Progresamos por las bandas para abrir la defensa adversaria.
- Incorporar jugadores de las líneas más retrasadas para sorprender.
- Conducciones, Pases rápidos y precisos con sentido diagonal o vertical.
- Si tras la recuperación el rival está organizado desaceleramos el juego y buscamos la posesión del balón.
- Si tras recuperación el rival esta desorganizado aceleramos el juego y buscamos la progresión rápida.

FASE DE PROGRESION EN LE JUEGO

El extremo recupera el balón en la banda y da el primer pase al
Delantero centro situado en la zona central, el equipo se despliega rápidamente, el delantero dentro juega rápido de cara con la una media punta central que rápidamente juega en profundidad sobre el desmarque de ruptura del extremo contrario que recibe y centra.



E.4) FASE DE FINALIZACION

El objetivo que se persigue en esta fase es el de culminar las acciones ofensivas.

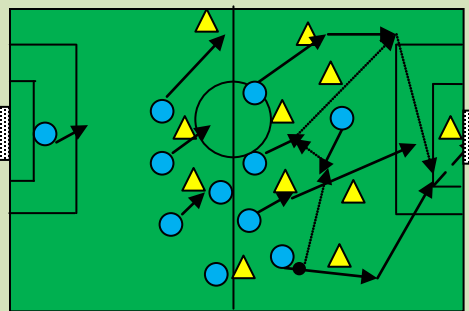
Esta fase requiere de la aplicación de unos determinados fundamentos de juego:

FUNDAMENTOS DEL JUEGO

- Tras superar la línea defensiva adversaria mantenerse por detrás de la línea del poseedor del balón
- Finalizar rápido las acciones de ataque.
- Incorporar jugadores para como mínimo tener igualada numérica
- En las entradas por banda ocupar las zonas de remate del 1 palo, 2 palos, punto de penalti y las zonas de rechace al borde del área de penalti.
- Después del tiro buscar el rechace.
- Ocupar las zonas de remate en carrera, al remate hay que llegar no estar.

FASE DE FINALIZACION

El extremo centra y llegan a zonas de remate 3 jugadores ocupando las zonas de remate del 1, 2 palo y punto de penalti
2 jugadores ocupan las zonas de rechace.

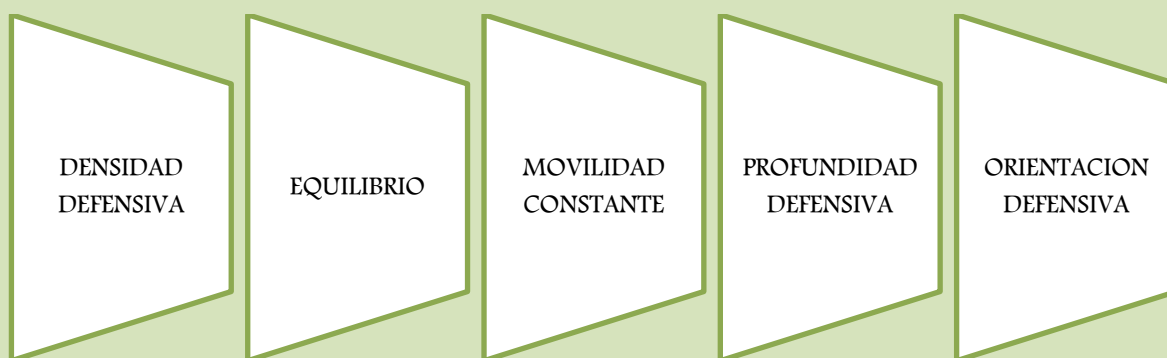


4) TRANSICION ATAQUE-DEFENSA

Este momento se produce cuando un equipo pierde la posesión del balón estando en juego.

A) GRANDES PRINCIPIOS TACTICOS DEL JUEGO DE TRANSICION ATAQUE –DEFENSA

Para poder desarrollar de forma optima estos cuatro objetivos el juego de defensa requiere de la aplicación de unos grandes principios tácticos:



-DENSIDAD DEFENSIVA

Consiste en volver a juntar las líneas defensivas en un determinado espacio del terreno de juego y con basculaciones de los jugadores en función de la posición del balón reducir los espacios al equipo adversario y generar situaciones de ventaja numérica en las zonas próximas al poseedor del balón para facilitar su recuperación.

-EQUILIBRIO DEFENSIVO

Consiste en que el bloque defensivo sea capaz de anular las penetraciones del equipo adversario por las bandas y por el centro, defender con las líneas juntas próximas unas a otras y ocupar un posicionamiento defensivo adecuado a las características de los defensores.

- MOVILIDAD CONSTANTE

Los jugadores sin balón deben mediante una excelente y coordinada movilidad facilitar ayudas defensivas basculando para ofrecer coberturas constantes al defensor que se enfrenta al poseedor del balón y generar situaciones de ventaja numérica en las zonas próximas al mismo para disponer de un mayor número de jugadores que el adversario

entre el balón y la portería dificultando la progresión ofensiva y facilitando la recuperación del balón.

-PROFUNDIDAD DEFENSIVA

Debemos determinar en función del análisis de las zonas en las que perdemos la posesión del balón, el número de compañeros y adversarios por detrás y delante del balón en que espacios debemos organizar el bloque defensivo para iniciar la recuperación del balón.

-ORIENTACION DEFENSIVA

Representa la situación idónea que el defensor debe tener en relación a la posición del balón, el adversario y la portería para realizar una función de marcaje con eficacia.

Representa la dirección en la que debemos obligar a circular el balón al jugador contrario que recupera el balón con dos grandes ideas básicas; ante balón en posiciones centradas evitar el pase vertical forzando el juego del rival hacia fuera del bloque defensivo retardando el contraataque, ante pérdida del balón en las zonas laterales forzando el juego del poseedor del balón hacia la misma zona evitando lo puedan circular hacia el eje central.

B) PRINCIPIOS INTERRELACIONADOS DEL JUEGO TRANSICION ATAQUE -DEFENSA

Para poder desarrollar de forma práctica estos grandes principios tácticos se requiere de la aplicación interrelacionada de diferentes capacidades técnicas, físicas y psicológicas

TECNICOS	FISICOS	PSICOLOGICOS
<ul style="list-style-type: none">• ENTRADAS• ANTICIPACIONES• INTERPECTACIONES• CARGAS• DESPEJES• DESVIOS	<ul style="list-style-type: none">• POTENCIA ANEROBICA ALACTICA• VELOCIDAD FISICA• VELOCIDAD MENTAL• FUERZA EXPLOSIVA• COORDINACION OCULO-PEDICA Y ESPACIO TEMPORAL	<ul style="list-style-type: none">• ATENCION• CONCENTRACION• RESPONSABILIDAD• SOLIDARIDAD• AGRESIVIDAD• SACRIFICIO

A NIVEL TECNICO

Las acciones técnicas cobran una gran importancia para la recuperación final del balón ya sea sobre el poseedor (entrada) sobre el adversario hacia el que se dirige el balón

(anticipación) o sobre un pase enviado a un espacio libre (interceptación, despeje o desvió).

A NIVEL CONDICIONAL

Los esfuerzos del juego de transición ataque - defensa van a tener una intensidad altísima y muy corta duración por lo que se sitúan dentro del umbral de carácter anaeróbico alactico, se requiere de la velocidad en las dos vertientes la física para favorecer los desplazamientos rápidos para replegar y bascular en función de la posición del balón(organizarse en el menor tiempo posible), hacer coberturas, anticiparse al adversario ... y mental para pensar, decidir y ejecutar con rapidez la mejor acción en beneficio del juego colectivo.

La fuerza explosiva ayudara a los jugadores en las acciones de marcaje, saltos, cambios de ritmo y dirección.

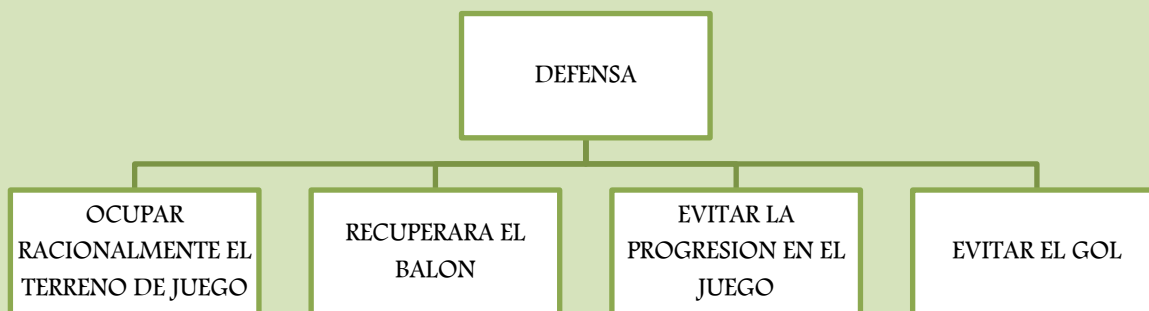
Las capacidades coordinativas óculo-pedicas son muy importantes para realizar las entradas, cargas y espacio temporal básicas para realizar con éxito las anticipaciones e interceptaciones.

A NIVEL PSICOLOGICO

Los jugadores deben manifestar unos elevadísimos niveles de atención, concentración para una correcta toma de decisiones en relación a los espacios más idóneos para organizarse defensivamente en función de las diferentes situaciones de juego, responsabilidad en el cumplimiento de sus funciones defensivas, elevados niveles de sacrificio para una vez perdida la posesión del balón regresar con velocidad y recuperar la posición defensiva, solidaridad para unirse rápidamente al trabajo colectivo y colaborar activamente en la organización y recuperación del balón y una gran agresividad para imponerse en las luchas 1x1 y poder recuperar el balón mediante entradas y anticipaciones.

C) OBJETIVOS Y FUNDAMENTOS DE LA TRANSICION ATAQUE –DEFENSA

Los objetivos tácticos que se persiguen alcanzar durante el desarrollo de este momento son cuatro, para poder desarrollarlos de forma óptima se requiere de la aplicación de unos determinados fundamentos de juego.



C.1) OCUPAR RACIONALMENTE EL TERRENO DE JUEGO

El equipo defensor se distribuye en el espacio de juego ocupándolo a lo largo y ancho de una manera equilibrada.

OCUPAR RACIONALMENTE EL TERRENO DE JUEGO

- Replegar para acortar el campo a lo largo y a lo ancho.
- Replegar en función de la posición del balón.
- No estar en la misma línea (escalonarse).
- No dejar espacios entre líneas ni entre compañeros de línea.

C.2) RECUPERAR EL BALON

El equipo defensor trata de recuperar la posesión del balón para iniciar acciones ofensivas.

RECUPERAR EL BALON

- Recuperar para jugar.
- Líneas juntas para defender.
- Bascuamos juntos en función de la posición del balón (coberturas constantes).
- Máxima presión en las bandas o si el adversario va a recibir de espaldas (salir a la presión mientras el balón viaja no cuando llega).
- Presionar al poseedor del balón +marcar a los adversarios +reducir espacios avanzando la línea defensiva.

C.3) EVITAR LA PROGRESION EN EL JUEGO

El equipo defensor trata de dificultar con sus acciones que el equipo adversario aproxime el balón y sus jugadores a la propia portería.

EVITAR LA PROGRESION EN EL JUEGO

- Líneas escalonadas una es superada la siguiente se opone al avance del balón.
- Coberturas constantes entre líneas.
- Forzar el juego del rival hacia afuera del bloque defensor en los balones frontales (evitar los pases interiores).
- Mantener el juego de frente al bloque defensor en los balones laterales.

-EVITAR EL GOL

El equipo defensor trata de evitar que el adversario logre finalizar sus acciones de ataque sobre la portería o dificultar al máximo las mismas para que si se produce sea en condiciones poco favorables para hacer gol.

EVITAR EL GOL

- Primero defender la portería luego el balón.
- Ningún atacante libre de marca en el área.
- Si un jugador de la línea defensiva sale a presionar, el resto se reparte el espacio.
- Dar la espalda a la portería en los balones laterales(ver balón y adversario)
- En el interior del área los brazos detrás del cuerpo.
- Si el portero salió a enfrentarse 1x1 el defensor más cercano trata de tapar la portería, apoyar al portero por si este rechaza el balón.

D) TIPOS DE JUEGO DE TRANSICION ATAQUE-DEFENSA

Existen dos tipos de juego de defensa con las siguientes características:

D.1)RAPIDO

- No ceder terreno.

Los jugadores que tras la perdida del balon estan por detrás del mismo tratan de dar un paso adelante par provocar una rapida presion sobre el recuperador dificultando su progresion y de esta manera lograr que el bloque defensivo no tenga que ceder terreno facilitando el regreso de los jugadores situados por delante del balon.

-Buscar la recuperacion del balon de una manera rapida y cerca de la zona de perdida.

Los jugadores tras la perdida del balon buscar de forma inmediata una rapida presion en la zona de perdida para tratar de volver a recuperar el balon .

-Gran desgaste fisico y mental.

Los jugadores tras la pérdida del balón van a tener que aplicar la máxima intensidad defensiva en sus acciones con desplazamientos cortos de altísima intensidad y la fuerza de intervención en las luchas 1x1, a nivel psicológico los niveles de intensidad del sacrificio , agresividad, atención , concentración son los más elevados .

-Reaccion rapida , ordenada y muy agresiva ante la perdida del balon .

Los jugadores tras la perdida del balon deben tener un cambio de mentalidad ofensivo – defensivo rapido , agresivo y a base de acciones conjuntas de organización y presion defensiva poder recuperar el balon de nuevo.

D.2)LENTO

-Ceder terreno para organizarnos cerca de nuestra porteria.

Los jugadores que tras la perdida del balon estan por detrás del mismo retroceden para organizarse en espacios mas retrasados , en este caso los desplazamientos de los jugadores situados por delante del balon son mayores para regresar y cerrar el bloque defensivo .

-Buscar la recuperacion del balon de una manera lenta y lejos de la zona de perdida .

Los jugadores tras la perdida del balon buscan organizarse en espacios mas retrasados e iniciar la fase de recuperacion del balon de una manera retardada.

-Menor desgaste fisico y mental .

Los jugadores tras la pérdida del balón van a tener que aplicar desplazamientos de mayor volumen pero de menor intensidad lo que trae consigo un desgaste menor, a nivel psicológico los niveles de intensidad del sacrificio, agresividad, atención, concentración son también más reducidos.

E) LAS FASES y SITUACIONES DEL JUEGO DE TRANSICION ATAQUE-DEFENSA

Representar una fase concreta dentro del momento de juego de transición ataque-defensa, se compone de diferentes fases del juego.

En el momento de juego de transición ataque-defensa se pueden presentar las siguientes fases concretas de juego:



E.1) FASE DE PÉRDIDA DEL BALON

El objetivo que se persigue en esta fase es organizar el bloque defensivo en el menor tiempo posible para evitar el contraataque del equipo adversario.

En función del posicionamiento vertical ofensivo del equipo la pérdida del balón puede realizarse en campo contrario (zona avanzada o retrasada) o campo propio (zona avanzada o retrasada).

En función del posicionamiento horizontal la pérdida del balón puede realizarse en las bandas, zonas centro-laterales o zonas centrales.

En función de la línea que pierde la posesión del balón esta puede realizarse con la 1 línea, (delanteros), la segunda línea (medios), tercera línea (defensas) y cuarta línea (portero).

Esta fase requiere de la aplicación de unos determinados fundamentos de juego:

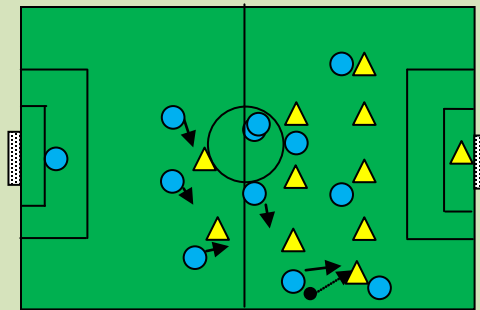
FUNDAMENTOS DEL JUEGO

- Tras perder el balón el jugador más cercano al adversario que recupera el balón realiza entrada si estamos organizados.
- Tras perder el balón el jugador más cercano al adversario que recupera el balón realiza temporización si estamos desordenados.
- Tras perder el balón utilizar como recurso la falta táctica para frenar el posible contraataque del adversario.

FASE DE PERDIDA DEL BALON

El lateral derecho pierde la posesión del balón con un pase corto tratando de combinar con el extremo derecho tras lo cual presiona rápidamente al recuperador del balón tratando de forzar el juego del rival por la misma banda.

Los 6 jugadores x detrás del balón no ceden terreno y apoyan la presión del lateral marcando de cerca a los rivales situados por delante del balón.



-FASE DE REPLIEGUE

El objetivo que se persigue en esta fase es el de recuperar lo más rápidamente posible una buena organización defensiva juntando jugadores y líneas, para ellos los jugadores situados tras la pérdida del balón por delante y por detrás del balón buscan situar rápidamente el bloque defensivo en las zonas del terreno de juego más adecuadas en función de la situación de juego.

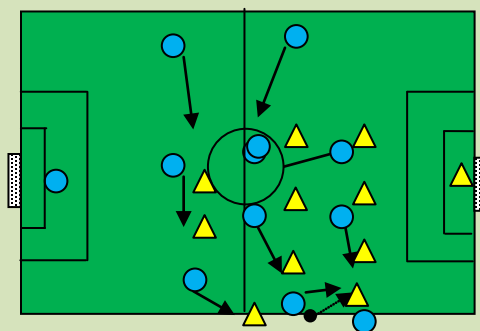
Esta fase requiere de la aplicación de unos determinados fundamentos de juego:

FUNDAMENTOS DEL JUEGO

- Tras perder el balón regresar por detrás de la línea del mismo (pasar la línea del balón).
- Tras perder el balón en una banda obligar al recuperador a jugar por la misma banda (evitar lo saque a la zona central).
- Tras perder el balón en el centro obligar al recuperador a jugar a la banda (evitar el pase vertical).
- Los jugadores más alejados deben bascular en función de la posición del balón para cerrar el bloque defensivo.
- Cerrar el bloque defensivo lo más rápidamente posible (juntar jugadores y líneas en función de la posición del balón).

FASE DE REPLIEGUE

El equipo pierde la posesión del balón en la banda derecha los jugadores repliegan y regresan a sus líneas de origen basculando en función de la posición del balón para volver a organizarse y juntar el bloque defensivo en un espacio concreto.



-FASE DE PRESION DEFENSIVA

El objetivo que se persigue en esta fase es la de recuperar el balón o evitar la progresión en el juego del equipo adversario.

Para el desarrollo eficaz de este objetivo requiere de la aplicación de unos determinados fundamentos de juego:

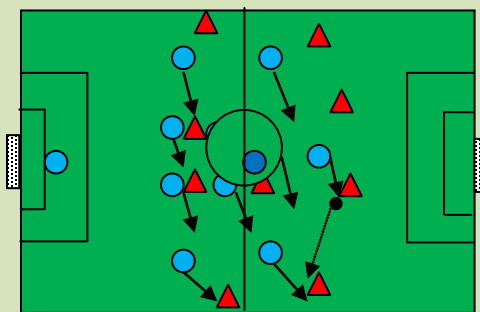
PRESION DEFENSIVA

- Basculamos juntos en función de la posición del balón (coberturas constantes).
- Máxima presión en las bandas o al recibir los adversarios de espaldas a portería (salir a la presión mientras el balón viaja no cuando llega)
- Presionar al poseedor del balón +marcar a los adversarios próximos al balón muy de cerca +vigilar los adversarios alejados al balón+ reducir espacios avanzando la línea defensiva.
- Trata de anticiparse al jugador que va a recibir el balón.
- Si un jugador es rebasado el más próximo se enfrenta rápidamente al poseedor del balón (coberturas y permutas constantes).

FASE DE PRESION DEFENSIVA

Una vez que el bloque defensivo está organizado y el rival inicia la circulación del balón a una distancia próxima el equipo inicia la presión defensiva :

- Basculando en función de la posición hacia la va el balón.
- Limitando al poseedor del balón mediante entradas.
- Marcando de cerca a los jugadores rivales próximos al balón
- Vigilando a los adversarios alejados al balón.



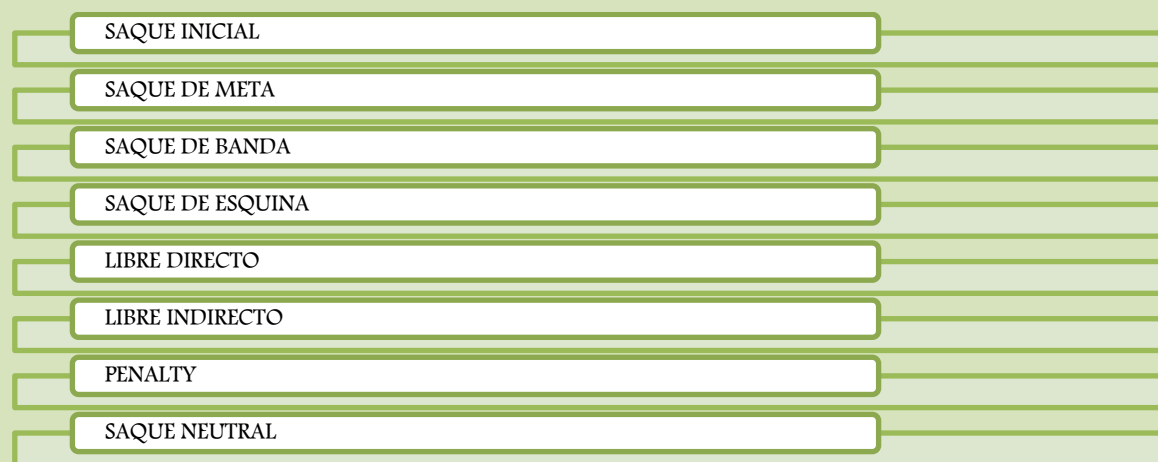
5. BALON PARADO OFENSIVO

Es un conjunto de acciones preparadas con el objetivo de sorprender al equipo adversario en el reinicio del juego a través de una acción a balón parado.

Representa un momento del partido de gran importancia ya un porcentaje muy alto de los goles que los equipos logran en competición se produce tras acciones de táctica fija.

A) FORMAS

Las acciones a balón parado pueden manifestarse de diferentes formas:



B) PRINCIPIOS TACTICOS

Representan el conjunto de acciones que realizan los jugadores para el desarrollo de las acciones a balón parado



C) PRINCIPIOS INTERRELACIONADOS DEL JUEGO DE ATAQUE A BALÓN PARADO

Para poder desarrollar de forma práctica estos grandes principios tácticos se requiere de la aplicación interrelacionada de diferentes capacidades técnicas, físicas y psicológicas

TECNICOS	FISICOS	PSICOLOGICOS
<ul style="list-style-type: none">• CONTROL• PASE• FINTAS• BLOQUEOS• TIRO	<ul style="list-style-type: none">• POTENCIA ANEROBICA ALACTICA• VELOCIDAD FISICA• VELOCIDAD MENTAL• FUERZA EXPLOSIVA• COORDINACION OCULO -PEDICA- MANO-CABEZA Y ESPACIO -TEMPORAL	<ul style="list-style-type: none">• ATENCION• CONCENTRACION• RESPONSABILIDAD• CREATIVIDAD• CONFIANZA• SEGURIDAD

A NIVEL TECNICO

Las acciones técnicas deben realizarse a gran velocidad y precisión de ahí las necesidades de dominar las acciones técnicas como los controles orientados para darle velocidad y dirección a la acción posterior tras recibir el balón, los pases cortos rápidos y precisos para superar rivales y líneas (paredes), los pases largos para cambiar el sentido del juego y ganar espacios libres (cambios de orientación y de ritmo), la fintas para engañar a nuestro marcador y poder ganar un espacio antes que el rival en este tipo de acciones, los bloqueos para poder liberar a un atacante de su marcador facilitando su acción posterior y el tiro en todas sus variantes para culminar con éxito las acciones de ataque.

A NIVEL CONDICIONAL

Los esfuerzos del juego de ataque van a tener una intensidad alta y muy duración corta por lo que se sitúan dentro del umbral de carácter anaeróbico alactico, se requiere de la velocidad en las dos vertientes la física para favorecer los desplazamientos muy cortos rápidos para salir del marcaje del rival, ganar antes que este un espacio libre o el balón y el mental para pensar, decidir y ejecutar con rapidez la mejor acción en beneficio del juego colectivo.

La fuerza explosiva ayudara a los jugadores en las acciones de saques, desmarque, cambios de ritmo...

Las capacidades coordinativas son muy importantes para realizar los saques con los pies o mano con la precisión que se requiere y la coordinación espacio –temporal para una

perfecta sincronización entre los movimientos de todos los participantes en la elaboración de la acción.

A NIVEL PSICOLOGICO

Los jugadores deben manifestar unos elevadísimos niveles de atención, concentración y responsabilidad para no darle ventaja al adversario como consecuencia de una deficiente organización y falta de sincronización.

La confianza y la seguridad deben presidir la realización de las acciones e carácter técnico-táctico.

D) OBJETIVOS

Son las intenciones que busca el equipo atacante con la realización de la acción ofensiva.



E) ORGANIZACIÓN

Para organizar de manera adecuada una acción a balón parado debemos determinar una serie de aspectos:

1. Objetivo de la estrategia.
2. Acciones necesarias para su desarrollo:
 - Acción directa
 - Dos acciones
 - Más de dos acciones....
3. Número y funciones de los jugadores que participan cerca del balón.

Las funciones principales de los jugadores próximos al saque serán:

 - Jugador que ejecuta el saque con pie o manos.

-Jugadores que participan en la elaboración directa de la acción.

-Vigilancia de espacios y rivales próximos al saque

4. Número y funciones de los jugadores que participan lejos del balón.

Las funciones principales de los jugadores próximos al saque serán:

-Vigilancia de espacios y rivales alejados al saque.

EJEMPLO (SAQUE DE ESQUINA)

1. Objetivo: Buscar el gol.

2. Acciones: + 2 Acciones (Saque corto + pared+ centro al 2 palo+ remate de cabeza).

Acciones técnicas: saque cortó + 1 pase corto+1 pase largo + 1 remate de cabeza.

Acciones tácticas: Demarque de apoyo +pared+ creación de espacios libres+ vigilancias de espacios y adversarios.

Acciones físicas: Fuerza explosiva y capacidades coordinativas.

Acciones psicológicas: Atención, concentración, confianza y responsabilidad.

3. Jugadores que participan cerca del saque: 6.

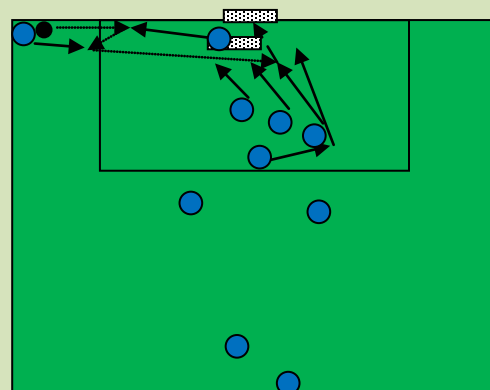
4. Jugadores que participan lejos del saque: 5.

Saque de esquina ofensivo 1

Saque corto, pared y centro a 1 o 2 palo donde se reparten las zonas de remate 4 jugadores (estos entran a remate a partir de la devolución de la pared).

Dos jugadores al borde del área para recoger rechaces.

Dos jugadores + 1 portero vigilan rival y espacios alejados al saque.



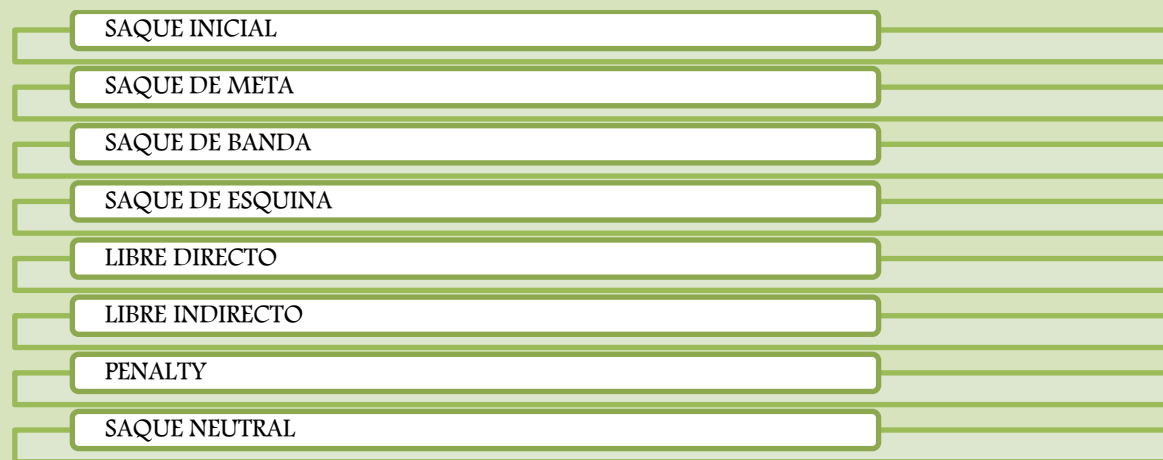
6. BALON PARADO DEFENSIVO

Es un conjunto de acciones preparadas con el objetivo de anular las acciones a balón parado ejecutadas por el equipo adversario.

Representa un momento del partido de gran importancia ya un porcentaje muy alto de los goles que los equipos logran en competición se produce tras acciones de táctica fija.

A) FORMAS

Las acciones a balón parado pueden manifestarse de diferentes formas:



B) PRINCIPIOS TACTICOS

Representan el conjunto de acciones que realizan los jugadores para el desarrollo de las acciones a balón parado



C) PRINCIPIOS INTERRELACIONADOS DEL JUEGO DEFENSIVO A BALON PARADO

Para poder desarrollar de forma práctica estos grandes principios tácticos se requiere de la aplicación interrelacionada de diferentes capacidades técnicas, físicas y psicológicas.

TECNICOS	FISICOS	PSICOLOGICOS
<ul style="list-style-type: none">• ANTICIPACION• INTERCEPPTACION• DESPEJE• DESVIO• PROLONGACION	<ul style="list-style-type: none">• POTENCIA ANEROBICA ALACTICA• VELOCIDAD FISICA• VELOCIDAD MENTAL• FUERZA EXPLOSIVA• COORDINACION OCULO -PEDICA-MANO-CABEZA Y ESPACIO -TEMPORAL	<ul style="list-style-type: none">• ATENCION• CONCENTRACION• RESPONSABILIDAD

A NIVEL TECNICO

Las acciones técnicas deben realizarse a gran velocidad y precisión de ahí las necesidades de dominar las acciones técnicas como los controles orientados para darle velocidad y dirección a la acción posterior tras recibir el balón , los pases cortos rápidos y precisos para superar rivales y líneas (paredes), los pases largos para cambiar el sentido del juego y ganar espacios libres (cambios de orientación y de ritmo) , la fintas para engañar a nuestro marcador y poder ganar un espacio antes que el vital en este tipo de acciones , los bloqueos para poder liberar a un atacante de su marcador facilitando su acción posterior y el tiro en todas sus variantes para culminar con éxito las acciones de ataque.

A NIVEL CONDICIONAL

Los esfuerzos del juego Defensivo van a tener una intensidad alta y muy duración corta por lo que se sitúan dentro del umbral de carácter anaeróbico alactico, se requiere de la velocidad en las dos vertientes la física para favorecer los desplazamientos muy cortos rápidos para seguir la marca del rival, ganar antes que este un espacio libre o el balón y el mental para pensar, decidir y ejecutar con rapidez la mejor acción en beneficio del juego colectivo.

La fuerza explosiva ayudara a los jugadores en las acciones de marca, salto...

Las capacidades coordinativas son muy importantes para realizar anticipaciones e interceptaciones con los pies o cabeza y la coordinación espacio –temporal para una

perfecta sincronización entre los movimientos de todos los participantes en la elaboración de la acción.

A NIVEL PSICOLOGICO

Los jugadores deben manifestar unos elevadísimos niveles de atención, concentración y responsabilidad para no darle ventaja al adversario como consecuencia de una deficiente organización y falta de sincronización.

La confianza y la seguridad deben presidir la realización de las acciones e carácter técnico-táctico.

D) OBJETIVOS

Son las intenciones que busca el equipo atacante con la realización de la acción ofensiva.



E) ORGANIZACIÓN

Para organizar de manera adecuada una acción a balón parado debemos determinar una serie de aspectos:

1. Objetivo de la estrategia.
2. Acciones necesarias para su desarrollo.
3. Posicionamiento del bloque defensivo y jugadores.
4. Tipo de marcaje a emplear: hah , zonal o combinado.
5. Número y funciones de los jugadores que participan cerca del balón.

Las funciones principales de los jugadores próximos al saque serán:

-Barrera

-Marcaje

-Vigilancia de espacios y jugadores cercanos al saque.

-Jugadores que participan en la elaboración directa de la acción.

-Vigilancia de espacios y rivales próximos al saque.

4. Número y funciones de los jugadores que participan lejos del balón.

Las funciones principales de los jugadores próximos al saque serán:

-Vigilancia de espacios y rivales alejados al saque.

EJEMPLO (SAQUE DE ESQUINA)

1. Objetivo: Evitar el gol

2. Acciones para su desarrollo:

Acciones técnicas: Despeje, bloquea, rechaza y salida.

Acciones tácticas: Marcajes, vigilancias, red. Espacio (despejes o saques atrás), anticipaciones e interceptaciones.

Acciones físicas: Fuerza explosiva y capacidades coordinativas.

Acciones psicológicas: Atención, concentración y responsabilidad.

3. Posicionamiento defensivo: Retrasado Mayor.

4. Tipo de marcaje: Todos en Zona.

5. Jugadores que participan cerca del saque: 11

6. Jugadores que participan lejos del saque: 0

Saque de esquina defensivo: Marcaje Zonal.

1 Jugador en el 1 poste.

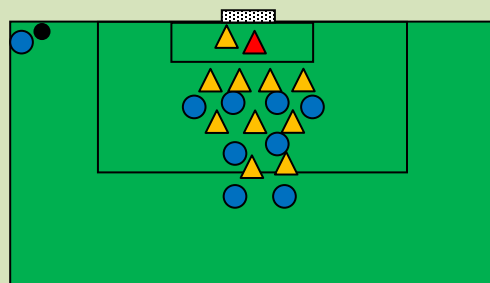
4 jugadores al borde del área de meta.

3 jugadores por detrás línea p. penalti.

2 jugadores al borde del área de penalti.

Tarea 11x11.

Repeticiones: 15x cada lado.



2.2. CARACTERISTICAS DEL FUTBOL Y SU TRASFERENCIA AL ENTRENAMIENTO:

El futbol como deporte presenta una serie de características únicas y exclusivas que nuestro método de entrenamiento debe recoger y desarrollar:

-Deporte **colectivo** de **cooperación** (los jugadores intervienen en las acciones colaborando entre sí para resolver las situaciones que el juego plantea), **oposición** (los jugadores se enfrentan entre sí con objetivos contrapuestos).

El futbol como **deporte colectivo** exige de una **cooperación** activa y coordinada de todos los jugadores en el desarrollo de cada uno de los momentos del juego, por lo tanto todos los jugadores deben disponer de responsabilidades y funciones en cada uno de los cuatro momentos del partido.

Los jugadores deben conocer y entrenar de forma repetitiva las funciones que deben desarrollar en cada momento del juego en función del modelo táctico, de la calidad en las respuestas individuales de cada jugador saldrá beneficiado o perjudicado la organización táctica colectiva.

Si la calidad individual a nivel técnico, táctico, físico y psicológica del jugador es importante para que cada jugador pueda desarrollar con éxito las funciones que el entrenador determina para cada momento del juego más importante aun es la inserción del jugador en el trabajo colectivo, la suma de respuestas individuales en el tiempo y en la forma adecuada de una manera coordinada permitirá al colectivo resolver con éxito las situaciones que el juego plantea.

La máxima de que los primeros jugadores en defender deben ser los delanteros y el primer atacante el portero viene a reflejar la importancia de una excelente organización colectiva y de la importancia de que TODOS los jugadores tengan funciones a la hora de desarrollar las fases ofensivas y defensivas del juego.

Las relaciones de **oposición** son claras en el juego, mientras que un equipo desarrolla fase de ataque en cualquiera de sus objetivos (conservar el balón, progresar en el juego o finalizar) el otro equipo desarrolla fases defensivas con el objetivo de recuperarlo, dificultar la progresión en el juego o evitar la finalización.

Una realidad del futbol actual es la importancia de una rápida adaptación al cambio de funciones tras la pérdida o recuperación del balón.

Se habla de organización táctica colectiva de ataque o defensa que es importante pero en la actualidad nada hay más importante que la capacidad de los jugadores para adaptarse

de una manera rápida y coordinada (juego colectivo en situación de transición) a la recuperación o pérdida del balón cuando esta se produce con el balón en juego.

Para transferir esta característica del deporte del fútbol a nuestra metodología de entrenamiento debemos utilizar en todas las tareas:

EMPLEO DE COLABORACION Y OPOSICION INTELIGENTE YA SEA EN SITUACIONES DE IGUALDAD , SUPERIORIDAD O INFERIORIDAD NUMERICA

-Presenta **variedad de situaciones motrices**: correr, saltar, frenar, cambiar de dirección....estas situaciones siempre están orientadas al desarrollo de una finalidad TACTICA.

El jugador corre, frena, cambia de dirección para defender un 1x1, bascular, red. Espacios, desmarcarse, apoyar.... todos los desplazamientos a diferentes velocidades, ritmos y trayectorias que el jugador realiza durante el partido son para realizar acciones de carácter táctico.

Para transferir esta característica del deporte del fútbol a nuestra metodología de entrenamiento debemos utilizar en todas las tareas:

LAS TAREAS AL ESTAR ORGANIZADAS POR OBJETIVOS TACTICOS EN SU REALIZACION SE VERAN REFLAJADAS LA VARIEDAD DE SITUACIONES MOTRICES QUE SE REQUIEREN

-Deporte de carácter **a cíclico** (aeróbico- anaeróbico intermitente).

No existen dos situaciones del juego de una misma duración e intensidad, el juego se desarrolla con numerosas y muy variables interrupciones que lo convierten en un deporte de régimen intermitente.

El juego en un porcentaje muy elevado se desarrolla en base a acciones de carácter aeróbico (carreras lentas , caminar....) sin embargo son las fases anaeróbicas del juego asociadas a la resolución técnico-táctica eficaz de situaciones de altísima intensidad y corta duración (1x1, 2x1,2x2 ,3x2 ...) en los diferentes espacios del terreno de juego en los que se pueden presentar las que resultan de vital importancia a la hora de alcanzar un resultado deportivo positivo.

Para transferir esta característica del deporte del fútbol a nuestra metodología de entrenamiento las tareas:

DEBEN SUPONER UNA CARGA FISIOLÓGICA CONTINUA O DISCONTINUA EVITÁNDOSE LOS TIEMPOS PASIVOS O DE ESPERA.

REALIZAREMOS TAREAS DE DOS TIPOS UNAS DE MÁXIMA INTENSIDAD Y CORTA DURACIÓN CON VARIANTES TIEMPOS DE RECUPERACIÓN (ANAERÓBICAS INTERMITENTES) Y OTRAS TAREAS DE MEDIA INTENSIDAD Y MAYOR DURACIÓN (AERÓBICAS)

-Deporte de **respuestas abiertas**.

En el fútbol los estímulos son cambiantes y presentan un gran estado de incertidumbre, la realización de las diferentes acciones técnico-tácticas deben adaptarse a las condiciones imprevisibles de juego por ello los mecanismos cognoscitivos de percepción y decisión adquieren un papel decisivo.

El saber que hacer aquí y ahora de acuerdo al patrón de juego colectivo en función del modelo táctico de juego que el equipo desea aplicar.

Para transferir esta característica del deporte del fútbol a nuestra metodología de entrenamiento debemos utilizar en todas las tareas:

EMPLEAREMOS TAREAS DE CARÁCTER ABIERTO EN LAS QUE SE VEAN REFLEJADOS LOS PROCESOS PERCEPTIVO -DECISIONALES COMO COMPLEMENTO DE LOS EJECUTIVOS

-Deporte **competitivo**.

Se busca la victoria sobre el oponente, en esencia se compete para ganar al equipo contrario conforme a un reglamento con unas señas de identidad propias y características que tengan el gusto de jugadores, dirigentes, aficionados ..

En relación al carácter competitivo debemos tener en cuenta dos aspectos que deben mejorar nuestras actitudes como entrenadores:

-La etapa deportiva de los jugadores, en las primeras etapas de iniciación y perfeccionamiento deportivo los técnicos debemos tener en cuenta que el objetivo fundamental es el desarrollo armónico de las capacidades técnicas, tácticas, físicas y psicologías de los jóvenes jugadores y la competición un elemento de gran motivación para los jóvenes.

La victoria debe presentarse como un objetivo secundario y bajo ningún concepto debemos hipotecar en estas etapas la formación deportiva e integral de los jóvenes.

-La forma táctica de buscar la victoria , en evidente como comentaba con anterioridad que todos los modelos tácticos son validos para lograr las victorias sin embargo en las primeras etapas deportivas debemos poner en práctica modelos tácticos que favorezcan las adquisición por parte de los jóvenes jugadores de habilidades técnico-tácticas positivas , la responsabilidad , la creatividad , la inteligencia.. , debemos generar en los niños desde las primeras etapas un gran respeto por el buen trato del balón, el sentido del juego colectivo, las responsabilidades defensivas y ofensivas....dejando para el futbol profesional modelos de juego que busquen explotar al máximo las características de los jugadores que componen el equipo.

En el futbol profesional como técnicos debemos extraer el máximo rendimiento deportivo de los jugadores con los que contamos y es evidente que la aplicación de unos modelos tácticos son más adecuados que otros, buscamos explotar al máximo las virtudes de nuestros jugadores y ocultar sus debilidades, en este ámbito es muy licito buscar la victoria aplicando el modelo táctico que mejor se adapte a las capacidades técnicas, tácticas, físicas y psicológicas de nuestros jugadores.

Una realidad del futbol actual es que los equipos que ganan competiciones de gran relevancia generan tendencias y tratan de ser imitados, también es una realidad que pese a lograr triunfos importantes unos modelos resultan de más aceptación que otros ante los jugadores, técnicos aficionados, dirigentes, periodistas...

En la actualidad los modelos tácticos de juego de equipos como la selección Española o el Barcelona con sus victorias y un estilo de juego tan atractivo han logrado generar tendencia al tiempo de tener una aceptación casi del 100% de aficionados, jugadores, técnicos....en todo el mundo.

Para trasferir esta característica del deporte del futbol a nuestra metodología de entrenamiento las tareas:

DEBEN SER COMPETITIVAS , LOS JUGADORES DEBEN TENER COMO ESTIMULO LA CONSECUION DE LA VICTORIA SOBRE SUS ADVERSARIOS Y/O LA MEJORA DE SUS CAPACIDADES TECNICO-TACTICAS ,FISICAS Y PSICOLOGICAS

2.3. ESTRUCTURA DEL FUTBOL Y SU TRASFERENCIA AL ENTRENAMIENTO

El futbol presenta una serie de aspectos que organizan su lógica interna:

-EL REGLAMENTO DE JUEGO

Configura las conductas a utilizar para desarrollar el juego, 17 normas rigen este deporte, en relación a las reglas del juego varios aspectos debemos tratar de trasladarlos a las sesiones de entrenamiento:

1. El terreno de entrenamiento debe estar en excelentes condiciones para poder desarrollar las tareas que componen las sesiones de entrenamiento con la calidad que se requiere poder trabajar el modelo táctico de juego.
2. El balón, es fundamental utilizar el mismo que en competición para que los jugadores estén adaptados al mismo.

Mención especial a este detalle merecen aquellos equipos que juegan distintas competiciones a lo largo de la temporada ya que cada competición utiliza un balón diferente, en la preparación de los entrenamientos para una u otra competición el balón utilizado debe ser el mismo que la competición en cuestión utiliza.

También los jóvenes en edades de iniciación y perfeccionamiento los cuales deben entrenar con balones de tamaños y pesos adaptados a sus capacidades.

3. Número de jugadores, para poder desarrollar un buen trabajo metodológico y en función del formato de futbol en el que participa el equipo el número de jugadores ideal por equipo sería:

FORMATO FUTBOL	NUMERO DE JUGADORES
FUTBOL-5	10-12
FUTBOL-7	14-16
FUTBOL-9	18-20
FUTBOL-11	22 -25

4. Equipamiento de los jugadores, en mi opinión los jugadores deben entrenar con idénticas condiciones de equipamiento que se va a utilizar en competición evitando la utilización durante los entrenamientos de elementos que luego no son permitidos en la competición (bermudas, sudaderas....).

Hago mención especial al uso de las espinilleras, se busca entrenar a máxima intensidad y en espacios reducidos por lo cual el número de contactos físicos se

multiplican y debería ser básico el uso de estos protectores para evitar lesiones por contacto.

5. Árbitro y asistentes, En ámbitos profesionales en donde las posibilidades de estructura del cuerpo técnico son más amplias creo muy interesante el poder disponer de un árbitro y 2 asistentes en todas las sesiones de entrenamiento para realizar un control disciplinario durante el desarrollo de las tareas de entrenamiento.

Acostumbrar desde el entrenamiento a los jugadores a convivir con las decisiones de los árbitros puede ayudarnos a moldear el comportamiento de nuestros jugadores ante las decisiones arbitrales lo que nos ayudaría a evitar situaciones de protestas en competición y la acumulación innecesaria de tarjetas que pueden llevar al equipo a jugar en situaciones de inferioridad numérica además de las correspondientes sanciones deportivas y económicas.

-EL ESPACIO DEPORTIVO

El juego se desarrolla en un espacio definido y cerrado, presenta fronteras claramente definidas que condicionan el comportamiento de los jugadores y en las que ciertos jugadores tienen privilegios.

En las tareas debemos delimitar claramente el espacio de juego y en aquellas tareas que utilicemos finalización y porteros delimitar las aéreas de penalti y de meta que deberán tener unas dimensiones proporcionadas al tamaño del rectángulo de juego para que los jugadores dispongan de esas referencias importantes a la hora de desarrollar sus acciones defensivas y ofensivas al tiempo que los porteros sepan en que espacio disponen de la posibilidad de usar sus manos para contactar con el balón.

Para poder desarrollar un buen trabajo metodológico y en función del formato de fútbol en el que participa un equipo el espacio de entrenamiento ideal sería:

FORMATO FUTBOL	ESPACIO PARTIDOS APROX.	ESPACIOS ENTRENAMIENTOS
FUTBOL-5	40X20M	1/6 Campo Reglamentario
FUTBOL-7	50X30M	1/4 Campo Reglamentario
FUTBOL-9	70X50M	1/2 Campo Reglamentario
FUTBOL -11	105X65M	1 Campo Reglamentario

-EL TIEMPO DEPORTIVO

El juego se divide en una secuencia temporal la cual en función del resultado deportivo va condicionando el comportamiento de los jugadores.

Debemos diferenciar entre el tiempo total del partido ejemplo futbol-11: 2x45 minutos + tiempo agregado con el tiempo real de juego activo (50-55 minutos) y el tiempo real pasivo (35-40 minutos).

Las sesiones de entrenamiento considero que deben tener una duración muy próxima al tiempo de competición de cada una de las categorías, el tiempo de entrenamiento que se corresponde con la parte principal de la sesión de entrenamiento lo dividiremos en varias tareas de entrenamiento con una duración reducida con el objetivo de alcanzar una mayor capacidad de concentración psicológica e intensidad física de los jugadores en su realización.

Para poder desarrollar un buen trabajo metodológico y en función del formato de futbol en el que participa un equipo la duración de las sesiones de entrenamiento ideal serian:

FORMATO FUTBOL	DURACION PARTIDOS	DURACION ENTRENAMIENTOS
FUTBOL-5	2X25 MINUTOS	60
FUTBOL-7	2X 30 MINUTOS	70
FUTBOL-9	2X 35 MINUTOS	80
FUTBOL -11	2X 45 MINUTOS	90

-LA TACTICA

Trata de ordenar el cómo se van a desarrollar las acciones conjuntas de colaboración-oposición para desarrollar las fases de ataque, defensa y transiciones con la mayor eficacia posible.

La organización táctica como vimos con anterioridad representa el núcleo del juego y de ella parte el resto de capacidades físicas, técnicas y psicológicas.

Estas capacidades en la competición van a ser solicitadas de una manera conjunta no por partes de ahí la importancia de trabajar en los entrenamientos en contextos integrados.

El futbolista debe ser considerado como un todo, la brújula que gea sus acciones el modelo táctico de juego y todas las capacidades de una manera interrelacionada los medios para poder realizar con éxito las funciones que su posición requiere dentro de un entramado colectivo diseñado por el entrenador.

-LA TECNICA

El jugador para poder desarrollar sus funciones tácticas ofensivas y defensivas tiene que relacionarse con el balón en beneficio propio o de los compañeros.

La técnica representa el modelo de ejecución de las acciones con respecto al balón (técnica ofensiva y defensiva).

La técnica a utilizar por los jugadores a nivel individual y colectivo va a estar íntimamente relacionada con la forma de jugar que cada equipo tiene, cada modelo táctico requiere de la aplicación de unas determinadas acciones técnicas y solo tiene sentido enmarcada en un ámbito táctico, el jugador requiere de la relación con el balón para poder desarrollar con éxito sus intenciones tácticas.

Todas las acciones técnicas que realiza el jugador en un partido, conducir, controlar, pasar.... las ejecuta para dar respuestas de carácter táctico, superar a un adversario, finalizar un acción ofensiva, un cambio orientación , un 1x1.... requieren de una excelente técnica individual y colectiva para poder desarrollarse con éxito de ahí la importancia de relacionar el trabajo técnico con el táctico .

Ejemplo, el jugador percibe un espacio libre y el desmarque de un compañero que trata de aprovecharlo y decide como intención táctica realizar un cambio de orientación se sirve de la técnica para golpear el balón con la potencia y trayectoria en beneficio de su compañero y del juego ofensivo.

Las acciones técnicas más importantes son:

TECNICA INDIVIDUAL	TECNICA COLECTIVA	TECNICA DEFENSIVA
Control	Saque	Entrada
Conducción	Pase	Anticipación
Regate	Acciones combinativas	Interceptación
Finta		Carga
Tiro		Despeje

En mi opinión para una correcto entrenamiento de la técnica debemos tener en cuenta dos singularidades por un lado que cada modelo táctico requiere de una mayor realización de unas acciones técnicas que otras y que cada posición táctica dentro del esquema colectivo de juego también requiere de la realización de diferentes acciones , no van a ser las mismas necesidades técnicas las de un equipo cuyo modelo táctico ofensivo

es de ataque combinado que las de aquel otro cuyo trabajo ofensivo es de ataque directo ,las de una central que las de un delantero....,

Si las acciones son específicas del modelo táctico y de la posición del jugador la mejor manera de perfeccionarlas es a través de entrenamiento en las situaciones reales de juego que las requieren evitando la realización de trabajos en situaciones analíticas por su nula transferencia a la competición.

El ataque combinado por ejemplo requiere de la aplicación de controles orientados y pases cortos rápidos y muy precisos que mejor manera de perfeccionar estas acciones que realizando tareas orientadas a la mejora táctica de este modelo de juego en una situación real de juego, veamos un ejemplo

ATAQUE TODAS LAS FASES 11x 8

Juego 3 jugadores de la línea de delanteros + 2 medias puntas+ 1 pivote+2 laterales + 2 centrales x 1 portero + 3defensas + 3 medios + 1 delantero buscan progresar en el juego iniciando desde la posición de los centrales y finalizar tirando en la portería adversaria.

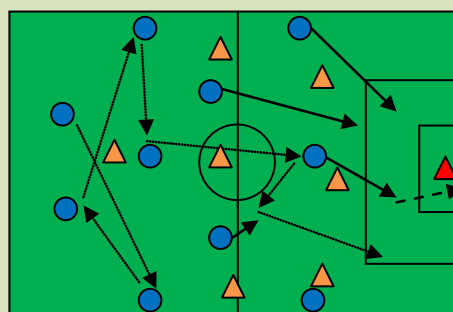
Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

-Pautas ofensivas. Se juega a 2 toques, prohibidos los pases horizontales, juego corto a ras de piso, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro, buscar superioridad numérica en las bandas 2x1, el equipo progresa en bloque no dejar espacios entre líneas y por detrás del balón.

-Pautas defensivas. Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, forzar en juego del rival hacia fuera del bloque defensivo, evitar el pase entre defensores, en el momento que pasa el central reducen espacio saliendo desde la frontal del área de penalti, dar la espalda a la portería en los centros laterales.

Espacio, 3/4 Campo.

Repeticiones : 2



-LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS:

El jugador para poder desarrollar sus funciones tácticas ofensivas y defensivas tiene que dominar su cuerpo y desplazarlo en el espacio de juego a diferentes distancias y velocidades durante todo el partido sin reducción de su rendimiento técnico-táctico.

Todos los desplazamientos, carreras, frenadas, cambios de dirección, saltos, luchas... que los jugadores realizan durante el partido son para realizar acciones de tipo táctico (desmarcarse, bascular, entrar...) de ahí la importancia de relacionar el entrenamiento condicional con los aspectos técnicos-tácticos.

Las capacidades más importantes es un futbolista son:

CONDICIONALES	COORDINATIVAS
RESISTENCIA	OCULO –PEDICA , OCULO-MANO
FUERZA	DINAMICO GENERAL , DINALICO ESPECIAL
VELOCIDAD	ESPACIO-TEMPORAL

En mi opinión para una correcto entrenamiento de las capacidades condicionales debemos tener en cuenta dos singularidades por un lado que cada modelo táctico requiere de unos diferentes niveles de resistencia , fuerza y velocidad y que cada posición táctica dentro del esquema colectivo de juego también requiere de unos niveles específicos de todas las capacidades , no van a ser las mismas necesidades condicionales y coordinativas las de un equipo cuyo modelo táctico defensivo es de presión en campo contrario y recuperación rápida del balón que las de aquel otro cuyo trabajo defensivo es de presión en campo propio y recuperación más lenta del balón , las de una central que las de un delantero....,

Si las capacidades son específicas del modelo táctico y de la posición del jugador la mejor manera de perfeccionarlas es a través de entrenamiento en las situaciones reales de juego que las requieren evitando la realización de trabajos generales para todos los jugadores o en grupos en situaciones alejadas del juego real por su nula trasferencia a la competición.

Presionar en campo contrario por ejemplo requiere de unos niveles altísimos de velocidad de desplazamiento, fuerza explosiva y resistencia anaeróbica aláctica que mejor manera de elevar estas capacidades que realizando tareas orientadas a la mejora táctica de este modelo de juego en una situación real de juego, veamos un ejemplo

DEFENSA 6x7 LINEA DELANTEROS+ MEDIAS PUNTAS+PIVOTE DEFENSIVO

Situación 5x6 + 1 portero, el portero saca uno de los 4 defensas al borde del área de penalti tras recibir el balón y con el apoyo de 2 pivotes tratan de progresar y finalizar atravesando conduciendo la línea de medio campo, los defensores a 15 m de distancia trata de evitar la progresión en el juego y recuperar el balón.

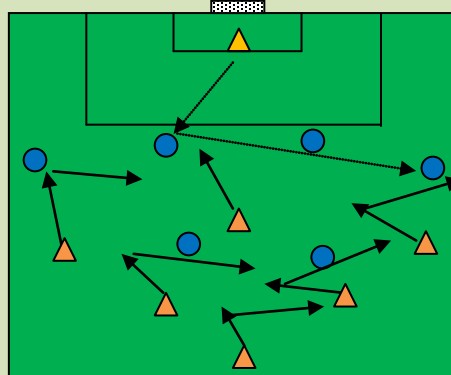
Tras recuperación defensiva o finalización ofensiva se reinicia la tarea.

-Pautas defensa. Reducir espacio mientras el balón va del portero al defensa, líneas juntas, marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, si el balón está en la banda el delantero centro marca central más próximo, marcajes muy fuertes en zonas próximas al balón, forzar el juego del rival hacia fuera (evitar el pase interior), comunicación en los cambios, agresivos buscar la recuperación rápida.

Dimensiones. ½ Campo

Repeticiones : 12-16

Recuperación. Variable.



-LAS CAPACIDADES PSICOLOGICAS

Las competiciones actuales exigen un enorme gasto de energía psíquica. Un jugador bien preparado táctica, física y técnicamente no puede ser victorioso si no tiene desarrolladas las funciones psíquicas, cualidades y rasgos propios del deporte: de ahí lo necesario de la preparación psicológica.

El jugador para poder desarrollar sus funciones tácticas ofensivas y defensivas con eficacia tiene que disponer de elevados niveles de intensidad de sus capacidades psicológicas.

Las capacidades psicológicas más importantes en el futbolista son:

GENERALES	OFENSIVAS	DEFENSIVAS
MOTIVACION	CREATIVIDAD	SACRIFICIO
ATENCION	CONFIANZA	AGRESIVIDAD
CONCENTRACION	INTELIGENCIA	SOLIDARIDAD
RESPONSABILIDAD		VOLUNTAD

En mi opinión para una correcto entrenamiento de las capacidades psicológicas debemos tener en cuenta dos singularidades por un lado que cada modelo táctico requiere de unos diferentes niveles de sacrificio, solidaridad, creatividad, confianza.... y que cada posición táctica dentro del esquema colectivo de juego también requiere de unos niveles específicos de todas las capacidades, no van a ser las mismas necesidades psicológicas las de un equipo cuyo modelo táctico defensivo es de presión en campo contrario y recuperación rápida del balón que las de aquel otro cuyo trabajo defensivo es de presión en campo propio y recuperación más lenta del balón, las de un medio centro que las de un delantero....,

Si las capacidades son específicas del modelo táctico y de la posición del jugador la mejor manera de perfeccionarlas es a través de entrenamiento en las situaciones reales de juego que las requieren evitando la realización de trabajos generales para todos los jugadores o en grupos en situaciones alejadas del juego real por su nula trasferencia a la competición.

Presionar en campo contrario por ejemplo requiere de unos niveles altísimos de sacrificio, solidaridad y agresividad para facilitar la rápida recuperación del balón que mejor manera de elevar estas capacidades que realizando tareas orientadas a la mejora táctica de este modelo de juego en una situación real de juego, veamos un ejemplo

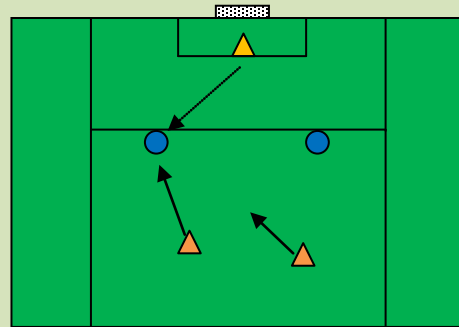
DEFENSA 2x3 LINEA DELANTEROS

Situación 2x2 + 1 portero, el portero saca uno de los 2 centrales al borde del área de penalti tras recibir el balón tratan de progresar y finalizar atravesando conduciendo la línea de medio campo, los defensores a 15 m de distancia trata de evitar la progresión en el juego y recuperar el balón.

Tras recuperación defensiva o finalización ofensiva se reinicia la tarea.

-Pautas defensa: Reducir espacio mientras el balón va del portero al central, marque zonal basculando en función de la posición del balón, escalonarse, uno presiona al poseedor el otro realiza cobertura, forzar el juego del rival hacia fuera (evitar el pase interior), comunicación en los cambios, agresivos buscar la recuperación rápida.

Dimensiones: 50x40m.



-LA ESTRATEGIA

Trata de ordenar el cómo se van a desarrollar las acciones conjuntas de colaboración-oposición para desarrollar las fases de reinicio del juego a balón parado de ataque o defensa con la mayor eficacia posible.

En la actualidad el protagonismo de las acciones a balón parado en el porcentaje de goles conseguidos es muy elevada de ahí la importancia de preparar al equipo para este tipo de situaciones tanto en plano ofensivo como defensivo.

3. METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO

De la suma de los dos aspectos: modelo táctico de juego y características- estructura del fútbol obtendremos la metodología de entrenamiento que vamos a desarrollar en este libro.

3.1. OBJETIVOS DE LA METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO:

-Preparar a los jugadores y al equipo para jugar de acuerdo al conjunto de señas de identidad que el modelo táctico de juego requiere.

-Facilitar la comprensión por parte de los jugadores de la verdadera estructura del fútbol: deporte colectivo de colaboración –oposición con fases defensivas y ofensivas que requieren comportamientos diferentes y una rápida adaptación al cambio de funciones tras la pérdida o recuperación del balón.

-Potenciar el nivel de conocimiento (pensamiento táctico del jugador, que hacer aquí y ahora) obligando a este a una constante toma de decisiones.

-Potenciar las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que nuestra forma de jugar requiere en situaciones propias del juego real en donde la presencia de adversarios obliga a atacantes y defensores a adaptar la velocidad y ritmo de ejecución de las acciones a las propias del juego.

-Desarrollar de forma óptima los principios de juego que el modelo táctico requiere en situaciones de máxima intensidad y concentración psicológica.

3.2. CARACTERISTICAS DE LA METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO:

-Empleo de una metodología de carácter global adaptada al modelo de juego.

-Concepción de la táctica, la técnica, la preparación física y la condición psicológica como un medio para el desarrollo colectivo eficaz de los cuatro momentos del juego y sus objetivos.

-Búsqueda de la adaptación inteligente del jugador a las acciones propias del modelo de juego en situaciones de juego real.

-Búsqueda de la mejora significativa de los aspectos que desarrollan nuestro modelo táctico.

Relación entre el jugador y el balón (Técnica).

Relación de colaboración (Táctica defensiva).

Relación de oposición (Táctica ofensiva).

Relación entre el jugador, el espacio y el tiempo (Condicional).

Atención y concentración en el juego (Psicología).

-Trabajo en situaciones propias del juego real.

-Prevalece la calidad de entrenamiento (intensidad) sobre la cantidad (volumen).

-Máximo nivel de concentración y motivación en los jugadores.

- Máxima transferencia del entrenamiento a la competición.
- Desarrollo del proceso perceptivo-decisional como complemento del meramente ejecutivo.

4. TAREAS DE ENTRENAMIENTO

Las tareas constituyen la unidad básica de las sesiones de entrenamiento, en las tareas deben de estar presentar la suma de las características y estructura del futbol en unión de las características de nuestro modelo de juego.

Las tareas deben reproducir fielmente la estructura del futbol y el comportamiento que deseamos para nuestro equipo en función de los cuatro momentos del juego.

Las características que deben presentar todas nuestras tareas son las siguientes:

- Empleo de colaboración y oposición inteligente ya sea en situaciones de igualdad, superioridad e inferioridad numérica.
- Deben ser competitivas, los jugadores deben tener como estímulo la consecución de la victoria sobre sus oponentes y la mejora de sus capacidades técnico-tácticas-físicas y psicológicas que nuestro modelo de juego requiere.
- Deben suponer una carga fisiológica continua o discontinua evitándose los tiempos pasivos o de espera.

En las tareas debemos alternar realizar tareas de duración muy reducida con otras de una duración más amplia.

- Reducción del número de jugadores para lograr que los jugadores realicen una mayor repetición de las acciones técnico-tácticas y exista una mayor intensidad física y un mayor nivel de concentración (Salvo partidos condicionales o libres).
- Reducción del espacio de juego para adaptarlo al número de jugadores.

En las tareas que con finalización debemos marcar las áreas para que los jugadores y el portero dispongan de esa referencia a la hora de atacar y defender, las dimensiones deben ir en relación al tamaño del espacio de juego.

- Reducción de tiempo de juego para lograr una mayor intensidad y concentración.

En las tareas debemos alternar tareas de duración muy reducida con otras de una duración más amplia.

- Deben disponer de reglas cuyo cumplimiento favorezca el desarrollo de nuestro modelo de juego (provocación, continuidad y corrección).

- Deben estar presentes en todas ellas las características del fútbol y las bases de nuestro modelo de juego defensivo Ejemplo (marcaje zonal + presión muy alta+ concentración) y ofensivo (movilidad+ circulación rápida del balón+ concentración ofensiva).

- Los contenidos de las tareas se programaran en función de los cuatro momentos del juego, los objetivos de cada momento del juego, los principios que articulan cada momento y los fundamentos que se requieren para aplicar con eficacia los principios.

Se tendrá muy en cuenta las experiencias relacionadas con el partido anterior y las necesidades del partido siguiente.

- El nivel condicional de las tareas en cuanto al requerimiento de fuerza, velocidad y resistencia se programara en función del día del partido anterior y del partido siguiente para favorecer la perfecta recuperación del partido anterior y que los futbolistas lleguen en perfectas condiciones al siguiente.

A continuación detallo como debemos de organizar las tareas de entrenamiento

4.1. ORGANIZACION DE LAS TAREAS DE ENTRENAMIENTO

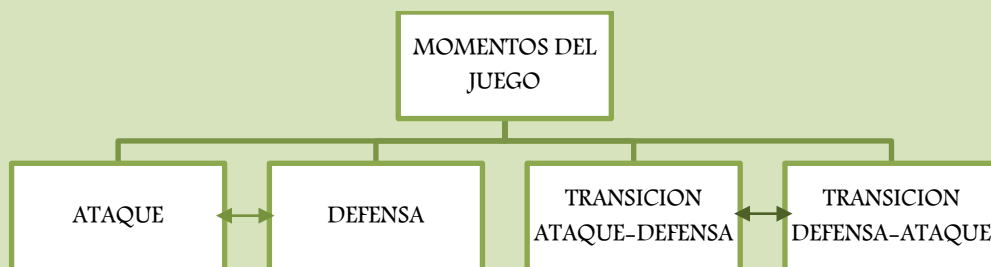
- DEFINIR EL MOMENTO DE JUEGO Y EL MODELO TACTICO A DESARROLLAR

Debemos determinar qué momento del juego vamos a perfeccionar con la realización de la tarea.

Al entrenar en situaciones de colaboración –oposición debemos tener presente que si la tarea va destinada para la mejora del juego de ataque el equipo adversario estará trabajando la mejora del juego de defensa, si trabajamos la transición ataque –defensa el equipo adversaria trabajara la transición defensa-ataque .

Existe una correlación clara en las tareas en relación al rol ofensivo –defensivo de los equipos entre cada uno de los momentos del juego.

Elegido el momento táctico de juego debemos concretar el modelo táctico a mejorar con la realización de la tarea.



Elegido el momento táctico de juego debemos concretar el modelo táctico a mejorar con la realización de la tarea y aplicar las características de cada modelo en el desarrollo de las tareas.

ATAQUE	DEFENSA	TRANSICION DEFENSA-ATAQUE	TRANSICION ATAQUE-DEFENSA
<ul style="list-style-type: none"> • Combinado • Directo 	<ul style="list-style-type: none"> • Presion alta • Presion baja 	<ul style="list-style-type: none"> • Rapida • Lenta 	<ul style="list-style-type: none"> • Rapida • Lenta

-DEFINIR LOS OBJETIVOS DEL JUEGO

Debemos determinar qué objetivos tácticos vamos a perfeccionar con la realización de la tarea.

ATAQUE	DEFENSA	TRANSICION DEFENSA/ATAQUE	TRANSICION ATAQUE/DEFENSA
Mantener la posesión del balón	Recuperar el balón	Mantener la posesión del balón	Recuperar el balón
Progresar en el juego	Evitar la progresión en el juego	Progresar en el juego	Evitar la progresión en el juego
Finalizar	Evitar el gol	Finalizar	Evitar el gol

Al entrenar en situaciones de colaboración –oposición debemos tener presente que si la tarea va destinada para la mejora del objetivo táctico de mantener la posesión del balón el equipo adversario estará entrenando para la mejora de la recuperación del mismo, si el objetivo táctico es progresar en el juego y finalizar el equipo adversario entrenara para evitar la progresión y el gol.

Existe una correlación clara en las tareas en relación al rol ofensivo –defensivo de los equipos entre cada uno de los objetivos tácticos del juego.

-DEFINIR LOS PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS

Debemos concretar de medios técnico-tácticos vamos a tratar de perfeccionar con el desarrollo de la tarea.

PRINCIPIOS TACTICOS OFENSIVOS	PRINCIPIOS TECNICOS OFENSIVOS	PRINCIPIOS TACTICOS DEFENSIVOS	PRINCIPIOS TECNICOS DEFENSIVOS
Amplitud	Control	Posicionamientos	Entrada
Apoyos	Conducción	Basculaciones	Carga
Desmarques	Finta	Marcaje	Anticipación
Paredes	Regate	Coberturas	Intercepción
Cambios de orientación	Tiro	Permutas	Despeje
Cambios de ritmo	Pase	Repliegues	Desvío
Vigilancias		Reducciones de Espacio	Prolongación
Desdoblamientos		Vigilancias	

-DEFINIR LA CARGA FISICA A NIVEL CONDICIONAL DE LA TAREA

Debemos concretar qué capacidad física vamos a tratar de mejorar con el desarrollo de la tarea.

Todas las tareas van a necesitar de la manifestación de las tres capacidades condicionales (Resistencia, Fuerza y Velocidad) será en función de la duración e intensidad física de la tarea lo que finalmente orientara la tarea hacia una determinada sub-capacidad dentro de cada capacidad condicional.

RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD
Capacidad aeróbica	Fuerza –resistencia baja intensidad	Velocidad –resistencia baja intensidad
Potencia aeróbica	Fuerza –resistencia media intensidad	Velocidad–resistencia media intensidad
Capacidad anaeróbica láctica	Fuerza –resistencia alta intensidad	Velocidad –resistencia alta intensidad
Potencia anaeróbica láctica	Fuerza –resistencia muy alta intensidad	Velocidad –resistencia máxima intensidad
Capacidad anaeróbica aláctica	Fuerza Explosiva alta intensidad	Velocidad desplazamiento alta intensidad
Potencia anaeróbica aláctica	Fuerza Explosiva muy alta intensidad	Velocidad desplazamiento máxima intensidad

-DEFINIR LA CARGA PSICOLOGIA DE LA TAREA

Debemos concretar que capacidades psicológicas y en qué nivel de intensidad vamos a tratar de desarrollarlas con la realización de las tareas.

La intensidad de concentración y demanda atencional también pueden variarse en la realización de las tareas ,por ejemplo una tarea de posesión del balón no tendrá el mismo nivel de intensidad de concentración si se realiza en una situación de superioridad numérica 7x3 que si se realiza en una situación de inferioridad numérica 5x7.

Al igual los niveles de intensidad de voluntad, solidaridad, sacrificio... pueden variarse en la realización las tareas, por ejemplo un partido condicionado no tendrá la misma intensidad de solidaridad y sacrificio si un equipo debe actuar con 11 jugadores y el contrario con 9.

Los niveles de intensidad en la responsabilidad también pueden variarse en la realización de las tareas, por ejemplo en una tarea de finalización no va a tener el mismo nivel de intensidad en la responsabilidad si se realiza 2x2 que 8x8.

MEDIOS PSICOLOGICOS OFENSIVOS	MEDIOS PSICOLOGICOS DEFENSIVOS
Atención	Atención
Concentración	Concentración
Creatividad	Agresividad
Inteligencia	Responsabilidad
Confianza	Sacrificio
Responsabilidad	Voluntad

-ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS Y SUS VARIANTES

Los componentes que inciden en la organización de las tareas son tres, con sus múltiples variantes que originan diferentes efectos a nivel físico, técnico, táctico y psicológico.

ESPACIO DE JUEGO	NUMERO DE JUGADORES	TIEMPOS DE TRABAJO Y RECUPERACION
• NUMERO Y TIPO DE PORTERIA	• IGUALDAD NUMERICA , SUPERIORIDAD O INFERIORIDAD	• ANAEROBICOS ALACTICOS • ANAEROBICOS LACTICOS • AEROBICOS

En relación al **espacio de juego** este debe estar marcado y en aquellas tareas que utilizemos finalización debemos delimitar el espacio del área de meta y penal proporcional al tamaño del espacio de juego con el fin de trasladar al entrenamiento esa

parte de la estructura del deporte para que los jugadores y los porteros adapten sus comportamientos en función del espacio de juego en el que se encuentran.

El espacio de juego de un partido de fútbol es de alrededor de 105x65 con sus lógicas variantes entre 90-120 de largo u 45-90 de ancho, pero el juego no se desarrolla en cada momento en todo el espacio, el juego se desarrolla generalmente en tres sub-espacios verticales: cerca de una de las dos porterías o en medio campo en función del posicionamiento defensivo y ofensivo de los equipos el partido transcurre en unos u otros espacios con fases en las que los jugadores transitan de un espacio a otro en función de la evolución del balón y el movimiento de los jugadores.

A nivel horizontal el juego se desarrolla también en tres sub-espacios: una de las dos bandas y el centro en función de la zona en la que se encuentra el balón los equipos a nivel defensivo ocupan ciertos espacios cercanos al balón y dejan libres las zonas más alejadas.

Finalmente podríamos decir que el juego activo 11x11 se desarrolla en un espacio comprendido entre las líneas defensivas de ambos equipos aproximado de 35 m de largo x 50 m de ancho (1750m²) con las transiciones lógicas de un espacio vertical y horizontal a otro.

Con este planteamiento vamos a tratar de aproximar que espacio de juego debemos utilizar en las diferentes tipos de tareas en función del número de jugadores.

En las tareas sin finalización el espacio de juego adaptado al partido de competición y al número de jugadores nos indica que por cada jugador que actúe con movimientos libres dentro de espacio debe existir aproximadamente (1750/22: **79 m²**)

Por lo tanto si por ejemplo vamos a realizar una tarea sin finalización en situación de 5x5 utilizaremos un espacio de 79 x10 jugadores: 790 m² lo cual nos daría un cuadrado de unas dimensiones de 28x28 m aproximadamente.

En las tareas con finalización en las que vamos a utilizar un posicionamiento ofensivo-defensivo y un sistema táctico el espacio de juego adaptado a la competición y al número de jugadores nos indica que por cada **línea vertical** utilizada debemos emplear **15 m a lo largo** y por **cada jugador que forma parte una misma línea** en este caso tomaríamos como referencia la línea que más jugadores utiliza **16 m a lo ancho**.

Por lo tanto si por ejemplo vamos a realizar una tarea 8x8 con un sistema de juego para los equipo formado a nivel vertical por 4 líneas (1-3-3-1) y a nivel horizontal la línea que

más jugadores utiliza son 3(1 portero + 3 defensas y+ 3 medios + 1 delantero), el espacio de juego estándar debería ser de 60m de largo x 48 m de ancho.

Ahora bien si queremos lograr diferentes efectos a nivel físico-técnico-táctico y psicológico podremos variar esta medida estándar con los siguientes efectos:

-Aumentado los espacios:

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Mayor volumen en los desplazamientos	Mayor posibilidad de envíos largos	Más tiempo para pensar-decidir y ejecutar	Mayor confianza en los jugadores ofensivos
Menor intensidad en los desplazamientos	Facilita la realización de las acciones técnicas ofensivas	Facilita la realización de las acciones tácticas ofensivas	Menor confianza en los jugadores ofensivos
Mas acciones de fuerza-resistencia	Dificulta la realización de las acciones técnicas ofensivas	Dificulta la realización de las acciones tácticas ofensivas	Menos intensidad en la concentración y atención de los jugadores
Menos acciones de fuerza-explosiva		Menos situaciones de 1x1	Mayor Sacrificio y Voluntad en los jugadores defensivos

-Reduciendo los espacios:

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Menor volumen en los desplazamientos	El juego de realiza a base de pases cortos-medios	Menos tiempo para pensar-decidir y ejecutar	Menor confianza en los jugadores ofensivos
Más intensidad en los desplazamientos	Dificulta la realización de las acciones técnicas ofensivas	Dificulta realización de las acciones tácticas ofensivas	Mayor confianza en los jugadores ofensivos
Menos acciones de fuerza-resistencia	Facilita la realización de las acciones técnicas ofensivas	Facilita la realización de las acciones tácticas ofensivas	Mayor intensidad en la concentración y atención de los jugadores
Mas acciones de fuerza-explosiva	Aumenta el ritmo de juego	Mas situaciones de 1x1	Menos sacrificio y voluntad en los jugadores defensivos

En relación al tamaño y forma de las porterías tenemos como referencia el tamaño estándar de 7,32 x2, 44 y forma rectangular sin embargo para los entrenamientos podríamos utilizar diferentes tamaños y tipos de las porterías para lograr los siguientes efectos

-Tipos de porterías:

NORMALES	<ul style="list-style-type: none"> • SE PUEDE FINALIZAR POR UN SOLO LADO
LATERALES	<ul style="list-style-type: none"> • SE PUEDE FINALIZAR POR LOS LADOS • FAVORECE EL JUEGO POR LAS BANDAS
TRIANGULAR O CUADRANGULAR	<ul style="list-style-type: none"> • SE PUEDE FINALIZAR POR TRES O CUATRO LADOS • FAVORECE LAS REALIZACION DE CAMBIOS DE ORIENTACION

-Tamaño de las porterías

Aumentándolas

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Mas acciones de fuerza – explosiva (Golpeos)	Se facilita el golpeo a portería con el pie o la cabeza(menos precisión)	Más facilidad para la finalización	Menor atención , concentración y confianza en los jugadores ofensivos
Menos intensidad en los desplazamientos	Se dificulta la realización de las acciones defensivas para evitar el gol.	Mas dificultad para evitar el gol	Mayor atención y concentración en los jugadores defensivos

Reduciéndolas

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Menos acciones de fuerza –explosiva (Golpeos)	Se dificulta la realización de los golpes con el pie y la cabeza(más precisión)	Menos facilidad para la finalización	Mayor atención ,concentración y confianza en los jugadores ofensivos
Más intensidad en los desplazamientos	Se facilita la realización de las acciones técnicas defensivas para evitar el gol	Más facilidad para evitar el gol	Menor atención y concentración en los jugadores defensivos

En relación al **número de jugadores** que utilizamos en cada tarea estos deben estar perfectamente diferenciados con la utilización de petos de diferentes colores, en aquellas tareas que sean sin finalización se moverán de manera libre en todo el espacio interior de juego y en aquellas tareas que sean con finalización los situaremos con unos roles adaptados a sus posiciones en los partidos de competición.

El número de jugadores que inician un partido de fútbol puede variar según las edades y categorías desde el 5x5, 7x7, 9x9, 11x11, los cuales se organizan en función de un sistema de juego en varias líneas verticales compuestas cada una de ellas por un determinado número de jugadores.

En las tareas con finalización en las que vamos a emplear un sistema de juego en función del número de jugadores podríamos organizarlos utilizando:

- Una línea horizontal (ejemplo un 4x4 utilizamos la línea defensiva de 4 jugadores).
- Una línea vertical (ejemplo un 2x2 utilizamos lateral+ interior derecho).
- Dos líneas horizontales (ejemplo un 6x6 utilizamos la línea de medio de 4 jugadores + la línea de delanteros de 2 jugadores).
- Dos líneas verticales (ejemplo un 4x4 utilizamos al central –lateral +medio centro – interior derecho).
- Una línea horizontal + $\frac{1}{2}$ de otra línea (ejemplo un 6x6 utilizamos a los 4 jugadores de la línea defensiva + 2 medios centros).
- Tres líneas verticales (ejemplo un 9x9, utilizamos al portero +4 jugadores línea defensiva + 4 jugadores medio campo).
- Dos líneas verticales + $\frac{1}{2}$ de otra línea (ejemplo un 5x5, utilizamos al central+ lateral+ medio centro-interior –delantero derecho).
- Utilizando todas las líneas verticales y horizontales (ejemplo 11x11).

En relación al número de jugadores utilizados en las tareas podemos lograr diferentes efectos a nivel físico-técnico-táctico y psicológico podremos variar esta medida estándar con los siguientes efectos:

-Tareas con pocos jugadores (2x2; 3x3; 4x4; 5x5; 6x6)

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Más intensidad en los desplazamientos	Más posibilidades de repetición de las acciones técnicas ofensivas	Más posibilidades de repetición de las acciones tácticas ofensivas	Mayor intensidad en la concentración y atención
Mas acciones de fuerza-explosiva	Más posibilidades de repetición de las acciones técnicas defensivas	Más posibilidades de repetición de las acciones tácticas defensivas	Mayor intensidad de sacrificio ofensivo defensivo
Mas situaciones de 1x1	Mas situaciones de 1x1	Mas situaciones de 1x1	Mayor intensidad de responsabilidad y solidaridad ofensiva y defensivas

-Tareas con muchos jugadores (7x7; 8x8; 9x9; 10x10; 11x11).

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Menos intensidad en los desplazamientos	Menos posibilidades de repetición de las acciones técnicas ofensivas	Menos posibilidades de repetición de las acciones tácticas ofensivas	Menor intensidad en la concentración y atención

Durante el desarrollo del partido se pueden dar situaciones del juego que obliguen a un equipo a jugar en superioridad o inferioridad numérica (11 x10; 11x9...) aspecto de demos tener lógicamente en cuenta a la hora de desarrollar nuestra metodología.

Podemos variar el número de jugadores en las tareas consiguiendo con ellos los siguientes efectos:

-Superioridad numérica

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Menos intensidad en los desplazamientos	Más facilidad para la realización de las acciones técnicas	Más facilidad para la realización de las acciones técnicas	Menor intensidad en la concentración y atención
Menos acciones de fuerza-explosiva			Menor intensidad de sacrificio y solidaridad
Menos acciones de fuerza-resistencia			Menor intensidad de responsabilidad

-Inferioridad numérica:

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Más intensidad en los desplazamientos	Más dificultad para la realización de las acciones técnicas	Más dificultad para la realización de las acciones técnicas	Mayor intensidad en la concentración y atención
Mas acciones de fuerza-explosiva			Mayor intensidad de sacrificio y solidaridad
Menos acciones de fuerza-resistencia			Mayor intensidad de responsabilidad

En relación a la **duración y tiempo de recuperación** de las tareas, debemos organizarlas en función de la capacidad física a mejorar.

Los partidos de competición duran 2 partes x 45 minutos + los tiempos agregados en cada una de ellas, nos dan un duración total de la partido de 90 minutos + el tiempo agregado.

Esta referencia del tiempo de duración del partido es muy importante a la hora de concretar la duración de las sesiones de entrenamiento, considero que las sesiones de entrenamiento deben durar alrededor de 90 minutos tras la realización del lógico calentamiento (100-120 minutos).

-Resistencia

CAPACIDAD RESISTENCIA	TIEMPO DE TRABAJO	TIEMPO DE RECUPERACION	REPETICIONES	NUMERO DE JUGADORES	ESPACIO DE JUEGO
Capacidad aeróbica	+10	2-3	1-2	7x7, 8x8, 9x9...	Amplios
Potencia aeróbica	3-5	3-4	2-3	3x3,4x4,5x5,6x6	Medios
Capacidad anaeróbica láctica	45"-2	2-4	4-5	1x1;2x2; 3x3	Reducidos
Potencia anaeróbica láctica	25"-45"	2-4	4-5	1x1;2x2; 3x3	Reducidos
Capacidad anaeróbica aláctica	10-25"	1-2	16-20	1x1; 2x1; 2x2; 3x2; 4x4; 5x4; 6x4...	Reducidos /Amplios
Potencia anaeróbica aláctica	3"-10"	45"-	16-20	1x1; 2x1; 2x2;3x2;3x3	Reducidos

-Fuerza

CAPACIDAD FUERZA	TIEMPO DE TRABAJO	TIEMPO DE RECUPERACION	REPETICIONES	NUMERO DE JUGADORES	ESPACIO DE JUEGO
Fuerza resistencia baja intensidad	+10	2 -3	1-2	7x7, 8x8, 9x9...	Amplio
Fuerza resistencia media intensidad	3-5	3-4	2-3	3x3,4x4,5x5,6x6	Medios
Fuerza resistencia alta intensidad	45"-2	2-4	4-5	1x1;2x2; 3x3	Reducidos
Fuerza – resistencia máxima intensidad	25"-45"	2-4	4-5	1x1;2x2; 3x3	Reducidos
Fuerza- Explosiva alta intensidad	10-25"	1-2	16-20	1x1; 2x1; 2x2; 3x2; 4x4; 5x4; 6x4...	Reducidos /Amplios
Fuerza Explosiva máxima intensidad	3"-10"	45"-	16-20	1x1; 2x1; 2x2;3x2;3x3	Reducidos

-Velocidad

CAPACIDAD VELOCIDAD	TIEMPO DE TRABAJO	TIEMPO DE RECUPERACION	REPETICIONES	NUMERO DE JUGADORES	ESPACIO DE JUEGO
Velo-resistencia baja intensidad	+10	2 -3	1-2	7x7, 8x8, 9x9...	Amplio
Velo-resistencia media intensidad	3-5	3-4	2-3	3x3,4x4,5x5,6x6	Medios
Velo-resistencia alta intensidad	45"-2	2-4	4-5	1x1;2x2; 3x3	Reducidos
Velo-resistencia máxima intensidad	25"-45"	2-4	4-5	1x1;2x2; 3x3	Reducidos
Velo- desplazamiento alta intensidad	10-25"	1-2	16-20	1x1; 2x1; 2x2; 3x2; 4x4; 5x4; 6x4...	Reducidos /Amplios
Velo- desplazamiento max.intensidad	3"-10"	45"-	16-20	1x1; 2x1; 2x2; 3x2; 3x3...	Reducidos

-REGLAS DE LAS TAREAS

Debemos asignar una serie de REGLAS que favorezca el que los jugadores se comporten de manera que puedan alcanzar el objetivo propuesto para la tarea.



REGLAS DE PROVOCACION

Consiste en determinar una norma cuyo cumplimiento por parte de los jugadores favorezca la consecución de objetivo propuesto para la tarea.

Se establece una relación directa entre la aplicación de unas determinadas reglas y el éxito en el desarrollo de la tarea.

Con estas reglas se logra la repetición continua de un comportamiento que facilitara el aprendizaje más efectivo.

Posibles reglas de provocación en función de de diferentes aspectos del entrenamiento:

-MODELOS TACTICOS DE JUEGO

OFENSIVOS	REGLAS	DEFENSIVOS	REGLAS
Ataque combinados.	<ul style="list-style-type: none">-Solo pases cortos a ras de suelo.-Juego rápido a 1-2 toques.-Todos participan.	Táctico- presionarte.	<ul style="list-style-type: none">-Recuperar el balón antes del 5 pase o 10 *de posesión del rival 1 punto (tareas sin finalización).-El gol vale doble si viene precedido de la recuperación del balón en campo contrario.
Ataques mixtos.	<ul style="list-style-type: none">-Alternar pases cortos y largos.-Juego rápido a 1-2 toques	Táctico – replegado.	<ul style="list-style-type: none">- El gol vale doble si viene precedido de la recuperación del balón en

	en ciertas zonas y libre en otras		campo propio. -Solo se puede recuperar el balón en campo propio.
Ataque directos.	-Solo pase largos aéreos. -Juego rápido a 1-2 toques.		
Transición defensa-ataque rápida.	-Tras recuperación del balón hay que finalizar antes del 5-6 pase. -Tras recuperación del balón hay que finalizar antes de que transcurran 12 “.	Transición ataque –defensa rápida	-Tras la pérdida del balón 1 punto si se recupera antes del 3 pase o antes de que transcurran 5 “de posesión rival. -Tras la pérdida del balón 1 punto si se vuelve a recuperar en el campo en el que se perdió(campo propio contrario)

-OBJETIVOS TACTICOS DEL JUEGO

OFENSIVOS	REGLAS	DEFENSIVOS	REGLAS
Mantener la posesión del balón	-Dar 10 pases seguidos o mantener la posesión durante 20” - 1 punto...	Recuperar el balón	- Recuperar el balón antes del 5 pase o 10 “de posesión del rival 1 punto (tareas sin finalización).
Progresar en el juego	-El balón debe pasar por una o las dos bandas. -Tras recuperar balón en campo propio máximo 4 pases para salir al campo contrario...	Evitar la progresión en el juego	-Si recuperamos el balón en campo contrario 2 goles, si lo recuperamos en campo propio zona adelantada 1 gol... -Tras perder el balón recuperarlo en el campo que lo perdimos 1 punto ...
Finalización	-El gol solo vale de cabeza. -El gol solo vale desde fuera del área de penalti...	Evitar el gol	-Cada anticipación dentro del área - 1 punto. -Cada tiro rebotado en un defensor - 1 punto.

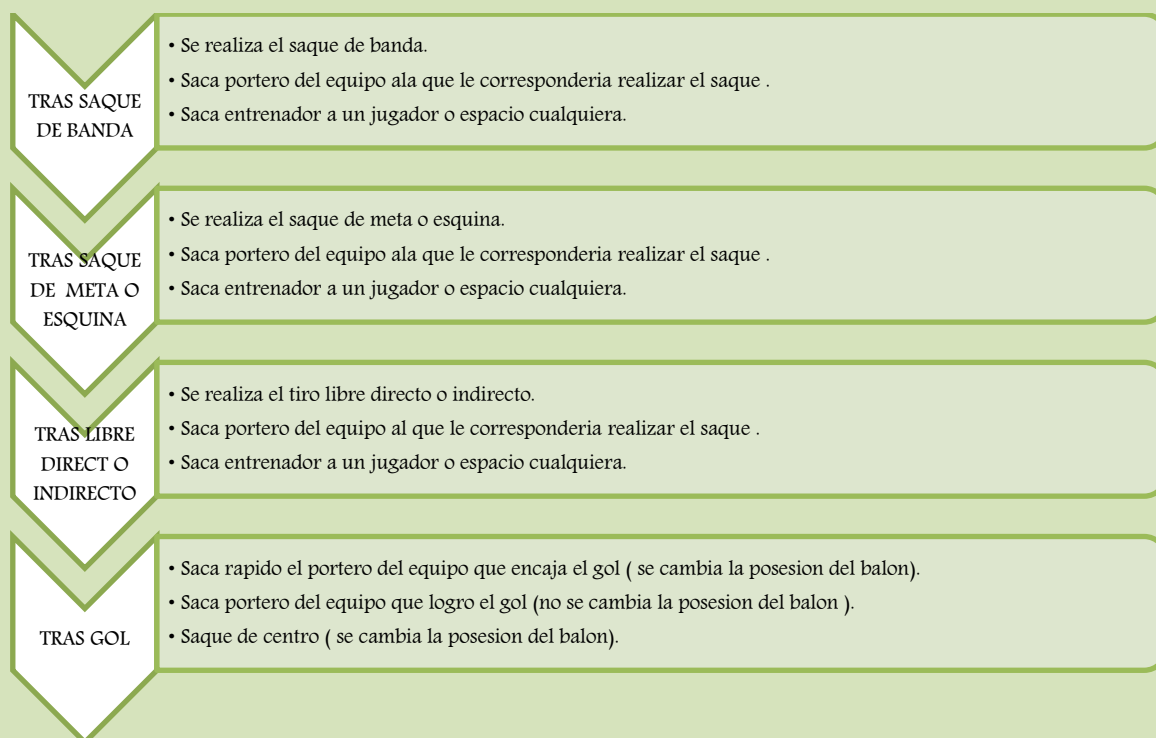
REGLAS DE CONTINUIDAD

Determina como debe reiniciarse el juego tras las distintas interrupciones que se producen durante el desarrollo de la tarea (saque de banda, esquina, gol....).

Con una continua orientación de la atención sobre cómo debe realizarse la continuidad del juego, la mayoría de los factores psíquicos que actúan en el buen comportamiento de juego obtienen una influencia directa (Brujean, D. Alberche, 1996).

Con la aplicación de diferentes reglas podremos favorecer el desarrollo de un determinado momento de juego, por ejemplo si queremos mejorar el juego de ataque combinado o defensa presionante tras cualquier interrupción reiniciaremos con saque corto del portero, si por el contrario queremos que se produzcan mayor situaciones de transiciones defensa-ataque o ataque-defensa tras cualquier interrupción el entrenador enviara el balón a un jugador o espacio cualquiera.

Posibles reglas de continuidad en función del tipo de la interrupción:



REGLAS DE CORRECCION

Determina como eliminar comportamientos poco adecuados para el desarrollo de los objetivos propuestos, parte de la observación realizada por el entrenador durante la tarea y trata de encontrar alternativas de actuación para reconducir el comportamiento de los jugadores hacia el objetivo propuesto.

Ejemplos de posibles reglas de corrección.

FALTA AMPLITUD EN EL JUEGO DE ATAQUE	• REGLA : EL GOL SOLO ES VALIDO SI EL BALON VIENE DESDE UNA ZONA LATERAL.
FALTA EQUILIBRIO OFENSIVO	• REGLA: EL GOL SOLO ES VALIDO SI TODOS LOS JUGADORES SALVO EL PORTERO ESTAN EN CAMPO CONTRARIO.
RITMO DE JUEGO OFENSIVO LENTO	• REGLA : SOLO SE PERMITE EL JUEGO A 1 O 2 TOQUES.

PAUTAS DE LAS TAREAS

Indican cómo se va a desarrollar las tareas a nivel técnico – táctico en los aspectos ofensivos y defensivos:

En las tareas sin finalización debemos determinar las siguientes pautas a nivel ofensivo:

RITMO DE JUEGO	TIPO DE JUEGO	MOVILIDAD
<ul style="list-style-type: none">• LENTO : Juego obligatorio a 3-4 toques.• RAPIDO : Juego obligatoria 1 – 2 toques.• MIXTO : Juego libre de toques.	<ul style="list-style-type: none">• COMBINADO :juego obligatorio con pases cortos a ras de suelo.• MIXTO : Juego con alternancia de pases cortos y largos , lo podemos organizar de manera libre , en secuencias (ejemplo 3 pases cortos –1 largo) u obligando a ciertos jugadores a realizar pases cortos y a otros pases largos.	<ul style="list-style-type: none">• REDUCIDA : Si el ritmo de juego es lento.• MAXIMA : Si el ritmo de juego es rapido

A nivel defensivo debemos concretar:

TIPO DE MARCAJE	RITMO DEFENSIVO
<ul style="list-style-type: none"> • ZONAL (cerrar lineas de pase presion en triangulos defensivos) • H A H (marcar a adversario asignadao). • MIXTO(marcar jugadores mas proximos al balon) 	<ul style="list-style-type: none"> • LENTO : Recuperar el balon lento con la aplicacion de temporizaciones sobre el poseedor +marcajes proximos de los pisibles recptores . • RAPIDO : Recuperar el balon rapido con la aplicacion de entrada al poseedor+marcajes muy proximos a lo posibles receptores .

En las tareas con finalización una vez definido el sistema de juego debemos determinar las siguientes pautas a nivel ofensivo:

RITMO DE JUEGO	TIPO DE JUEGO	MOVILIDAD	FORMA DE FINALIZAR
<ul style="list-style-type: none"> • LENTO : Juego obligatorio a 3-4 toques. • RAPIDO : Juego obligatorioa 1 -2 toques. • MIXTO : Juego libre de toques. 	<ul style="list-style-type: none"> • COMBINADO :juego obligatorio con pases cortos a ras de suelo. • MIXTO : Juego con alternancia de pases cortos y largos , lo podemos organizar de manera libre , en secuencias (ejemplo 3 pases cortos -1 largo) u obligando a ciertos jugadores a realizar pases cortos y a otros pases largos. 	<ul style="list-style-type: none"> • REDUCIDA : Si el ritmo de juego es lento. • MAXIMA : Si el ritmo de juego es rapido 	<ul style="list-style-type: none"> • TIRANDO: Con o sin control previo. • GOLPEO DE CABEZA. • CONDUCIENDO . • REGATEANDO . • PASANDO- CONTROLANDO.

A nivel defensivo una vez definido el sistema de juego debemos concretar:

ZONAS DE PRESION	TIPO DE MARCAJE	POSICIONAMIENTO DEFENSIVO	RITMO DEFENSIVO
<ul style="list-style-type: none"> • BANDAS • CENTRO • TODAS 	<ul style="list-style-type: none"> • ZONAL (cerrar lineas de pase presion en triangulos defensivos) • H A H (marcar a adversario asignadao). • MIXTO(marcar jugadores mas proximos al balon) 	<ul style="list-style-type: none"> • AVAN ZADO : Ocupamod campo contrario. • INTERMEDIO : Ocupamos zonas intermedias. • RETRADADO: Oupamod campo propio. 	<ul style="list-style-type: none"> • LENTO : Recuperar el balon lento con la aplicacion de temporizaciones sobre el poseedor +marcajes proximos de los pisibles recptores . • RAPIDO : Recuperar el balon rapido con la aplicacion de entrada al poseedor+marcajes muy proximos a lo posibles receptores .

A continuación vamos a ver los tipos de tarea y un ejemplo de ficha para cada tarea.

4.2) TIPOS DE TAREAS

En el desarrollo de la planificación de este programa de entrenamiento basado en el modelo táctico de juego vamos a utilizar los siguientes tipos de tareas:

RONDOS TECNICO-TACTICOS	
JUEGOS DE POSICION	
TAREAS SIN FINALIZACION	
TAREAS CON FINALIZACION	
PARTIDOS CONDICIONADOS	
PARTIDOS LIBRES	
SITUACIONES ATAQUE-DEFENSA	
SITUACIONES DEFENSA-ATAQUE	
SITUACION TRANSICION DEFENS-ATAQUE	
SITUACION TRANSICION ATAQUE -DEFENSA	
SITUACION DE BALON PARADO	

RONDOS TECNICO-TACTICOS

Objetivo:

Son tareas orientadas a nivel ofensivo al perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos necesarios para mejorar la velocidad-precisión en la circulación del balón y la finalización en situaciones de superioridad numérica y a nivel defensivo perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos necesarios para la recuperación del balón y evitar el gol.

Consideraciones:

Los rondós representan por su baja carga física una excelente opción para insertar en la parte de la sesión del entrenamiento destinada al calentamiento, nos permite preparar el cuerpo y la mente para la parte principal del entrenamiento trabajando aspecto técnico-tácticos de gran importancia para nuestro juego colectivo.

Para una perfecta adaptación al sistema de juego 1-4-3-3 utilizaremos un número reducido de jugadores situados en los lados exteriores del espacio de juego respetando el sistema táctico.

En el fútbol el calentamiento no debe entenderse solo como un proceso físico sino como un proceso integrador, por lo tanto en los calentamientos deben verse implicados aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos en situaciones de dificultad reducida y baja carga física.

EJEMPLO FICHA DE RONDOS TECNICO-TACTICOS

MOMENTO DEL JUEGO. Ataque.				MOMENTO DEL JUEGO. Defensa.		
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.				OBJETIVO: Recuperar el balón.		
PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Apoyos, desmarques, paredes, cambios de orientación, control, pase.				PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Entrada, anticipación, interceptación.		
MEDIOS FISICOS: Capacidad Aeróbica.				MEDIOS FISICOS: Capacidad Aeróbica.		
MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración.				MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración, sacrificio.		
FUNDAMENTOS: jugar rápido 1 0 2 toques, abrir líneas de pase, tocar y moverse, pasar raso y fuerte.				FUNDAMENTOS: el más cercano presiona al poseedor del balón, el otro tapa pase interior, tratar de interceptar.		
PAUTAS	RITMO	MOVILIDAD	JUEGO	PAUTAS	RITMO	TIPO DE MARCAJE
	1-2 toques	Máxima	Corto		Alto	Zonal
REGLAS PROVOCACION: 20 pases seguidos repiten defensivos, pase entre los 2 defensores vale doble				REGLAS PROVOCACION: si logran los atacantes envíen el balón fuera del cuadrado antes del 10 pase 1 punto.		
REGLAS DE CONTINUIDAD: tras puntuar se sigue con la posesión.				REGLAS DE CONTINUIDAD: tras puntuar se cambia el rol de defensores o atacantes.		
ORGANIZACIÓN	MATERIAL	N.JUGADORES		ESPACIO	TIEMPO TRABAJO	RECUPERACION
	Balones Platos delimitación Petros de colores	8 jugadores (6x2)		8x8m.	10 minutos	2 minutos.
DESCRIPCION DE LA TAREA				REPRESENTACION GRAFICA		
<p>RONDO 6X2</p> <p>Juego 6x2, 6 atacantes: pivote defensivo , extremos derecho e izquierdo , delantero centro situados 4 en los lados exteriores del cuadrado y 2 atacantes : medias puntas situadas en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.</p>						

JUEGOS DE POSICION

Objetivo:

Son tareas orientadas a nivel ofensivo al perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos necesarios para mejorar la velocidad –precisión en la circulación del balón y la finalización en situaciones de superioridad numérica y a nivel defensivo perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos necesarios para la recuperación del balón y evitar el gol.


Consideraciones:

Los juegos de posición utilizaremos un elevado número de jugadores (8-16), los jugadores ofensivos tendrán dos roles, unos apoyaran con movimientos limitados desde las esquinas o en los lados exteriores del espacio de juego y otros apoyaran con movimientos libres desde el interior del cuadrado contra 3-4 jugadores que intentaran recuperarlo

Los jugadores defensivos buscaran la recuperación del balón mediante anticipaciones e interceptaciones de una manera organizada formando triángulos defensivos, deben evitar la realización de entradas y carreras a máxima intensidad.

Organizaremos a los jugadores en equipos de 3 o 4 jugadores cada uno y en cada juego utilizaremos un número de jugadores en función de comodines

EJEMPLO FICHA DE JUEGOS DE POSICION

MOMENTO DEL JUEGO: Ataque.				MOMENTO DEL JUEGO: Defensa.		
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.				OBJETIVO: Recuperar el balón.		
PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Apoyos, desmarques, paredes, cambios de orientación, control, pase.				PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Marcaje, basculaciones, entrada, anticipación, interceptación.		
MEDIOS FISICOS: Capacidad Aeróbica.				MEDIOS FISICOS: Capacidad Aeróbica.		
MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración.				MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración, sacrificio.		
FUNDAMENTOS: jugar rápido 1 o 2 toques, abrir líneas de pase, tocar y moverse, pasar raso y fuerte.				FUNDAMENTOS: el más cercano presiona al poseedor del balón, los otros 2 cierran el pase interior, formar triángulos defensivos, comunicación, comunicación o van los tres o no va ninguno.		
PAUTAS	RITMO	MOVILIDAD	JUEGO	PAUTAS	RITMO	TIPO DE MARCAJE
	1-2 toques	Máxima	Corto		Alto	Zonal
REGLAS PROVOCACION: 20 pases seguidos repiten defensivos.				REGLAS PROVOCACION: si logran los atacantes envíen el balón fuera del cuadrado antes del 10 pase 1 punto.		
REGLAS DE CONTINUIDAD: tras puntuar se sigue con la posesión.				REGLAS DE CONTINUIDAD: tras puntuar se cambia el rol de defensores o atacantes.		
ORGANIZACIÓN	MATERIAL		N.JUGADORES	ESPACIO	TIEMPO TRABAJO	RECUPERACION
	Balones Platos delimitación Petros de colores		11 jugadores (4x4+3 comodín).	15x15m.	10 minutos	2 minutos.
DESCRIPCION DE LA TAREA				REPRESENTACION GRAFICA		
<p>Juego 4x4 + 3 comodines, el equipo atacante sitúa a sus 4 jugadores en los lados exteriores del cuadrado, los 3 comodines se sitúan en el interior del cuadrado.</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón.</p> <p>Tras recuperación del balón cambio defunciones y posiciones entre los equipos.</p>						

ESPACIOS REDUCIDOS SIN FINALIZACION

Objetivo:

Son tareas orientadas a nivel ofensivo al perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos necesarios para la mejor de la velocidad –precisión en la circulación del balón en situaciones de igualdad, superioridad o inferioridad numérica y a nivel defensivo perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos necesarios para favorecer la recuperación del balón.

Consideraciones:

En las tareas sin finalización (cuadrados) los equipos carecen de referencias hacia las que atacar o defender, estas tareas no permiten emplear un sistema táctico, los jugadores se desplazan por todo el espacio de juego de una manera libre, en estas tareas las únicas referencias a la hora de atacar son el balón y los compañeros, a la hora de defender el balón y los adversarios.

Los cuadrados los utilizaremos básicamente para el perfeccionamiento de los momentos del juego de ataque y defensa, como objetivos de juego a nivel ofensivo la conservación del balón y como objetivo defensivo la recuperación del mismo.

En estas tareas podemos utilizar situaciones de superioridad numérica ya sea ofensiva o defensiva con la utilización de comodines ofensivos (juegan siempre con el equipo en posesión del balón) o defensivos (juegan siempre con el equipo que busca la recuperación del balón) o en situaciones de igualdad numérica.

Los jugadores ofensivos busquen conservar la posesión el balón con la aplicación de paredes, cambios de orientación, apoyos, desmarques, controles orientados y pases rápidos-precisos.

Los jugadores defensivos busquen la recuperación del balón mediante basculaciones, marcajes, entradas, anticipaciones e interceptaciones de una manera organizada formando triángulos defensivos.

EJEMPLO DE FICHA DE CUADRADOS

MOMENTO DEL JUEGO: Ataque.				MOMENTO DEL JUEGO: Defensa.		
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón con transición de espacio.				OBJETIVO: Recuperar el balón.		
PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Apoyos, desmarques, paredes, cambios de orientación, control, pase.				PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Marcaje, entrada, anticipación, interceptación.		
MEDIOS FISICOS: Potencia Aeróbica, velocidad –resistencia.				MEDIOS FISICOS: Potencia Aeróbica, velocidad –resistencia.		
MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración.				MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración, sacrificio.		
FUNDAMENTOS: Abrir la cancha, Jugar rápido a 1 o 2 toques, pasar raso y fuerte, abrir líneas de pase, pasar y moverse, tras perder el balón tratar de evitar el primer pase del rival.				FUNDAMENTOS: El mas cerca presiona al poseedor el resto cierra líneas de pase (triángulos defensivos), tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona, asegurar primer pase tras recuperación.		
PAUTAS	RITMO	MOVILIDAD	JUEGO	PAUTAS	RITMO	TIPO DE MARCAJE
	1-2 toques	Máxima	Corto		Alto	Zonal
REGLAS PROVOCACION: 10 pases seguidos 1 punto.				REGLAS PROVOCACION: recuperar el balón y sacarlo a otra zona 1 punto.		
REGLAS DE CONTINUIDAD: tras puntuar se sigue con la posesión, tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.				REGLAS DE CONTINUIDAD: tras puntuar se sigue con la posesión, tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.		
ORGANIZACIÓN	MATERIAL		N.JUGADORES	ESPACIO	TIEMPO TRABAJO	RECUPERACION
	Balones Platos delimitación Petros de colores		10 (5x5).	25x25m.	2 series x 5 minutos.	2 minutos.
DESCRIPCION DE LA TAREA				REPRESENTACION GRAFICA		
<p>Juego 5x5, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón utilizando un máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>El equipo defensor trata de recuperar el balón presionado en triángulos y enviarlo a su zona de conservación.</p> <p>Se divide el campo en dos zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Su. Numérica 5x3 ya que dos de los jugadores defensores se quedan en su campo propio realizando carrera continua y atentos a recibir el balón tras la recuperación en campo contrario.</p>						

ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACION

Objetivo:

Son tareas orientadas a nivel ofensivo perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos necesarios para la mejor de la velocidad–precisión en la circulación del balón, la progresión en el juego y la finalización y a nivel defensivo perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos necesarios para favorecer la recuperación del balón, evitar la progresión en el juego y el gol.

Consideraciones:

En las tareas con finalización (rectángulos) los equipos tienen referencias hacia las que atacar o defender, estas tareas permiten emplear un sistema táctico, los jugadores se desplazan por el espacio de juego de una manera condicionada en función de sus funciones y responsabilidades.

En estas tareas existe la norma del fuera de juego y podemos utilizar diferentes variables en la forma de finalizar las acciones ofensivas conduciendo, superando situaciones de 1x1, pasando–controlando, rematando con el pie sin control–con control, de cabeza...)

En estas tareas podemos utilizar situaciones de superioridad numérica ya sea ofensiva o defensiva con la utilización de comodines ofensivos (juegan siempre con el equipo en posesión del balón) o defensivos (juegan siempre con el equipo que busca la recuperación del balón) o en situaciones de igualdad numérica.

Los jugadores ofensivos busquen conservar la posesión el balón, progresar en el juego y finalizar con la aplicación de paredes, cambios de orientación, apoyos, desmarques, controles orientados, pases rápidos-precisos, amplitud de juego, desdoblamientos...

Los jugadores defensivos busquen la recuperación del balón, evitar la progresión y el gol mediante un adecuado posicionamiento, basculaciones, marcajes, entradas, anticipaciones e interceptaciones...

EJEMPLO RECTANGULO

MOMENTO DEL JUEGO: Transición defensa-ataque.						MOMENTO DEL JUEGO: Transición ataque-defensa.					
OBJETIVO: Progresar en el juego y finalizar.						OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego y el gol.					
PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Apoyos, desmarques, paredes, cambios de orientación, amplitud.						PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Marcaje, entrada, anticipación, interceptación.					
MEDIOS FISICOS: Potencia Aeróbica, velocidad –resistencia.						MEDIOS FISICOS: Potencia Aeróbica, velocidad –resistencia.					
MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración.						MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración, sacrificio.					
FUNDAMENTOS: Tras recuperar el balón asegurar el primer pase, desplegarse rápido, abrir el campo, progresar el balón y los jugadores, pasar o conducir rápido y en profundidad.						FUNDAMENTOS: Tras perder el balón para la línea del mismo, cerrar las líneas juntar líneas, Bascular en función de la posición del balón, El más cerco presiona al poseedor el resto cierra líneas de pase (triángulos defensivos), tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona.					
PAUTAS	RITMO DE JUEGO	MOVILIDAD	TIPO DE JUEGO	SISTEMA DE JUEGO	FORMA FINALIZACION	PAUTAS	POS.DEFENSIVA	MARCAJE	RITMO	SISTEMA	LINEAS
	1-2 toques	Máxima	Corto-largo	1-1-3-1	Tirando		Avanzada	Zonal	Alto	1-1-3-1	Pumita
REGLAS PROVOCACION: tras la recuperación del balón hay que finalizar antes de que transcurran 10 segundos.						REGLAS PROVOCACION: tras la pérdida del balón en campo contrario solo se puede recuperar en campo propio.					
REGLAS DE CONTINUIDAD: Tras gol en una portería regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo que marco, tras recuperación del balón del jugador defensor en su zona próxima a la portería envía pase a los compañeros de la zona central los cuales tratan de conservar el balón, los jugadores que se incorporan tras finalización o pérdida del balón deben regresar rápidamente a la zona central. Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zonas próximas a las porterías regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo al que le corresponde.						REGLAS DE CONTINUIDAD: Tras gol en una portería regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo que marco, tras recuperación del balón del jugador defensor en su zona próxima a la portería envía pase a los compañeros de la zona central los cuales tratan de conservar el balón, los jugadores que se incorporan tras finalización o pérdida del balón deben regresar rápidamente a la zona central. Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zonas próximas a las porterías regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo al que le corresponde.					
ORGANIZACIÓN	MATERIAL		N.JUGADORES			ESPACIO		TIEMPO TRABAJO		RECUPERACION	
	Balones Platos delimitación Petros de colores Portería F-11 Pitotes		12 (6x6).			45 x 35m, dividido en tres zonas iguales.		3 series x 5 minutos.		2 minutos.	
DESCRIPCION DE LA TAREA						REPRESENTACION GRAFICA					
<p>Juego 5x5+ 2 porteros, se divide el campo en 3 zonas. En la zona central cada equipo sitúa a 3 jugadores y en las próximas a las porterías 1x1(En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas)</p> <p>El juego se inicia en la zona central (15x35m), el equipo en posesión del balón trata de conservarlo, el equipo defensor trata de recuperarlo en el momento que lo consigue envía pase al compañero situado en la zona de ataque y dos jugadores de la zona central se incorporan rápidamente a la zona próxima a la portería para buscar 3x1 y finalización rápida.</p> <p>Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zonas próximas a las porterías regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo al que le corresponde.</p>											

PARTIDOS CONDICIONADOS

Objetivo:

Son tareas orientadas al perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos-físicos y psicológicos que nuestro modelo táctico de juego requiere para poder competir con éxito en las diferentes situaciones del juego que se pueden presentar a lo largo de un partido de competición.

Consideraciones:

Los partidos condicionados permitan afinar detalles en la construcción de nuestro modelo de juego , también nos permite enfrentar a los jugadores a diferentes variables que se pueden dar a lo largo de los partidos (Resultado favorable o desfavorable a falta de x tiempo, superioridad o inferioridad numérica....) y a los diferentes modelos y sistemas de juego que el equipo se puede encontrar en la competición,(no es igual atacar a un equipo que presiona en campo contrario que a otro que espera en campo propio , defender en la primer alineación de presión a un equipo con 2 centrales que 3 centrales ...)todas estas variables que se pueden dar en un partido y que los jugadores sin perder las señas de identidad propias y características de su modelo táctico de juego deben entrenar para obtener un mayor rendimiento.

Con la aplicación de diferentes condiciones u obligaciones buscamos que los jugadores adquieran vivencias en los entrenamientos de los comportamientos individuales y colectivos que deseamos en nuestro equipo para resolver con éxito las diferentes situaciones del juego que se puede presentar posteriormente en la competición.

EJEMPLO FICHA PARTIDO CONDICIONADO

MOMENTO DEL JUEGO: ATAQUE						MOMENTO DEL JUEGO: DEFENSA					
OBJETIVO: Progresar en el juego y finalizar.						OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego y el gol.					
PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Apoyos, desmarques, paredes, cambios de orientación, amplitud, control, pase, tiro.						PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Posicionamiento, basculaciones, coberturas, Marcaje, entrada, anticipación, interceptación.					
MEDIOS FISICOS: Resistencia especial de competición.						MEDIOS FISICOS: Resistencia especial de competición.					
MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración.						MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración, sacrificio, solidaridad.					
FUNDAMENTOS: ¿???						FUNDAMENTOS: Tras perder el balón para la línea del mismo, cerrar las líneas juntar líneas, Bascular en función de la posición del balón, El más cercano presiona al poseedor el resto cierra líneas de pase (triángulos defensivos), tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona.					
PAUTAS	RITMO DE JUEGO	MOVILIDAD	TIPO DE JUEGO	SISTEMA DE JUEGO	FORMA FINALIZACION	PAUTAS	POS.DEFENSIVA	MARCAJE	RITMO	SISTEMA	LINEAS
	1-2 toques	Máxima	Corto-largo	1-4-3-3.	Tirando		Retrasada	Zonal	Alto	1-4-3-1	P.Mixta
REGLAS PROVOCACION: equipo en superioridad numérica juega a 2 toques, va perdiendo 1-0, si hace gol tras recuperación del balón en campo contrario este vale doble.						REGLAS PROVOCACION: equipo en inferioridad numérica solo puede recuperar el balón en campo propio y debe finalizar antes del 6 pase tras recuperación del balón.					
REGLAS DE CONTINUIDAD: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde						REGLAS DE CONTINUIDAD: Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.					
ORGANIZACIÓN	MATERIAL		N.JUGADORES			ESPACIO		TIEMPO TRABAJO		RECUPERACION	
	Balones Platos delimitación Petos de colores Portería F-11 Pitotes		20 (11x9)			½ campo.		2 series x 12 minutos.		2 minutos.	
DESCRIPCION DE LA TAREA						REPRESENTACION GRAFICA					
<p>Juego 11x9, el equipo A en superioridad numérica parte con una desventaja de un gol y tiene 10 minutos para igualar o ganar el partido, trata de presionar en campo contrario y recuperar rápido el balón, el equipo B trata de defender replegado y ampliar el marcador a base de juego de contraataque.</p>											

SITUACIONES ATAQUE X DEFENSA

Objetivo:

Son tareas orientadas al perfeccionamiento de los principios y fundamentos de juego necesarios para resolver con eficacia las situaciones en las que el equipo está en posesión del balón y el equipo contrario está organizado defensivamente.

Consideraciones:

En entrenamiento debe suponer una mejora significativa en alguna o en las tres fases del juego de ataque: INICIACION, CREACION Y FINALIZACION.

Es muy importante para lograr una excelente transferencia del entrenamiento a la competición que estas situaciones DE ATAQUE se entrenen en función de los diferentes posicionamientos defensivos en los que el equipo adversario se puede organizar (campo contrario, medio campo, campo propio)

Las tareas empleadas deben ser de poca duración y máxima intensidad, el equipo inicia con la posesión del balón y se terminaría la situación tras la finalización o la pérdida del balón, la situación de juego propuesta se repetirá varias veces en función de la programación de la sesión de entrenamiento.

En otras tareas podremos darle continuidad a la pérdida del balón enlazando la situación de ataque con otra de transición ataque-defensa ya que ambas van a estar muy relacionadas, en estos casos las tareas terminarían tras la acción de transición ataque – defensa ya sea tras volver a recuperar el balón o tras la finalización del equipo que inicialmente defendía.

Debido a su carácter explosivo y muy discontinuo estas situaciones debemos entrenarlas después de la realización del calentamiento en el primer bloque de tareas de la parte principal de la sesión.

Para entrenar la asimilación y el posterior perfeccionamiento de los principios asociados a esta situación del juego emplearemos dos tipos de tareas y entrenaremos esta situación tanto desde situaciones con muy pocos jugadores (1 línea, 2 líneas...) hasta situaciones con el equipo completo.

- ❖ Situación de juego condicionada: en ella el equipo que inicialmente está en posesión del balón tiene que mantenerlo, hacerlo progresar en el juego y finalizar en una situación de dificultad variable en función de diferentes aspectos como pueden ser el ritmo de circulación de balón, superioridad / inferioridad numérica... (Ejemplo. Ataque en superioridad numérica, circulación a 1-2 toques) la idea es condicionar la situación de ataque haciéndola más fácil o difícil.

ATAQUE FASE DE INICIACION 6x4

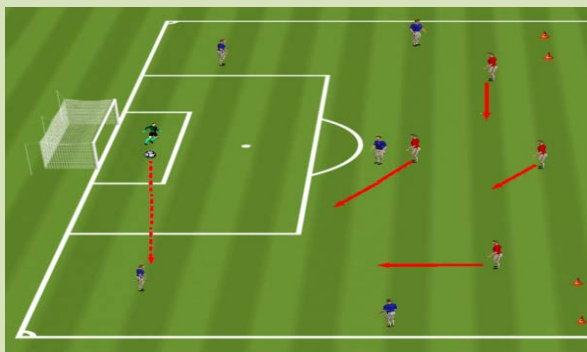
Juego 1 portero + 4 jugadores de la línea defensiva + 1 pivote x 4 defensas posicionados con un sistema 1-3.

Los jugadores atacantes tratan de progresar en el juego iniciando desde saque corto del portero y finalizar atravesando conduciendo en alguna de las 2 mini porterías adversarias.

Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

- Pautas ofensivas : Se juega a máximo 2 toques , prohibidos los pases horizontales y entre los dos centrales , alternancia de juego corto y largo, utilizar el pase atrás al portero antes dificultad para progresar.

Espacio: 30x 65m.



- ❖ Situación de juego real: en ella el equipo que inicialmente está en posesión del balón tiene que mantenerlo en condiciones propias del juego real sin limitaciones ni condicionantes y el equipo contrario trata de recuperar el balón.

ATAQUE TODAS LAS FASES 10x11

Juego 10 atacantes situados en un sistema 4-3-3 x 11 defensores situados en un sistema 1-4-4-2 4, el equipo atacante busca progresar en el juego iniciando la acción desde la posición de los centrales y finalizar tirando en la portería adversaria.

Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

Espacio: 3/4 Campo.



EJEMPLO FICHA DE SITUACION ATAQUE X DEFENSA

MOMENTO DEL JUEGO: Ataque						MOMENTO DEL JUEGO: Defensa.					
OBJETIVO: Progresar en el juego y finalizar.						OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego y el gol.					
PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Amplitud, paredes, velocidad en el juego, cambios de orientación, apoyos, desmarques, control-pase.						PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Posicionamiento, basculaciones, coberturas, permutas, marcajes, vigilancia de espacios, entradas, anticipaciones, interceptaciones.					
MEDIOS FISICOS: Capacidad anaeróbica al actica, velocidad –resistencia.						MEDIOS FISICOS: Capacidad anaeróbica al actica, velocidad –resistencia.					
MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración.						MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración, sacrificio.					
FUNDAMENTOS: Abrir el campo, Jugar rápido a 1 o 2 toques, pasar raso y fuerte, abrir líneas de pase, pasar y moverse, Explotar al máximo las posibilidades de finalización, tras el tiro atacar el posible rechace del portero o postes, en los balones laterales llegar al remate no estar esperándolo, ocupar las zonas de remate y rechace.						FUNDAMENTOS: Bascular en función de la posición del balón, El más cerco presiona al poseedor el resto cierra líneas de pase (triángulos defensivos), tratar de anticiparse, marcar muy de cerca, evitar las faltas si el rival recibe de espaldas, en los balones laterales dar la espalda a la portería para ver balón y rival, despejar a las bandas, tras despeje reducir espacios.					
PAUTAS	RITMO DE JUEGO	MOVILIDAD	TIPO DE JUEGO	SISTEMA DE JUEGO	FORMA FINALIZACION	PAUTAS	POS.DEFENSIVA	MARCAJE	RITMO	SISTEMA	LINEAS
	1-2 toques	Máxima	Corto-largo	3-3	Tirando		Retrasado	Zonal	Alto	1-4	P.Mixta
REGLAS PROVOCACION: Para poder finalizar previamente el balón debe haber pasado por las dos zonas laterales.						REGLAS PROVOCACION: Evitar la progresión y recuperar el balón antes de que transcurran 15 "de posesión del adversario 1 punto.					
REGLAS DE CONTINUIDAD: Tras gol, finalización ofensiva o salida del balón fuera del terreno de juego se vuelve a iniciar la tarea.						REGLAS DE CONTINUIDAD: Tras recuperación del balón o despeje fuera del terreno de juego se vuelve a iniciar la tarea.					
ORGANIZACIÓN	MATERIAL		N.JUGADORES			ESPACIO		TIEMPO TRABAJO		RECUPERACION	
	Balones Platos delimitación Petros de colores Portería F-11		11 (5x6).			½ campo.		Máximo 30 "		Variable (30"-1)	
DESCRIPCION DE LA TAREA						REPRESENTACION GRAFICA					
<p>ATAQUE FASE FINALIZACION 6X5</p> <p>Juego 6 atacantes situados en un sistema 3-3 contra 5 defensas situados en un sistema 1-4, el equipo atacante busca progresar en el juego iniciando desde la posición del pivote y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>- Pautas ofensivas: Se juega libre de toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro.</p> <p>- Pautas defensas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, forzar en juego del rival hacia fuera del bloque defensivo, evitar el pase entre defensores, en el momento que pasa el pivote reducen espacio saliendo desde la frontal del área de penalti, dar la espalda a la portería en los centros laterales.</p>											

SITUACIONES DEFENSAX ATAQUE

Objetivo:

Son tareas orientadas al perfeccionamiento de los principios y fundamentos de juego necesarios para resolver con eficacia las situaciones en las que el equipo no está en posesión del balón y se encuentra organizado defensivamente.

Consideraciones:

En entrenamiento debe suponer una mejora significativa en las dos fases del juego de defensa: Posicionamiento, Presión defensiva.

Es muy importante para lograr una excelente transferencia del entrenamiento a la competición que estas situaciones DE DEFENSA se entrenen en función de los diferentes posicionamientos defensivos en los que el equipo se puede organizar (campo contrario, medio campo, campo propio)

Las tareas empleadas deben ser de poca duración y máxima intensidad, el equipo adversario inicia con la posesión del balón y se terminaría la situación tras la finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva, la situación de juego propuesta se repetirá varias veces en función de la programación de la sesión de entrenamiento.

En otras tareas podremos darle continuidad a la recuperación del balón enlazando la situación de defensa con otra de transición defensa-ataque ya que ambas van a estar muy relacionadas, en estos casos las tareas terminarían tras la acción de transición defensa-ataque ya sea con la finalización de la misma o la pérdida de la posesión del balón.

Debido a su carácter explosivo y muy discontinuo estas situaciones debemos entrenarlas después de la realización del calentamiento en el primer bloque de tareas de la parte principal de la sesión.

Para entrenar la asimilación y el posterior perfeccionamiento de los principios asociados a esta situación del juego emplearemos dos tipos de tareas y entrenaremos esta situación tanto desde situaciones con muy pocos jugadores (1 línea, 2 líneas...) hasta situaciones con el equipo completo.

❖ Situación de juego condicionada:

En ella el equipo que inicialmente está sin la posesión del balón tiene que recuperarlo, evitar la progresión al gol en una situación de dificultad variable en función de diferentes aspectos como pueden ser el ritmo de circulación de balón del equipo atacante, superioridad / inferioridad numérica... (Ejemplo. Defensa en superioridad numérica, circulación a 1-2 toques) la idea es condicionar la situación de defensa haciéndola más fácil o difícil).

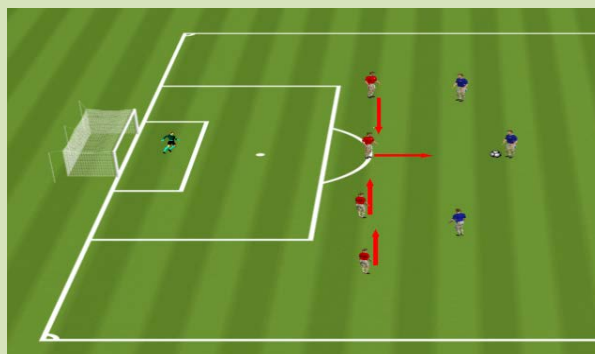
DEFENSA 3x5 LINEA DEFENSIVA+ PORTERO

Situación 3x4+ 1 portero, el poseedor del balón y otros 2 atacantes salen desde la línea del centro del campo con el balón dominado trata de progresar y finalizar en la portería, los defensores a 10 m de distancia en situación de superioridad numérica y tratan de evitar la progresión en el juego y recuperar el balón lo antes posible.

Tras recuperación defensiva o finalización ofensiva se reinicia la tarea.

-Pautas defensa: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, escalonarse, el más cercano presiona al poseedor los otros realizan cobertura simple en la banda doble en el centro, forzar el juego del rival hacia fuera (evitar el pase interior), comunicación en los cambios, portero atento a cubrir la espalda de los defensores, agresivos buscar la recuperación rápida.

Dimensiones: ½ Cancha.



- ❖ Situación de juego real: en ella el equipo que inicialmente está en posesión del balón tiene que mantenerlo y hacerlo progresar en condiciones propias del juego real sin limitaciones ni condicionantes y el equipo contrario trata de recuperar el balón y evitar la progresión en el juego.

DEFENSA 11X 11

Situación 11x 11, el portero saca corto a un defensa al borde del área de penalti tras recibir el balón con el apoyo de sus compañeros con un sistema 1-4-4-2 tratan de progresar y finalizar atravesando conduciendo la línea de ¾ campo, el equipo defensor trata de evitar la progresión en el juego y recuperar el balón.

Tras recuperación defensiva o finalización ofensiva se reinicia la tarea.

-Pautas defensa: Posicionamiento avanzado, líneas juntas, marcaje zonal bascular en función de la posición del balón.

Dimensiones: ¾ Campo.



EJEMPLO FICHA DE SITUACION DEFENSA X ATAQUE

MOMENTO DEL JUEGO: Ataque						MOMENTO DEL JUEGO: Defensa.					
OBJETIVO: Mantener la posesión del balón.						OBJETIVO: Recuperar el balón.					
PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Amplitud, paredes, velocidad en el juego, cambios de orientación, apoyos, desmarques, control-pase.						PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Posicionamiento, basculaciones, coberturas, permutas, marcajes, vigilancia de espacios, entradas, anticipaciones, interceptaciones.					
MEDIOS FISICOS: Capacidad anaeróbica alactica, velocidad –resistencia.						MEDIOS FISICOS: Capacidad anaeróbica alactica, velocidad –resistencia.					
MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración.						MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración, sacrificio.					
FUNDAMENTOS: Abrir el campo, Jugar rápido a 1 o 2 toques, pasar raso y fuerte, abrir líneas de pase, pasar y moverse, Explotar al máximo las posibilidades de finalización, tras el tiro atacar el posible rechace del portero o postes, en los balones laterales llegar al remate no estar esperándolo, ocupar las zonas de remate y rechace.						FUNDAMENTOS: Bascular en función de la posición del balón, El más cerco presiona al poseedor el resto cierra líneas de pase (triángulos defensivos), tratar de anticiparse, marcar muy de cerca, evitar las faltas si el rival recibe de espaldas, en los balones laterales dar la espalda a la portería para ver balón y rival, despejar a las bandas, tras despeje reducir espacios.					
PAUTAS	RITMO DE JUEGO	MOVILIDAD	TIPO DE JUEGO	SISTEMA DE JUEGO	FORMA FINALIZACION	PAUTAS	POS.DEFENSIVA	MARCAJE	RITMO	SISTEMA	LINEAS
	1-2 toques	Máxima	Corto-largo	1-4-2	-		Avanzada	Zonal	Alto	1-4-1	P.Mixta
REGLAS PROVOCACION: 25 “de posesión 1 punto.						REGLAS PROVOCACION: Recuperar el balón antes de 12” de posesión del rival 1 punto.					
REGLAS DE CONTINUIDAD: Tras gol, finalización ofensiva o salida del balón fuera del terreno de juego se vuelve a iniciar la tarea.						REGLAS DE CONTINUIDAD: Tras recuperación del balón o despeje fuera del terreno de juego se vuelve a iniciar la tarea.					
ORGANIZACIÓN	MATERIAL		N.JUGADORES			ESPACIO		TIEMPO TRABAJO		RECUPERACION	
	Balones Platos delimitación Petos de colores Portería F-11		13(7x6)			45xancho del campo.		Máximo 25 “x 16 repeticiones.		Variable (30”-1)	
DESCRIPCION DE LA TAREA						REPRESENTACION GRAFICA					
<p>DEFENSA EN CAMPO CONTRARIO PRESION SOBRE LA 1,2 Y 3 LINEA DEL RIVAL (FASE DE INICIACION ADVERSARIA).</p> <p>Situación 6x6 + 1 portero, el portero saca uno de los 4 defensas al borde del área de penalti tras recibir el balón y con el apoyo de 2 medios tratan de mantener la posesión del balón durante 25 “, el equipo defensor trata de recuperar el balón lo antes posible.</p>											

SITUACIONES TRANSICION ATAQUE -DEFENSA

Objetivo:

Son tareas orientadas al perfeccionamiento de los principios y fundamentos de juego necesarios para resolver con eficacia las situaciones en las que el equipo tras la pérdida de la posesión del balón estando este en juego busca evitar la progresión del equipo adversario y volver a recuperar el balón.

Consideraciones:

Las transiciones rápida defensa-ataque suponen un porcentaje altísimo de los goles logrados por los equipos de ahí la importancia de entrenar este tipo de situaciones.

Debemos pasar de una manera rápida y coordinada de una situación de posesión-progresión en el juego a otra de presión-recuperación del balón.

En entrenamiento debe suponer una mejora significativa en las cuatro fases de la transición: PERDIDA DEL BALON+REPLIEGUE DE LOS JUGADORES+RECUPERACION DEL BALON.

Es muy importante para lograr una excelente transferencia del entrenamiento a la competición que estas situaciones se entrenen en función de los espacios en los que a nivel ofensivos podemos estar en fase de ataque y en los cuales pueden producirse las pérdidas de la posesión del balón (campo propio, zonas intermedias o campo contrario).

Las tareas empleadas deben ser de poca duración y máxima intensidad, tras la realización de la transición y un periodo corto variable de recuperación volver a repetir la situación de juego propuesta varias veces en función de la programación de la sesión de entrenamiento.

Debido a su carácter explosivo y muy discontinuo estas situaciones debemos entrenarlas después de la realización del calentamiento en EL primer bloque de tareas de la parte principal de la sesión.

Para entrenar la asimilación y el posterior perfeccionamiento de los principios asociados a esta situación del juego emplearemos tres tipos de tareas y entrenaremos esta situación tanto desde situaciones con muy pocos jugadores (1 línea, 2 líneas...) hasta situaciones con el equipo completo.

- ❖ Situación de juego provocada: en ella el equipo que inicialmente está en posesión del balón se lo entrega directamente al equipo adversario para que estos inicien la transición.

En este tipo de tareas no existe trabajo ofensivo previo a la pérdida del balón.

TRANSICIONES ATAQUE-DEFENSA DEL PORTERO+LINEA DEFENSIVA + LINEA DE MEDIOS

Situación 8x6, un central en posesión del balón a 25 m del área de penalti se lo entrega a cualquiera de los 4 atacantes situados en un sistema 4-2 imitando un pase fallido a la espalda de la línea de medios adversaria por lo tanto las 2 medias puntas estarían por delante de la línea del balón, los defensas tras hacerse con la posesión del balón tratan de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería

El equipo que pierde el balón tiene a dos jugadores por delante y a seis jugadores por detrás del mismo.

Tras la finalización en la portería o la recuperación del balón se vuelve a iniciar la tarea.

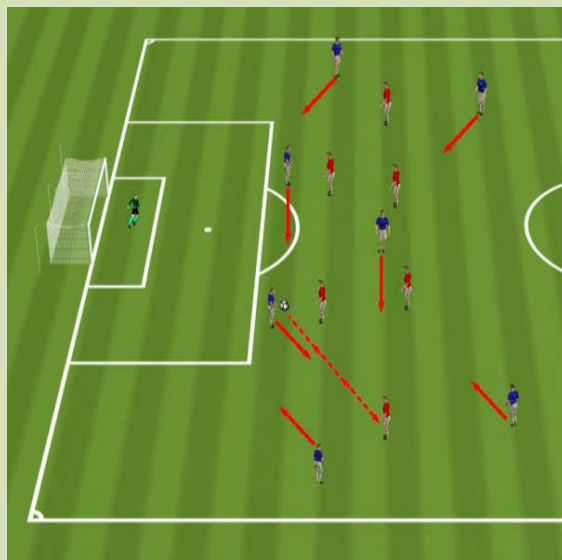
-Pautas transición: Los jugadores situado por delante del balón trata de regresar por detrás de la línea del mismo o mantener el equilibrio entre líneas, los situados por detrás que están más alejados al balón se cierran en función de la posición del mismo, el más cercano al jugador que lo recupera si no tiene marca trata de presionarlo para dificultar el primer pase.

Todos tratan de no ceder terreno y recuperar el balón lo antes posible.

Tras la finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar

-Variante: Ir alternando las pérdidas de balón por las dos bandas y el centro.

Espacio: ½ Campo.



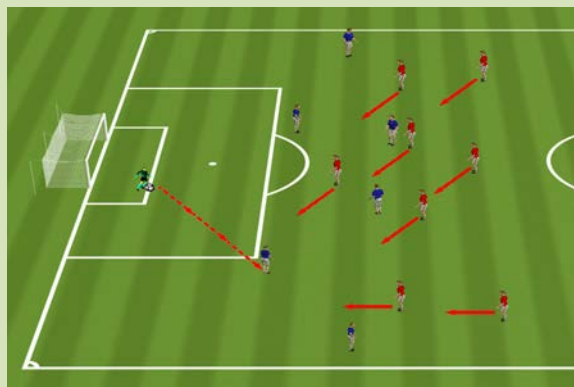
- ❖ Situación de juego condicionada: en ella el equipo que inicialmente está en posesión del balón tiene que mantenerlo en una situación de máxima dificultad lo que provocara la rápida pérdida del mismo (ejemplo. Juegan en inferioridad numérica, juegan a un toque, juegan con su pierna inhábil...) la idea es condicionar posesión para que se produzca la pérdida de la posesión del balón rápida y en función de donde y como pierde la pelota en equipo ofensivo se inicie la transición ataque-defensa más adecuada.

En este tipo de tareas existe un trabajo ofensivo previo a la pérdida del balón que se ve dificultado por los condicionantes que se le pone al equipo en posesión del balón.

TRANSICION DEFENSA –ATAQUE 7x8

Situación 7 atacantes situados en un sistema 1-4-2 x 8 defensas situados en un sistema 1-4-3 , el equipo atacante trata desde saque corto del portero de progresar en el juego jugando a máximo 1 toque y finalizar atravesando conduciendo la línea de fondo, el equipo defensor trata de recuperar el balón lo antes posible e iniciar transición defensa-ataque , El equipo ofensivo si pierden la posesión del balón inicia transición ataque-defensa para tratar de volver a recuperar el balón lo antes posible. La tarea se termina tras la finalización de cualquiera de los dos equipos o la recuperación del balón por parte del equipo que inicialmente está en posesión del balón tras realizar con éxito su transición ataque-defensa.

Dimensiones: 60 x ancho campo.



- ❖ Situación de juego real: en ella el equipo que inicialmente está en posesión del balón tiene que mantenerlo en condiciones propias del juego real sin limitaciones ni condicionantes y tras la pérdida de la posesión del balón realiza la transición ataque-defensa más adecuada.

TRANSICIÓN ATAQUE-DEFENSA: 11X11

Situación 11x 11, se distribuyen 2 equipos de 11 jugadores en el espacio de juego, saca portero para iniciar ataque el equipo ofensivo trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria, el equipo defensor trata de presionar en un posicionamiento avanzado recupera el balón e iniciar transición rápida defensa-ataque tras lo cual el equipo que pierde el balón realiza la transición ataque-defensa más adecuada.

La situación termina cuando el balón sale fuera, cualquiera de los dos equipos logre finalizar o cuando el equipo que inicialmente ataca vuelve a recuperar el balón.

Dimensiones: Campo completo.



EJEMPLO FICHA SITUACION TRANSICION ATAQUE-DEFENSA

MOMENTO DEL JUEGO: Transición defensa-ataque.						MOMENTO DEL JUEGO: Transición ataque-defensa.					
OBJETIVO: Progresar en el juego.						OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.					
PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Amplitud, paredes, velocidad en el juego, cambios de orientación, apoyos, desmarques, control-pase.						PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Posicionamiento, basculaciones, coberturas, permutas, marcajes, vigilancia de espacios, entradas, anticipaciones, interceptaciones.					
MEDIOS FISICOS: Potencia anaeróbica aláctica.						MEDIOS FISICOS: Potencia anaeróbica aláctica.					
MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración.						MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración, sacrificio.					
FUNDAMENTOS: Tras recuperar el balón asegurar el primer pase , sacar el balón de la zona de recuperación, desplegarse rápido, abrir el campo, progresar el balón y los jugadores , pasar o conducir rápido y en profundidad, ocupar zonas de 1y 2 palo en entradas por banda.						FUNDAMENTOS: Tras perder el balón cerrarse al centro, bascular en función de la posición del balón sin salir a presionar a las bandas (tapar la portería), ante centro lateral marcar dando espalda a portería, ante balón en el centro salir para evitar el tiro desde la frontal del área.					
PAUTAS	RITMO DE JUEGO	MOVILIDAD	TIPO DE JUEGO	SISTEMA DE JUEGO	FORMA FINALIZACION	PAUTAS	POS.DEFENSIVA	MARCAJE	RITMO	SISTEMA	LINEAS
	Libre	Máxima	Corto-largo	3	Tirando		Retrasada	Zonal	Bajo	1-2	P.Mixta
REGLAS PROVOCACION: Finalizar antes de que trascurran 10 segundos desde la recuperación del balón.						REGLAS PROVOCACION: Evitar la finalización antes de 10 segundos 1 punto.					
REGLAS DE CONTINUIDAD: Tras gol, finalización ofensiva o salida del balón fuera del terreno de juego se vuelve a iniciar la tarea.						REGLAS DE CONTINUIDAD: Tras recuperación del balón o despeje fuera del terreno de juego se vuelve a iniciar la tarea.					
ORGANIZACIÓN	MATERIAL		N.JUGADORES			ESPACIO		TIEMPO TRABAJO		RECUPERACION	
	Balones Platos delimitación Petros de colores Portería F-11		6 (3x3).			32 x ancho del campo		Máximo 10 "x 20 repeticiones.		Variable (30"-1)	
DESCRIPCION DE LA TAREA						REPRESENTACION GRAFICA					
<p>TRANSICION CORTA ATAQUE –DEFENSA (Pérdida del balón en con la 1 línea de presión en posición avanzada)</p> <p>Situación 3x2+ 1 portero, se sitúan los jugadores en grupos de 3 formando una línea de 3 delanteros situados a 32 m de la línea de fondo ocupando el ancho del área de penalti x 2 defensa situados al borde del área de penalti. + 1portero El portero pierde el balón enviando pase con la mano a cualquiera de los 3 jugadores del equipo contrario, tras la recuperación del balón buscan la finalización rápida, los dos defensores + portero tratan de evitar el gol.</p>											

SITUACIONES TRANSICION DEFENSA- ATAQUE

Objetivo:

Son tareas orientadas al Perfeccionamiento de los principios y fundamentos de juego para resolver con eficacia las situaciones en las que el equipo tras la recuperación del balón estando este en juego busca progresar y finalizar rápidamente la acción ofensiva.

Consideraciones:

Las transiciones rápida defensa-ataque suponen un porcentaje altísimo de los goles logrados por los equipos de ahí la importancia de entrenar este tipo de situaciones.

Debemos pasar de una manera rápida y coordinada de una situación de presión-recuperación del balón a otra de posesión, progresión rápida y finalización.

En entrenamiento debe suponer una mejora significativa en las cuatro fases de la transición: RECUPERACION DE BALON + DESPLIEGUE DE LOS JUGADORES, PROGRESION DEL BALON Y JUGADORES + FINALIZACION.

Es muy importante para lograr una excelente transferencia del entrenamiento a la competición que estas situaciones se entrenen en función de los espacios defensivos en los que nuestro equipo va a tratar de buscar la recuperación del balón.

El equipo que busca la recuperación cerca de la portería contraria y la transición corta debe entrenar en esos espacios, el que busque la recuperación lejos de la portería contraria y la transición larga debe entrenarla en espacios más amplios en relación al largo del terreno de juego.

Las tareas empleadas deben ser de poca duración y máxima intensidad, tras la realización de la transición y un periodo corto variable de recuperación volver a repetir la situación de juego propuesta varias veces en función de la programación de la sesión de entrenamiento.

Debido a su carácter explosivo y muy discontinuo estas situaciones debemos entrenarlas después de la realización del calentamiento en el primer bloque de tareas de la parte principal de la sesión.

Para entrenar la asimilación y el posterior perfeccionamiento de los principios asociados a esta situación del juego emplearemos tres tipos de tareas y entrenaremos esta situación

tanto desde situaciones con muy pocos jugadores (1 línea, 2 líneas...) hasta situaciones con el equipo completo.

- ❖ Situación de juego provocada: en ella el equipo que inicialmente está en posesión del balón se lo entrega a los defensas para que estos inicien la transición.

En este tipo de tareas no existe trabajo defensivo previo a la recuperación del balón.

TRANSICION DEFENSA –ATAQUE 3x3

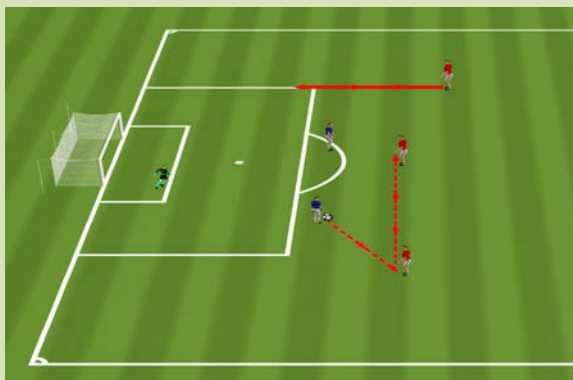
Situación 3X2defensas + portero.

2 Defensas situados en el borde del área de penalti pierden el balón dando un pase a uno de los 3 atacantes ya sea a los 2 extremos o al situado como delantero centro situados a 10 de la frontal del área de penalti, tras lo cual adelantan su posición y tratan de evitar la finalización y recuperar el balón el equipo defensor tras recuperar el balón busca progresión y finalizar rápido en la portería.

Tras finalización o recuperación del balón por parte de los 2 defensas se reinicia la tarea.

Espacio: 40x65 m.

Repeticiones : 20



- ❖ Situación de juego condicionada: en ella el equipo que inicialmente está en posesión del balón tiene que mantenerlo en una situación de máxima dificultad lo que provocara la rápida pérdida del mismo (ejemplo. Juegan en inferioridad numérica , juegan a un toque , juegan con su pierna inhábil...) la idea es condicionar posesión para que se produzca la perdida de la posesión del balón rápida y en función de donde y como recupera la pelota el equipo defensor se inicie la transición defensa-ataque más adecuada.

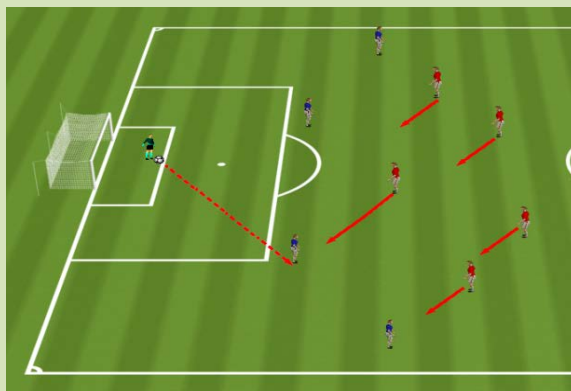
En este tipo de tareas existe un trabajo defensivo previo a la recuperación del balón que se ve facilitado por las dificultades que se le pone al equipo en posesión del balón

TRANSICION DEFENSA –ATAQUE 5x5

Situación 5x4 +1 portero, el portero saca a uno de los 4 defensas, estos controlan y tratan de progresar en el juego jugando a máximo 1 toque y finalizar atravesando conduciendo la línea de fondo, los delanteros y los medios forma un sistema 1-4 y se sitúan en un posicionamiento avanzado adelantan su posición aprovechando el tiempo de desplazamiento del balón entre el portero y los atacantes de la 1 línea, los presionan y tratan de recuperar el balón lo antes posible e iniciar transición rápida defensa – ataque para buscar la finalización en la portería adversaria. Tras la pérdida del balón los atacantes realizan transición ataque-defensa y tratan de evitar la finalización.

La situación termina cuando el balón sale fuera, cualquiera de los dos equipos logra finalizar o cuando el equipo que inicialmente ataca vuelve a recuperar el balón.

Dimensiones: 40x ancho campo.



- ❖ Situación de juego real: en ella el equipo que inicialmente está en posesión del balón tiene que mantenerlo en condiciones propias del juego real sin limitaciones ni condicionantes y el equipo contrario trata de recuperar el balón e iniciar la transición defensa-ataque.

TRANSICIÓN DEFENSA-ATAQUE: 11x11

Situación 11x 11, se distribuyen 2 equipos de 11 jugadores en el espacio de juego, saca portero para iniciar ataque el equipo ofensivo trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria, el equipo defensor trata de presionar en un posicionamiento avanzado recupera el balón e iniciar transición rápida defensa-ataque p.

La situación termina cuando el balón sale fuera, cualquiera de los dos equipos logre finalizar o cuando el equipo que inicialmente ataca vuelve a recuperar el balón.

Dimensiones: Campo completo.



EJEMPLO FICHA SITUACION TRANSICION DEFENSA-ATAQUE

MOMENTO DEL JUEGO: Transición defensa-ataque.						MOMENTO DEL JUEGO: Transición ataque-defensa.					
OBJETIVO: Finalización.						OBJETIVO: Evitar el gol.					
PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Amplitud, velocidad en el juego, desmarques, apoyos, paredes, cambios de orientación, control, pase, tiro.						PRINCIPIOS TECNICO-TACTICOS: Marcajes, repliegues, basculaciones, coberturas, permutas, entradas, anticipaciones, interceptaciones.					
MEDIOS FISICOS: Potencia anaeróbica alactica.						MEDIOS FISICOS: Potencia anaeróbica alactica.					
MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración.						MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración, sacrificio.					
FUNDAMENTOS: Tras recuperar el balón asegurar el primer pase , sacar el balón de la zona de recuperación, desplegarse rápido, abrir el campo, progresar el balón y los jugadores , pasar o conducir rápido y en profundidad, ocupar zonas de 1y 2 palo en entradas por banda.						FUNDAMENTOS: Tras perder el balón cerrarse al centro, bascular en función de la posición del balón sin salir a presionar a las bandas (tapar la portería), ante centro lateral marcar dando espalda a portería, ante balón en el centro salir para evitar el tiro desde la frontal del área.					
PAUTAS	RITMO DE JUEGO	MOVILIDAD	TIPO DE JUEGO	SISTEMA DE JUEGO	FORMA FINALIZACION	PAUTAS	POS.DEFENSIVA	MARCAJE	RITMO	SISTEMA	LINEAS
	Libre	Máxima	Corto-largo	3	Tirando		Retrasada	Zonal	Bajo	1-2	P.Mixta
REGLAS PROVOCACION: Finalizar antes de que trascurren 10 segundos desde la recuperación del balón.						REGLAS PROVOCACION: Evitar la finalización antes de 10 segundos 1 punto.					
REGLAS DE CONTINUIDAD: Tras gol, finalización ofensiva o salida del balón fuera del terreno de juego se vuelve a iniciar la tarea.						REGLAS DE CONTINUIDAD: Tras recuperación del balón o despeje fuera del terreno de juego se vuelve a iniciar la tarea.					
ORGANIZACIÓN	MATERIAL		N.JUGADORES			ESPACIO		TIEMPO TRABAJO		RECUPERACION	
	Balones Platos delimitación Petros de colores Portería F-11		6 (3x3).			32 x ancho del campo		Máximo 10 “x		Variable (30"-1)	
DESCRIPCION DE LA TAREA						REPRESENTACION GRAFICA					
<p>TRANSICION CORTA DEFENSA-ATAQUE (Recuperación con la 1 línea de presión en posición avanzada)</p> <p>Situación 3x2+ 1 portero, se sitúan los jugadores en grupos de 3 formando una línea de 3 delanteros situados a 32 m de la línea de fondo ocupando el ancho del área de penalti x 2 defensa situados al borde del área de penalti. + 1portero</p> <p>El portero pierde el balón enviando pase con la mano a cualquiera de los 3 jugadores del equipo contrario, tras la recuperación del balón buscan la finalización rápida, los dos defensores + portero tratan de evitar el gol.</p>											

SITUACIONES DE BALÓN PARADO

Objetivo:

Son tareas orientadas a la organización defensiva u ofensiva del equipo en las situaciones en las que se reanuda el juego con una acción a balón parado.

Consideraciones:

Las acciones de estrategia suponen en la actualidad un porcentaje muy alto de los goles que se marcan en competición de ahí la importancia de otorgarle un gran protagonismo en los entrenamientos a la organización de las acciones de estrategia.

Es muy importante para lograr una excelente transferencia del entrenamiento a la competición que estas situaciones se entrenen en los diferentes espacios del terreno de juego en las que se pueden producir ya que en función de la distancia a las porterías los objetivos ofensivos y defensivos van a ser diferentes.

Debemos tener también en cuenta a nivel ofensivo los diferentes tipos de marcajes que los adversarios pueden utilizar (zonal, individual o mixto) para diseñar variantes en los movimientos de los jugadores que puedan dificultar al máximo las acciones de marcaje del equipo contrario.

A nivel defensivo debemos determinar qué tipo de marcaje vamos a utilizar en cada uno de los diferentes tipos de saques que se pueden producir.

Las tareas son de corta duración, baja intensidad física y muy alta carga psicológica.

Debido a los niveles de carga física y psicológica estas situaciones podemos entrenarlas después del calentamiento (frescura psicológica) o al final de la parte principal de las sesiones de entrenamiento (mayor fatiga psicológica).

Para entrenar la asimilación y el posterior perfeccionamiento de los principios asociados a esta situación del juego emplearemos tres tipos de tareas y entrenaremos esta situación tanto desde situaciones sin oposición (aprendizaje de los movimientos tácticos estratégicos) con oposición sin transición (la tarea termina con la finalización ofensiva o despeje defensivo y con oposición y posible transición (la tarea termina tras la realización de una transición).

- ❖ Situación de juego con baja oposición: es aquella en la que el equipo que ataca o defiende la situación a balón parado lo hace con baja oposición de adversarios.

Se utiliza a los jugadores de un solo equipo que participan directamente en la situación y solo una parte del espacio de juego.

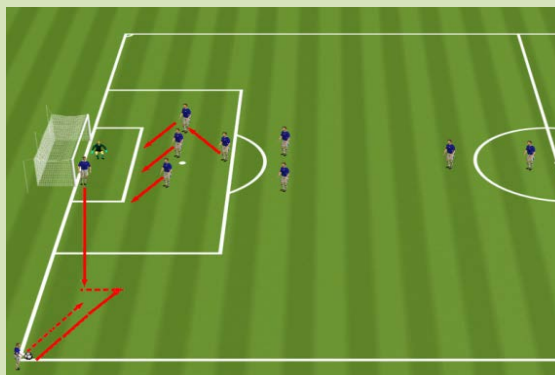
SAQUE DE ESQUINA OFENSIVO CON BAJA OPOSICIÓN 8x1

Saque corto, pared y centro a 1 o 2 palo donde se reparten las zonas de remate 4 jugadores (estos entran a remate a partir de la devolución de la pared)

Dos jugadores al borde del área para recoger rechaces.

Dos jugadores + 1 portero vigilan rival y espacios alejados al saque.

Repeticiones: 10 x cada lado.



- ❖ Situación de juego con oposición: es aquella en la que el equipo que ataca o defiende lo hace con la oposición real de un partido, la situación de juego se termina tras la finalización ofensiva o despeje defensivo y se vuelve a repetir en función de la programación de la sesión de entrenamiento.

Se utiliza a los jugadores de los dos equipos que participan directamente en la situación y solo una parte del espacio de juego.

SAQUE DE ESQUINA DEFENSIVO: MARCAJE ZONAL 10x10

Defensa de los saques de esquina :

1 Jugador en medio campo.

4 jugadores al borde del área de meta.

3 jugadores por detrás línea p. penalti.

2 jugadores al borde del área de penalti.

Repeticiones: 15x cada lado.

Los jugadores atacantes realizan saques de esquina y el equipo defensor mediante un marcaje zonal trata de evitar el gol.



- ❖ Situación de juego real: es aquella en la que el equipo que ataca o defiende lo hace con la oposición real de un partido, la situación de juego se termina tras la finalización en gol o la realización de una transición defensa-ataque o ataque-defensa.

Se utiliza a todos los jugadores y todo el espacio de juego.

PENALTI DEFENSIVO CON POSIBLE TRANSICIÓN DEFENSA-ATAQUE:

2 jugadores al rechace lateral

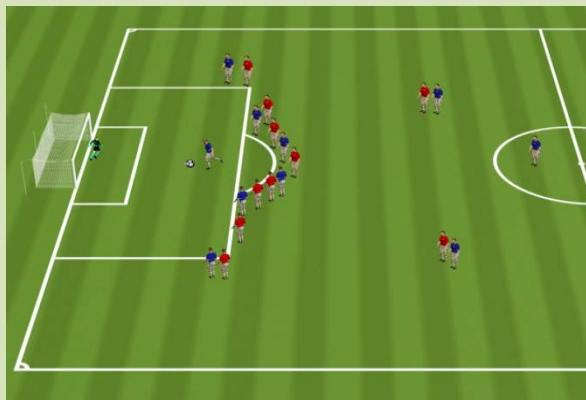
5 jugadores al rechace frontal

3 jugadores se quedan en media cancha para buscar contraataque.

Repeticiones: 15.

Si el portero bloca buscar saque largo directo sobre alguno de los tres atacantes.

El tirador lanza el penalti si el portero bloca este inicia contraataque rápido, si rechaza el balón o rebota en los postes o larguero los jugadores de ambos equipos buscan hacerse con el balón para o finalizar la acción ofensiva o iniciar contraataque en dirección a la portería contraria .



EJEMPLO FICHA SITUACION BALON PARADO

MOMENTO DEL JUEGO: ATAQUE SAQUE DE ESQUINA						MOMENTO DEL JUEGO: DEFENSA SAQUE DE ESQUINA					
OBJETIVO: Progresar en el juego.						OBJETIVO: Evitar la progresión en el juego.					
MEDIOS TECNICO-TACTICOS: Pase , tiro , Apoyos, desmarques , paredes , cambios de orientación , vigilancias						MEDIOS TECNICO-TACTICOS: Marcajes, anticipaciones, interceptaciones, despejes.					
MEDIOS FISICOS: Potencia anaeróbica alactica.						MEDIOS FISICOS: Potencia anaeróbica alactica.					
MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración.						MEDIOS PSICOLOGICOS: Atención, concentración.					
PAUTAS	RITMO DE JUEGO	MOVILIDAD	TIPO DE JUEGO	SISTEMA DE JUEGO	FORMA FINALIZACION	PAUTAS	POS.DEFENSIVA	MARCAJE	RITMO	SISTEMA	LINEAS
	Rápido	Máxima	Corto-largo	1-2-2-6	Tirando		Retrasada	Zonal	Bajo	1-5-3-2	-
REGLAS PROVOCACION:						REGLAS PROVOCACION:					
REGLAS DE CONTINUIDAD: Tras gol, finalización ofensiva o salida del balón fuera del terreno de juego se vuelve a iniciar la tarea.						REGLAS DE CONTINUIDAD: Tras recuperación del balón se busca transición defensa-ataque sobre las porterías pequeñas situadas en la línea de medio campo.					
ORGANIZACIÓN	MATERIAL		N.JUGADORES			ESPACIO	TIEMPO TRABAJO		RECUPERACION		
	Balones Petos de colores Portería F-11		21(11x10)			Medio campo.	5"-15 "x 20		20"x20		
DESCRIPCION DE LA TAREA						REPRESENTACION GRAFICA					
<p>-Saque de esquina ofensivo 1</p> <p>Saque corto , pared y centro a 1 o 2 palo donde se reparten las zonas de remate 4 jugadores (estos entran a remate a partir de la devolución de la pared)</p> <p>Dos jugadores al borde del área para recoger rechaces.</p> <p>Dos jugadores + 1 portero vigilan rival y espacios alejados al saque.</p> <p>Repeticiones: 10 x cada lado.</p>											

5. SESION DE ENTRENAMIENTO

-Concepto:

Son conjunto de tareas interrelacionadas para lograr la mejora de un determinado momento, objetivo o principio táctico de juego.

-Objetivos:

Los objetivos a desarrollar con la realización de las sesiones de entrenamiento deben estar relacionados en un primer plano con un momento del juego que pretendemos perfeccionar, en un segundo plano con el objetivo que pretendemos alcanzar en ese momento y en un último plano con los principios tácticos de juego.

1 PLANO MOMENTOS	ATAQUE	DEFENSA	TRANSICION DEFENSA- ATAQUE	TRANSICION ATAQUE- DEFENSA
2 PLANO OBJETIVOS	Mantener la posesión del balón	Recupera el balón	Progresión en el juego	Evitar la progresión en el juego
	Progresar en el juego	Evitar la progresión en el juego	Finalización	Evitar el gol
	Finalizar	Evitar el gol		
3 PLANO PRINCIPIOS	Amplitud Profundidad Movilidad Equilibrio Paredes C. Orientación C. Ritmo Progresión Jugadores	Posicionamiento Basculaciones Marcajes Vigilancias Coberturas Permutas Red. Espacios Densidad Defensiva Equilibrio	Amplitud Profundidad Movilidad Equilibrio Paredes C. Orientación C. Ritmo Progresión Jugadores	Desdoblamientos Vigilancias Repliegues Posicionamientos Basculaciones Marcajes

-Contenidos:

Los contenidos de carácter técnico-táctico a perfeccionar con la realización de las sesiones de entrenamiento deben programarse en función de un plan semanal que recoge los cuatro momentos del juego con sus diferentes objetivos, los requerimientos del próximo partido y las experiencias a nivel de aspectos positivos y negativos del partido anterior.

Del análisis de estos aspectos obtendremos que contenidos creemos los más adecuados para trasladar a cada una de las sesiones de entrenamiento.

La intensidad de carácter físico y psicológico de las sesiones de entrenamiento debe programarse en función de la fecha del partido anterior y de la fecha del partido siguiente

de manera que exista una buena recuperación del partido anterior y los jugadores lleguen al partido siguiente en un estado excelente de frescura física y mental.

-Duración:

La duración de las sesiones de entrenamiento no debe superar el tiempo de la competición (90 minutos en el caso del fútbol 11 categoría sénior, en otras categorías y edades el tiempo de competición varia) tras el periodo de calentamiento ya que a mayor duración de la misma se verá mermada la intensidad y capacidad de concentración de los jugadores.

-Partes de la sesión de entrenamiento:

1. Explicar Objetivos y Contenidos de la sesión de entrenamiento:

-Objetivos: Motivar y dar a conocer a los jugadores los objetivos que pretendemos alcanzar con el desarrollo de la sesión y las tareas que vamos a utilizar.

-Contenidos: Charla.

-Duración: 3-5 minutos.

2. Calentamiento:

-Objetivos: Prepara de manera integral al jugador para la parte principal de la sesión de entrenamiento. El calentamiento debe estar interrelacionado con la parte principal del entrenamiento y no debe entenderse solo desde un plano físico, debe garantizar un adecuado aumento de la temperatura muscular, la implicación de los mecanismos perceptivos –decisionales y la participación de elementos técnico-tácticos en situaciones simplificadas de juego de baja intensidad física –psicológica.

-Contenidos:

Rondós técnico-tácticos, juegos de posición.

Ejercicios - Estiramientos musculares.

-Duración: 15-20 minutos

3. Parte Principal:

-Objetivos: Perfeccionamiento de un determinado momento, objetivo o principio táctico de juego en situaciones reales de juego.

-Contenidos:

Situaciones de juego: ataque x defensa, defensa x ataque, transición defensa-ataque y transición ataque-defensa.

Tareas con finalización

Tareas sin finalización

Partidos condicionados o libres

Juegos de posición

Tácticas fijas

-Duración: 50-70 minutos.

4. Vuelta a la calma:

- Objetivos:

- Contenidos:

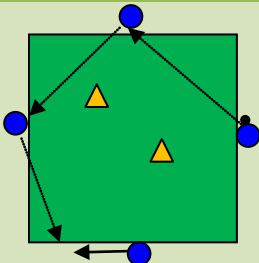
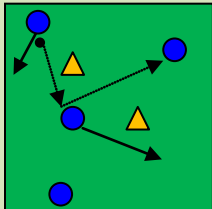
Actividades lúdico-recreativas (futbol-tenis, balonmano gol cabeza...).

Ejercicios de fuerza compensatoria (abdominales, lumbares...).

Ejercicios de estiramientos.

-Duración: 10-15 minutos.

A continuación vamos a ver unos ejemplos de sesiones de entrenamiento en función del momento del juego y el objetivo que vamos a tratar de alcanzar en esa situación.

Periodo: Preparatorio.		Mesociclo: 1.		Microciclo: 1.	Sesión: 2.
Momento y Objetivo Ofensivo: ATAQUE (Mantener la posesión del balón).				Momento y Objetivo Defensivo: DEFENSA(Recuperar el balón)	
Principios técnico-tácticos Principal: Conservar el balón. Principios técnico-tácticos Auxiliares: Desmarques, paredes, cambios de orientación, control, pase.					
Fundamentos de juego: Jugar rápido a 1 o 2 toques, pasar raso y fuerte, abrir líneas de pase, pasar y moverse, tras perder el balón tratar de evitar el primer pase del rival.					
Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.					
Principios condicionales:		Velocidad	Fuerza	Resistencia	
		Alta	Muy Alta	Alta. Intensidad	
Material necesario: Platos, petos, conos, balones.					
1. EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.					
2. CALENTAMIENTO.					
Exposición				Representación grafica	
<p>-RONDO 4X2</p> <p>Juego 4x2, 4 atacantes situado en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Si defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que se lo paso a este.</p> <p>-Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.</p> <p>-Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.</p> <p>Dimensiones: 8x8m.</p> <p>Duración: 6 minutos.</p>					
<p>-RONDO 4X2</p> <p>Juego 4x2, 4 atacantes situado en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Si defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que se lo paso a este.</p> <p>-Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.</p> <p>-Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.</p> <p>Dimensiones: 8x8m.</p> <p>Duración: 6 minutos.</p>					
3.PARTE PRINCIPAL					
Exposición				Representación grafica	
<p>-TACTICO INTERMITENTE :</p> <p>Situación 1x1+ 1 portero, saca portero de un lado a un atacante que sale desde la línea de fondo esta trata de superar 1x1 a su adversario y mantener la posesión del balón el mayor tiempo posible.</p> <p>El defensor sale en el momento del pase entre el portero desde la línea de medio campo y el atacante desde la línea de medio campo y trata de recuperar el balón lo antes posible y finalizar tirando en la portería.</p> <p>Tras finalización o salida del balón del campo entra otro grupo de jugadores.</p> <p>Dimensiones: 40x30m.</p> <p>Repeticiones: 8(4 partiendo de atacante y 4 partiendo de defensa).</p>					

-TACTICO INTERMITENTE :

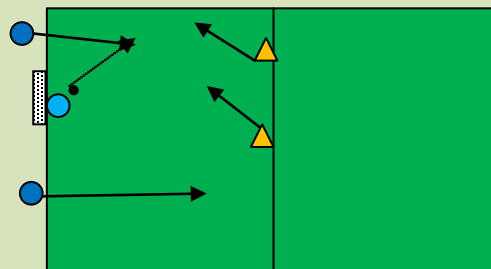
Situación 2x2+ 1 portero, saca portero de un lado a un atacante que sale desde la línea de fondo este trata de superar 2x2 a sus adversarios y mantener la posesión del balón el mayor tiempo posible.

Los defensores salen en el momento del pase entre el portero desde la línea de medio campo y un atacante desde la línea de medio campo y trata de recuperar el balón lo antes posible y finalizar tirando en la portería.

Tras finalización o salida del balón del campo entra otro grupo de jugadores.

Dimensiones: 40x30m.

Repeticiones: 8(4 partiendo de atacante y 4 partiendo de defensa).



-ESPACIO REDUCIDO SIN FINALIZACION

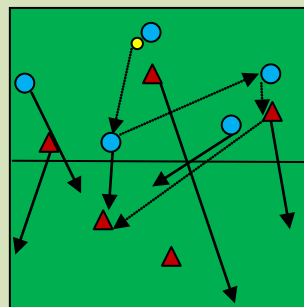
Juego 5x5, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo. Se divide el campo en dos zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Sup. Numérica 5x3 ya que dos de los jugadores defensores se quedan en su campo propio realizando carrera continua y atentos a recibir el balón tras la recuperación en campo contrario.

Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto. Tras recuperación el balón debe enviarse la zona de conservación.

Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

Duración: 2x 5 minutos.

Dimensiones: 30x30m.



-ESPACIO REDUCIDO SIN FINALIZACION

Juego 5x5, el equipo atacante trata de conservar la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.

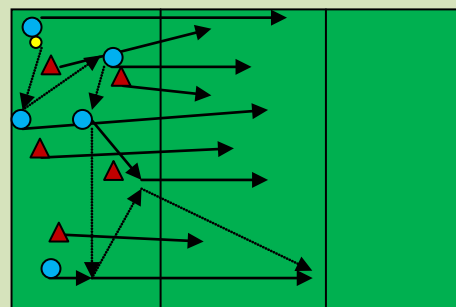
Se divide el campo en tres zonas iguales.

Regla Provocación: 5 pases seguidos en el interior de una zona y cambio a la otra 1 punto. Tras recuperación el balón debe enviarse a otra zona para iniciar la conservación.

Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

Duración: 2x 5 minutos.

Dimensiones: 45x30m.



-PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11x11, el equipo A trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y consigue un punto cada vez que logra dar 15 pases seguidos, el equipo b trata de recuperar el balón lo antes posible, progresar en el juego jugando a máximo 2 toques y finalizar tirando en la portería adversaria.

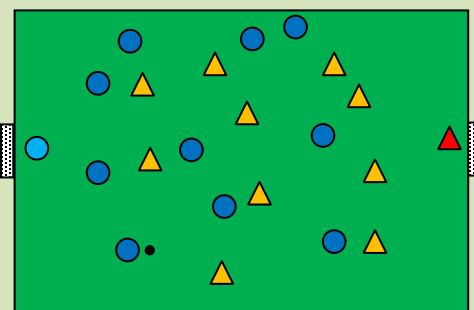
Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.

Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 70x 55m.

Sistemas: Equipo A 1-4-3-3 y Equipo B 1-4-4-2.

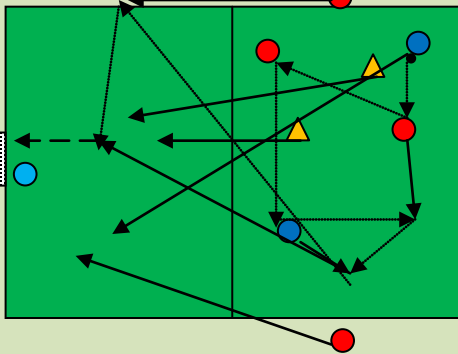
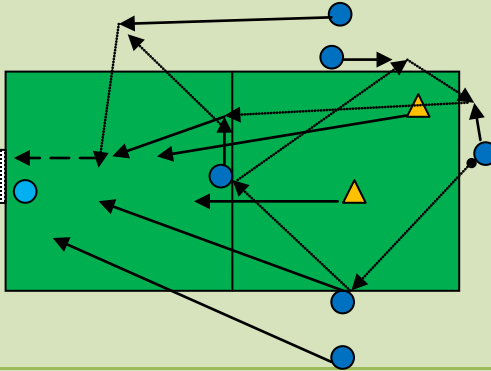
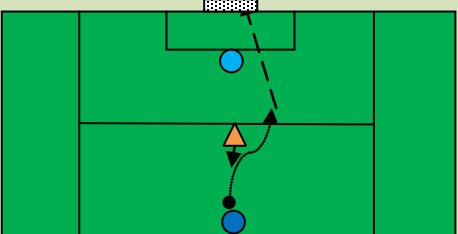
Duración: 2x10 minutos (Cambiar roles de los equipos).



4. VUELTA A LA CALMA.

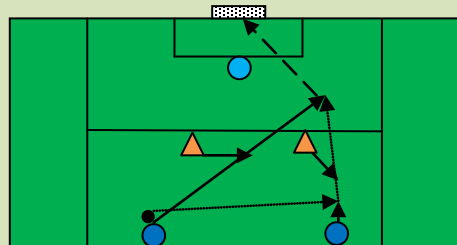
-Circuito de fuerza base tronco

-Estiramientos musculares

Periodo: Preparatorio.		Mesociclo: 1.		Microciclo: 5.	Sesión: 2.	
Momento y Objetivo Ofensivo: ATAQUE (Progresión en el juego).				Momento y Objetivo Defensivo: DEFENSA (Evitar la progresión en el juego).		
Principios técnico-tácticos Principal: Amplitud, velocidad en el juego. Principios técnico-tácticos Auxiliares: Desmarques, apoyos. Paredes, cambios de orientación, control, pase, tiro.				Principios técnico-tácticos Principal: Marcaje. Principios técnico-tácticos Auxiliares: Posicionamientos, basculaciones, coberturas, anticipación, interceptación.		
Fundamentos de juego: Abrir el campo, Jugar rápido a 1 o 2 toques, pasar raso y fuerte, abrir líneas de pase, pasar y moverse, tras perder el balón tratar de evitar el primer pase del rival.				Fundamentos de juego: Tras perder el balón para la línea, Juntar líneas, Bascular en función de la posición del balón, El más cerco presiona al poseedor el resto cierra líneas de pase (triángulos defensivos), tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona.		
Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.				Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.		
Régimen Físico:		Velocidad	Fuerza	Resistencia	Material necesario: Platos, petos, conos, balones.	
		Alta	Muy Alta	Alta. Intensidad		
1. EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.						
2. CALENTAMIENTO.						
Exposición				Representación grafica		
<p>-RONDO CON FINALIZACION 4x2+2 comodines exteriores + 1 portero.</p> <p>Juego 2x2 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti +2 comodines en las zonas laterales, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso tras 5 pases seguidos enviar pase en profundidad a las bandas a un comodín exterior y los 2 atacantes y los 2 defensores deben entrar al área de penalti unos para desmarcarse y hacer gol y otros para marcar y evitar el remate.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo</p> <p>Dimensiones: Zona central: 8X10m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>						
<p>-RONDO CON FINALIZACION 6X2 + 2 + PORTERO</p> <p>Juego 6X2, 6 atacantes situados; 1 pivote el lado exterior inferior, las 2 medias puntas ocupando los dos lados exteriores y 1 delantero centro ocupando el lado exterior superior del cuadrado y los 2 extremos en las bandas tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperar el balón en la zona 1 + 2 defensores que tratan de evitar el gol en la zona 2.</p> <p>Se delimitan 2 zonas: la zona 1 donde se inicia la posesión, la zona 2 donde se busca la finalización. Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase en cualquiera de las 2 zonas.</p> <p>Tras finalización repiten defensivos.</p> <p>-Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, tras dar 5 pase seguidos se abre el balón a una de las 2 bandas y la medias punta más alejada, el delantero centro y el extremo contrario progresan a la zona 2 donde tratan de finalizar con remate tras un centro lateral (situación 4x2)</p> <p>-Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, dar la espalda a portería en los balones laterales, marcar y anticipar en el área.</p> <p>Dimensiones: 10x8(zona 1) área de penalti (zona 2)</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>						
3.PARTE PRINCIPAL						
Exposición				Representación grafica		
<p>-TACTICO INTERMITENTE</p> <p>1 jugador, x 1 portero+ 1 defensa, el jugador atacante situado a 35 m de la línea de fondo y el defensor situado al borde del área de penalti, a la señal del entrenador el atacante conduce a velocidad trata de superar 1x1 al defensor y finalizar tirando en la portería. El defensor trata de evitar la progresión y la finalización.</p> <p>Espacio: 35 m de largo x ancho del área de penalti</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>						

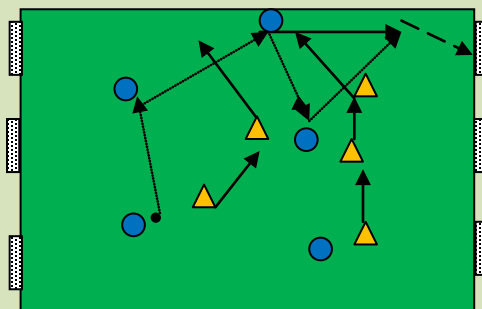
-TACTICO INTERMITENTE

2 jugadores, x 1 portero+ 2 defensas, el jugador atacante y su compañero situado a 35 m de la línea de fondo y los defensores situados al borde del área de penalti, a la señal del entrenador los atacantes tratan de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería. Los defensores tratan mediante un marcaje zonal de recuperar el balón, evitar la progresión y la finalización. Espacio: 35 m de largo x ancho del área de penalti. Duración: 10 minutos.



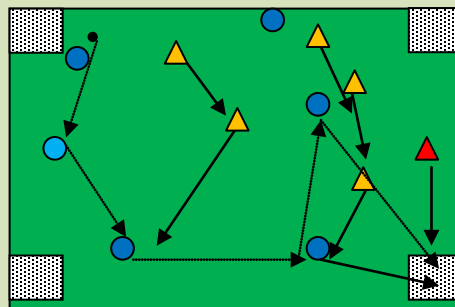
-ESPACIO REDUCIDO CON FINALIZACION

Juego 5x5, cada equipo ataca y defiende tres porterías pequeñas, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar tirando en laguna de las porterías adversarias. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Tras fuera saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Sistema :Equipo A 2-3, Equipo B 3-2. Dimensiones: 35x25m. Duración: 2x5 minutos.



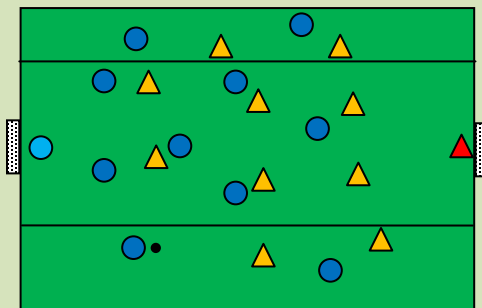
-ESPACIO REDUCIDO CON FINALIZACION

Juego 5x5+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende dos cuadrados (6x6m), el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar controlando un atacante el balón en el interior de un cuadrado. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Tras fuera saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Sistema :Equipo A 1-2-3, Equipo B1- 3-2. Dimensiones: 35x25m. Duración: 2x5 minutos.



-PARTIDO CONDICIONADO

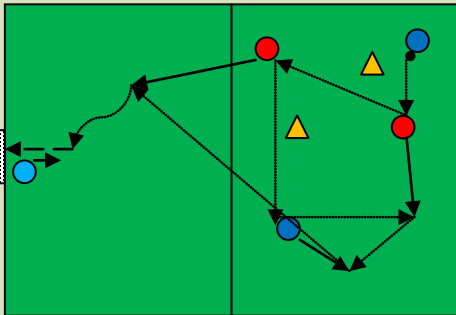
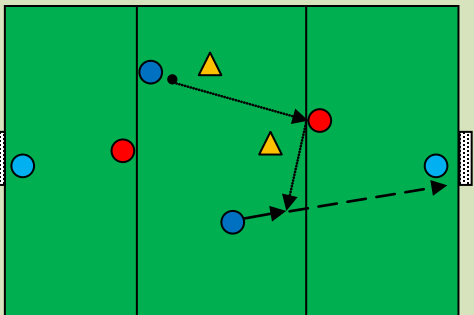
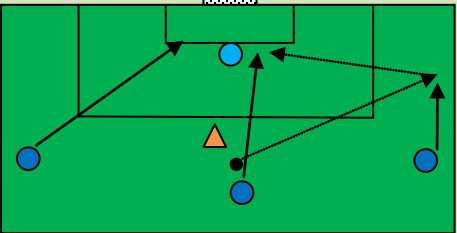
Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques con alternancia de juego corto y largo, la finalización solo es válida tras centro desde una zona lateral. El equipo defensor se organiza en un posicionamiento avanzado tratando de evitar la progresión en el juego y recuperar el balón lo antes posible. Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca en corto portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 70x55m. Duración: 3x10 minutos.

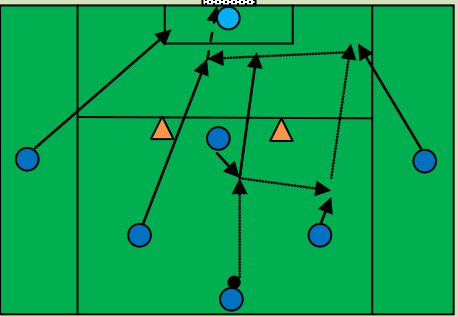
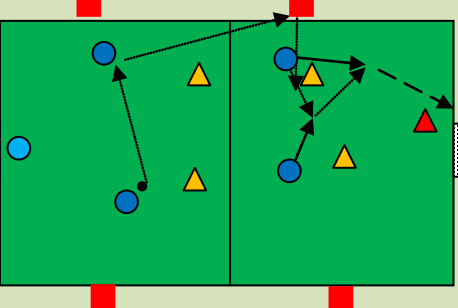
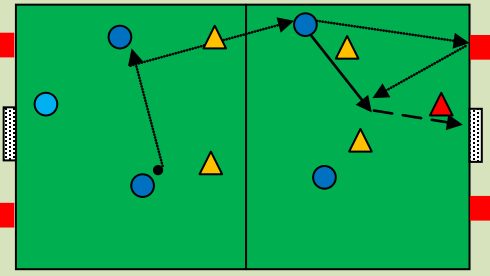
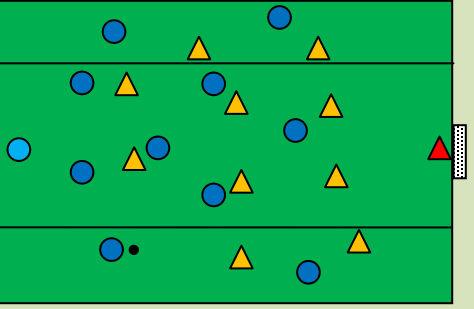


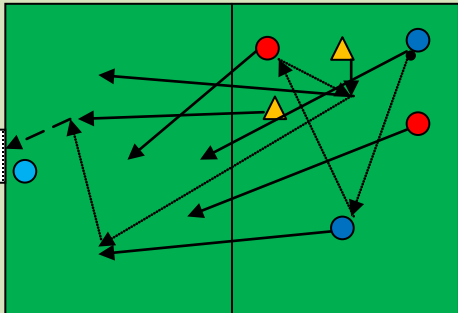
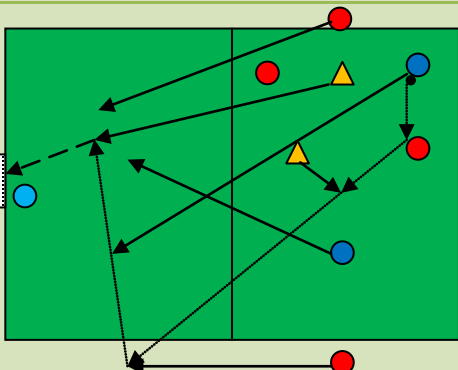
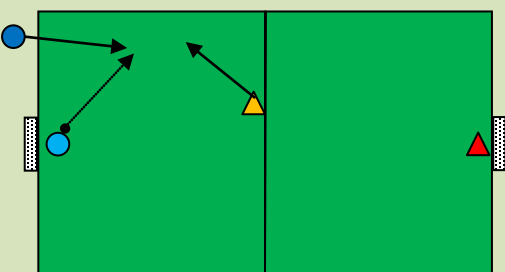
4. VUELTA A LA CALMA.

-Circuito de fuerza base tronco

-Estiramientos musculares

Periodo: Preparatorio.		Mesociclo: 1.		Microciclo: 3.	Sesión: 2.
Momento y Objetivo Ofensivo: Ataque (Finalización)				Momento Y Objetivo Defensivo: Defensa(Evitar el gol)	
Principios técnico-tácticos Principal: Paredes, Progresión de jugadores.				Principios técnico-tácticos Principal: Marcaje.	
Principios técnico-tácticos Auxiliares: Desmarques, Apoyos, cambios de orientación, control, pase, tiro.				Principios técnico-tácticos Auxiliares: Coberturas, anticipaciones, interceptaciones, despejes.	
Fundamentos de juego: Explotar al máximo las posibilidades de finalización, tras el tiro atacar el posible rechace del portero o postes, en los balones laterales llegar al remate no estar esperándolo, ocupar las zonas de remate y rechace.				Fundamentos de juego: Marcar muy de cerca, evitar las faltas si el rival recibe de espaldas, en los balones laterales dar la espalda a la portería para ver balón y rival, despejar a las bandas, tras despeje reducir espacios.	
Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.				Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.	
Régimen Físico:		Velocidad	Fuerza	Resistencia	Material necesario: Platos, petos, conos, balones.
		Alta	Muy Alta	Alta. Intensidad	
1. EXPLICAR OBETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.					
2. CALENTAMIENTO.					
Exposición			Representación grafica		
<p>-RONDO CON FINALIZACION 4x2+ 1 portero</p> <p>Juego 2x2 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso tras 5 pases seguidos un atacante o un comodin debe desmarcarse en ruptura fuera de la zona central, recibe el pase y buscar una situación de 1 x portero.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo</p> <p>Dimensiones: Zona central: 8X10m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>					
<p>-RONDO CON FINALIZACION 4x2 + 2 porteros</p> <p>Juego 2x2 + 2 comodines de espaldas a portería + 2 porteros</p> <p>El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Dimensiones: 35x20 m (15x15m zona central).</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>					
3.PARTE PRINCIPAL					
Exposición			Representación grafica		
<p>-Ataque: Situación 3 x 1.</p> <p>3 jugadores, x 1 portero+ 1 defensa, Los jugadores atacantes juegan libre de toques con alternancia de juego-corto y largo tratan iniciando desde la posición del delantero centro de combinar rápido y finalizar tirando en la portería.</p> <p>Espacio: 25 m de largo x ancho del campo.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>					

<p>-Ataque: Situación 6 x 2.</p> <p>6 jugadores; el pivote + las 2 medias puntas + 3 delanteros , x 1 Portero + 2 defensas centrales, Los jugadores atacantes juegan libre de toques con alternancia de juego-corto y largo tratan iniciando desde la posición del pivote de combinar rápido y finalizar en la portería.</p> <p>Espacio: 40 m de largo x ancho del campo.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	
<p>Tarea 1</p> <p>Juego 4x4+4 comodines exteriores en las líneas de banda +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11 y sitúa a dos jugadores en campo propio y 2 jugadores en campo contrario, (no pueden salir de esas zonas) el equipo atacante trata de progresar jugando si viene de 2 toques el siguiente jugador a 1 toque y de finalizar en la portería adversaria lo antes posible.</p> <p>Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca portero del equipo que anota.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 30x25m.</p> <p>Duración: 2x5 minutos.</p>	
<p>Tarea 2</p> <p>Juego 4x4+4 comodines exteriores en las líneas de fondo +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11 y sitúa a dos jugadores en campo propio y 2 jugadores en campo contrario, (no pueden salir de esas zonas) el equipo atacante trata de progresar jugando si viene de 2 toques el siguiente jugador a 1 toque y de finalizar en la portería adversaria lo antes posible.</p> <p>Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca portero del equipo que anota.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 30x25m.</p> <p>Duración: 2x5 minutos.</p>	
<p>-Partido Condicionado:</p> <p>Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques con alternancia de juego corto y largo, la finalización solo es válida tras centro desde una zona lateral.</p> <p>El equipo defensor se organiza en un posicionamiento avanzado tratando de evitar la progresión en el juego y recuperar el balón lo antes posible.</p> <p>Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.</p> <p>Tras saque de banda, meta o esquina saca en corto portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 70x55m.</p> <p>Duración: 3x10 minutos.</p>	
<p>4. VUELTA A LA CALMA.</p>	
<p>-Circuito de fuerza base tronco</p>	
<p>-Estiramientos musculares</p>	

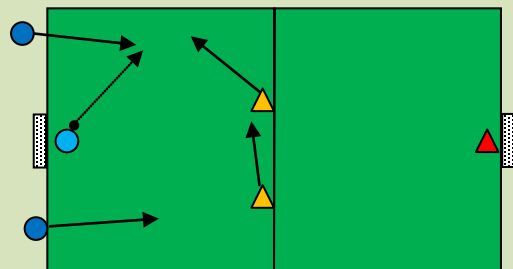
Periodo: Preparatorio.		Mesociclo: 1.		Microciclo: 6.	Sesión: 2.
Momento y Objetivo Ofensivo: Transición defensa-ataque. (Progresión en el juego).				Momento y Objetivo Defensivo: Transición ataque-defensa. (Evitar la progresión en el juego).	
Principios técnico-tácticos Principal: Amplitud, velocidad en el juego. Principios técnico-tácticos Auxiliares: Desmarques, apoyos. Paredes, cambios de orientación, control, pase, tiro.				Principios técnico-tácticos Principal: Marcaje. Principios técnico-tácticos Auxiliares: Posicionamientos, basculaciones, coberturas, anticipación, interceptación.	
Fundamentos de juego: Abrir el campo, Jugar rápido a 1 o 2 toques, pasar raso y fuerte, abrir líneas de pase, pasar y moverse, tras perder el balón tratar de evitar el primer pase del rival.				Fundamentos de juego: Tras perder el balón para la línea, Juntar líneas, Bascular en función de la posición del balón, El más cercano presiona al poseedor el resto cierra líneas de pase (triángulos defensivos), tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona.	
Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.				Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.	
Régimen Físico:		Velocidad	Fuerza	Resistencia	Material necesario: Platos, petos, conos, balones.
		Alta	Muy Alta	Alta. Intensidad	
1. EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.					
2. CALENTAMIENTO.					
Exposición			Representación grafica		
<p>-RONDO CON FINALIZACION 4x2 + 1 portero</p> <p>Juego 4x2, tres equipos de 2 jugadores cada uno, el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, dos equipo atacantes atacante tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor cuando recupera el balón realiza transición rápida con el apoyo del equipo que no pierde la posesión del balón para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 4x2 + 1portero.</p> <p>El equipo que pierde la posesión del balón debe defender la transición defensa-ataque</p> <p>Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperadores el atacante que perdió el balón y el ultimo que le envió pase a este.</p> <p>Dimensiones: Zona central: 10x10 m al borde del área de penalti.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>					
<p>-RONDO CON FINALIZACION 4x2+2 comodines exteriores + 1 portero.</p> <p>Juego 2x2 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti +2 comodines en las zonas laterales, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el equipo defensor trata de recuperar el balón tras lo cual enviar pase en profundidad a las bandas a un comodín exterior y los 2 atacantes y los 2 defensores deben entrar al área de penalti unos para desmarcarse y hacer gol y otros para marcar y evitar el remate.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo</p> <p>Dimensiones: Zona central: 12x12m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>					
3.PARTE PRINCIPAL					
Exposición			Representación grafica		
<p>-TRANSICIONES DEFENSA/ATAQUE</p> <p>Situación 1x1+ 2 porteros, saca portero de un lado a un atacante que sale desde la línea de fondo este trata de superar 1x1 a su adversario jugando con su pierna inhábil y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>- Si hay gol se termina y empieza otro grupo.</p> <p>- Si bloca portero o defensor recuperan el balón, buscar transición defensa-ataque rápida para finalizar en la portería contraria.</p> <p>- Si el balón sale de banda o esquina saca portero que corresponde.</p> <p>Dimensiones: Doble del área de penalti.</p> <p>Repeticiones: 8</p>					

-TRANSICIONES DEFENSA-ATAQUE

Situación 2x2+ 2 porteros, saca portero de un lado a un atacante que sale desde la línea de fondo este trata de superar 2x2 a sus adversarios jugando con sus piernas inhábiles y finalizar tirando en la portería adversaria.

- Si hay gol se termina y empieza otro grupo.
- Si bloca portero o defensores recuperan el balón, buscar transición defensa-ataque rápida para finalizar en la portería contraria.
- Si el balón sale de banda o esquina saca portero que corresponde.

Dimensiones: Doble del área de penalti.
Repeticiones: 8



-ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACION

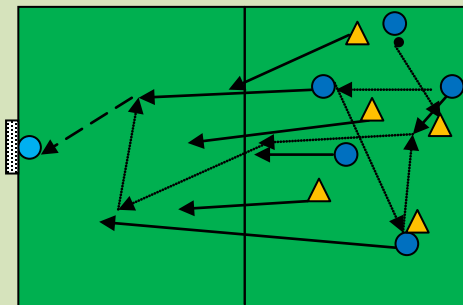
Juego 5x5+ 1 portero, se divide el campo en 2 zonas.

El juego se inicia en la zona alejada a la portería, el equipo en posesión del balón trata de conservarlo y a la señal del entrenador trata de progresar en el juego rápidamente te y finalizar en la portería neutral, si logra finalizar consigue un punto , si logra finalizar con gol 3 puntos , en ambos casos seguiría con la posesión del balón reinándose la tarea en la zona más alejada a la portería , si el equipo defensor recupera el balón en la zona próxima a la portería busca progresión rápida hacia la línea de fondo contraria logrando un punto si un jugador consigue atravesarla conduciendo.

Tras gol en la portería neutral regresan los jugadores a la zona a y saca un jugador del equipo que marco, tras gol en la línea de fondo saca un jugador del equipo que marco.

Tras fueras en la zona a saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zona b regresan los jugadores a la zona a y saca un jugador del equipo al que le corresponde.

Dimensiones: 70x40m.
Duración: 8 minutos.



-ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACION

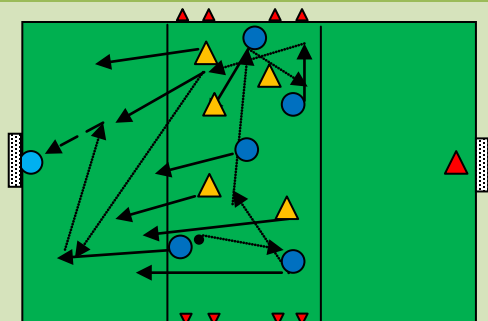
Juego 5x5+ 2 porteros neutrales, se divide el campo en 3 zonas.

El juego se inicia en la zona central(20x40m), el equipo en posesión del balón trata de conservarlo y después de dar 5 pases seguidos trata de progresar en el juego rápidamente te y finalizar en cualquiera de las dos porterías neutrales, si logra finalizar consigue un punto , si logra finalizar con gol 3 puntos , en ambos casos seguiría con la posesión del balón reinándose la tarea en la zona central , si el equipo defensor recupera el balón en una zona próxima a la portería busca progresión rápida hacia la zona central tratando de que un jugador atravesase conduciendo alguna de las 4 porterías pequeñas 2m.

Tras gol en la portería neutral regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo que marco, tras gol en las porterías pequeñas saca un jugador del equipo que marco.

Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zonas próximas a las porterías regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo al que le corresponde.

Dimensiones: 70x40m.
Duración: 8 minutos.



-PARTIDO CONDICIONADO

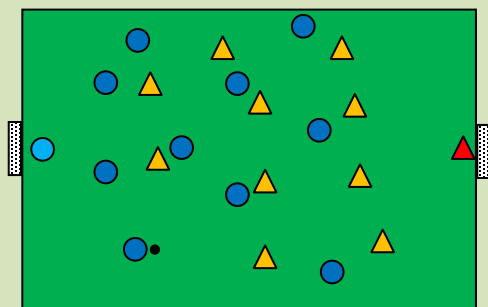
Juego 11x11, cada equipo ataca y defiende una portería de futbol 11, el equipo atacante trata de progresar en el juego (jugando libre de toques) y finalizar tirando en la portería adversaria.

Tras la pérdida del balón solo pueden defender el contraataque aquellos jugadores situados por detrás del balón.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque corto del portero.

Tras saque de banda, meta o esquina saca entrenador desde la línea de medio a un jugador cualquiera situado en campo contrario para transición rápida defensa –ataque.

Dimensiones: 80x65m.
Duración: 3 seriesx8 minutos.
Material: Petos, balones, conos de delimitación.



4. VUELTA A LA CALMA.

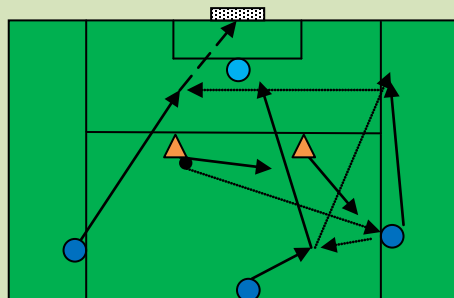
-Circuito de fuerza base tronco

-Estiramientos musculares

Periodo: Preparatorio.		Mesociclo: 1.		Microciclo:4.	Sesión: 2.
Momento y Objetivo Ofensivo: Transición defensa-ataque (Finalización).				Momento y Objetivo Defensivo: Transición ataque-defensa(Evitar el gol)	
Principios técnico-tácticos Principal: Amplitud, velocidad en el juego. Principios técnico-tácticos Auxiliares: Desmarques, apoyos. Paredes, cambios de orientación, control, pase, tiro.				Principios técnico-tácticos Principal: Marcaje. Principios técnico-tácticos Auxiliares: Posicionamientos, basculaciones, coberturas, anticipación, interceptación.	
Fundamentos de juego: Explotar al máximo las posibilidades de finalización, tras el tiro atacar el posible rechace del portero o postes, en los balones laterales llegar al remate no estar esperándolo, ocupar las zonas de remate y rechace.				Fundamentos de juego: Marcar muy de cerca, evitar las faltas si el rival recibe de espaldas, en los balones laterales dar la espalda a la portería para ver balón y rival, despejar a las bandas, tras despeje reducir espacios.	
Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.				Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.	
Régimen Físico:		Velocidad	Fuerza	Resistencia	Material necesario: Platos, petos, conos, balones.
		Alta	Muy Alta	Alta.Intensidad	
1. EXPLICAR OBETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.					
2. CALENTAMIENTO.					
Exposición			Representación grafica		
RONDO CON FINALIZACION 3x1+ 1 portero Juego 3x1 el juego se inicia dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso, el jugador defensor cuando recupera el balón conduce rápido para salir del cuadrado y finalizar tirando en una situación de 1x portero. Tras finalización con o sin gol se reinicia el juego en la zona central ocupando la posición de recuperador el atacante que perdió el balón. Dimensiones: Zona central: 8x8 m al borde del área de penalti. Duración: 8 minutos.					
RONDO 3x1+ 2X1 + 1 Portero Juego 1X1 + 4 comodines; 3 ofensivos situados 2 en el interior del área de penalti y 1 en el lado exterior inferior de la zona central + 1 comodín defensivo en el interior del área de penalti + 1 portero. El juego se inicia en la zona central donde el jugador atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pase cortos a ras de suelo, el jugador defensor trata de recuperar el balón y tras lograrlo enviar el pase a los 2 atacantes situados en el área para que busquen finalización rápida en una situación favorable de 2x1. Tras gol se cambia la posesión del balón. Tras fueras o parada del portero la tarea se reinicia con cambio de posesión del balón. Dimensiones: 8X8 zona central a 20 metros de la portería. Duración : 8 minutos					
3.PARTE PRINCIPAL					
Exposición			Representación grafica		
-TRANSICION DEFENSA/ATAQUE Situación 2x2 + 1 portero, se sitúan 2 atacantes enfrente a los dos defensores, un defensor envía balón al cualquiera de los 2 atacantes, reducen espacio y tratan mediante un marcaje zonal de evitar la progresión en el juego, los atacantes tras hacerse con el balón buscan transitar rápidamente y finalizar en la portería. Tiene que finalizar antes de que trascurren 8 segundos desde la recuperación del balón. Repeticiones: 10. Dimensiones: 30 x 40m.					

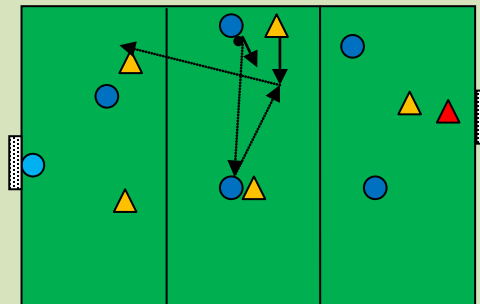
-TRANSICION DEFENSA/ATAQUE

Situación 3x2+ 1 portero ,se sitúan los jugadores en grupos de 3 formando una línea de 3 delanteros x 2 defensa + 1portero
Un defensor envía balón a cualquiera de los 3 atacantes, reducen espacio y tratan mediante un marcaje zonal de evitar la progresión en el juego, los atacantes tras hacerse con el balón buscan transitar rápidamente y finalizar en la portería.
Tiene que finalizar antes de que trascurren 8 segundos desde la recuperación del balón.
Repeticiones: 10.
Dimensiones: 40 x ancho del campo.



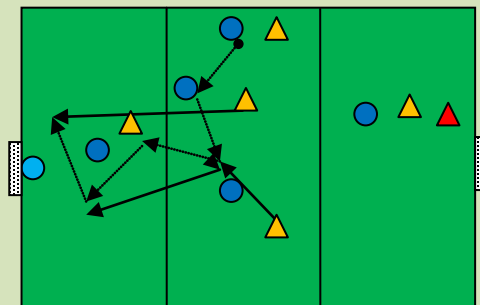
-ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACION

Juego 7x7+ 2 porteros, se divide el campo en 3 zonas. En la zona central cada equipo sitúa a 2 jugadores, en la zona defensiva a 1 jugador y en la zona de ataque a 2 jugadores .Los jugadores no pueden salir nunca de sus zonas.
El juego se inicia en la zona central 30x40m, el equipo en posesión del balón trata de conservarlo, el equipo defensor trata de recuperarlo en el momento que lo consigue envía pase a uno de los 2 compañeros situados en la zona de ataque para que busquen 2x1 y finalización rápida.
Tras gol en una portería regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo que marco, tras recuperación del balón del jugador defensor en su zona próxima a la portería envía pase a los compañeros de la zona central los cuales tratan de conservar el balón, los jugadores que se incorporan tras finalización o pérdida del balón deben regresar rápidamente a la zona central.
Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zonas próximas a las porterías se reinicia la tarea en la zona central con posesión del equipo al que le correspondía el saque.
Dimensiones: 50x35
Duración: 2x5 minutos



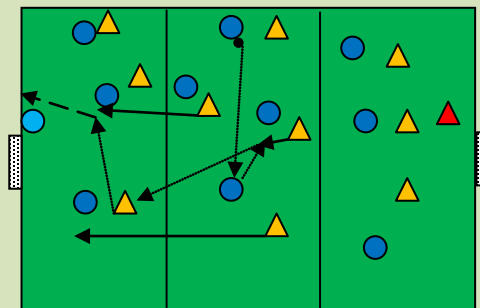
-ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACION

Juego 5x5+ 2 porteros, se divide el campo en 3 zonas. En la zona central cada equipo sitúa a 3 jugadores y en las próximas a las porterías 1x1(En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas)
El juego se inicia en la zona central (20x35m), el equipo en posesión del balón trata de conservarlo, el equipo defensor trata de recuperarlo en el momento que lo consigue envía pase al compañero situado en la zona de ataque y dos jugadores de la zona central se incorporan rápidamente a la zona próxima a la portería para buscar 3x1 y finalización rápida.
Tras gol en una portería regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo que marco, tras recuperación del balón del jugador defensor en su zona próxima a la portería envía pase a los compañeros de la zona central los cuales tratan de conservar el balón, los jugadores que se incorporan tras finalización o pérdida del balón deben regresar rápidamente a la zona central.
Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zonas próximas a las porterías regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo al que le corresponde.
Dimensiones: 50x35m.
Duración: 2x 5 minutos.



-PARTIDOS CONDICIONADOS

Juego 10X10+ 2 porteros, se divide el campo en 3 zonas. En la zona central cada equipo sitúa a 4 jugadores, en la zona defensiva a 3 jugadores y en la zona de ataque a 3 jugadores .En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas.
El juego se inicia en la zona central 30x40m, el equipo en posesión del balón trata de conservarlo, el equipo defensor trata de recuperarlo en el momento que lo consigue envía pase a uno de los 2 compañeros situados en la zona de ataque y dos jugadores de la zona central se incorporan rápidamente a la zona próxima a la portería para buscar 5X3 y finalización rápida.
Tras gol en una portería regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo que marco, tras recuperación del balón del jugador defensor en su zona próxima a la portería envía pase a los compañeros de la zona central los cuales tratan de conservar el balón, los jugadores que se incorporan tras finalización o pérdida del balón deben regresar rápidamente a la zona central.
Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zonas próximas a las porterías se reinicia la tarea en la zona central con posesión del equipo al que le correspondía el saque.
Dimensiones: 70x40m.
Duración: 3X10 minutos.



4. VUELTA A LA CALMA.

-Circuito de fuerza base tronco

-Estiramientos musculares

EL MICROCICLO

Concepto:

Son estructuras de organización de entrenamiento de corta duración (1 semana) y están constituidos por varias sesiones de entrenamiento.

Consideraciones:

El fútbol presentan a diferencia de otras especialidades deportivas periodos muy cortos de preparación y periodos muy largos de competición por lo tanto debemos buscar planificaciones específicas que permitan por un lado en la fase de preparación adquirir un elevado nivel de rendimiento en todas las capacidades que nuestro modelo de juego requiere y en la fase de competición mantenerlo de una manera regular a lo largo del periodo competitivo.

Los objetivos de los microciclos deben ser de carácter táctico y los podemos organizar de tal manera que en cada sesión que forma parte del trabajo semanal realicemos tareas para los momentos y objetivo del juego diferentes o también podemos organizarlos como unidades didácticas en las que a cada semana le asignaremos un momento del juego y todas las sesiones de entrenamiento se realizaran para perfeccionar de una manera integrada aspectos técnicos-tácticos –físicos y psicológicos relativas al mismo.

El régimen de contenidos de carácter técnico-táctico a desarrollar a lo largo del microciclo debe organizarse en función de los cuatro momentos del juego, los objetivos a desarrollar en los mismos, los principios tácticos, las experiencias de los partidos de competición y de las necesidades concretas del próximo partido.

Tipos de microciclos:

Existen dos tipos de microciclos en relación al periodo de competición en el que se desarrollan cada uno de ellos:

MICROCICLO DE PREPARACION

Este microciclo representa las primeras semanas de entrenamiento del equipo y en el mismo buscaremos como objetivos principales:

- La adaptación fisiológica del organismo a los esfuerzos propios del fútbol después de un periodo de vacaciones activas.
- Creación de un patrón de entrenamiento semanal y adaptación al mismo.

-Iniciación al desarrollo modelo táctico de juego y los principios tácticos más importantes.

-Cohesión grupal, al equipo pueden llegar cuerpo técnico y jugadores nuevos, emplearemos estas semanas para favorecer la integración de los jugadores en la idea táctica del entrenador.

-Consideraciones:

Desde las primeras semanas de entrenamiento considero que la preparación debe entender como un proceso específico y debemos desde el primer momento desarrollar entrenamientos de carácter táctico orientados a conocer y perfeccionar el modelo de juego y los sistemas que vamos a utilizar en la competición.

En las épocas de precompetitivas existen mayores posibilidades de entrenar en doble sesión (equipos profesionales) o mas días a la semana (equipos semi-profesionales) y ese mayor volumen de sesiones deben ser aprovechados para elevar la cohesión táctica de los jugadores en relación al tipo de juego que le equipo va a desarrollar en la competición.

El régimen de contenidos de carácter técnico-táctico a desarrollar a lo largo de esto microciclos debe organizarse en función de los cuatro momentos del juego iniciando entrenamientos orientados a la mejora del comportamiento táctico antes los cuatro momento del juego, los objetivos a desarrollar en los mismos, los principios tácticos de aplicación...y de todas las capacidades asociadas al modelo de juego.

El régimen de carácter condicional y psicológico debe organizarse teniendo en cuenta que al no existir partido de competición se puede generar un estado de mayor cansancio físico y mental sin que este tenga una repercusión en los resultados deportivos ya que en las épocas de precompetitivas existen mayores posibilidades de entrenar en doble sesión (equipos profesionales) o mas días a la semana (equipos semi-profesionales) y ese mayor volumen de sesiones deben ser aprovechados para elevar la cohesión táctica de los jugadores en relación al tipo de juego que le equipo va a desarrollar en las competición

Además de las sesiones de entrenamiento el partido de preparación en esta época será muy importante para progresivamente ir alcanzando el ritmo de competición.

EJEMPLO DE DISTRIBUCION SEMANAL

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Descanso	Sesión 1	Sesión 3	Sesión 5	Descanso	Sesión 7	Partido
Descanso	Sesión 2	Sesión 4	Partido	Sesión 6	Sesión 8	

ESTRUCTURA DE CONTENIDOS MICROCIclo PREPARACION

		SESION 1	SESION 2	SESION 3	SESION 4	SESION 5
OBJETIVOS TACTICOS		PERFECCIONAMIENTO PRINCIPIOS TACTICOS	PERFECCIONAMIENTO PRINCIPIOS TACTICOS	PERFECCIONAMIENTO PRINCIPIOS TACTICOS	PERFECCIONAMIENTO PRINCIPIOS TACTICOS	PERFECCIONAMIENTO PRINCIPIOS TACTICOS
CONTENIDOS TECNICO-TACTICOS	CALENTAMIENTO	RONDOS	RONDOS	RONDOS	RONDOS	RONDOS
	PARTE PRINCIPAL	SITUACIONES DE JUEGO	PARTIDOS CONDICIONADOS	SITUACIONES JUEGO POCOS JUGADORES	PARTIDOS CONDICIONADOS	SITUACIONES DE JUEGO
		JUEGOS DE POSICION	TACTICAS FIJAS	TAREAS CON O SIN FINALIZACION POCOS JUGADORES	TACTICAS FIJAS	PARTIDOS LIBRES
	VUELTA CALMA	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS
ORGANIZACION DE LASTAREAS	JUGADORES	RONDOS	4X2: 5X 2 : 6X2	7x2:8x2	3X1: 4X,2	7x2:8x2
		SIT.JUEGO	6X4: 8X6: 11X8	1x1:2x1:2x2 ...		11x1:11x2: 11x3
		J.POSICION	7X3:8X3			
		TAREAS		3X3:4X4:5X5		
		PAR.CON-LIB		11x11; 11x10	11x11; 11x10	11x11
		TAC.FIJA		11x1	11x1	
	ESPACIOS	RONDOS	8X8m	8x8m	6X6M	8x8m
		SIT.JUEGO	1/2 : 2/3 campo			1/2 : 2/3 campo
		J.POSICION	15X15M			
		TAREAS		20X20: 25X25M 25X20: 30X25M.		
		PAR.CON		½ campo	½ campo	½ campo
		TAC.FIJA		½ campo	½ campo	
	T.T.R.A.B.A.J.O	RONDOS	2X10 ' -	2x8 ' -	2X6' -	2X10 ' -
		SIT.JUEGO		2X20x20-40"	16X5-10" 20-40"	30-40x15-20" 15-20"
		J.POSICION	3X10'	2'		
		TAREAS			4 X5' 3'	
		PAR.CON-LIB		4x10 2'		4X10' 2'
		TAC.FIJA	30' -		30' -	
CONTENIDOS CONDICIONALES	FUERZA	FUERZA-RESISTENCIA BAJA INTENSIDAD	FUERZA EXPLOSIVA MEDIA INTENSIDAD	FUERZA-EXPLOSIVA ALTA INTENSIDAD		FUERZA-RESISTENCIA BAJA INTENSIDAD
	VELOCIDAD	VELOCIDAD-RESISTENCIA BAJA INTENSIDAD	VELOCIDAD-RESISTENCIA MEDIA INTENSIDAD	VELOCIDAD-RESISTENCIA MEDIA INTENSIDAD	COMPETICION	VELOCIDAD -RESISTENCIA BAJA INTENSIDAD
	RESISTENCIA	CAP.AEROBICA	CAP.ANAEROBICA ALACTICA COMPETICION	POT.ANA.ALACTICA POT.AEROBICA	COMPETICION	CAP.AEROBICA
CONTENIDOS PSICOLOGICOS	ATENCION Y CONCENTRACION	ALTA INTENSIDAD	COMPETICION	ALTA INTENSIDAD	COMPETICION	BAJA INTENSIDAD

				PARTIDO PRACTICA		SESION 6		SESION 7		SESION 8		PARTIDO PRACTICA	
OBJETIVOS TACTICOS						RECUPERACION		PERFECCIONAMIENTO PRINCIPIOS TACTICOS		PERFECCIONAMIENTO PRINCIPIOS TACTICOS			
CONTENIDOS TECNICO-TACTICOS	CALENTAMIENTO				RONDOS		RONDOS		RONDOS				
	PARTE PRINCIPAL				JUEGOS DE POSICION		SITUACIONES JUEGO POCOS JUGADORES		PARTIDOS CONDICIONADOS				
					TACTICAS FIJAS		TAREAS CON O SIN FINALIZACION POCOS JUGADORES		TACTICAS FIJAS				
	VUELTA CALMA				ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS				
ORGANIZACION DE LASTAREAS	JUGADORES	RONDOS		6X2-8X2		3X1; 4X2		7x2-8x2					
		SIT.JUEGO				2X1; 3X2; 4X3:5X4							
		J.POSICION		6X3:7X3									
		TAREAS				3X3-4X4-5X5							
		PAR.CON-LIB		11X11				11x11; 11x10		11X11			
	ESPACIOS	TAC.FUJA		11x1				11x1					
		RONDOS		8x8m		6X6M		8x8m					
		SIT.JUEGO											
		J.POSICION		15x15m									
		TAREAS				20X20; 25X25M 25X20; 30X25M.							
	T.T.R.A.B.A.J.O	PAR.CON		1/1 campo.						½ campo		1/1 campo.	
		TAC.FUJA								½ campo			
		RONDOS				2x10'		- 2X6'		- 2X8'			
		SIT.JUEGO						16X5-10"		20-40"			
		J.POSICION		3x10'									
		TAREAS						4 X5'		3'			
CONTENIDOS CONDICIONALES	FUERZA				FUERZA-RESISTENCIA BAJA INTENSIDAD		FUERZA-EXPLOSIVA ALTA INTENSIDAD		COMPETICION				
	VELOCIDAD				VELOCIDAD – RESISTENCIA BAJA INTENSIDAD		VELOCIDAD-RESISTENCIA MEDIA INTENSIDAD		COMPETICION				
	RESISTENCIA				CAP.AEROBICA		POT.ANA.LACTICA POT.AEROBICA		COMPETICION				
CONTENIDOS PSICOLOGICOS	ATENCION Y CONCENTRACION				BAJA INTENSIDAD		ALTA INTENSIDAD		COMPETICION				

A CONTINUACION VEMOS UN EJEMPLO TEORICO Y PRACTICO DE UN MICROCICLO DE COMPETICION

PRIMERA SESION SEMANAL

-OBJETIVO:

Perfeccionamiento de un determinado momento, objetivo o principio de juego en situaciones de alta intensidad física y alta intensidad psicológica.

-CONSIDERACIONES:

La primera sesión semanal después de un día de descanso irá destinada a la activación de los jugadores con la realización de tareas de baja intensidad física relacionadas con la circulación –recuperación del balón y la mejora de las acciones conjuntas a balón parado.

-CONTENIDOS DE LA SESION:

Calentamiento	Parte Principal	Vuelta a la calma
Rondós	Juegos de Posición	Ejercicios de estiramientos
Ejercicios de estiramientos	Táctica Fija	

- ESTRUCTURA DE LA SESION:

1. Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión

2. Calentamiento:

Rondós de posesión – recuperación del balón con el empleo de un reducido número de jugadores (4x2; 5x2...), los jugadores ofensivos podrán ubicarse en las esquinas, lados exteriores o en el interior del cuadrado y con una circulación rápida del balón en un espacio muy reducido tratan de mantener la posesión contra 2 defensores que intentaran recuperarlo.

-Ejercicios de estiramientos musculares

3. Parte principal:

-Situaciones de juego de ataque –defensa o transiciones en función del objetivo de la sesión de máxima intensidad y corta duración (capacidad anaeróbica aláctica) con un fuerte predominio de acciones de fuerza coordinación tales como (sprint cortos, frenadas, cambios de dirección, saltos....) y empleo de un elevado número de jugadores (6x5; 8x6...) trabajo con una o dos líneas.

Estas situaciones las repetiremos varias veces con tiempos de recuperación variables.

-Juegos de posición utilizaremos un elevado número de jugadores (9-16), los jugadores ofensivos tendrán dos roles, unos apoyaran con movimientos limitados desde las esquinas o en los lados exteriores del espacio de juego y otros apoyaran con movimientos libres desde el interior del cuadrado contra 3-4 jugadores que intentaran recuperarlo

La circulación del balón se va a producir en situaciones de superioridad numérica, debemos evitar las situaciones de 1x1 ya que elevan la frecuencia cardiaca y alejan la tarea del objetivo propuesto.

Los jugadores defensivos buscaran la recuperación del balón mediante anticipaciones e interceptaciones de una manera organizada formando triángulos defensivos, deben evitar la realización de entradas y carreras a máxima intensidad.

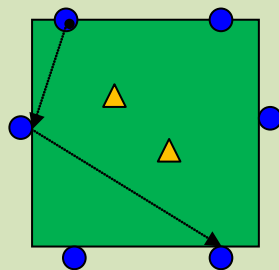
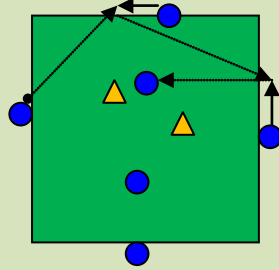
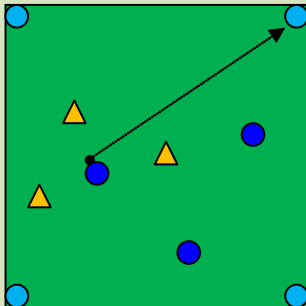
Organizaremos a los jugadores en equipos de 3 o 4 jugadores cada uno y en cada juego utilizaremos un número de jugadores en función de comodines.

-Tácticas fijas; Realizaremos tareas para mejorar la coordinación de los jugadores en las acciones a balón parado ofensivas o defensivas

4. Vuelta a la calma:

Ejercicios de fuerza compensatoria Juegos (abdominales)

Ejercicios de estiramientos.

Periodo: Preparatorio.	Mesociclo: 1.	Microciclo:3.	Sesión: 1.
Momento y objetivo ofensivo: ATAQUE (Mantener la posesión del balón).		Momento y Objetivo Defensivo: DEFENSA (Recuperar el balón).	
Principios técnico-tácticos: Movilidad Constante(apoyos, desmarques) y velocidad en la circulación del balón (paredes, cambios de orientación)		Principios técnico-tácticos: Marcaje Zonal, presión defensiva y orientación defensiva.	
Fundamentos del juego: Jugar rápido recibir de un lado y buscar otro, pases cortos a ras de suelo, tocar y moverse, ofrecerse constantemente.		Fundamentos del juego: bascular juntos en función del balón, evitar el pase interior, uno entra el resto se reparte el espacio (triángulo defensivo).	
Principios Psicológicos: Atención, concentración, confianza.		Principios Psicológicos: Atención, concentración, sacrificio, agresividad.	
Principios condicionales: Fuerza explosiva, capacidad anaeróbica aláctica, capacidad aeróbica.		Material necesario: Porterías futbol-11, platos, balones y casacas.	
1. EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.			
2. CALENTAMIENTO.			
Exposición		Representación grafica	
-RONDOS 6x2 Juego 6x2, 6 atacantes situados en los lados exteriores del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. -Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
-RONDOS 6x2 Juego 6x2, 6 atacantes situados 4 en los lados exteriores del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. -Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura. Dimensiones: 8x8m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
Exposición		Representación grafica	
-JUEGOS DE POSICION Juego 3X3 + 4 comodines, el equipo atacante sitúa a sus 3 jugadores en el interior del cuadrado, los 4 comodines se sitúan en las esquinas del mismo. El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón. Tras recuperación del balón cambio defunciones y posiciones entre los equipos. -Pautas de ataque: se juega máximo a 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse. Pautas defensa: escalonarse el más cercano presiona al poseedor del balón los otros dos cobertura (triángulos defensivos), obligar a jugar por fuera (no pases interiores), tratar de anticiparse, comunicación. Dimensiones: 15x15m. Duración: 10 minutos.			

-JUEGO 7X3

Juego 3X3 + 4 comodines, el equipo atacante sitúa a sus 3 jugadores en el interior del cuadrado, los 4 comodines se sitúan en los lados exteriores del mismo.

El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón.

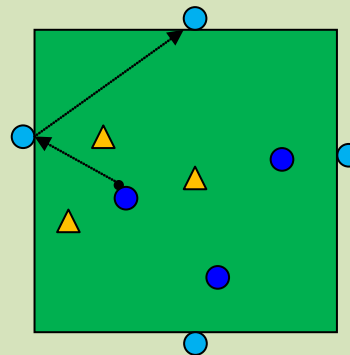
Tras recuperación del balón cambio defunciones y posiciones entre los equipos.

-Pautas de ataque: se juega máximo a 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.

Pautas defensa: escalonarse el más cercano presiona al poseedor del balón los otros dos cobertura (triángulos defensivos), obligar a jugar por fuera (no pases interiores), tratar de anticiparse, comunicación.

Dimensiones: 15x15m.

Duración: 10 minutos.



-JUEGO 7X3

Juego 3X3 + 4 comodines, el equipo atacante sitúa a 1 jugador en el interior del cuadrado y a 2 en lados exteriores, los 4 comodines se sitúan en las esquinas del mismo.

El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón.

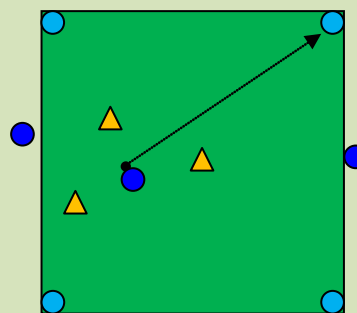
Tras recuperación del balón cambio defunciones y posiciones entre los equipos.

-Pautas de ataque: se juega máximo a 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.

Pautas defensa: escalonarse el más cercano presiona al poseedor del balón los otros dos cobertura (triángulos defensivos), obligar a jugar por fuera (no pases interiores), tratar de anticiparse, comunicación.

Dimensiones: 15x15m.

Duración: 10 minutos.



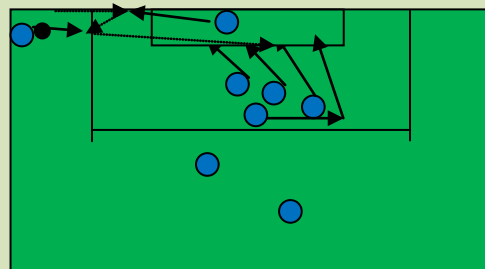
-SAQUES DE ESQUINA

Saque corto, pared y centro a 1 o 2 palo donde se reparten las zonas de remate 4 jugadores (estos entran a remate a partir de la devolución de la pared)

Dos jugadores al borde del área para recoger rechaces.

Dos jugadores + 1 portero vigilan rival y espacios alejados al saque.

Repeticiones: 10 x cada lado.



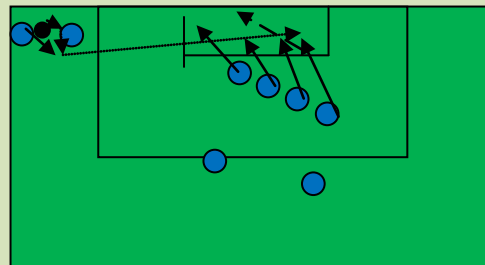
-SAQUE DE ESQUINA

Saque muy corto, 2 x1 y centro a 1 o 2 palo donde se reparten las zonas de remate 4 jugadores (estos entran a remate a partir del 2x1)

Dos jugadores al borde del área para recoger rechaces.

Dos jugadores + porteros vigilan rival y espacios alejados al saque.

Repeticiones: 10 x cada lado.



4. VUELTA A LA CALMA.

-Circuito de fuerza base tronco

-Estiramientos musculares

SEGUNDA SESION SEMANAL

-OBJETIVO:

Perfeccionamiento de un determinado momento, objetivo o principio de juego en situaciones de competición.

-CONSIDERACIONES:

La segunda sesión semanal irá destinada al trabajo táctico colectivo con todas las líneas de juego con la realización de partidos condicionados orientados a los momentos de ataque, defensa o transiciones y al perfeccionamiento de las acciones balón parado.

-CONTENIDOS DE LA SESION:

Calentamiento	Parte Principal	Vuelta a la calma
Rondós	Partidos Condicionados	Ejercicios de estiramientos
Ejercicios de estiramientos	Tácticas fijas	

- ESTRUCTURA DE LA SESION:

1. Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión

2. Calentamiento:

Rondós de posesión – progresión o finalización con el empleo de un amplio número de jugadores (7x2; 8x2 ..), los jugadores ofensivos podrán ubicarse en las esquinas, lados exteriores o en el interior del cuadrado y con una circulación rápida del balón en un espacio muy reducido tratan de mantener la posesión, progresar o finalizar contra varios defensores que intentaran recuperarlo.

-Ejercicios de estiramientos musculares

3. Parte principal:

-Situaciones de juego de ataque –defensa o transiciones en función del objetivo de la sesión de máxima intensidad y corta duración (capacidad anaeróbica aláctica) con un fuerte predominio de acciones de fuerza coordinación tales como (sprint cortos, frenadas, cambios de dirección, saltos....) y empleo de un elevado número de jugadores (6x5; 8x6...) trabajo con una o dos líneas.

Estas situaciones las repetiremos varias veces con tiempos de recuperación variables

-Partidos condicionados de media duración y alta intensidad en espacio amplio (capacidad mixta aeróbica- anaeróbica), utilizaremos un elevado número de jugadores 11x11 con sus variantes de superioridad o inferioridad numérica (11x10, 11x9, 11x8, 11x7).

Fraccionaremos la duración de los partidos en varias partes para logran una mayor capacidad de concentración de los jugadores y una mayor intensidad, en relación al espacio de juego no utilizaremos la totalidad del campo para conseguir una mayor densidad de las acciones.

En relación a la continuidad de las interrupciones tras saques de meta, esquina, banda, gol.... Tendremos dos opciones con efectos diferentes la primera realizar los saques (se para en exceso) la segunda facilitar una norma de continuidad tras estas acciones que favorezca el desarrollo del momento de juego elegido para esa sesión de entrenamiento (mayor continuidad).

4. Vuelta a la calma:

Ejercicios de fuerza compensatoria Juegos (abdominales)

Ejercicios de estiramientos.

Periodo: Preparatorio.		Mesociclo: 1.		Microciclo: 3.		Sesión: 2.	
Momento y objetivo ofensivo: ATAQUE (Progresar en el juego)).				Momento y Objetivo Defensivo: DEFENSA (Evitar la progresión en el juego.)			
Principios técnico-tácticos: Amplitud, movilidad constante y velocidad en la circulación del balón.				Principios técnico-tácticos: Marcaje Zonal, presión defensiva y orientación defensiva.			
Fundamentos del juego: Abrir el campo, jugar rápido, recibir de un lado y buscar otro, pases cortos a ras de suelo, tocar y moverse, ofrecerse constantemente.				Fundamentos del juego: Posicionamiento avanzado, bascular juntos en función del balón, evitar los pases interiores, uno entra el resto se reparte el espacio (triángulo defensivo).			
Principios Psicológicos: Atención, concentración, confianza.				Principios Psicológicos: Atención, concentración, sacrificio, agresividad.			
Principios condicionales: Potencia anaeróbica aláctica, Resistencia especial de competición.				Material necesario: Porterías fútbol-11, platos, balones y casacas.			
1. EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESIÓN.							
2. CALENTAMIENTO.							
Exposición				Representación gráfica			
<p>-RONDOS</p> <p>Juego 2x2 + 3 comodines .Se divide un rectángulo de 8x16 en 2 zonas de 8x8. 2 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado (laterales) + 3 comodines situados: 1 en el lado inferior + 1 en el interior del cuadrado con movimiento libre + 1 en el lado superior del 2 cuadrado x 2 defensores.</p> <p>El juego se inicia en el cuadrado 1 donde 4 atacantes tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques en esa zona contra 2 defensores que tratan de recuperarlo y antes del 5 pase deben enviárselo al comodín situados en la zona 2 tras lo cual los 6 jugadores m(4 atacantes y 2 defensores) progresan y se pasan a la zona 2 donde el equipo en posesión del balón trata de mantenerlo ahora en una situación de 5x2 hasta que los defensores lo recuperen.</p> <p>Tras recuperación defensiva siempre se vuelve a iniciar en el cuadrado 1</p> <p>Dimensiones : 8x16 m</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>							
<p>-RONDOS</p> <p>Juego 7x2. Se divide un rectángulo de 8x16 en 2 zonas de 8x8. 7 atacantes situados en los lados exteriores de los 2 cuadrados x 2 defensas que deben defender en el interior del cuadrado en el que está el balón.</p> <p>El juego se inicia en el cuadrado 1 donde 4 atacantes tratan de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques en esa zona contra 2 defensores que tratan de recuperarlo y antes del 5 pase deben enviarlo a la zona 2 .</p> <p>Tras recuperación defensiva pasan a defender el atacante que pierde el balón y el último que le envió pase</p> <p>Dimensiones : 8x16 m</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>							
3.PARTE PRINCIPAL							
Exposición				Representación gráfica			
<p>ATAQUE FASE FINALIZACION 6X5</p> <p>Juego 3 jugadores de la línea de delanteros + 2 medias puntas+ 1 pivote x 4 defensas buscan progresar en el juego iniciando desde la posición del pivote y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.</p> <p>-Pautas ofensivas: Se juega a máximo 2 toques, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro, 12 pases para poder finalizar.</p> <p>-Pautas defensas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, forzar en juego del rival hacia fuera del bloque defensivo, evitar el pase entre defensores, en el momento que pasa el pivote reducen espacio saliendo desde la frontal del área de penalti, no ir a las bandas proteger la portería, dan la espalda a la portería en los centros laterales.</p> <p>Espacio: 1/ 2 campo.</p> <p>Repeticiones : 20</p>							

ATAQUE FASE FINALIZACION 8X7

Juego 3 jugadores de la línea de delanteros + 2 medias puntas+ 1 pivote+2 laterales x 4 defensas + 2 pivotes buscan progresar en el juego iniciando desde la posición del pivote y finalizar tirando en la portería adversaria.

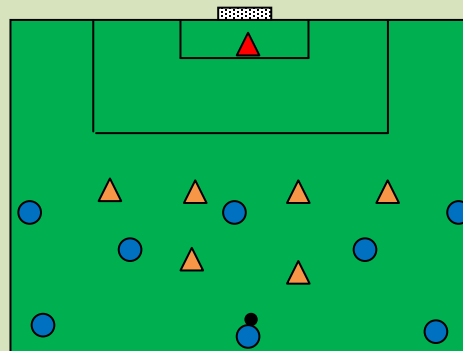
Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.

-Pautas ofensivas: Se juega a 2 toques en la primera zona y libre en la 2 zona,, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro, buscar superioridad numérica en las bandas 2x1, 12 pases seguidos para poder finalizar .

-Pautas defensas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, forzar en juego del rival hacia fuera del bloque defensivo, evitar el pase entre defensores, en el momento que pasa el pivote reducen espacio saliendo desde la frontal del área de penalti, dar la espalda a la portería en los centros laterales.

Espacio: ½ Campo.

Repeticiones : 20



PARTIDOS CONDICIONADOS

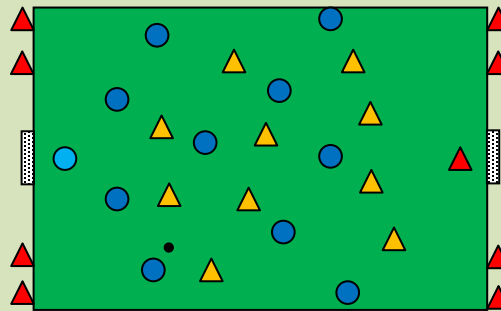
Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando a máximo 2 toques y finalizar tirando o en la portería adversaria o en las 2 porterías pequeñas 2m situadas en las esquinas del campo.

Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.

Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: ½ campo.

Duración: 2x10 minutos.



PARTIDOS CONDICIONADOS

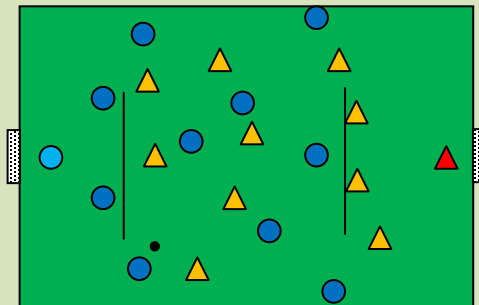
Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando a máximo 2 toques (no pudiendo pasar el balón a través de las porterías marcadas de 20m situadas a 25 m de las líneas de fondo) y finalizar tirando en la portería adversaria.

Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.

Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: ½ campo.

Duración: 2x10 minutos.



4. VUELTA A LA CALMA.

-Círculo de fuerza base tronco

-Estiramientos musculares

TERCERA SESION SEMANAL

-OBJETIVO:

Perfeccionamiento de un determinado momento, objetivo o principio de juego en situaciones de máxima intensidad física y alta intensidad psicológica.

-CONSIDERACIONES:

La cuarta sesión semanal será la más intensa a nivel neuromuscular de la semana para ellos utilizaremos tareas de corta duración y altísima intensidad con la participación de un reducido número de jugadores.

Las tareas tendrán un carácter técnico-táctico con una implicación muy importante de esfuerzos de fuerza –coordinación en situaciones reales de juego, un elevado número de repeticiones por jugador de las acciones técnico-tácticas a mejorar con desarrollo de las tareas y un elevado desgaste emocional.

-CONTENIDOS DE LA SESION:

Calentamiento	Parte Principal	Vuelta a la calma
Rondós	Situaciones de juego	Ejercicios de fuerza compensatoria
Ejercicios de estiramientos	Tareas con o sin finalización	Ejercicios de estiramientos
Ejercicios generales		

-ESTRUCTURA DE LA SESION:

1. Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión.

2. Calentamiento:

-Rondós de posesión – recuperación del balón con el empleo de un reducido número de jugadores (3x1; 4x2; 5x2..), los jugadores ofensivos podrán ubicarse en las esquinas, lados exteriores o en el interior del cuadrado y con una circulación rápida del balón en un espacio muy reducido tratan de mantener la posesión contra 1-2 defensores que intentaran recuperarlo.

-Ejercicios de estiramientos musculares

-Ejercicios generales de calentamiento específico del tren inferior, al tener la sesión de entrenamiento una carga muy fuerte de fuerza coordinación es necesario para evitar lesiones un buen calentamiento de los musculo que van a ser demandados.

3. Parte principal; la dividiremos en tres partes:

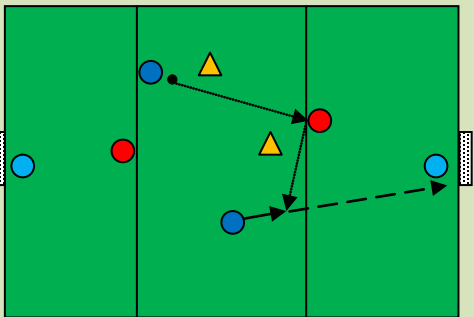
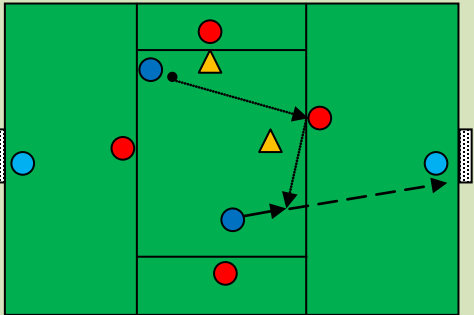
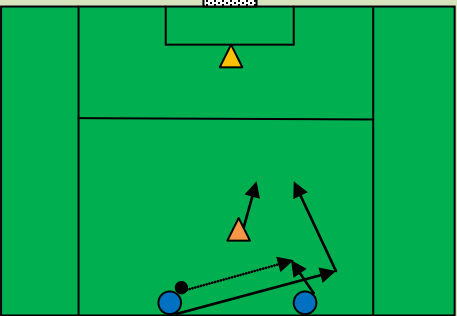
-Situaciones de juego de ataque –defensa o transiciones en función del objetivo de la sesión de máxima intensidad y muy corta duración (potencia y capacidad anaeróbica aláctica) con un fuerte predominio de acciones de fuerza coordinación tales como (sprint cortos, frenadas, cambios de dirección, saltos....) y empleo de un reducido número de jugadores (1x1; 2x1; 2x2...)

Estas situaciones las repetiremos varias veces con tiempos de recuperación variables y en las mismas emplearemos un reducido número de jugadores.

-Tareas con o sin finalización en función del objetivo de juego de la sesión de corta duración y alta intensidad en espacios reducidos (potencia aeróbica), utilizaremos un reducido número de jugadores (3x3; 4x4; 5x5...) con el objetivo de lograr una mayor densidad de esfuerzo de carácter condicional-psicológico y de las repeticiones técnico-tácticas del principio de juego a mejorar.

4. Vuelta a la calma:

Ejercicios de fuerza compensatoria (abdominales) y estiramientos.

Periodo: Preparatorio.	Mesociclo: 1.	Microciclo: 3.	Sesión: 3.
Momento y Objetivo Ofensivo: Ataque (Finalización)		Momento Y Objetivo Defensivo: Defensa(Evitar el gol)	
Principios técnico-tácticos Principal: Paredes, Progresión de jugadores. Principios técnico-tácticos Auxiliares: Desmarques, Apoyos, cambios de orientación, control, pase, tiro.		Principios técnico-tácticos Principal: Marcaje. Principios técnico-tácticos Auxiliares: Coberturas, anticipaciones, interceptaciones, despejes.	
Fundamentos de juego: Explotar al máximo las posibilidades de finalización, tras el tiro atacar el posible rechace del portero o postes, en los balones laterales llegar al remate no estar esperándolo, ocupar las zonas de remate y rechace.		Fundamentos de juego: Marcar muy de cerca, evitar las faltas si el rival recibe de espaldas, en los balones laterales dar la espalda a la portería para ver balón y rival, despejar a las bandas, tras despeje reducir espacios.	
Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.		Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.	
Principios condicionales: Pot. Anaeróbica alactica, potencia aeróbica.		Material necesario: Platos, petos, conos, balones.	
1. EXPLICAR OBETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.			
2. CALENTAMIENTO.			
Exposición		Representación grafica	
-RONDO s Juego 2x2 + 2 comodines de espaldas a portería + 2 porteros El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central. Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central. Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central. Dimensiones: 35x15m (15x15m zona central). Duración: 8 minutos.			
-RONDOS Juego 2x2 + 4 comodines+ 2 porteros, cada equipo sitúa a sus 2 jugadores en el interior del cuadrado central, los 4 comodines situados en los lados exteriores y de espalda a la portería). El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de progresar en el juego y finalizar tirando en cualquiera de las dos porterías desde el interior de la zona central. Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central. Tras finalización con gol el juego se reinicia con balón en posesión del equipo ofensivo en el interior de la zona central. Dimensiones: 35x20 m (15x15 m zona central). Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
Exposición		Representación grafica	
-DEFENSA Situación 2x1 frontal+ 1 portero, el poseedor del balón y otro atacante salen desde la línea del centro del campo con el balón dominado trata de progresar y finalizar en la portería, el defensor a 10 m de distancia trata de evitar la progresión en el juego y recuperar el balón. Tras recuperación defensiva o finalización ofensiva se reinicia la tarea. -Pautas defensa: Temporalizar, orientar la entrada rodeando al poseedor del balón para reducir a 1x1, no salir a presionar fuera del eje central (proteger la portería),si lo desbordan y sale el portero permutar con este , portero atento a cubrir la espalda del defensor. Dimensiones: 50 x40m. Repeticiones : 15			

-DEFENSA

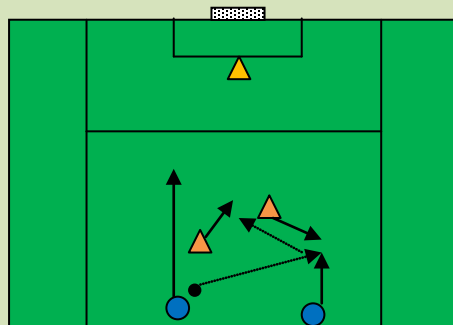
Situación 2x2 frontal+ 1 portero , el poseedor del balón y otro atacante salen desde la línea del centro del campo con el balón dominado trata de progresar y finalizar en la portería ,los defensores a 10 m de distancia ,temporizan y tratan de evitar la progresión en el juego y recuperar el balón.

Tras recuperación defensiva o finalización ofensiva se reinicia la tarea.

-Pautas defensa: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón, escalonarse, uno presiona al poseedor el otro realiza cobertura, forzar el juego del rival hacia fuera (evitar el pase interior), comunicación en los cambios, portero atento a cubrir la espalda de los defensores.

Dimensiones: 50x40m.

Repeticiones : 15



-ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACION

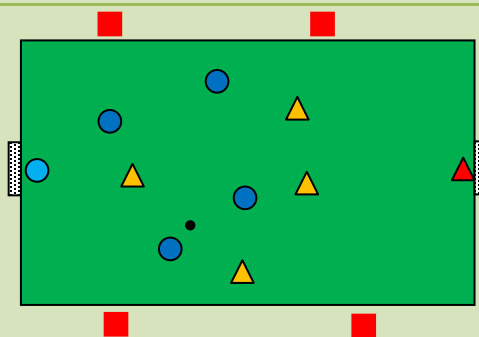
Juego 4x4+4 comodines exteriores en las líneas de banda +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques y finalizar en la portería adversaria lo antes posible.

Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca portero del equipo que anoto.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Duración: 3series x 5 minutos.

Dimensiones: 27x25m.



-ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACION

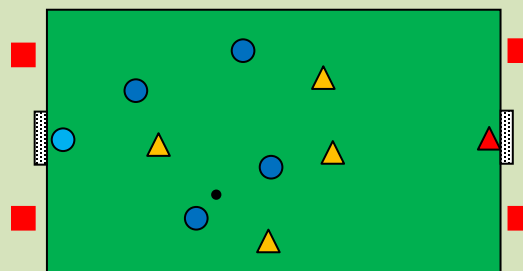
Juego 4x4+4 comodines exteriores en las líneas de fondo +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máxima 2 toques y finalizar en la portería adversaria lo antes posible.

Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca portero del equipo que anoto.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Duración: 3 series x 5 minutos.

Dimensiones: 27x25m.



-ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACION

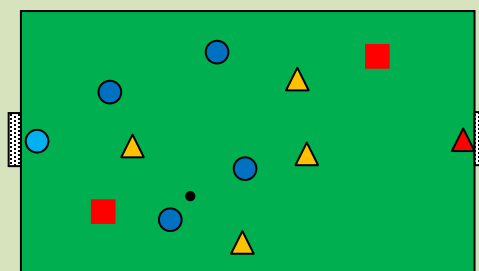
Juego 4x4+4 comodines interiores +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques y finalizar en la portería adversaria lo antes posible.

Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca portero del equipo que anoto.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Duración: 3 series x 5 minutos.

Dimensiones: 27x25m.



4. VUELTA A LA CALMA.

-Circuito de fuerza base tronco

CUARTA SESION SEMANAL

-OBJETIVO:

Perfeccionamiento de un determinado momento, objetivo o principio de juego en situaciones de competición.

-CONSIDERACIONES:

La cuarta sesión semanal irá destinada al trabajo táctico colectivo con todas las líneas de juego con la realización de partidos condicionados orientados a los momentos de ataque, defensa o transiciones y al perfeccionamiento de las acciones balón parado.

-CONTENIDOS DE LA SESION:

Calentamiento	Parte Principal	Vuelta a la calma
Rondós	Partidos Condicionados	Ejercicios de estiramientos
Ejercicios de estiramientos	Tácticas fijas	

- ESTRUCTURA DE LA SESION:

1. Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión

2. Calentamiento:

Rondós de posesión – recuperación del balón con el empleo de un amplio número de jugadores (7x2; 8x2...), los jugadores ofensivos podrán ubicarse en las esquinas, lados exteriores o en el interior del cuadrado y con una circulación rápida del balón en un espacio muy reducido tratan de mantener la posesión contra 2 defensores que intentaran recuperarlo.

-Ejercicios de estiramientos musculares

3. Parte principal:

-Partidos condicionados de media duración y alta intensidad en espacio amplio (capacidad mixta aeróbica- anaeróbica), utilizaremos un elevado número de jugadores 11x11 con sus variantes de superioridad o inferioridad numérica (11x10, 11x9, 11x8, 11x7).

Fraccionaremos la duración de los partidos en varias partes para logran una mayor capacidad de concentración de los jugadores y una mayor intensidad, en relación al

espacio de juego no utilizaremos la totalidad del campo para conseguir una mayor densidad de las acciones.

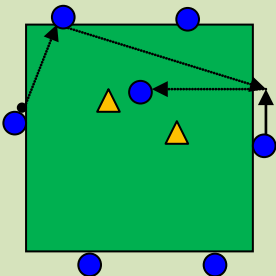
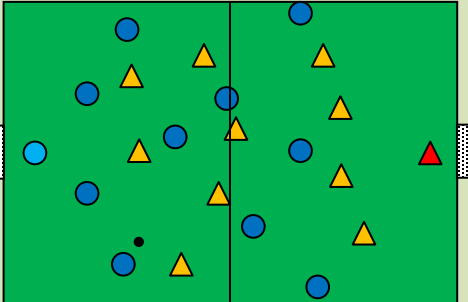
En relación a la continuidad de las interrupciones tras saques de meta, esquina, banda, gol.... Tendremos dos opciones con efectos diferentes la primera realizar los saques (se para en exceso) la segunda facilitar una norma de continuidad tras estas acciones que favorezca el desarrollo del momento de juego elegido para esa sesión de entrenamiento (mayor continuidad).

-Tácticas fijas; Realizaremos tareas para mejorar la coordinación de los jugadores en las acciones a balón parado ofensivas o defensivas.

4. Vuelta a la calma:

Ejercicios de fuerza compensatoria Juegos (abdominales)

Ejercicios de estiramientos.

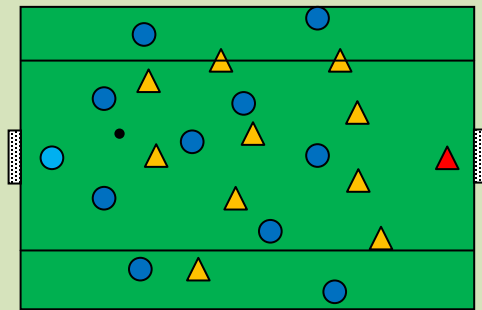
Periodo: Preparatorio.		Mesociclo: 1.		Microciclo: 3.		Sesión: 4.	
Momento y objetivo ofensivo: ATAQUE (Progresar en el juego)).				Momento y Objetivo Defensivo: DEFENSA (Recuperar el balón).			
Principios técnico-tácticos: Movilidad constante y velocidad en la circulación del balón.				Principios técnico-tácticos: Marcaje Zonal, presión defensiva y orientación defensiva.			
Fundamentos del juego: Abrir el campo, jugar rápido, recibir de un lado y buscar otro, pases cortos a ras de suelo, tocar y moverse, ofrecerse constantemente.				Fundamentos del juego: Posicionamiento avanzado, bascular juntos en función del balón, evitar los pase interior, uno entra el resto se reparte el espacio (triangulo defensivo).			
Principios Psicológicos: Atención, concentración, confianza.				Principios Psicológicos: Atención, concentración, sacrificio, agresividad.			
Principios condicionales: Resistencia especial de competición.				Material necesario: Porterías futbol-11, platos, balones y casacas.			
1. EXPLICAR OBETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.							
2. CALENTAMIENTO.							
Exposición				Representación grafica			
<p>-RONDOS</p> <p>Juego 7x2, 7 atacantes situados en los lados exteriores del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>-Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.</p> <p>Dimensiones: 8x8m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>							
<p>-RONDOS</p> <p>Juego 7x2, 7 atacantes situados 6 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>-Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.</p> <p>Dimensiones: 8x8m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>							
3.PARTE PRINCIPAL							
Exposición				Representación grafica			
<p>PARTIDOS CONDICIONADOS</p> <p>Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando máximo a 2 toques en campo propio y libre de toques en campo contrario y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.</p> <p>Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: ½ campo.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>							

PARTIDOS CONDICIONADOS

Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando máximo a 2 toques en la zona central y libre en las zonas laterales. Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 80x65m.

Duración: 2x10 minutos.



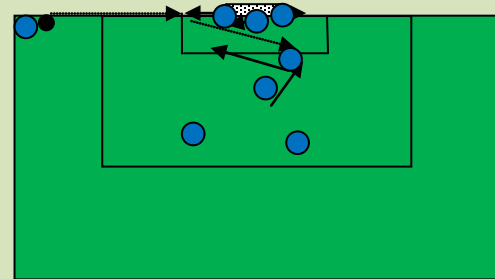
-Saque de esquina ofensivo 3

Saque hacia anterior al el 1 palo donde 2 jugadores buscan la prolongación hacia el 1 o 2 palo donde se reparten otros tres jugadores. Dos jugadores al borde del área para recoger rechaces.

Dos jugadores + 1 portero vigilan rival y espacios alejados al saque.

Repeticiones: 10 x cada lado.

-Variante: Saque cerrado largo hacia el 2 palo para que el jugador realice dejada de frente.



-Saque de esquina ofensivo 4

Saque fuerte cerrado a 1 palo donde 2 jugadores se reparten esa zona tratando de finalizar o desviar al 2 palo. Otros 3 jugadores se reparten zona central y 2 palos.

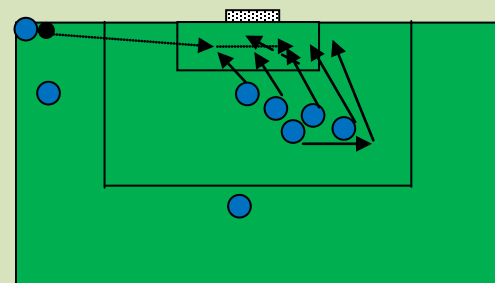
Un jugador apoya cerca y por detrás del saque para arrastrar 2 defensas a la banda.

Un jugador al borde del área para recoger rechaces.

Dos jugadores + 1 portero vigilan rival y espacios alejados al saque.

Repeticiones: 10 x cada lado.

-Variante: Saque cerrado largo hacia el 2 palo para que el jugador realice dejada de frente o remate directo.



4. VUELTA A LA CALMA.

-Circuito de fuerza base tronco

-Estiramientos musculares

QUINTA SESION SEMANAL

-OBJETIVO:

Perfeccionamiento de los momentos de juego en situaciones de baja intensidad física y psicológica y de las estrategias ofensivas y defensivas.

-CONSIDERACIONES:

Es la última sesión previa a los partidos de práctica, en ella trabajaremos la mejora de los automatismos colectivos del equipo que queremos desarrollar en los momentos del juego (Ataque-defensa-transiciones...) en el próximo partido afinando los últimos detalles previos al partido, lo haremos en situación de baja carga física con la realización de pocos recorridos a intensidades no elevadas y baja carga emocional utilizando situaciones de una gran superioridad numérica (11x1; 11x2...).

Realizaremos también tareas para la mejora o el recordatorio de la organización de las acciones a balón parado en el plano ofensivo y defensivo.

-CONTENIDOS DE LA SESION:

Calentamiento	Parte Principal	Vuelta a la calma
Rondós	Situaciones de juego simplificado. Partidos Libres.	Ejercicios de fuerza compensatoria
Ejercicios de estiramientos	Estrategia ofensiva o defensiva.	Ejercicios de estiramientos

-ESTRUCTURA DE LA SESION:

1. Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión

2. Calentamiento:

-Rondós de posesión – recuperación del balón con el empleo de un elevado número de jugadores (6x2:7x2; 6x3...), los jugadores ofensivos podrán ubicarse en las esquinas, lados exteriores o en el interior del cuadrado y con una circulación rápida del balón en un espacio muy reducido tratan de mantener la posesión contra 2 -3 defensores que intentaran recuperarlo.

-Ejercicios de estiramientos musculares.

3. Parte principal; la dividiremos en dos partes y en ellas podremos introducir diferentes contenidos:

- Situaciones de juego colectivas simplificadas de ataque –defensa o transiciones en función del objetivo de la sesión realizadas a baja intensidad física (poco desplazamiento y poca intensidad) y baja intensidad psicológica (poca complejidad).

- Partidos libres en espacio reducido, partidos 11x11 en medio campo.

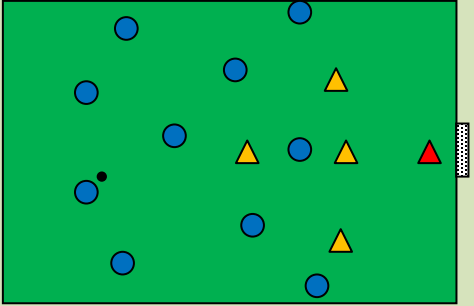
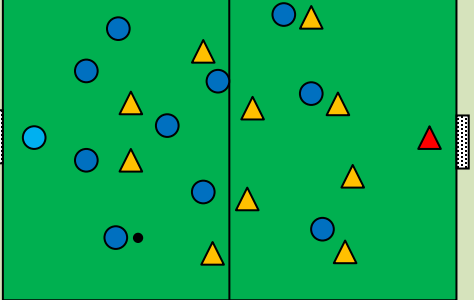
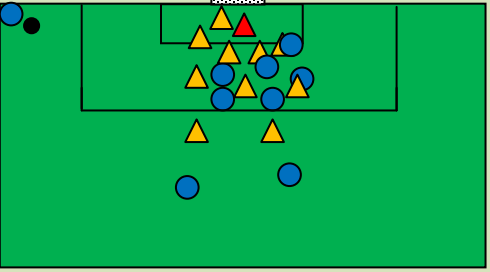
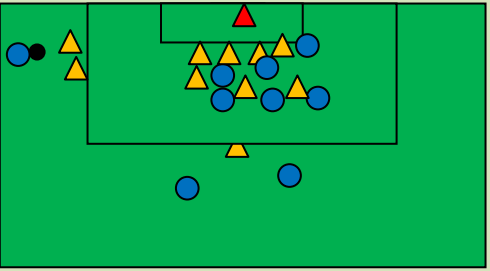
- Tareas de estrategia ofensiva o defensiva, realizaremos tareas para mejorar la coordinación de los jugadores en las acciones a balón parado ofensivas o defensivas

4. Vuelta a la calma:

Ejercicios de fuerza compensatoria (abdominales)

Ejercicios de estiramientos.

Periodo: Preparatorio.	Mesociclo: 1.	Microciclo: 3.	Sesión: 5.
Momento y Objetivo Ofensivo: Ataque (Progresión en el juego y finalización).	Momento y Objetivo Defensivo: Defensa (Evitar la progresión en el juego y el gol).		
Principios técnico-tácticos Principal: Ataque Combinado.	Principios técnico-tácticos Principal: Densidad defensiva.		
Principios técnico-tácticos Auxiliares: Desmarques, apoyos. Paredes, cambios de orientación, control, pase, tiro.	Principios técnico-tácticos Auxiliares: Posicionamientos, basculaciones, coberturas, anticipación, interceptación.		
Fundamentos de juego: Abrir el campo, jugar rápido, recibir de un lado y buscar otro, pases cortos a ras de suelo, tocar y moverse, ofrecerse consta mente.	Fundamentos de juego: Juntar líneas, Bascular en función de la posición del balón, El más cerco presiona al poseedor el resto cierra líneas de pase (triángulos defensivos), tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona.		
Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.	Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.		
Principios condicionales: Capacidad aeróbica.	Material necesario: Platos, petos, conos, balones.		
1. EXPLICAR OBETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.			
2. CALENTAMIENTO.			
Exposición	Representación grafica		
-RONDO 8x4 Juego 8x4, se divide el campo en 3 zonas, se sitúan 4 atacantes en cada zona lateral, los defensores 2 defiende en la zona lateral donde está el balón y 2 en la zona central, los atacantes tratan de mantener la posesión del balón en una zona lateral y antes del 4 pase enviar el balón a la otra zona con pase largo, los defensores cambiaran de zonas. Si un defensor recupera el balón él y su equipo pasa a atacar ocupando la posición del jugador que perdió el balón y los compañeros de este, el que pierde el balón y los compañeros de su zona pasan a defender. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, pase corto para cambiar de cuadrado, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse. -Pautas defensa: Tratar de anticiparse, uno presiona el balón el otro cubre su espalda en la zona central, Dimensiones: zonas laterales 12x12m, zona central 4x12m. Duración: 8 minutos.			
-RONDOS Juego 8x4 en dos cuadrados (4x2 en cada uno) separados 5 m, 4 atacantes situados en el interior del cuadrado(12x12m) tratan de mantener la posesión del balón y después de 4 pases deben enviar pase largo a los atacantes situados en el otro cuadrado, 2 defensores tratan de recuperar el balón en cada cuadrado. Si un defensor recupera el balón pasa a recuperar que pierde el balón y el atacante que se lo envió. -Pautas ataque: Libre de toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, pase largo para cambiar de cuadrado, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse. -Pautas defensa: Tratar de anticiparse. Dimensiones: 2 cuadrados de 12x12 m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
Exposición	Representación grafica		
ATAQUE TODAS LAS FASES Juego 3 jugadores de la línea de delanteros + 2 medias puntas+ 1 pivote+ 2 laterales + 2 centrales x 2 centrales +1 portero buscan progresar en el juego iniciando desde la posición de los centrales y finalizar tirando en la portería adversaria. Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar. -Pautas ofensivas: Se juega a 2 toques e, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro, buscar superioridad numérica en las bandas 2x1,el equipo progresa en bloque no dejar espacios entre líneas y por detrás del balón. Espacio: 2/3 Campo. Duración: 12 minutos. Indicaciones metodológicas: 2 jugadores en cada posición, termina un grupo inicia el siguiente.			

<p>-ATAQUE TODAS LAS FASES</p> <p>Juego 3 jugadores de la línea de delanteros + 2 medias puntas+ 1 pivote+2 laterales + 2 centrales x 3 defensas + 1 medio + 1 portero buscan progresar en el juego iniciando desde la posición de los centrales y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Tras finalización ofensiva o recuperación del balón defensiva se vuelve a iniciar.</p> <p>-Pautas ofensivas: Se juega a 2 toques e, prohibidos los pases horizontales, alternancia de juego corto y largo, romper la amplitud para cerrar y ocupar las zonas remates en carrera ante opción de centro, buscar superioridad numérica en las bandas 2x1,el equipo progresa en bloque no dejar espacios entre líneas y por detrás del balón.</p> <p>-Pautas defensivas: Marcaje zonal basculando en función de la posición del balón protegiendo el centro, forzar en juego del rival hacia fuera del bloque defensivo, evitar el pase entre defensores, marcar en zona en las entradas por banda.</p> <p>Espacio: 2/3 Campo.</p> <p>Duración: 12 minutos.</p> <p>Indicaciones metodológicas: 2 jugadores en cada posición, termina un grupo inicia el siguiente.</p>	
<p>-PARTIDO LIBRE</p> <p>Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>El equipo defensor trata de recuperar el balón lo antes posible y lo más cerca de la portería contraria.</p> <p>Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.</p> <p>Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 70x65m.</p> <p>Duración: 20 minutos.</p> <p>Sistema: 1-4-3-3.</p>	
<p>-SAQUE DE ESQUINA DEFENSIVO</p> <p>1 Jugador en el 1 poste.</p> <p>4 jugadores al borde del área de meta.</p> <p>3 jugadores por detrás línea p. penalti.</p> <p>2 jugadores al borde del área de penalti.</p> <p>1 jugador en medio campo.</p> <p>Tarea 11x11.</p> <p>Repeticiones: 10x cada lado.</p>	
<p>-FALTA LATERAL DEFENSIVA</p> <p>2 jugadores de barrera.</p> <p>4 jugadores al borde del área de meta.</p> <p>3 jugadores por detrás línea p. penalti.</p> <p>1 jugadores al borde del área de penalti.</p> <p>Tarea 11x11.</p> <p>Repeticiones: 10x cada lado.</p>	
<p>4. VUELTA A LA CALMA.</p>	
<p>-Circuito de fuerza base tronco</p>	
<p>-Estiramientos musculares</p>	

SEXTA SESION SEMANAL

-OBJETIVO:

Recuperación física –psicológica de los jugadores que participaron en el partido de práctica.

-CONSIDERACIONES:

La recuperación de los jugadores la vamos a realizar a través de tareas técnico-tácticas de baja intensidad física en las cuales no dejaremos de trabajar aspectos de nuestro modelo táctico de juego logrando de esta manera aprovechar el 100% de nuestro tiempo de entrenamiento para mejorarlo.

Aprovecharemos también para realizar tareas orientadas a la mejora de la táctica fija

-CONTENIDOS DE LA SESION:

Calentamiento	Parte Principal	Vuelta a la calma
Rondós	Juegos de posición	Ejercicios de estiramientos
Ejercicios de estiramientos	Táctica Fija	

- ESTRUCTURA DE LA SESION:

1. Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión

2. Calentamiento:

Rondós de posesión – recuperación del balón con el empleo de un elevado número de jugadores (6x2:7x2; 6x3...), los jugadores ofensivos podrán ubicarse en las esquinas, lados exteriores o en el interior del cuadrado y con una circulación rápida del balón en un espacio muy reducido tratan de mantener la posesión contra 2 -3 defensores que intentaran recuperarlo.

-Ejercicios de estiramientos musculares

3. Parte principal

- Juegos de posición utilizaremos un elevado número de jugadores (9-16), los jugadores ofensivos tendrán dos roles, unos apoyaran con movimientos limitados desde las esquinas o en los lados exteriores del espacio de juego y otros apoyaran con movimientos libres desde el interior del cuadrado contra 3-4 jugadores que intentaran recuperarlo

La circulación del balón se va a producir en situaciones de superioridad numérica, debemos evitar las situaciones de 1x1 ya que elevan la frecuencia cardíaca y alejan la tarea del objetivo propuesto.

Los jugadores defensivos busquen la recuperación del balón mediante anticipaciones e interceptaciones de una manera organizada formando triángulos defensivos, deben evitar la realización de entradas y carreras a máxima intensidad.

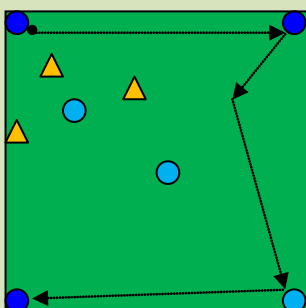
Organizaremos a los jugadores en equipos de 3 o 4 jugadores cada uno y en cada juego utilizaremos un número de jugadores en función de comodines

-Tácticas fijas; Realizaremos tareas para mejorar la coordinación de los jugadores en las acciones a balón parado ofensivas o defensivas.

4. Vuelta a la calma:

Ejercicios de fuerza compensatoria (abdominales)

Ejercicios de estiramientos

Periodo: Preparatorio.	Meso ciclo: 1.	Microciclo: 3.	Sesión: 6.
Momento y objetivo ofensivo: ATAQUE (Mantener la posesión del balón).		Momento y Objetivo Defensivo: DEFENSA (Recuperar el balón).	
Principios técnico-tácticos: Movilidad Constante(apoyos, desmarques) y velocidad en la circulación del balón (paredes, cambios de orientación)		Principios técnico-tácticos: Marcaje Zonal, presión defensiva y orientación defensiva.	
Fundamentos del juego: Jugar rápido recibir de un lado y buscar otro, pases cortos a ras de suelo, tocar y moverse, ofrecerse consta mente.		Fundamentos del juego: bascular juntos en función del balón, evitar el pase interior, uno entra el resto se reparte el espacio (triangulo defensivo).	
Principios Psicológicos: Atención, concentración, confianza.		Principios Psicológicos: Atención, concentración, sacrificio, agresividad.	
Principios condicionales: Capacidad aeróbica.		Material necesario: platos, balones y petos.	
1. EXPLICAR OBETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.			
2. CALENTAMIENTO.			
Exposición		Representación grafica	
-RONDOS Juego 7x2, 7 atacantes situados 6 en los lados exteriores del cuadrado y 1 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. -Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura. Dimensiones: 8x8 m. Duración: 8 minutos.			
-RONDOS Juego 7x2, 7 atacantes situados 4 en las esquinas del cuadrado y 1 en los lados exteriores y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase. Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. -Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura. Dimensiones: 8x8 m. Duración: 8 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
Exposición		Representación grafica	
-JUEGOS DE POSICION Juego 3X3 + 3 comodines, el equipo atacante sitúa a sus 3 jugadores en las esquinas del cuadrado, los 3 comodines se sitúan 1 en la esquina del cuadrado y 2 en el interior del mismo. El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón. Tras recuperación del balón cambio defunciones y posiciones entre los equipos. -Pautas de ataque: se juega máximo a 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse. Pautas defensa: escalonarse el más cercano presiona al poseedor del balón los otros dos cobertura (triángulos defensivos), obligar a jugar por fuera (no pases interiores), tratar de anticiparse, comunicación. Dimensiones: 15x15m. Duración: 10 minutos.			

-JUEGOS DE POSICION

Juego 3X3 + 3 comodines, el equipo atacante sitúa a sus 3 jugadores en los lados exteriores del cuadrado, los 3 comodines se sitúan 1 en un lado exterior y 2 en el interior del mismo.

El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón.

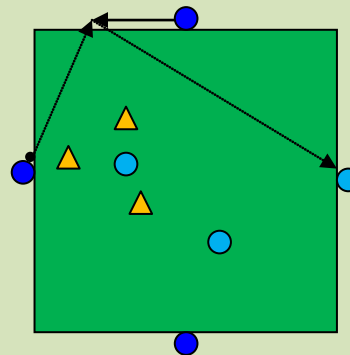
Tras recuperación del balón cambio defunciones y posiciones entre los equipos.

-Pautas de ataque: se juega máximo a 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.

-Pautas defensa: escalonarse el más cercano presiona al poseedor del balón los otros dos cobertura (triángulos defensivos), obligar a jugar por fuera (no pases interiores), tratar de anticiparse, comunicación.

Dimensiones: 15x15m.

Duración: 10 minutos.



-JUEGOS DE POSICION

Juego 3X3 + 3 comodines, el equipo atacante sitúa a sus 3 jugadores en las esquinas del cuadrado, los 3 comodines se sitúan 1 en el interior del cuadrado y 2 en los lados exteriores del mismo.

El equipo atacante con el apoyo de los comodines trata de mantener la posesión del balón.

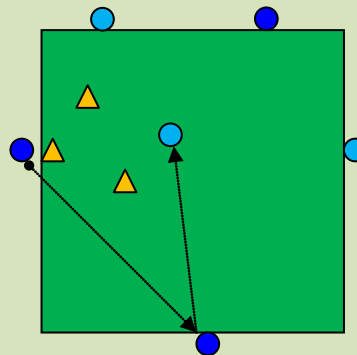
Tras recuperación del balón cambio defunciones y posiciones entre los equipos.

-Pautas de ataque: se juega máximo a 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.

Pautas defensa: escalonarse el más cercano presiona al poseedor del balón los otros dos cobertura (triángulos defensivos), obligar a jugar por fuera (no pases interiores), tratar de anticiparse, comunicación.

Dimensiones: 15x15m.

Duración: 10 minutos.

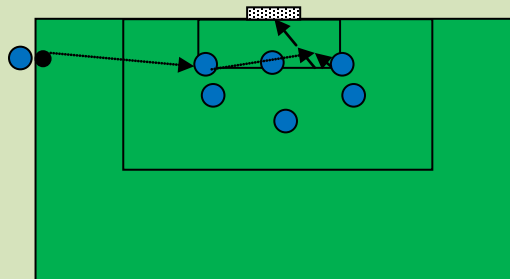


-SAQUE DE BANDA

Saque largo a la cabeza del jugador más cercano situado sobre la línea del área de meta para que este busque prologar hacia atrás donde 2 jugadores se reparten las zona de 1 o 2 palo y o dejada de frente donde se reparten 3 jugadores, tras recibir la prolongación o dejada de frente buscar la finalización.

Tres jugadores + 1 portero vigilan rival y espacios alejados al saque.

Repeticiones: 10 x cada lado.

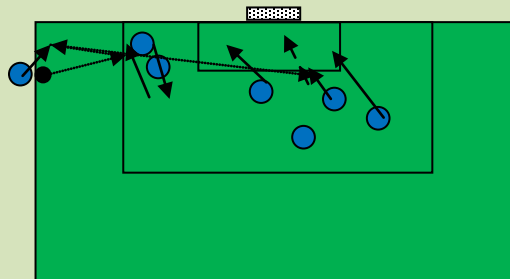


-SAQUE DE BANDA

Se cruzan los 2 jugadores próximos al balón, saque cortó hacia uno de ellos devolución al primer toque y centro a la aérea donde 3 jugadores se reparten las zonas de remate.

Tres jugadores + 1 portero vigilan rival y espacios alejados al saque.

Repeticiones: 10 x cada lado.



4. VUELTA A LA CALMA.

-Circuito de fuerza base tronco

-Estiramientos musculares

SEPTIMA SESION SEMANAL

-OBJETIVO:

Perfeccionamiento de un determinado momento, objetivo o principio de juego en situaciones de máxima intensidad física y alta intensidad psicológica.

-CONSIDERACIONES:

La séptima sesión semanal será la más intensa a nivel neuromuscular de la semana para ellos utilizaremos tareas de corta duración y altísima intensidad con la participación de un reducido número de jugadores.

Las tareas tendrán un carácter técnico-táctico con una implicación muy importante de esfuerzos de fuerza –coordinación en situaciones reales de juego, un elevado número de repeticiones por jugador de las acciones técnico-tácticas a mejorar con desarrollo de las tareas y un elevado desgaste emocional.

-CONTENIDOS DE LA SESION:

Calentamiento	Parte Principal	Vuelta a la calma
Rondós	Situaciones de juego	Ejercicios de fuerza compensatoria
Ejercicios de estiramientos	Tareas con o sin finalización	Ejercicios de estiramientos
Ejercicios generales		

-ESTRUCTURA DE LA SESION:

1. Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión.

2. Calentamiento:

-Rondós de posesión – recuperación del balón con el empleo de un reducido número de jugadores (3x1; 4x2; 5x2..), los jugadores ofensivos podrán ubicarse en las esquinas, lados exteriores o en el interior del cuadrado y con una circulación rápida del balón en un espacio muy reducido tratan de mantener la posesión contra 1-2 defensores que intentaran recuperarlo.

-Ejercicios de estiramientos musculares

-Ejercicios generales de calentamiento específico del tren inferior, al tener la sesión de entrenamiento una carga muy fuerte de fuerza coordinación es necesario para evitar lesiones un buen calentamiento de los musculo que van a ser demandados.

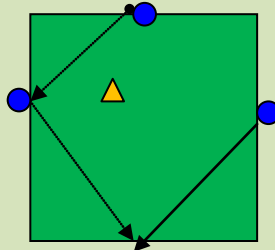
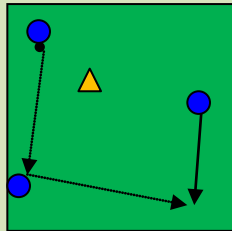
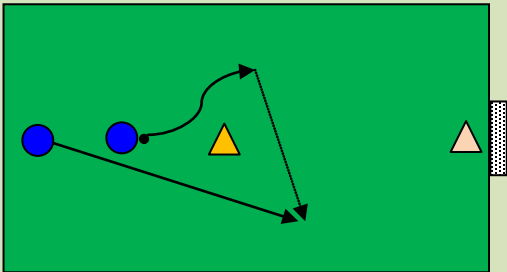
3. Parte principal; la dividiremos en tres partes:

Intensidad en espacios reducidos (potencia aeróbica), utilizaremos un reducido número de jugadores (3x3; 4x4; 5x5...) con el objetivo de lograr una mayor densidad de esfuerzo de carácter condicional-psicológico y de las repeticiones técnico- tácticas del principio de juego a mejorar.

4. Vuelta a la calma:

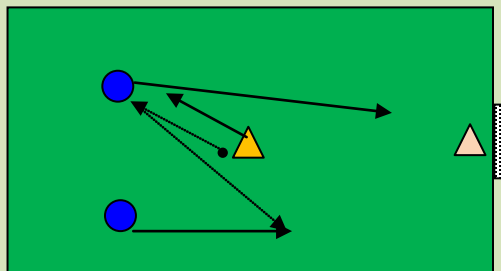
Ejercicios de fuerza compensatoria (abdominales)

Ejercicios de estiramientos.

Periodo: Preparatorio.	Mesociclo: 1.	Microciclo: 3.	Sesión: 7.
Momento y Objetivo Ofensivo: Ataque (Mantener la posesión del balón)		Momento Y Objetivo Defensivo: Defensa (Recuperar el balón).	
Principios técnico-tácticos: Movilidad Constante(apoyos, desmarques) y velocidad en la circulación del balón (paredes, cambios de orientación)		Principios técnico-tácticos: Marcaje Zonal, presión defensiva y orientación .defensiva.	
Fundamentos del juego: Jugar rápido recibir de un lado y buscar otro, pases cortos a ras de suelo, tocar y moverse, ofrecerse consta mente.		Fundamentos del juego: bascular juntos en función del balón, entrar al poseedor, marcar de cerca, anticiparse.	
Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.		Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.	
Principios condicionales: Pot. Anaeróbica alactica, potencia aeróbica baja intensidad.		Material necesario: Platos, petos, conos, balones.	
1. EXPLICAR OBETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.			
2. CALENTAMIENTO.			
Exposición		Representación grafica	
RONDOS 3X1 Juego 3x1, 3 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón ocupando siempre las esquinas derecha e izquierda del poseedor del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensa recupera el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón. -Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 20 pases seguidos repite el defensivo, tocar y moverse. -Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 6x6m. Duración: 6 minutos.			
RONDOS 3X1 Juego 3x1, 3 atacantes situados en el interior del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón ocupando siempre las esquinas derecha e izquierda del poseedor del balón contra 1 defensor que trata de recuperarlo. Si el defensa recupera el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón. -Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse. -Pautas defensa: Presionar el balón, tratar de anticiparse. Dimensiones: 6x6m. Duración: 6 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
Exposición		Representación grafica	
RECTANGULOS Juego 2x1 + 1 portero, dos atacantes situados el poseedor del balón a 25 m de portería y el no poseedor a 5 m detrás de este contra 1 defensor situado a 5 m del poseedor, el poseedor decide iniciar conducción rápida orientada hacia derecha o izquierda a partir de ese estímulo se produce la incorporación del atacante sin balón por el lado contrario para buscar superar entre ambos defensa y finalizar tirando. Repeticiones: 2x5. Micropausa: 1minuto.			

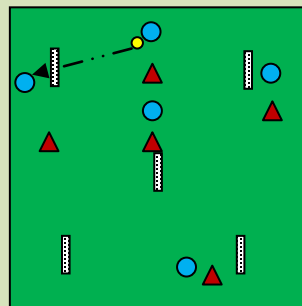
RECTANGULOS

Juego 2x1+1 portero, defensa se sitúa 10 m entre los 2 atacantes y envía pase sobre los uno de los atacantes situados a 25 m de la línea de fondo, el defensor decide o ir sobre el poseedor del balón o por el atacante sin balón a partir de ahí el poseedor decide:
 -pase en profundidad o jugada individual.
 -variante: defensor no va a por ninguno y trata de defender la jugada.
 Repeticiones: 2x5.
 Micropausa: 1minuto.



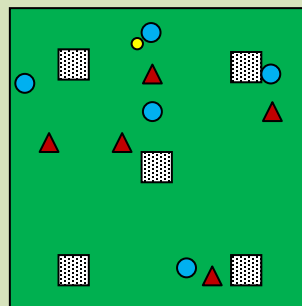
CUADRADOS

Juego 5x5, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.
 Regla Provocación: cada conducción a través de alguna de las 5 porterías abiertas (3m) 1 punto.
 Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.
 Duración: 2 series x 7 minutos.
 Dimensiones: 30x30m.



CUADRADOS

Juego 5x5, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.
 Regla Provocación: cada control y salida conduciendo del interior de uno de los 5 cuadrados (3mx3m) 1 punto.
 Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.
 Duración: 2 series x 7 minutos.
 Dimensiones: 30x30m.



4. VUELTA A LA CALMA.

-Círculo de fuerza base tronco

-Estiramientos musculares

OCTAVA SESION SEMANAL

-OBJETIVO:

Perfeccionamiento de un determinado momento, objetivo o principio de juego en situaciones de competición.

-CONSIDERACIONES:

La cuarta sesión semanal irá destinada al trabajo táctico colectivo con todas las líneas de juego con la realización de partidos condicionados orientados a los momentos de ataque, defensa o transiciones y al perfeccionamiento de las acciones balón parado.

-CONTENIDOS DE LA SESION:

Calentamiento	Parte Principal	Vuelta a la calma
Rondós	Partidos Condicionados	Ejercicios de estiramientos
Ejercicios de estiramientos	Tácticas fijas	

- ESTRUCTURA DE LA SESION:

1. Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión

2. Calentamiento:

Rondós de posesión – recuperación del balón con el empleo de un amplio número de jugadores (7x2; 8x2...), los jugadores ofensivos podrán ubicarse en las esquinas, lados exteriores o en el interior del cuadrado y con una circulación rápida del balón en un espacio muy reducido tratan de mantener la posesión contra 2 defensores que intentaran recuperarlo.

-Ejercicios de estiramientos musculares

3. Parte principal:

-Partidos condicionados de media duración y alta intensidad en espacio amplio (capacidad mixta aeróbica- anaeróbica), utilizaremos un elevado número de jugadores 11x11 con sus variantes de superioridad o inferioridad numérica (11x10, 11x9, 11x8, 11x7).

Fraccionaremos la duración de los partidos en varias partes para lograr una mayor capacidad de concentración de los jugadores y una mayor intensidad, en relación al

espacio de juego no utilizaremos la totalidad del campo para conseguir una mayor densidad de las acciones.

En relación a la continuidad de las interrupciones tras saques de meta, esquina, banda, gol.... Tendremos dos opciones con efectos diferentes la primera realizar los saques (se para en exceso) la segunda facilitar una norma de continuidad tras estas acciones que favorezca el desarrollo del momento de juego elegido para esa sesión de entrenamiento (mayor continuidad).

-Tácticas fijas; Realizaremos tareas para mejorar la coordinación de los jugadores en las acciones a balón parado ofensivas o defensivas.

4. Vuelta a la calma:

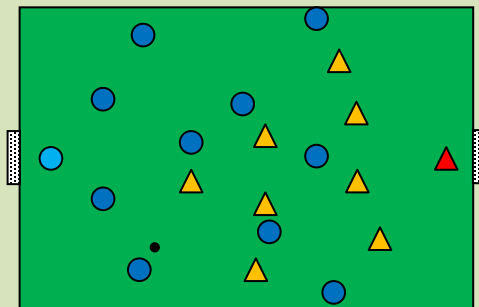
Ejercicios de fuerza compensatoria Juegos (abdominales)

Ejercicios de estiramientos.

Periodo: Preparatorio.		Meso ciclo: 1.		Microciclo: 3.		Sesión: 8.	
Momento y objetivo ofensivo: ATAQUE (Progresar en el juego).				Momento y Objetivo Defensivo: DEFENSA (Evitar la progresión).			
Principios técnico-tácticos: Movilidad constante y velocidad en la circulación del balón.				Principios técnico-tácticos: Marcaje Zonal, presión defensiva y orientación defensiva.			
Fundamentos del juego: Abrir el campo, jugar rápido, recibir de un lado y buscar otro, pases cortos a ras de suelo, tocar y moverse, ofrecerse consta mente.				Fundamentos del juego: Posicionamiento avanzado, bascular juntos en función del balón, evitar los pase interior, uno entra el resto se reparte el espacio (triangulo defensivo).			
Principios Psicológicos: Atención, concentración, confianza.				Principios Psicológicos: Atención, concentración, sacrificio, agresividad.			
Principios condicionales: Resistencia especial de competición.				Material necesario: Porterías futbol-11, platos, balones y casacas.			
1. EXPLICAR OBETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.							
2. CALENTAMIENTO.							
Exposición				Representación grafica			
<p>-RONDOS 8x2</p> <p>Juego 8x2, se divide el campo en 2 zonas y se sitúan 4 atacantes en los lados exteriores del cuadrado y 1 defensor en cada zona, el equipo atacante intenta mantener la posesión del balón teniendo que enviar el balón de una zona a la otra antes del 4 pase entre los jugadores de una misma zona.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.</p> <p>-Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, obligar a jugar por fuera (no pases interiores)</p> <p>Dimensiones: 8X8 m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>							
<p>-RONDOS 8x2</p> <p>Juego 8x2, 8 atacantes situados 4 en las esquinas del cuadrado y 2 en los lados exteriores y 2 en el interior del mismo del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo.</p> <p>Si los defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase.</p> <p>-Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>-Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, obligar a jugar por fuera (no pases interiores)</p> <p>Dimensiones: 8X8 m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>							
3.PARTE PRINCIPAL							
Exposición				Representación grafica			
<p>PARTIDOS CONDICIONADOS</p> <p>Juego 11x10, el equipo A en superioridad numérica parte con una desventaja de un gol y tiene 10 minutos para igualar o ganar el partido, trata de presionar en campo contrario y recuperar rápido el balón, el equipo B trata de defender replegado y ampliar el marcador a base de juego de contraataque. Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 70x55m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>							

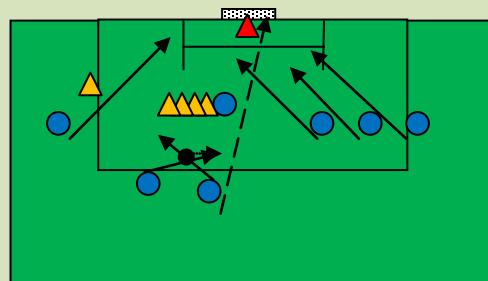
PARTIDOS CONDICIONADOS

Juego 11x9, el equipo A en superioridad numérica parte con una desventaja de un gol y tiene 10 minutos para igualar o ganar el partido, trata de presionar en campo contrario y recuperar rápido el balón, el equipo B trata de defender replegado y ampliar el marcador a base de juego de contraataque.
Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.
Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.
Dimensiones: 70x55m.
Duración: 2x10 minutos.



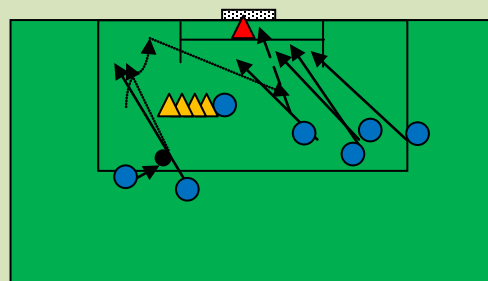
-FALTA CENTRO-LATERAL

Dos jugadores próximos al balón un zurdo por dentro y un diestro por fuera, el zurdo salta por encima del balón y pisa el balón hacia dentro para salvar la barrera el diestro tira a portería.
Un jugador en la barrera bloquea la salida de los jugadores de la barrera, cuatro jugadores 1 por fuera del saque y tres al lado contrario se reparten las zonas de rechace.
Tres jugadores + 1 portero vigilan rival y espacios alejados al saque.
Repeticiones: 10 x cada lado.



-FALTA CENTRO-LATERAL

Dos jugadores cerca del balón, el situado por dentro salta por encima del balón hacia la banda el otro amaga tiro y pasa en profundidad hacia el movimiento de su compañero el cual recibe el balón y centra sobre la llegada de cuatro atacantes que ocupan el 1, 2 palo u punto de penalti.
Tres jugadores + 1 portero vigilan rival y espacios alejados al saque.
Repeticiones: 10 x cada lado.



4. VUELTA A LA CALMA.

-Círculo de fuerza base tronco

-Estiramientos musculares

-MICROCICLOS DE COMPETICION

Estos microciclos representan desde la 4 -5 semana de entrenamiento hasta el final de la temporada:

-OBJETIVOS:

1. Perfeccionamiento del modelo de juego y los principios tácticos integrados.
2. Perfeccionamiento de las capacidades tácticas, técnicas, físicas y psicológicas propias del modelo táctico.
3. Perfeccionamiento de los sistemas de juego a emplear en la competición.
4. Perfeccionamiento de la respuesta de los jugadores en las situaciones de balón parado.

-CONSIDERACIONES:

Una vez que se aproxima el inicio de las competiciones es muy importante definir el patrón de entrenamiento semanal (numero de sesiones semanales, días, horarios) y mantenerlo durante toda la temporada.

Los aspectos tácticos-técnicos a entrenar se irán modificando teniendo en cuenta las experiencias de los partidos de competición y de las necesidades concretas del próximo partido.

El régimen de carga de carácter condicional-psicológica debe programarse de tal forma que garantice a los jugadores una excelente recuperación física y psicología del partido anterior y le permita llegar al partido siguiente en un estado de frescura físico y mental.

EJEMPLO DE DISTRIBUCION SEMANAL 1 PARTIDO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Descanso	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Partido

ESTRUCTURA DE CONTENIDOS MICROCIclo COMPETICION

				SESION 1	SESION 2		SESION 3		SESION 4		SESION 5			
OBJETIVOS TACTICOS				RECUPERACION- ACTIVACION	PERFECCIONAMIE NTO PRINCIPIOS TACTICOS EN SITUACIONES ALTA INTENSIDAD		SIMULACION PARTIDO		PERFECCIONAMIE NTO PRINCIPIOS TACTICOS EN SITUACIONES MEDIAS INTENSIDAD		PERFECCIONAMIENT O PRINCIPIOS TACTICOS EN SITUACIONES BAJA INTENSIDAD			
CONTENIDOS TECNICO- TACTICOS	CALENTAMIENTO			RONDOS		RONDOS		RONDOS		RONDOS		RONDOS ACTIVIDADES RECREATIVAS		
	PARTE PRINCIPAL			JUEGOS DE POSICION		SITUACIONES JUEGO		SITUACIONES JUEGO		SITUACIONES JUEGO		SITUACIONES JUEGO		
						TAREAS CON /SIN FINALIZACION		PARTIDOS CONDICIONADOS		TAREAS CON /SIN FINALIZACION		JUEGOS DE POSICION O PARTIDOS LIBRES		
						PARTIDOS CONDICIONADOS		PARTIDOS LIBRES.		PARTIDOS CONDICIONADOS. TACTICAS FIJAS		TACTICAS FIJAS		
VUELTA CALMA			ACTIVIDADES RECREATIVAS ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS			
ORGANIZACION DE LASTAREAS	J U G A D O R E S	RONDOS		6X2; 7X2; 8X2.		3X1; 4X2; 5X2.		5X2;6X2;7X2		6X2; 7X2; 8X2.		7X2; 8X2.		
		SIT.JUE GO		-		1X1;2X1;2X2;3X2; 6X3;6X4		11X6;11X7;11X8; 11X9;11X10;11X11		3X1;4X2;5X2;6X2		11X1;11X2;11X3		
		J.POSICI ON		6X3;7X3;6X4;7X4		-		-		-		10X5;12X6		
		TAREAS		-		3X3;4X4;5X5		-		6X6;7X7;8X8;9X9		-		
		PAR.CO N-LIB				11X9;11X10;11X11		11X9;11X10;11X11		11X9;11X10;11X11		11X11		
		TAC.FIJ A		-		-		-		11X11		11X1;11X2;11X3		
	E S P A C I O S	RONDOS		8X8;10X10		6X6;7X7;8X8		6X6;7X7;8X8		8X8;10X10		10X10		
		SIT.JUE GO		-		32x40;32x65;1/2		1/2 ;1/1		32x40;32x65;1/2		1/2 ;1/1		
		J.POSICI ON		15X15;17X17;20X 20		-		-		-		20X20;22X22		
		TAREAS		-		20X20;25X25 27x22;30x25;40x30		-		30x30;35x35;40x40 45x35;50X40;60x45		-		
		PAR.CO N-LIB		-		70x55		80x65		70x55		65x50		
		TAC.FIJ A		-		-		-		1/2 ;1/1		1/2 ;1/1		
	T R A B A J O	T R E C U P E R A C I O N	RONDOS		2x10	-	2x8	-	2x8	-	2x8	-	2x10	-
			SIT.JUE GO		-	-	12- 16x12- 30	12- 16x30-1			12- 16x4-8	12-16x1	12- 16x12- 30	-
			J.POSICI ON		3-4x10	3-4x2	-	-	-	-	-	-	2x10	2x2
			TAREAS		-	-	4x3;4x5	4x3	-	-	2x8;2x1 0	2x2	-	-
			PAR.CO N-LIB		-	-	2x10	2x2	4-5x10	4-5x2	2x10	2x2	2x10	2x2
			TAC.FIJ A		-	-	-	-	-	-	20-30	2	20-30	2
CONTENIDOS CONDICIONALES	FUERZA			FUERZA- RESISTENCIA BAJA INTENSIDAD		FUERZA- EXPLOSIVA ALTA INTENSIDAD		FUERZA DE COMPETICION		FUERZA- EXPLOSIVA MAXIMA INTENSIDAD		FUERZA- RESISTENCIA BAJA INTENSIDAD		
	VELOCIDAD			VELOCIDAD – RESISTENCIA BAJA INTENSIDAD		VELOCIDAD- RESISTENCIA MEDIA INTENSIDAD		VELOCIDAD DE COMPETICION		VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO MAXIMA INTENSIDAD		VELOCIDAD – RESISTENCIA BAJA INTENSIDAD		
	RESISTENCIA			CAP.AEROBICA		CAP.ANA.ALACTIC A POT.AEROBICA		RESISTENCIA DE COMPETICION		POT.ANA.ALACTIC A CAP.AEROBICA		CAP.AEROBICA		
CONTENIDOS PSICOLOGICOS	ATENCION Y CONCENTRACION			BAJA INTENDIDAD		ALTA INTENSIDAD		MAXIMA INTENSIDAD		ALTA INTENSIDAD		BAJA INTENSIDAD		

A CONTINUACION VEMOS UN EJEMPLO TEORICO Y PRACTICO DE UN MICROCICLO DE COMPETICION

PRIMERA SESION SEMANAL

-OBJETIVO:

La primera sesión de la semana tiene para mi dos objetivos bien diferenciados, la recuperación física –psicológica de aquellos jugadores que participaron en el partido de competición y la activación de aquellos jugadores que no participaron en el desarrollo del juego

-CONSIDERACIONES:

La recuperación y la activación de los jugadores la vamos a realizar a través de tareas técnico-tácticas de baja intensidad física en las cuales no dejaremos de trabajar aspectos de nuestro modelo táctico de juego logrando de esta manera aprovechar el 100% de nuestro tiempo de entrenamiento para mejorarlo.

-CONTENIDOS DE LA SESION:

Calentamiento	Parte Principal	Vuelta a la calma
Rondós	Juegos de posición	Ejercicios de estiramientos
Ejercicios de estiramientos		

- ESTRUCTURA DE LA SESION:

1. Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión

2. Calentamiento:

Rondós de posesión – recuperación del balón con el empleo de un elevado número de jugadores (6x2:7x2; 6x3...), los jugadores ofensivos podrán ubicarse en las esquinas, lados exteriores o en el interior del cuadrado y con una circulación rápida del balón en un espacio muy reducido tratan de mantener la posesión contra 2 -3 defensores que intentaran recuperarlo.

-Ejercicios de estiramientos musculares

3. Parte principal

Juegos de posición utilizaremos un elevado número de jugadores (9-16), los jugadores ofensivos tendrán dos roles, unos apoyaran con movimientos limitados desde las esquinas o en los lados exteriores del espacio de juego y otros apoyaran con movimientos libres desde el interior del cuadrado contra 3-4 jugadores que intentaran recuperarlo

La circulación del balón se va a producir en situaciones de superioridad numérica, debemos evitar las situaciones de 1x1 ya que elevan la frecuencia cardiaca y alejan la tarea del objetivo propuesto.

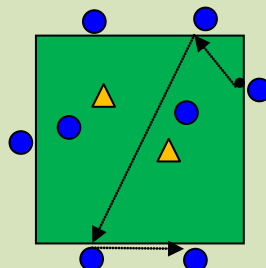
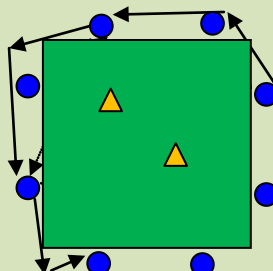
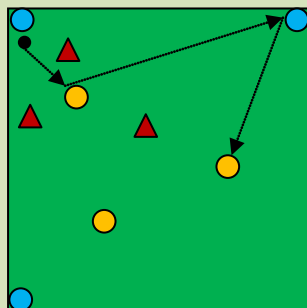
Los jugadores defensivos buscaran la recuperación del balón mediante anticipaciones e interceptaciones de una manera organizada formando triángulos defensivos, deben evitar la realización de entradas y carreras a máxima intensidad.

Organizaremos a los jugadores en equipos de 3 o 4 jugadores cada uno y en cada juego utilizaremos un número de jugadores en función de comodines

4. Vuelta a la calma:

Ejercicios de fuerza compensatoria (abdominales)

Ejercicios de estiramientos

Periodo: Competitivo 1.	Mesociclo: 1.	Microciclo: 2.	Sesión: 1.
Momento y Objetivo Ofensivo: ATAQUE (Mantener la posesión del balón).		Momento y Objetivo Defensivo: DEFENSA(Recuperar el balón)	
Principios técnico-tácticos: Apoyos, Paredes, triangulaciones, control, pase.		Principios técnico-tácticos: Coberturas, basculaciones, anticipaciones, interceptaciones.	
Fundamentos de juego: Jugar rápido a 1 o 2 toques, pasar raso y fuerte, abrir líneas de pase, pasar y moverse.		Fundamentos de juego: El mas cerco presiona al poseedor el resto cierra líneas de pase (triángulos defensivos), tratar de anticiparse.	
Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.		Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.	
Principios condicionales: Capacidad Aeróbica.		Material necesario: Platos, petos, conos, balones.	
1. EXPLICAR OBETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.			
2. CALENTAMIENTO.			
Exposición		Representación grafica	
-RONDOS Juego 8x2, 8 atacantes situados 6 en los lados exteriores del cuadrado y 2 en el interior del mismo tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que se lo paso a este. Están prohibidos los pases en tres jugadores de un mismo lado exterior (horizontales) -Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre las 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. -Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura Dimensiones: 8x8m. Duración: 10 minutos.			
-RONDOS Juego 8x2, 8 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Si defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que se lo paso a este. Pasar y moverse a ocupar la posición del compañero al que se le envía el balón. -Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos. -Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura Dimensiones: 8x8m. Duración: 10 minutos.			
3.PARTE PRINCIPAL			
Exposición		Representación grafica	
-JUEGOS DE POSICION Juego 3x3+ 3 comodines, el equipo atacante sitúa a sus 3 jugadores en las esquinas del cuadrado, los 3 comodines en el interior del mismo (6x3) tratan desde esas posiciones de mantener la posesión del balón durante 20 pases jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo. El equipo defensor trata de recuperar el balón cerrando líneas de pase presionando en triángulos. Tras recuperación del balón cambio de funciones y posiciones entre los equipos. Dimensiones: 13x13m. Duración: 12 m.			

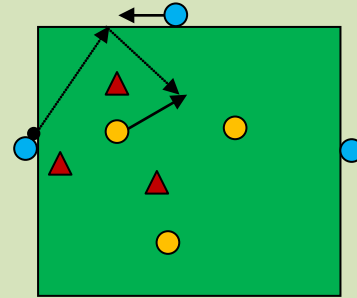
-JUEGOS DE POSICION

Juego 3x3+ 3 comodines, el equipo atacante sitúa a sus 3 jugadores en los lados exteriores del cuadrado, los 3 comodines en el interior del mismo (6x3) tratan desde esas posiciones de mantener la posesión del balón durante 20 pases jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo. El equipo defensor trata de recuperar el balón cerrando líneas de pase presionando en triángulos.

Tras recuperación del balón cambio defunciones y posiciones entre los equipos.

Dimensiones: 13x13m.

Duración: 12 m.



4. VUELTA A LA CALMA.

-Estiramientos musculares

SEGUNDA SESION SEMANAL

-OBJETIVO:

Perfeccionamiento de un determinado momento, objetivo o principio de juego en situaciones de máxima intensidad física y alta intensidad psicológica.

-CONSIDERACIONES:

Tras la realización de la sesión de recuperación o activación en un ámbito táctico la segunda sesión semanal será la más intensa a nivel neuromuscular de la semana para ellos utilizaremos tareas de corta duración y altísima intensidad con la participación de un reducido número de jugadores.

Las tareas tendrán un carácter técnico-táctico con una implicación muy importante de esfuerzos de fuerza –coordinación en situaciones reales de juego, un elevado número de repeticiones por jugador de las acciones técnico-tácticas a mejorar con desarrollo de las tareas y un elevado desgaste emocional.

-CONTENIDOS DE LA SESION:

Calentamiento	Parte Principal	Vuelta a la calma
Rondós	Situaciones de juego	Ejercicios de fuerza compensatoria
Ejercicios de estiramientos	Tareas con o sin finalización	Ejercicios de estiramientos
Ejercicios generales	Partidos Condicionados	

-ESTRUCTURA DE LA SESION:

1. Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión.

2. Calentamiento:

-Rondós de posesión – progresión o finalización con el empleo de un reducido número de jugadores (3x1; 4x2; 5x2..), los jugadores ofensivos podrán ubicarse en las esquinas, lados exteriores o en el interior del cuadrado y con una circulación rápida del balón en un espacio muy reducido tratan de mantener la posesión , progresar o finalizar contra 1-2 defensores que intentaran recuperarlo.

-Ejercicios de estiramientos musculares

-Ejercicios generales de calentamiento específico del tren inferior, al tener la sesión de entrenamiento una carga muy fuerte de fuerza coordinación es necesario para evitar lesiones un buen calentamiento de los músculos que van a ser demandados.

3. Parte principal; la dividiremos en tres partes:

-Situaciones de juego de ataque –defensa o transiciones en función del objetivo de la sesión de máxima intensidad y muy corta duración (potencia y capacidad anaeróbica aláctica) con un fuerte predominio de acciones de fuerza coordinación tales como (sprint cortos, frenadas, cambios de dirección, saltos....) y empleo de un reducido número de jugadores (1x1; 2x1; 2x2...)

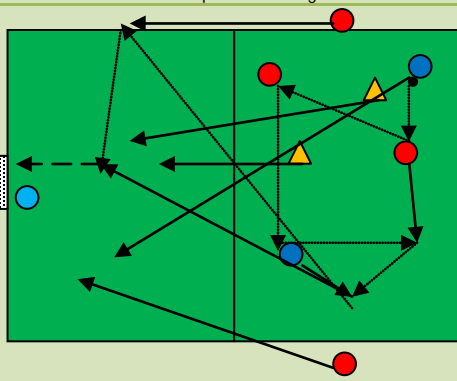
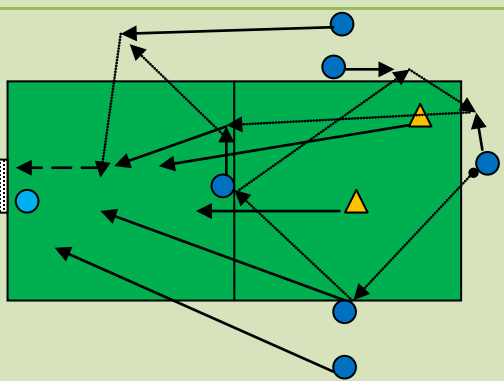
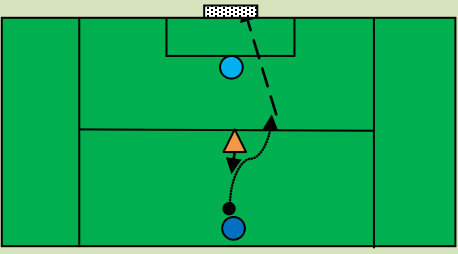
Estas situaciones las repetiremos varias veces con tiempos de recuperación variables y en las mismas emplearemos un reducido número de jugadores.

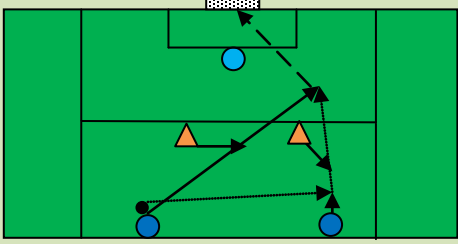
-Tareas con o sin finalización en función del objetivo de juego de la sesión de corta duración y alta intensidad en espacios reducidos (potencia aeróbica), utilizaremos un reducido número de jugadores (3x3; 4x4; 5x5...) con el objetivo de lograr una mayor densidad de esfuerzo de carácter condicional-psicológico y de las repeticiones técnico-tácticas del principio de juego a mejorar.

-Partidos condicionados o libres de media duración y alta intensidad en espacio reducido (capacidad mixta aeróbica- anaeróbica), utilizaremos un elevado número de jugadores con la idea de transferir el principio de juego entrenado con anterioridad a una situación de juego de 11x11.

4. Vuelta a la calma:

Ejercicios de fuerza compensatoria (abdominales) y estiramientos.

Periodo: Preparatorio.		Mesociclo: 1.		Microciclo: 5.	Sesión: 2.	
Momento y Objetivo Ofensivo: ATAQUE (Progresión en el juego).				Momento y Objetivo Defensivo: DEFENSA (Evitar la progresión en el juego).		
Principios técnico-tácticos Principal: Amplitud, velocidad en el juego.				Principios técnico-tácticos Principal: Marcaje.		
Principios técnico-tácticos Auxiliares: Desmarques, apoyos. Paredes, cambios de orientación, control, pase, tiro.				Principios técnico-tácticos Auxiliares: Posicionamientos, basculaciones, coberturas, anticipación, interceptación.		
Fundamentos de juego: Abrir el campo, Jugar rápido a 1 o 2 toques, pasar raso y fuerte, abrir líneas de pase, pasar y moverse, tras perder el balón tratar de evitar el primer pase del rival.				Fundamentos de juego: Tras perder el balón para la línea, Juntar líneas, Bascular en función de la posición del balón, El más cerca presiona al poseedor el resto cierra líneas de pase (triángulos defensivos), tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona.		
Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.				Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.		
Régimen Físico:		Velocidad	Fuerza	Resistencia	Material necesario: Platos, petos, conos, balones.	
		Alta	Muy Alta	Alta. Intensidad		
1. EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.						
2. CALENTAMIENTO.						
Exposición				Representación grafica		
<p>-RONDO CON FINALIZACION 4x2+2 comodines exteriores + 1 portero.</p> <p>Juego 2x2 + 2 comodines dentro de un cuadrado central al borde del área de penalti +2 comodines en las zonas laterales, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de piso tras 5 pases seguidos enviar pase en profundidad a las bandas a un comodín exterior y los 2 atacantes y los 2 defensores deben entrar al área de penalti unos para desmarcarse y hacer gol y otros para marcar y evitar el remate.</p> <p>Tras finalización sin gol, saque de banda, esquina, saque de meta el juego se reinicia con balón en posesión del equipo defensivo en el interior de la zona central.</p> <p>Tras finalización gol se reinicia el juego en la zona central con posesión del balón del equipo del equipo ofensivo</p> <p>Dimensiones: Zona central: 8X10m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>						
<p>-RONDO CON FINALIZACION 6X2 + 2 + PORTERO</p> <p>Juego 6X2, 6 atacantes situados; 1 pivote el lado exterior inferior, las 2 medias puntas ocupando los dos lados exteriores y 1 delantero centro ocupando el lado exterior superior del cuadrado y los 2 extremos en las bandas tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperar el balón en la zona 1 + 2 defensores que tratan de evitar el gol en la zona 2.</p> <p>Se delimitan 2 zonas: la zona 1 donde se inicia la posesión, la zona 2 donde se busca la finalización.</p> <p>Si las defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que le envió el pase en cualquiera de las 2 zonas.</p> <p>Tras finalización repiten defensivos.</p> <p>-Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, tras dar 5 pase seguidos se abre el balón a una de las 2 bandas y la medias punta más alejada, el delantero centro y el extremo contrario progresan a la zona 2 donde tratan de finalizar con remate tras un centro lateral (situación 4x2)</p> <p>-Pautas defensa : escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura, dar la espalda a porteria en los balones laterales, marcar y anticipar en el área.</p> <p>Dimensiones: 10x8(zona 1) área de penalti (zona 2)</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>						
3.PARTE PRINCIPAL						
Exposición				Representación grafica		
<p>-ATAQUE</p> <p>1 jugador, x 1 portero+ 1 defensa, el jugador atacante situado a 35 m de la línea de fondo y el defensor situado al borde del área de penalti, a la señal del entrenador el atacante conduce a velocidad trata de superar 1x1 al defensor y finalizar tirando en la portería. El defensor trata de evitar la progresión y la finalización.</p> <p>Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva sale otro grupo.</p> <p>Espacio: 35 m de largo x ancho del área de penalti</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>						

<p>-ATAQUE</p> <p>2 jugadores, x 1 portero+ 2 defensas, el jugador atacante y su compañero situado a 35 m de la línea de fondo y los defensores situados al borde del área de penalti, a la señal del entrenador los atacantes tratan de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería. Los defensores tratan mediante un marcaje zonal de, evitar la progresión y la finalización.</p> <p>Tras finalización ofensiva o recuperación defensiva sale otro grupo.</p> <p>Espacio: 35 m de largo x ancho del área de penalti</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	
<p>Tarea 1</p> <p>Juego 5x5, cada equipo ataca y defiende dos porterías pequeñas, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar tirando en laguna de las porterías adversarias</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Sistema :Equipo A 2-3, Equipo B 3-2</p> <p>Dimensiones: 35x27, 50m.</p> <p>Duración: 2x5 minutos.</p>	
<p>Tarea 2</p> <p>Juego 5x5+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería lateral de 7 m, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar tirando en la portería adversaria por cualquiera de sus dos lados.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Sistema :Equipo A 1-2-3, Equipo B1- 3-2</p> <p>Dimensiones: 35x27,50m</p> <p>Duración: 2x5minutos.</p>	
<p>PARTIDOS CONDICIONADOS</p> <p>Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego (no pudiendo pasar el balón a través de las porterías marcadas de 20m situadas a 25 m de las líneas de fondo) jugando a máximo 2 toques y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.</p> <p>Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 70x55m.</p> <p>Duración: 2x10 minutos.</p>	
<p>4. VUELTA A LA CALMA.</p>	
<p>-Circuito de fuerza base tronco</p>	
<p>-Estiramientos musculares</p>	

TERCERA SESION SEMANAL

-OBJETIVO:

Simulación de un determinado momento, objetivo o principio de juego en situación de juego real.

Preparación del próximo partido de competición enfrentando nuestro modelo y sistema de juego al del próximo adversario o simulación de una determinada situación que se pueda dar a lo largo de los partidos de competición (ejemplo una superiora numérica 11x10).

-CONSIDERACIONES:

Estas sesiones serán las más parecidas a los partidos de competición, emplearemos espacios más amplios, mayor número de jugadores y una duración de las tareas más elevada.

Serán sesiones de carácter simulación que nos permitan afinar detalles en la construcción de nuestro modelo de juego enfrentándolo a diferentes variables que se pueden dar a lo largo de los partidos (Resultado favorable o desfavorable a falta de x tiempo, superioridad o inferioridad numérica....) y a los diferentes modelos y sistemas de juego que el equipo se puede encontrar en la competición,(no es igual atacar a un equipo que presiona en campo contrario que a otro que espera encampo propio , defender un equipo con 2 centrales que 3 centrales ...)todas estas variables que se pueden dar en un partido y que los jugadores sin perder las señas de identidad propias y características de su modelo táctico de juego debe entrenar para obtener un mayor rendimiento en la competición.

-CONTENIDOS DE LA SESION:

Calentamiento	Parte Principal	Vuelta a la calma
Rondós	Situaciones de juego	Ejercicios de fuerza compensatoria
Ejercicios de estiramientos	Partidos Condicionados	Ejercicios de estiramientos

-ESTRUCTURA DE LA SESION:

1. Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión

2. Calentamiento:

-Rondós de posesión – recuperación del balón con el empleo de un amplio número de jugadores (6x2,7x2: 6x3..), los jugadores ofensivos podrán ubicarse en las esquinas, lados exteriores o en el interior del cuadrado y con una circulación rápida del balón en un espacio muy reducido tratan de mantener la posesión contra 2-3 defensores que intentaran recuperarlo.

-Ejercicios de estiramientos musculares

3. Parte principal, la dividiremos en dos partes:

-Situaciones de juego de ataque –defensa o transiciones en función del objetivo de la sesión de máxima intensidad y corta duración con empleo de un amplio número de jugadores (11x7; 11x8; 11x11...) utilizando un espacio del terreno de juego concreto en función del objetivo.

Estas situaciones las repetiremos de forma intermitente con tiempos de trabajo y recuperación en función de la situación de juego.

-Partidos condicionados o libres de media duración y alta intensidad en espacio amplio (capacidad mixta aeróbica- anaeróbica), utilizaremos un elevado número de jugadores 11x11 con sus variantes de superioridad o inferioridad numérica (11x10, 11x9, 11x8, 11x7).

Fraccionaremos la duración de los partidos en varias partes para logran una mayor capacidad de concentración de los jugadores y una mayor intensidad, en relación al espacio de juego no utilizaremos la totalidad del campo para conseguir una mayor densidad de las acciones.

En relación a la continuidad de las interrupciones tras saques de meta, esquina, banda, gol.... Tendremos dos opciones con efectos diferentes la primera realizar los saques (se para en exceso) la segunda facilitar una norma de continuidad tras estas acciones que favorezca el desarrollo del momento de juego elegido para esa sesión de entrenamiento (mayor continuidad).

Ejemplo tras gol podemos hacer saca de centro al equipo defensor pero también podremos cambiar la posesión y reiniciar con saque corto del portero que encajo el gol para mejorar la iniciación del juego de ataque.

4. Vuelta a la calma:

Ejercicios de fuerza compensatoria (abdominales)

Ejercicios de estiramientos.

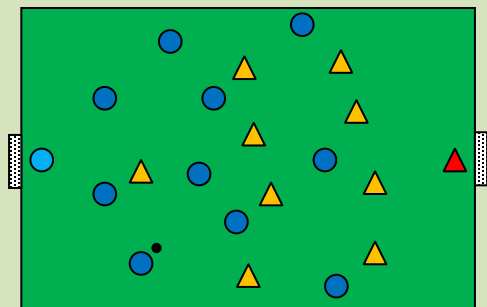
Periodo: Competitivo 2.		Mesociclo: 5.		Microciclo: 1.	Sesión: 3.
Momento y Objetivo Ofensivo: ATAQUE (Progresión en el juego).				Momento y Objetivo Defensivo: DEFENSA (Evitar la progresión en el juego).	
Principios técnico-tácticos Principal: Ataque contra equipo replegado. Principios técnico-tácticos Auxiliares: Desmarques, apoyos. Paredes, cambios de orientación, control, pase, tiro.				Principios técnico-tácticos Principal: Marcaje. Principios técnico-tácticos Auxiliares: Posicionamientos, basculaciones, coberturas, anticipación, interceptación.	
Fundamentos de juego: Abrir el campo, Jugar rápido a 1 o 2 toques, pasar raso y fuerte, abrir líneas de pase, pasar y moverse, tras perder el balón tratar de evitar el primer pase del rival.				Fundamentos de juego: Tras perder el balón para la línea, Juntar líneas, Bascular en función de la posición del balón, El más cerco presiona al poseedor el resto cierra líneas de pase (triángulos defensivos), tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona.	
Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.				Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.	
Régimen Físico:		Velocidad	Fuerza	Resistencia	Material necesario: Platos, petos, conos, balones.
		Media	Media	Media	
1. EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.					
2. CALENTAMIENTO.					
Exposición			Representación grafica		
<p>-RONDOS</p> <p>Juego 6x2 en dos cuadrados (3x1 en cada uno) separados 15 m , 3 atacantes situados en el interior del cuadrado(10x10m) tratan de mantener la posesión del balón y después de 4 pases deben enviar pase largo a los atacantes situados en el otro cuadrado, un defensor que tratan de recuperar el balón en cada cuadrado.</p> <p>Si un defensor recupera el balón pasa a recuperar el jugador que pierde el balón</p> <p>-Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, pase largo para cambiar de cuadrado, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.</p> <p>-Pautas defensa: Tratar de anticiparse.</p> <p>Dimensiones: 2 cuadrados de 10x10</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>					
<p>-RONDOS</p> <p>Juego 6x2, se divide el campo en 3 zonas, se sitúan 3 atacantes en cada zona lateral, los defensores 1 defiende en la zona lateral donde está el balón y los otros en la zona central, los atacantes tratan de mantener la posesión del balón en una zona lateral y antes del 5º pase enviar el balón a la otra zona con pase largo, los defensores cambian de zonas.</p> <p>Si un defensor recupera el balón pasa a recuperar el jugador que pierde el balón</p> <p>Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo dentro del cuadrado, pase corto para cambiar de cuadrado, 20 pases seguidos repiten los defensivos, tocar y moverse.</p> <p>-Pautas defensa: Tratar de anticiparse, uno presiona el balón el otro cubre su espalda en la zona central,</p> <p>Dimensiones: zonas laterales 10x10, zona central 4x10m.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>					
3.PARTE PRINCIPAL					
Exposición			Representación grafica		
<p>-ATAQUE</p> <p>11 jugadores; 1 portero+4 defensas + 3 medios + 3 delanteros x 1 portero+ 3 defensas+ 3 medios+ 1 delantero, Los jugadores atacantes intentan progresar en el juego jugando libre de toques iniciando la situación desde la posición de los centrales y finalizar tirando en la portería adversaria .</p> <p>El equipo defensor forma dos líneas de 3 jugadores + 1 delantero basculan en función de la posición del balón y tratan de recuperar el balón lo antes posible.</p> <p>Si existe finalización o las defensas recuperan el balón se vuelve a iniciar.</p> <p>Espacio: 60m x ancho del campo.</p> <p>Duración: 20 minutos.</p> <p>Sistema: 4-3-3 x 1-3-3-1</p>					

-PARTIDOS CONDICIONADOS

Juego 11x10, el equipo A en superioridad numérica parte con una desventaja de un gol y tiene 10 minutos para igualar o ganar el partido, trata de presionar en campo contrario y recuperar rápido el balón, el equipo B trata de defender replegado y ampliar el marcador a base de juego de contraataque. Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero. Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 80x65m.

Duración: 2x10 minutos.



-PARTIDOS CONDICIONADOS

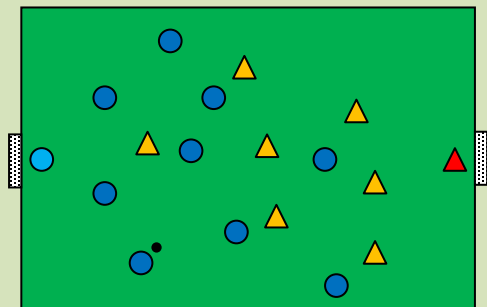
Juego 11x9, el equipo A en superioridad numérica parte con una desventaja de un gol y tiene 10 minutos para igualar o ganar el partido, trata de presionar en campo contrario y recuperar rápido el balón, el equipo B trata de defender replegado y ampliar el marcador a base de juego de contraataque.

Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.

Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 80x65m.

Duración: 2x10 minutos.



4. VUELTA A LA CALMA.

-Circuito de fuerza base tronco

-Estiramientos musculares

CUARTA SESION SEMANAL

-OBJETIVO:

Perfeccionamiento de un determinado momento, objetivo o principio de juego en situaciones de media intensidad física y psicológica

-CONSIDERACIONES:

Tras la realización de la sesión de simulación la cuarta sesión semanal irá destinada a la mejora de la velocidad de reacción y desplazamiento en situaciones reales de juego simplificadas, para ello utilizaremos en una primera parte tareas de muy corta duración que exijan la máxima velocidad de movimiento con tiempos de recuperación entre situaciones amplios para una perfecta recuperación.

La segunda parte de la sesión irá destinada al perfeccionamiento técnico-táctico en situaciones de media –baja intensidad física y psicológica para ellos utilizaremos tareas con un grupo medio de jugadores (6x6; 7x7; 8x8...)

CONTENIDOS DE LA SESION:

Calentamiento	Parte Principal	Vuelta a la calma
Rondós	Situaciones de juego	Ejercicios de fuerza compensatoria
Ejercicios de estiramientos	Tareas con o sin finalización	Ejercicios de estiramientos
Ejercicios generales	Partidos Condicionados	

-ESTRUCTURA DE LA SESION:

1. Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión.

2. Calentamiento:

-Rondós de posesión-progresión o finalización con el empleo de un número medio de jugadores (4x2; 5x2...), los jugadores ofensivos podrán ubicarse en las esquinas, lados exteriores o en el interior del cuadrado y con una circulación rápida del balón en un espacio muy reducido tratan de mantener la posesión-progresar o finalizar contra 1-2 defensores que intentaran recuperarlo.

-Ejercicios de estiramientos musculares

-Ejercicios generales de calentamiento específico del tren inferior, al tener la sesión de entrenamiento una carga muy fuerte de fuerza coordinación es necesario para evitar lesiones un buen calentamiento de los musculo que van a ser demandados.

3. Parte principal; la dividiremos en tres partes:

-Situaciones de juego de ataque –defensa o transiciones en función del objetivo de la sesión de máxima intensidad y mínima duración (potencia aeróbica aláctica) con la aplicación de situaciones tácticas de 1x0, 2x1,3x2...

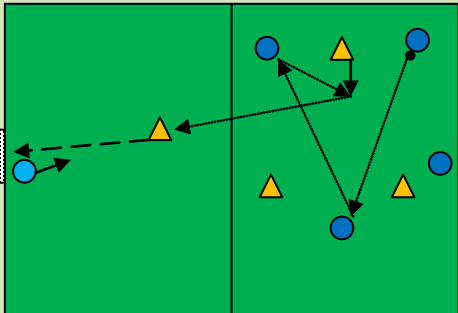
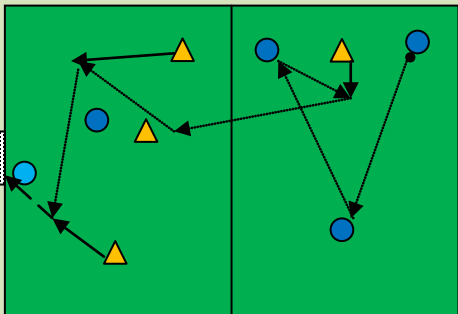
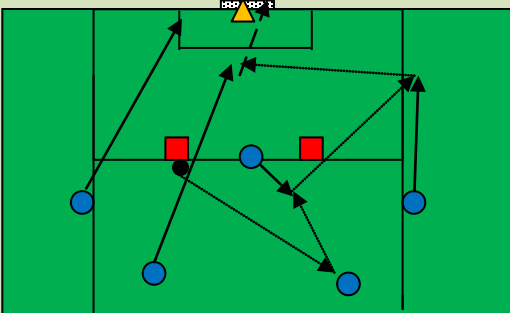
Estas situaciones las repetiremos varias veces con tiempos de recuperación elevados y en las mismas emplearemos un reducido número de jugadores.

-Tareas con o sin finalización en función del objetivo de juego de la sesión de media duración, en espacios reducidos (potencia aeróbica baja intensidad) y utilizaremos un amplio número de jugadores (6x6; 7x7 ; 8x8..).

-Partidos condicionados o libres de media duración y alta intensidad en espacio reducido (capacidad mixta aeróbica- anaeróbica), utilizaremos un elevado número de jugadores con la idea de transferir el principio de juego entrenado con anterioridad a una situación de juego de 11x11.

4. Vuelta a la calma:

Ejercicios de fuerza compensatoria (abdominales) y estiramientos.

Periodo: Preparatorio.		Mesociclo: 1.		Microciclo: 2.	Sesión: 4.
Momento y Objetivo Ofensivo: Transición defensa-ataque (Finalización).				Momento y Objetivo Defensivo: Transición ataque-defensa(Evitar el gol)	
Principios técnico-tácticos Principal: Amplitud. Principios técnico-tácticos Auxiliares: Desmarques Paredes, cambios de orientación, control, pase, tiro.				Principios técnico-tácticos Principal: Marcaje ante balón lateral. Principios técnico-tácticos Auxiliares: Coberturas, anticipaciones, interceptaciones, despejes.	
Fundamentos de juego: Explotar al máximo las posibilidades de finalización, tras el tiro atacar el posible rechace del portero o postes, en los balones laterales llegar al remate no estar esperándolo, ocupar las zonas de remate y rechace.				Fundamentos de juego: Marcar muy de cerca, evitar las faltas si el rival recibe de espaldas, en los balones laterales dar la espalda a la portería para ver balón y rival, despejar a las bandas, tras despeje reducir espacios.	
Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.				Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.	
Régimen Físico:		Velocidad	Fuerza	Resistencia	
		Muy alta	Baja	Baja	
1. EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.					
2. CALENTAMIENTO.					
Exposición		Representación grafica			
-RONDO 4x4					
<p>Juego 4x4, se divide el campo en 2 zonas, el juego se inicia en la zona central 4x3, un defensor se queda en el interior del área de penalti. El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pase cortos a ras de suelo, el equipo defensor trata de recuperar el balón y tras lograrlo enviar el pase al compañero situado en el área para que busquen finalización rápida en una situación favorable de 2x1+ 1portero (el jugador que le envía el pase + 1 jugador del equipo que pierde el balón deben invadir el área de penalti).</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón.</p> <p>Tras fueras o parada del portero la tarea se reinicia con posesión del balón del equipo que no finalizo.</p> <p>Dimensiones: 16x16 zona central a 20 metros de la portería.</p> <p>Duración : 8 minutos</p>					
-RONDO					
<p>Juego 4x4, se divide el campo en 2 zonas, el juego se inicia en la zona central 3x1, un defensor se queda en el interior del área de penalti. El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pase cortos a ras de suelo, el jugador defensor trata de recuperar el balón y tras lograrlo enviar el pase a los compañeros situados en el área para que busquen finalización rápida en una situación favorable de 3x1 + 1 portero.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón y la posición de los jugadores.</p> <p>Tras fueras o parada del portero la tarea se reinicia con posesión del balón del equipo que no finalizo.</p> <p>Dimensiones: 12x12 zona central a 20 metros de la portería.</p> <p>Duración : 8 minutos</p>					
3.PARTE PRINCIPAL					
Exposición		Representación grafica			
-TRANSICION DEFENSA/ATAQUE: Situación provocada.					
<p>Situación 5x2 + 1 portero. Se sitúan cinco atacantes en frente al defensor, un defensor envía balón al cualquiera de los 5 atacantes y salen en velocidad para iniciar transición ataque –defensa, los atacantes tras recibir el balón buscan transición rápida y finalización en la portería tras un centro desde una de las dos zonas laterales. Tiene que finalizar antes de que trascurren 10 segundos desde la recuperación del balón.</p> <p>Duración: 20 minutos.</p> <p>Micro pausa: 1minuto.</p> <p>Dimensiones: 40 x 65m.</p> <p>Sistema:2-3</p>					

-ESPACIO REDUCIDO CON FINALIZACION

Juego 8x8+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, cada equipo sitúa a 2 jugadores en las líneas de banda del campo contrario, la finalización solo es válida tras centro de estos jugadores. (Remate de centro lateral).

El gol vale doble si se consigue antes del 4 pase tras la recuperación del balón.

El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando tras centro desde una de las bandas. El equipo defensor mediante un marcaje zonal trata de recuperar el balón y evitar la finalización.

- variante: el gol solo es válido de golpe de cabeza.

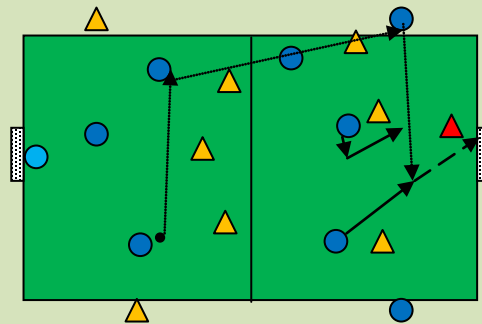
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde

Dimensiones: Doble del área de penalti.

Duración: 8 minutos.

Sistema: 1-3-3.



-ESPACIO REDUCIDO CON FINALIZACION

Juego 8x8+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f11, cada equipo sitúa a 2 jugadores en las líneas de fondo del campo contrario, la finalización solo es válida tras centro de estos jugadores. (Remate de pase atrás).

El gol vale doble si se consigue antes del 4 pase tras la recuperación del balón.

El equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando tras centro desde una de las líneas de fondo. El equipo defensor mediante un marcaje zonal trata de recuperar el balón y evitar la finalización.

- variante el gol solo es válido de remate sin control previo.

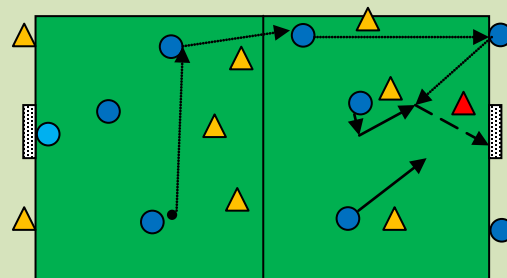
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensione: Doble del área de penalti.

Duración: 8 minutos.

Sistema:1-3-3



-PARTIDO CONDICIONADO

Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando máximo a 2 toques en campo propio y libre de toques en campo contrario y finalizar tirando en la portería adversaria.

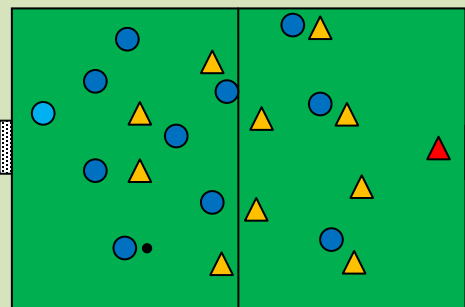
El gol vale doble si se consigue antes del 6 pase tras la recuperación del balón.

Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.

Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 65x45m.

Duración: 2x10 minutos.



-SAQUE DE ESQUINA

1 Jugador en el 1 poste.

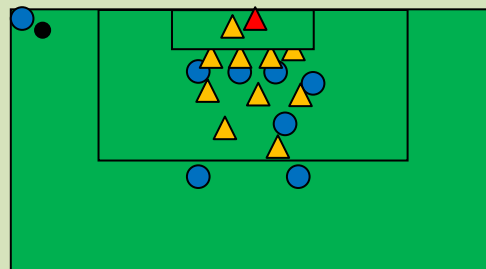
4 jugadores al borde del área de meta.

3 jugadores por detrás línea p. penalti.

2 jugadores al borde del área de penalti.

Tarea 11x11.

Repeticiones: 15x cada lado.



4. VUELTA A LA CALMA.

-Circuito de fuerza base tronco

-Estiramientos musculares

QUINTA SESION SEMANAL

-OBJETIVO:

Perfeccionamiento de los momentos de juego en situaciones de baja intensidad física y psicológica y de las estrategias ofensivas y defensivas.

-CONSIDERACIONES:

Es la última sesión previa a los partidos de competición, en ella trabajaremos la mejora de los automatismos colectivos del equipo que queremos desarrollar en los momentos del juego (Ataque-defensa-transiciones...) en el próximo partido afinando los últimos detalles previos al partido, lo haremos en situación de baja carga física con la realización de pocos recorridos a intensidades no elevadas y baja carga emocional utilizando situaciones de una gran superioridad numérica (11x1; 11x2 ...).

Realizaremos también tareas para la mejora o el recordatorio de la organización de las acciones a balón parado en el plano ofensivo y defensivo.

-CONTENIDOS DE LA SESION:

Calentamiento	Parte Principal	Vuelta a la calma
Rondós	Situaciones de juego simplificada, Juegos de posición. Partidos Libres.	Ejercicios de fuerza compensatoria
Ejercicios de estiramientos	Estrategia ofensiva o defensiva.	Ejercicios de estiramientos

-ESTRUCTURA DE LA SESION:

1. Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión

2. Calentamiento:

-Rondós de posesión – recuperación del balón con el empleo de un elevado número de jugadores (6x2:7x2; 6x3...), los jugadores ofensivos podrán ubicarse en las esquinas, lados exteriores o en el interior del cuadrado y con una circulación rápida del balón en un espacio muy reducido tratan de mantener la posesión contra 2 -3 defensores que intentaran recuperarlo.

-Ejercicios de estiramientos musculares.

3. Parte principal; la dividiremos en dos partes y en ellas podremos introducir diferentes contenidos:

- Situaciones de juego colectivas simplificadas de ataque –defensa o transiciones en función del objetivo de la sesión realizadas a baja intensidad física (poco desplazamiento y poca intensidad) y baja intensidad psicológica (poca complejidad).

- Juegos de posición utilizaremos un elevado número de jugadores (12-18), los jugadores ofensivos tendrán dos roles, unos apoyaran con movimientos limitados desde las esquinas o en los lados exteriores del espacio de juego y otros apoyaran con movimientos libres desde el interior del cuadrado contra 3-4 jugadores que intentaran recuperarlo

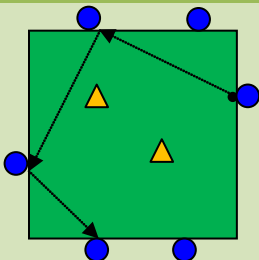
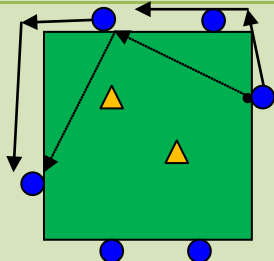
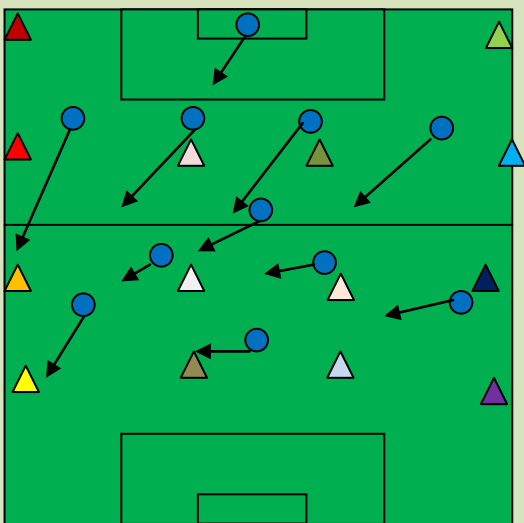
- Partidos libres en espacio reducido.

- Tareas de estrategia ofensiva o defensiva.

4. Vuelta a la calma:

Ejercicios de fuerza compensatoria (abdominales)

Ejercicios de estiramientos

Periodo: Competitivo		Meso ciclo: 1.		Micro ciclo: 3.	Sesión: 5.
Momento y Objetivo Ofensivo: Transición defensa-ataque (Finalización).				Momento y Objetivo Defensivo: Transición ataque-defensa(Evitar el gol)	
Principios técnico-tácticos Principal: Contraataque. Principios técnico-tácticos Auxiliares: Desmarques, apoyos. Paredes, cambios de orientación, control, pase, tiro.				Principios técnico-tácticos Principal: Repliegue. Principios técnico-tácticos Auxiliares: Posicionamientos, basculaciones, coberturas, anticipación, interceptación.	
Fundamentos de juego: Abrir el campo, Jugar rápido a 1 o 2 toques, pasar raso y fuerte, abrir líneas de pase, pasar y moverse, tras perder el balón tratar de evitar el primer pase del rival				Fundamentos de juego: Tras perder el balón para la línea, Juntar líneas, Bascular en función de la posición del balón, El más cerco presiona al poseedor el resto cierra líneas de pase (triángulos defensivos), tratar de anticiparse, recuperar el balón y sacarlo de esa zona.	
Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.				Principios grupales-psicológicos: Comunicación, Atención, concentración.	
Régimen Físico:		Velocidad	Fuerza	Resistencia	Material necesario: Platos, petos, conos, balones.
		Baja	Baja	Baja	
1. EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESION.					
2. CALENTAMIENTO.					
Exposición		Representación grafica			
<p>Juego 6x2, 6 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Los jugadores no pueden pasar el balón al compañero con el que comparten lado exterior (prohibido los pases horizontales).</p> <p>Si defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que se lo paso a este.</p> <p>-Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre las 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>-Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor la otra cobertura.</p> <p>Dimensiones: 10x10.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>					
<p>Juego 6x2, 6 atacantes situados en los lados exteriores del cuadrado tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que tratan de recuperarlo. Tras pase se debe ocupar la posición del compañero al que se le envía el balón. Si defensas recuperan el balón pasan a defender el atacante que perdió el balón y el último que se lo paso a este.</p> <p>-Pautas ataque: máximo 2 toques, pases cortos a ras de suelo, pase entre los 2 defensas vale doble, 20 pases seguidos repiten los defensivos.</p> <p>-Pautas defensa: escalonarse uno presiona al poseedor el otro cobertura.</p> <p>Dimensiones: 10x10.</p> <p>Duración: 8 minutos.</p>					
3.PARTE PRINCIPAL					
Exposición		Representación grafica			
<p>-Defensa Posicionada: Desarrollos defensivos</p> <p>Juego 11x0 los jugadores por parejas y situados por posiciones en el sistema de juego escogido. Se reparten por el campo varios conos numerados o de diferentes colores, en función del cono nombrado por el entrenador los jugadores van desarrollando los movimientos defensivos, avanzado en bloque, replegando en bloque o basculando en función de la posición del balón nombrada por el entrenador.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p> <p>Sistema : 1-4-3-3</p>					

-Transiciones defensa –ataque desde posicionamiento defensivo avanzado11x3

Se sitúan el equipo formando una línea de 4 defensas (cerca de la línea de medio campo)+3 medios + 3 delanteros+ 1 portero.

Se coloca un balón delante de cada defensa, al nombre de un jugador este debe recuperar el balón e iniciar transición rápida y finalización (contra 2 centrales + 1 portero) en la portería siguiendo las siguientes consignas.

Si el jugador que recupera el balón está en una banda el contraataque solo se puede finalizar tras centro desde la banda contraria.

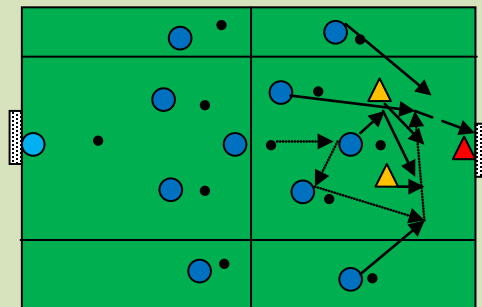
Si el jugador que recupera el balón está en el centro solo se puede finalizar tras centro desde una de las zonas laterales.

Tras la finalización los jugadores regresan caminando a sus posiciones iniciales y se vuelve a repetir.

Duración: 20 minutos.

Dimensiones: 70x65.

Sistema: 1-4-3-3.



-Partido Libre:

Juego 11x11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria.

El equipo defensor trata de recuperar el balón lo antes posible y lo más cerca de la portería contraria.

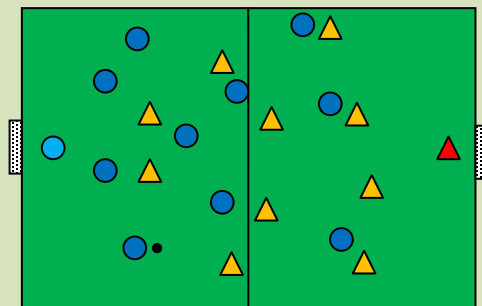
Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.

Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 70x65m.

Duración: 2x10 minutos.

Sistema: 1-4-3-3.



-Falta lateral alejada: Marcaje Zonal.

2 jugadores de barrera.

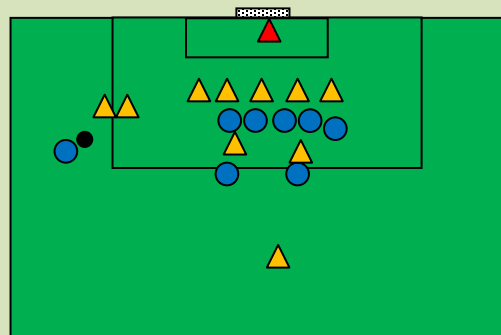
5 jugadores al borde del área penalti.

2 jugadores semicírculo área penalti.

1 jugador a meda cancha.

Tarea 11x11.

Repeticiones: 15x cada lado.



-Falta centro lateral alejada: Marcaje Zonal.

2 jugadores de barrera.

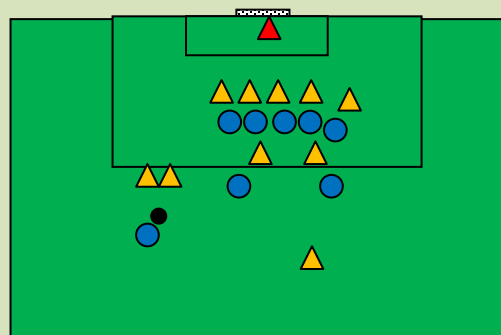
5 jugadores al borde del área penalti.

2 jugadores semicírculo área penalti.

1 jugador a meda cancha.

Tarea 11x11.

Repeticiones: 15x cada lado.



4. VUELTA A LA CALMA.

-Circuito de fuerza base tronco

-Estiramientos musculares

Existen microciclos en los que tendremos que afrontar 2 partidos de competición en una misma semana.

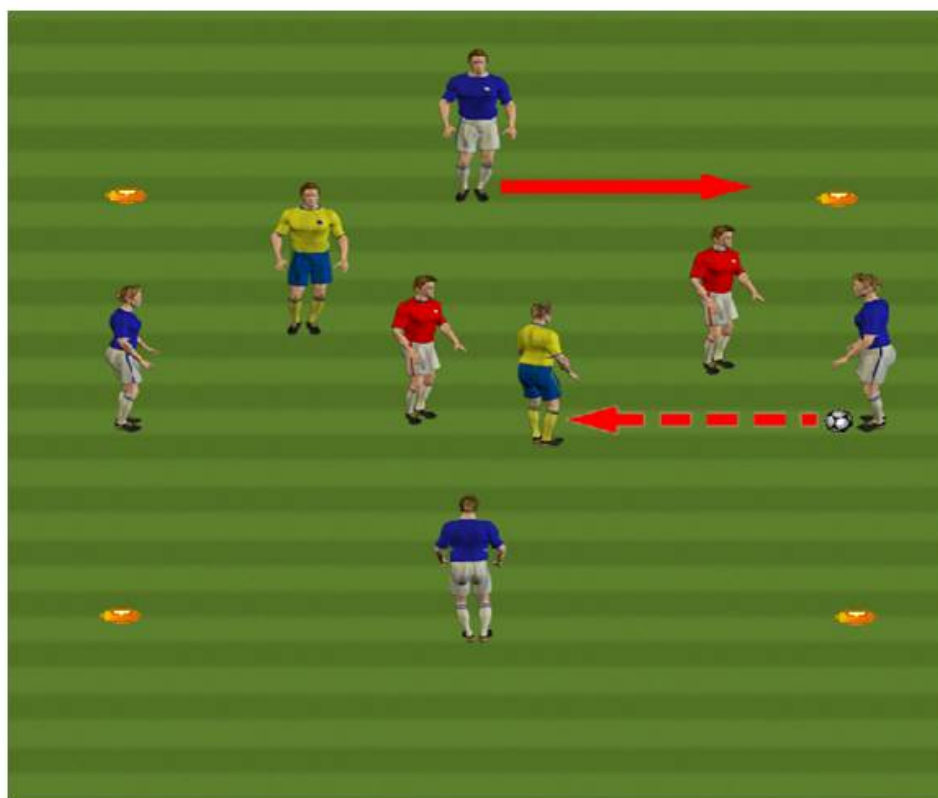
EJEMPLO DE DISTRIBUCION SEMANAL 2 PARTIDOS COMPETICION

ESTRUCTURA DE CONTENIDOS MICROCICLO COMPETICION CON 2 PARTIDOS

			SESION 1	SESION 2	PARTIDO	SESION 4	SESION 5					
OBJETIVOS TACTICOS			RECUPERACION -ACTIVACION	PERFECCIONAMIENTO PRINCIPIOS TACTICOS EN SITUACIONES BAJA INTENSIDAD		RECUPERACION	PERFECCIONAMIENTO PRINCIPIOS TACTICOS EN SITUACIONES BAJA INTENSIDAD					
CONTENIDOS TECNICO-TACTICOS	CALENTAMIENTO		RONDOS	RONDOS ACTIVIDADES RECREATIVAS		RONDOS	RONDOS ACTIVIDADES RECREATIVAS					
	PARTE PRINCIPAL		JUEGOS DE POSICION	SITUACIONES JUEGO		ACT.RECREATIVAS: CARRERAS SUAVES FUTBOL-TENIS BALONMANO GOL CABEZA	SITUACIONES JUEGO					
				JUEGOS DE POSICION O PARTIDOS LIBRES			JUEGOS DE POSICION O PARTIDOS LIBRES					
				TACTICAS FIJAS			TACTICAS FIJAS					
	VUELTA CALMA		ACTIVIDADES RECREATIVAS ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS					
ORGANIZACION DE LASTAREAS	J U G A D O R E S	RONDOS		6X2; 7X2; 8X2.	7X2; 8X2.		7X2;8X2	7X2; 8X2.				
		SIT.JUEGO		-	11X1;11X2;11X3			11X1;11X2;11X3				
		J.POSICION		6X3;7X3.6X4;7X4	10X5;12X6			10X5;12X6				
		TAREAS		-	-			-				
		PAR.CON-LIB			11X11			11X11				
		TAC.FIJA		-	11X1;11X2;11X3			11X1;11X2;11X3				
	E S P A C I O S	RONDOS		8X8;10X10	10X10		8x8m.	10X10				
		SIT.JUEGO		-	1/2 ;1/1			1/2 ;1/1				
		J.POSICION		15X15;17X17;20X20	20X20;22X22			20X20;22X22				
		TAREAS		-	-			-				
		PAR.CON-LIB		-	65x50			65x50				
		TAC.FIJA		-	1/2 ;1/1			1/2 ;1/1				
	T R E C A U P E R A C I O N	T. R E C A U P E R A C I O N	RONDOS		2x10	-	12-16x12-30	-	2x10	-		
			SIT.JUEGO		-	-	2x10	2x2			12-16x12-30	-
			J.POSICION		3-4x10	3-4x2	2x10'	2x2'			2x10'	2x2
			TAREAS		-	-	-				-	-
			PAR.CON-LIB		-	-	20'	2'			20'	2'
			TAC.FIJA		-	-	20-30'				20-30	2

CONTENIDOS CONDICIONALES	FUERZA	FUERZA- RESISTENCIA BAJA INTENSIDAD	VELOCIDAD – RESISTENCIA BAJA INTENSIDAD		FUERZA- RESISTENCIA BAJA INTENSIDAD	VELOCIDAD – RESISTENCIA BAJA INTENSIDAD
	VELOCIDAD	VELOCIDAD – RESISTENCIA BAJA INTENSIDAD	CAP.AEROBICA		VELOCIDAD – RESISTENCIA BAJA INTENSIDAD	CAP.AEROBICA
	RESISTENCIA	CAP.AEROBICA	BAJA INTENSIDAD		CAP.AEROBICA	BAJA INTENSIDAD
CONTENIDOS PSICOLOGICOS	ATENCION Y CONCENTRACION	BAJA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD		BAJA INTENSIDAD	BAJA INTENSIDAD

LA PREPARACION DEL FUTBOLISTA BASADA EN EL FUTBOL



RONDOS TECNICO-TACTICOS : ORGANIZACION Y 115 EJEMPLOS PRACTICOS

JAVIER LOPEZ LOPEZ