



**CARRERA DE  
ENTRENADOR  
DE FÚTBOL**

**FÚTBOL  
PROFESIONAL  
1<sup>a</sup> y 2<sup>a</sup> DIVISIÓN  
PROFESIONAL  
(LICENCIA PRO)**

M

**MATERIA:** PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

C

**CLASE 2:** DISEÑO Y ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRUCTURAS

**TEMAS:**

- **SESIONES DE ENTRENAMIENTO POR RÉGIMEN DE INTENSIDAD TÁCTICA**
- **DESARROLLO DE MICROCICLOS**
- **PLANIFICACIÓN PLURIANUAL**

## CLASE 2

### DISEÑO Y ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRUCTURAS

#### • SESIONES DE ENTRENAMIENTO POR RÉGIMEN DE INTENSIDAD TÁCTICA

En el diseño de las sesiones de entrenamiento podemos realizar varias estructuras en relación con el régimen de intensidad táctica:

BI

#### Régimen de Baja Intensidad

- ➔ Entrenamiento táctico del sistema vs microsistemas
- ➔ Situaciones de juego de corta duración
- ➔ Muchas repeticiones en función objetivo táctico
- ➔ Espacios amplios en relación a situaciones tácticas generales y específicas

MI

#### Régimen de Media Intensidad

- ➔ Entrenamiento táctico de sectores y microsistemas medios
- ➔ Situaciones de juego de media duración
- ➔ Pocas repeticiones de todo tipo de acciones en función objetivo táctico
- ➔ Espacios amplios en relación a situaciones tácticas generales y específicas

AI

#### Régimen de Alta Intensidad

- ➔ Entrenamiento táctico de sociedades y microsistemas menores
- ➔ Situaciones de juego de corta duración
- ➔ Muchas repeticiones de todo tipo de acciones en función objetivo táctico
- ➔ Espacio propios de la posición táctica
- ➔ Máxima retroalimentación

MII

#### Régimen de Máxima Intensidad Individualizada

- ➔ Entrenamiento táctico individualizado por posición táctica
- ➔ Situaciones de juego de mínima duración
- ➔ Recuperación completas entre situaciones
- ➔ Muchas repeticiones de todo tipo de acciones en función objetivo táctico
- ➔ Espacio propios de la posición táctica
- ➔ Máxima retroalimentación



## Régimen de Máxima Intensidad Colectiva

- ➔ Entrenamiento táctico de sociedades y microsistemas menores
- ➔ Situaciones de juego de mínima duración
- ➔ Recuperación completas entre situaciones
- ➔ Muchas repeticiones de todo tipo de acciones en función objetivo táctico
- ➔ Espacio propios de la posición táctica
- ➔ Máxima retroalimentación



## Régimen Especial Competición

- ➔ Entrenamiento táctico del sistema
- ➔ Situaciones de juegos de larga duración
- ➔ Pocas repeticiones de todo tipo de acciones en función objetivo táctico
- ➔ Espacio amplios propios de la competición

### ❖ Desarrollo de sesiones por régimen de intensidad táctica

#### ○ *Régimen de baja intensidad*

✓ *Ejemplo sesión: Régimen de baja intensidad*

➔ *Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión*

➔ *Introducción táctica:*

Rondós con el empleo de un **elevado número de jugadores** de 8 a 10, **espacios pequeños** y durante un periodo de **tiempo largo** de 12 a 15 minutos.

- ✓ *Ejemplo 8c2, 8x10m, 12 minutos.*
- ✓ *Ejercicios de estiramientos musculares.*

➔ *Desarrollo táctico:*

Realizaremos una tarea basada en una **situaciones tácticas de juego** con una estructura con un gran número de jugadores de 8 a 10 contra un reducido número de jugadores de 2 a 4, fracción de juego de corta duración, media o baja intensidad , pocas repeticiones y buena recuperación entre cada repetición.

- ✓ *Ejemplo 10c2+1P, 1/2 campo, 15 minutos intermitentes para realizar 10-15 repeticiones.*

Finalizamos con 1 tarea basada en un **partido libre o táctico** con una estructura donde utilizaremos un elevado número de jugadores , espacios medios en relación al número de jugadores , tiempo de trabajo largo.

- ✓ *Ejemplo 11c11, ½ campo, 15 minutos.*

➔ **Recuperación táctica:**

Realizaremos **acciones de balón parado** ya sean ofensivas o defensivas, posteriormente alguna actividad socio-afectiva de baja intensidad o ejercicios de fortalecimiento del tren medio/abdominales, lumbares, oblicuos y estiramientos musculares.

➔ **Evaluación final**

- **Régimen de media intensidad**

✓ **Ejemplo sesión: Régimen de media intensidad**

➔ **Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión**

➔ **Introducción táctica:**

**Rondós** con el empleo de un **elevado número de jugadores** de 6 a 9, **espacios pequeños** y durante un periodo de **tiempo largo** de 12 a 15 minutos.

- ✓ *Ejemplo 6c2, 7x9m, 12 minutos.*
- ✓ *Ejercicios de estiramientos musculares.*

➔ **Desarrollo táctico:**

Iniciaremos con 2 tareas que podrían ser **juegos de posición o espacios reducidos** con una estructura donde utilizaremos un elevado número de jugadores de 16 a 20, espacios amplios en relación al número de jugadores 120 a 150 metros cuadrados por jugador, tiempo de trabajo largos 2 repeticiones de 8 a 10 minutos y reglas de movimiento continuo evitando las pausas.

- ✓ *Ejemplo 9c9+2 comodines, ½ campo, 2 repeticiones de 8 minutos.*

Finalizamos con 1 tarea basada en un **partido condicionado** con una estructura donde reducidos utilizaremos un elevado número de jugadores de 20 a 22 , espacios amplios en relación al número de jugadores 150 a 200 metros cuadrados por jugador, tiempo de trabajo largos 2 repeticiones de 10 a 12 minutos , reglas movimiento continuo evitando las pausas.

- ✓ *Ejemplo 11c11, ¾ campo, 2 series de 12 minutos.*

➔ **Recuperación táctica:**

Realizaremos **acciones de balón parado** ya sean ofensivas o defensivas, posteriormente alguna actividad socio-afectiva de baja intensidad o ejercicios de fortalecimiento del tren medio/abdominales. Lumbares, oblicuos) y estiramientos musculares.

➔ **Evaluación final**

- **Régimen de alta intensidad**

✓ *Ejemplo sesión: Régimen de alta intensidad*

➔ *Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión*

➔ *Introducción táctica:*

Rondós con el empleo de un **reducido número de jugadores** de 5 a 7, **espacios pequeños** y durante un periodo de **tiempo corto** de 2 repeticiones de 6 minutos.

- ✓ *Ejemplo 5c2, 6x8m, 2x6 minutos.*
- ✓ *Ejercicios de estiramientos musculares.*

➔ *Desarrollo táctico:*

Para el desarrollo táctico tenemos dos opción diferentes de estructuras de tareas:

**Opción 1:** iniciaremos con 2 tareas que podrían ser **situaciones tácticas medias** con una estructura donde utilizaremos un grupo medio de jugadores de 10 a 16, espacios amplios en relación al número y posición de los jugadores 150 a 200 metros cuadrados por jugador, tiempo de trabajo intermitentes

- ✓ *Ejemplo P+4+1vs1+4 salir jugando desde atrás contra presión alta, 20' intermitente.*

**Opción 2:** iniciaremos con 2 tareas que podrían ser **juegos de posición o espacios reducidos** con una estructura donde utilizaremos un reducido número de jugadores de 6 a 10, espacios reducidos en relación al número de jugadores 80 a 120 metros cuadrados por jugador, tiempo de trabajo cortos de 2 a 3 repeticiones de 3 a 4 minutos y reglas de movimiento continuo evitando las pausas.

- ✓ *Ejemplo 3c3+2P, 35x20m, 2 series de 3 minutos.*

Finalizamos con 1 tarea basada en un **partido condicionado** con una estructura donde utilizaremos un elevado número de jugadores de 20 a 22, espacios pequeños en relación al número de jugadores 120 a 150 metros cuadrados por jugador , tiempo de trabajo medios de 3 repeticiones de 8 a 10 minutos, reglas movimiento continuo evitando las pausas.

- ✓ *Ejemplo 11c11, ½ campo, 3 repeticiones de 8 minutos.*

➔ *Recuperación táctica:*

Realizaremos **acciones de balón parado** ya sean ofensivas o defensivas, posteriormente alguna actividad socio-afectiva de baja intensidad o ejercicios de fortalecimiento del tren medio/abdominales. Lumbares, oblicuos) y estiramientos musculares.

➔ *Evaluación final*

- **Régimen de máxima intensidad individualizado**

✓ *Ejemplo sesión: Régimen de máxima intensidad individualizado*

➔ *Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión*

➔ *Introducción táctica:*

Rondós con el empleo de un **reducido número de jugadores** de 3 a 6 jugadores, **espacios pequeños** y periodo de **tiempo cortos** de 2 repeticiones de 5 a 6 minutos.

✓ *Ejemplo 3x1, 5x6m, 2x5minutos.*

✓ *Ejercicios de estiramientos musculares.*

➔ *Desarrollo táctico:*

Realizaremos dos **situaciones tácticas de juego menores específicas** para cada posición táctica de juego combinadas con acciones de fuerza con una estructura de un reducido número de jugadores de 3 a 5 +P, fracciones de juego de mínima duración y máxima velocidad de entre 3" a 8", varias repeticiones de 15 a 20 por cada situación y una excelente recuperación entre cada una de las repeticiones de 60 a 90 segundos.

➔ *Recuperación táctica:*

Ejercicios de fortalecimiento del tren medio/abdominales, lumbares, oblicuos y estiramientos musculares.

➔ *Evaluación final*

- **Régimen de máxima intensidad colectivo**

✓ *Ejemplo sesión: Régimen de máxima intensidad colectivo*

➔ *Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión*

➔ *Introducción táctica:*

Rondós con el empleo de un **reducido número de jugadores** de 4 a 7 jugadores, **espacios pequeños** y periodo de **tiempo cortos** de 2 repeticiones de 5 a 6 minutos.

✓ *Ejemplo 4x2+P, 7x9m, 2x5minutos.*

✓ *Ejercicios de estiramientos musculares.*

➔ **Desarrollo táctico:**

Iniciamos con dos **situaciones tácticas de juego menores** con una estructura de un reducido número de jugadores de 3 a 5 +P, fracciones de juego de mínima duración y máxima velocidad de entre 3" a 8", varias repeticiones de 10 a 15 por cada situación y una excelente recuperación entre cada una de las repeticiones de 60 a 90 segundos.

- ✓ *Ejemplo transiciones 2c1+P, 30x20m, 12 repeticiones, 70" recuperación entre repetición.*

Finalizamos con un **partido táctico fraccionado** con una estructura donde utilizaremos el número de jugadores propios de la competición de 20 a 22, dividimos el espacio de juego en zonas en la que situamos a un determinado número de jugadores, tiempo de trabajo muy corto de 3 o 4 repeticiones de 4 minutos con una excelente recuperación entre cada repetición de 3 o 4 minutos, reglas orientas a fracción de juego de corta duración y máxima intensidad en un zona a las que siguen periodos de recuperación.

➔ **Recuperación táctica:**

Ejercicios de fortalecimiento del tren medio/abdominales, lumbares, oblicuos y estiramientos musculares.

➔ **Evaluación final**

○ **Régimen especial de competición**

- ✓ *Ejemplo sesión: Régimen de máxima intensidad colectivo*

➔ **Explicación de los objetivos y contenidos de la sesión**

➔ **Introducción táctica:**

**Rondós** con el empleo de **once jugadores, espacios pequeños** y durante un periodo de **tiempo largo**.

- ✓ *Ejemplo 8c2+P, 8x10m, 12 minutos.*
- ✓ *Ejercicios de estiramientos musculares.*

➔ **Desarrollo táctico:**

Iniciamos con una tarea basada en una **situaciones tácticas de juego** con una estructura con un gran número de jugadores de 20 a 22 jugadores, espacio amplios adaptados al número de jugadores y a la situación táctica, fracciones de juego de tiempo reducido con recuperación y varias repeticiones.

- ✓ *Ejemplo P+7c6/3c4+P, 3/4 campo, 15 minutos intermitentes para realizar 10-15 repeticiones.*

Finalizamos con tareas basadas en dos **partidos tácticos** con una estructura donde utilizaremos el número de jugadores propios de la competición de 20 a 22, espacios propios o cercanos a los del competición 250 a 300 metros cuadrados por jugador, tiempo de trabajo largos de 2 series de 12 a 15 minutos cada partidos y reglas orientas al perfeccionamiento de los aspectos tácticos que consideremos más importantes para el próximo partido de competición.

- ✓ *Ejemplo 11c10, 1/1 campo, 2x15 minutos.*

➔ **Recuperación táctica:**

Realizaremos acciones de balón parado ya sean ofensivas o defensivas, posteriormente alguna actividad socio-afectiva de baja intensidad o ejercicios de fortalecimiento del tren medio/abdominales, lumbares, oblicuos y estiramientos musculares.

➔ **Evaluación final**

## ② DESARROLLO DE MICROCICLOS

### Microciclos

➔ Representan un conjunto de sesiones interrelacionadas que tienen como objetivo preparar de forma individual al jugador y de forma colectiva al equipo para afrontar el partido de competición en las mejores condiciones y de esta manera poder lograr un mejor resultado deportivo.

El fútbol presenta 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 forma regular a lo largo del periodo competitivo.

Los objetivos principales de los microciclos deben estar relacionados con la mejora de la táctica individual y colectiva, organizaremos sesiones de entrenamiento con contenidos muy específicos que nos permitan perfeccionar el desempeño individual de los jugadores y el estilo de juego del equipo.

Existen dos tipos de microciclo en relación con el periodo de competición en el que se desarrollan cada uno de ellos:

❖ **Microciclos de preparación**

Este microciclo representa las primeras semanas de entrenamiento del equipo y en el mismo buscaremos como objetivos principales:

***Microciclos de Preparación: objetivos principales***

- ➔ Adaptaciones fisiológicas a los esfuerzos propios del juego después de un periodo de vacaciones activas.
- ➔ Mejorar las relaciones socio afectivas entre todos los componentes de la plantilla y el cuerpo técnico.
- ➔ Potencializar las capacidades específicas del jugador en función de su posición táctica de juego.
- ➔ Potencializar la cohesión táctica del equipo ante las cuatro situaciones tácticas generales y las doce situaciones tácticas específicas de acuerdo con el estilo de juego que vamos a tratar de utilizar en competición.
- ➔ Potencializar las estructuras posicionales que el equipo va a utilizar durante la competición para disponer de variables entrenadas que puedan adaptarse a los diferentes escenarios tácticos que se van a presentar durante los partidos.
- ➔ Mejora significativa en las primeras semanas de la resistencia/potencia aeróbica, fuerza máxima y velocidad de reacción.
- ➔ Mejora significativa en las últimas semanas previas al inicio de la competición de la resistencia anaerobia, fuerza rápida y velocidad de desplazamiento.

- **Ejemplo de distribución de sesiones del microciclo 1**

| Ejemplo de distribución de sesiones del <b>Microciclo 1</b>       |  |  |  |  |                 |          |
|---|--|--|--|--|-----------------|----------|
| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  | Sábado          | Domingo  |
| Test individual gimnasio  | Círculo preventivo   | Plan individual gimnasio   | Círculo preventivo   | Plan individual gimnasio                                 | Partido interno | Descanso |
| Táctico en régimen <b>MEDIA</b> intensidad                        | Táctico en régimen <b>MEDIA</b> intensidad                               | Táctico en régimen <b>MEDIA</b> intensidad                               | Táctico en régimen <b>MEDIA</b> intensidad                               | Táctico en régimen <b>MEDIA</b> intensidad               |                 |          |
| <i>Conservación orientada</i><br><i>vs</i><br><i>Recuperación</i> | <i>Progresar en el juego</i><br><i>vs</i><br><i>Evitar la progresión</i> | <i>Conservación orientada</i><br><i>vs</i><br><i>Recuperación rápida</i> | <i>Progresar en el juego</i><br><i>vs</i><br><i>Evitar la progresión</i> | <i>Finalización</i><br><i>vs</i><br><i>Evitar el gol</i> |                 |          |
| <b>50%</b><br>Volumen   | <b>52%</b><br>Volumen  | <b>55%</b><br>Volumen  | <b>57%</b><br>Volumen  | <b>60%</b><br>Volumen                                    |                 |          |
| 70-80% intensidad   | 70-80% intensidad  | 70-80% intensidad  | 70-80% intensidad  | 70-80% intensidad  |                 |          |

A continuación, desarrollamos un ejemplo de una sesión de entrenamiento ajustándonos a los parámetros indicados en el microciclo 1:

✓ **Microciclo 1: ejemplo desarrollo sesión 2**

Progresar en el juego

vs

Evitar La Progresión

➔ *Explicar objetivos y contenidos de la sesión*

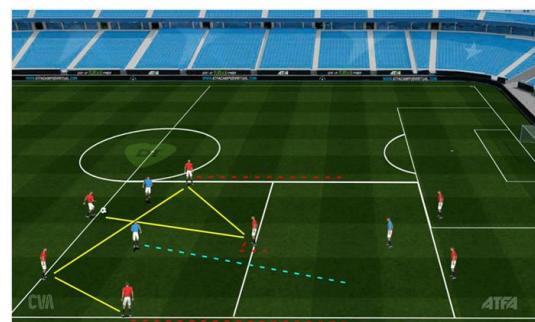
➔ *Introducción táctica:*

**Rondo 5c2+1c2**, se divide el campo en 2 zonas, 5 atacantes situados en los lados exteriores de la zona 1 y dos atacantes en la línea de fondo de la zona 2 tratan de mantener la posesión del balón contra 3 defensores que tratan de recuperarlo defendiendo 2 en la zona de balón y 1 en la más alejada.

**Espacio:** 8 x10+ 8x10m. **Tiempo:** 12'. **Jugadores:** 10.

**Regla de provocación:** máximo 5 pases en una misma zona, los laterales ofensivos se incorporan a la zona del balón para crear el 5c2.

**Regla de continuidad:** recuperación defensiva pase de seguridad a la zona contraria y cambio de funciones entre los 2 defensores y el atacante que pierde el balón y el que le da el último pase.



➔ *Desarrollo táctico:*

**a) Espacio Reducido 9c9+ 2 comodines interiores (medias puntas)**, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego y finalizar tirando en la portería normal o en la pequeña contra un equipo defensor que trata de recuperar el balón lo antes posible.

**Espacio:** 50x45m.

**Porterías:** 2 grandes+ 2 pequeñas.

**Tiempo:** 11'. **Jugadores:** 20.

**Macrosistema:** 1-4-3-3.

**Regla de provocación:** las porterías se sitúan en las esquinas para obligar al juego por los sectores laterales.

**Regla de continuidad:** tras cualquier interrupción reanuda portero del equipo al que le corresponde el saque.



**b) Espacio Reducido 9c9+1 comodín interior (medio centro)**, cada equipo ataca y defiende 2 zonas marcadas, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego y finalizar enviando el balón a un jugador que lo consiga controlar en su interior.

**Espacio:** 50x45m. **Porterías:** 2 grandes+ 2 pequeñas.

**Tiempo:** 11` . **Jugadores:** 19.

**Macrosistema:** 1-4-3-3.

**Regla de provocación:** las zonas marcadas solo las pueden ocupar jugadores del equipo ofensivo.

**Regla de continuidad:** tras cualquier interrupción reanuda entrenador enviando pase a un central del equipo al que le corresponde el saque.



**c) Partido Condicionado 11c11**, se divide el campo en 3 carriles, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón, progresar en el juego por los carriles laterales y finalizar tirando en la portería contra un equipo defensor que trata de recuperar el balón lo antes posible.

**Espacio:** 80x60m. **Tiempo:** 11` .

**Jugadores:** 22.

**Macro sistema:** 1-4-3-3.

**Regla de provocación:** el ataque buscar situaciones de 3c2 en los carriles laterales, en defensa máximo 2 jugadores en los carriles laterales.

**Regla de continuidad:** tras cualquier interrupción reanuda portero del equipo al que le corresponde el saque.



➔ **Recuperación táctica: ABP+ core+ estiramientos**

➔ **Evaluación final**

- **Ejemplo de distribución de sesiones del microciclo 2**

| Ejemplo de distribución de sesiones del <b>Microciclo 2</b>              |  |  |  |  |                    |          |
|--|--|--|--|--|--------------------|----------|
| Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  | Sábado             | Domingo  |
| Test individual gimnasio   | Círculo preventivo   | Plan individual gimnasio   | Círculo preventivo   | Plan individual gimnasio                                 | Partido amistoso   | Descanso |
| Táctico en régimen <b>MEDIA</b> intensidad                               | Táctico en régimen <b>MEDIA</b> intensidad               | 45' máx. X jugador |          |
| <i>Conservación orientada</i><br><i>vs</i><br><i>Recuperación rápida</i> | <i>Progresar en el juego</i><br><i>vs</i><br><i>Evitar la progresión</i> | <i>Conservación orientada</i><br><i>vs</i><br><i>Recuperación rápida</i> | <i>Progresar en el juego</i><br><i>vs</i><br><i>Evitar la progresión</i> | <i>Finalización</i><br><i>vs</i><br><i>Evitar el gol</i> |                    |          |
| <b>62%</b><br>Volumen  | <b>64%</b><br>Volumen  | <b>65%</b><br>Volumen  | <b>67%</b><br>Volumen  | <b>70%</b><br>Volumen                                    |                    |          |
| 70-80% intensidad  | 70-80% intensidad  | 70-80% intensidad  | 70-80% intensidad  | 70-80% intensidad  |                    |          |

A continuación, desarrollamos un ejemplo de una sesión de entrenamiento ajustándonos a los parámetros indicados en el microciclo 2:

✓ **Microciclo 2: ejemplo desarrollo sesión 4**

Progresar en el juego

vs

Evitar La Progresión

➔ *Explicar objetivos y contenidos de la sesión*

➔ *Introducción táctica:*

**Rondo 8c4, se divide el campo en 3 zonas**, 2 equipo de 4 atacantes cada uno ocupando los lados exteriores de las zonas alejadas tratan de mantener la posesión del balón contra 4 defensores que tratan de recuperarlo ocupando con 2 jugadores la zona del balón y 2 jugadores la zona intermedia.

**Espacio:** 8+4+8x10m. **Tiempo:** 12`.

**Jugadores:** 12.

**Regla de provocación:** cada cambio de zona realizado 1 punto ¿qué equipo suma más puntos?

**Regla de continuidad:** tras recuperación del balón pase de seguridad a la zona más alejada y cambio de posición y funciones en el equipo defensivo y ofensivo.



➔ *Desarrollo táctico:*

**a) Situación Táctica 8c7+3P**, el equipo de 8 inicia ataque desde medio campo trata de progresar en el juego y finalizar en alguna de las 3 porterías contra un equipo de 7 que tratan de evitar la progresión, recuperar el balón y finalizar en alguna de las 3 mini porterías de medio campo.

**Espacio:** 1/ 2 campo.

**Porterías:** 3 normal + 3 mini.

**Tiempo:** 18`intermitentes.

**Jugadores:** 18.

**Regla de provocación:** el gol vale doble en las porterías exteriores.

**Regla de continuidad:** tras finalización o salida del balón del terreno de juego recuperación corta y repetición.



**b) Situación Táctica 10c9+P**, 10 atacantes situados los 2 centrales + 2 laterales por fuera zona marcada + 6 por dentro tratan de progresar en el juego y pasar el balón por detrás de la línea marcada para finalizar 1cP contra 9 defensores que tratan de recuperar el balón y sacarlo de la zona marcada en conducción o con pase y recepción.

**Espacio:** 55x40m. **Zona marcada:**

30x40m.

**Tiempo:** 18` intermitentes.

**Jugadores:** 20.

**Regla de provocación:** equipo rojo no puede defender por detrás de la zona marcada.

**Regla de continuidad:** tras finalización o salida del balón del terreno de juego recuperación corta y repetición.



**c) Partido Condicionado 11c11**, se delimitan 4 franjas en las que cada equipo se estructura 4+1+4+1, el equipo atacante trata de superar líneas y meter pase profundo a espalda de la última franja para finalizar 1cP contra un equipo defensor que trata de evitar la progresión.

**Espacio:** 80x40m.

**Zona marcada:** 4 franjas de 10x40m.

**Porterías:** 2 normales.

**Tiempo:** 18`. **Jugadores:** 22.

**Regla de provocación:** en defensa los jugadores no pueden salir de sus franjas, en ataque solo el 9 puede moverse al área para recibir y finalizar 1cP.

**Regla de continuidad:** tras interrupción reanuda portero del equipo al que le corresponde el balón.



➔ *Recuperación táctica: ABP+ core+ estiramientos*

➔ *Evaluación final*

- **Ejemplo de distribución de sesiones del microciclo 3**

| Ejemplo de distribución de sesiones del Microciclo 3                         |  |  |  |  |                       |          |
|--|--|--|--|--|-----------------------|----------|
| Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  | Sábado                | Domingo  |
| Test individual gimnasio   | Círculo preventivo   | Fuerza táctica específica  | Círculo preventivo   | Plan individual gimnasio                                     | Partido Amistoso      | Descanso |
| Táctico en régimen <b>MEDIA</b> intensidad                                   | Táctico en régimen <b>ALTA</b> intensidad  | Táctico en régimen <b>MEDIA</b> intensidad                                   | Táctico en régimen <b>ALTA</b> intensidad                                | Táctico en régimen <b>MEDIA</b> intensidad                   |                       |          |
| <i>Conservación orientada</i><br><br><i>vs</i><br><i>Recuperación rápida</i> | <i>Recuperar y progresar rápido</i><br><br><i>vs</i><br><i>Perder y retroceder</i> | <i>Conservación orientada</i><br><br><i>vs</i><br><i>Recuperación rápida</i> | <i>Recuperar y conservar</i><br><br><i>vs</i><br><i>Perder y presión</i> | <i>Finalización</i><br><br><i>vs</i><br><i>Evitar el gol</i> | 65' máx.<br>X jugador |          |
| <b>75%</b><br>Volumen  | <b>50%</b><br>Volumen  | <b>80%</b><br>Volumen  | <b>52%</b><br>Volumen  | <b>85%</b><br>Volumen  |                       |          |
| 70-80% intensidad  | 75-85% intensidad  | 70-80% intensidad  | 75-85% intensidad  | 70-80% intensidad  |                       |          |

A continuación, desarrollamos un ejemplo de una sesión de entrenamiento ajustándonos a los parámetros indicados en el microciclo 3:

✓ **Microciclo 3: ejemplo desarrollo sesión 2**

**Recuperar, progresar y finalizar rápido**

**Vs**

**Perder y cerrar espacio**

➔ *Explicar objetivos y contenidos de la sesión*

➔ *Introducción táctica:*

**Rondo 4c2+1P**, 4 atacantes situados en los lados exteriores del espacio de juego tratan de mantener la posesión del balón contra dos defensores que trata de recuperar el balón progresar 2x1+P y finalizar tirando en la portería.

**Espacio:** 8x10m a 20 m.

**Tiempo:** 2x6'. **Jugadores:** 7.

**Regla de provocación:** tras recuperación finalizar antes de 8" en situación 2c1+P, solo defiende el jugador que pierde la posesión del balón

**Regla de continuidad:** equipo que pierde el balón pasa a defender y equipo que recupera el balón pasa a atacar tras la realización de la finalización.



➔ *Desarrollo táctico:*

a) **Espacio Reducido 4c4+2P**, la tarea inicia en la zona mas alejada a la portería normal, el equipo Azul trata de progresar en el juego y hacer gol en la portería lateral, el equipo Rojo trata de recuperar y progresar y finalizar rápido.

**Espacio:** 40x30m. **Tiempo:** 2x4' (cambiar roles).

**Jugadores:** 10.

**Regla de provocación:** 10" máximo para finalizar tras recuperación del equipo rojo, tras perdida del equipo azul solo 2 jugadores pueden regresar por detrás línea del medio y tras recuperación 3 jugadores del equipo rojo deben ingresar a campo contrario para finalizar en situación 3c2+P.

**Regla de continuidad:** tras cualquier interrupción la tarea se reanuda con posesión en campo contrario del equipo Azul.



**b) Espacio Reducido 4c4+2P**, equipo azul sitúa a 1 jugador en campo propio y 3 jugadores en campo contrario, el equipo rojo sus 4 jugadores en campo propio. Equipo Azul trata de progresar en el juego y finalizar el equipo rojo trata de recuperar balón progresar y finalizar rápido.

**Espacio:** 40x25m. **Tiempo:** 2x4' (cambiar roles). **Jugadores:** 10.

**Regla de provocación:** máximo 10" para finalizar tras recuperación del equipo rojo, tras pérdida del equipo azul solo 2 jugadores pueden regresar por detrás línea del medio y tras recuperación 4 jugadores del equipo rojo deben ingresar a campo contrario para finalizar en situación 3c2+P.

**Regla de continuidad:** tras cualquier interrupción la tarea se reanuda con posesión en campo contrario del equipo A.



**c) Partido táctico 11c11**, equipo azul sitúa a 2 centrales y 2 laterales por fuera de la zona marcada + 6 jugadores en su interior tratan de progresar y finalizar contra un equipo rojo que trata de recuperar, progresar y finalizar rápido.

**Espacio:** 80x60m. **Zona marcada:** 40x50m. **Tiempo:** 2x6' (cambiar roles). **Jugadores:** 22

**Regla de provocación:** equipo rojo defiende con los 11 jugadores en la zona marcada, tras recuperación máximo 6 pases para finalizar se incorporan 6 jugadores a campo contrario, el equipo azul tras pérdida solo puede defender por detrás de la línea de medio campo con los 4 defensas.

**Regla de continuidad:** tras cualquier interrupción la tarea se reanuda con posesión en campo contrario del equipo Azul.



➔ *Recuperación táctica: ABP+ core+ estiramientos*

➔ *Evaluación final*

- **Ejemplo de distribución de sesiones del microciclo 4**

| Ejemplo de distribución de sesiones del Microciclo 4  |  |   |   |  |   |          |
|---|--|---|---|--|---|----------|
| Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves                                    | Viernes                                    | Sábado  | Domingo  |
| Test individual gimnasio                              | Círculo preventivo                                   | Fuerza táctica específica   | Círculo preventivo                        | Plan individual gimnasio                   | Partido Amistoso  | Descanso |
| Táctico en régimen <b>MEDIA</b> intensidad            | Táctico en régimen <b>ALTA</b> intensidad            | Táctico en régimen <b>ESPECIAL</b>  | Táctico en régimen <b>ALTA</b> intensidad | Táctico en régimen <b>MEDIA</b> intensidad |   |          |
| <i>Progresión en el juego vs Evitar la progresión</i> | <i>Conservación orientada vs Recuperación rápida</i> | <i>Recuperar, progresar y finalizar rápido Vs perder y cerrar espacio</i> |   | <i>Finalización Vs Evitar el gol</i>       | <i>Recuperar, conservar Vs Perder y presión inmediata</i> |          |
| <b>90%</b><br>Volumen                                 | <b>54%</b><br>Volumen                                | <b>95%</b><br>Volumen   |   | <b>56%</b><br>Volumen                      | <b>100%</b><br>Volumen                                    |          |
| 70-80% intensidad                                     | 75-85% intensidad                                    | 70-80% intensidad   |   | 75-85% intensidad                          | 70-80% intensidad   |          |

A continuación, desarrollamos un ejemplo de una sesión de entrenamiento ajustándonos a los parámetros indicados en el microciclo 4:

✓ **Microciclo 4: ejemplo desarrollo sesión 5**

Recuperar y conservar

Vs

Perder y presión inmediata

➔ *Explicar objetivos y contenidos de la sesión*

➔ *Introducción táctica:*

**Rondo 4c2+2**, 4 atacantes situados en los lados exteriores del espacio de juego formando 2 líneas tratan de mantener la posesión del balón contra 2 defensores que trata de recuperarlo enviarlo a los 2 exteriores y conservarlo.

**Espacio:** 6x8m. **Tiempo:** 12`.

**Jugadores:** 8.

**Regla de provocación:** recuperarlo y dar 10 pases un punto, perderlo y volver a recuperarlo antes del 6 pase un punto.

**Regla de continuidad:** tras recuperación del balón pase de seguridad a un exterior y despliegue, tras perdida del balón entran a defender un jugador de cada línea.



➔ *Desarrollo táctico:*

a) **Juego de posición 4+4c4+4**, se divide el espacio de juego en zonas, cada equipo sitúa a 4 jugadores en una línea de fondo y 4 jugadores en la zona intermedia, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón en situación 4+4c4 tratando de dar pases que logren superar la línea de 4.

**Espacio:** 24x16m. **Jugadores:** 16. **Tiempo:** 2x8'

**Regla de provocación:** máximo 2 toques, no se permiten mas de 4 pase entre los atacantes de una misma línea, recuperar el balón y lograr 10 pases seguidos 1 punto.

**Regla de continuidad:** tras recuperación del balón cambio de funciones entre los dos equipos, tras cualquier interrupción reanuda entrenador enviando un pase a un jugador del equipo al que le corresponde el saque.



**b) Juego de posición 9c9+ 3 comodines**, se divide el campo en 2 zonas, equipo atacante trata de conservar el balón en una zona contra un equipo defensor que trata de recuperar el balón en campo propio y conservarlo en campo contrario.

**Espacio:** 60x40m. **Jugadores:** 21.

**Tiempo:** 2x8'

**Regla de provocación:** perder el balón y volver a recuperarlo en la misma zona 1 punto, recuperar el balón, enviarlo a la zona contraria y dar 10 pases 1 punto.

**Regla de continuidad:** tras cualquier interrupción reanuda entrenador enviando un pase a un jugador del equipo al que le corresponde el saque.



**c) Partido Condicionado 11c11**, se divide el campo en 4 zonas, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar contra un equipo defensor que trata de recuperarlo y conservarlo.

**Espacio:** 80x60. **Zonas:** 4 de 20x60m. **Porterías:** 2.

**Tiempo:** 2x10'. **Jugadores:** 16.

**Regla de provocación:** perder el balón y volver a recuperarlo en la misma zona un punto, recuperar el balón y conservarlo 20" un punto.

**Regla de continuidad:** tras cualquier interrupción reanuda entrenador enviando el balón a un espacio cualquiera para provocar perdida/recuperación.



➔ **Recuperación táctica: ABP+ core+ estiramientos**

➔ **Evaluación final**

#### ❖ Microciclos de competición

Estos microciclos representan desde la 5 semana de entrenamiento hasta el final de la temporada y tienen como objetivos principales:

### *Microciclos de competición: objetivos principales*

- ➔ Preparar de forma específica cada partido de competición.
- ➔ Potencializar la cohesión táctica del modelo de juego y los principios tácticos asociados.
- ➔ Perfeccionamiento de las capacidades tácticas, técnicas, físicas, coordinativas, psicológicas y socio afectivas propias del modelo táctico.
- ➔ Los sistemas de juego a emplear en la competición.
- ➔ Mejorar la respuesta de los jugadores en las situaciones de balón parado.
- ➔ Estabilizar un estado de forma deportiva idóneo durante el desarrollo del todo campeonato.

Una vez que se aproxima el inicio de las competiciones es muy importante definir el patrón de entrenamiento semanal (número de sesiones semanales, días, horarios) y mantenerlo durante toda la temporada.

Los objetivos tácticos para entrenar se irán modificando, teniendo muy presente 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 óptimo al partido siguiente.

- **Ejemplo de distribución semanal microciclo de competición un partido semanal**

| Ejemplo de distribución Microciclo de Competición un partido semanal |  |   |   |   |  |                     |
|--|--|---|---|---|--|---------------------|
| Lunes  | Martes                                     | Miércoles                                 | Jueves  | Viernes                                     | Sábado                                       | Domingo             |
| Descanso   | Círculo preventivo                         | Gimnasio Tren superior                    | Círculo preventivo                                | Gimnasio tren superior                      |  |                     |
|  | Táctico en régimen <i>Media intensidad</i> | Táctico en régimen <i>Alta intensidad</i> | Táctico en régimen <i>Especial de competición</i> | Táctico en régimen <i>Máxima intensidad</i> | Táctico en régimen <i>de Baja intensidad</i> | Partido competición |
|  | <b>70-80%</b><br>Volumen                   | <b>50-60%</b><br>Volumen                  | <b>100%</b><br>Volumen                            | <b>10-15%</b><br>Volumen                    | <b>30%</b><br>Volumen                        |                     |
|  | 70-80% intensidad                          | 75-85% intensidad                         | Intensidad Competición                            | 100% intensidad                             | 60-70% intensidad                            |                     |

A continuación, presentamos los parámetros para el desarrollo de cada sesión:

**✓ Sesión 1: Régimen Integrado de Media Intensidad**

➔ *Introducción táctica:*

- ✓ **Círculo Preventivo**
- ✓ **Rondo** con el empleo de un reducido número de jugadores (6-10 jugadores), espacios pequeños y periodo cortos (2x5-6').

➔ *Desarrollo táctico:*

1. **Juego de posición o Espacio** reducido con un amplio número de jugadores (12-18 jugadores), espacios grandes con relación al número de jugadores (120-150m<sup>2</sup>), tiempo de trabajo largo (2x6-8').
2. **Juego de posición o Espacio reducido** con un amplio número de jugadores (12-18 jugadores), espacios grandes con relación al número de jugadores (120-150m<sup>2</sup>), tiempo de trabajo largo (2x6-8').
3. **Partido condicionado** con un elevado número de jugadores (20-22 jugadores), espacios medios con relación al número de jugadores (90 a 120 m x jugador), tiempo de trabajo cortos (2x 10-12').

➔ *Recuperación táctica:*

- ✓ ABP ofensiva o defensiva.
- ✓ Core + Estiramientos

**✓ Sesión 2: Régimen Integrado de Alta Intensidad Individualizada (sesión mañana)**

➔ *Introducción táctica:*

- ✓ **Rondo** con el empleo de un reducido número de jugadores (3-4 jugadores), espacios pequeños y durante un periodo de tiempo cortos (2x5').

➔ *Desarrollo táctico:*

1. **Fuerza+ Situación táctica individualizada en contexto competitivo**, acciones de juego de mínima duración con incertidumbre táctica modificada, muchas repeticiones 12-16 y recuperación completa.
2. **Fuerza+ Situación táctica individualizada en contexto competitivo**, acciones de juego de mínima duración con incertidumbre táctica modificada, muchas repeticiones 12-16 y recuperación completa.

➔ *Recuperación táctica:*

- ✓ ABP ofensiva o defensiva.
- ✓ Core + Estiramientos

✓ **Sesión 3: Régimen Integrado de Alta Intensidad Colectiva (sesión tarde)**

➔ **Introducción táctica:**

- ✓ **Rondo** con el empleo de un reducido número de jugadores (6-10 jugadores), espacios pequeños y durante un periodo de tiempo cortos (2x5-6').

➔ **Desarrollo táctico:**

1. **Juego de posición o Espacio reducido** con un reducido número de jugadores (6-10 jugadores), espacios medios con relación al número de jugadores (90 -120m2), tiempo de trabajo medios (2x3'-5').
2. **Juego Posicional o Espacio reducido** con un reducido número de jugadores (6-10 jugadores), espacios medios con relación al número de jugadores (90 -120m2), tiempo de trabajo medios (2x3'-5').
3. **Partido condicionado** con un elevado número de jugadores (20-22 jugadores), espacios medios con relación al número de jugadores (90 a 120 m x jugador), tiempo de trabajo cortos (3x 6-7').

➔ **Recuperación táctica:**

- ✓ ABP ofensiva o defensiva.
- ✓ Core + Estiramientos

✓ **Sesión 4: Régimen Integrado Especial De Competición**

➔ **Introducción táctica:**

- ✓ **Círculo Preventivo**
- ✓ **Rondo** con el empleo de un amplio número de jugadores (10-11jugadores), espacios pequeños y periodo largos (1x12-15').

➔ **Desarrollo táctico:**

1. **Situación táctica** con el empleo de un gran número de jugadores (14 a 22 jugadores), espacios propios a los de la competición, tiempo de trabajo largos (15-20') intermitentes.
2. **Partido condicionado** con un número de jugadores de la competición (20-22), espacios cercanos a los del competición y tiempo de trabajo largo (2x10').
3. **Partidos condicionados** con una estructura donde utilizaremos el número de jugadores propios de la competición (20-22 jugadores), espacios cercanos a los del competición y tiempo de trabajo largo (2x10').

➔ **Recuperación táctica:**

- ✓ ABP ofensiva o defensiva.
- ✓ Core + Estiramientos

✓ **Sesión 5: Régimen Integrado de Máxima Intensidad**

➔ **Introducción táctica:**

- ✓ **Rondo** con el empleo de un reducido número de jugadores (4-8 jugadores), espacios pequeños y durante un periodo de tiempo cortos (2x5').

➔ **Desarrollo táctico:**

1. **Situaciones tácticas de juego** con una estructura de un reducido número de jugadores (3), fracciones de juego de mínima duración y máxima velocidad (3" a 8"), varias repeticiones (12-16) y una excelente recuperación entre cada una de ellas (60"-75")
2. **Situaciones tácticas de juego** con una estructura de un reducido número de jugadores (4 a 5), fracciones de juego de mínima duración y máxima velocidad (3" a 8"), varias repeticiones (8-12) y una excelente recuperación entre cada una de ellas (75"-120")
3. **Partido condicionado fraccionado** con un elevado número de jugadores (20-22 jugadores ), espacios medios en relación al número de jugadores (90 -120 m x jugador), el espacio lo dividiremos en zonas y en cada una de ellas situaremos un determinado número de jugadores, tiempo de trabajo muy cortos (4x4') con buena recuperación entre cada repetición( 4') reglas basadas en jugar una fracción de juego de máxima intensidad y mínima duración (5"-10") en la zona en la que está el balón y en el resto de zonas los jugadores recuperan o descansan. Tiempo de trabajo largo (2x10').

➔ **Recuperación táctica:**

- ✓ ABP ofensiva o defensiva.
- ✓ Core + Estiramientos

✓ **Sesión 6: Régimen Integrado de Baja Intensidad**

➔ **Introducción táctica:**

- ✓ **Rondo** con el empleo de un reducido número de jugadores (6-10 jugadores), espacios pequeños y durante un periodo de tiempo cortos (10')

➔ **Desarrollo táctico:**

1. **Situación táctica de juego** donde un grupo amplio o completo de jugadores trata de desarrollar situaciones tácticas generales contra un grupo muy reducido de oponentes, fracciones de juego medias o cortas en función objetivo táctico, varias repeticiones (8-12) y buena recuperación entre cada una de ellas.
2. **Partido condicionado** con un elevado número de jugadores (20-22 jugadores), espacios medios con relación al número de jugadores (90 a 120 m x jugador), tiempo de trabajo cortos (15').

➔ **Recuperación táctica:**

- ✓ ABP ofensiva o defensiva.
- ✓ Core + Estiramientos

- **Distribución semanal en el microciclo de competición con dos partidos semanales**

Cuando un equipo debe enfrentar dos competencias semanales la distribución semanal de las sesiones de entrenamiento depende del criterio de cada Entrenador en relación con lo que pretende y considera más conveniente en ese momento.

➔ *Cada Entrenador construye estratégicamente su semana de entrenamiento*  
teniendo en cuenta algunos factores como la situación actual de su equipo, los jugadores, el torneo, su idea de juego, etc.

En cuanto al régimen de intensidad, el Entrenador y el Preparador Físico deben acoplarse en virtud de garantizar las óptimas condiciones físicas y tácticas de los jugadores seleccionados.

- ❖ **Microciclos de transición**

Son los microciclos que conforman el período de transición que transcurre desde el final de una temporada hasta el inicio de la siguiente. Su duración estimada es de 4 a 6 semanas dependiendo muchas veces de los resultados de la temporada anterior y el calendario competitivo de cada institución (torneos internacionales o no). Durante este período las actividades futbolísticas cesan en forma total. El objetivo se centra en la regeneración de todas las funciones con el fin de que los jugadores recuperen el desgaste fisiológico y psicológico.

En este período, los jugadores llevan a cabo un plan de entrenamiento provisto por el Preparador físico donde se disminuye la intensidad, el volumen y la utilización del balón. Se pretende evitar aumento en el porcentaje de masa grasa, disminución brusca en el porcentaje de masa magra, como también se procura disminuir la probabilidad los riesgos de lesión durante la pretemporada subsiguiente. Se priorizan los ejercicios preventivos, regenerativos, recreativos acompañados con un plan nutricional suministrado por un profesional.

- ⌚ **PLANIFICACIÓN PLURIANUAL**

➔ Los planes a largo plazo comportan el diseño de estructuras plurianuales, como por ejemplo al preparar un modelo por y para el club.

La planificación es la previsión y precisión de las metas que nos proponemos alcanzar y los medios a utilizar para conseguirlo.

- ❖ **Características**

La planificación del entrenamiento se realiza siempre en función de unos objetivos y unas referencias temporales concretas para conseguirlos. Estos períodos de entrenamiento se identifican con unas estructuras temporales básicas determinadas, es decir, los ciclos en los que se ordena el entrenamiento: estructura plurianual (de la que hablaremos hoy), temporada, macrociclo, mesociclo, microciclo y sesión.

→ Los ciclos plurianuales son macroestructuras que *incluyen varias temporadas* de competición, intentando conseguir objetivos a largo plazo.

Para un entrenador de fútbol, donde hay que cumplir con objetivos cada año, es difícil aplicarlos.

→ Pero recordemos que muchos talentos se han perdido para el deporte por no planificar sus entrenamientos a largo plazo.

Para una planificación PLURIANUAL, si bien los objetivos pueden ser varios, quizás uno, se distinga del resto, la Creación de un Modelo (idea) de juego, que perdure en el tiempo, más allá de Entrenadores, Metodólogos, Etc., ejemplo claro de esto, es el modelo del Club Barcelona, que mantiene su idea de juego, la contratación de sus jugadores es en función de su modelo, los entrenadores en divisiones inferiores, siguen un plan de acuerdo al modelo del club, si bien los DT dan su impronta y agregan o quitan matices, la idea no se modifica en absoluto, creando así, jugadores con características determinadas para la correcta ejecución del mismo.

Plurianual, bianual y anual para cada una de las etapas correspondientes e interrelacionadas entre sí.

→ A través de la planificación plurianual sentaremos las bases sólidas para desarrollar en el jugador una construcción progresiva y equilibrada de todas sus capacidades motoras y condicionales necesarias en los años sucesivos.

*La programación consiste en ordenar operativamente todo el sistema de actividades de aprendizaje con vistas a alcanzar unos objetivos previamente fijados.*

Se pretende conseguir una mayor concreción y operativización de la planificación realizada, por medio de una estructura armónica de todo el proceso instructivo, buscando las técnicas más adecuadas para su máxima eficacia.

El punto de partida de la programación es el conocimiento profundo de los factores que intervendrán directa e indirectamente en el proceso de aprendizaje y entrenamiento, utilizando para tal fin todos aquellos trabajos y estudios previos realizados.

Es un proceso largo y complejo, y de continua adaptación gracias a su realimentación continua.  
Es un proceso unitario, donde todos los componentes del proceso interacciones mutuamente.

La programación es un proceso anterior a la enseñanza y que anticipa todo lo que los técnicos y entrenadores van a realizar en el campo.

Recordemos siempre que en toda Planificación existe la Flexibilidad, esta, se ve sujeta a cambios que se crean importantes en la evolución de esta o como a factores internos y externos que ameritan un cambio en la estructura.



CAMPUS  
VIRTUAL  
ATFA

[WWW.ATFACAMPUSVIRTUAL.COM](http://WWW.ATFACAMPUSVIRTUAL.COM)

Trasladado al plano local, somos conocedores de que es muy difícil llevar a cabo una Planificación de esta magnitud, los resultados apremian, la situación económica, infraestructura, visión, inversión, etc. en el plano internacional y más en Europa, es muy común este tipo de Planificación, donde la Coherencia y visión, superan al resultado.

Para resumir, la Planificación Plurianual, se define del resto, cuando la idea nace del mismo club y es llevada a cabo de manera coherente, precisa y jugando con el mayor aliado, el pensamiento unificado y el tiempo, estos, son dos de los mayores soportes en este tipo de Planificación, captación-formación-proyección.