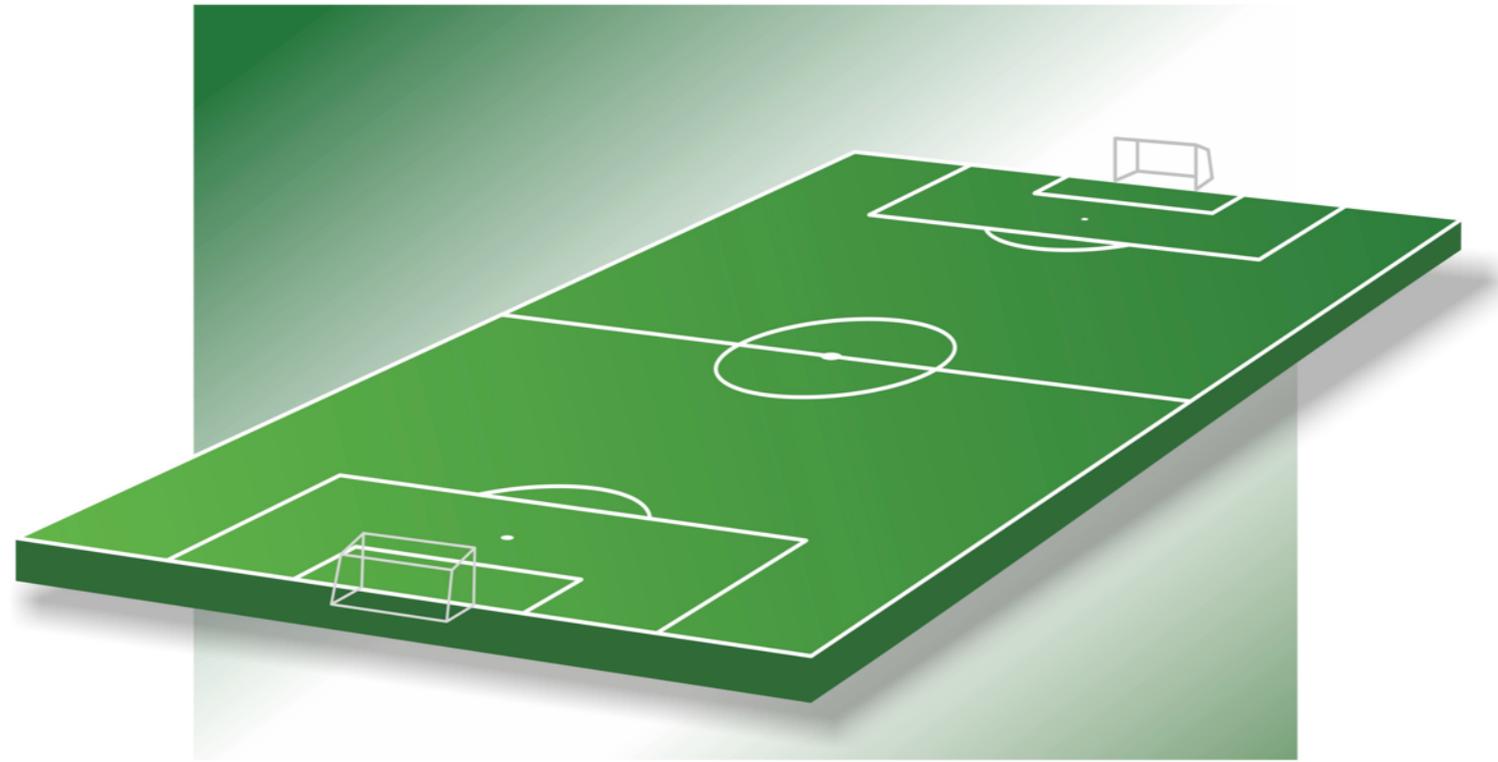


Entrenador de Fútbol



ENTRENAMIENTO GLOBAL



El entrenamiento global es la base del fútbol moderno siendo un trabajo integrado de táctica, técnica, preparación física y psicología.

Metodología Global



Ent. Fernando Campos Liberós

Castellón, España

Copyright © Libreindirecto

Reservado todos los derechos de autor.

Este libro o cualquiera de sus partes no podrán ser reproducidos ni archivados en sistemas recuperables, ni transmitidos de ninguna forma o por ningún medio, ya sean mecánicos o electrónicos, fotocopiadoras, grabaciones o cualquier otro.

Primera Edición

ISBN - 13 978-84-616-2300-6

Nº REG. 2012110869



Versión digital Libreindirecto

<http://www.libreindirecto.com>

ALGUNAS PALABRAS

Al poco tiempo de haber empezado a entrenar y cursado el título de entrenador nacional visualicé la problemática que existe a la hora de planificar y programar la temporada de un equipo de fútbol. Esta discusión perdura y seguramente lo hará durante mucho tiempo debido a la imprevisibilidad y variabilidad del deporte en cuestión.

Tras interminables horas de lectura recabando información, intercambiar opiniones con otros compañeros y de la propia experiencia adquirida con el tiempo me hice la siguiente pregunta ¿Cómo podemos planificar y programar la adquisición y aprendizaje de los elementos técnicos y tácticos, la mejora de la performance del jugador y el aspecto psicológico durante la temporada del equipo para alcanzar y mantener el máximo rendimiento en el transcurso de la misma?

Esta idea fue una de las que más me impulsó a escribir un libro sobre la metodología global de entrenamiento basada en el modelo de juego y la periodización táctica. El mismo intenta ser una interfase entre los conocimientos teóricos y los prácticos.

La idea central fue ser concreto sobre los conocimientos que el entrenador o el preparador físico necesitan para la organización del entrenamiento.

Es de suma importancia que los conocimientos aquí vertidos sean actualizados y desarrollados con mayor profundidad. Esta es la idea que me comprometo a seguir en los años venideros.

PRÓLOGO

En muchas ocasiones hemos escuchado que en el fútbol está todo inventado. Bien podría ser cierto aunque si atendemos a la evolución constante en todos los aspectos materiales tendríamos un amplio debate con precursores y detractores de variadas opiniones.

Desde mi punto de vista, todo es susceptible de mejora y perfeccionamiento pero, para ello, hay que tener en cuenta y presente una serie de condicionantes y características que definen el fútbol. Es un deporte con muchas variables y donde dos situaciones similares dentro de un mismo contexto, son diferentes. Con todo ello, se hace necesario e imprescindible para mejorar el rendimiento del equipo que el entrenador sea capaz de controlar todos los factores externos e internos del equipo y tener una cultura amplia para poder percibir, analizar, decidir y ejecutar las acciones idóneas en cada momento y situación.

El entrenador que sólo sabe de fútbol no es un buen entrenador.

El fútbol ha ido evolucionando a lo largo del tiempo y en todo ese proceso son dos los conceptos que originan una mayor revolución en cuanto a la metodología de entrenamiento se refiere : globalidad y especificidad. La mayoría de las metodologías de entrenamiento utilizadas en décadas anteriores han quedado obsoletas y el fútbol moderno es considerado como un todo donde se entrena de manera muy parecida a la competición.

Estos conceptos son los que van a determinar la calidad del entrenamiento. En lo que hace referencia a la cantidad hay que tener presente que en el fútbol, como en la mayoría de deportes en equipo,

la frecuencia de la competición es semanal y por lo tanto, la planificación del entrenamiento será cíclica con el microciclo como período de mayor importancia y la sesión de entrenamiento como la unidad práctica de la programación.

Con todo esto, el entrenador se plantea cómo organizar y planificar la temporada del equipo teniendo en cuenta los tres conceptos anteriores.

En este libro, trataremos de explicar como se planifica y programa desde la metodología global de entrenamiento basándonos en el modelo de juego y la periodización táctica.

En primer lugar, haremos un recordatorio o explicación de los conceptos básicos de los componentes del fútbol : técnica, preparación física, táctica y psicología. El entrenador tiene que tener claros los conceptos para poder adentrarse en la metodología global de entrenamiento.

En segundo lugar, definiremos como diseñar el modelo de juego del equipo teniendo en cuenta los objetivos y características del club y jugadores para, desde la periodización táctica, planificar la metodología global de entrenamiento.

En tercer y último lugar, lo llevaremos todo a la práctica programando la temporada de un equipo que realiza tres entrenamientos dentro de cada microciclo semanal.



CAPÍTULO 1

Técnica



Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento.



La técnica es el componente básico del juego. Sin las habilidades técnicas adecuadas es difícil entrenar el componente táctico. No es posible dotar de amplitud ofensiva el juego de un equipo si sus jugadores no consiguen dar un pase en condiciones al compañero a distancias de más de 30 m.

La mejora y aprendizaje de la técnica se produce en las edades tempranas, en el fútbol base. Los primeros años del jugador de fútbol son los que marcan la adquisición de los gestos técnicos y, aunque existe un amplio margen de perfeccionamiento, también es cierto que influye la habilidad propia del jugador. Por ello, el entrenamiento en el fútbol base debe ir orientado a la técnica, que será la guía en todo el proceso de aprendizaje.

El entrenamiento global es el más efectivo para el entrenamiento y aprendizaje de la técnica en el fútbol. Durante toda su etapa formativa (5 a 18 años), el jugador debe entrenar las acciones técnicas sometido a situaciones reales, en las cuales esté obligado a tomar decisiones rápidas de manera sistemática, utilizando los mecanismos de percepción, análisis, decisión y ejecución con la intervención del balón, de los compañeros del equipo y de los adversarios.

A medida que el jugador se va haciendo mayor la mejora técnica se reduce y va entrando en juego la táctica. El futbolista, a parte de ejecutar la acción técnica de manera correcta tiene que saber elegir cuál es la más idónea para cada caso en concreto. Tiene que pensar, decidir y ejecutar de la forma más correcta posible y, a medida que compite en categorías superiores lo hace en un tiempo menor.

La diferencia entre las distintas categorías en las que está dividido el fútbol es la velocidad en el juego, que es directamente proporcional a la técnica del jugador.

En la metodología global, el trabajo de técnica específica se verá reducido a la realización de ejercicios técnicos durante el calentamiento. La técnica se da por incluida en cualquier ejercicio táctico que diseña el entrenador, pues en su desarrollo se producen la mayoría de las acciones técnicas y en situaciones parecidas a la competición. También es posible, que con las normas que se imponen en los ejercicios se favorezca la presencia de diferentes acciones técnicas. Como ejemplo, si en un ejercicio limitamos el número de toques por jugador a dos, es obvio, que las acciones técnicas predominantes son el control y el pase.

Las dos acciones primordiales en el juego colectivo de un equipo de fútbol son el control y el pase. Por ello, es habitual el uso de esta regla en la mayoría de ejercicios tácticos en el fútbol de hoy en día, donde los espacios reducidos y la densidad de jugadores en el aspecto defensivo, requieren una elevada velocidad en el juego por parte del equipo que se encuentra en la fase de ataque. El pase es, sin ninguna duda, la acción técnica que imprime una mayor velocidad en el juego de un equipo y el instrumento más empleado para combatir la defensa rival.

SECCIÓN 1

Técnica

Una buena técnica se basa en estos puntos :

1. Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.
2. Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa.
3. Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo.
4. Destreza en la ejecución.



El entrenamiento de la técnica es el más importante durante las primeras edades donde el jugador comienza la práctica del fútbol.

La técnica es el componente básico y fundamental en cualquier deporte y se consigue a base de mucho esfuerzo, constancia y calidad en los entrenamientos. En el fútbol no lo es menos, y su aprendizaje no resulta tarea fácil, teniendo en cuenta que está relacionado con los miembros más torpes del jugador, a excepción del portero, que puede usar las manos además de las piernas.

La técnica es la base, el mecanismo mediante el cual se desarrolla el juego. Una buena técnica en el dominio del balón es condición necesaria y suficiente para poder desarrollar la táctica en un equipo de fútbol. La condición técnica de los jugadores de un equipo, determinará en gran parte, el modelo de juego diseñado y creado por el entrenador.

El fútbol es un deporte de conjunto, cuanto más técnica tengan los jugadores a nivel individual, más beneficiado se verá el equipo pues habrá mayor coordinación, mejor sincronización y mayor precisión entre todas las líneas.

Las acciones técnicas supremas en el fútbol actual son el control y el pase, que en su conjunto, son el principio del juego colectivo.

El objetivo final será lograr dominio técnico del balón con oposición y en velocidad.

EL ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA EN EL FÚTBOL BASE

El entrenamiento de la técnica es el más importante en el fútbol base que es donde el jugador aprende los mecanismos adecuados para una correcta ejecución de movimientos y dominio del balón. Partiendo de entrenamientos analíticos en las primeras edades se introduce de manera racional y progresiva el entrenamiento global.



Clasificación de la técnica

Técnica Individual

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.

Las acciones técnicas individuales son :

- Control
- Habilidad y destreza
- Conducción
- Cobertura
- Golpeo con el pie
- Golpeo con la cabeza
- Finta
- Regate
- Tiro
- Interceptación
- Despeje
- Entrada
- Carga

Técnica Colectiva

Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

Las acciones técnicas colectivas son :

- Pase
- Relevo
- Acciones combinativas

Tipos de entrenamiento

Cualquier acción o situación dentro del desarrollo del juego lleva asociada una acción técnica, con lo cual, el objetivo principal en el entrenamiento técnico tiene que ser el de perfeccionar los movimientos, cualidades y formación técnica de los jugadores para ponerlos en práctica durante el juego.

El entrenamiento tiene que ser racional, metódico y progresivo.

Existen dos métodos para llevar a cabo el entrenamiento técnico :

Entrenamiento Analítico

- Analiza la acción técnica por separado con el fin de facilitar su asimilación técnica.
- Mejora objetivos concretos.
- Permite realizar un elevado número de repeticiones.

Entrenamiento Global

- En el juego real, los estímulos externos, los compañeros, los adversarios, etc... influyen en la realización del gesto técnico. Por consiguiente, el hecho de aislar el gesto técnico de su contexto constituye una situación artificial. Este método de entrenamiento incluye todos los factores y con mayor similitud a la competición.
- Intervienen todos los elementos : físico, técnico, táctico y psicológico.
- Hay más variedad de gestos.
- Siempre hay una mayor motivación del jugador.

La metodología global de entrenamiento es la más adecuada para el fútbol moderno.



SECCIÓN 4

Técnica individual

CONTROL

El control, como su propia palabra indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Existen dos clases de controles :

- Los controles clásicos como son la parada, semiparada y amortiguamiento.
- Los controles orientados cuya finalidad es controlar y orientar el balón mediante un solo contacto, utilizando la superficie de contacto más apropiada y teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. La realización de esta técnica supone una gran ventaja debido a su velocidad aunque requiere una elevada precisión técnica.

Los principios básicos para un buen control pueden ser :

- Atacar el balón en lugar de esperarlo.
- Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo (superficie de contacto) que intervenga.
- Relajamiento total en el momento del contacto.

- Orientarse el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario, decidiendo la acción posterior a realizar.

HABILIDAD Y DESTREZA

Habilidad es la capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o aire mediante más de dos contactos; por tanto es toda acción en posición estática o dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros.

CONDUCCIÓN

Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego.

Bases para una buena conducción

- “Acariciar” el balón.
- Repartir la visión entre balón, oponentes y compañeros.
- La necesidad de su protección.

COBERTURA

Es la técnica de proteger el balón mediante la oposición corporal.

GOLPEO CON EL PIE

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta.

Superficies de contacto

- EMPEINE : Se utiliza para golpes fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.
- EMPEINE (interior y exterior) : Se emplea para golpes con efecto (llamados "rosca" ...). Son golpes de gran precisión, fuerza y velocidad.
- EXTERIOR E INTERIOR : Para golpes seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero también de menor velocidad.
- PUNTERA, PLANTA Y TALÓN : Son golpes para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepciones de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

Puntos de impulsión al balón

- Golpeo al centro del balón. Fuerte, raso o a media altura.
- Golpeo en zona lateral. Buscamos rosca, salvar algún obstáculo.
- Golpeo parte inferior. Buscamos trayectoria alta o picada.

GOLPEO CON LA CABEZA

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza.

Superficies de contacto

- Frontal : Para dar potencia y dirección. Es recomendable utilizar siempre el frontal si es posible.
- Frontal-lateral : Ídem (premisa fundamental el giro de cuello).
- Parietal : Para los desvíos.
- Occipital : Para las prolongaciones.

Finalidades

- Desvíos : Es cambiar la dirección y trayectoria del balón. Pueden ser defensivos (interceptación) u ofensivos (pase, desvío a gol).
- Prolongaciones : El balón no cambia de trayectoria aunque puede cambiar de altura.
- Despejes : Es la acción de alejar el balón de nuestra propia portería.
- Remates : Es la acción de enviar el balón a la portería contraria.

Consideraciones sobre el golpeo

- Movimiento cabeza : Inclinar hacia atrás antes de golpear y llevarla hacia delante cuando se toma el contacto. Abrir los ojos.

- Movimiento cuerpo : Abrir las piernas, arquear todo el cuerpo y ayudar con los brazos, que no sean pesos muertos. Total atención sobre el balón.

FINTA

Denominaremos finta a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir, o distraer al adversario de la verdadera acción que se pretende hacer.

REGATE

Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.

Clases de regate

- Simple : Será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa.
- Compuesto : Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario.

TIRO

El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria.

Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria.

Aspectos a tener en cuenta por el que tira :

- Situación del portero.
- Densidad de los adversarios.
- Situación de los compañeros.
- Distancia y ángulo de tiro.

LA INTERCEPTACIÓN

Es la acción técnica defensiva por medio de la cual se modifica la trayectoria del balón lanzado, o tocado en último lugar por un contrario.

DESPEJE

La forma eficaz de resolver una situación comprometida cerca de la propia portería alejando el balón de donde se encuentra.

ENTRADA

Es la acción físico-técnica defensiva que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de interceptar e impedir de este modo que progrese en el terreno o bien sea dueño del juego.

Se realiza con relación al poseedor del balón : De frente y lateral.

Las acciones deben ser realizadas, fundamentalmente, cuando el poseedor del balón pierde por un momento su control.

En las acciones laterales, el jugador suele tirarse al suelo deslizándose, como último recurso, para conseguir la interceptación.

CARGA

Es la acción sobre el jugador, debe hacerse sin violencia ni peligro; sólo puede cargarse de frente y de costado; puede realizarse por detrás si el contrario obstruye.

TACKLE

Podemos definir el tackle como el forcejeo o lucha con el adversario por la posesión del balón.

Técnica colectiva

PASE

Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible.

Observaciones a tener en cuenta en el pase :

- Requiere precisión y seguridad por lo que, según la distancia se emplea una determinada superficie de contacto u otra.
- Un jugador parado no deseará jamás un balón enviado por delante de él.
- Un jugador que se desplaza a un espacio libre es normal que solicite el balón por delante de él.
- Ejecutar bien el pase es conservar la iniciativa del juego y por tanto es importante para el equipo.
- Los que llevan una trayectoria con efecto permiten salvar obstáculos pero el posterior control por parte del compañero es más complicado.

RELEVO

Es la acción técnica que se realiza entre dos componentes de un mismo equipo, siempre en posesión del balón, continuando con la iniciativa del juego.

Puede ser de tres formas diversas :

- Relevo frontal : Es cuando ambos compañeros llevan sentidos opuestos y realizan la transmisión del balón frente a frente.
- Relevo en diagonal : Es cuando ambos compañeros llevan direcciones convergentes. Requiere una gran percepción de velocidades y de distancias, para transmitirse el balón.
- Relevo dorsal : Es cuando ambos compañeros llevan sentidos iguales, rebasando al poseedor por detrás de su eje corporal, llevándose el balón a más velocidad. Generalmente el que conduce lo hace con el exterior y el que recibe lo hace con el interior del pie.

ACCIONES COMBINATIVAS

Es la sucesión de toda clase de acciones técnicas individuales (control, pase, conducción, etc.) entre varios jugadores de un mismo equipo.

En toda acción combinativa, y por lo tanto, en las acciones técnicas utilizadas en el transcurso de la misma hay tres puntos a tener en cuenta :

- Quien tiene el balón.
- Movimientos de los jugadores.
- Técnica más adecuada del que envía el balón o del que lo recibe.

Tipos de acciones combinativas

- a. En base a su finalidad : pueden ser en progresión (conduciendo o pasando el balón rápidamente en sentido perpendicular a la portería contraria) o con temporización (para mantener el control del balón y del juego con jugadas lentas sin ánimo de profundizar).
- b. En base a si se realizan con o sin oposición y con o sin rotación de posiciones.
- c. En base a su zona de inicio : Todas o cualquiera de estas acciones se pueden realizar en zonas defensivas o de iniciación, en medio campo o zona de creación o en zona de ataque o de finalización.

El entrenamiento de las acciones combinativas

Durante el entrenamiento de las acciones combinativas se pretende una máxima aproximación al juego real y con la ejecución de un tiro o remate a portería como última acción.

En su aprendizaje es importante iniciar las acciones sin oposición (mejor asimilación), para posteriormente introducir poco a poco oposición pasiva y finalizar asimilando al máximo una situación real de partido.

Debe trabajarse con unos objetivos bien definidos como el inicio del juego ofensivo desde la defensa, la circulación del balón en la zona de creación, la creación-ocupación-aprovechamiento de los espacios libres en la zona de finalización, etc.

El entrenador tiene que adaptar las acciones combinativas al modelo de juego del equipo y al partido de competición en función del adversario.

Debe darse una continuidad tanto a nivel de repeticiones como de acompañamiento de las acciones para que el trabajo pueda resultar efectivo.

SECCIÓN 6

Ejercicios prácticos

Los ejercicios prácticos se deben aplicar en tres etapas diferentes como son :

- a- Ejercicios de asimilación o introducción
- b- Ejercicios avanzados
- c- Ejercicios competitivos

El nivel de dificultad y parecido al partido aumenta de manera progresiva, siendo los ejercicios de asimilación de tipo más analítico, y competitivos los que más se acercan al juego real.

En el entrenamiento de las acciones técnicas aplicamos unas reglas determinadas a los ejercicios diseñados para conseguir que las acciones sean de calidad y se produzcan el mayor número de veces.

ACCIONES TÉCNICAS	REGLAS	ACCIONES TÉCNICAS	REGLAS
CONTROL	el número de toques es dos ↑nºjugadores → ↓controles/jugador ↑ distancia → ↓ dificultad	GOLPEO CON EL PIE	↓ nºtoques → ↑ golpes ↑ distancia → ↑ variedad ↑ nºjugadores → ↓ golpes/jugador
HABILIDAD	el número mínimo de toques es 3	CONDUCCIÓN	el número mínimo de toques es 3 requiere poca densidad de jugadores
COBERTURA	el número mínimo de toques es 3	GOLPEO CON LA CABEZA	↑ distancia → ↑ variedad ↑ nºjugadores → ↓ golpes/jugador

ACCIONES TÉCNICAS **REGLAS** **ACCIONES TÉCNICAS** **REGLAS**

REGATE
el número mínimo de toques es 3
↑ nºjugadores → ↓ regates/jugador
requiere poca densidad de jugadores
inferioridad numérica

PASE
↓ nºtoques → ↑ pases
↑ distancia → ↑ variedad
↑ distancia → ↓ precisión
↑ nºjugadores → ↓ pases/jugador

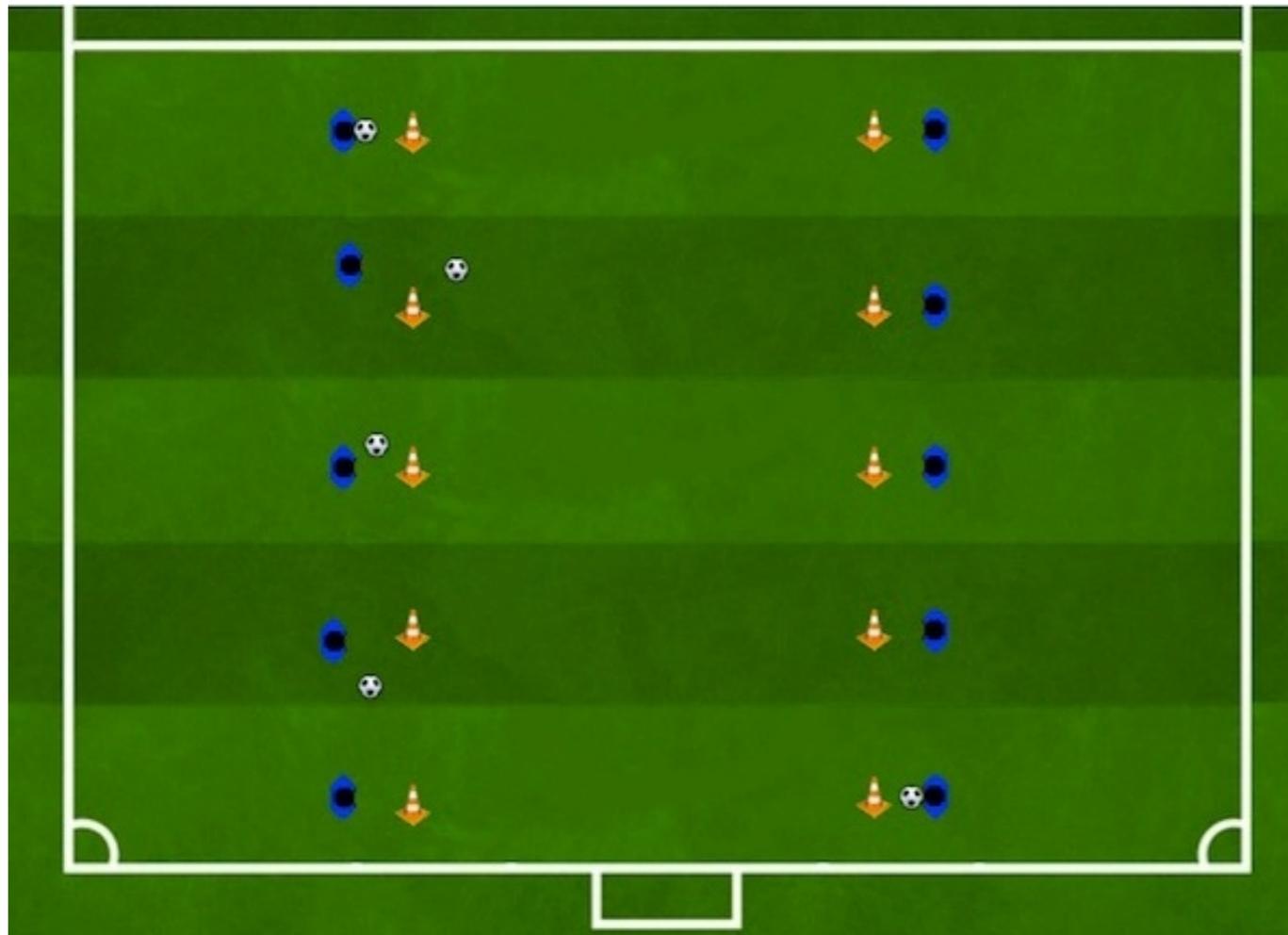
INTERCEPTACIÓN
el número máximo de toques es 2
↑ nºjug. → ↓ interceptaciones/jug.

ENTRADA
el número mínimo de toques es 3
↑ nºjugadores → ↓ entradas/jugador

TIRO
↓ nºtoques → ↑ tiros
requiere poca densidad de jugadores
fijar nº de pases máximo por equipo
↑ nºjugadores → ↓ tiros/jugador
↓ distancia → ↑ tiros

CONTROL

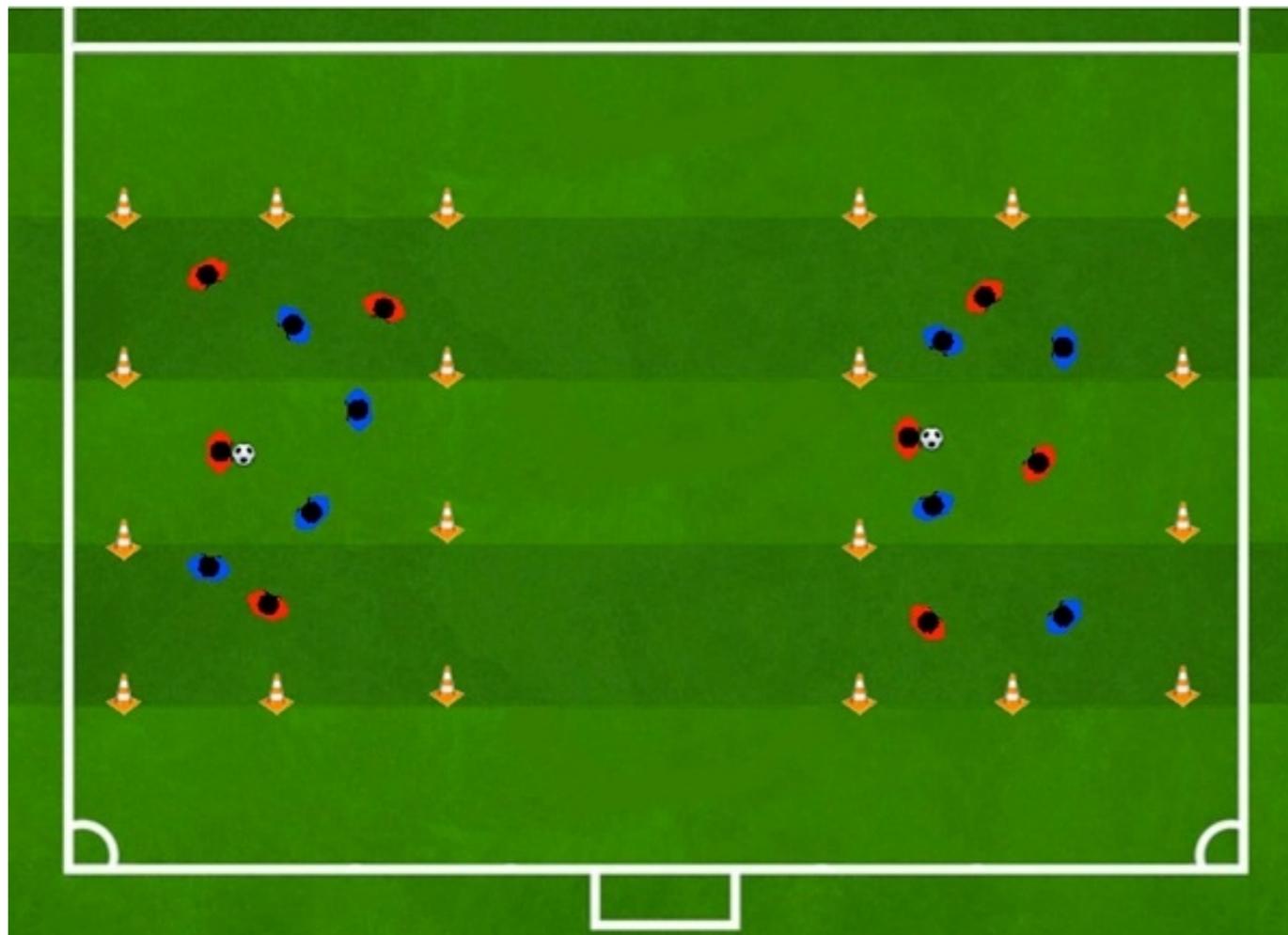
Asimilación



Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, variando la distancia con un balón por pareja. Un jugador envía el balón y su compañero lo controlará según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero. El número de toques es dos.

CONTROL

Avanzado



En un espacio delimitado un equipo intenta realizar el mayor número de pases consecutivos. El juego se desarrolla con control obligatorio antes de pase. Los controles los delimitará el entrenador en cuanto a superficie de contacto y tipo. Adjudicaremos un punto al equipo que consiga realizar 10 pases seguidos sin que la pelota haya sido tocada por algún jugador del otro equipo o haya salido de los límites del terreno de juego. El número mínimo de toques es dos.

CONTROL

Competitivo

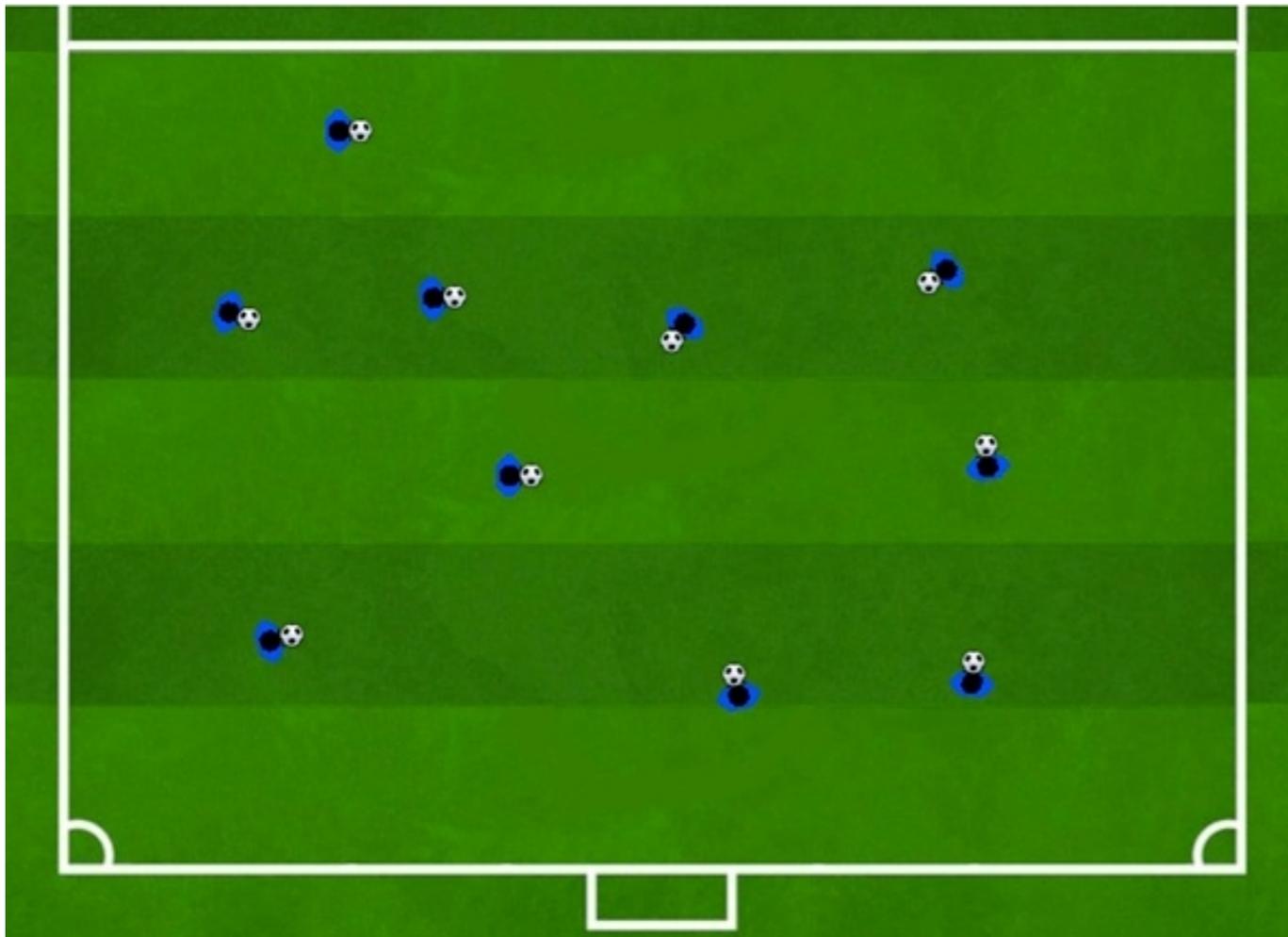


Realizaremos un partido en un campo de dimensiones reducidas con control obligatorio antes de realizar el pase hacia un compañero (delimitaremos el tipo de control y la superficie de contacto a utilizar).

El número mínimo de toques es dos.

HABILIDAD

Asimilación



Un jugador intenta dar el máximo número de toques con todas las superficies que permite el reglamento sin que el balón caiga al suelo. Puede indicarse el orden a seguir en cuanto a las superficies de contacto por parte del jugador.

HABILIDAD

Avanzado



Tres jugadores forman un triángulo y se pasan el balón sin que toque el suelo. Un jugador en el centro intenta tocar el balón para evitar el pase. El número mínimo de toques es tres.

HABILIDAD

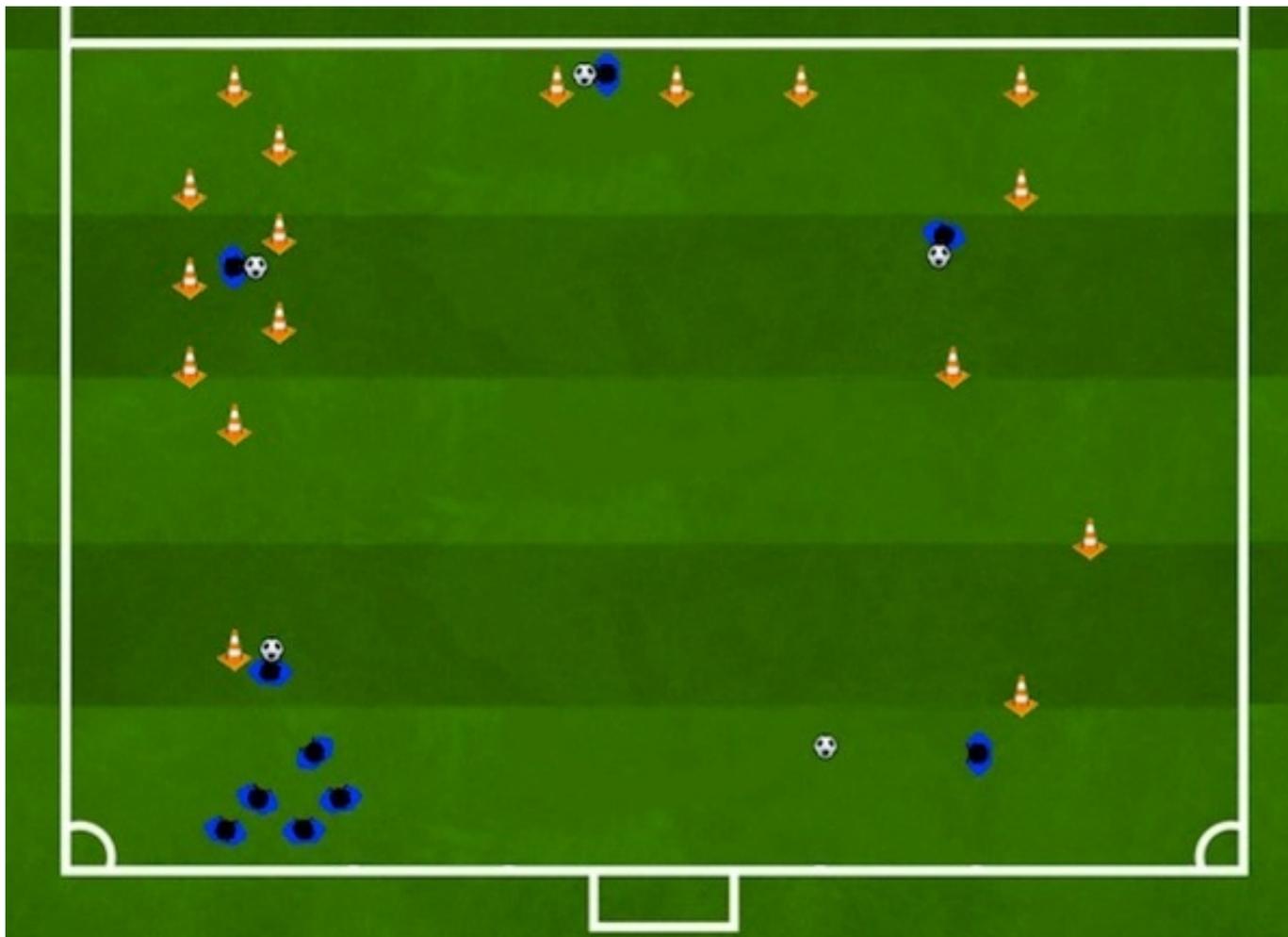
Competitivo



Dos equipos de cuatro jugadores juegan un partido de voley pero sin tocar el balón con las manos. El objetivo es llegar a los 21 tantos. El número mínimo de toques por jugador es tres. El balón puede botar una vez antes de que un jugador haga un toque.

CONDUCCIÓN

Asimilación

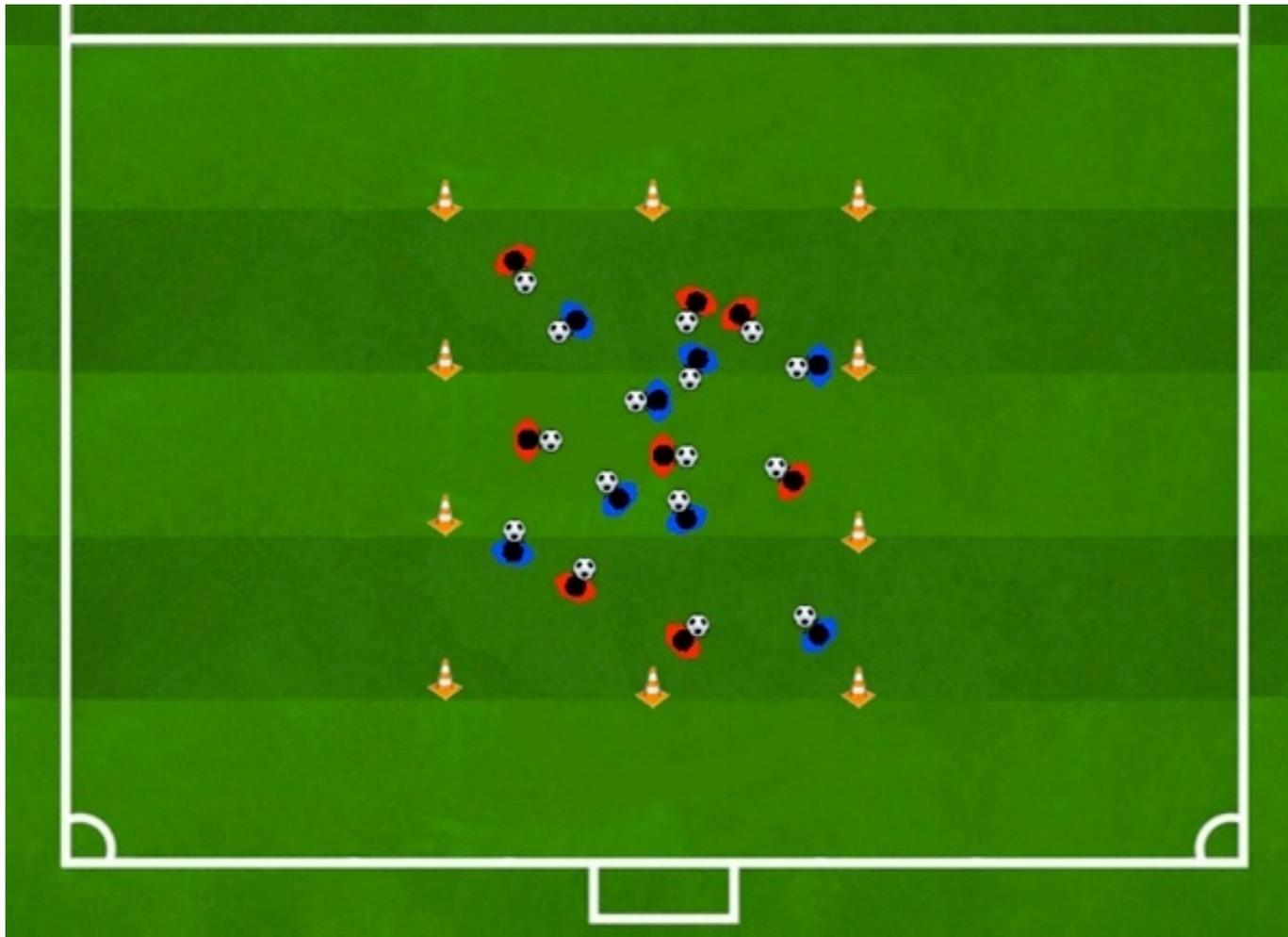


El jugador realiza : En primer lugar una conducción lenta hasta el segundo cono. En segundo lugar un slalom entre conos. En tercer lugar dará la vuelta a cada uno de los tres conos cada vez por un lado. En cuarto lugar una conducción rápida diagonal entre los conos. Por último, en quinto lugar un pase largo al compañero que empieza el circuito.

El contacto con el balón se produce a cada paso.

CONDUCCIÓN

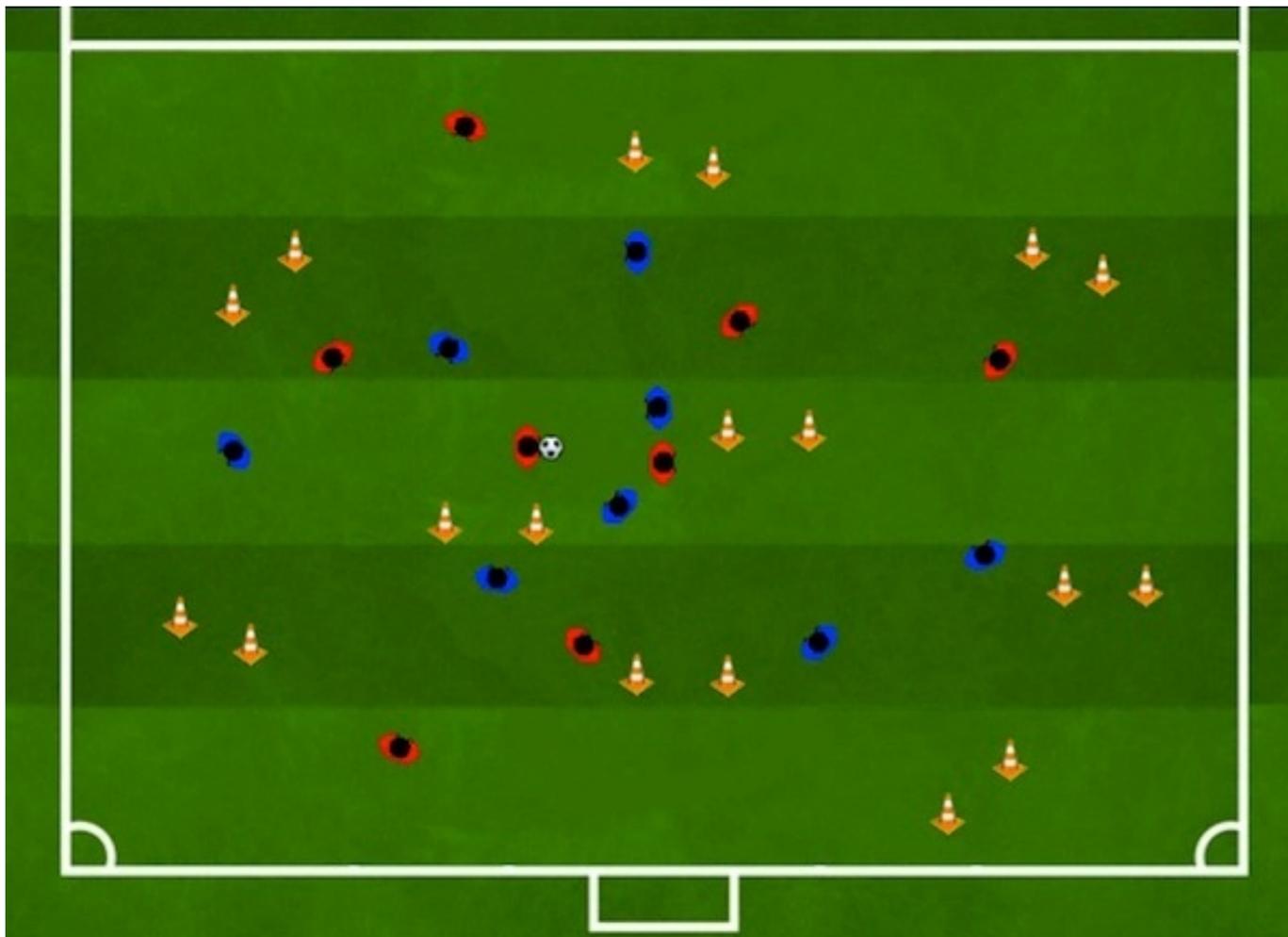
Avanzado



Los jugadores conducen el balón intentando evitar el tropiezo con un compañero dentro de una superficie reducida delimitada.
El contacto con el balón se produce a cada paso.

CONDUCCIÓN

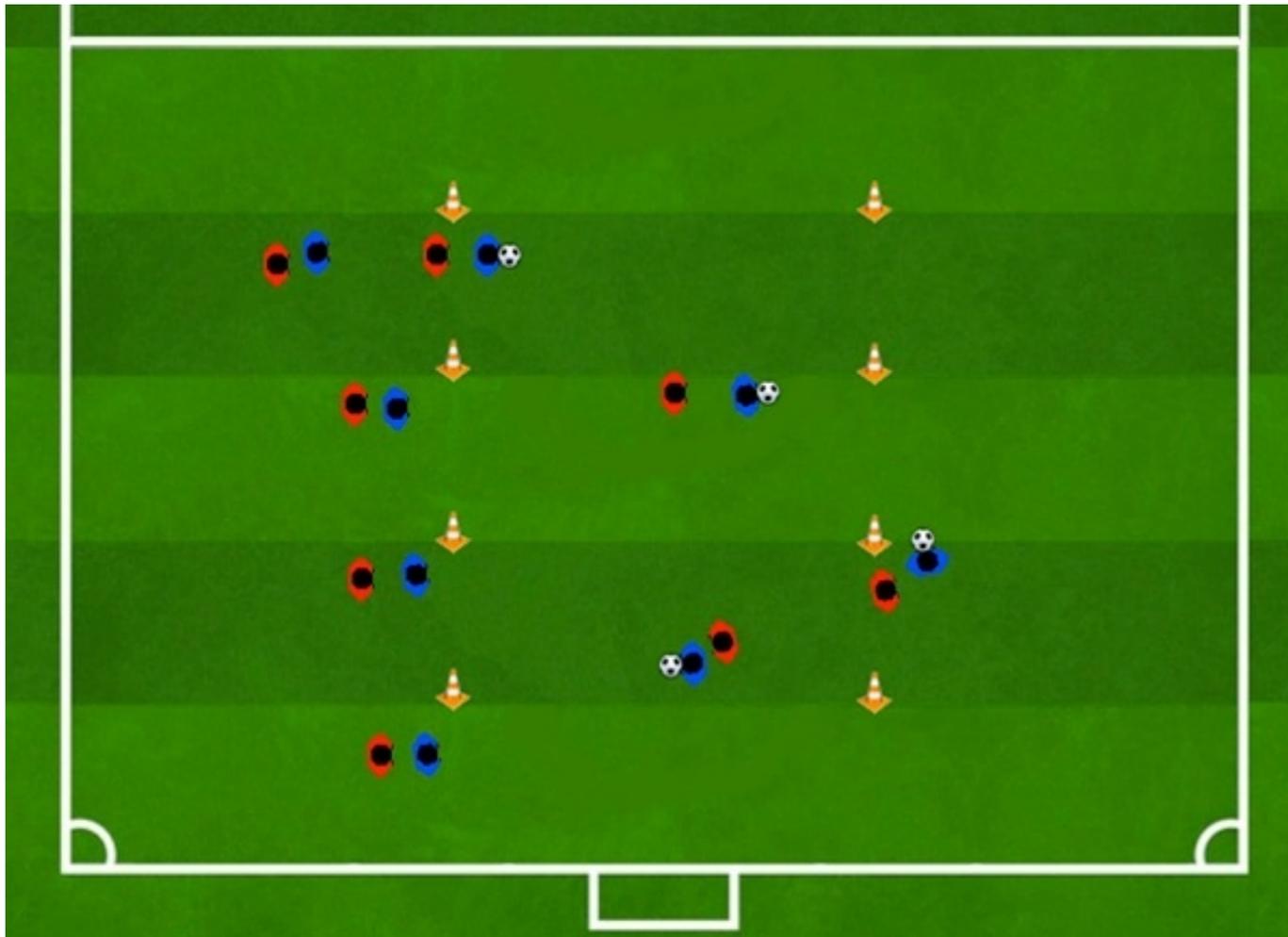
Competitivo



Dos equipos intentan conseguir el máximo número de puntos cruzando entre cualquiera de las porterías con el balón controlado. Cuando se consigue un tanto el equipo sigue con la posesión del balón.

COBERTURA

Asimilación



Un jugador conduce el balón hasta dar la vuelta a un cono situado a unos veinte metros mientras un compañero sale detrás para intentar recuperar el balón.

El jugador que persigue no puede superar al poseedor del balón.

COBERTURA

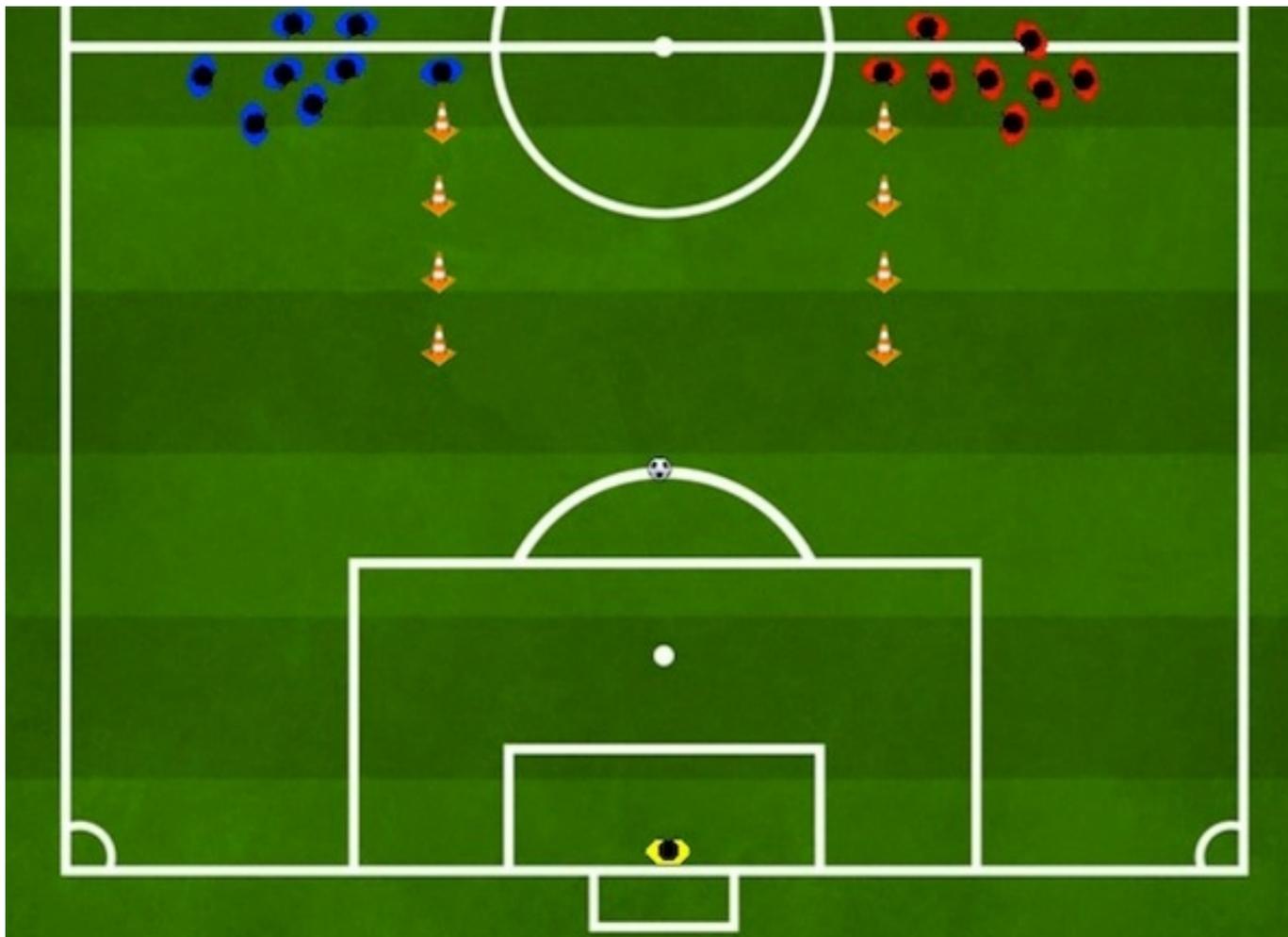
Avanzado



El jugador azul que tiene el balón efectúa un pase al compañero que está en la diagonal y corre para finalizar con un disparo desde fuera del área. El jugador que recibe el balón tiene que realizar tres toques como mínimo antes de dejar el balón al compañero de cara. Un adversario intenta interceptar el pase situado detrás. El jugador que recibe el balón y el rival no pueden salir del rectángulo marcado. El jugador que intenta cortar la acción no puede superar al que cubre el balón.

COBERTURA

Competitivo



Dos jugadores, uno de cada equipo, realizan un slalon entre los conos y, el primero que toca el balón, finaliza la jugada mientras el otro trata de impedir el remate a portería. El jugador que tiene la posesión del balón tiene que dar dos toques como mínimo antes de finalizar.

GOLPEO CON EL PIE

Asimilación

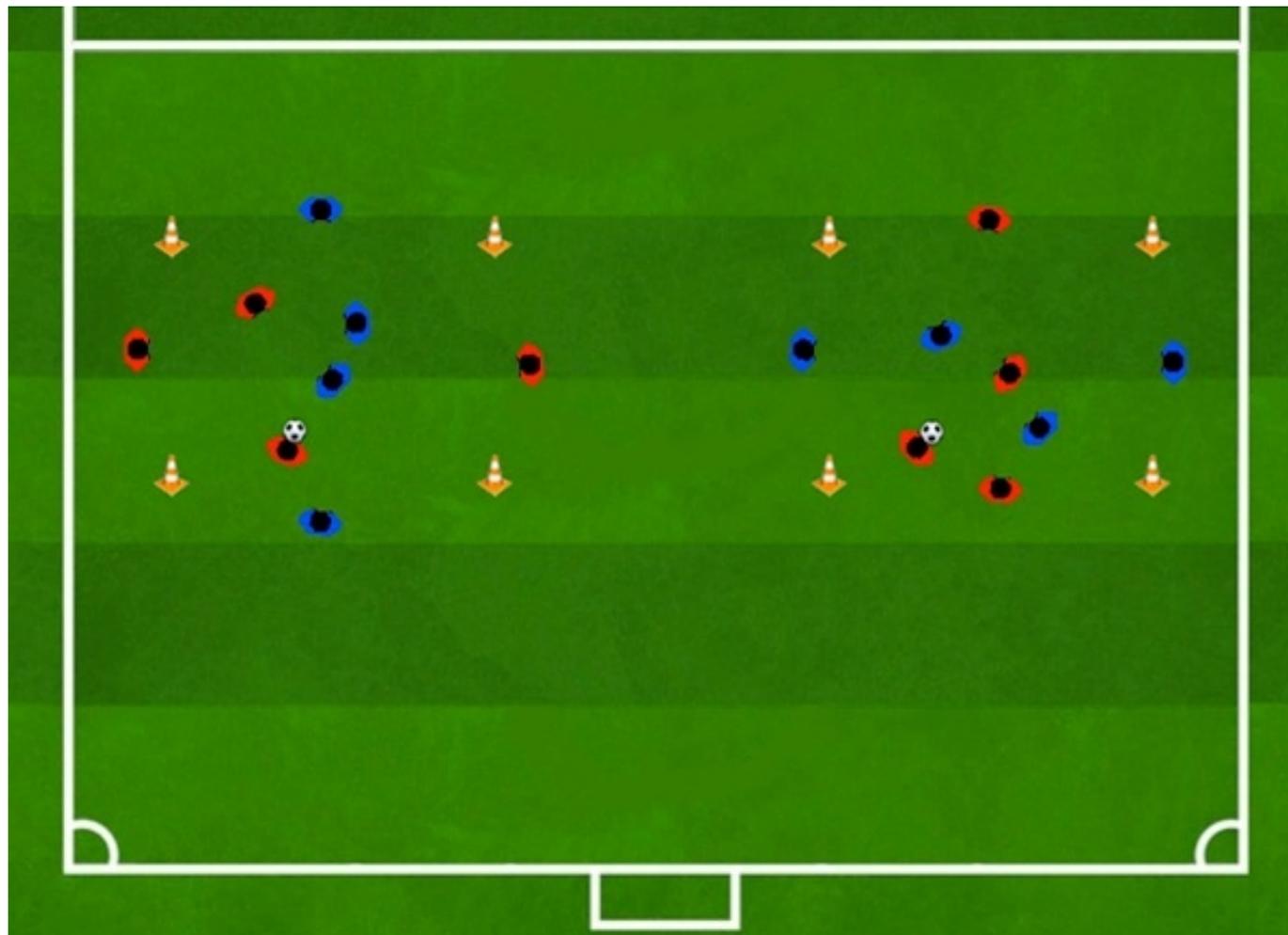


Tres jugadores pasan el balón del siguiente modo: Desde un lado, el jugador efectúa un pase largo al compañero que se encuentra en el otro extremo. Cuando lo recibe, pasa el balón al jugador del centro que realiza un desmarque de apoyo para devolverle el balón. Desde ese lado vuelve a realizarse un cambio de orientación para repetir la acción.

El número de toques es uno para cada jugador.

GOLPEO CON EL PIE

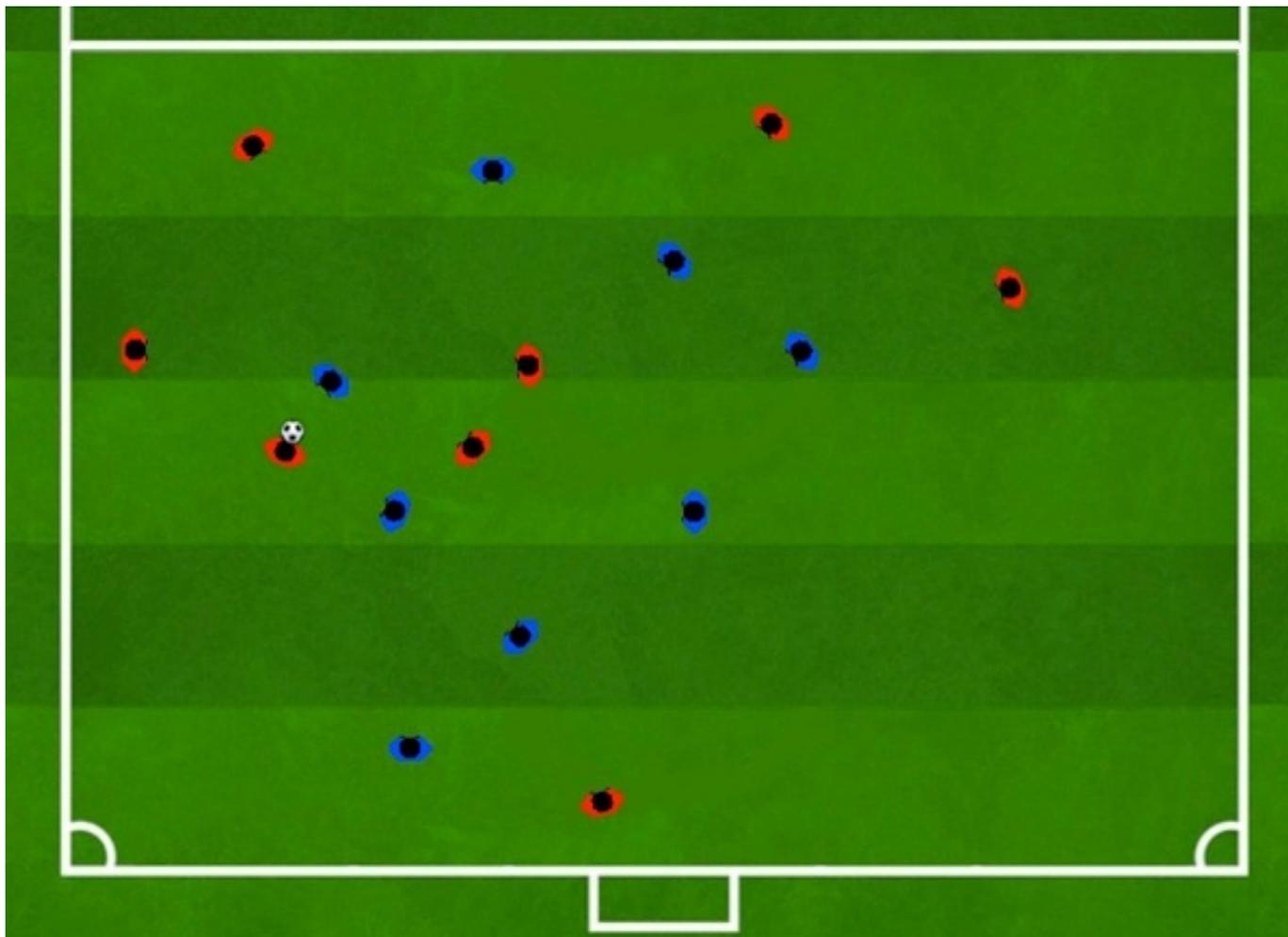
Avanzado



Dos jugadores intentan mantener la posesión del balón en el cuadrado con el apoyo de dos jugadores situados en lados opuestos.
El número máximo de toques es dos.

GOLPEO CON EL PIE

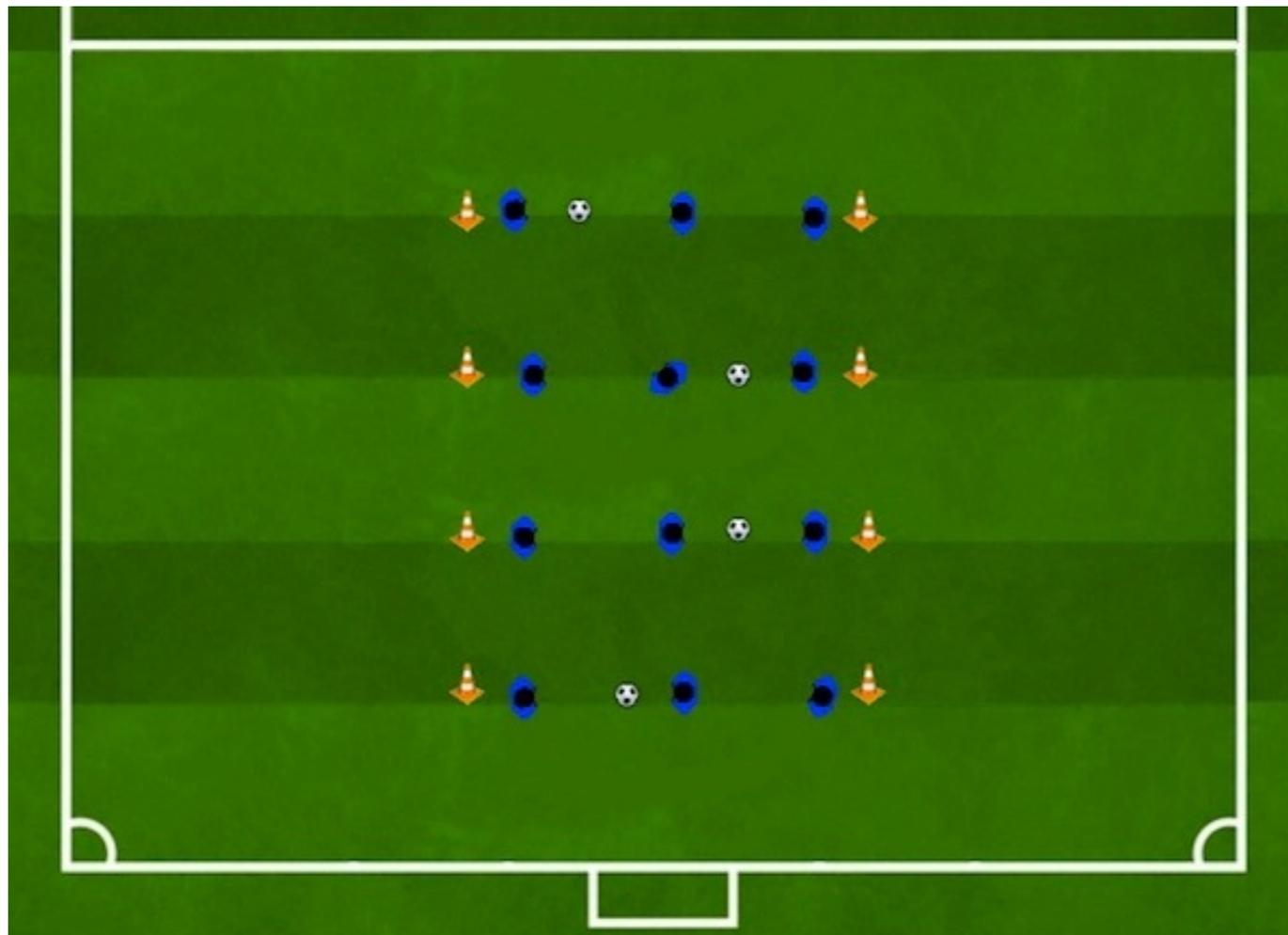
Competitivo



Dos equipos realizan una posesión del balón en mediocampo intentando conseguir cien pases. El número máximo de toques es dos.

GOLPEO CON LA CABEZA

Asimilación



Los jugadores se colocan en tríos donde pasan el balón con la cabeza. El jugador colocado en el centro prolonga el balón para cambiar de un lado a otro.

El número máximo de toques es dos.

GOLPEO CON LA CABEZA

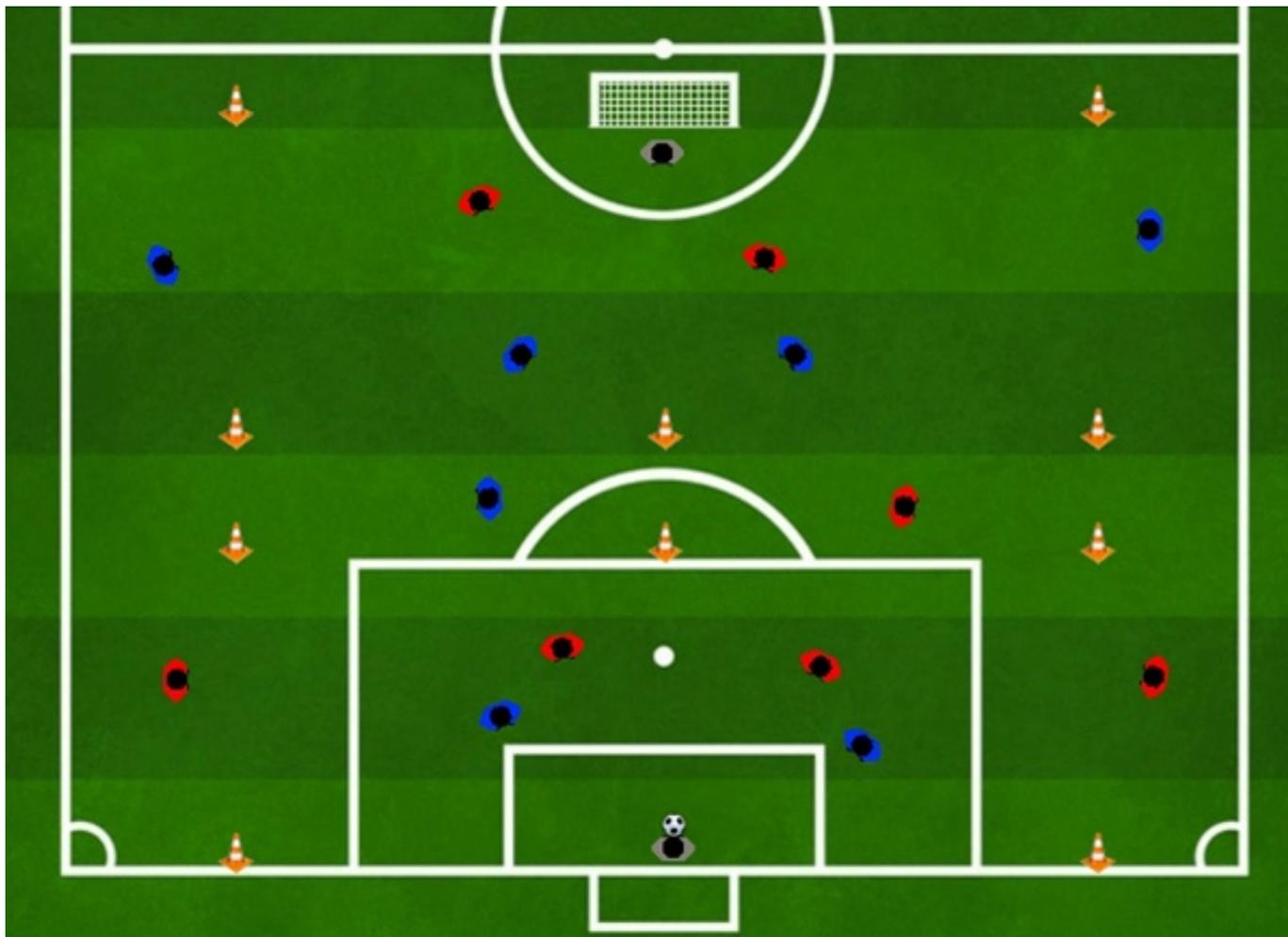
Avanzado



Dos equipos de cuatro jugadores juegan un fútbol tenis donde el balón sólo se puede tocar con la cabeza y no puede ir al suelo. El número máximo de toques por jugador es dos y por equipo se pueden hacer tres pases.

GOLPEO CON LA CABEZA

Competitivo



Dos equipos de cuatro jugadores se dividen en una zona defensiva y una ofensiva separadas por una zona central con un pivote. Los defensas tienen que hacer un pase al pivote que, sin oposición efectúa un pase a un interior y un desdoblamiento para centrar el balón y que un atacante marque un gol. El centrocampista y los interiores intercambian las posiciones. El gol conseguido con la cabeza valdrá por dos.

REGATE

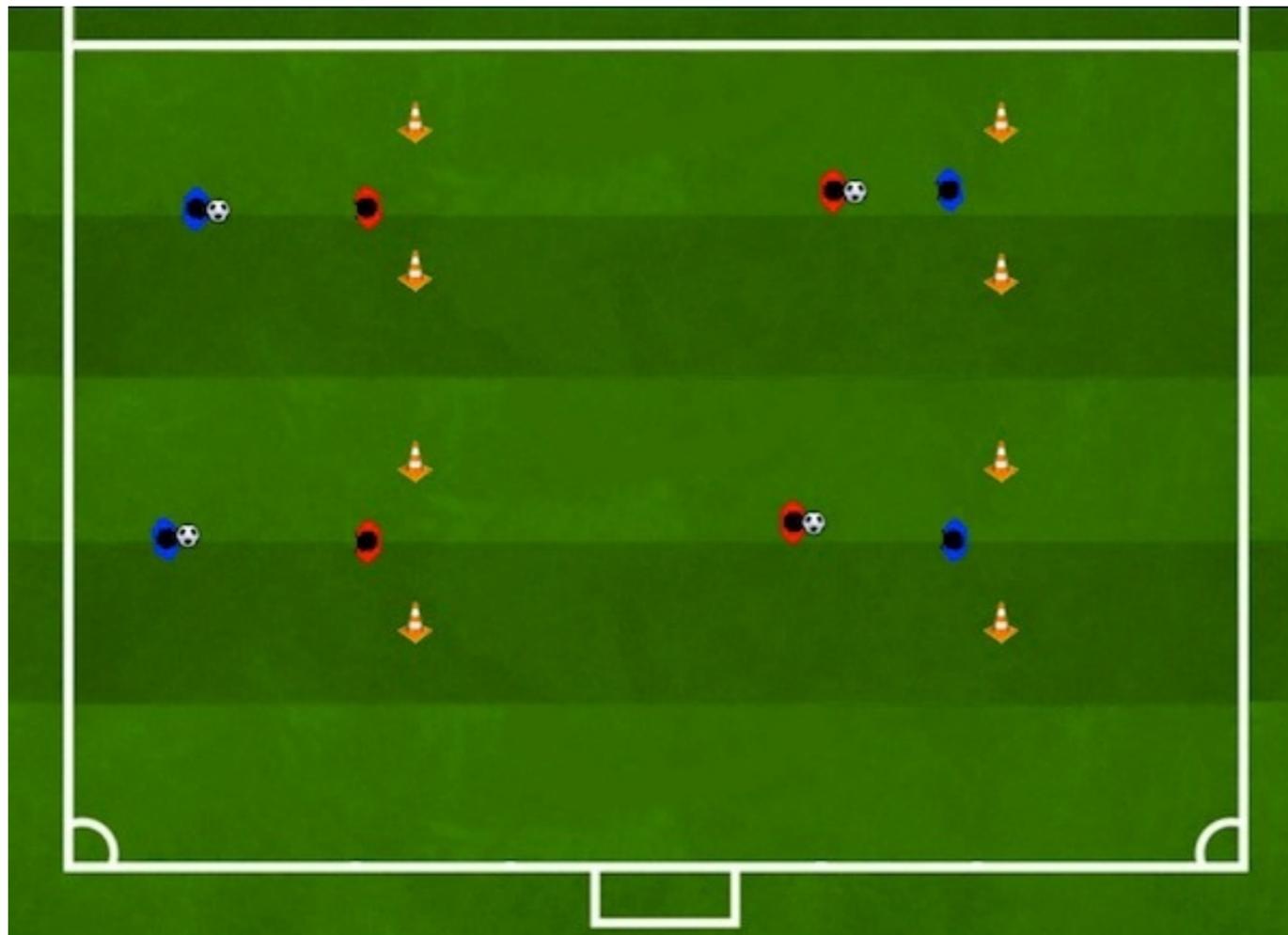
Asimilación



Los jugadores regatean los dos conos que encuentran mientras conducen el balón. Cuando realizan la segunda acción efectúan un pase largo a un compañero para que inicie. El regate tiene que realizarse en el menor tiempo posible.

REGATE

Avanzado

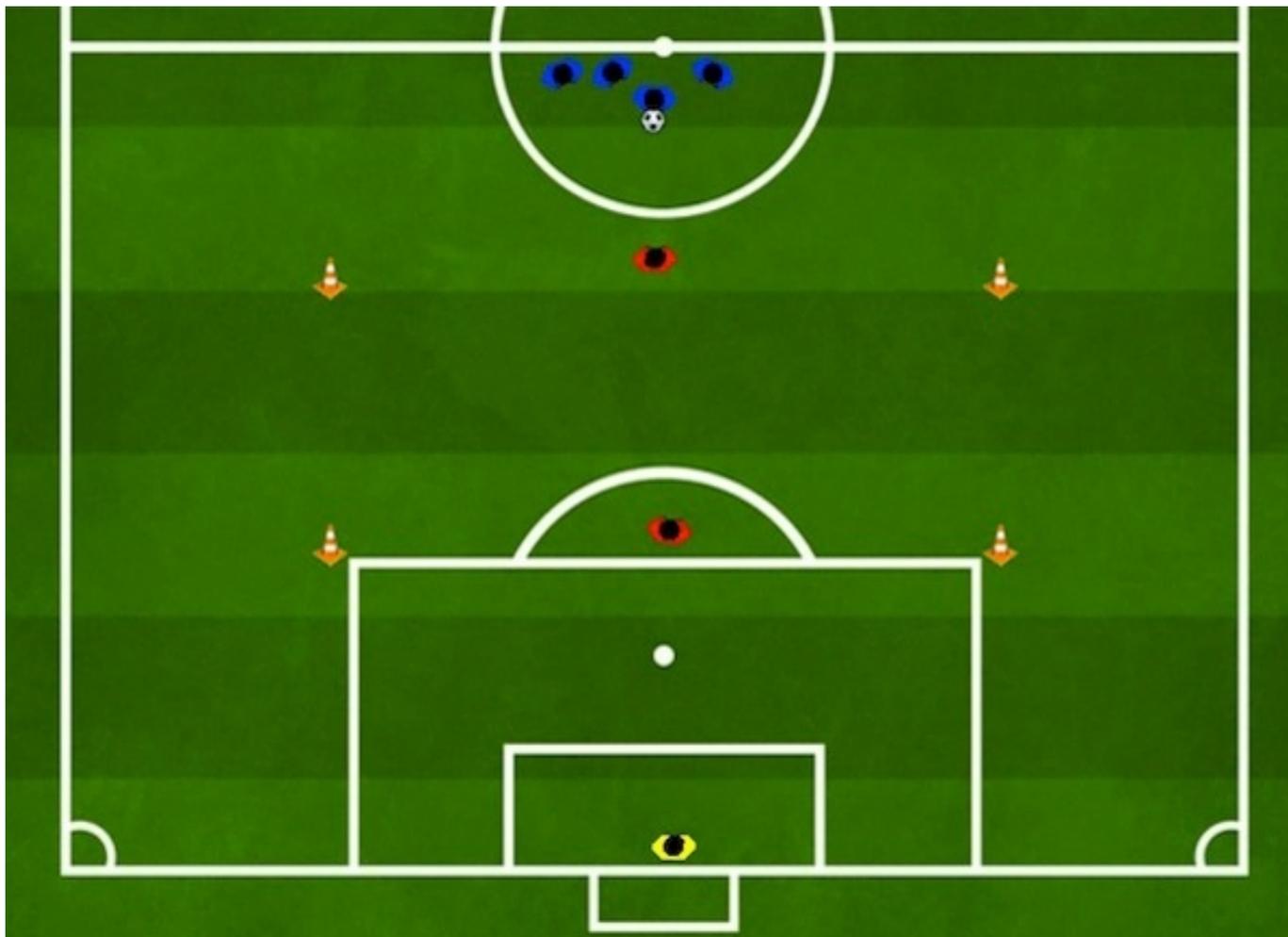


El jugador azul trata de desbordar al adversario y pasar entre los conos.

El jugador que está en posesión del balón no puede retroceder cuando inicia el regate y tiene que hacerlo con velocidad.

REGATE

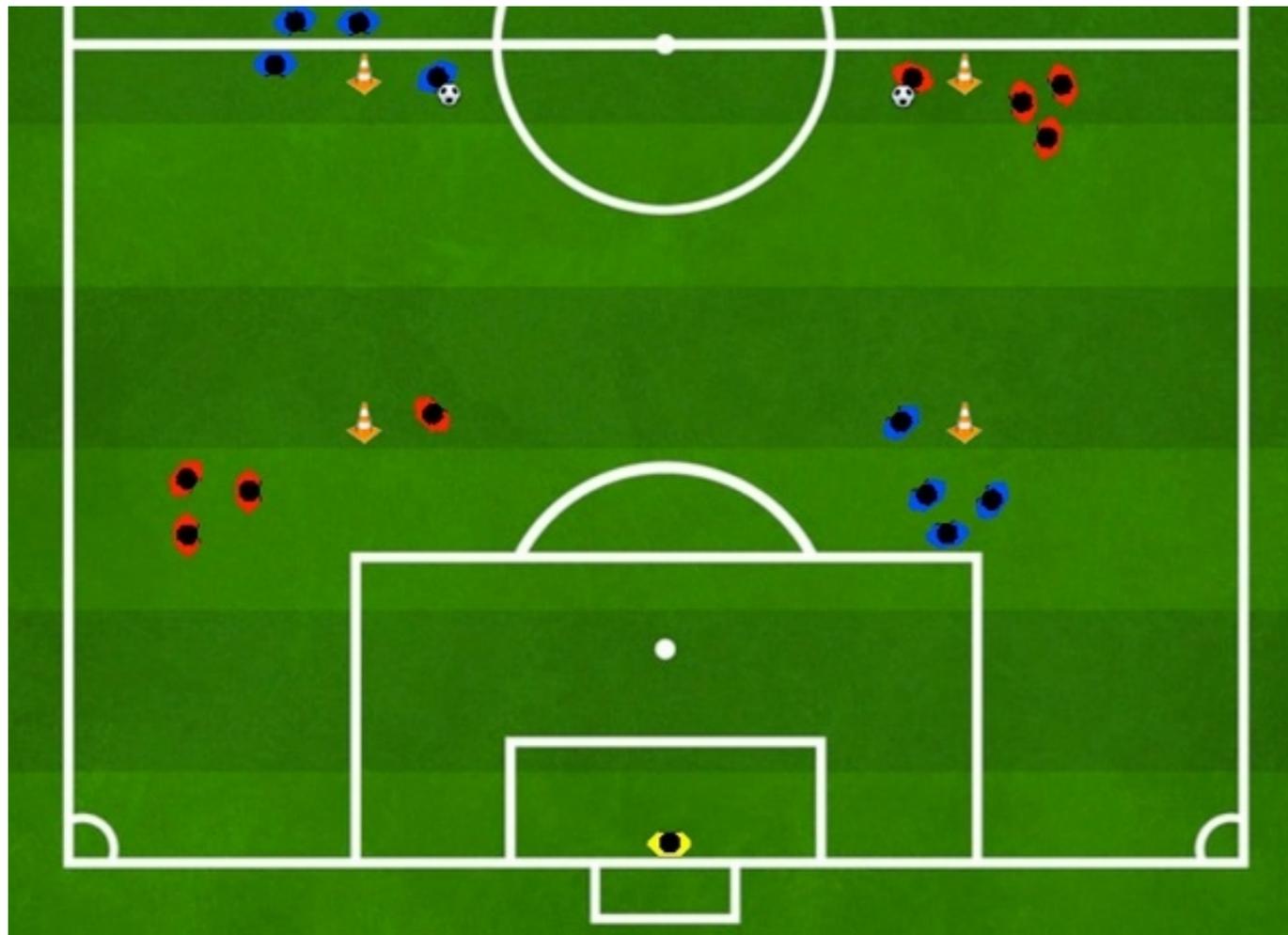
Competitivo



Los jugadores azules tienen que desbordar a los dos contrarios entre los conos y finalizar con tiro. Los defensores no pueden cruzar la línea que marcan los conos.

TIRO

Asimilación



Los jugadores de cada equipo se colocan en diagonal. Los situados en el centro del campo pasan el balón al compañero que se encuentra en el borde del área, el cuál, realiza un control orientado y finaliza con un tiro desde fuera del área.

El número máximo de toques por jugador es dos.

TIRO

Avanzado

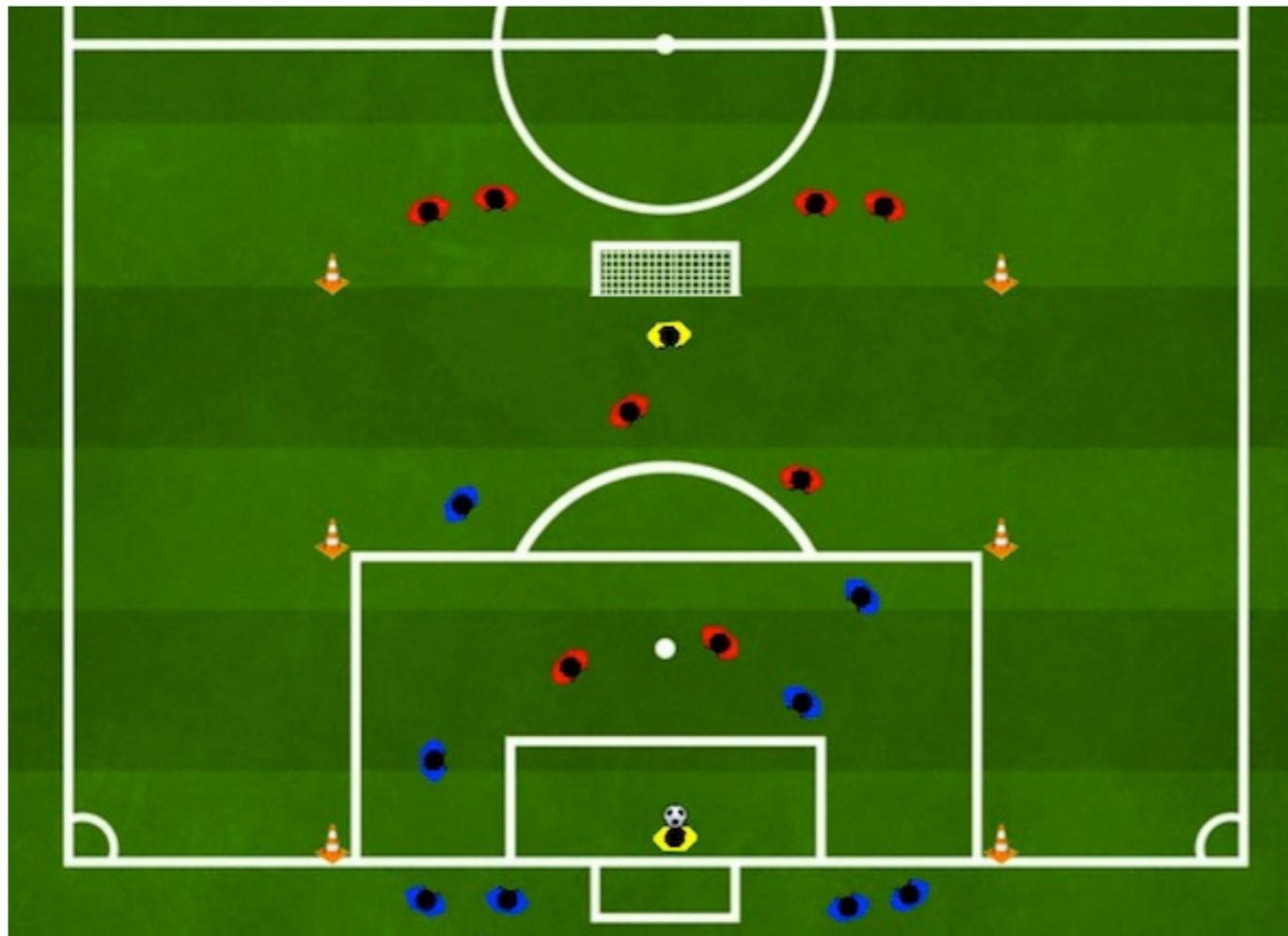


Dos jugadores del mismo equipo tratan de conseguir marcar gol con la oposición de un adversario.

El tiempo para ejecutar la acción es de diez s.

TIRO

Competitivo

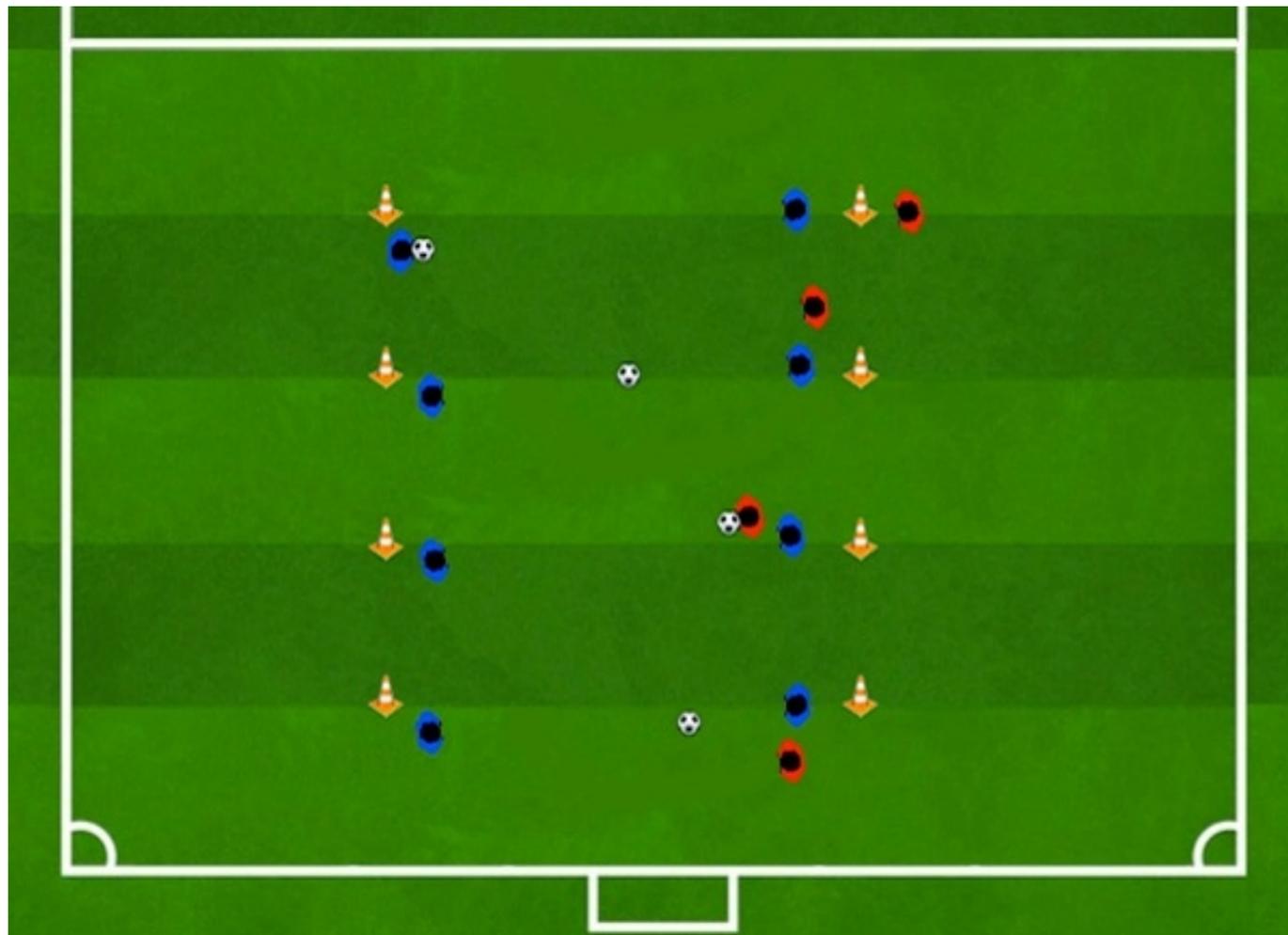


Dos equipos de cuatro jugadores juegan un partido reducido. Cuando un equipo recibe un gol cambia con los compañeros que estaban fuera descansando.

El número máximo de toques es dos. Si durante un período de dos minutos ningún equipo consigue finalizar, ambos intercambiarán las posiciones con los equipos que están fuera.

INTERCEPTACIÓN

Asimilación

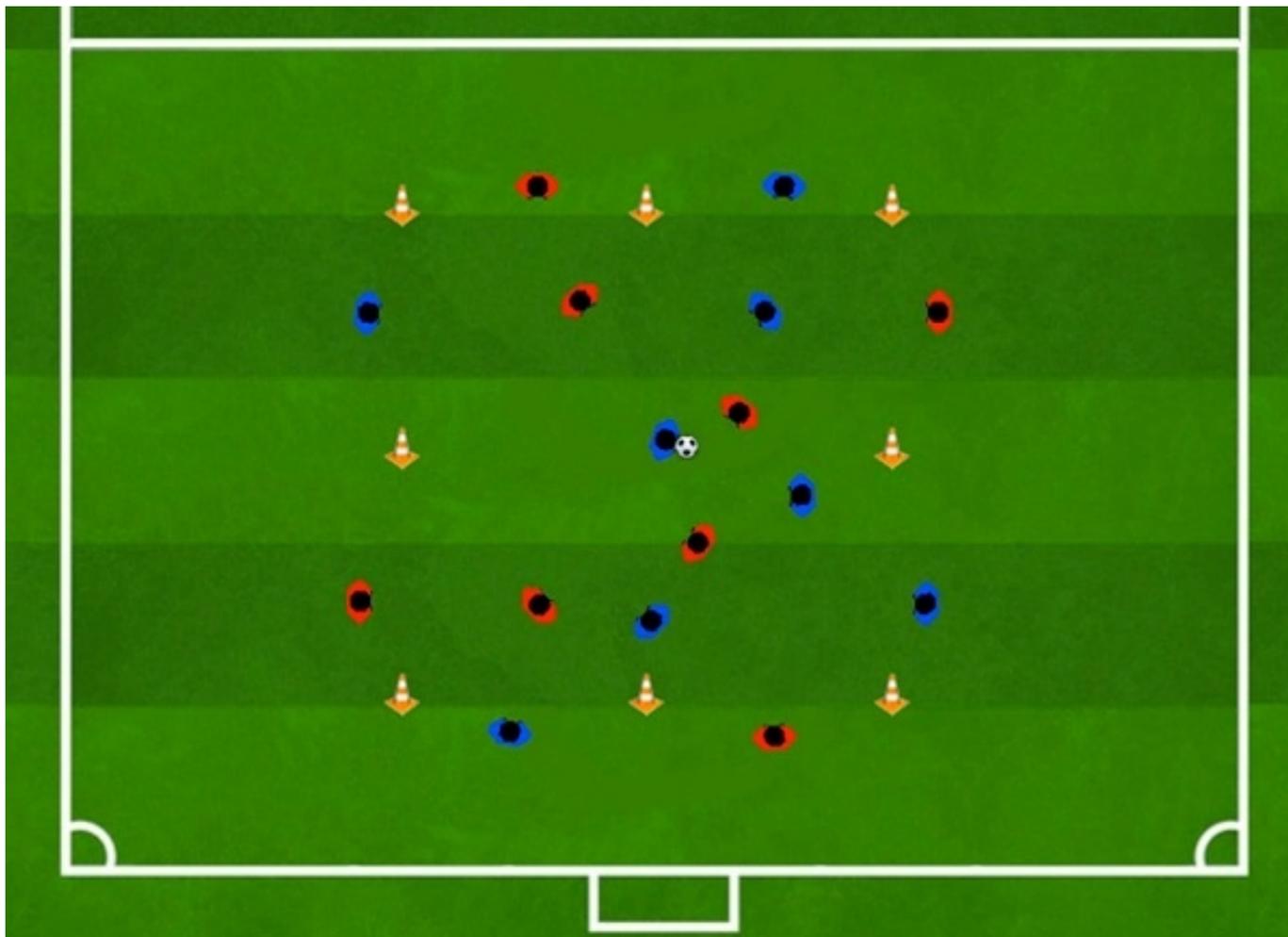


Los jugadores azules se colocan en los conos mientras un jugador rojo se coloca detrás de uno de ellos. El jugador libre efectúa un pase a su compañero mientras el adversario intenta interceptar el balón.

El jugador rojo no puede sobrepasar al azul hasta producido el pase.

INTERCEPTACIÓN

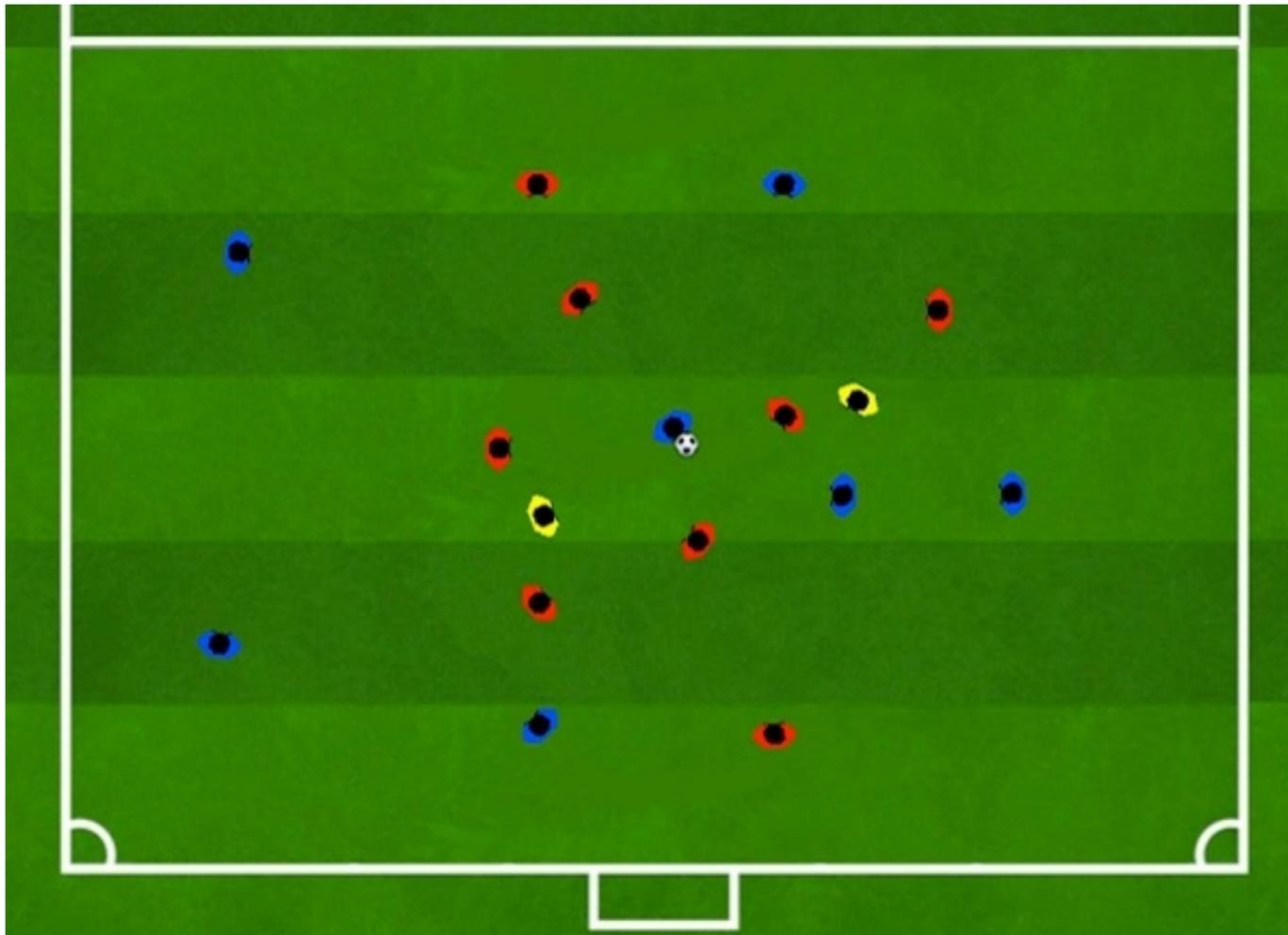
Avanzado



Cuatro jugadores de cada equipo se colocan en un rectángulo con las posiciones intercaladas y fijas. El resto de jugadores de cada equipo se colocan en el interior del rectángulo. Un equipo mantiene la posesión del balón y el otro intenta recuperarlo. Cuando un jugador que se encuentra en el interior y en posesión del balón, lo pasa a un compañero de fuera, intercambian sus posiciones. El número máximo de toques es dos.

INTERCEPTACIÓN

Competitivo



Un equipo mantiene la posesión del balón con el apoyo de dos pivotes durante tres minutos. El otro equipo intenta interceptar el mayor número de veces posible el balón. Luego intercambian funciones.

El número máximo de toques es dos.

DESPEJE

Asimilación



Un jugador en el área grande recibe el balón desde diferentes puntos del campo. Debe despejar el balón hacia la dirección menos peligrosa (bandas). En el momento de despeje debe salir hasta el borde del área grande.

El número máximo de toques es uno.

DESPEJE

Avanzado

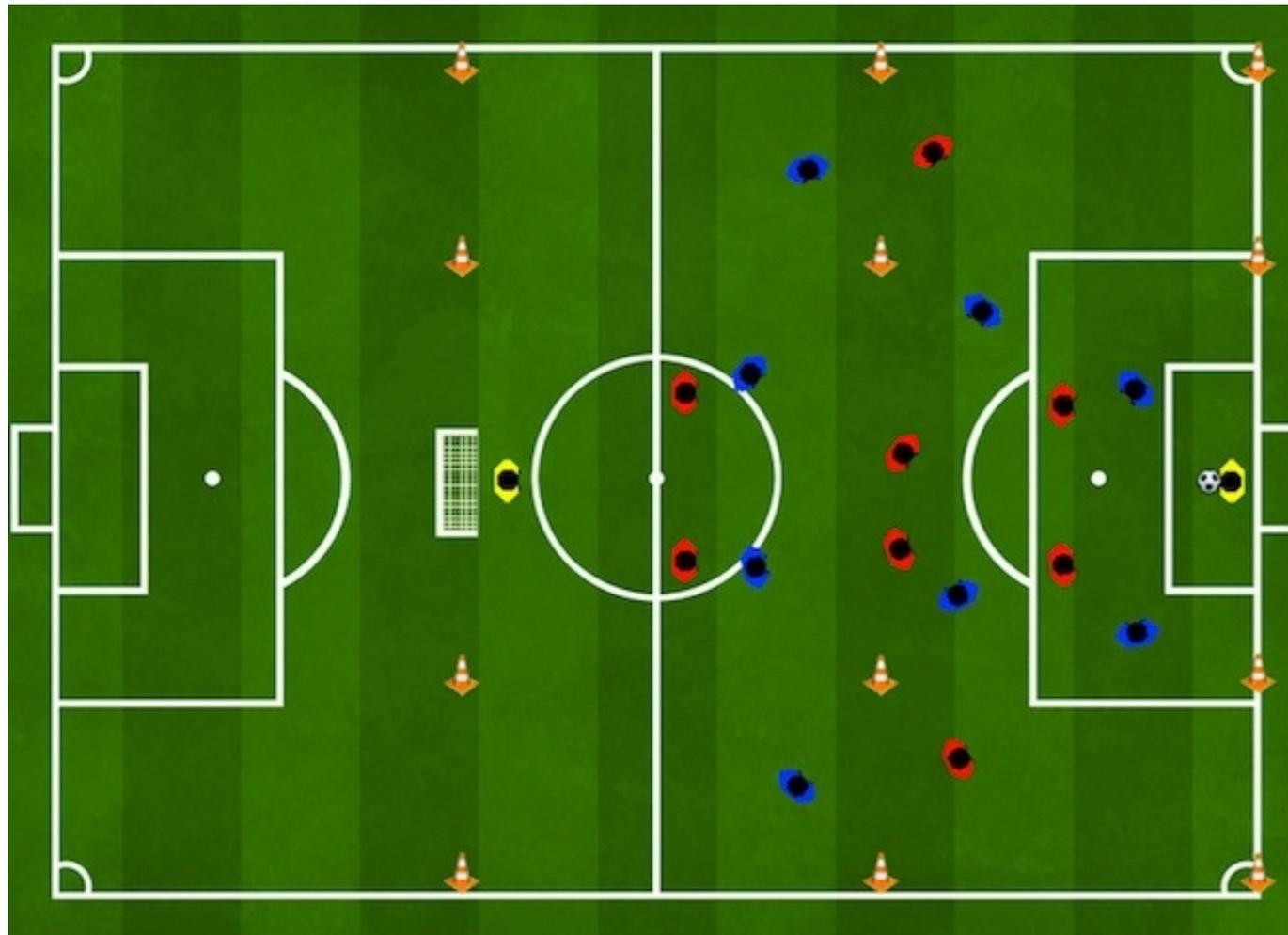


Dos jugadores del equipo azul se colocan en cada una de las bandas para efectuar centros a un compañero que intenta finalizar con remate. Otro compañero se encuentra en el borde del área para recoger un posible rechace y tirar a gol. Dos jugadores rojos intentan despejar el balón para evitar la acción de finalización.

El número máximo de toques es dos para los jugadores que atacan y uno para los que defienden.

DESPEJE

Competitivo



El juego consiste en un partido donde para marcar gol, el balón tiene que pasar por uno de los dos jugadores que se encuentran en las bandas. Si el balón llega a las dos bandas antes de conseguir el gol valdrá dos.

El número máximo de toques es dos.

ENTRADA

Asimilación

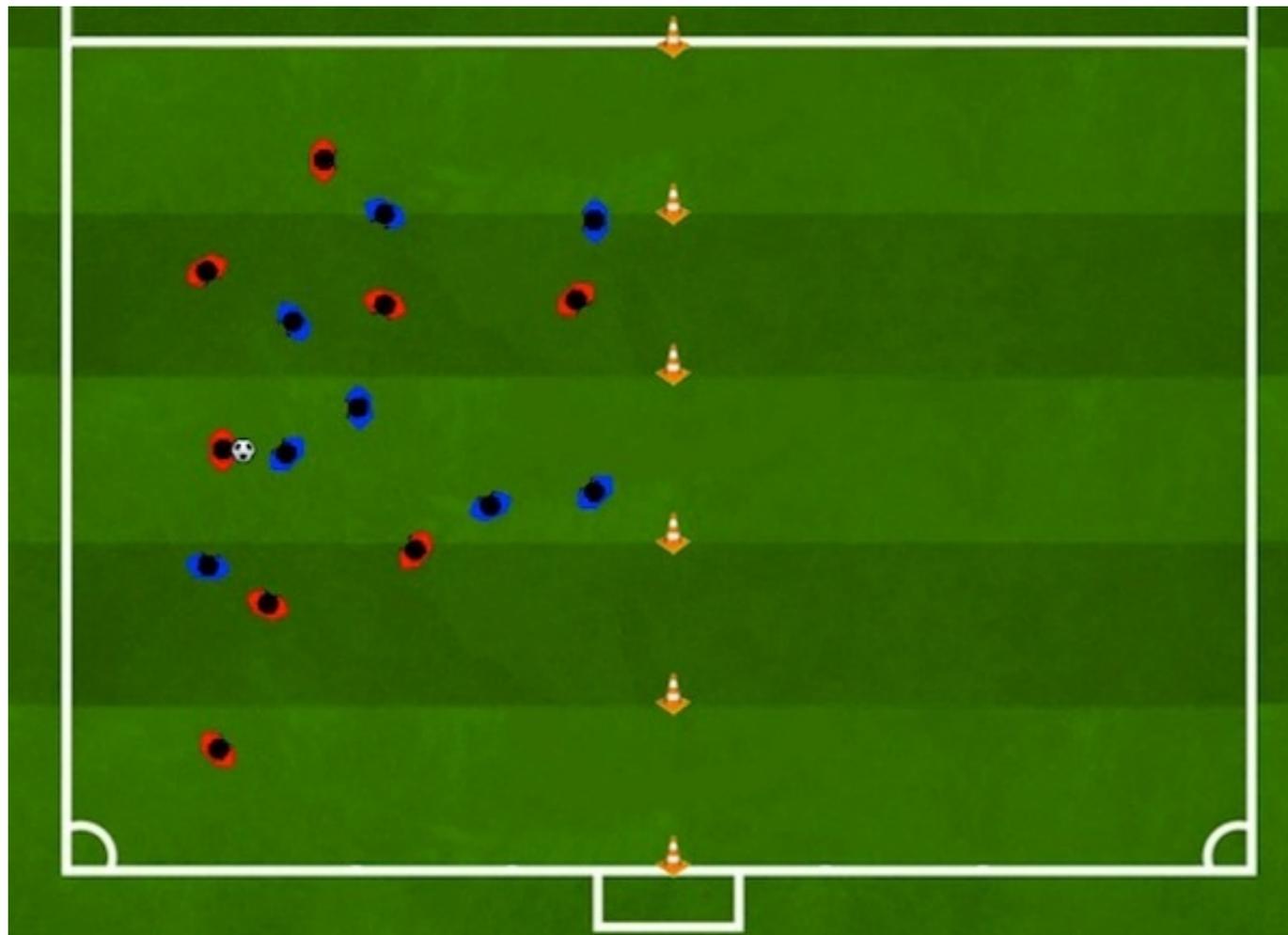


El jugador azul conduce el balón desde el medio-campo e intenta desbordar al adversario pasando entre los conos colocados en el borde del área grande. El jugador que ataca debe finalizar en el menor tiempo posible.

El defensor no puede pasar la línea que marcan los conos en el borde del área grande.

ENTRADA

Avanzado

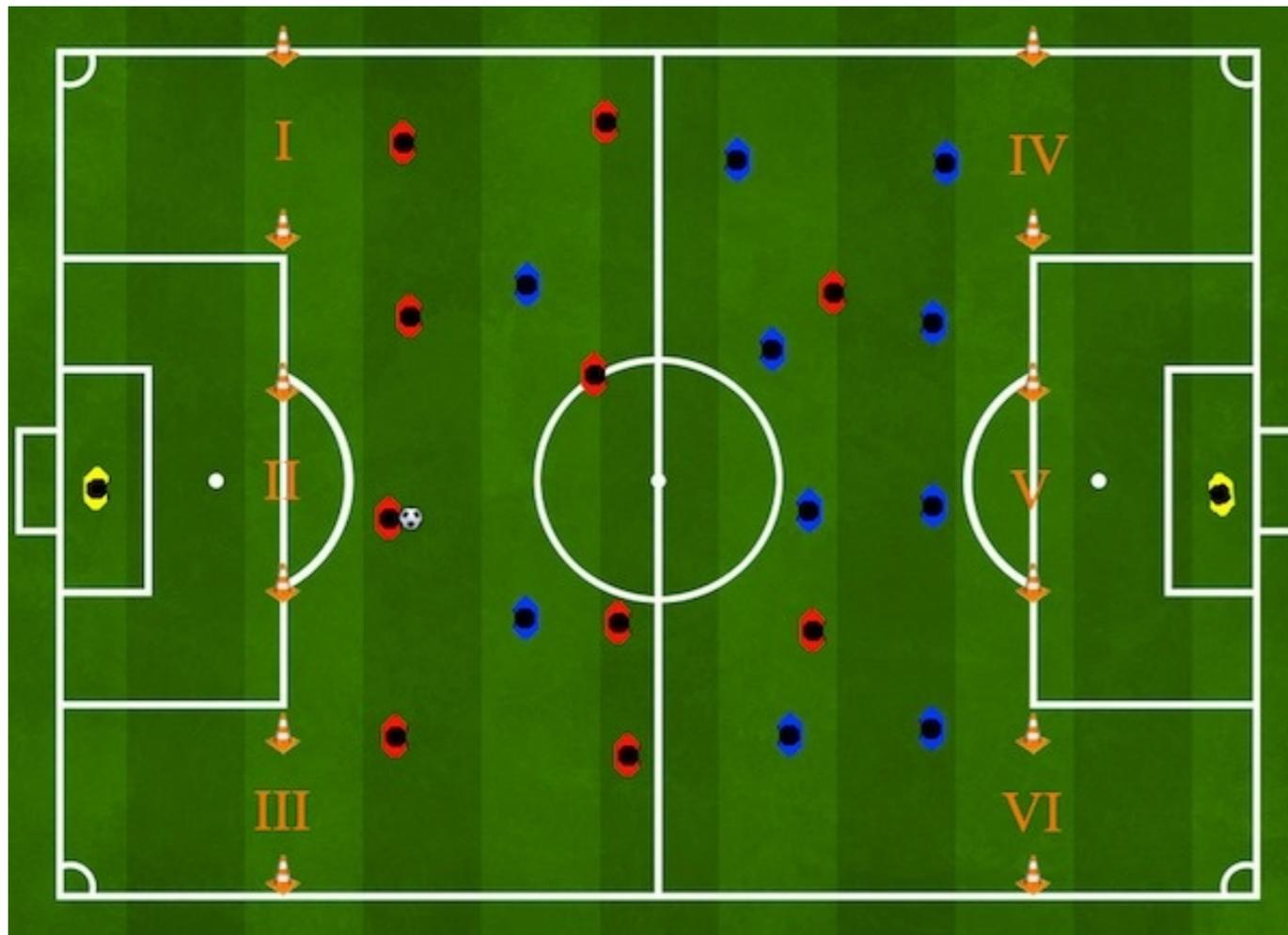


En la mitad de mediocampo, un equipo mantiene la posesión del balón y el otro intenta recuperarlo.

El número mínimo de toques es tres.

ENTRADA

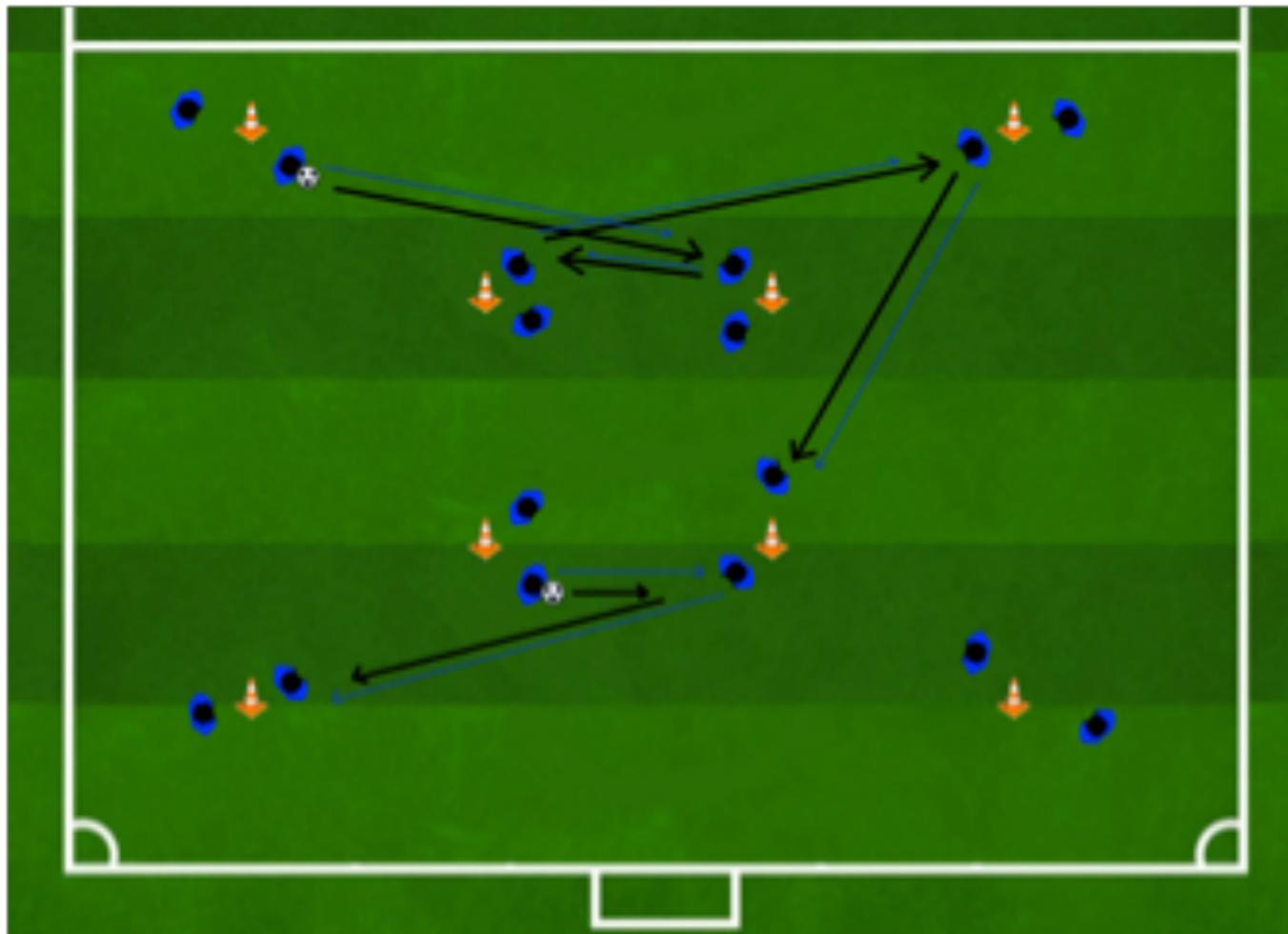
Competitivo



Cada equipo intenta cruzar una de las tres zonas delimitadas por los conos con el balón controlado. Cuando un jugador pasa por las zonas I, III, IV y VI centra el balón para dos compañeros y dos defensores. Si se cruza una de las zonas II o V el jugador encara la portería rival en un mano a mano con el portero intentando hacer gol en menos de cinco segundos. El número máximo de toques es dos excepto en la zona de finalización.

PASE

Asimilación



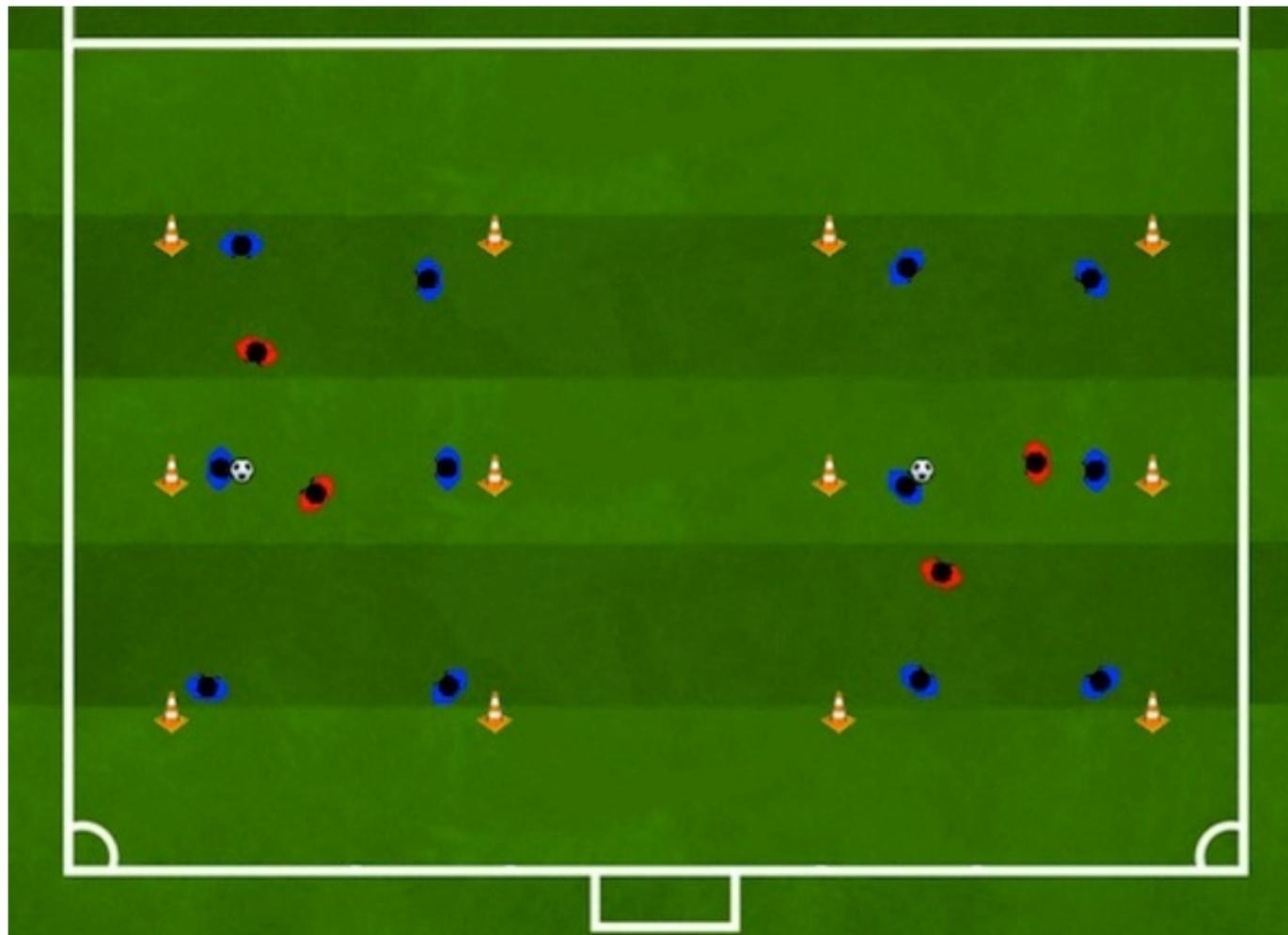
Los jugadores se colocan formando 2 cuadrados concéntricos y pasan el balón entre ellos de la manera indicada en el dibujo.

El jugador que pasa el balón ocupa el lugar del jugador que recibe el pase.

El pase tiene que realizarse con ambas piernas, por diferentes medios y con variedad de superficies de golpeo.

PASE

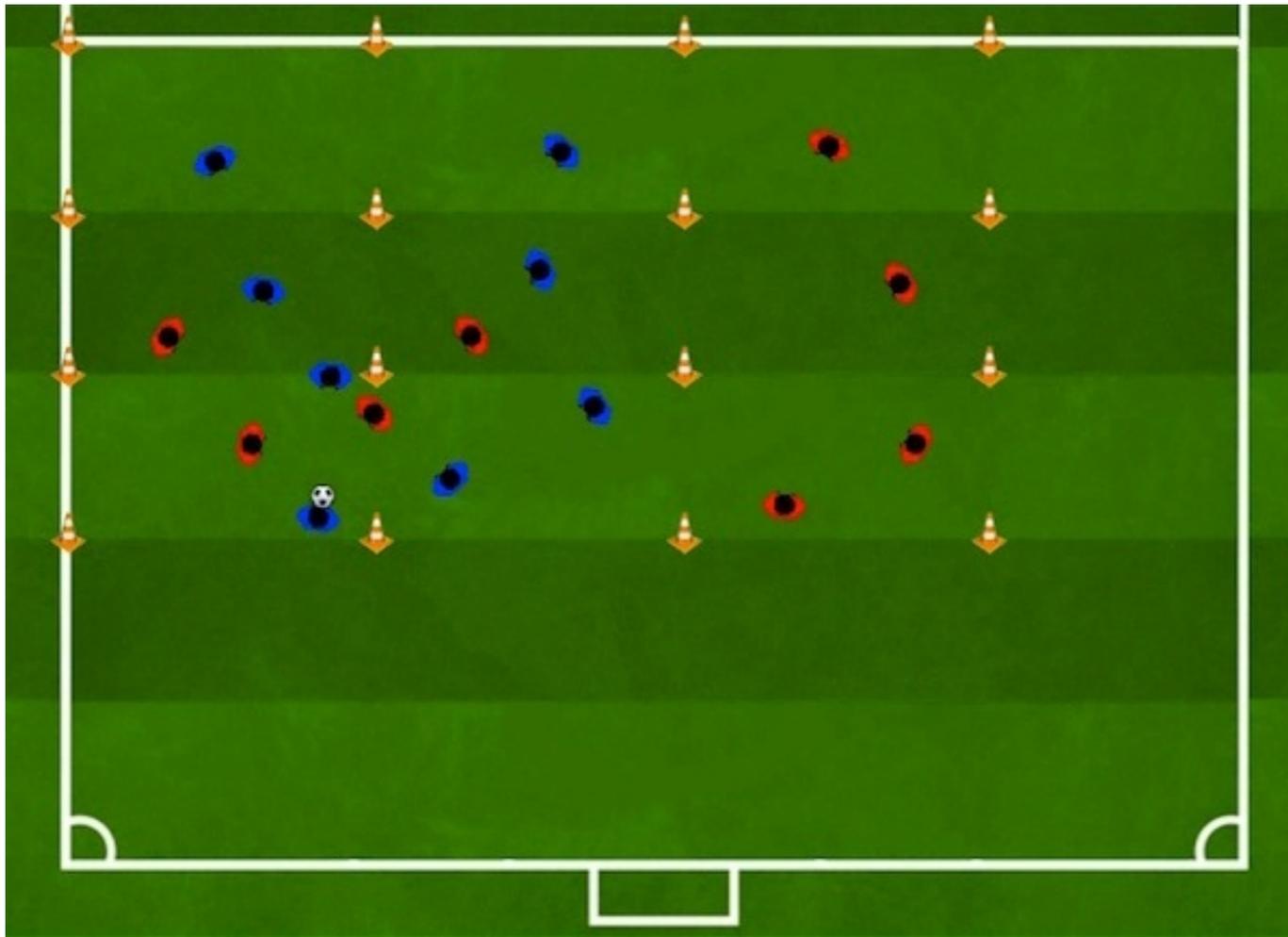
Avanzado



El equipo azul de 6 jugadores colocados cada uno en un cono intenta mantener la posesión del balón mientras dos jugadores rojos intentan recuperarlo. Cada vez que un jugador de un lado pasa el balón a otro del lado contrario, los extremos deben intercambiar las posiciones con los del centro. El número máximo de toques es dos.

PASE

Competitivo

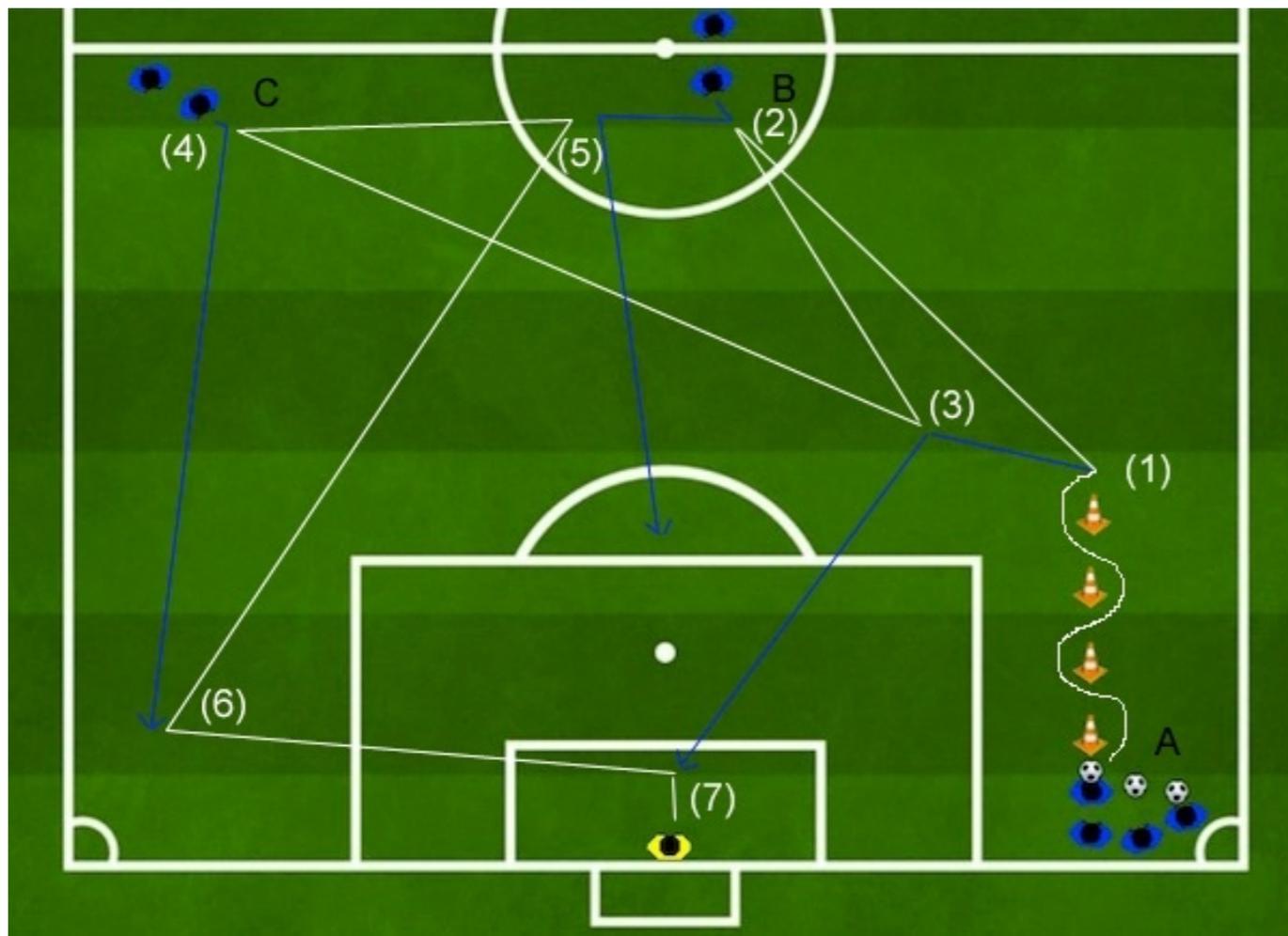


El campo se divide en 3 zonas. En las laterales hay 4 jugadores de un equipo y no pueden abandonarlas. En la zona central hay 4 de cada equipo. Los jugadores de una zona lateral y central juegan en situación de 8x4 de forma que el equipo en inferioridad debe recuperar y pasar el balón a la otra parte del campo. En ese momento los 4 que han recuperado el balón y 4 de los que lo poseían cambian de parte consiguiendo una nueva situación de 8x4.

El número máximo de toques es dos.

ACCIÓN COMBINATIVA

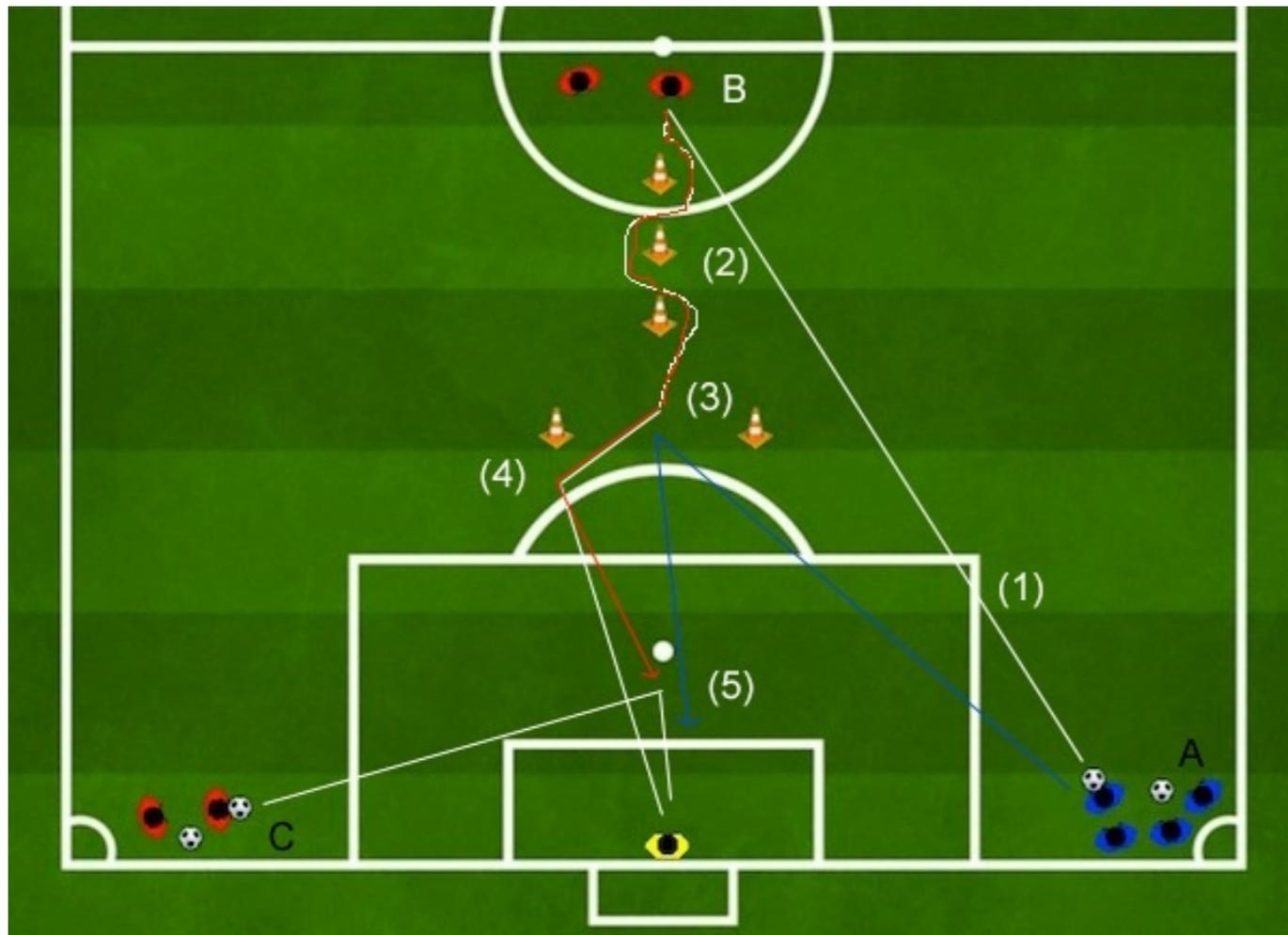
1



Partiendo de (A), conducción entre los conos, pared con (B) y entrega a (C). (A) corre al área a defender mientras (C) pasa a (B), éste devuelve en profundidad para el centro de (C), a donde llega al remate (B) con la oposición de (A).

ACCIÓN COMBINATIVA

2



Pase en largo de (A) hasta (B), quien controla y conduce entre los conos para enfrentarse en un 1x1 con (A), que ha corrido a esta posición. Una vez regatea al contrario, ambos se preparan para rematar el centro de (C).

ACCIÓN COMBINATIVA

3

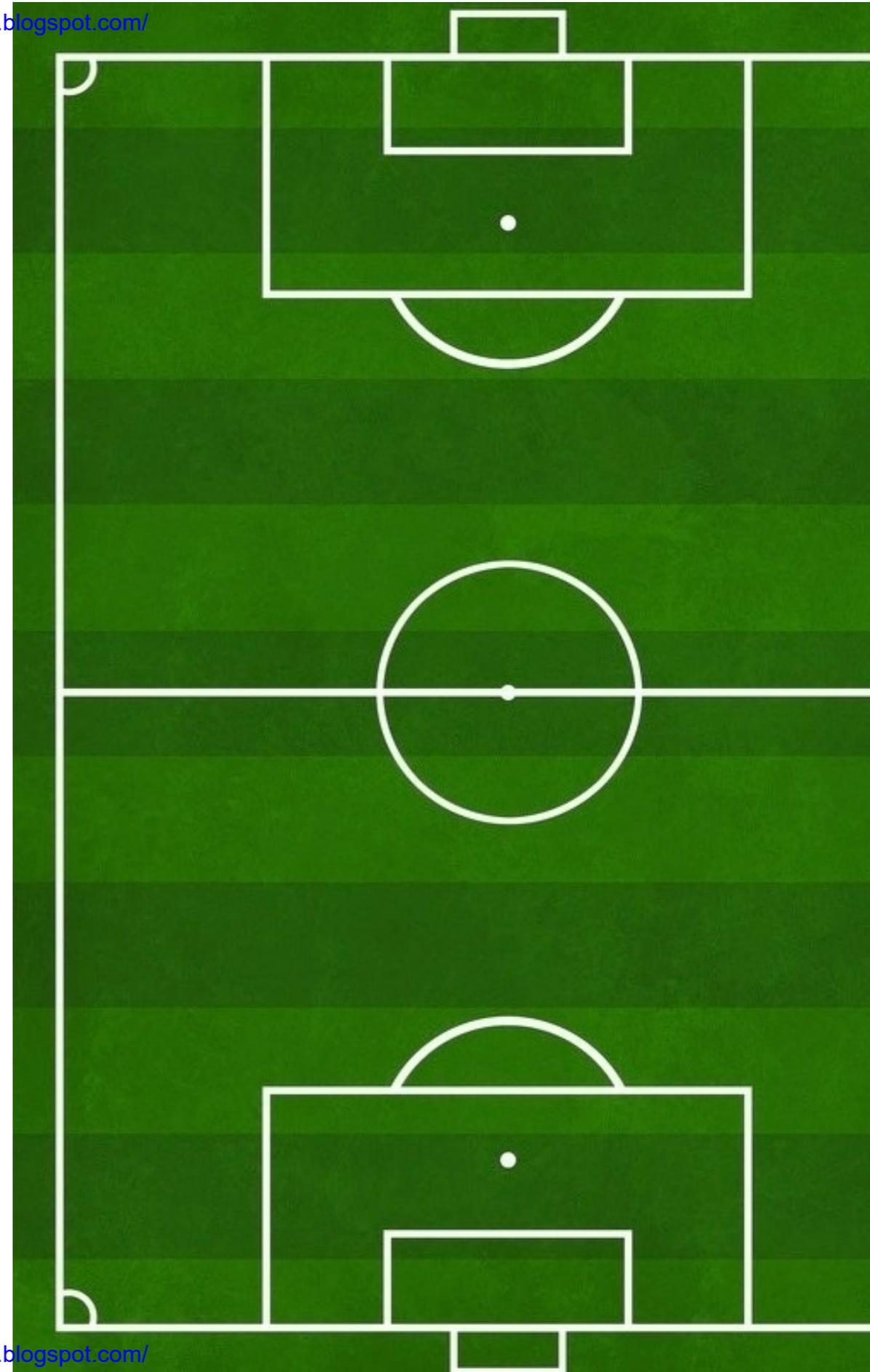


Pase media distancia de (A) hasta (B), quien combina con (C). Pase largo y en profundidad de (C) hasta (D). (D) centra para la llegada de (A) en segundo palo, (B) en primer palo y (C) en zona rechace.

CAPÍTULO 2

Preparación Física Específica

Es el conjunto organizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo de las cualidades físicas del deportista.



La preparación física es otro de los componentes importantes en el entrenamiento del futbolista, pero su evolución ha dado un giro total en cuanto a la forma de entrenar se refiere. El entrenamiento físico en especificidad ha sustituido a los métodos más arcaicos que separaban la preparación física del balón.

En décadas anteriores se basaba la condición física en la resistencia pero la evolución, sobretodo en calidad del entrenamiento, ha llevado a considerar la potencia (fuerza x velocidad) como el eje fundamental de la preparación física.

Según diversos estudios, es fácil comprobar que, el 75-80% de los esfuerzos que el futbolista realiza durante el desarrollo de un partido son de tipo aeróbico, el 10-15% son esfuerzos anaeróbicos más intensos y el 5-8% son anaeróbicos alácticos pero, ¿cuándo se mete un gol?, ¿cuándo se desborda a un adversario?, ¿cuándo se recupera el balón tras una buena presión? Todo este tipo de esfuerzos corresponden a ese 5% y son los que marcan la diferencia en el fútbol. Por eso, tenemos que ser capaces de mejorar esos esfuerzos y repetirlos el mayor número de veces.

Los componentes básicos del entrenamiento son la fuerza resistencia y la velocidad. La resistencia es la base donde se sustentan los otros dos.

El trabajo de fuerza resistencia será el único componente del entrenamiento que no entrenaremos de forma global porque requiere de esfuerzos de calidad y con cargas.

Otro aspecto a tener en cuenta en la preparación física del futbolista es el control de las cargas. En la metodología global es complicado medir el volumen e intensidad pues es el jugador el que se mar-

ca el límite de autoexigencia en ejercicios donde intervienen el balón y demás jugadores. En este caso, la observación por parte del preparador físico y el rendimiento del equipo en el partido son un buen indicador del estado de forma física.

Es tan importante el descanso y la recuperación como el entrenamiento. El sobreentrenamiento conlleva agotamiento, bajo rendimiento y lesiones musculares.

SECCIÓN 1

Preparación Física Específica

Componentes

1. RESISTENCIA
ORGÁNICA : es la aptitud para realizar un esfuerzo de intensidad leve o moderada durante un tiempo prolongado.
2. RESISTENCIA MUSCULAR : es la aptitud para realizar un esfuerzo de intensidad elevada durante un tiempo relativamente largo.
3. FUERZA : es la aptitud para vencer una resistencia estática exterior o una fuerte oposición al movimiento.
4. VELOCIDAD, COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO : es la aptitud para realizar un movimiento o ejercicio con la mayor rapidez posible.
5. FLEXIBILIDAD o ELASTICIDAD : es la capacidad para mover una articulación a través de su rango total de movimiento.



La forma física es un estado complejo determinado por varios componentes que interactúan entre sí, y cada uno de los cuales requiere un entrenamiento especializado para desarrollarse de forma óptima.

La preparación física ha sufrido una evolución muy grande en el transcurso de las últimas décadas. En un principio, los preparadores físicos separaban la parte con balón del trabajo físico realizando un trabajo analítico de resistencia, fuerza o velocidad pero nunca integrado dentro del juego, en acciones propias del deporte.

Como ejemplo podemos apuntar que para trabajar la resistencia se realizaban carreras continuas de larga duración o fartlecks, sin ningún tipo de sentido.

Lo mismo pasaba con el trabajo de la fuerza, que se dejaba todo a merced de trabajo en gimnasio,

balones medicinales, sin medir cargas de trabajo, número de repeticiones, intensidades, etc.

La velocidad se trabajaba a través de acciones de sprints rectos de más o menos distancias y repeticiones.

Con el transcurso del tiempo se introduce el trabajo físico integrado en el trabajo táctico y técnico del equipo. Se busca la variabilidad y no las repeticiones automáticas (en el fútbol no hay dos acciones iguales).

La resistencia ya no se trabaja como antes sino en ejercicios con dimensiones y normas que conllevan el entrenamiento de una capacidad determinada.

La fuerza hoy en día se trabaja en varios aspectos, en el campo integrada en el entrenamiento táctico como por ejemplo finalizaciones, superioridades numéricas, etc., el trabajo con o sin balón en el campo con cargas y el gimnasio que será más a nivel compensatorio y preventivo de lesiones.

La velocidad es controlada por series y repeticiones exactas dependiendo de que nos interese mejorar (velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento o velocidad gestual) y sobretodo con cambios de dirección. También se entrenará de manera específica con ejercicios en los que se introduce el balón.

La preparación física tiene que estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo y ponerse al servicio de los aspectos técnico-tácticos prioritarios de la actividad practicada.

El fútbol es un deporte colectivo de máxima complejidad debido a los factores que influyen en el juego como pueden ser las dimensio-

nes del terreno de juego, número de jugadores, relación de rivales y compañeros, inestabilidad del entorno, etc... Por ello, hay que generar una teoría del entrenamiento adaptada a la lógica interna del fútbol, haciendo un esfuerzo por comprender que los métodos de trabajo de los deportes individuales son insuficientes para abarcar la realidad intersistémica de nuestro deporte.

Un entrenamiento de fútbol tiene que ser una simulación de las situaciones que se dan en un partido y debe basarse en el principio de la progresión.

SECCIÓN 2

Los sistemas energéticos

El cuerpo para su funcionamiento necesita de una producción de energía que proviene de la ingesta de alimentos, de las bebidas y del propio oxígeno que respiramos. Nuestro cuerpo usa el ATP (adenosín trifosfato) como única unidad de energía, pero dispone de varias formas de obtenerlo.

El músculo esquelético dispone de cinco moléculas de donde obtener la energía para sus contracciones :

- Trifosfato de adenosina
- Fosfato de creatina
- Glucógeno
- Grasas
- Proteínas

La más rápida y potente la obtiene del sistema de los fosfágenos (ATP y fosfocreatina) pero sólo es capaz de suministrar energía durante unos pocos segundos. Su relevo lo coge el metabolismo anaeróbico a través de la glucólisis no oxidativa con un máximo alrededor de los dos minutos y el tercer sistema energético es el aeróbico con una duración muy larga.

Estas distintas formas de obtener energía no funcionan una detrás de la otra, si no que se van solapando. En un momento de intensidad dado pueden actuar diferentes vías de obtención de energía.

CLASIFICACIÓN DE LOS SISTEMAS ENERGÉTICOS

Existen multitud de formas y nombres para las distintas etapas dentro de los sistemas pero todas se inician con dos divisiones generales. El sistema aeróbico y el sistema anaeróbico. Como sus nombres indican se diferencian por la utilización del oxígeno. En el trabajo aeróbico se requiere oxígeno para la producción de energía y en el sistema anaeróbico no.

AERÓBICOS	ANAERÓBICOS
<ul style="list-style-type: none">• AE. LIGERO<ul style="list-style-type: none">• Potencia• Capacidad• AE. MEDIO<ul style="list-style-type: none">• Potencia• Capacidad• AE. INTENSO<ul style="list-style-type: none">• Potencia• Capacidad	<ul style="list-style-type: none">• ALÁCTICO<ul style="list-style-type: none">• Potencia• Capacidad• LÁCTICO<ul style="list-style-type: none">• Potencia• Capacidad

Dentro de la vía aeróbica, tenemos el aeróbico ligero que es un trabajo fácil que necesita de poco consumo energético y puede ser sostenido en el tiempo. El aeróbico medio, que es un trabajo incómodo donde se produce un equilibrio entre la acumulación láctica y la eliminación del ácido láctico, también denominado umbral anaeróbico por algunos autores y zona quemagrasas por otros. Para terminar con los aeróbicos tenemos el aeróbico intenso que es un trabajo duro, al no producirse un equilibrio en la acumulación y eliminación del ácido láctico. Es poco sostenible en el tiempo ya que la acumulación láctica impide la continuación del ejercicio a ese ritmo.

Dentro de las anaeróbicas tenemos dos divisiones claras. Las alácticas que durante su desarrollo no se produce ácido láctico, tienen una intensidad máxima y una duración muy corta, según autores, entre cinco y doce segundos. Las lácticas donde se produce una acumulación de ácido láctico progresiva y su duración está entre dos y tres minutos.

Cada apartado se subdivide a su vez en potencia y capacidad. Esto se refiere a la zona que se quiere trabajar. Si es la parte inicial del sistema (capacidad) o la parte media-final (potencia).

Las fuentes de energía

Ya hemos visto que disponemos de cinco fuentes para obtener energía, el ATP y el CP que se acumulan en los músculos, el glucógeno que se acumula también en el hígado, la grasa que se acumula en el cuerpo en forma de tejido adiposo y es transportada por la sangre hasta el músculo y en menor medida tenemos las proteínas.

Estas fuentes energéticas tienen que ser transformadas en ATP, que como dijimos anteriormente, es la moneda de cambio energético que utiliza nuestro cuerpo, y de prácticamente la totalidad de los seres vivos de este planeta. El organismo utiliza cuatro formas distintas de transformación energética.

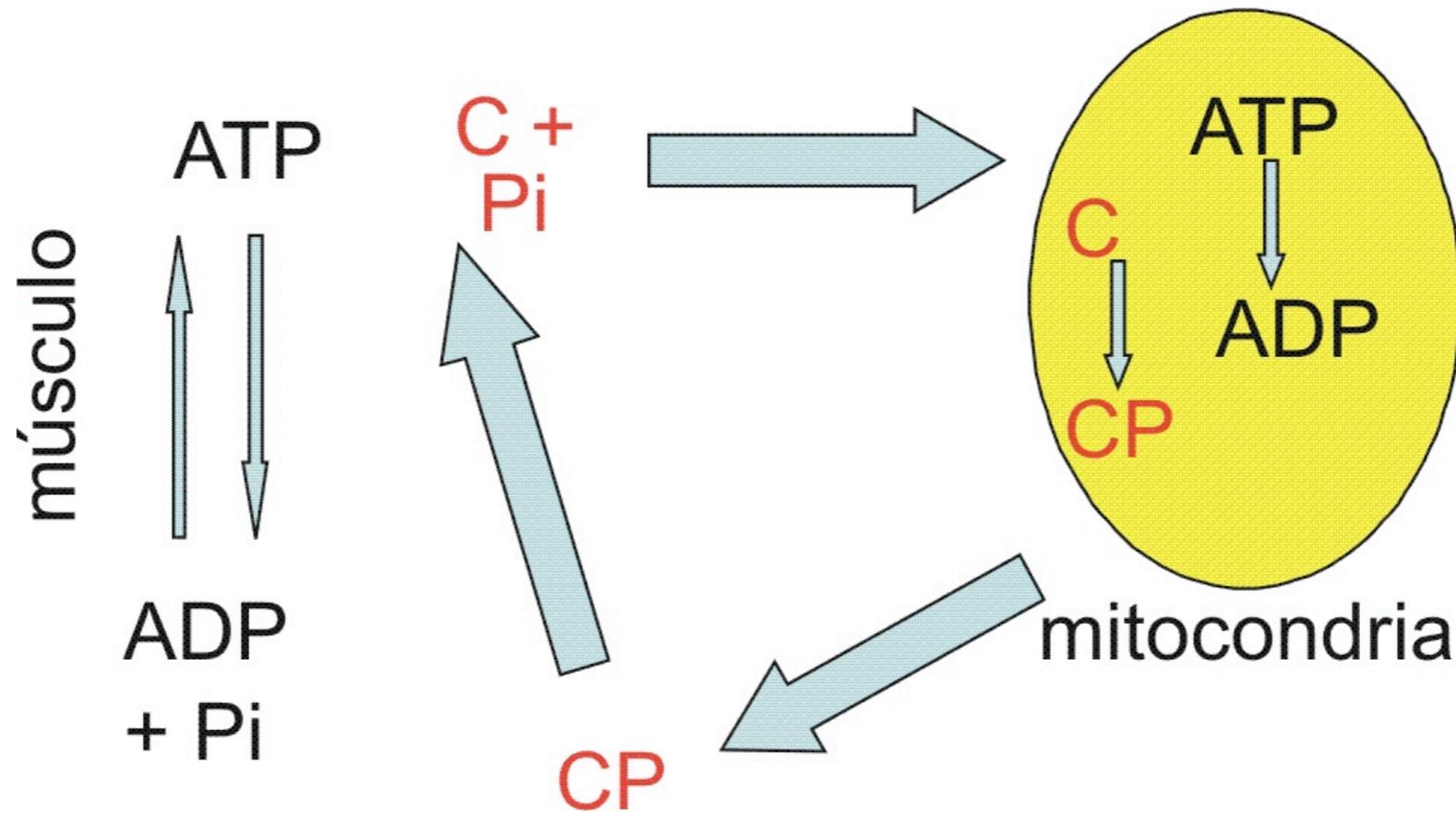
La primera : la más rápida, convierte el ATP en CP, por el proceso de degradación de la creatina. No necesita oxígeno y la activación es inmediata, pero su rango de funcionamiento no llega a los 20" como máximo, teniendo entre los cinco y los doce su máximo porcentaje de utilización. Al ser un proceso anaeróbico no necesita de oxígeno para su funcionamiento.

La segunda : la glucólisis anaeróbica utiliza la glucosa que se encuentra en el citoplasma de la célula muscular, bien libre o almacenada en forma de glucógeno. Este proceso convierte esta fuente energética en ATP para su utilización por parte de los músculos, pero como resultado de la degradación de la glucosa produce ácido láctico ($C_3H_6O_3$). Su activación es más lenta pero su recorrido más largo que el proceso anterior, llegando a los dos o tres minutos según el autor. Tampoco necesita de oxígeno para su funcionamiento.

La tercera : el organismo convierte el glucógeno o la glucosa al igual que en la forma anterior en ATP, pero ahora utiliza otra vía, el llamado ciclo de Krebs, forma de procesado que tras varios pasos en los que se va generando mucha más energía (ATP), termina este proceso metabólico produciéndose CO_2 y H_2O . La anterior forma era anaeróbica y ésta es aeróbica, por lo que necesita de oxígeno para su funcionamiento. Su activación es más lenta que la anterior,

pero su recorrido es muy largo pudiendo ser de hasta unos noventa minutos.

La cuarta : en este último proceso, denominado metabolismo de los lípidos, el organismo utiliza como fuente energética las grasas acumuladas. Este proceso tiene una activación muy lenta, que algunos estudiosos llegan a cifrar entre 30 y 40 minutos pero un tiempo de aplicación muy largo.



SECCIÓN 3

La demanda física en el fútbol

¿Cómo se puede caracterizar el esfuerzo del futbolista?

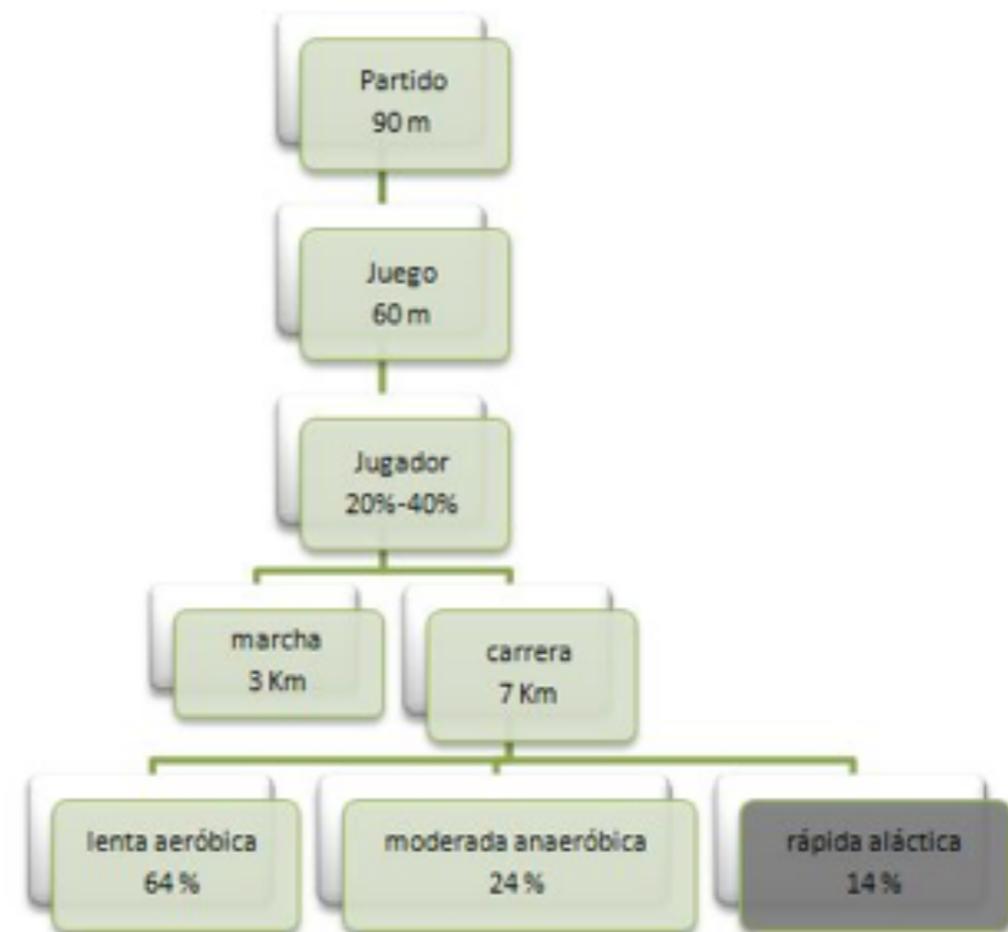
Está compuesto sobre todo por esfuerzos explosivos, repetidos en forma intermitente un elevado número de veces. Esto nos hace detenernos sobre dos palabras : Explosivos y Repetidos. Aquí encontramos dos parámetros posibles :

- En cuanto al aspecto “explosivo”, representa un parámetro que nosotros denominamos cualitativo y que implica un entrenamiento fundamentado en la fuerza. Cualquier acción motriz pasa por contracciones musculares cuya calidad depende de su intensidad. Así pues, explosión, velocidad y parada no son más que casos particulares de la contracción muscular, es decir, de la fuerza. Establecemos el músculo, es decir, la fuerza, como elemento central de la estructura mecánica humana (Cometti, 1988). La musculación sirve para mejorar la fuerza en cantidad y sobretodo en calidad.

- En cuanto al aspecto “repetido”, se adopta un parámetro cuantitativo que está basado únicamente en la resistencia. Hay que desarrollar la aptitud de repetir la fuerza recurriendo a las distintas vías energéticas.

Tipos de esfuerzo

Según Dufour, la distribución de los esfuerzos en fútbol es la siguiente :



Entre los tres tipos de esfuerzo, los que constituyen el 14% son los más importantes pues son los más determinantes en un partido de fútbol. Por ello, la musculación irá dirigida a estos esfuerzos de alta intensidad para mejorar su calidad. La resistencia irá encaminada a aumentar el número de esfuerzos realizados.

Un estudio de Winkler, muestra la distribución estadística de las distancias de carrera de un jugador a lo largo de un partido y obtiene, al igual que Dufour, que la distancia más utilizada por un futbolista va de 5 a 15 m.

Según Mombaerts, la mitad de los tiempos de reposo tienen una duración inferior a 15".

Con todo lo expuesto y comentado, se puede afirmar que, el fútbol es un juego de tipo explosivo caracterizado por acciones de tipo "intermitente" con lo que, el entrenamiento por "contraste" es el más interesante aumentando las diferencias entre los esfuerzos intensos y los moderados.

La preparación física desarrollada a partir de la resistencia, el parámetro CUANTITATIVO

La concepción tradicional de la preparación física ha estado fundamentada en la resistencia. La lógica de los entrenadores se volcaba sobre el 95% del juego (incluido el 35% de reposo) pensando que la preparación física se debe estructurar sobre este tipo de esfuerzos.

Con este razonamiento se llega a una consideración esencial : el desarrollo de la resistencia. Trataremos de resumirla.

Se desarrollan diferentes vías energéticas: aeróbicas, anaeróbicas lácticas y anaeróbicas alácticas. El trabajo aeróbico constituye la base sobre la cual deben reposar los otros dos. Esto se debe representar sobre la forma de una pirámide, los esfuerzos explosivos son desarrollados después de un período necesario de entrenamiento de la resistencia.

Es con esta pirámide con la que se planificaba y se desarrollaba la preparación física en la época de la resistencia. Entre los medios disponibles para mejorar la resistencia, la carrera continua ha constituido durante largo tiempo la base esencial, se habla de la resistencia fundamental con un bajo nivel de frecuencia cardiaca (130 p.m. aprox.) o de trabajo a velocidad máxima aeróbica.

La fuerza explosiva debe ser la base de la preparación física, la resistencia debe venir después.

La preparación física desarrollada a partir de la fuerza, el parámetro CUALITATIVO

La "pirámide de la resistencia" sufre una importante limitación. Nos lleva a la siguiente contradicción : Para preparar los esfuerzos explosivos breves de gran intensidad utilizamos ejercicios lentos con un volumen elevado. Debemos recordar que, muscularmente, estos dos tipos de esfuerzos son incompatibles. Se puede decir que, en un caso, entrenamos un mayor porcentaje de fibras lentas (con la resistencia) y que, en otro caso, estimulamos en forma preponderante las fibras rápidas (la fuerza explosiva).

El antagonismo fisiológico entre estos dos tipos de fibras es conocido desde hace mucho tiempo. Nunca se preparan las fibras rápidas con un entrenamiento para fibras lentas.

También podemos retomar las bases teóricas de Howald con relación a la transformación de las fibras. La transformación de las fibras rápidas a lentas es fácil, a la inversa (lentas hacia rápidas) es muy difícil.

El fútbol es un deporte que exige de las fibras rápidas. Toda fundamentación basada en la resistencia nos parece errónea. Empezar con carrera lenta va en contra de lo que hemos fundamentado, mejorar la eficacia del futbolista.

Por tanto, la preparación física del futbolista irá encaminada a la mejora de los esfuerzos explosivos y a la capacidad de repetirlos el mayor número de veces. El componente principal en el entrenamiento del futbolista es la fuerza resistencia.



El entrenamiento de la fuerza

La fuerza puede ser definida como la capacidad del sistema neuromuscular de superar resistencias a través de la actividad muscular (trabajo concéntrico), de actuar en contra de las mismas (trabajo excéntrico) o bien de mantenerlas (trabajo isométrico). La fuerza se exhibe cuando los músculos se contraen para producir tensión.

Las acciones musculares pueden tener cuatro regímenes diferentes :

Isométrico : en el cual el músculo desarrolla tensión pero no hay un cambio apreciable en su longitud. Las inserciones musculares no se desplazan.

Ventajas :

- Fácil de poner en práctica.
- Permite trabajar las posiciones difíciles.
- Poca acción sobre la masa muscular sin ninguna acción sobre la vascularización.
- Permite desarrollar el 10% de tensión suplementaria que en concéntrico.

- Permite activar los músculos de manera máxima gracias a la fatiga.

Inconvenientes :

- Aumento de la fuerza válido sólo en la posición de trabajo.
- No puede utilizarse durante períodos largos de tiempo.
- No debe utilizarse sola, sino siempre combinada con otros métodos.
- Desfavorable para la coordinación.
- Disminuye la velocidad de contracción.
- La isometría constituye un método interesante para iniciar a los futbolistas en el trabajo con carga pero debe acompañarse de ejercicios dinámicos.
- La prefatiga en isometría permite evitar la utilización de cargas pesadas. Se utiliza la isometría hasta la fatiga total combinando con trabajo concéntrico, excéntrico o pliométrico.

Concéntrico : en el cual el músculo genera tensión y se acorta. Las inserciones se acercan, el músculo se "concentra". Este tipo de trabajo es favorable a un trabajo voluntario interesante en el período de competición.

Los métodos más eficaces son :

- El método búlgaro : utiliza en la misma sesión cargas pesadas y cargas ligeras ejecutadas de forma rápida (método de contraste).
- El método de la pirámide en serie : consiste en modificar las cargas en el transcurso de las repeticiones.
- La pre y postfatiga.
- El trabajo voluntario.

Excéntrico : en el cual el músculo genera tensión y se alarga. Las inserciones se distancian, a menudo, se trata de frenar una carga. El trabajo excéntrico conlleva lesiones profundas en el músculo por lo que hay que tomarlo con prudencia :

- Siempre unir el excéntrico al concéntrico.
- Lograr una larga recuperación entre el trabajo excéntrico y la competición.

Hay que ser muy prudente con este tipo de trabajo y será utilizado cuando queramos cansar de forma voluntaria a los jugadores en vistas a un objetivo lejano.

Pliométrico : en el cual una acción concéntrica es precedida por una acción excéntrica, y por lo tanto se utiliza el ciclo de estiramiento-acortamiento. El músculo se alarga y luego se encoge de inmediato. Estas acciones son corrientes para los músculos de las piernas en todos los ejercicios de impulsión, parada y saltos. La pliometría puede practicarse todo el año y es el método más eficaz para desarrollar la explosividad. Es interesante acompañarla con el método concéntrico con el fin de obtener más acción sobre la fuerza máxima.

Lo ideal para la musculación moderna consiste en alternar los regímenes de acción. En fútbol siempre deberá introducirse, en los 2 regímenes, el concéntrico o la pliometría. Pueden combinarse 2, 3 o incluso 4 regímenes de acción.

El propósito del entrenamiento de la fuerza en el fútbol no es el de construir grandes músculos, por que rara vez, ello se puede equiparar con mejoras en la potencia. Por el contrario, el entrenamiento de fuerza debe ser visto como un ingrediente importante para el desarrollo de las necesidades fisiológicas del juego, en función de mejorar la performance de los jugadores. De ese modo, el entrenamiento de la fuerza no debe desarrollarse independientemente de otras habilidades (por ej., velocidad y resistencia específica), o sin tener en cuenta las fases de entrenamiento planificadas de acuerdo a la competición. Sin embargo, en el fútbol la fuerza no se usa en forma absoluta, sino en forma de potencia (fuerza x velocidad = potencia).

El entrenamiento de la potencia permite a un deportista aplicar la cantidad más grande de su fuerza máxima en el período de tiempo más corto.

La potencia representa el ingrediente esencial en los movimientos específicos, tales como aceleración y desaceleración, salto para cabecear, cambios rápidos de dirección y remate, o con este gesto una velocidad más alta. En el último caso si la potencia se incrementa, el jugador puede acelerar el movimiento de la pierna para adelante culminando en el instante en el que le pega a la pelota. Usar el máximo de aceleración significa también pegarle a la pelota con más facilidad.

En función de maximizar el potencial de los jugadores, los aumentos en la fuerza tienen que estar dirigidos hacia las adaptaciones específicas del juego. De tal forma, un jugador de fútbol requiere el desarrollo de las siguientes capacidades relacionadas con la fuerza :

Potencia de Despegue : es un elemento crucial en el fútbol. El jugador trata de proyectar el cuerpo al punto más alto ya sea para cabecear o bloquear el cabezazo. La fuerza vertical del salto realizada al instante del despegue, es al menos tanto como dos veces el peso del deportista. La altura del salto es directamente proporcional a la potencia de las piernas.

Potencia de Arranque : en el fútbol hay muchas instancias en las que se requiere que el jugador cubra una distancia dada en el menor tiempo posible. Esto se logra sólo si al comienzo de una contracción muscular el jugador tiene la capacidad de generar una fuerza máxima para crear una alta velocidad inicial. El comienzo

rápido de un sprint depende del tiempo de reacción y de la potencia que el jugador puede ejercer en ese instante.

Potencia de Desaceleración : el fútbol requiere no solamente rápidos sprints, sino que también requiere rápidos cambios de dirección con prontitud y agilidad. Las dinámicas del juego cambian tan abruptamente que, tal vez, el jugador que está corriendo velozmente en una dirección tiene que cambiarla rápidamente, con la menor pérdida de velocidad, y acelerando en otra dirección.

Para acelerar rápidamente, se requiere de gran potencia en las piernas y en los hombros. Esto también es válido en el momento de desaceleración, por que involucra a los mismos músculos (cuadriiceps, isquiotibiales y gemelos), excepto aquellos en que se están ejerciendo contracciones excéntricas. Durante una desaceleración rápida, un jugador de fútbol emplea una fuerza tres veces más alta que la de su propio peso corporal. Por lo tanto, en función de fortalecer la capacidad para desacelerar rápidamente, se debe entrenar la potencia de desaceleración.

Potencia de Aceleración : tan pronto como el jugador comienza a correr, está tratando de alcanzar la más alta aceleración posible. La capacidad para lograrlo depende de la potencia y rapidez de las contracciones musculares. La más alta frecuencia de zancada corresponde a la menor fase de contacto posible de la pierna con el suelo y, la más alta propulsión, cuando la pierna empuja en contra del piso para lograr un potente impulso hacia delante.

La elevada aceleración depende de la fuerza de los brazos y de las piernas. Durante la aceleración elevada, las piernas requieren una fuerza tan alta como el doble del propio peso corporal.

Clasificación de la fuerza

FUERZA DE BASE

Es la fuerza que tiene el futbolista gracias a la estructura anatómica. Un futbolista que tiene mayor sección transversal de fibra muscular, tiene mayor fuerza rápida. Esta fuerza de base podríamos decir que es hereditaria y que va en la estructura muscular de cada persona. Nosotros nos encontraremos con muchos futbolistas con diferentes estructuras y paquetes musculares, si los testamos, tendremos un primer indicador de la capacidad para generar fuerza.



FUERZA COORDINACIÓN

En fisiología existe el concepto de la especificidad del entrenamiento.

El músculo aprende a reclutar las unidades motoras y las fibras musculares en función de un patrón específico que él aprende. Este es el aprendizaje nervioso que tiene el músculo, por eso se llama fuerza coordinación.

Como norma general, en fútbol planteamos cuatro criterios básicos, que son acelerar, golpear, realizar cambios de dirección y desacelerar.

En diferentes trabajos de investigación se comprobó que había futbolistas que tenían mucha fuerza de base y no por ello tenían mucha fuerza coordinación; y sin embargo, otros futbolistas con mucha menos fuerza de base, tenían más fuerza coordinación.

Esto puede comprobarse en cualquier equipo, jugadores que tienen un buen cuádriceps, a la hora de golpear el balón lo desplazan menos metros que otros.

FUERZA ESPECÍFICA

Hace referencia a la cantidad de fuerza producida durante una acción en el fútbol. Viene determinada, en parte, por la capacidad de utilizar la coordinación de la fuerza en el momento apropiado (sincronización).

Métodos de entrenamiento

BASES DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA	
TIPOS	MEDIOS
Fuerza de base	Circuit training
Fuerza coordinación	Método Búlgaro
Fuerza específica	Fuerza secuencial Fuerza intermitente

CIRCUIT TRAINING

Se trata de intentar que el músculo sea capaz de mejorar la sincronización de las fibras, que cuando trabajamos se recluten todas y trabajen todas al mismo tiempo. A esto lo llamamos el entrenamiento de la fuerza máxima. Como norma general en la fuerza máxima reclutamos todas las fibras. El Sistema Nervioso Central se encarga de organizar todas las fibras, y se encarga de dos formas : con la frecuencia de estimulación y con la sincronización. Para que esto ocurra en el músculo, necesitamos trabajar con pesos más elevados. Porque cuanto más elevado es el peso más fibras trabajan y más complejidad va a tener el sistema nervioso central para organizarlas.

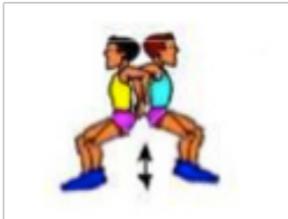
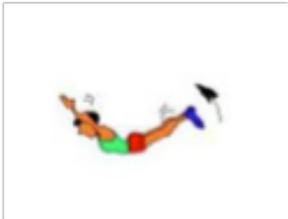
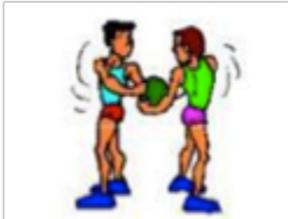
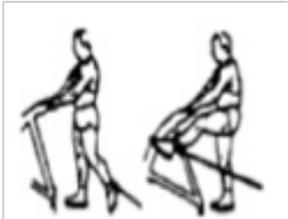
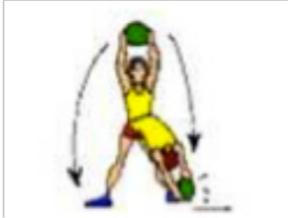
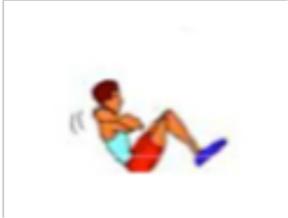
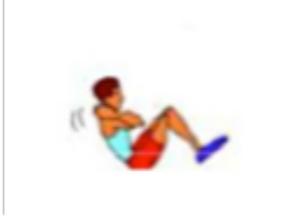
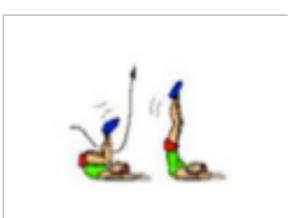
Para cumplir este objetivo en el fútbol, en primer lugar, se seleccionan menos ejercicios porque es un entrenamiento mucho más intenso y, en segundo lugar, se seleccionan ejercicios en los cuales estén implicados los grandes grupos musculares que utiliza principalmente el futbolista.

Aquí se utiliza el método del 10 RM (repeticiones máximas) con un peso que permite hacer sólo 10 repeticiones y que, como norma, se sitúa entre el 90 y el 95 % de la fuerza máxima. Con esto aseguramos que la fuerza máxima se desarrolla, ya que el músculo está obligado a sincronizar una gran cantidad de unidades motoras y a mandar una frecuencia de estimulación muy alta que incida en las fibras rápidas.

Veamos un ejemplo de Circuit Training :

CIRCUIT TRAINING	
TIPO	Fuerza base
MÉTODO	Repeticiones
nº estaciones	10
nº repeticiones	20
t recuperación	20

ESTACIONES

1. Flexoextensión de piernas		6. Lumbares y gluteos	
2. Giros de cintura balón medicinal		7. Psoas	
3. Femoral		8. Abdominales	
4. Abdominales oblicuos		9. Sentadilla lateral	
5. Cuádriceps		10. Abdominales inferiores	

MÉTODO BULGARO

Con esta forma de trabajo se buscan dos objetivos fisiológicos : utilizar una carga semipesada para obligar al músculo a que reclute muchas fibras y contrastarlo con una carga ligera (o sin sobrecarga), para que el músculo desarrolle la máxima velocidad. Este contraste va haciendo que el músculo desarrolle unos momentos con muchas fibras y otros momentos con pocas fibras pero a muy alta velocidad, lo que genera una muy buena adaptación neuromuscular.

Dentro de esta forma de trabajo hay que seleccionar los músculos que vamos a ejercitar. Los estudios de biomecánica plantean que un futbolista tiene tres músculos fundamentales : Cuádriceps, Gemelos y Psoas ilíaco. Cuádriceps y Gemelos porque son los músculos que aceleran, desaceleran y cambian de dirección; y el Psoas porque es el músculo de los golpes. Como norma, el entrenamiento de fuerza coordinación queda supeditado a estos tres aspectos o selección topográfica muscular.

CUÁDRICEPS



GEMELOS



PSOAS ILÍACO



FUERZA SECUENCIAL

A la hora de intentar construir los entrenamientos de la fuerza específica del fútbol hay que tener en cuenta tiempos de trabajo, tiempos de descanso y simulación de lo que ocurre en el partido.

Según Mombaerts el 93% de los tiempos de reposo son inferiores o iguales a 30 segundos, el 73% de los tiempos de juego son inferiores o iguales a 30 segundos, el 52% de los tiempos de reposo son de 15 segundos y el 33% de los tiempos de juego son de 15 segundos.

También hay que seleccionar las distancias de trabajo y qué modelos de distancias. Las carreras de mayor intensidad las realiza el jugador en las distancias entre 5 y 15 metros.

También es importante diferenciar, haciendo grupos. Los estudios muestran que los delanteros y los centrales tienen un trabajo mucho más explosivo pero con menor desarrollo de metros que los medios y laterales.



FUERZA INTERMITENTE

La diferencia con la fuerza secuencial es que aquí las fases que se construyen son menos intensas y el jugador está entre los 6 y los 12 minutos desarrollando el trabajo sin parar, sin pausas. Es decir, basados en los elementos y modelos de ejercicios descritos para la fuerza secuencial, no hacemos pausas entre las repeticiones y tenemos menos elementos.



La zona media

Abdominales y lumbares

La musculatura abdominal y lumbar compone el sostén de la columna vertebral y debe ser entrenada como prioridad fundamental.

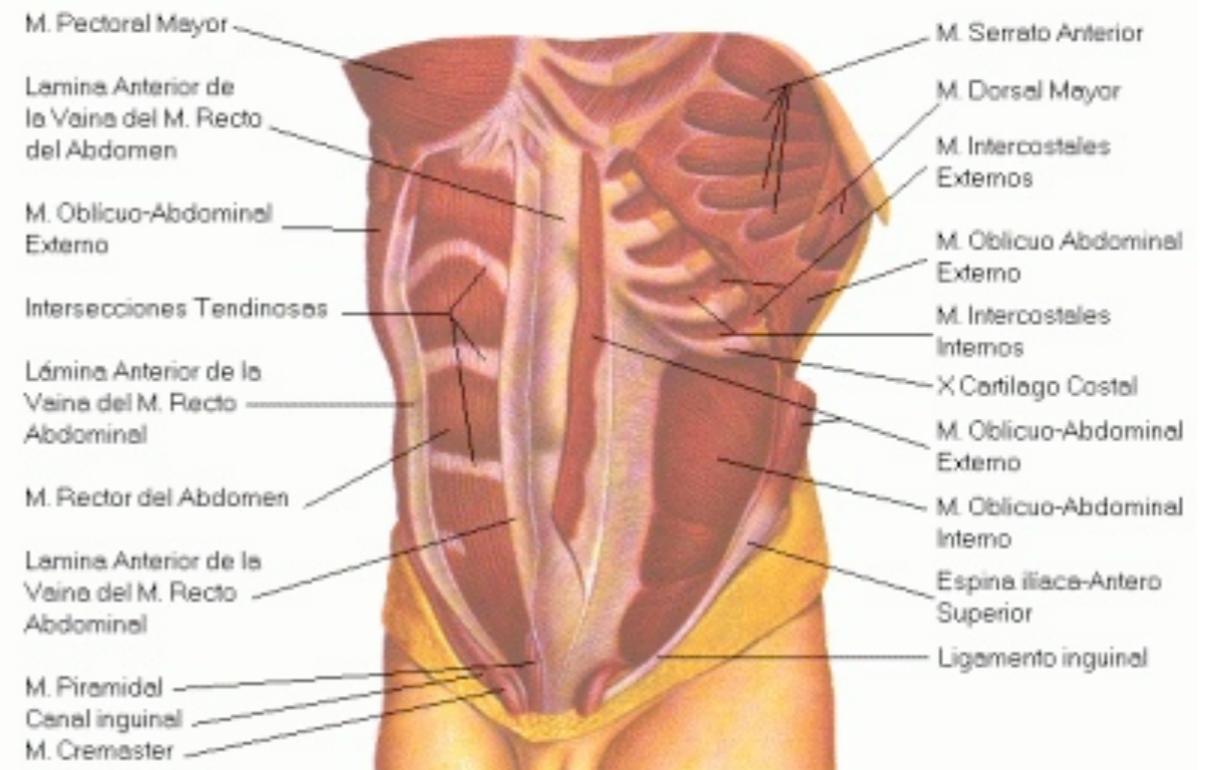
No sólo el balance de la columna, sino la simetría y fortaleza de los músculos que equilibran la pelvis deben ser considerados desde el primer entrenamiento en la preparación física del futbolista.

Los movimientos rotatorios y en diagonal, fundamentales en el juego del fútbol, dependen en gran medida de los trabajos que realicemos sobre los oblicuos. Pero antes de ello es preciso afianzar perfectamente la posición de la columna vertebral, mediante los trabajos de lumbares, paravertebrales y abdominales.

Entrenamiento

Los futbolistas suelen realizar cantidades elevadas de repeticiones en sus ejercicios abdominales, tal vez apoyados en viejas teorías del entrenamiento físico, logrando focalizar el trabajo en las fibras lentas.

El recto abdominal y los oblicuos, a diferencia de los abdominales internos, están conformados en su mayoría de fibras rápidas, y responden maravillosamente si son trabajados con peso y en series cortas de menos de 10 repeticiones.



El entrenamiento de la resistencia

Según Massafret (1993) la resistencia es la capacidad condicional que nos permite soportar física y psíquicamente una carga específica de trabajo (partido, competición), a una intensidad variable, durante un periodo de tiempo determinado, manteniendo el nivel óptimo de rendimiento, tanto en la ejecución del gesto técnico (tareas coordinativas), como en la toma de decisiones (tareas cognitivas), permitiéndonos a su vez, la recuperación durante los periodos de pausa del juego.

El entrenamiento de la resistencia es importante para muchos deportes y varía según las demandas físicas. La estructura condicional del fútbol es interválica y acíclica, donde se producen esfuerzos discontinuos con intensidades variables. La cantidad y calidad de estos esfuerzos está influenciada por su capacidad física.

CLASIFICACIÓN DE LA RESISTENCIA

Resistencia orgánica o aeróbica

“Capacidad del organismo que permite prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad leve, es decir, cerca del equilibrio de gasto y aporte de oxígeno con una deuda de oxígeno in-

significante” (C. Álvarez del Villar). Es la capacidad de mantener un esfuerzo de intensidad baja o media durante largo tiempo.

Las características más importantes son las siguientes :

- Aumento de la capacidad cardiaca.
- Aumento de la hemoglobina en los glóbulos rojos.
- Mejora la capacidad de absorción de oxígeno.
- Disminuye el peso corporal por eliminación de grasas.
- Aumenta la capacidad de ventilación pulmonar.

Resistencia muscular o anaeróbica

“Es la capacidad del organismo de resistir una elevada deuda de oxígeno manteniendo un esfuerzo intenso el mayor tiempo posible, pese a la progresiva disminución de las reservas orgánicas” (C. Álvarez del Villar). Es la capacidad de mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.

Las características más importantes son las siguientes :

- Hipertrofia de las paredes del corazón.

- Mejora del recambio a nivel muscular.
- Mejora la capacidad de absorción de oxígeno.
- Se acorta el tiempo de recuperación ante esfuerzos.

Hay 2 tipos:

- Resistencia Anaeróbica Aláctica : Cuando el esfuerzo es cercano al máximo y corto (8"-10") el organismo utiliza el ATP y el Fosfato de Creatina (CP) como fuente de energía, sin producir residuos de ácido láctico.
- Resistencia Anaeróbica Láctica : Cuando el esfuerzo es elevado (160 pul/min.) y largo (de 30" a 90") el organismo utiliza glucosa y glucógeno con insuficiencia de oxígeno (glucólisis anaeróbica), acumulando ácido láctico como residuo.

Además, tanto en la resistencia aeróbica como en la anaeróbica (láctica o aláctica), se deben distinguir dos conceptos :

- Capacidad : Es la cantidad total de energía que se dispone.
- Potencia : Es la mayor cantidad de energía por unidad de tiempo.

	CAPACIDAD	POTENCIA
Resistencia Aeróbica	De 120" a 260"	De 120" a 180"
Resistencia Anaeróbica Láctica	De 60" a 90"	De 0" a 45"
Resistencia Anaeróbica Aláctica	De 0" a 20"	De 0" a 10"

Diferencia entre la Resistencia Aeróbica y Anaeróbica		
	AERÓBICA	ANAERÓBICA
Intensidad	Media - 60%	Elevada - 80%
Duración	Muy larga	Larga
Ritmo cardíaco	Sobre 140 pul/min	De 120 a 180 pul/min
Recuperación	Corta o inexistente	Incompleta - 120 pul/min
Intercambio gaseoso	Equilibrio de O ₂	Con ausencia de O ₂
Metabolismo glucosa	No hay residuos	Ácido láctico

Tipos de resistencia

Como ya hemos mencionado antes, el fútbol es un deporte interválico y acíclico, con un elevado volumen de carga que requiere tanto de la participación del sistema aeróbico como del anaeróbico, que denominaremos resistencia de juego. Según Zintl (1991), la resistencia de juego puede definirse como, la resistencia a la fatiga que mantiene baja la pérdida de rendimiento en los deportes de juego colectivo, donde las situaciones de trabajo no están estandarizadas y son extremadamente variables.

Los tipos de resistencia que vamos a utilizar son Resistencia General (dividida en RGI y RGII), Dirigida, Específica y de Competición, siendo todas ellas una sucesión a la aproximación de las exigencias en competición, donde según vamos avanzando, el grado de transferencia al juego real va creciendo.

Resistencia de carácter general

Su objetivo crear una base suficiente de resistencia para el trabajo posterior de mayor intensidad y especificidad.

Se divide en :

- Resistencia General de tipo I : tiene escasa o nula relación con el fútbol, carece de elementos coordinativos (técnicos) o cognitivos (tácticos) de este deporte.
- Resistencia General de tipo II : será aquella en la que aparezcan elementos coordinativos propios del fútbol, con o sin balón, pero sin otros elementos de tipo cognitivo o decisional.

Entrenamiento

RGI :

- Mantener o recuperar la salud.

- Crear una base para el entrenamiento de otras capacidades de condición física.
- Incrementar la resistencia frente a las cargas de competición.
- Acelerar la recuperación después de los esfuerzos.

Actividades que reúnen los requisitos de intensidad y duración adecuados para los objetivos de este tipo de resistencia : carrera, bicicleta, natación o actividad en agua.

RGII :

- Favorecer la adaptación general del organismo a los esfuerzos específicos del fútbol.
- Crear una base de entrenamiento elevada para entrenamientos más específicos y de mayor intensidad.
- Producir adaptaciones musculares para acciones de alta intensidad.
- Aumentar la economía de las acciones técnico-tácticas.
- Aumentar la tolerancia psíquica al esfuerzo.
- Aumentar la capacidad de recuperación después de esfuerzos específicos.

Se introducen elementos coordinativos relacionados con el fútbol. Se toma como base la carrera y los diferentes tipos de desplazamientos y acciones propias del juego.

Resistencia dirigida

Su objetivo el desarrollo de esta capacidad de acuerdo a las necesidades generales del fútbol de competición, estando presentes todas las vías energéticas propias del juego y atendiendo a las necesidades generales para cada jugador según su perfil de resistencia.

Entrenamiento

- Trabajo de interrelación de la resistencia del jugador con las necesidades del juego.
- Trabajo de los distintos tipos de resistencia que implica el juego.
- Trabajo de técnica individual de poca complejidad.
- Favorecer la toma de decisiones simples.

Actividades donde estén presentes elementos técnicos básicos del juego con balón y sin balón.

Resistencia específica

Se trata de que el jugador desarrolle los diferentes tipos de resistencia necesarios durante el desarrollo del juego.

Entrenamiento

- Trabajo orientado a superar las demandas requeridas en el deporte.
- Trabajo de los distintos tipos de resistencia que implica el juego.
- Combinación de distintos elementos de técnica individual.
- Influir en la mejora de las tomas de decisiones que se plantean en el juego.

Principalmente diseñar ejercicios, partiendo de situaciones donde se reduce el número de jugadores, trabajos en inferioridad, superioridad, etc.

Hay que tener en cuenta las siguientes normas en el diseño :

- ↑ distancias → ↑ volumen → ↓ intensidad
- ↑ número de jugadores → ↓ volumen → ↑ intensidad
- ↑ tiempo → ↑ volumen → ↓ intensidad

Resistencia de competición

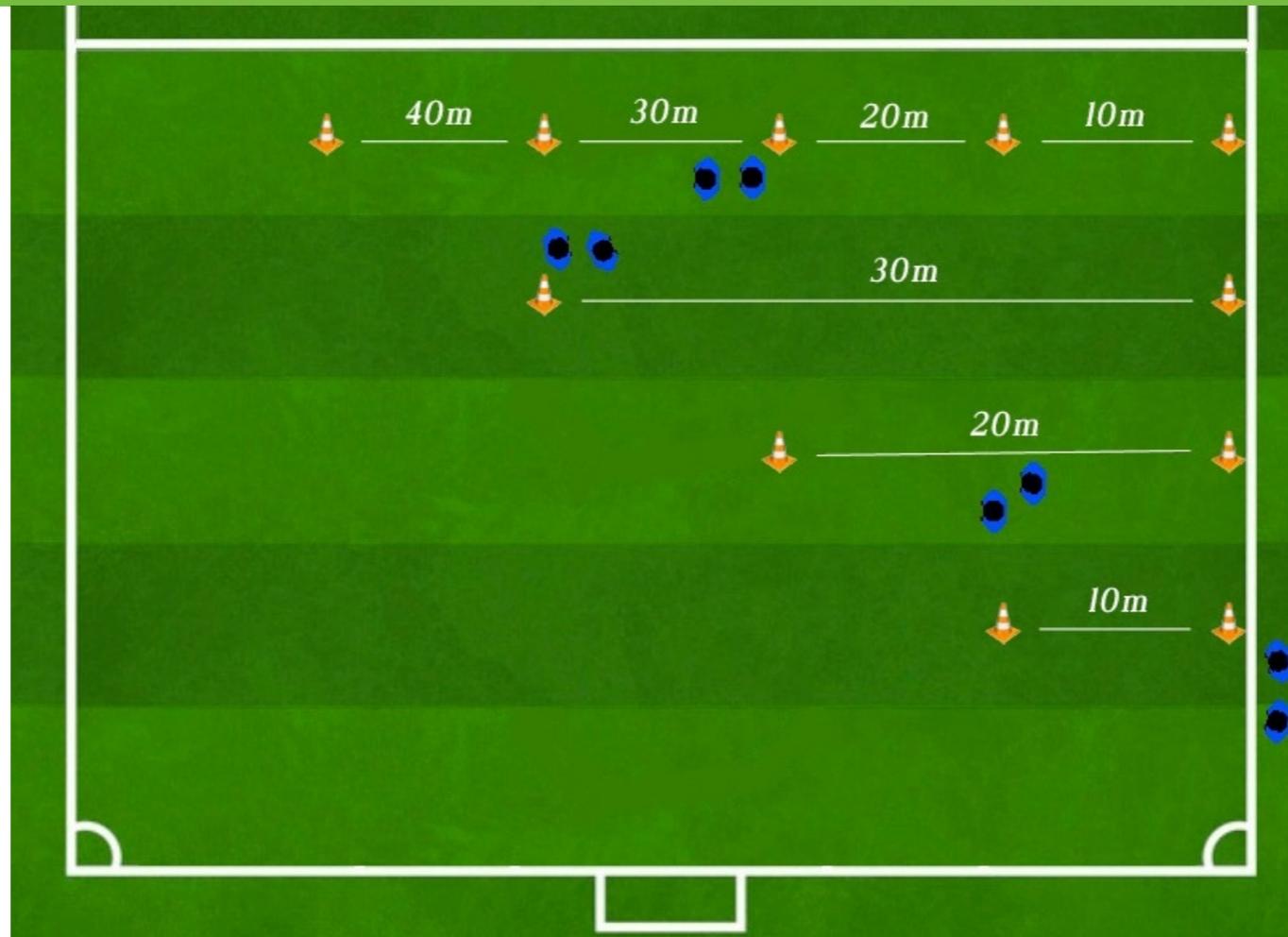
Se trata de que el jugador sea capaz de superar las exigencias propias del partido de competición.

Entrenamiento

Partidos o juegos de fútbol de 10 u 11 jugadores donde se incluyen los elementos propios de la competición, reglamento, táctica, etc. Podemos aumentar la duración de estos partidos pero manteniendo la intensidad media, o aumentar el tiempo jugado a alta intensidad, o aumentar la intensidad del juego en fases específicas.



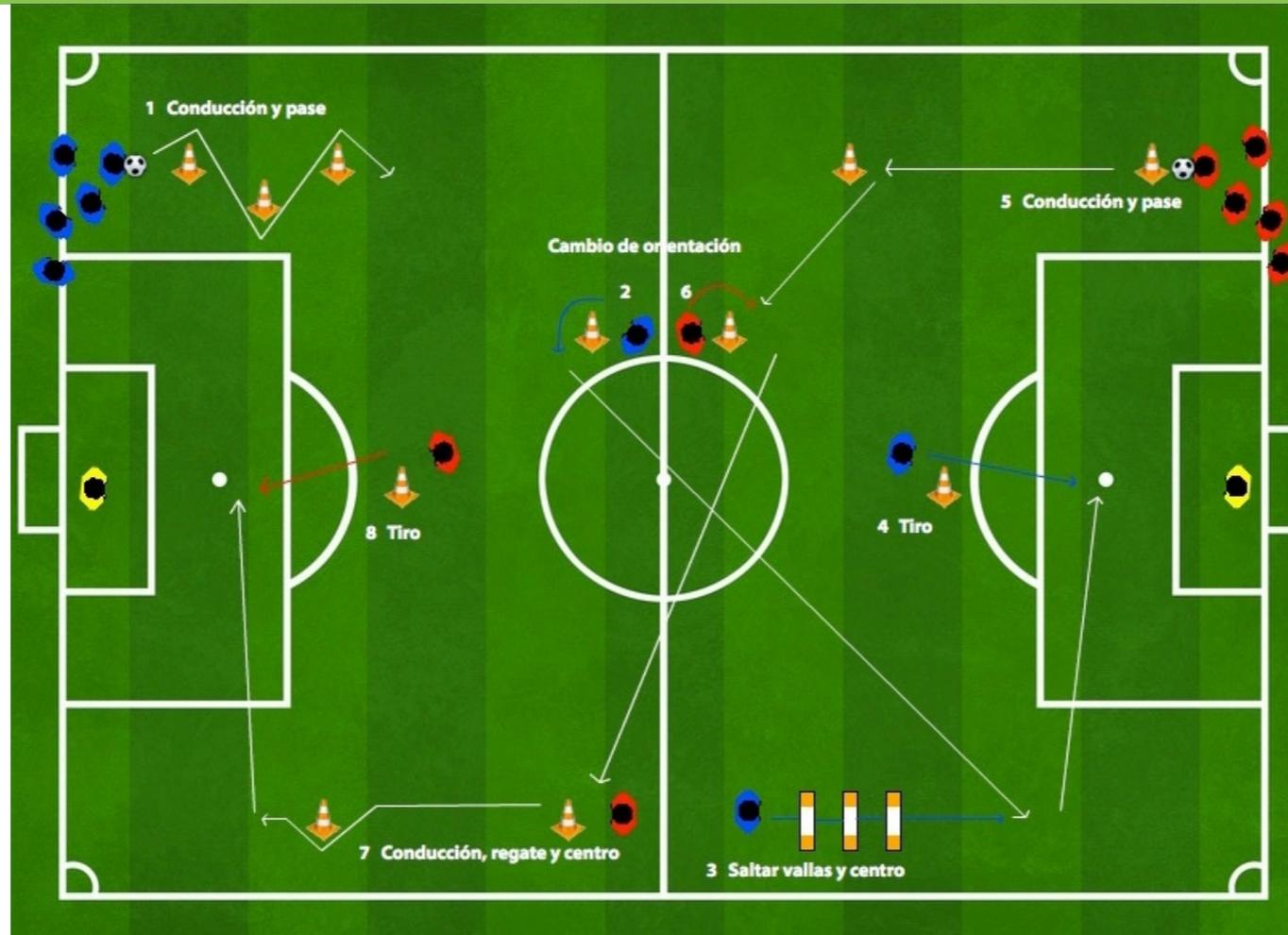
RESISTENCIA GENERAL



Los jugadores se colocan repartidos detrás de cada uno de los conos de la salida y recorren el trayecto marcado con una intensidad del 70% regresando al trote para recorrer la siguiente distancia.

En el último trayecto eligen la distancia a recorrer la cual determinará el tiempo de recuperación.

RESISTENCIA DIRIGIDA



1. Conducción y pase

2. Cambio de orientación

3. Conducción y pase

4. Tiro

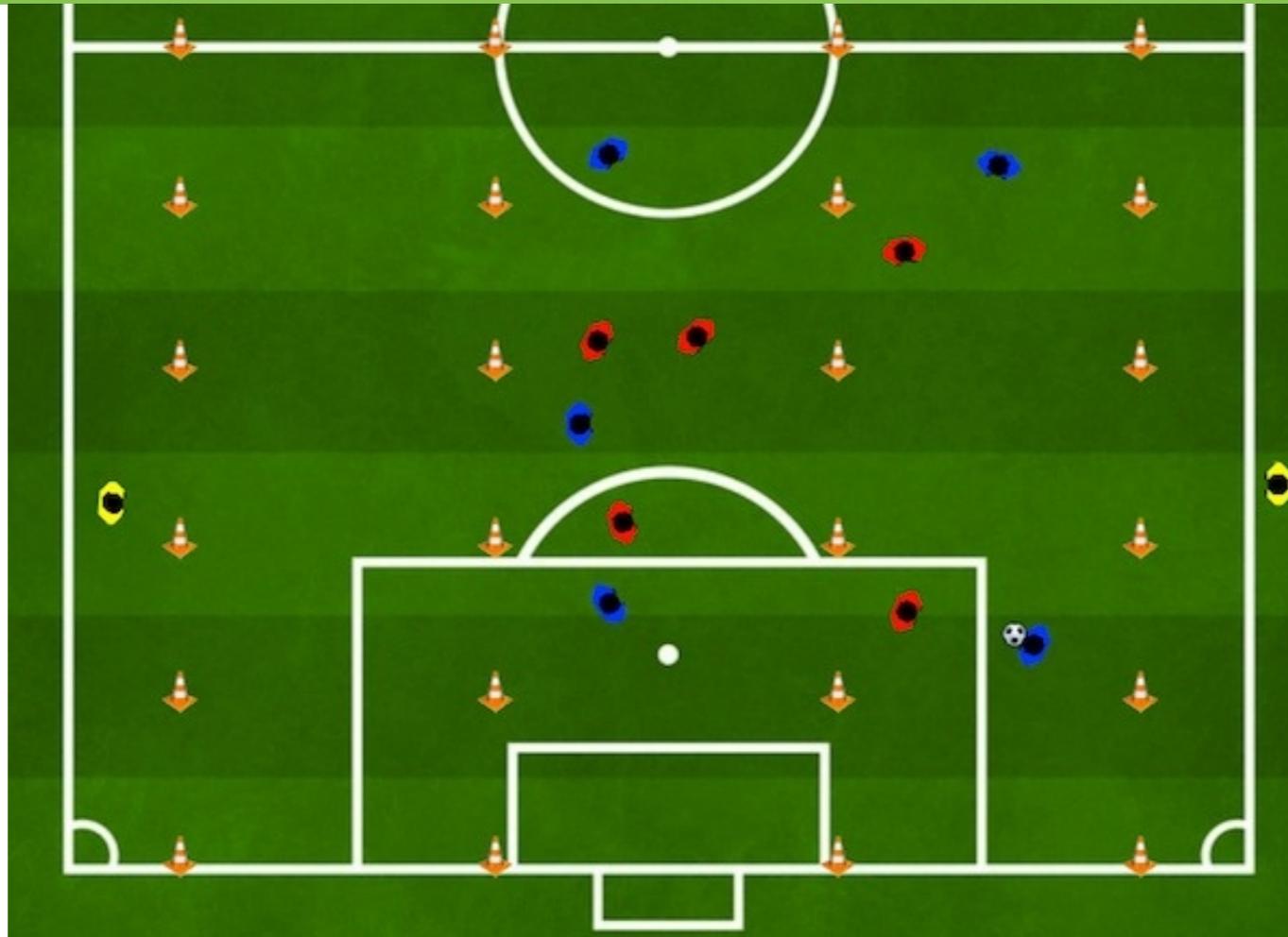
5. Saltar vallas y centro

6. Cambio de orientación

7. Conducción, regate y centro

8. Tiro

RESISTENCIA ESPECÍFICA

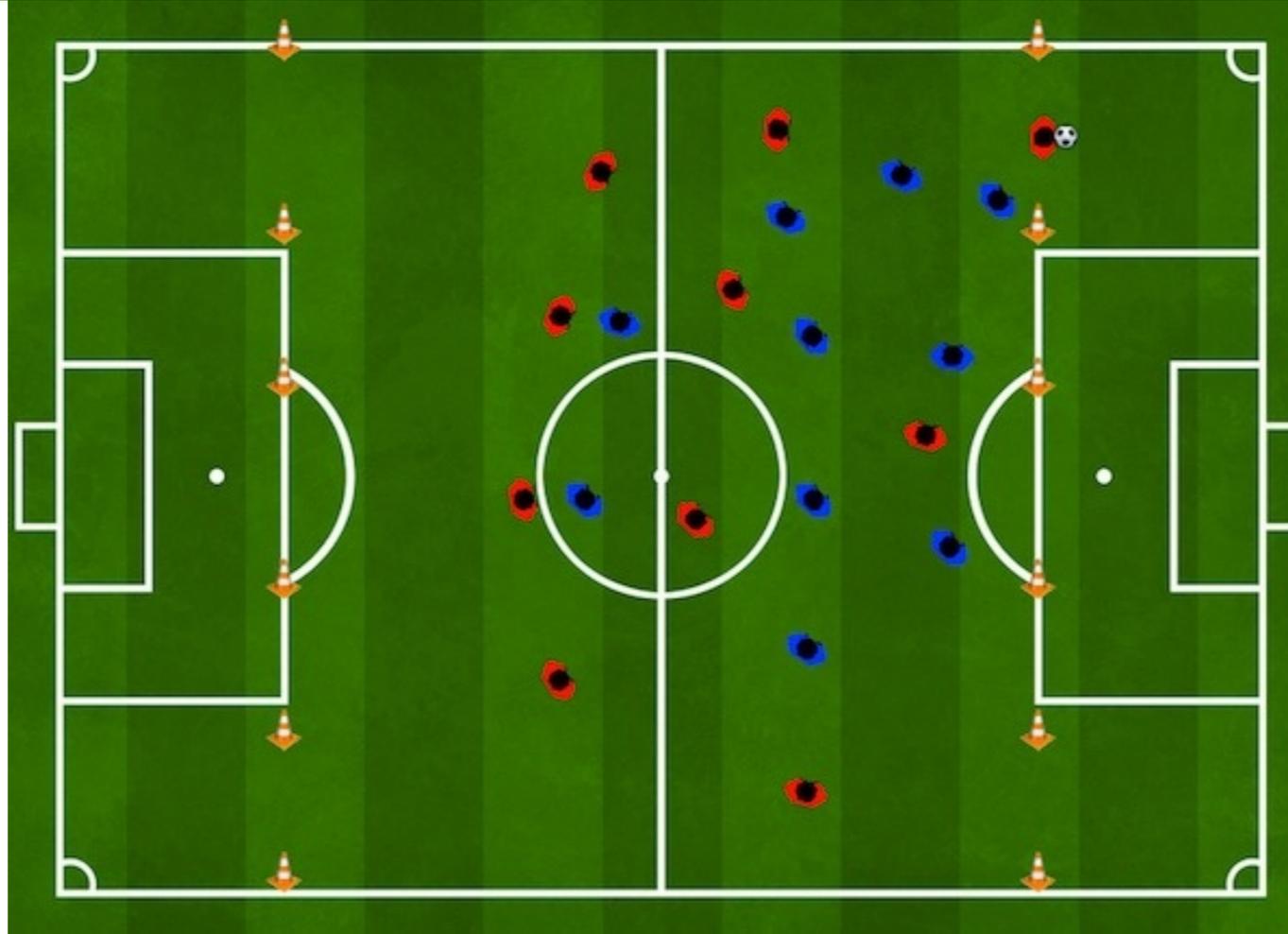


El juego consiste en realizar cambios de orientación a los comodines que están fijos en las bandas desde la zona central.

Los jugadores atacantes deben efectuar un mínimo de dos pases y un máximo de diez después de recibir el balón de un comodín.

El número máximo de toques por jugador es dos.

RESISTENCIA COMPETICIÓN



El juego consiste en cruzar la línea contraria delimitada por los conos con el balón controlado.

El número máximo de toques es dos excepto para el jugador que intenta cruzar la línea objetivo que no tendrá ninguna limitación en el número de toques.

También se puede conseguir tanto mediante pared a un toque.

El entrenamiento de la velocidad

Según Massafret (1993) la velocidad es la capacidad que nos permite proponer respuestas motrices rápidas y correctas a los diferentes estímulos y distintas necesidades que se suceden en el desarrollo del juego.

"Todos los tipos de entrenamiento y preparación tienen el objetivo común de aumentar las manifestaciones de la velocidad del deportista, y la mejora de su utilización en condiciones de competición". (Verchjosanski, 1991).

El modelo de competición actual en fútbol ha sufrido una evolución hacia una mayor exigencia en las acciones debido a una reducción de los espacios y mayor presión temporal por el desarrollo táctico de los equipos (mayor organización defensiva) y a la mayor calidad en la ejecución técnica. Las acciones de velocidad en fútbol sólo ocupan un 5% del total de metros recorridos pero son las más determinantes durante el partido.

CLASIFICACIÓN DE LA VELOCIDAD

El entrenamiento de la velocidad en el fútbol puede dividirse de acuerdo con :

Velocidad base

La velocidad base la podemos clasificar en 3 tipos fundamentales que desglosan esta capacidad en otros elementos para que pueda ser trabajada y analizada :

1. Velocidad de Desplazamiento : consiste en la capacidad de un sujeto para recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Donde podemos analizar diferentes manifestaciones (planteamientos más bien cíclicos) : Velocidad de Aceleración, Velocidad Máxima, Velocidad Resistencia.
2. Velocidad Gestual : consiste en desarrollar un movimiento o gesto determinado en el menor tiempo posible. Dentro de la misma encontramos 2 tipos :
 - Velocidad Gestual Cíclica : consiste en la repetición de un ciclo de movimiento.
 - Velocidad Gestual Acíclica : consiste en el desarrollo de acciones de diferente tipo (no repetitivo) en el menor tiempo posible. Donde cobra importancia la toma de decisiones.

3. Velocidad de Reacción : consiste en desarrollar una respuesta ante un estímulo en el menor tiempo posible.

- Velocidad de Reacción Simple : consiste en desarrollar una respuesta poco elaborada a una situación motriz simple (pocas posibilidades de actuación). Más bien en deportes individuales o de baja complejidad cognitiva. Ej : Salida en 100 m ante disparo.
- Velocidad de Reacción Compleja : consiste en desarrollar un gesto o respuesta compleja (alta elaboración cognitiva) a una situación motriz compleja donde la Toma de Decisión es fundamental (varias posibilidades). Ej : Golpear una pelota de béisbol.

Orientaciones prácticas para el entrenamiento de la velocidad

Entrenamiento de la velocidad	
Duración	2" - 10"
Recuperación	+ 5 veces el tiempo del ejercicio
Intensidad	máxima
Repeticiones	2 - 10
Entrenamiento de la resistencia a la velocidad	
Duración	20" - 40"
Recuperación	3-5 veces el tiempo del ejercicio
Intensidad	casi máxima
Repeticiones	2 - 10

Velocidad de desplazamiento

- Tramos de velocidad de 15, 20 y 30 metros lanzada (los primeros 10 metros a trote y a partir de la señal, sprint máximo hasta completar la distancia).
- Sprints de diferentes distancias y diferentes tiempos de recuperación realizados de forma continua (40m + trote, sprint de 30m + trote, sprint de 20 m + trote y sprint de 10 m + trote).
- Sprints con tramos de aceleración - desaceleración de 15, 20 y 30 m.
- Aceleraciones y desaceleraciones + paradas.
- Sprints con cambio de dirección.
- Sprints para el trabajo de la agilidad con la introducción en el recorrido de obstáculos (vallas, picas, conos,...), elementos de coordinación, desplazamientos variados...

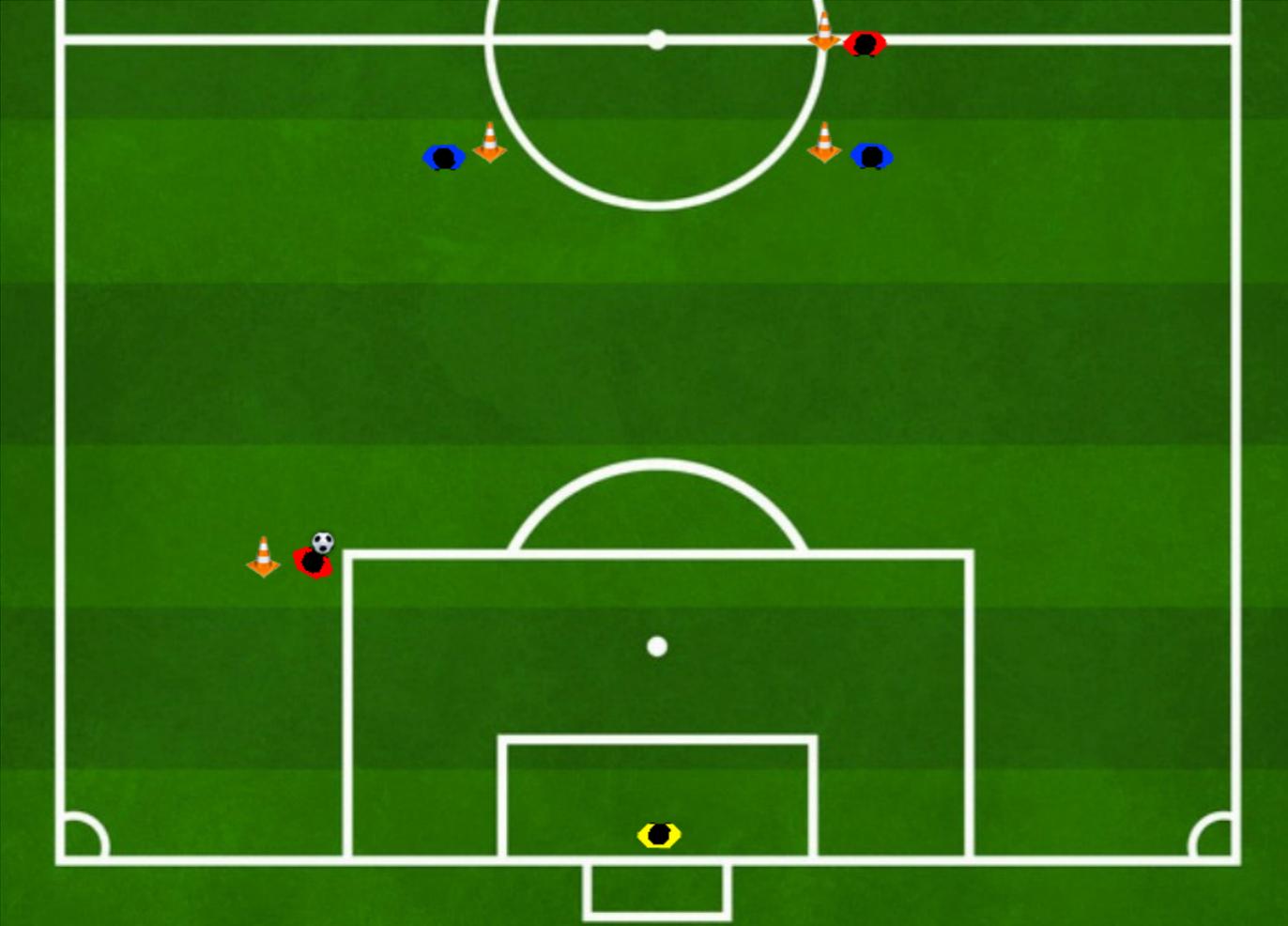
Velocidad de reacción

- Salidas desde diferentes posiciones a alcanzar un espacio.
- Salidas desde diferentes posiciones y alcanzar un objetivo antes que el compañero.
- Salidas desde diferentes posiciones y alcanzar un objetivo antes que el compañero y acciones técnicas.

Velocidad específica

La velocidad en el fútbol no puede ser entrenada sólo con skipping, carrera saltada o sprints de 30 y 40 m. Por otro lado, para poder abordar el trabajo de mejora de la velocidad específica, el futbolista debe dominar la técnica, ya que de lo contrario no le sería posible realizar el gesto a máxima velocidad. Por todo esto, a medida que los jugadores van evolucionando técnicamente, los entrenamientos pueden ser más específicos, porque cuanto mejor es la competencia técnica, menor es su influencia en el componente físico. La velocidad trabajada con ejercicios específicos en fútbol es la fundamental para alcanzar un alto rendimiento.

VELOCIDAD ESPECÍFICA



El jugador que tiene el balón efectúa un pase en buenas condiciones al jugador azul más cercano y pasa a defender en el borde del área.

El jugador azul que recibe el balón y su compañero que está situado a su misma altura intentan finalizar en el menor tiempo posible con una acción rápida.

Otro jugador rojo situado unos metros más alejado trata de evitar que el equipo azul consiga el objetivo.

El entrenamiento de la flexibilidad

El entrenamiento de la flexibilidad es quizás la parte más infravalorada del acondicionamiento físico pero es básica y necesaria en la prevención de lesiones.

La flexibilidad es la capacidad que, con base en la movilidad articular, la extensibilidad y elasticidad muscular, permite mover las articulaciones en sus límites más amplios. Es una cualidad involuntiva y se pierde a partir de los 10/11 años por :

- Vida sedentaria.
- Escasa actividad muscular.
- Mal entrenamiento.

Desde el punto de vista del rendimiento motor, la flexibilidad es un factor de ejecución importante y que condiciona la buena ejecución de otras cualidades (fuerza, velocidad).

Factores que limitan la flexibilidad

Movilidad articular :

- Aparato cápsulo-ligamentoso.

- Topes musculares externos.
- Topes óseos.

Extensibilidad y elasticidad (muscular).

Fuerza de la musculatura agonista.

Coordinación intermuscular.

Otros :

- Edad : se pierde con la edad.
- Sexo : las mujeres son más flexibles.
- Herencia : depende de las características genéticas.
- Calentamiento : aumenta la flexibilidad.

Beneficios de la flexibilidad

Por supuesto, un atleta más flexible es un atleta más móvil.

- Forma parte del desarrollo de otras cualidades físicas.
- Aumenta la capacidad mecánica del músculo.

- Mas resistente a las lesiones musculares y articulares.
- Trabajo compensatorio para evitar desequilibrios.

Algunos deportes provocan un desequilibrio corporal como consecuencia de someter a las distintas partes del cuerpo a diferentes tensiones. Por ejemplo en el fútbol donde predomina un pie que golpea generalmente. Un programa de entrenamiento de la flexibilidad puede ayudar a corregir la prevención de lesiones crónicas provocadas por el sobreuso.

FORMAS Y TÉCNICAS

Ejercicios activos : Cuando la amplitud del movimiento se consigue con la propia fuerza de los grupos musculares.

Ejercicios pasivos : Cuando se le añade la fuerza adicional de un agente exterior. Es de mayor amplitud que la activa.

A su vez cada una de ellas puede ser :

- Dinámica : Movimientos sin brusquedades hasta la máxima amplitud. El límite es el músculo elongado. No elongar con dolor.
- Estática : Se gana la posición y se mantiene (10"-15") de 3-4 repeticiones.

Streching : Método basado en el principio del acortamiento-estiramiento muscular.

MÉTODO SÖLVEBORN

Tensión	De 10" a 30"
Relajación	De 2" a 3"
Estiramiento	De 10" a 30"

MÉTODO LINKÖPING

Tensión	De 4" a 6"
Relajación	De 2" a 3"
Estiramiento	8"

MÉTODO ANDERSON

Tensión	De 10" a 30"
Relajación	De 2" a 3"
Estiramiento	De 10" a 30"

Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (PNF)

- Estiramiento no forzado hasta el límite (10"-15").
- Contracción muscular isométrica del mismo (6"-10").
- Relajación (2"-3").
- Estiramiento forzado mayor que el anterior (10"-15").

Principios metodológicos entrenamiento

- Imprescindible un calentamiento previo.
- Entrenamiento diario y continuado.
- Aumento progresivo de la dificultad de los ejercicios.
- Buscar la fijación de segmentos corporales implicados.

Contraindicaciones de los estiramientos

- Debilidad de los tejidos conjuntivos generales.
- Hiper movilidad patológica.
- En procesos inflamatorios e infecciosos evitar los estiramientos.
- Tras un trabajo anaeróbico duro no ejecutar ejercicios de estiramiento. No se aconsejan trabajos específicos antes de entrenamientos intensos o partidos.

FLEXIBILIDAD ESPECÍFICA

- Los jugadores de fútbol se beneficiarán enormemente de tener un alto nivel de flexibilidad.
- El mantenimiento de la gama del movimiento previene cualquier dolor que acompaña al envejecimiento.
- Una mayor gama del movimiento previene lesiones y ahorra energía.
- La flexibilidad permite facilidad y tolerancia en el movimiento.

Especificidad de la flexibilidad

La flexibilidad varía considerablemente entre las diversas articulaciones del cuerpo y también según los diversos movimientos : flexión, extensión, aducción, abducción, rotación.

Peligros de la flexibilidad excesiva

La movilidad hiperactiva se ha demostrado que predispone a un individuo a un número mayor de lesiones musculoesqueléticas. Por lo tanto, es imprescindible que la fuerza muscular esté desarrollada conjuntamente con la flexibilidad.

Puesta en práctica del entrenamiento de la flexibilidad para el fútbol

El estiramiento estático es preferible al estiramiento dinámico debido a que :

- En el estiramiento dinámico hay un peligro de exceder los límites de la extensibilidad del tejido fino implicado, de tal modo causando lesión.
- El estiramiento estático promueve la relajación del músculo reduciendo la tensión sensorial del huso de la actividad y de músculo.
- El estiramiento dinámico provoca dolor durante y después del ejercicio.
- El estiramiento estático es tan eficaz como el estiramiento dinámico.

Se recomienda que para cada ejercicio de la flexibilidad se efectúen de cuatro a seis repeticiones y que la posición estirada esté prolongada un mínimo de 10 segundos y un máximo de 60 segundos.

Para obtener resultados los ejercicios de la flexibilidad deben ser efectuados a diario durante seis a ocho semanas.

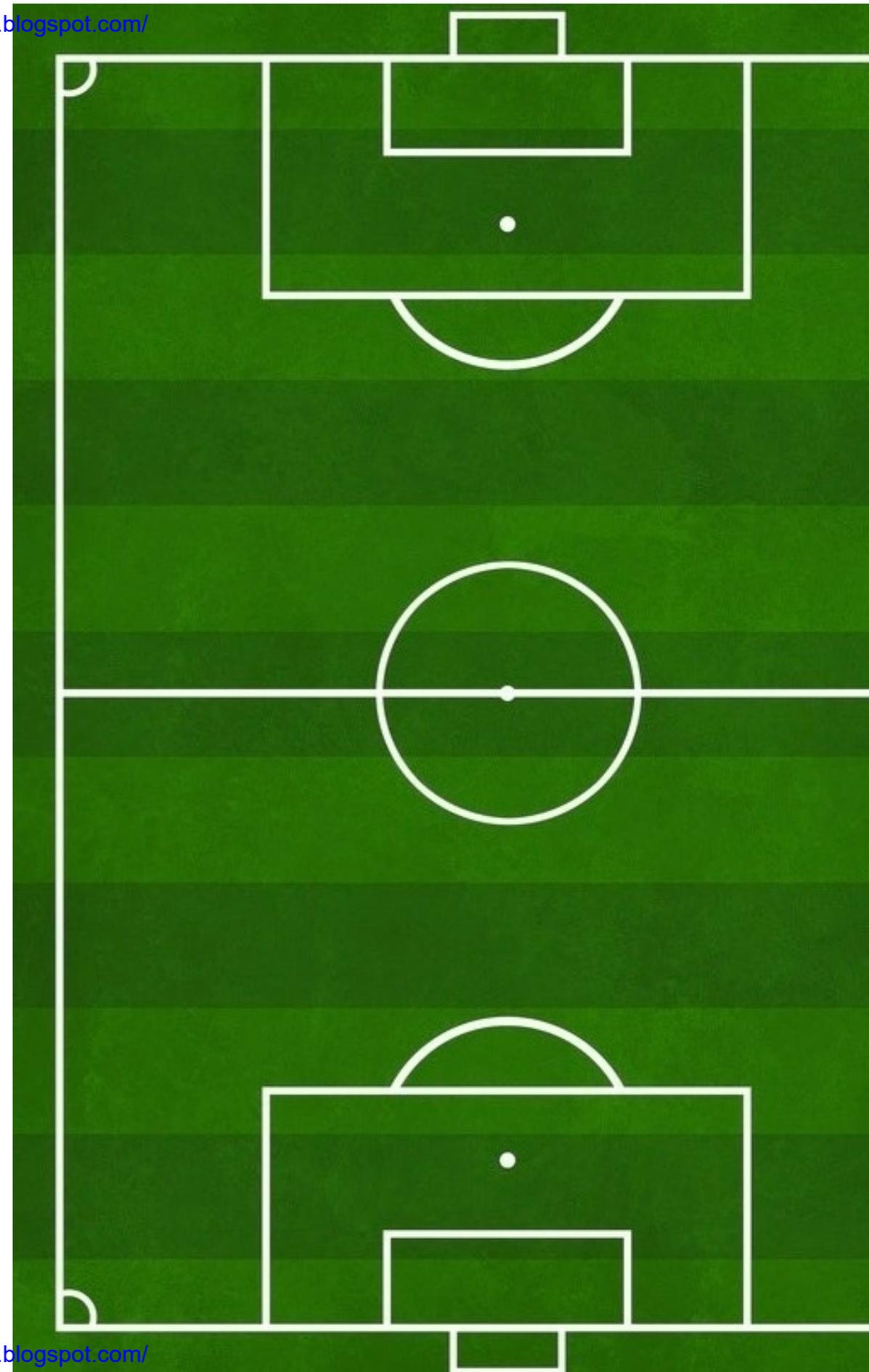
Cierto nivel de la flexibilidad alcanzada se puede mantener con tan solo dos o tres sesiones semanales realizando tres o cuatro repeticiones de 10-30 segundos cada una.



CAPÍTULO 3

Táctica

La táctica consiste en la elección de la ejecución motriz más adecuada en cada situación de un partido contra oponentes directos .



Durante bastantes generaciones, el arte del fútbol se reducía a controlar bien el balón, a manejarlo y a jugarlo con pasión y destreza. Había espacios a disposición de los jugadores talentosos. Todo se aprendía en la calle.

Hasta los años 70, el componente principal era la técnica, en los 80 cobra gran importancia la preparación física y es, en los 90, cuando aparece la táctica y por su constante evolución nace un fútbol de mayor complejidad. Movimientos tácticos como repliegues tras pérdida de balón o pressing en determinadas zonas del campo hacen que no sea posible jugar el mismo fútbol que antes.

Se puede decir que existen tres formas de ganar un partido de fútbol, por táctica, por el talento individual de los jugadores y por la actitud colectiva que se impone o es superior muchas veces a cualquier sistema táctico.

La táctica y la preparación física son dos de los aspectos que siguen evolucionado en el fútbol mundial, pero dentro de esta evolución hay que agregar la capacidad cognitiva que deben tener hoy en día los jugadores de fútbol. Cada acción que se produce en un partido de fútbol consiste en tres fases, la primera es la percepción, la segunda es la toma de decisión y la tercera es la ejecución. El jugador que no domina estos tres principios no puede llegar a ser un jugador competitivo.

En el entrenamiento táctico nunca hay un lado que transmite órdenes y el otro que las recibe, no funciona así. Se trata de construir situaciones reales en los ejercicios para desarrollar la inteligencia del jugador en el juego. Es un descubrimiento guiado de la táctica por parte del jugador donde el entrenador resuelve los errores para llegar a una conclusión.

Para dejar claro la importancia de la táctica en el fútbol moderno, hay que tener en cuenta que un jugador de fútbol no tiene el balón en su poder más de 3 minutos a lo largo de los 90 minutos de juego. El resto del tiempo, el jugador está realizando movimientos tácticos y si sumamos a ello que de los 22 jugadores que conforman dos equipos de fútbol, sólo uno de ellos está haciendo un movimiento o gesto técnico por tener el balón, los otros 21 jugadores están haciendo movimientos tácticos en un determinado momento de un partido.

En muchas jugadas, el jugador más importante es el hombre sin balón.

Táctica

El fútbol es un deporte colectivo y como en la mayoría de ellos, todos los elementos (balón, jugadores, terreno de juego, etc...) y las relaciones entre los jugadores (de cooperación y de oposición) van cambiando una y otra vez a medida que transcurre el juego. Así, el componente táctico adquiere una gran importancia en el fútbol, ya que, si pretendemos que el juego sea realmente efectivo es esencial la elección de la posibilidad más idónea de entre las que tengamos disponibles en una situación o momento dados.



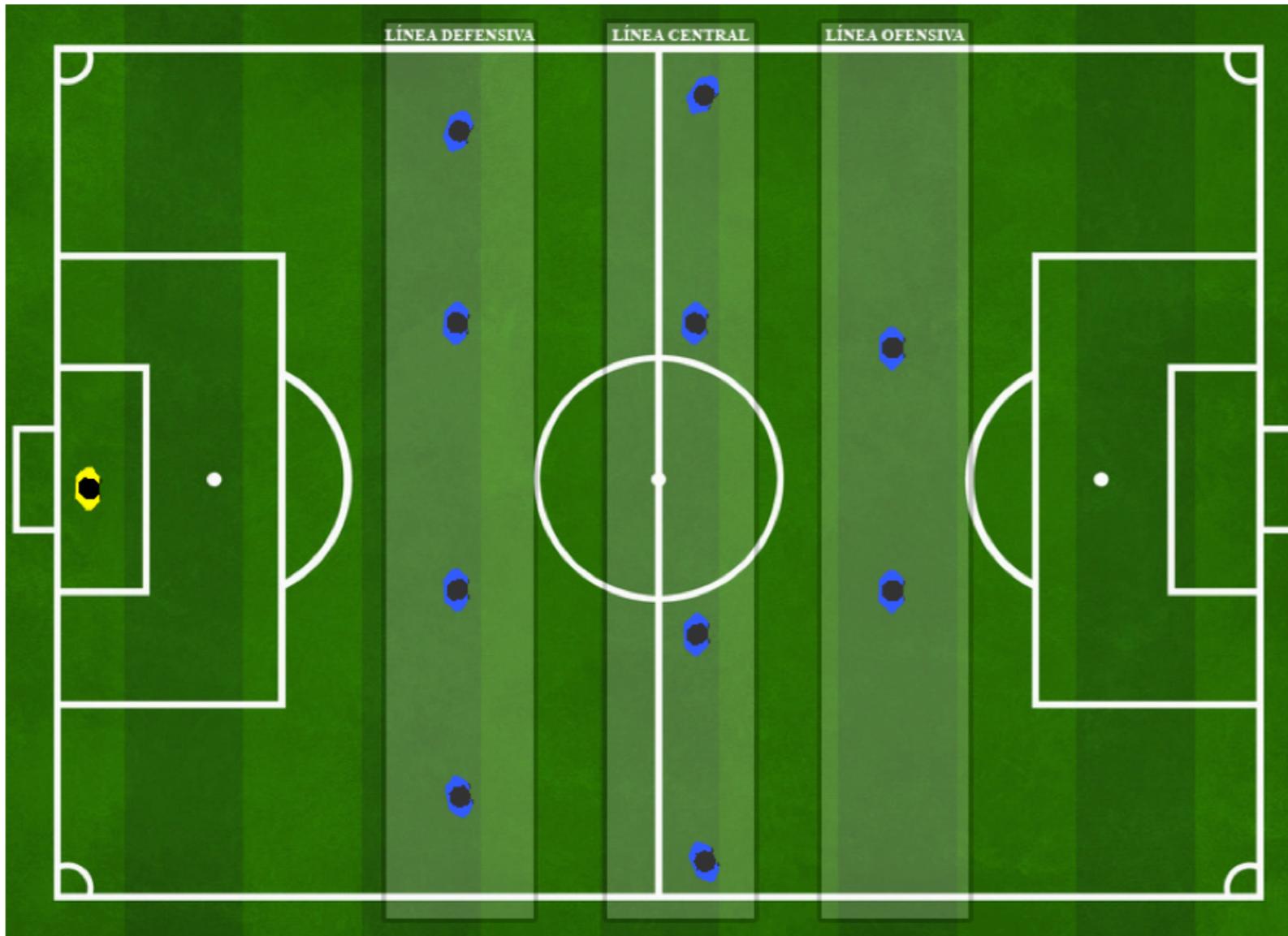
Hay que tener en cuenta que el éxito táctico es imposible sin un entrenamiento físico específico y el control de las habilidades técnicas necesarias.

Ante cualquier situación de juego, primeramente vemos qué sucede, a continuación examinamos esa situación y, por último, decidimos de entre las posibilidades que tenemos la más adecuada. De esto depende la efectividad o rendimiento del juego. Esas respuestas o actitudes son las variables en el entrenamiento táctico y serán diferentes si el jugador está atacando o defendiendo.

El entrenamiento táctico incluye la familiarización de los jugadores con los sistemas, los métodos y las técnicas que el equipo empleará para cumplir con sus objetivos ofensivos y defensivos.

Saber cómo y cuándo atacar o defender en una situación dada de un partido requiere inteligencia táctica, la cual a veces viene determinada por la creatividad y la visión individual del jugador.

Sistemas de juego



Es la posición de un equipo que más se repite dentro del terreno de juego por los jugadores, una vez puesto el balón en juego y después de cualquier movimiento defensivo.

El sistema determina el estilo de juego y es importante porque :

- Fija el punto inicial a la hora de planificar cada partido.
- Es el marco de orientación del equipo.
- Es el origen de todos los movimientos defensivos y ofensivos que adopta cada jugador dentro de su equipo.

Se entiende por variante, dentro de un sistema de juego, cuando un jugador avanza o retrasa su posición en una de las líneas estables del sistema, en función del desarrollo del juego, para desequilibrar o contrarrestar al adversario en dicha zona.

No existe un sistema mejor que otro, el entrenador tiene que optar por elegir el que mejor se adapte a sus necesidades, tanto ofensivas como defensivas.

Clasificación de los sistemas de juego

A lo largo de la historia se han producido diferentes cambios y evoluciones en lo que a sistemas de juego se refiere pero todos están sujetos a la siguiente clasificación :

- **Sistemas de ocupación e incorporación** : buscan la profundidad ofensiva e inciden en el plano longitudinal incorporando jugadores entre líneas para poder ocupar de forma correcta los espacios que se generan por detrás de las líneas del equipo adversario.
- **Sistemas de juego de posición** : buscan tener una máxima amplitud del terreno de juego, inciden en el plano transversal, líneas horizontales muy pobladas dando gran solidez en el juego y prioridad a la posesión frente a la profundidad.

Entre los más importantes destacan :

- Sistemas de juego con una línea defensiva de 3 jugadores : son sistemas ofensivos que requieren jugadores de gran nivel técnico-táctico.

Sistemas de ocupación : 1.3.4-1.2, 1.3.2-3.2, 1.3.4-2.1

Sistemas de posición : 1.3.4.3, 1.3.5.2

- Sistemas de juego con una línea defensiva de 4 jugadores : son los sistemas más equilibrados y utilizados.

Sistemas de ocupación : 1.4.2-3.1, 1.4.1-4.1,

Sistemas de posición : 1.4.4.2, 1.4.5.1, 1.4.3.3

- Sistemas de juego con una línea defensiva de 5 jugadores : son sistemas defensivos que ceden la iniciativa del juego al equipo adversario.

Sistemas de ocupación : 1.5.1-3.1

Sistemas de posición : 1.5.3.2, 1.5.4.1

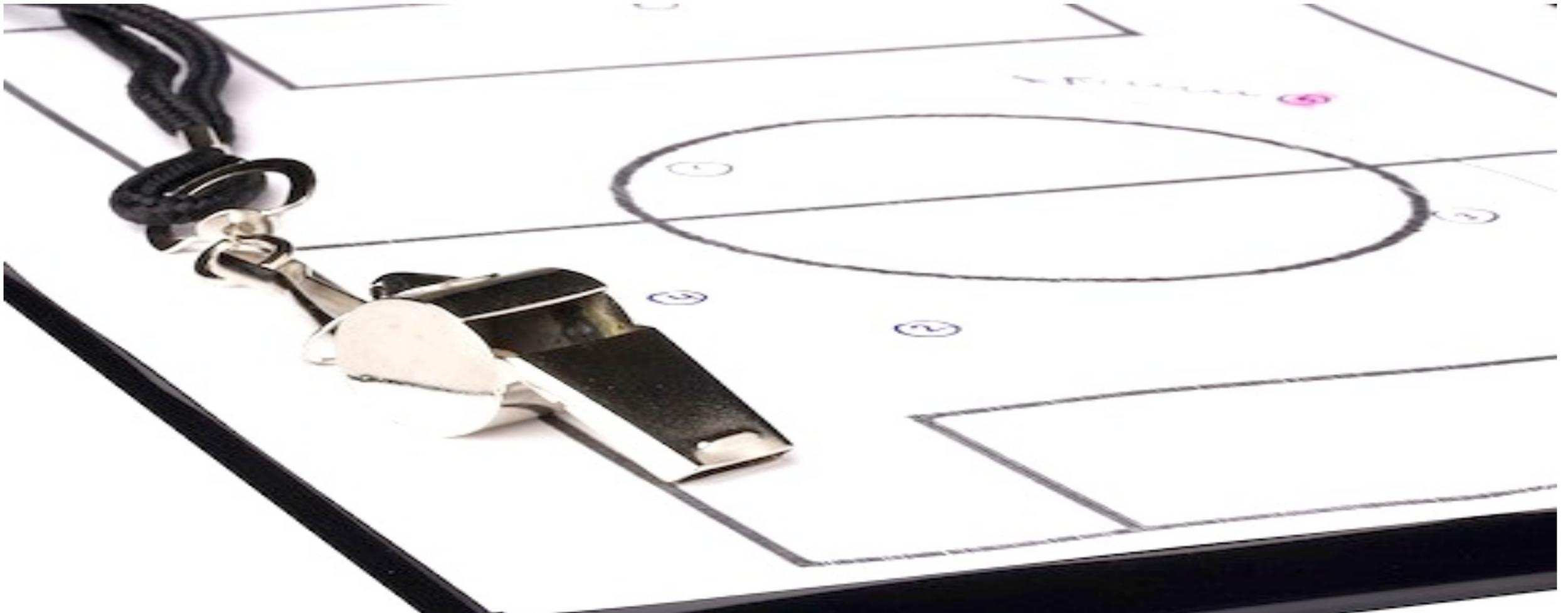
Como diseñar un sistema de juego

El sistema de juego a utilizar es determinado por el entrenador en función de un sistema teórico conocido o en función de las características de los jugadores :

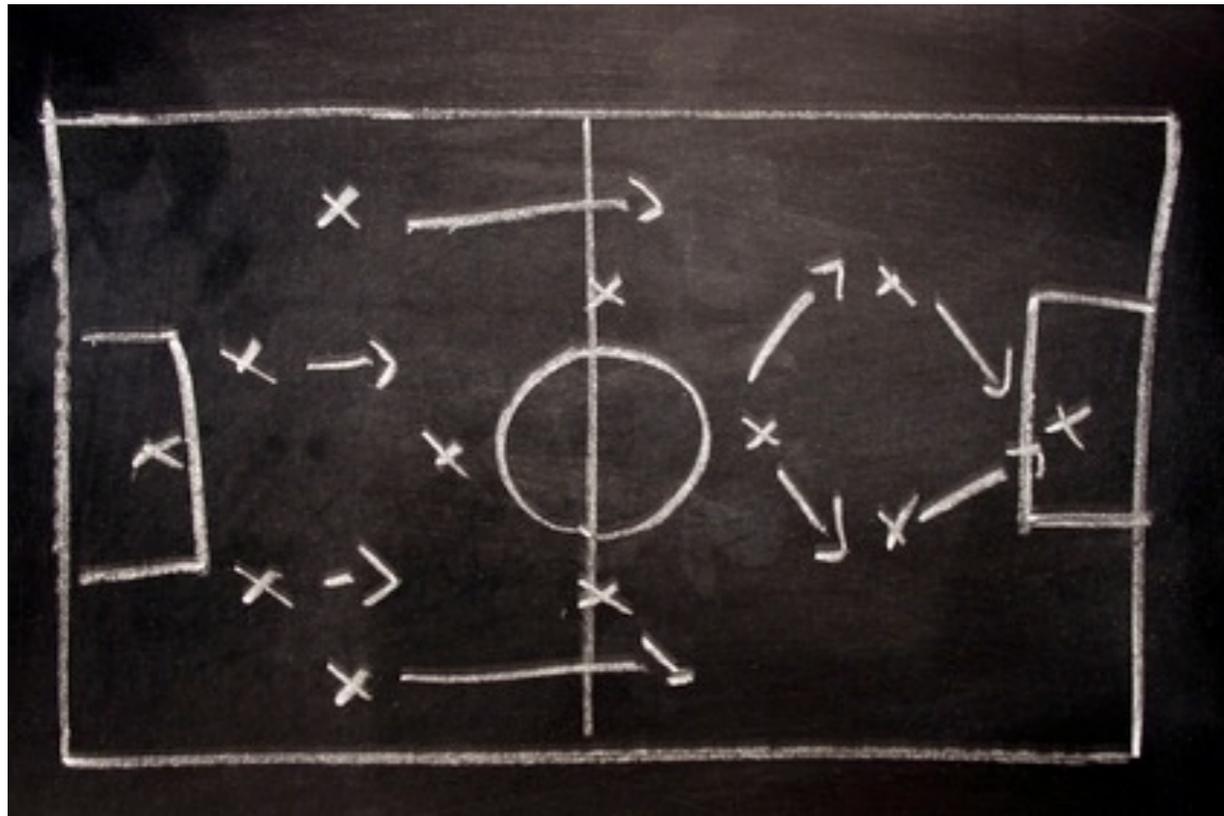
Opción 1. El entrenador adapta los jugadores a un sistema previamente establecido. No se obtiene el máximo rendimiento del jugador.

Opción 2. El entrenador adapta el sistema al jugador. Obliga al entrenador al estudio, análisis y elaboración de los elementos componentes del sistema para obtener un rendimiento. El entrenador deberá tener formación deportiva teórica y práctica elevada.

Opción 3. Situación intermedia, el entrenador, gustándole un sistema, trata de adaptarlo a las características de los jugadores para sacar un máximo rendimiento.



Transiciones entre fases



La transición entre fases es uno de los aspectos más determinantes en el fútbol de hoy en día. Según varios estudios, entre un 25-40% de los goles son hechos a balón parado y cerca del 50% son hechos en acciones con una duración menor de 10 s. De ahí la importancia de las transiciones. El fútbol es cada vez más decisivo en su velocidad y en cómo los equipos pasan de defensa a ataque y de ataque a defensa.

En el fútbol, teniendo como referencia la posesión del balón, diferenciamos dos fases :

FASE DE ATAQUE

Cuando tenemos la posesión del balón.

FASE DE DEFENSA

Cuando no tenemos la posesión del balón.

En este aspecto ubicaremos lo que denominamos como transición, es decir “la capacidad de un equipo de pasar rápidamente de ataque a defensa o de defensa a ataque”. El manejo de la misma no tendrá nada que ver con el modelo de juego del equipo.

Para dominar las transiciones es casi necesario emplear la defensa zonal como patrón defensivo en el modelo de juego.

Transición defensa-ataque

Se trata de realizar un contraataque organizado de dos maneras distintas :

- **Ataque organizado o posicional** : Se basa en cambios de orientación, paredes, triangulaciones, ataques donde hay cierta elaboración, donde se llega con más jugadores y en la forma más elaborada.
- **Ataque rápido** : Se basa en el juego directo y aprovechando la desorganización defensiva rival, con pocos jugadores, en pocos toques y una alta velocidad.

Es clave, como mencionamos anteriormente, la velocidad con la cual el equipo pueda llegar a la portería rival, factor que depende de la verticalidad y del balance ofensivo que el equipo tenga. Además se debe incidir en la necesidad de terminar la jugada y no generar una nueva transición en contra.

En el fútbol actual como dice Lucas Alcaraz : “Cada vez se juega con menos espacios en el fútbol actual, con más intensidad, con más balones divididos, con mayor contacto”.

No basta sólo con tener posesión del balón o poner a jugadores talentosos juntos, se debe tener claro (obviamente dependiendo del nivel de los deportistas) cómo y para qué jugamos y cómo podemos conseguirlo.

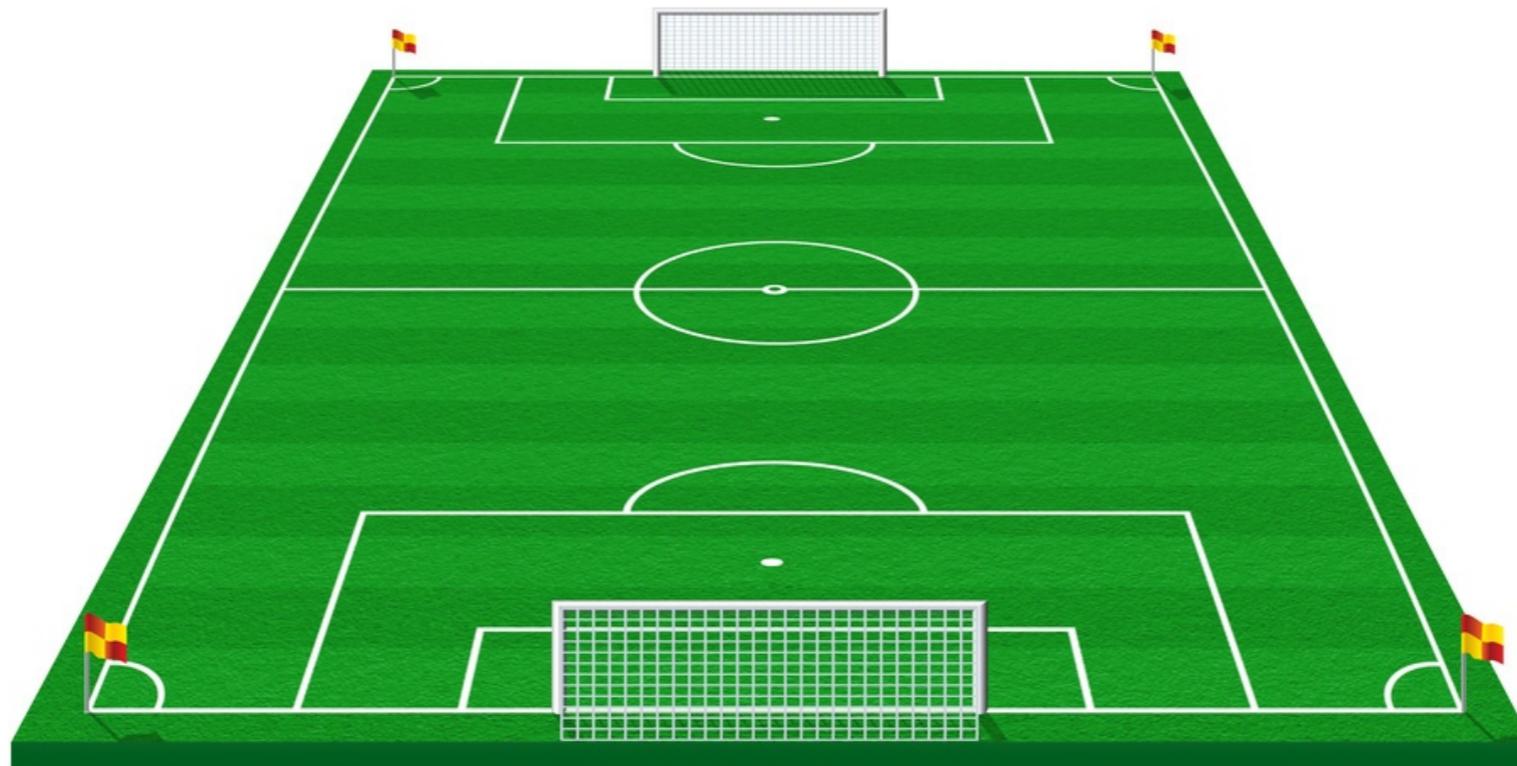
Otro aspecto sumamente importante en el fútbol actual, son los goles que se consiguen cuando el equipo rival está “en zona iniciación” o pasando de defensa a ataque, ya que al mismo, le es casi imposible pasar de ataque a defensa dada la brevedad del tiempo que su oponente pasa de recuperar a atacar.

Y, por último, pero no menos importante, que el jugador sepa discriminar o pueda leer cuándo es una transición o contraataque y cuándo no, ya que un reconocimiento inadecuado hará que nuestro equipo esté jugando sólo a una velocidad acelerada sin tener pausa y muy en forma vertical arriesgando perder mucho el balón, estirando al equipo en el campo y llegando con pocos efectivos además de poner un ritmo físico inaguantable.

Transición ataque-defensa

Podemos encontrar dos situaciones distintas :

- **Defensa organizada** : El equipo defenderá según el modelo de juego con una forma de ocupar el terreno de juego determinada y en base a unos principios defensivos característicos.
- **Defensa no organizada** : Se basa en interrumpir o retrasar el juego hasta que la defensa se establezca. Se puede neutralizar el juego mediante faltas, fuera de juego o interceptaciones con el fin de recuperar el equilibrio defensivo y recomponer la estructura defensiva.



Táctica en defensa

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

Con respecto a :

ESPACIOS	BALÓN	RIVALES	AYUDAS
Basculaciones	Entrada	Marcaje	Coberturas
Repliegues	Temporización	Anticipación	Permutas
Reducción de espacios	Interceptación	Presión	Presencia intensiva
Distancia entre líneas			Pressing

Los principios defensivos son las ideas básicas en las cuales se fundamentan y orientan las acciones defensivas de un equipo con dos finalidades :

- Preparar al jugador para desenvolverse con éxito ante problemas tácticos en competición.
- Formar al jugador con una mentalidad táctica o de juego para permitirle tomar iniciativas o variar planes de juego según el desarrollo del partido por medio de 3 mecanismos que delimitan la inteligencia de juego : percepción-decisión-ejecución.

Para defender tendremos presente los espacios o zonas donde el rival pretende actuar, seguidamente, tendremos en cuenta la situación del balón y después la actuación sobre el rival y posibles ayudas entre defensores.

Los principios tácticos defensivos serán la base del modelo de juego en el aspecto defensivo del equipo y el punto de partida en el diseño del entrenamiento.

Definición principios tácticos defensivos

A LOS ESPACIOS :

Basculaciones : en sentido defensivo es el movimiento-desplazamiento de los integrantes de una línea según la posición del balón en poder del contrario; incluye coordinación y distancia entre los jugadores que basculan.

Repliegue : Son aquellos movimientos de retroceso que realizan los jugadores de un equipo que perdió la posesión del balón en su acción ofensiva, volviendo lo más rápidamente posible, a las zonas o misiones encomendadas por el entrenador, con el fin primordial de organizar su defensa de la forma más adecuada. Los repliegues pueden ser individuales o colectivos.

Ventajas de los repliegues :

- Ocupar el terreno de juego antes que el adversario.
- No dar tiempo a que se organice el contraataque del rival.
- Orientar rápidamente los marcajes.
- No dejar descompensadas las diferentes líneas del equipo.

Reducción de espacios : aproximación al balón realizada por los defensores con el fin de reducir la capacidad de maniobra por parte de los adversarios o dejarlos fuera de juego.

Distancia entre líneas : movimiento-desplazamiento de los integrantes de una línea para mantener la distancia adecuada con la línea más avanzada.

AL BALÓN :

Entrada : intervención de un defensor sobre un rival en posesión del balón con la intención de arrebatárselo, rechazando o haciéndose con la posesión del balón.

Temporización : principio defensivo que consiste en realizar acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener ventaja táctica por parte del equipo que las realiza. El balón está en poder del contrario y se trata de impedir su cómoda progresión y elaboración de la jugada.

Interceptación : es la acción técnico-táctica que realiza el defensor de un equipo impidiendo que el balón lanzado por el adversario llegue a su destino, cortando o desviando su trayectoria.

A LOS RIVALES :

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

El marcaje está determinado por la evolución del balón, la zona del campo donde se encuentre y la calidad del hombre a marcar.

La primera misión de un equipo en el juego defensivo es saber que tipo de marcaje va a utilizar, individual o colectivo.

1. Marcaje hombre a hombre : un jugador marca a un jugador contrario previamente determinado por el entrenador.

Ventajas :

- Los atacantes son obstaculizados en el momento de recibir el balón.
- Es una acción simple que permite una gran concentración.

Inconvenientes :

- Un fallo individual es peligroso porque es difícil hacer coberturas.
- Se necesita una gran condición física para seguir al adversario.
- Frena la iniciativa en el juego.

2. Marcaje zonal : los jugadores ocupan una zona determinada del campo y marcan, al contrario que entra en ella, pero sin abandonarla.

En el marcaje zonal no hay marcadores directos. La defensa se hace considerando la pelota y la posición de los defensores. La mayor dificultad se presenta cuando los defensores cambian de adversa-

rios durante la misma jugada pues exige gran atención y necesita de una perfecta cohesión del bloque defensivo.

Un equipo que trabaja el marcaje zonal mantiene un equilibrio entre sus líneas que estarán escalonadas.

El jugador al sentirse respaldado, puede alcanzar con mayor facilidad su máximo rendimiento, en las acciones de anticipación al adversario.

Ventajas :

- Los fallos individuales son corregidos de forma inmediata por el defensor siguiente, ya que, existe una gran cobertura.
- Da gran sentido de anticipación.
- Establece una gran solidaridad entre los defensores.

Inconvenientes :

- Inferioridad numérica en alguna zona del campo.
- La iniciativa del juego se deja al equipo adversario.
- Dificultad de controlar la mitad de nuestro campo.
- Cierta pasividad en los jugadores más alejados del balón.
- El jugador que actúa comparte responsabilidad y se relaja.

3. Marcaje mixto : todos los jugadores del campo parten de una zona previa, y marcan al jugador que entra en ella, estando el balón en posesión del adversario, aunque tenga que salir de dicha zona,

a la cual, volverá una vez su equipo se haya apoderado del balón o el juego se lo permita.

Ventajas :

- Ayuda cuando el equipo contrario intenta el contraataque.
- Nos permitirá que el adversario no nos encuentre en inferioridad numérica.
- Permite la buena finalidad en el desdoblamiento.

Inconvenientes :

- Al defensor se le obliga a trabajar en zonas no habituales.
- Requiere un fuerte esfuerzo físico.
- Disminuye la capacidad ofensiva.

La utilización de cualquiera de estos tres tipos de marcaje dependerá de las características de los jugadores.

Anticipación : Es la acción técnico-táctica defensiva tanto física como mental que realiza el defensor de un equipo sobre el atacante que espera recibir el balón, modificando su posición respecto a él, e impidiendo que lo reciba. Es muy importante para el contraataque.

Presión : acción de un jugador defensor haciendo presencia intensiva sobre el poseedor del balón, para obligarle a jugarlo precipitada-

mente. Cuando se pierde la posesión del balón y rápidamente se hace presencia intensiva en forma desorganizada con la finalidad de recuperarlo e intentar organizarse. Si hay organización y presencia intensiva = pressing.

A LAS AYUDAS :

Coberturas : principio defensivo mediante el cual los jugadores del equipo que defiende, además de realizar su marcaje, se sitúan en disposición de ayudar al compañero más próximo al balón, para evitar que sea desbordado.

Ventajas de las coberturas :

- Disponer de ayuda permanente.
- Mantener el control del juego cuando se trabaja en defensa.
- Posibilidad de hacer permutas.
- Conseguir superioridad numérica defensiva.
- No dejar espacios libres.

Permutas : acción por la que un jugador ocupa el lugar que dejó un compañero al salir a hacerle la cobertura. Cooperación.

Presencia intensiva : presionar sobre el que lleva el balón y los posibles receptores, se realiza en todo el campo.

Pressing : reducir espacio en toda la superficie del terreno de juego juntando las diferentes líneas del equipo una vez hemos regresado a las posiciones de partida. Para realizar un correcto pressing, se precisa de jugadores capaces de aplicar este medio táctico. Se realiza en primer lugar una basculación yendo los jugadores más próximos sobre el balón y el resto a la línea de pase y reduciendo al máximo las distancias entre líneas, lo que produce un adelantamiento del sistema defensivo. Hay que tener cuidado al ponerlo en práctica si el equipo contrario tiene el balón controlado.

Lugares donde realizar el pressing :

- En nuestra propia mitad de campo.
- Tapando la banda.
- Después de un repliegue y en todo el campo (total).

Formas de realizar el pressing :

- Sobre el poseedor del balón.
- Sobre una línea.
- Sobre todos los adversarios (total).
- En el momento de perder el balón.
- Desde el momento que lo pone en juego el adversario.

Aspectos favorables del pressing :

- Reduce la creatividad y la rapidez mental del adversario.
- Obliga a la improvisación (fracaso ofensivo).

- Simplicidad en las acciones por parte de nuestros jugadores.
- Es muy bueno para jugar al contraataque.

Aspectos desfavorables del pressing :

- Un fallo individual nos crea peligro.
- Nos pueden llevar a zonas no adecuadas y peligrosas.
- La personalidad creativa se anula muchas veces por estar pendiente a esa acción restando capacidad ofensiva.

Ocupación racional del terreno de juego

Un equipo que está bien situado sobre el terreno de juego ofrece un gran número de posibilidades a la hora de pasar al jugador que se encuentra en posesión del balón.

Formas de ocupar el terreno de juego

a) **Repliegue** : replegarse un equipo en defensa significa juntar las líneas hacia su propio terreno de juego ocupando las zonas vitales de su propia área y de su propio campo dejando deliberadamente, al contrario, libertad de maniobra en su propio terreno.

Hay dos tipos de repliegue :

- Repliegue normal : cuando los puntas del equipo que defiende se colocan 5 metros por delante del círculo central del campo adversario.
- Repliegue intensivo : cuando los puntas del equipo que defiende se colocan por detrás del círculo central del propio campo.

La elección del tipo de repliegue dependerá de las características técnico- tácticas del rival y de las circunstancias del partido.

b) **Despliegue** : desplegarse es avanzar las posiciones de todas las líneas del equipo, en busca del lugar donde se encuentra el balón, para intentar apoderarse de él lo más rápidamente posible. En la mayoría de ocasiones se realiza en campo contrario y se plantea cuando el rival se supone inferior o cuando el resultado es adverso.

NEUTRALIZAR ACCIONES OFENSIVAS

Para neutralizar las acciones ofensivas del equipo adversario es fundamental conocer las características de los jugadores de manera individual y en conjunto como equipo. Una misma acción ofensiva puede ser neutralizada con diversas acciones defensivas, por ello, el entrenador deberá elegir las que más posibilidades de éxito le proporcionan según el nivel técnico-táctico de su equipo.

TIPO DE ATAQUE	NEUTRALIZAR	TIPO DE ATAQUE	NEUTRALIZAR
Organizado Canalizado	<ul style="list-style-type: none">- Dependiendo del adversario : tipo de marcaje y ocupación del terreno de juego.- Distancia entre líneas.- Anticipación	Directo	<ul style="list-style-type: none">- Repliegue intensivo.- Coberturas.- Defensa zonal y fuera de juego
Organizado buscando rechace	<ul style="list-style-type: none">- Repliegue intensivo.- Coberturas.- Anticipación	Combinado	<ul style="list-style-type: none">- Pressing.- Reducción de espacios.- Interceptación.
Contraataque			<ul style="list-style-type: none">- Presión tras pérdida y falta táctica.- Velocidad y orden en el repliegue.- Defensa zonal y fuera de juego

PRINCIPIOS OFENSIVOS	NEUTRALIZAR	PRINCIPIOS OFENSIVOS	NEUTRALIZAR
Amplitud ofensiva	<ul style="list-style-type: none"> - Basculaciones - Pressing - Reducción de espacios 	Espacios libres	<ul style="list-style-type: none"> - Repliegue - Marcaje zonal - Coberturas
Conservación del balón	<ul style="list-style-type: none"> - Presión - Interceptación - Distancia entre líneas 	Paredes	<ul style="list-style-type: none"> - Reducción de espacios - Distancia entre líneas - Interceptación
Temporizaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Pressing - Distancia entre líneas - Interceptación 	Desdoblamientos	<ul style="list-style-type: none"> - Coberturas - Permutas - Repliegue
Desmarques	<ul style="list-style-type: none"> - Marcaje zonal - Pressing - Reducción de espacios 	Progresión Juego Ataque	<ul style="list-style-type: none"> - Pressing - Repliegue - Distancia entre líneas
Apoyos	<ul style="list-style-type: none"> - Pressing - Interceptación - Distancia entre líneas 	Cambios de orientación	<ul style="list-style-type: none"> - Pressing - Coberturas - Permutas
Cambios de ritmo	<ul style="list-style-type: none"> - Repliegue - Marcaje zonal - Temporizaciones 	Ritmo de juego	<ul style="list-style-type: none"> - Pressing - Reducción de espacios - Anticipación
Cambios de dirección	<ul style="list-style-type: none"> - Interceptación - Reducción de espacios - Basculaciones 	Superioridad numérica	<ul style="list-style-type: none"> - Coberturas - Permutas - Basculaciones

Táctica en ataque

PRINCIPIOS OFENSIVOS

Con respecto a :

CONTROL	MOVILIDAD	PENETRACIÓN	IMPROVISACIÓN
Amplitud ofensiva	Desmarques	Espacios libres	Ritmo de juego
Conservación del balón	Apoyos	Paredes	Superioridad numérica
Temporizaciones	Cambios de ritmo	Desdoblamientos	
Control del juego	Cambios de dirección	Progresión juego ataque	
Vigilancias		Cambios de orientación	

Los principios tácticos ofensivos están subdivididos en el grupo de control, que hace referencia a la iniciativa en el juego tras recuperar el balón (dominio en la iniciación), grupo de movilidad donde se pretende conseguir acciones individuales y grupales para conservar el balón, grupo de penetración que conduce a un desequilibrio de las líneas defensivas del equipo adversario y para finalizar, el grupo de la improvisación donde se intenta sorprender y desestabilizar al rival para conseguir efectividad en la fase de ataque.

Con unos principios claros y definidos el equipo tiene que saber siempre a que juega, lo que es fundamental para conseguir fluidez en el aspecto ofensivo, más complicado de llevar a la práctica que el aspecto defensivo.

Los principios tácticos ofensivos serán la base del modelo de juego en el aspecto ofensivo del equipo y el punto de partida en el diseño del entrenamiento.

Definición principios tácticos ofensivos

GRUPO DE CONTROL : para desarrollar y obtener un dominio en la iniciativa de las acciones ofensivas.

Amplitud ofensiva : forma que tiene el equipo atacante de ampliar el espacio en sentido horizontal. Se debe abarcar toda la anchura del campo, sobretodo en la línea del balón.

Se manifiesta mediante una ocupación fija de las bandas o mediante una ocupación constante y permanente de las mismas, dependiendo de las características de los jugadores y de la forma de marcar del contrario.

Ventajas de la amplitud ofensiva :

- Mayor disponibilidad de espacios para maniobrar mejor.
- Mayor fluidez ofensiva.
- Contrarrestar la reducción de espacios y presión del adversario.
- Aprovechamiento de todo el espacio de juego horizontal.
- Conseguir romper los marcajes del rival y el repliegue intensivo.

Conservación del balón : es la capacidad que tienen los jugadores de un equipo para mantener la posesión del balón a pesar de la presión ejercida por el adversario y de la gestión que se hace para finalizar con éxito. Es imprescindible tener una gran movilidad y crear el mayor número de líneas de pase para ayudar al poseedor del balón.

Ventajas de la conservación del balón :

- Efectuar ataques combinativos eficaces.
- Mantener la iniciativa en el juego.
- Llevar el control del partido.
- Mantener un ritmo de juego y poder cambiarlo según las circunstancias del mismo.
- Desarrollar una tarea de desgaste físico sobre el adversario restándole poder ofensivo.

Temporizaciones : consiste en realizar acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener ventaja táctica por parte del equipo que las realiza.

Ventajas de las temporizaciones :

- Mantener un resultado favorable.
- Romper la iniciativa del adversario.
- Cambiar el sentido del juego realizando cambios de orientación.
- Incitar al adversario a salir de sus posiciones defensivas.

Control del juego : acción que realizan todos los jugadores de un equipo para no perder el balón e imponer, mantener y cambiar el ritmo de juego para no ofrecer iniciativa al contrario y mantener el resultado.

Vigilancias: marcación no tan estricta de un rival alejado del balón cuando el balón está en posesión de algún compañero.

GRUPO DE MOVILIDAD : base y comienzo para desorganizar la acción defensiva rival, movilidad con y sin balón.

Desmarque : evadir o despojarse del marcaje de un adversario cuando un jugador de nuestro equipo se encuentra en posesión del balón. Son :

- De apoyo, compañero en posesión del balón y movilidad hacia su dirección, ya sea lateral, diagonal, posterior o frontal.
- De ruptura, trata de buscar progresión en ataque ocupando espacios libres.

Ventajas de los desmarques :

- Conservar la posesión del balón.
- Controlar el juego.
- Sorprender al contrario con cambios de ritmo y orientación.
- Dotar de una mayor velocidad al juego.
- Conseguir progresión y profundidad.
- Llegar en condiciones favorables a la zona de finalización para conseguir buenas situaciones de remate.

Apoyos : todos los compañeros del poseedor del balón tratan, por medio de desmarques, facilitar su posesión del balón para poder realizar la acción más conveniente para el equipo.

Ventajas de los apoyos :

- Ofrecer la posibilidad de tener siempre ayudas.
- Ayuda al juego colectivo.
- Mantiene el control del juego.

Cambios de ritmo : Son los diversos movimientos, en cuanto a lentitud y velocidad, de los jugadores de un equipo que está en posesión del balón.

Si durante un partido, un equipo alterna un ritmo de juego rápido con otro lento está realizando cambios de ritmo. Esta acción ofensiva se suele utilizar para desorientar al adversario.

Cambios de dirección : son cambios en movimientos de desplazamiento tipo individual (derecha, izquierda, atrás, adelante, diagonal y lateral).

GRUPO DE LA PENETRACIÓN : acciones ofensivas en dirección vertical o hacia la portería rival para obtener superioridad numérica en la zona de seguridad del contrario y crear ocasión de gol. Alta velocidad y movilidad.

Espacios libres : se pueden producir mediante la movilidad y desplazamiento de un compañero del poseedor del balón arrastrando a su adversario, también como consecuencia de la deficiente colocación de los jugadores sobre el terreno de juego, y en otros casos, por los espacios dejados cuando un equipo ataca alocadamente y pierde la ocupación racional del terreno de juego y el consiguiente equilibrio entre líneas como consecuencia de no desdoblarse adecuadamente.

Los tres aspectos que componen los espacios libres son: creación, ocupación y aprovechamiento. Así, los espacios libres se crean arrastrando al marcador, se ocupan desplazándose un compañero a él y se aprovechan cuando el balón llega en debidas condiciones para ser jugado.

Ventajas de los espacios libres :

- Cambiar de sentido, cambios de orientación.
- Combatir a un equipo que marca al hombre.
- Conseguir amplitud y profundidad ofensiva (progresión en el juego de ataque).
- Proporcionar ayudas permanentes.

Paredes : entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo mediante un solo contacto.

Ventajas de las paredes :

- Solventar la oposición de un contrario.

- Imprimir una mayor velocidad en el juego.
- Desequilibrar cualquier tipo de defensa que nos opone el adversario.
- Facilitar la conservación del balón.
- Combatir el pressing.

Desdoblamientos : es el principio ofensivo mediante el cual dos o más jugadores del equipo que posee el balón intercambian sus posiciones y por tanto misiones dentro del sistema de juego, producto de que uno de ellos ha abandonado su zona de acción ofensiva y el compañero más cercano ocupa su lugar. El jugador doblado ocupará la posición y funciones del compañero mientras el balón esté en juego.

Es un intercambio de posiciones que permite atacar a cualquier jugador del equipo manteniendo la ocupación racional del terreno de juego.

Ventajas de los desdoblamientos ofensivos :

- Tienen un gran sentido del juego colectivo.
- Es una acción ofensiva que tiene prevista la acción defensiva por si existe pérdida de balón.
- Con el cambio de posiciones el equipo nunca pierde el equilibrio posicional que pretende mantener sin descomponer las líneas.

Progresión juego ataque : acciones individuales y colectivas que permiten llevar o enviar el balón en sentido a la portería contraria.

Cambios de orientación : envíos largos o cortos del balón que cambian trayectoria o dirección de forma inteligente. Los dividimos en :

- Amplitud, dirección del balón enfocada hacia zonas laterales del terreno de juego, está relacionado con la conservación del balón.
- Profundidad, dirección del balón hacia la portería rival buscando la espalda de los defensas contrarios para ser aprovechados mediante desmarques de ruptura.

Ventajas de los cambios de orientación :

- Romper el marcaje colectivo del equipo contrario.
- Dotar de amplitud de ataque al juego ofensivo propio.
- Buscar las espaldas de la defensa contraria.
- Aprovechar los espacios libres creados.
- Crearle al rival un desgaste físico importante al obligarle a bascular.

GRUPO DE LA IMPROVISACIÓN : saber adaptarse a situaciones, negativas o positivas que se presentan en un partido. Su base son inteligencia y memoria táctica o de juego, experiencia y conoci-

miento para elegir la respuesta adecuada a los problemas que surgen.

Ritmo de juego : acción o dinámica colectiva que alterna lentitud o velocidad, juego corto y largo para obtener ventaja sobre el rival.

Ventajas de la velocidad en el juego :

- Favorecer el juego colectivo ofensivo.
- Sorprender al equipo contrario.
- Combatir cualquier tipo de marcaje.

Superioridad numérica en ataque : principio ofensivo en el que el equipo poseedor del balón acumula más jugadores que el rival donde se encuentra el balón para eludir mejor el marcaje del contrario. Para llevarla a cabo requiere desmarques de apoyo, ayudas permanentes y desdoblamientos.

Ventajas de la superioridad numérica :

- Favorecer el juego colectivo ofensivo.
- Sorprender al equipo contrario.

Tipos de ataque

ORGANIZADO : posicionamientos, evoluciones, envíos y pases con orientaciones previstas. Dos formas de realizarse :

- Organizado Canalizado, con jugada principal y sus alternativas. Se divide en tres fases : inicio (temporizaciones), canalización (centro del campo y ataque) y finalización (frontal del área para tirar a gol o bandas para centrar sobre área adversaria para rematar y buscando zonas de rechace).
- Organizado buscando rechace, ataque simple con envíos largos y altos del balón sobre el círculo del área de penalti contraria para allí tener previstas zonas de rechace, para tirar a gol. Elimina la zona de canalización. El inicio se produce desde cualquier lugar donde se encuentre el balón (prefer. portero o zona defensiva).

DIRECTO : pases largos desde 1ª y 2ª línea sobre atacantes buscando la espalda del sistema defensivo adversario. La defensa está organizada.

Características :

- Mismos propósitos que el contraataque con rápida transición desde la zona de recuperación a la zona de remate.
- Circulación del balón en profundidad y amplitud, pases rápidos, cortos y largos.
- Realizamos 4 pases como máximo.
- No sobrepasamos en el ataque los 8''.
- El ritmo de juego es muy elevado.

COMBINADO : fase construcción de juego ofensivo muy elaborada con muchas acciones donde intervienen muchos jugadores. Se emplea cuando el equipo adversario está organizado.

Características :

- Balón recuperado en el centro del campo y equipo adversario bien organizado defensivamente.
- Circulación más en amplitud que en profundidad (pases cortos, desmarques de apoyo).
- Tiempo de ataque elevado (+18"). Más de 10 pases.
- Ritmo de juego no elevado circulando el balón y esperando el momento oportuno.

CONTRAATAQUE : llegar lo más rápido posible a la portería contraria una vez nos apropiamos del balón, tratando de sorprender y sin dar tiempo a organizarse defensivamente al contrario. Se basa en una excelente situación defensiva, dejando la iniciativa al adversario. Puede tener su origen en cualquier zona del campo, pero cuanto más lejos de la portería adversaria mejor. El contraataque no se organiza, se orienta.

Características :

- Visión rápida del juego.
- Seguridad y buena ejecución técnica.
- Desmarques de ruptura en diagonal, para evitar el fuera de juego.
- Buena finalización (lo más importante).

Tipos de contraataque :

- Directo, fundamentado, tras robo de balón, en un lanzamiento sobre el jugador más avanzado, sobrepasando el último defensor para concluir sin ayuda de compañeros.
- Apoyado, tras robo de balón, acciones rápidas en que intervienen dos o más compañeros con acciones directas antes de su conclusión.

Ventajas del contraataque :

- Esperar al adversario en sitios selectos.
- Gran organización y densidad defensiva y correcta ocupación del terreno de juego.
- Sorprender tras basculación y repliegue, llevando al adversario a las bandas para realizar pressing, robo de balón y salida rápida.
- Imprimir velocidad en el juego, para no dar tiempo al adversario a replegarse y organizarse en defensa.

COMBATIR ACCIONES DEFENSIVAS

OCUPACIÓN DEL TERRENO DE JUEGO	COMBATIR	TIPO DE MARCAJE	COMBATIR
Repliegue normal	<ul style="list-style-type: none">- Amplitud ofensiva- Ritmo de juego- Progresión juego ataque	Marcaje individual	<ul style="list-style-type: none">- Espacios libres- Paredes- Superioridad numérica
Repliegue intensivo	<ul style="list-style-type: none">- Amplitud ofensiva- Cambios de orientación- Ritmo de juego (contraataque)	Marcaje zonal	<ul style="list-style-type: none">- Superioridad numérica- Desmarques- Desdoblamientos
Despliegue	<ul style="list-style-type: none">- Conservación del balón- Apoyos- Ritmo de juego	Marcaje mixto	<ul style="list-style-type: none">- Espacios libres- Superioridad numérica en banda- Desdoblamientos

PRINCIPIOS DEFENSIVOS	COMBATIR	PRINCIPIOS DEFENSIVOS	COMBATIR
Basculaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Cambios de orientación - Amplitud ofensiva - Ritmo de juego 	Marcaje	<ul style="list-style-type: none"> - Espacios libres - Superioridad numérica - Desdoblamientos
Repliegue	<ul style="list-style-type: none"> - Ritmo de juego (contraataque) - Desmarques - Progresión juego ataque 	Anticipación	<ul style="list-style-type: none"> - Desmarques - Ritmo de juego - Apoyos
Reducción de espacios	<ul style="list-style-type: none"> - Apoyos - Cambios de orientación - Ritmo de juego 	Presión	<ul style="list-style-type: none"> - Ritmo de juego - Amplitud ofensiva - Apoyos
Distancia entre líneas	<ul style="list-style-type: none"> - Espacios libres - Apoyos - Ritmo de juego 	Coberturas	<ul style="list-style-type: none"> - Cambios de orientación - Superioridad numérica - Amplitud ofensiva
Entrada	<ul style="list-style-type: none"> - Ritmo de juego - Apoyos - Paredes 	Permutas	<ul style="list-style-type: none"> - Cambios de orientación - Superioridad numérica - Amplitud ofensiva
Temporización	<ul style="list-style-type: none"> - Ritmo de juego (contraataque) - Desmarques - Progresión juego ataque 	Presencia intensiva	<ul style="list-style-type: none"> - Conservación del balón - Apoyos - Paredes
Intercepción	<ul style="list-style-type: none"> - Conservación del balón - Apoyos - Desmarque 	Pressing	<ul style="list-style-type: none"> - Cambios de orientación - Ritmo de juego - Apoyos

SECCIÓN 6

Diseño de ejercicios

Para la creación y diseño de los ejercicios tendremos en cuenta las siguientes consideraciones:

PRINCIPIOS TÁCTICOS DEFENSIVOS	
PRINCIPIOS	REGLAS
Basculaciones	para trabajar las basculaciones se suelen emplear ejercicios donde el balón circule de una banda a otra. Son buenos los ejercicios donde los jugadores que defienden no tienen como objetivo una portería, sino varias a lo amplio del terreno de juego. Es conveniente que se trabaje, por lo menos, con las líneas completas para que las situaciones sean similares al juego real.
Repliegue	el diseño de los ejercicios requiere transiciones entre fases rápidas. Una norma puede ser fijar el tiempo máximo de finalización una vez recuperado el balón pues, los defensas tendrán el mismo tiempo para hacer el repliegue. También se podría poner que tras pérdida de balón, sólo puede recuperarlo el jugador que lo ha perdido durante 5 segundos. Limitar el número de toques por jugador máximo para que se produzca un mayor número de pérdidas de balón y el ataque sea más rápido.
Reducción de espacios	lo más importante es buscar distancias cortas donde se pueda llevar a cabo la reducción de espacios.
Distancia entre líneas	para trabajar la distancia entre las diversas líneas del sistema de un equipo se suelen delimitar y marcar las líneas para que los jugadores tengan una referencia. Es conveniente que se trabaje, por lo menos, con el equipo completo para que las situaciones sean similares al juego real.
Entrada	limitar el número de toques mínimo por jugador para favorecer la entrada y distancias cortas para que se produzca un mayor número de ellas. El número de jugadores es inversamente proporcional al número de entradas.

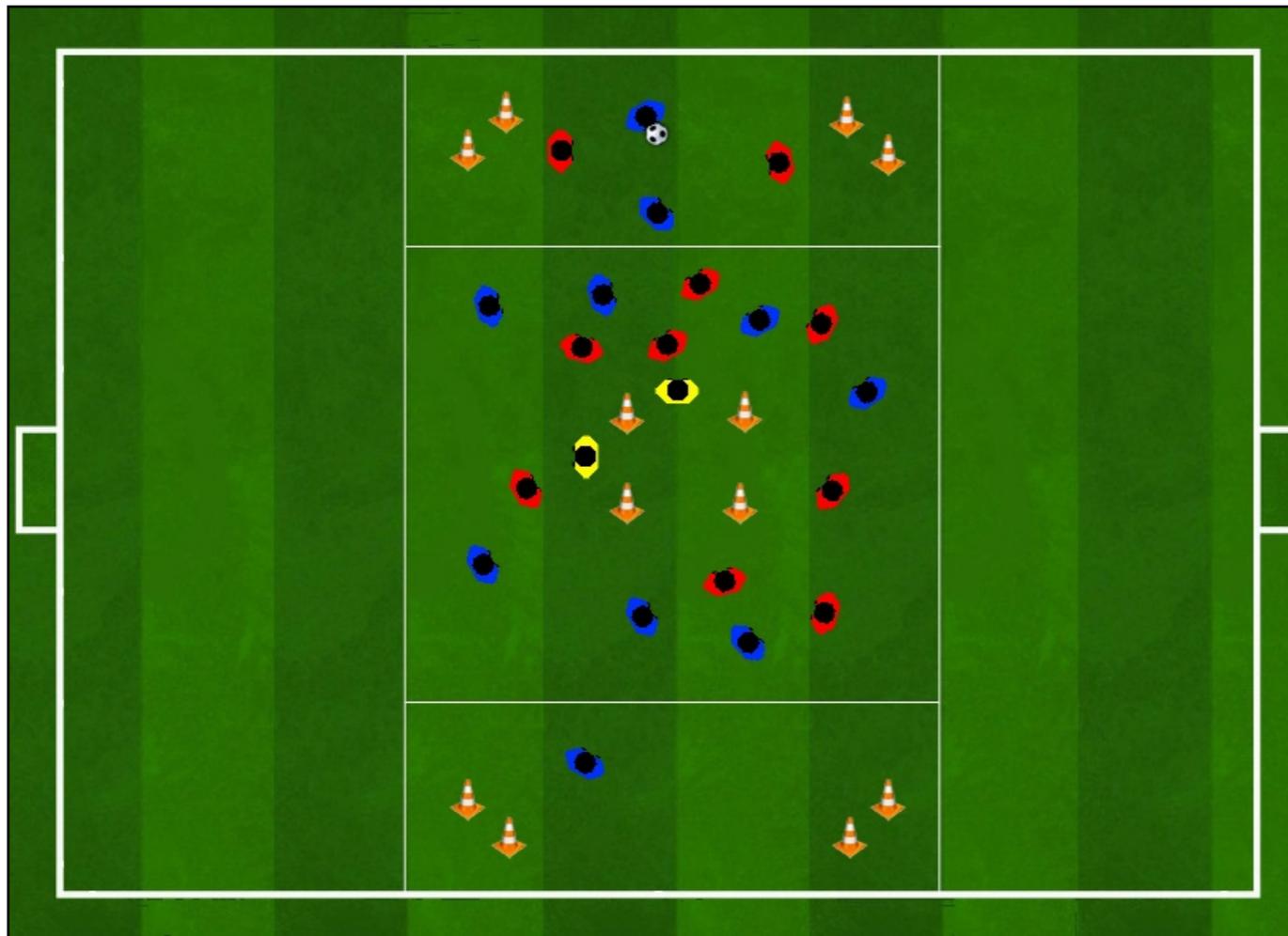
PRINCIPIOS	REGLAS
Interceptación	el número máximo de toques tiene que ser menor o igual a dos para que se produzca la recuperación de balón interceptando un pase y no con una entrada. Con distancias menores es más fácil la interceptación del balón. Si se quiere interceptar el balón en distancias cortas una buena regla es limitar los pases a una altura máxima de la cintura del jugador. Si por el contrario, se busca interceptar los pases largos se puede limitar de cada 3 pases que hace el equipo que se encuentra en posesión del balón que uno sea de más de 30 metros.
Marcaje	la norma básica es asignar un marcaje directo a un jugador o la zona donde se debe marcar al jugador que entra con responsabilidad. También es esencial buscar zonas determinantes como puede ser el área para que el jugador que defiende requiera mayor esfuerzo y concentración.
Anticipación	el número máximo de toques tiene que ser menor o igual a dos para que se produzca la recuperación de balón anticipando en un pase y no con una entrada. Buscar pases largos. Las distancias tienen que ser grandes.
Presión	se requieren distancias pequeñas con elevada densidad de jugadores. Puede limitarse el número de toques mínimo por jugador. Un número de objetivo mayor que el número de jugadores requiere que tenga que presionar (por ejemplo mayor número de porterías para defender que jugadores). La duración es importante.
Coberturas	es aconsejable trabajar con las líneas completas para una mejor simulación del juego. Es muy importante el diseño del ejercicio, más que las normas. Éstas suelen ser para delimitar movimientos o acciones.
Permutas	Requiere ejercicios bastante específicos y diseñados para que se creen coberturas. También se pueden delimitar los movimientos de los jugadores.
Presencia intensiva	los ejercicios son muy similares a los que se crean para entrenar la presión. Hay que diseñar ejercicios donde se requiera la presión de varios jugadores de un equipo al poseedor del balón y a los apoyos. El número de toques mínimo de dos o tres por jugador favorece las acciones de este tipo.
Pressing	es una unión de presión y presencia intensiva de forma organizada. Para ello, se requiere trabajar, por lo menos, con el equipo completo para que las situaciones sean similares al juego real y se pueda orientar la presión.

PRINCIPIOS TÁCTICOS OFENSIVOS	
PRINCIPIOS	REGLAS
Amplitud ofensiva	el diseño de los ejercicios requiere que los espacios sean con la máxima amplitud del terreno de juego y es conveniente limitar la profundidad. Ay que buscar ejercicios donde el balón tenga que llegar a las bandas.
Conservación del balón	el entrenamiento de la conservación de balón es muy variado. Podemos trabajar el mantenimiento del balón con una rápida circulación, en diferentes zonas del campo, en superioridad o inferioridad numérica, etc ... La adaptaremos a las características y necesidades del equipo.
Apoyos	limitar el número máximo de toques por jugador a 2 conlleva que se requieran apoyos para no perder la posesión del balón. A menor distancia se requieren más apoyos.
Cambios de ritmo	es importante alternar zonas que requieran diferentes reglas.
Cambios de dirección	objetivos distribuidos en amplitud consiguen que el juego cambie de dirección.
Espacios libres	es más importante la creación y el diseño del ejercicio que las normas a aplicar. El marcaje individual en zonas determinadas provoca la creación de los espacios.
Paredes	limitar el número de toques máximo a dos y buscar distancias cortas.
Desdoblamientos	requiere ejercicios con profundidad y por bandas.
Progresión juego ataque	es importante trabajar con todos los jugadores y se suelen hacer partidos condicionados.
Cambios de orientación	el diseño del ejercicio tiene que facilitar la acción técnica.
Ritmo de juego	para conseguir una velocidad en el juego elevada es necesario limitar el número de toques máximo por jugador. A menor distancia, mayor dificultad y mas ritmo de juego.
Superioridad numérica	se pueden emplear comodines para conseguir la superioridad numérica y se puede realizar por líneas o por carriles.

En el fútbol actual lo que marca la diferencia es la velocidad en el juego, por ello, el entrenador tiene que intentar fijar, siempre que sea posible, el número de toques por jugador a dos.

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

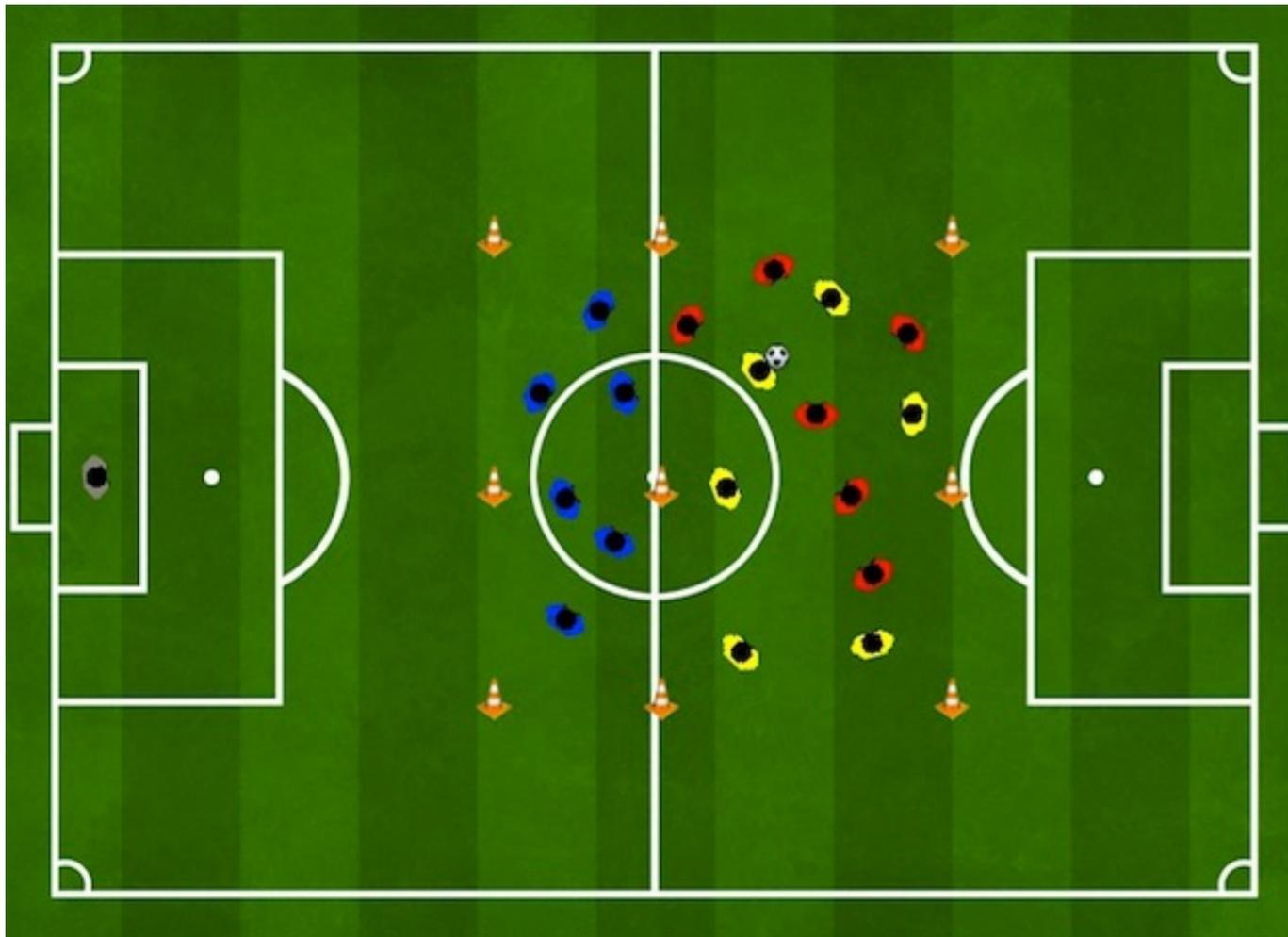
Basculaciones



Hay delimitadas tres zonas y sólo se juega en dos de ellas continuas para que el equipo haga basculaciones. Se puede marcar gol en las cuatro porterías centrales (cada portero defiende la portería en la que se encuentra y la de la derecha) y en las porterías abiertas con pase a un compañero. El equipo que tiene la posesión del balón puede ocupar las tres zonas.

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

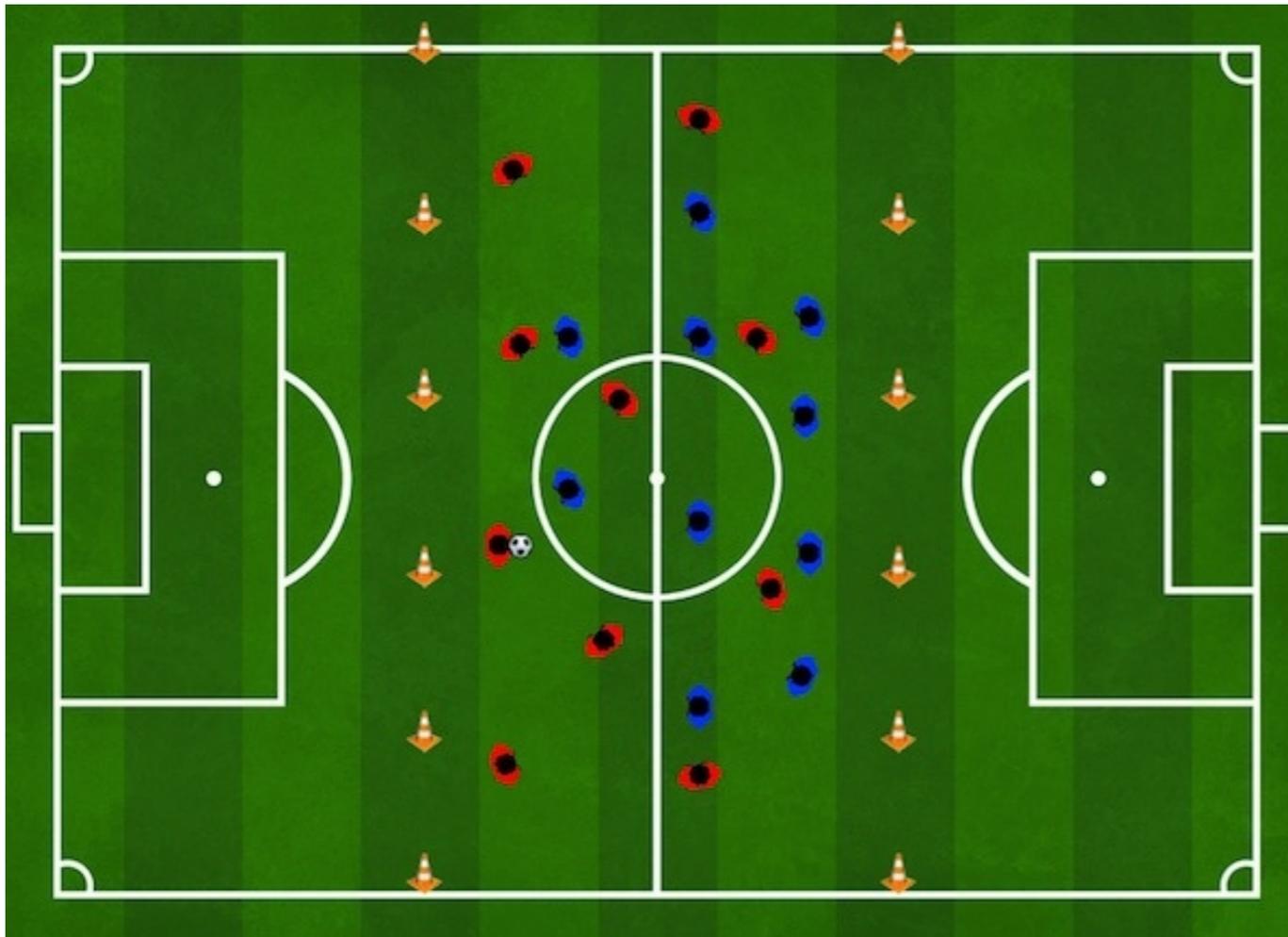
Repliegue



El campo se divide en tres sectores (defensivo, medio y ofensivo). Dos equipos juegan a mantener la posesión en el sector ofensivo, cuando el equipo sin balón recupere el mismo le pasa el balón al equipo que se encuentra en el sector medio. Este equipo trata de finalizar rápidamente en la portería grande con portero teniendo que dar necesariamente tres pases entre sus jugadores sin poder repetir pase. Los jugadores del equipo que comenzaron manteniendo la posesión y que perdieron el balón tienen que replegarse rápidamente para evitar gol. Rotaciones : el equipo que finaliza pasa a defender, el equipo que comienza defendiendo y realiza el pase pasa a mantener la posesión, y el equipo que comienza manteniendo la posesión y realiza el repliegue, pasa al sector medio para atacar.

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

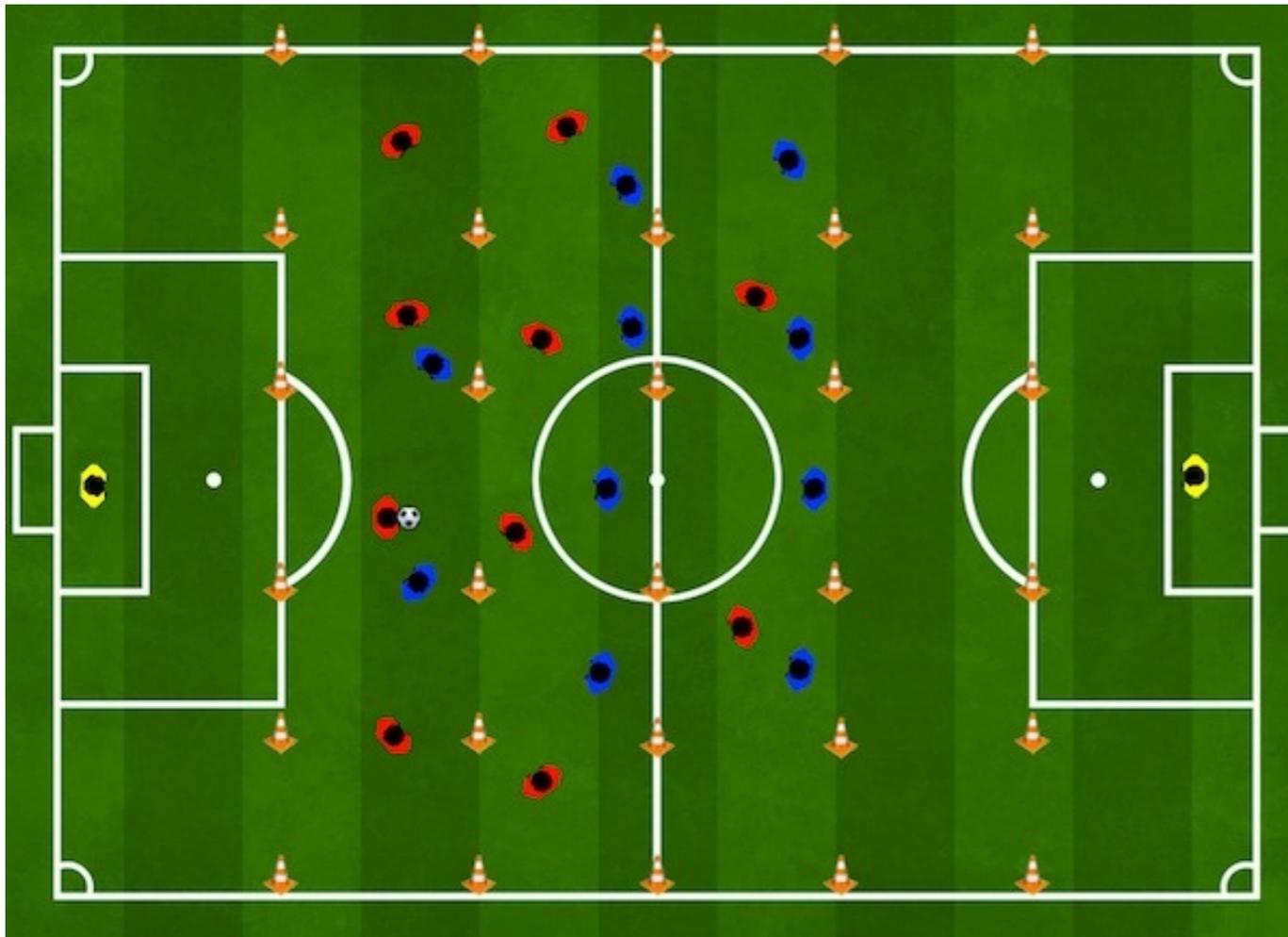
Reducción espacios



El equipo que tiene la posesión del balón progresa al campo del adversario para una vez superada la línea con el balón controlado tirar a gol. El equipo que defiende trata de recuperar el balón y conseguir el objetivo. El saque se realiza desde la línea de fondo.

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

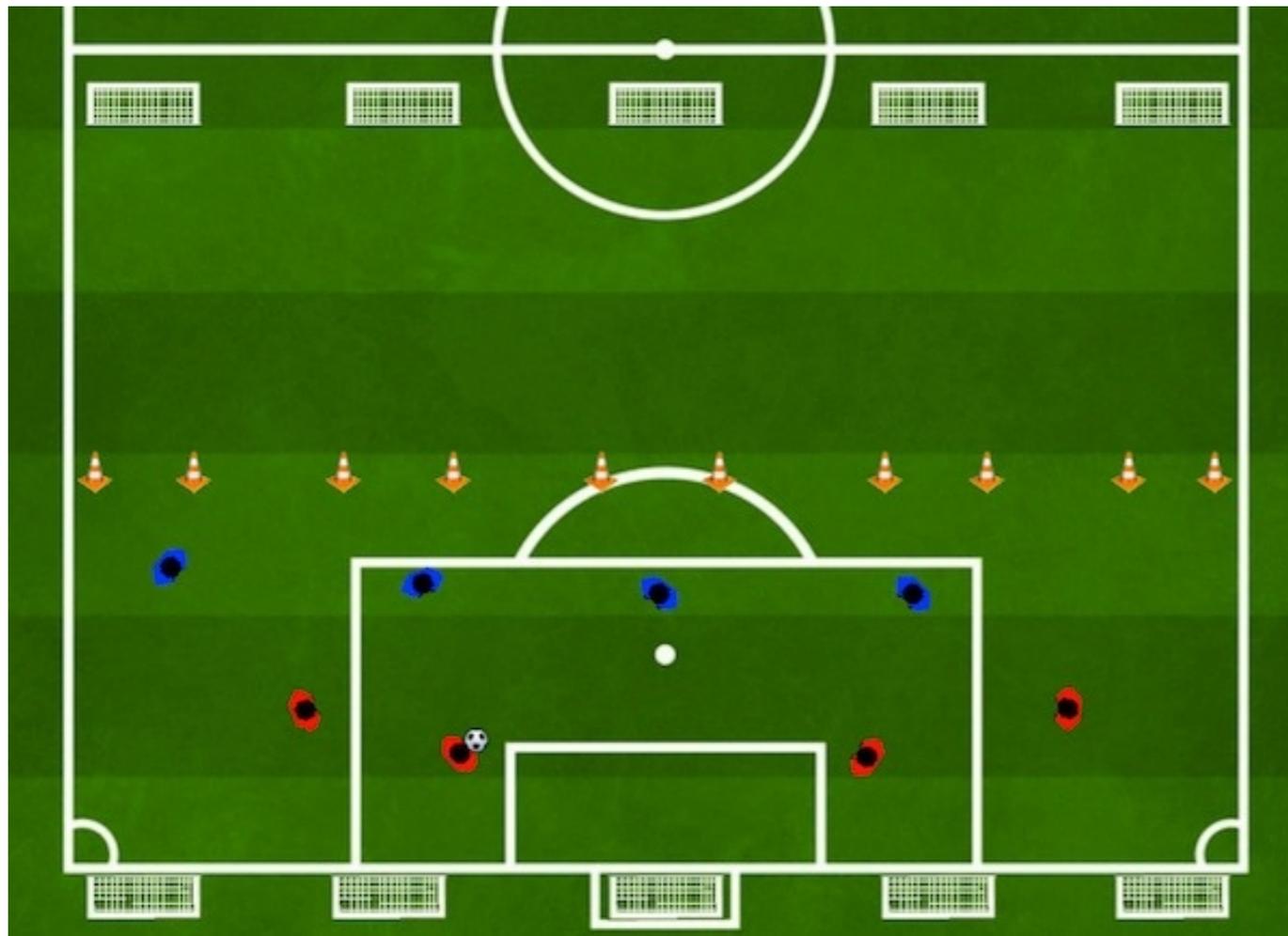
Distancia entre líneas



El terreno de juego se divide en seis zonas y los jugadores divididos por líneas siempre ocuparán tres zonas contiguas. En el caso de que un equipo ocupe una zona más la posesión del balón pasará al equipo rival.

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

Entrada



Dos equipos de cuatro jugadores tratan de conseguir gol en una de las cinco porterías contrarias. Para conseguirlo tendrán que pasar primero por una de las cinco porterías delimitadas con conos en la línea del centro del campo y luego en menos de diez segundos marcar en las porterías de la línea de fondo.

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

Interceptación



El equipo poseedor del balón intenta combinar con el compañero que se encuentra en uno de los dos cuadrados libres y opuestos. El jugador que ha realizado el pase intercambia su posición con el de dentro del cuadrado. Cuando el jugador que ha recibido el pase completa el pase siguiente a otro compañero sin que el equipo rival toque el balón se consigue un tanto.

El número máximo de toques es dos excepto para los jugadores que están dentro del cuadrado que tendrán uno.

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

Marcaje



Dos equipos juegan un partido de fútbol reducido con el objetivo de finalizar en el menor tiempo posible. Cada jugador tendrá asignado un jugador rival al que tendrá que hacer un marcaje individual. El balón sólo puede ser recuperado tras un pase o tras robo del mismo al marcador asignado.

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

Anticipación



Dos equipos de cuatro jugadores se dividen en una zona defensiva y una ofensiva separadas por una zona central con dos pivotes que apoyan al equipo que está en posesión del balón.

El objetivo es finalizar en el menor tiempo posible.

El número máximo de toques es dos.

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

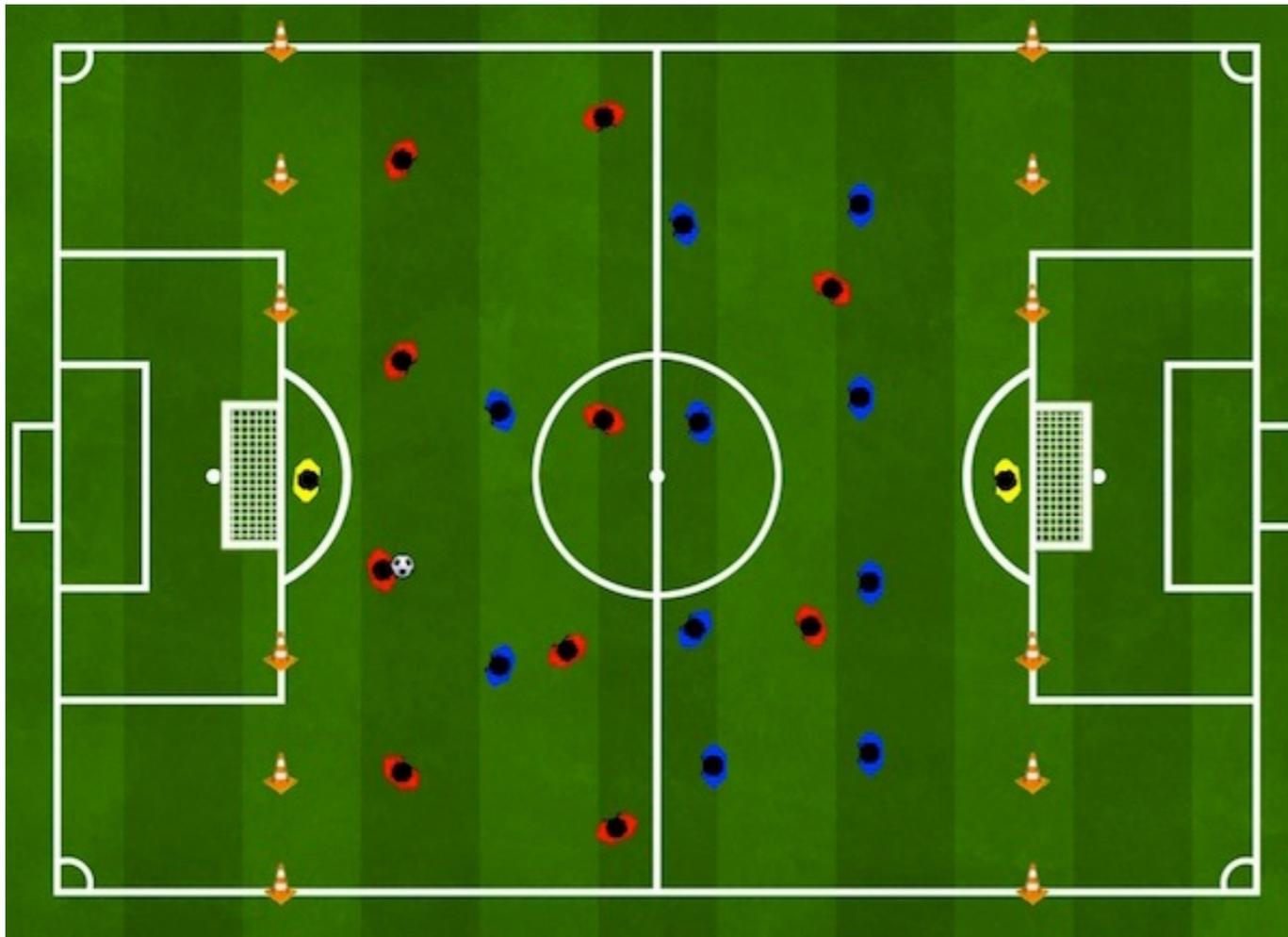
Presión



El juego consiste en realizar un partido reducido de fútbol 2 contra 2. Pueden crearse variantes como el número de jugadores, el tiempo o el número de toques.

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

Coberturas



El ejercicio consiste en un partido donde los jugadores están posicionados cada uno en su zona. Los defensas deben proteger la portería y los conos laterales, el equipo ofensivo tratará de conseguir gol en la portería o tumbar los conos laterales.

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

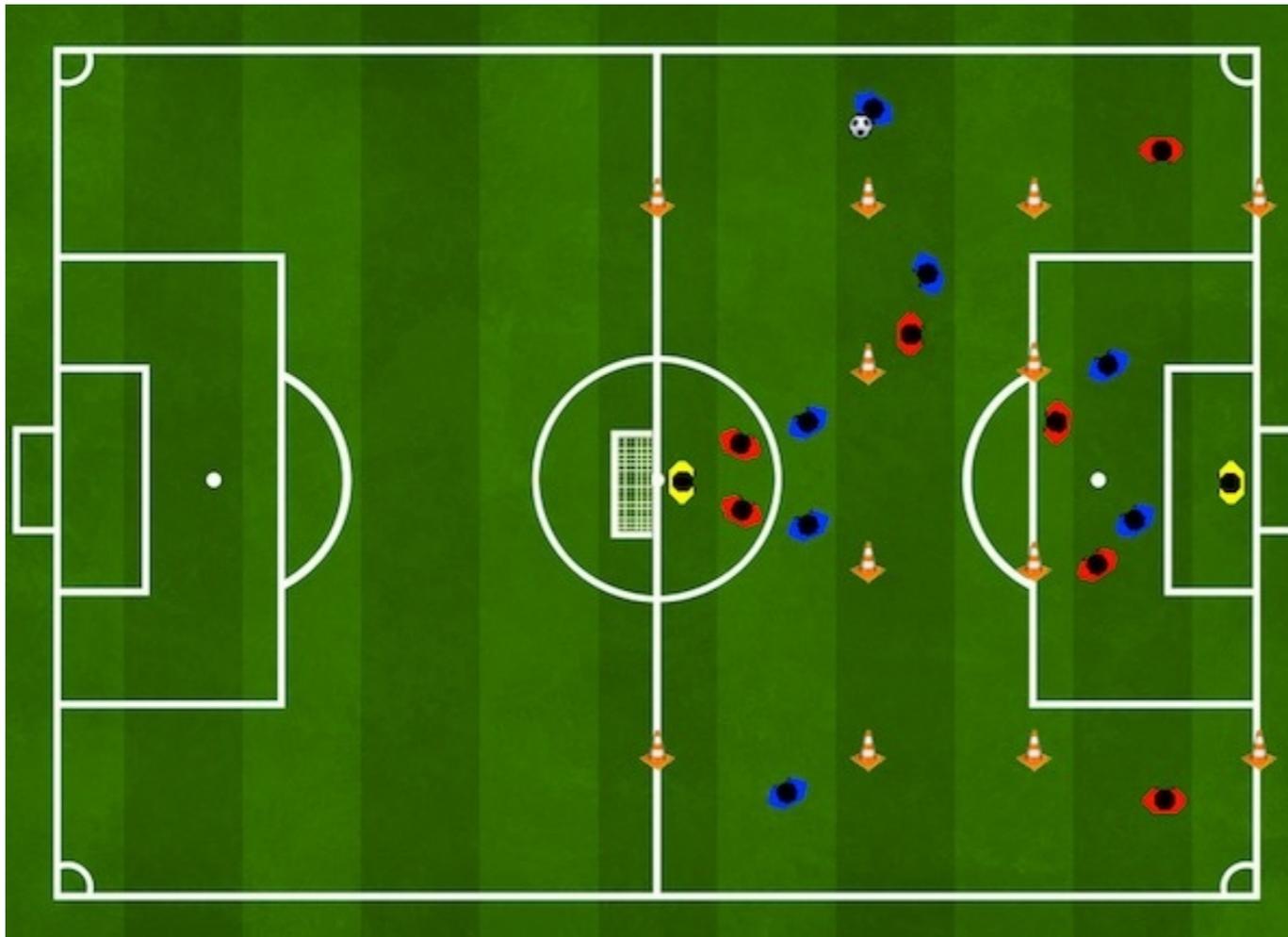
Permutas



Los jugadores situados en el interior del rectángulo mantienen la posesión del balón y cuando combinan con un apoyo que está fuera intercambian la posición mientras el ejercicio continúa. El número máximo de toques es dos para los jugadores que se encuentran en el interior del rectángulo y uno sólo para los apoyos de fuera.

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

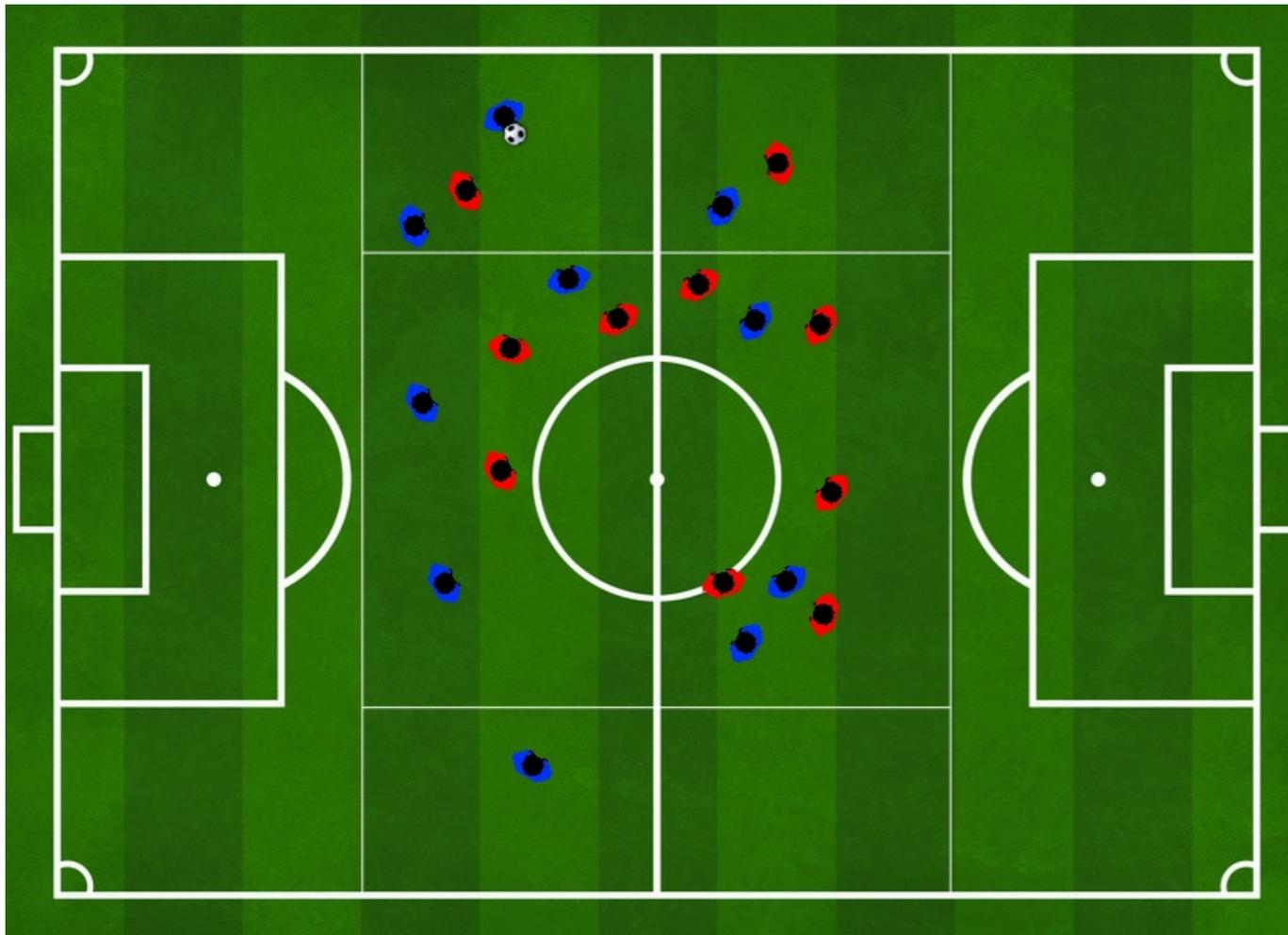
Presencia intensiva



El terreno de juego se divide en tres zonas que son de iniciación, canalización y finalización. Se colocan dos jugadores de cada equipo en las zonas de iniciación y finalización, un jugador en la zona central de canalización y dos jugadores en los laterales de la zona de finalización. Ningún jugador puede abandonar la zona excepto el jugador de la zona central que cuando recibe el balón de un compañero de la zona de iniciación efectúa un pase a un jugador de banda con un desdoblamiento para hacer un centro. Estos jugadores intercambian sus posiciones. Cuando el gol se consigue con centro y remate valdrá doble.

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

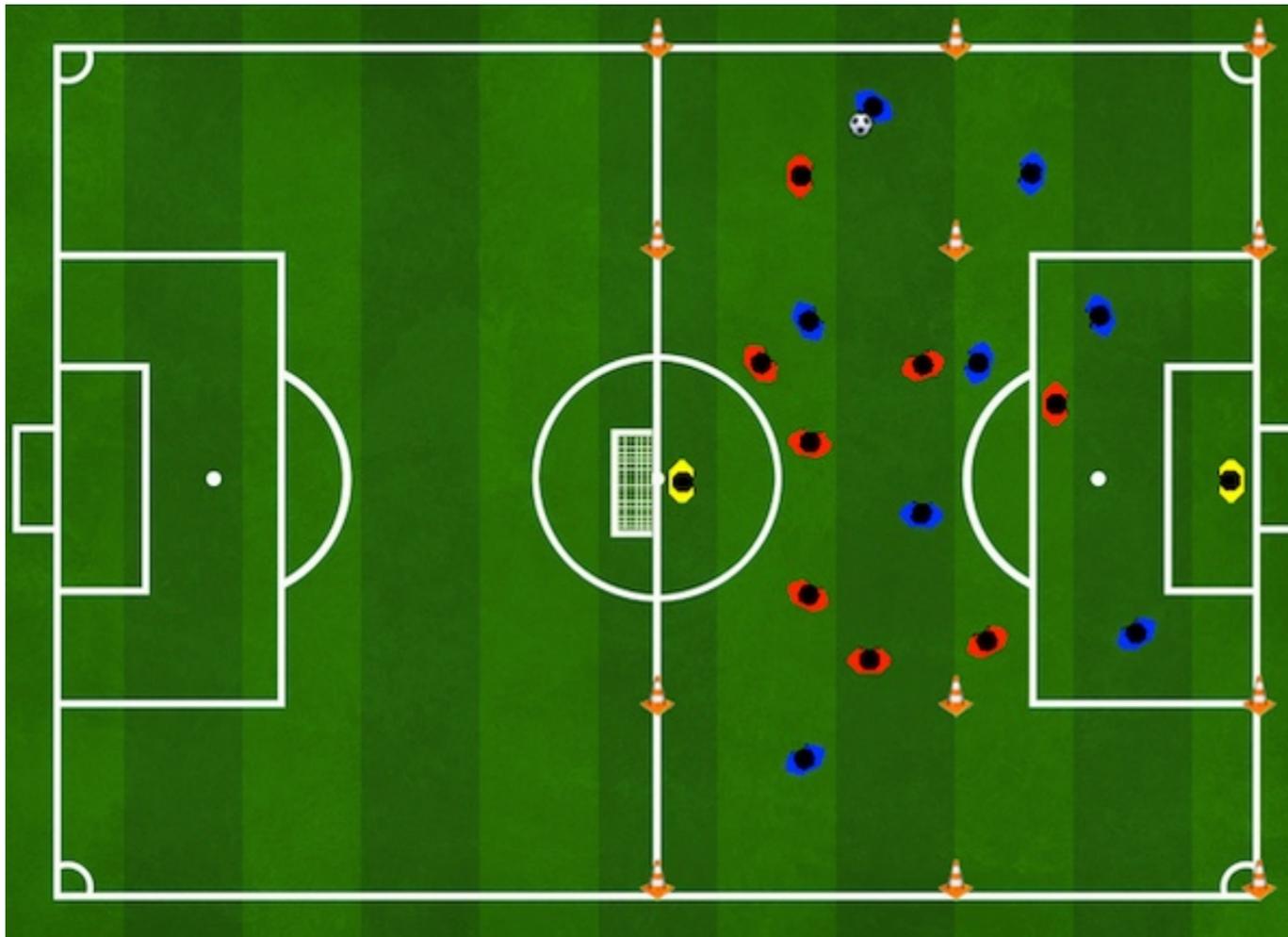
Pressing



Conservación del balón 6x4 en un lado. El equipo que no tiene la posesión del balón intenta cerrar líneas de pase y recuperar el balón para pasarlo a sus compañeros que están en el otro lado y sólo pueden ocupar dos zonas continuas. El número máximo de toques por jugador es 2.

PRINCIPIOS OFENSIVOS

Amplitud ofensiva



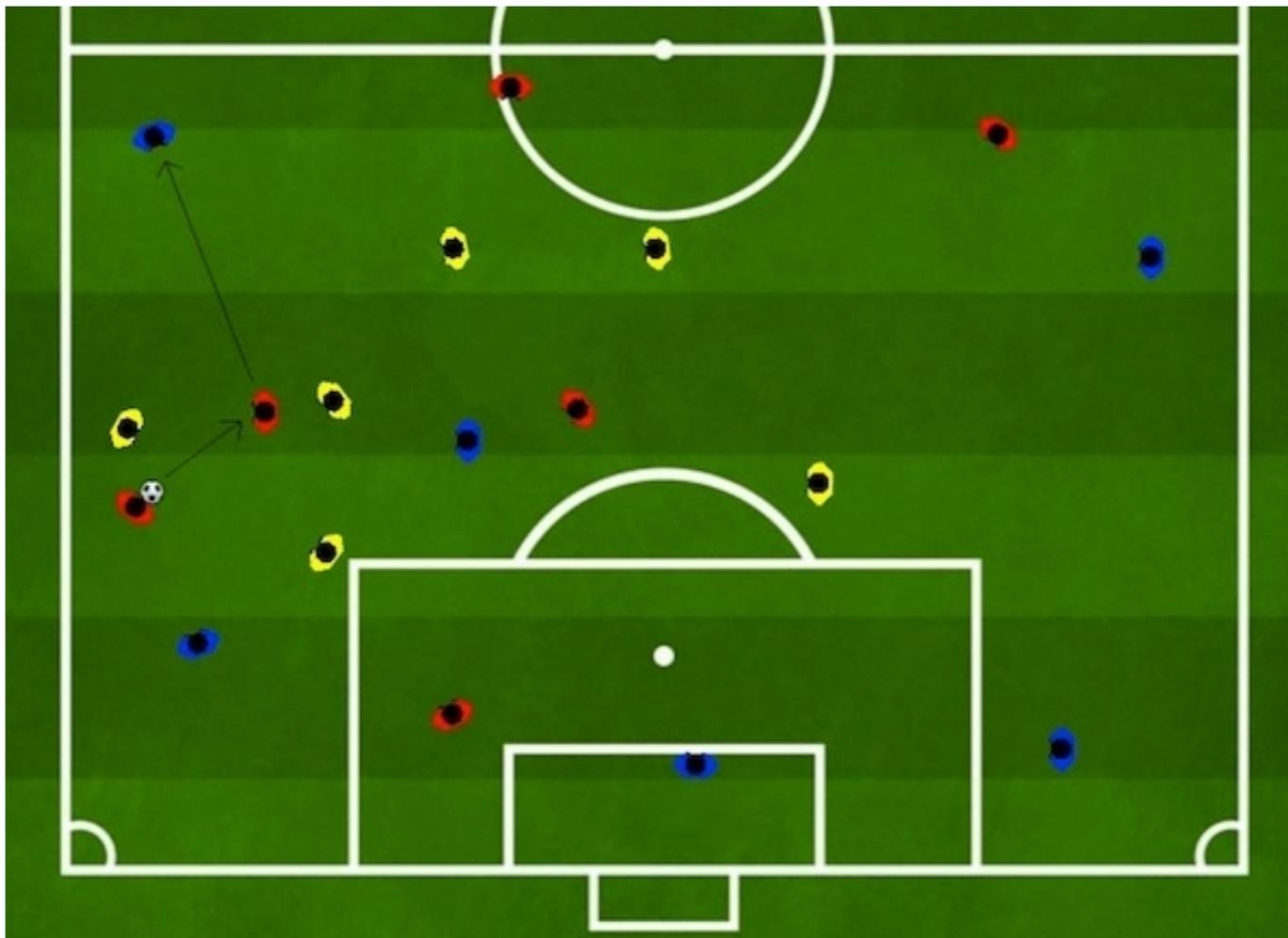
El terreno de juego se divide en tres zonas, dos zonas laterales y una zona central. El número de pases máximo en cada zona es tres y el número máximo de toques por jugador es dos.

Cuando un equipo consigue un gol con centro y remate valdrá doble.

Gana el equipo que consiga el mayor número de goles.

PRINCIPIOS OFENSIVOS

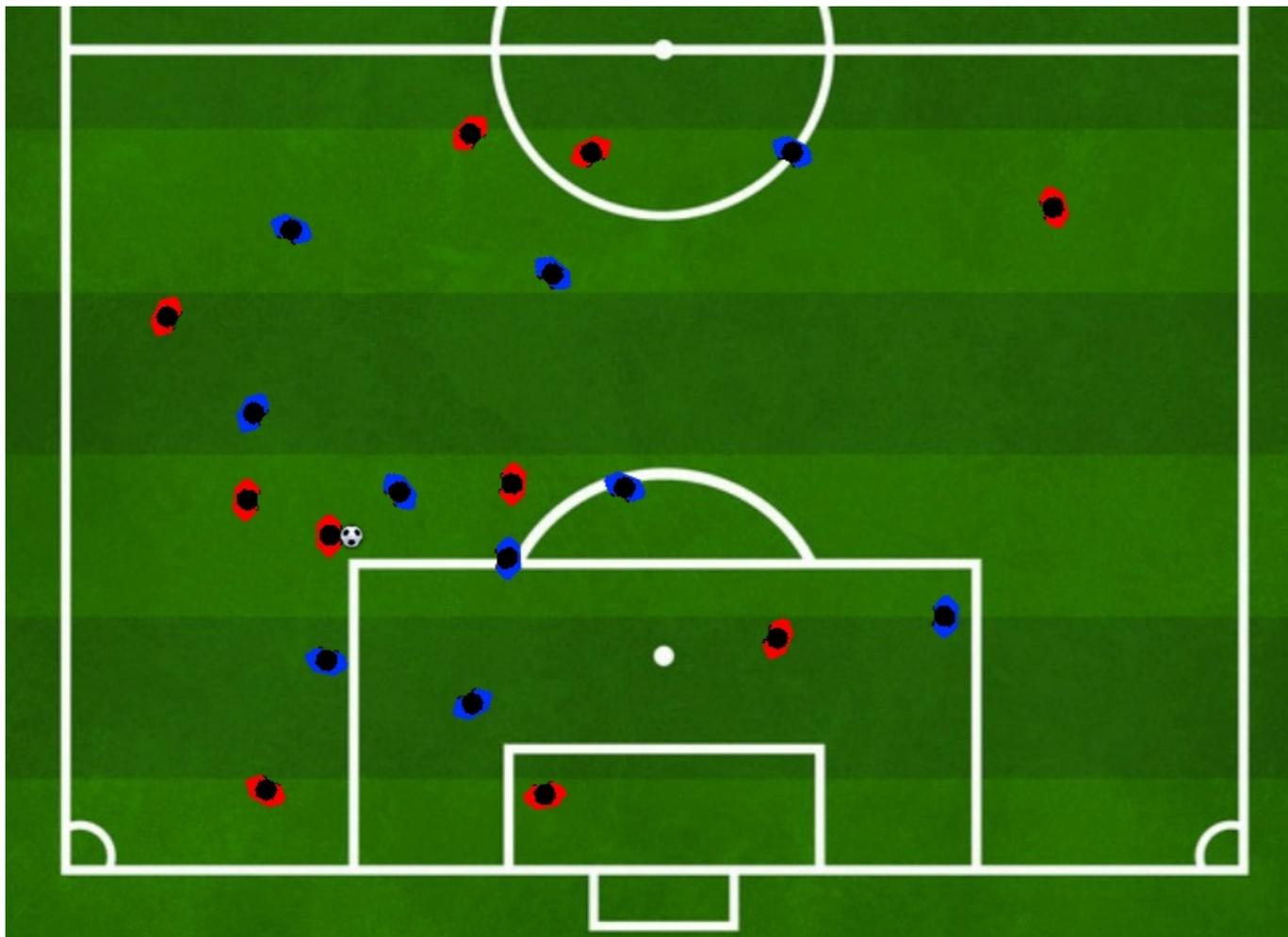
Conservación del balón



Dos equipos mantienen la posesión del balón mientras que el otro equipo que resta intenta recuperarlo. Cuando un jugador pierde el balón, su equipo pasa de poseedor a recuperador. El número máximo de toques por jugador es de dos.

PRINCIPIOS OFENSIVOS

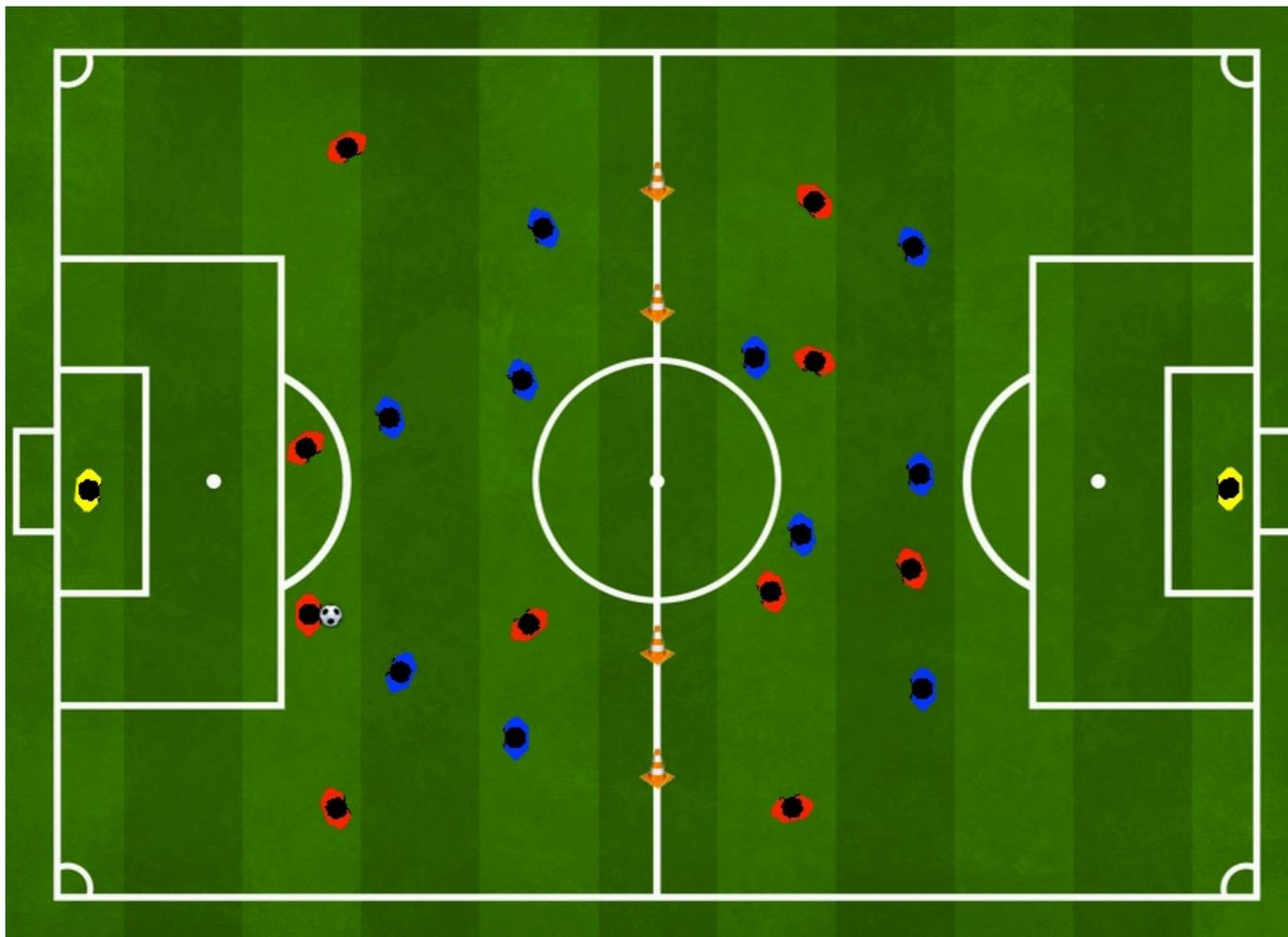
Apoyos



Dos equipos intentan mantener la posesión del balón y dar cuatro pases seguidos a compañeros distintos y a un toque para obtener un punto. El número máximo de toques por jugador es dos.

PRINCIPIOS OFENSIVOS

Cambios de ritmo



Dos equipos se distribuyen con 5 jugadores en cada mediocampo y no pueden abandonarlo. El equipo poseedor del balón para progresar tiene que mantener la posesión del balón unos 15" en su campo o pasarlo por una de las porterías situadas en el medio del campo.

Una vez combinan con los atacantes intenta conseguir gol mientras el equipo defensor trata de evitarlo.

El número de toques máximo es dos.

PRINCIPIOS OFENSIVOS

Cambios de dirección



Juego 4 contra 4 + 4 comodines: Un equipo coloca 2 laterales y 2 extremos en las bandas como comodines mientras un equipo intenta mantener la posesión del balón contra un equipo de 4 defensores que tratan de recuperar el balón.

PRINCIPIOS OFENSIVOS

Espacios libres



Juegan 5 contra 5 con el condicionante que para marcar gol hay que pasar por las cuatro zonas delimitadas. Los jugadores pueden entrar en todas las zonas.

PRINCIPIOS OFENSIVOS

Paredes



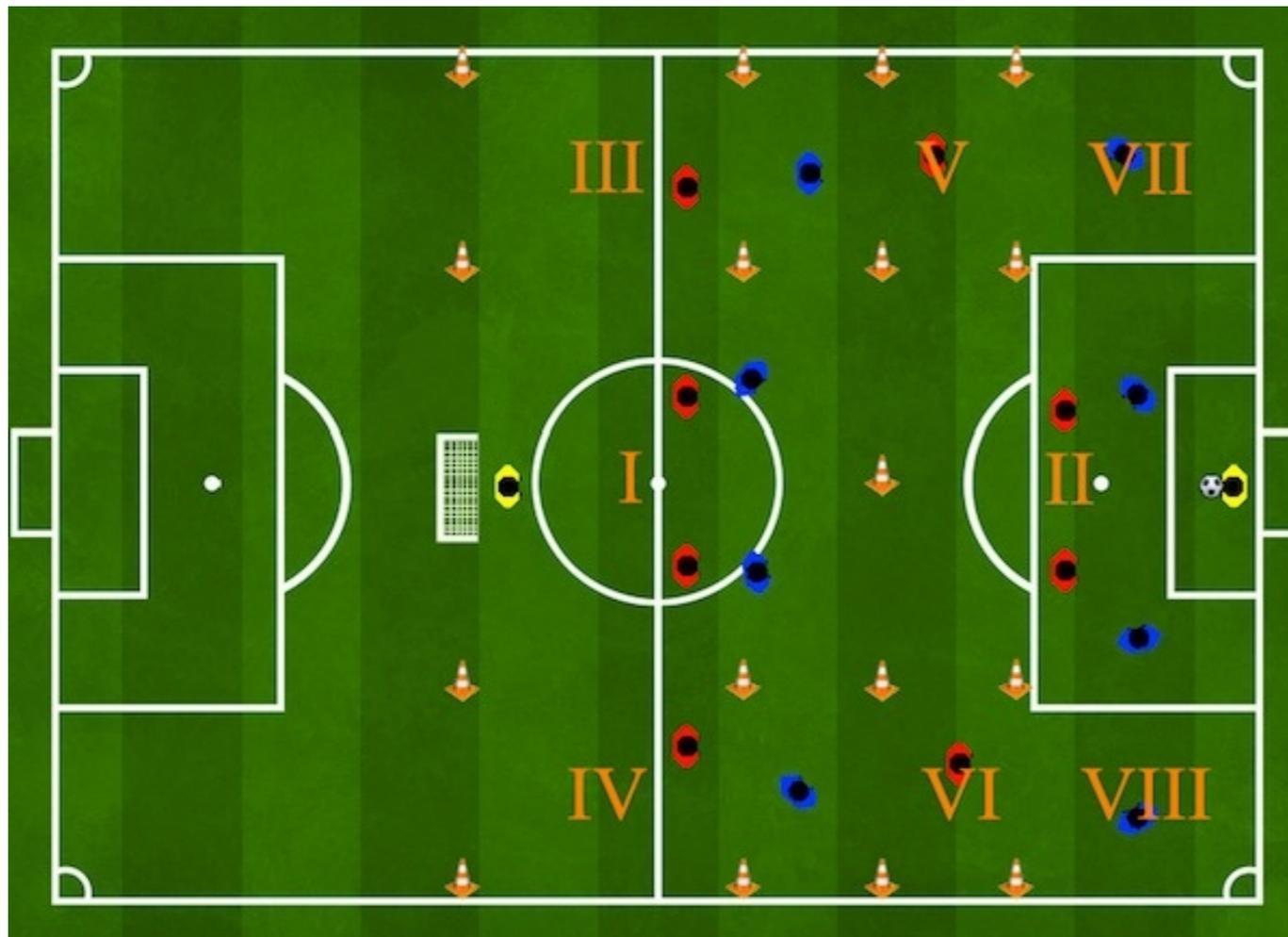
Tres parejas intentan mantener la posesión del balón en el rectángulo marcado mientras la pareja azul trata de recuperarlo. Cuando una pareja pierde el balón pasa a la fase defensiva.

El balón no puede jugarse por alto debiendo mantenerse a una altura menor de la que corresponde a la cintura de un jugador.

El número máximo de toques es uno.

PRINCIPIOS OFENSIVOS

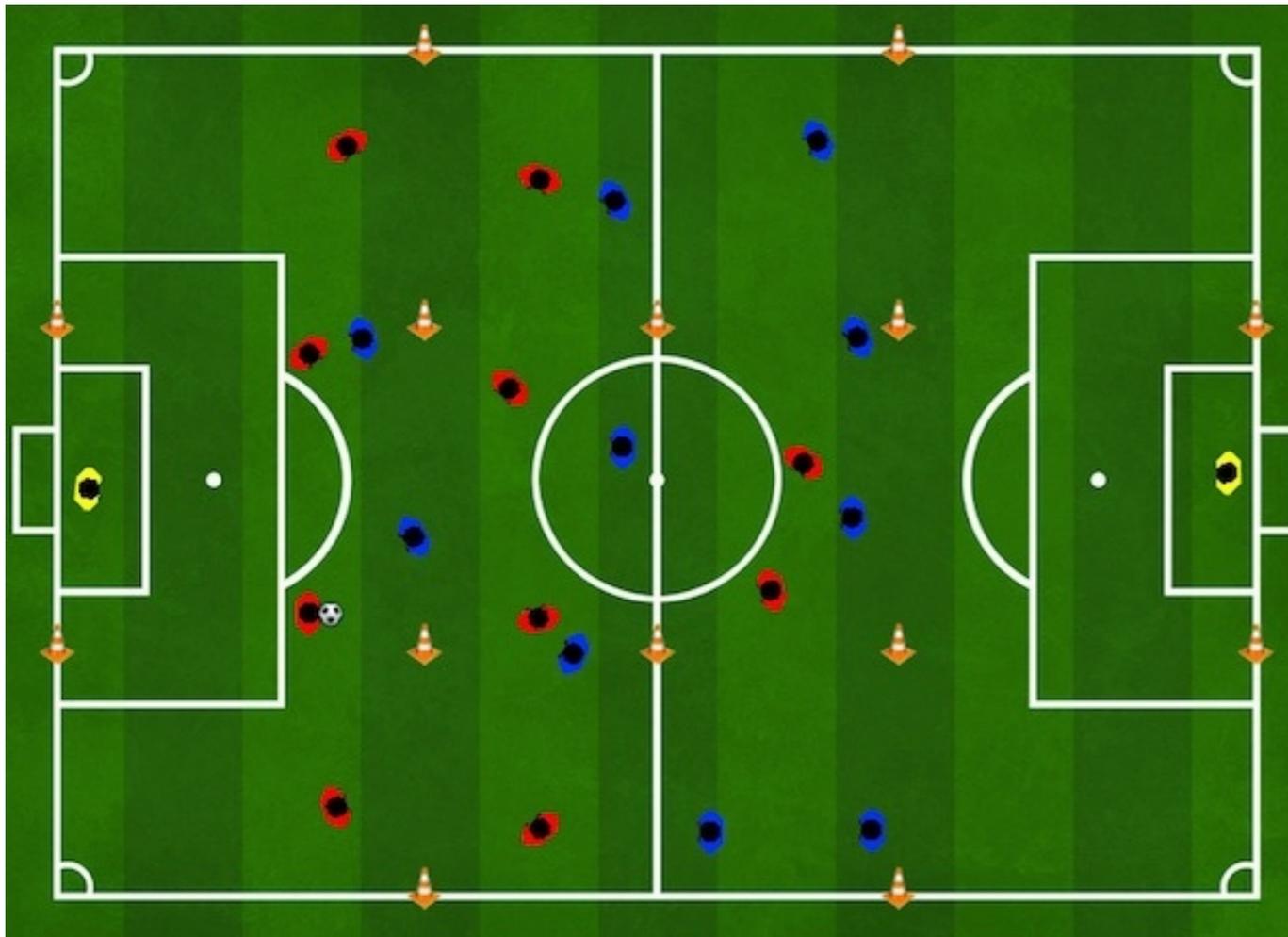
Desdoblamientos



El campo se divide en diez zonas y los jugadores se colocan como en la figura anterior. El equipo rojo defiende en la zona I y para atacar en la zona II primero tiene que combinar con uno de los jugadores situados en las zonas V o VI. Una vez estos jugadores están en posesión del balón progresan hasta las zonas VII u VIII a la vez que los jugadores de las zonas III o IV hacen un desdoblamiento para crear superioridad numérica en banda y desbordar al rival. Una vez consiguen entrar en las zonas VII u VIII pueden pasar el balón a los jugadores de la zona II con la incorporación del otro jugador de la zona VII u VIII contraria para crear superioridad numérica en ataque y conseguir gol. Cuando se pierde el balón el equipo se repliega de manera rápida a las posiciones de inicio. El equipo azul trata de hacer lo mismo en el otro lado del terreno de juego.

PRINCIPIOS OFENSIVOS

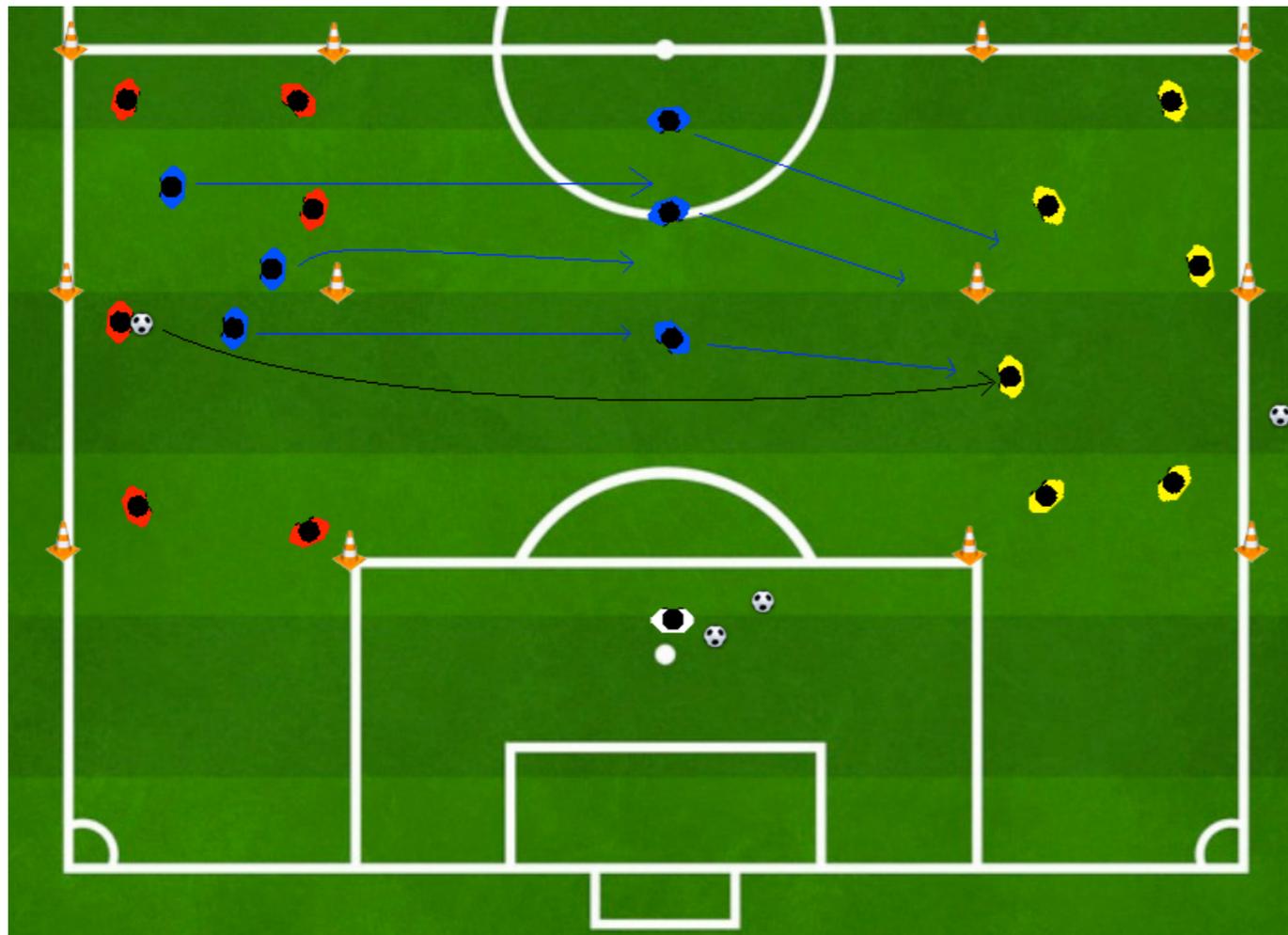
Progresión juego ataque



El equipo que tiene la posesión del balón no puede dar más de tres pases en cada mitad longitudinal del espacio de juego. Con todo ello, se obligará al grupo atacante a mantener la posesión del balón por todo el espacio de juego, buscando progresar y finalizar el ataque.

PRINCIPIOS OFENSIVOS

Cambios de orientación



Los jugadores del equipo rojo tienen que dar 6 toques como mínimo dentro del espacio delimitado ante la presencia de tres jugadores azules que intentan recuperar el balón.

Una vez conseguidos realizan un cambio de orientación hacia el equipo amarillo que se encuentra en otro espacio de iguales dimensiones.

Si los tres jugadores azules situados en la zona central no consiguen interceptar el balón corren para intentar evitar que los amarillos realicen un cambio de orientación tras 6 toques. Los tres jugadores azules que presionaban a los jugadores rojos ocupan la zona central.

El equipo que pierde la posesión del balón pasa a intentar recuperarlo.

PRINCIPIOS OFENSIVOS

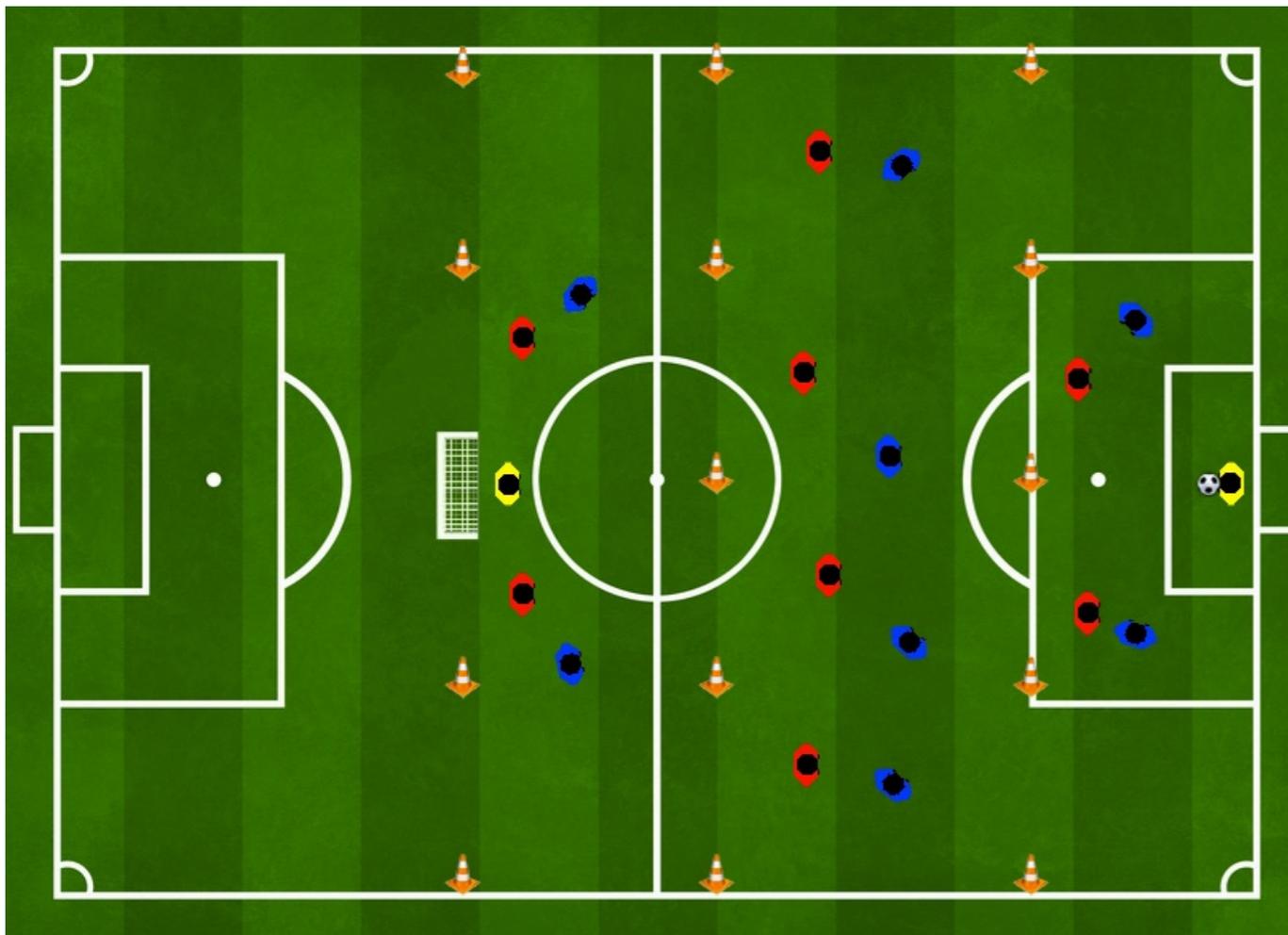
Ritmo de juego



Los jugadores de ambos equipos se colocan en uno de los cuatro rectángulos. El equipo que tiene el balón intenta dar cinco toques como mínimo dentro del mismo. A partir del toque sexto se cambia de rectángulo sin interrumpir el juego para conseguir el mismo objetivo.

PRINCIPIOS OFENSIVOS

Superioridad numérica



El terreno de juego se divide en tres zonas. Una primera zona defensiva con dos jugadores, una central con cuatro y una tercera ofensiva con dos jugadores del mismo equipo. Los jugadores no pueden abandonar su zona excepto un jugador que puede crear superioridad numérica en ataque cuando su equipo se encuentra en posesión del balón.

El número máximo de toques es dos.

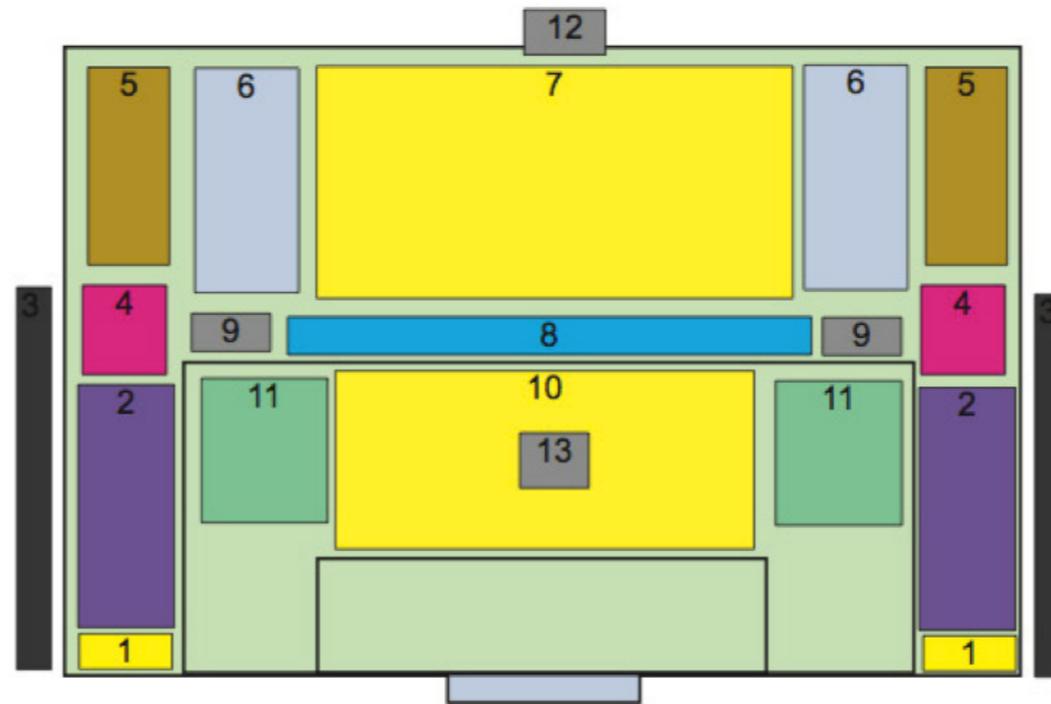
Acciones balón parado

Estadísticas

Según un estudio observacional indirecto mediante el que se analizan los goles conseguidos durante 10 jornadas en las ligas de primera y segunda división españolas se obtiene que :

En el total de partidos registrados (210, de los cuales 100 corresponden a 1ª división y 110 a 2ª división), se marcaron 513 goles. Del conjunto de goles analizados el 65.6% fueron conseguidos en acciones de juego mediante diferentes tipos de ataque, el 33.4% en jugadas a balón parado y el 1% se originaron de errores claves del rival.

Es cada vez mayor el número de partidos que se resuelven o deciden gracias a la eficiente ejecución de jugadas a balón parado, por lo que es de gran importancia su entrenamiento tanto en el aspecto ofensivo como defensivo.



Zonas para realizar las jugadas de estrategia

Las jugadas de estrategia son las jugadas o plan de acciones a balón parado, preparadas previamente, que se aplica en el juego de forma individual o colectiva y que buscan obtener un resultado inmediato. Todas estas situaciones particulares son objeto de maniobras elaboradas y automatizadas mediante entrenamientos específicos. Los

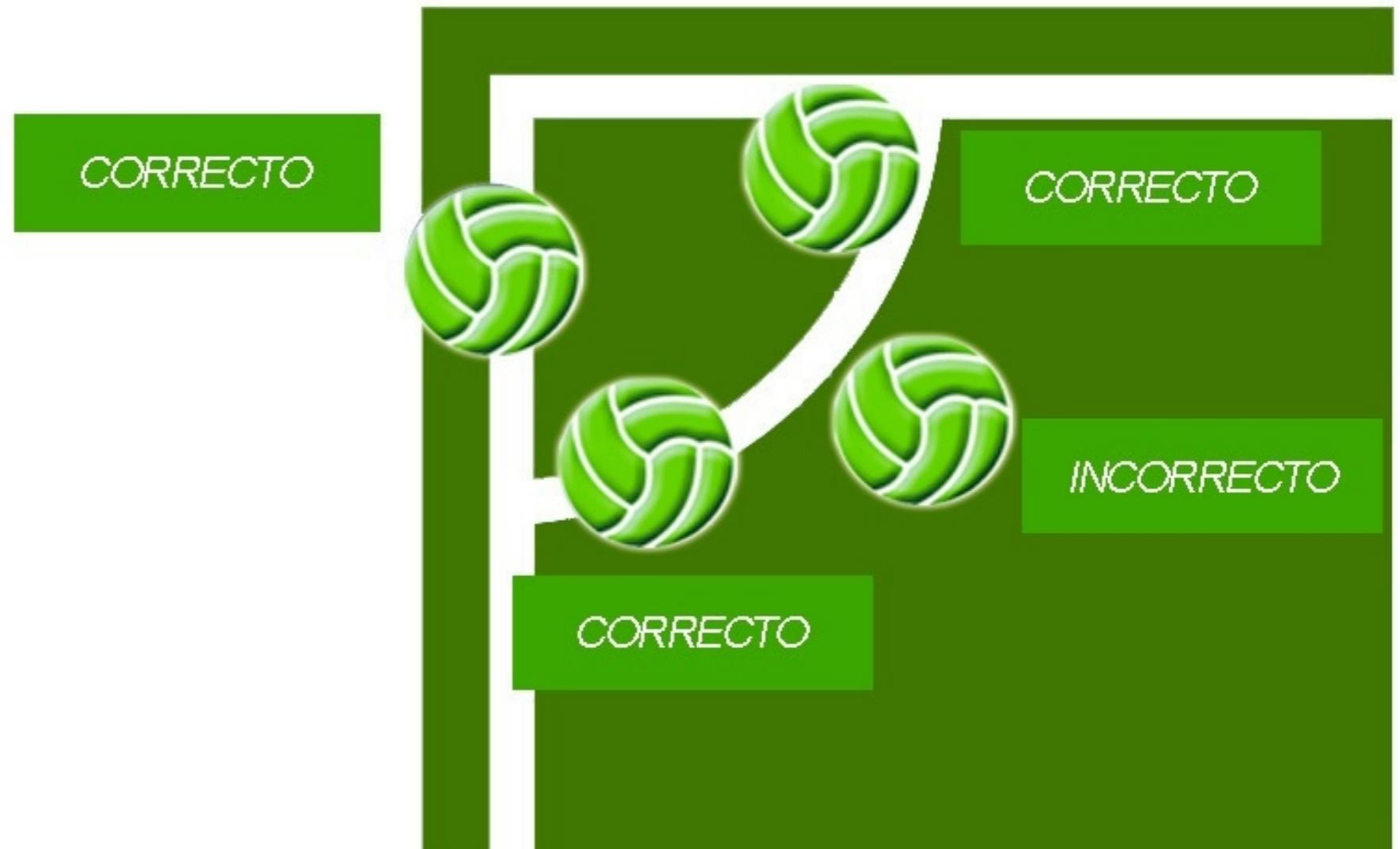
jugadores llamados a realizar estas acciones deben poseer ciertas cualidades para conseguir buenas situaciones.

La delimitación de las zonas puede diseñarlas el entrenador a su manera porque una jugada a balón parado puede aparecer en cualquier zona y no podemos entrenar las jugadas desde todos los

puntos del campo. El entrenador debe elegir unas zonas concretas que abarquen los diversos lugares desde donde una jugada de estrategia puede resultar propicia para los intereses de su equipo.

El dibujo representa una división de las zonas en las que se pueden preparar jugadas de estrategia pero, cada entrenador, puede ampliarlas o reducirlas, lo que si es importante, es tener un número determinado de jugadas que los jugadores puedan recordar y, no por tener más jugadas van a ser más efectivas, es conveniente tener menos pero bien entrenadas.

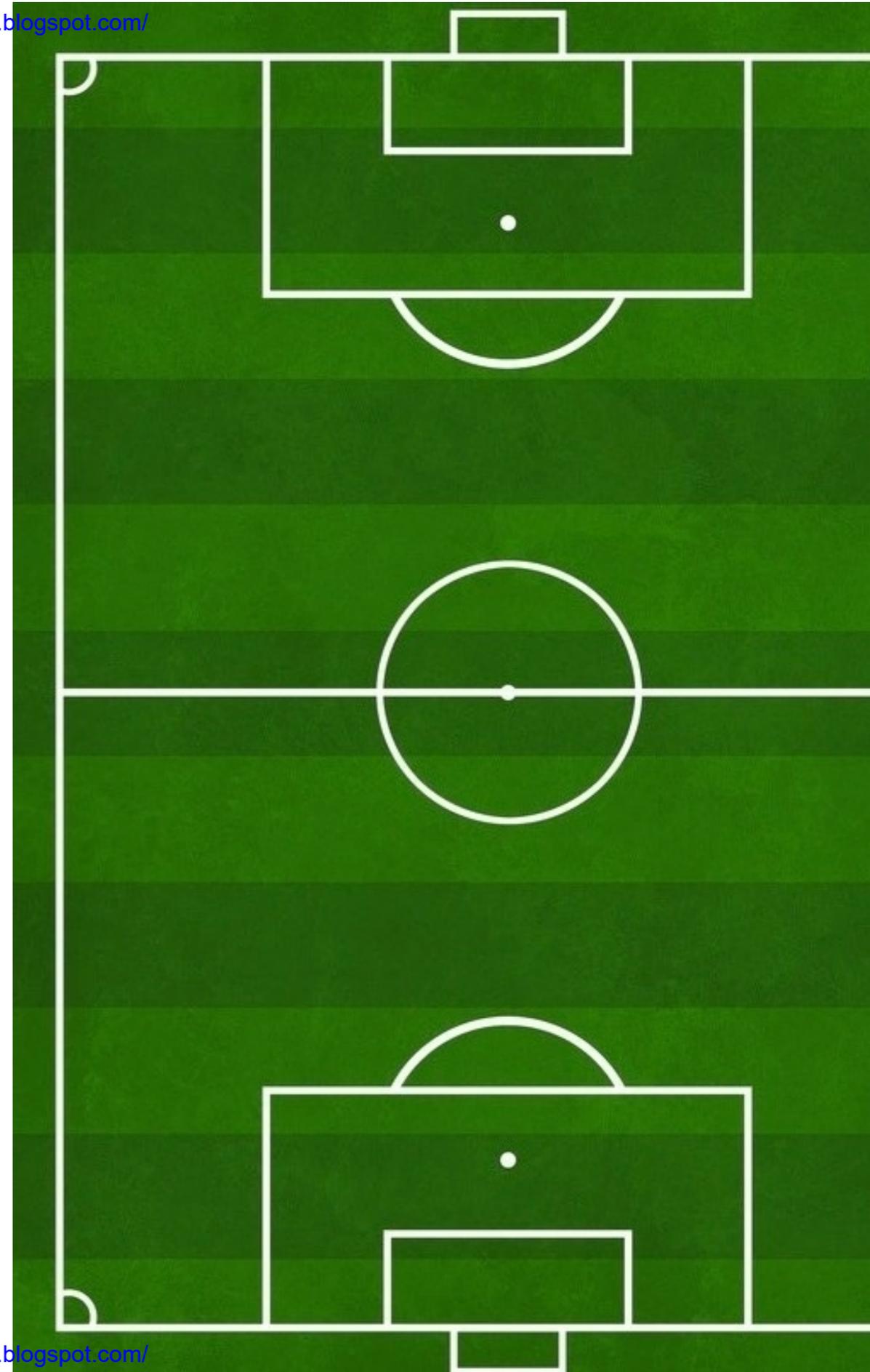
En los entrenamientos hay que ensayar las jugadas por los dos lados.



CAPÍTULO 4

Psicología

La Psicología del Deporte es una ciencia relativamente nueva, que se encarga del estudio de los factores que influyen en el rendimiento deportivo por medio de la observación y evaluación de la conducta humana.



Psicología

Una de las claves para alcanzar el máximo rendimiento es la capacidad de mejorar y de superarse día a día. En esta superación y búsqueda del máximo rendimiento, existen dos aspectos que son fundamentales. El primero consiste en saber donde se quiere llegar y el segundo hace referencia a lo que uno está dispuesto a hacer para lograrlo.

No debemos olvidar que, el fútbol está lleno de ejemplos de deportistas que, pese a sufrir decepciones deportivas importantes, lograron sus objetivos.

Sin embargo, no siempre se logra lo que uno desea aunque se cumplan estas dos características anteriores. El camino es duro y está lleno de obstáculos que se deben superar.



A muchos entrenadores les gustaría alcanzar sus sueños deportivos, sin embargo, no todos lo logran y muchos se quedan en el camino.

Ser entrenador en el fútbol moderno se ha convertido en una ocupación compleja que incluye la comprensión y aplicación efectiva de diferentes principios, conocimientos y habilidades. El entrenador debe comunicarse bien, tomar decisiones firmes bajo presión y ser capaz de tratar con jugadores diferentes. Debe poseer amplios conoci-

mientos sobre fútbol y la capacidad de organizar y ejecutar programas con sesiones de entrenamiento de calidad para sus jugadores. Necesita, además, una aguda capacidad táctica y la fuerza de carácter suficiente para hacer frente al estrés provocado por la demanda siempre creciente de éxitos inmediatos.

COMUNICACIÓN

El entrenador y los jugadores se comunican no sólo de forma verbal, sino también con los ojos y el cuerpo. Es fundamental que el entrenador aprenda a reconocer, comprender y utilizar estos sentidos durante las sesiones de entrenamiento para conseguir una buena comunicación con sus jugadores. Éstos aprenden más de lo que ven que de lo que oyen. Es recomendable, cuando sea posible, hacer demostraciones en el terreno de juego en lugar de las charlas.

El modo en que un entrenador habla a sus jugadores intentando transmitir sus ideas es importante en el proceso de comunicación. Para dar una orden hay que hacerlo con voz firme y alta, para motivar a los jugadores de forma rápida y entusiasta mientras que, para calmar a un jugador nervioso, hacerlo de forma ralentizada.

El entrenador tiene que saber medir la cantidad de palabras empleada. Hablar mucho disminuye la concentración del jugador, por ello, tiene que centrarse en los puntos clave y utilizar un lenguaje claro, sencillo y relevante.

Utilizar un lenguaje positivo refuerza al jugador.

MOTIVACIÓN

La motivación debe analizarse también como una de las habilidades psicológicas que se requieren para convertirse en un jugador efectivo. Es un tema clave en cualquier actividad humana, ya que en los ámbitos laborales, académicos o deportivos, el rendimiento y los buenos resultados tienen mucho que ver con el nivel de motivación que tienen las personas.

El jugador debe querer aprender antes de que pueda mejorar. El entrenador debe diseñar las sesiones de entrenamiento de modo que los jugadores estén interesados en lo que hacen y experimenten éxito de forma continuada. Las sesiones deben ser variadas, ya que no hay nada más aburrido que hacer lo mismo día tras día.

Existen diversas causas que pueden afectar a la motivación del jugador :

- En determinadas situaciones de entrenamiento y competencia, los deportistas muestran una motivación y disposición de esfuerzo disminuidos. Por ejemplo : fases de entrenamiento intenso, monótono (pretemporada), competencias insignificantes, o después de repetidos fracasos.
- Puede haber una sobremotivación por un deseo exagerado de rendimiento, sobremadurez, euforia y ambición de victoria.
- Algunos deportistas están fijados en un motivo único, en particular en el motivo de su rendimiento personal, por lo que otros motivos no son desarrollados o juegan un papel mucho menos importante.
- La motivación negativa puede expresarse entre otras formas como miedo ante el éxito y el fracaso, miedo de fallar, miedo ante determinadas competencias, o a los contrarios, y miedo a las lesiones.
- Expectativas y fijación de metas irreales. Dicho problema puede ser observado, cuando las personas que rodean al deportista han depositado en él expectativas exageradas, las que no pueden ser cumplidas por él. El problema aparece también cuando los depor-

tistas esperan demasiado de si mismos, y se fijan metas muy elevadas. En ambos casos caminan rumbo al fracaso.

- Algunos deportistas dependen de los factores de motivación externa, tales deportistas necesitan un reforzamiento permanente, atención y reconocimiento a través de otras personas para mantener su motivación en el entrenamiento y en la competencia. Dichos deportistas motivados desde afuera, no están en la posición de motivarse a si mismos cuando se presentan problemas, y de mantener su motivación por largo tiempo.

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

Desde la Psicología del Deporte son varias las técnicas o procedimientos que disponemos para ayudar a los deportistas o entrenadores a superar estas dificultades que en muchos casos llevan a la desmotivación, a la disminución del rendimiento y, en algunas ocasiones, al abandono.

Una de ellas destaca por ser una de las más utilizadas en el ámbito del deporte y por ser uno de los componentes principales de cualquier programa de entrenamiento en habilidades psicológicas dirigido a mejorar el rendimiento deportivo. Nos referimos a la planificación o establecimiento de objetivos.

Esta técnica nos ayuda a mantener una motivación alta, especialmente durante los momentos difíciles. Sin embargo, es importante, saber cómo utilizarla correctamente y cuales son los errores más frecuentes que se suelen cometer.

¿Cómo deben ser los objetivos?

Establecer objetivos ayuda a lograr metas. Sin embargo, no siempre se establecen de forma correcta. Los principios fundamentales para aplicar correctamente esta técnica son los siguientes.

1.- Los objetivos deben ser difíciles pero alcanzables

Es importante que, antes de establecer unos objetivos, analicemos nuestra situación. Por ejemplo, si iniciamos una nueva temporada, sufrimos una lesión o atravesamos un mal momento y queremos replantearnos lo que estamos haciendo, es fundamental que analicemos lo qué hemos hecho hasta ese momento, donde hemos fallado y qué aspectos debemos mejorar. Es decir, es importante que evaluemos los períodos de entrenamientos y competiciones anteriores.

A partir de ese análisis y, junto a otro tipo de información disponible, podremos establecer unos objetivos para ese momento que nos ilusionen y motiven. Para ello, es fundamental que supongan un esfuerzo pero, al mismo tiempo, que sean alcanzables. Saber que algo está a nuestro alcance nos ayuda a esforzarnos por lograrlo.

Un ejemplo sería el del futbolista que sufre una importante lesión que requiere una intervención quirúrgica. En esta situación, es crucial que el jugador, basándose en la opinión médica, se establezca unos objetivos que le ayuden a volver a estar en condiciones óptimas lo antes posible. En este caso concreto se le recomienda que, cumpla con las pautas de rehabilitación y recuperación pero que también aproveche el tiempo disponible para hacer otras activida-

des como ver el fútbol desde otra perspectiva, dedicar mas tiempo a la familia y amigos, leer, ...

2.- Los objetivos deben ser específicos y concretos

Estas serían otras de las características que deberían tener los objetivos. Muchas veces, el error principal que se comete es el de establecer objetivos muy generales y ambiguos como por ejemplo, quiero mejorar, voy a entrenar más fuerte o quiero fichar por otro club. En su lugar deberemos concretar los objetivos específicos que deseamos lograr como por ejemplo, quiero mejorar el control de la ansiedad en los primeros momentos de un partido, la técnica de golpeo de cabeza o la percepción de los jugadores que no tienen el balón.

3.- Se deben establecer objetivos a medio plazo, que ayuden a alcanzar el objetivo final

En este sentido, es importante que un jugador se establezca pasos intermedios que le lleven a la meta final. Se trata de que el camino parezca más corto. Por ejemplo, un entrenador que está iniciando su carrera y que tiene como meta o deseo consolidarse como entrenador en categorías nacionales, debería marcarse objetivos intermedios como por ejemplo, contar con un grupo de colaboradores de su confianza, realizar formación complementaria o mejorar su método de trabajo. De esta forma, la consecución de estos objetivos intermedios le ayudará a alcanzar su meta final.

4.- Es mejor establecer objetivos que hagan referencia al rendimiento y no centrados en el resultado

Todos conocemos la famosa frase de que, en el fútbol lo que mandan son los resultados. Sin embargo, esta afirmación tiene trampa y por ello queremos aclarar la diferencia entre los objetivos de rendimiento y los de resultado y sus implicaciones :

Objetivos de resultado. Su logro no depende únicamente de lo que hace el futbolista sino que, también depende de las actuaciones del resto de jugadores, tanto del propio equipo como del rival. Algunos ejemplos de este tipo de objetivos es ganar tres partidos seguidos, clasificarse entre los cuatro primeros o jugar la liguilla de ascenso. No decimos que no hay que establecer objetivos de este tipo, sino que, estos no dependen únicamente de lo que uno hace y por tanto, conviene establecer objetivos de rendimiento.

Objetivos de rendimiento. Se trata de lo que el futbolista debe realizar para poder conseguir los objetivos de resultado. Es decir, hacen referencia a lo que cada uno tiene que hacer para obtener los resultados esperados.

En definitiva, se trata de resaltar más lo que el futbolista tiene que hacer en lugar de centrarse tanto en lo que se espera conseguir. De esta forma, incentivamos la capacidad de superación y la importancia del compromiso de cada uno en el logro de los resultados.

5.- Por escrito y con representación gráfica

Estas dos recomendaciones nos van a ayudar a asegurarnos que vamos por el buen camino para lograr nuestras metas. Asimismo, nos

va a ayudar a estimular nuestro esfuerzo y superación. Por otra parte, si no se van alcanzando los objetivos previstos nos ayuda a ser conscientes lo antes posible y tomar decisiones que nos ayuden a mejorar.

6.- Decidir que estrategias voy a utilizar para superar las dificultades

Son muchas las piedras en el camino con las que nos vamos a encontrar. Si previamente hemos reflexionado sobre estas dificultades y hemos previsto cómo vamos a intentar superarlas, tendremos más posibilidades de seguir hacia delante en el logro de nuestras metas. Dificultades como una mala relación con algún jugador, problemas con la prensa, malos resultados iniciales o lesiones, son algunas situaciones con las que un entrenador se puede encontrar. Ser consciente de lo que puede pasar ayuda a tomar decisiones para evitarlo o atenuarlo.

7.- Tener en cuenta que cada uno es diferente

Es importante conocer al máximo las características psicológicas de cada futbolista. Saber las motivaciones, los intereses, la capacidad para tolerar las frustraciones, el efecto de los comentarios del entrenador o cómo se viven las situaciones de tensión son algunos aspectos que nos van a ayudar a establecer objetivos.

Cuando estamos ante un deportista con una cierta fortaleza psicológica podremos establecer objetivos más ambiciosos. Sin embargo, si nos encontramos con uno que ha pasado una mala época, con di-

ficultades y contratiempos que han mermado su fortaleza mental es más recomendable establecer objetivos más moderados y estrategias que garanticen su logro.

8.- Convencimiento con los objetivos

Al ser el fútbol un deporte de equipo, en muchas ocasiones la aplicación de este procedimiento se realizará con todo el equipo.

En las situaciones en las que es el entrenador el que dirige la aplicación de esta técnica es fundamental que los futbolistas estén convencidos de la importancia de los objetivos y de las posibilidades de alcanzarlos. También deben tener muy claro la importancia de cada uno individualmente en el logro del objetivo de todos.

9.- Buscar los apoyos necesarios para alcanzar los objetivos

Estos pueden ser muy variados pero siempre será necesario buscar apoyos que nos ayuden a lograrlos. Por ejemplo, si somos entrenadores debemos buscar el apoyo de la afición y de la prensa. Ambos pueden contribuir a que, en los momentos difíciles, la presión no aumente excesivamente.

10.- Evalúa si se están alcanzando los logros. La información sobre cómo estamos progresando es fundamental

Debemos analizar el grado de cumplimiento de los objetivos intermedios, las dificultades que estamos encontrando y cómo las esta-

mos superando. A partir de esta evaluación debemos revisar nuestra programación para tomar medidas que nos ayuden a alcanzar nuestros objetivos finales. Sin embargo, en ocasiones deberemos modificar nuestros objetivos intermedios y finales.

EL COACHING DEPORTIVO PARA ENTRENADORES



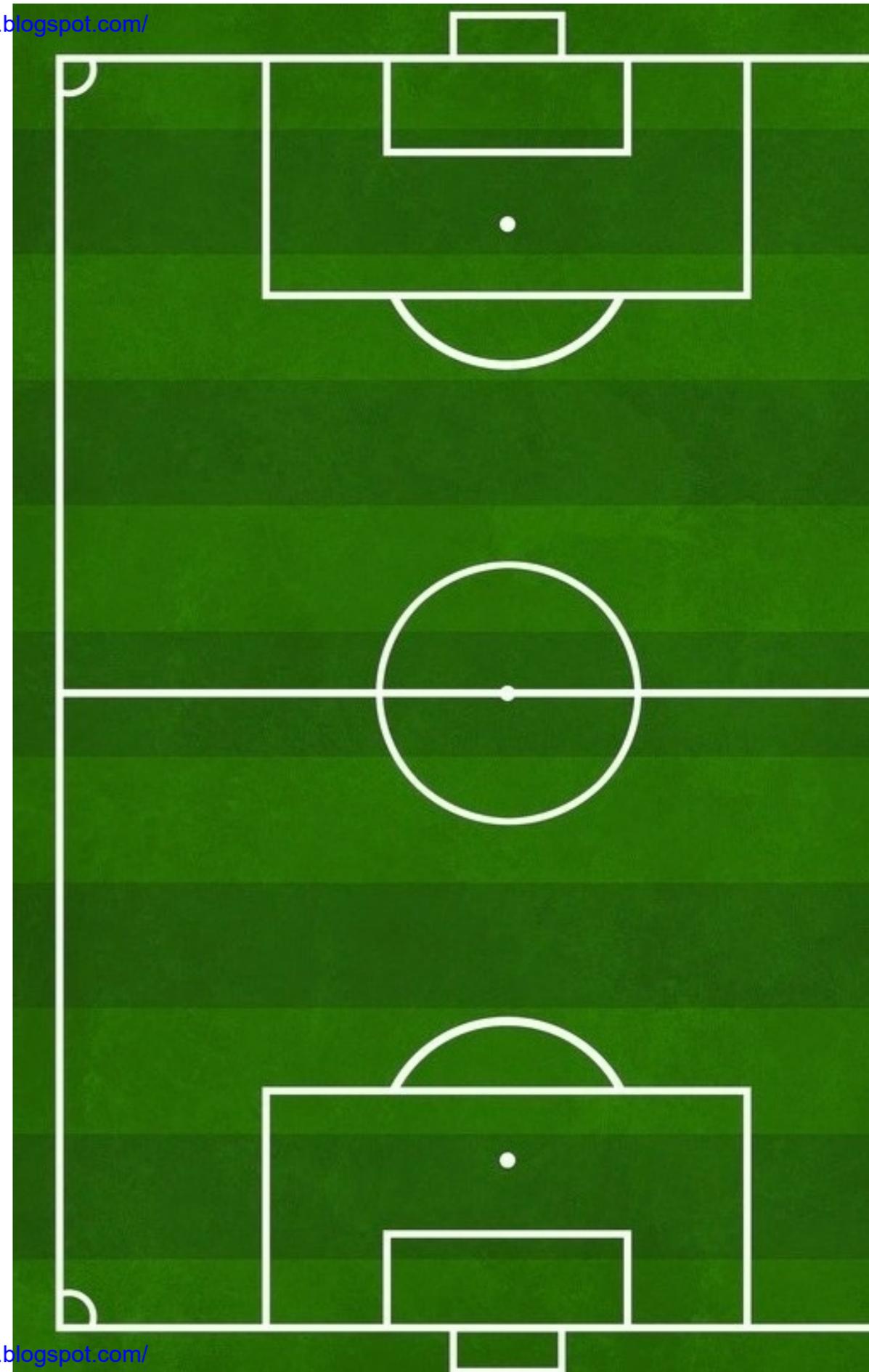
El Coaching Deportivo es una herramienta para el desarrollo del talento que impulsa al deportista a alcanzar su máximo rendimiento superando los miedos, bloqueos y justificaciones que limitan sus capacidades y le impiden avanzar hacia la consecución de sus objetivos. El conocimiento y la aplicación de las técnicas propias de esta disciplina es imprescindible para todos aquellos entrenadores que quieran adquirir y desarrollar nuevas competencias que les permitan obtener el máximo potencial de sí mismos y de sus jugadores.

La aplicación de las habilidades de Coaching Deportivo facilita al entrenador el acceso a un nivel superior de comunicación con sus jugadores, basado en conversaciones transformadoras, que impulsan al futbolista hacia su plenitud.

CAPÍTULO 5

Metodología Global

La Metodología Global es un trabajo conjunto de los 4 componentes que forman el fútbol : táctico, técnico, físico y psicológico.



Metodología Global

Características del entrenamiento global :

1. Introducir la acción y el gesto en una fase de juego completa.
2. Realizar el entrenamiento en situaciones próximas a la competición en las que intervienen balón, compañeros y adversarios.
3. Subordinar la acción motriz específica a la estructura general, pero considerando la necesidad de formación inteligente del jugador.
4. Está centrada en la tarea y construida desde la reflexión del jugador.
5. Va de la táctica a la técnica.



El fútbol se compone de cuatro componentes principales que son : táctico, técnico, físico y psicológico. Cuando el entrenador planifica los entrenamientos, se deben trabajar estos cuatro aspectos.

En el entrenamiento de fútbol existen dos metodologías de trabajo. Entrenar de forma separada con sesiones y ejercicios diferenciados por modalidad (entrenamiento analítico), o diseñar un trabajo conjunto de los cuatro componentes (entrenamiento global). Un ejemplo de tarea analítica podría ser un ejercicio puramente físico (saltos) o

técnico (toques de balón), y de globalizada, un 3 contra 3 con intensidades, dimensiones y reglas modificadas de acuerdo al objetivo buscado por el entrenador.

Así pues, el entrenamiento global es un trabajo integrado de táctica, técnica, preparación física y psicología desarrollado a través de ejercicios con

determinadas características, jugando con el espacio, el tiempo, el número de jugadores y las reglas que imponemos en función de los objetivos que queremos conseguir.

Teniendo en cuenta esta visión, el concepto de la forma del jugador ya no es sólo físico sino que engloba la preparación física, técnica, táctica y psicológica. El jugador es visto como un todo y su entrenamiento se acerca a la competición teniendo en consideración :

- Valorar de manera objetiva la intensidad del trabajo realizado con balón.
- Crear y diseñar ejercicios de entrenamiento que consigan los objetivos técnicos, físicos, tácticos y psicológicos buscados.

Ventajas

- Requiere, en general, una mayor experiencia motora siendo más efectivo para el aprendizaje de la coordinación superficial que cualquier otro método y pone más a prueba las capacidades cognitivas del deportista.
- Permite trabajar simultáneamente aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos.
- Incluye todos los elementos del juego con lo que la mejora obtenida en el entrenamiento se ve reflejada rápidamente en la competición.
- Eleva el nivel de motivación del jugador llevándolo a involucrarse en la actividad de forma total y plena.

- Familiariza al jugador con la toma de decisiones, la tensión y otros aspectos estresantes de la competición.

Inconvenientes

- Es muy difícil hacer una enseñanza individualizada y la mejora técnica se ve relegada.



PERIODIZACIÓN TÁCTICA

En el entrenamiento global, las cuatro dimensiones que forman el fútbol no pueden ser vistas bajo el mismo grado de preocupación, por ello precisan ser jerarquizadas según su influencia en el juego. Desde el punto de vista de la periodización táctica, el modelo de juego es el referencial de todo el proceso de planificación del entrenamiento, por lo tanto, el aspecto/dimensión táctico será siempre el guía de todo ejercicio.

Para el Profesor Frade (2003 cit. por Freitas, S. en 2004) "lo táctico no es físico, ni es técnico, ni es psicológico, pero necesita de todas ellas para manifestarse". También para Amieiro, N., Oliveira, B., Resende, N. y Barreto, R. (2006) "entiéndase que cualquier acción técnica, o física, tiene siempre subyacente una intención táctica".

Es por ello que el entrenamiento debe cobrar una importancia extrema a nivel táctico, tratando todos los aspectos que el entrenador quiere que ocurran (modelo de juego) dentro del terreno de juego en los distintos momentos que el fútbol posee (momento ofensivo, momento defensivo, transición ataque-defensa y transición defensa-ataque). De ahí, la importancia extrema del entrenador tener una cultura táctica claramente definida en cada uno de los momentos del fútbol y, basándose en ella dar la máxima coherencia al proceso a seguir.

El entrenamiento será, por tanto, el encargado de hacer que los jugadores conciban la manera de jugar que pretende alcanzar su entrenador. Sin embargo, no sólo debe basarse en la adquisición de nuevos principios, sino también en el mantenimiento de los ya aprendidos.

En resumen, el entrenador diseña ejercicios para potenciar al máximo los principios de juego y a la vez poder entrenar psicológicamente al equipo y que las acciones físicas que más vayan a producirse en el partido sean las que predominen (por ejemplo giros, saltos, caídas...), a la vez que de forma implícita trabaja la técnica.

El proceso de asimilación en esta metodología tiene un orden sencillo :

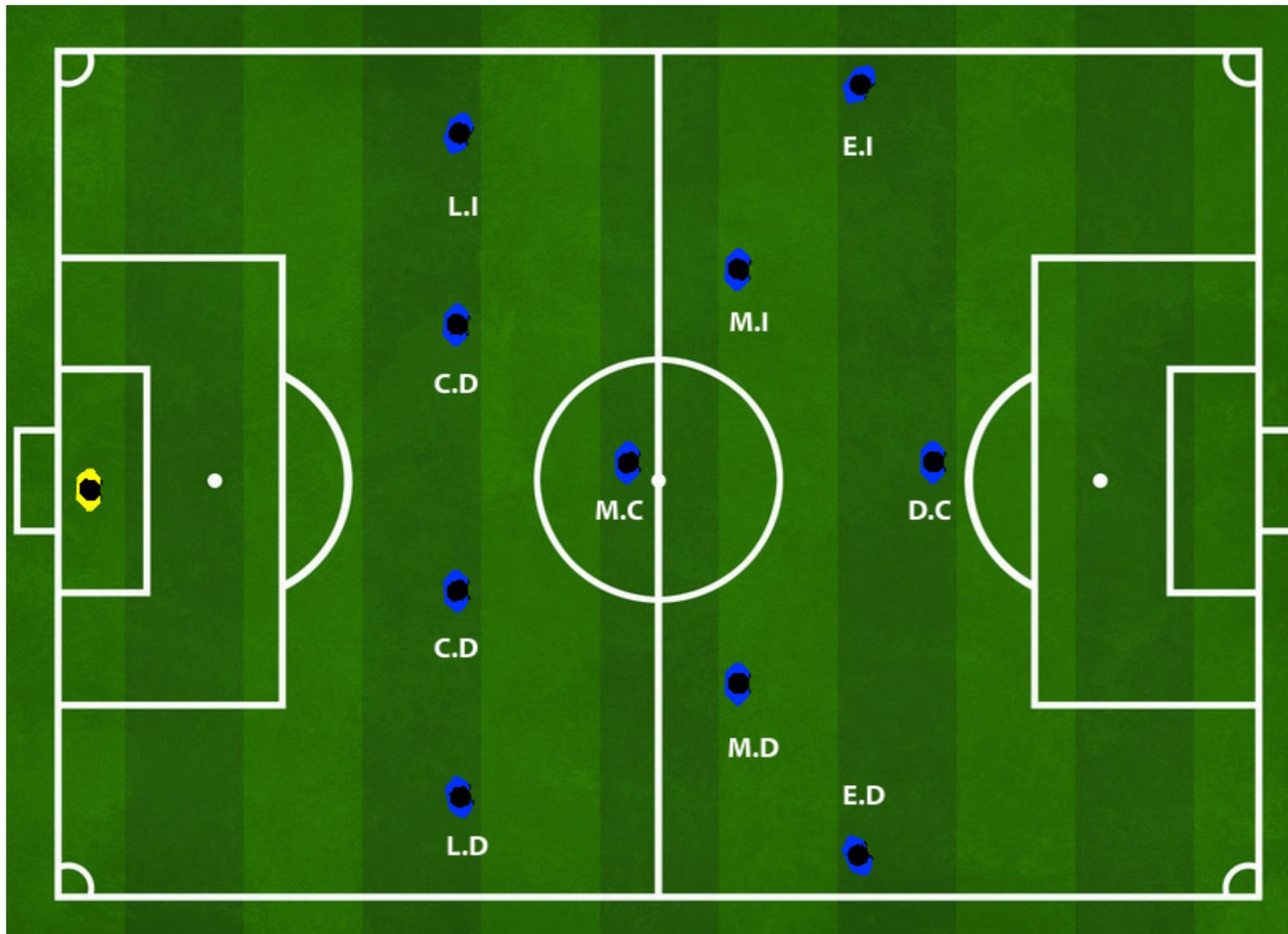
a) Análisis teórico sobre lo que quiere el entrenador.

b) Transformación de la teoría en práctica mediante ejercicios de calidad y mediante información útil (videos sobre el rival, charlas tácticas, etc).

Ese "lo que quiera" abarca las técnicas de motivación, de unión de grupo, de análisis del rival, de calidad de ejercicios de entrenamiento, selección del sistema, etc. Lo que buscamos en esta metodología es que ese "lo que quiera" sea una información esencial para que el jugador se encuentre en las mejores prestaciones a la hora del partido.

No basta sólo con un buen análisis para ser un gran entrenador. La diferencia está en la transformación de la teoría en práctica. Por eso, dos entrenadores pueden llevar a cabo una misma metodología y sin embargo, los resultados ser completamente distintos.

Modelo de juego



La principal referencia para desarrollar el trabajo táctico en un equipo de fútbol es el modelo de juego.

Para que un equipo posea una identidad clara se debe saber qué se quiere conseguir o a lo que se “aspira” y luego, qué se debe realizar o cumplir para llegar a dicha aspiración. Para todo esto es imprescindible la creación de un modelo de juego por parte del entrenador del equipo.

Los factores de los que depende son los siguientes :

- Concepción de juego del entrenador.
- Características de orden cultural, estructural y económico del club.
- Capacidades y características de los jugadores del equipo.

Así el entrenador, partiendo de su propia concepción, adopta un dispositivo posicional de los jugadores en el terreno de juego (sistema de juego), un método de juego ofensivo y un método de juego defensivo, incluyendo las rutinas y patrones de juego, los esquemas tácticos, así como los principios de orientación táctica, reajustando actitudes, de-

cisiones y acciones de solución de las situaciones de juego. Esta concepción de juego, debe atender a las capacidades y características de los jugadores del equipo. Sólo así, se podrá maximizar su potencial individual y el del equipo en su conjunto.

El modelo de juego, desde el punto de vista conceptual y operacional, es un proceso que nunca termina, una vez que está siempre abierto a nuevas dinámicas y evoluciones con el fin de perfeccionarlo. En el fútbol nada está definido para siempre. Todos los elementos (jugadores y entrenadores) viven un amplio e indefinido proceso de maduración, perfeccionamiento y creatividad.

“La concepción de un modelo de juego, deberá atender a la especificidad de las características de los jugadores del equipo, de forma que puedan expresar natural y eficazmente sus propias capacidades. Uniendo y sincronizando todas estas capacidades, se establece la posibilidad del equipo para responder como un todo ante las diferentes situaciones de juego” Castelo, J.

Con la aplicación del modelo de juego, cada jugador sabe lo que el equipo necesita de él, y él sabe cómo satisfacer dicha necesidad. Además el jugador debe tener claro los “principios de acción colectiva” para con su trabajo contribuir al desarrollo del modelo de juego en sus diferentes situaciones (ataque, defensa y transiciones). Partiendo de su disponibilidad para llevar a cabo el modelo de juego del equipo basado en los “principios de acción colectiva”, habrá que tener en cuenta en todo momento el mencionado carácter adaptativo para así poder perfeccionar y evolucionar dicho modelo de juego.

Podríamos concluir que el modelo de juego es propuesto por el entrenador, pero fabricado por los jugadores en función de sus posibilidades.

“A medida que se vaya construyendo un modelo de juego, es necesario someterlo a interrogación sistemática, esto es, se va construyendo progresivamente, desconstruyendo y reconstruyendo” (Castelo, J.).

Para que el modelo de juego sea congruente es importante operacionalizar :

- un modelo de entrenamiento, soportado por ejercicios que asumen mejor una relación de semejanza con la lógica del modelo de juego.
- un modelo de análisis cuyas informaciones son una fuente fundamental para el perfeccionamiento de una metodología de entrenamiento, con respecto al modelo de juego adoptado. Para que eso suceda se desarrollan modelos conceptuales específicos de análisis de la competición que funcionan como filtros de información de los aspectos más pertinentes del modelo de juego del equipo. Con esto queremos decir que no se puede implantar o ejecutar aquello que no se sabe bien (punto de vista teórico), o que no se domina operacionalmente con suficiente seguridad (punto de vista práctico). Tiene un impacto mucho más positivo, la concepción de un modelo de juego menos elaborado, pero que el entrenador tenga una mayor capacidad para ponerlo en práctica, que otro más completo y elaborado, pero que no sea posible aplicarlo con suficiente dominio de sus conceptos.

ELEMENTOS DEL MODELO DE JUEGO

Cualquier modelo de juego debe caracterizarse por poseer una serie de elementos :

- Sistema de juego o posición de un equipo que más se repite dentro del terreno de juego por los jugadores, una vez puesto el balón en juego y después de cualquier movimiento defensivo.
- Método de juego ofensivo con los principios tácticos ofensivos para desarrollar el tipo de ataque.
- Método de juego defensivo con los principios tácticos defensivos para aplicar en defensa.
- Manejo de las transiciones entre fases de ataque y defensa.
- Relaciones entre jugadores, conformando pequeñas subestructuras de juego a la hora de aplicar los medios técnico-tácticos.
- Jugadas a balón parado.

SISTEMA DE JUEGO

El entrenador puede adaptar el sistema al jugador o gustándole un sistema, tratar de adaptarlo a las características de los jugadores para sacar un máximo rendimiento.

La estructura de juego tiene que ser lo más estable posible aunque puede sufrir variaciones según cada partido. Por ello, el entrenador tiene que tener en cuenta variantes en el esquema de juego.

El sistema de juego es importante por los siguientes aspectos :

- Fija el punto inicial a la hora de planificar cada partido.
- Es el marco de orientación del equipo.
- Es el origen de todos los movimientos defensivos y ofensivos que adopta cada jugador dentro de su equipo.

FASES DE JUEGO

La posesión del balón determina la fase de juego en la que se encuentra el equipo. En posesión estará en fase de ataque y el equipo adversario en fase de defensa. El entrenador desarrollará un modelo de juego tanto para la fase de ataque como para la de defensa.

Fase de ataque

A la hora de elaborar el juego colectivo ofensivo dentro del sistema de juego del equipo, se tendrá en cuenta :

- Tipo de ataque, sus clases y principios que lo fundamentan.
- La transición de la fase defensiva hasta el ataque y principios que lo fundamentan.
- Las acciones a balón parado en ataque.

Fase de defensa

El modelo de juego en fase de defensa debe cumplir una serie de requisitos en su diseño junto con los principios que los complementan :

- Forma de ocupar el terreno de juego: despliegue, repliegue normal o repliegue intensivo.

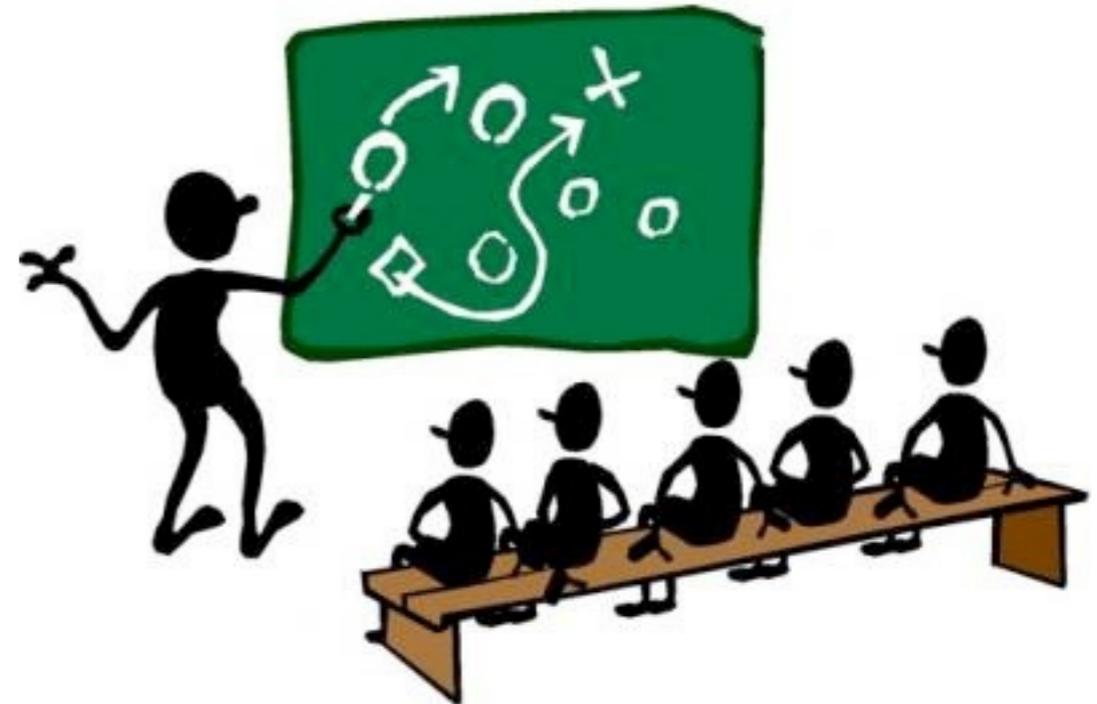
- Tipos de defensa a utilizar : zonal, mixta y/o combinada.
- Principios tácticos básicos que dependerán del objetivo perseguido en la forma de defender, buscando una buena ordenación defensiva para esperar una pérdida de balón por parte del equipo adversario (ataque) o la apropiación del balón para propiciar de forma rápida un contraataque.
- Transición entre fases ataque/defensa.
- Las acciones a balón parado en defensa.

RELACIONES ENTRE JUGADORES

El entrenador del estudio de las características de los jugadores puede crear pequeñas subestructuras de juego. Por ejemplo, dadas las características de los laterales y extremos de un equipo puede trabajar los desdoblamientos y permutas por una sola banda y basculaciones en la banda contraria.

ACCIONES BALÓN PARADO

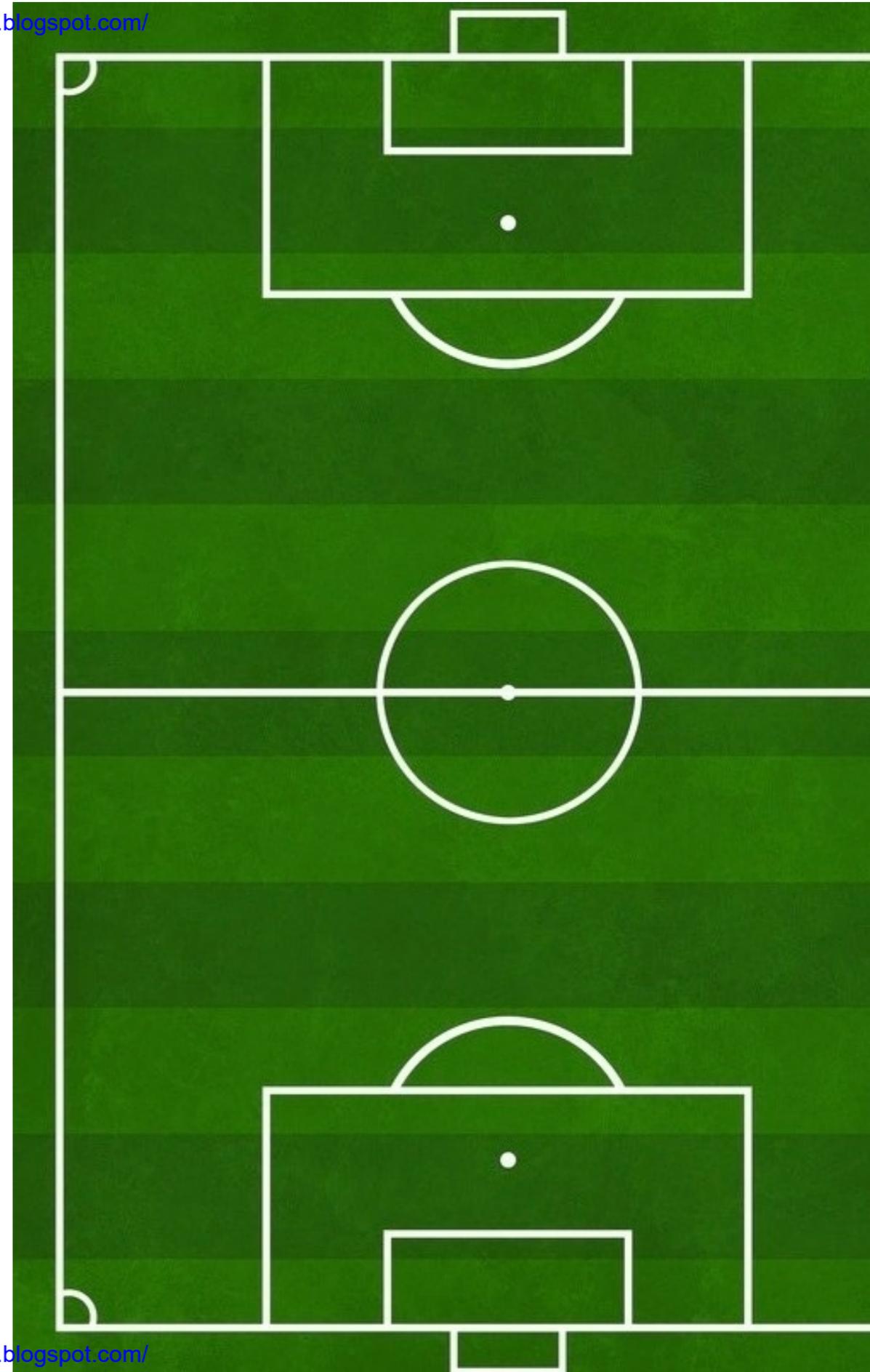
Son de gran importancia en el fútbol moderno y la mayor parte de los conseguidos se producen en jugadas a balón parado o en acciones de menos de 10 s.



CAPÍTULO 6

Planificación

La planificación global del entrenamiento se realiza desde el aspecto táctico y en su diseño también cobra importancia el aspecto físico. El componente técnico viene de forma implícita y el trabajo psicológico depende de las técnicas utilizadas.



SECCIÓN 1

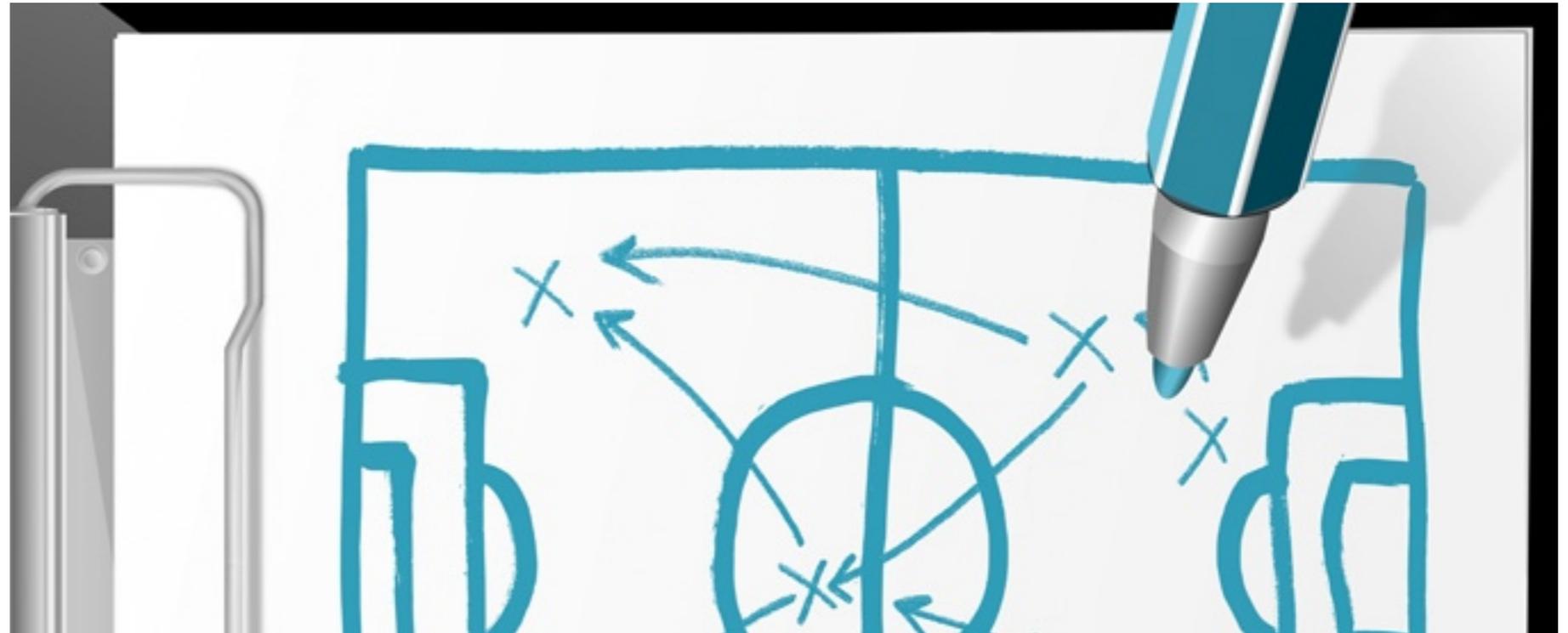
Planificación del entrenamiento

¿Qué es el entrenamiento?

El entrenamiento es un proceso sistemático repetitivo y progresivo de ejercicios, teniendo como objetivo el mejoramiento de las capacidades del jugador.

La clave es un sistema de entrenamiento bien organizado. Un programa de entrenamiento debe seguir el concepto de la periodización; también tiene que estar bien planeado y bien estructurado, y ser específico del deporte, en función de adaptar los sistemas energéticos a los requerimientos particulares del deporte.

La planificación en deportes colectivos y donde a parte de la condición física influyen otros componentes como la técnica, táctica y psicología adquiere gran importancia.



El entrenador, partiendo del modelo de juego que quiere para su equipo, programa y planifica la adquisición de los conceptos tácticos a lo largo de la temporada.

Como se ha visto anteriormente, el fútbol está formado por cuatro componentes que son: técnica, preparación física, táctica y psicología.

Son todos importantes, pero a la hora de planificar vamos a tener en cuenta el componente táctico, que será el guía en todo el proceso y el componente físico que se guiará por la especificidad.

Hay que tener en cuenta, que el fútbol es un deporte, donde se compite de manera semanal por lo que, la planificación es cíclica y la división de los ciclos de entrenamiento queda establecida del siguiente modo:

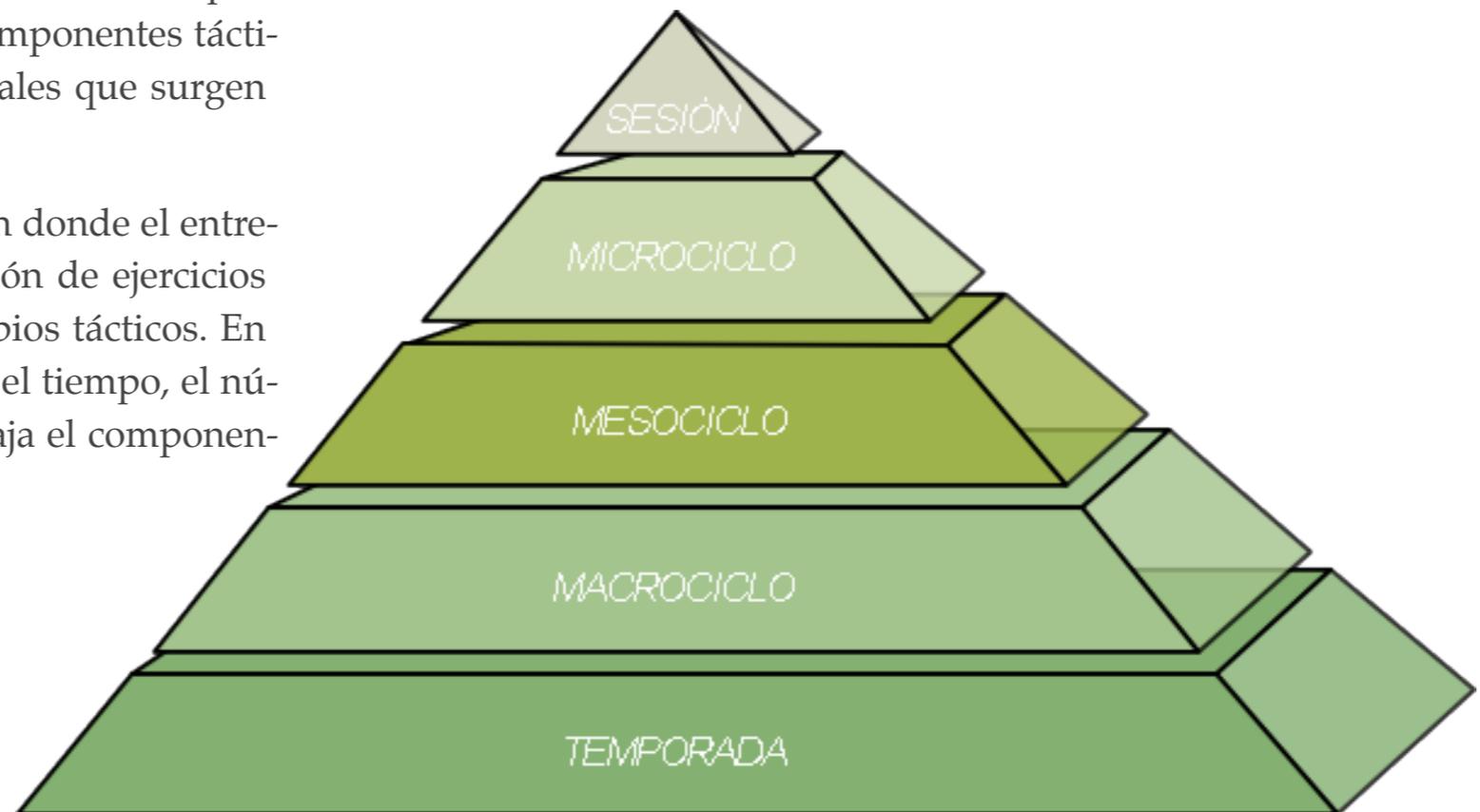
En primer lugar y en un aspecto más generalizado, el entrenador divide la temporada periodizan-

do la asimilación de conceptos según macrociclos tácticos donde se entrenan, en cada uno de los mismos, todos los aspectos tácticos del equipo. La duración de un macrociclo es de 12 semanas por lo que, una temporada estará formada por 3 macrociclos y un mesociclo final que dependerá de los objetivos y circunstancias del equipo en ese momento de la temporada.

Los macrociclos tácticos están formados por 3 mesociclos que corresponden al método de juego defensivo, método de juego ofensivo y las transiciones entre fases. La duración de los mesociclos tácticos es de 4 semanas, en las cuales, el entrenador dividirá el aprendizaje y mantenimiento del modelo de juego según sus preferencias y grados de importancia.

Los ciclos en el fútbol son semanales, desde el último partido jugado al siguiente por jugar, por ello, cada mesociclo está formado por cuatro microciclos tácticos donde se trabajan los componentes tácticos básicos del modelo de juego y los circunstanciales que surgen del siguiente partido.

Por último, la unidad del entrenamiento es la sesión donde el entrenador tiene que ser capaz de diseñar la composición de ejercicios de calidad que trabajen en especificidad los principios tácticos. En el diseño de los ejercicios y jugando con el espacio, el tiempo, el número de jugadores y las reglas que impone se trabaja el componente físico planificado de forma paralela.



SECCIÓN 2

Planificación a nivel táctico

Como hemos mencionado, la planificación en el fútbol adquiere un carácter cíclico puesto que la competición se produce cada semana. Siguiendo este modelo se dividirá la temporada en 3 macrociclos donde se trabaja la adquisición de todos los elementos tácticos en cada uno de ellos y un mesociclo final que será circunstancial y dependerá de la situación del equipo en el momento determinado.

TEMPORADA			
MACROCICLO 1	MACROCICLO 2	MACROCICLO 3	MESOCICLO FINAL

MACROCICLOS

En cada macrociclo, el entrenador periodiza el aprendizaje del modelo de juego del equipo dividiéndolo en tres fases del juego que no se entrenan de forma única y aislada (en cada ciclo se entrenan todas las fases del juego) sino que, cada período hace referencia a la fase que más se entrena en el mismo.

De este modo, cada macrociclo queda dividido según :

MACROCICLO	
MESOCICLO 1	Método de juego defensivo
MESOCICLO 2	Método de juego ofensivo
MESOCICLO 3	Transición entre fases

MESOCICLOS

La programación del trabajo de los componentes del modelo de juego varía según la importancia que les da el entrenador. El primer mesociclo táctico, que corresponde a la pretemporada del equipo, se dedica en su totalidad a entrenar el sistema de juego y los principios tácticos básicos y de mayor importancia, que son los defensivos. A partir del segundo mesociclo, la secuencia más lógica es ir introduciendo la fase ofensiva.

Las relaciones entre jugadores tienen un carácter más secundario.

Las acciones a balón parado y las transiciones entre fases son de gran importancia pues un elevado número de los goles conseguidos por un equipo llegan en acciones de este tipo.

Aunque el equipo asimile los principios tácticos básicos más importantes es conveniente seguir trabajándolos.

Un buen diseño en los ejercicios por parte del entrenador puede permitir trabajar la fase defensiva y la fase ofensiva al mismo tiempo.

MESOCICLO (MÉTODO JUEGO DEFENSIVO)	
MICROCICLO 1	Método de juego defensivo
MICROCICLO 2	Método de juego ofensivo
MICROCICLO 3	Método de juego defensivo
MICROCICLO 4	Transición entre fases

MICROCICLOS

Es la parte más importante dentro de la planificación del entrenamiento del equipo de fútbol por parte del entrenador.

En un microciclo, el equipo se prepara para la competición y, a parte de los conceptos tácticos periodizados según el modelo de juego del equipo hay que añadir los principios tácticos circunstanciales de la competición. Además, el entrenador tiene que tener en cuenta una serie de factores a la hora de programar y diseñar el microciclo como son, estado de forma del equipo, jugadores disponibles y lesionados, disponibilidad de campo, posibilidad de cambios en las condiciones medioambientales y demás factores que no permiten la creación del microciclo con anterioridad en el tiempo.

Así, la rutina de trabajo en un microciclo es la siguiente :

A- Fin del partido del fin de semana

MICROCICLO						
L	M	M	J	V	S	D
	Fase defensiva		Fase defensiva	Fase ofensiva ABP		Competición

B- Análisis del cuerpo técnico en frío del partido jugado (errores, virtudes, cosas a corregir, otras a perfeccionar, etc. Ejemplo; mal basculado a lo ancho, lentitud en el repliegue, poca llegada de la segunda línea...)

C- Análisis del rival (fase ofensiva/defensiva, transiciones, acciones a balón parado, errores a explotar, virtudes que minimizar, etc).

Esto completaría la primera parte del análisis teórico del ciclo semanal.

La segunda parte es definir como va a ser el ciclo semanal práctico, esto es, entrenamientos, ejercicios del entrenamiento, información sobre el rival para los jugadores y adaptarlo de la manera más parecida posible a las condiciones y situaciones que se va a encontrar el jugador en el partido de competición.

Con esa información el entrenador se plantea :

- Que principios de juego quiere trabajar para explotar durante el partido.
- Que principios de juego quiere trabajar para contrarrestar las virtudes del rival.

c) La composición de ejercicios de calidad durante los entrenamientos que trabajen en especificidad esos principios tácticos.

La calidad total implica intensidad, especificidad, dinámica, implicación de todos los componentes del ejercicio y calidad en la transición ataque/defensa, defensa/ataque. Cuando estos ejercicios están preparados, toca ordenarlos según que día de la semana.

Vemos un ejemplo de un equipo que utiliza tres entrenamientos semanales :

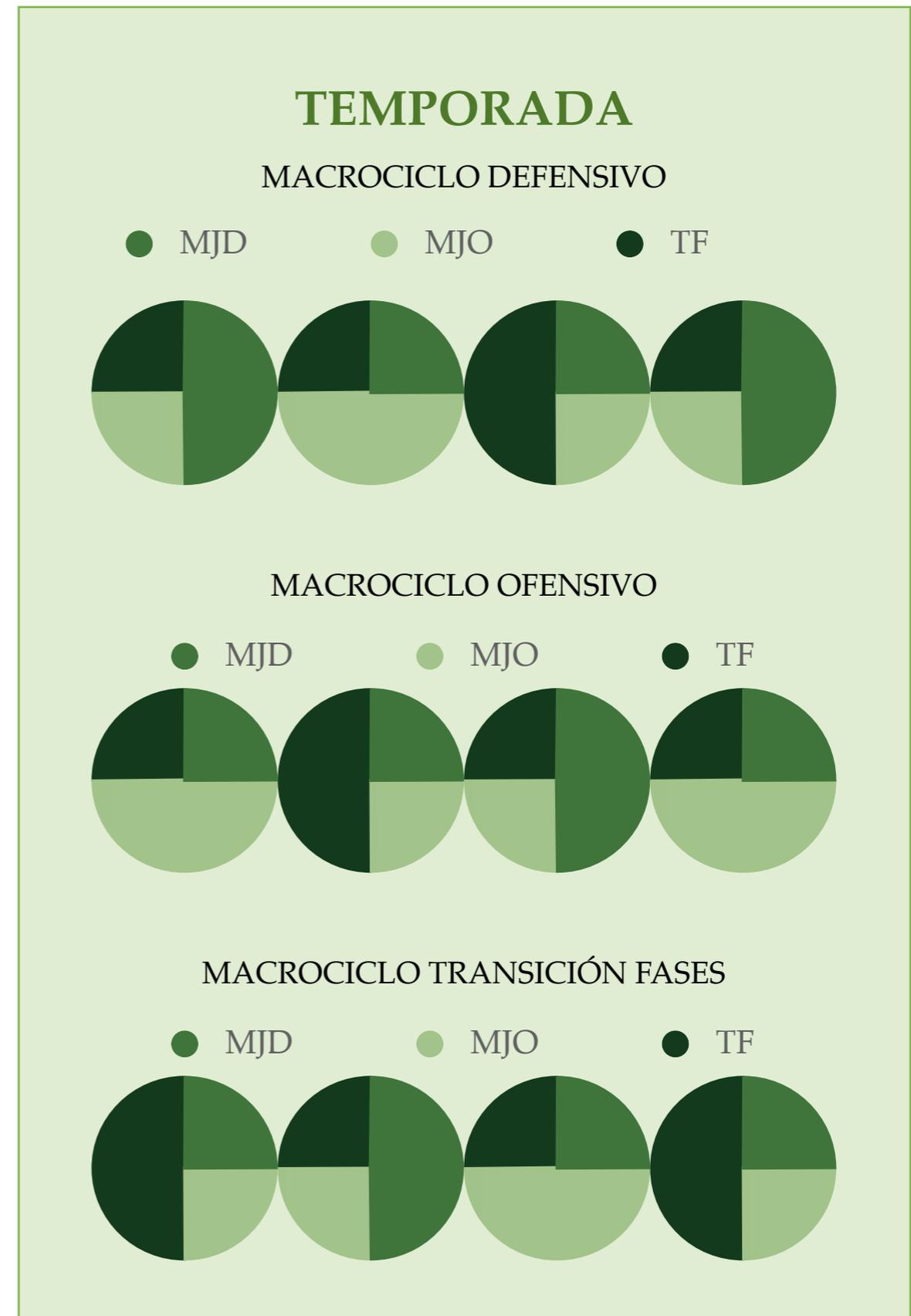
1º Entrenamiento - En el primer entrenamiento queremos trabajar la fase defensiva, cuando el equipo no tiene la posesión del balón, pero el trabajo no acaba cuando se recupera, sino cuando se pierde. Trabajar sin transiciones no es trabajar juego real.

El objetivo de este entrenamiento es saber como defender y saber que hacer cuando se recupera la posesión del balón.

2º Entrenamiento - Trabajo de la fase defensiva igual que el anterior.

3º Entrenamiento - El objetivo de este entrenamiento es saber cómo atacar y saber que hacer cuando se pierde la posesión del balón (transición ataque-defensa).

También trabajo de acciones a balón parado.



SESIÓN

La sesión de entrenamiento es la unidad práctica en la planificación del entrenamiento y la herramienta más importante usada para la organización del programa diario. Para una mejor dirección y organización se puede estructurar en dos partes.

Parte inicial o calentamiento – durante el calentamiento se pueden mejorar acciones técnicas individuales y/o colectivas como pueden ser el control y el pase (las dos acciones técnicas más importantes en el fútbol moderno) con una subyacente intención táctica de introducción a la parte principal. El final del calentamiento es un buen momento para trabajar los ejercicios técnicos de asimilación.

Parte principal: es la parte más importante en el entrenamiento del jugador, donde se lleva a la práctica el modelo de juego del equipo.

De forma general se puede dividir en dos partes aunque el entrenador las adapta según las prioridades del microciclo. Una primera donde trabajar los componentes básicos del modelo de juego del equipo adoptado por el entrenador y, una segunda, donde se incide en los principios tácticos circunstanciales a desarrollar en el siguiente partido obtenidos en el análisis efectuado.



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

NÚMERO	_____	Nº jugadores	_____	Hora	_____
SESIÓN	_____	Intensidad	_____	Lugar	_____
FECHA	_____				
DÍA	_____				
SEMANA	_____	P. Tácticos	_____	Básicos	Circunstanciales
DURACIÓN	_____	P. Física	_____		

MATERIAL	PARTE PRINCIPAL
	Principios tácticos básicos
	Duración : _____
	Principios tácticos circunstanciales
	Duración : _____

CALENTAMIENTO	
Duración : _____	

PARTE FINAL	
Duración : _____	

Lesionados	Ausencias

Notas

Metodología global www.libreindirecto.com

SECCIÓN 3

Planificación a nivel físico

Al igual que en la planificación táctica, la planificación física se fundamenta en el principio de organización cíclica, debido a que el fútbol es un deporte donde se compite de forma periódica y continua.

Para trabajar el componente físico, se parte de los ejercicios tácticos modificados a través de una serie de normas o reglas para adaptarlos a la cualidad física que el entrenador quiere trabajar :

↑ distancia → ↑ volumen → intensidad ↓

↑ número de jugadores → ↓ volumen → intensidad ↑

Los criterios en los que se basa la división de la planificación del entrenamiento a nivel físico son de igual duración que los de nivel táctico y están relacionados con los mismos tres niveles estructurales : macrociclo, mesociclo y microciclo.

La temporada queda dividida en macrociclos donde trabajar todos los componentes de la preparación física pero siempre teniendo en cuenta la demanda física en el fútbol .

MACROCICLOS

El macrociclo está constituido por tres mesociclos y estos a su vez como un sistema de cuatro microciclos.

En cada macrociclo se divide el trabajo según las capacidades físicas; resistencia, fuerza y velocidad.

En cada mesociclo, de cuatro semanas (microciclos) de duración hay una capacidad física cuyo trabajo predomina sobre las otras dos y el orden es el siguiente :

MACROCICLO	
MESOCICLO 1	Resistencia
MESOCICLO 2	Fuerza
MESOCICLO 3	Velocidad

MESOCICLOS

Los mesociclos están integrados por 4 microciclos de diferentes tipos.

TEMPORADA			
MACROCICLO 1	MACROCICLO 2	MACROCICLO 3	MESOCICLO FINAL

MESOCICLO (RESISTENCIA)	
MICROCICLO 1	Resistencia
MICROCICLO 2	Fuerza
MICROCICLO 3	Velocidad
MICROCCICLO 4	Resistencia

MICROCICLOS

El microciclo va a depender de los días de entrenamientos propuestos por el entrenador.

Vemos un ejemplo de un equipo que utiliza tres entrenamientos semanales :

MICROCICLO						
L	M	M	J	V	S	D
	Fuerza resistencia		Resistencia	Velocidad		Competición

SESIÓN

La sesión de entrenamiento en cuanto al componente físico se refiere se divide en tres partes :

Parte inicial o calentamiento - la parte inicial de cualquier sesión de entrenamiento e incluso de una competición, prepara al organismo

para posteriores esfuerzos más exigentes, favoreciendo el rendimiento y evitando posibles lesiones.

El calentamiento tiene que ser prolongado, progresivo y adaptado. Debe de ir de menor a mayor intensidad, se debe ir aumentando conforme se va incrementando la temperatura muscular y se debe adaptar al deporte que se practica.

Durante el calentamiento, y sobretodo al principio, no se deben realizar ejercicios difíciles o desconocidos, ya que la capacidad de coordinación está disminuida.

Dentro del calentamiento hay que incluir ejercicios de elasticidad muscular y movilidad articular, ya que prepara las articulaciones y tendones para la actividad principal.

El calentamiento debe tener una duración de 15 a 25 minutos y esta duración debe adaptarse a los factores externos que pueden influir en el mismo.

Parte principal : es la parte donde se efectúa el trabajo más exigente correspondiente al objetivo de la sesión de entrenamiento.

Los objetivos de las partes inicial y final quedan subordinados a los propósitos de la parte principal.

Para lograr un mejor desarrollo de la parte principal de la sesión de entrenamiento se deben tener en cuenta algunas recomendaciones metodológicas :

- Los ejercicios de velocidad se realizarán antes de los ejercicios de fuerza y éstos a su vez antes de los de resistencia.

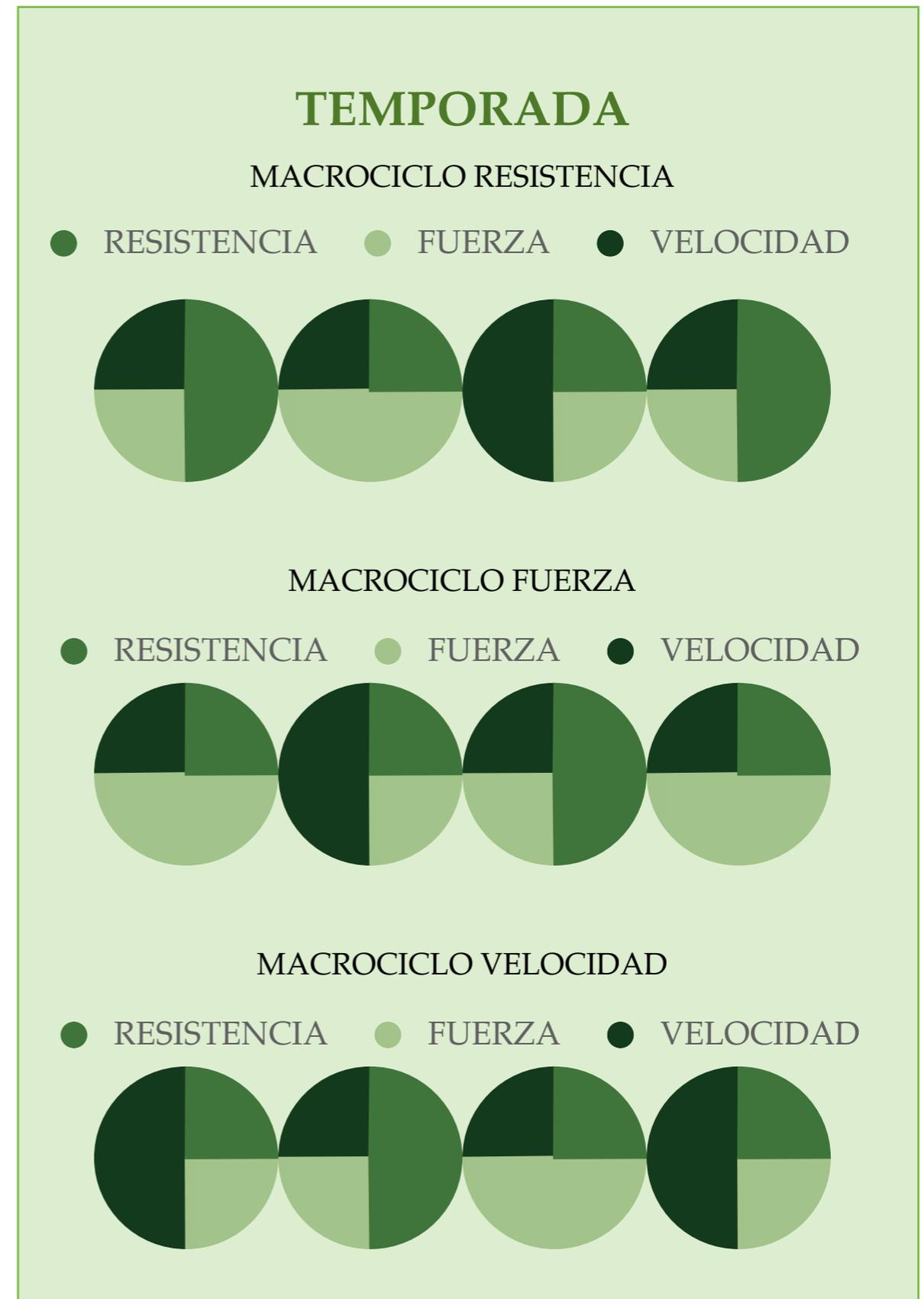
- Los ejercicios que presentan una coordinación más complicada deben situarse al inicio.
- Realizar ejercicios de estiramientos después de combinaciones de ejercicios con una carga significativa sobre los músculos; esto permitirá una recuperación más rápida, y evitará que el cansancio se intensifique.

Parte final : es la parte de la sesión de entrenamiento que tiene como propósito normalizar el organismo, a través de, trote, marchas, juegos o ejercicios de relajación y estiramientos, además de analizar y evaluar el trabajo realizado durante la sesión.

La parte final de la sesión de entrenamiento asegura una reducción progresiva de la intensidad de trabajo, de manera que reconduzca al organismo a un estado lo más próximo posible a su estado inicial, lo cual crea las condiciones propicias para el desarrollo del proceso de recuperación.

Al igual que en la parte inicial, en ésta se deben cumplir 3 objetivos :

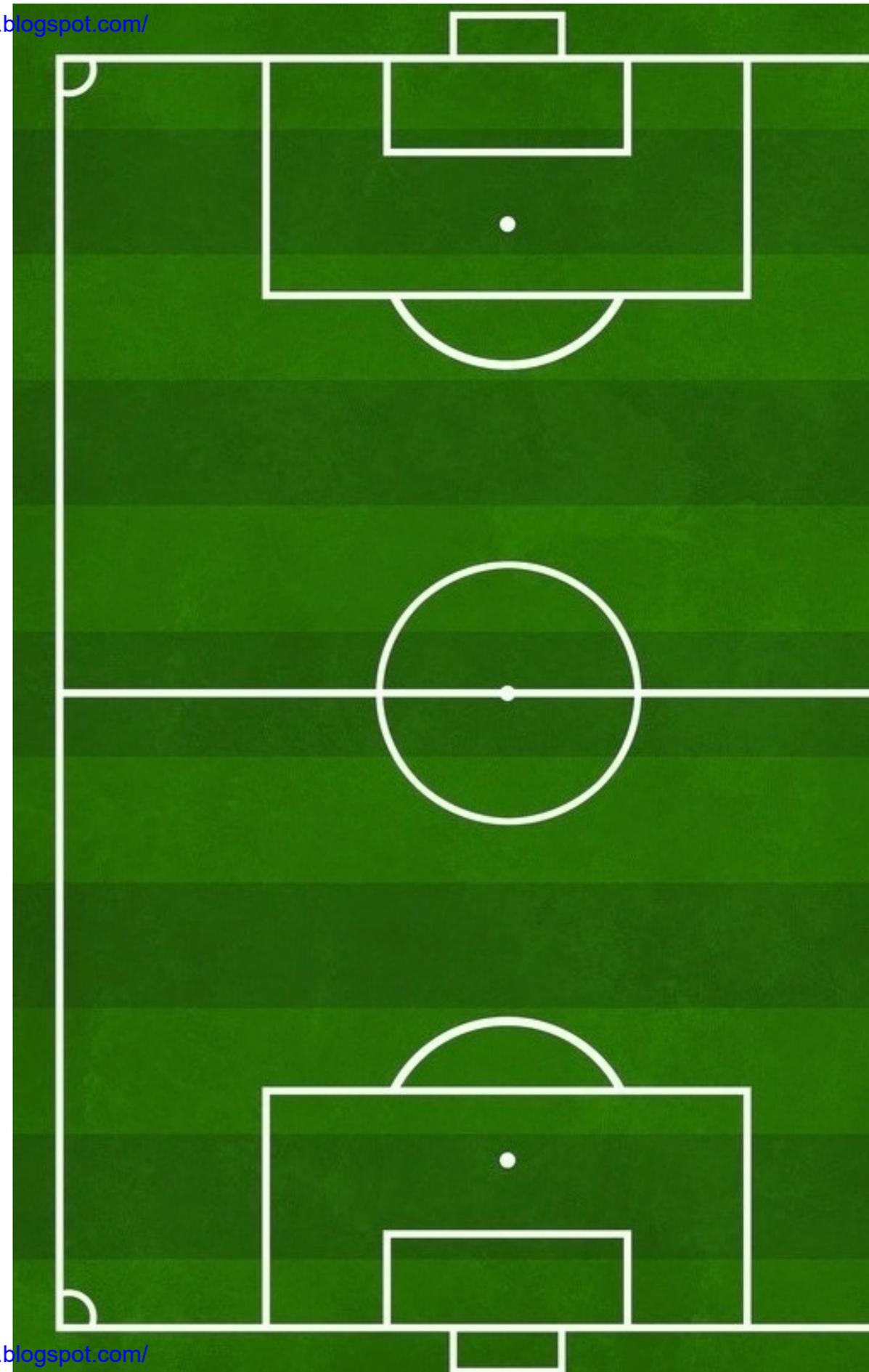
- Fisiológico : se cumple a través de los estiramientos y vuelta a la calma.
- Pedagógico : Es aquí donde se analiza y evalúa el trabajo desarrollado.
- Psicológico : su propósito es motivar a los jugadores a continuar adelante con el esfuerzo durante los entrenamientos.



CAPÍTULO 7

Programación

La programación es la parte práctica de la planificación.



Programación del entrenamiento

Importancia de la programación del entrenamiento

El entrenador con éxito es el que prepara de manera meticulosa a su equipo para hacer frente a las exigencias del juego. Mediante una planificación y programación sólidas, el entrenador dotará a su equipo de la sensación de tener un rumbo, finalidad y realismo a lo largo de todo el programa de entrenamiento.

La temporada es un maratón, no un sprint.

Como hemos visto en la planificación del entrenamiento, partiendo de un estudio previo del equipo se establece el aprendizaje de los conceptos tácticos del modelo de juego a nivel : físico, técnico, táctico y psicológico siendo preciso prever la utilización de unos recursos materiales (material deportivo) y humanos (personal técnico cualificado). La puesta en marcha del proceso de planificación, la programación del entrenamiento exige : partir de una evaluación previa del modelo de juego del equipo, establecer unos objetivos con una secuenciación temporal, diseñar un programa de entrenamientos, determinar unos medios de control, ejecutar el plan de acción previamente diseñado, evaluar el proceso y reajustar la programación del entrenamiento.



Ciclo de programación del entrenamiento.

Los pasos a seguir por el entrenador son los siguientes :

PROGRAMACIÓN GLOBAL	
1	ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS GENERALES Y EL OBJETIVO A CONSEGUIR
2	ESTABLECIMIENTO DEL MODELO DE JUEGO
3	PERIODIZACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS ELEMENTOS TÁCTICOS
4	DISEÑO DE EJERCICIOS
5	PROGRAMACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA
6	DISEÑO Y CREACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
7	INTRODUCCIÓN TRABAJO PSICOLOGÍA

Para una mejor comprensión desarrollaremos un ejemplo práctico de forma conjunta.

SECCIÓN 2

Análisis y objetivos

FORMAR EL EQUIPO

En primer lugar hay que realizar un análisis exhaustivo del club para que el entrenador sepa donde está, que quiere y puede conseguir.

Forma del club

- Club presidencial
- S.A.D
- Club con estructura deportiva

Filosofía del club

- Respeto a la jerarquía
- Confianza en la cantera
- Importancia del primer equipo
- Entrenadores anteriores

Infraestructura deportiva

- Equipos de base
- Acuerdos con otros clubs

CONOCER LA PLANTILLA

Informe dafo aplicado :

Debilidades

- Bajas
- Falta refuerzos

Oportunidades

- Jugadores libres

Amenazas

- Jugadores descontentos
- Conspiraciones
- Medios en contra

Fortalezas

- Espiritu de lucha
- Plantilla unidad
- Compromiso

INFORME TÉCNICO

Es el que pone en funcionamiento al entrenador de fútbol.

Análisis colectivo

- Número de jugadores
- Desarrollo evolutivo : edad y talla media
- Nivel de calidad : comparar con rivales
- Rendimiento

Análisis individual

- Evaluación física
- Características técnicas
- Histórico : estadísticas últimas 3 temporadas
- Conocer al jugador : lenguaje técnico/táctico, estado civil, carácter (extrovertido, introvertido) y adaptación (nacional o extranjero)

Es muy importante conocer al jugador para sacarle el máximo rendimiento y optimizar de ese modo, los recursos de los que dispone el entrenador.

Una vez analizada la declaración de intenciones hay que conjugar los dos talentos disponibles para la construcción del equipo :

- Talento del entrenador : valores tácticos/psicológicos
- Talento del jugador : valores físicos/técnicos/psicológicos

INFORME DAFO

El Análisis DAFO, también conocido como Matriz ó Análisis "DO-FA", también llamado en algunos países "FODA", o en inglés SWOT, es una metodología de diagnóstico de la situación actual analizando sus características externas e internas, a efectos de determinar sus Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas. La situación interna se compone de dos factores controlables : fortalezas y debilidades, mientras que la situación externa se compone de dos factores no controlables : oportunidades y amenazas.

Es la herramienta estratégica por excelencia más utilizada para conocer la situación real en que se encuentra el equipo.

Diagnóstico de situación actual

Análisis INTERNO

DEBILIDAD

Aspecto negativo de una situación interna y actual

FORTALEZA

Aspecto positivo de una situación interna y actual

Análisis EXTERNO

AMENAZA

Aspecto negativo del entorno exterior y su proyección futura

OPORTUNIDAD

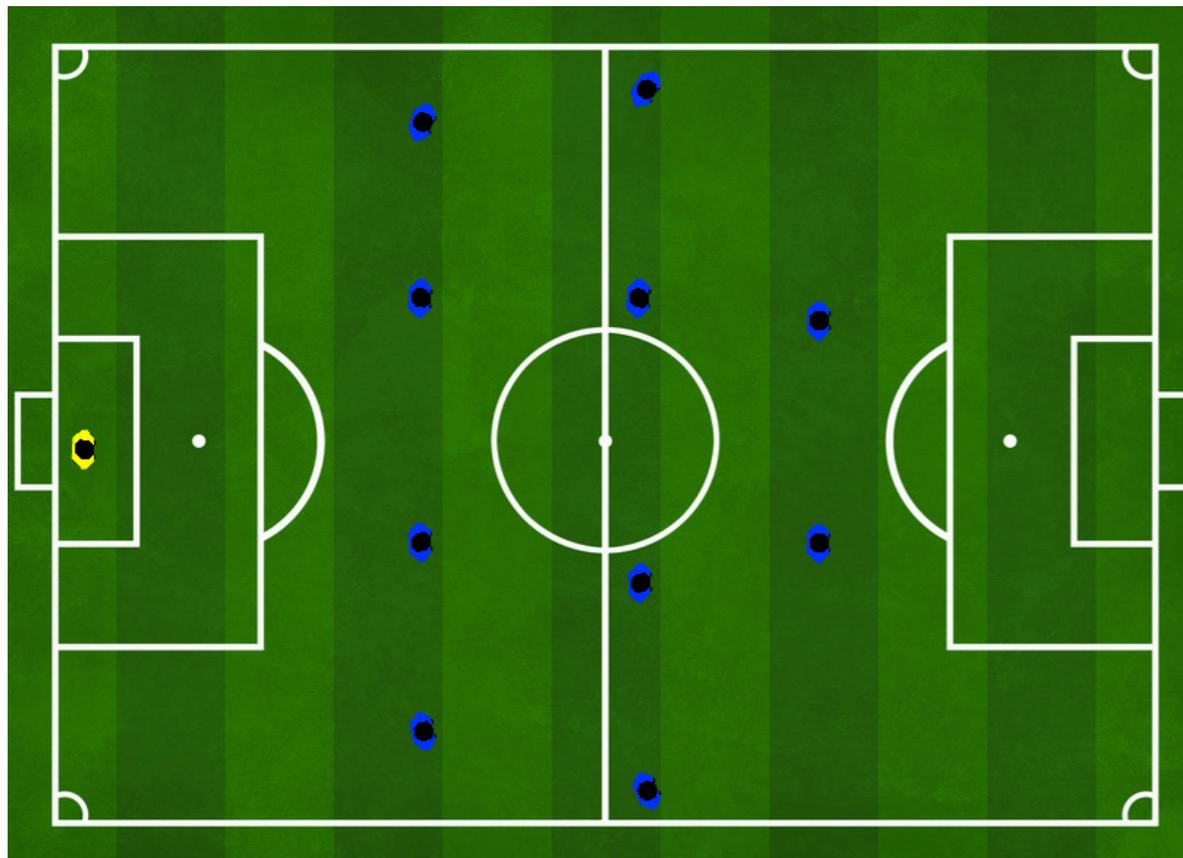
Aspecto positivo del entorno exterior y su proyección futura

SECCIÓN 3

Establecimiento del modelo de juego

SISTEMA DE JUEGO

El sistema que utilizaremos es el 1-4-4-2 donde incidiremos en el plano transversal con líneas horizontales con un gran número de jugadores dando gran solidez en el juego y prioridad a la posesión frente a la profundidad.



El 1-4-4-2 es el sistema de referencia más utilizado desde hace ya algunas décadas y con pocas variaciones podemos adaptarlo a to-

das las situaciones tácticas que podemos encontrarnos en un partido de competición.

Con este sistema de juego mantendremos superioridad numérica en defensa y un buen equilibrio entre las líneas de creación y finalización.

La distribución de las líneas será la siguiente :

LÍNEA DE INICIACIÓN (cuatro defensas en línea con marcaje zonal)

Línea de 4 jugadores donde los centrales son fijos y los laterales con movilidad se pueden incorporar en ataque de forma alternativa para buscar superioridad numérica en banda o dotar de amplitud ofensiva al equipo cuando los interiores se mueven hacia el centro.

LÍNEA DE CREACIÓN (cuatro centrocampistas en línea)

Línea de 4 jugadores donde los dos mediocentros situados por delante de la línea de cuatro defensas se reparten la amplitud del campo en dos zonas de influencia y acción a partir del eje central (izquierda y derecha).

Los dos interiores que cubren ambas bandas condicionaran la acción táctica según sus características. Si sus mejores cualidades

técnicas son ofensivas, su misión se aproxima a la función de extremo cuando el equipo tiene el balón y sus acciones en defensa, se sintetizan en un repliegue metódico. Si las mejores cualidades técnicas de estos dos interiores son defensivas su labor ofensiva es el apoyo a sus delanteros, dejando la banda libre para el desmarque del lateral o el de un delantero.

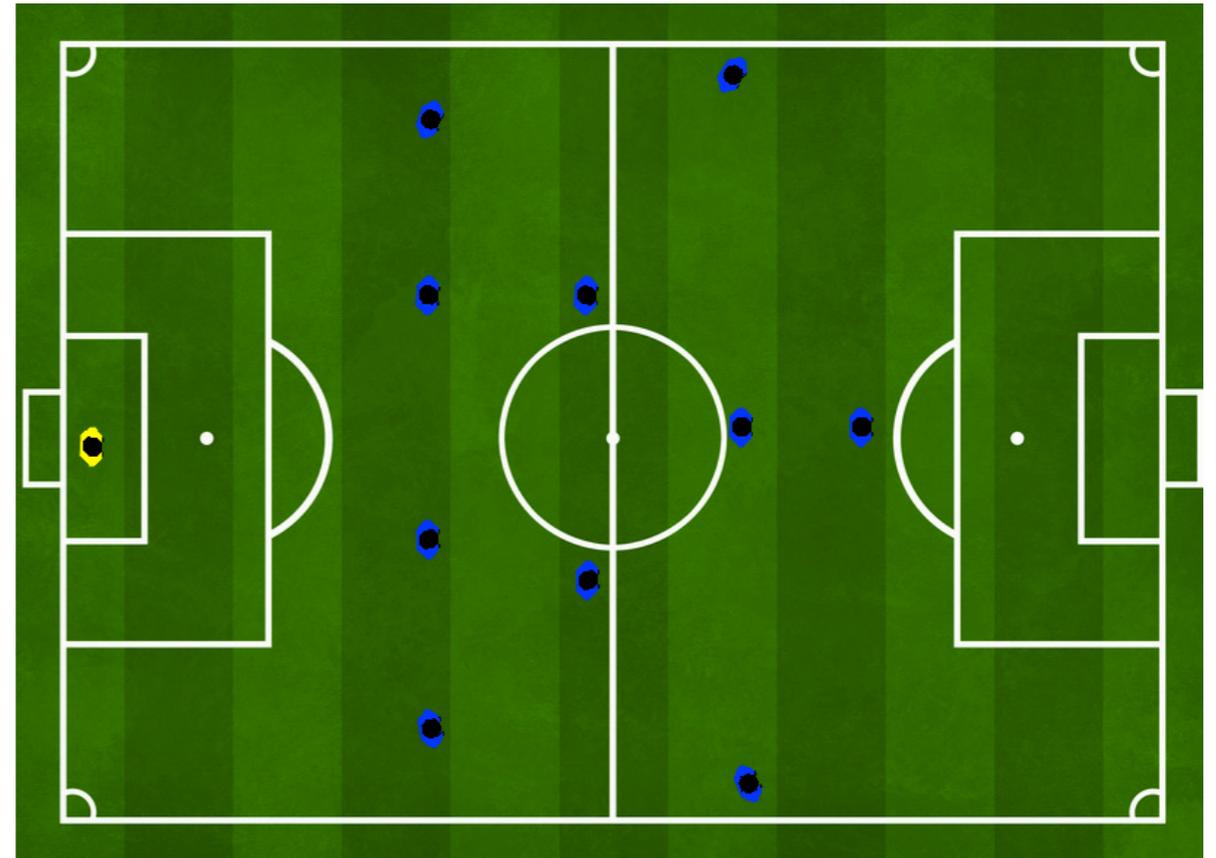
LÍNEA DE FINALIZACIÓN (dos delanteros centrados con alternancia en los movimientos hacia las bandas)

Es bueno para crear espacios libres con desmarques de apoyo a los centrocampistas y de ruptura para ocupar los espacios libres que se crean. La velocidad de desplazamiento y de ejecución son las cualidades fundamentales.

VARIANTE 1-4-2-3-1

Los jugadores cambian de línea y desempeñan funciones tácticas distintas a las previstas en el esquema inicial. Se produce una variante defensiva en la línea de finalización.

Un delantero retrasa su posición y los dos interiores adelantan la suya formando una línea con tres medios por delante de los otros dos centrocampistas.



METODO DE JUEGO DEFENSIVO

MÉTODO DEFENSIVO			
TIPOS DE MARCAJE		OCUPACIÓN TERRENO DE JUEGO	
Zonal		Repliegue normal	
PRINCIPIOS DEFENSIVOS			
Basculaciones	Interceptación	Pressing	Distancia entre líneas

El equipo desarrolla un tipo de marcaje zonal y su ocupación en el terreno de juego es un repliegue normal donde los delanteros se colocan 5 metros por delante del círculo central del campo adversario.

BASCULACIONES

El equipo efectúa basculaciones mientras el equipo rival tiene la posesión del balón en la línea defensiva. Cuando el adversario llega a la banda el equipo basculará hacia ese lado para efectuar el pressing.

INTERCEPTACIÓN

Para recuperar la posesión del balón con el pressing el equipo tiene que cerrar las líneas de pase para hacer la interceptación.

PRESSING

Cuando el equipo rival tiene el balón en una banda, tras la basculación, se efectúa pressing yendo el jugador más próximo sobre el balón y el resto a la línea de pase.

DISTANCIA ENTRE LÍNEAS

La distancia entre las líneas del equipo es de 15 m y se reduce al máximo cuando se efectúa el pressing.

MOVIMIENTOS DEFENSIVOS

PORTERO

Es el que tiene que colocar, dirigir y orientar a su línea defensiva manteniendo una adecuada distancia con la misma.

LÍNEA DE INICIACIÓN (DEFENSA)

Los cuatro jugadores tienen asignadas zonas de influencia y acción y cada uno marca al delantero que entra en su zona. Este tipo de marcaje requiere una serie de movimientos colectivos, como el adelantamiento simultáneo de los cuatro para reducir la distancia con los centrocampistas y evitar el juego entre líneas por parte del equipo rival. Estos movimientos colectivos requieren la ejecución de ciertos principios tácticos defensivos como coberturas, interceptaciones y permutas.

Aspectos generales

Centrales :

- Los centrales realizan coberturas y permutas entre ellos y con los laterales. Tiene que haber mucha comunicación entre ellos. Sitúan a sus laterales respectivos y a los mediocentros.
- En las basculaciones de una banda a otra, guardan distancias entre centrales y laterales. El lateral que cierra avisa de la situación de los delanteros rivales a los centrales.
- El más retrasado será el central que hará la cobertura. La posición varía en función del balón y de los adversarios con respecto a la portería.
- Son los que provocan el adelantamiento de la línea defensiva.
- Un central manda la línea de atrás. El más retrasado según orientación de la jugada.
- Atención, concentración y anticipación.
- Deben mantener la orientación corporal correcta en los marcajes.

Laterales :

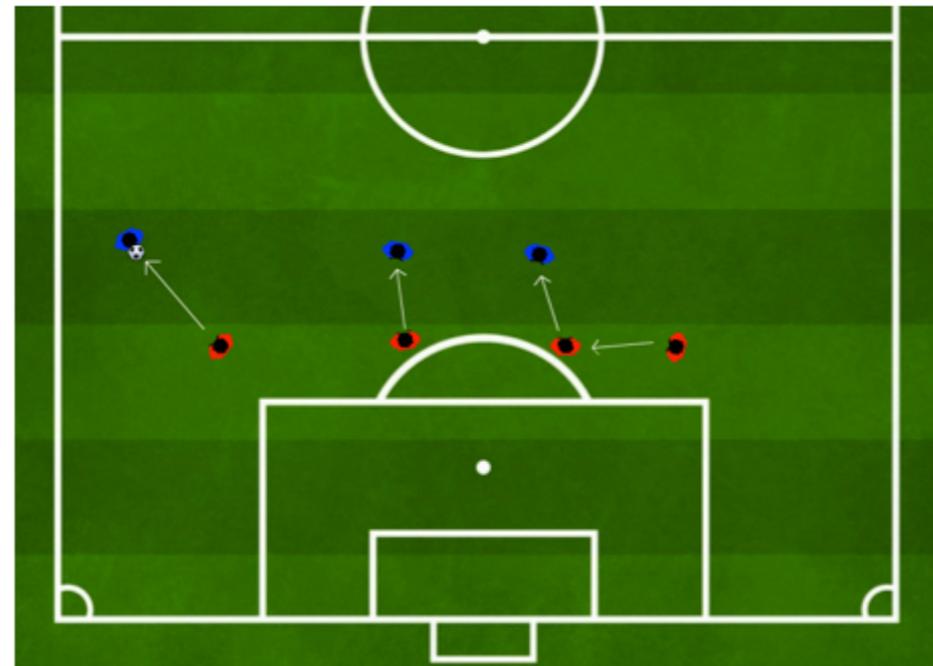
- Buena comunicación con su central más cercano y su interior.
- En ataque rival por banda opuesta a la suya, cierre hacia el eje longitudinal escalonadamente, guardando distancias y comunicación con su interior de la necesidad de bajar a cerrar.
- Salida del equipo preferentemente por banda.

- Atención, concentración y cuerpo orientado en la relación jugador-balón, en la salida del equipo.
- Los pases en diagonal y hacia atrás a los centrales. Riesgo del pase horizontal : si corta el punta desborda a toda la línea defensiva.
- El lateral que cierra hacia el eje longitudinal, no estará más atrás que el teórico central, salvo cuando por cobertura o permuta con el, esté ocupando precisamente el puesto libre.

Aspectos defensivos

a) Rival juega con dos puntas

Si la jugada es lateral, normalmente :

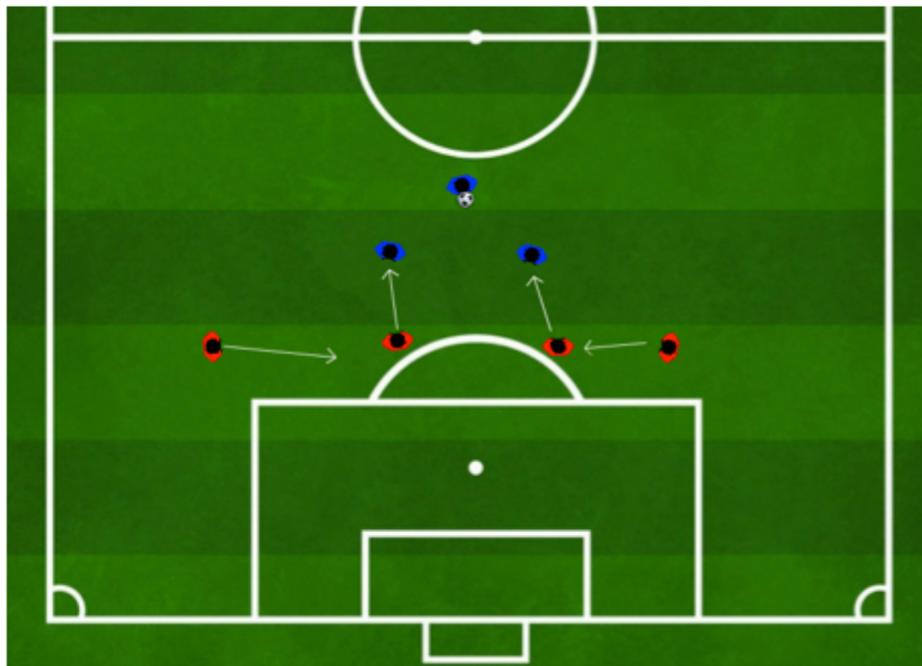


- El lateral de ese lado sale a la jugada.
- Los centrales marcan.

- El lateral alejado cierra haciendo de libre.

Si la jugada es frontal y hay tiempo :

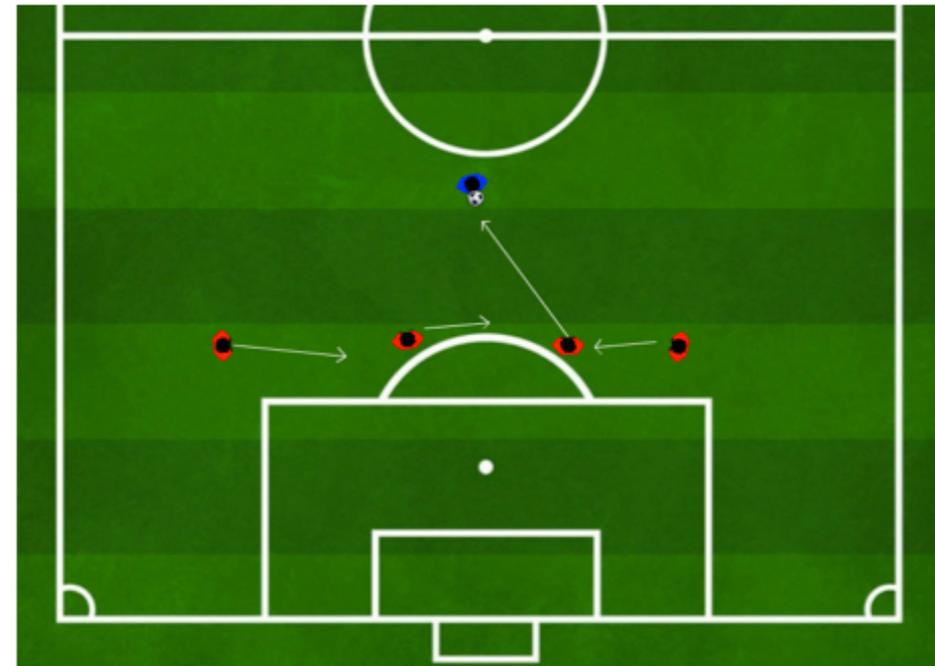
- Cierre ligero previo en diagonal de los laterales.
- Se marca con los centrales.



b) Rival juega con un punta

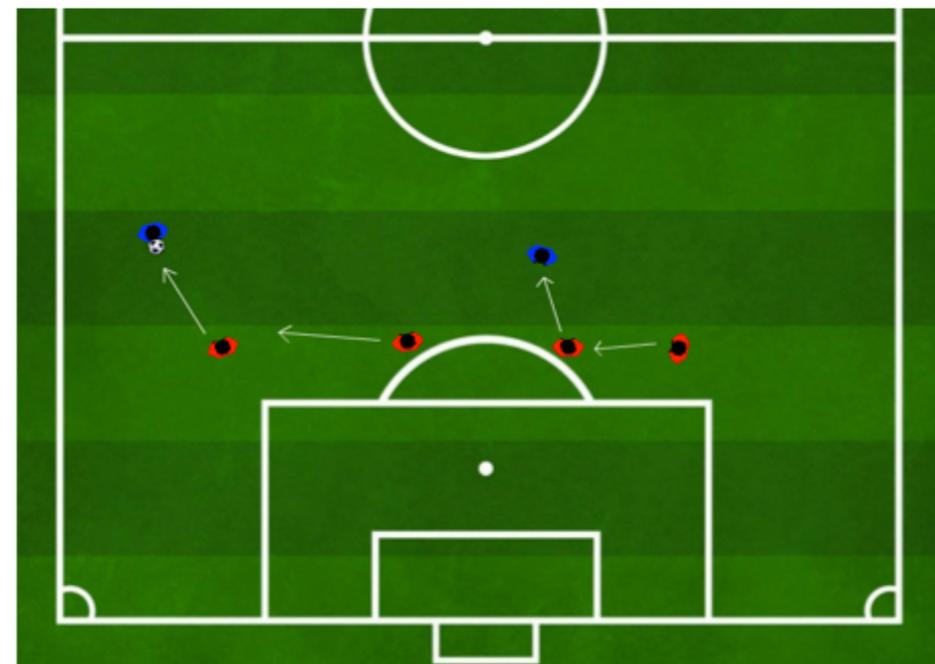
Ataque por el centro

- Un central con el punta.
- El otro central, cobertura 3 ó 4 metros al compañero.
- Los laterales cierran hacia el centro.



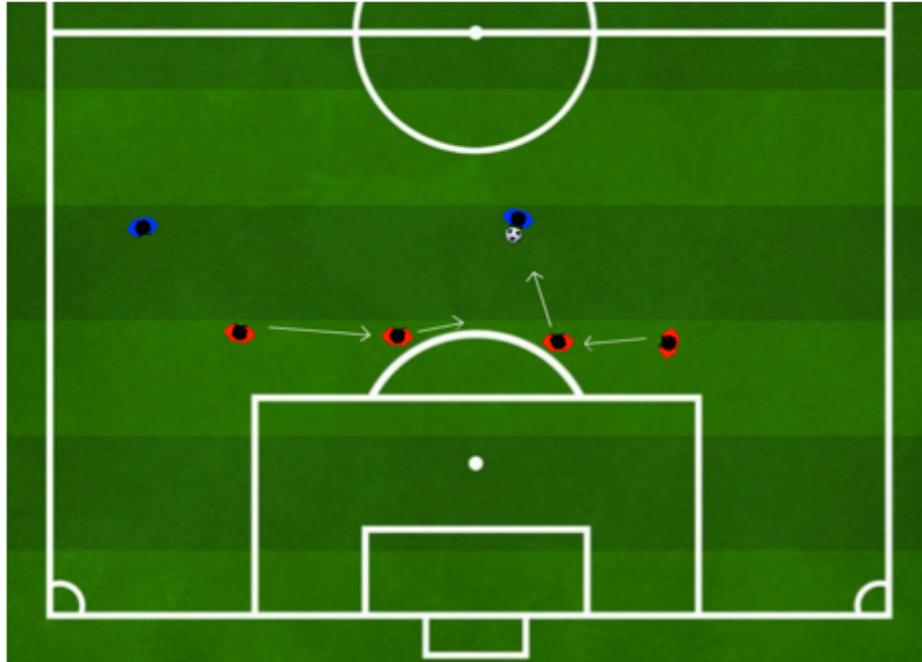
Ataque rival por banda

- El lateral de ese lado sale a la jugada.
- El central del lado hace cobertura y el otro marca al punta.
- El lateral alejado hace cobertura.



Rival poseedor por el centro y un punta por banda

- Un central sale al jugador con balón
- El lateral de la banda correspondiente marca.
- El otro central se posiciona en condiciones de hacer cobertura al central y lateral marcadores.
- El otro lateral cierra hacia el eje longitudinal hasta una posición de ayuda o cobertura, dependiendo como se desarrolle el juego. Tener siempre en cuenta que el último jugador respecto a su portería (excluido el portero), debe estar posicionado en condiciones de hacer cobertura a toda la línea y no anular fueras de juego desde una posición lateralizada. En casos extremos, cobertura incluso al portero en caso de salida.



c) Ataque rival en igualdad numérica

- Defender hasta 5 ó 6 mts fuera del borde del área para evitar el posible tiro sorpresivo, con temporización y orientación corporal adecuada, atendiendo a las líneas de posible interceptación al tiro o al pase.
- Los laterales cierran hacia el centro defendiendo zona de peligro para disminuir espacios en esa zona.
- Importante la posición del portero, para las posibles coberturas, ante el pase en profundidad.

d) Ataque rival en superioridad numérica

- Defender hasta 5 ó 6 mts fuera del borde del área, juntándose en el centro y temporizando para dar tiempo a la ayuda del resto del equipo.
- Llevar el juego, si es posible, hacia la banda más favorable para defender, en función del posicionamiento de los jugadores del equipo propio.

LINEA DE CREACIÓN (CENTRO DEL CAMPO)

Aspectos generales

Mediocentros :

- Los mediocentros pueden jugar en línea o formando un rombo con los interiores.

- Uno tendrá mayor vocación defensiva que el otro que será más organizador del juego.
- Mucha comunicación entre ellos.
- Uno de los dos mediocentros nunca debe perder la posición.
- Realizan coberturas a los interiores.

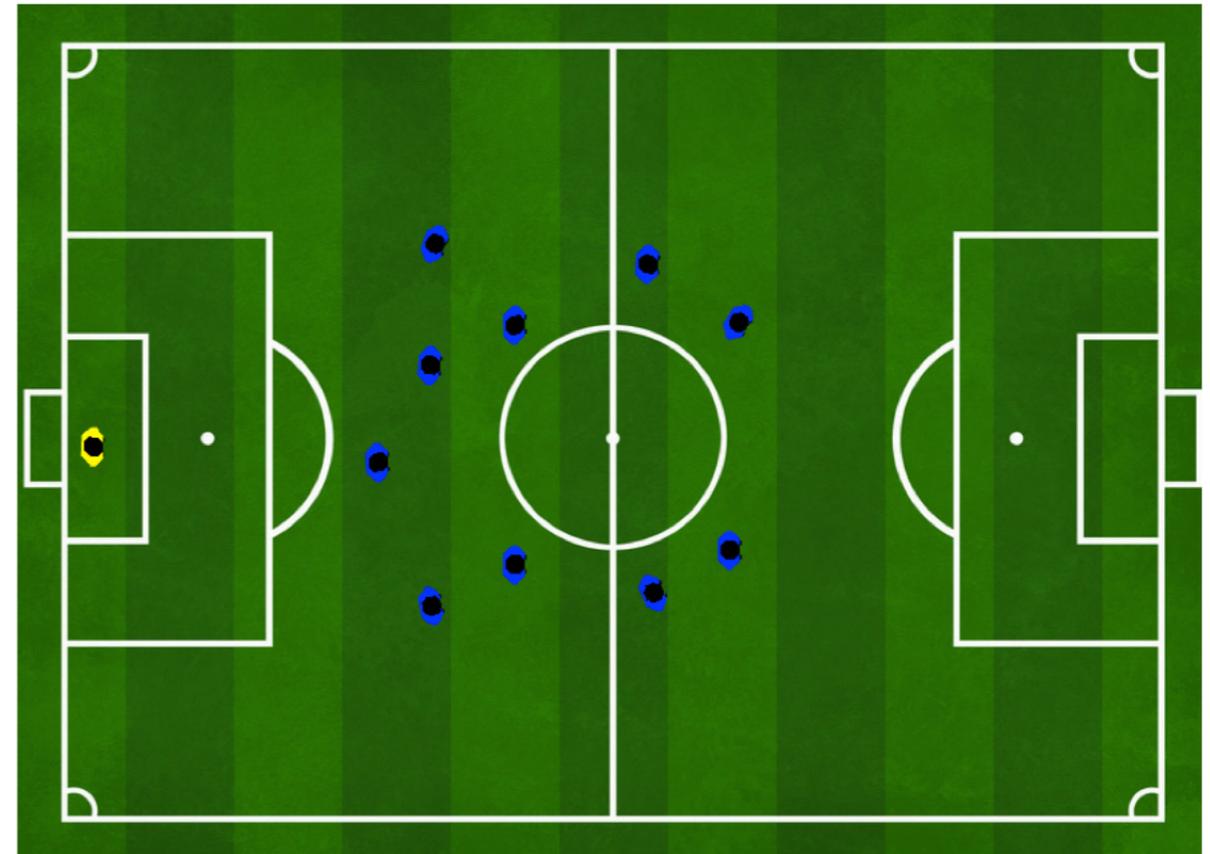
Interiores :

- Son los que equilibran el equipo.
- Cuando el equipo contrario juega por su banda será el primero en salir a temporizar el avance del lateral mientras que cuando el balón se encuentra en la banda contraria basculará en diagonal hacia el centro.
- Su posición inicial es bastante centrados permitiendo los desdoblamientos del lateral y ayudando a los dos mediocentros.
- No son extremos pero si tienen llegada desde atrás.

Aspectos defensivos

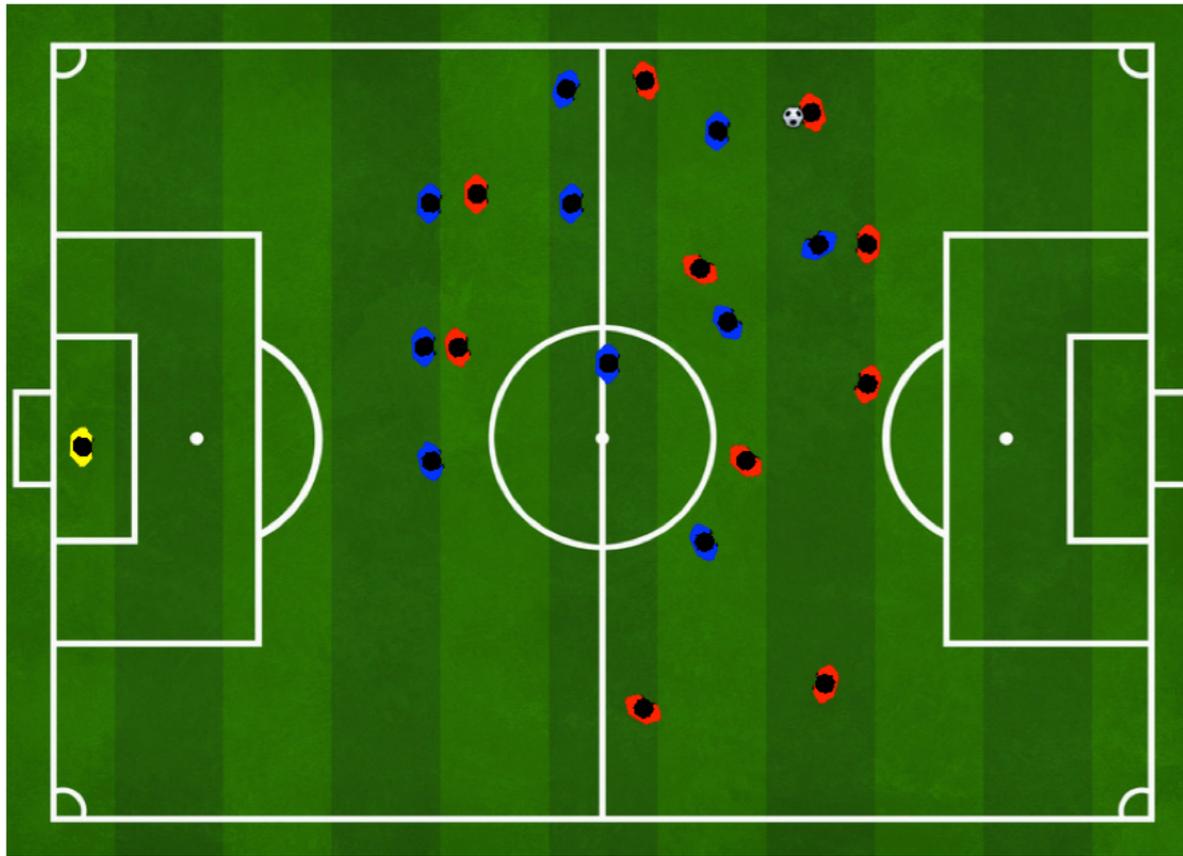
Saque largo del portero rival. El balón no es de nadie

- Los mediocentros buscarán el despeje o en su caso el rechace.
- Los interiores se centrarán bastante para cubrir el centro del terreno de juego.



Ataque rival por banda

- El interior de ese lado sale a la jugada.
- Los mediocentros enciman a los mediocentros rivales tapando la salida por el centro y obligando al rival a jugar por las bandas.
- El interior del otro lado bascula al centro dejando libre la banda.



Intento de recepción del punta rival por el centro

- Un central presiona hasta 10-15 mts. fuera de su zona y a partir de ahí se encarga un mediocentro del marcaje del punta contrario. Si esta acción crea superioridad numérica por parte del equipo rival en el medio del campo, los mediocentros dejarán libre al atacante más alejado de la portería. Esto conllevará una superioridad numérica en la línea defensiva todavía mucho más grande.

Ataque rival por el centro

- Los mediocentros presionan al poseedor del balón para evitar que puedan jugar con facilidad.

- Los interiores cierran para ayudar a los mediocentros.

LINEA DE FINALIZACIÓN (DELANTERA)

Aspectos generales

- Los delanteros pueden jugar en línea o uno más adelantado que el otro.
- La movilidad y velocidad son las características más importantes.
- Son los primeros jugadores del equipo que defienden.

Aspectos defensivos

- Los delanteros se colocan en línea en la zona del círculo central tapando la salida por el centro.

METODO DE JUEGO OFENSIVO

MÉTODO OFENSIVO			
TIPOS DE ATAQUE			
Posicional		Contraataque	
PRINCIPIOS OFENSIVOS			
Conservación del balón	Espacios libres	Apoyos	Amplitud ofensiva

El equipo desarrolla un modelo de juego de ataque posicional donde se identifican de forma clara las fases de inicio, creación y finalización con los siguientes principios tácticos ofensivos.

CONSERVACIÓN DEL BALÓN

El tiempo de conservación de balón es prolongado antes de buscar la fase de finalización con la participación de un elevado número de jugadores. Se requiere alternancia entre el juego en corto y en largo para evitar el sistema defensivo del equipo rival. Es importante también que los jugadores de las zonas de iniciación y creación jueguen a 1-2 toques logrando con ello dificultar al máximo la presión defensiva adversaria. Al igual que llevar el balón de una banda a otra.

AMPLITUD OFENSIVA

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.

APOYOS

Los jugadores sin balón deben, mediante una excelente y coordinada movilidad, facilitar ayudas constantes en forma de apoyos y desmarques para abrir líneas de pase y favorecer la rápida circulación del balón. Las ayudas constantes deben ir encaminadas a crear superioridad numérica en los espacios próximos al balón.

ESPACIOS LIBRES

Se entrena la creación y aprovechamiento de los espacios libres de los hombres de banda y los delanteros. Movilidad de los jugadores que no están en posesión del balón y buena técnica de desplazamiento en largo son características necesarias para una buena ejecución.

Los delanteros combinan desmarques de apoyo para recibir el balón entre líneas con desmarques de ruptura para tratar de buscar progresión en ataque ocupando espacios libres.

MOVIMIENTOS OFENSIVOS

PORTERO

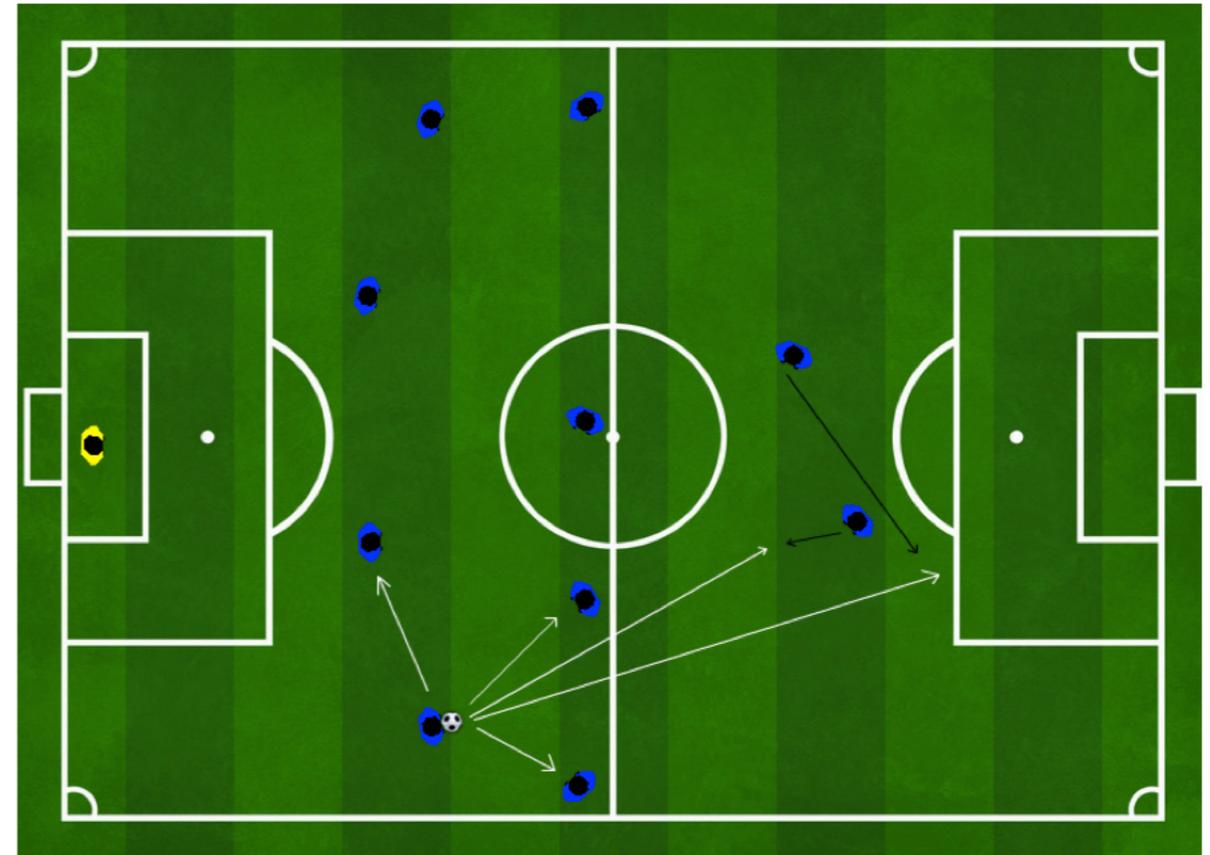
- Inicia el juego ofensivo con la línea de iniciación.
- Saques rápidos.

LINEA DE INICIACIÓN (DEFENSA)

Aspectos ofensivos

- Es una zona de seguridad. No arriesgar. Buen toque.
- Jugar a dos toques para evitar el pressing del equipo rival.
- Preferentemente salir por los laterales que pueden desdoblarse cuando el interior se cierra dejando el carril libre para la subida del lateral. Si se sale por el centro, atención al riesgo.
- El lateral tiene varias posibilidades de pase, diagonal hacia atrás al central más cercano, diagonal al mediocentro para que distribuya el juego, al interior que se encuentra abierto en banda, al delantero que realiza un desmarque de apoyo creando un espacio libre o al delantero que realiza un desmarque de ruptura intentando aprovechar el espacio libre creado por el otro delantero.

- La salida del central es buena si el equipo contrario juega con un punta. Entonces los laterales cierran al centro.



LINEA DE CREACIÓN (CENTRO DEL CAMPO)

Aspectos ofensivos

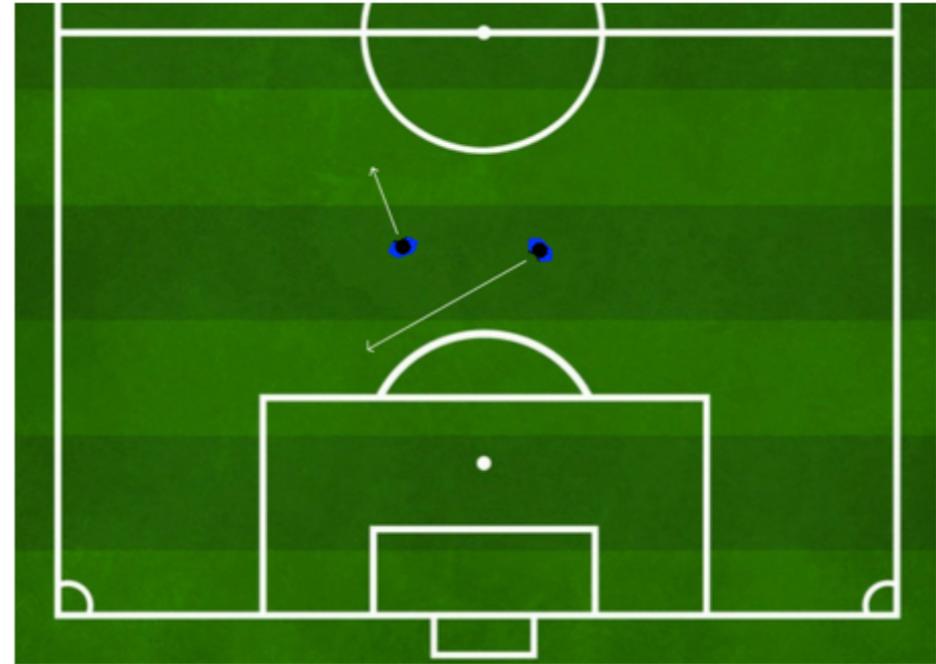
- Los interiores estarán pegados a bandas para recibir el balón y encarar al contrario o para aprovechar un cambio de orientación cuando el balón está en la banda contraria.
- Los interiores apoyarán a los delanteros de cara a portería cuando estos reciben el pase del defensa de espaldas a la misma.
- Los interiores llegarán desde atrás para sorprender.

- Los mediocentros efectúan desmarques de apoyo para recibir el balón buscando espacios libres para organizar el juego.
- También servirán de apoyo a los delanteros cuando tengan el balón controlado y se encuentren de espaldas a portería ofreciéndoles ayuda con una mayor visión de juego.
- Es importante que controlen la situación de todos sus compañeros aún sin estar en posesión del balón para una vez lo consigan poder jugar con la mayor velocidad posible.
- Un mediocentro llega a la zona de rechace.

LINEA DE FINALIZACIÓN (DELANTERA)

Aspectos ofensivos

- La característica principal es la movilidad con desmarques de apoyo y de ruptura intentando crear espacios libres para ser aprovechados por el otro delantero o cualquier centrocampista que llegue desde atrás para intentar sorprender.



TRANSICIÓN ENTRE FASES

TRANSICIÓN ATAQUE-DEFENSA

Podemos encontrar dos situaciones distintas :

- Si la defensa está organizada el equipo defenderá según el modelo de juego con una forma de ocupar el terreno de juego determinada y en base a unos principios defensivos característicos.
- Si la defensa no está organizada el equipo tiene que interrumpir o retrasar el juego hasta que la defensa se establezca. Se puede neutralizar el juego mediante faltas, fuera de juego o interceptaciones con el fin de recuperar el equilibrio defensivo recomponer la estructura defensiva.

TRANSICIÓN DEFENSA-ATAQUE

Se trata de realizar un contraataque organizado de dos maneras distintas :

- Ataque organizado o posicional : Se basa en cambios de orientación, paredes, triangulaciones, ataques donde hay cierta elaboración, donde se llega con más jugadores y en forma más elaborada.
- Ataque rápido : Se basa en el juego directo y aprovechando la desorganización defensiva rival, con pocos jugadores y en pocos toques y alta velocidad).

Es clave, como mencionamos anteriormente, la velocidad con la cual el equipo pueda llegar a la portería rival, además de la verticalidad que el equipo tenga y, luego, con el balance ofensivo que tendrá, además que se le debe automatizar a los deportistas la necesidad de terminar la jugada y no generar una nueva transición en contra.

SECCIÓN 4

Periodización elementos tácticos

La planificación es cíclica en el fútbol y se programa el aprendizaje de los principios tácticos básicos del modelo de juego adoptado según el análisis realizado.

En cada microciclo y en las sesiones de entrenamiento, el trabajo de los principios tácticos básicos estará combinado con los que queramos entrenar para el siguiente partido que serán los principios tácticos circunstanciales.

La programación es un proceso de continua revisión y el entrenador tiene que estar preparado para introducir modificaciones a medida que va avanzando en su forma de jugar.

MJD : Método juego defensivo

MJO : Método juego ofensivo

TF : Transiciones entre fases



PLANIFICACIÓN

Temporada _____
Equipo _____
Categoría _____

nº sesiones /
sem.

		Fechas	
MACROCICLO			
MESOCICLO			
Microciclo			
MESOCICLO			
Microciclo			
MESOCICLO			
Microciclo			

Notas

Metodología Global www.libreindirecto.com

MACROCICLO 1	
MESOCICLO 1.1 : Método juego defensivo	
MICROCICLO 1.1.1	MJD : 1-4-4-2, marcaje zonal, repliegue normal
MICROCICLO 1.1.2	MJD : Basculaciones + Distancia entre líneas
MICROCICLO 1.1.3	MJO : Conservación balón + Amplitud ofensiva
MICROCICLO 1.1.4	MJD : Interceptación + Pressing
MESOCICLO 1.2 : Método juego ofensivo	
MICROCICLO 1.2.1	MJO : Conservación balón + Amplitud ofensiva
MICROCICLO 1.2.2	MJO : Apoyos + Espacios libres
MICROCICLO 1.2.3	MJD : Distancia entre líneas + Pressing
MICROCICLO 1.2.4	MJO : Conservación del balón + Apoyos
MESOCICLO 1.3 : Transiciones entre fases	
MICROCICLO 1.3.1	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa
MICROCICLO 1.3.2	MJD : Basculaciones + Distancia entre líneas
MICROCICLO 1.3.3	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa
MICROCICLO 1.3.4	MJO : Conservación balón + Espacios libres

MACROCICLO 2	
MESOCICLO 2.1 : Método juego defensivo	
MICROCICLO 2.1.1	MJD : Basculaciones + Distancia entre líneas
MICROCICLO 2.1.2	MJO : Conservación balón + Amplitud ofensiva
MICROCICLO 2.1.3	MJD : Interceptación + Pressing
MICROCICLO 2.1.4	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa
MESOCICLO 2.2 : Método juego ofensivo	
MICROCICLO 2.2.1	MJO : Conservación balón + Amplitud ofensiva
MICROCICLO 2.2.2	MJD : Distancia entre líneas + Pressing
MICROCICLO 2.2.3	MJO : Apoyos + Espacios libres
MICROCICLO 2.2.4	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa
MESOCICLO 2.3 : Transiciones entre fases	
MICROCICLO 2.3.1	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa
MICROCICLO 2.3.2	MJD : Basculaciones + Distancia entre líneas
MICROCICLO 2.3.3	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa
MICROCICLO 2.3.4	MJO : Conservación balón + Espacios libres

MACROCICLO 3	
MESOCICLO 3.1 : Método juego defensivo	
MICROCICLO 3.1.1	MJD : Basculaciones + Distancia entre líneas
MICROCICLO 3.1.2	MJO : Conservación balón + Amplitud ofensiva
MICROCICLO 3.1.3	MJD : Interceptación + Pressing
MICROCICLO 3.1.4	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa
MESOCICLO 3.2 : Método juego ofensivo	
MICROCICLO 3.2.1	MJO : Conservación balón + Amplitud ofensiva
MICROCICLO 3.2.2	MJD : Distancia entre líneas + Pressing
MICROCICLO 3.2.3	MJO : Apoyos + Espacios libres
MICROCICLO 3.2.4	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa
MESOCICLO 3.3 : Transiciones entre fases	
MICROCICLO 3.3.1	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa
MICROCICLO 3.3.2	MJD : Basculaciones + Distancia entre líneas
MICROCICLO 3.3.3	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa
MICROCICLO 3.3.4	MJO : Conservación balón + Espacios libres

Diseño de los ejercicios

En el diseño de ejercicios se buscará el entrenamiento del principio táctico requerido en situaciones lo más parecidas al juego real y que no se produzcan de manera forzada. Hay que tener siempre en cuenta que el jugador de fútbol buscará todas las argucias posibles para conseguir el objetivo por lo que hay que introducir las normas o reglas necesarias.

Es importante buscar ejercicios dinámicos y que produzcan estímulos en el jugador.

El diseño se hace desde el punto de vista táctico y luego según el trabajo físico para cada sesión se modificarán las distancias, tiempos y número de jugadores para entrenar el componente físico.

Es importante tener una colección de ejercicios amplia pero repetir los ejercicios para que el jugador se adapte a los principios tácticos. La planificación ideal es un número de ejercicios medio pero con mucha calidad.

Tampoco son muy efectivos los ejercicios con muchas normas que condicionan mucho al jugador, son más efectivos, ejercicios sencillos donde para conseguir el objetivo se cumplen los principios tácticos que el entrenador quiere que ocurran.

Hay que tener en cuenta que cuando se trabaja un principio defensivo en un ejercicio diseñado hay un principio ofensivo opuesto.

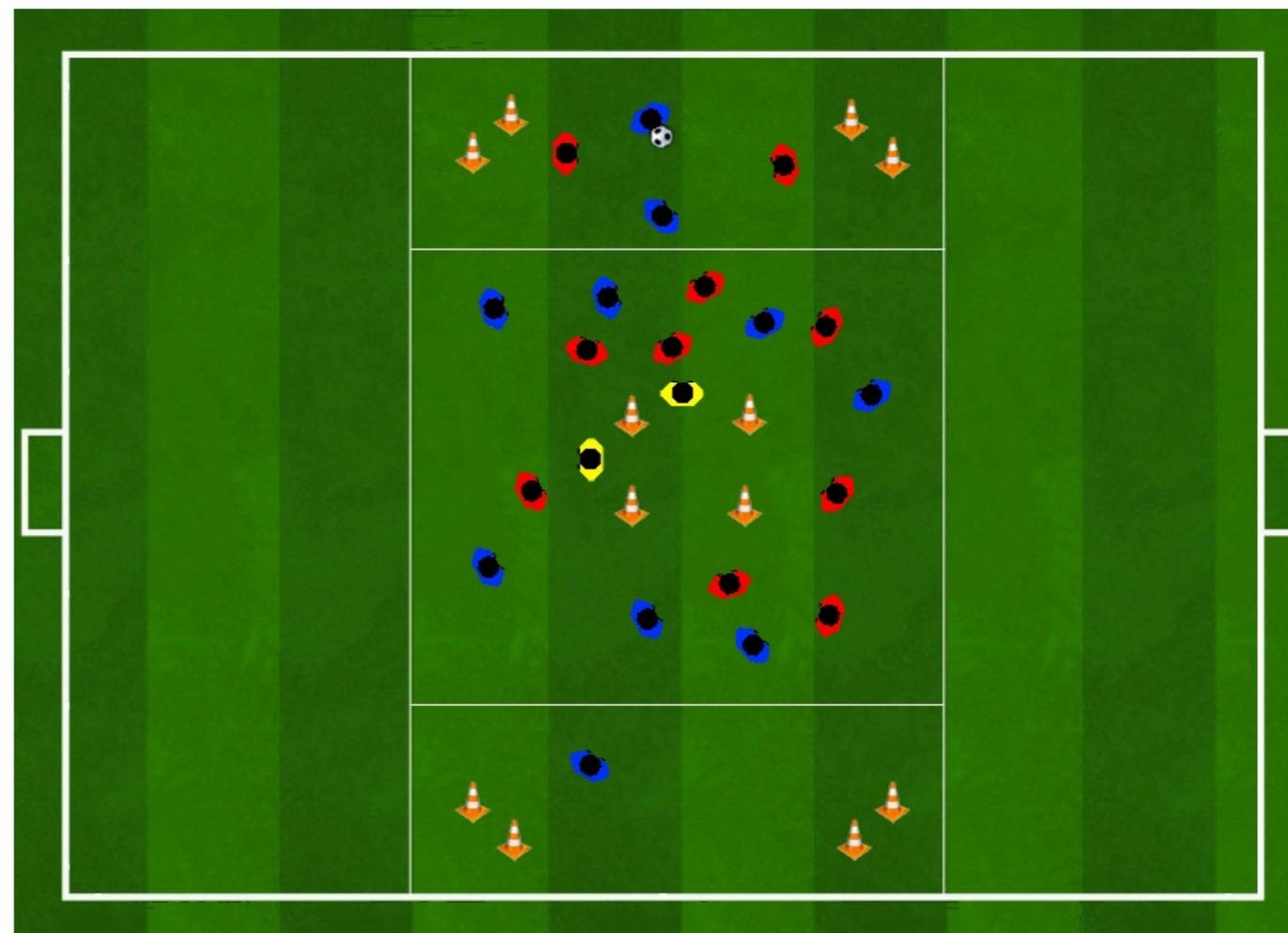
Principios defensivos : basculaciones, interceptación, pressing y distancia entre líneas.

Principios ofensivos : conservación del balón, amplitud ofensiva, apoyos y espacios libres.



Nombre	Basculaciones 10x10
Objetivo Táctico	Basculaciones

ASPECTOS TÁCTICOS	
Tipo de ataque	Posicional
Principios ofensivos	Cambio orientación
	Apoyos
	Desmarques
Tipo de marcaje	Zonal
Principios defensivos	Basculaciones
	Pressing
	Permutas
Ocupación terreno juego	Repliegue normal
Sistema de juego	



ASPECTOS FÍSICOS	
Tipo de carga	Fuerza resistencia
Intensidad	Fuerte (85-95%)
Fuente energía	Aer. – Anaer.

ASPECTOS TÉCNICOS	
Ind. Ofensiva	Golpeo con el pie
Ind. Defensiva	Entrada
Colectiva	Pase

DESCRIPCIÓN
<p>Hay delimitadas tres zonas y sólo se juega en dos de ellas continuas para que el equipo que está defendiendo haga basculaciones. Se puede marcar gol en las 4 porterías centrales (cada portero defiende la portería en la que se encuentra y la de la derecha) y en las 4 porterías abiertas con pase a un compañero. El equipo que tiene la posesión del balón puede ocupar las tres zonas. Cuando un equipo recupera la posesión del balón tiene que dar 5 pases para poder conseguir gol.</p>

Nombre	Cuadrados libres
Objetivo Táctico	Interceptación

ASPECTOS TÁCTICOS

Tipo de ataque	Posicional
Principios ofensivos	Apoyos
	Espacios libres
	Cambios dirección
Tipo de marcaje	Zonal
Principios defensivos	Interceptación
	Anticipación
	Marcaje
Ocupación terreno juego	Repliegue normal
Sistema de juego	

ASPECTOS FÍSICOS

Tipo de carga	Resistencia
Intensidad	Medio (50-80%)
Fuente energía	Aeróbico

ASPECTOS TÉCNICOS

Ind. Ofensiva	Golpeo con el pie
Ind. Defensiva	Interceptación
Colectiva	Pase



DESCRIPCIÓN

El equipo poseedor del balón intenta combinar con el compañero que se encuentra en uno de los dos cuadrados libres y opuestos. El jugador que ha realizado el pase intercambia su posición con el de dentro del cuadrado. Cuando el jugador que ha recibido el pase completa el pase siguiente a otro compañero sin que el equipo rival toque el balón se consigue un tanto. El número máximo de toque es dos excepto para los jugadores que están dentro del cuadrado que tendrán uno.

Nombre	Basculación con pressing
Objetivo Táctico	Pressing

ASPECTOS TÁCTICOS

Tipo de ataque	Contraataque
Principios ofensivos	Espacios libres
	Apoyos
	Cambio orientación
Tipo de marcaje	Zonal
Principios defensivos	Pressing
	Basculaciones
	Reducción espacios
Ocupación terreno juego	Repliegue normal
Sistema de juego	

ASPECTOS FÍSICOS

Tipo de carga	Resistencia
Intensidad	Fuerte (85-95%)
Fuente energía	Anaer. Láctico

ASPECTOS TÉCNICOS

Ind. Ofensiva	Golpeo con el pie
Ind. Defensiva	Entrada
Colectiva	Pase



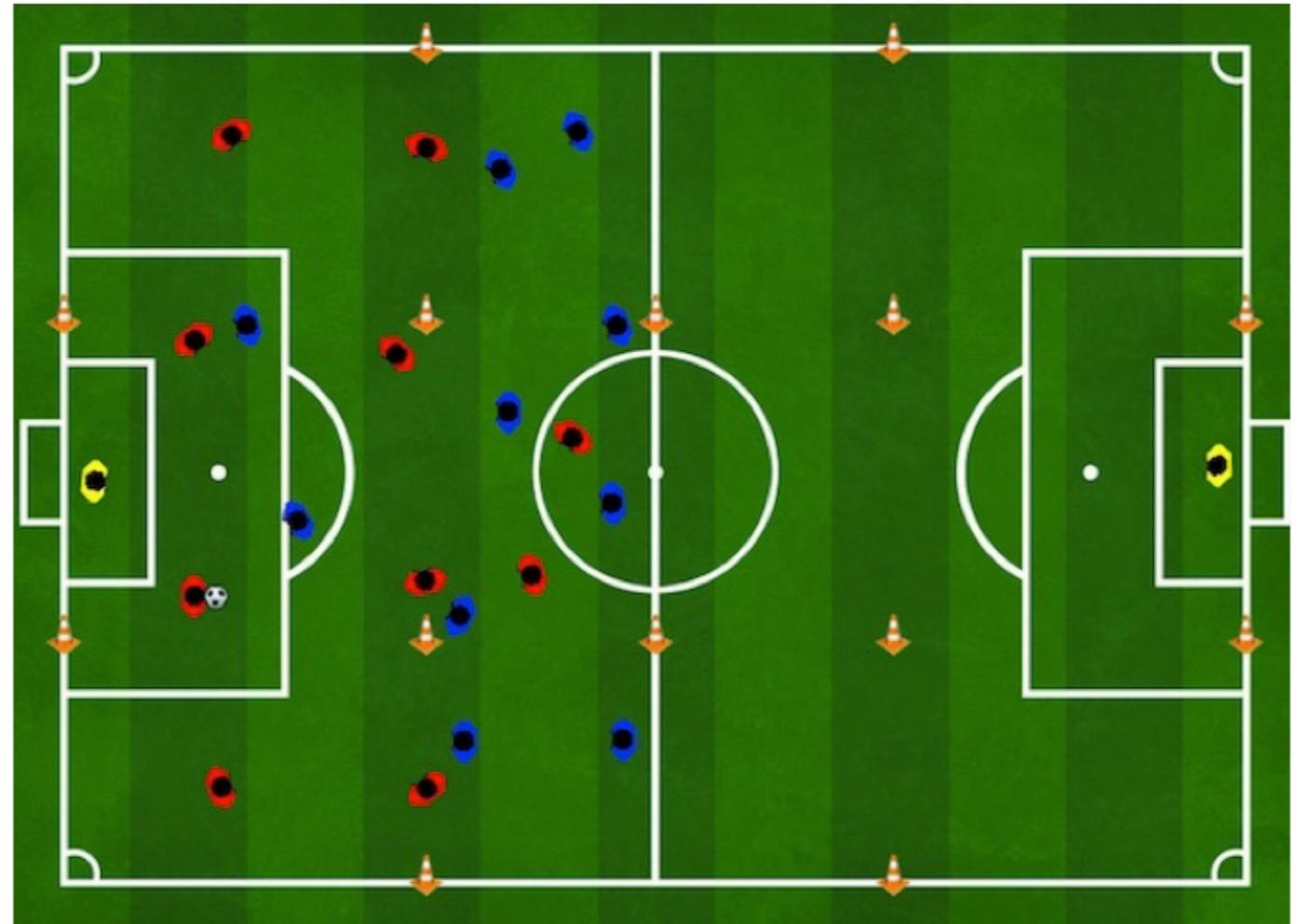
DESCRIPCIÓN

En una mitad del campo dividida en dos partes, se juega un 5 x 4 portero (5 defensores y 4 atacantes). El equipo de 4 jugadores, presiona siempre con tres jugadores en el lado del campo donde se produce la acción y con un sólo jugador en el lado donde no está el balón. El equipo contrario deberá salir con el balón controlado desde atrás e intentar marcar gol en las porterías pequeñas. Para cambiar de parte tienen que dar cinco pases. El equipo en inferioridad tiene diez segundos a partir del robo de balón para finalizar la jugada.

Nombre	Ocupar dos zonas
Objetivo Táctico	Distancia entre líneas

ASPECTOS TÁCTICOS

Tipo de ataque	Posicional
Principios ofensivos	Prog. Jug. Ataque
	Conservación balón
	Desmarques
Tipo de marcaje	Zonal
Principios defensivos	Distancia líneas
	Pressing
	Anticipación
Ocupación terreno juego	Cualquiera
Sistema de juego	1-4-4-2



ASPECTOS FÍSICOS

Tipo de carga	Resistencia
Intensidad	Medio (50-80%)
Fuente energía	Aer. – Anaer.

ASPECTOS TÉCNICOS

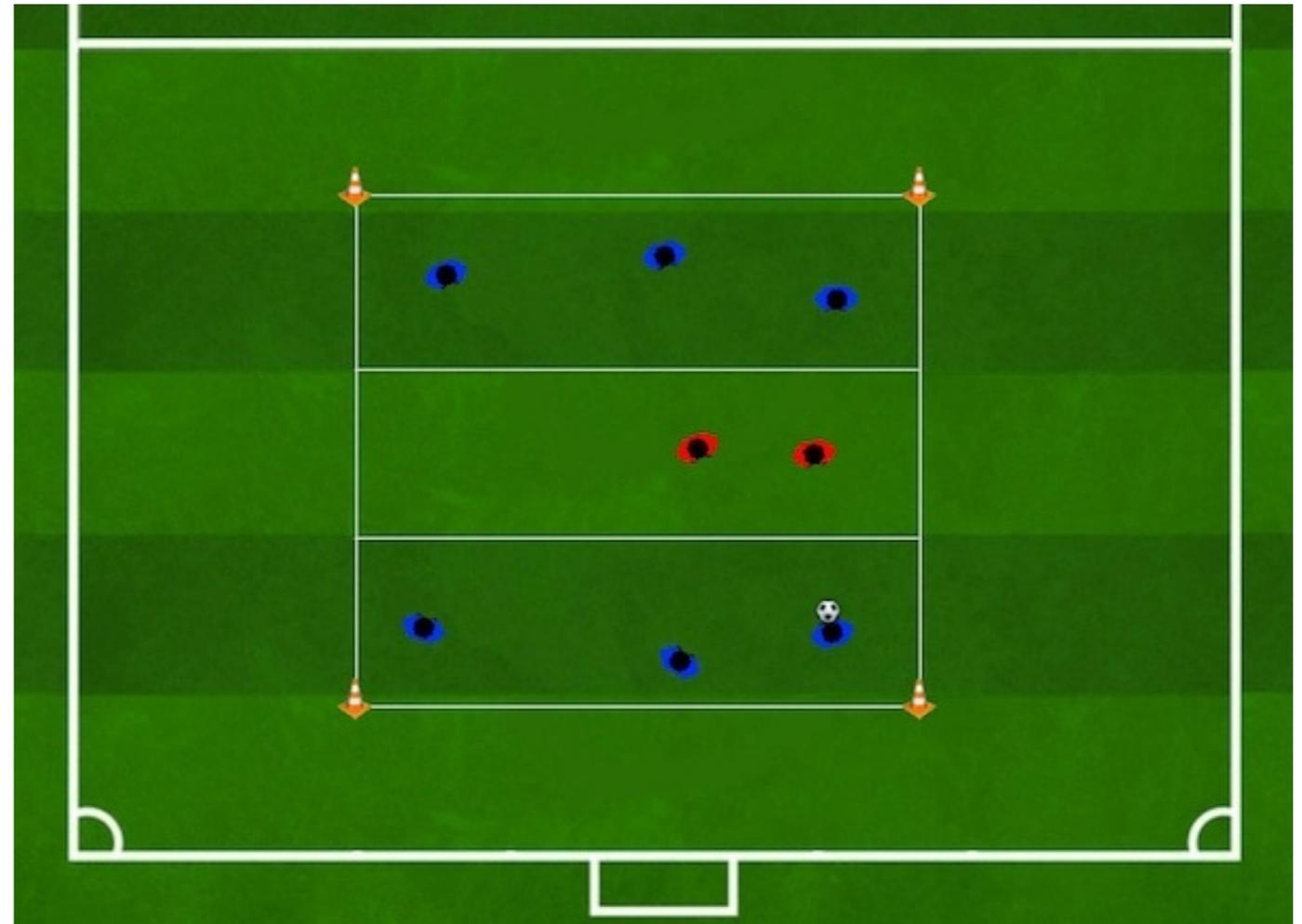
Ind. Ofensiva	Golpeo con el pie
Ind. Defensiva	Interceptación
Colectiva	Pase

DESCRIPCIÓN

Los dos equipos ocupan siempre dos zonas juntas, la zona donde se encuentra el balón y la más adelantada del equipo que posee el balón.
Gana el equipo que consiga el mayor número de goles.

Nombre	Líneas de pase
Objetivo Táctico	Conservación balón

ASPECTOS TÁCTICOS	
Tipo de ataque	Posicional
Principios ofensivos	Conservación balón
	Apoyos
	Paredes
Tipo de marcaje	Zonal
Principios defensivos	Pressing
	Reducción espacios
	Basculaciones
Ocupación terreno juego	Repliegue normal
Sistema de juego	



ASPECTOS FÍSICOS	
Tipo de carga	Fuerza resistencia
Intensidad	Fuerte (85-95%)
Fuente energía	Aeróbico-Anaeróbico

ASPECTOS TÉCNICOS	
Ind. Ofensiva	Golpeo con el pie
Ind. Defensiva	Intercepción
Colectiva	Pase

DESCRIPCIÓN
Conservación del balón 6x4 en un lado. El equipo que no tiene la posesión del balón intenta cerrar líneas de pase y recuperar el balón para pasarlo a sus compañeros que están en el otro lado y sólo pueden ocupar dos zonas continuas. El número máximo de toques por jugador es 2.

Nombre	Por bandas
Objetivo Táctico	Amplitud ofensiva

ASPECTOS TÁCTICOS

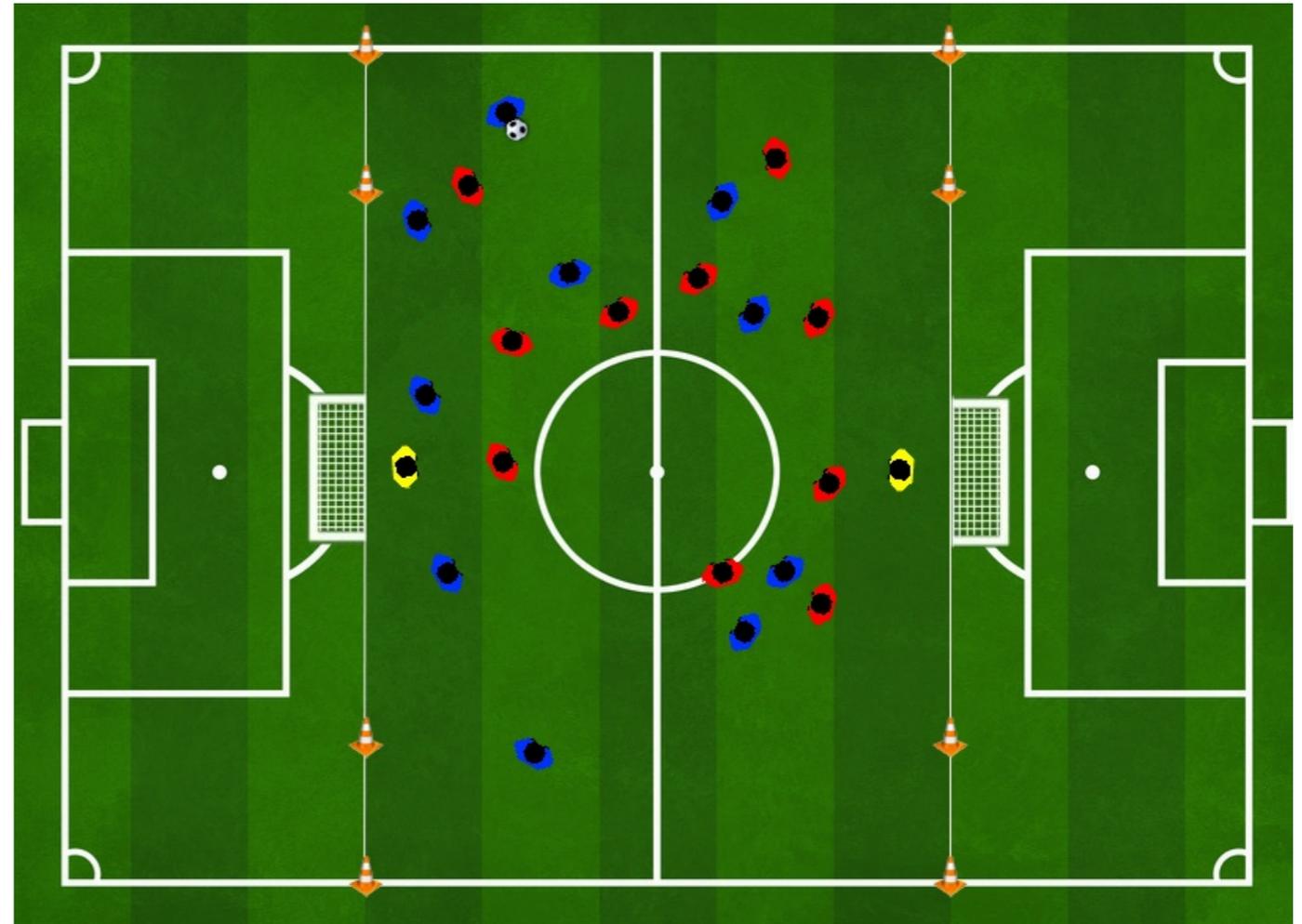
Tipo de ataque	Posicional
Principios ofensivos	Amplitud ofensiva
	Conservación balón
	Desdoblamientos
Tipo de marcaje	Zonal
Principios defensivos	Basculaciones
	Interceptación
	Coberturas
Ocupación terreno juego	Repliegue normal
Sistema de juego	

ASPECTOS FÍSICOS

Tipo de carga	Resistencia
Intensidad	Fuerte (85-95%)
Fuente energía	Aer. – Anaer.

ASPECTOS TÉCNICOS

Ind. Ofensiva	Golpeo con el pie
Ind. Defensiva	Interceptación
Colectiva	Pase

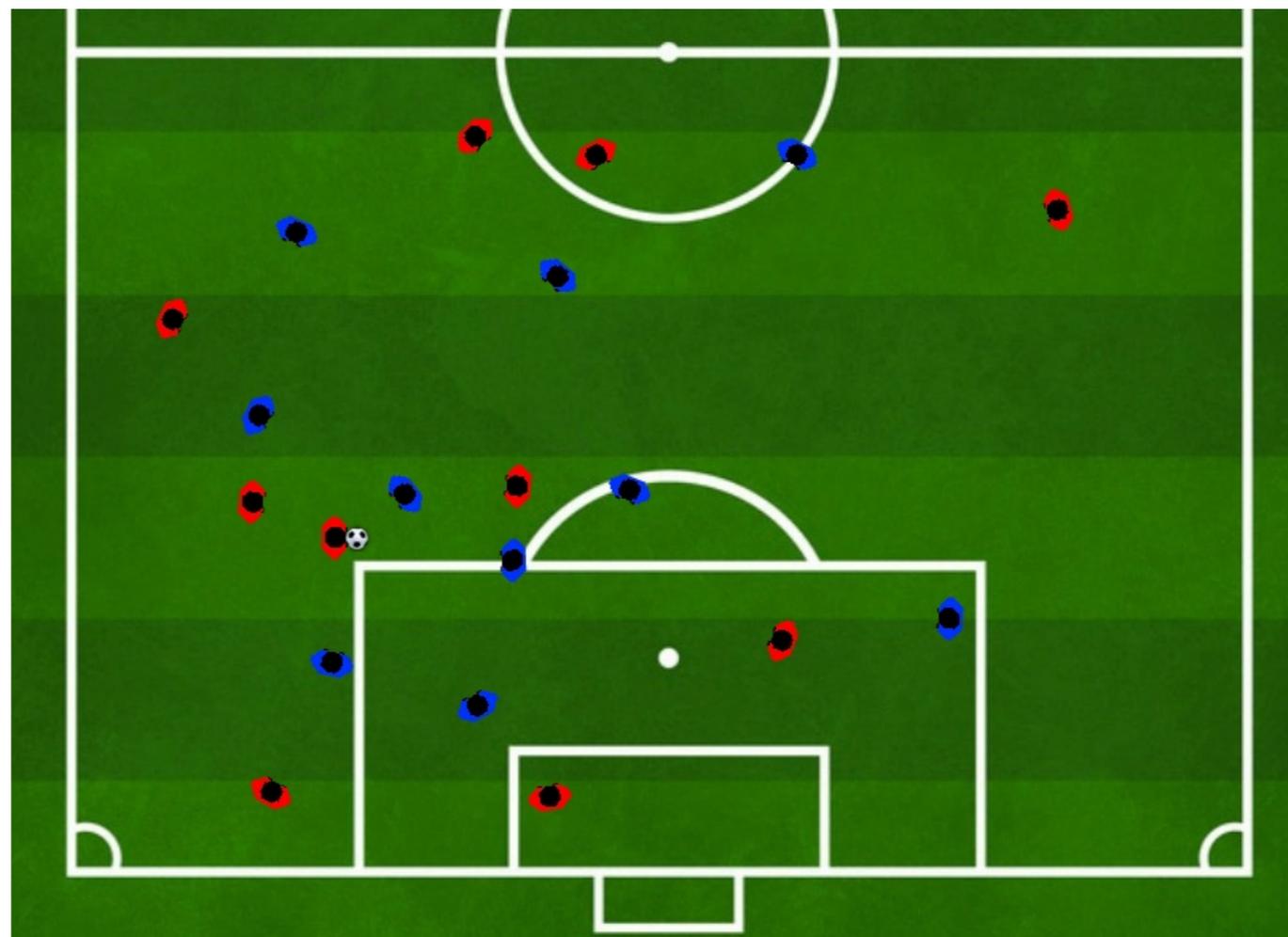


DESCRIPCIÓN

Se juega un partido 10x10 en el terreno marcado y cuando se pasa por una de las dos bandas entre los conos se puede meter gol en la portería normal tras pase a un compañero.

Nombre	Pases continuos
Objetivo Táctico	Apoyos

ASPECTOS TÁCTICOS	
Tipo de ataque	Posicional
Principios ofensivos	Apoyos
	Conservación balón
	Paredes
Tipo de marcaje	Mixto
Principios defensivos	Anticipación
	Interceptación
	Presión
Ocupación terreno juego	Despliegue
Sistema de juego	



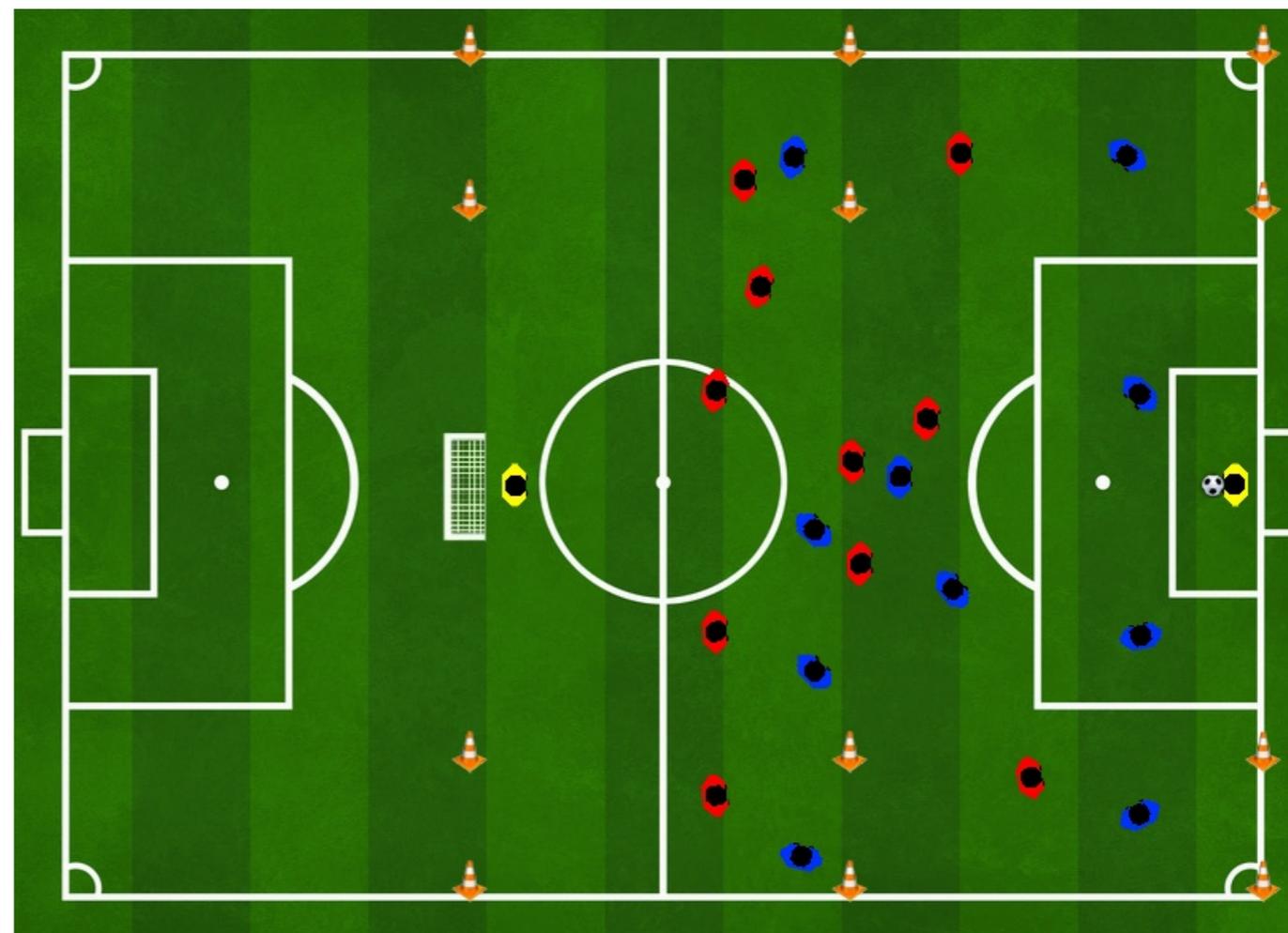
DESCRIPCIÓN	
<p>Dos equipos intentan mantener la posesión del balón y dar cuatro pases seguidos a compañeros distintos y a un toque para obtener un punto. El número máximo de toques por jugador es dos.</p>	

ASPECTOS FÍSICOS	
Tipo de carga	Resistencia
Intensidad	Medio (50-80%)
Fuente energía	Aer. – Anaer.

ASPECTOS TÉCNICOS	
Ind. Ofensiva	Control
Ind. Defensiva	Interceptación
Colectiva	Pase

Nombre	Espacio en banda
Objetivo Táctico	Espacios libres

ASPECTOS TÁCTICOS	
Tipo de ataque	Posicional
Principios ofensivos	Espacios libres
	Amplitud ofensiva
	Desdoblamientos
Tipo de marcaje	Mixto
Principios defensivos	Marcaje
	Repliegues
	Interceptación
Ocupación terreno juego	Repliegue normal
Sistema de juego	1-4-4-2



ASPECTOS FÍSICOS	
Tipo de carga	Resistencia
Intensidad	Fuerte (85-95%)
Fuente energía	Aer. - Anaer

ASPECTOS TÉCNICOS	
Ind. Ofensiva	Golpeo con el pie
Ind. Defensiva	Interceptación
Colectiva	Pase

DESCRIPCIÓN

Se coloca un jugador de cada equipo y sin abandonarlas en cada una de las zonas laterales. El interior del equipo que se encuentra en posesión del balón y en la zona lateral ofensiva puede abandonarla para crear un espacio libre aprovechado por el lateral y el lateral del equipo contrario le seguirá haciéndole un marcaje individual. El interior no puede entrar en la zona lateral defensiva. Si no se produce el pase al espacio libre los jugadores tienen unos segundos para volver a sus posiciones.

SECCIÓN 6

Programación preparación física

En el fútbol, la competición es semanal por lo que, el nivel más importante dentro de la planificación física es el microciclo de entrenamiento.

El microciclo, aunque será siempre parecido, variará en función del componente mayoritario a trabajar que seguirá el orden siguiente :

Resistencia → Fuerza → Velocidad

Los ejercicios diseñados según el componente táctico, habrá que modificarlos según las distancias, tiempos de realización y recuperación y número de jugadores para adaptarlos al componente físico.



FICHA DEL MICROCICLO

NÚMERO _____ **FECHA** _____

	L	M	M	J	V	S	D
Partido							
Fuerte							
Moderado							
Suave							
Descanso							

SEMANA _____
TEMPORADA _____
EQUIPO _____
CATEGORÍA _____

nº sesiones / sem

Objetivos de la semana

Tácticos básicos _____
Tácticos circunstanciales _____
Físicos _____
Técnicos _____
Psicológicos _____

Contenido de la sesión

Días	Táctico modelo juego	Táctico circunstancial	Físico

Partido _____

Resumen de la semana

Metodología Global www.libreindirecto.com

MACROCICLO 1	
MESOCICLO 1.1 : Resistencia	
MICROCICLO 1.1.1	R : 3 Resistencia
MICROCICLO 1.1.2	R : 2 Resistencia + 1 Fuerza máxima
MICROCICLO 1.1.3	FM : 2 Fuerza máxima + 1 Resistencia
MICROCICLO 1.1.4	R : 2 Resistencia + 1 Fuerza resistencia
MESOCICLO 1.2 : Fuerza	
MICROCICLO 1.2.1	FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Resistencia
MICROCICLO 1.2.2	V : 1 Resistencia + 1 F.Máxima + 1 Velocidad
MICROCICLO 1.2.3	R : 2 Resistencia + 1 Velocidad
MICROCICLO 1.2.4	FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Velocidad
MESOCICLO 1.3 : Velocidad	
MICROCICLO 1.3.1	V : 2 Velocidad + 1 Resistencia
MICROCICLO 1.3.2	V : 1 Resistencia + 1 F.Resistencia + 1 Velocidad
MICROCICLO 1.3.3	FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Velocidad
MICROCICLO 1.3.4	V : 2 Velocidad + 1 Resistencia

MACROCICLO 2	
MESOCICLO 2.1 : Resistencia	
MICROCICLO 2.1.1	R : 3 Resistencia
MICROCICLO 2.1.2	R : 2 Resistencia + 1 Fuerza máxima
MICROCICLO 2.1.3	FM : 2 Fuerza máxima + 1 Resistencia
MICROCICLO 2.1.4	R : 2 Resistencia + 1 Fuerza resistencia
MESOCICLO 2.2 : Fuerza	
MICROCICLO 2.2.1	FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Resistencia
MICROCICLO 2.2.2	V : 1 Resistencia + 1 F.Máxima + 1 Velocidad
MICROCICLO 2.2.3	R : 2 Resistencia + 1 Velocidad
MICROCICLO 2.2.4	FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Velocidad
MESOCICLO 2.3 : Velocidad	
MICROCICLO 2.3.1	V : 2 Velocidad + 1 Resistencia
MICROCICLO 2.3.2	V : 1 Resistencia + 1 F.Resistencia + 1 Velocidad
MICROCICLO 2.3.3	FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Velocidad
MICROCICLO 2.3.4	V : 2 Velocidad + 1 Resistencia

MACROCICLO 3	
MESOCICLO 3.1 : Resistencia	
MICROCICLO 3.1.1	R : 3 Resistencia
MICROCICLO 3.1.2	R : 2 Resistencia + 1 Fuerza máxima
MICROCICLO 3.1.3	FM : 2 Fuerza máxima + 1 Resistencia
MICROCICLO 3.1.4	R : 2 Resistencia + 1 Fuerza resistencia
MESOCICLO 3.2 : Fuerza	
MICROCICLO 3.2.1	FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Resistencia
MICROCICLO 3.2.2	V : 1 Resistencia + 1 F.Máxima + 1 Velocidad
MICROCICLO 3.2.3	R : 2 Resistencia + 1 Velocidad
MICROCICLO 3.2.4	FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Velocidad
MESOCICLO 3.3 : Velocidad	
MICROCICLO 3.3.1	V : 2 Velocidad + 1 Resistencia
MICROCICLO 3.3.2	V : 1 Resistencia + 1 F.Resistencia + 1 Velocidad
MICROCICLO 3.3.3	FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Velocidad
MICROCICLO 3.3.4	V : 2 Velocidad + 1 Resistencia

Diseño sesión entrenamiento

En el diseño de las sesiones de entrenamiento, elegimos los ejercicios desde el componente táctico y para entrenar el componente físico tendremos en cuenta lo siguiente :

Entrenamiento de resistencia

Para entrenar la resistencia aeróbica se utilizan distancias grandes y tiempos elevados.

La resistencia anaeróbica requiere tiempos de alrededor de 3-5 min. con intensidades más altas, por lo que se reducen las distancias, el tiempo y el número de jugadores.

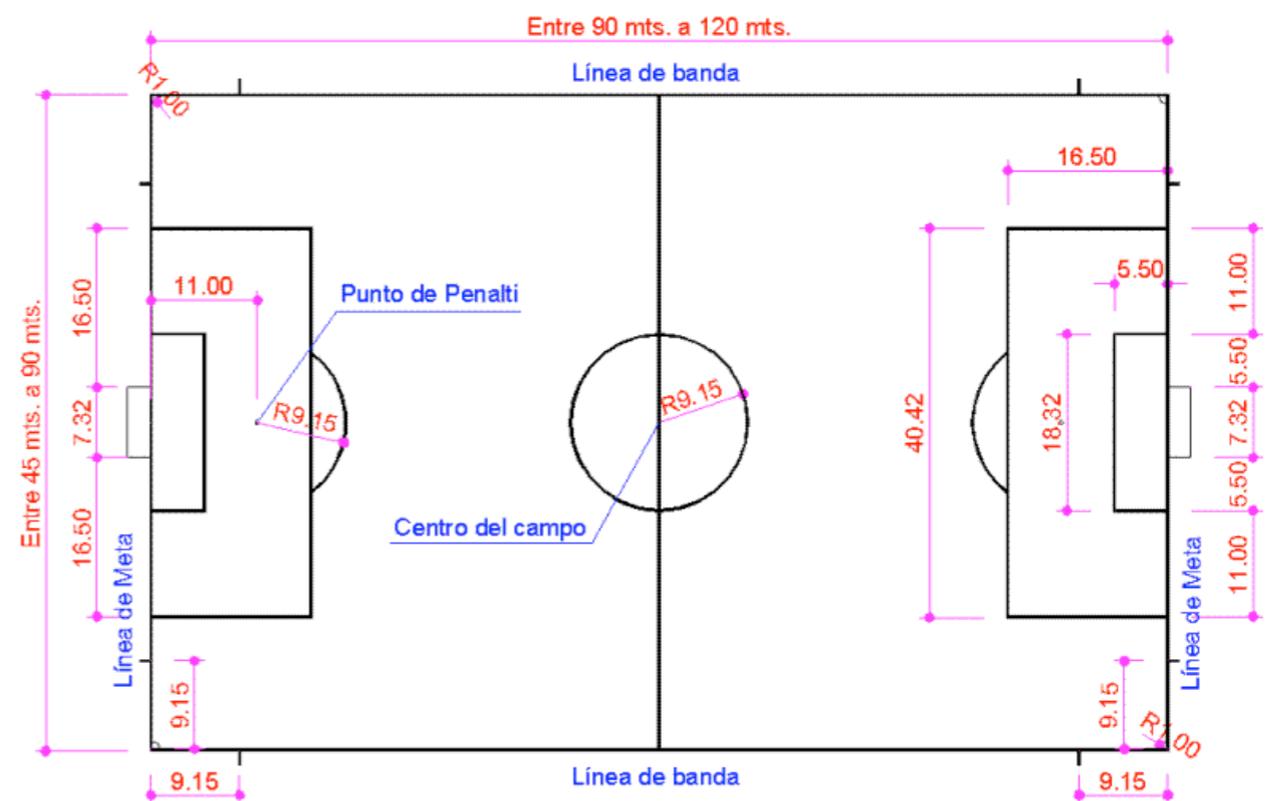
Entrenamiento de fuerza

Es el único entrenamiento donde podemos no utilizar el método globalizado. Para mejorar la fuerza resistencia se utiliza material complementario para superar resistencias.

También es posible entrenar la fuerza de fútbol en situaciones de uno contra uno y tiempos más cortos.

Entrenamiento de velocidad

Son ejercicios específicos donde es importante el balón y se deben crear según el sistema de juego.



MACROCICLO 1

MESOCICLO 1.1		Método juego defensivo
		Resistencia
MICROCICLO 1.1.1	MJD : 1-4-4-2, marcaje zonal, repliegue normal R : 3 Resistencia R : 3 Resistencia	
MICROCICLO 1.1.2	MJD : Basculaciones + Distancia entre líneas MJD : Basculaciones + Distancia entre líneas R : 2 Resistencia + 1 Fuerza máxima R : 2 Resistencia + 1 Fuerza máxima	
MICROCICLO 1.1.3	MJO : Conservación balón + Amplitud ofensiva MJO : Conservación balón + Amplitud ofensiva FM : 2 Fuerza máxima + 1 Resistencia FM : 2 Fuerza máxima + 1 Resistencia	
MICROCICLO 1.1.4	MJD : Interceptación + Pressing MJD : Interceptación + Pressing R : 2 Resistencia + 1 Fuerza resistencia R : 2 Resistencia + 1 Fuerza resistencia	
MESOCICLO 1.2		Método juego ofensivo
		Fuerza
MICROCICLO 1.2.1	MJO : Conservación balón + Amplitud ofensiva FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Resistencia	
MICROCICLO 1.2.2	MJO : Apoyos + Espacios libres V : 1 Resistencia + 1 F.Máxima + 1 Velocidad	
MICROCICLO 1.2.3	MJD : Distancia entre líneas + Pressing R : 2 Resistencia + 1 Velocidad	
MICROCICLO 1.2.4	MJO : Conservación del balón + Apoyos FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Velocidad	
MESOCICLO 1.3		Transiciones entre fases
		Velocidad
MICROCICLO 1.3.1	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa V : 2 Velocidad + 1 Resistencia	
MICROCICLO 1.3.2	MJD : Basculaciones + Distancia entre líneas V : 1 Resistencia + 1 F.Resistencia + 1 Velocidad	
MICROCICLO 1.3.3	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Velocidad	
MICROCICLO 1.3.4	MJO : Conservación balón + Espacios libres V : 2 Velocidad + 1 Resistencia	

MACROCICLO 2

MESOCICLO 2.1		Método juego defensivo
		Resistencia
MICROCICLO 2.1.1	MJD : Basculaciones + Distancia entre líneas R : 3 Resistencia	
MICROCICLO 2.1.2	MJO : Conservación balón + Amplitud ofensiva R : 2 Resistencia + 1 Fuerza máxima	
MICROCICLO 2.1.3	MJD : Interceptación + Pressing FM : 2 Fuerza máxima + 1 Resistencia	
MICROCICLO 2.1.4	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa R : 2 Resistencia + 1 Fuerza resistencia	
MESOCICLO 2.2		Método juego ofensivo
		Fuerza
MICROCICLO 2.2.1	MJO : Conservación balón + Amplitud ofensiva FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Resistencia	
MICROCICLO 2.2.2	MJD : Distancia entre líneas + Pressing V : 1 Resistencia + 1 F.Máxima + 1 Velocidad	
MICROCICLO 2.2.3	MJO : Apoyos + Espacios libres R : 2 Resistencia + 1 Velocidad	
MICROCICLO 2.2.4	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Velocidad	
MESOCICLO 2.3		Transiciones entre fases
		Velocidad
MICROCICLO 2.3.1	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa V : 2 Velocidad + 1 Resistencia	
MICROCICLO 2.3.2	MJD : Basculaciones + Distancia entre líneas V : 1 Resistencia + 1 F.Resistencia + 1 Velocidad	
MICROCICLO 2.3.3	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Velocidad	
MICROCICLO 2.3.4	MJO : Conservación balón + Espacios libres V : 2 Velocidad + 1 Resistencia	

MACROCICLO 3

MESOCICLO 3.1		Método juego defensivo
		Resistencia
MICROCICLO 3.1.1	MJD : Basculaciones + Distancia entre líneas R : 3 Resistencia	
MICROCICLO 3.1.2	MJO : Conservación balón + Amplitud ofensiva R : 2 Resistencia + 1 Fuerza máxima	
MICROCICLO 3.1.3	MJD : Interceptación + Pressing FM : 2 Fuerza máxima + 1 Resistencia	
MICROCICLO 3.1.4	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa R : 2 Resistencia + 1 Fuerza resistencia	
MESOCICLO 3.2		Método juego ofensivo
		Fuerza
MICROCICLO 3.2.1	MJO : Conservación balón + Amplitud ofensiva FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Resistencia	
MICROCICLO 3.2.2	MJD : Distancia entre líneas + Pressing V : 1 Resistencia + 1 F.Máxima + 1 Velocidad	
MICROCICLO 3.2.3	MJO : Apoyos + Espacios libres R : 2 Resistencia + 1 Velocidad	
MICROCICLO 3.2.4	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Velocidad	
MESOCICLO 3.3		Transiciones entre fases
		Velocidad
MICROCICLO 3.3.1	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa V : 2 Velocidad + 1 Resistencia	
MICROCICLO 3.3.2	MJD : Basculaciones + Distancia entre líneas V : 1 Resistencia + 1 F.Resistencia + 1 Velocidad	
MICROCICLO 3.3.3	TF : Defensa-Ataque + Ataque-Defensa FR : 2 Fuerza resistencia + 1 Velocidad	
MICROCICLO 3.3.4	MJO : Conservación balón + Espacios libres V : 2 Velocidad + 1 Resistencia	

Introducción trabajo psicología

El entrenador debe saber en todo momento sobre qué y cómo motivar a los jugadores, porque cada uno posee un potencial diferente que le va a permitir rendir en el terreno de juego.

Los ejercicios de entrenamiento con un buen diseño en cuanto a distancias, tiempos, normas y además son divertidos para el jugador y competitivos son la clave en el entrenamiento en fútbol.

Poner un sistema de puntuación en un ejercicio puede suponer un entrenamiento diferente.

El componente psicológico es cada día más importante en el fútbol. En el entrenamiento, la motivación de los jugadores conlleva calidad en el ejercicio. El jugador debe disfrutar con el juego y tener un objetivo competitivo.

Para ello, el entrenador puede premiar al equipo vencedor y así aumentar la motivación y concentración con lo que de manera directa aumenta el rendimiento del jugador.

La preparación del técnico, es uno de los factores determinantes para diseñar programas de intervención que sirvan para mejorar la actuación del deportista. Debemos conocer más ampliamente a la persona a la que entrenamos, debemos saber cómo transmitir nuestras experiencias y conocimientos y cómo mejor aprovechar para obtener un mejor rendimiento al talento de cada jugador.

Uno de los aspectos importantes en la formación del entrenador es llegar a conocer mejor a los jugadores de la plantilla, cómo saber ajustarse a los diferentes tipos de personalidad que existen en el equipo de fútbol. Debemos tener presente que una de las claves del buen entrenamiento es la ca-

pacidad del entrenador para manejar el comportamiento interpersonal, que complementa una buena preparación física, técnica o táctica. Si dejamos sin atender los ámbitos humanísticos del grupo, los problemas del grupo pueden llegar a generar carencias en el rendimiento general.

Hemos de tener presente que no existen reglas fijas en cuanto a los modelos de intervención con los jugadores, y mientras que para un entrenador un jugador puede resultar conflictivo, para otro éste mismo se puede ajustar perfectamente a su esquema de equipo. Debemos establecer para ello, controles para impedir que los rasgos individuales de los jugadores se conviertan en una fuerza negativa dentro del funcionamiento regular del equipo.

Entre los problemas que habitualmente surgen en la práctica deportiva y que deben resolverse gracias al entrenamiento se encuentran los siguientes :

a) La complejidad de la propia actividad deportiva. Existen una serie de características de la pro-

pia práctica del fútbol, que inciden claramente en su complejidad :

- El número elevado de jugadores que intervienen en cada equipo, con las características físicas, técnicas, tácticas y psicológicas de cada uno de ellos.

- La duración y las diferentes formas que se contemplan en la competición a la vez, al estar dependiendo de diferentes sistemas organizativos (liga de competición regular, eliminatorias, fases de promoción, etc...) que dificultan la sistematización de periodos concretos de descanso y actividad.

- La dependencia de los sistemas de preparación y resultados de los equipos contrarios, que influirán en nuestra propia preparación. No todos los equipos siguen los mismos ciclos de entrenamiento, ni se encuentran en el mismo nivel de rendimiento a la vez. Los propios resultados hacen que el nivel de preparación de un equipo parezca superior o inferior al real, ya que hay factores que influyen positivamente o negativamente en su rendimiento

- Aquellos factores ajenos a la propia competición como son los generados por los problemas externos a la plantilla ante situaciones como: la demanda de mejores resultados por parte de los socios, con su reflejo en los medios de comunicación; el cambio de entrenador; problemas económicos en el club, incumplimiento de los contratos de los jugadores, etc...

b) La diversidad de situaciones por las que pasa un equipo exige una planificación flexible.

ASPECTOS IMPORTANTES

Recomendaciones generales a los entrenadores para optimizar el desarrollo de las destrezas deportivas del jugador, la autoconfianza del mismo y la diversión en los entrenamientos :

1. Centrarse en la enseñanza y en la práctica del fútbol.
2. Cambiar frecuentemente los entrenamientos.
3. Establecer expectativas realistas para cada jugador.
4. Realizar demostraciones y dar instrucciones cortas y simples.
5. Recompensar no solo los resultados, sino también la ejecución técnica correcta.
6. Recompensar el esfuerzo además del resultado.
7. Utilizar un enfoque positivo para corregir los errores.
8. Reducir los miedos para ejecutar nuevas tareas.
9. Modificar las reglas para aumentar la acción y la participación de los jugadores.
10. Transmitir entusiasmo y contagiarlo.

FICHA DEL MICROCICLO

NÚMERO 1.2.3 **FECHA** 12/09 - 19/09 **nº sesiones / sem** 3

	L	M	M	J	V	S	D
Partido Fuerte						X	
Moderado			X				
Suave				X			
Descanso	X						X

SEMANA 7
TEMPORADA 2011/12
EQUIPO Libreindirecto
CATEGORÍA 3ª división

TIPO MJD
TÁCTICO FÍSICO R

Objetivos de la semana

Tácticos básicos
 Distancia entre líneas, Pressing

Tácticos circunstanciales
 Amplitud ofensiva, Cambios de orientación

Físicos
 2 Resistencia + 1 Velocidad

Técnicos
 Control - Pase

Psicológicos
 Establecimiento de objetivos

Partido

Contenido de la sesión

Días	Táctico modelo juego	Táctico circunstancial	Físico
Martes	P.D : Distancia entre líneas Ej : Ocupar dos zonas P.O : Prog. Juego Ataque	P.D : Amplitud ofensiva Ej : Por bandas P.O : Basculaciones	Resistencia específica aeróbica / anaeróbica
Jueves	P.D : Pressing Ej : Líneas de pase P.O : Conservación del balón Ej : Basculación con pressing P.O : Espacios libres	P.O : Cambios de orientación Ej : Basculaciones 10x10 P.O : Basculaciones	Resistencia específica anaeróbica
Viernes	Acciones combinativas con finalización sistema 1-4-4-2 A.B.P : Corner defensivo	A.B.P : Corner ofensivo	Velocidad específica

Resumen de la semana

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

NÚMERO	1.2.3	Nº jugadores	20 (2P)	Hora	20:00
SESIÓN	23	Intensidad	Fuerte	Lugar	Libreindirecto
FECHA	15-sep				
DÍA	Jueves				
SEMANA	7				
DURACIÓN	01:50				

MATERIAL

2x10 petos conos balones

CALENTAMIENTO

3´ carrera continua 12´ movilidad articular 15´ posesión 2 toques
Duración : 30´

PARTE FINAL

5´ carrera continua 10´ estiramientos
Duración : 15´

PARTE PRINCIPAL

Ej : Líneas de pase P.D : Pressing P.O : Conservación del balón Jugadores : 2x9 Tiempo : 2x10´ + 3´ rec	Principios tácticos básicos
Ej : Basculación con pressing P.D : Pressing P.O : Espacios libres Jugadores : 2x(4x5+1P) Tiempo : 4x3´ + 2´ rec	Principios tácticos circunstanciales
Ej : Basculaciones 10x10 P.O : Cambios de orientación P.O : Basculaciones Jugadores : 2x(9+1P) Tiempo : 4x3´ + 2´ rec	Principios tácticos circunstanciales
Duración : 45´	Duración : 20´

Lesionados

--	--

Ausencias

--	--

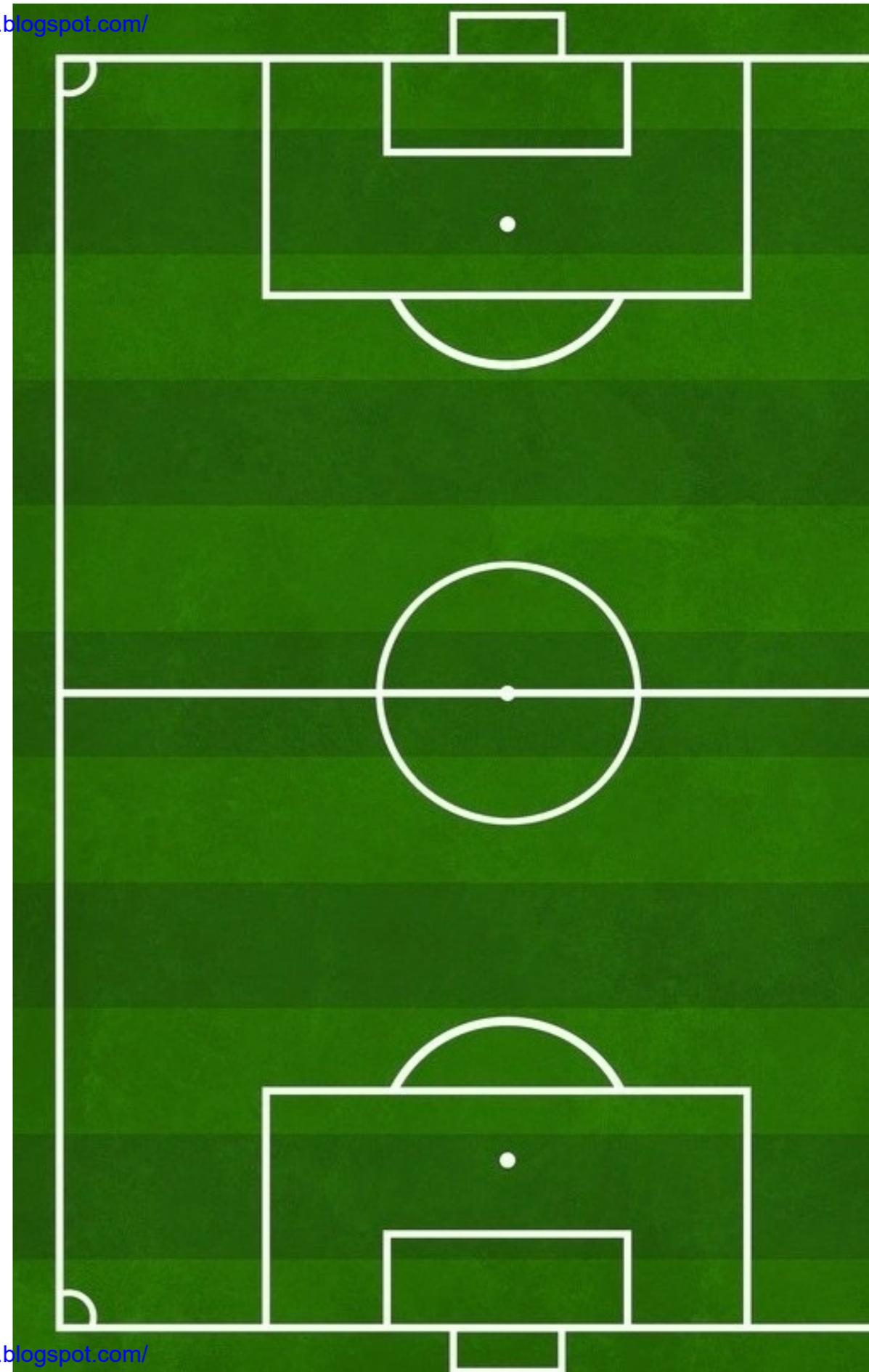
Notas

--

CAPÍTULO 8

Apéndice

Plantillas para el control, gestión y organización en la metodología global del entrenamiento.



CLUB

Nombre _____

Temporada _____

Forma del club :

Filosofía del club :

Infraestructura deportiva :

Notas :

PLANTILLA

Nombre _____

Temporada _____

Debilidades :

Oportunidades :

Amenazas :

Fortalezas :

CUERPO TÉCNICO

Club _____ **Temporada** _____

DATOS PERSONALES

Nombre _____
Apellidos _____
Nombre deportivo _____
Fecha de nacimiento _____
Lugar de nacimiento _____
DNI _____
Dirección _____
Código Postal _____
Localidad _____
Provincia _____
País o región _____
Teléfono domicilio _____
Teléfono móvil _____
e-mail _____
Estado civil _____
Profesión _____

Notas : _____

DATOS DEPORTIVOS

Temporadas en club _____
Equipo procedencia _____

Función : _____

INFORME TÉCNICO INDIVIDUAL

Club	DATOS PERSONALES	Temporada
Nombre	Localidad	
Apellidos	Provincia	
Nombre deportivo	País o región	
Fecha de nacimiento	Teléfono domicilio	
Lugar de nacimiento	Teléfono móvil	
DNI	e-mail	
Dirección	Estado civil	
Código Postal	Profesión	

Notas

DATOS DEPORTIVOS	
Temporadas en club	Dorsal
Equipo procedencia	Valoración física
Demarcación	Valoración técnica
Otra demarcación	Valoración táctica
Talla (cm)	Valor. psicológica
Peso (Kg)	Valoración total

Historial deportivo :

Cualidades físicas :

Cualidades técnicas :

Cualidades tácticas :

Cualidades psicológicas :

MODELO DE JUEGO

Temporada _____

Equipo _____

Categoría _____

nº sesiones /
sem.

SISTEMA DE JUEGO

Sistema de juego _____

Características generales :

Línea de iniciación :

Línea de creación :

Línea de finalización :

Variante _____

Características generales :

METODO JUEGO DEFENSIVO

Tipos de marcaje	Ocupación terreno de juego
Principios defensivos	

Tipos de marcaje

Ocupación terreno de juego

Principios defensivos

Principio defensivo :

Principio defensivo :

Principio defensivo :

Principio defensivo :

METODO JUEGO OFENSIVO

Tipos de ataque	
Principios ofensivos	

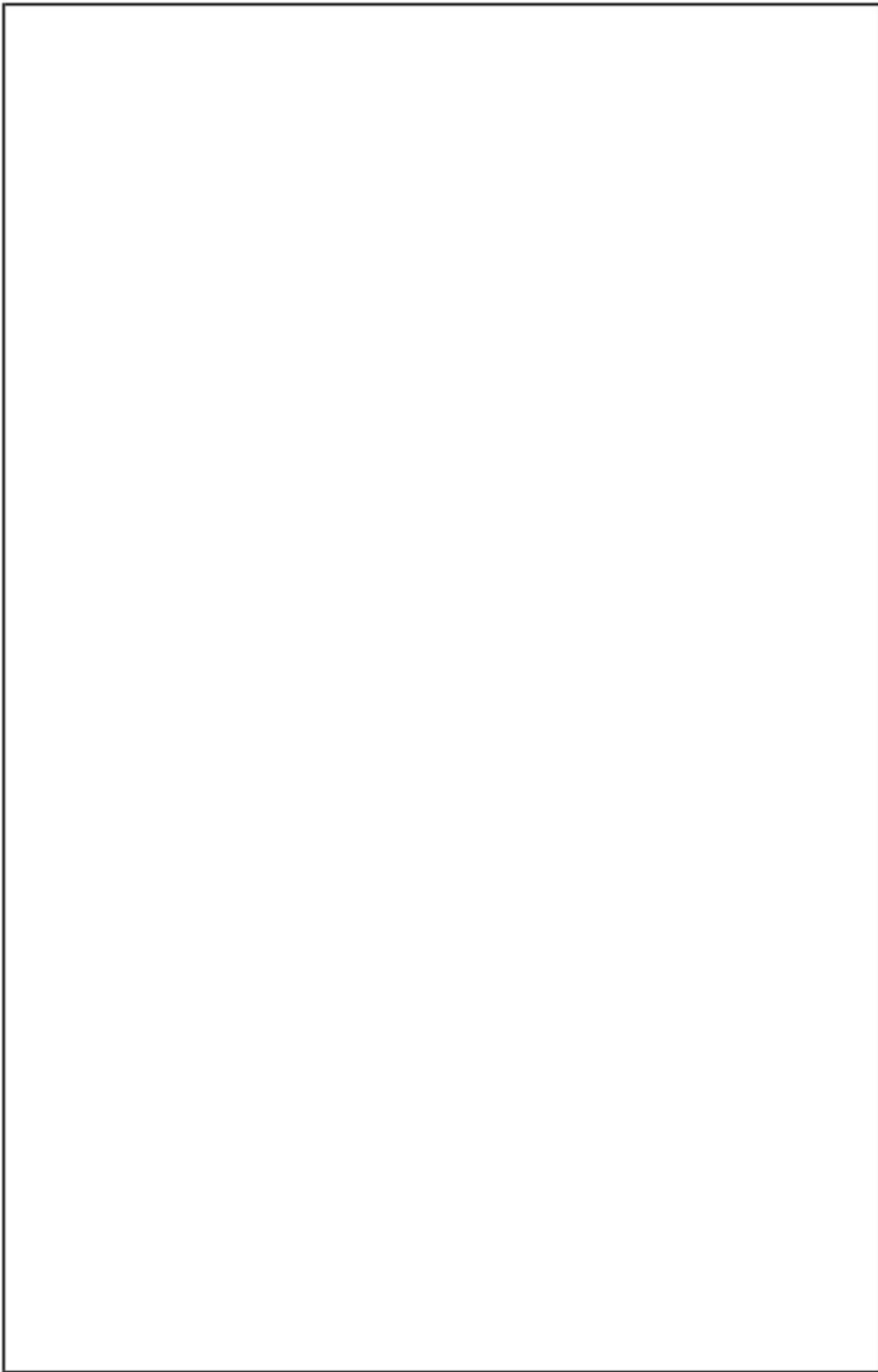
Tipos de ataque

Principios ofensivos

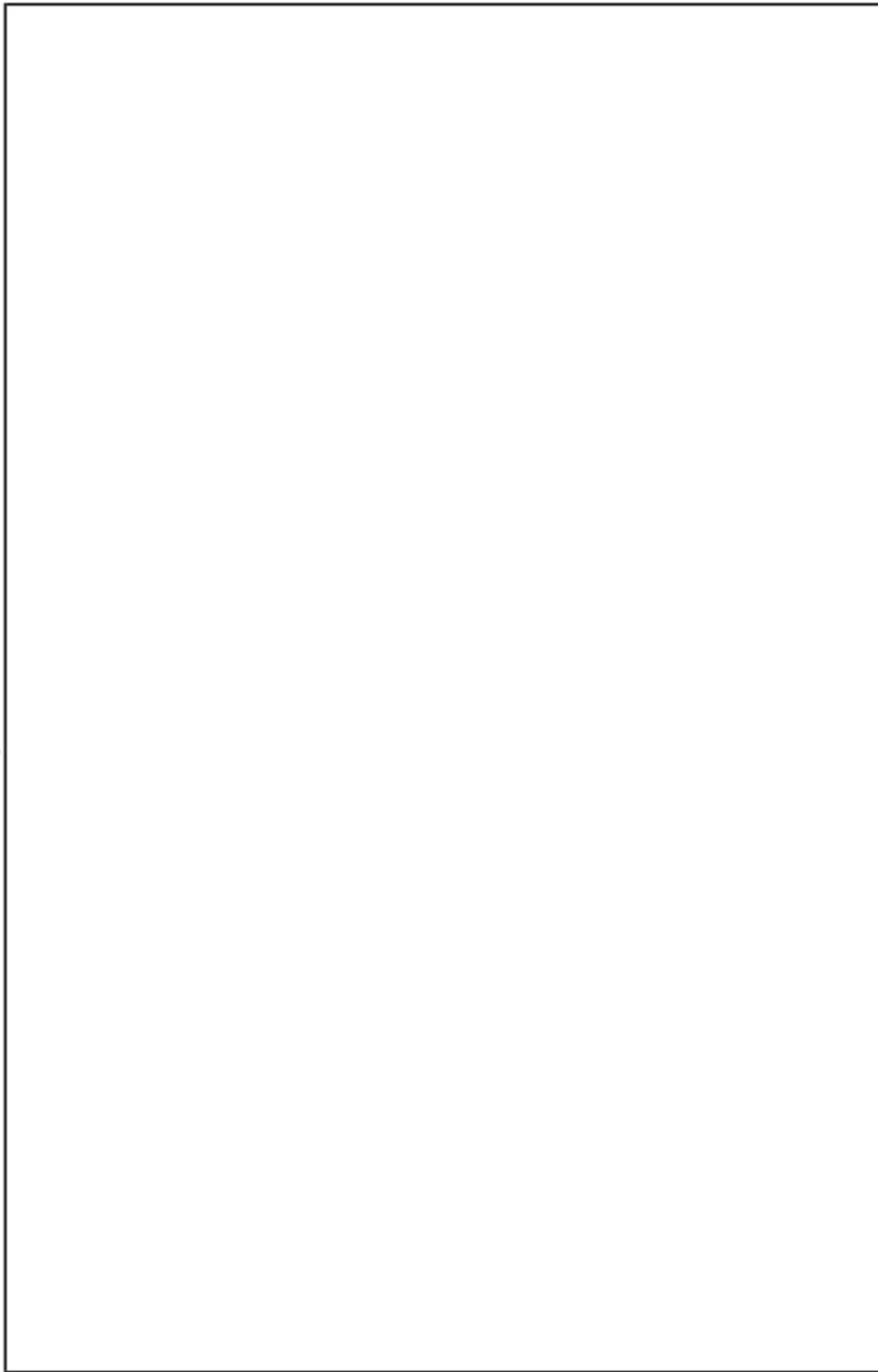
Principio defensivo :

TRANSICIONES ENTRE FASES

Defensa - ataque



Ataque - defensa



PLANIFICACIÓN

Temporada _____

Equipo _____

Categoría _____

nº sesiones /
sem.

Fechas

MACROCICLO		Fechas
MESOCICLO		
Microciclo		
MESOCICLO		
Microciclo		
MESOCICLO		
Microciclo		

Notas

FICHA DEL MICROCICLO

NÚMERO _____	FECHA _____				
	L M M J V S D				nº sesiones / sem
Partido					
Fuerte					
Moderado					
Suave					
Descanso					

Objetivos de la semana

Tácticos básicos _____

Tácticos circunstanciales _____

Físicos _____

Técnicos _____

Psicológicos _____

Contenido de la sesión

Días	Táctico modelo juego	Táctico circunstancial	Físico

Partido

Resumen de la semana

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

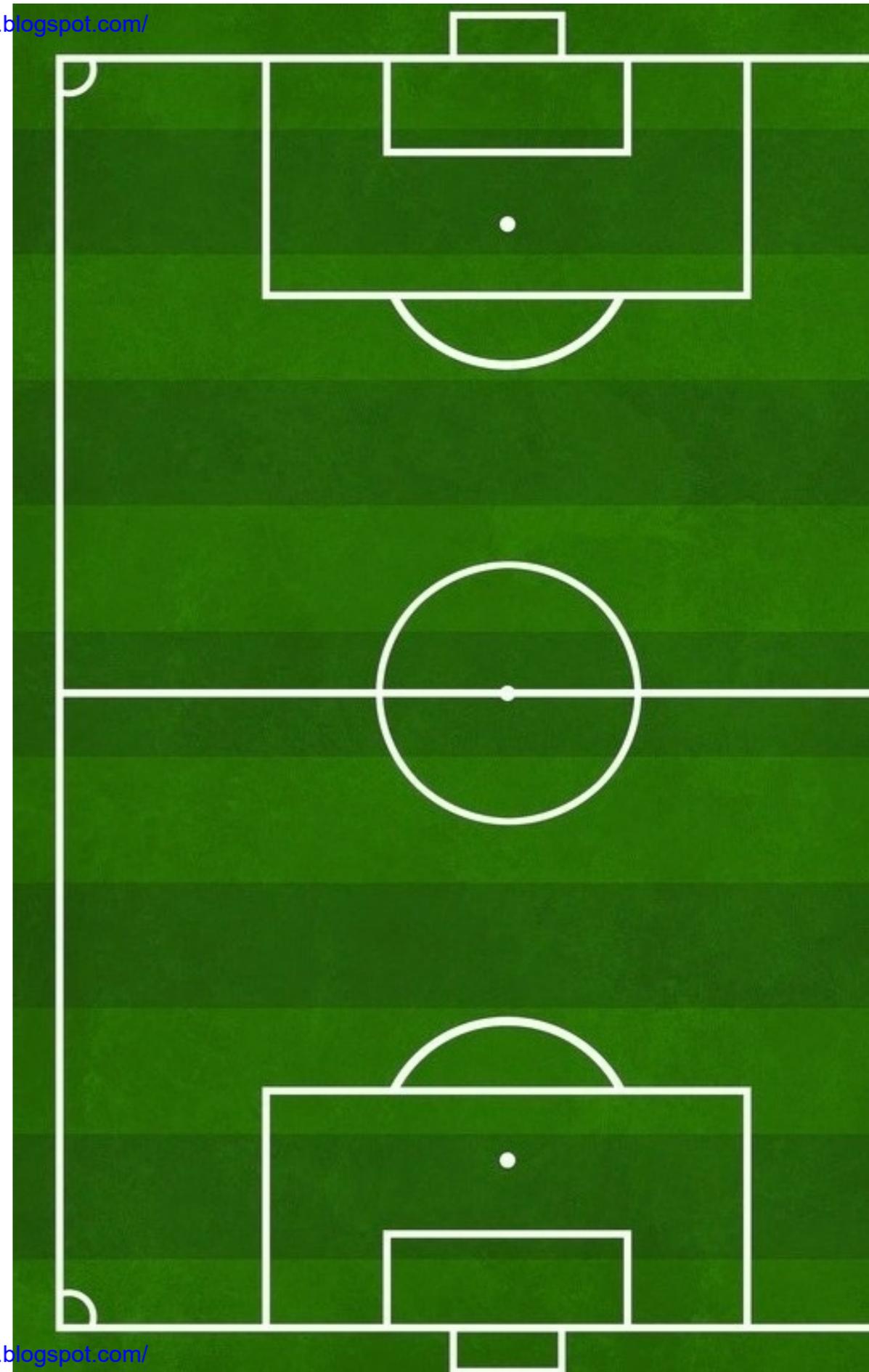
NÚMERO		Nº jugadores		Hora	
SESIÓN		Intensidad		Lugar	
FECHA					
DÍA					
SEMANA		P. Tácticos		Básicos	Circunstanciales
DURACIÓN		P. Física			

<p style="text-align: center;">MATERIAL</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px;"></div>	<p style="text-align: center;">PARTE PRINCIPAL</p> <p style="text-align: center;">Principios tácticos básicos</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px;"></div> <p style="text-align: center;">Duración :</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px; text-align: center;">Principios tácticos circunstanciales</div> <p style="text-align: center;">Duración :</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px;"></div>	<p style="text-align: center;">Ausencias</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px;"></div>
<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px;"></div> <p style="text-align: center;">Duración :</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px;"></div>	<p style="text-align: center;">PARTE FINAL</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px;"></div> <p style="text-align: center;">Duración :</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px;"></div>	<p style="text-align: center;">Lesionados</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px;"></div>
<p style="text-align: center;">Notas</p> <div style="border: 1px solid black; height: 150px;"></div>		

CAPÍTULO 9

Referencias bibliográficas

Bibliografía



- **Tudor O. Bompa.** Periodización de la fuerza
Toronto, Ontario, Canada M3J IP3

- **Bruno Oliveira, Nuno Amieiro, Nuno Resende,
Ricardo Barreto.** Mourinho ¿Por qué tantas victorias?
Gradiva - Publicações, Lda.

- **Juan Mercé Cervera.** Los sistemas de juego
Wanceulen - Valencia

- **Gilles Cometti.** Fútbol y musculación
Inde - Francia