

Ejercicios de entrenamiento

Preparación física

SIMBOLOGÍA

-  Recorrido del jugador sin el balón
-  Recorrido del jugador con el balón
-  Trayectoria del balón (pase o tiro)
-  El entrenador
- A, B, C, D Designación de los jugadores
- A1, A2 Posición de los jugadores A

Preparación física: 1. Resistencia extensiva (capacidad aerobia)

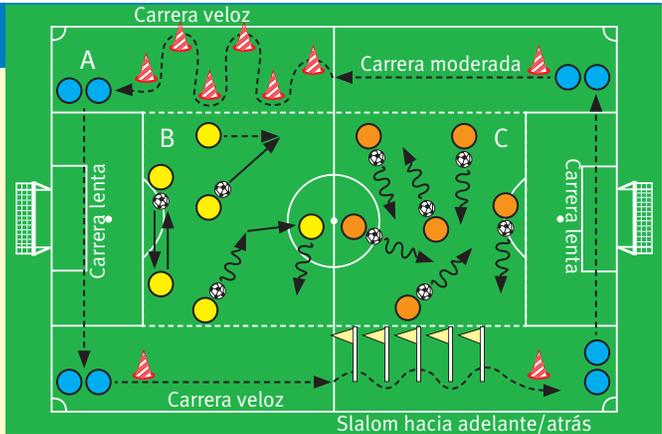
1. Recorrido combinado de resistencia mediante entrenamiento continuo (intervalo prolongado)

Organización:

- 3 grupos de 6-8 jugadores (dependiendo de su potencial de resistencia).
- 3 zonas delimitadas (A - B - C).
- Duración: 15 a 30 min. Cambio del ejercicio cada 5 a 8 min.
- Intensidad: FC 140 a 160 ppm (mantener un ritmo regular).

Desarrollo:

- En la **zona A**, 2 parejas de jugadores ● corren a un ritmo variado (hacia adelante, hacia atrás, lateralmente), partiendo desde los cuatro ángulos del terreno.
- En la **zona B**, parejas de jugadores ● se pasan el balón (2,3 toques) y pican a los vacíos para la nueva recepción.
- En la **zona C**, cada jugador ● corre con un balón, practicando diferentes tipos de dribbleo.



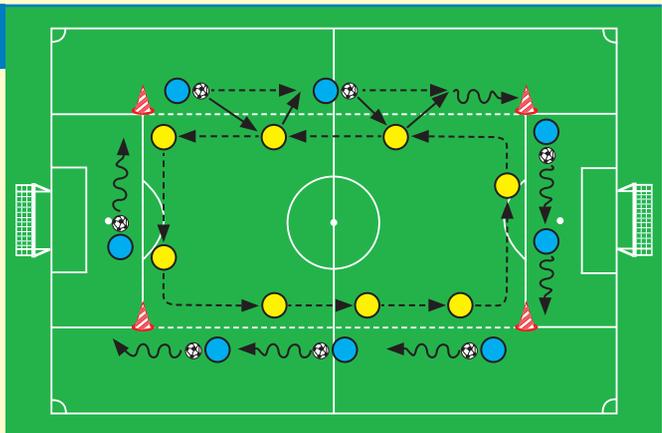
2. Ejercicio de resistencia con el balón mediante entrenamiento continuo (intervalo prolongado)

Organización:

- 2 grupos de 8 jugadores.
- Los jugadores ● conducen el balón; los jugadores ● corren a un ritmo moderado.
- Duración: 10 a 15 min, con cambio de posición cada 5 a 6 min. Series de 1 ó 2 repeticiones.
- Intensidad: FC 130-150 / 140-160 ppm.

Desarrollo:

- Los jugadores ● corren con el balón en una dirección y juegan con los jugadores ● que corren en sentido contrario. Pasan el balón al toque durante la carrera (1,2), o lo pasan con la mano para ser devuelto de volea, de cabeza, etc.
- Tras 5 a 6 minutos, invertir el sentido.



3. Ejercicio técnico-táctico mediante el entrenamiento de fartlek (CRV)

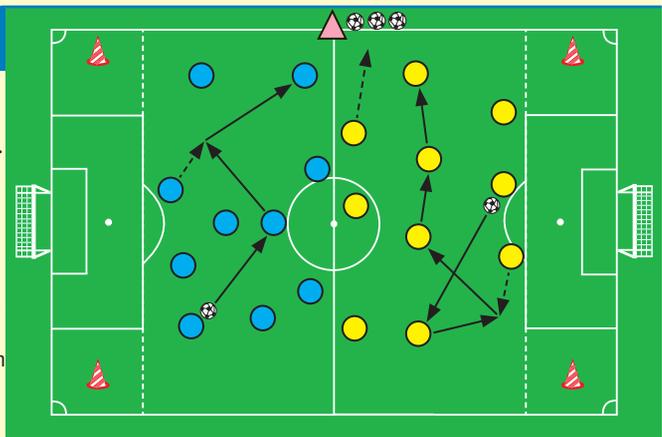
Organización:

- 2 equipos de 10 (ó 9) jugadores en cada mitad de campo.
- Jugar en las respectivas posiciones según el sistema de juego.
- Duración: 12 a 15 min. Series: 2x.
- Intensidad: FC 160-170 / 175.

Desarrollo:

- Cada equipo conserva el balón (armado progresivo), limitando el número de toques (máx 3). - Todos los jugadores están en movimiento; formación compacta; juego a lo ancho. - Tras 3 min de juego, a la señal del entrenador, todos los jugadores deberán correr 2 vueltas alrededor del terreno, partiendo desde un cono. Luego se prosigue con el ejercicio. - Cambiar la posición de los jugadores.

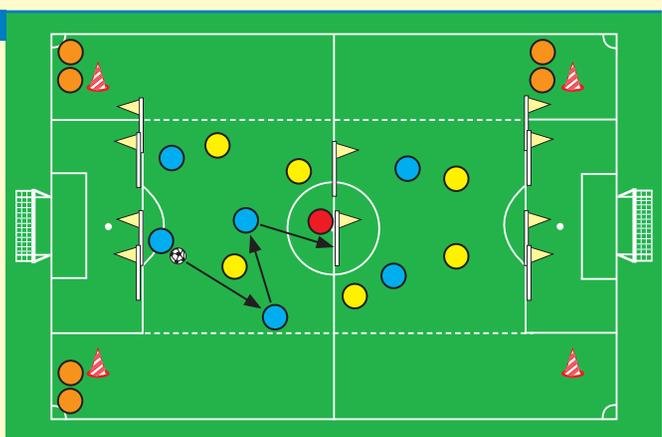
→ El entrenador dirige el ejercicio y dicta el ritmo.



4. Juego de práctica de 6:6 (método fartlek)

- Organización:** - 3 equipos de 6 jugadores, con guardameta neutral. - Superficie de juego delimitada. - 4 porterías pequeñas (2m) y una portería grande en el centro de la cancha. - Duración: 15 a 30 min (3x5' / 3x10'). - Intensidad: FC 160-180 ppm.

- Desarrollo:** - 2 equipos juegan 6:6. Juego libre o a toques limitados; se intentará anotar un gol en las metas pequeñas del equipo adversario. - Se podrá anotar un gol de pase directo (o franqueando la meta pequeña con el balón a los pies). Se podrá anotar igualmente en la meta grande defendida por un guardameta mediante tiro directo desde el propio campo. - Durante el juego, el 3º equipo corre alrededor del terreno de juego a un ritmo variado (Ejemplo: carreras veloces a lo ancho del campo, carreras lentas a lo largo del campo). Tras 5' a 6', se cambia a los equipos.



Preparación física: 2. Resistencia intensiva (potencia aerobia)

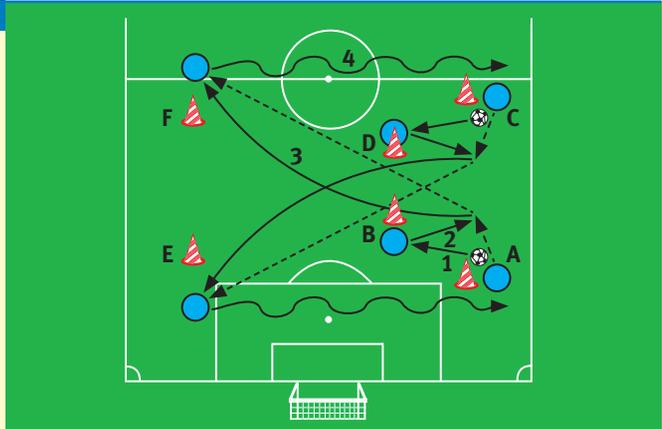
1. Ejercicio técnico por intervalos

Organización:

– 6 jugadores por ejercicio. – Superficie delimitada; 2 balones en juego durante el ejercicio. – Duración: 3 a 5 minutos. Series: 3 a 4x. Reposo: 1 a 2 min. – Intensidad: FC 160-170 / 180 ppm.

Desarrollo:

– Los jugadores **A** y **C** comienzan a jugar simultáneamente.
 – **A** juega un balón corto a **B**; **C** juega un balón corto a **D**.
 – **B** devuelve el balón de primera a **A**; **D** devuelve el balón de primera a **C**. – **A** pasa el balón diagonalmente a **F** y sigue la jugada. – **C** pasa el balón diagonalmente a **E** y sigue la jugada.
 – **E** y **F** controlan el balón y lo llevan hacia **B** y **D**, quienes han ocupado las posiciones de **A** y **C**.
 → Énfasis en la mantención del ritmo de los pases (a ras del suelo y por alto) y de las carreras.



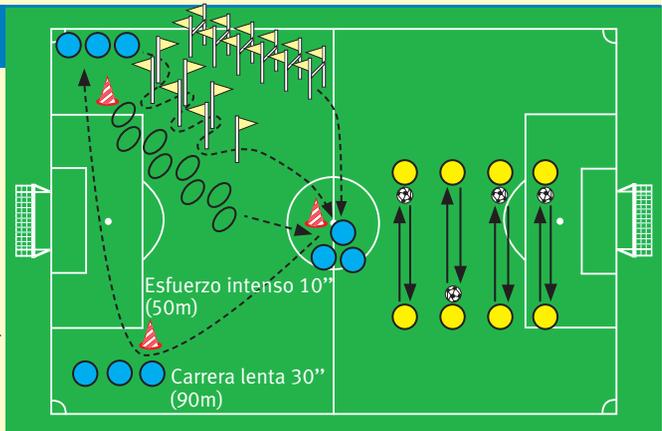
2. Ejercicio mediante entrenamiento intermitente (carrera y saltos)

Organización:

– 2 grupos de 8-9 jugadores. – Los ● trabajan en grupos de 3 en cada cono. Los jugadores ● se recuperan en pareja, pasándose el balón. Duración del ejercicio: 6 a 7 min. Series: 2 a 3x. Pausa técnica entre las series: 6 a 8 min. – Intensidad: FC 160-180 ppm.

Desarrollo:

– Para los jugadores ● : esfuerzo intenso de 10 seg (50 m).
 • 1^{er} pasaje: 6 saltos de valla explosivos con ambos pies.
 • 2^{er} pasaje: slalom y carrera a alta velocidad. • 3^{er} pasaje: 8 saltos laterales explosivos (alternando las piernas), luego carrera intensa. – Tras este esfuerzo, carrera lenta de 30 seg (100m).
 – Para los jugadores ● : ejercicio técnico de pases variados entre dos jugadores. – Se invierten los papeles.



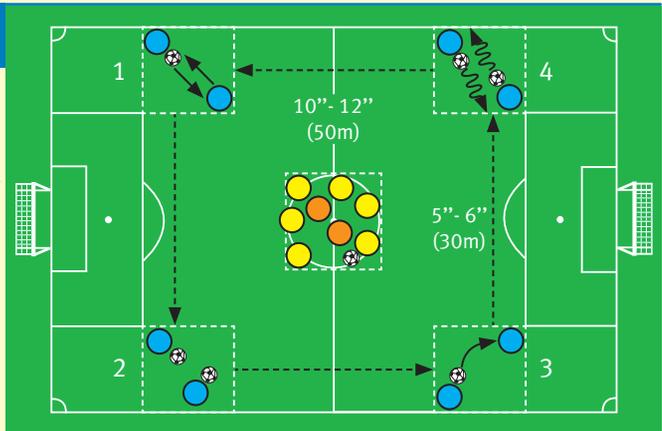
3. Ejercicio mediante entrenamiento intermitente (carrera y trabajo técnico)

Organización:

– 2 grupos de 8 jugadores. – Los jugadores ● trabajan en pareja en cada zona técnica; los jugadores ● juegan 6:2 en el centro del terreno, en plan de recuperación.
 – Duración del ejercicio: 5 a 6 min. Series: 2 a 3x. Reposo: 5 a 6 min. – Intensidad: FC 160-180 ppm.

Desarrollo:

– Para los jugadores ● : carrera intensa entre las zonas o estaciones técnicas (de 5 a 10 seg).
 – En las zonas, ejercicios técnicos a ritmo moderado de 20 a 30 seg (insistir en la calidad técnica). 1. Pases con el pie derecho/izquierdo. 2. Toques individuales (en el aire). 3. Malabarismo en pareja (2 toques). 4. Dribleo y finta.
 – Los jugadores ● juegan 6:2 (mientras se recuperan).



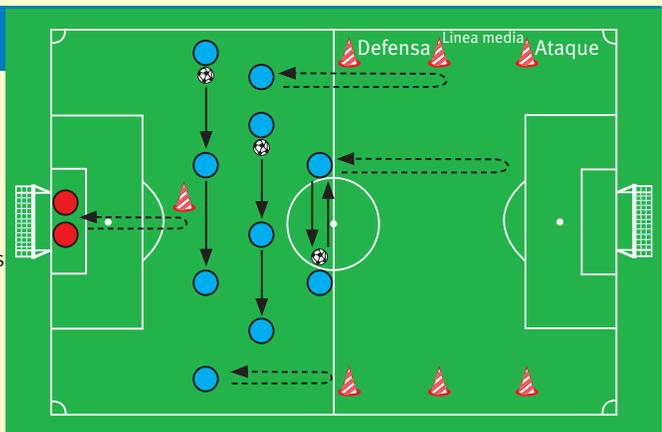
4. Ejercicio técnico-táctico mediante entrenamiento intermitente

Organización:

– Los jugadores ocupan sus puestos habituales de un partido (las posiciones pueden redoblar). – Terreno de juego normal con conos en el campo opuesto. – Duración: 7 a 8 min. Series: 2 a 3x. Reposo: 5 a 6 min. – Intensidad: FC 160-180 / 185 ppm.

Desarrollo:

– Los jugadores ocupan sus posiciones habituales, según el sistema. – Se hace circular el balón entre los jugadores del mismo bloque de formación, a un ritmo moderado. – A la señal del entrenador, carrera rápida (el 80% de la velocidad máxima) hasta los conos correspondientes en el campo opuesto y retorno; luego, hacer circular nuevamente el balón entre los jugadores. – Esfuerzo: 10 a 15 seg (distancia 70-75m).
 – Reposo: ejercicio técnico: 20 a 30 seg.
 → Variar las habilidades o gestos técnicos.



Preparación física: 3. Juego de resistencia (aerobia - anaerobio)

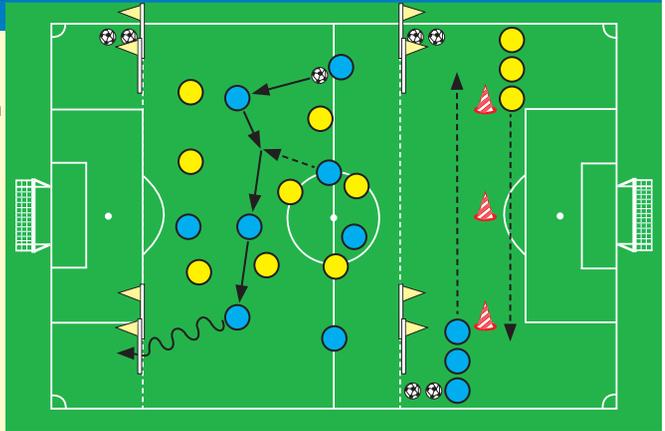
1. Juego de resistencia básica de 8:8 (9:9)

Organización:

- 2 equipos de 8 (ó 9) jugadores. - Superficie delimitada + 4 pequeñas metas (2-3m) en los flancos. - 3 conos distantes 15m (30m), detrás de la superficie de juego. - Duración: 10'-15'. Repeticiones: 2x. Reposo activo (retorno a FC 120).
- Intensidad: FC 150-175 ppm.

Desarrollo:

- Juego libre (ó a 3 toques): se anota un gol cuando un jugador franquea una portería (banderines) con el balón a los pies.
- El equipo que anota el tanto conserva el balón y puede anotar en las dos porterías opuestas del campo contrario.
- A mediados del juego (5' ó 7,5'), los jugadores de cada equipo efectúan 3 a 5 aceleraciones progresivas (de 70% a 100%) de 30m, con una pausa de 30 segundos entre cada pique.



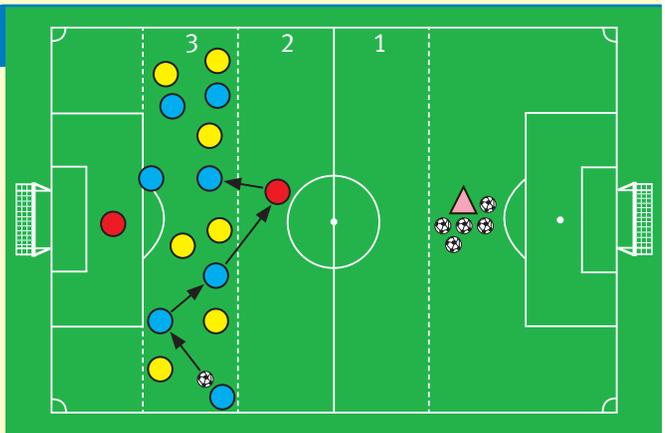
2. Juego de retención de balón de 7:7 (resistencia específica)

Organización:

- 2 equipos de 7 jugadores + 2 guardametas que pueden utilizar solamente los pies. - Superficie de juego dividida en tres zonas numeradas (20-25m). - Duración: 20 a 30 min. Series: 2 a 3x (6 a 10 min). Reposo activo: 1' a 3'.
- Intensidad: FC 160-180 ppm.

Desarrollo:

- Conservar y hacer circular el balón en las zonas; juego libre o a toques limitados (3-2).
- El juego se desarrolla en una sola zona, en dos zonas o en las tres zonas, dependiendo de las instrucciones del entrenador.
- Los guardametas permanecen como apoyo detrás de la zona de juego.
- Cuando el balón sale del juego, el entrenador lanza un nuevo esférico.
- Contar el número de pases.



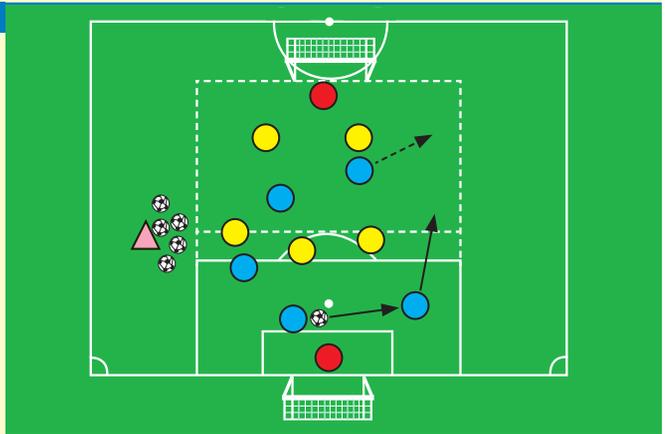
3. Juego de 5:5 (potencia aerobia)

Organización:

- 2 equipos de 5 jugadores + 2 guardametas (eventualmente con un tercer equipo en fase de recuperación). - Superficie de juego delimitada + 2 metas grandes (suficientes balones).
- Duración: 30 a 35 min. Series: 4 a 6x (6 a 7min). Reposo: 3 a 4 min. - Intensidad: FC 165-180 ppm.

Desarrollo:

- Juego a toques limitado en la zona defensiva (defensores).
- Juego libre en la zona de ataque (atacantes).
- Se anotará un gol cuando todos los jugadores del equipo atacante hayan franqueado la línea media. Si un jugador del equipo contrario permanece en el campo adversario, el gol vale doble.
- Los guardametas participan en el juego (1 ó 2 toques).
- Cuando el balón sale del juego, el entrenador lanzará un nuevo esférico.



4. Juego de 4:4 (potencia aerobia máxima)

Organización:

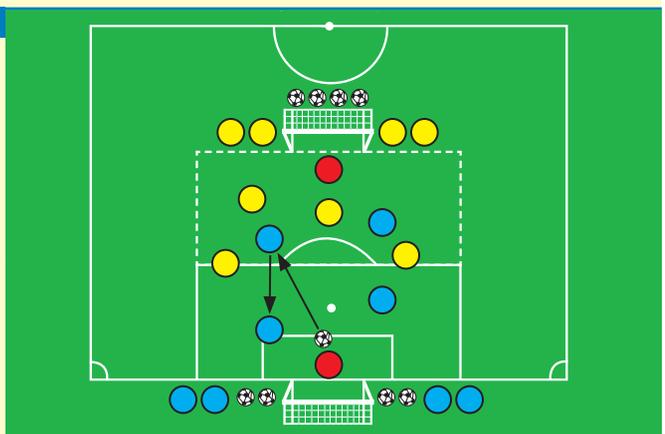
- 2 equipos de 8 jugadores + 2 guardametas. - Superficie de juego delimitada + 2 metas grandes (suficientes balones).
- Duración: 15 a 20 min. Series: 4 a 5x (3 a 4 min). Reposo: 3 a 4 min. - Intensidad: FC 170-190 ppm.

Desarrollo:

- Juego libre de 4:4; el guardameta juega a un toque.
- Cuando el balón sale del juego, o en caso de saque de esquina, el portero del equipo en posesión del balón reanudará rápidamente el juego.
- Después de cada repetición de juego (3 a 4 min), el entrenador cambiará a los jugadores.

Variante:

- Juego de 4:4 con comodines que juegan con sus equipos (1 toque).



Preparación física: 4. Velocidad anaerobia aláctica (ejercicio separado)

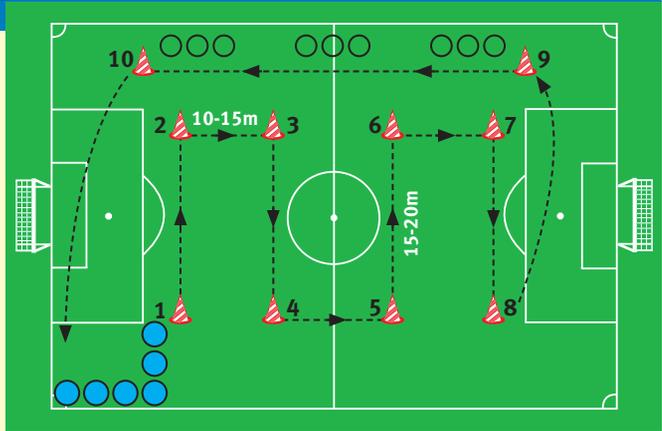
1. Circuito de coordinación y ejercicio de carreras

Organización:

– Todos los jugadores se siguen en fila. – 10 conos repartidos según la ilustración. – 2 a 3 repeticiones del circuito; luego recuperación mediante ejercicios de flexibilidad dinámica y diferentes juegos malabares. – Series: 2 a 4x.

Desarrollo:

– Variar los movimientos de carrera entre los conos: carrera dinámica, hacia adelante, hacia atrás, zancadas, brincos, pases cruzados, carrera normal, talones/nalgas y rodillas/pecho, saltos altos, medianos y bajos.
– Trote lento del cono 8 al cono 9; aceleración del cono 9 al 10 (velocidad cíclica y coordinada); colocar anillos en el suelo a lo largo del recorrido para desarrollar el paso y el juego de piernas.

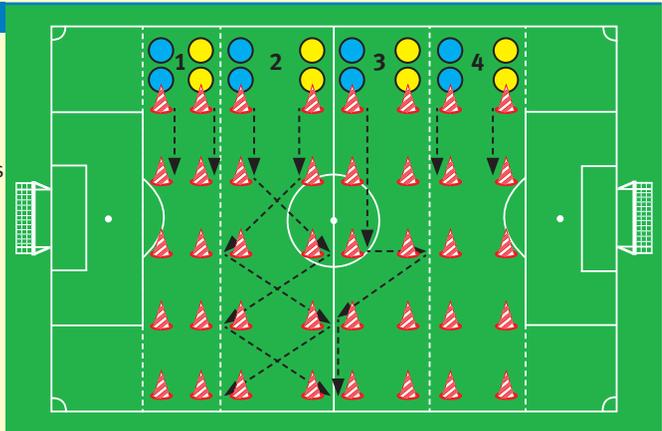


2. Ejercicios preparatorios para la velocidad

Organización: – 4 grupos; se trabaja por pareja en cada ejercicio. – Marcar 4 recorridos diferentes; colocar conos a cada 10 metros. – 3 a 4 repeticiones por ejercicio; retornar caminando. Pausa entre los ejercicios: 2 a 3 min. Intensidad de la velocidad: del 80 al 100%. → El entrenador corrige los movimientos incorrectos de la carrera.

Desarrollo: **1.** 10 m de saltos variados; luego pique progresivo cada 10m (70%-80%-90%). **2.** 10 m de partida progresiva, luego piques diagonales cada 10m ó 20m (80% -90%). **3.** Arranques variados (lateralmente, desde una posición agachada, etc.), pique hacia adelante: 10 a 20m, luego cambio de dirección (80-90%). **4.** Arranques variados y piques con un esfuerzo del 100% (20m, 30m y 40m), manteniendo la velocidad.

→ El ejercicio puede realizarse como competición entre dos equipos.



3. Juego de velocidad (carrera de persecución)

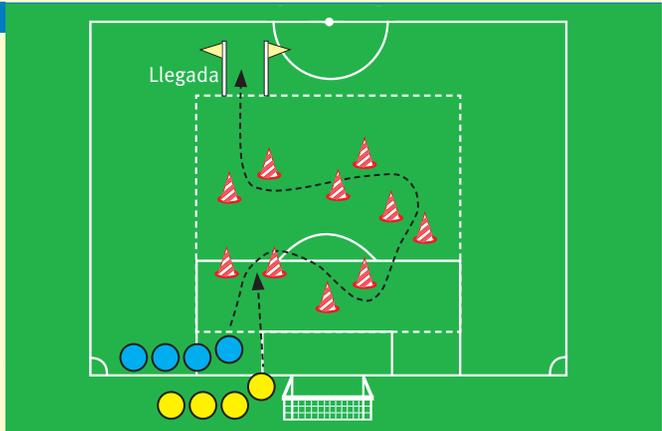
Organización:

– 2 equipos.
– Superficie delimitada (30x30m), según el número de jugadores.
– 6 (8) porterías de 2 metros (conos, discos, banderines).
– Repetición: 3 a 6 carreras por pareja.

Desarrollo:

– El primer jugador ● parte con una ventaja de 1 ó 2 m y deberá pasar al menos entre cinco porterías y luego cruzar la línea de llegada.
– El jugador ● intenta alcanzarlo y tocarlo.
– Tras la secuencia de todos los jugadores ●, se invierten los roles.

→ ¿Cuántas veces gana cada equipo?



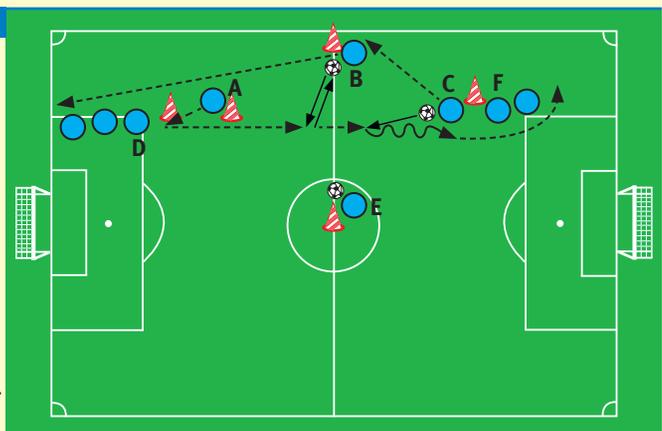
4. Ejercicio de velocidad con el balón (integrado)

Organización:

– 8 a 12 jugadores por ejercicio. – Distancia de carrera: 30-40m.
– Repeticiones: 3 a 5x, Series: 2 a 3. Reposo (1:10/1:20).
– Entre series: 5 a 6 minutos.
→ Se puede trabajar en varias estaciones.

Desarrollo:

– El jugador **A** se coloca entre 2 conos distantes 5 m, y se desmarca en apoyo, corriendo a toda velocidad; tras 20 m de carrera, juega el balón que le ha sido pasado por **B**, luego, a los 30 m, controla el balón jugado por **C** y lo conduce a toda velocidad hacia su compañero **F** que lo espera; a continuación, se coloca al final de la fila.
– Tras el pase, **B** corre sin el balón lentamente al punto de partida.
– Tras el pase, **C** corre lentamente a ocupar el lugar de **B**.
– Cuando **A** reciba el balón de **C**, **D** arrancará y jugará con **E**.



Preparación física: 5. Velocidad anaerobia aláctica (ejercicio integrado)

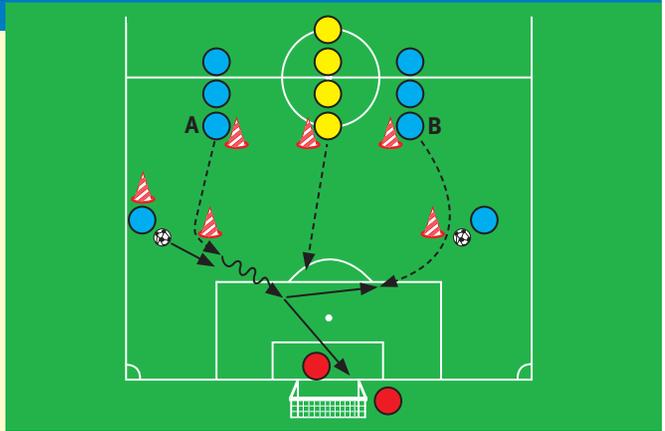
1. Ejercicio de velocidad con definición

Organización:

- 14 a 16 jugadores por ejercicio.
- Medio campo y una meta con porteros.
- Distancia de la acción: 20-30m de la meta.
- 6 a 8 repeticiones. Tras cada acción, los jugadores retornan a paso lento. Reposo completo: tras 2 a 3 series.

Desarrollo:

- El jugador ● A corre (10m) hasta el 2º cono, controla el balón en plena carrera, lo conduce hasta el área penal, donde intenta anotar un gol o pasar el esférico lateralmente a su compañero B, quien había arrancado simultáneamente (cálculo preciso del momento idóneo de partida).
- El jugador ● parte en el momento en que el jugador ● A controla el balón, y trata de evitar el gol. Luego, se invierten los jugadores y el campo.



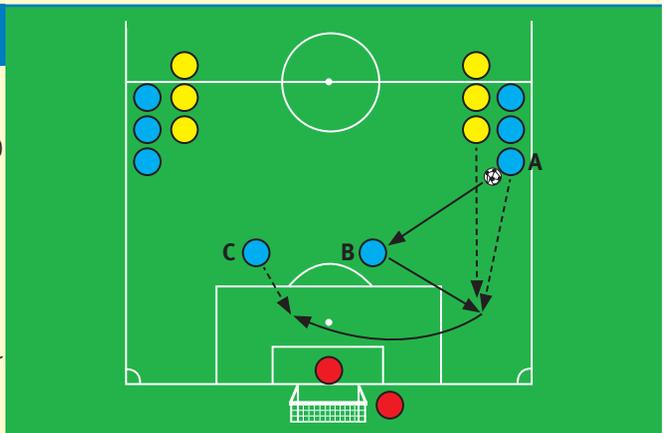
2. Ejercicio de velocidad combinado con una acción de juego

Organización:

- 14 a 16 jugadores por ejercicio.
- Medio campo; una meta grande con dos guardametas. Distancia de acción, a 30m (40m) de la meta.
- 4 a 6 repeticiones. Tras cada acción, los jugadores retornan a paso lento. Reposo completo: tras 2 a 3 series.

Desarrollo:

- El jugador ● A pasa el balón al jugador ● B en el borde del área penal (pase a ras del suelo), quien se lo devuelve a A que entra corriendo y centra hacia C.
- El jugador ● parte tras la devolución del atacante B, acosa al portador del balón A con la intención de evitar el centro (no está permitido cargar).
- Invertir los equipos y los dos atacantes. → Según la distancia de la acción (más larga), el ejercicio podrá utilizarse igualmente para practicar la resistencia de la velocidad.



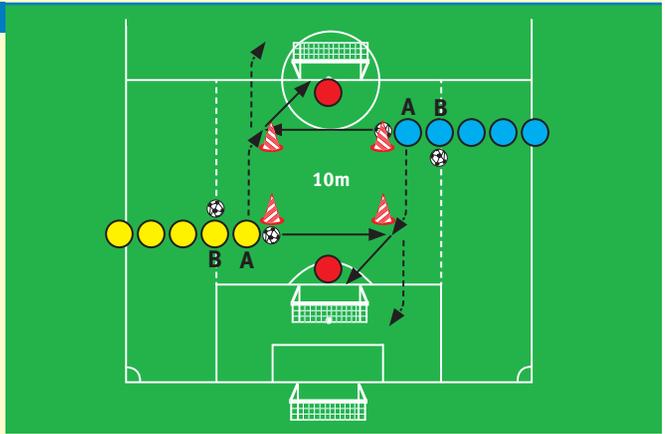
3. Ejercicio de velocidad con remate a la meta

Organización:

- 10 a 14 jugadores por ejercicio.
- Superficie de juego delimitada; dos metas y dos guardametas.
- Distancia de tiro: 15 a 20 metros.
- Repeticiones: 4 a 6. Tras cada acción, el jugador cambia de extremo.
- Reposo completo: tras 2 o 3 series.
- Énfasis en la precisión de remate.

Desarrollo:

- Los dos jugadores A efectúan un pase lateral, corren a conectar el pase de la hilera de enfrente y rematan a la meta.
- Variar los tiros y las trayectorias de los pases.
- Se puede jugar bajo forma de competición: ¿Qué equipo consigue anotar el mayor número de goles?
- Se podrá jugar también sin guardametas. Los jugadores deberán practicar la precisión de remate colocando el balón entre los conos o banderines.

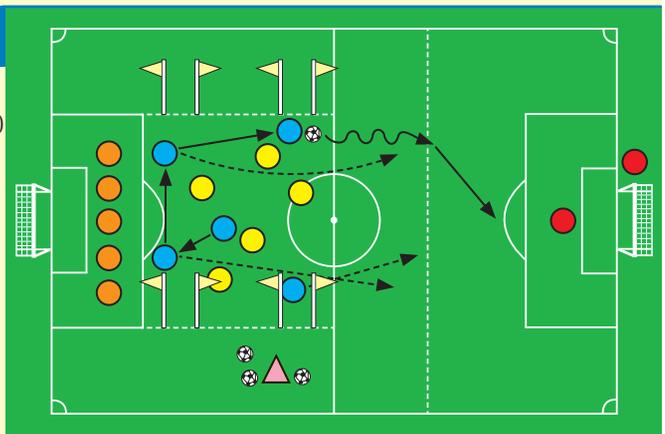


4. Juego de práctica y contraataque (velocidad-resistencia)

- Organización:**
- 3 equipos de 5 a 6 jugadores, con guardametas.
 - Superficie de juego delimitada; 4 porterías pequeñas (2m) y una meta grande en el campo opuesto.
 - Duración del juego: de 10 a 12 min. En series de 1,30 a 2 minutos.

- Desarrollo:**
- Juego libre de 5:5; los jugadores intentan anotar en las 2 pequeñas metas adversarias (cada gol vale 1 punto).

- A la señal del entrenador (tras 1'-2'), el equipo en posesión del balón tendrá menos de 10" para anotar un gol en la meta grande, sin oposición; todos los jugadores del equipo deberán hallarse en la zona de ataque (un gol equivale a 3 puntos).
- Al término de la acción, el equipo que contraatacó reposará y entrará a jugar el equipo ●. - El juego comienza siempre a través del entrenador.



Preparación física: 6. Resistencia anaerobia láctica (tolerancia al ácido láctico)

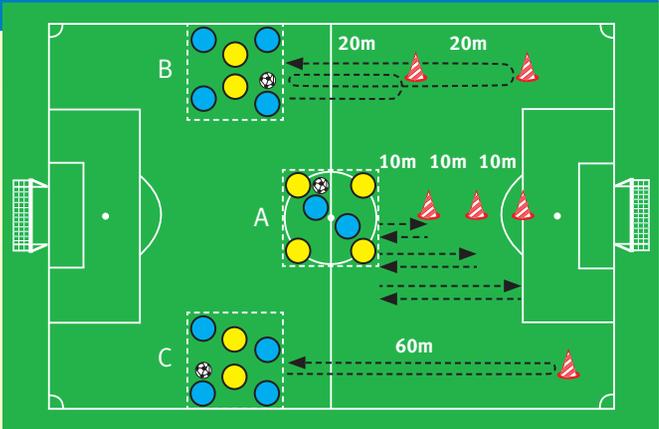
1. Ejercicio específico por intervalos

Organización:

– 3 grupos de jugadores en cuadrados delimitados. – **Cuadrado A:** atacantes. **Cuadrado B:** defensores. **Cuadrado C:** centrocampistas. – Conos repartidos a distancias indicadas. – 3 a 4 repeticiones. 1 a 2 series. Reposo activo de 1 a 1,30 min entre las repeticiones. Pausa entre series: 8 a 10 minutos. – Intensidad de esfuerzo: máxima (FC de 180 ppm o más).

Desarrollo:

- En cada cuadrado, se enfrentan 4 contra 2, jugando al toque; a la señal del entrenador, los seis jugadores deben correr intensamente:
 - **A:** 10m - retorno, luego 20m, y 30m (120m).
 - **B:** 20m - retorno, luego 40m (120m).
 - **C:** 60m - retorno (120m).
- Los dos últimos en llegar jugarán en el centro del 4 contra 2.

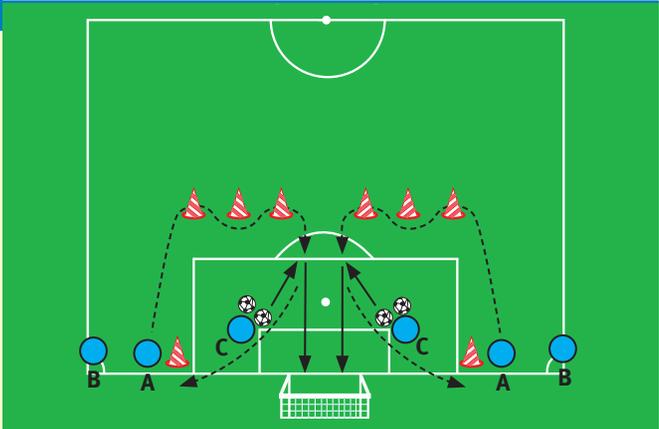


2. Ejercicio con definición

Organización: – 6 jugadores; 2 jugadores a cada costado del área penal. – Conos colocados a 20m de la meta para el recorrido en zig-zag. – Duración del ejercicio: 30-45 seg, con 3-4 repeticiones. 2 a 3 series. – Pausa: 1,30-2 min entre las repeticiones. 8-10 min entre las series. – Intensidad del esfuerzo: máxima (FC 180 ppm ó más).

Desarrollo: – Los dos jugadores **A** corren al ángulo del área penal, efectúan un recorrido en slalom y rematan a la meta sobre pase de los jugadores **C** (2-3x consecutivas) – Tras el último remate, los jugadores **A** ocuparán el lugar de los jugadores **C**; los jugadores **B** arrancan. – Después de los remates a meta, los rematadores **C** deberán recoger los balones y desplazarse al punto de partida.

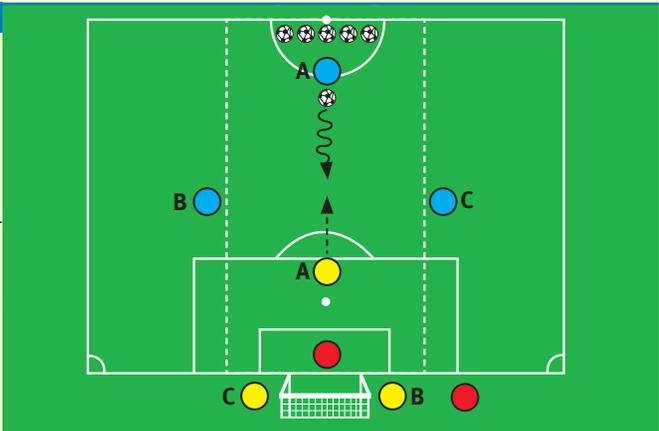
Variantes: – Variar la trayectoria de los pases y de los tiros (volea, semivolea, etc.). – Correr, conduciendo el balón.



3. Ejercicio de duelo 1:1

Organización: – 6 jugadores, con guardametas; 3 defensores (●); 3 atacantes (●). – Duración del ejercicio: 40"-1' (según la decisión del entrenador). – Repeticiones: 3 a 5x. Series: 1 a 2. Reposo entre repeticiones: 2-2,30'. 10 min entre las series. Intensidad de esfuerzo: máxima (FC 180+). → Durante el ejercicio, otro grupo puede recuperarse activamente.

Desarrollo: – El atacante ● **A**, que viene del centro, intenta anotar un gol, pese a la marcación (1:1) del defensor ● **A**. – Si pierde el balón o si anota un gol, retornará al centro para buscar un nuevo balón. Podrá jugar igualmente al toque con los atacantes de apoyo. En cada nueva acción, el defensor retornará a la línea del área penal. Después del término del ejercicio, los dos jugadores **A** harán de jugadores de apoyo y los jugadores **B** entrarán al juego. Los guardametas se sustituyen después de 3 ó 4 duelos.



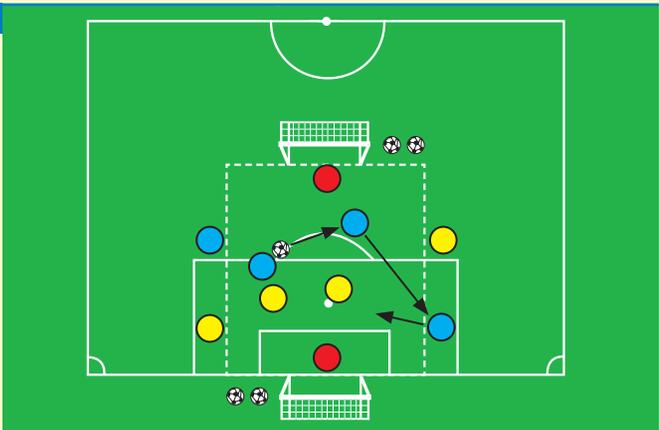
4. Juego de 2:2, con jugadores de apoyo

Organización:

– 2 equipos de 4 jugadores + 2 guardametas. – Superficie de juego delimitada (25 x 20m); 2 metas grandes. – Duración del ejercicio: 1,30 a 2 min (según decisión del entrenador). – Repeticiones: 3 a 5x. 1 a 2 series. Reposo entre las repeticiones: 1,30-2'. Entre series: 8-10' – Intensidad: máxima (FC 180 ppm ó más).

Desarrollo:

- Juego de 2:2 con jugadores de apoyo que juegan al toque (1x).
 - Juego libre; los jugadores deben marcar un gol lo antes posible.
 - Los guardametas pueden tocar máximo 2 veces el balón.
 - Cuando el balón sale del juego, el portero reanudará el juego.
 - Se cambia a los jugadores cada 1,30-2 minutos.
- El entrenador dirige el juego.



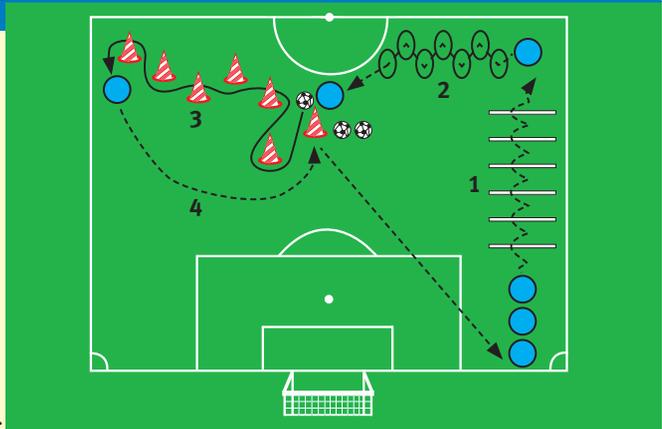
Preparación física: 7. Circuito de coordinación

Estación 1: Recorrido de coordinación general

Organización: – 3 a 6 jugadores en cada estación. – Recorrido marcado con postes, aros, conos (banderines) + balones. Duración del ejercicio: 5 a 6 minutos. 1 a 2 series.

Desarrollo: – Cada jugador realiza el recorrido a un ritmo diferente. **1.** Saltos variados (hacia adelante, atrás, lateralmente). **2.** Saltos en una pierna (alternadamente derecha/izquierda) en los aros (variar la altura de los brinco). **3.** Tomar un balón y efectuar un recorrido en slalom entre los conos (variando la superficie de contacto: parte interna/externa, planta del pie derecho/izquierdo). **4.** Correr con el balón, tocándolo en el aire (juegos malabares), luego carrera hacia atrás hasta el punto de partida 1.

Variantes: – Ejercicio con dos jugadores; el jugador **A** realiza el recorrido, el jugador **B** lo sigue al ritmo dictado por el jugador **A**.



Estación 2: Ejercicio de dominio del balón (dosificación, ritmo)

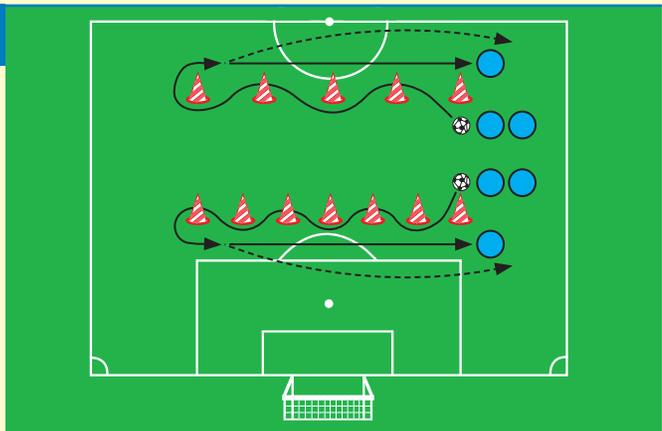
Organización: – 3 a 6 jugadores por estación. – Recorrido delimitado, con conos o aros. – Variar la distancia entre los conos. – Duración del ejercicio: 3 a 4 min; 1 a 2 series.

Desarrollo: – Cada jugador realiza un recorrido en zig-zag con el balón, variando los contactos del balón en cada pasaje; al término del slalom, pase calculado a un compañero.

Ejemplo: parte interna del pie: 3 contactos; parte externa del pie: 3 contactos; luego 2 y 1; a continuación, lo mismo con el pie izquierdo.

– Parte interna del pie derecho y del pie izquierdo: 3, 2 y 1 contactos.

– Etc. → Aumentar el ritmo de las secuencias.

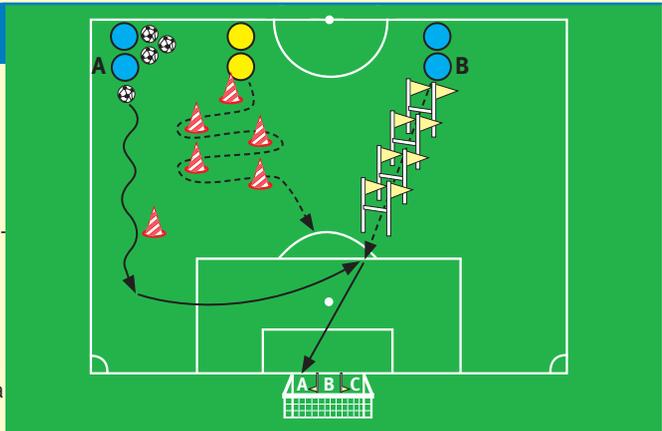


Estación 3: Ejercicio de coordinación (velocidad y sincronización)

Organización: – 3 a 6 jugadores por estación. – Recorrido delimitado, con vallas bajas (entre banderines) y conos. – 1 meta dividida en 3 zonas numeradas. – Duración del ejercicio: 3 a 4 minutos. 1 a 2 series.

→ Variar las distancias del recorrido y de los centros.

Desarrollo: – El jugador **A** corre rápidamente con el balón hasta el cono y lanza un centro a su compañero **B**, quien, habiendo partido al mismo tiempo y franqueado las vallas, deberá definir la jugada con precisión (se deberá especificar antes del tiro la sección de la meta hacia la cual ha de rematar: A/B/C). – El jugador **C** en el centro parte simultáneamente con el jugador **B** (que debe saltar las vallas) y corre alrededor de los conos para luego intentar obstaculizar la definición del jugador **A**.

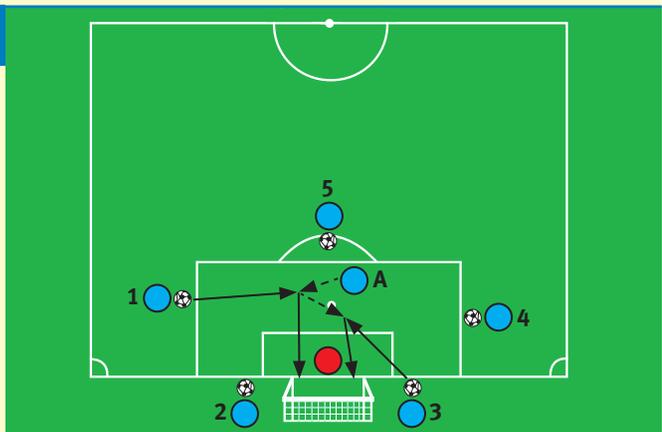


Estación 4: Ejercicio de coordinación (reacción y definición)

Organización: – 3 a 6 jugadores por estación y 1 guardameta. – 5 jugadores alrededor del área penal, cada uno con balones. – Duración del ejercicio: 3 a 4 minutos. 1 a 2 series.

Desarrollo: – El jugador **A** (que realiza el ejercicio) se encuentra en el centro del área penal. Intenta definir lo antes posible (de empalme, tras controlar el balón, de volea, de cabeza, etc.); uno de los jugadores fuera del área le pasa el balón de diferentes maneras (también con la mano). Después de 15 a 20 segundos, cambiar el jugador del centro.

– El ejercicio se puede realizar en orden numérico o libremente.



Preparación física: 8. Programa de estabilización y fortalecimiento muscular

Entrenamiento de la potencia física en función del peso corporal

I. Estabilidad general del tronco

1. Grupo dorsal



2. Grupo lateral



3. Grupo ventral



II. Musculatura de los brazos y cinturón escapular

1. Brazos y hombros



2. Brazos (tríceps)



3. Brazos (bíceps)



Para todo el programa

Series: 2 - 4 de 20 a 40 repeticiones (15" - 60"), 1' - 2' de pausa

Ejecución: dinámica - lenta; para los jóvenes también de forma estática de 10" - 30" (isométrica)

III. Musculatura abdominal

1. Abdominales superiores



2. Abdominales laterales (rotativos/oblicuos)



3. Abdominales inferiores



IV. Musculatura dorsal

1. Espalda



2. Espalda y grupo de músculos inferiores (posteriores)



3. Espalda, musculatura lumbar



Una vez terminado el entrenamiento, relajar la tensión muscular mediante estiramientos

V. Musculatura de las piernas y glúteos

1. Aductores



2. Abductores



3. Bíceps femoral



4. Extensores de las piernas



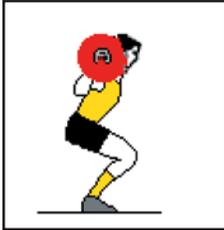
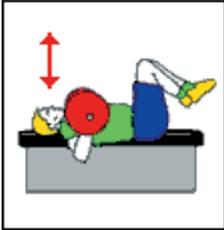
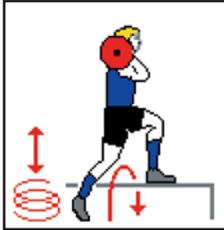
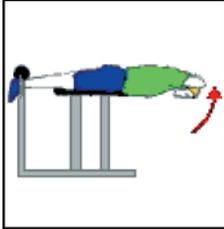
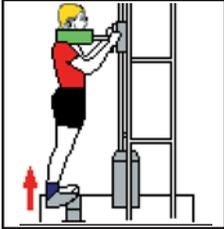
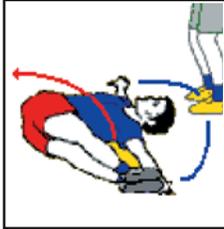
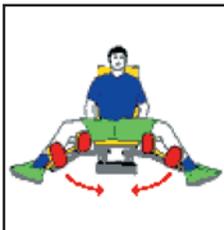
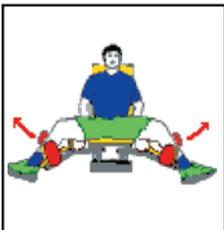
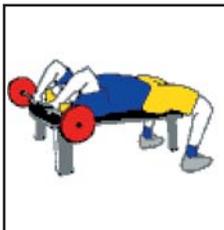
5. Extensores de los pies (pantorrillas)



Preparación física: 9. Programa de fortalecimiento general (fase extensiva)

Trabajo en estaciones: Ejemplo, 3 series de 10 repeticiones al 70% de la Fmáx.

Trabajo en circuito: Ejemplo, 2 series de 20" a 30" al 50% - 70% de la Fmáx.

<p>Organización</p> <ul style="list-style-type: none"> – Elegir las pesas según el objetivo de entrenamiento y el nivel de los jugadores (individualización). – Definir el número de repeticiones y de series. – Elegir el número de estaciones por sesión. <p>Ejecutar correctamente los ejercicios y con ritmo dinámico.</p>	 <p>Estación 1 <i>Piernas (extensores)</i> semiflexión (genuflexión)</p>	 <p>Estación 2 <i>Abdominales</i> Flexión (enrollar los hombros), también con pesas de 10kg</p>	 <p>Estación 3 <i>Brazos, torso</i> Iniciar desde una posición horizontal</p>	 <p>Estación 4 <i>Piernas (extensores)</i> Subir alternadamente con un pie y con barra de discos (pesas)</p>
	 <p>Estación 5 <i>Dorsales (lumbar)</i> Elegir y bajar el torso y mover los brazos lateralmente (también con pesas livianas de 3-5kg)</p>	 <p>Estación 6 <i>Bíceps (femoral)</i> Flexionar ambas piernas y frenar, si es posible, con una (exéntrico)</p>	 <p>Estación 7 <i>Pantorrillas</i> Elegirse sobre la punta de los pies</p>	 <p>Estación 8 <i>Abdominales (oblicuos/laterales)</i> Movimiento de "parabrisas", con o sin compañero</p>
	 <p>Estación 9 <i>Dorsales, hombros</i> Flexionar los brazos</p>	 <p>Estación 10 <i>Aductores (pronación)</i> Cerrar y abrir las piernas (poca resistencia, aprox. el 30% de la Fmáx.)</p>	 <p>Estación 11 <i>Abductores (supinación)</i> Abrir y cerrar las piernas</p>	 <p>Estación 12 <i>Pectorales, brazos</i> (alzar la pesa por encima de la cabeza) – "Pullover" tumbado</p>

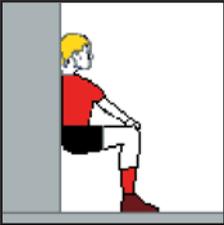
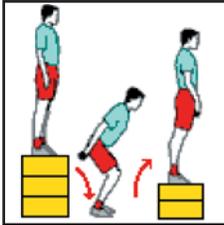
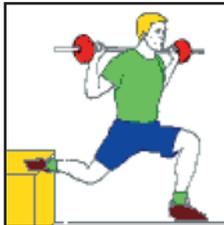
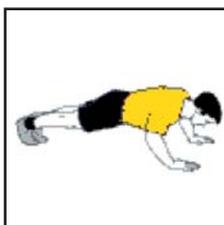
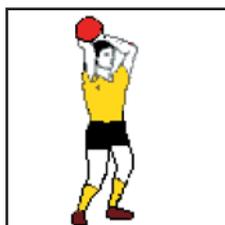


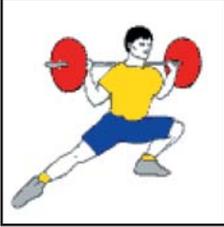
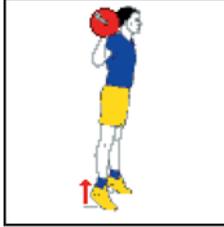
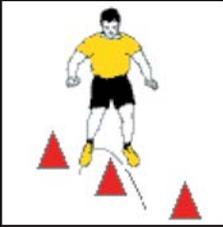
Después del entrenamiento en circuito o en estaciones, se podrá prever un entrenamiento de pliometría baja (combinación de saltos simples variados, carrera con saltos y piques) como 2ª sesión semanal de fortificación.

Preparación física: 10. Programa de fortalecimiento multiforme (fase específica)

Entrenamiento orientado y específico (aplicable asimismo en el terreno)

(Trabajo sobre el incremento de las diferentes direcciones de propulsión del cuerpo)

<p>Ejercicio 1 <i>Musculación de las piernas</i> <i>Impulso verticales</i> – 2 a 4 series – 2'-3' de pausa activa (p.ej. malabarismo individual con el pie)</p>	 <p><i>Isométrico 30''</i> <i>(permanecer en la posición fija)</i> También 3-5 genuflexiones (con barra de discos + 70-80% de esfuerzo máximo)</p>	 <p><i>Secuencia excéntrica + estático-dinámica y pliométrica</i> 1 salto 5 a 8 saltos</p>	 <p><i>Golpe de cabeza explosivo, con precisión</i> 2 a 3 golpes de cabeza</p>
<p>Ejercicio 2 <i>Musculación de las piernas</i> <i>Impulso horizontales</i> – 2 a 4 series – 2'-3' de pausa activa (p.ej. malabarismo con el pie entre 2 ó 3 jugadores)</p>	 <p><i>Dinámico</i> 5-10x por pierna (con pesa liviana)</p>	 <p><i>Dinámico</i> 8-12x saltos con pata coja y zancadas</p>	 <p><i>Remates a la meta explosivos, con precisión</i> 2 remates al arco (pierna derecha e izquierda)</p>
<p>Ejercicio 3 <i>Musculación de los brazos/hombros</i> – 2 a 4 series – 2'-3' de pausa activa</p>	 <p><i>Dinámico y pliométrico (reactivo)</i> – 10-15x tendidos supinos dinámicos – 5-10 tendidos supinos reactivos</p>	 <p><i>Dinámico</i> 5-10 lanzamientos de balón medicinal (2/3kg)</p>	 <p><i>Saque de banda explosivo con precisión (a los pies de un compañero)</i> 3-6 saques</p>

<p>Ejercicio 4</p> <p><i>Musculación de las piernas</i></p> <p><i>Extensiones laterales</i></p> <p>– 2 a 4 series</p> <p>– 2'-3' de pausa activa</p>	 <p><i>Dinámico</i></p> <p>– 5-10x cada pierna</p> <p>– igualmente con pesas livianas (barra de discos)</p>	 <p><i>Estático-dinámico y pliométrico</i></p> <p>10-20 saltos laterales</p>	 <p><i>Pase largo explosivo aéreo, con precisión (30-40 m)</i></p> <p>2 remates (con el pie derecho y el izquierdo)</p>
<p>Ejercicio 5</p> <p><i>Musculación de las piernas</i></p> <p><i>Trabajo sobre los tobillos</i></p> <p>– 2 a 4 series</p> <p>– 2'-3' de pausa activa</p>	 <p><i>Dinámico</i></p> <p>– con pesas (barra de discos/40-80kg)</p> <p>– también 1 a 3x en forma isométrica (15''-20'')</p>	 <p><i>Dinámico</i></p> <p>– Saltos con ambos pies (piernas extendidas)</p> <p>– 10-20 saltos</p>	 <p><i>Golpe de cabeza explosivo, con precisión</i></p> <p>(elevarse con ambos pies, sin doblar las rodillas)</p> <p>– 3-5 golpes de cabeza</p>

Fuente: CardiSport, Dijón/Francia

Preparación física: 11. Programa de extensión

Estiramientos al término del entrenamiento mediante ejercicios de extensión intensos: mantener la posición durante 15" a 30" (Ejercicios 1 a 8)

Estiramientos en la fase de calentamiento mediante ejercicios de extensión simples: mantener la posición durante 5" a 10" (Ejercicios 1 a 4)

<p>1. Estiramiento o elongación de tríceps/pantorrillas</p> 	<p>2. Estiramiento de bíceps femoral</p> 
<p>3. Estiramiento de cuádriceps</p> 	<p>4. Estiramiento de aductores</p> 
<p>5. Estiramiento de caderas/glúteos</p> 	<p>6. Estiramiento de la espalda superior</p> 
<p>7. Estiramiento de músculos abdominales</p> 	<p>8. Estiramiento de tríceps/brazos</p> 

Principios:

- Evitar movimientos bruscos; elongación progresiva, sin dolor.
- Sentir que la tensión disminuye en el correr del estiramiento.
- Respirar regular y pausadamente.
- Mantener la concentración durante todo el ejercicio de extensión.
- Para obtener resultados de elasticidad tangibles con los ejercicios de extensión, se requieren tres sesiones semanales.
- Los adolescentes (hasta la edad de 12 años) deberán comenzar las sesiones de extensión con un ejercicio de estiramiento simple.