

Ejercicios de entrenamiento

1ª parte: Entrenamiento mental

2ª parte: Entrenamiento de las cualidades
cognoscitivas

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

Entrenamiento mental: 1. Ejercicios para mejorar la actitud mental

1. Ejercicio técnico para la concentración

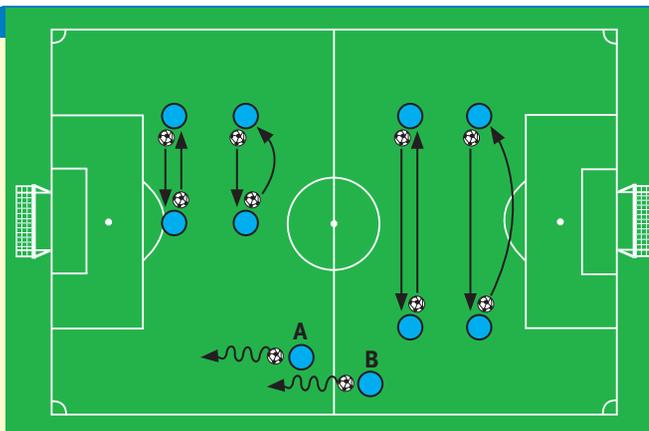
Organización: – Grupos de 2 jugadores. – 2 balones por pareja.
– Trabajar por estaciones.

Desarrollo:

- 2 jugadores se colocan cara a cara e intercambian balones.
- Los balones no deberán tocarse entre sí:
 - juego a ras del suelo;
 - jugar un balón a ras del suelo, el otro por alto;
 - aumentar la distancia entre los jugadores;
 - pasar los balones, ya sea directamente o controlándolos primero;
 - jugar, desplazándose lateralmente, etc.

Variantes:

- El jugador **B** imita a **A**, utilizando las mismas superficies de contacto. – No cometer ninguna falta técnica en un tiempo limitado (ejemplo: 1 min).



2. Ejercicio técnico para la concentración

Organización:

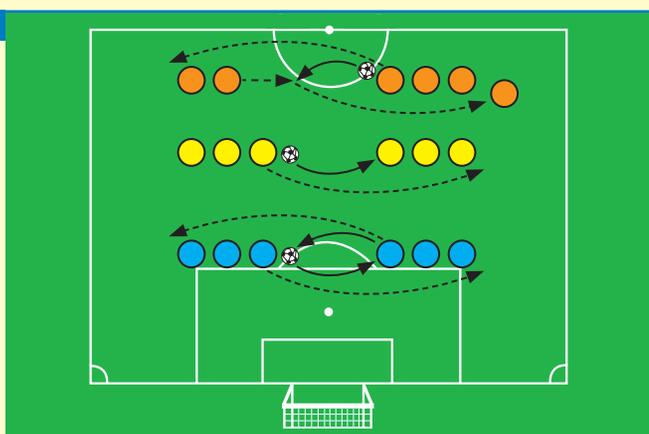
- 3 grupos de 6 jugadores, colocados en filas.
- 1 balón por grupo.

Desarrollo:

- Los jugadores del mismo equipo forman 2 grupos y se colocan cara a cara.
- Pasan el balón de un grupo al otro, utilizando sólo la cabeza.
- El jugador que cabecea el balón, se desplazará al grupo opuesto.

Variante:

- Cuál de los equipos consigue efectuar 60 pases, y cuál de ellos logra alcanzar el mayor número de pases en 1 min.
- Se podrá jugar igualmente pasando el balón directamente de volea o a 2 toques.



3. Ejercicio técnico para la concentración y la orientación en espacios limitados

Organización:

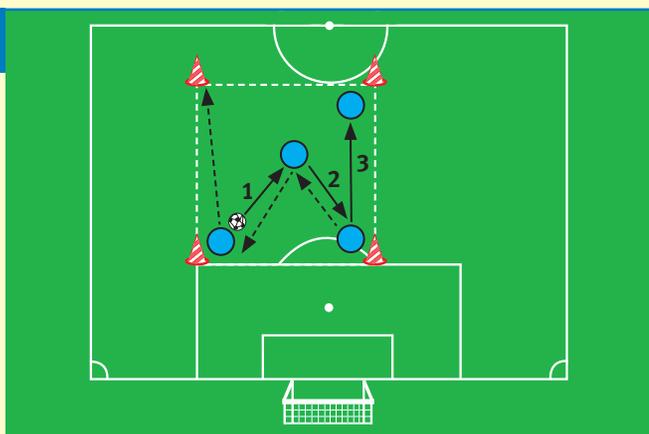
- Grupo de 4 jugadores.
- Superficie de juego delimitada + conos o banderines.
- 1 balón por grupo / Se trabaja por posiciones.

Desarrollo:

- Pasar el balón a un compañero y correr hacia un cono libre:
 - variar la velocidad;
 - variar el espacio;
 - juego libre, luego a dos toques y a un toque.

Variantes:

- Empleando la misma formación, los jugadores practican la retención del balón (3:1), 1 ó 2 toques obligatorios.

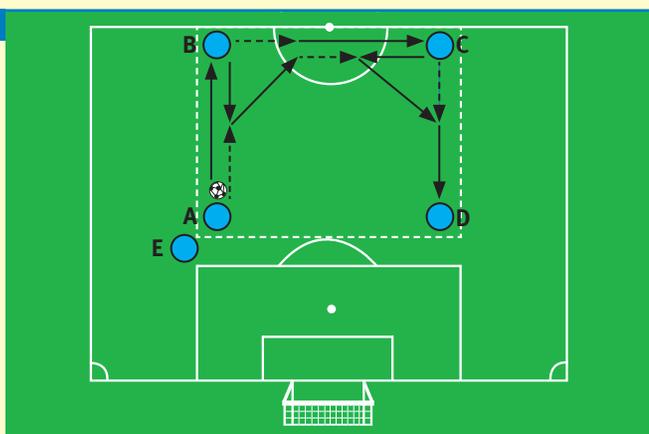


4. Ejercicio técnico para mantener la concentración

Organización: – Se forman grupos de 5 jugadores; superficie de juego delimitada. – 1 balón por grupo; se trabaja por estaciones.

Desarrollo: – Los jugadores se pasan el balón, lo siguen y repiten los pases. – **A** le pasa el balón a **B**, quien se lo devuelve; **A** coloca el esférico en la trayectoria de **B**. – **B** le pasa el balón a **C**, quien se lo devuelve; **B** coloca el esférico en la trayectoria de **C**. – etc. – El balón se pasará siempre a ras del suelo (1 y 2 toques). – Aumentar la velocidad de los pases. – Cambiar la dirección de los pases.

Variantes: – El ejercicio deberá durar 1 min, sin que los jugadores cometan un error. – Si un jugador comete un error técnico, todo el grupo deberá correr dos vueltas alrededor de la superficie de juego a alta velocidad.



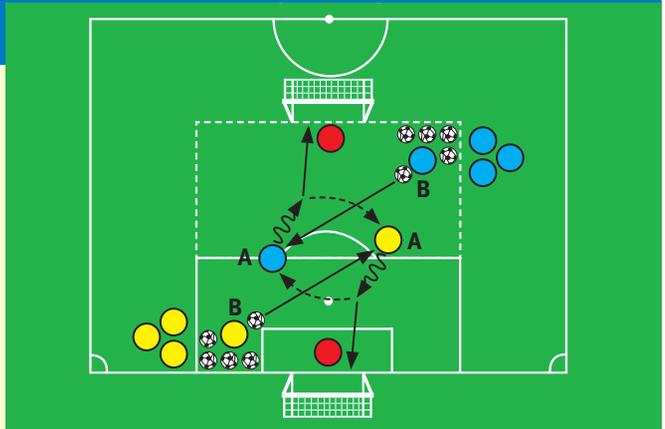
Entrenamiento mental: 2. Juegos de práctica para mejorar la actitud mental

1. Juegos de práctica delante de la meta en estado de fatiga – adaptación a la situación

Organización: – Grupo de 10 a 12 jugadores + 2 guardametas; superficie de juego delimitada con 2 metas grandes a 30-35 m de distancia entre sí. – Suficientes balones.

Desarrollo: – El jugador **A** recibe el balón del jugador **B**, lo controla y remata a la meta. – Da media vuelta, controla un 2º balón y remata a la meta. – 4 repeticiones por jugador. → Contar el número de goles anotados por cada jugador.

Variantes: – Incluir un atacante o un defensor suplementario. – Los jugadores adicionales (atacantes o defensores) llevan números, y son llamados por el entrenador. – Aumentar el número de repeticiones (dependiendo del objetivo del ejercicio).

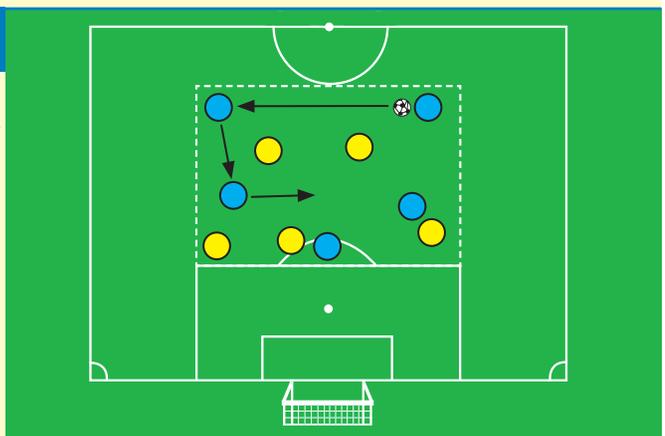


2. Juegos de práctica para reafirmar la confianza (retención del balón)

Organización: – 2 equipos de 5 (ó 6) jugadores; superficie de juego delimitada. → Puede utilizarse eventualmente como ejercicio de calentamiento antes de un partido.

Desarrollo: – Juego de 5:5. – Conservar el balón en un espacio restringido, sin oposición (se deja jugar al equipo en poder del balón). – Aumentar la oposición (obstrucción semiactiva y activa). – Variar el número de toques. – Tras 1-2 minutos, juega el otro equipo.

Variantes: – El entrenador puede impartir consignas técnicas (Ejemplo: 2 toques obligatorios). – Intercambio de balones con la cabeza.

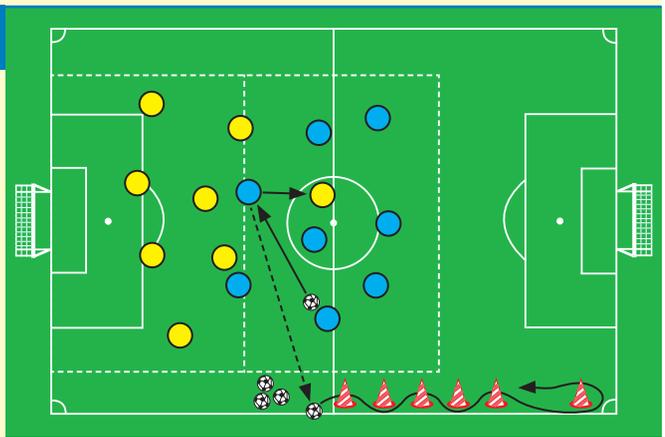


3. Juegos de práctica para la concentración bajo estrés (evitar las fallas técnicas)

Organización: – 2 equipos de 8 (ó 9) jugadores. – Juego de 8:8, sin guardametas (o porteros integrados en el juego). – Practicar el juego de retención de balón.

Desarrollo: – Juego libre o de toques limitados para desarrollar el armado. – Todo jugador que cometa una grave falla técnica abandonará automáticamente la cancha. Deberá realizar un recorrido técnico (slalom con el balón) o correr una vuelta alrededor de la superficie de juego. Durante ese tiempo, su equipo jugará en inferioridad numérica, y recibirá consignas precisas (pressing, acoso).

Variantes: – El jugador que comete un error técnico será excluido por el entrenador. – Los equipos tendrán derecho a un “comodín”. Contar el número de fallas técnicas.

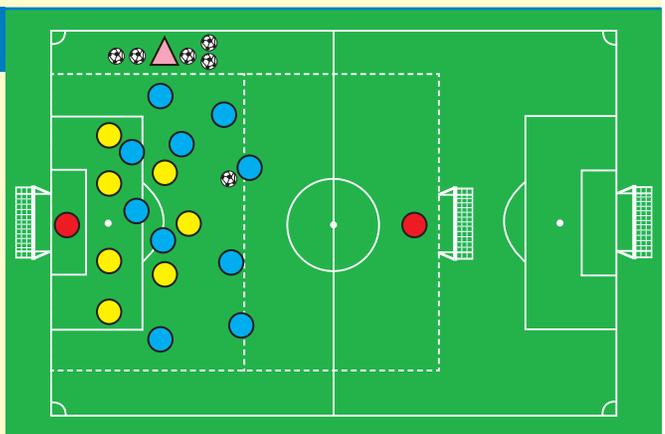


4. Juegos de práctica para el control y la autoconfianza, y la agresividad

Organización: – 1 equipo ● con 11 jugadores y un equipo ○ con 7 u 8 jugadores. – Terreno normal o delimitado; juego en inferioridad numérica (7:11 u 8:11).

Desarrollo: – Juego normal (jugado con espíritu de partido). El equipo en inferioridad numérica deberá defender una ventaja de 1 a 0 durante 5 min. – El equipo con 11 jugadores deberá intentar empatar y ganar el partido. – El entrenador pondrá el balón en juego para evitar toda interrupción.

Variantes: – El equipo que concede un gol perderá un jugador. – El guardameta del equipo que debe igualar el tanteador actuará como atacante en cada saque de esquina. – El juego se desarrolla únicamente en el campo del equipo que defiende.



Entrenamiento de las cualidades cognitivas: 1. Ejercicios y juegos de práctica

1. Ejercicio colectivo de pases

Organización:

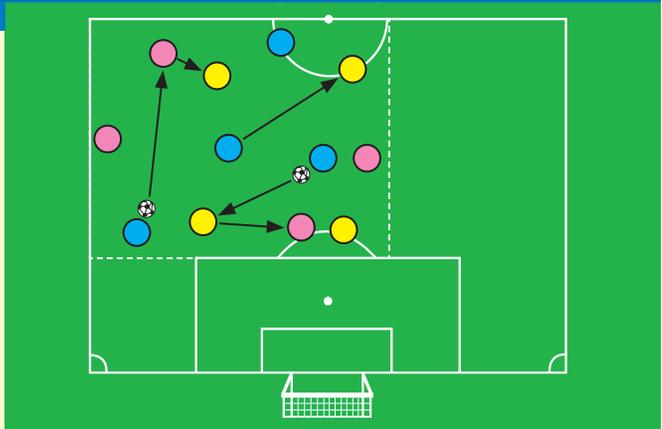
- 3 equipos de 4 jugadores cada uno (3 colores diferentes).
- Superficie de juego delimitada.
- Ejercicio con 1 balón, luego 2 y 3 balones.

Desarrollo:

- Juego de pases con número limitado de toques (3-2-1).
- El jugador con el balón pasa el esférico siempre a un jugador de otro color.
- El entrenador puede impartir consignas técnicas (p.ej. controlar la pelota con un pie y pasarla con el otro).

Variantes:

- Se podrá comenzar el ejercicio jugando con las manos.
- Variar las dimensiones de la superficie de juego (según el objetivo técnico o táctico).
- Variar el número de jugadores por equipo (3,5,6).



2. Ejercicio colectivo de pases

Organización:

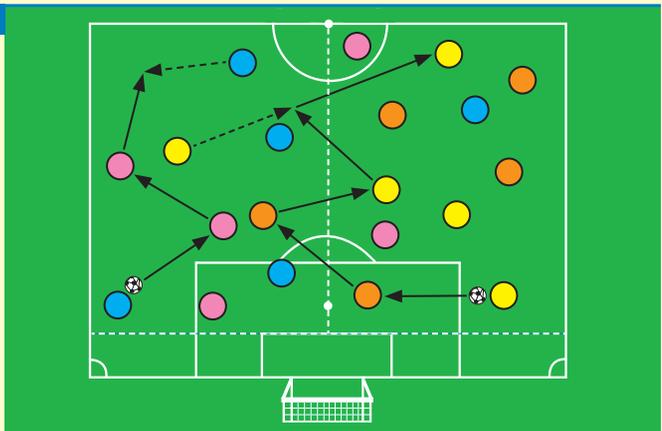
- 4 equipos de 5 ó 6 jugadores cada uno (de diferentes colores).
- Superficie de juego dividida en dos mitades.
- Se juega primero con 2 balones, luego con 3.

Desarrollo:

- Juego de pases a 2-3 toques al equipo compañero.
- El equipo azul juega solamente con el equipo rojo.
- El equipo amarillo juega solamente con el equipo naranja.
- 1 ó 2 jugadores de cada equipo se encuentran siempre en el campo opuesto (ejercicio de pases cortos y largos).

Variantes:

- Limitar el tiempo de juego (p.ej. el mayor número de pases en 2 min).
- Juegos de práctica: 10 pases entre los equipos compañeros (p.ej. el equipo azul con el conjunto rojo; la escuadra amarilla con el cuadro naranja).



3. Juego de práctica de 4 + 4 contra 4 para retener el balón

Organización:

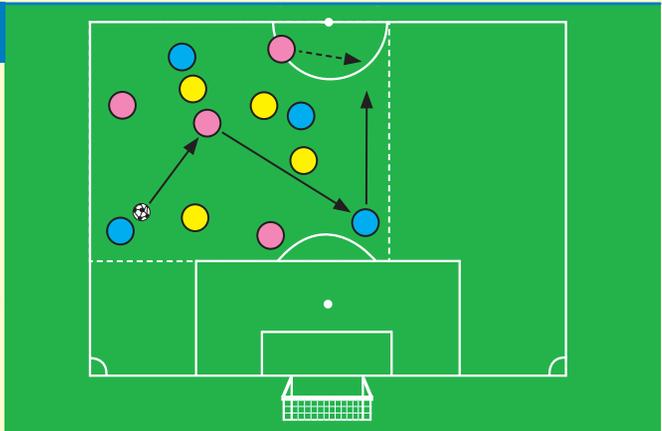
- 3 equipos de 4 jugadores cada uno (de diferentes colores); superficie delimitada. → Se puede iniciar el ejercicio jugando con las manos.

Desarrollo:

- Juego de conservación de la pelota a 2 ó 3 toques.
- Dos equipos juegan juntos. El conjunto azul juega con el equipo rojo. La escuadra amarilla defiende. Si logra obtener el balón, ocupará el lugar del equipo que perdió el balón.
- (p.ej., si el equipo azul pierde el balón, los amarillos jugarán con los rojos).

Variantes:

- Contar el número de pases.
- Aumentar el tamaño de la superficie de juego para incitar a jugar pases largos y a variar las jugadas.
- Variar el número de jugadores por equipo (5, 6 ó 7).



4. Ejercicio con el equipo completo en bloques para practicar pases y maniobras

Organización:

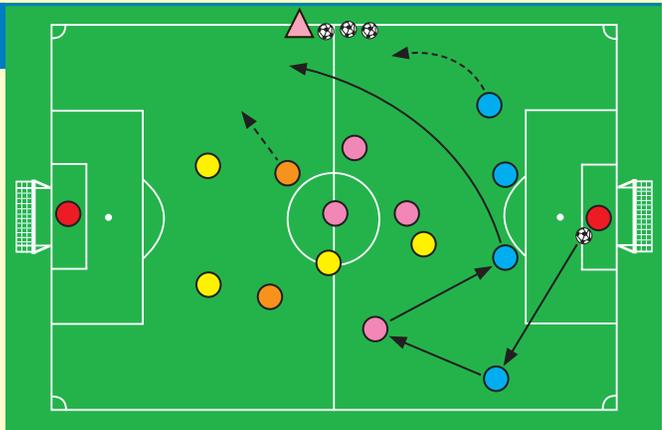
- El equipo juega según el sistema elegido por el entrenador (ej.: 4-3-1-2).
- Cada bloque de formación viste un color diferente (rojo/azul/naranja).

Desarrollo:

- El equipo de 11 jugadores se enfrenta a 4 ó 5 adversarios (semiactivos y activos).
- El otro equipo juega a 1 ó 2 toques, tratando de anotar un tanto.
- El balón se deberá pasar siempre a un compañero de otro color.

Variantes:

- No se podrá devolver la pelota al jugador que ha efectuado el último pase.
- Limitar los pases antes de concluir la jugada con remate a la meta.
- Limitar el tiempo de la duración del ataque.



Entrenamiento de las cualidades cognitivas: 2. Juegos cognoscitivos

1. Juego de 3:3:3 para practicar la definición

Organización:

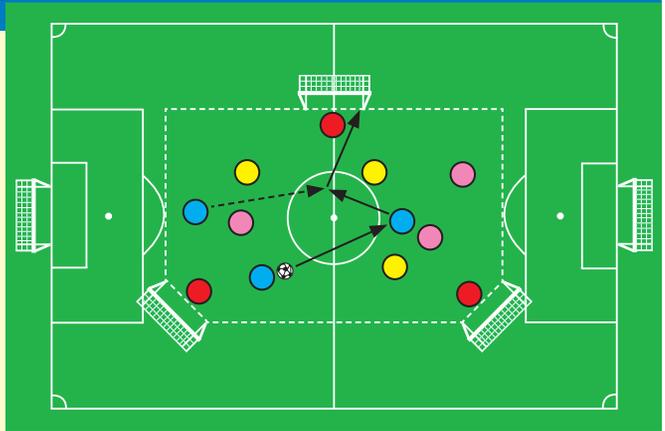
- 3 equipos de 3 jugadores cada uno (de 3 diferentes colores) + 3 guardametas. - Superficie de juego delimitada.
- 3 metas grandes (se pueden utilizar igualmente banderines).
- 1 balón en juego.

Desarrollo:

- Todos los equipos juegan uno contra otro. - Se intenta anotar un gol en la meta de los otros dos adversarios.
- Juego libre.
- Buscar la mejor opción para definir.

Variantes:

- Se podrá jugar sin porteros. - Se podrá incluir un comodín que jugará con los 3 equipos. - Variar la superficie de juego y el número de jugadores por equipo.



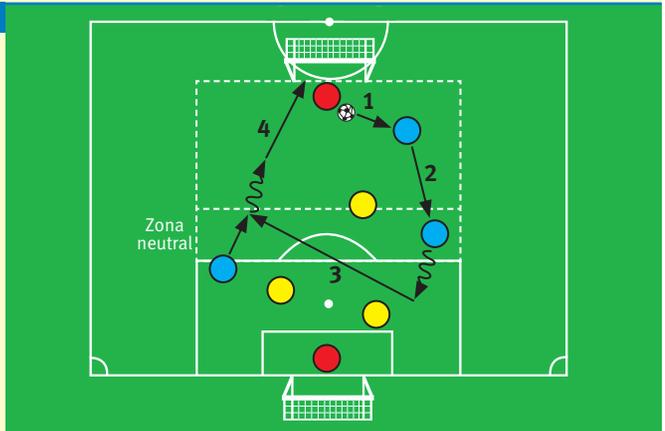
2. Juego de 3:3 (ó 4:4) para practicar la definición

Organización:

- 2 equipos de 3 jugadores cada uno + 2 porteros neutrales.
- Superficie de juego delimitada + 2 metas grandes.

Desarrollo:

- Juego libre. Se puede anotar en ambas metas.
- El portero pone en juego el balón en la zona defensiva. Una vez que el balón se halle en la zona neutral, los jugadores podrán elegir la meta en la cual desean anotar el gol.
- Si se recupera el balón en la zona de ataque, el equipo en posesión deberá retornar a la zona neutral para efectuar un pase o para driblear.
- Si uno de los equipos marca un gol, el guardameta reanuda el juego con un saque a dicho equipo.
- Los goles se pueden convertir libremente o de remate directo.



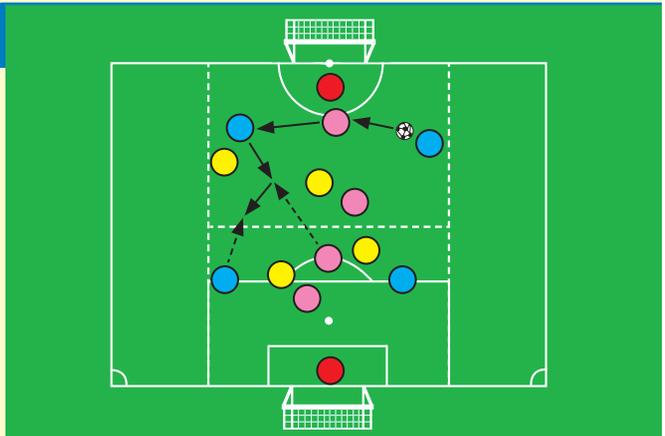
3. Juego de 4:4 para practicar la conservación del balón y la definición

Organización:

- 3 equipos de 4 jugadores (de diferentes colores) + 2 guardametas neutrales. - Superficie de juego delimitada + 2 metas.

Desarrollo:

- El equipo azul juega con el conjunto rosa contra la escuadra amarilla. Los azules y los rosas juegan a 2 toques (ó 1) y deben efectuar 10 pases antes de intentar la conclusión rematando directamente a una de las dos metas.
- El equipo amarillo defiende. Si logra quitar el balón, podrá anotar inmediatamente o tras un intercambio de pases en una de las 2 metas. Juego libre para el equipo amarillo.
- Invertir los papeles tras 5 ó 6 min.
- ¿Qué equipo marcará el mayor número de goles?



4. Juego de 11:7 + 1 guardameta

- Organización:** - 11:7, con guardameta. - Colores diferentes para cada bloque del equipo de 11 jugadores (azul/rojo/amarillo). - El equipo amarillo juega con 7 integrantes. - Superficie de juego delimitada + 2 metas grandes + 2 metas pequeñas. - Los equipos juegan según el sistema elegido por el entrenador (p.ej. 4-4-2 contra 3-3-1).

- Desarrollo:** - El equipo de 11 jugadores ataca, jugando a 2 ó 3 toques. El balón se pasa siempre a un compañero de un color diferente. - El equipo amarillo defiende. Si logra quitar el balón, podrá jugar libremente y tratar de anotar un tanto en la meta grande o en una de las metas chicas. - Si el equipo de 11 jugadores pierde el balón, deberá intentar recuperarlo y armar su juego gradualmente antes de atacar de nuevo.

- Variantes:** - Se podrán impartir consignas específicas (p.ej. acosar o presionar al equipo amarillo cuando lleva el balón; definir la jugada tras un centro, etc.).

