

# Juegos con efectivos reducidos y preparación física integrada



100 juegos  
de entrenamiento

**FIFA®**

*For the Game. For the World.*





Juegos con efectivos  
reducidos y preparación  
física integrada

100 juegos de  
entrenamiento

**Nota sobre el empleo de los géneros masculino y femenino en esta obra:**

con fines de simplificación, se utiliza aquí el masculino para designar, por ejemplo, a entrenadores, directivos, administradores, etc., pero, naturalmente, en referencia a ambos sexos.

# Tabla de materias

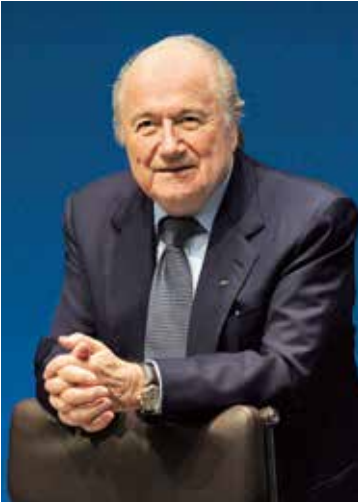
Capítulo		Página
	Prefacio	5
	Sobre esta obra	8
1	Reseña histórica de la preparación física en el fútbol	11
2	El papel del preparador físico	17
3	Las exigencias físicas del fútbol de alto nivel	21
4	Cualidades físicas del jugador de fútbol de alto nivel	35
5	Interés de los juegos con efectivos reducidos en la preparación física integrada	51
6	Cuantificación de la carga del entrenamiento	65
7	Desarrollo de las cualidades físicas en función de la edad de los jugadores	73
8	Gestión de la carga de entrenamiento	79
9	Juegos con efectivos reducidos	85
10	"FIFA 11+"	181
	Bibliografía	190
	Simbología y lista de abreviaturas	191



## Prefacio







La FIFA busca mejorar continuamente sus programas e informaciones destinados a las asociaciones miembro, con el objetivo de apoyarlas de la mejor manera posible en su labor. Como parte de estos esfuerzos, tenemos el placer de presentar esta publicación que viene a reforzar la documentación que ponemos a la disposición de todos los departamentos técnicos de nuestros miembros.

La actividad física es un elemento fundamental para el crecimiento de los niños, y la condición física tiene un papel determinante en el fútbol moderno. Por eso es esencial ofrecer los mejores instrumentos para mejorar las facultades que condicionan todas las acciones de los jugadores en el terreno de juego.

Todas las informaciones y los conocimientos facilitados en este documento permitirán sin ninguna duda a los entrenadores influir en el desarrollo físico de sus jugadores.

En la formación, cada etapa de evolución posee sus propias características físicas, y las simulaciones del esfuerzo dependerán esencialmente de los conocimientos y las experiencias que se vayan adquiriendo. El entrenador también encontrará aquí algunas soluciones inmediatas para conducir a sus jugadores, en condiciones lúdicas, hacia objetivos claramente determinados.

Este documento aspira a pasar de las ciencias teóricas a unas situaciones de juego reales y ayuda a comprender que diferentes factores físicos participan en la realización de toda actividad práctica en el terreno y contribuyen al desarrollo del jugador.

El juego, efectivamente, debe ser la principal herramienta por medio de la cual se intenta desarrollar el potencial físico de un jugador. Y el valor de esta obra reside en su facultad de asociar el fútbol al desarrollo de las capacidades físicas imprescindibles para su práctica.

Por el juego. Por el mundo.

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'J. Blatter'. The signature is stylized and cursive.

Joseph S. Blatter  
Presidente de la FIFA

## Sobre esta obra

Con excepción del fútbol de alto nivel, en el que el refuerzo de los equipos técnicos permite al entrenador contar con el apoyo de un gran número de asistentes, expertos y especialistas en sus respectivos campos, la mayoría de los entrenadores y sus asistentes se enfrentan con frecuencia a los mismos problemas:

- Cómo mantener o desarrollar las cualidades físicas de los jugadores: cualidades fundamentales del rendimiento.
- Cómo reforzar el nivel técnico-táctico de su equipo: cualidad esencial para apoyar eficazmente un proyecto de juego y para asegurar un equilibrio permanente del sistema de juego mediante la recuperación colectiva del balón y su conservación y circulación eficaz, para optimizar la definición.

Los ajustes técnico-tácticos exigen un trabajo minucioso y repetitivo y, por lo tanto, numerosas sesiones de entrenamiento que requieren tanto de las capacidades técnicas como de la inteligencia de los jugadores.

La cuestión es, entonces, cómo se puede organizar racionalmente el trabajo a lo largo de una semana de entrenamiento entre dos partidos de competición, en pos del objetivo común a todo entrenador: ganar produciendo un buen juego y placer.

**Una sesión de preparación física específica, además de no ser suficiente, es tiempo que se le quita al trabajo reservado a la puesta a punto táctica.** Si a ello se agrega la obligación del entrenador de presentar a sus jugadores sesiones lúdicas y siempre diferentes para que estos participen en ellas con entusiasmo, nos damos cuenta de la gran dificultad de organizar sesiones de entrenamiento que respondan a las exigencias del fútbol.

La gran mayoría de los entrenadores tiende entonces a las "sesiones mixtas" que solicitan e integran los diferentes componentes del rendimiento.

**Esta obra *Juegos con efectivos reducidos y preparación física integrada en el fútbol* pretende ser una herramienta**



de trabajo para todos los entrenadores, una obra que puede ser tomada como referencia en el terreno. Su objetivo es ofrecer al entrenador todos los elementos necesarios para organizar sus sesiones de entrenamiento mixtas.

Los "100 juegos de entrenamiento" propuestos aquí deberían permitirle diseñar y planificar sus sesiones de entrenamiento integrando todos los parámetros que contribuyen al rendimiento: los aspectos técnico, táctico, físico y mental.

*Mejorar o mantener los potenciales fisiológicos de los jugadores en estrecha relación con los aspectos técnicos y tácticos del fútbol.*

El hilo conductor de esta obra es el concepto que permite integrar la motricidad específica del fútbol en el entrenamiento físico del jugador a través de los juegos con efectivos reducidos.

Después de una breve reseña histórica sobre la evolución de la preparación física a través de las diferentes escuelas, la primera parte de esta obra, relativa a los aspectos teóricos

necesarios para la comprensión de las sesiones, trata algunos temas fundamentales, como las exigencias del fútbol de alto nivel, las cualidades físicas que se deben desarrollar en los futbolistas jóvenes y sobre las que hay que trabajar, los problemas de cuantificación de las cargas de entrenamiento así como una síntesis sobre la programación y planificación del entrenamiento.

La segunda parte contiene fichas prácticas de ejercicios orientados hacia el fútbol que presentan un gran número de situaciones basadas en los juegos con efectivos reducidos indicando la organización del trabajo, la superficie de juego así como el número de jugadores requeridos. Los temas técnico-tácticos abordados, así como la(s) cualidad(es) física(s) exigida(s) y trabajada(s) se definen en función de las cargas de entrenamiento previstas.

Cada entrenador o entrenadora podrá utilizar entonces esta herramienta de trabajo integrándola en su concepto personal de la práctica del fútbol y su entrenamiento.





1. Reseña histórica de la preparación física en el fútbol

## Reseña histórica de la preparación física en el fútbol

A comienzos de los años 1950, para tener un buen rendimiento en el fútbol era necesario ante todo ser un atleta, porque "el cuerpo debe estar en condiciones de producir el esfuerzo que permita al jugador apoderarse del balón y, de esta forma, ser el conductor del juego" (Baquet, 1957). Todo jugador joven debía seguir esta premisa. Las aptitudes básicas fundamentales eran la resistencia muscular (anaerobia), la resistencia orgánica (aerobia), la potencia de salto, la velocidad, la fuerza y la destreza.

"La resistencia anaerobia y la resistencia aerobia permitirán mejorar la técnica a través del desarrollo fisiológico del corazón y los pulmones". Las cualidades como la potencia de salto o la velocidad se consideraban innatas. "La fuerza depende de la morfología, y la destreza es, tal vez, una cualidad perfectible", se afirmaba (Baquet, 1957).

La sesión de preparación atlética seguía un método mayormente analítico y duraba alrededor de 45 minutos. Comenzaba con una fase de calentamiento que consistía en una carrera o marcha combinada con movimientos de los brazos, seguida de ejercicios de desarrollo muscular y flexibilidad que los jugadores efectuaban de a uno o de a dos, utilizando a veces un balón medicinal.

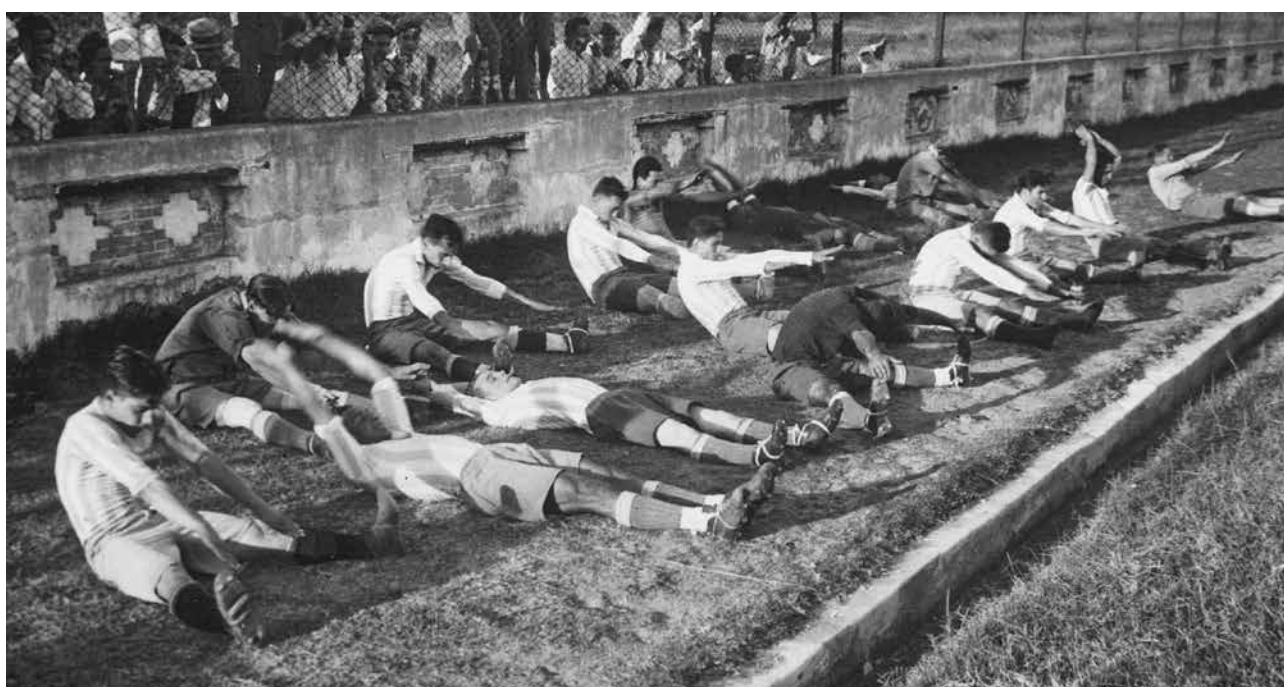
Completaban la sesión de entrenamiento unos breves ejercicios "de agilidad y coraje" y algunos ejercicios para

"la técnica del fútbol pero sin balón, a modo de imitación", antes de volver a la calma con marcha lenta y ejercicios respiratorios.

A partir de finales de los años 1950 con el aumento de la frecuencia de las sesiones de entrenamiento, que pasaron de varias por semana a una diaria y a veces incluso a dos o tres al día, el deportista tuvo que desarrollar sistemáticamente sus aptitudes físicas.

Las reflexiones sobre la preparación atlética hacían hincapié en que las cualidades físicas que había que trabajar no debían limitarse a la VARF (Velocidad, Agilidad, Resistencia y Fuerza). Las aptitudes físicas enumeradas más a menudo eran la destreza, la velocidad, la potencia de salto, la flexibilidad, el equilibrio, el ritmo, la fuerza y la resistencia. Al parecer, todas ellas podían perfeccionarse mediante la repetición y el volumen de trabajo físico. Un artículo de la Universidad de Pensilvania publicado en 1958 y titulado *99 ejercicios para adquirir fuerza y flexibilidad en todos los deportes* mostraba el carácter transversal de la preparación atlética (Doherty, 1958).

En el fútbol se utilizaban unos métodos de entrenamiento muy diferenciados, basados sobre todo en los procedimientos analíticos, como en los jóvenes futbolistas yugoslavos (Baron, 1951). La sesión comprendía una combinación de



trabajo atlético a base de destreza, agilidad y resistencia que el jugador ejecutaba con el balón al pie: "el balón colgado", "el circuito entre bolsas de arena", "el pasillo" (correr por un pasillo estrecho llevando el balón con el pie), pegarle al balón en "el túnel", para que la devolución de la pelota se efectúe en todas las direcciones.

Desde finales de la década de los 1950 hasta los años 1980 la preparación atlética fue remplazada por la preparación física, que establece relaciones entre los conocimientos teóricos científicos, tomados principalmente de la fisiología, y la práctica deportiva. Gracias a los precursores de la preparación física, los médicos en ejercicio se beneficiaron de la investigación fundamental, sobre todo en los campos cardiovascular, respiratorio, muscular y neurofisiológico.

Hacia finales de los años 1950, Reindell y Roskhamm asociaron el funcionamiento cardiovascular (y respiratorio) con el esfuerzo y sus aplicaciones en el terreno introduciendo el ejercicio intermitente (trabajo/reposo). Los trabajos de Astrand P.O., publicados en la década de 1960 iban a permitir integrar en el entrenamiento los métodos de desarrollo de los diferentes procesos energéticos aplicando los procesos fisiológicos de estas formas de entrenamiento por intervalos ("interval training") y "fraccionado" (recorte de la distancia de carrera), con el objetivo de mejorar las capacidades lácticas del deportista (Astrand y Kaare, 1980).

El manual de Fox y Matthews 1974 sobre las "bases de la fisiología del entrenamiento" iba a servir de referencia a generaciones de entrenadores para la programación y los contenidos del entrenamiento. Las sesiones se individualizaron y comenzaron a realizarse pruebas de control. Las nociones de velocidad aeróbica máxima,  $VO_2$  máx., umbral aeróbico y frecuencia cardíaca empezaron a aplicarse en las sesiones de entrenamiento.

Los trabajos sobre "la actividad muscular" de Hill A.V., premio Nobel de Medicina en 1922 estaban dedicados a comprender la mecánica muscular hasta aprobar un modelo muscular que respondía a la totalidad de las características del músculo (Hill, 1927). En 1987, Shorten adoptó el modelo de tres componentes (componente elástico en serie, componente elástico en paralelo y componente contráctil). Asoció las estructuras conjuntivas a las estructuras contráctiles del



músculo. Este modelo, que responde a la fisiología muscular, es la referencia en la actualidad.

Los grandes avances prácticos de las metodologías de desarrollo muscular comenzaron a llegar de los países de Europa del Este a partir de los años 1960 con los trabajos de los grandes maestros de la preparación física: Zatsiorsky 1966, Kouznetsov 1975, Platonov 1988, Letzeelter 1978, Weineck 1983 y Matveev 1980.

A partir de entonces, el fútbol iba a atribuir importancia a la caracterización de cualidades específicas fundamentales como la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, la coordinación y la fuerza, y de cualidades combinadas como resistencia-velocidad, fuerza-velocidad, potencia o propiocepción.

– Se estudiaron las demandas energéticas y los grupos musculares. La noción de velocidad aeróbica máxima (VAM) aplicada a la práctica iba a calibrar la intensidad de los ejercicios. Diferentes test de evaluación de laboratorio, como la determinación de los umbrales aeróbicos y anaeróbicos mediante el análisis de los gases expirados,

al igual que las pruebas de campo referidas a los aspectos energético o muscular, permitan el acercamiento multidisciplinario entre el médico y el entrenador.

**Es así como se legitima la preparación física.**

Sin embargo, en la década de los 90 la preparación física en el entrenamiento del fútbol tratará de definir y redefinir su lugar de forma permanente. Se inicia así un debate sobre diferentes conceptos y metodologías **en un deporte en el que predominan las cualidades técnicas y tácticas:**

¿El preparador físico es un generalista del desarrollo de las cualidades físicas o un especialista en fútbol?

¿Existe una cualidad física prioritaria fundamental? ¿Existe una cronología para el desarrollo de las cualidades físicas?

Durante mucho tiempo, la resistencia, medida por el número de repeticiones, fue admitida como base de la preparación física a modo de pirámide, cuyos diferentes niveles avanzaban intensificando el esfuerzo y reduciendo el número de repeticiones. A partir de 1966, Zatsiorsky propone invertir esta lógica piramidal comenzando por los esfuerzos intensos y máximos que generan poca fatiga, para disminuir después

progresivamente la intensidad y aumentar el número de repeticiones. Estos dos métodos de pirámide ascendente o descendente, cada uno de los cuales tiene su utilidad para un desarrollo fisiológico estudiado, se confrontaron durante

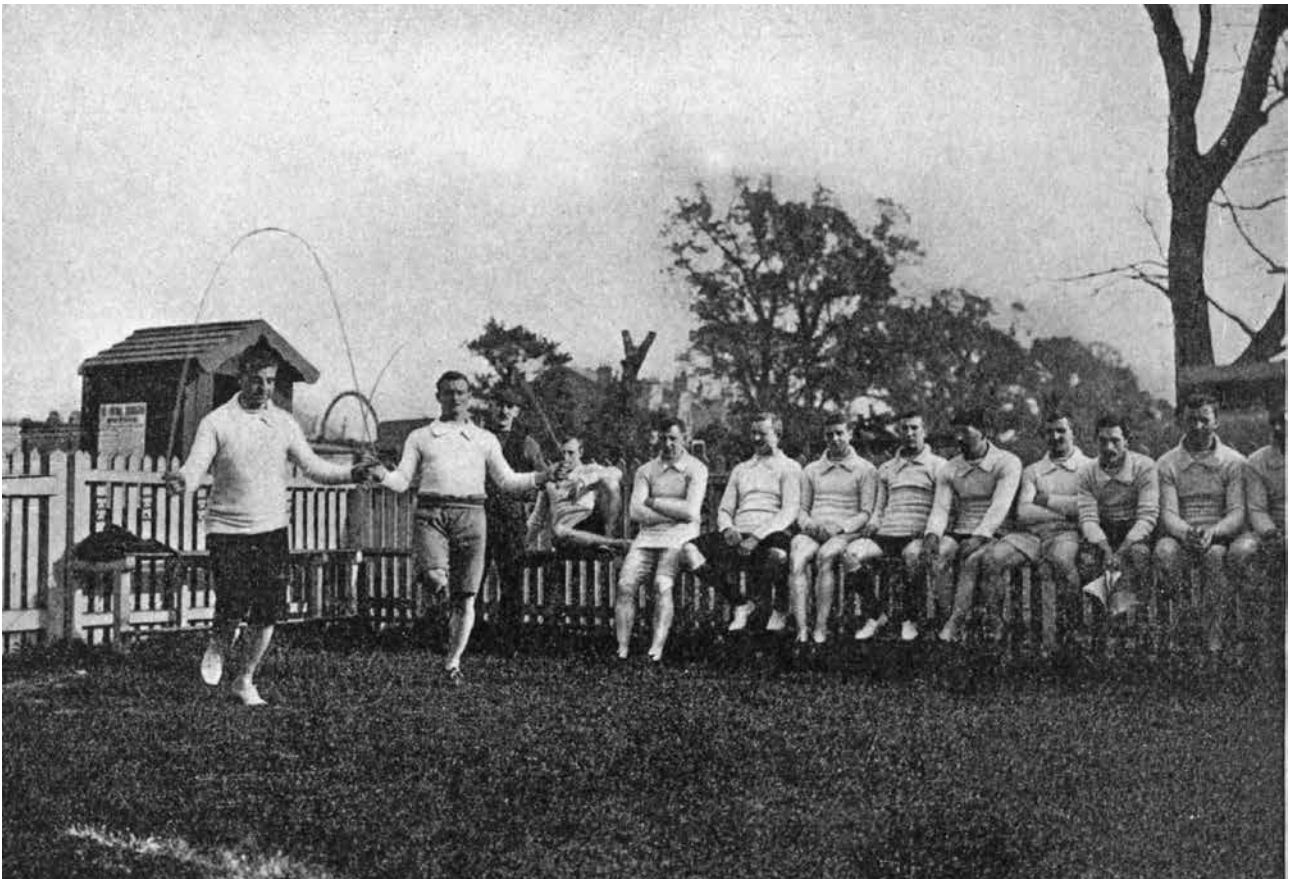
30 años

Poco a poco, a partir del análisis de los partidos de fútbol y del esfuerzo realizado por los jugadores durante el encuentro, se caracterizó la actividad del jugador como una secuencia de esfuerzos breves e intensos.

Los análisis minuciosos de los partidos y los progresos tecnológicos permanentes pondrán en evidencia los tiempos de esfuerzo, las intensidades y las distancias recorridas por los jugadores en función de sus posiciones.

**Y así, evitando toda forma de proselitismo, se llegó a un consenso acerca de las cualidades fundamentales del jugador de fútbol: la fuerza explosiva, la velocidad y la resistencia.**

Cuando se tomó conciencia de la dificultad cada vez mayor para un entrenador de gestionar el tiempo consagrado al entrenamiento, surgió un concepto de preparación física "integrada" que permite integrar las cualidades físicas en





situaciones de juegos específicas del fútbol. El entrenamiento "atlético" seguirá siendo importante, pero, como la actividad del jugador de fútbol exige también otras aptitudes (dominio de la técnica, lectura del juego, toma de decisiones...), estas nociones han llevado a elaborar sesiones atléticas orientadas hacia el fútbol.

Integrar la actividad es proponer una preparación específica del fútbol en la que, en la misma sesión, se agregan la dimensión técnica individual y la dimensión táctica, con la presencia de compañeros y adversarios y un dominante atlético.

En este tipo de preparación "integrada", el uso de los juegos con efectivos reducidos se ha vuelto esencial.

Junto con la evolución del enfoque de la preparación atlética del futbolista, también evolucionan los equipos técnicos, reforzados poco a poco en número y especialistas.

El entrenador generalista "que se encarga de todo" pertenece al pasado y ha sido remplazado hoy en día por un "gerente" secundado por especialistas.

Los equipos técnicos, que inicialmente estaban formados solamente por el entrenador principal y su asistente, se ven

reforzados con la llegada de un especialista del entrenamiento de los guardametas, y, más recientemente, de un preparador físico.

En la actualidad, la preparación física integrada en el entrenamiento ocupa un lugar cada vez más importante, conciliando las cualidades físicas, el ciclo de trabajo y el tema técnico-táctico de la sesión.

Hoy en día, el desarrollo equilibrado de las cualidades físicas es un objetivo constante de los preparadores físicos más efectivos.

En consecuencia, este enfoque moderno de la preparación física del futbolista ha modificado el perfil del preparador físico.

El preparador físico, procedente en el pasado del atletismo o los deportes individuales, es hoy en día un exjugador, es necesariamente uno de alto nivel, sino alguien que puede demostrar una larga práctica fútbol. Sirviéndose de la práctica, la experiencia y lo vivido, puede comprender mejor las situaciones de juego e integrarlas más fácilmente en sus sesiones de entrenamiento.





## 2. El papel del preparador físico

## El papel del preparador físico

El desarrollo equilibrado de las cualidades físicas es hoy en día un objetivo constante de los preparadores físicos más eficientes.

**El preparador físico debe dominar las diferentes metodologías y la puesta en práctica de los contenidos de entrenamiento.** También es esencial que pueda establecer el vínculo entre el proyecto deportivo, el grupo de jugadores y el entorno del club. Es un oficio que exige una buena capacidad de adaptación a los imponderables.

Independientemente de la planificación y la programación previstas, el preparador físico siempre debe tener una alternativa a disposición del colectivo

**Su trabajo consiste en presentar un proyecto realista y eficiente adecuado al proyecto principal.**

El preparador físico es el interlocutor entre el equipo médico y el entrenador; es un asistente del entrenador y, a la vez, un científico de campo; forma parte del equipo técnico. **El preparador físico es un actor del rendimiento en el fútbol.**

Su relación con los miembros del equipo de trabajo debe basarse en la confianza, la lealtad y el respeto. Transmite las consignas del entrenador principal dentro y fuera del terreno. Se encarga de garantizar la complementariedad con el kinesioterapeuta, el médico y el personal técnico.

Su misión consiste en valorizar los argumentos del proyecto deportivo mediante la práctica y la capacidad de relacionarse. No debe ser ni demasiado compinche ni demasiado autoritario. Debe estar en condiciones de manejar los conflictos de susceptibilidad, y le incumben tanto el buen rendimiento de los jugadores como sus bajones.

En la medida en que los jugadores no siempre están dispuestos a efectuar un entrenamiento intenso y exhaustivo, debe hacer agradable el trabajo que les parece difícil. Debe preparar a los jugadores para participar para sí mismos y para el grupo, prever sus aprensiones con respecto al esfuerzo, motivarlos y ser comprensivo con ellos. Debe contar con el máximo de información para anticiparse a las preguntas de los jugadores y ofrecerles respuestas individualizadas, concretas y constructivas. Debe preservar, informar y dinamizar a los jugadores y ocuparse de ellos en situaciones de duda o incluso de fracaso.

Su tarea es promover una autonomía relativa y complementaria. Individualizar para reunir mejor. Suscitar el deseo de

mejorar, de hacer más.... de llegar a ser el mejor.

Se trata de identificar a los jugadores más propensos al cansancio durante el partido, evaluando sus capacidades físicas reales en competición o mediante pruebas y mediciones de la carga de entrenamiento para personalizar el entrenamiento. **Prepara a los jugadores para efectuar series de carreras de alta intensidad y repetir los esfuerzos durante todo el partido y toda la temporada.**

Debe establecer una hoja de ruta sobre el grupo para el seguimiento de control del rendimiento de todos los jugadores. Los datos recopilados regularmente deben servir de base para establecer programas específicos de preparación física en los períodos de competición y de descanso.

Es esencial que sepa aplicar los criterios y los indicadores del trabajo en el terreno que muestran la adecuación entre las exigencias físicas relativas al partido y la calidad de la preparación física propuesta.

En su análisis debe tomar en cuenta sistemáticamente lo siguiente:

- El proyecto de juego (sistema de juego, plan de juego, táctica del equipo...).
- La capacidad física (tiempo efectivo de juego, posiciones, experiencia de los jugadores...).
- La temporada y sus diferentes períodos (preparación, competición, períodos de pausa y regeneración, frecuencia de partidos...).
- La gestión de los efectivos (titulares, suplentes, lesiones, suspensiones...).

Además, es completamente responsable del enfoque profiláctico en relación al condicionamiento, el fortalecimiento muscular, la recuperación, la nutrición y la higiene en el entrenamiento y en los partidos.

Son varios los objetivos asignados a la preparación física en función del período del año y las particularidades de los jugadores:

- La preparación física de comienzo de temporada (o "general"), con una duración de cinco a seis semanas, permite optimizar la condición física del jugador: fuerza explosiva, resistencia, fuerza-velocidad, propiocepción. La sala de musculación puede estar abierta al terreno para que se

pueda alternar el trabajo. La preparación física integrada en el fútbol utilizando los juegos con efectivos reducidos permite un mejor control de los esfuerzos y la carga de trabajo individual. Este es el período de evaluación del potencial físico del jugador.

- El segundo período, denominado "período de competición", es aquel en el cual el calendario de partidos dificulta la acumulación de cargas. Aquí, el preparador físico toma decisiones relacionadas con las elecciones técnico-tácticas del entrenador: optimizar los puntos fuertes, reforzar los puntos débiles y encargarse del refuerzo profiláctico.
- Garantizar el regreso al terreno de juego de los jugadores lesionados o enfermos (o que se mantuvieron inactivos)

a través de un reacondicionamiento o una reatletización es otra de las tareas del preparador físico. También es responsable de compensar los déficit detectados en las pruebas y evaluaciones fisiológicas y músculo-articulares, de permitir el desarrollo físico de los jugadores más jóvenes en función de su proceso de madurez y de garantizar la integridad física de los jugadores de larga trayectoria.

Con el tiempo, el preparador físico ha pasado a ser un elemento esencial del equipo técnico y, cada vez más, una de las condiciones que impone el entrenador cuando firma un nuevo contrato es llevar con él a todos sus colaboradores del plantel técnico y, entre ellos, al preparador físico.





3.

Las exigencias  
físicas del fútbol  
de alto nivel

## Las exigencias físicas del fútbol de alto nivel

El análisis del rendimiento en competición permite obtener un cierto número de informaciones objetivas sobre las características individuales y colectivas de los jugadores.

El análisis cualitativo y cuantitativo pone en evidencia algunos elementos esenciales como la capacidad física, la técnica y la táctica. Los datos cualitativos objetivizados por el análisis de los movimientos de conjunto permiten visualizar la táctica por el estilo de juego, por los desplazamientos con o sin balón y las situaciones a balón parado. Los datos técnicos se refieren a la inversión realizada por el jugador en el partido, y con ellos pueden confeccionarse balances en cifras sobre el número de acciones favorables o desfavorables, los remates a portería, los pases, etc.

Los datos cuantitativos sobre las distancias recorridas, el número de piques, duelos y acciones a lo largo de los partidos muestran los diferentes tipos de carreras utilizadas y de energías solicitadas. En el equipo, cada jugador pone sus cualidades individuales al servicio de la estrategia colectiva.

Las cualidades atléticas se manifiestan en todas las fases del juego, aunque en proporciones diferentes en los tiros, los saltos, los duelos o las carreras rápidas de corta duración. Las cualidades aerobias permiten al jugador mantener un ritmo de juego elevado el mayor tiempo posible durante el partido y son predominantes en el segundo medio tiempo y en los tiempos suplementarios. Las cualidades anaerobias caracterizan la aptitud del futbolista para efectuar un gran número de piques consecutivos.

Este análisis objetivo de las exigencias de la actividad en los planos físico y técnico-táctico condiciona la preparación física. De este modo, el entrenador se basa en los informes objetivos y los análisis del preparador físico para llevar a cabo sus elecciones tácticas en función de las características individuales de cada jugador y del equipo, a fin de construir un proyecto de juego. Para el preparador físico, el objetivo consiste también en disponer previamente de suficiente información para programar un trabajo físico específico que pueda adecuarse al trabajo técnico-táctico del grupo. El análisis del rendimiento puede ser asimismo una ayuda para reclutar a los jugadores e identificar las estrategias de juego.

### Síntesis: evolución del juego, aspectos técnico-tácticos

El conjunto de aspectos técnico-tácticos (posesión, transición, cambio de frente, definición, etc.) exigidos en el fútbol depende de las cualidades físicas de los jugadores. La preparación física debe contribuir al desarrollo de las exigencias impuestas por la evolución y la construcción del proyecto de juego.

### Evolución del juego

Son características del fútbol algunas competiciones de gran envergadura como la Copa Mundial de la FIFA, las competiciones continentales entre clubes o los campeonatos continentales, que muestran la evolución del futbolista moderno, además, permiten desarrollar modelos futuros. La misión de los equipos técnicos consiste entonces en prepararse para las exigencias del juego y las necesidades de los jugadores.

Las modernas y potentes herramientas de observación facilitan una gran cantidad de datos precisos sobre la actividad de los jugadores y los equipos en competición. La contribución de las nuevas tecnologías para el análisis de la actividad en el fútbol subraya que el juego tiende a volverse más rápido y espectacular, y que los jugadores son más polivalentes y poseen una mayor fuerza física.

El análisis del fútbol confirma el carácter rápido del juego y la importancia de imponerse en los duelos. Muestra que los equipos más eficientes son los que controlan el juego intentando presentar la menor vulnerabilidad en la defensa. Los grandes equipos de fútbol ya no se muestran, necesariamente, como los que tienen las mejores defensas, ya que se observa cada vez más una tendencia a que estas sean superadas por las bandas utilizando volantes ofensivos y zagueros laterales creando superioridad numérica.



**Aspectos técnico-tácticos****Transición**

Otros elementos relacionados con la evolución del juego y, sobre todo del jugador, indican que los equipos que se adueñan del juego ponen el acento en la transición a la recuperación: efectuar un pase tras un contraataque desde el momento en que recupera el balón gracias a una presión activa. El objetivo es tomar rápidamente a la defensa desprevenida y en desequilibrio para alcanzar la meta. Este es, a menudo, el único momento en que se encuentran espacios libres. **Antes no se apreciaba a los equipos que juegan en contraataque pero hoy en día se los considera efectivos, porque el contraataque forma parte de las intenciones tácticas de los mejores equipos.** Además de privar al adversario de la posesión de la pelota, el equipo opone rápidamente una defensa firme desde la pérdida del balón, para limitar los medios del adversario y recuperar el esférico lo más alto posible.

**Posesión positiva del balón**

La posesión "positiva" se define como una conservación del balón en espera de un posible desequilibrio (parcial o total) del equipo adversario. El juego español, p. ej., se basa en gran medida en el dominio de la posesión positiva. Se trata de conservar la pelota incluso si las condiciones de juego no permiten poner inmediatamente en peligro el campo adversario. De este modo se evita tener que esperar pasivamente la posibilidad de desarrollar acciones favorables para crear un desequilibrio. **Es la capacidad colectiva de desajustar al adversario mediante la circulación rápida del balón hacia adelante y la movilidad combinada de los jugadores.** Esto confiere una noción de verticalidad al juego. Por regla general, los partidos en los que se imponen grandes equipos se definen dominando al adversario en un campo clave: la posesión del balón. El juego se basa en un excelente dominio del tiempo (*timing*) en la triangulación, las fases de juego en las que el jugador que lleva la pelota se beneficia de apoyos en profundidad y/o de compañeros que ofrecen una solución a espaldas de la defensa adversaria.

Posesión del balón							
Posiciones de jugadores	Número de sujetos analizados	% de pases exitosos	Número de pases hacia delante	Número de posesiones	Ratio pérdida/ posesión	Tiempo de posesión en segundos	Promedio de toques del balón
Atacantes	724	70.12 %	7.79 ± 3.05	43.04 ± 7.6	0.37 ± 0.13	54.19 ± 16.0	2.01 ± 0.55
Centro-campistas ofensivos	76	80.40 %	13.06 ± 3.40	57.12 ± 8.3	0.26 ± 0.13	76.09 ± 18.4	2.24 ± 0.45
Centro-campistas interiores	50	79.58 %	14.46 ± 4	56.24 ± 8.9	0.27 ± 0.13	77.85 ± 22.4	2.24 ± 0.54
Centro-campistas defensivos	1 356	77.17 %	14.52 ± 3.90	53.22 ± 9.5	0.26 ± 0.12	60.76 ± 16.2	2.01 ± 0.46
Zagueros laterales	132	80.58 %	20.30 ± 4.28	58.88 ± 8.9	0.20 ± 0.11	59.76 ± 13.8	1.84 ± 0.79
Marcadores centrales	1 704	74.67 %	15.16 ± 4.52	41.22 ± 10.1	0.27 ± 0.16	41.72 ± 15.4	1.74 ± 0.39

Figura 1: Posesión del balón en diferentes formas en función de la posición. Ejemplo de la Premier League inglesa. Datos AMISCO 2010/2011.

### La optimización de la definición

El desarrollo del juego se basa, por regla general, en la definición de las acciones. Los equipos que dominan la progresión y la conservación positiva del balón tienen más posibilidades de marcar goles. Las diferentes formas de definiciones muestran que más del 80 % de los goles se marcan sin control o a dos toques del balón como máximo. Si se consideran las últimas ediciones de la Copa Mundial de la FIFA, en Alemania 2006 el 67 % de los goles fueron marcados a un toque y el 16 % a dos toques (total 83 %), mientras que en Sudáfrica 2010, el 68 % de los goles se marcó a un toque y el 16 % a dos (total 84 %). Esto es un indicador de la rapidez del juego. Estas acciones se realizan generalmente a pesar de una gran densidad defensiva y una fuerte reducción de los espacios. Se necesita para ello una gran agilidad, rapidez y destreza de los atacantes. Los remates de distancia representaban el 18 % en Sudáfrica 2010, lo cual pone en evidencia la calidad de tiro.

Más del 50 % de los goles vienen de los flancos (centros, saques de línea, saques de esquina, etc.). El porcentaje más alto corresponde a los centros largos, pues estos permiten esquivar la defensa cuando los espacios son reducidos y se complica la circulación del balón.

Algunos períodos del partido son más propicios que otros para marcar goles. En promedio, el 35 % de los goles se marca en los treinta minutos finales, porcentaje que fue incluso del 40 % en la Copa Mundial de la FIFA 2010, en la

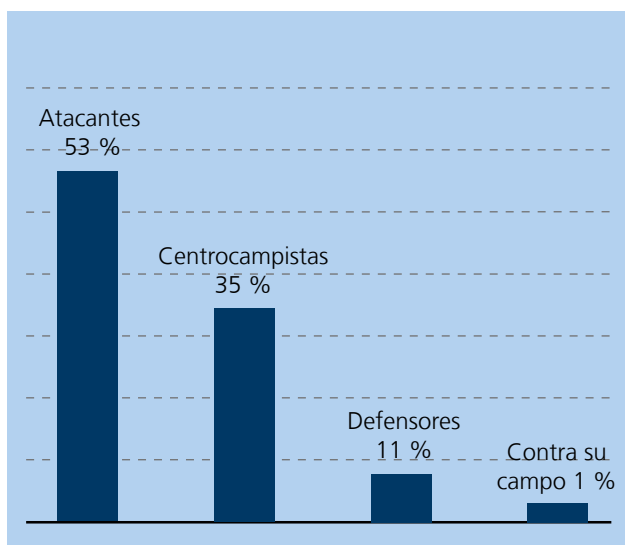


Figura 2: Distribución de goles según las posiciones durante la Copa Mundial de la FIFA 2010™

que la mitad de los tantos se convirtió en el último cuarto de hora.

Además, el 55 % de las entradas en portería del balón tiene lugar en situaciones en las que la defensa está más dotada que el ataque. Es así como el 23 % se realiza tras un trabajo de conservación del balón o de posesión positiva acompañada de aceleraciones. Un 20 % de los tantos marcados en acciones de juego es el resultado de situaciones bien pensadas: de combinaciones que se ejercitan en el entrenamiento y se ponen en práctica en el partido. Así, solamente en la Copa Mundial de la FIFA 2010, el 21 % de los goles se generaron en pases al espacio vacío efectuados desde el centro del terreno.

### Asimetría

La posesión positiva y el juego asimétrico, asociados y complementarios, contribuyen a desestabilizar las mejores defensas cuando se realizan correctamente. Se trata de buscar espacio a la espalda de una defensa atraída al lado opuesto. Cuando la acción se desarrolla en el flanco derecho, el centrocampista ofensivo izquierdo (o volante izquierdo) se introduce en el eje central y el zaguero izquierdo va a ocupar su lugar como volante izquierdo. Del modo inverso, cuando la acción se desarrolla en el flanco izquierdo, el centrocampista en este flanco se introduce en el eje central y su defensor lateral ocupan la posición del volante derecho. Es una acción de apoyo-respaldo tras la cual se revierte el juego para un desmarque de apoyo en el lado opuesto, a la espalda de la defensa. El jugador de respaldo tiene a menudo más tiempo y posibilidades de elección para efectuar un pase en profundidad hacia el flanco opuesto al defensor lateral que sube. Esto se hace también en el eje central gracias a posibles desmarques de apoyo detrás de la defensa, o en profundidad sobre el mismo flanco, para esquivar la defensa.

### Juego a lo ancho

El fútbol moderno despliega una gran actividad en el eje central del terreno de juego, con desplazamientos rápidos a lo ancho para contar con posibilidades de esquivar la defensa. Se trata de abrir la defensa para crear espacios abiertos que puedan llevar hacia la meta.

– El juego por los flancos: es la utilización de los flancos por los zagueros laterales y los jugadores de las bandas laterales que abren el juego cuando el equipo está en posesión del balón. El objetivo es extender a la defensa



adversaria a lo ancho del campo, abriéndose espacio para las carreras rápidas a la espalda de la defensa aportando una superioridad numérica.

- **Asimetría-cambio de frente:** el juego asimétrico contribuye a desestabilizar a la defensa. Se trata de buscar espacios a la espalda de una defensa desequilibrada a través de un juego desarrollado en el flanco opuesto. Es apoyar, respaldar, desmarcarse y revertir el juego. Cuando la acción se desarrolla en el flanco derecho, el mediocentro izquierdo (o volante izquierdo) se introduce en el eje central y el zaguero izquierdo va a colocarse en su posición de volante izquierdo. A la inversa, cuando la acción tiene lugar en el flanco izquierdo, es el volante derecho el que se desplaza al eje central, y el defensor lateral derecho se convierte en volante derecho.

Las acciones prosiguen con un pase hacia atrás al defensor que viene a apoyar, el cual a menudo tiene más tiempo y opciones, frente al juego, para efectuar un pase en profundidad hacia el lateral que se encuentra en la banda opuesta, o en el eje central detrás de la defensa, o incluso en profundidad para abrirse un espacio hacia la meta.

#### **Distribución del juego en función de la zona de recuperación del balón:**

La transición recuperación/contraataque se realiza, en promedio, en 18 segundos y cinco pases antes de alcanzar la meta. Cuando las transiciones se efectúan a partir de la zona de progresión (centro del campo), el tiempo de transición es de 14 segundos, con un promedio de tres pases para alcanzar la meta. Por el contrario, cuando las acciones se inician en la zona "de desequilibrio", las transiciones duran en promedio 6 segundos y se realizan con un solo pase. Midiendo el rendimiento de acuerdo con el reparto de goles en función de las líneas y los sistemas de juego, se observa un porcentaje más alto de goles marcados por los volantes (29 % en 1994, 33,9 % en 1998 y 34,2 % en 2002) (tabla 3).

#### **Cualidad mental individual y colectiva**

Con el objetivo de limitar la incertidumbre en el fútbol, el jugador debe complementar sus cualidades físicas desarrollando cualidades mentales y de fortaleza de carácter para aumentar aún más su compromiso en el juego. Un equipo

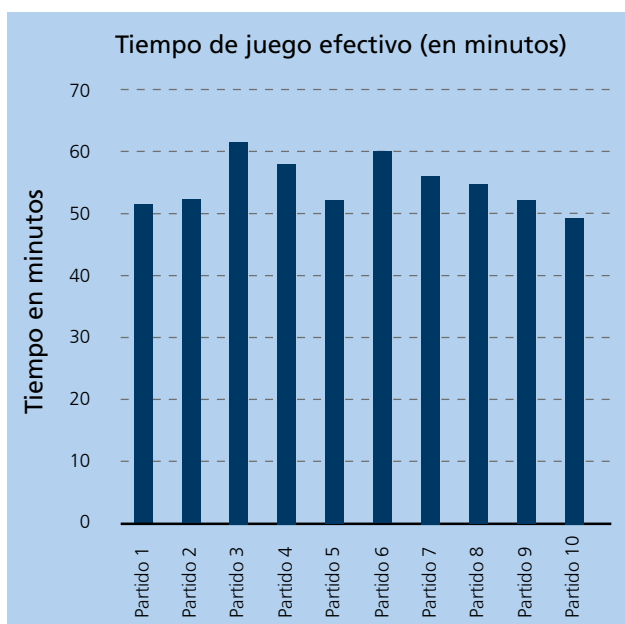
ganador es un colectivo que produce juego y muestra un compromiso total.

Para ello, el jugador debe ser capaz de adaptarse y anticiparse a los cambios de situación; debe estar en condiciones de utilizar su potencial al máximo a pesar del estrés y de lo que está en juego. Debe ser ingenioso para crear incertidumbre: debe ser imprevisible para el adversario. Tiene que saber calcular con precisión, para efectuar pases, regates y tiros rápidos, incluso cuando está fatigado. Debe ser generoso en el esfuerzo, con un compromiso máximo y una agresividad controlada. Y debe adoptar, en general, una actitud comunicativa dentro del grupo. Debe tener dos elementos complementarios básicos: inteligencia y ganas de jugar. Su lectura del juego rápido y su sentido de la anticipación le permiten llevar siempre una ventaja en la ejecución de las acciones de ataque o defensa. El jugador es especialista y polivalente a la vez. Incluso si tiene asignada una posición precisa, debe estar en condiciones de asumir otros roles en el grupo. Por ejemplo, puede ser delantero y cambiar su puesto para jugar en los flancos, con la carga defensiva que esto supone.

### Análisis cuantitativo y cualitativo de los partidos

#### Jugadores y tiempo de juego efectivo

En los 93 a 98 minutos de tiempo de juego por partido, la duración media efectiva de juego ha pasado de 50 a 55 minutos por jugador en 1990 a más de 60 minutos en la actualidad.



El tiempo de juego efectivo puede facilitar datos importantes sobre las intervenciones de los jugadores. Excluyendo, en efecto, las acciones fuera del tiempo efectivo, se estima que los valores objetivos por jugador están aumentando. El tiempo efectivo, que varía entre 49 y 68 minutos, se ha vuelto más largo (figura 3). Esto significa una exigencia mayor a los organismos, pues este aumento se acompaña de un incremento proporcional de las distancias recorridas e influye también en el número de series de piques y desplazamientos intensos.

Por temporada, los jugadores internacionales (club, selección nacional, partidos preparatorios) juegan de 60 a 70 partidos, los juveniles (16-20 años) de nivel internacional de 50 a 60 encuentros por temporada, con diez meses de competición, y los jóvenes en formación entre 35 y 40 partidos.

#### Datos cuantitativos y cualitativos tomados del análisis de los partidos

El análisis cuantitativo de la actividad futbolística, basado en la evaluación objetiva de la posición y los desplazamientos de los jugadores y el balón durante todo el partido con ayuda de sensores ubicados en el interior del estadio, aporta elementos interesantes para la preparación física.

Los datos cuantitativos y cualitativos obtenidos permiten elaborar un análisis detallado de la actividad del jugador en lo referente a las intensidades de carrera, los movimientos realizados y las acciones llevadas a cabo con o sin balón. Gracias a este tipo de análisis es posible estudiar todos los parámetros físicos del jugador en relación directa con los datos técnico-tácticos durante un partido de fútbol.

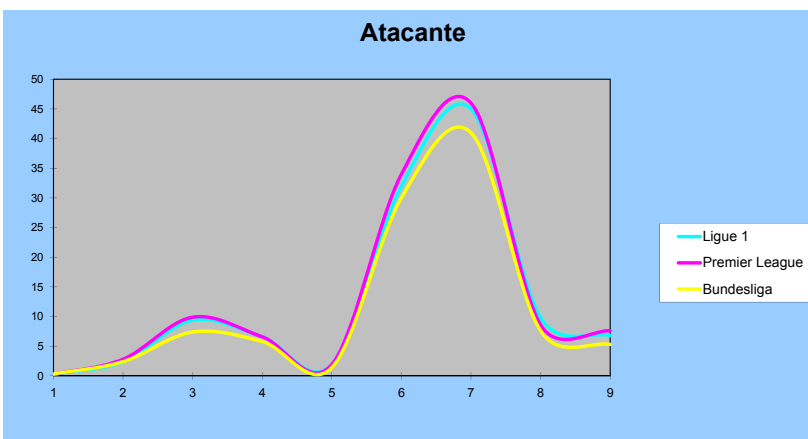
Este análisis de la naturaleza de los esfuerzos exigidos en el fútbol muestra que la mayoría de ellos son de tipo lento o se realizan a una velocidad media; los esfuerzos breves y rápidos de tipo explosivo corresponden solo a un bajo porcentaje del tiempo de juego. El fútbol moderno se describe entonces como una actividad intermitente que puede definirse como una sucesión de períodos de esfuerzos y recuperaciones activas y pasivas. Este hecho ha despertado el interés en el trabajo de tipo intermitente para un entrenamiento específico del fútbol.

Figura 3: Tiempo de juego efectivo durante diez partidos de la Ligue 1 de Francia.

### Valores técnicos medios

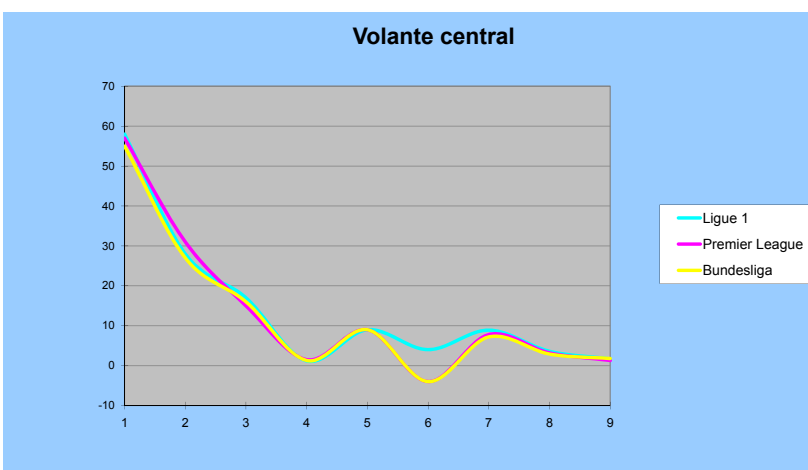
Tres campeonatos europeos (Francia, Inglaterra, Alemania) temporada 2010/2011. Datos analizados de 380 partidos (AMISCO).

	Atacante	Med. ± DT
1	Goles	0.29 ± 0.03
2	Tiros	2.53 ± 0.23
3	Tiros/gol marcado	8.90 ± 1.32
4	Entradas en el último tercio	6.33 ± 0.46
5	Centros en juego	1.73 ± 0.29
6	Pases	32 ± 2
7	Posesiones individuales	44 ± 2.65
8	Duelos a ras del suelo	8.67 ± 1.10
9	Duelos por alto	6.57 ± 1.17

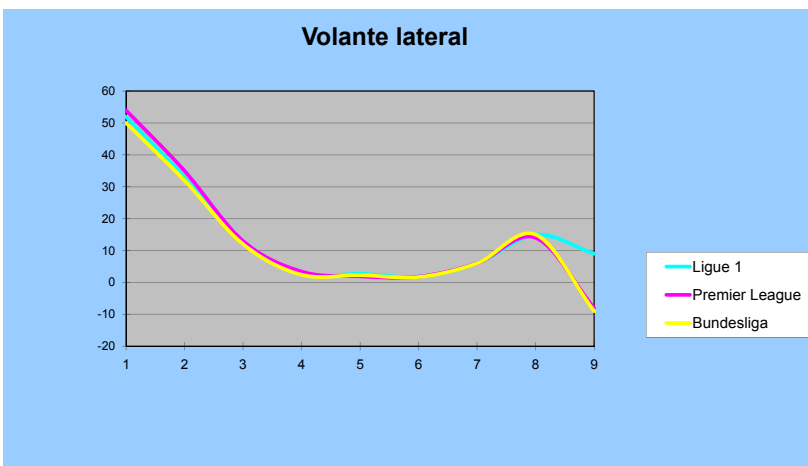


\* Med. ± DT: Media ± Desviación típica. En estos valores promedio se incluye solamente a los jugadores que han disputados partidos completos.

	Volante central	Med. ± DT
1	Posesiones individuales	56.67 ± 1.53
2	Posesiones individuales en el campo adversario	28.67 ± 2.08
3	Pases hacia delante	16 ± 1
4	Tiros	1.33 ± 0.15
5	Balones ganados	9 ± 0
6	Balones ganados – balones perdidos	-1.33 ± 4.62
7	Duelos a ras del suelo	7.97 ± 0.86
8	Duelos por alto	3.32 ± 0.35
9	Faltas cometidas	1.60 ± 0.26

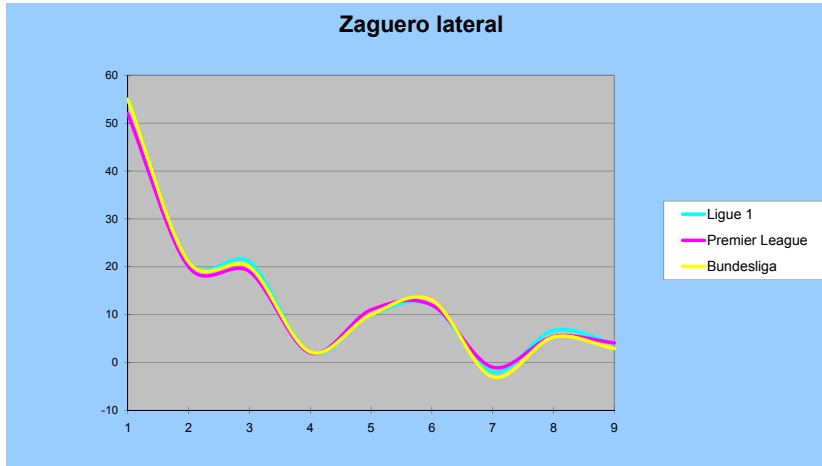


	Volante lateral	Med. ± DT
1	Posesiones individuales	52 ± 2
2	Posesiones individuales en el campo adversario	33.33 ± 1.53
3	Pases hacia delante	12.67 ± 0.58
4	Centros en juego	2.80 ± 0.53
5	Regates	2.30 ± 0.40
6	Tiros	1.70 ± 0.06
7	Balones ganados	6 ± 0
8	Balones perdidos	14.67 ± 0.58
9	Balones ganados – balones perdidos	-2.67 ± 10.12

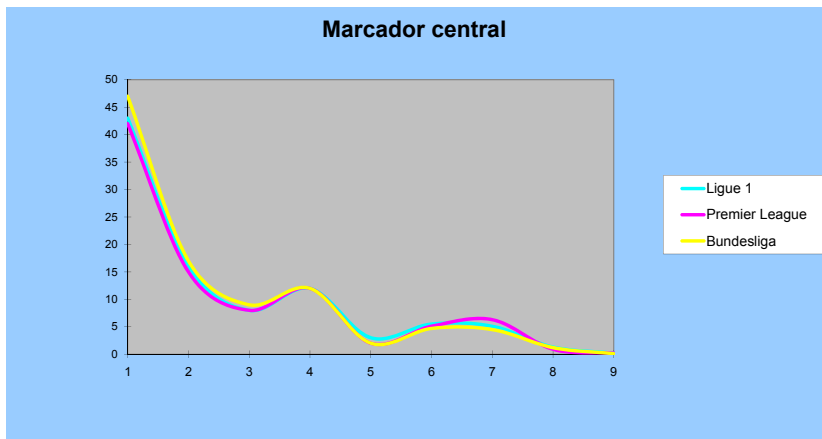


\* Med. ± DT: Media ± Desviación típica

	Zaguero lateral	Med. ± DT
1	Posesiones individuales	54 ± 1.73
2	Posesiones individuales en el campo adversario	20.67 ± 0.58
3	Pases hacia delante	20 ± 1
4	Centros en juego	2.10 ± 0.10
5	Balones ganados	10.33 ± 0.58
6	Balones perdidos	12.33 ± 0.58
7	Balones ganados – balones perdidos	-2 ± 1
8	Duelos a ras del suelo	5.80 ± 0.78
9	Duelos por alto	3.67 ± 0.67



	Marcador central	Med. ± DT
1	Posesiones individuales	44 ± 2.65
2	Pases hacia delante	16 ± 1
3	Pases muy largos (+30 m)	8.33 ± 0.58
4	Balones ganados	12 ± 0
5	Balones ganados – balones perdidos	2.33 ± 0.58
6	Duelos a ras del suelo	5.10 ± 0.40
7	Duelos por alto	5.30 ± 0.92
8	Faltas cometidas	1.13 ± 0.21
9	Tarjetas amarillas	0.17 ± 0.06



\* Med. ± DT: Media ± Desviación típica

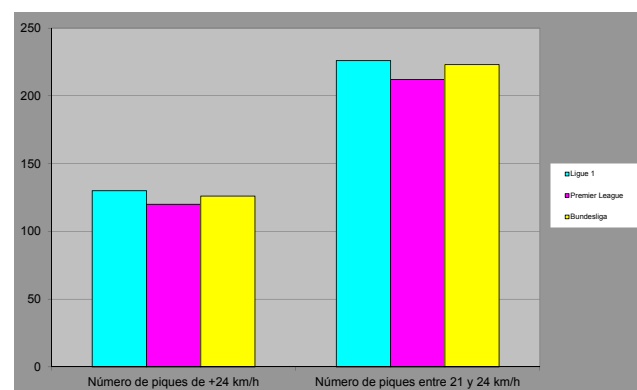
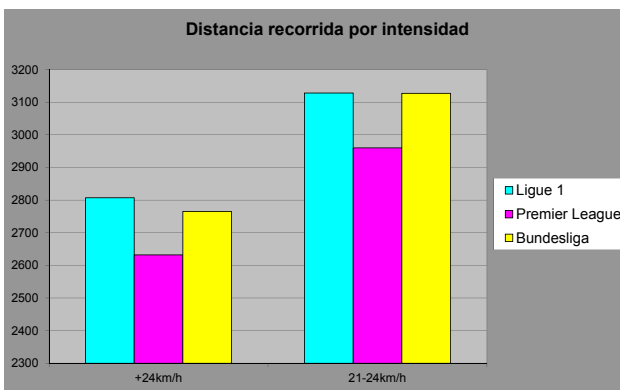
### Perfil del equipo de fútbol de alto nivel

Promedios de las distancias, intensidades y número de carreras por partido en 3 campeonatos europeos (Alemania, Francia, Inglaterra), temporada 2010/2011

Datos analizados de 140 partidos (AMISCO). En estos valores promedio se incluye solamente a los jugadores que han disputado partidos completos.

Equipo	Med. ± DT
Distancia total recorrida por todo el equipo (en m)	115 767 ± 371
+ 24 km/h (en m)	2 734 ± 91
21-24 km/h (en m)	3 072 ± 97
Número de aceleraciones (de +24 km/h)	123 ± 4.24
Número de aceleraciones entre 21 y 24 km/h	217.5 ± 7.78

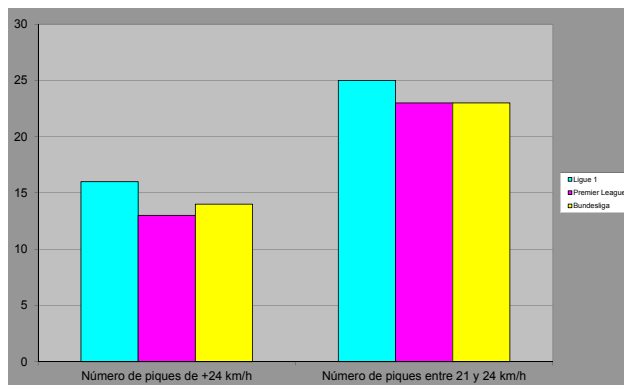
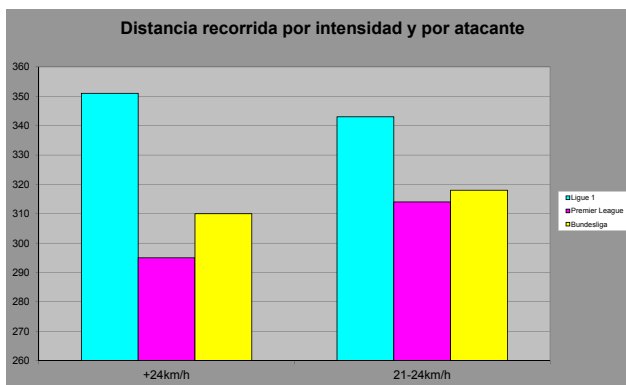
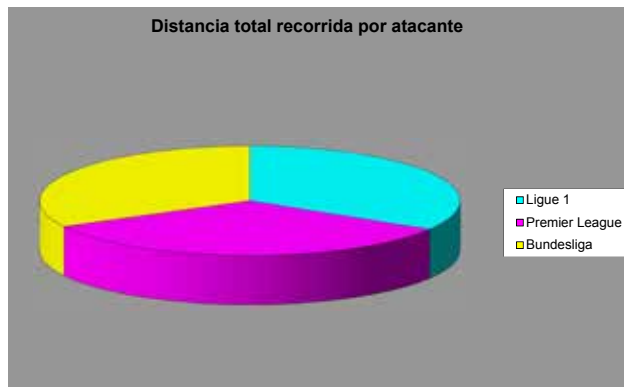
\* Med. ± DT: Media ± Desviación típica



### Perfil del atacante de alto nivel

Atacante (media por posición)	Med. ± DT
Distancia total recorrida (en m)	10 979 ± 163
+ 24 km/h (en m)	318.67 ± 29
21-24 km/h (en m)	325 ± 16
Número de piques de +24 km/h	13.5 ± 0.71
Número de piques entre 21 y 24 km/h	23 ± 0

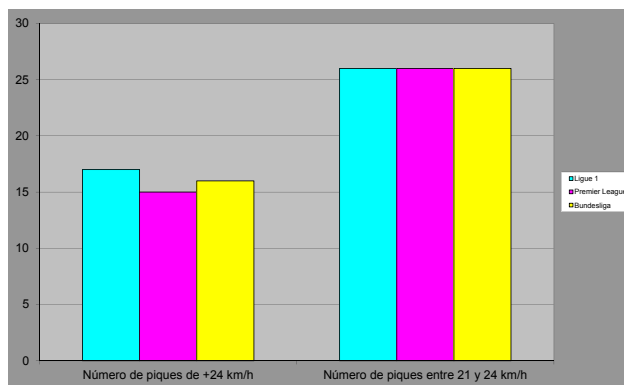
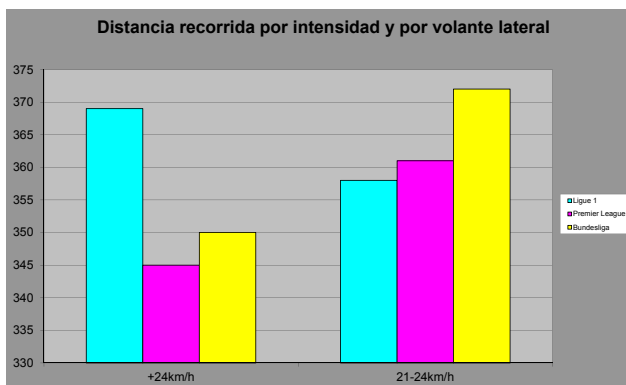
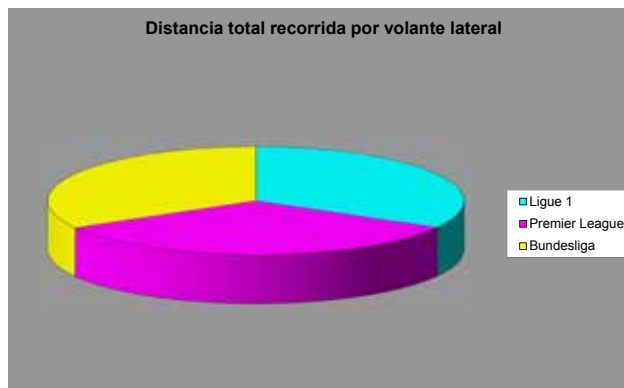
\* Med. ± DT: Media ± Desviación típica



### Perfil del volante lateral de alto nivel

Volante lateral	Med. ± DT
Distancia total recorrida (en m)	11 366 ± 50
+ 24 km/h (en m)	354.67 ± 13
21-24 km/h (en m)	363.67 ± 7
Número de piques de +24 km/h	15.5 ± 0.71
Número de piques entre 21 y 24 km/h	26 ± 0

\* Med. ± DT: Media ± Desviación típica

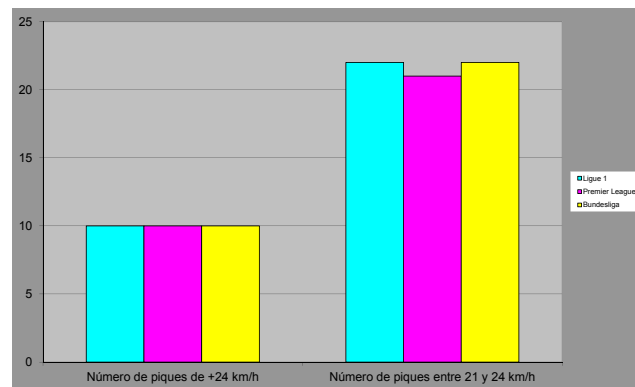
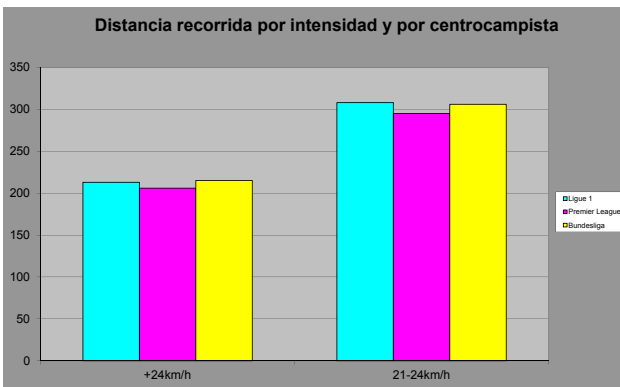
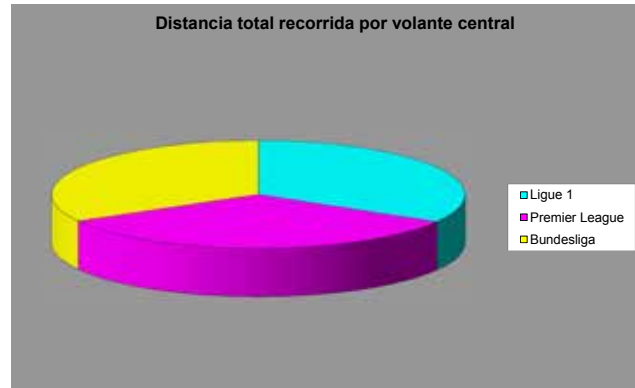




**Perfil del volante central de alto nivel**

Centrocampista	Med. ± DT
Distancia total recorrida (en m)	10 979 ± 163
+ 24 km/h (en m)	318.67 ± 29
21-24 km/h (en m)	325 ± 16
Número de piques de +24 km/h	13.5 ± 0.71
Número de piques entre 21 y 24 km/h	23 ± 0

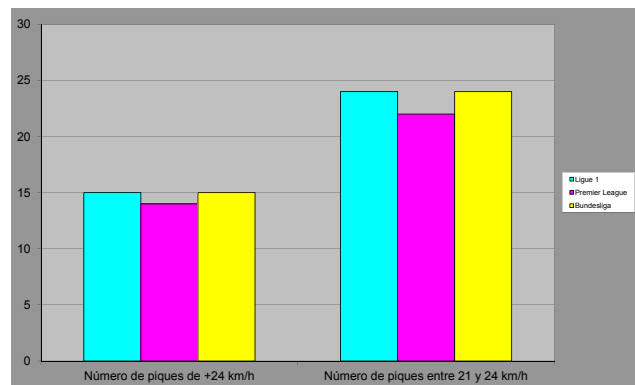
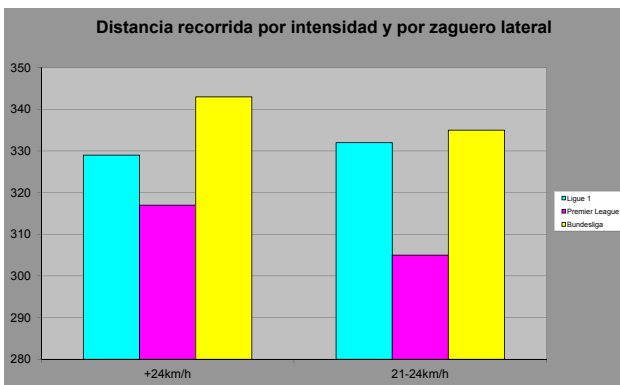
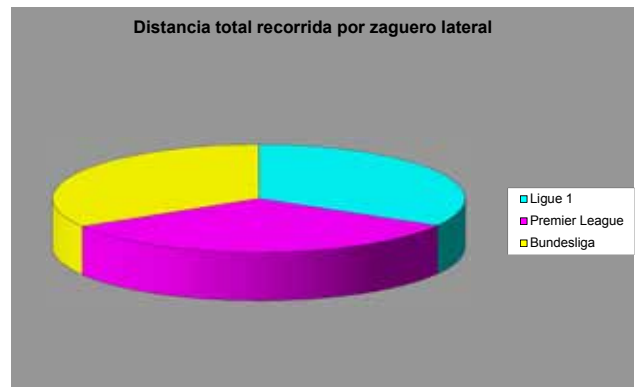
\* Med. ± DT: Media ± Desviación típica



**Perfil del zaguero lateral de alto nivel**

Zaguero lateral	Med. ± DT
Distancia total recorrida (en m)	11 366 ± 50
+ 24 km/h (en m)	354.67 ± 13
21-24 km/h (en m)	363.67 ± 7
Número de piques de +24 km/h	15.5 ± 0.71
Número de piques entre 21 y 24 km/h	26 ± 0

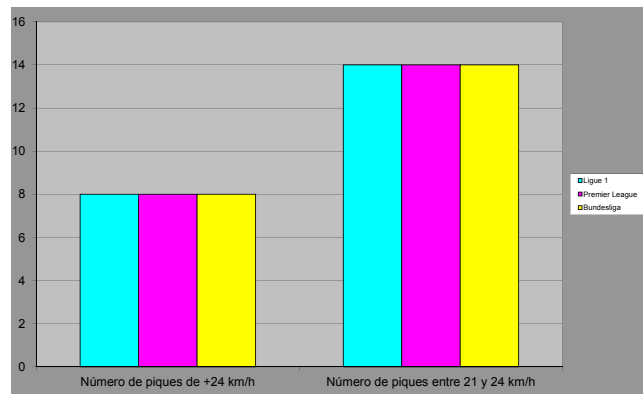
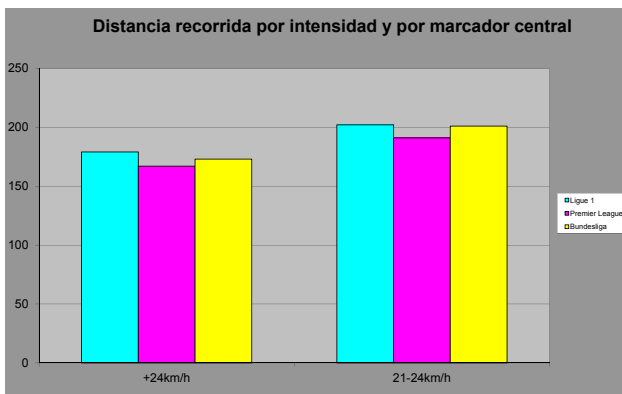
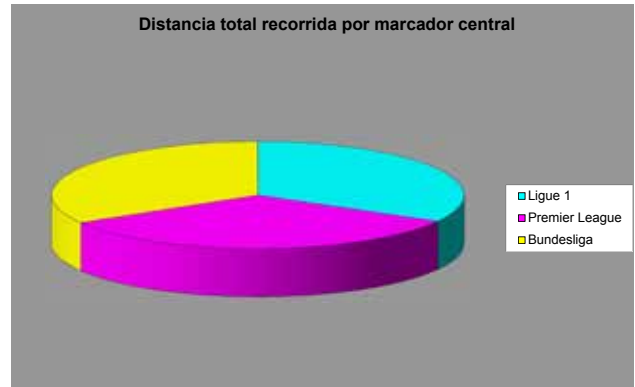
\* Med. ± DT: Media ± Desviación típica



### Perfil del marcador central de alto nivel

Marcador central	Med. ± DT
Distancia total recorrida (en m)	10 979 ± 163
+ 24 km/h (en m)	318.67 ± 29
21-24 km/h (en m)	325 ± 16
Número de piques de +24 km/h	13.5 ± 0.71
Número de piques entre 21 y 24 km/h	23 ± 0

\* Med. ± DT: Media ± Desviación típica



### Síntesis cualitativa y cuantitativa de los partidos de los campeonatos europeos

	Equipo	Atacante	Volante lateral	Volante central	Zaguero lateral	Marcador central
Distancia media recorrida (en m)	11 577	10 979	11 366	11 563	10 898	10 116
Distancia en carrera corta a máxima velocidad de + 24 km/h (en m)	273	325	355	211	330	173
Posesiones individuales		44	52	56.7	54	44
Duelos a ras del suelo		8.7		8	5.8	5.1
Duelos por alto		6.6		3.2	3.7	5.3
Balones ganados/perdidos			-2.7	-1.3	-2	+2.3

Figura 4: Perfil del futbolista de alto nivel en Europa

#### El fútbol es esencialmente un deporte de duelo y comunicación

En esta comunicación, el balón es el mediador, y los desplazamientos de los jugadores siempre se organizan en función de su posición en el terreno de juego. Los elementos técnicos básicos, carreras con el balón, regates, tiros, pases (juegos directos e indirectos), son la expresión de esta comunicación no verbal. La distancia recorrida en los tres campeonatos estudiados es de alrededor de 10 000 a 12 000 metros por partido, sin diferencias significativas en función de la posición ocupada (figura 4). Esto refuerza la idea de que el fútbol es una actividad intermitente con una dominante aerobia que demanda tanto capacidad aerobia como potencia aerobia y capacidad anaerobia láctica (velocidad de 21 a 24 km/h). La aptitud para repetir carreras cortas (piques) a más de 24 km/h (resistencia específica del futbolista) depende de las cualidades aerobias del jugador, en cualquiera de los tres campeonatos. Los elementos técnicos determinantes (duelos, remates, tiros de cabeza, entradas) y las condiciones físicas indispensables (vivacidad, velocidad, fuerza de arranque y de aceleración) se basan en las cualidades de potencia, es decir de fuerza y de velocidad. La evolución tecnológica y científica muestra que la preparación física del futbolista debe orientarse hacia el desarrollo simultáneo de las cualidades aerobias, de fuerza, velocidad y fuerza explosiva, y hacerlo de manera coherente.

#### El fútbol: una combinación de técnica y velocidad

Hoy en día, el jugador de fútbol de alto nivel puede adecuar sus cualidades de velocidad a sus aptitudes técnicas para

evitar las situaciones en las que pudiera actuar de forma precipitada e irreflexiva. La reacción y la anticipación, condicionadas por la rapidez de reflexión, necesitan una gran reactividad y tiempos muy breves en las acciones de juego.

La velocidad aporta al juego la intensidad que permite marcar la diferencia en las acciones decisivas. Naturalmente, el dominio del balón continúa siendo el elemento esencial para efectuar las aceleraciones determinantes e inesperadas propicias a cambiar el ritmo de juego y desequilibrar al adversario.

La intensidad más elevada de la velocidad de carrera es soportada por la vía anaerobia aláctica. Pero cuando se suceden los piques, nos dirigimos hacia la resistencia-velocidad, en la que la vía aerobia funcionará alternativamente para permitir una óptima participación de las dos vías anaerobias, la aláctica y la láctica.

En el jugador de fútbol de alto nivel, la reactividad, calificada como velocidad "mental" o "de reflexión", da lugar a otras velocidades como:

- La velocidad de arranque
- La velocidad de desplazamiento
- La velocidad de repliegue
- La velocidad de intervención
- La velocidad de anticipación
- La velocidad del movimiento
- La velocidad de transmisión

El futuro del fútbol se seguirá construyendo a través del juego colectivo que combina técnica, velocidad y aceleraciones.



4. Cualidades físicas del jugador de fútbol de alto nivel

# Cualidades físicas del jugador de fútbol de alto nivel

Las cualidades específicas del jugador de fútbol son la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad/elasticidad. Estas garantizan que el jugador pueda realizar esfuerzos breves, intensos y reiterados durante todo el partido, permitiéndole expresarse en todas las situaciones de juego.

En el contexto actual, la preparación física ocupa un lugar importante en el fútbol de alto nivel, ya que gracias a ella es posible constituir un potencial físico operacional a lo largo de toda la temporada. La preparación física personalizada permite un trabajo individualizado de puesta a punto, prevención y reacondicionamiento del jugador. Con la evolución científica y tecnológica puesta a la disposición del preparador físico se puede hacer el trabajo de manera más precisa. Se trata de desarrollar la fuerza, la velocidad, la fuerza explosiva y la resistencia, con coherencia y aprovechando las sinergias (figura 1). El objetivo es alcanzar un nivel de rendimiento en función del potencial de cada jugador y en beneficio del grupo. El desarrollo de las cualidades físicas de los jugadores debe adecuarse al proyecto deportivo y profesional. Con este fin, el cuerpo técnico busca los medios para que sus jugadores alcancen una condición física regular y constante en los partidos y a lo largo de la temporada.

## La resistencia o capacidad aerobia

El desarrollo de la capacidad aerobia es una excelente preparación del "terreno fisiológico" del jugador de fútbol para poder desarrollar con toda seguridad la totalidad de sus otras aptitudes. En el gráfico de la figura 2, los depósitos representan la capacidad de los sistemas energéticos y los tubos simbolizan la potencia (PA / PAL / PAA). La capacidad aerobia es la aptitud del sistema de mantenerse durante un tiempo prolongado utilizando la vía aerobia para el suministro de energía.

Se trata de desarrollar el potencial glucolítico y la dinámica enzimática específica de la glucólisis. En el sistema cardiovascular, exigido constantemente a esta intensidad, la capacidad cardiovascular mejorará a largo plazo gracias al aumento de las superficies y densidades capilares y mitocondriales. También se constatará un aumento de la densidad y la dinámica de las enzimas catalizadoras del sistema aerobio al nivel de los grupos musculares más exigidos.

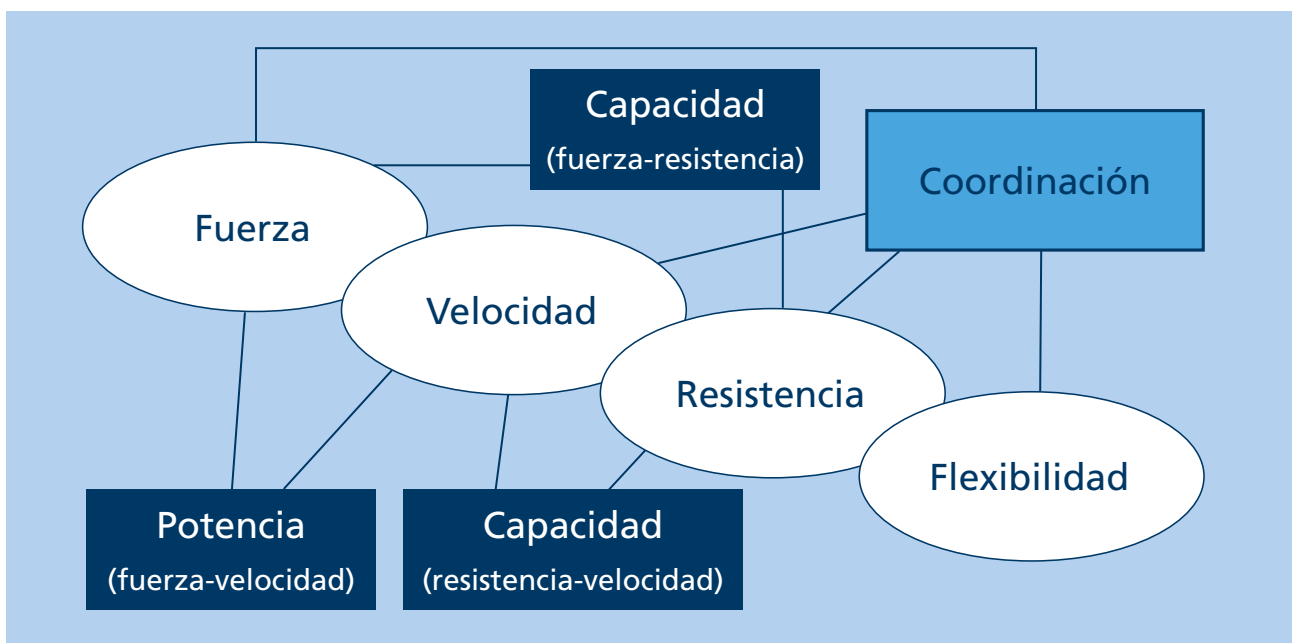


Figura 1: Las interrelaciones entre las diferentes cualidades físicas

## Resistencia

Esta es una cualidad fundamental para el rendimiento en el fútbol porque permite mantener el esfuerzo a lo largo de todo el partido. Gracias a ella, los jugadores también pueden demostrar sus cualidades técnico-tácticas.

La resistencia es una cualidad indispensable para optimizar otros factores del rendimiento del jugador, como la fuerza y la velocidad. Es fundamental para el desarrollo de todos los demás factores del rendimiento en el fútbol.

La resistencia aerobia adopta diversas formas en función del objetivo perseguido: trabajo de resistencia básica, capacidad aerobia, potencia aerobia, resistencia, optimación de la velocidad aerobia máxima (VAM) o también la velocidad asociada la  $VO_2$ máx.

### Diferentes formas de resistencia

La resistencia adopta diferentes formas que se pueden trabajar dando prioridad a una u otra según el período de

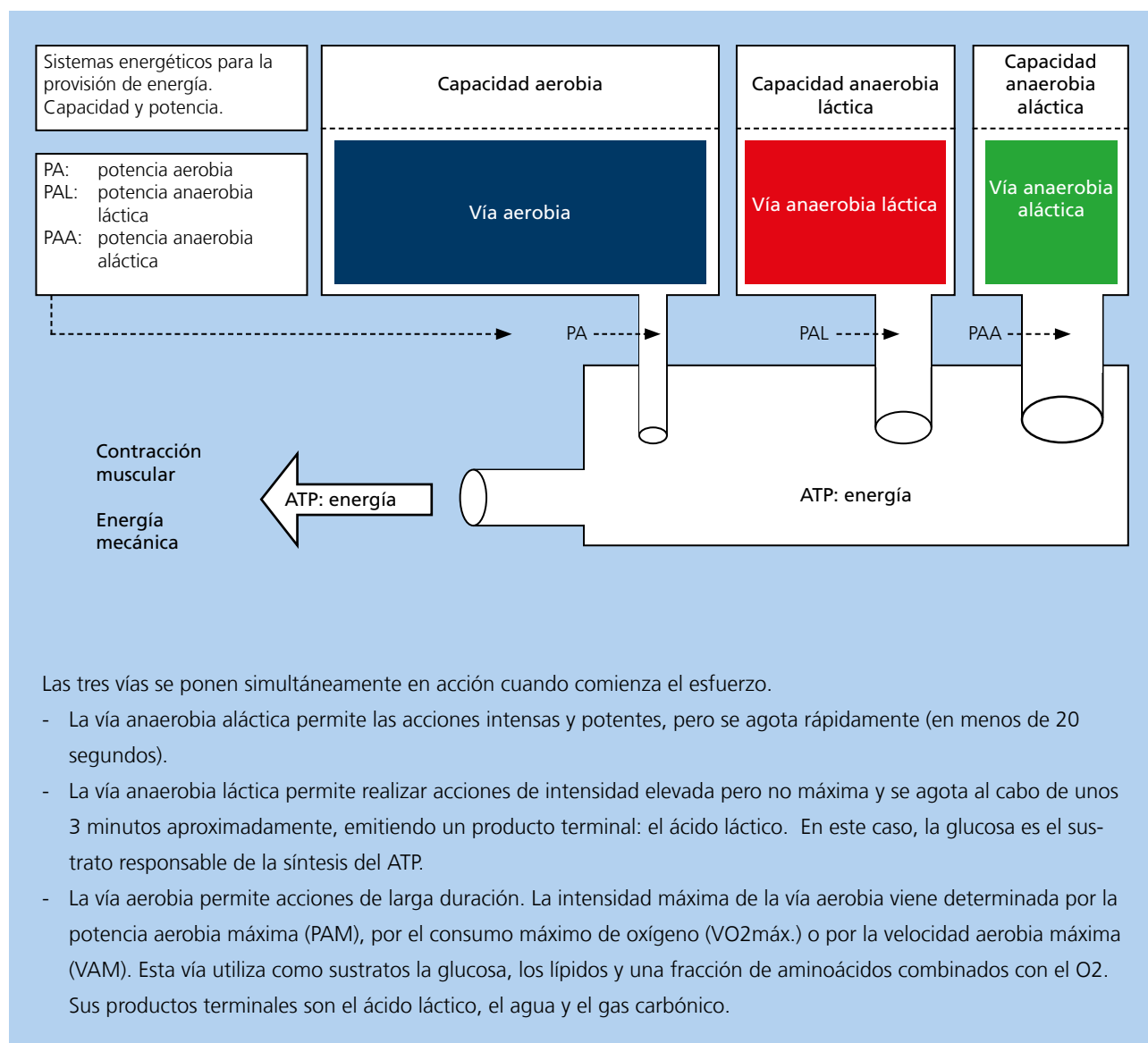


Figura 2: Representación gráfica de la activación de las diferentes vías energéticas





entrenamiento. Cada forma de entrenamiento se desarrolla a un ritmo o a una velocidad precisos en función de la VAM correspondiente a la velocidad más baja para alcanzar la  $VO_2$  máx. o la frecuencia cardíaca máxima (FC máx.). Estos valores se deben determinar en una prueba previa de tipo continuo o intermitente.

#### Resistencia básica

Se trabaja a una velocidad superior al 50 % de la VAM y se utiliza generalmente al comienzo de la temporada para constituir la base de la condición física del jugador antes de efectuar sesiones de preparación física más específicas. El objetivo aquí es recuperar el peso ideal. Durante la temporada pueden utilizarse las sesiones de resistencia para mantener un nivel de resistencia básica necesario.

#### Capacidad aerobia

Se trabaja a una velocidad del 70 % al 85 % de la VAM. Se recomienda basarse en frecuencias cardíacas de 150 a 170 latidos por minuto. Se utiliza también al comienzo de la temporada sobre la base del trote para preparar el terreno fisiológico, desarrollar las estructuras fisiológicas específicas de la resistencia y encontrar un ritmo respiratorio agradable y adecuado. El ciclo es muy corto, dura alrededor de 2 a 3 semanas. La capacidad aerobia se conoce también como intensidad para la recuperación y se trabaja en referencia a la FC, la VAM o los umbrales. La sucesión de partidos y entrenamientos contribuye a mantener la capacidad aerobia en su valor óptimo. La aerobia es la vía energética que permite llevar a cabo ejercicios de muy larga duración e intensidad moderada. Se caracteriza por dos cualidades: la denominada "resistencia aerobia" y la potencia aerobia.

Lo que se pretende es preparar el terreno fisiológico. Para ello, los diferentes componentes del sistema cardiovascular son solicitados en tres, cuatro o cinco sesiones de entrenamiento por microciclo, o incluso más. El objetivo es conseguir modificaciones y adaptaciones fisiológicas que puedan responder eficazmente a las exigencias impuestas por la "cilindrada" del jugador de fútbol. Se trata de desarrollar el potencial aerobio sobre el cual se basarán cualidades físicas como la velocidad, la fuerza y la resistencia.

#### Potencia aerobia

La potencia aerobia corresponde a la intensidad a partir de la cual se optimiza el potencial de resistencia aerobia. Es la capacidad de mantener un ritmo de carreras de alta

intensidad. Se trabaja a una velocidad del 90 % al 120 % de la VAM. Se desarrolla a partir de la segunda o tercera semana de entrenamiento, aumentando la intensidad, la duración y el número de bloques de trabajo, así como adaptando la forma de trabajo. Los ejercicios más utilizados son los intermitentes de carreras de corta duración en línea recta y después de ida y vuelta, a lo largo de la temporada. Son fundamentalmente ejercicios intermitentes de tipo 30-30, 45-15, 20-20, 15-15, 10-10 y 5-25 (tiempo de trabajo-tiempo de recuperación en segundos).

#### Entrenamiento de la resistencia

El período de entrenamiento de la resistencia se extiende, por regla general, a lo largo de unas siete semanas de preparación. Comprende dos semanas de trabajo de resistencia básica y capacidad aerobia, cuatro semanas de trabajo específico de capacidad aerobia y potencia aerobia y una semana de puesta a punto para la preparación a la competición.

#### Trabajo en los umbrales

El trabajo en el umbral láctico 1 (aerobia) y el umbral láctico 2 (anaerobia) es un método utilizado muy comúnmente para desarrollar la resistencia. Los valores de lactatemia, de frecuencia cardíaca o de velocidad se relacionan con la noción de los umbrales para determinar las intensidades de entrenamiento que se pretenden alcanzar (figuras 3 y 4). Es más fácil trabajar a partir de datos de frecuencia cardíaca o velocidad, para atribuir un medio de control de la intensidad, la carga del ejercicio o el entrenamiento.

El umbral láctico 1 corresponde a intensidades comprendidas entre el 80 % y el 90 % de la FC máx. o el 65-75 % de la VAM; el umbral láctico 2 corresponde a intensidades del 90-97 % de la FC máx. o el 80-90 % de la VAM.

La resistencia básica (o la recuperación) se trabaja a intensidades del 50 % al 60 % de la VAM. Las intensidades por encima del 90 % de la VAM corresponden a un trabajo de potencia aerobia. Sin embargo, la sollicitación predominante de la vía anaerobia depende de la intensidad del trabajo y debe situarse, como mínimo, al 100 % de la VAM.

#### Entrenamiento físico integrado y resistencia

La optimización de la resistencia es una condición necesaria para alcanzar un mejor rendimiento en el fútbol durante toda la temporada. Existen diversos métodos para desarrollar la resistencia: el entrenamiento continuado, intermitente, fraccionado o la preparación física integrada.

El entrenamiento en forma de juego con efectivos reducidos permite desarrollar las cualidades de resistencia del mismo modo que un entrenamiento continuado o intermitente. El juego con efectivos reducidos presenta la ventaja de aumentar la  $VO_2$  máx., permitiendo trabajar los aspectos tácticos y técnicos en el jugador y en el equipo.

El juego con efectivos reducidos se define como una oposición numérica equilibrada o no, con reglas de juego modificadas en comparación con las que se aplican en un partido. Es asimismo un trabajo en el que se puede desarrollar la capacidad aerobia del jugador. Los valores de frecuencia cardíaca media obtenidos en los juegos con efectivos reducidos representan el 85 % de la FC máxima.

Un entrenamiento específico a base de juegos con efectivos reducidos de 5 contra 5 permite trabajar con valores de frecuencia cardíaca equivalentes a los que se obtienen en los

ejercicios intermitentes de corta duración. En los juegos con efectivos reducidos de 6 contra 6 y de 3 contra 3 pueden alcanzarse valores de frecuencia cardíaca equivalentes al 85 % y 90 %, respectivamente, de la FC máxima.

Las condiciones de juego, como la presencia del balón y del portero, las dimensiones del terreno, la naturaleza del rival, el juego con jugadores de apoyo, la duración del juego, el número de toques del balón, la disponibilidad de balones, el intervalo de trabajo y de recuperación, el uso de metas pequeñas o grandes y los límites de zonas son factores que permiten regular la intensidad del esfuerzo de los juegos con efectivos reducidos. Por regla general, la intensidad será más fuerte si se trabaja en un terreno de pequeñas dimensiones y sin porteros, pero con un efectivo importante, un juego de zona, con balones disponibles, pequeñas metas y una oposición individual.



**Noción de trabajo en los umbrales**

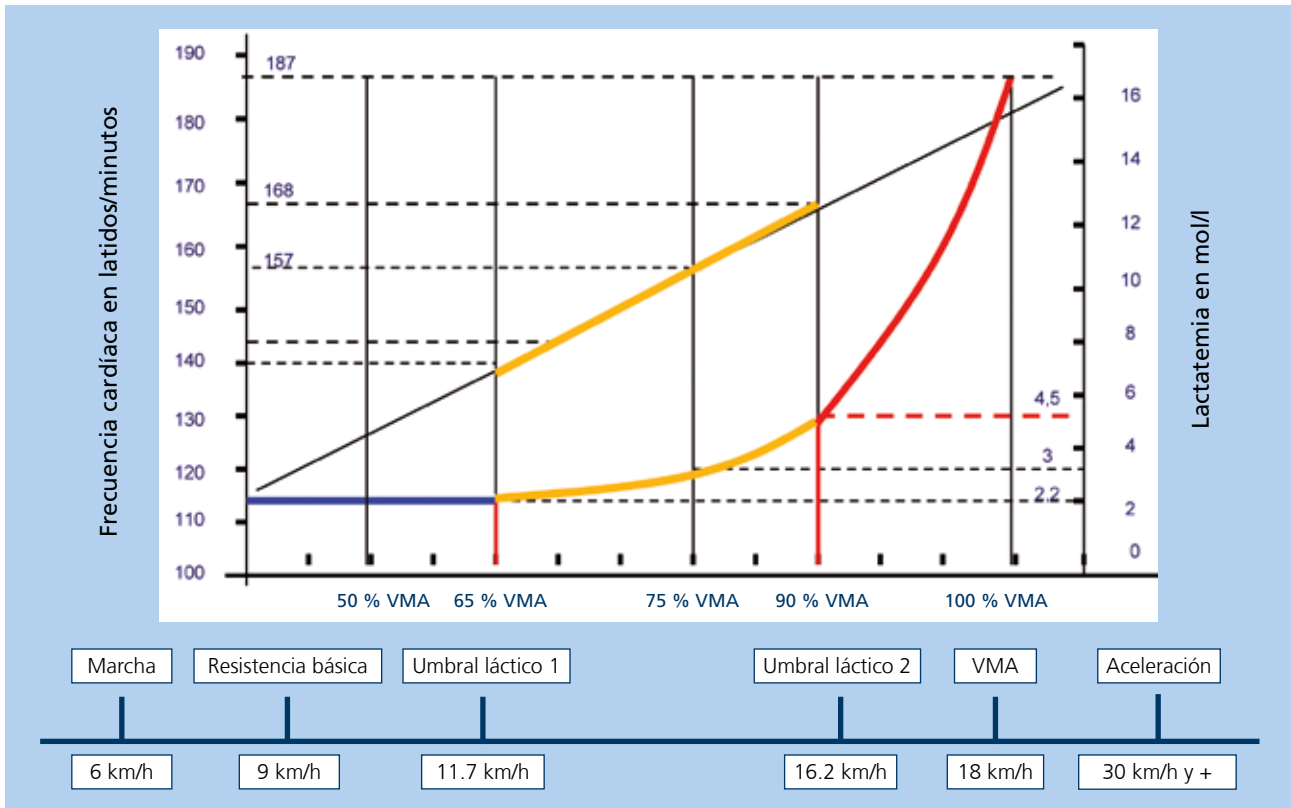


Figura 3: Trabajo en los umbrales en función de la VAM

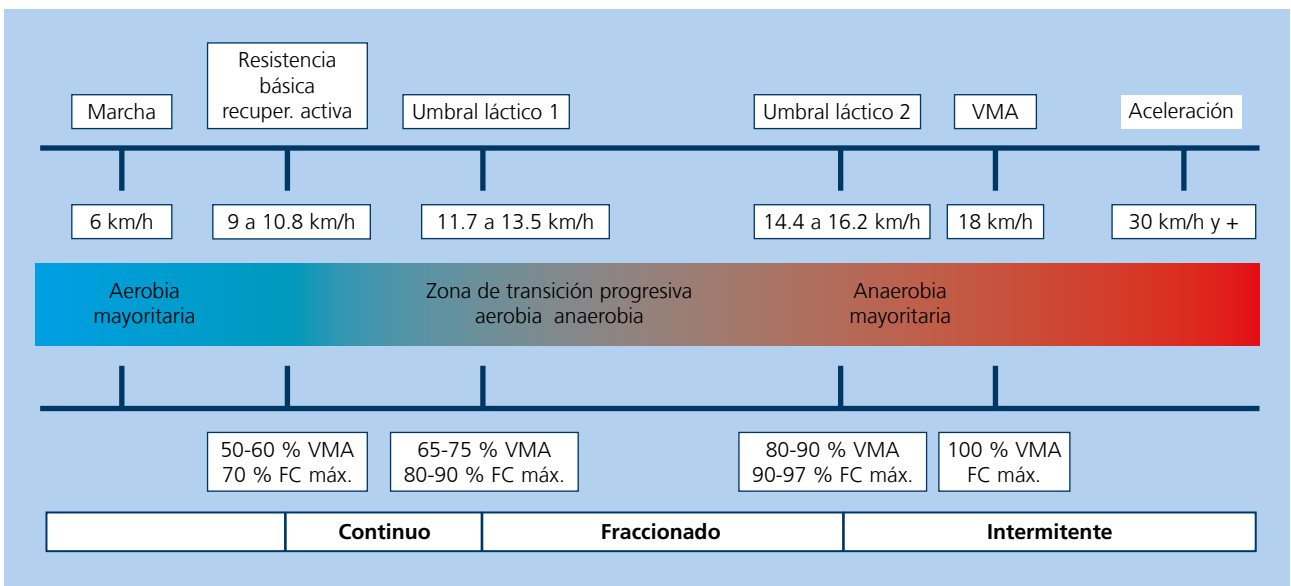


Figura 4: Trabajo fisiológico en los umbrales en función de las intensidades y las modalidades de ejercicio.

### La velocidad

Es la capacidad de repetir carreras cortas a velocidad máxima al más alto nivel. El trabajo de velocidad se inicia hacia la mitad de la preparación inicial, a partir del momento en que el jugador está en condiciones de soportarlo sin limitaciones. Es un trabajo que combina fuerza explosiva, fuerza y velocidad. Su objetivo principal es el de mantener la fuerza explosiva durante el mayor tiempo posible a lo largo del partido. Se trata de estar en condiciones de repetir unas series de piques durante todo el partido, sin una merma importante del rendimiento.

El rendimiento físico de un jugador de fútbol está asociado muy frecuentemente a su capacidad de repetir este tipo de esfuerzos a un nivel óptimo. A menudo existe una correlación entre el rendimiento del futbolista de alto nivel y sus cualidades de velocidad y vivacidad. **La velocidad es, por tanto, un elemento fundamental para el fútbol actual.** Durante un partido, un jugador recorre alrededor de 600 metros a una velocidad de más de 20 km/h. **La velocidad es una cualidad con varios componentes: flexibilidad, elasticidad, agilidad, coordinación y fuerza.**

### Diferentes formas de velocidad

Los factores que permiten desarrollar la velocidad son el tiempo de reacción y la velocidad y frecuencia de movimientos.

La velocidad es una cualidad multifactorial y existe en diferentes formas:

– **Velocidad máxima.** Representa la velocidad máxima que puede alcanzar un jugador en un pique o una aceleración. Varía de una persona a otra y se puede alcanzar en distancias que difieren en función de las posiciones y las organizaciones de juego.

**Precisión:** la velocidad máxima de los jugadores se alcanza tras una distancia de 18 m, sea cual sea la posición ocupada.

– **Velocidad a corta distancia.** Comprende la capacidad para acelerar y alcanzar la velocidad máxima en distancias cortas (de 5 a 20 m), directamente influenciadas por la capacidad de reacción, de anticipación y de acción. Estas acciones cortas requieren una calidad de apoyos y de frecuencia de movimientos inherente a la actividad del jugador de fútbol, que comprende cambios de dirección y de ritmo.

– **Vivacidad.** Es la capacidad de un atleta de efectuar acciones rápidas a lo largo de varios metros cambiando de

dirección con la misma rapidez. La calidad de los apoyos, el ritmo y la frecuencia de movimientos son esenciales a este nivel.

**Por lo general, la vivacidad se trabaja la víspera de los partidos con ejercicios de apoyos y cambios de dirección, combinando el uso de diferentes estímulos visuales, sonoros o gestuales.**

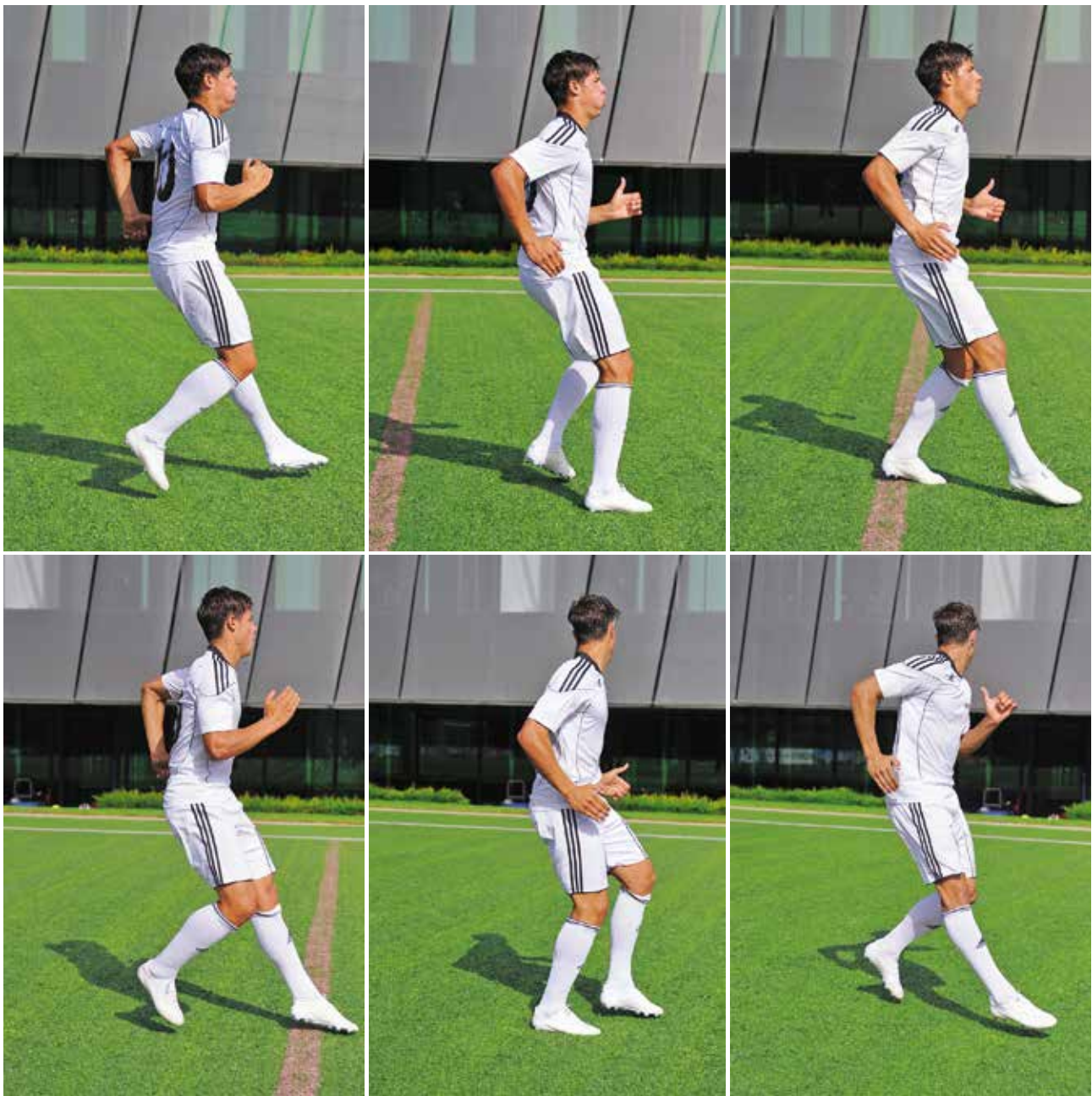
- **Velocidad-coordinación.** Consiste en dominar los mecanismos de acción en situaciones previsibles (automatismos) o imprevisibles (adaptación), en efectuar las acciones economizando recursos y aprender rápidamente los movimientos, con una cierta velocidad. Se trabaja sobre la base de acciones y movimientos técnicos (regates, combinación de pases-control, etc.) a una velocidad óptima.
- **Velocidad superior.** Consiste en correr a una velocidad superior a la velocidad óptima para habituar a los jugadores a nuevas frecuencias de movimientos y a otros elementos de la técnica de velocidad. Por lo general, estos ejercicios se realizan en una pendiente con una inclinación máxima del 3 % al 5 %.
- **Velocidad-resistencia.** Representa la capacidad del jugador de repetir piques cortos o largos sin perder velocidad. Este trabajo permite efectuar piques reiterados y mantener la velocidad máxima el mayor tiempo posible. Esta forma de velocidad se puede asociar a los ejercicios intermitentes intensos de corta duración, en los cuales los jugadores deben efectuar un cierto número de piques con un tiempo de recuperación y un rendimiento en metros previamente definidos.
- **Velocidad-fuerza.** Está influenciada directamente por la fuerza de los miembros inferiores y los músculos de la cintura pélvica. Debido a ello, el entrenamiento de la velocidad debe ir acompañado de un entrenamiento de la fuerza. Otras metodologías de entrenamiento permiten trabajar simultáneamente la fuerza y la velocidad. Se trata de efectuar diversas acciones rápidas estando sometido a una carga (o equivalente), como los arneses de resistencia, los elásticos, el trabajo en terreno fangoso o en pendiente, las fosas de arena o también el peso de un adversario.
- **Velocidad-potencia.** Se puede trabajar por medio de ejercicios en pendientes con una inclinación del 10 % al 15 % o mediante un ejercicio en escalera con escalones de baja altura.

**La carrera hacia atrás**

Incluso si es de corta duración, permite dinamizar la reubicación de los jugadores en el momento en que se pierde el balón y el repliegue defensivo ulterior. Durante la carrera hacia atrás, el jugador debe prestar atención a las constantes del fútbol: balón-adversarios-compañeros-portería.

En los duelos, este tipo de carrera también es indispensable para poder retroceder eficazmente hacia el poseedor del balón y llevar al adversario hacia una determinada zona para aislar al portador de la pelota. La carrera hacia atrás evita

asimismo cruzar los jugadores de apoyo. En un partido se recorre, en promedio, una distancia de 600 m corriendo hacia atrás. **A nivel biomecánico, la carrera hacia atrás se caracteriza por un aumento de la flexión de la cadera asociada a una extensión máxima de la rodilla.** El pie toma contacto con el suelo primero con los dedos y después con el talón. Se favorece la propulsión anterior del pie dando lugar a una fuerte sollicitación del tríceps sural en flexión plantar. **El trabajo de carrera hacia atrás puede mejorar el equilibrio y la propiocepción.** En ciertos casos, es posible



Dirección de desplazamiento



usar la carrera hacia atrás en los períodos de recuperación atlética del jugador. A nivel energético, la carrera hacia atrás a la misma velocidad que la carrera hacia delante aumenta la frecuencia cardíaca, el  $VO_2$  y la frecuencia ventilatoria.

### La fuerza

El desarrollo de la fuerza en los jugadores de fútbol plantea problemas de continuidad ligados a la densidad y la irregularidad de los calendarios de actividades. El proceso de desarrollo de la fuerza se efectúa:

- De manera aislada, agregando carga en la sala de musculación.
- De manera asociada, mediante la tensión muscular con una carga adicional seguida de ejercicios más dinámicos o de fuerza explosiva.
- De manera integrada en el entrenamiento, mediante los juegos con efectivos reducidos, trabajando en particular la fuerza de arranque y de reacción y la solidez de los apoyos en diversas orientaciones.

Los programas de musculación específicos de los grupos musculares más solicitados se concentran en los períodos de pretemporada y entre temporadas y, después, en función de las necesidades individuales de los jugadores (refuerzo, estiramiento, propiocepción). Resulta difícil entonces confeccionar un programa fiable y ajustado. Sin embargo, como parte del fortalecimiento muscular y la profilaxis, se programan test de fuerza con fines de evaluación y seguimiento de los jugadores, para detectar eventuales déficits musculares y/o desequilibrios que puedan dar lugar a una inestabilidad de las articulaciones. Los datos de las pruebas fisiológicas y biomecánicas servirán de referencia para la posible integración de programas de reacondicionamiento físico, reeducación o reatletización. **No obstante, dado que los calendarios de competición se programan con antelación, el programa de musculación debe repartirse a medio y largo plazo durante toda la temporada en función del perfil de los jugadores.** El fortalecimiento muscular destinado a aumentar las potencialidades físicas del jugador tiene lugar preferentemente durante los períodos de menor frecuencia de partidos. Esto permite alcanzar una plasticidad muscular sin que el fortalecimiento afecte negativamente al rendimiento.

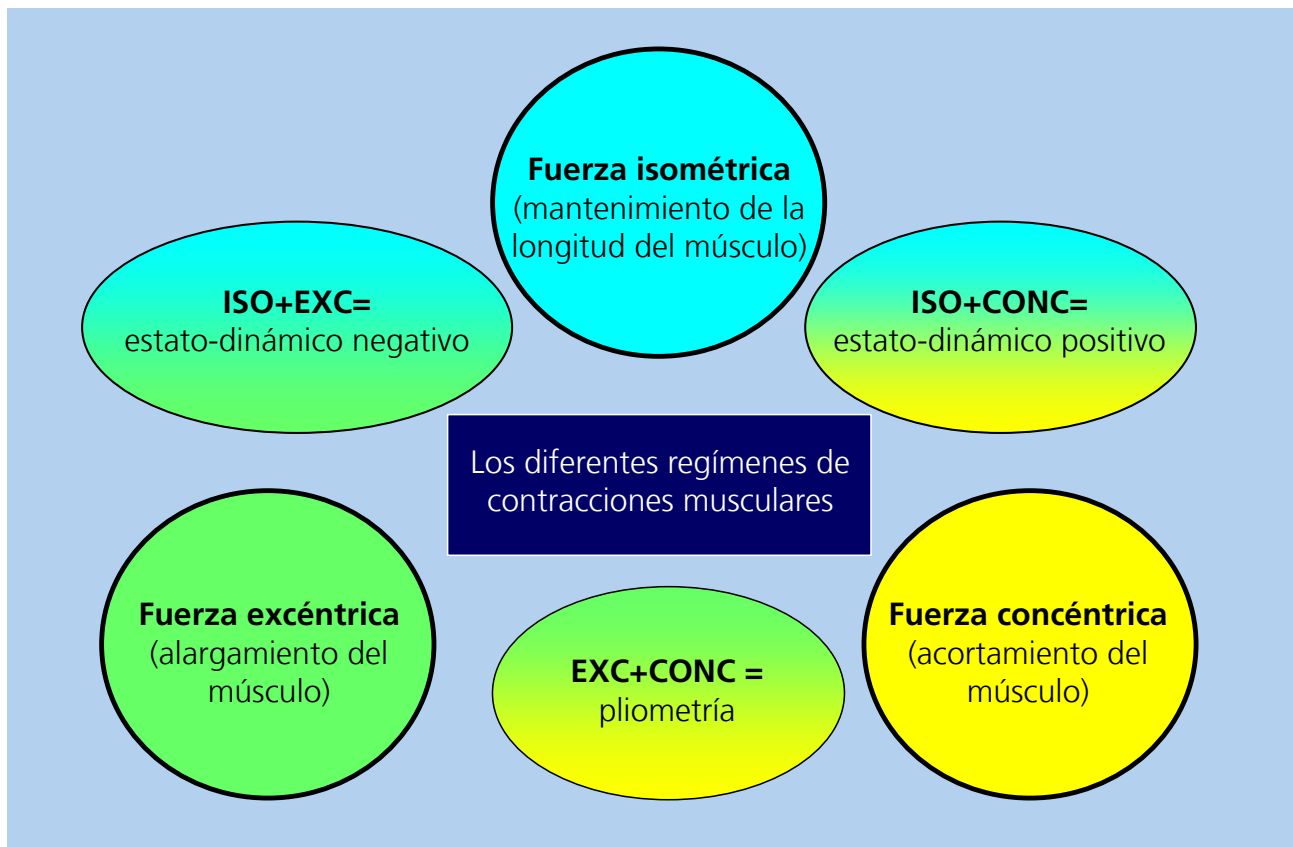


Figura 5: Los diferentes regímenes de contracciones musculares

### Los métodos de desarrollo de la fuerza

<p><b>Esfuerzos máximos</b> <b>Cargas máximas</b> <b>Factores nerviosos</b></p>	<p>90-100 % de 1 RM Repeticiones: 1 a 3 Recup.: 2-3' Velocidad: &lt; 30 % de la Vmáx. Series: 3 a 5 Entre 2 sesiones: 24 a 48 h Modo concéntrico</p>	<p>&gt; 130 % de 1 RM Repeticiones: 2 a 4 Velocidad baja Recup.: 4-7' Series: 2 a 3 Entre 2 sesiones: + de 72 h Modo excéntrico</p>	<p>80-110 % de 1 RM Repeticiones: 2 a 6 Duración contracc.: 3-5" Recup.: 20" a 3' Series: 4 a 8 Entre 2 sesiones: 48 a 72 h Modo isométrico</p>
<p><b>Esfuerzos repetidos</b> <b>Hasta la fatiga</b> <b>Tensión máxima</b> <b>Hipertrofia</b></p>	<p>70-80 % de 1 RM Repeticiones: 8 a 12 Velocidad: 30-45 % de la Vmáx. Recup.: 2-4' Series: 8 a 10 Entre 2 sesiones: 24 a 48 h Modo concéntrico</p>	<p>110-130 % de 1 RM Repeticiones: 3 a 4 Velocidad baja Recup.: 1' Series: 5 a 7 Entre 2 sesiones: 72 h Modo excéntrico</p>	<p>50 % de 1 RM Repeticiones: 10 a 12 Velocidad muy baja (&gt; 3") Recup.: 2-4' Series: 6 a 8 Entre 2 sesiones: 48 h Modo concéntrico hiperlento</p>
<p><b>Esfuerzos dinámicos</b> <b>Carga no máxima</b> <b>Potencia-fuerza</b></p>	<p>45-60 % de 1 RM Repeticiones: 4 a 6 Velocidad: 50-60 % de la Vmáx. Recup.: 3-5' Series: 3 a 4 Entre 2 sesiones: 24 h Modo concéntrico</p>		
<p><b>Esfuerzos dinámicos</b> <b>Cargas no máximas</b> <b>Potencia-velocidad</b></p>	<p>30-45 % de 1 RM Repeticiones: 4 a 8 Velocidad: 50-60 % de la Vmáx. Recup.: 3-5' Series: 1 a 3 Entre 2 sesiones: 24 a 48 h Modo concéntrico</p>		
<p><b>Esfuerzos dinámicos</b> <b>Cargas no máximas</b> <b>Fuerza-resistencia</b> <b>aerobia</b></p>	<p>30-60 % de 1 RM Repeticiones: 15 a 35 Velocidad: 40-50 % de la Vmáx. Recup.: 30" a 2' Series: 5 a 10 Entre 2 sesiones: 24 a 48 h Modo concéntrico</p>	<p>80-100 % de 1 RM Repeticiones: 2 a 4 Duración contracc.: 10-15" Recuperación activa: 30" a 1' Series: 1 a 2 Entre 2 sesiones: 48 a 72 h Modo isométrico</p>	

Figura 6: Las diferentes modalidades del desarrollo de la fuerza (C. Tourny)

Unos estudios japoneses han demostrado que las contracciones concéntricas hiperlentas de más de 3" favorecen la hipertrofia muscular aumentando la concentración plasmática de hormonas anabolizantes.

El entrenamiento de baja intensidad aplicado al músculo aislado y a todo el cuerpo a un 50 % de la intensidad máxima ha provocado una hipertrofia muscular comparable a la de un entrenamiento de una densidad mayor al 80 % de la intensidad máxima a velocidad normal.

Goto et al., 2009, Tanimoto et Ishii, 2006

### Los métodos de desarrollo de la fuerza explosiva

Estato-dinámico	Pliometría	Pesado-ligero	Tracción de carga
<p><b>Estático:</b> 10" en un ángulo determinado Concéntrico: 50-70 % de 1 RM</p> <p><b>Repeticiones:</b> 3 a 6 Velocidad máxima Recuperación: 2-3' Entre 2 sesiones 48 h</p>	<p><b>Contrabajo</b> de 40 a 80 cm Carga peso del cuerpo Repeticiones: 6 a 8 Recuperación: 3-4' Entre dos sesiones 48 h</p>	<p><b>Carga pesada:</b> 2-4 % RM <b>Carga ligera:</b> 40 % de 1 RM Repeticiones: 6 a 8 Peso pesado-ligero sin detención Series: 3 a 4 Recuperación: 3' Entre dos sesiones 48 h</p>	<p><b>Carga elástica:</b> correa alrededor de la pelvis Velocidad máxima de carrera La velocidad debe ser superior o igual a 50 % de la Vmáx. Regreso corriendo hacia atrás</p>

Figura 7: Desarrollo de la fuerza explosiva en el jugador de fútbol

### Ejemplo I: una sesión mixta de musculación y juegos con efectivos reducidos

Ejercicio 1: musculación en pesado-ligero combinada con la situación de 2 contra 2; juego con efectivos reducidos.

Pesado-ligero: (3 x pesado + 6 x ligero) x 2 - recuper. = 1' 30"

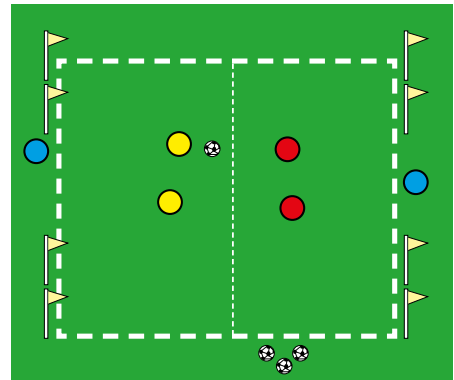
#### Cualidad física: Potencia aerobia (VAM)

2 contra 2, sin portero, con jugadores de apoyo y/o respaldo en el eje central

Ofensivo: atacar dos pequeñas metas

Defensivo: defender 2 metas pequeñas

<b>Organización:</b> terreno: 25 x 15 m; 2 contra 2; juego de a dos y juego de a dos para un tercer jugador; juego a lo largo.
<b>Desarrollo:</b> juego libre. Atacar y defender 2 metas pequeñas con 1 jugador de apoyo y 1 jugador de respaldo neutrales en el eje central.
<b>Consignas:</b> utilizar al compañero como ayuda directa y a los jugadores neutrales como ayuda indirecta.
Tiempo de trabajo: 1'30"





## Ejemplo II: musculación con trineo combinada con la situación de 2 contra 2; juego con efectivos reducidos.

Carrera sobre 15 m con trineo; 15 m de regreso marcha; 15 m de carrera hacia atrás; 15 m de carrera con trineo x 2; recuperación 1'30"

### Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de PAM

2 contra 2, sin portero, + jugadores de apoyo y respaldo

Ofensivo: conservar el balón entre los jugadores de apoyo y respaldo

Defensivo: interceptar y recuperar el balón

**Organización:** 2 rectángulos cruzados, con una zona central de conservación del balón de 15 x 15 m en 2 contra 2, con jugadores de respaldo y apoyo (zonas de 15 x 5 m para los jugadores de respaldo y apoyo).

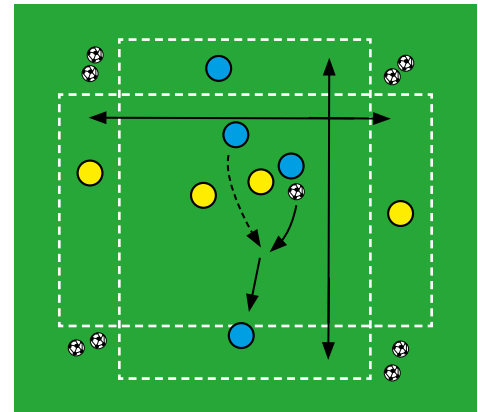
**Desarrollo:** los azules conservan el balón utilizando su jugador de apoyo y respaldo en una dirección. Los amarillos deben interceptar, recuperar (la recuperación es posible con uno de los dos amarillos pudiendo llegar a la zona del jugador de respaldo o apoyo) y conservar el balón, para utilizar después sus propios jugadores de apoyo y respaldo en la otra dirección.

**Consignas:** para conservar el balón, utilizar los espacios y vacíos en la dirección del juego. En defensa, anticiparse para acosar al eventual receptor del balón.

**Variantes:** cada vez que sale un balón, introducir otro.

Un solo toque para los jugadores de apoyo y respaldo; dos toques obligatorios.

Tiempo de trabajo: 1'30"



Síntesis de las cualidades físicas que se deben desarrollar en el jugador de fútbol

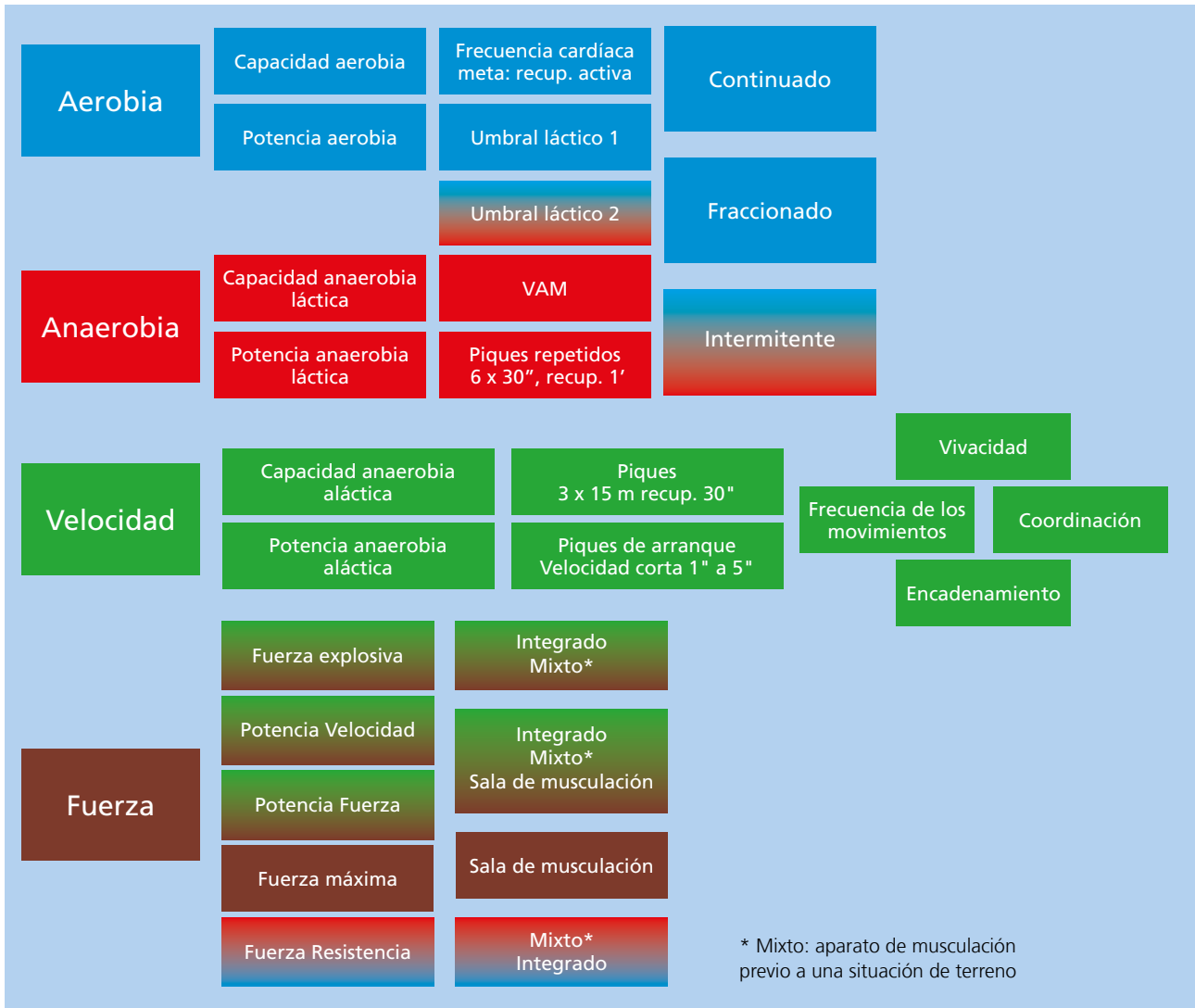


Figura 8: Recapitulación sobre el trabajo de aerobia, anaerobia, velocidad y fuerza





5. Interés de los juegos con efectivos reducidos en la preparación física integrada

## Interés de los juegos con efectivos reducidos en la preparación física integrada

Los juegos con efectivos reducidos son interesantes porque ofrecen al entrenador una idea muy próxima de la realidad. Se trata de un trabajo con múltiples objetivos, que recurre tanto a las diferentes vías energéticas como a los aspectos técnicos y tácticos específicos del fútbol. De difícil cuantificación en términos de intensidad, los juegos con efectivos reducidos permiten, sin embargo, apreciar el potencial multifactorial de los jugadores en situaciones de partido aisladas.

**Cuanto menor es el número de jugadores, más expuestos están ellos a las exigencias del juego y de la carga.**

Los juegos con efectivos reducidos se presentan como oposiciones equilibradas o no, con una organización y un desarrollo definidos en función del tema escogido. Reproducen una situación específica de un sistema de juego. La elección de los ejercicios va determinada por la duración, el número de jugadores y la superficie de entrenamiento utilizada. El tipo de sollicitación elegido trata de ser lo más similar posible a las acciones previstas en un partido. **Sobre la base de datos de la actividad cardíaca de los jugadores, diferentes estudios muestran que en los juegos con efectivos reducidos, desde el 3 contra 3 al 5 contra 5, la frecuencia cardíaca alcanza porcentajes próximos a las del trabajo intermitente o continuado en el entrenamiento de resistencia (figura 1).**

La comparación entre los datos tomados de los juegos con efectivos reducidos y los obtenidos en ejercicios intermitentes (30-30 y 15-15) al 100 % de la VAM con recuperación activa muestra una concordancia con los de los juegos con efectivos reducidos de tipo 6 contra 6 en medio terreno de juego o de 8 contra 8 en una superficie correspondiente a las 3/4 partes del terreno de juego.

Los resultados de un análisis comparativo entre juegos con efectivos reducidos (1 contra 1, 1 contra 2, 4 contra 4, 8 contra 8 y 10 contra 10, con y sin portero) y ejercicios intermitentes de corta duración (30" de trabajo, 30" de recuperación activa o pasiva, 15-15 con recuperación pasiva y 5-20 con recuperación pasiva o activa) muestran concordancias fisiológicas entre estas dos formas de trabajo. **Así, ciertos juegos con efectivos reducidos pueden proponer formas de trabajo similares a los ejercicios intermitentes de corta duración.** Dadas las intensidades elevadas y las

exigencias técnicas impuestas a los jugadores de fútbol, la asociación entre los componentes técnico-tácticos y el trabajo físico permite asimilar los juegos con efectivos reducidos a una preparación física integrada específica del fútbol. Sin embargo, aunque los datos fisiológicos arrojan resultados favorables a una concordancia permanente entre ciertos juegos con efectivos reducidos y ciertos ejercicios intermitentes, creemos que no existen datos validados acerca de la respuesta muscular periférica. **A pesar de los datos muy próximos a los objetivos, los juegos con efectivos reducidos no pueden sustituir completamente los ejercicios físicos tradicionales para alcanzar una precisión equivalente, ni sollicitaciones físicas tan elevadas con duraciones más largas y mejor controladas.**

La utilización de los procesos anaerobios láctico o aláctico depende de la duración de los períodos de recuperación intercalados entre las repeticiones. Para el mismo tiempo global que sollicita el proceso aerobio, se ha observado que, cuanto más cortas y repetidas son las fases de oposición, mayor es la sollicitación de los procesos anaerobios láctico y aláctico. Esto depende del ritmo del partido. La suma de los diferentes tipos de juegos con efectivos reducidos utilizados en la sesión debe corresponder a una distancia total recorrida de 3 600 a 4 200 m. Es conveniente escoger duraciones de 6' a 45".

### Ejemplo de juego 4 contra 4: efecto sobre las demandas energéticas, cardíacas y musculares del jugador de fútbol

Organización: superficie de 40 x 33 m (2 superficies de reparación)		
Primer juego: 4 contra 4 en 6 períodos de 3' (18')	recuperación 2' (10')	total 28'
Segundo juego: 5 períodos de 4'	recuperación 2'	total 28'
Tercer juego: 4 períodos de 5'	recuperación 2'	total 28'

Las tres configuraciones llevan a una movilización exhaustiva del sistema aerobio. Los dos primeros juegos (1.º y 2.º)

muestran los niveles de lactatemia más elevados, con una fatiga muscular más fuerte de los miembros inferiores.

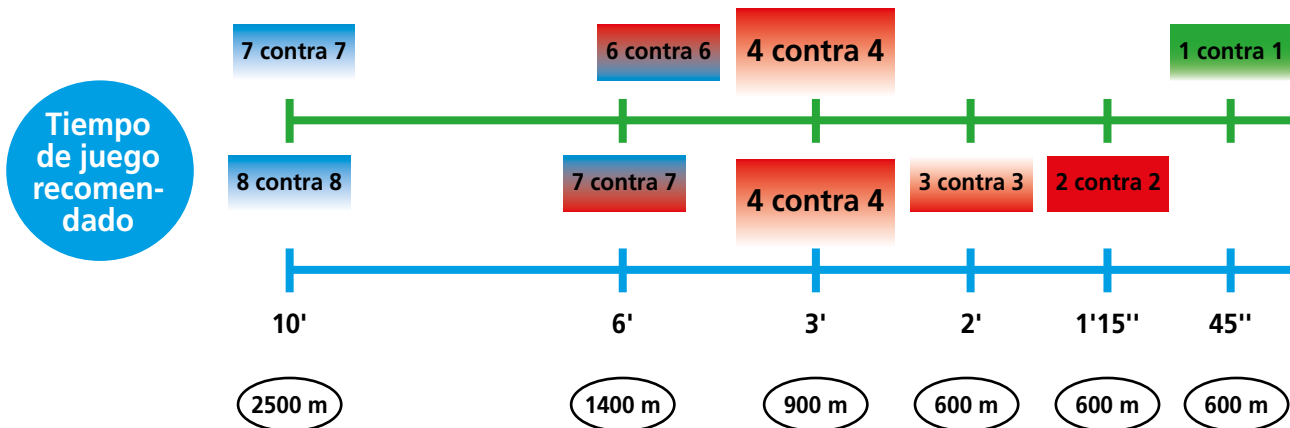


Figura 1: Juegos con efectivos reducidos y cuantificación por duración

### Acerca de la estructura del 4 contra 4

#### El 4 contra 4 es la versión más pequeña de un partido de 11

Partiendo de una organización en rombo que permite numerosas situaciones de juego de a 3, en triángulo, el entrenador, por medio de esta forma de juego reducido, podrá desarrollar el sentido y la cultura táctica de sus jugadores y confrontarlos permanentemente a las situaciones ofensivas y defensivas que se presentan en los partidos de 11 contra 11. De la misma forma y en materia de preparación física, con el 4 contra 4 es posible solicitar todos los procesos energéticos, lo que permitirá al entrenador

desarrollar y/o mantener las capacidades físicas requeridas en un partido de 11 contra 11.

Adaptando las dimensiones del terreno, el tiempo de trabajo y el de recuperación, el número de repeticiones o de series, el entrenador o el preparador físico podrán ajustar fácilmente el gasto energético que deseen solicitar, sin abandonar el "marco del fútbol". Puede decirse al respecto que el juego con efectivos reducidos 4 contra 4 se encuentra en la "intersección de los diferentes métodos".

## Evaluaciones y pruebas

### Prueba aerobia de control de las intensidades

Para formar los grupos de trabajo es importante efectuar diferentes pruebas de resistencia al comienzo de la temporada. El objetivo de estos test es recoger datos fisiológicos precisos y fiables, cotejados entre las pruebas de laboratorio (análisis de los gases expirados) y las pruebas en el terreno. El trabajo se realiza primero en volumen y después, progresivamente, en intensidad, para pasar rápidamente hacia formas de ejercicios intermitentes a fin de acercarse de una forma natural a las características específicas del fútbol. El test se realiza en un campo de juego de dimensiones normales (68 x 105 m), con un trazado de 300 m (figura 2). Permite determinar las intensidades de velocidad de carrera con el control de la frecuencia cardíaca para desarrollar el potencial de resistencia del jugador (Chanon y Stephan, 1986).

Tras un calentamiento previo, el jugador ejecuta tres niveles:

N1 : carrera de 1 000 m en 6' (es decir, 1' 48" por cada vuelta de 300 m) a una velocidad de 10 km/h  
→ 1' de recuperación

N2 : carrera de 1 000 m en 5' (es decir, 1' 30" por cada vuelta de 300 m) a una velocidad de 14 km/h  
→ 1' de recuperación

N3 : 1' de recuperación  
→ Recuperación completa

La frecuencia cardíaca se mide al final de cada etapa, y cada 30" durante la recuperación.

Estos tres niveles se suceden uno tras otro, y la frecuencia cardíaca máxima del tercer nivel permite estimar también un índice de  $VO_2$  máx.

$VO_2$  máx. (ml/min/kg) = 3.5 x velocidad (km/h)

La velocidad media del tercer nivel corresponde a la velocidad aerobia máxima (VAM).

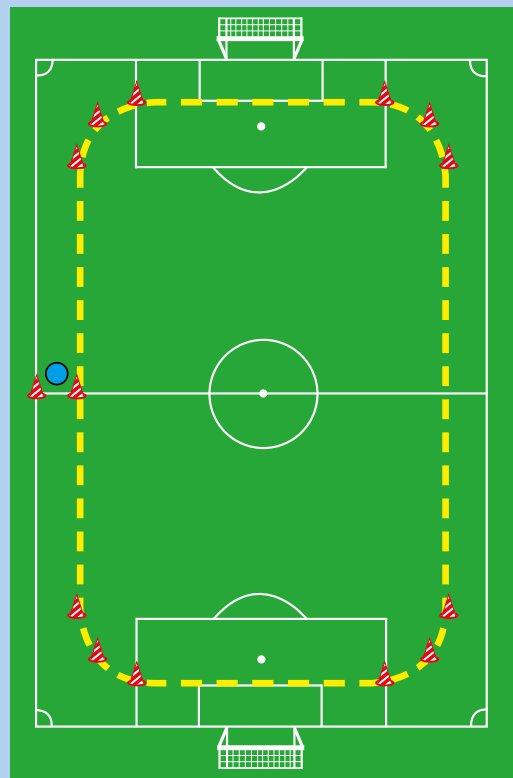


Figura 2: Pista de 300 m en un terreno de juego



Ejemplo:

Un jugador de 20 años con una frecuencia cardíaca en reposo de 60 ppm efectúa:

- El nivel 1 con una frecuencia cardíaca de 150 ppm (controlada durante el minuto de recuperación).
- El nivel 2 con una frecuencia cardíaca de 175 ppm (controlada durante el minuto de recuperación).
- El nivel 3 con una frecuencia cardíaca de 190 ppm (controlada al comienzo de la recuperación completa).

Después de un minuto de recuperación al final del N3 que ha recorrido en 5 minutos (18 km/h), su frecuencia cardíaca es de 140 ppm y desciende a 100 ppm al cabo de 3 minutos. El gráfico muestra las tres zonas de esfuerzo correspondientes:

- Zona 1: entre N1 y N2 en el umbral aerobio (UA) o umbral láctico 1.
- Zona 2: correspondiente a la capacidad aerobia (CA) alrededor del N2.
- Zona 3: correspondiente a la potencia aerobia máxima (PAM).

La frecuencia cardíaca se mide cada 30 segundos durante los 5 minutos de recuperación, para determinar el índice de recuperación. Este se calcula del siguiente modo:

**frecuencia cardíaca N3 de fin de esfuerzo - frecuencia cardíaca tras 1 minuto de recuperación**

Un buen índice de recuperación corresponde a una disminución de la FC máx. hasta la FC umbral (Z2) en menos de 45 segundos, o a una reducción de 50 ppm al cabo de un minuto. El índice de recuperación es un indicador de control de la calidad de la recuperación en las repeticiones y las series. Cuando la frecuencia cardíaca al final de la repetición o entre las series es superior al índice de recuperación, significa un sobreesfuerzo. En ese momento, se puede reducir el número de repeticiones o bien prolongar el período de recuperación a fin de restablecer los valores correspondientes al índice de recuperación. Estos índices de recuperación permiten situar los esfuerzos realizados en las situaciones de entrenamiento.

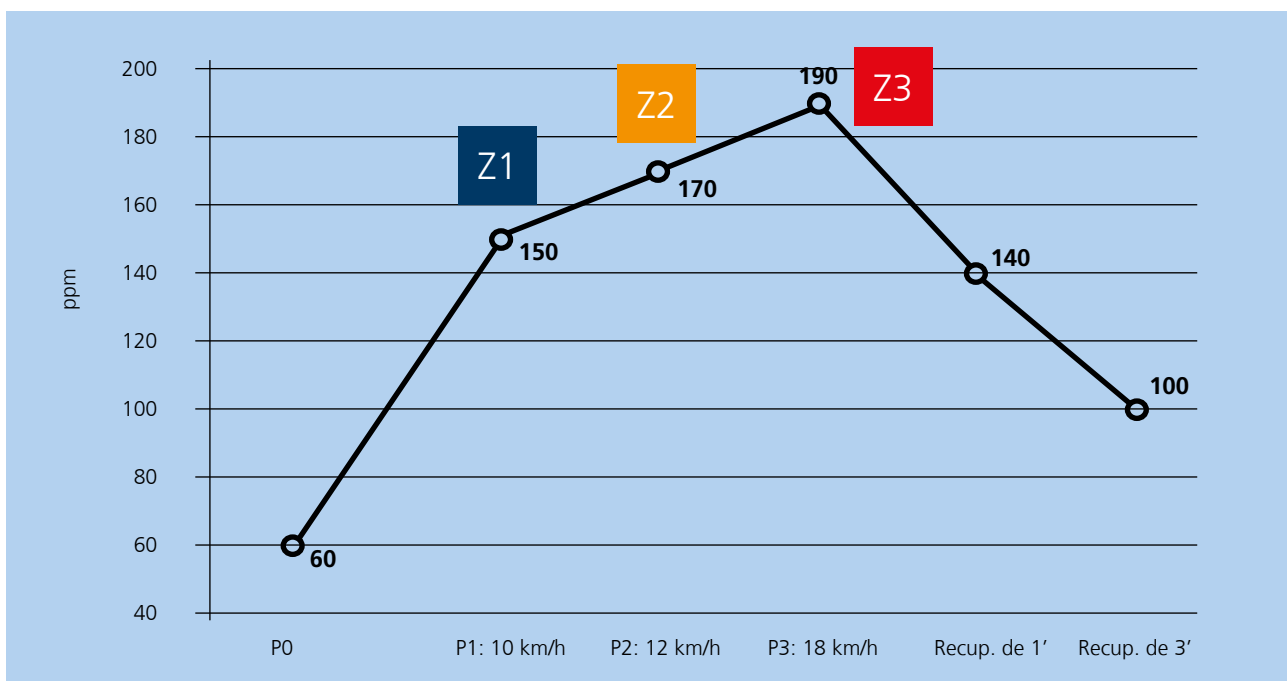


Figura 3: Frecuencia cardíaca e índice de recuperación

## Ejercicios con balones y juegos en capacidad aerobia

### Ejemplos de trabajo en el umbral

3' de juego / 1'30" de recuperación	6 - 8 veces
4' de juego / 2' de recuperación	4 - 5 veces
6' de juego / 2' de recuperación	3 - 4 veces

Principio: no descender por debajo de 130-140 ppm antes de recomenzar.

*Observación: para alcanzar el objetivo de trabajo en el umbral láctico 2 en un adulto, se debe prolongar el tiempo de juego pues, por lo general, cuanto más dura el juego, mayor es el esfuerzo físico.*

Aerobia básica --> mejora de la capacidad de trabajo  
Ejemplo: (el tiempo dependerá del estado del jugador)

12' x 2 ---> (recuperación 4')	} Velocidad: 70 % de la VAM
	} pulsaciones: 160

y aumentar la duración del ejercicio: -----> 30 a 45'  
Después, es necesario aumentar la intensidad: 70 % -----> 75 % -----> 80 %

### Resistencia → mejora del umbral:

Para mejorar el umbral láctico, es necesario realizar los esfuerzos cerca del umbral:

- 2 x 12' en el umbral anaerobio (3' de recuperación al 50 % de la VAM)
- 3 x 12' en el umbral anaerobio (3' de recuperación al 50 % de la VAM)
- 2 x 15' en el umbral anaerobio (3' de recuperación al 50 % de la VAM)
- 2 x 20' en el umbral anaerobio (3' de recuperación al 50 % de la VAM)

### Trabajo en pirámide

- 10' al 70 % de la VAM
- 10' al 80 % de la VAM
- 10' al 70 % de la VAM
- 10' al 80 % de la VAM
- 5' al 85 % de la VAM

10' de recuperación al 60 % de la VAM

### Trabajo en escalera

- 10' al 70 %
- 10' al 75 %
- 10' al 70 %
- 10' al 80 %
- 10' al 70 %
- 5' al 85 %

10' de recuperación al 65 % de la VAM



### ¿Cómo trazar una pista de 300 m en el terreno de juego?

Consejos prácticos:

- Trace una línea de 60 m sobre la línea de los 5.50 m hasta 4 m de la línea de banda.
- Trace una línea de 95 m de largo perpendicular a la línea precedente y a 4 m de la línea de banda.
- Para redondear las cuatro esquinas, coloque el cono de esquina a 2.5 m del ángulo derecho sobre la bisectriz del ángulo. La curva trazada mide 8 m.

El jugador inicia la carrera en la línea media y recorre:

- 42 m a lo largo
- 8 m de curva
- 50 m a lo ancho
- 8 m de curva
- 84 m a lo largo
- 8 m de curva
- 50 m a lo ancho
- 8 m de curva
- 42 m a lo largo, hasta regresar a su punto de salida (la línea media). El jugador recorre en cada vuelta 300 m, que se pueden dividir en etapas de 50 – 100 – 150 – 200 y 250 m.

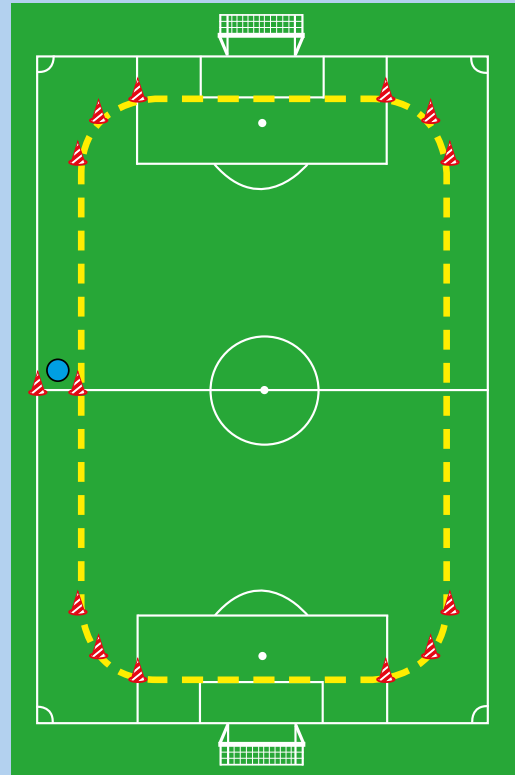


Figura 4: Pista de 300 m en un terreno de fútbol



## Prueba de velocidad: TIPS-FB

### Test intermitente de rendimiento específico en el fútbol

El desarrollo fisiológico del futbolista desempeña un papel de importancia crucial en el potencial físico y es un factor determinante del rendimiento. La literatura especializada ha demostrado ampliamente que mejorar las capacidades aerobias y anaerobias es importante para el éxito del jugador de fútbol (Bangsbo, 1994).

Los análisis de las sollicitaciones en el jugador de fútbol han revelado la naturaleza intermitente de las acciones de juego y la capacidad de repetir ejercicios de elevada intensidad. Al nivel fisiológico, el entrenamiento por medio de ejercicios intermitentes solicita al mismo tiempo los metabolismos aerobio y anaerobio. Se ha demostrado que la mejora de las capacidades oxidantes de las enzimas y del tiempo de reacción influye en los componentes periféricos del rendimiento (Lemmink y Visscher, 2005).

Las respuestas fisiológicas tradicionales en los test de ejercicio intermitente de tipo ida y vuelta que utilizan la carrera en línea recta son ampliamente conocidas (Prommer et ál., 2007; Pradet, 2002).

Pero la actividad del fútbol incluye numerosos cambios de dirección, regates asociados a ejercicios de fuerza explosiva, aceleraciones y desaceleraciones muy fuertes. Estos cambios de velocidad y de dirección inciden en el desarrollo muscular del jugador de fútbol y en la energía utilizada. Se han registrado respuestas fisiológicas más elevadas en comparación con las pruebas que utilizan una carrera habitual (Dellal et ál., 2011).

Algunas pruebas de terreno específicas del fútbol han permitido evaluar la velocidad aerobia máxima (como el test de Probst propuesto por Labsy et ál. (2004), con cambios de dirección. Además, las diferentes habilidades técnicas exigidas a los jugadores de fútbol durante un partido pueden verse alteradas por los cambios metabólicos, en particular, la calidad de los piques y los pases y la precisión de los tiros. Para simular una carga de entrenamiento comparable a la situación en los partidos se han utilizado pruebas como el test de carrera de ida y vuelta intermitente de Loughborough (Ali et ál., 2010; Magalhaes et ál., 2010; Nicholas et ál., 2000).

El TIPS-FB es una prueba de evaluación de los criterios físico-técnicos destinada al análisis de las cualidades futbolísticas específicas de tipo anaerobio.

El rendimiento en el fútbol se basa en la coherencia y el carácter complementario entre las cualidades de los jugadores dentro de un mismo grupo. Se constata así que un solo jugador aislado, sea cual sea su nivel, nunca puede reunir por sí solo todas las cualidades técnicas y físicas requeridas para la obtención de resultados regulares de alto rendimiento. Desde la obtención de información a la capacidad de efectuar piques reiterados, el test TIPS-FB es el medio para actualizar la distribución de los criterios de rendimiento de todo el equipo. Se trata, en efecto, de clasificar a los jugadores en función de los diferentes criterios de rendimiento y de repartir dichos criterios en función del conjunto de los jugadores y las posiciones.

El carácter aleatorio del recorrido del TIPS-FB junto con la velocidad de ejecución y las informaciones intercaladas llevan a los jugadores a organizar sus tomas de decisión y sus acciones motrices por etapas sucesivas en función de su calidad de observación. El efecto de la fatiga es determinante en este contexto.

Se trata de poner el acento en los criterios de rendimiento específicos del fútbol, como la resistencia-velocidad o la capacidad de efectuar piques retirados, y también de observar los índices de fatiga y los efectos de estos sobre las cualidades técnicas, teniendo en cuenta los factores de coordinación relacionados con la velocidad y el dominio del juego.

Los resultados de las pruebas tienen diversos objetivos:

- Evaluar el trabajo físico-técnico realizado a lo largo de toda la temporada, asociado a la madurez de los jugadores.
- Reconocer los puntos fuertes y débiles de los jugadores en función de los criterios seleccionados.
- Efectuar una distribución objetiva de las cualidades físicas y técnicas en función de los jugadores y las posiciones.
- Hacer una clasificación objetiva de los criterios de rendimiento en función de los jugadores.
- Efectuar una detección de los jugadores en función de los criterios más pertinentes para cada posición.
- Crear, con ello, una base de datos para una población de edad para contar con elementos de comparación entre las diferentes escuelas y países.



**Datos, criterios de rendimiento y condiciones de realización del TIPS-DB**

Criterios de rendimiento	Condiciones de realización	
Velocidad máxima	20 m cambio de dirección	Sin balón
Velocidad máxima	15 m cambio de dirección	Con el balón, en eslalon, y después, disparo orientado
Velocidad media	sobre 20 m cambio de dirección	Sin balón, por bloque
Velocidad media	15 m	Con balón, 2 conos, y después, disparo por bloque
Velocidad máxima	35 m	En secuencias
Velocidad media	en el bloque 1	
Velocidad media	en el bloque 2	
Índice de resistencia velocidad	tiempo en la mejor pasada/promedio de las 6 pasadas	
Índice de precisión	(100 - promedio de tiempo en el bloque)/número de errores	Cuanto mayor es el índice, más preciso es el jugador
Fuerza de arranque	10 m salida parada	
Velocidad de carrera hacia atrás	10 m salida parada	

Figura 5

**TIPS: procedimiento**

- Habilidad del fútbol (HF): 3 piques sucesivos, incluida una HF con 30'' de recuperación activa (marcha) entre los piques.
- Tiempo de esfuerzo en el fútbol (TEF): 30 m de marcha, 10 m de pique con salida parada, 20 m de marcha, 30 m de trote, 10 m de pique corriendo hacia atrás, 20 m de marcha.
- Habilidad del fútbol: 3 piques sucesivos, incluida una HF con 30'' de recuperación activa (marcha) entre los piques.



**TIPS con células fotoeléctricas (5 puertas) y 3 fuentes de provisión de balones; visión de conjunto**

**Parte: desarrollo del recorrido de habilidad del fútbol (HF)**

**Consignas a los jugadores**

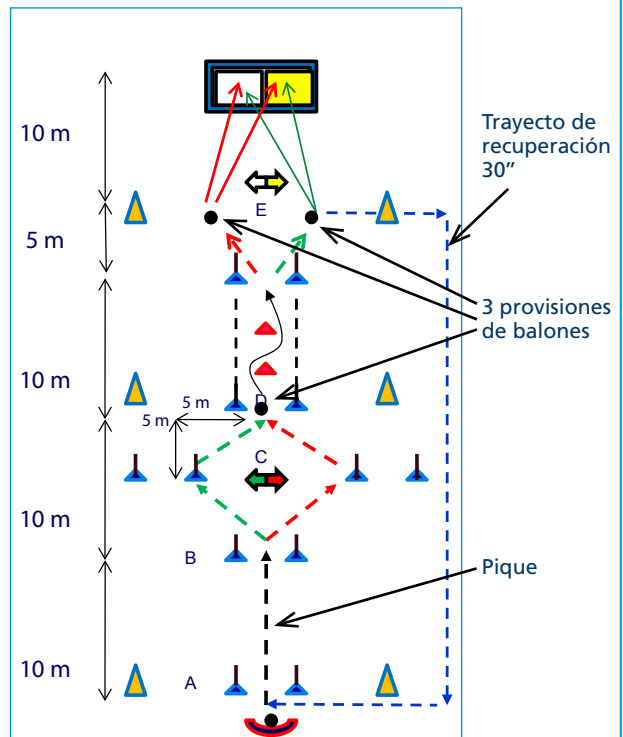
**A la 1ª señal = salida:** (con una sola señal, el jugador debe retener tres informaciones)

- 1- La salida
- 2- La elección del cambio de dirección (izquierda – derecha)
- 3- La elección del balón que pateará al final del recorrido.

→ El 3 corresponde a la **dirección inversa** del primer cambio de dirección (izquierda – derecha). Si el primer cambio de dirección es a la derecha, el balón que se debe patear al final de recorrido será el izquierdo, y viceversa.

→ **2ª señal durante el eslabon:** elección de la dirección de disparo (lado derecho o izquierdo de la meta). El jugador debe **levantar la cabeza** para ver la señal que le indica el lado de la meta hacia el que debe patear el balón.

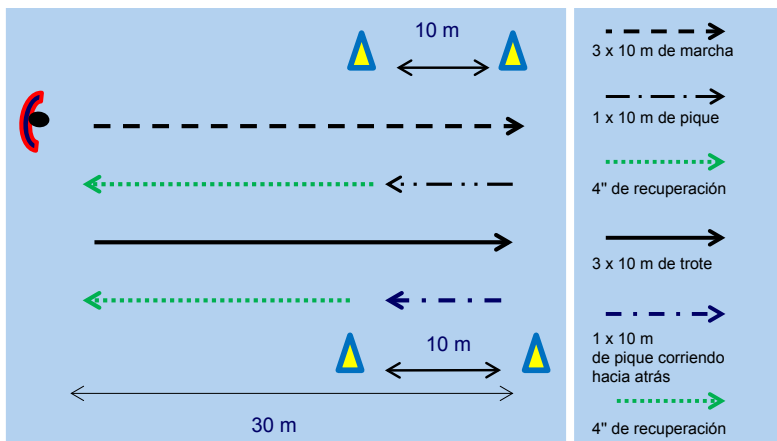
→ Después del primer cambio de dirección, el jugador debe efectuar un eslabon de 10 m sin desbordar ni tocar las picas, **parar el balón** entre las dos últimas picas del recorrido y dirigirse después sin balón hacia el **balón situado del lado opuesto** (al lado tomado en el primer cambio de dirección). Por último, debe patear el balón en la dirección prevista



Parte de habilidades de fútbol

**Parte: tiempo de esfuerzo en el fútbol (TEF)**

- 30 m de marcha
- 10 m de pique
- 4'' de recuperación (20 m de marcha)
- 30 m de trote
- 10 m de pique corriendo hacia atrás, 20 m de marcha
- 4'' de recuperación (20 m de marcha)



Parte del recorrido de esfuerzo intermitente

Figura 6

### Datos del TIPS (figura 6)

- Velocidad máxima 20 m con cambio de dirección, sin balón
- Velocidad máxima 15 m con balón (eslalon, 2 picas, y después disparo orientado)
- Velocidad media sobre 20 m con cambio de dirección, sin balón, por bloque
- Velocidad media sobre 15 m con balón (2 picas, y después disparo) por bloque
- Velocidad máxima sobre 35 m, en cadena
- Velocidad media en el bloque 1
- Velocidad media en el bloque 2
- Índice de resistencia velocidad: tiempo en la mejor pasada/promedio de las seis pasadas
- Índice de precisión: (100 - tiempo medio en el bloque/número de errores; cuanto más elevado es el índice, más preciso es el jugador)
- Fuerza de arranque: 10 m con salida parada
- Velocidad de carrera hacia atrás: 10 m con salida parada



Evaluación a lo largo de toda la temporada



Reconocimiento de los puntos fuertes y débiles



Distribución en función de los criterios pertinentes según las posiciones









## 6. Cuantificación de la carga del entrenamiento

## Cuantificación de la carga del entrenamiento

Durante los últimos veinte años, la carga de trabajo impuesta a los jugadores de fútbol no ha dejado de aumentar. El nivel físico, las lesiones, las enfermedades, las condiciones del entorno y el estado psicológico del jugador pueden influir en la carga del entrenamiento. La cuantificación de dicha carga es entonces primordial en el entrenamiento moderno para la preparación física, el seguimiento del rendimiento, la prevención de lesiones y en la fase de reatletización posterior a una lesión.

La cuantificación de la carga debe tener en cuenta la combinación de los componentes fisiológicos y psicológicos.

Los indicadores fisiológicos son esencialmente la intensidad, la frecuencia y la duración de los partidos y las sesiones de entrenamiento. Durante un entrenamiento o un partido, el esfuerzo físico produce un estrés fisiológico al jugador que caracteriza la carga interna, objetivada a partir de las respuestas fisiológicas del organismo al esfuerzo realizado.

La carga externa representa el trabajo físico realmente efectuado, determinado por la combinación de la intensidad, duración y frecuencia del entrenamiento o del partido.

Los factores psicológicos de las esferas cognitiva, afectiva y perceptiva también pueden influir en el metabolismo energético solicitado en los entrenamientos o los partidos y son, por lo tanto, factores adicionales que se deben considerar para cuantificar la carga. Por lo general, los indicadores psicológicos se basan en la medición del esfuerzo percibido con ayuda de escalas analógicas.

El esfuerzo físico tiene comúnmente tres componentes: frecuencia, duración e intensidad de las sesiones de entrenamiento. En el fútbol, la duración y la frecuencia de los entrenamientos o los partidos se pueden cuantificar fácilmente. No ocurre lo mismo con la intensidad.

En el plano fisiológico, debido a la relación lineal entre el gasto energético ( $VO_2$ ) y la frecuencia cardíaca para todos los niveles de intensidad, la frecuencia cardíaca se utiliza muy frecuentemente para estimar la intensidad de trabajo en el terreno; se puede medir fácilmente y por ello es una herramienta adecuada para controlar y ajustar el ritmo de la intensidad de trabajo.

En el plano psicológico, la escala de percepción del esfuerzo (denominada también RPE / Rating of Perceived Exertion) descrita por Borg (1970) tiene una amplia aplicación en el

deporte. La dificultad del esfuerzo percibido representa una relación lineal en función de la intensidad y la duración de trabajo. Es, por un lado, un indicador de la capacidad física y, por otro lado, un método validado para estimar, prescribir y controlar la intensidad del ejercicio.

La cuantificación de la carga de entrenamiento, que con frecuencia combina los factores fisiológicos y psicológicos, está validada en los deportes colectivos como el fútbol por el método de "TRIMP" (Training Impulse) desarrollado por Banister et ál. (1975) y el método de RPE (Borg, 1977) modificado por Foster et ál. (1996). Estos métodos han mostrado su eficacia en la cuantificación de la carga para evaluar las diferentes secuencias de entrenamiento.

Los estudios que utilizan el RPE muestran una fuerte correlación con la evolución de la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento.



## Medida del esfuerzo percibido: RPE

La percepción del esfuerzo (Rate Perceived Exertion) es un método de control de la carga de entrenamiento que exige que cada atleta proporcione una estimación del esfuerzo percibido en cada sesión con una medida del tiempo de entrenamiento (Foster et ál., 2001). Para calcular una medida de intensidad de la sesión, se pide a los jugadores en la fase de "vuelta a la calma" de la sesión (por lo general, los últimos 10 minutos de entrenamiento) que respondan a la pregunta: "

¿Qué le ha parecido la sesión de entrenamiento?".

En 1990, Borg presentó una escala de la intensidad del esfuerzo en 15 niveles (de 6 a 20, con una frecuencia cardíaca de 60 a 200 ppm), durante un ejercicio físico de intensidad en aumento, desde el reposo al esfuerzo máximo. Borg estableció la siguiente relación entre la frecuencia cardíaca y la percepción del esfuerzo:

$$FC = RPE \times 10$$

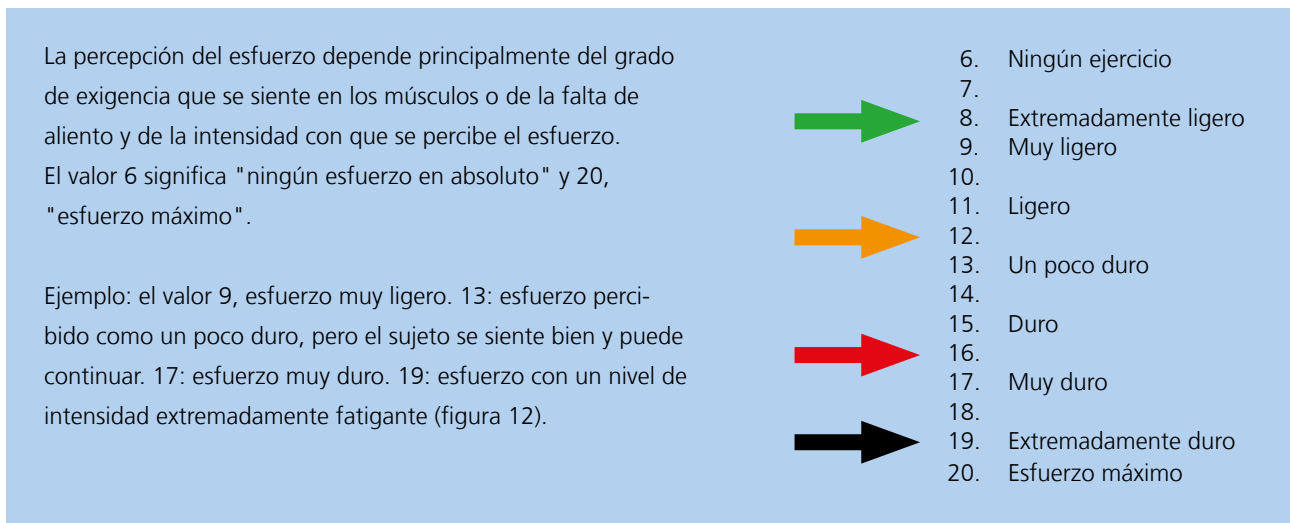


Figura 1

### Consejos prácticos de utilización:

Instrucciones al jugador: "Evalúe su percepción del esfuerzo ignorando los datos objetivos sobre las exigencias físicas reales. No las sobrestime ni subestime. Lo importante es su percepción personal del esfuerzo realizado, sin dejarse influir por lo que dicen los demás. No tenga en cuenta las opiniones de los otros".

Sugerencia: trabaje con una hoja de dos caras. El jugador evalúa el esfuerzo percibido, sin comunicación con los otros jugadores. El entrenamiento figura en una cara de la hoja y la escala de RPE, al reverso. El entrenador escribe el valor en la cara anterior de la hoja de evaluación.

## Evaluación de una sesión de preparación física integrada

La programación y evaluación de una sesión se efectúa en unidades arbitrarias y se calcula según la siguiente fórmula:

$$\text{RPE} \times \text{Tiempo de esfuerzo (en min.)} = \text{valor en unidades arbitrarias (UA)}$$

Esta cuantificación puede ser analítica o global. La evaluación RPE tiene lugar al final de la sesión. Esta carga de entrenamiento teórica en unidades arbitrarias es realizada por el entrenador y por los jugadores. La diferencia entre las intensidades de las sesiones indica la adecuación o no del trabajo tal y como lo perciben los jugadores a los objetivos del entrenador.

**La suma de las cargas de entrenamiento semanales debe ser de 3 200 UA y 4 000 UA sin contar partidos.**

Se estima que el riesgo de lesiones aumenta cuando la carga por semana es superior a 4 500 UA (sin contar partidos). Se calcula un índice de monotonía correspondiente a la diferencia entre las cargas diarias. Cuanto menor es la diferencia, más puede sentirse la monotonía.

Estos métodos de evaluación permiten medir al mismo tiempo las cargas individuales por jugador a lo largo de un período de entrenamiento. Cada sesión que falta equivale a 0. Las sesiones de replazo después de una lesión se evalúan como los complementos de sesiones individuales. Todas las fichas individuales se estudian en función de la ficha colectiva y permiten situar al jugador para saber si está en buena o mala condición física, y efectuar los ajustes necesarios.

Para completar estos datos, se pueden evaluar antes de cada sesión los dolores musculares percibidos (DOMS) con ayuda de una escala verbal (escala de Hooper, figura 2) convertida en valores numéricos del 1 al 7 (Hooper et ál., 1995).



Figura 2: Escala de Hooper, dolores musculares



Tipo de sesión / TOTAL UA: 496 / DOMS: 3/7

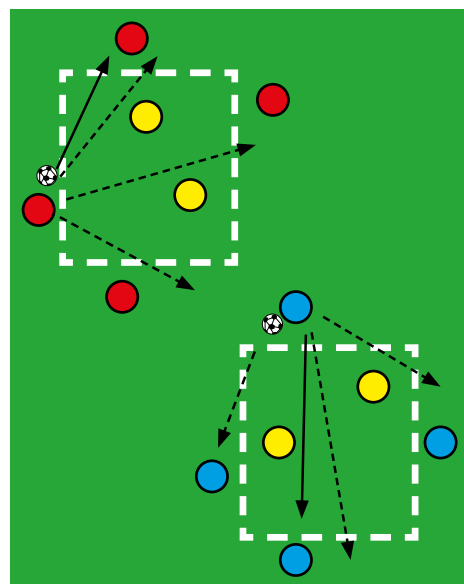
**Cualidad física: capacidad aerobia**

Sin portero. 2 o 3 grupos de 6 jugadores: "Plaza de toros"; 4 contra 2

Ofensivo: conservación del balón y cambio obligatorio de lado

Defensivo: interceptación de los pases en el cuadrado

Pre calentamiento: 10' RPE : 7 x 10' → 70 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca de recuperación al final de las series
<b>Organización:</b> 2 grupos de 6 jugadores. Terreno de 10 x 10 m; 4 contra 2.			
<b>Desarrollo:</b> 4 jugadores alrededor del cuadrado. 2 jugadores en el interior del cuadrado. Los jugadores alrededor del cuadrado juegan a dos toques de balón. En caso de interceptación o mal pase, el jugador que ha pasado la pelota va al centro del cuadrado. Después del pase, los jugadores pueden cambiar de lado.			
<b>Consignas:</b> levantar la cabeza para informarse de la situación. Utilizar los desplazamientos, jugar en movimiento. Efectuar pases precisos, anticipar los desmarques de apoyo, ser rápidos en la ejecución. Concentración permanente.			
<b>Variantes:</b> aumentar o disminuir el número de toques, jugar 4 contra 3.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
7'	Cambio de lado	2	Semiactiva



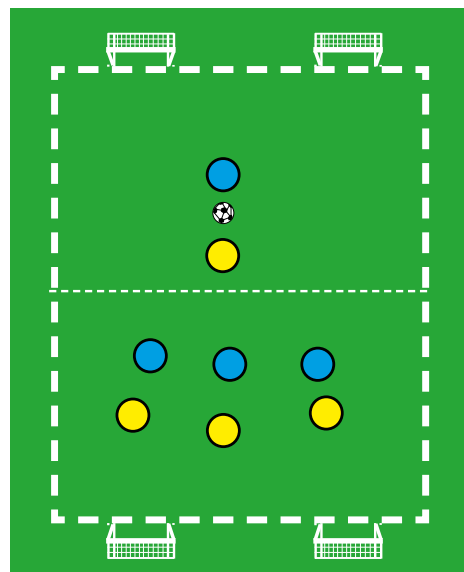
**Cualidad física: potencia aerobia 4 contra 4**

4 contra 4, sin porteros, 2 pequeñas metas; juego a lo ancho

Ofensivo: utilizar la anchura y la profundidad del terreno

Defensivo: defender la zona desplazándose lateralmente

RPE: 18 x 12' → 216 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca de recuperación al final de las series
<b>Organización:</b> terreno de 40 x 25 m; 4 grupos de 4 jugadores.			
<b>Desarrollo:</b> oposición y juego a lo ancho a 3 toques de balón. El gol es válido solamente si la totalidad de los jugadores del equipo atacante atraviesa la mitad del terreno. Respetar la regla del fuera de juego.			
<b>Consignas:</b> utilizar las acciones de apoyo/respaldo/desmarque de apoyo y cambio de frente para desalinear la defensa adversaria.			
<b>Variantes:</b> juego a 2 toques en su mitad defensiva y libre en la mitad ofensiva.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	1'	6	Semiactiva



**Cualidad física: trabajo en zona de transición (entre UL1 y UL2)**

Técnico-táctico: 8 contra 8 con porteros

Ofensivo: buscar la amplitud y la profundidad

Defensivo: defender en zona, desplazarse lateralmente y cortar las trayectorias

Trabajo: 14' RPE: 15 x 14' → 210 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca de recuperación al final de las series
<b>Organización:</b> área de juego: medio terreno con 2 carriles. 8 contra 8.			
<b>Desarrollo:</b> los goles marcados tras un pase procedente de un carril valen doble.			
<b>Consignas:</b> secuencias rápidas. Variar los ángulos de los pases. Buscar intervalos. Utilizar el terreno a lo ancho. Cortar las trayectorias. Reducir los espacios. Densidad defensiva.			
<b>Variantes :</b> juego a 2 toques en su mitad defensiva y libre en la mitad ofensiva.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
7'	1'	2	Vuelta a la calma

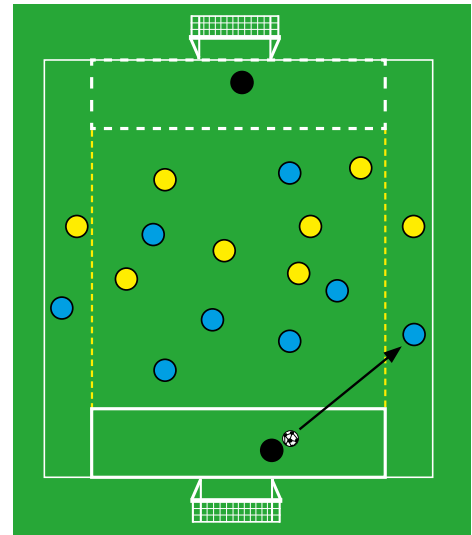


Figura 3: Ejemplo de una ficha de cuantificación del entrenamiento para un equipo (sesión tipo)

Sesiones: mañana o tarde				Entrenamiento		
Jugadores Nombres	Presentes Ausentes Otros	Cargas individuales en UA	DOMS	Tiempo en minutos y RPE medio teórico		Ciclos de trabajo
	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	510	3	10	7	Ciclo aerobio Ciclo velocidad Conversación
	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	570	5		10	UA Entrenador 496
	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	505	3		16	
	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	460	2		18	UA Jugadores 515
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	530	4	12	20	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				15	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				17	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>					

Evaluar y cuantificar la carga del entrenamiento es un factor de eficacia en la búsqueda del rendimiento colectivo







## 7. Desarrollo de las cualidades físicas en función de la edad de los jugadores

## Preparación física y cualidades físicas en función de la edad de los jugadores

La preparación física y el desarrollo de las cualidades físicas deben considerarse en función del nivel de desarrollo del jugador en la pubertad. Sin embargo, si bien es difícil enfocar la preparación física de acuerdo con las etapas de madurez y la edad ósea de los jugadores, sí es posible planificar el desarrollo, la optimización, la regulación y la profilaxis en función de las categorías deportivas de los jugadores. El trabajo en las categorías deportivas Sub-15 a Sub-19 se realiza, por lo general, en centros de formación o academias. El objetivo prioritario es el desarrollo de las cualidades físicas. El cuerpo técnico se dedica a trabajar el desarrollo de todo el repertorio motor específico del fútbol para reducir al mínimo las carencias motrices.

Después de los 20 años de edad, se trata de poner a punto y regular el trabajo de las diferentes cualidades físicas. Optimizar los puntos fuertes del jugador se convierte en un objetivo prioritario, regulando el trabajo de los puntos más débiles mediante pequeñas simulaciones específicas. Para los jugadores con larga carrera profesional, la recuperación entre los partidos es un elemento fundamental, y el trabajo

específico será esencialmente profiláctico en función de las tipologías de lesiones anteriores. La experiencia técnica, motriz y táctica son las ventajas de estos jugadores. Se debe reducir su carga de trabajo global en relación con el grupo, y esta reducción tiene que ser proporcional a la edad del jugador.

Aunque el desarrollo de las cualidades físicas se ve afectado por el nivel de madurez, deben conocerse los períodos más propicios para estimularlas. El nivel de carga del entrenamiento combinado con la maduración en la pubertad acelera el desarrollo de ciertas cualidades físicas como la fuerza y la velocidad. Pero la carga del entrenamiento también puede afectar negativamente al rendimiento, debido a la prevalencia de lesiones en los períodos peripuberales o en los jugadores mayores.

La síntesis de los datos científicos tomados de la literatura y las prácticas comunes en las planificaciones de la carrera de los jugadores profesionales han permitido comprender cómo construir y mantener las cualidades físicas del jugador a lo largo de su evolución hasta convertirse en un jugador experimentado.

**En las categorías de Sub-15 a Sub-19, el trabajo de potencia aerobia** se lleva a cabo de forma disociada y, a la vez, integrada. Cada uno de los métodos de trabajo ofrece sus ventajas. En los Sub-15, el trabajo de potencia aerobia integrado se realiza de forma más lúdica con el balón. El preparador físico puede combinar los ejercicios con un trabajo de coordinación, como trayectos de carrera con balón y toma de decisiones. Pero este trabajo lúdico conlleva un mayor riesgo de lesiones.

El trabajo de la potencia aerobia en forma disociada permite un entrenamiento más individualizado, cuantificando el porcentaje de la VAM. Este trabajo plantea el problema de la retransmisión en el juego, pero ofrece la ventaja de una menor exposición al riesgo de lesiones.

El mantenimiento y el desarrollo de las potencialidades aerobias se llevan a cabo generalmente de dos maneras, una centrada en el desarrollo de la potencia aerobia máxima y la otra, en el de la capacidad aerobia. El nivel de este potencial determina la capacidad del jugador para recuperarse entre los esfuerzos y los entrenamientos. El mantenimiento de



una VAM elevada durante toda la carrera del jugador es un criterio favorable para alcanzar un rendimiento óptimo.

**El trabajo al nivel del umbral láctico 2** se realiza preferentemente a partir de la categoría Sub-17. Puede efectuarse en los más jóvenes (14 años) en función del nivel de desarrollo del jugador y exige una evaluación precisa de este umbral. Si bien el UL se sitúa teóricamente a un 80-90 % de la VAM, pueden existir grandes diferencias individuales en esta categoría. A partir de la categoría Sub-17, una prueba de esfuerzo máximo en laboratorio o con un aparato portátil de análisis de los gases expirados es el método más recomendable para conocer con precisión los umbrales, la frecuencia cardíaca y las zonas de trabajo de los jugadores. El trabajo en el sello láctico 2 puede hacerse de forma disociada o integrada. Controlando la frecuencia cardíaca se programan las sesiones variando los tiempos de esfuerzo, los porcentajes de VAM, la duración y el número de bloques, el tipo y los tiempos de recuperación. Este trabajo láctico se lleva a cabo, sobre todo, después de la pubertad, pero también es posible una sensibilización simple en forma de juego cuando se trabaja con jugadores más jóvenes, por medio de situaciones de juegos con efectivos reducidos como el 2 contra 2. Conocer con precisión las zonas de trabajo en los "umbrales" una vez al año es imprescindible en los jugadores de alto nivel.

**Las formas de trabajo mixtas con trabajo intermitente corto y medio** se emplean en todas las categorías de edades. Son situaciones que recuerdan la intermitencia de las acciones en los partidos: 10-20, 15-15, 30-30, asociadas al dominio del balón. Según los objetivos de trabajo de fatiga periférica o central se aumentarán la intensidad del juego y el número de balones tocados o los tiempos de carrera.

**El trabajo de velocidad, vivacidad y coordinación:** si el desarrollo de la velocidad de movimientos antes y durante la pubertad es esencial, lo más importante hacia los siete años es el aumento de la frecuencia y la velocidad de movimiento. Si esta cualidad no se desarrolla suficientemente a una

edad precoz, será difícil hacerlo después de la pubertad. La ejecución de movimientos rápidos aumenta la plasticidad neuromotora desarrollando las capacidades de coordinación, mejorando los movimientos técnicos complejos e incrementando los niveles de adaptación en los aprendizajes. Así, para este tipo de motricidad, el jugador joven acumula experiencias motrices que puede movilizar y transferir con el objetivo de reducir el tiempo de los aprendizajes y aumentar la eficacia del movimiento técnico.

Son la cantidad y la calidad de estos aprendizajes anteriores las que conferirán un nivel de coordinación muy elevado al jugador. Para explotar este campo, el uso de escalas de ritmos, *skipping* (carrera con saltos), vallas y aros permite realizar circuitos de coordinación y motricidad de forma muy regular. Los ciclos de coordinación con balón para una motricidad más específica comprenden la motricidad hacia delante/atrás, los cambios de ritmo sugeridos o impuestos (*smart speed*) asociados a diferentes tipos de información: visual, sonora, contrariada o añadida; el trabajo de cambios de frente hacia los dos lados. En las coordinaciones más complejas, la rapidez de movimientos forma parte de la alta competencia. Unos estudios realizados en el Centro de Formación de Fútbol del FC Barcelona han mostrado la transferencia positiva entre el aprendizaje de coordinación compleja específica y el nivel técnico futbolístico.

En los jugadores de las categorías Sub-17 y Sub-19 se persigue el objetivo de tener la menor carencia de motricidad posible con una gama de coordinación muy amplia, posibilidades de acción a derecha e izquierda, acordando prioridad, no obstante, a la simetría. En el jugador maduro, se da prioridad a la optimización de los puntos fuertes.

**El desarrollo de la fuerza muscular** en el jugador joven se ve afectado por el nivel de maduración. El aumento de la fuerza es más o menor lineal con la edad. El fortalecimiento muscular y el trabajo de la fuerza-resistencia se pueden iniciar ya a partir de los Sub-15. La fuerza muscular es proporcional a la suma de las secciones transversales del músculo, es decir que cuanto más aumente la masa magra del jugador, mayor será también el aumento de su

fuerza. De los Sub-15 en adelante es posible efectuar un aprendizaje de musculación con cargas ligeras adicionales. Este puede iniciarse a una edad bastante temprana, pues es fundamental aprender bien sus técnicas. Es frecuente el uso del peso del cuerpo, de pequeños materiales (balón medicinal, muñequeras con peso, barra de vacío, cinturones de tracción) para ejercicios de aumento y fortalecimiento muscular, y el trabajo se realiza en forma de circuitos de entrenamiento. En los Sub-15 existe un interés real en el trabajo de baja pliometría para aplicar esfuerzos gravitarios con el objetivo de intensificar la densidad mineral ósea. Estos estímulos mecánicos influyen en el crecimiento de los huesos largos, las trabéculas óseas (parte interna del hueso: láminas, haces cervicales) de nueva formación se orientan según la dirección de las fuerzas mecánicas predominantes para optimizar la resistencia del tejido óseo a los esfuerzos. Esta estimulación ósea por medio del ejercicio se explica en parte por el aumento del diámetro de los vasos sanguíneos. Todos los impactos generados en los impulsos, las recepciones, las carreras y los remates son factores osteogénicos y favorables para el desarrollo vascular.

A partir de los Sub-17, tras el pico de crecimiento, el desarrollo de la fuerza máxima y explosiva pasa a ser un objetivo prioritario. Esta cualidad física se verá favorecida por los procesos hormonales andrógenos. Este efecto, combinado con el aumento del nivel de carga del entrenamiento, acelerará los procesos plásticos e hipertróficos. Así, de la categoría Sub-17 a la Sub-19, los jóvenes futbolistas pasan del fortalecimiento muscular a la musculación. La planificación de la musculación debe ser progresiva e integrarse en la cuantificación de la carga de entrenamiento. El entrenamiento de la fuerza muscular o explosiva (que combina fuerza y velocidad) se efectúa en la sala de musculación, en el terreno, o incluso en situaciones mixtas. Este trabajo depende de los objetivos establecidos y de las características individuales o las posiciones de los jugadores.

En los jugadores de 30 años en adelante, el trabajo de fuerza se parece más a un mantenimiento y reacondicionamiento tras un período de pausa. Por estos aspectos profilácticos, la musculación se utiliza habitualmente en series cortas y específicas. El modo excéntrico permite mejorar la resistencia o el volumen de los tejidos conjuntivos

como las fascias y estructuras de los tendones. En estos jugadores experimentados, su buen conocimiento de sí mismos les lleva a reducir la carga de entrenamiento y optimizar los procesos de regeneración y recuperación.

La carga del entrenamiento también se reduce en los jóvenes recién llegados a los centros de formación, ya que el paso de dos sesiones semanales a 7 o 9 sesiones puede causar lesiones por exceso de entrenamiento. Se presta atención a la prevalencia de pubalgias que a menudo se manifiestan por dolores en los aductores, los isquiotibiales y el psoas ilíaco. La aparición de estos dolores se debe a los niveles de exigencia de los movimientos específicos del futbolista, como la flexión del tronco sobre la pierna en los tiros, las entradas y la sollicitación de los aductores en las separaciones y defensas contrapiés. La rigidez característica de los jugadores tras el pico de crecimiento de los isquiotibiales, el psoas y el cuadrado lumbar, asociada una insuficiencia de fuerza de los oblicuos, contribuye a favorecer un cizallamiento al nivel del pubis que provoca un dolor localizado en la sínfisis pubiana. Ejercicios suplementarios de estiramiento y fortalecimiento permiten prevenir estos episodios dolorosos.

**El desarrollo de la propiocepción** es un objetivo reciente en el mundo del fútbol destinado a mejorar el equilibrio y la coordinación y, para el jugador, tiene un papel profiláctico en relación con las articulaciones del tobillo y la rodilla. El trabajo de propiocepción se puede iniciar en los Sub-15. Trabajo en el suelo, malabarismo, trabajo en arena o la práctica del fútbol sin calzado son ejercicios propicios para el desarrollo propioceptivo. A partir de los Sub-17, el trabajo de propiocepción puede evolucionar hacia niveles de mayor dificultad mediante el uso de planchas inestables y balones medicinales, con el objetivo de conservar un alto nivel de seguridad. Esta propiocepción se realiza todas las semanas, con secuencias de un promedio de 20 minutos. En los jugadores más expertos, el trabajo puede efectuarse de pie sobre el balón medicinal, alcanzándose el máximo de coordinación. La propiocepción, la coordinación y el trabajo de motricidad están íntimamente relacionados. Estas cualidades pueden explotarse en los precalentamientos y remplazar las vueltas alrededor del terreno, que todavía son demasiado frecuentes en los entrenadores.

**Las cualidades físicas a desarrollar en función de la edad de los jugadores**

	<b>Sub-13</b>	<b>Sub-15</b>	<b>Sub-17</b>	<b>Sub-19</b>
<b>Aptitud aerobia</b>	Capacidad aerobia +++ Fraccionado ++ Continuado +	Capacidad aerobia +++ Umbral láctico 1 ++ Potencia aerobia máxima +++	Capacidad aerobia ++ Potencia aerobia máxima ++	Capacidad aerobia Mantenimiento Potencia aerobia máxima ++
<b>Trabajo umbral láctico 2</b>	++ Fraccionado (juegos: 6 contra 6, 7 contra 7, 8 contra 8)	++ Intermitente largo (juegos:6 contra 6, 7 contra 7, 8 contra 8) (4 contra 4) +	+++ Intermitente medio (juegos:6 contra 6, 7 contra 7, 8 contra 8) (4 contra 4) ++ 2 contra 2, 3 contra 3 +	+++ Más cerca de la VAM (4 contra 4) (juegos: del 1 contra 1 => 8 contra 8) +++ (4 contra 4) +++
<b>Aptitud anaerobia</b>	Pique de arranque Vivacidad. Frecuencia de movimientos	++ Desarrollo máx. Intermitente corto	+++ Desarrollo máx. Intermitente corto Piques repetidos con o sin balón Cambio de dirección	++ Trabajo láctico Potencia la recuperación
<b>Desarrollo muscular</b>	Fortalecimiento general bloqueo Bajo forma de entrenamiento en circuito	Aprendizaje de musculación Fuerza resistencia aerobia Pliometría baja.	Fuerza máxima hipertrofia (parte super. + inf. del cuerpo) Potencia velocidad Fuerza explosiva	Fuerza máxima Planificación integrada Potencia fuerza potencia velocidad Fuerza explosiva
<b>Coordinación</b>	+++ Circuito de motricidad	Técnica fútbol Escalas de ritmos cambio de dirección +++	Técnica fútbol Coordinaciones complejas con balón +++	Ampliación de la gama de coordinación máx. +++
<b>Propiocepción</b>	Equilibrio global Fútbol sin calzado	Equilibrio malabarismo Trabajo sobre arena Tenis balón	Plataforma inestable	Equilibrio complejo Plataforma inestable y balón de gimnasia

Figura 1





## 8. Gestión de la carga de entrenamiento

## Gestión de la carga de entrenamiento

La preparación física debe tener particularmente en cuenta las características relacionadas con la edad de los jugadores (los jóvenes incorporados en el grupo profesional o los jugadores mayores de 30 años), con el nivel de experiencia (número de partidos por semana), con el nivel de competición (partido de copa, campeonato nacional, partidos internacionales), con los antecedentes de lesiones y, por último, con la programación del microciclo (sesiones de entrenamiento y número de partidos por semana).

Para los jóvenes incorporados en el grupo profesional, es necesario un volumen de trabajo más elevado, con sesiones suplementarias y/o un trabajo específico complementario al final de cada sesión. El entrenador puede prever de dos a tres sesiones suplementarias por semana en función de lo que sea necesario hacer para alcanzar el nivel requerido. Según las necesidades definidas, el entrenador debe fijar los objetivos con el jugador y estimar el tiempo requerido para alcanzar los progresos deseados. Los entrenamientos pueden

hacerse en forma de sesiones de musculación, de velocidad o de tipo aerobia en el campo físico. Del mismo modo se debe proceder en las áreas técnica, táctica y mental. En todos los casos, el trabajo debe ser individualizado. Las sesiones de entrenamiento se programan con partes para realizar en grupo y partes individuales.

Otra finalidad de la preparación física es reducir el riesgo de lesiones. La preparación física dependerá, por lo tanto, de los antecedentes de lesiones, la posición de juego y el perfil del jugador. El riesgo de lesionarse es más alto en los jugadores mayores, en los que tienen antecedentes de lesiones, en los jugadores fatigados o débiles en el plano muscular. Es necesario evaluar, entonces, los niveles de riesgo de lesiones. Las lesiones más frecuentes en el fútbol afectan, en este orden, a los isquiotibiales, los aductores, los tobillos, las rodillas y los cuádriceps. Después de esta evaluación, se debe implementar un programa de entrenamiento individualizado, destinado a reducir estos riesgos. Dicho programa se basa en



un fortalecimiento excéntrico de los músculos con riesgo a lesionarse y en la propiocepción.

La recuperación es un elemento determinante para organizar las secuencias de entrenamientos, y también los partidos, en las mejores condiciones. Un baño frío inmediatamente después de una sesión de entrenamiento intenso reduce el tiempo de recuperación. El día después de un partido, la sesión se realiza a menudo en bicicleta o cicloergómetro, para evitar los impactos en el suelo sobre el organismo. Si se programa un entrenamiento de dos sesiones diarias, el trabajo físico puede efectuarse por la mañana o por la tarde, y el táctico a la inversa. Sin embargo, algunos estudios de cronobiología han demostrado que el trabajo técnico-táctico es más eficaz al final de la mañana, y el trabajo físico, hacia el final de la tarde. Con la elección del trabajo físico por la mañana y del técnico-táctico por la tarde se persigue el objetivo de crear automatismos que demandan menos inteligencia motora que el trabajo técnico-táctico. El

inconveniente de ello es que la sesión técnico-táctica tiene lugar con una cierta fatiga de los jugadores (Labsy et ál., 2009).

Si se sigue la estrategia inversa, de trabajo técnico-táctico por la mañana y físico por la tarde, los jugadores están frescos física y mentalmente y esto les permite comprender y resolver por su cuenta problemas tácticos en las situaciones de juego propuestas por el entrenador en la sesión. De esta forma, no se quita eficacia al trabajo físico de la tarde. La solución recomendada actualmente es la de integrar el trabajo físico en una sesión técnico-táctica. Por otra parte, en la mayoría de los casos de jugadores de alto nivel existen pocos entrenamientos con dos sesiones diarias, puesto que los clubes deben disputar partidos cada cuatro días. La solución "**integrada**" es una respuesta a este problema, particularmente en los clubes de élite cuyos calendarios a menudo están sobrecargados.



Al comienzo de la temporada, en el período de reanudación de la actividad, las sesiones de entrenamiento pueden ser de hasta dos horas. En este caso se deben tomar muchas precauciones, pues el entrenamiento en forma de juego produce una considerable fatiga muscular. Los aductores, por ejemplo, se descompensarán debido a las situaciones de bloqueo recurrentes que pueden dar lugar a una exposición excesiva a las lesiones.

La orientación prioritaria de la sesión de entrenamiento sobre las partes física, técnica y táctica debe decidirse en colaboración con el entrenador, eligiendo después en consecuencia la intensidad y el volumen de entrenamiento.

La preparación física en la víspera de un partido se programa en una sesión de una hora a intensidad moderada (RPE medio 13). El objetivo es prevenir los dolores y las lesiones musculares.

Pueden proponerse acciones de fuerza explosiva, pero deben evitarse los grandes gastos energéticos con muy pocos piques largos. Por ejemplo: piques de 10 m con balón y definición. Deben preverse formas de carrera con contoneo para evitar los bloqueos en los cambios de dirección.

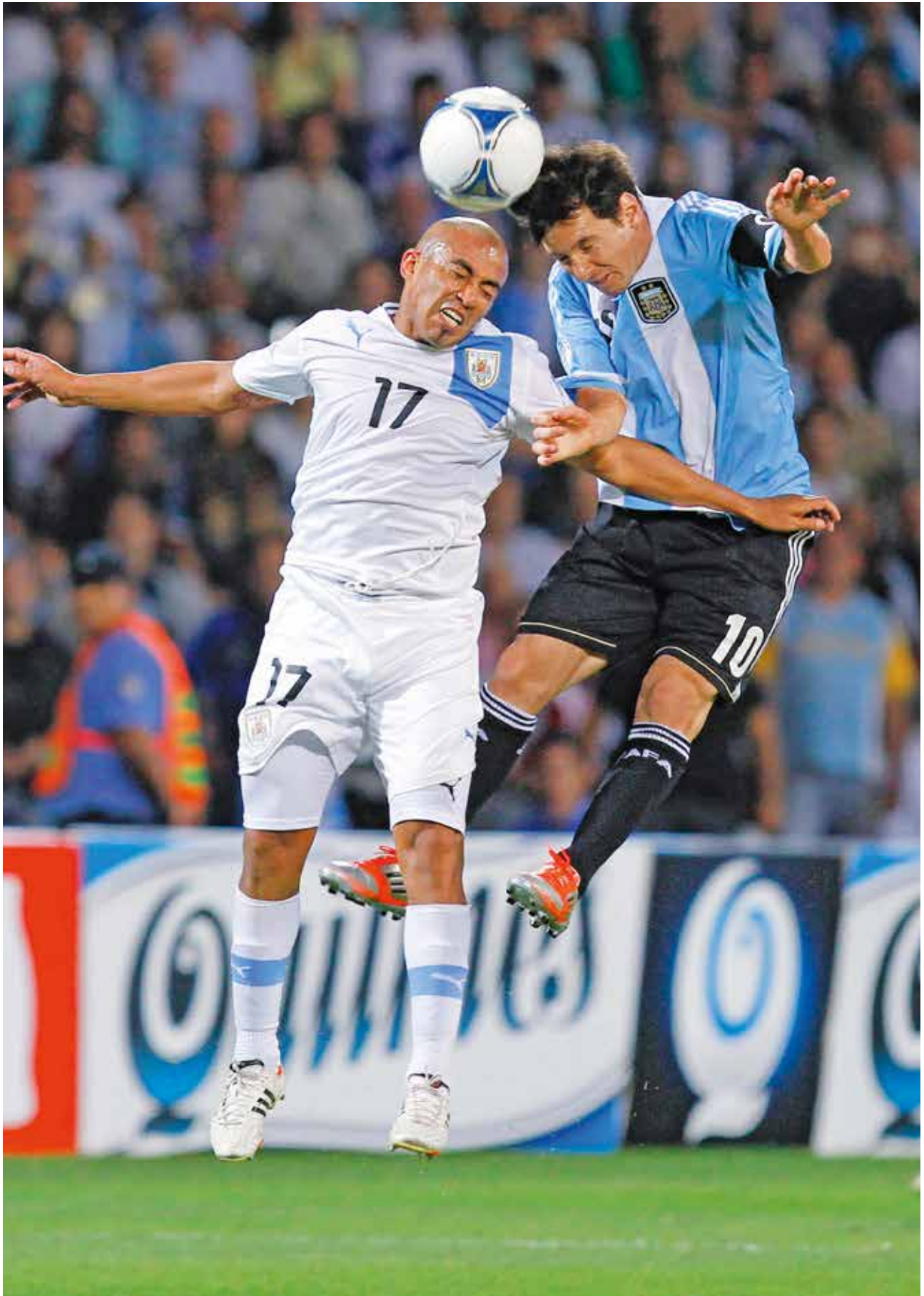
Se trata de evitar las situaciones con un fuerte impacto energético, el trabajo con una gran exigencia de la VAM y los juegos con efectivos reducidos demasiado largos, del tipo 4 contra 4 o 3 contra 3. Se da preferencia a la vivacidad y las paradas rápidas; el tiempo de juego se limita a 8 minutos, de los cuales 4 se dedican a juegos dinámicos y cortos con

efectivos reducidos, sin llegar a las intensidades máximas. La recuperación después de un partido se efectúa según el tiempo de juego de cada jugador. Inmediatamente después del encuentro, se puede dar un baño de agua fría (alrededor de 12°C) a los miembros inferiores durante 7 a 8 minutos, para lograr un efecto antiálgico y vasoconstrictor que favorece la recuperación. El día siguiente de un partido, por regla general, un día de descanso, se vuelven a hacer baños de agua helada. Debe darse preferencia a la hidratación y repleción del glucógeno (necesidad de beber y comer alimentos dulces). Es necesario recordar también que la calidad del sueño es fundamental en el proceso de recuperación, debido a la secreción nocturna de la hormona de crecimiento.

De manera más específica, la sesión dos días después del partido se debe dedicar preferentemente a una recuperación activa de 20 minutos en el cicloergómetro, a una intensidad del 40 % al 50 % de la PAM, para aquellos jugadores que hayan jugado 60 minutos como mínimo. Este trabajo se puede completar con un trabajo de bloqueo corporal con fortalecimiento muscular de la parte superior del cuerpo.

Para los jugadores que no hayan jugado o que hayan jugado menos de 30 minutos, debe preverse una sesión de una hora de alta intensidad (RPE medio 17).

En el caso de dos partidos disputados la misma semana, se debe prever una recuperación a base de 20 minutos de carrera al 60 % de la VAM, al día siguiente del partido, preferentemente por la tarde.







9.

Juegos con  
efectivos reducidos

# La preparación física integrada por medio de juegos con efectivos reducidos

## Simbología

- > Recorrido del jugador sin el balón
- ~~~~~> Recorrido del jugador con el balón
- > Trayectoria del balón (pase o tiro)
- △ El entrenador





El proceso de entrenamiento forma parte de un programa anual compuesto de períodos en lo posible coherentes e interrelacionados.

El período de reanudación de actividad o preparatorio comprende dos partes: período básico y período previo a la competición, el período de competición es el período central de todo el conjunto. Puede incluir una parte de los partidos de ida, e incluso los partidos de vuelta

Entre los períodos de las pausas de invierno y verano se intercalan dos grandes bloques de competición.

La sesión de entrenamiento es el fruto de los balances y las conclusiones de evaluaciones, pruebas y partidos. Se orienta hacia objetivos que tienen en cuenta el volumen de trabajo, las características de los jugadores, las condiciones sociales y del entorno.

- La sesión de entrenamiento. Estas sesiones, repartidas en varios días, están destinadas a abordar los objetivos particulares de las distintas etapas de la preparación general.
- El microciclo es un conjunto de sesiones de entrenamiento agrupadas, con una duración de alrededor de una semana.
- El mesociclo es un conjunto de 2, 3 o 4 microciclos aplicados dentro de un marco coherente y progresivo.
- El macrociclo es un conjunto de mesociclos (y microciclos) a lo largo de una temporada o de parte de una temporada. Todo esto permite desarrollar las cualidades físicas, técnicas y tácticas específicas.

### La carga de entrenamiento

Cuando se planifica el entrenamiento se tiene en cuenta la carga de trabajo, que es la relación entre el trabajo exigido y las solicitaciones generadas por esta misma carga. Es el producto de la cantidad de trabajo por la intensidad solicitada; es la interacción entre el volumen y la intensidad.

$$\text{Carga} = \text{volumen} \times \text{intensidad}$$

El volumen es el producto del número de repeticiones por el número de series.

La intensidad se puede medir sirviéndose del porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima (% FC máx.) o del RPE o de la velocidad aerobia máxima (% VAM).



## La frecuencia cardíaca

**La frecuencia cardíaca (FC) es una herramienta de control del entrenamiento y de adaptación al esfuerzo**

- Permite determinar la intensidad.
- Permite evaluar la calidad de la recuperación.

### Evaluación de la carga por la frecuencia cardíaca

Intensidades	FC en reposo (FC rep) + %FC de reserva (FC res)	Volumen máximo
Débil +	$FC < FC \text{ rep} + 60 \% FC \text{ res}$	
Media ++	$FC \text{ rep} + 60 \% FC \text{ res} < FC < FC \text{ rep} + 80 \% FC \text{ res}$	2 x 20' en el umbral láctico 2
Fuerte +++	$FC < FC \text{ rep} + 80 \% FC \text{ res}$	2.5 x el tiempo de mantenimiento de la VAM (máx. 15')

### Medida de la recuperación

- La frecuencia cardíaca medida 3' después de finalizar el esfuerzo es un buen indicador del estado de forma física.
- Una diferencia de 40 a 70 ppm entre el esfuerzo y la recuperación indica una recuperación correcta.
- Otro indicador: si la frecuencia cardíaca disminuye de 180 a 120 ppm en 1', la recuperación es correcta.

Utilización de la relación FC/VMA (según el método de Karvonen, 1957)

Trabajo en porcentaje de la frecuencia cardíaca:

**FC máx. - FC en reposo = FC de reserva**

**FC objetivo = FC en reposo + FC de reserva x% de VAM**

Ejemplo: para el 80 % de VAM, FC rep = 60 ppm y FC máx. = 190 ppm:

$FC \text{ objetivo} = 60 + [(190 - 60) \times 80 \text{ \%}] = 164 \text{ ppm}$ , es decir 16 UA

Caso de un jugador de 22 años con: FC rep = 60 ppm si la intensidad = 80 % de VAM

FC máx. (teórica):  $220 - \text{edad} \Rightarrow 220 - 22 = 198 \text{ ppm}$

FC res = FC máx. - FC rep  $\Rightarrow FC \text{ res} = 198 - 60 = 138 \text{ ppm}$

FC a 80 % de VAM  $= 60 + (138 \times 80 \text{ \%}) = 170 \text{ ppm}$   
 $= 60 + 110 = 170 \text{ ppm}$

Método directo:

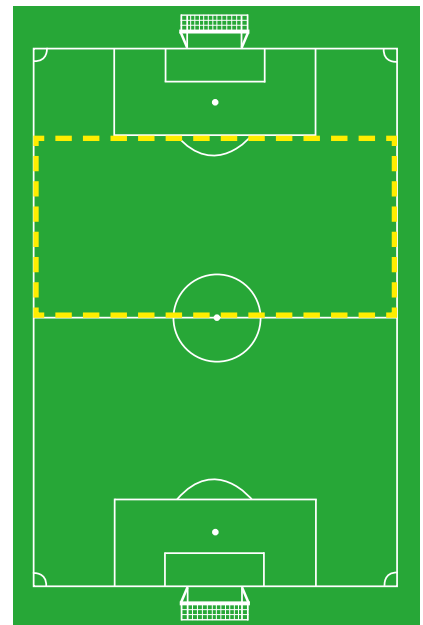
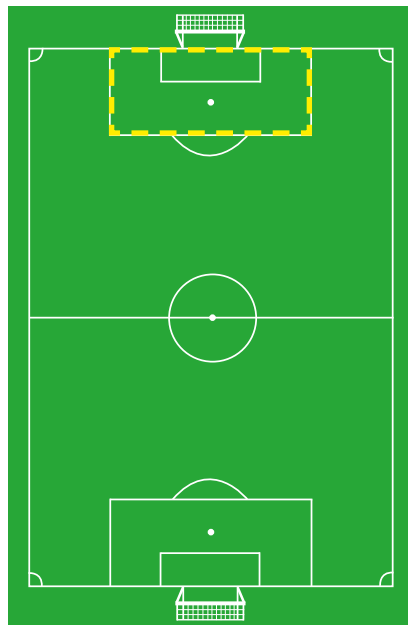
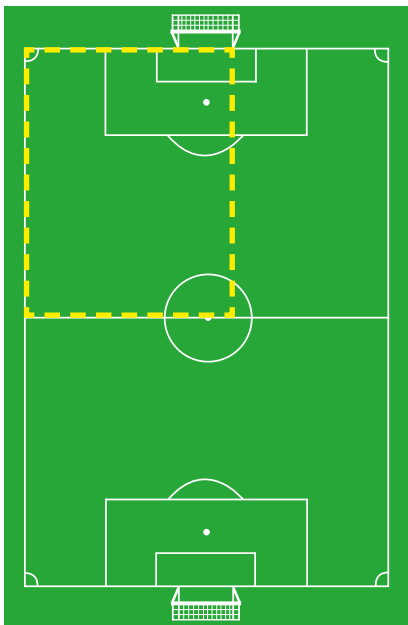
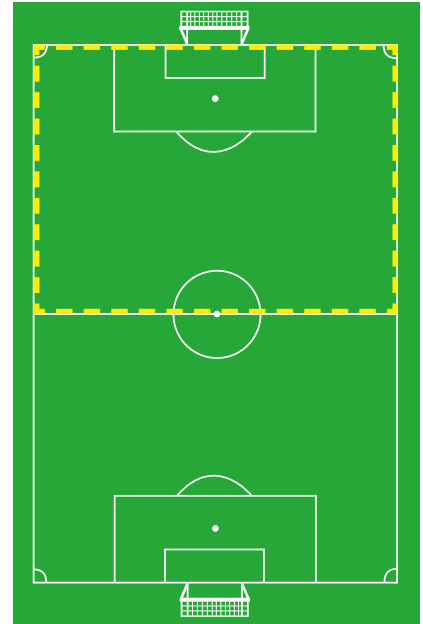
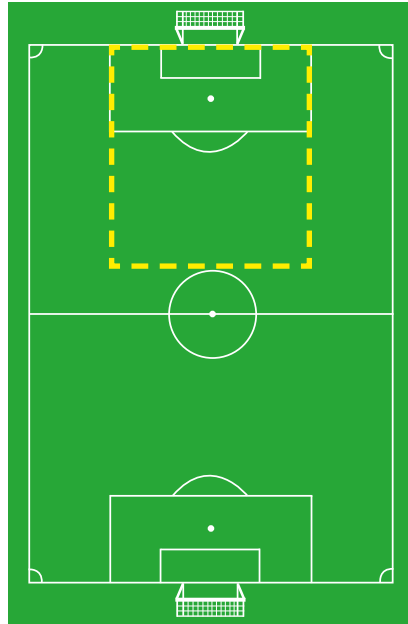
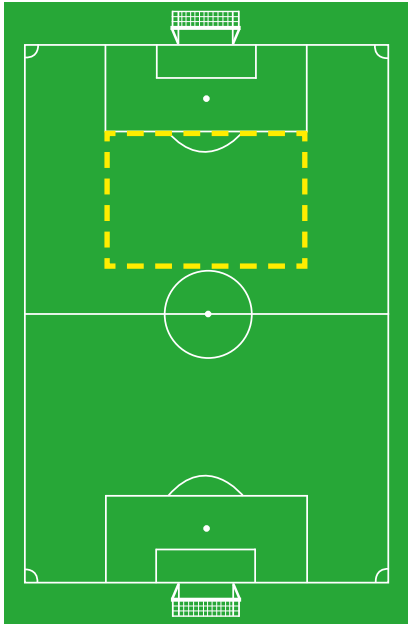
FC res =  $198 \times 80 \text{ \%} (0.8) = 158.4 \text{ ppm}$  (70 % de la VAM)

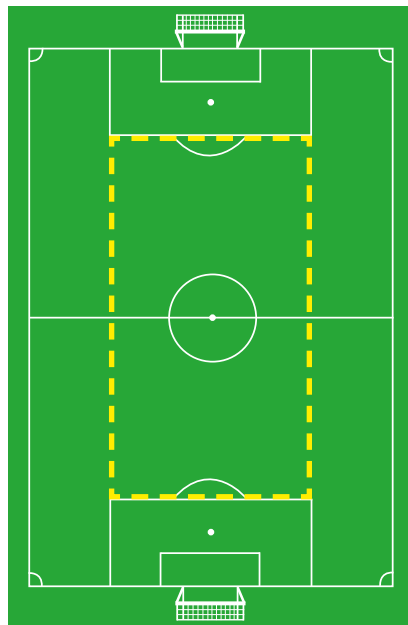
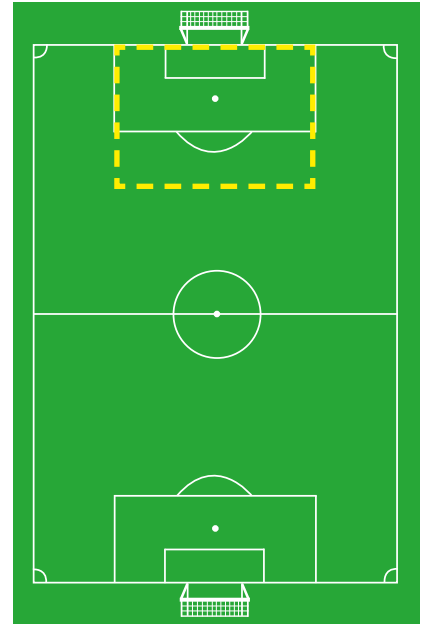
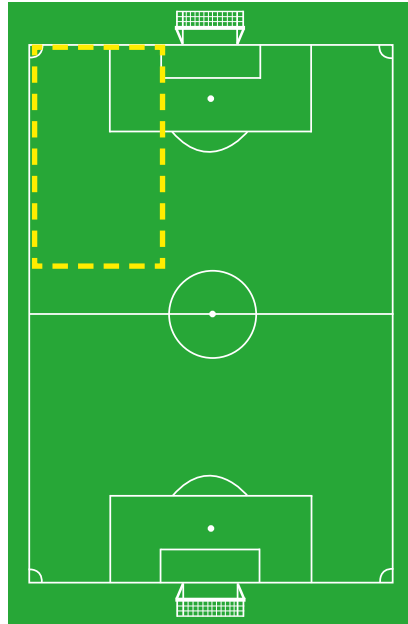
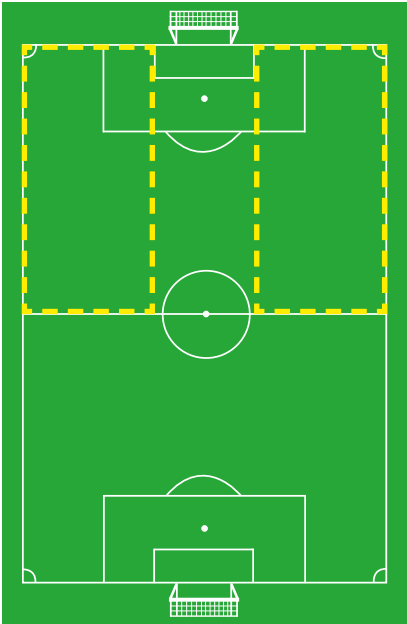
**Cuantificación de la carga por la medida del esfuerzo percibido (RPE).**

Elementos de cálculo de la carga del entrenamiento (ver capítulo 6)		
RPE y su relación con la frecuencia cardíaca	$FC = RPE \times 10$	Valores
Fórmula de la carga del entrenamiento – Teórica para el entrenador. – Percibida por los jugadores al final de la sesión.	RPE x tiempo de esfuerzo (en minutos) = unidades arbitrarias (UA) Objetivo: Fijar la carga de cada una de las sesiones de entrenamiento.	
Suma de las cargas del entrenamiento por semana (fuera de partidos)	Fijar los objetivos y la carga del microciclo. Precauciones: la sucesión de cargas superiores a 4 500 UA por semana fuera de partidos implica un aumento del riesgo de lesiones. Se debe respetar la alternancia de situaciones de juego e intensidades de esfuerzo.	Comprendida entre 3 200 UA y 4 000 UA
Semana con un partido	Valor de un partido	864 UA + carga del microciclo: 3 200 a 4 000 UA
	Carga total de la semana:	4 064 a 4 864 UA
Semana con dos partidos. Interés de la rotación de efectivos para evitar la pérdida de entrenamiento de los jugadores con tiempos de juego prolongados.	– Valor de 2 partidos	864 UA x 2 = 1728
	– Carga total de la semana fuera de partidos:	2 336 a 3 136 UA
	– Carga total de la semana con 2 partidos:	4 064 a 4 864 UA
	– Se debe tener en cuenta el tiempo de juego real dentro de una horquilla de 54' en promedio. Carga del entrenamiento proporcionalmente inferior en los jugadores que han jugado más tiempo. Para permanecer dentro de valores aceptables se recomienda disminuir la carga de entrenamiento en función de los tiempos de juego individuales en los partidos.	
Sesión faltante.	Valor 0 (cero) UA.	Cero UA
Índice de monotonía	Se debe evitar la monotonía mediante el uso de cargas diferentes durante la semana.	
Número de partidos para cada jugador. Para reequilibrar la carga se ha de tener en cuenta el tiempo de juego por jugador.	Cuantificado en función de la duración media de juego	Ejemplo: 16 RPE X 54', o sea 864 UA por partido
		54' = 27' de juego efectivo por medio tiempo

## Juegos con efectivos reducidos y zonas de juego

Los juegos con efectivos reducidos reproducen situaciones de partido ejecutadas a partir de diferentes zonas del terreno y relacionadas con los contextos del partido. Su realización corresponde a los objetivos esperados en función de los contenidos que se desea desarrollar.





**Tabla de juegos con efectivos reducidos  
(cuantificación de la carga)**

**1. Calidad física: velocidad máx. sobre fondo de PAM**

1 contra 1 con porteros

Ofensivo: eludir al adversario y dirigirse hacia la meta para marcar

Defensivo: impedir que el jugador que lleva la pelota avance hacia la meta y recuperar el balón

**2. Calidad física: velocidad máx. sobre fondo de PAM**

2 contra 2 con porteros

Ofensivo: jugar de a dos para avanzar hacia la meta

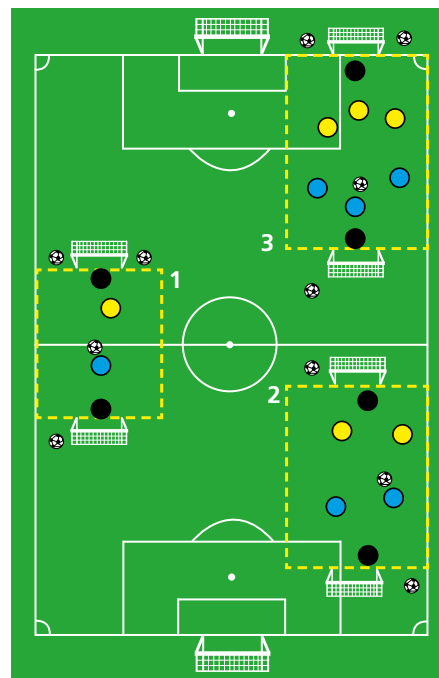
Defensivo: impedir el juego hacia delante de los adversarios y recuperar el balón

**3. Calidad física: velocidad máx. sobre fondo de PAM**

3 contra 3 con porteros

Ofensivo: apoyo-respaldo para dejar atrás a los adversarios y avanzar

Defensivo: reducir los espacios e impedir el avance del adversario



	Terreno 1	Terreno 2	Terreno 3
<b>Trabajo técnico-táctico</b>	18 RPE x 4' = 72 UA	17 RPE x 8' = 136 UA	15 RPE x 9' = 135 UA
<b>Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación</b>	Medirla para saber si los jugadores se ajustan a la intensidad deseada		
<b>Organización</b>	Superficie de 20 x 15 m. 2 pasadas. 1 grupo de 1 contra 1.	Superficie de 25 x 16 m. 2 pasadas. 1 grupo de 2 contra 2.	Superficie de 30 x 25 m. 2 pasadas. 1 grupo de 3 contra 3.
<b>Desarrollo</b>	1 contra 1 con metas pequeñas	2 contra 2 con porteros en metas pequeñas	3 contra 3 con porteros en metas pequeñas
<b>Consignas</b>	Según el tema propuesto		
<b>Variantes</b>	Jugar con jugadores de apoyo	Jugar con jugadores de apoyo y un número de toques prescrito	
<b>Tiempo de trabajo</b>	4 x 1'	4 x 2'	3 x 3'
<b>Tiempo de recuperación</b>	2'	2'	2'
<b>Número de repeticiones</b>	4 repeticiones	4 repeticiones	3 repeticiones
<b>Modo de recuperación</b>	Semiactiva	Semiactiva	Semiactiva

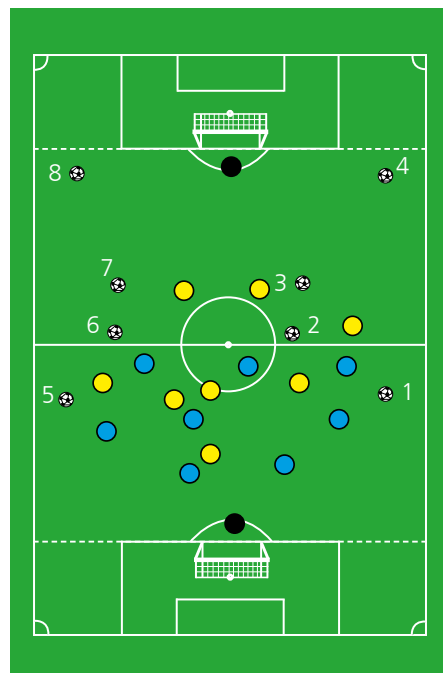
### Situaciones de juegos con balones parados (cuantificación de la carga)

#### Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM

8 contra 8 con porteros

Ofensivo: ataque rápido tras balones parados (8 balones parados)

Defensivo: defender en posición tras cada balón parado



<b>Trabajo técnico-táctico: 16'</b>	Control de la frecuencia cardíaca		Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>RPE: 16 x 16' = 256 UA</b>			
<b>Organización</b>	Superficie: ¾ del terreno. Por equipo, 8 pasadas atacando y 8 defendiendo. Grupo de 8 contra 8.		
<b>Desarrollo</b>	8 contra 8 con metas grandes. Atacar 8 veces y defender 8 veces. Comparaciones.		
<b>Consignas</b>	Ser combativo para atacar y defender según las reglas de juego reales.		
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
Entre 30" y 1', según la intensidad de la oposición.	3'	8 repeticiones atacando y 8 defendiendo.	Semiactiva

Balones parados	Situaciones en el terreno (números)	
Saque de banda	balón n.º 1	balón n.º 5
Tiros libres indirectos	balón n.º 2	balón n.º 6
Tiros libres directos	balón n.º 3	balón n.º 7
Saques de esquina	balón n.º 4	balón n.º 8

# 1 contra 1



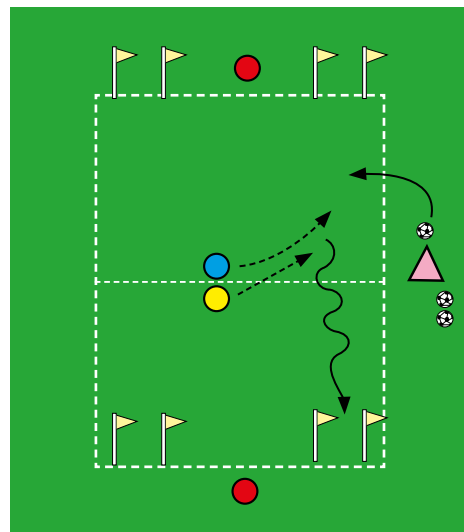


**Cualidad física: velocidad**

1 contra 1, sin portero, + 2 jugadores de apoyo ofensivos  
 Ofensivo: entrar en una puerta llevando el balón con el pie  
 Defensivo: defender 2 puertas

**1 contra 1 / Juego n.º 1**

RPE: 16 x 12' → 192 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 25 x 16.5 m; 1 contra 1 con jugadores de apoyo ofensivos.			
<b>Desarrollo:</b> inicio: 2 jugadores que se dan la espalda. El entrenador envía el balón a la mitad defensiva del jugador que se encuentra de frente. Pasar con el balón al pie entre dos postes.			
<b>Consignas:</b> después de ello, regresar a su mitad del terreno; el otro jugador recupera el balón y ataca.			
<b>Variantes:</b> jugar con jugadores neutrales como jugadores de apoyo y respaldo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
45"	1'30"	2 x 8	Pasiva

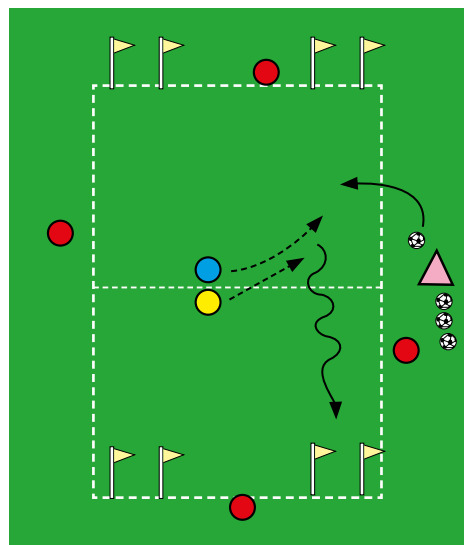


**Cualidad física: velocidad**

1 contra 1 sin portero + 2 jugadores de apoyo ofensivos y  
 2 jugadores de apoyo neutrales fijos en el eje central  
 Ofensivo: pasar por una puerta llevando el balón con el pie  
 Defensivo: defender 2 puertas

**1 contra 1 / Juego n.º 2**

RPE: 16 x 12' → 192 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 25 x 16.5 m; 1 contra 1 con jugadores de apoyo ofensivos y laterales neutrales.			
<b>Desarrollo:</b> inicio: 2 jugadores que se dan la espalda. El entrenador envía el balón a la mitad defensiva del jugador que se encuentra de frente. Pasar con el balón al pie entre dos postes. Tras ello, colocarse de nuevo en su mitad del terreno, el otro jugador recupera el balón y ataca. Utilizar los jugadores de apoyo ofensivos y neutrales para avanzar y atravesar las puertas.			
<b>Consignas:</b> después de ello, regresar a su mitad del terreno; el otro jugador recupera el balón y ataca. Los goles marcados tras un pase devuelto valen doble.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
45"	1'30"	2 x 8	Pasiva

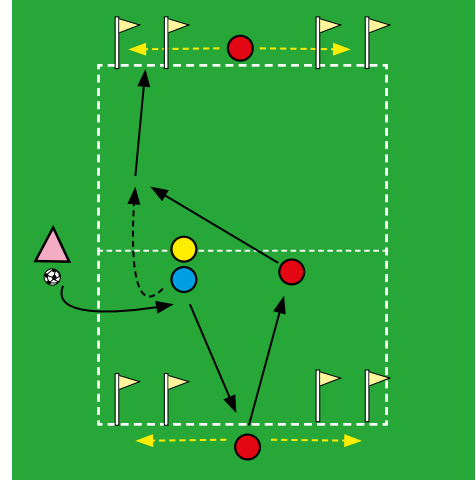


**Cualidad física: velocidad**

1 contra 1 / Juego n.º 3

1 contra 1 sin portero + 1 comodín y 2 jugadores de apoyo  
 Ofensivo: hacer un pase a las metas  
 Defensivo: defender las dos metas

RPE: 16 x 6' → 96 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 25 x 16.5 m; utilizar un comodín y jugadores de apoyo para marcar puntos.			
<b>Desarrollo:</b> objetivo: utilización de la ayuda directa. Inicio: 2 jugadores que se dan la espalda. El entrenador envía el balón a la mitad defensiva del jugador que está de frente: Un comodín en el campo a 2 toques de balón. Tiempo disponible al jugador para eludir la marcación			
<b>Consignas:</b> después de pasar, regresar a su mitad del terreno; el otro jugador recupera el balón y ataca.			
<b>Variantes:</b> un comodín por jugador en su mitad de terreno defensiva, el cual no interviene en la parte ofensiva.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
45"	1'30"	8	Pasiva

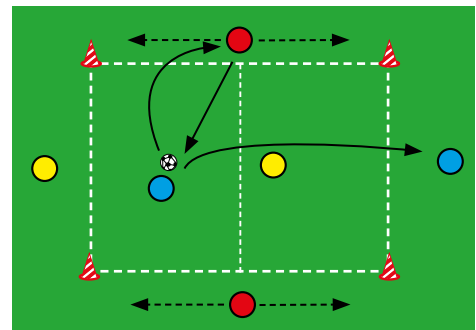


**Cualidad física: velocidad**

1 contra 1 / Juego n.º 4

1 contra 1 + jugadores de apoyo  
 Ofensivo: marcar puntos de cabeza detrás de la línea de fondo  
 Defensivo: defender su línea de fondo

RPE: 15 x 6' → 90 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 16.5 x 10 m; jugar de cabeza con un jugador de apoyo lateral para alcanzar al jugador de apoyo en el eje central.			
<b>Desarrollo:</b> se marca un punto si el balón atraviesa la línea de fondo o rebota atrás.			
<b>Consignas:</b> jugadores de apoyo neutrales en los flancos. Balón en el suelo, se toma con las manos.			
<b>Variantes:</b> control pecho-mano. Después, juego directo mano-cabeza.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
45"	1'30"	8	Pasiva entre las repeticiones

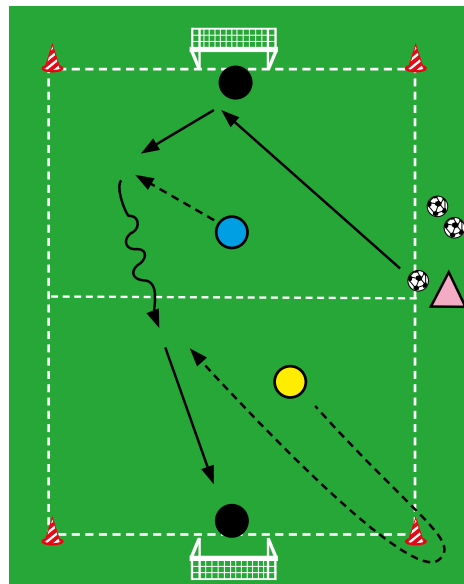


**Cualidad física: velocidad y PAM**

1 contra 1 / Juego n.º 5

- 1 contra 1 con porteros
- Ofensivo: avanzar para marcar
- Defensa: defender su meta

RPE: 18 x 4' → 72 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 20 x 18 m. Cuando un jugador recibe el balón, su adversario pasa rápidamente alrededor de un cono colocado en la esquina del terreno y regresa a la posición para defender.			
<b>Desarrollo:</b> objetivo: marcar un gol. Fuente de provisión de balones detrás de la meta de un portero. Al comienzo del juego, el entrenador envía un pase a uno de los porteros → arranca el juego.			
<b>Consignas:</b> el jugador que marca va a buscar un balón a la fuente. El jugador que concede un gol corre alrededor de uno de los dos conos en su línea de meta antes de colocarse nuevamente en posición para defender; lo mismo si el balón sale del terreno.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'	1'30"	4	Pasiva entre las repeticiones

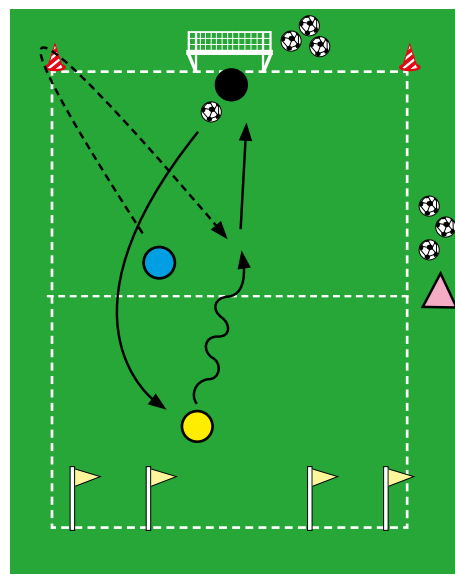


**Cualidad física: velocidad y PAM**

1 contra 1 / Juego n.º 6

- 1 contra 1 con porteros
- Ofensivo: avanzar con el balón al pie para marcar
- Defensa: defender su meta

RPE: 18 x 4' → 72 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 20 x 18 m. Cuando un jugador recibe el balón por un saque del portero adversario, el defensor corre alrededor de un cono ubicado en la esquina de la superficie de juego.			
<b>Desarrollo:</b> objetivo: Amarillo: marcar un gol. Azul: pasar con el balón al pie por una de las dos puertas. Fuente de provisión de balones en la meta del portero. El portero envía un balón alto con la mano hacia el delantero amarillo → arranca el juego			
<b>Consignas:</b> si el amarillo marca un gol, se coloca de nuevo en su mitad de terreno defensiva y recibe un nuevo balón. El azul rodea un cono de su línea y se pone en posición de defensa. Si el azul marca, se coloca de nuevo en su mitad defensiva. El amarillo vuelve a su campo para un nuevo saque del portero.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'	1'30"	4	Pasiva entre las repeticiones



**Cualidad física: velocidad**

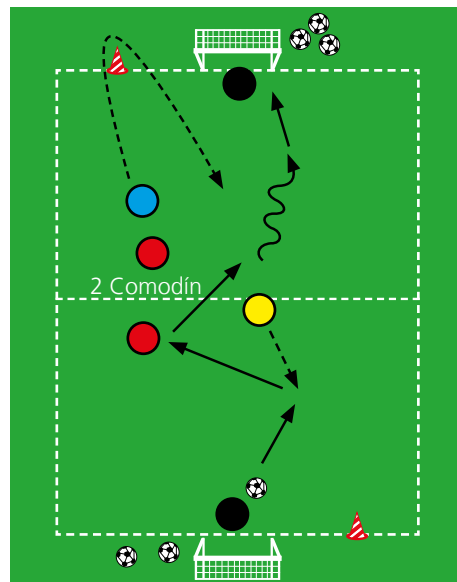
1 contra 1 / Juego n.º 7

1 contra 1 con porteros y comodines neutrales en 2 zonas

Ofensivo: utilizar los comodines para marcar un gol

Defensivo: defender su meta

RPE: 18 x 4' → 72 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 20 x 18 m en 1 contra 1 con porteros y comodines neutrales por zona.			
<b>Desarrollo:</b> marcar un gol utilizando 2 comodines en dos zonas sucesivas, defensiva y ofensiva. Fuente de balones en la meta. Comodines: uno en zona defensiva a 2 o 3 toques del balón y el otro en zona ofensiva, limitado a un solo toque.			
<b>Consignas:</b> si el amarillo convierte un gol, se coloca de nuevo en su mitad de terreno defensiva y recibe un nuevo balón. El azul pasa alrededor de un cono de su línea y se pone en posición de defensa. Si el azul marca, lo el amarillo pasa alrededor de un cono en su línea y se pone en posición de defensa.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'	1'30"	4	Pasiva entre las repeticiones



**Cualidad física: velocidad**

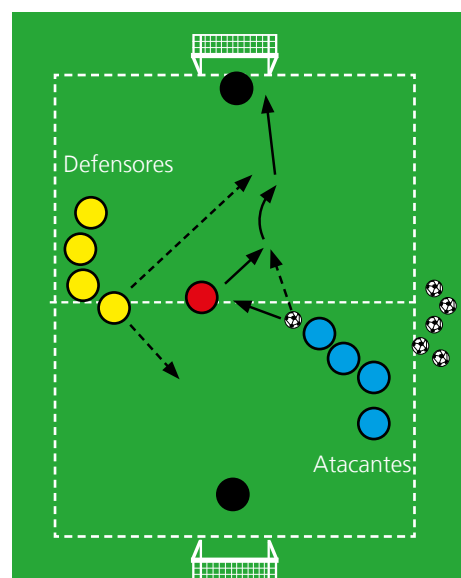
1 contra 1 / Juego n.º 8

1 contra 1 con portero

Ofensivo: atacar rápido en profundidad

Defensivo: defender rápido en el eje central

RPE: 19 x 40" → 12.5 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 15 x 40 m.			
<b>Desarrollo:</b> jugar a 2 metas acercadas, 2 colores frente a frente, uno con balón y el otro sin balón + un jugador de apoyo fijo entre ambos. Pase al jugador de apoyo que desvía a derecha o a izquierda + duelo sobre la meta. El primero que toca el balón elige la meta hacia la que dispara. Atención: el jugador de apoyo debe favorecer a uno o a otro.			
<b>Consignas:</b> jugadores de apoyo dinámicos. Reaccionar pasando delante del adversario o separándose de él, en función de la posición. Amagar tiros. Contraesfuerzo para alcanzar la columna opuesta.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
5"	1'30"	8	Semiactiva

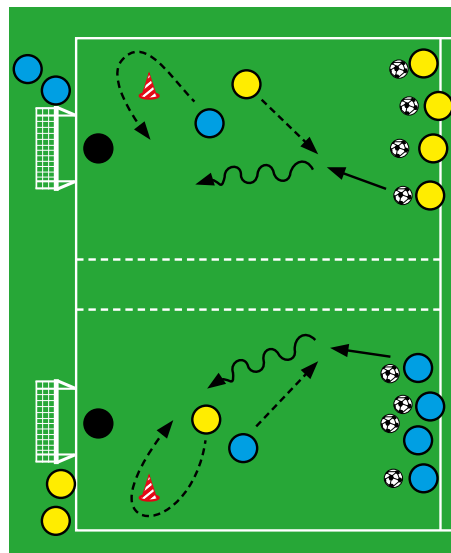


**Cualidad física: velocidad (trabajo por tandas)**

**1 contra 1 / Juego n.º 9**

- 1 contra 1 con porteros
- Ofensivo: jugar de espalda a la meta
- Defensivo: defender su meta con su portero (hándicap en la defensa)

RPE: 19 x 40" → 12.5 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 18 x 25 m; 2 estaciones de 1 contra 1 con jugador de respaldo y portero.			
<b>Desarrollo:</b> 6 defensores / 10 atacantes jugando a 2 metas lado a lado: 2 estaciones de 1 contra 1 trabajan simultáneamente (2 fuentes de provisión de balones). Duelo sobre el atacante de espalda a la meta, que tiene 2 toques como mínimo. Impedir que se dé la vuelta y dispare; recuperar y enviar el balón a los compañeros que esperan. Invertir los papeles.			
<b>Consignas:</b> defender de pie sin cometer faltas.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
5"	1'30"	8	Pasiva entre las repeticiones

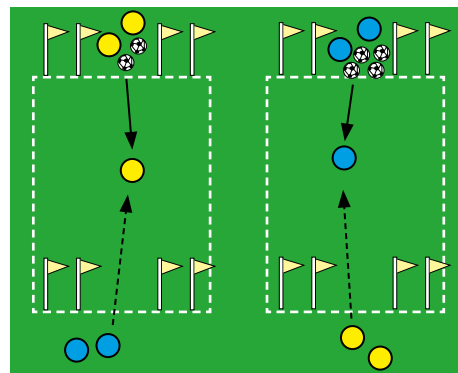


**Cualidad física: velocidad (juego con el cuerpo)**

**1 contra 1 / Juego n.º 10**

- 1 contra 1, de espaldas a la meta; sin portero, en terreno de juego pequeño
- Ofensivo: atacar a lo ancho en terreno corto
- Defensivo: defender a lo ancho

RPE : 18 x 2' → 36 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 25 x 40 m; 1 contra 1. 2 pequeñas metas para defender y 2 pequeñas metas para atacar con jugadores de apoyo.			
<b>Desarrollo:</b> sobre 5 x 12 m: 2 equipos de 3 jugadores pasan por turno a la posición de defensor. Impedir que el atacante se dé la vuelta y pase entre dos postes llevando el balón. 2 estaciones. Invertir los papeles.			
<b>Consignas:</b> venir rápidamente a buena distancia sin cometer falta, controlar al adversario.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
15"	1'30"	8	Semiactiva



**Cualidad física: velocidad**

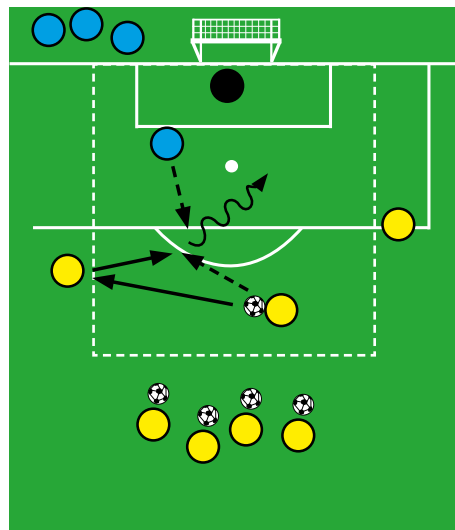
**1 contra 1 / Juego n.º 11**

1 contra 1 + portero y 2 jugadores de apoyo

Ofensivo: uso de los jugadores de apoyo o hacer regates para rematar a portería

Defensivo: impedir que el adversario avance hacia la meta

RPE: 18 x 2' → 36 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 25 x 16.5 m; grupos de 6 u 8 jugadores.			
<b>Desarrollo:</b> utilizar uno de los dos apoyos laterales para una devolución y pasar el balón después de un duelo.			
<b>Consignas:</b> iniciar un pase rápido al jugador de apoyo y arrancar con fuerza. Llevar el balón hacia el defensor levantando la cabeza para ver todas las soluciones. Hacer salir al defensor sin ser vencido por él.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
15"	1'30"	8	Semiactiva



**Cualidad física: velocidad**

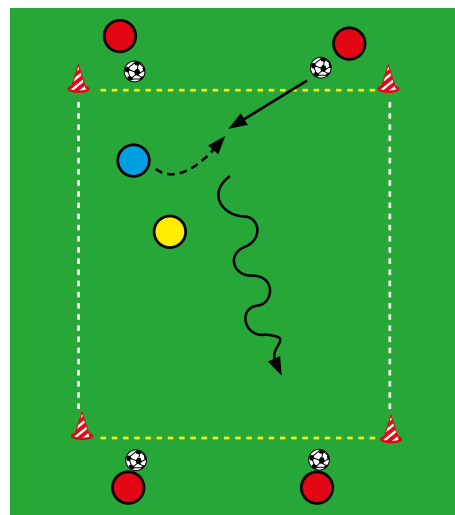
**1 contra 1 / Juego n.º 12**

1 contra 1, sin portero, parada en seco del balón sobre una de las dos líneas, a elección

Ofensivo: duelo ofensivo

Defensivo: protección de la línea

RPE: 18 x 6' → 108 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 16.5 x 25 m; 1 contra 1 con 4 fuentes de provisión de balones. 2 jugadores de apoyo y 2 de respaldo neutrales.			
<b>Desarrollo:</b> desmarcarse para recuperar un balón y atacar la línea opuesta.			
<b>Consignas:</b> colocarse de nuevo en el centro del cuadrado tras cada acción de gol: trabajo de la transición ataque-defensa y defensa-ataque.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
45"	1'30"	8	Pasiva

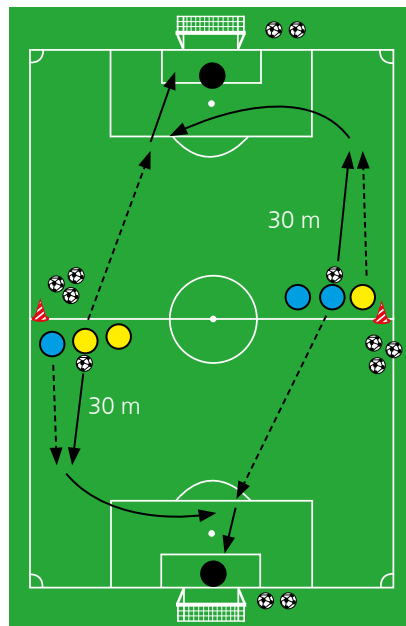


**Cualidad física: velocidad (V máx.) pique corto (trabajo por tandas)**

1 contra 1 con porteros  
 Ofensivo: marcar tras recibir un centro  
 Defensivo: no

**1 contra 1 / Juego n.º 13**

RPE: 19 x 40" → 12.5 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> ½ terreno; 1 contra 1, pique tras tomar el balón después de un pase.			
<b>Desarrollo:</b> un jugador efectúa un pase en profundidad a un jugador avanzado (1) y se dirige a recibir el balón en la meta opuesta (2).			
<b>Consignas:</b> carrera de desborde y centro y pique adaptativo para marcar.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
5"	1'30"	8	Semiactiva

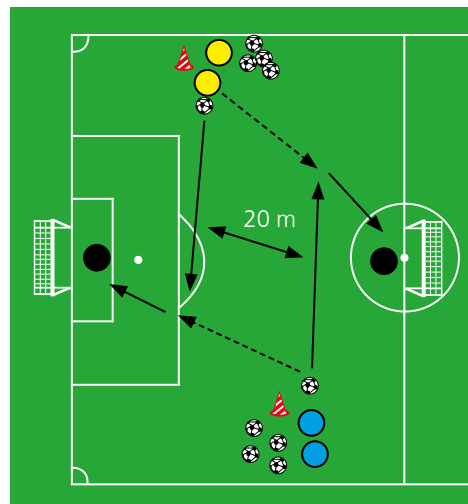


**Cualidad física: velocidad (V máx.) pique corto (trabajo por tandas)**

1 contra 1 con porteros  
 Ofensivo: marcar tras pase anticipado  
 Defensivo: no

**1 contra 1 / Juego n.º 14**

RPE: 19 x 40" → 12.5 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 30 x 20 m; intercambio de pases y definiciones.			
<b>Desarrollo:</b> centro hacia atrás, pique, remate a portería.			
<b>Consignas:</b> picar durante el trayecto del pase (anticipación-coincidencia, timing).			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
5"	1'30"	8	5"

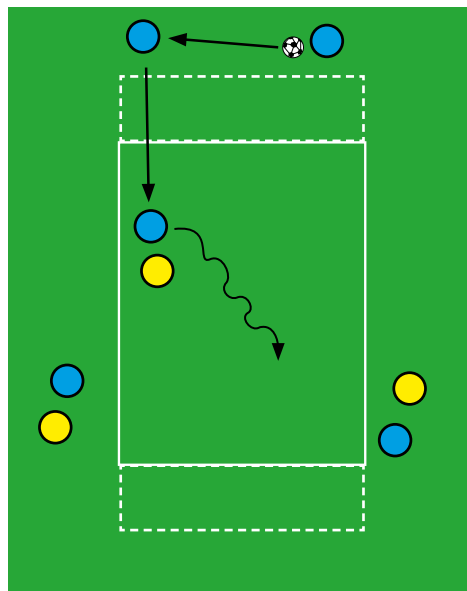


**Cualidad física: velocidad máx.**

1 contra 1 / Juego n.º 15

1 contra 1 sin portero (stop-ball) con jugadores de apoyo laterales y jugadores de respaldo  
 Ofensivo: entrar en la zona con el balón al pie superando al defensor  
 Defensivo: impedir el avance y recuperar el balón

RPE: 18 x 6' → 108 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 10 x 15 m; 3 parejas atacantes/defensores pasan por turnos.			
<b>Desarrollo:</b> 1 contra 1 tras tomar el balón de un centro. Juego de a dos en 1 contra 1 con 2 jugadores de respaldo y 2 jugadores de apoyo laterales en oposición en los flancos. Si pierden la pelota, jugada con balón parado en seco para el defensor. 2 estaciones.			
<b>Consignas:</b> desmarque de apoyo, después alejarse ligeramente para atraer lateralmente al defensor. Cambio de ritmo. Utilizar los jugadores de apoyo para pases y fintas. En caso de bloqueo, salida hacia el jugador de apoyo. Este se desplaza para quedar a la altura del portero.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
45"	3'	8	Semiactiva

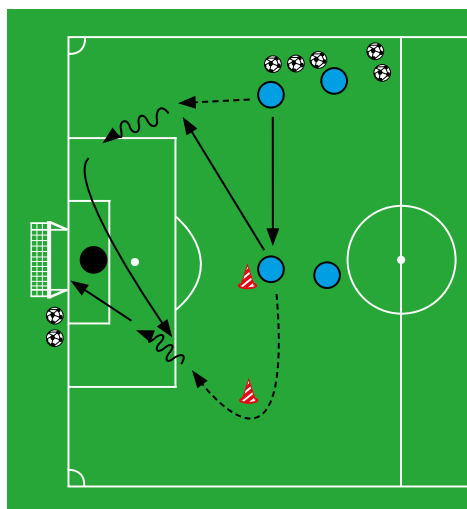


**Cualidad física: velocidad (trabajo por tandas)**

1 contra 1 / Juego n.º 16

1 contra 1 con portero  
 Ataque: marcar tras centro y picar después para eludir la defensa  
 Defensivo: no

RPE: 19 x 1' → 19 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> ½ terreno; juego en uno-dos en el carril y recepción en los 16.5 m.			
<b>Desarrollo:</b> un jugador envía el balón en profundidad al carril, después uno-dos para un jugador que se lanza hacia delante y va a recibir el balón a los 16,5 m para rematar a portería, después elude la defensa en carrera picando.			
<b>Consignas:</b> carrera de desborde, centro y pique adaptativo para marcar.			
<b>Variante:</b> hacer un desmarque de apoyo para el receptor del pase y del centro.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
10"	1'	6	Semiactiva







## 2 contra 2

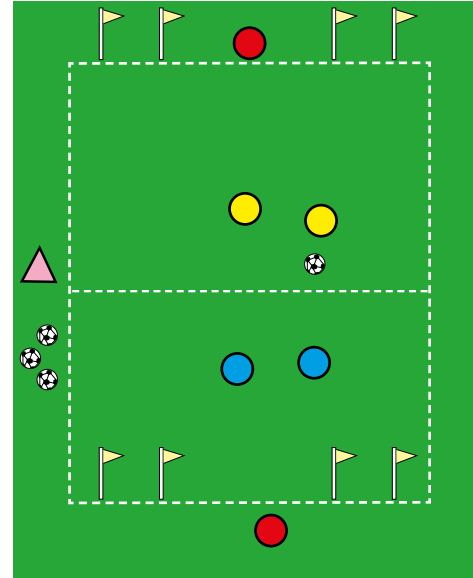


**Cualidad física: velocidad y aceleración sobre fondo potencia aerobia (VAM)**

**2 contra 2 / Juego n.º 1**

2 contra 2, sin porteros, con jugadores de apoyo y respaldo en el eje central  
 Ofensivo: atacar 2 pequeñas metas con jugadores de apoyo centrales  
 Defensivo: defender 2 metas pequeñas

RPE: 17 x 7'30" → 127.5 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 25 x15 m; 2 contra 2; juego de a dos y juego de a dos para un tercer jugador; buscar la profundidad.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre. Atacar 2 metas pequeñas con un jugador de apoyo y un jugador de respaldo neutrales en el eje central.			
<b>Consignas:</b> usar al compañero como ayuda directa y a los jugadores neutrales como ayuda indirecta.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón

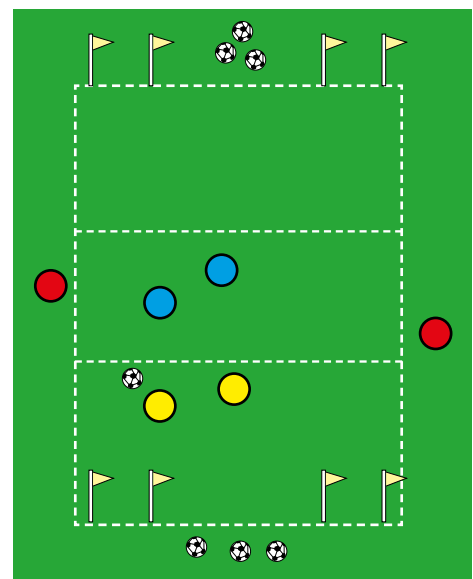


**Cualidad física: velocidad y aceleración sobre fondo potencia aerobia (VAM)**

**2 contra 2 / Juego n.º 2**

2 contra 2, sin porteros, con jugadores de apoyo laterales neutrales  
 Ofensivo: atacar 2 pequeñas metas con jugadores de apoyo laterales  
 Defensivo: defender 2 metas pequeñas

RPE: 17 x 7'30" → 127.5 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 25 x15 m; 2 contra 2 en 3 zonas con 2 jugadores de apoyo laterales neutrales.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre. Atacar 2 metas pequeñas con 1 jugador de apoyo y 1 jugador de respaldo laterales neutrales.			
<b>Consignas:</b> usar al compañero como ayuda directa y a los jugadores neutrales como ayuda indirecta. Utilizar el ancho del terreno.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



**Cualidad física: velocidad y aceleraciones – potencia aerobia (VAM)**

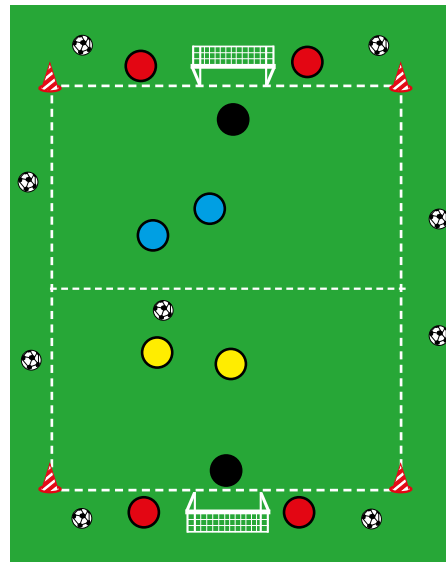
2 contra 2 / Juego n.º 3

2 contra 2, con porteros, con jugadores de apoyo y respaldo en el eje central

Ofensivo: atacar la meta de a dos con jugadores de apoyo y respaldo en el eje central

Defensivo: defender la meta reduciendo los espacios y desplazándose lateralmente

RPE: 15 x 7'30" → 112.5 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 30 x 25 m; 2 contra 2; juego a dos y juego a dos para un tercer jugador; buscar la profundidad.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre. Atacar 2 metas con 2 jugadores de apoyo y 2 jugadores de respaldo neutrales en el eje central.			
<b>Consignas:</b> usar al compañero como ayuda directa y a los jugadores neutrales como ayuda indirecta.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



**Cualidad física: potencia aerobia máxima PAM**

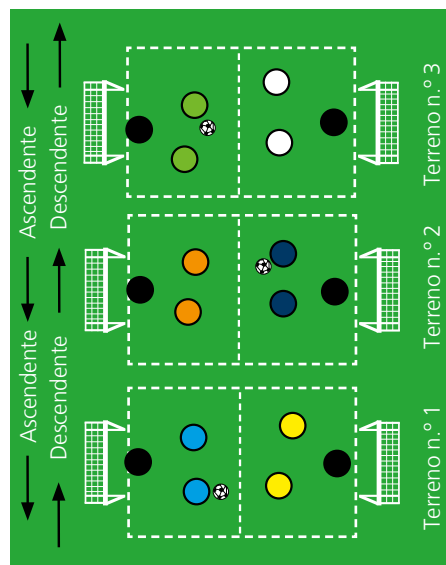
2 contra 2 / Juego n.º 4

2 contra 2, con porteros, ascendente-descendente

Ofensivo: atacar de a 2 para marcar

Defensivo: defender su meta a 2 más el portero

RPE: 17 x 16' → 272 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 16.5; 6 grupos de 3 jugadores, de los cuales uno es portero.			
<b>Desarrollo:</b> oposición en 2 contra 2 en 2'. El equipo que gana cambia de terreno subiendo hacia el terreno n.º 1. El perdedor toma el camino inverso, hacia el terreno n.º 3. En caso de empate, gana y avanza el equipo que ha marcado el primer gol. En caso de 0 a 0, gana el equipo que ha hecho más ataques.			
<b>Consignas:</b> utilizar a los compañeros de equipo como apoyos y al portero como jugador de respaldo.			
<b>Variantes:</b> los porteros pueden crear superioridad numérica en la fase de ataque sin pasar más allá de la mitad del campo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	2 x 4	Semiactiva, con o sin balón

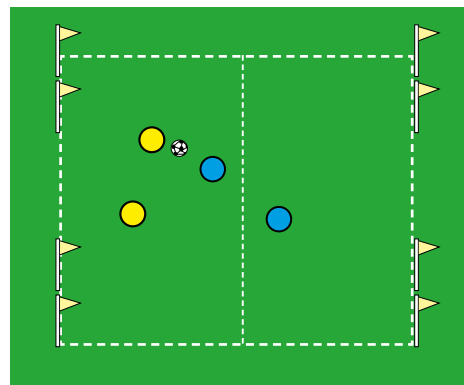


**Cualidad física: velocidad máx. sobre fondo de PAM**

**2 contra 2 / Juego n.º 5**

2 contra 2, sin portero, defensa escalonada  
 Ofensivo: atacar 2 metas pequeñas o entrar en ellas llevando el balón al pie  
 Defensivo: defender la meta reduciendo los espacios y desplazándose lateralmente

RPE: 16 x 7'30" → 120 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 25 x 15 m; 2 contra 2 en defensa por zona escalonada con 2 pequeñas metas para defender y 2 pequeñas metas para atacar.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre. Un defensor en cada medio terreno. Objetivo: atacar 2 pequeñas metas dejando atrás sucesivamente a los defensores de las zonas ofensivas y defensivas.			
<b>Consignas:</b> sea cual sea el resultado de la acción, reubicarse en su zona defensiva y ofensiva.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón

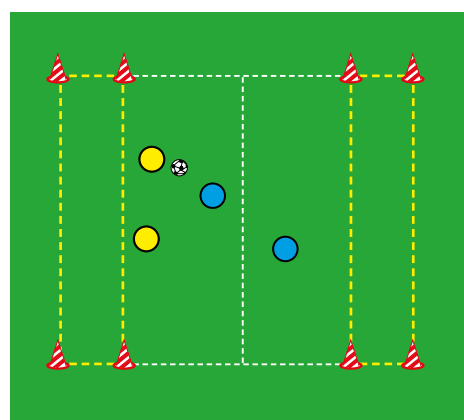


**Cualidad física: velocidad máx. sobre fondo de PAM**

**2 contra 2 / Juego n.º 6**

2 contra 2, sin porteros, defensa escalonada  
 Ofensivo: alcanzar la zona de la meta (stop-ball)  
 Defensivo: defender su zona de meta (stop-ball)

RPE: 16 x 7'30" → 120 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 25 x 15 m; 2 contra 2 en defensa por zona escalonada con 2 pequeñas zona de stop-ball (parada en seco) y 2 pequeñas metas para atacar.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre. Un defensor en cada medio terreno. Objetivo: alcanzar la línea de meta llevando el balón con el pie, superando sucesivamente a los defensores de las zonas ofensivas y defensivas.			
<b>Consignas:</b> al final de la acción, colocarse de nuevo en su zona defensiva y ofensiva.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



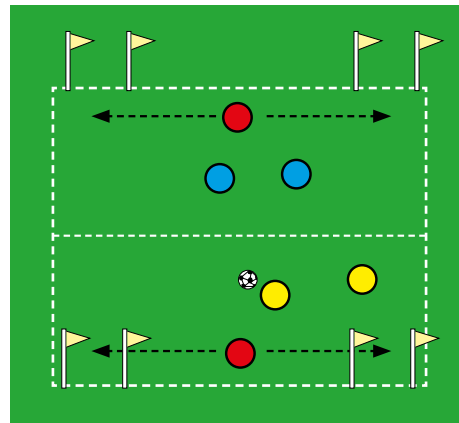


**Cualidad física: velocidad máx. sobre fondo de PAM**

2 contra 2 sin portero, con comodines  
 Ofensivo: atacar 2 metas pequeñas  
 Defensivo: defender 2 metas pequeñas

**2 contra 2 / Juego n.º 7**

RPE: 16 x 7'30" → 120 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 25 x 15 m; 2 contra 2 en defensa por zona escalonada con 2 pequeñas metas que se deben defender y atacar.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre. Un comodín por cada mitad de terreno. El equipo que posee el balón puede utilizar su comodín limitado a 2 toques en su mitad de terreno defensiva.			
<b>Consignas:</b> si el equipo adversario está en posesión del balón, el comodín defiende la zona de stop-ball			
<b>Variantes:</b> al final de la acción, colocarse de nuevo en su zona defensiva. Para marcar el punto, alcanzar al comodín por un pase en una de las dos puertas.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón

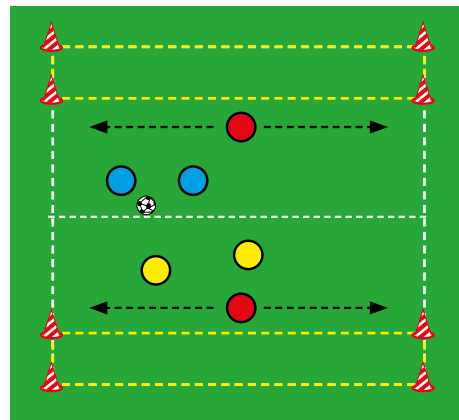


**Cualidad física: velocidad máx. sobre fondo de PAM**

2 contra 2 sin portero + 1 comodín por zona ofensiva y defensiva  
 Ofensivo: atacar la línea de meta adversaria  
 Defensivo: defender su línea de meta

**2 contra 2 / Juego n.º 8**

RPE: 16 x 7'30" → 120 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 25 x 15 m; 2 contra 2 en juego por zona, con 2 zonas de stop-ball, con jugadores de apoyo para defender y atacar.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre. Un comodín por cada mitad de terreno. El equipo que posee el balón puede utilizar su comodín limitado a 2 toques en su mitad de terreno defensiva. Si el equipo adversario está en posesión del balón, el comodín defiende la zona de stop-ball.			
<b>Consignas:</b> al final de la acción, colocarse de nuevo en su zona defensiva.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón

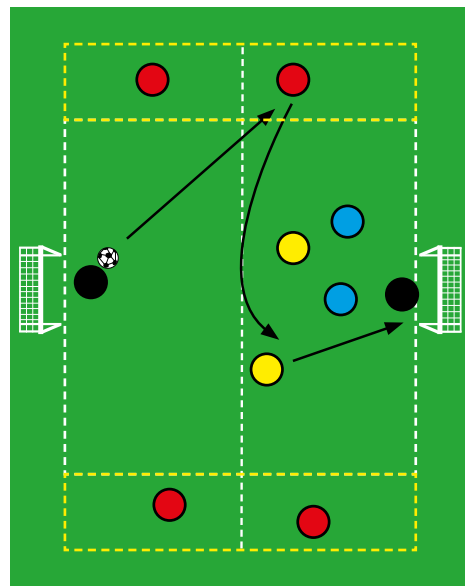


**Cualidad física: PAM**

2 contra 2 + porteros y 4 pasadores de centros neutrales  
 Ofensivo: marcar de cabeza tras recibir un centro  
 Defensivo: defender su meta cortando las trayectorias de los centros

**2 contra 2 / Juego n.º 9**

RPE: 17 x 7'30" → 127.5		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 30 x 25 m; 2 contra 2 con jugadores de apoyo laterales a la zona y porteros.			
<b>Desarrollo:</b> el portero envía el balón al jugador neutral de apoyo y respaldo (2 toques). Carreras de ida y vuelta de una meta a la otra para marcar de cabeza tras recibir un centro o devolución.			
<b>Consignas:</b> organizarse a dos (marcación individual o de zona).			
<b>Variantes:</b> marcar en devolución de volea, después de saque.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón

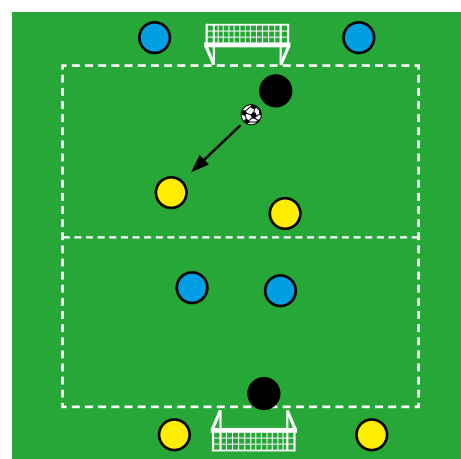


**Cualidad física: PAM**

2 contra 2 + porteros y 2 jugadores de apoyo ofensivos en el eje central  
 Ofensivo: atacar la meta con apoyo y respaldo del portero  
 Defensivo: defender su meta en inferioridad numérica

**2 contra 2 / Juego n.º 10**

RPE: 16 x 7'30" → 120 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 30 x 25 m; 2 contra 2 con jugadores de apoyo ofensivos.			
<b>Desarrollo:</b> el portero saca el balón enviándolo a sus jugadores. 4 jugadores neutrales como respaldo (2 toques). Atacar y defender. Carreras de ida y vuelta de una meta a la otra para marcar. El equipo que marca vuelve a solicitar el balón a su portero.			
<b>Consignas:</b> si el balón sale, saca el portero del otro equipo. Final de la acción, salir nuevamente de su mitad de terreno defensiva.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



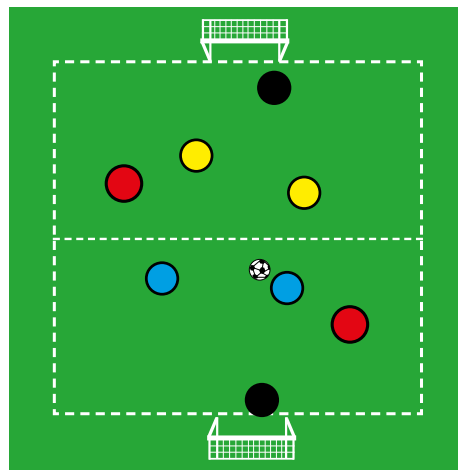


**Cualidad física: PAM y fuerza mental**

2 contra 2 + 1 comodín por equipo  
 Ofensivo: atacar en superioridad numérica  
 Defensivo: defender con presión de tiempo y en inferioridad numérica

**2 contra 2 / Juego n.º 11**

RPE: 17 x 7'30" → 127.5		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 30 x 25 m; 2 contra 2; comodines neutrales.			
<b>Desarrollo:</b> comodines en rojo (3 toques de balón). Juego libre. Marcación individual. Cada equipo juega en toda la superficie de juego con un comodín, pero este no defiende cuando se pierde el balón.			
<b>Consignas:</b> el comodín no cambia de zona y juega con el equipo que posee el balón.			
<b>Variantes:</b> los comodines no cambian de zona y juegan con el equipo que posee el balón. Un pase voluntario de un comodín al otro invierte la dirección del juego.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón

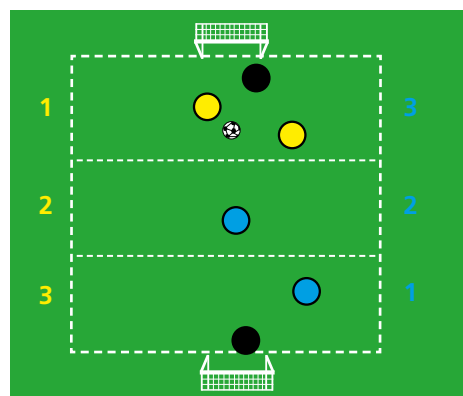


**Cualidad física: PAM y velocidad máx.**

2 contra 2 con porteros, de los cuales 2 defensores en dos zonas escalonadas  
 Ofensivo: atacar en 2 zonas escalonadas  
 Defensivo: defender por zonas escalonadas en situación de inferioridad numérica

**2 contra 2 / Juego n.º 12**

RPE: 15 x 7'30" → 112.5 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 30 x 25 m; 2 contra 2; superficie dividida en 3 zonas escalonadas defensivamente.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre. Progresión zona por zona. El portero saca el balón a la zona 1. Pasar el 1.er defensor en la zona 2 y eludir al 2.º defensor en la zona 3, el cual puede continuar la secuencia en su zona 2 si el balón es interceptado.			
<b>Consignas:</b> fin de la acción o pérdida del balón, desplazarse lo más rápidamente posible a las zonas 1 y 2.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón

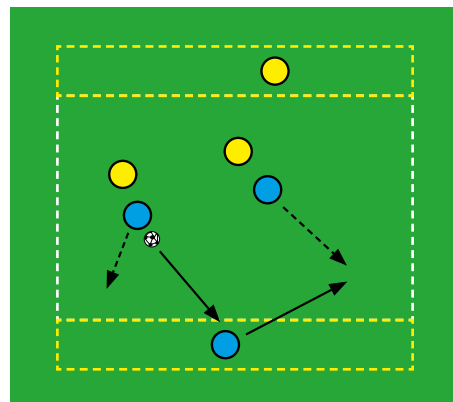


**Cualidad física: PAM y cambios de ritmo**

2 contra 2 sin porteros + jugadores de apoyo  
 Ofensivo: atacar la línea de meta adversaria  
 Defensivo: defender su línea de stop-ball

**2 contra 2 / Juego n.º 13**

RPE: 16 x 15' → 240 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 25 x 15 m; 2 contra 2 + 1 jugador de respaldo (2 toques máx.).			
<b>Desarrollo:</b> se debe defender la zona de stop-ball. Posibilidad de sacar el balón hacia un jugador-respaldo cuando el juego está bloqueado (el jugador-respaldo no puede defender la zona de stop-ball).			
<b>Consignas:</b> crear desequilibrio en 1 contra 1 o 2 contra 1 mediante un movimiento coordinado y cambio de ritmo. Uno-dos, desdoblamiento, desmarque cruzado delante o detrás. Encontrar espacio para ponerse nuevamente frente al juego.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	3'	2 x 6	Activa con o sin balón

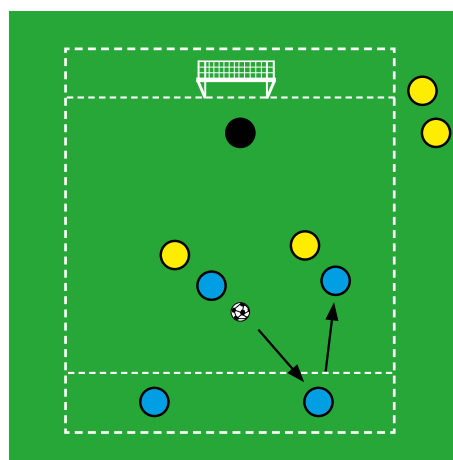


**Cualidad física: PAM y cambios de ritmo**

2 contra 2 con portero + jugadores de apoyo  
 Ofensivo: atacar la meta adversaria  
 Defensivo: defender su zona de stop-ball

**2 contra 2 / Juego n.º 14**

RPE: 16 x 15' → 240 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 30 x 25 m; 2 contra 2 + 2 jugadores de respaldo (2 toques máx.).			
<b>Desarrollo:</b> igual que lo anterior, pero jugando hacia una meta con portero a la que se debe atacar y una zona de stop-ball por defender.			
<b>Consignas:</b> crear el desequilibrio en 1 contra 1 o 2 contra 1 mediante un movimiento coordinado y un cambio de ritmo + disparo. Recuperar espacio para tomar velocidad.			
<b>Variante:</b> después de pasar el balón al jugador de respaldo, regresar a su posición; el jugador de respaldo entra en juego (intensidad mínima).			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	3'	2 x 6	Activa con o sin balón



**Cualidad física: velocidad**

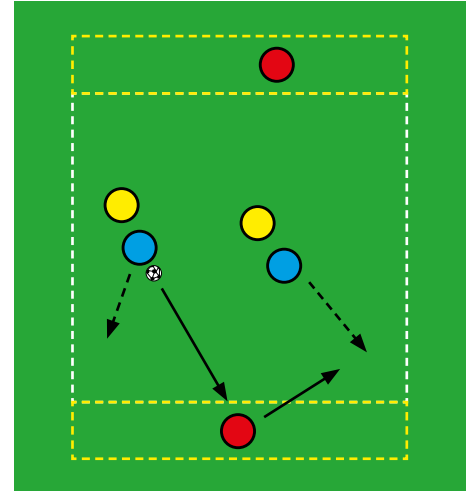
2 contra 2, con jugador de respaldo

Ofensivo: conservar en superioridad numérica 2 jugadores + jugador de respaldo

Defensivo: recuperar el balón para ampliar el juego con el jugador de respaldo

**2 contra 2 / Juego n.º 15**

RPE: 17 x 7'30" → 127.5 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 25 x 20 m con una zona de conservación de 10 x 20 m. Juego en 2 contra 2 con respaldo.			
<b>Desarrollo:</b> conservar el balón en 2 contra 2 con 2 jugadores de apoyo neutrales laterales. Posibilidad de atacar la meta después de efectuar pases con los 2 jugadores de apoyo (conservación lateral seguida de juego en profundidad).			
<b>Consignas:</b> juego sin interrupción: utilización de los jugadores de apoyo, seguida de un ataque rápido en profundidad.			
<b>Variantes:</b> posibilidad de utilizar un 3.er jugador de respaldo neutral en el eje central. Utilizar los jugadores de apoyo neutrales en la zona de juego y atacar tras 5 pases consecutivos.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



**Cualidad física: velocidad**

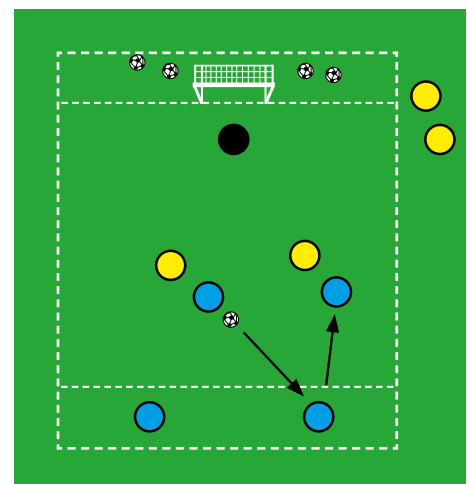
2 contra 2 + portero o zona de stop-ball

Ofensivo: coordinar los desplazamientos de ataque de a dos

Defensivo: reducir los espacios, proteger la meta

**2 contra 2 / Juego n.º 16**

RPE: 17 x 7'30" → 127.5 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 30 x 25 m; 2 contra 2 zona de stop-ball con jugador de respaldo y zona defensiva con portero.			
<b>Desarrollo:</b> después de cada acción, los equipos reciben un balón de su fuente (se colocan de nuevo en su zona defensiva). Si el balón es interceptado, posibilidad de concluir inmediatamente.			
<b>Consignas:</b> utilizar o no la ayuda directa del compañero. Utilizar siempre el regate como alternativa para cada solución. Solicitar el balón directamente hacia delante. O de manera indirecta. Pase al espacio vacío. Desmarque de apoyo hacia delante. Carreras a la espalda o al espacio vacío. Jugar en el espacio vacío. Acomodar el cuerpo. Las soluciones utilizadas necesitan un trabajo preparatorio.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



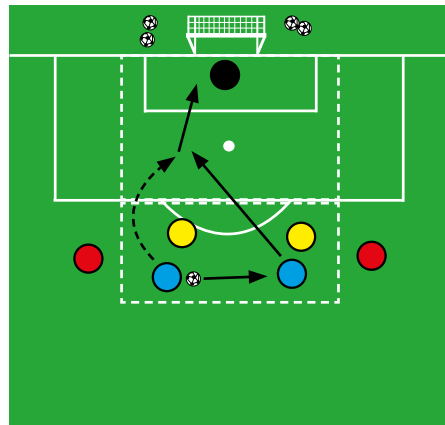


**Cualidad física: resistencia-velocidad**

2 contra 2 con portero + apoyos  
 Ofensivo: conservar el balón en superioridad numérica y después definir  
 Defensivo: defender en zona e impedir que se llegue a la meta

**2 contra 2 / Juego n.º 17**

RPE: 17 x 7'30" → 127.5 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 25 x 20 m, con una zona de conservación de 10 x 20 m. Defender cuando se pierde el balón.			
<b>Desarrollo:</b> conservar el balón en 2 contra 2 con 2 jugadores de apoyo neutrales laterales. Posibilidad de atacar la meta después de intercambiar pases con los jugadores de apoyo (conservación lateral seguida de juego en profundidad).			
<b>Consignas:</b> conservación activa del balón (utilización de los jugadores de apoyo), seguida de un ataque rápido en profundidad.			
<b>Variantes:</b> posibilidad de utilizar un 3.er jugador de respaldo neutral en el eje central. Utilizar jugadores de apoyo neutrales en la zona de juego y atacar tras 5 pases consecutivos.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón

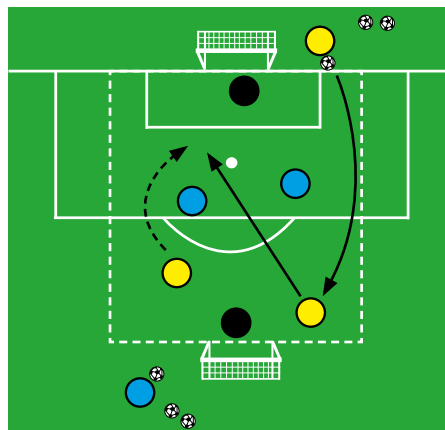


**Cualidad física: resistencia-velocidad**

2 contra 2 + porteros  
 Ofensivo: coordinar los desplazamientos ofensivos a dos  
 Defensivo: reducir los espacios, proteger la meta

**2 contra 2 / Juego n.º 18**

RPE: 17 x 7'30" → 127.5 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 30 x 25 m; 2 contra 2, pase del jugador de respaldo y continuación con ataque.			
<b>Desarrollo:</b> después de cada acción, los equipos reciben un balón de su fuente (se colocan de nuevo en su zona defensiva). Si el balón es interceptado, posibilidad de concluir inmediatamente.			
<b>Consignas:</b> utilizar o no la ayuda directa del compañero. Utilizar siempre el regate como alternativa en cada solución. Solicitar el balón directamente hacia delante. O de manera indirecta. Pase al espacio vacío. Desmarque de apoyo hacia delante. Carreras a la espalda o al espacio vacío. Jugar en el espacio vacío. Acomodar el cuerpo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón

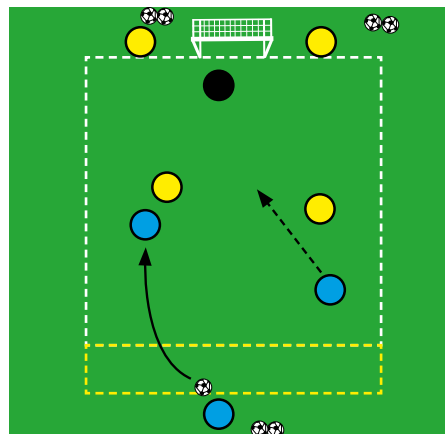


**Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de PAM**

2 contra 2 + portero + jugadores de apoyo + zona de stop-ball  
 Ofensivo: juego de a dos y entre dos para marcar  
 Defensivo: desplazarse y cubrirse mutuamente para proteger su meta

**2 contra 2 / Juego n.º 19**

RPE: 16 x 7'30" → 120 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 25 x 20 m; 2 contra 2 con respaldo-fuente para el equipo azul y 2 jugadores de respaldo para el equipo amarillo.			
<b>Desarrollo:</b> puesta en juego por medio de un saque para el equipo azul. El equipo amarillo defiende la meta y ataca en stop-ball utilizando los 2 jugadores de respaldo.			
<b>Consignas:</b> la fuente busca preferentemente al jugador que se encuentra más adelante. No permanecer sobre la misma línea al comienzo. Anticipar la desviación eventual tomando velocidad.			
<b>Variantes:</b> después del saque es obligatorio proteger el balón y utilizar el balón fuente-respaldo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón

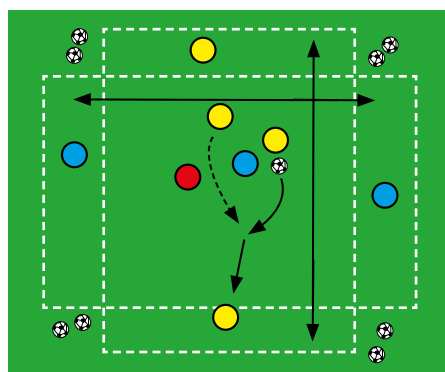


**Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de PAM**

2 contra 2, sin portero, con jugador de apoyo y de respaldo  
 Ofensivo: conservar el balón entre jugadores de respaldo y apoyo  
 Defensivo: recuperar el balón perdido

**2 contra 2 / Juego n.º 20**

RPE: 18 x 7'30" → 135 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 2 rectángulos cruzados con una zona central de conservación del balón de 15 x 15 m. 2 contra 2 con respaldo y apoyo (zonas de 15 x 5 m para los jugadores de apoyo y respaldo).			
<b>Desarrollo:</b> los amarillos conservan el balón utilizando su jugador de apoyo y de respaldo en una dirección. Los azules deben interceptar, recuperar (la recuperación es posible con uno de los dos azules pudiendo llegar a la zona del jugador de respaldo o de apoyo); conservar el balón para usar a continuación su propio jugador de apoyo y de respaldo en la otra dirección.			
<b>Consignas:</b> para conservar el balón, utilizar los espacios y los intervalos en la dirección del juego. En defensa, anticiparse para acosar al eventual receptor del balón.			
<b>Variantes:</b> cada vez que sale un balón, introducir otro. Un solo toque para los jugadores de apoyo y respaldo. Dos toques.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón

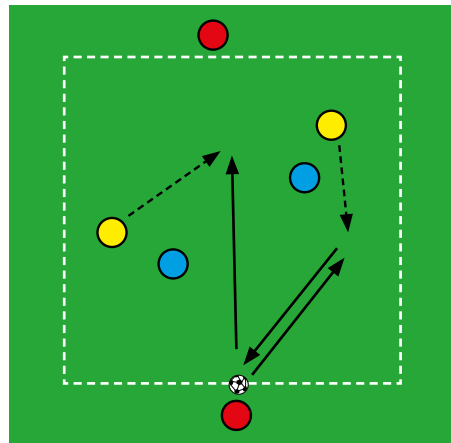


**Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM**

**2 contra 2 / Juego n.º 21**

2 contra 2, sin portero, con jugadores de apoyo neutrales  
 Ofensivo: conservación del balón; jugador de apoyo y de respaldo neutrales  
 Defensivo: reducción de los espacios, interceptación de los pases y recuperación del balón

RPE: 18 x 7'30" → 135 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 25 x 20 m de conservación del balón en 2 contra 2 con jugadores de apoyo y de respaldo neutrales.			
<b>Desarrollo:</b> los amarillos conservan el balón utilizando los jugadores de apoyo y de respaldo neutrales. Los azules deben recuperar y conservar el balón utilizando jugadores de apoyo y de respaldo neutrales.			
<b>Consignas:</b> para conservar el balón, utilizar los espacios y vacíos. En defensa, trabajar de a dos en colaboración para interceptar el balón.			
<b>Variantes:</b> jugar a dos toques. Después, juego a un solo toque para los jugadores de apoyo y respaldo, y libre para los jugadores centrales (posibilidad de un apoyo sobre los cuatro lados del cuadrado).			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón

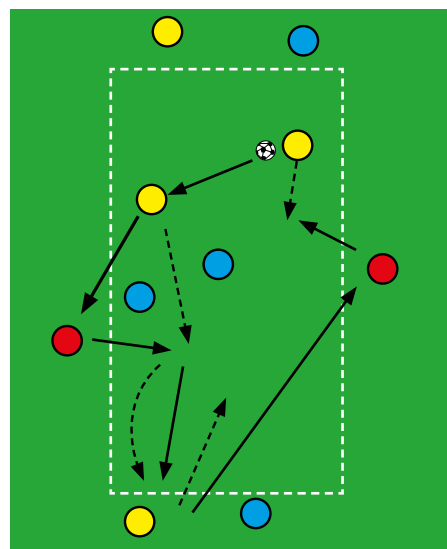


**Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM**

**2 contra 2 / Juego n.º 22**

2 contra 2 sin portero + jugadores de apoyo  
 Ofensivo: balones cortos y secuencia de pases  
 Defensivo: recuperación del balón perdido

RPE: 15 x 10' → 150 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 20 x 15 m en 2 contra 2 con 2 jugadores de apoyo y 1 jugador de respaldo en el eje central y 2 jugadores de apoyo neutrales laterales.			
<b>Desarrollo:</b> conservar el balón a 2 con 2 ayudas indirectas por equipo y 2 ayudas indirectas neutrales (rojos). Los jugadores de apoyo juegan a uno o dos toques de balón.			
<b>Consignas:</b> conservar el balón en ida y vuelta. Juego únicamente a ras del suelo. Los jugadores aceleran para recibir los pases. Informarse antes de recibir el balón. Posicionarse bien para optimizar los apoyos.			
<b>Variantes:</b> pase en profundidad a un jugador de apoyo y tomar su lugar.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'	5	Activa

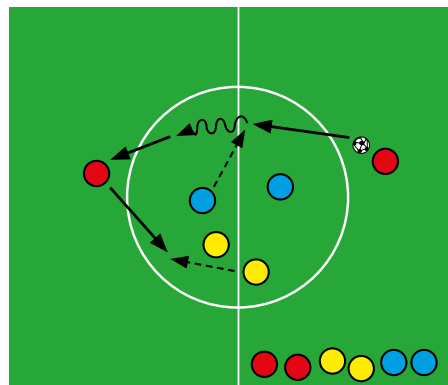


**Cualidad física: aceleración sobre fondo de PAM**

2 contra 2 / Juego n.º 23

2 contra 2 sin portero + jugadores de apoyo  
 Ofensivo: conservar el balón utilizando los jugadores de apoyo  
 Defensivo: interceptar, recuperar el balón y pasarlo

RPE: 16 x 7'30" → 120 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> en el círculo central en 2 contra 2 con 2 jugadores de apoyo neutrales móviles y fuera del círculo.			
<b>Desarrollo:</b> prever 12 jugadores para una recuperación de 2 tiempos de juego (3').			
<b>Consignas:</b> marcación individual: conseguir desmarcarse + controles orientados + pasar el balón a un jugador de apoyo exterior o a un compañero en el interior del círculo. Controles orientados y sucesión de pases.			
<b>Variantes:</b> un duelo en cada semicírculo y un jugador de apoyo móvil por semicírculo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'30"	3'	5	Pasiva

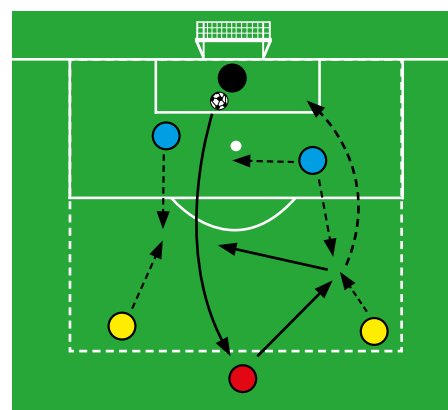


**Cualidad física: velocidad máx. (anaerobia)**

2 contra 2 / Juego n.º 24

2 contra 2 con portero + 1 comodín  
 Ofensivo: dejar atrás a los adversarios y marcar  
 Defensivo: presión alta (pressing), recuperación del balón, pase al comodín

RPE: 18 x 3' → 54 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 33 m; 2 contra 2 con un comodín; 2 atacantes y 2 defensores (posibilidad de trabajar por tandas limitando el tiempo de juego).			
<b>Desarrollo:</b> saque del portero hacia el comodín que pasa el balón a la derecha o a la izquierda para un atacante amarillo. 2 contra 2 hacia la meta. Si el balón es interceptado por los defensores azules, buscar al comodín a pesar de la oposición de los dos atacantes amarillos.			
<b>Consignas:</b> si el balón es interceptado por los defensores, efectuar un pase al portero que saca el balón hacia el comodín para permitir el arranque de otros 2 atacantes (trabajo por tandas).			
<b>Variantes:</b> los atacantes presionan e impiden que el portero envíe el balón al comodín.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
30"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



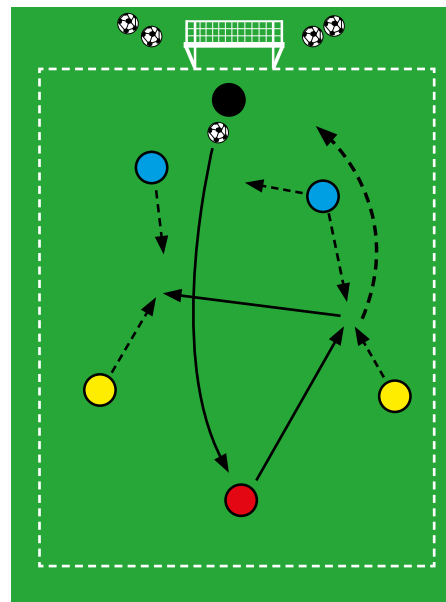


**Cualidad física: velocidad máx. (anaerobia)**

**2 contra 2 / Juego n.º 25**

2 contra 2 con portero + 1 comodín  
 Ofensivo: dejar atrás a los adversarios y marcar  
 Defensivo: presión alta, recuperación del balón, pase al comodín

RPE: 18 x 3' → 54 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 25 x 15 m; 2 contra 2 con 1 comodín; 2 atacantes y 2 defensores (posibilidad de trabajar por tandas limitando el tiempo de juego).			
<b>Desarrollo:</b> el portero saca para el comodín, pasa a derecha o a izquierda para atacar la meta. Si el balón es interceptado por los defensores, tratar de tirar al comodín.			
<b>Consignas:</b> si el balón es interceptado por los defensores, pase al comodín.			
<b>Variantes:</b> los atacantes presionan e impiden que el portero pase el balón al comodín.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
30"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón

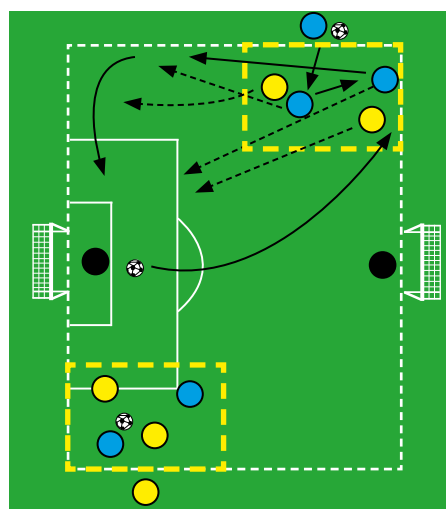


**Cualidad física: velocidad (capacidad anaerobia aláctica)**

**2 contra 2 / Juego n.º 26**

2 (+1) contra 2 con porteros  
 Ofensivo: ataque rápido desde zona excéntrica y definición  
 Defensivo: organizarse para defender a 2 continuando la secuencia.  
 Controlar la profundidad para el portero.

RPE: 17 x 4' → 68 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> en 1/2 terreno con metas móviles y porteros; 2 atacantes azules más el rematador contra 2 defensores amarillos. Trabajo por tandas y rotación.			
<b>Desarrollo:</b> 2 contra 2 sobre el flanco después de conservar el balón (posibilidad de usar al rematador).			
<b>Consignas:</b> trabajo de ataque rápido: pase cruzado del centro a la espalda del defensor. Pase a lo largo de la línea + definición delante de la meta en 2 contra 2. Si el balón es interceptado por los defensores, pase al portero que saca con el pie al cuadrado opuesto.			
<b>Variante:</b> trabajar a la derecha y a la izquierda.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
15"	1'	2 x 8	Activa (marcha o trote ligero)



## 3 contra 3

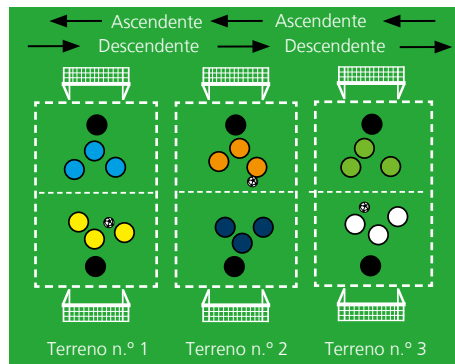


**Cualidad física: PAM**

3 contra 3 con porteros en ascendente-descendente  
 Ofensivo: atacar de a 3 para marcar  
 Defensivo: defender su meta a 3 más el portero

**3 contra 3 / Juego n.º 1**

RPE: 15 x 12' → 180 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 16.5 m; 6 grupos de 3 jugadores, más un porteros.			
<b>Desarrollo:</b> oposición en 3 contra 3 en 2'. El equipo que gana cambia de terreno y sube hacia el terreno n.º 1. El que pierde desciende hacia el terreno n.º 3. En caso de empate, se considera ganador al equipo que marca el primer gol. En caso de 0 a 0, gana el equipo más ofensivo.			
<b>Consignas:</b> el portero debe utilizarse como jugador de respaldo. Provocar en ataque y acosar en defensa. (Resistencia a la presión).			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'	6	Activa con o sin balón

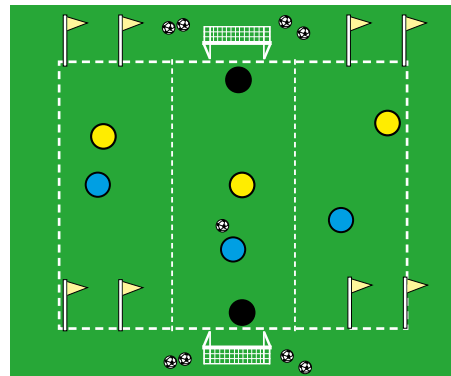


**Cualidad física: potencia aerobia máxima y repetición de piques**

3 contra 3 con porteros  
 Ofensivo: atacar preferentemente a lo ancho  
 Defensivo: defender a 3 en zona

**3 contra 3 / Juego n.º 2**

RPE: 17 x 12' → 204 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 30 m; 3 carriles; 2 grupos de 3 jugadores + porteros.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre. El gol es válido si están ocupados al menos 2 de los 3 carriles. Pase desde el carril central, ir hacia el carril opuesto al pase. En caso de pase desde un carril lateral hacia el carril central, ir hacia el carril opuesto.			
<b>Consignas:</b> ocupar el terreno a lo ancho y en profundidad. Jugar en movimiento creando espacios. Utilizar preferentemente los regates.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'	6	Pasiva



**Cualidad física: potencia aerobia máxima y repetición de piques**

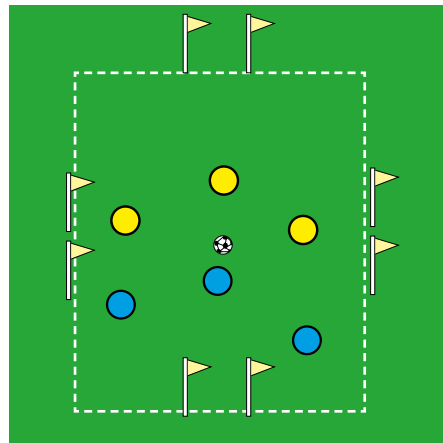
3 contra 3, sin portero, 3 metas para atacar y defender

Ofensivo: atacar una meta sobre el eje central y 2 metas laterales

Defensivo: defender una meta sobre el eje central y 2 metas laterales

**3 contra 3 / Juego n.º 3**

RPE: 16 x 12' → 192 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 30 x 20 m; 3 contra 3 con 2 pequeñas metas en el eje central y 2 pequeñas metas laterales.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre. Marcar a un toque de balón.			
<b>Consignas:</b> aprovechar las posibilidades de juego a lo ancho para una mejor utilización de la profundidad. Defender presionando.			
<b>Variantes:</b> una vez que se han pasado las dos metas laterales, solo se puede atacar la meta central para marcar un punto.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	6	Pasiva



**Cualidad física: potencia aerobia máxima (intermitente media)**

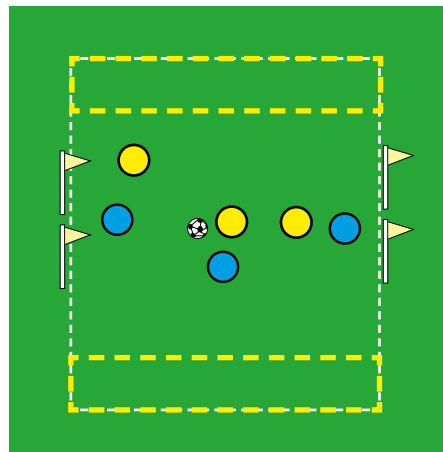
3 contra 3, sin portero, stop-ball + 2 metas laterales

Ofensivo: fijar de un lado para favorecer el juego en profundidad

Defensivo: defender en zona e impedir el juego en profundidad

**3 contra 3 / Juego n.º 4**

RPE: 16 x 14' → 224 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 30 x 20 m; 3 contra 3 con 2 zonas de stop-ball sobre el eje central y 2 pequeñas metas laterales.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre: 2 puntos por un balón parado en la zona de stop-ball. 1 punto por el gol marcado a un toque de balón en las metas laterales.			
<b>Consignas:</b> en el ataque, alternar el juego a lo ancho y en profundidad. Conservación colectiva del balón. En defensa, presionar para impedir el juego hacia adelante y en profundidad.			
<b>Variantes:</b> el gol es válido si todo el equipo pasa las dos metas laterales.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva

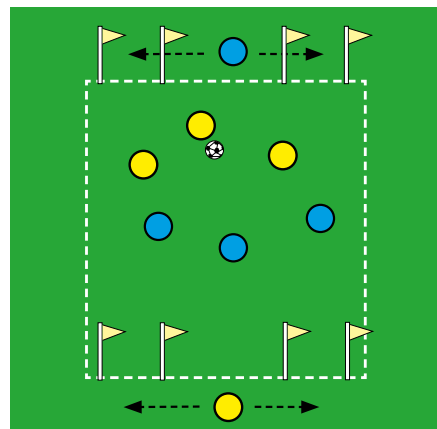


**Cualidad física: potencia aerobia máxima (intermitente media)**

**3 contra 3 / Juego n.º 5**

3 contra 3, sin portero, con 2 jugadores de apoyo móviles y 2 pequeñas metas  
 Ofensivo: jugar a lo ancho y cambiar de frente para marcar  
 Defensivo: defender 2 metas con jugador-portero móvil

RPE: 16 x 14' → 224 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 30 x 20 m; 3 contra 3 con 2 pequeñas metas en el eje central y un jugador de apoyo ofensivo para cada equipo.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre. 1 punto en caso de pase al jugador de apoyo en el eje central. 2 puntos si se pasa al jugador de apoyo en las metas.			
<b>Consignas:</b> buscar colectivamente al jugador de apoyo móvil (juego en los espacios vacíos).			
<b>Variante:</b> jugar a tocar para favorecer la presión (si el jugador es tocado en posesión del balón, deja el balón al equipo adversario) y el juego en movimiento (anticipación).			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva

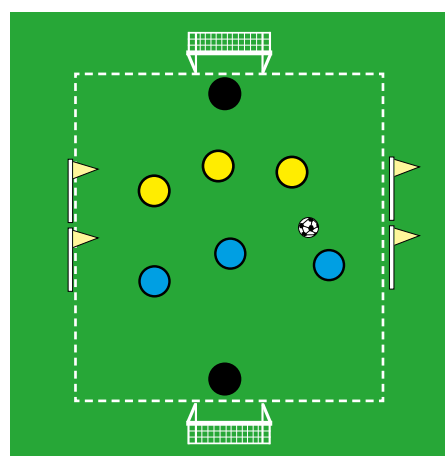


**Cualidad física: potencia aerobia máxima (intermitente media)**

**3 contra 3 / Juego n.º 6**

3 contra 3, con portero + 2 metas sobre el eje central y 2 metas laterales sin portero  
 Ofensivo: atacar 3 metas  
 Defensivo: defender tres metas

RPE: 16 x 14' → 224 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 30 m.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre; 2 puntos por un gol en la meta del eje central, 1 punto por cada gol marcado a un toque de balón en las metas laterales.			
<b>Consignas:</b> aprovechar las posibilidades de juego a lo ancho para una mejor utilización de la profundidad. Defender presionando.			
<b>Variante:</b> 1. Jugar a tocar. 2. Obligación de marcar en la meta central una vez que el balón ha pasado la línea de las dos metas laterales.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva





**Cualidad física: velocidad (trabajo de anaerobia)**

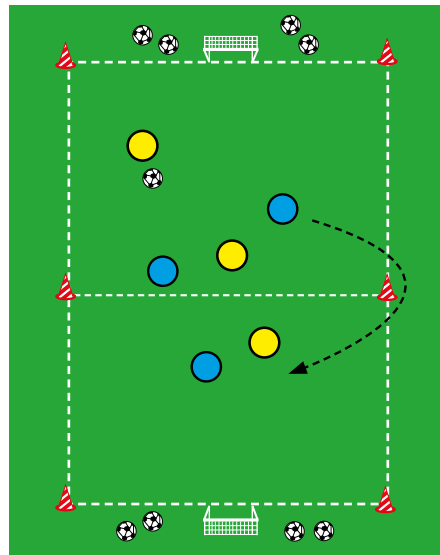
**3 contra 3 / Juego n.º 7**

3 contra 3 escalonado, 3 contra (2 + 1), sin porteros (metas pequeñas)

Ofensivo: atacar en 3 contra 2

Defensivo: defender en 2 contra 3 con hándicap si se pierde el balón

RPE: 18 x 14' → 252 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 40 x 30 m; 3 contra 3 con obligación de pasar alrededor del cono (hándicap) si se pierde el balón.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre. 2 defensores que juegan en todo el terreno y un atacante fijo en la zona ofensiva. Sucesiones de 3 contra 2 o 2 contra 3. El equipo en posesión del balón ataca a 3. Fin de la acción, un jugador se coloca en la zona de ataque y los otros 2 en la zona de defensa.			
<b>Consignas:</b> desplazamientos colectivos y solidarios en ataque y en defensa.			
<b>Variantes:</b> cuando se pierde el balón, uno de los 3 jugadores debe pasar alrededor de uno de los conos en la línea media.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva



**Cualidad física: potencia aerobia máxima (intermitente media)**

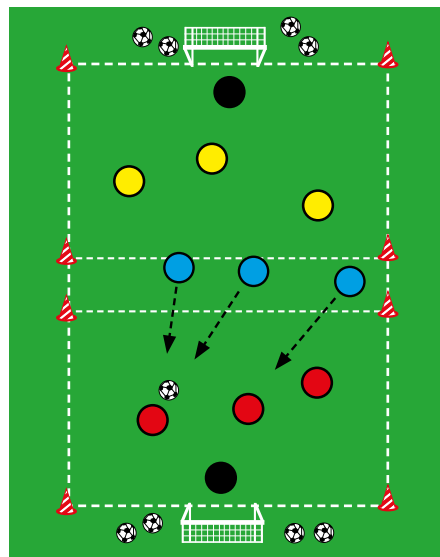
**3 contra 3 / Juego n.º 8**

3 contra 3 con porteros (3 equipos de 3)

Ofensivo: atacar en 3 contra 3 en la mitad ofensiva

Defensivo: defender en 3 contra 3 en su mitad defensiva

RPE: 16 x 14' → 224 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 40 x 30 m con zona neutral central delimitada. 3 equipos de 3 + 2 porteros. 2 metas grandes.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre; el equipo azul intenta marcar. Si pierde el balón, el equipo rojo ataca la otra meta defendida por el equipo amarillo. El equipo azul sale del juego. El equipo que marca conserva el balón y puede atacar la otra meta.			
<b>Consignas:</b> reorganizarse en la zona central y neutral. Alternar entre conservar el balón y arriesgarse para definir.			
<b>Variantes:</b> en zona de ataque, si los atacantes pierden el balón, posibilidad de recuperar por presión y marcar. Salir de la presión para regresar a la zona central para el equipo defensor.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva

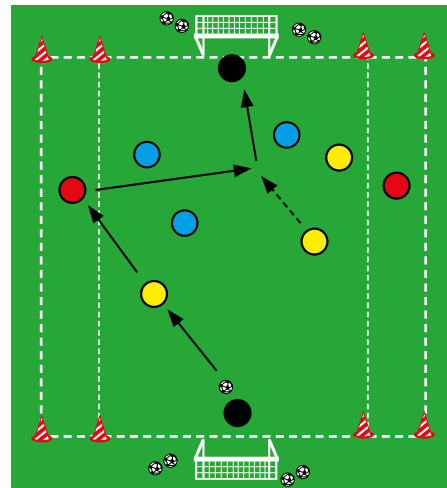


**Cualidad física: potencia aerobia máxima (intermitente media)**

**3 contra 3 / Juego n.º 9**

3 contra 3 con porteros + jugadores de apoyo (carriles)  
 Ofensivo: atacar utilizando los apoyos-respaldos-relevos por los carriles  
 Defensivo: reducir los espacios y anticipar los centros

RPE: 17 x 14' → 238 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 30 m; 3 contra 3, con 2 jugadores de apoyo laterales neutrales.			
<b>Desarrollo:</b> apoyos a un toque de balón. Los porteros ponen en juego el balón. Utilizar los jugadores de apoyo laterales para superar al adversario y rematar a portería.			
<b>Consignas:</b> ponerse en movimiento tras el saque del jugador de apoyo neutral. Definir o buscar los uno-dos o uno-dos para el 3.er jugador. Desplazamiento de los jugadores al penúltimo pase. Fijación antes de pasar. Anticipación del saque o el desvío. Acelerar después del pase.			
<b>Variantes:</b> 1. Juego a tocar. 2. Dos toques de balón para los jugadores de apoyo neutrales.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva

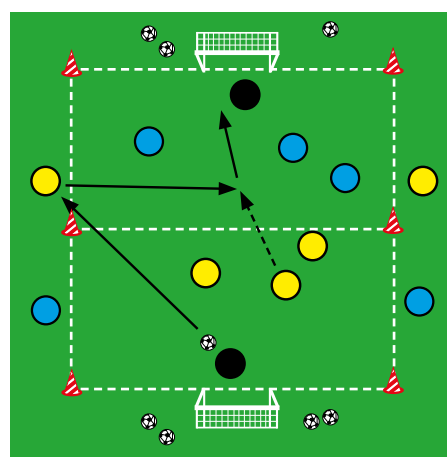


**Cualidad física: potencia aerobia máxima (intermitente media)**

**3 contra 3 / Juego n.º 10**

3 contra 3 con porteros en terreno corto y ancho + jugadores de apoyo laterales  
 Ofensivo: atacar a lo ancho en terreno corto  
 Defensivo: defender a lo ancho e interceptar los centros

RPE: 18 x 9' → 162 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 40 m (terreno dividido en 2). 3 contra 3 + 2 jugadores de apoyo laterales ofensivos: uno en cada lado. 2 toques de balón.			
<b>Desarrollo:</b> 3 contra 3 delante de cada meta con 2 jugadores de apoyo laterales de cada lado: pase del portero a un jugador de apoyo + centro y juego aéreo de los atacantes (juego de cabeza o volea). Si se intercepta el balón, el defensor lanza directamente hacia el apoyo de su color. Pensar en cambiar los jugadores de apoyo que envían los centros.			
<b>Consignas:</b> coordinar las carreras para interceptar los centros. Juego de cabeza defensivo en situación crítica delante de la meta.			
<b>Variante:</b> 4 jugadores de apoyo neutrales; intercambio del balón entre los 2 jugadores de apoyo del mismo lado antes de enviar al centro.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'30"	2' a 3'	6	Activa o semiactiva



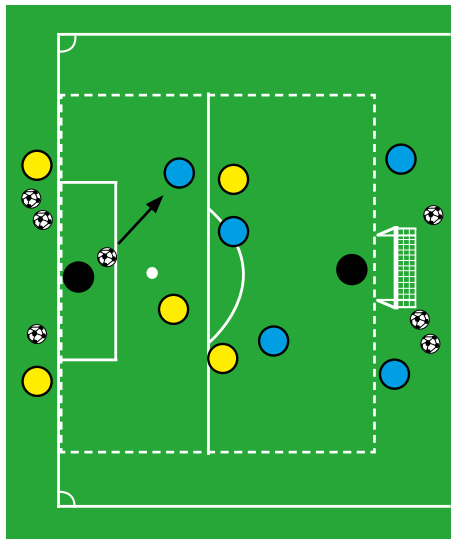


**Cualidad física: potencia aerobia máxima (intermitente media)**

3 contra 3 con porteros y jugadores de apoyo  
 Ofensivo: abrirse camino a la meta. Juego a dos y disparo  
 Defensivo: cerrar el eje de disparo

**3 contra 3 / Juego n.º 11**

RPE: 17 x 14' → 238 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 30 m. 2 metas acercadas con porteros (fuentes): 3 contra 3 + 2 jugadores de apoyo ofensivos.			
<b>Desarrollo:</b> pasar por jugador de apoyo antes de marcar, a menos que se recupere el balón delante de la meta contraria. Después de cada gol o pelota enviada fuera de juego por el equipo adversario, el portero efectúa un saque de meta.			
<b>Consignas:</b> multiplicar los remates después de regatear, pase-toque o uno-dos. Reacción rápida para solicitar un nuevo balón de ataque.			
<b>Variantes:</b> 4 jugadores de apoyo neutrales. 2 sirven de respaldo y los otros 2 de apoyo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva

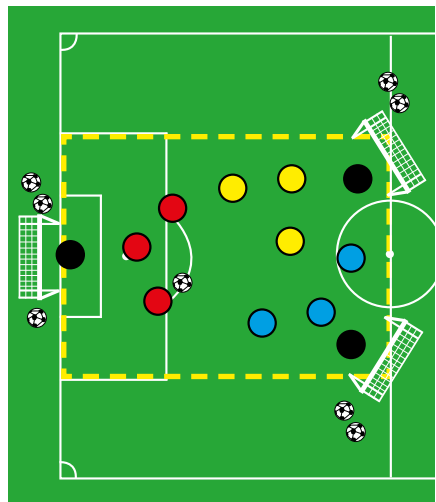


**Cualidad física: potencia aerobia máxima (intermitente media)**

3 contra 3 contra 3 con un portero por equipo  
 Ofensivo: atacar 2 metas encontrando las mejores oportunidades  
 Defensivo: defender su meta contra dos equipos

**3 contra 3 / Juego n.º 12**

RPE: 17 x 14' → 238 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 52 x 40 m; 3 equipos de 3 jugadores con 3 colores diferentes + 3 porteros; 3 metas grandes y un solo balón en juego.			
<b>Desarrollo:</b> cada equipo juega contra los otros dos. Se intenta marcar en las metas de los otros dos equipos. Juego libre.			
<b>Consignas:</b> tomar buenas decisiones reorganizándose a partir de una situación de desorden (transición ataque-defensa o defensa-ataque). Cambiar la meta que se defiende (rotación).			
<b>Variantes:</b> 1. Un comodín que juega con los 3 equipos. 2. Dos equipos contra un solo equipo (el equipo que ha perdido el balón).			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva

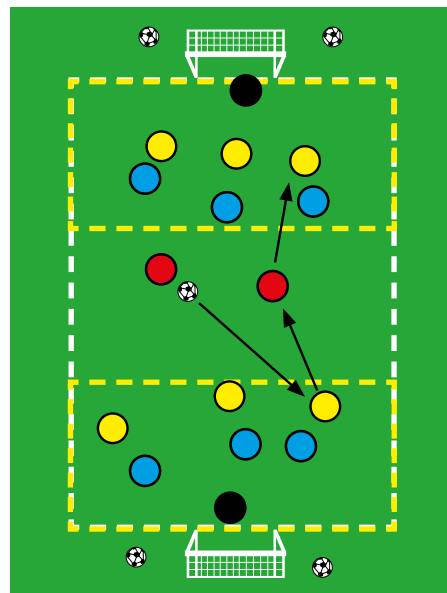




**Cualidad física: velocidad-aceleración sobre fondo de potencia aerobia máxima (PAM) 3 contra 3 / Juego n.º 13**

3 contra 3 con porteros y jugadores de apoyo neutrales en el centro  
 Ofensivo: jugar en uno-dos-tres y buscar la profundidad para definir  
 Defensivo: proteger su meta e interceptar los pases

RPE: 12 x 14' → 168 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> en ½ terreno, anchura 16.5 m, con metas y porteros: 3 contra 3 delante de cada meta + 2 centrocampistas neutrales que orientan y sostienen a los atacantes de cada equipo.			
<b>Desarrollo:</b> tras la recuperación del balón, enviar a los centros o atacantes. Cambiar los dos jugadores neutrales cada 2' (uno por equipo).			
<b>Consignas:</b> proteger el balón, jugar con el cuerpo, crear incertidumbre.			
<b>Variantes:</b> el centrocampista neutral puede seguir y crear superioridad numérica.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva

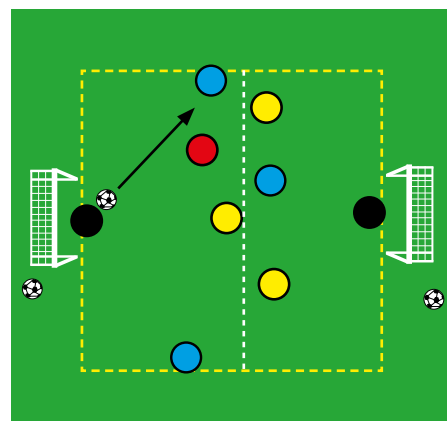


**Cualidad física: velocidad-aceleración sobre fondo de PAM**

**3 contra 3 / Juego n.º 14**

3 contra 3 con porteros y jugadores de apoyo neutrales en el centro  
 Ofensivo: jugar en uno-dos-tres y buscar la profundidad para definir  
 Defensivo: proteger su meta e interceptar los pases

RPE: 17 x 14' → 238 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 30 x 30 m. 2 metas acercadas con una línea media: 3 contra 3 + un jugador neutral.			
<b>Desarrollo:</b> jugar el 4 contra 3 en ataque. Cambiar el jugador neutral cada 2'.			
<b>Consignas:</b> tomar el balón hacia delante, velocidad en la sucesión de pases y búsqueda de la profundidad.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva



**Cualidad física: PAM**

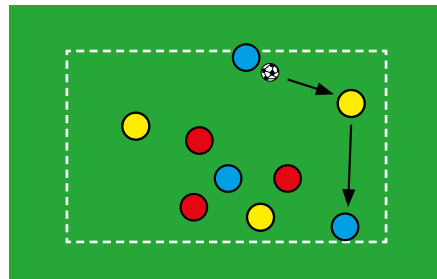
3 contra 3 + 3 sin portero

Ofensivo: dominio y conservación del balón

Defensivo: recuperar el balón limitando las posibilidades del portador del balón

**3 contra 3 / Juego n.º 15**

RPE: 16 x 12' → 192 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 10 x 20 m; 6 contra 3.			
<b>Desarrollo:</b> posesión del balón sin repetir con el mismo jugador. El equipo que pierde el balón pasa a ser defensor.			
<b>Consignas:</b> permanecer en acción durante el trayecto del balón. Mirar antes de recibir. Estar disponible y accesible.			
<b>Variantes:</b> un equipo es comodín 2', después se cambia.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	6	Activa o semiactiva



**Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de PAM**

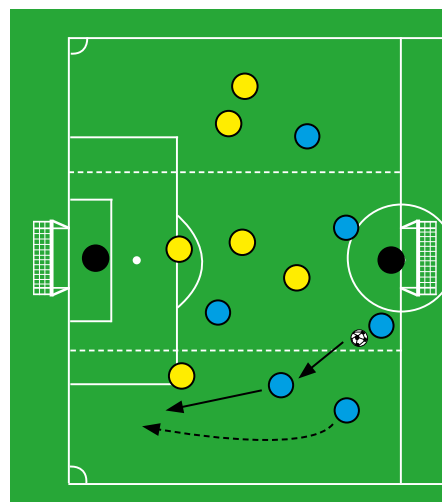
3 contra 3 en el eje central con porteros + 2 contra 1 o 1 contra 2 en los carriles

Ofensivo: juego en profundidad y esquivando

Defensivo: proteger el eje central y cubrir los flancos

**3 contra 3 / Juego n.º 16**

RPE: 16 x 14' → 224 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> medio terreno con metas y porteros: 3 contra 3 en zona del eje central y 2 contra 1 o 1 contra 2 en las zonas laterales.			
<b>Desarrollo:</b> en el eje central, jugar en 3 contra 3 en apoyo-respaldo y desborde. Utilizar los carriles en superioridad numérica para favorecer los centros.			
<b>Consignas:</b> gol tras centro. Cambio de ritmo, diferentes pases y fintas. Dar y pasar en la espalda.			
<b>Variantes:</b> un defensor puede venir a restablecer el equilibrio a nivel del balón.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva

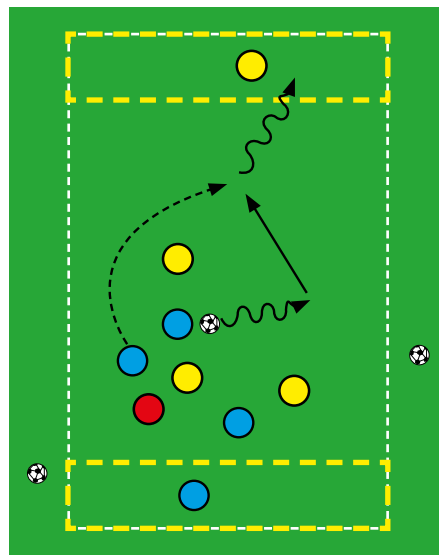


**Cualidad física: potencia aerobia máxima**

3 contra 3 sin portero + 1 comodín y 2 apoyos en el eje central  
 Ofensivo: apoyo-respaldo y desdoblamiento, marcar tras stop-ball  
 Defensivo: perturbar la circulación del balón, anticipar los pases

**3 contra 3 / Juego n.º 17**

RPE: 15 x 8' → 120 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 15 x 20 m: 3 contra 3 más comodín con un jugador de respaldo por equipo.			
<b>Desarrollo:</b> marcar tras stop-ball. Cambiar el comodín cada 2'.			
<b>Consignas:</b> desmarcarse o amagar de desmarcarse; ir hacia el defensor dar pases en la espalda.			
<b>Variantes:</b> 1. Un toque de balón para los jugadores de apoyo centrales y el comodín. 2. Dos toques de balón para los jugadores de los dos equipos.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'	2'30"	8	Activa

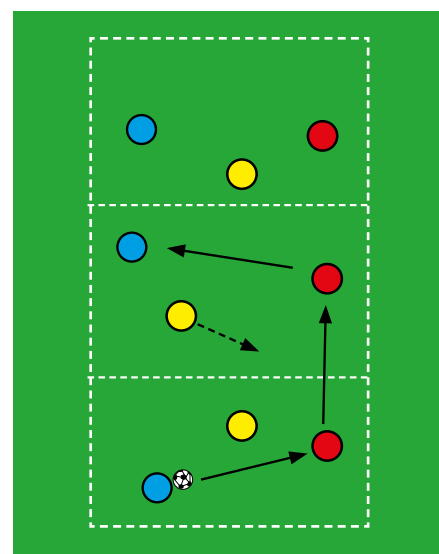


**Cualidad física: capacidad aerobia**

3 + 3 sin portero, 3 jugadores interceptando los pases  
 Ofensivo: juego en el espacio vacío  
 Defensivo: interceptar y anticipar los pases del adversario

**3 contra 3 / Juego n.º 18**

RPE: 13 x 18' → 234 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> superficie en 3 zonas de 7 m de ancho y 15 m de largo; 9 jugadores (3 colores). Objetivo: hacer el mayor número de pases consecutivos en los espacios vacíos. El equipo que pierde el balón pasa a la defensa.			
<b>Desarrollo:</b> 2 equipos frente a frente, intercambio de pases contra un equipo en el medio que debe interceptar.			
<b>Instrucciones:</b> desplazarse en su zona durante el trayecto del balón. Abrirse para crear espacio en el centro. No esconderse detrás de un adversario. Apoyos dinámicos, sucesión rápida de jugadas, control-pase.			
<b>Variante:</b> cambio de zona después de pase.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
6'	3'	3	Pasiva



**Cualidad física: velocidad (intermitente)**

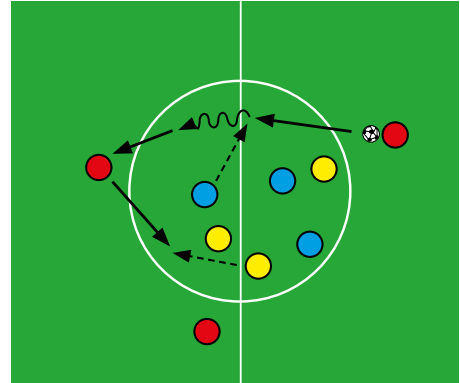
3 contra 3 / Juego n.º 19

3 contra 3 + 3 sin portero

Ofensivo: dominio y conservación del balón

Defensivo: recuperar el balón limitando las posibilidades del portador del balón

RPE: 18 x 6' → 108 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> oposición en el círculo central: 3 contra 3 con 3 jugadores de apoyo exteriores neutrales.			
<b>Desarrollo:</b> marcaje individual. 2 estaciones.			
<b>Consignas:</b> utilizar controles orientados y desviaciones. Desmarcarse. Utilizar los jugadores de apoyo externos y los compañeros en la zona de juego.			
<b>Variantes:</b> limitar el juego a 2 toques de balón.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'	3'	6	Semiactiva

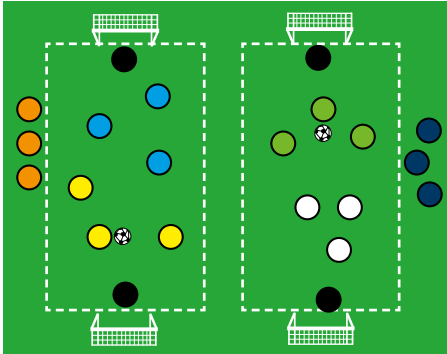


**Cualidad física: velocidad máx. (intermitente) sobre fondo de PAM**

**3 contra 3 / Juego n.º 20**

3 contra 3 con porteros (presión del marcador y de tiempo)  
Ofensivo: atacar con determinación  
Defensivo: proteger el eje central y cubrir los flancos

RPE: 19 x 12' → 228 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 40 x 30 m. 3 contra 3 en juego libre durante 2' como máximo.			
<b>Desarrollo:</b> el equipo que marca elimina al equipo adversario, el cual es remplazado por un 3.er equipo. El equipo que acaba de ganar es eliminado a su vez si le marcan un gol o si empatan al final del tiempo acordado (2'). En caso de empate al final del primer encuentro, gana el equipo que marca el primer gol, teniendo así derecho a permanecer en campo de juego. En caso de 0 a 0, queda el equipo más ofensivo.			
<b>Consignas:</b> ejercer presión en toda la superficie de juego y no descubrirse. En caso de desequilibrio, dar prioridad a la defensa del eje central. Arriesgar sistemáticamente. Búsqueda permanente de eficacia.			
<b>Variantes:</b> jugar a 2 toques, después a un solo toque, salvo para el portero.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'	6	Activa



## 4 contra 4

### Los principios del juego 4 contra 4

El 4 contra 4 reúne todos los principios del juego ofensivo y defensivo.

**Ofensivo**, cuyos objetivos son:

- Marcar un gol.
- Jugar en movimiento.
- Conservar el balón.
- Desmarcarse.
- Crear y utilizar los espacios.
- Ayudar directa o indirectamente al portador del balón (dominador del juego).

**Defensivo**, cuyos objetivos son:

- Parar los ataques.
- Rodear rápidamente al poseedor del balón.
- Replegarse entre el balón y la meta.
- Cerrar los espacios.
- Recuperar el balón.
- Limitar el tiempo y el espacio de los que dispone el portador del balón.

### Acerca de la estructura del 4 contra 4

**«El 4 contra 4 es la versión pequeña de un partido de 11»**

#### Estudios comparativos del fútbol 4 contra 4 y el fútbol 11 contra 11

- En las situaciones 4 contra 4, los jugadores tocan el balón cinco veces más y juegan 3 veces más en 1 contra 1.
- En las situaciones de juego 4 contra 4, se marca un promedio de un gol cada 2 minutos.

El balón está fuera de juego:

- no más del 8 % del tiempo.
- más del 34 % del tiempo en el 11 contra 11.

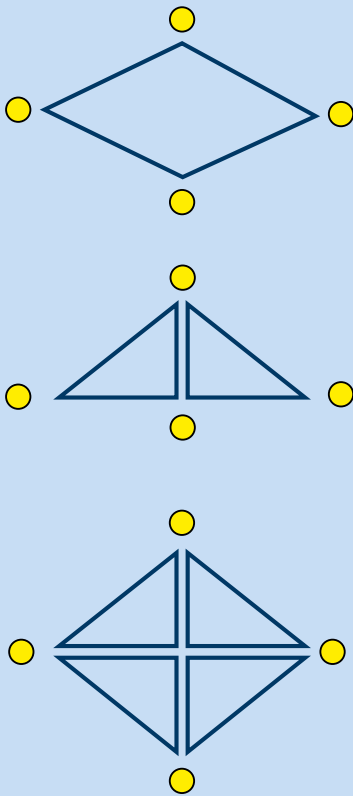
#### Otras ventajas del juego 4 contra 4

- Fácil comprensión del juego.
- Libertad de expresión = placer de jugar.
- Más iniciativa individual.
- Desarrollo del sentido táctico básico.
- Desarrollo de la inteligencia del juego.
- Más juego ofensivo.
- Muchas situaciones de juego delante de las metas.
- Muchos más disparos a la meta.

Participación activa y permanente que influye en el desarrollo de las aptitudes físicas específicas (preparación física integrada), en particular por el desarrollo o el entrenamiento de las cualidades aerobias en capacidad o potencia.



A partir de una posición en rombo, es decir de cuatro triángulos, se encuentran todas las condiciones de un partido: animación ofensiva, transición, animación defensiva y todas las formas de transición.



Esta modalidad de juego permite a los jugadores tomar conciencia de la noción de equipo, atacar juntos, defender juntos y, sobre todo, desplazarse juntos para ocupar mejor el terreno. Desarrolla de manera permanente la idea de jugar hacia delante.

Este aprendizaje de las tareas colectivas básicas facilitará la transferencia a la situación de un partido real. El traslado al partido de competición de las habilidades individuales y colectivas aprendidas en las sesiones de entrenamiento será, en efecto, mucho más eficaz cuantos más puntos en común haya entre estas dos situaciones.



Por eso es preferible proponer en los entrenamientos situaciones de juego similares a las que se producen en los partidos de competición.

**Entrenarse por medio de pequeños partidos**



**Es muy probable que las situaciones de juego entrenadas en formas aisladas no se produzcan en los partidos, pues los jugadores no las reconocen.**



**Entrenarse por medio de pequeños partidos**

El criterio más importante no será la perfección técnica sino la elección del momento oportuno, la buena dirección y la velocidad adecuada.

La visión de la intención y la comunicación entre los jugadores son entonces los objetivos esenciales. Esta forma básica, acompañada de numerosas variantes, ofrece la posibilidad de entrenarse de forma óptima disfrutando del placer de jugar, pues los jugadores tienen la impresión de disputar un

verdadero partido. Esto aumenta la motivación y el esfuerzo y contribuye a crear un clima propicio para el aprendizaje.

**Se cambia el carácter del juego por medio de variantes de la forma básica.**

Se cambia el carácter del juego mediante variantes de la forma básica. Esto ofrece otros medios de aprender y descubrir. Es el entrenador quien debe proponer entonces nuevos objetivos.

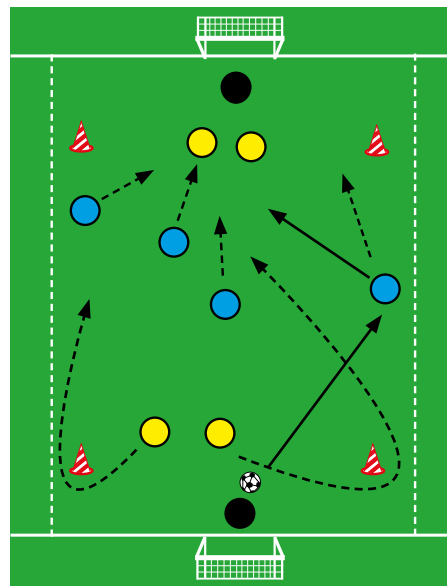


**Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de capacidad aerobia**

**4 contra 4 / Juego n.º 1**

4 contra 4 con porteros y desequilibrio defensivo  
 Ofensivo: ataque rápido en superioridad numérica  
 Defensivo: desplazamiento lateral y corte de las trayectorias

RPE: 18 x 10' → 180 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 33 x 50 m. Juego en 4 contra 4. Atacar y defender.			
<b>Desarrollo:</b> si se pierde el balón, 1 jugador amarillo debe efectuar un pique de ida y vuelta tras el cual deben pasar a la posición de defensa. Mientras tanto, el equipo azul contraataca con sus 4 jugadores contra 3 defensores amarillos.			
<b>Consignas:</b> en ataque, poner velocidad en la sucesión de pases y las trayectorias. Jugar entre la meta y los defensores. Abrirse para tomar el balón. Poner velocidad y precisión en el pase. Sucesión rápida de pases. En defensa, retroceso frenando, esperando recuperar a los jugadores que deben efectuar el pique. Cortar las trayectorias, cerrar los espacios y los vacíos.			
<b>Variantes:</b> el hándicap del equipo pasa progresivamente de 1 jugador, a 2 y a 3.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'	5	Activa

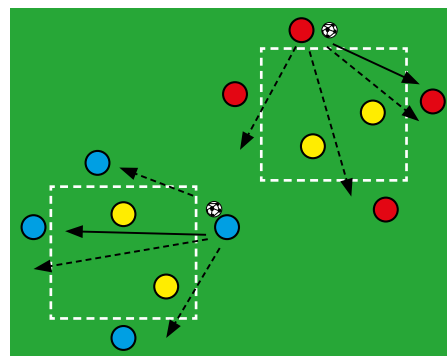


**Cualidad física: capacidad anaerobia láctica**

**4 contra 4 / Juego n.º 2**

Sin portero, 2 grupos de 4 jugadores contra 2  
 Ofensivo: conservar el balón, efectuar pases y cambiar de lado  
 Defensivo: interceptar los pases en la zona interior del cuadrado

RPE: 14 x 15' → 210 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 2 estaciones, 4 contra 2.			
<b>Desarrollo:</b> los cuatro jugadores fuera del cuadrado juegan a dos toques de balón. En caso de interceptación, el jugador que efectuó el pase va al centro. Lo mismo ocurre si el pase no es bueno. Después del pase, los jugadores deben cambiar de lado.			
<b>Consignas:</b> juego en movimiento y desviando. Precisión en los pases. Rapidez de ejecución.			
<b>Variantes:</b> buscar el pase en el espacio vacío entre los dos jugadores del centro.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'30"	2'	6	Semiactiva



**Cualidad física: capacidad anaerobia láctica**

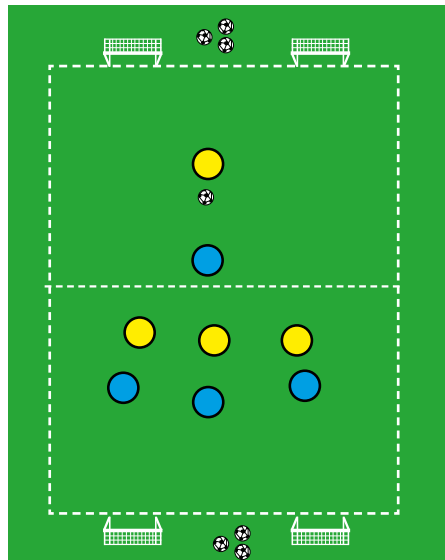
**4 contra 4 / Juego n.º 3**

4 contra 4 sin portero, con 2 pequeñas metas; juego a lo ancho

Ofensivo: atacar utilizando el ancho del terreno

Defensivo: defender con desplazamiento lateral para proteger las dos pequeñas metas

RPE: 15 x 15' → 225 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 40 x 16.5 m; 4 grupos de 4 jugadores; 2 grupos en oposición y dos grupos en recuperación activa.				
<b>Desarrollo:</b> oposición y juego a lo ancho a 3 toques de balón. El gol es válido solamente si la totalidad de los jugadores del equipo atacante atraviesa la mitad del terreno. Respetar la regla del fuera de juego. En ataque, crear ocasiones de gol cambiando de flanco. Gran velocidad del balón. Juego directo. Escoger el momento indicado para revertir el juego. En defensa, impedir la profundidad, mantener una formación compacta, presionar. Buena ocupación del terreno. Defensa activa y permanente.				
<b>Consignas:</b> utilizar las acciones de apoyo/respaldo/cambio de frente para desalinearse la defensa adversaria.				
<b>Variantes:</b> juego a 2 toques en su mitad defensiva y libre en la mitad ofensiva.				
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modao de recuperación	
2'30"	2'	6	Semiactiva	



**Cualidad física: capacidad anaerobia láctica**

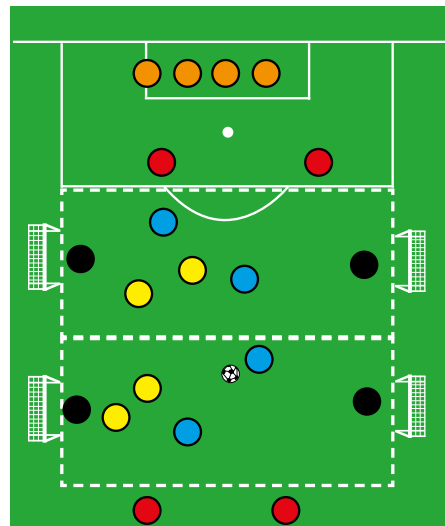
**4 contra 4 / Juego n.º 4**

4 contra 4 con porteros y 2 grandes metas

Ofensivo: atacar por dos carriles dos grandes metas

Defensivo: defender a lo ancho con 2 grandes metas y porteros

RPE: 15 x 12' → 180 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 40 x 16.5 m dividido en dos. 2 grupos de 4 contra 4; 1 grupo en jugadores de apoyo neutrales y un grupo en recuperación.				
<b>Desarrollo:</b> atacar todo y defender 2 metas en dos carriles.				
<b>Consignas:</b> ocupar el ancho. Crear espacio estirando las líneas y aprovechar en los espacios vacíos. Buscar rápidamente la profundidad. Utilizar los jugadores de apoyo-respaldo y revertir el juego.				
<b>Variantes:</b> vale doble el gol tras revertir el juego después de "apoyo-respaldo".				
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación	
2'	2'	6	Semiactiva	

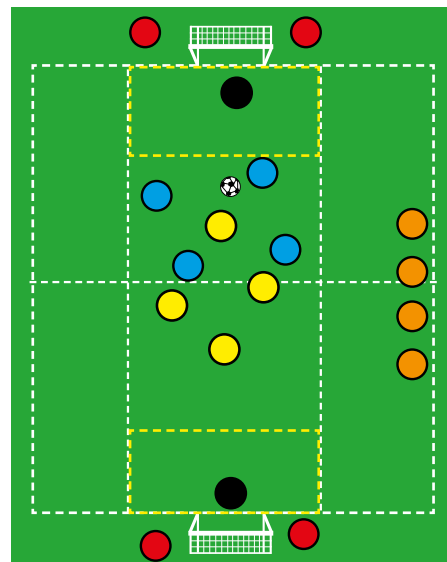


**Cualidad física: capacidad anaerobia láctica (velocidad)**

4 contra 4 con porteros y 2 grandes metas, terreno estrecho  
 Ofensivo: atacar por el eje estrecho del medio del terreno  
 Defensivo: defender en el eje central

**4 contra 4 / Juego n.º 5**

RPE: 15 x 15' → 225 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 50 x 40 m; 4 contra 4 + 1 grupo de 4 jugadores en jugadores de apoyo neutrales y un grupo en recuperación.			
<b>Desarrollo:</b> partir de la zona de presión y tras la recuperación, solicitar a los atacantes y acompañarlos hacia la definición.			
<b>Consignas:</b> en ataque, buscar rápidamente la profundidad. Jugar rápido hacia delante. Buscar el uno-dos y el uno-dos-tres. Juego sobre los lados exteriores. En defensa, presión sobre el portador del balón para impedir la profundidad. Defender avanzando. Cortar y cerrar las líneas de pases en profundidad.			
<b>Variantes:</b> agregar jugadores apoyo y respaldo centrales neutrales en la zona exterior del terreno (lado de las metas).			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Semiactiva

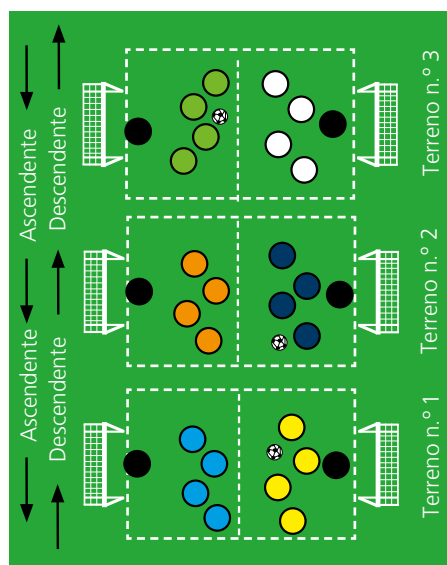


**Cualidad física: PAM**

4 contra 4 con porteros en ascendente-descendente (pequeño torneo)  
 Ofensivo: atacar con determinación  
 Defensivo: eficacia defensiva

**4 contra 4 / Juego n.º 6**

RPE: 15 x 12' → 180 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 40 x 40 m; 6 grupos de 4 jugadores más un portero.			
<b>Desarrollo:</b> oposición en 4 contra 4 en 2'. El equipo que gana cambia de terreno subiendo hacia el terreno n.º 1. El que pierde toma el camino inverso, desciende hacia el terreno n.º 3. En caso de empate, se considera ganador al equipo que ha marcado el primer gol. En caso de 0 a 0, avanza el equipo más ofensivo.			
<b>Consignas:</b> provocar en ataque y acosar en defensa.			
<b>Variantes:</b> los porteros pueden crear superioridad numérica en la fase de ataque sin pasar más allá de la mitad del campo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'	6	Semiactiva

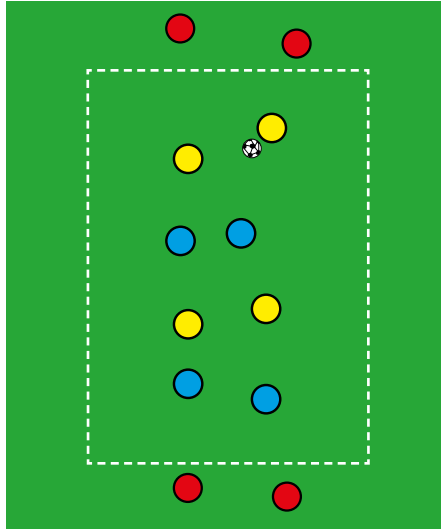


**Cualidad física: capacidad anaerobia láctica**

4 contra 4 / Juego n.º 7

4 contra 4, sin porteros + 4 jugadores de apoyo-respaldo neutrales  
Ofensivo: conservar el balón utilizando los jugadores de apoyo y respaldo  
Defensivo: cubrir y jugar en el interior

RPE: 15 x 15' → 225 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 40 x 30 m; 3 grupos de 4 jugadores como apoyos y respaldo neutrales; 2 grupos de 4 jugadores en oposición.			
<b>Desarrollo:</b> conservar el balón utilizando los jugadores neutrales como apoyo y respaldo.			
<b>Consignas:</b> en ataque, el equipo en posesión del balón intenta enviarlo a los jugadores de apoyo (1 punto). Si lo consigue, conserva la pelota y ataca en la otra dirección. En posesión del balón, puede jugar hacia atrás enviándolo a los jugadores de respaldo. En defensa, seguir y anticipar el movimiento del atacante. Interceptar y recuperar el balón. Exigencia: desarrollar la atención debido a los cambios frecuentes de dirección y posesión del balón.			
<b>Variantes:</b> jugar a 2 toques; jugar a un solo toque del balón.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Semiactiva



**Cualidad física: capacidad aerobia (90 % a 95 % de la PAM)**

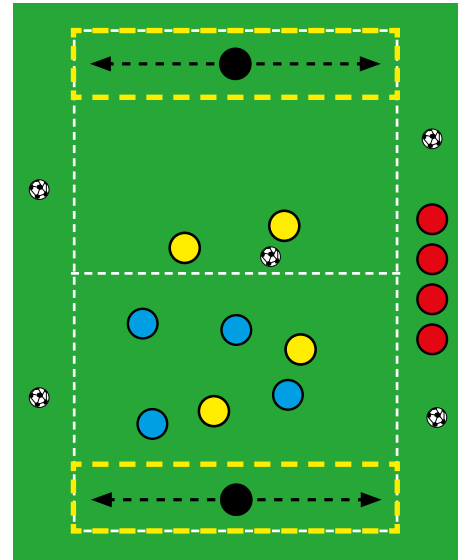
**4 contra 4 / Juego n.º 8**

4 contra 4 con porteros detrás de la línea de meta

Ofensivo: atacar para pasar la línea de meta

Defensivo: defender su línea de meta

RPE: 15 x 15' → 225 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 40 x 30 m + 3 equipos de 4 jugadores; 1 equipo en recuperación y 2 en oposición.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre. Buscar un pase preciso al portero detrás de línea de meta.			
<b>Instrucciones:</b> en ataque, posesión del balón, abrir el juego y utilizar los pases a los espacios vacíos. Marcar detrás de la línea después de un pase al portero. Juego directo. Escoger el momento indicado para la profundidad. En defensa: achicar los espacios vacíos y desplazar para impedir el juego en profundidad. Defender su zona. Pensar en cubrir, defensa activa permanente.			
<b>Variantes:</b> el gol es válido solamente si todo el equipo pasa la línea media. El gol es válido solamente después de un uno-dos o un uno-dos-tres. El gol es válido solamente si el pase se efectúa desde la mitad ofensiva. Después, el gol vale solamente si el pase se hace desde la mitad defensiva.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Activa



**Cualidad física: velocidad sobre fondo de capacidad aerobia (90 % a 95 % de la PAM)**

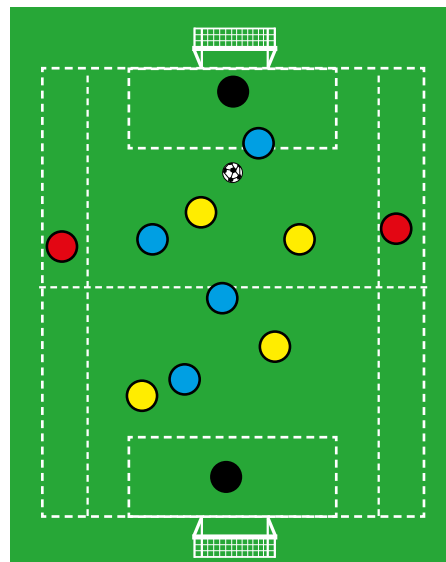
**4 contra 4 / Juego n.º 9**

4 contra 4 con porteros

Ofensivo: marcar de cabeza y tras un centro

Defensivo: defender tras balones aéreos

RPE: 16 x 10' → 160 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 20 x 40 m; 4 contra 4. Juego acceso a los centros, y juego de cabeza.			
<b>Desarrollo:</b> juego de cabeza tras recibir centros. Aumentar el número de centros. Neutralizar una zona de 5 metros en los flancos para preparar los centros.			
<b>Consignas:</b> en ataque, marcar con la cabeza. Juego libre para los jugadores hacia el exterior. Juego en profundidad y hacia los exteriores. Frecuencia, calidad y diversidad de los centros. Escoger el momento indicado para la profundidad y para jugar a los exteriores Colocar a los jugadores en su posición específica (volantes). Cortar las trayectorias de los centros. Calidad del saque del portero. En defensa, juego de cabeza defensivo. Juego aéreo. Defender bien su zona. Defensa activa.			
<b>Variante:</b> el gol es válido solamente si todo el equipo pasa la línea media.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'	5	Activa





**Cualidad física: velocidad y aceleraciones (intermitente medio) sobre fondo de PAM**

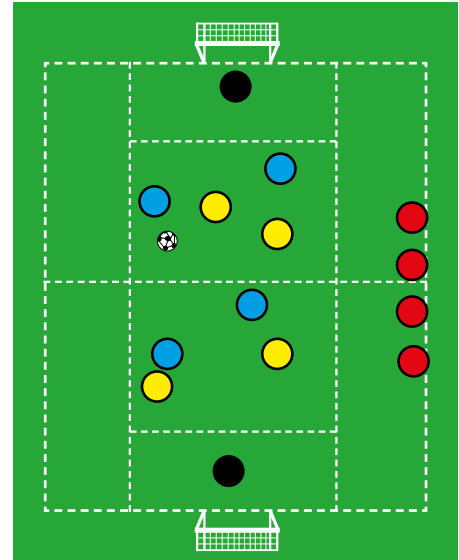
**4 contra 4 / Juego n.º 10**

4 contra 4 con porteros y 2 grandes metas; terreno estrecho

Ofensivo: atacar por el eje estrecho del medio del terreno

Defensivo: defender en el eje central

RPE: 15 x 16' → 240 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 40 x 50 m; 4 contra 4 con porteros. 1 equipo en recuperación y 2 equipos en oposición.			
<b>Desarrollo:</b> oposición sin porteros. Juego a 2 toques en su mitad defensiva y libre en la mitad ofensiva. Presión alta sobre el equipo adversario.			
<b>Consignas:</b> en ataque: buscar rápidamente la profundidad. Jugar rápido hacia delante. Combinaciones cortas y rápidas. Buscar el uno-dos y el uno-dos-tres. Juego hacia los exteriores. En defensa, defender avanzando. Presión sobre el poseedor del balón. Cortar y cerrar las líneas de pases en profundidad.			
<b>Variantes:</b> 2 toques de balón en toda la superficie. 1 solo toque de balón con juego libre en caso de duelo con el portero.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	8	Activa



**Cualidad física: velocidad y aceleraciones (intermitente medio) sobre fondo de PAM**

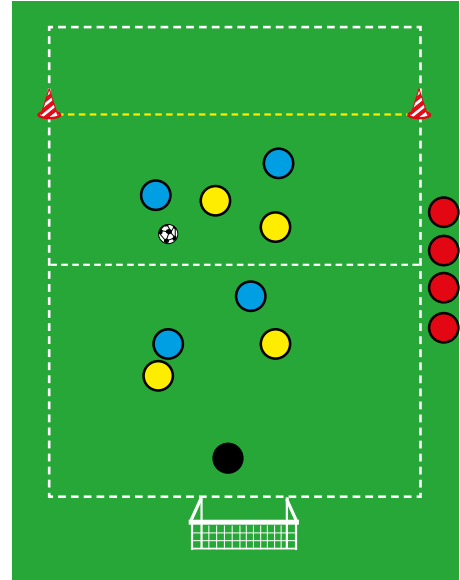
**4 contra 4 / Juego n.º 11**

4 contra 4 con 1 portero y 1 meta grande en terreno corto y ancho

Ofensivo: atacar a lo ancho en terreno corto

Defensivo: defender a lo ancho

RPE: 15 x 16' → 240 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 25 x 40 m; 1 equipo en recuperación y 2 equipos en oposición.			
<b>Desarrollo:</b> un equipo defiende el ancho y marca en la meta grande (ataque armado). El equipo que juega con el portero marca conduciendo el balón detrás de la línea (contraataque). Los dos equipos cambian de posición y de roles cada dos minutos.			
<b>Consignas:</b> equipo sin portero: en ataque, ataque armado. Conservación del balón. Juego a lo ancho. Búsqueda del juego en los espacios vacíos. Buscar el uno-dos y el uno-dos-tres. Juego en profundidad y hacia los exteriores. En defensa, defender el contraataque. Defender avanzando. Presión sobre el balón. Cortar y cerrar las líneas de pases en profundidad. Equipo con portero: en ataque, ataque rápido y contraataque. Jugar rápido hacia delante. Juego directo y sin control. Búsqueda del juego en los espacios vacíos. Buscar el uno-dos y el uno-dos-tres. Juego en profundidad y hacia los exteriores. En defensa, mantener el equilibrio. Defender en zona. Desplazarse del lado del balón. Cerrar bien el acceso a la meta propia. Colocarse para interceptar y contraatacar. Presión sobre el portador del balón. Cortar y cerrar las líneas de pases hacia la profundidad.			
<b>Variante:</b> limitación de los toques de balón.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	8	Activa

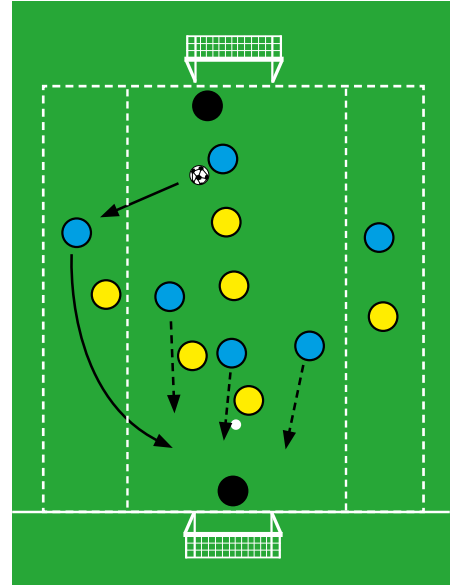


**Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM (intermitente medio)**

**4 contra 4 / Juego n.º 12**

4 contra 4 con porteros y en terreno corto y ancho + jugadores de apoyo laterales  
Ofensivo: atacar a lo ancho en terreno corto  
Defensivo: defender a lo ancho

RPE: 15 x 15' → 225 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 50 x 50 m; 4 contra 4; jugadores de apoyo laterales en 1 contra 1.			
<b>Desarrollo:</b> oposición en juego libre en el eje central. Utilizar los jugadores de apoyo laterales para esquivar la defensa y avanzar hacia la meta o enviar un centro para marcar.			
<b>Consignas:</b> encontrarse en posición de utilizar al menos tres soluciones: pasar por los carriles, jugar en profundidad o revertir el juego para apremiar a la defensa contraria.			
<b>Variantes:</b> el jugador que solicita un apoyo toma su lugar y este último va a la parte central para participar en las acciones de juego.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Activa



**Cualidad física: velocidad y aceleraciones**

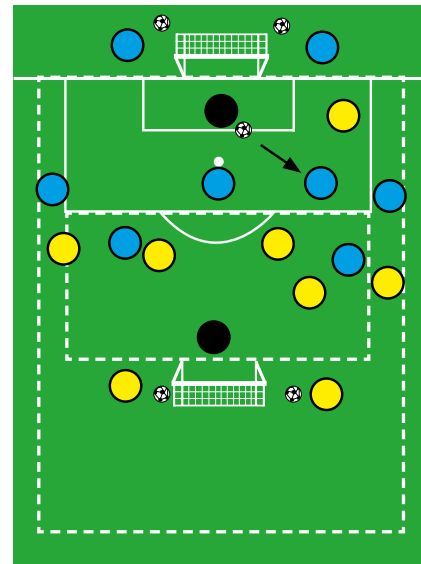
**4 contra 4 / Juego n.º 13**

4 contra 4 con porteros en terreno corto y ancho + jugadores de apoyo laterales y en el eje central

Ofensivo: atacar a lo ancho en terreno corto

Defensivo: defender a lo ancho

RPE: 18 x 12' → 216 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 25 x 40 m, 4 equipos en 2 colores. Los dos equipos del mismo color van marcando puntos alternativamente. Dos equipos en oposición y dos toques de balón y otros dos en apoyo lateral y axial.			
<b>Desarrollo:</b> 2 metas acercadas con porteros (provisión de balones): 4 contra 4 + 2 jugadores de apoyo en el eje central y 2 jugadores de apoyo laterales. Invertir los papeles cada 2'.			
<b>Consignas:</b> juego ofensivo: desplazamiento para rematar a la meta si la posición es óptima, estar móvil y a la vista. Juego defensivo: reducir los espacios y anticipar los movimientos de los adversarios.			
<b>Variantes:</b> valen solamente los goles marcados tras recibir el balón de los jugadores de apoyo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	4	Semiactiva



**Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM (intermitente medio)**

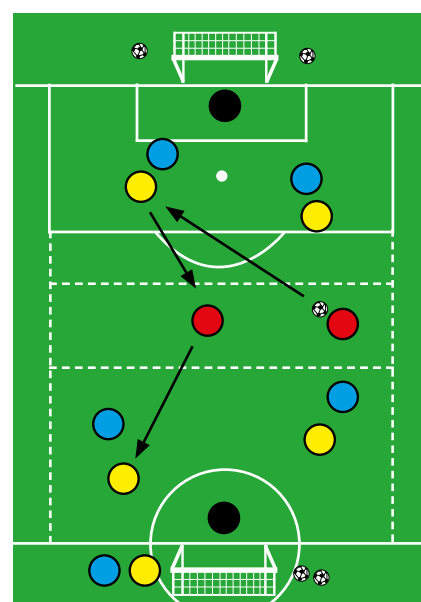
**4 contra 4 / Juego n.º 14**

4 contra 4 con porteros + 2 comodines en zona intermedia

Ofensivo: atacar a lo ancho en terreno corto

Defensivo: defender en situación de inferioridad numérica

RPE: 16 x 15' → 240 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 50 x 40 m dividido en 3 zonas; 4 contra 4 con metas y porteros y 2 comodines centrales encargados de engranar las jugadas.			
<b>Desarrollo:</b> 2 contra 2 delante de cada meta + 2 jugadores neutrales en el centro que orientan y sostienen a los atacantes de cada color. Tras la recuperación del balón, envío a los centros o atacantes.			
<b>Consignas:</b> obligación de pasar por los comodines. En ataque, utilizar los comodines (rojos) como jugadores de apoyo para pasar el balón a los atacantes y como respaldo para conservar el balón y crear superioridad numérica. En defensa, presión alta en 2 contra 2 para impedir el envío del balón hacia los comodines. Cambiar de puesto cada 3'.			
<b>Variante:</b> los comodines pueden crear superioridad numérica abandonando su zona.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Activa



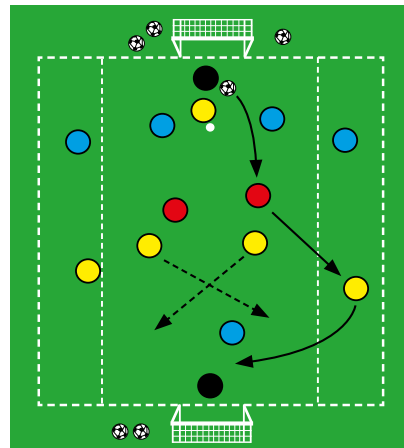
**Cualidad física: velocidad y aceleraciones, juego de cabeza (potencia anaerobia láctica) 4 contra 4 / Juego n.º 15**

4 contra 4 con porteros + jugadores de apoyo laterales + 2 comodines en juego

Ofensivo: atacar a lo ancho en terreno corto; desviación de cabeza de los comodines y recepción tras un centro

Defensivo: defender a lo ancho e interceptar de los centros

RPE: 18 x 10' → 180 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 25 x 40 m; 2 grupos de 4 jugadores, 2 comodines en zona de juego y 2 jugadores de apoyo laterales por equipo.			
<b>Desarrollo:</b> 2 contra 1 delante de cada meta + 2 centros y 2 comodines en zona del eje central. Envío directo al comodín que desvía de cabeza hacia el jugador que centra, control + centro: gol de cabeza o volea. Cambiar de puesto cada 2'.			
<b>Consignas:</b> liberarse para desviar los balones hacia los jugadores de los carriles. En ataque, utilizar buenas carreras de desmarque de apoyo para estar en posición de tirar (cabeza o volea) con respecto a los centros procedentes de los carriles. En defensa, posicionarse en función de su meta y su portero para interceptar los centros u obstaculizar a los atacantes rivales.			
<b>Variante:</b> control orientado y pase al carril. El balón se desvía al carril, superioridad numérica con ayuda de los comodines.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	3'	5	Activa



**Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM**

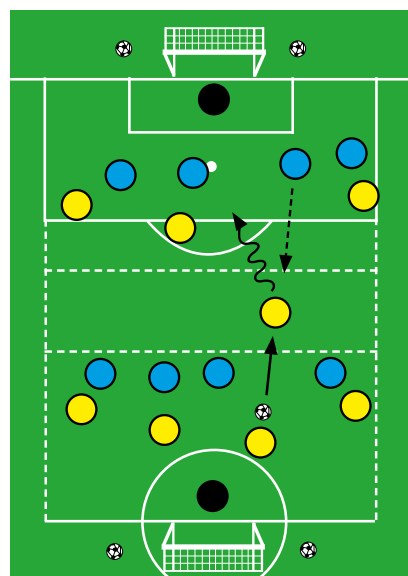
4 contra 4 con porteros en terreno corto y ancho + zona libre en el medio

Ofensivo: atacar en el ancho

Defensivo: defender en el ancho

**4 contra 4 / Juego n.º 16**

RPE: 16 x 16' → 256 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 50 x 40 m; zona libre de 4 m de ancho; 4 contra 4 a uno y otro lado de esta zona.			
<b>Desarrollo:</b> pase a un atacante que se abre pasando a la zona libre, control y ataque. Regate o juego a 2 con definición.			
<b>Consignas:</b> buscar velocidad partiendo hacia la meta e intentar definir. Evitar permanecer en la zona libre más de 5'' con 1 solo atacante a la vez. Cambio de ritmo tras el pase y recepción del balón. Utilizar los desmarques de apoyo. Utilizar los jugadores de apoyo. En caso de situación bloqueada, recurrir a los jugadores de respaldo. El jugador de apoyo se desplaza para que lo vean.			
<b>Variantes:</b> un defensor sigue a dos atacantes que se abren pasando a la zona libre.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30''	8	Activa

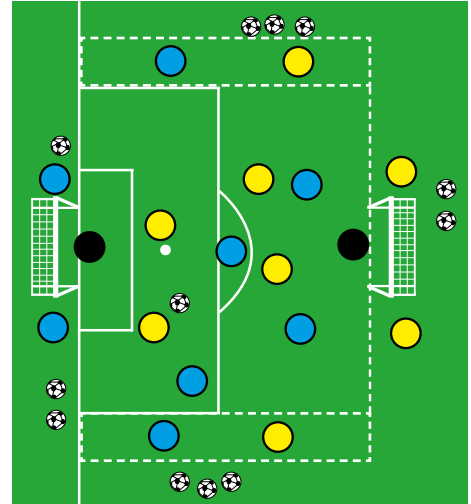


**Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM**

4 contra 4 + 2 porteros + jugadores de apoyo laterales y en el eje central  
 Ofensivo: atacar la meta adversaria utilizando los jugadores de apoyo exteriores  
 Defensivo: reducir los espacios y proteger la meta propia

**4 contra 4 / Juego n.º 17**

RPE: 16 x 16' → 256 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 33 x 40 m, 4 contra 4 + portero + jugadores de apoyo en cada carril y a cada lado de las metas. Balones de reserva alrededor del terreno y en las metas.			
<b>Desarrollo:</b> (18 jugadores) los 4 jugadores del mismo equipo juegan entre ellos y con los jugadores de apoyo del mismo color. Los jugadores de apoyo se encuentran en recuperación.			
<b>Consignas: en ataque;</b> multiplicar las alternativas para el portador del balón: juego a la espalda del que se desmarca. Jugar en los espacios vacíos, jugar en movimiento para ganar más tiempo para la circulación rápida del balón. En defensa, bloque defensivo móvil. Densificación en la superficie de la meta.			
<b>Variantes:</b> los porteros pueden avanzar hasta la línea media para crear superioridad numérica en función de respaldo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	8	Activa

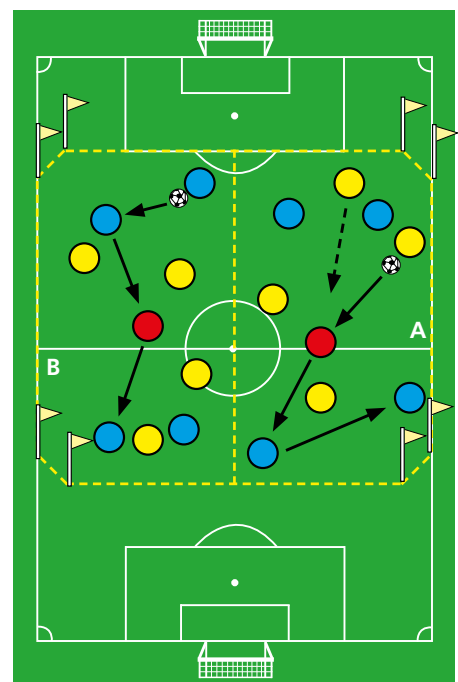


**Cualidad física: velocidad (capacidad anaerobia láctica)**

4 contra 4 sin portero + comodines neutrales  
 Ofensivo: conservación del balón y definición  
 Defensivo: recuperación del balón

**4 contra 4 / Juego n.º 18**

RPE: 15 x 15' → 225 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> superficie delimitada en 2 zonas (A + B) con 4 pequeñas metas en las esquinas.			
<b>Desarrollo:</b> juego en cada zona a 4 contra 4 a 1 o 2 toques. El comodín neutral juega a 1 toque. Se marca 1 punto tras 6 pases (sin contar los pases del comodín).			
<b>Consignas:</b> tomar el balón a los pies, interceptando el primer pase o haciendo tiempo en espera de una ayuda defensiva, desplazarse durante el pase.			
<b>Variantes:</b> un equipo defiende 2 metas y ataca las otras 2.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	5	Activa

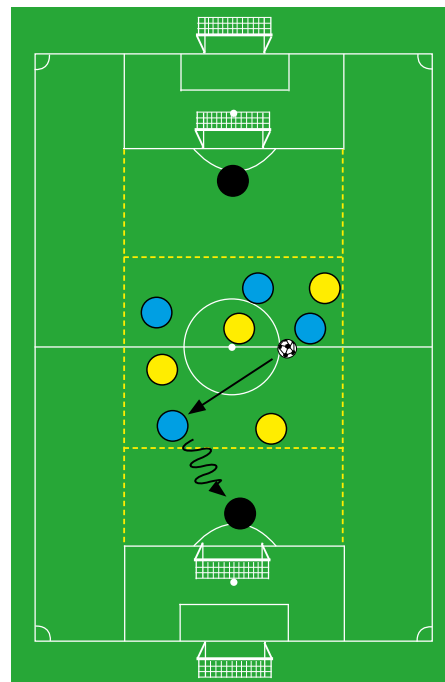


**Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de PAM**

4 contra 4 y duelos con los porteros  
 Ofensivo: duelos con el portero  
 Defensivo: defensa de la zona axial

**4 contra 4 / Juego n.º 19**

RPE: 16 x 16' → 256 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 70 x 40 m, zona neutral, 2 equipos de 4 jugadores con 2 porteros. Superficie delimitada en 3 zonas. 2 metas grandes.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre en la zona neutral. Se intenta atravesar la línea defensiva con el balón al pie para marcar el gol en duelo 1 contra 1 con el portero. 1 punto si se cruza la línea, 2 puntos si se marca un gol. 1 punto al portero que ataja.			
<b>Consignas:</b> en ataque, sucesión de pases, dosificar los pases en profundidad, a la espalda de los defensores para ponerse en posición de rematar. En defensa, tener sentido de los tiempos de juego (anticipación). Estar a buena distancia de juego para "presionar" al adversario (bloque defensivo). Defender conjuntamente. Densidad y bloque compacto.			
<b>Variantes:</b> un defensor sigue al atacante a la zona de la meta cuando este se enfrenta al portero.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	8	Activa

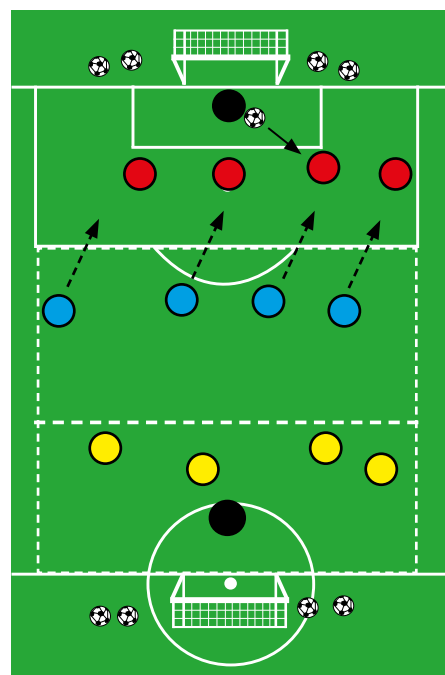


**Cualidad física: velocidad y aceleración (capacidad anaerobia láctica)**

4 contra 4 con porteros (3 equipos de 4)  
 Ofensivo: atacar en 4 contra 4 en la mitad ofensiva  
 Defensivo: defender en 4 contra 4 en su mitad defensiva

**4 contra 4 / Juego n.º 20**

RPE: 18 x 4'30" → 81 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 50 x 40 m (zona neutral de 100 m de ancho); 3 equipos de 4 jugadores + 2 porteros en 3 zonas. En el centro: una zona neutral.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre; el equipo azul intenta marcar. Si pierde el balón, el equipo rojo ataca la otra meta defendida por el equipo amarillo. El equipo azul sale del juego. El equipo que marca conserva el balón y puede atacar la otra meta. Las zonas defensivas son zonas de presión para impedir que el adversario pase a la zona neutral.			
<b>Consignas:</b> comportamiento agresivo en los duelos; transición de situación ofensiva a defensiva. Alternar entre vigilancia de zona y marcaje del adversario.			
<b>Variantes:</b> en zona de ataque, si los atacantes pierden el balón, posibilidad de recuperarlo presionando y marcando.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
45"	2'	6	Activa

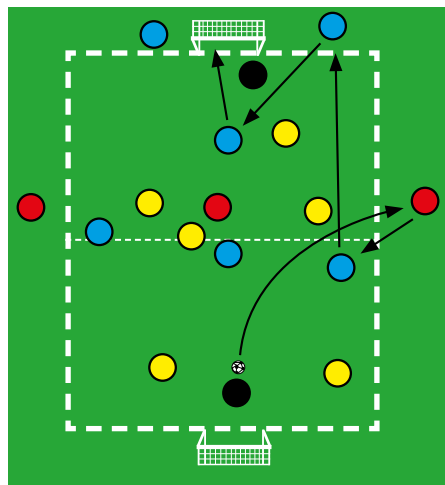


**Cualidad física: velocidad resistencia-velocidad**

**4 contra 4 / Juego n.º 21**

4 contra 4 con porteros + 2 jugadores de apoyo neutrales laterales, 2 jugadores de apoyo en el eje central y un comodín  
 Ofensivo: buscar la terminación rápida  
 Defensivo: atacar al portador del balón protegiendo la meta

RPE: 18 x 16' → 288 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 25 x 20 m con metas móviles y porteros: 4 contra 4 + jugadores de apoyo centrales y laterales neutrales a un toque.			
<b>Desarrollo:</b> saque del portero a los jugadores de apoyo laterales. Juego a 2 toques de balón. El gol a un toque vale doble.			
<b>Consignas:</b> permanecer móvil y disponible. Tener en cuenta la velocidad de trayectoria, controles orientados del balón. Juego ofensivo y defensivo, crear incertidumbre.			
<b>Variantes:</b> juego a un toque de balón en su mitad defensiva y libre en la mitad ofensiva.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	8	Activa

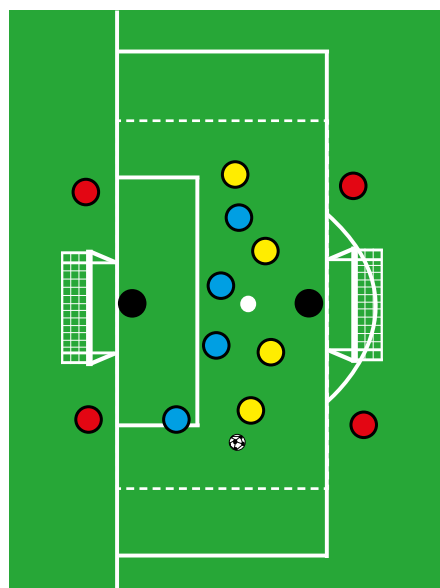


**Cualidad física: fuerza y velocidad (juego de cabeza)**

**4 contra 4 / Juego n.º 22**

4 contra 4 con portero; juego de cabeza  
 Ofensivo: jugar de cabeza para marcar  
 Defensivo: intercepción aérea para defender

RPE: 18 x 16' → 288 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 30 x 16.5 m; 4 contra 4 con jugadores de apoyo en el eje central.			
<b>Desarrollo:</b> todas las acciones se juegan de cabeza, incluso el primer pase, salvo cuando el balón toca el suelo. También los saques se hacen de cabeza. El gol marcado tras un pase de los jugadores de apoyo vale doble.			
<b>Consignas:</b> el portero juega el balón a los jugadores ofensivos, los cuales lo desvían de cabeza hacia los jugadores de apoyo o a otros jugadores. Los pases a mano están prohibidos, salvo para los porteros.			
<b>Variantes:</b> el portero juega directamente a los jugadores de apoyo axiales.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	8	Activa



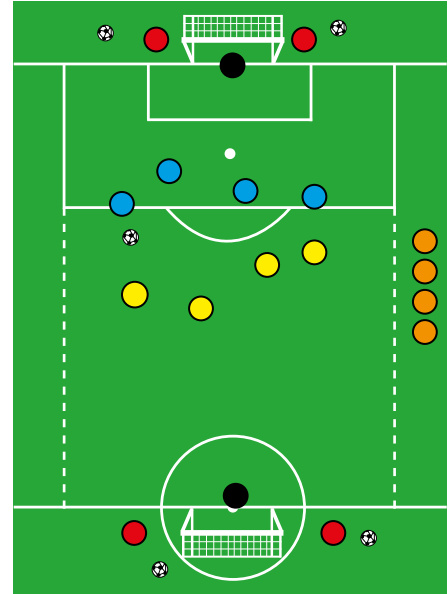


**Cualidad física: resistencia velocidad (alta presión)**

**4 contra 4 / Juego n.º 23**

4 contra 4, con porteros + jugadores de apoyo de respaldo neutrales  
 Ofensivo: juego rápido hacia delante  
 Defensivo: recuperación del balón

RPE 19 x 24' → 456 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 50 x 40 m, 3 equipos, 3 colores. 2 equipos que se enfrentan y un equipo en recuperación activa. El equipo al que le hacen un gol abandona el terreno inmediatamente y es remplazado por el equipo en recuperación. El equipo ganador restante debe salir si le hacen un gol o si empatan. Y así sucesivamente.			
<b>Desarrollo:</b> 2 metas acercadas con porteros (provisión de balones): 4 contra 4 + 4 jugadores de apoyo ofensivos. 2 pases máx. + tiro. Invertir los papeles cada 2'.			
<b>Consignas:</b> en ataque, sucesión-transición defensiva-ofensiva y ofensiva-defensiva. Llevar ventaja (desmarcarse). Utilizar el espacio. Crear superioridad numérica en movimiento. En defensa, frenar, detener la progresión del juego del adversario. Controlar la situación del jugador que "sale de zona". Gestión de los jugadores entre las líneas. Gestión de la profundidad. Situación de duelo aéreo: desviación, 2.º balón.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	8	Activa



## 5 contra 5

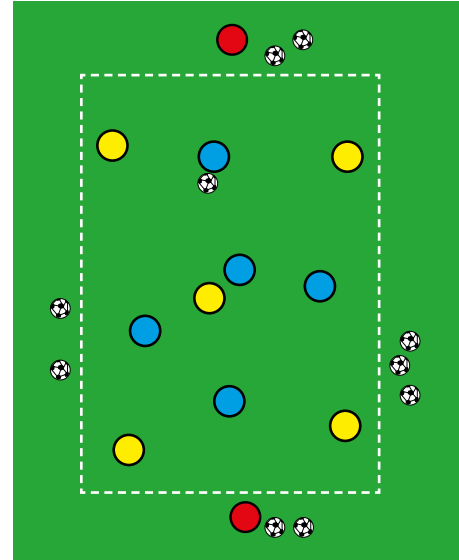


**Cualidad física: velocidad sobre fondo de capacidad anaerobia láctica**

5 contra 5, sin portero + jugadores de apoyo en el eje axial  
 Ofensivo: conservación del balón  
 Defensivo: zona de presión, interceptación del balón

**5 contra 5 / Juego n.º 1**

RPE: 18 x 16' → 288 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 25 x 22 m; conservación 5 contra 5 + 2 jugadores de apoyo axiales a un lado. Los 5 jugadores ocupan una zona: dos defensores, un centrocampista, dos atacantes.			
<b>Desarrollo:</b> crear superioridad numérica en el centro del terreno haciendo descender a un atacante tras la pérdida del balón. Ganar espacio rápidamente tras la recuperación del balón; cierre rápido (zona de presión) tras la pérdida del balón.			
<b>Consignas:</b> para evitar el acoso del adversario, no jugar rápido sistemáticamente. Ser capaz de conservar individualmente (protección, conducción/ regate para despejar) el balón bajo presión.			
<b>Variantes:</b> agregar 2 jugadores de apoyo axiales para dar una dirección al juego. Marcar puntos: 10 pases, no redoblar sin orientación; ida y vuelta = 1 punto			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	8	Activa

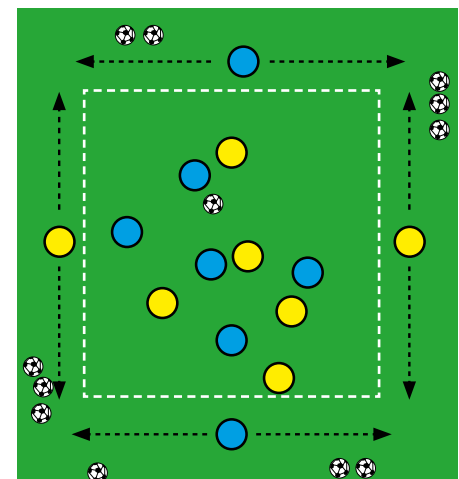


**Cualidad física: velocidad sobre fondo de capacidad anaerobia láctica**

5 contra 5, sin portero + jugadores de apoyo centrales y laterales  
 Ofensivo: conservación del balón  
 Defensivo: transición interceptación-conservación del balón

**5 contra 5 / Juego n.º 2**

RPE: 17 x 16' → 272 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 25 x 22 m; 2 equipos de 5 jugadores + 2 jugadores de apoyo que intentan conservar el balón, realizar 10 pases y marcar así 1 punto. Los jugadores de apoyo ingresan al juego a cada contacto con el balón. Otro jugador del equipo toma lugar en la zona de apoyo. Un equipo juega a lo ancho y el otro a lo largo del terreno.			
<b>Desarrollo:</b> objetivos: mejorar el dominio colectivo en el juego corto y a ras del suelo bajo presión. El jugador será capaz de adaptar las elecciones al estrés provocado por las condiciones de juego.			
<b>Consignas:</b> desplazamientos en los espacios cortos y controles orientados para salir de una zona difícil, dejar atrás a un adversario tras el primer contacto o proteger el balón.			
<b>Variantes:</b> cambiar regularmente el eje de juego de los equipos.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	8	Activa

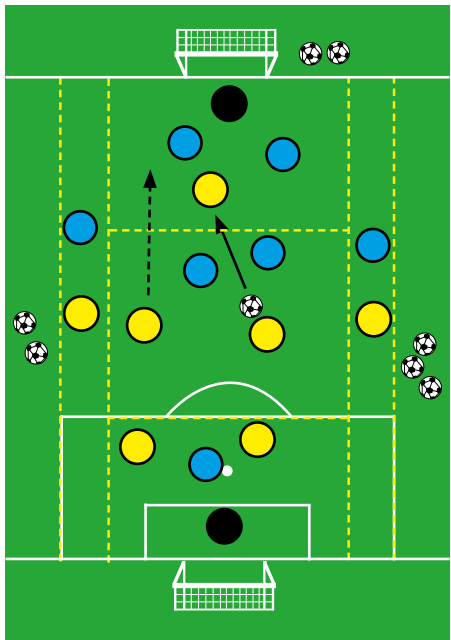


**Cualidad física: piques cortos sobre fondo de capacidad aerobia**

5 contra 5 / Juego n.º 3

5 contra 5 con portero en 3 zonas, y 2 comodines  
 Ofensivo: conservación del balón  
 Defensivo: recuperación del balón

RPE: 16 x 15' → 240 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 50 m. El terreno está dividido en 3 zonas con 2 carriles.			
<b>Desarrollo:</b> en fase de ataque, un jugador puede venir a apoyar a su atacante y cambiar de zona. Los jugadores de apoyo juegan a lo largo del terreno con su equipo según un número de toques determinado.			
<b>Consignas:</b> jugadores en los carriles apoyan permanentemente el juego. Utilizar el juego en profundidad de una zona a otra. Juego por los carriles para esquivar la defensa.			
<b>Variantes:</b> posibilidad de cambiar de posición con los jugadores en los carriles después del pase.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Activa

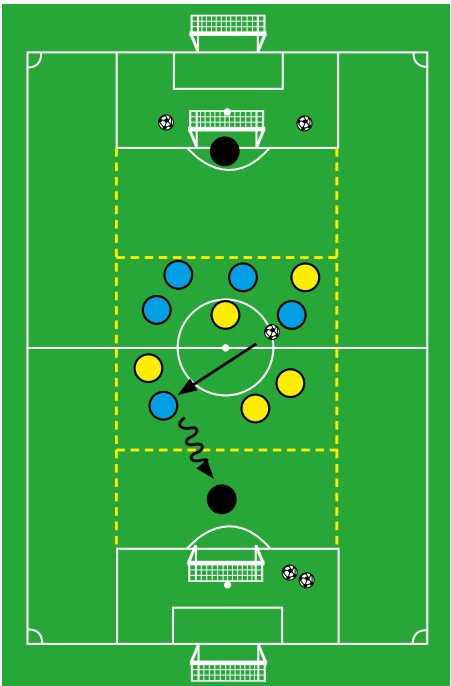


**Cualidad física: piques cortos repetidos sobre fondo de capacidad aerobia**

5 contra 5 / Juego n.º 4

5 contra 5 en zona de presión central y duelos con porteros  
 Ofensivo: salir de la zona de presión y después, duelos con el portero para marcar  
 Defensivo: defensa en zona de presión

RPE: 18 x 15' → 270 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 70 x 40 m. 2 equipos de 5 jugadores con 2 porteros. Superficie delimitada en 3 zonas. 2 metas grandes. Zona defensiva libre en duelo con el portero.			
<b>Desarrollo.</b> juego libre en la zona central. Se intenta atravesar la línea defensiva con el balón al pie para marcar el gol en duelo con el portero. 1 punto si se cruza la línea, 2 puntos si se marca un gol. 1 punto al portero si ataja.			
<b>Consignas:</b> entrar en la zona de duelo con el balón al pie. Desmarque de apoyo a la espalda de la defensa.			
<b>Variantes:</b> un defensor puede perseguir al atacante a la zona de la meta cuando este enfrenta al portero.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Activa

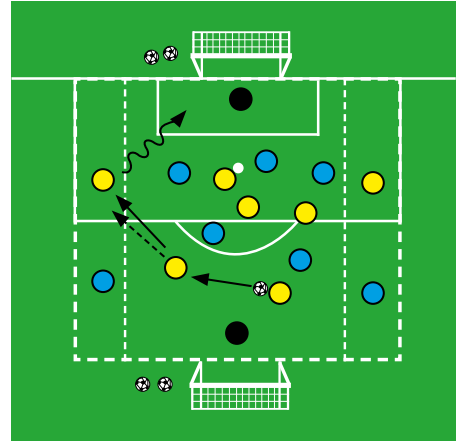


**Cualidad física: piques cortos repetidos sobre capacidad anaerobia**

**5 contra 5 / Juego n.º 5**

5 contra 5 con porteros en 3 zonas, y 2 jugadores de apoyo ofensivos  
Ofensivo: esquivar y desbordar  
Defensivo: recuperar el balón

RPE: 18 x 15' → 270 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 33 x 40 m. 2 equipos de 5 jugadores + 2 porteros + 2 jugadores de apoyo en la zona ofensiva.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre. Cuando un jugador de apoyo recibe el balón, puede jugar a 2 toques.			
<b>Consignas:</b> buscar el centro o esquivar para atacar la meta. Desmarque de apoyo y desdoblamiento.			
<b>Variantes:</b> el jugador de apoyo puede entrar en el juego con el balón al pie, toma su lugar el que le ha pasado el balón.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Activa



**Cualidad física: velocidad y aceleración sobre fondo de PAM**

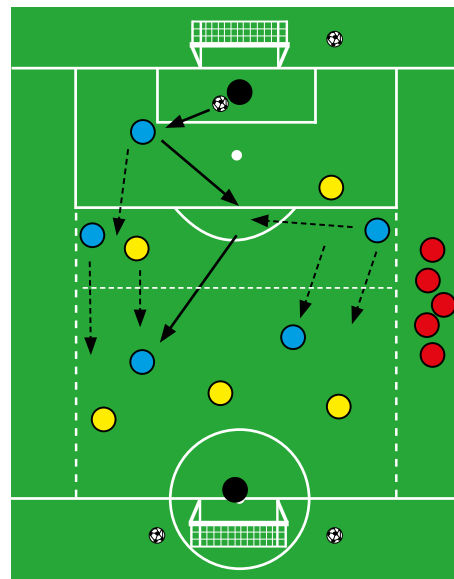
5 contra 5 / Juego n.º 6

5 contra 5 con porteros

Ofensivo: atacar con todo el equipo en zona ofensiva

Defensivo: zona de presión y repliegue defensivo

RPE: 16 x 15' → 240 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 50 m. 3 equipos de 5 se enfrentan por turnos entre sí.			
<b>Desarrollo:</b> juego a 1 toque en las zonas defensivas y a 2 toques en la zona ofensiva. El gol vale solamente si todo el equipo ha pasado la mitad del terreno.			
<b>Consignas:</b> en ataque, crear espacios y estar disponible para el portador del balón. Jugar en profundidad con todo el equipo para evitar los contraataques. En defensa, tras la pérdida del balón, permanecer activo en la zona de presión reubicándose en defensa.			
<b>Variantes:</b> juego a dos toques de balón en la zona defensiva y libre en la zona ofensiva.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	5	Activa



**Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre capacidad láctica**

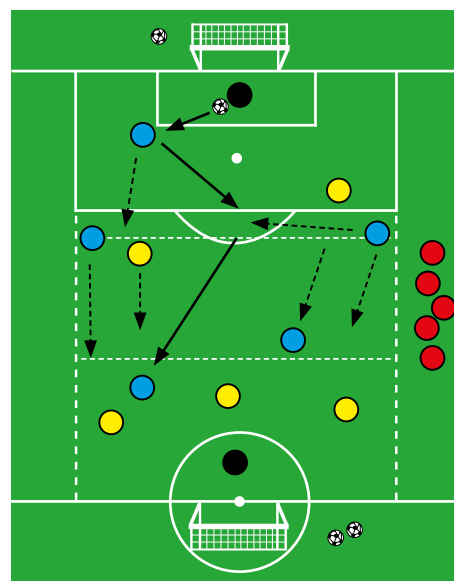
5 contra 5 / Juego n.º 7

5 contra 5 con porteros

Ofensivo: atacar con todo el equipo en dos zonas, ofensiva e intermedia

Defensivo: zona de presión y repliegue defensivo

RPE: 15 x 15' → 225 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 50 m; 3 equipos de 5 se enfrentan por turnos con 3 zonas.			
<b>Desarrollo:</b> juego en 5 contra 5. El gol vale si el equipo está repartido en 2 zonas contiguas únicamente. 2 tiempos de trabajo, 1 tiempo de recuperación.			
<b>Consignas:</b> en ataque, crear espacios y estar disponible. Jugar en bloque con todo el equipo en 2 zonas contiguas. En defensa, reubicarse en la defensa tras la pérdida del balón. Activo en zona de presión, lo más alto posible sin desequilibrarse.			
<b>Variantes:</b> el equipo en defensa se reparte igualmente en 2 zonas.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Activa



**Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de PAM**

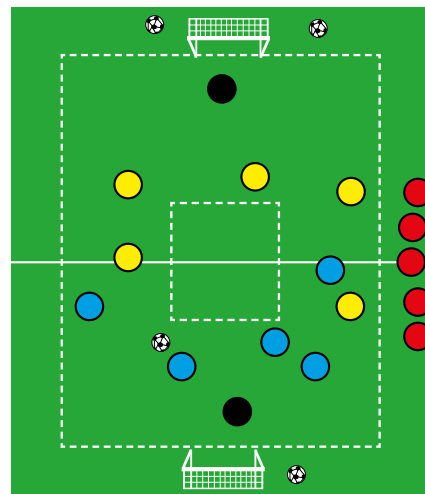
**5 contra 5 / Juego n.º 8**

5 contra 5 con porteros

Ofensivo: atacar alternando el juego largo y el juego corto

Defensivo: impedir los intercambios en la zona prohibida e interceptar los pases largos

RPE: 16 x 15' → 240 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 50 m. 3 equipos de 5, organizados en 5 contra 5 (equipos organizados en 3/2) y un equipo en recuperación. Una zona prohibida de 10 x 10 m.			
<b>Desarrollo:</b> el objetivo es saltar una línea para jugar en profundidad o revertir el juego. Oposición en juego libre. El gol vale doble si se alternan el juego corto y el juego largo.			
<b>Consignas:</b> atacar revirtiendo el juego o esquivando. Alternar el juego corto y el juego largo. Crear espacios y desmarcarse para ser visto.			
<b>Variantes:</b> 1. La zona prohibida se convierte en zona de desviación. 2. Pasa a ser zona libre de respaldo o apoyo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	5	Activa



**Cualidad física: velocidad y potencia de salto sobre fondo láctico**

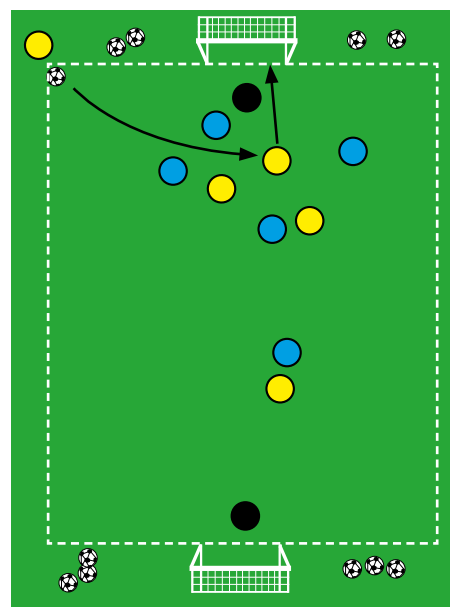
**5 contra 5 / Juego n.º 9**

5 contra 5 con porteros. Tiros de esquina

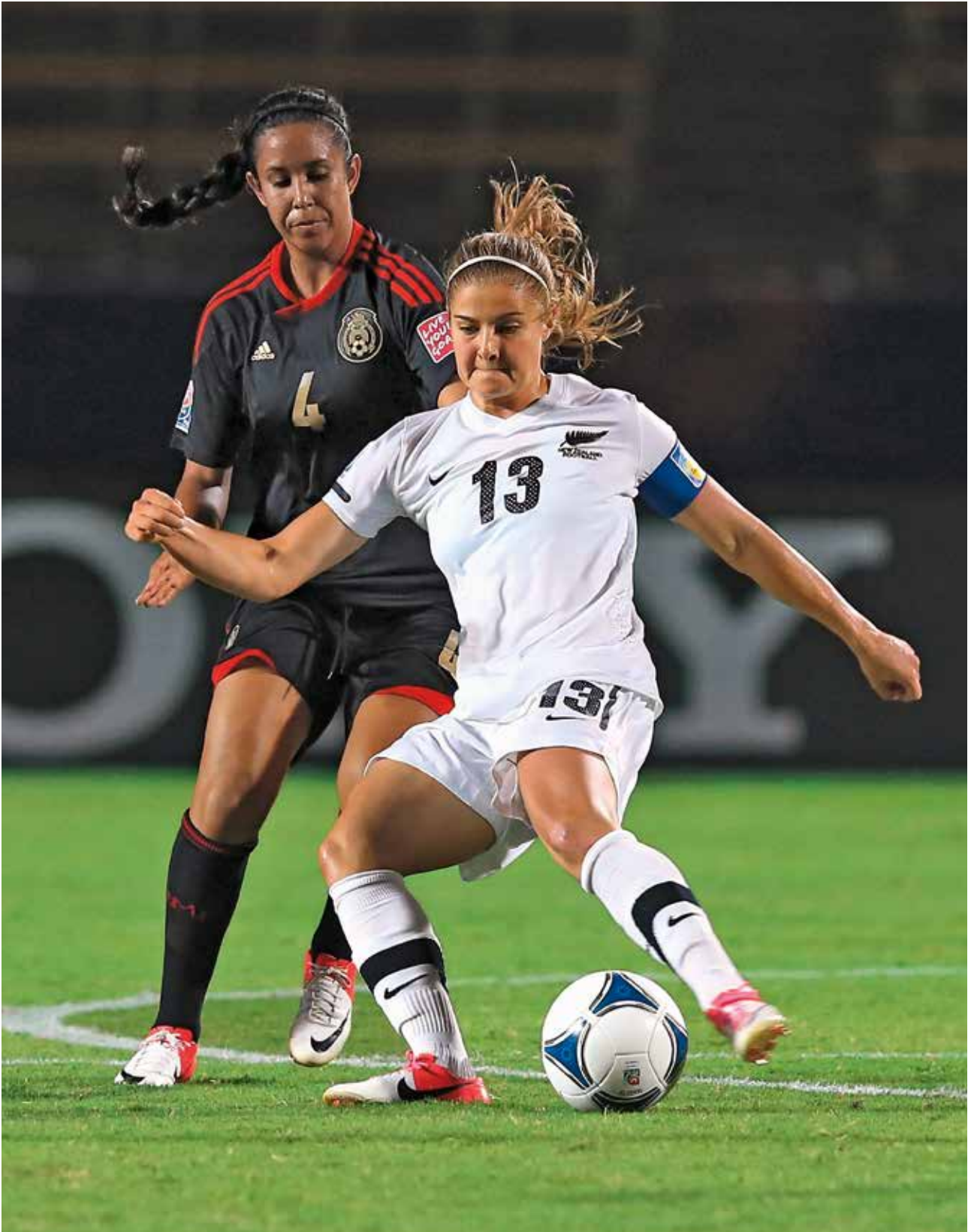
Ofensivo: atacar tras recibir un tiro de esquina

Defensivo: interceptar los tiros de esquina por la defensa o el portero

RPE: 16 x 15' → 240 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 50 m y provisión de balones en las 4 esquinas.			
<b>Desarrollo:</b> 6 tiros de esquina ofensivos y 6 tiros de esquina defensivos para cada equipo. Los dos equipos se oponen a los 6 tiros de esquina disparados sucesivamente. Buscar el saque de un defensor para efectuar un contraataque a la meta opuesta. Después se intercambian los papeles.			
<b>Consignas:</b> en ataque, evitar estar demasiado avanzado al comienzo. Después, cuando el jugador se prepara para tirar, subir muy rápido para hacer retroceder a los atacantes. Anticipar hacia la portería. En defensa, colocar un jugador libre a la altura del 1.er poste y los otros en marcación personal. Imponerse con determinación (juego con el cuerpo).			
<b>Variantes:</b> el juego continúa hasta la salida definitiva del balón.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	5	Activa



## 6 contra 6



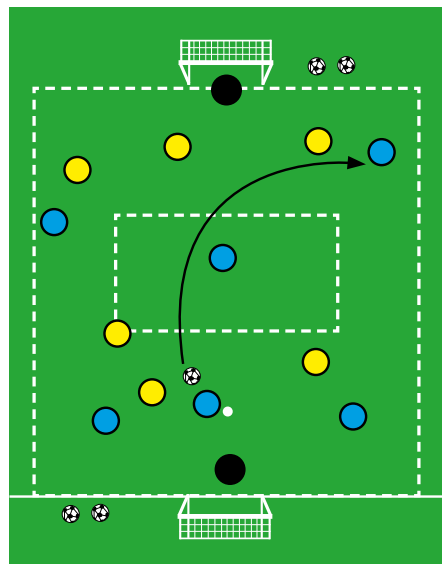


**Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo láctico**

**6 contra 6 / Juego n.º 1**

6 contra 6 con porteros en terreno corto y ancho  
 Ofensivo: atacar a lo ancho en terreno corto  
 Defensivo: defender a lo ancho y en profundidad

RPE: 16 x 15' → 240 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 45 x 40 m, con una "zona prohibida" de 10 x 30 m.			
<b>Desarrollo:</b> saltar una línea para jugar en profundidad. Juego libre.			
<b>Consignas:</b> atacar con revisión y media vuelta. Alternar el juego corto y el juego largo. Crear espacios y desmarcarse para ser visto.			
<b>Variantes:</b> 1. La zona prohibida se convierte en zona de desviación. 2. Pasa a ser zona libre de respaldo o apoyo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	5	Activa

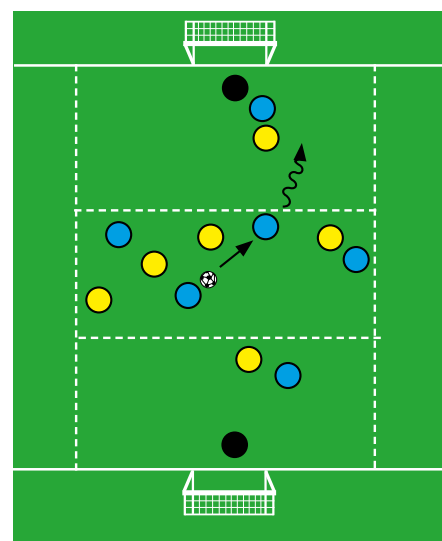


**Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo láctico**

**6 contra 6 / Juego n.º 2**

6 contra 6 (4 contra 4 + 2 contra 2) con portero  
 Ofensivo: atacar a partir de la zona del medio  
 Defensivo: defender en la zona del medio y proteger su meta

RPE: 18 x 12' → 216 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 45 x 40 m. Terreno dividido en 3 zonas. Zona del medio en 4 contra 4 y 2 zonas de definición en 2 contra 2.			
<b>Desarrollo:</b> crear la superioridad numérica tras apoyarse en 1 o 2 atacantes: 3 contra 2 + definición.			
<b>Consignas:</b> en ataque, conservar el balón. Lanzar un atacante a la espalda de la defensa utilizando los espacios vacíos. Crear superioridad numérica para definir. En defensa, aplicar una estricta presión para impedir el paso de un atacante a la zona de definición para crear allí superioridad numérica. Regreso de un solo defensor a la zona defensiva.			
<b>Variantes:</b> un atacante se abre para crear superioridad numérica en la zona del medio. 2 toques de balón como máximo en la zona del medio.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	6	Activa

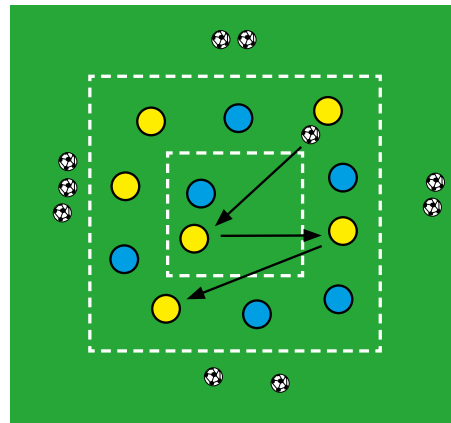


**Cualidad física: aceleraciones sobre fondo de capacidad láctica**

6 contra 6 sin portero (zona libre)  
 Ofensivo: búsqueda de juego en apoyo y del 3.er jugador  
 Defensivo: interceptación del balón y secuencias de pases

**6 contra 6 / Juego n.º 3**

RPE: 14 x 12' → 168 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 40 m con una zona central neutral de 10 x 10 m. 4 provisiones de balones. 1 jugador libre por equipo en la zona neutral.			
<b>Desarrollo:</b> juego libre en oposición 6 contra 6.			
<b>Consignas:</b> para marcar 1 punto, a partir de la zona neutral, el equipo debe establecer una conexión entre el jugador que pasa el balón, un rematador y un tercer jugador.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	6	Activa

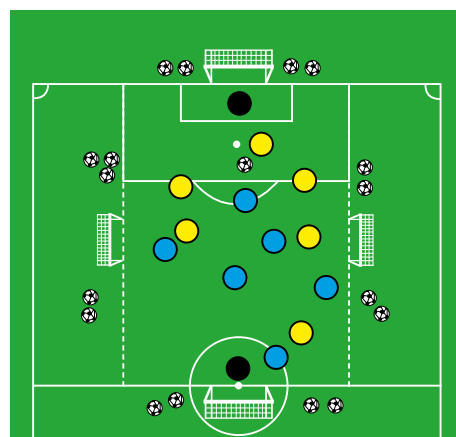


**Cualidad física: aceleraciones sobre fondo de capacidad láctica**

6 contra 6 con porteros en las metas normales  
 Ofensivo: atacar revirtiendo el juego  
 Defensivo: transición entre recuperación y contraataque

**6 contra 6 / Juego n.º 4**

RPE: 16 x 12' → 192 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 50 m. 4 metas (2 normales y 2 pequeñas). Cuatro provisiones de balones.			
<b>Desarrollo:</b> ubicarse, desplazarse, reubicarse en las fases ofensiva y defensiva. Cambio de juego.			
<b>Consignas:</b> cada equipo ataca y defiende en 2 metas.			
<b>Variantes:</b> un equipo marca en las metas normales y el otro, en las metas pequeñas.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	6	Activa

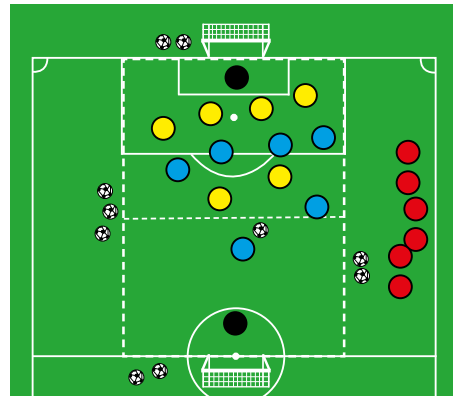


**Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM**

**6 contra 6 / Juego n.º 5**

6 contra 6 con porteros  
 Ofensivo: tiro o pase con o sin control (definición)  
 Defensivo: interceptar los pases y oponerse a los tiros

RPE: 17 x 15' → 255 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 50 m. 3 equipos en 6 contra 6, uno de ellos en recuperación. Definición con un número limitado de toques.			
<b>Desarrollo:</b> juego limitado a dos toques. Control y pase, control y remate. Provisión de balones cerca de las metas.			
<b>Consignas:</b> disparo con o sin control. Rematar a la meta en cuanto es posible y desde cualquier posición.			
<b>Variante:</b> 2 toques de balón en zona defensiva y 3 en zona ofensiva.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa

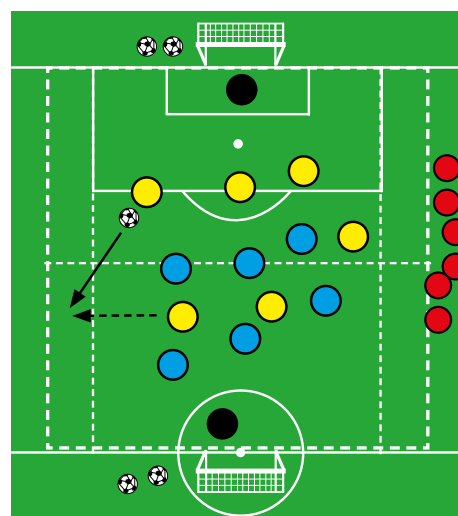


**Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM**

**6 contra 6 / Juego n.º 6**

6 contra 6 con porteros  
 Ofensivo: atacar a lo ancho y en profundidad utilizando los carriles  
 Defensivo: defender a lo ancho e interceptar los centros

RPE: 16 x 15' → 240 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 50 m, 3 equipos en 6 contra 6, uno de ellos en recuperación; 2 carriles laterales.			
<b>Desarrollo:</b> cada uno de los dos equipos posee dos carriles laterales protegidos desde los cuales un jugador puede centrar sin ser atacado. Los jugadores no pueden ni penetrar con el balón al pie ni esperar el balón en el carril. Deben penetrar en el carril para "pedir" el balón y recibirlo durante la carrera.			
<b>Consignas:</b> en ataque, utilizar los carriles para superar a los adversarios. En defensa, proteger el eje del juego tratando de interceptar los pases dirigidos hacia los carriles. Interceptar los centros para proteger la meta.			
<b>Variante:</b> cuando un equipo marca, se le otorga un tiro de esquina.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa

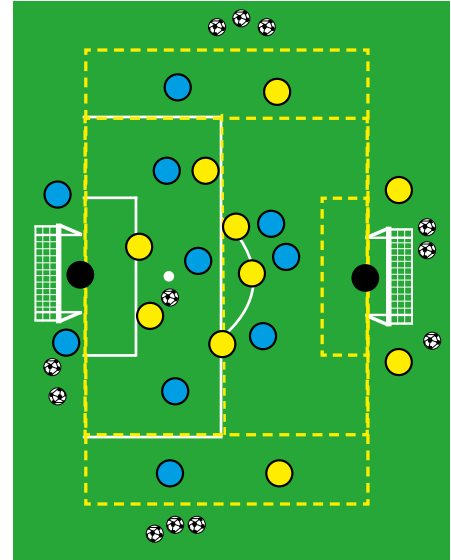


**Cualidad física: aceleraciones y velocidad sobre fondo de capacidad láctica**

6 contra 6 / Juego n.º 7

6 contra 6 + porteros + jugadores de apoyo laterales y en el eje central  
 Ofensivo: conservación del balón y definición  
 Defensivo: recuperar el balón

RPE: 17 x 15' → 255 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 33 m, 6 contra 6, 3 equipos de 6 + portero + jugadores de apoyo laterales y axiales. Balones de reserva alrededor del terreno y en las metas.			
<b>Desarrollo:</b> los jugadores del mismo equipo juegan entre ellos y con los jugadores de apoyo del mismo color. Buscar la definición utilizando los jugadores de apoyo.			
<b>Consignas:</b> en ataque, crear espacios y encontrar situaciones de definición utilizando los jugadores de apoyo. En defensa, reducir los espacios y anticipar los movimientos de los adversarios para recuperar el balón.			
<b>Variantes:</b> los goles marcados tras un centro valen doble.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa

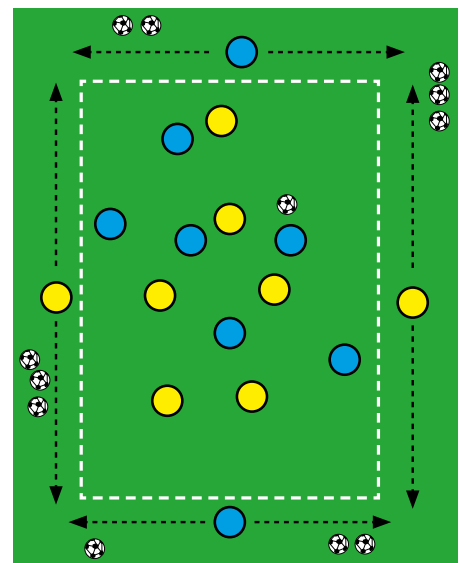


**Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM**

6 contra 6 / Juego n.º 8

6 contra 6 + jugadores de apoyo  
 Ofensivo: atacar a lo ancho y en profundidad utilizando los centros  
 Defensivo: defender a lo ancho y en profundidad e interceptar los centros

RPE: 18 x 15' → 270 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 33 m, 2 equipos de 6 jugadores + 2 jugadores de apoyo que intentan conservar el balón, realizar 10 pases. Los jugadores de apoyo ingresan en el juego a cada contacto con el balón. Otro jugador del equipo toma lugar en la zona de apoyo. Un equipo juega a lo ancho y el otro a lo largo del terreno. Cambiar regularmente los ejes de juego.			
<b>Desarrollo:</b> mejorar el dominio colectivo del juego corto a ras del suelo bajo presión. Adaptar las elecciones al estrés provocado por las condiciones de juego.			
<b>Consignas:</b> creación y utilización de espacio, eludir al adversario al primer contacto o proteger el balón.			
<b>Variante:</b> jugar con 2 comodines para dar superioridad numérica al equipo en posesión del balón.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa

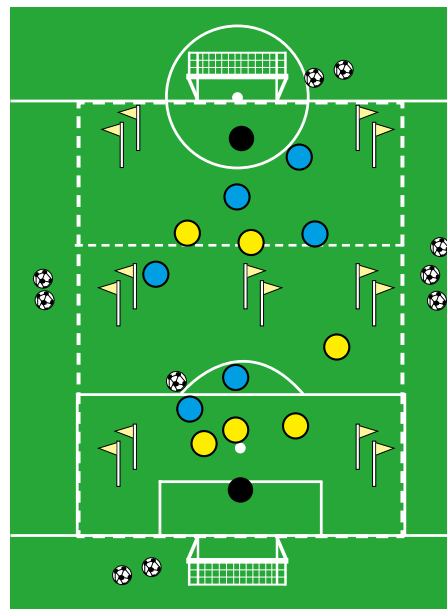


**Cualidad física: velocidad y precisión sobre fondo de capacidad láctica**

6 contra 6 + porteros + metas  
 Ofensivo: conservación del balón y definición  
 Defensivo: recuperación del balón, transición y definición

**6 contra 6 / Juego n.º 9**

RPE: 17 x 15' → 255 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 50 x 40 m; 7 metas aleatorias en el terreno.			
<b>Desarrollo:</b> alternancia de juego largo y corto utilizando las metas en toda la superficie.			
<b>Consignas:</b> se marca un punto si un jugador pasa el balón a través de la puerta a un compañero (prohibición de doble pase). 2 puntos por cada gol marcado.			
<b>Variantes:</b> limitar el número de toques de balón.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa

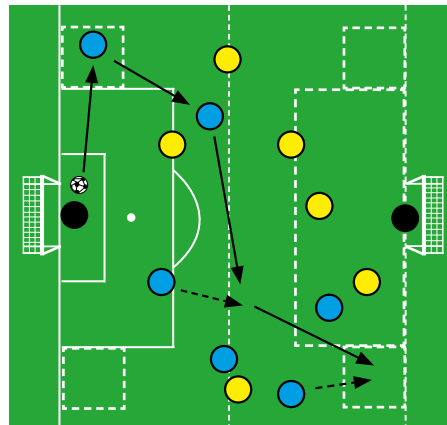


**Cualidad física: resistencia-velocidad sobre fondo láctico**

6 contra 6 con porteros  
 Ofensivo: atacar cambiando de pasillo para marcar  
 Defensivo: defender desplazándose lateralmente

**6 contra 6 / Juego n.º 10**

RPE: 18 x 15' → 270 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 50 m, 6 contra 6. 4 zonas de 10 x 10 m en las cuatro esquinas del terreno.			
<b>Desarrollo:</b> pasar por una zona a la derecha y una a la izquierda antes de marcar. El equipo que intercepta el balón en una zona ofensiva pasa por una sola zona. Libre en la zona.			
<b>Consignas:</b> conservar el balón encontrar la abertura. Presentarse entre dos en el momento indicado. Precisión y timing en el pase. Anticipar el pase a la zona libre.			
<b>Variantes:</b> 2 toques de balón como máximo en las cuatro zonas libres.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



**Cualidad física: resistencia-velocidad sobre fondo láctico**

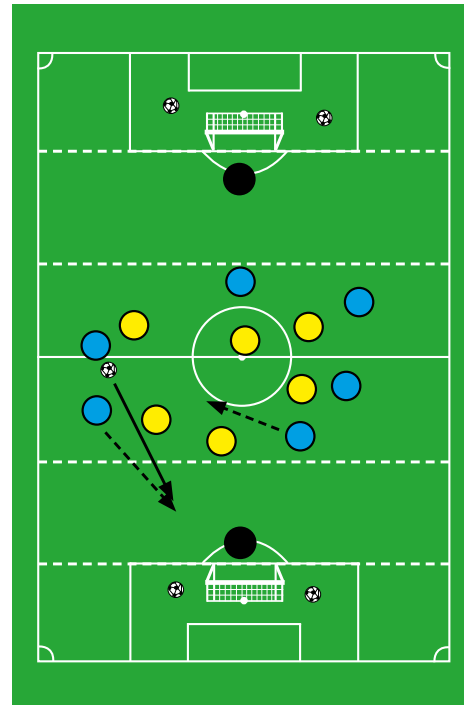
**6 contra 6 / Juego n.º 11**

6 contra 6 + porteros; duelo con portero

Ofensivo: atacar con pases en profundidad tras desmarques de apoyo y duelo con portero

Defensivo: impedir e interceptar los pases en profundidad

RPE: 18 x 12' → 216 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 70 x 50 m con una zona central de 30 m.			
<b>Desarrollo:</b> tras 3 intercambios de balón como mínimo, buscar el pase en el espacio vacío tras desmarques de apoyo variados de los atacantes y definición en duelo con los porteros.			
<b>Consignas:</b> desmarques de apoyo a la espalda de la defensa; abrirse en los espacios y desmarques de apoyo en los vacíos; definición en duelos.			
<b>Variantes:</b> vuelta de un solo defensor con un atacante más (1 defensor y 1 portero / 2 atacantes)			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	De 2' a 4'	6	Activa



**Cualidad física: resistencia-velocidad sobre fondo de PAM**

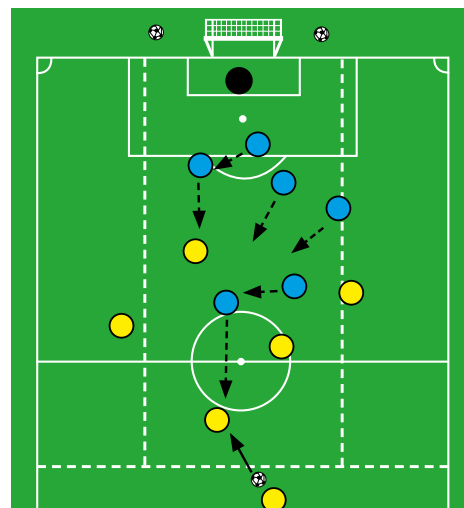
**6 contra 6 / Juego n.º 12**

6 contra 6 con un portero y una línea de stop-ball

Ofensivo: buscar la profundidad o avanzar esquivando en función del movimiento defensivo

Defensivo: organizar la cobertura del compañero

RPE: 18 x 18' → 324 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 70 x 50 m. 6 defensores contra 6 atacantes con un jugador libre detrás de la línea en juego libre.			
<b>Desarrollo:</b> 6 defensores ocupan todo el terreno contra 4 atacantes, uno de ellos en zona de stop-ball y 2 en los carriles laterales.			
<b>Consignas:</b> en ataque, recuperar y contraatacar en stop-ball. En defensa, ir hacia el poseedor del balón. Cubrir al compañero en el eje. Cubrir al compañero en el carril. Marcar al receptor potencial y cubrir al compañero. Controlar la profundidad si los atacantes juegan al jugador libre. Cubrir al compañero en el duelo y proteger la portería propia.			
<b>Variantes:</b> los atacantes libres en los carriles, pero 2 toques de balón para los otros.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	6	Activa





## 7 contra 7



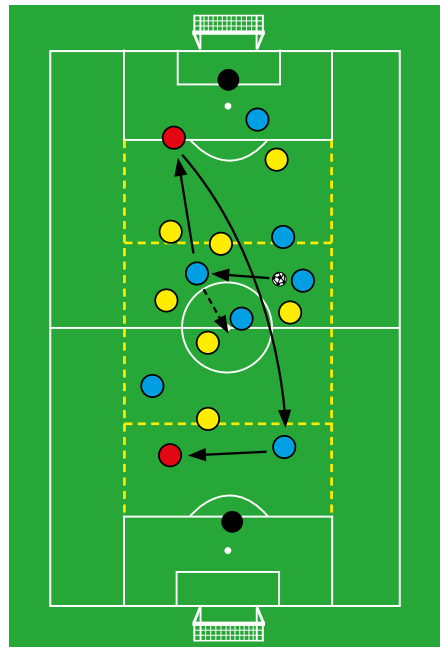


**Cualidad física: serie de piques y arranques sobre fondo de PAM**

7 contra 7 con porteros y comodines libres en las zonas defensiva y ofensiva  
 Ofensivo: atacar tras pase largo y prolongar mediante desviaciones  
 Defensivo: leer las trayectorias e interceptar los pases largos

**7 contra 7 / Juego n.º 1**

RPE: 16 x 15' → 240 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 70 x 40 m. 7 contra 7, de los cuales atacante neutral delante de cada meta (en 6 contra 6 en la zona del eje central).			
<b>Desarrollo:</b> un jugador de un equipo puede cambiar de zona tras un pase de cabeza. Jugar largo al pivote después de 2 intercambios como mínimo.			
<b>Consignas:</b> enviar balón al jugador replegado. Efectuar desmarques de apoyo para ser vistos por el portador del balón. Desviar el balón a los espacios libres.			
<b>Variantes:</b> utilizar los carriles (2 toques de balón si es posible) para revertir el juego.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa

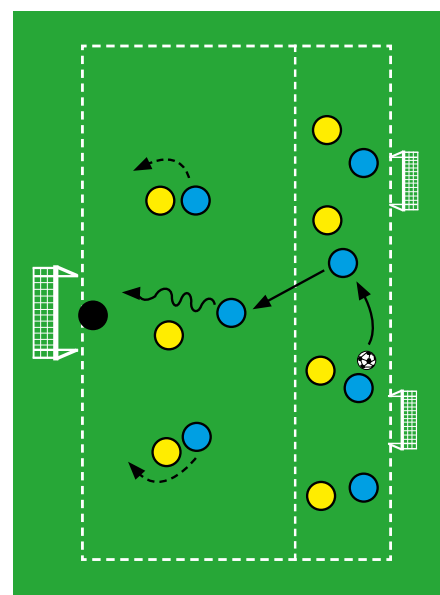


**Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de capacidad aerobia**

7 contra 7 con 1 portero y pequeñas metas en terreno corto y ancho  
 Ofensivo: atacar a lo ancho  
 Defensivo: defender a lo ancho

**7 contra 7 / Juego n.º 2**

RPE: 14 x 15' → 210 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 30 x 40 m. 7 contra 7, de los cuales 4 contra 4 sobre una banda de 10 x 40 m con pequeñas metas. 3 atacantes esperando contra 3 defensores en el resto de la superficie: recuperación + ataque rápido a la meta con portero.			
<b>Desarrollo:</b> posicionamiento y desplazamientos coordinados a partir de un bloque bajo. Remplazar a los jugadores que esperan. Cambiar las posiciones cada 3'.			
<b>Consignas:</b> lectura del juego ofensivo. El delantero central se presenta en apoyo y los atacantes se introducen en los espacios.			
<b>Variantes:</b> un jugador del grupo 4 contra 4 pasa a la zona de 3 contra 3.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



**Cualidad física: serie de piques (intermitente corto) sobre fondo de PAM**

7 contra 7 / Juego n.º 3

7 contra 7 con 1 portero y 2 pequeñas metas en terreno corto y ancho

Ofensivo: esquivar, atacar, definir

Defensivo: desplazarse lateralmente y acosar para defender

RPE: 18 x 15' → 270 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

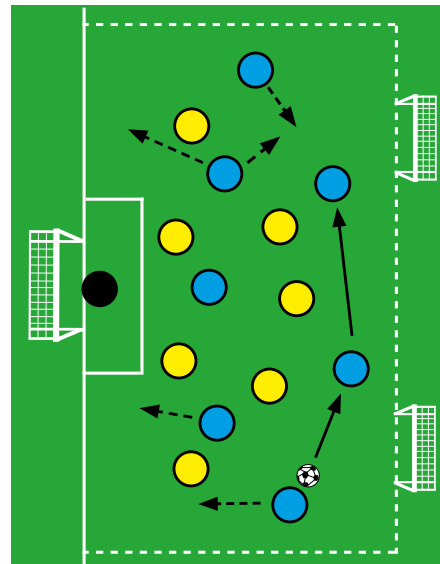
**Organización:** 50 x 40 m, 2 delanteros, 3 centros y 2 volantes contra 7 defensores en bloque alto.

**Desarrollo:** bloquear de un lado y pasar al otro con la participación activa del volante. Revertir el juego en profundidad para definir.

**Consignas:** en ataque, los volantes separados no están en la misma línea que el delantero central. Los centrocampistas están en posiciones superpuestas. Los volantes penetran por los lados opuestos. Crear espacios en función de los desplazamientos y orientaciones del poseedor del balón. En defensa, desplazamiento lateral, retroceso frenando y acoso para recuperar el balón.

**Variantes:** disociar la defensa en dos zonas de tres y cuatro jugadores. Los jugadores solo pueden retroceder una zona. Los atacantes pueden avanzar para crear superioridad numérica prestando atención a los desequilibrios y los contraataques.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa

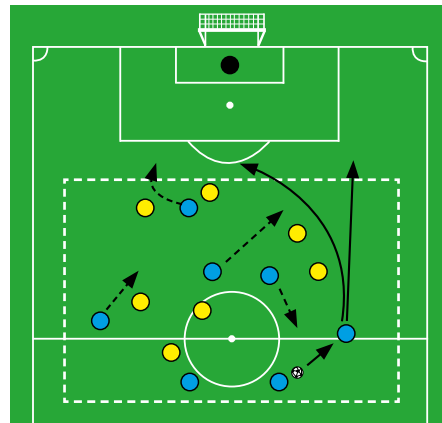


**Cualidad física: velocidad y piques sobre fondo de capacidad aerobia**

**7 contra 7 / Juego n.º 4**

7 contra 7 con 1 portero en terreno corto y ancho  
 Ofensivo: buscar la profundidad en el eje central o por los flancos  
 Defensivo: cerrar los vacíos y los espacios para recuperar el balón

RPE: 15 x 15' → 225 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 60 x 50 m. 7 atacantes contra 7 defensores en bloque alto.			
<b>Desarrollo:</b> los defensores intentan recuperar el balón. Si se lo pasan a su portero marcan un punto. El portero despeja hacia los atacantes que suben, avanzan e intentan definir con pases en profundidad.			
<b>Consignas:</b> En ataque, buscar el juego en profundidad. Utilizar el segundo pase (respaldo). Solicitar el organizador del juego que puede desviar, controlar y golpear. Buscar al atacante de punta o volante para el juego en profundidad. Desequilibrar la defensa. En defensa, avanzar en el trayecto del balón. Desplazarse juntos lateralmente. Cerrar los espacios vacíos. Impedir los pases a la espalda.			
<b>Variantes:</b> un solo defensor irá a defender detrás de la zona, y después dos.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa

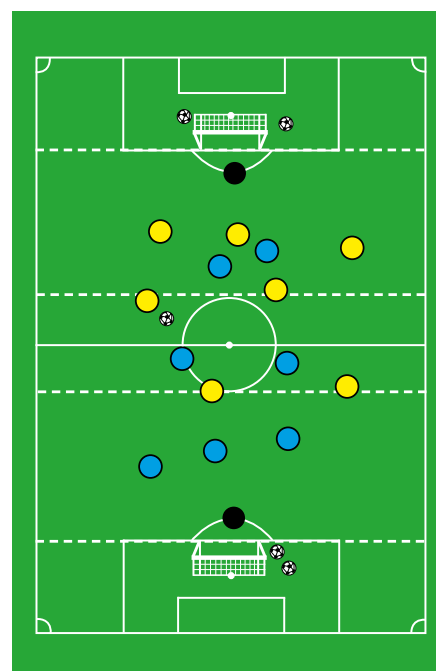


**Cualidad física: resistencia-velocidad sobre fondo de capacidad aerobia**

**7 contra 7 / Juego n.º 5**

7 contra 7 con porteros y 3 zonas de juego  
 Ofensivo: transición rápida de la zona defensiva a la zona ofensiva  
 Defensivo: impedir el avance del equipo adversario

RPE: 15 x 15' → 225 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 67 x 50 m. 7 contra 7 en 3 zonas. 4 contra 4 en zona del medio y 3 contra 2 en las zonas de definición.			
<b>Desarrollo:</b> cada uno de los equipos juega con 1 portero, 3 defensores, 2 mediocampistas y 2 delanteros.			
<b>Consignas:</b> los jugadores no pueden abandonar su zona, salvo cuando un defensor pasa el balón a un mediocampista o cuando un mediocampista pasa el balón a un delantero. El jugador que pasa el balón puede penetrar en esta zona y crear así superioridad numérica (4 contra 3).			
<b>Variantes:</b> hacer pasar progresivamente 2 o 3 atacantes en superioridad numérica.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



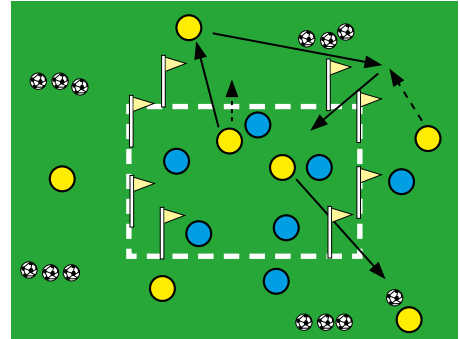
**Cualidad física: piques específicos sobre fondo de potencia aerobia (intermitente corto) 7 contra 7 / Juego n.º 6**

7 contra 7 sin porteros con metas pequeñas

Ofensivo: conservación del balón y juego en los espacios reducidos

Defensivo: interceptación y protección de las metas pequeñas

RPE 15 x 15' → 225 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 2 equipos de 7 jugadores El equipo en posesión del balón intenta marcar en las metas ubicadas en las esquinas.			
<b>Desarrollo:</b> para marcar, el balón debe efectuar un ida y vuelta, pero no entre los dos mismos jugadores. Cuando se han efectuado tres nuevos pases, se puede marcar de nuevo en la misma meta o en otra. Cambio de los jugadores del centro cada 3'.			
<b>Consignas:</b> conservación del balón y juego en los espacios reducidos; adaptar sus elecciones a las zonas y consignas y ofrecer soluciones adaptadas a las zonas de juego.			
<b>Variantes:</b> posibilidad de agregar un tercer equipo para jugar en 2 equipos contra 1, o simplemente comodines para crear superioridad numérica.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa

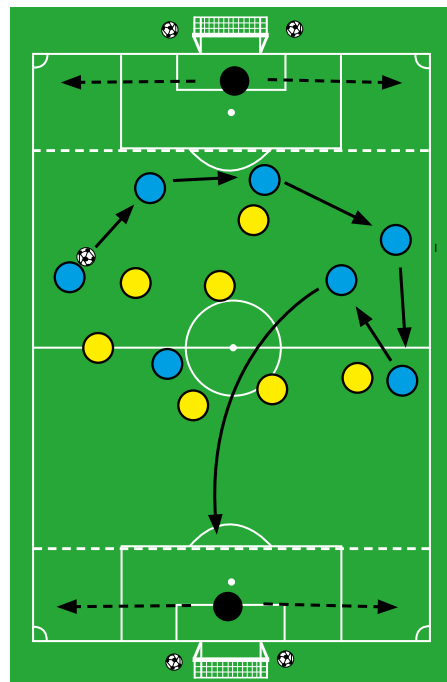


**Cualidad física: velocidad y aceleración sobre fondo de PAM**

**7 contra 7 / Juego n.º 7**

7 contra 7 con porteros en terreno corto y ancho  
 Ofensivo: posesión positiva y conservación del balón  
 Defensivo: impedir los intercambios de balón reduciendo los espacios e intervalos

RPE: 16 x 15' → 240 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 67 x 50 m. 2 porteros neutrales juegan detrás de la línea de juego.			
<b>Desarrollo:</b> juego de conservación y ocupación del terreno. Se juega a 3 toques como máximo. Se marca un gol tras 5 pases; después, un pase aéreo a las manos de un portero.			
<b>Consignas:</b> disponibilidad para el jugador que posee el balón. Creación de espacios libres para recibir. Utilizar los espacios vacíos para eludir a los adversarios y ganar terreno.			
<b>Variantes:</b> 1. Se juega a 2 toques. 2. Lo mismo con dos metas. Tras 5 pases se puede marcar en las dos metas.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa

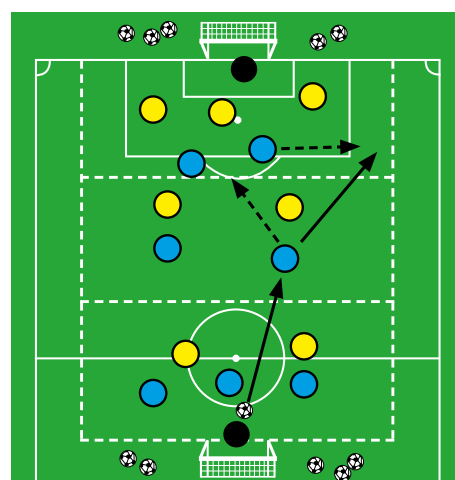


**Cualidad física: resistencia-velocidad sobre capacidad aerobia**

**7 contra 7 / Juego n.º 8**

7 contra 7 con porteros en terreno corto y ancho en 3 zonas  
 Ofensivo: juego largo y desviación a la zona de definición  
 Defensivo: interceptación de los balones largos y protección de la meta.

RPE: 17 x 15' → 255 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 60 x 45 m. 2 equipos de 7 jugadores + 2 porteros. Superficie delimitada en 3 zonas. Juego de 2 contra 2 en la zona del medio y de 3 contra 2 en las zonas de definición.			
<b>Desarrollo:</b> el portero inicia el juego, enviando el balón al centro del terreno de juego. Juego de 2 contra 2; el equipo azul intenta jugar con un atacante rojo que se desmarca. Si lo consigue, un centro puede ir a la zona de ataque (3 contra 3).			
<b>Consignas:</b> prolongar el despeje del portero en la zona de definición o efectuar un pase hacia atrás al jugador de respaldo que puede dar un pase en profundidad.			
<b>Variantes:</b> 1. Dos volantes pueden ir a la zona de ataque. 2. Uno o dos defensores pueden subir al centro.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



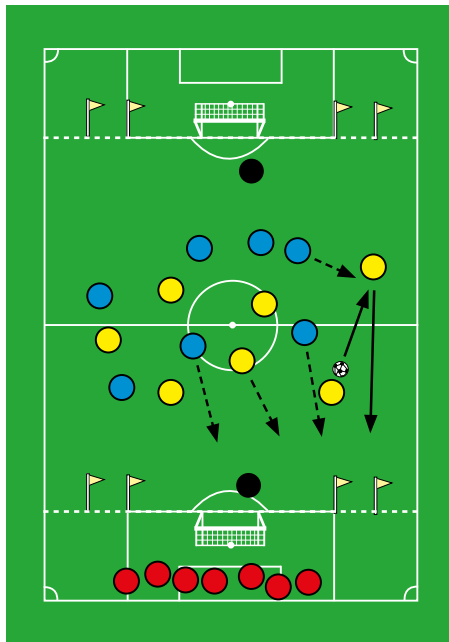


**Cualidad física: velocidad sobre fondo de capacidad anaerobia**

**7 contra 7 / Juego n.º 9**

7 contra 7 con porteros en terreno corto y ancho  
 Ofensivo: juego en profundidad por los jugadores de respaldo  
 Defensivo: impedir los intercambios de balón reduciendo los vacíos y los espacios

RPE: 17 x 24' → 408 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 70 x 50 m. 3 equipos de 7 con portero se enfrentan por turnos. Atacar 2 puertas y una meta grande con portero.			
<b>Desarrollo:</b> el equipo al que le anotan un gol sale. Gana el equipo con el mayor número de victorias.			
<b>Consignas:</b> reubicarse en la defensa cuando se pierde el balón y continuar: interceptar, recuperar y contraatacar. Utilizar jugadores de apoyo y respaldo para jugar en profundidad.			
<b>Variantes:</b> el equipo ganador se queda en el terreno pero ya no puede empatar.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	Entre 2' y 4'	2 x 4	Activa



**Cualidad física: resistencia-velocidad sobre fondo de PAM/VAM**

**7 contra 7 / Juego n.º 10**

7 contra 7 con porteros a 3 metas  
 Ofensivo: marcar de volea y/o de cabeza tras revertir el juego  
 Defensivo: interceptar el juego largo e impedir centrar

RPE: 15 x 24' → 360 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 50 x 40 m, 7 contra 7 con 3 porterías; revertir el juego.			
<b>Desarrollo:</b> revertir las situaciones de juego cuando el juego está bloqueado.			
<b>Consignas:</b> movimientos en toda el área propuesta.			
<b>Variantes:</b> los jugadores que pierden el balón, hacen el circuito de coordinación de forma individual.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	Entre 2' y 4'	2 x 4	Activa



## 8 contra 8



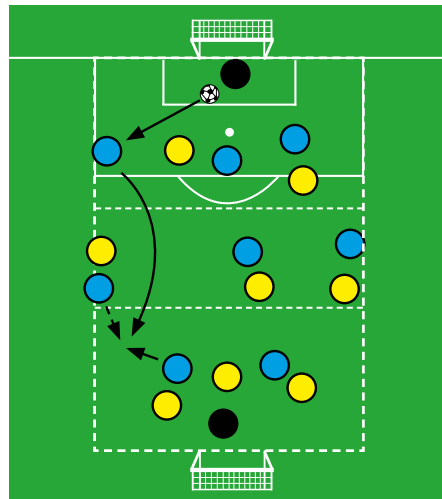


**Cualidad física: piques sobre fondo de capacidad aerobia**

**8 contra 8 / Juego n.º 1**

- 8 contra 8 con porteros
- Ofensivo: jugar largo y acompañar el ataque
- Defensivo: interceptar los pases largos y proteger la meta

RPE: 15 x 18' → 270 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 50 x 40 m. Zona central de 20 m de ancho en 3 contra 3: zonas de definición 3 contra 2.			
<b>Desarrollo:</b> zona media central: saltar el medio.			
<b>Consignas:</b> los atacantes disputan los duelos en lo alto y los centrocampistas juegan los segundos balones.			
<b>Variantes:</b> juego libre.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	5	Semiactiva

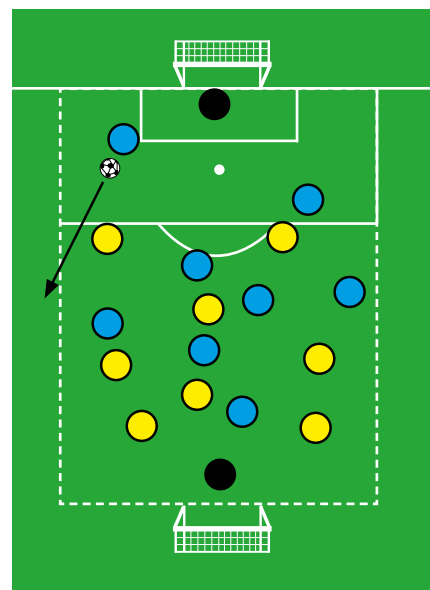


**Cualidad física: velocidad y series de piques sobre fondo de capacidad láctica**

**8 contra 8 / Juego n.º 2**

- 8 contra 8 con porteros y apoyos laterales
- Ofensivo: atacar utilizando el ancho
- Defensivo: defender reduciendo los espacios

RPE: 15 x 18' → 270 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 50 x 40 m con carriles: 8 contra 8.			
<b>Desarrollo:</b> el equipo en posesión del balón ocupa los dos carriles. Juego libre en los carriles y a 1 o 2 toques en el medio.			
<b>Consignas:</b> en ataque, abrir el juego. En defensa, cerrar el juego.			
<b>Variantes:</b> desequilibrio y defensivo, pues tras la pérdida del balón, sale un jugador del equipo y entra un jugador del equipo adversario que está esperando. Los jugadores salen y entran por turnos.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	3'	6	Activa



**Cualidad física: velocidad y piques intermitentes sobre fondo de PAM**

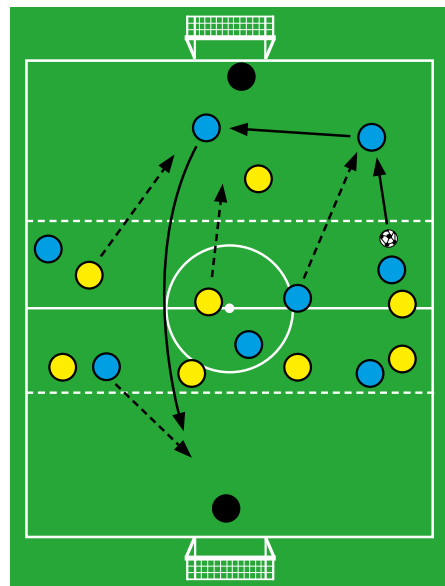
8 contra 8 con porteros

Ofensivo: atacar usando el juego largo por encima de la zona media

Defensivo: intercepta los balones largos y proteger la meta

8 contra 8 / Juego n.º 3

RPE: 13 x 24' → 312 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 67 x 50 m. Terreno dividido en 3 zonas. Una zona media en 8 contra 8 y 2 zonas de definición.			
<b>Desarrollo:</b> conservar el balón durante al menos 4 pases. Tras ello, jugar largo por encima de la zona media para un jugador lanzado hacia la meta. Buscar la definición.			
<b>Consignas:</b> jugar a dos atacantes que se desmarcan. Tener en cuenta los fuera de juego.			
<b>Variantes:</b> aumentar progresivamente el número de defensores.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	8	Semiactiva



**Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de capacidad láctica**

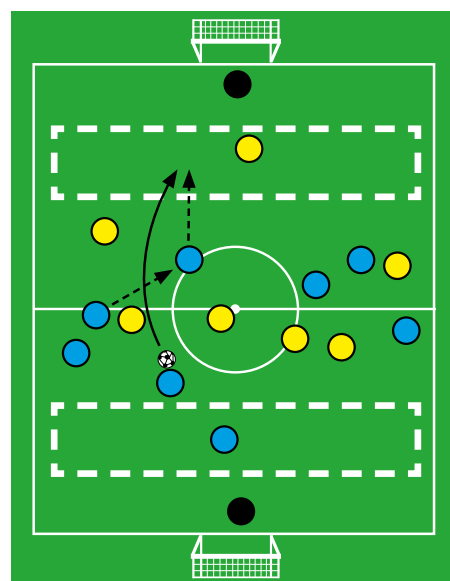
8 contra 8, (7 contra 7, 1 contra 1)

Ofensivo: conservar el balón y luego acelerar para marcar

Defensivo: recuperar el balón y defensa en 1 contra 2

8 contra 8 / Juego n.º 4

RPE: 15 x 24' → 360 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 67 x 50 m con una zona media de 30 m, 8 contra 8 (7 contra 7 + 1 contra 1 delante de la meta).			
<b>Desarrollo:</b> conservar el balón. Buscar apoyo en profundidad.			
<b>Consignas:</b> jugar el segundo balón para, continuar y finalizar.			
<b>Variantes:</b> en zonas de definición, pasar progresivamente del 1 contra 1 al 3 contra 3.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	Entre 2' y 4'	2 x 4	Activa



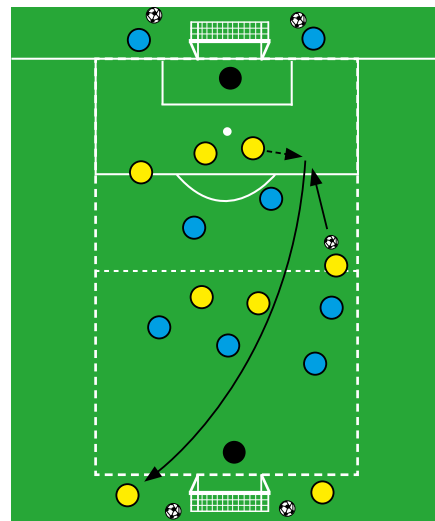
**Cualidad física: series de desplazamientos sostenidos sobre fondo de capacidad láctica**      **8 contra 8 / Juego n.º 5**

8 contra 8 con 2 jugadores de apoyo ofensivos por equipo

Ofensivo: apoyar, respaldar, revertir

Defensivo: apoyar, cubrir y desplazarse lateralmente

RPE: 16 x 24' → 384 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 50 m; 8 contra 8 (6 contra 6 + 2 jugadores de apoyo ofensivos por equipo).			
<b>Desarrollo:</b> los jugadores de apoyo juegan a un toque. Cambiar los jugadores de apoyo cada 3'.			
<b>Consignas:</b> en ataque, conservar el balón. Jugar apoyando, respaldando, revirtiendo el juego. El gol marcado tras el saque de un jugador de apoyo vale el doble o el triple. En defensa, limitar los espacios libres y anticipar a los desplazamientos de los adversarios.			
<b>Variantes:</b> hacer como mínimo 4 pases antes de jugar con los apoyos en profundidad.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	Entre 2' y 4'	2 x 4	Activa



**Cualidad física: velocidad sobre fondo de capacidad aerobia**

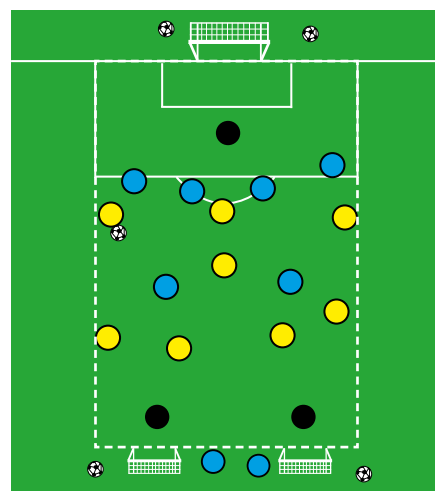
**8 contra 8 / Juego n.º 6**

8 contra 8 ( 6 contra 6 + 2 jugadores de apoyo ofensivos ) con tres porteros

Ofensivo: apoyar, respaldar, revertir

Defensivo: reducir los espacios y recuperar el balón

RPE: 16 x 24' → 384 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 40 x 50 m. Ataque/defensa 8 contra 8 (6 + 2 jugadores de apoyo esperando).			
<b>Desarrollo:</b> el equipo azul marca en las dos metas desplazadas del centro con ayuda de los jugadores de apoyo, y el equipo amarillo marca en la meta grande. Cambio de lado y de papeles para los 2 equipos cada 3'.			
<b>Consignas:</b> en ataque, los atacantes se desmarcan y separan para servir de jugadores de apoyo intermedios y hacer progresar el juego. Los jugadores de apoyo juegan a un toque. Crear espacios y utilizar los vacíos para ganar terreno y superar a los adversarios. En defensa, intervenir en los pases en profundidad por anticipación y reducir los espacios vacíos.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	Entre 2' y 4'	2 x 4	Activa



**Cualidad física: resistencia aerobia-velocidad sobre fondo de capacidad aerobia**

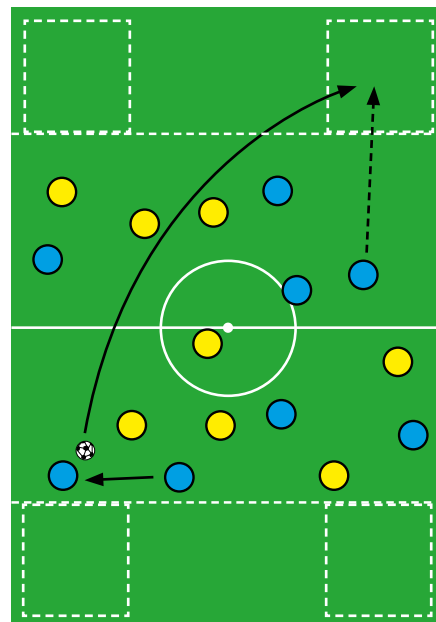
8 contra 8 / Juego n.º 7

8 contra 8 sin portero

Ofensivo: alternar pases cortos y largos

Defensivo: impedir el avance e interceptar los pases largos

RPE: 15 x 15' → 225 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 50 x 50 m. 4 zonas de meta de 10 x 10 m para atacar y defender.			
<b>Desarrollo:</b> stop-ball en una zona después de tomar el balón tras juego aéreo.			
<b>Consignas:</b> reacción al cambio de lado. Mejorar la calidad de los apoyos y la precisión de los pases. Mirar antes de recibir. Orientar sus controles.			
<b>Variantes:</b> recepción y control en las zonas de meta y juego largo y aéreo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	5	Activa



**Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de capacidad aerobia**

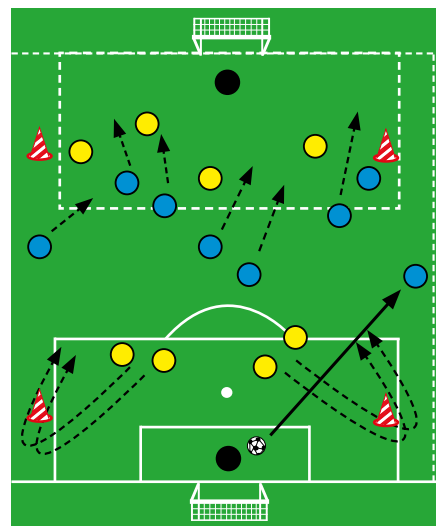
8 contra 8 / Juego n.º 8

8 contra 8 con porteros y desequilibrio defensivo

Ofensivo: atacar rápidamente en superioridad numérica

Defensivo: desplazarse lateralmente y cortar las trayectorias

RPE: 18 x 15' → 270 UA		Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
<b>Organización:</b> 50 x 50 m. Juego de 8 contra 8. Atacar en superioridad numérica y defender en desequilibrio numérico.			
<b>Desarrollo:</b> en caso de pérdida del balón, 2 de los 8 jugadores amarillos deben efectuar una carrera de aceleración de ida y vuelta antes de volver a la defensa. Mientras tanto, el equipo azul contraataca con sus 8 jugadores contra 6 defensores amarillos.			
<b>Consignas:</b> en ataque, poner velocidad en la sucesión de pases y las trayectorias. Jugar entre la meta y los defensores. Despejarse al recibir el balón. En defensa, practicar el retroceso frenando y esperar a recuperar los jugadores que debieron hacer los piques. Cortar las trayectorias, reducir los espacios y vacíos.			
<b>Variantes:</b> pasar progresivamente de 2 jugadores sancionados (pieques) a 4 y después a 6, para modular la rapidez del contraataque.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	5	Activa



**Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de capacidad aerobia**

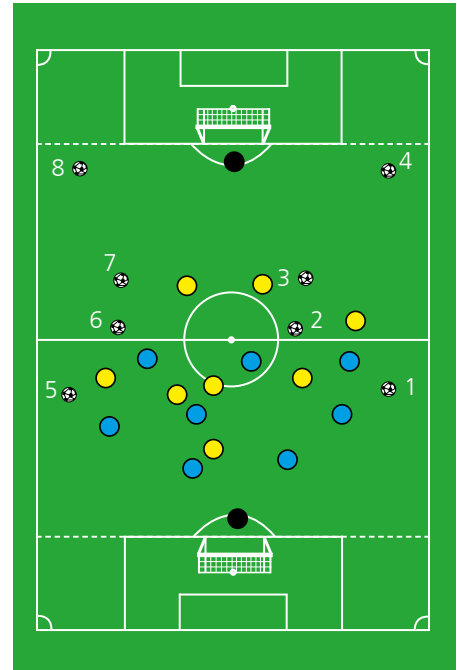
**8 contra 8 / Juego n.º 9**

8 contra 8 con porteros

Ofensivo: atacar y buscar la definición con 8 balones parados

Defensivo: marcajes individuales e interceptación de los pases

RPE: 18 x 16' → 288 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
<b>Organización:</b> 70 x 50 m en 8 contra 8.			
<b>Desarrollo:</b> cada equipo juega 8 balones parados que inician el juego con 2 saques, 2 tiros de esquina, 2 tiros libres indirectos, 1 tiro libre directo, 1 penalti. Si el equipo adversario recupera el balón, continuar con un contraataque. Después de los 8 balones parados, invertir los papeles.			
<b>Consignas:</b> en ataque buscar al último defensor para hacerle retroceder. Permutar y crear espacios. Colocarse en los intervalos. Arrancar en la espalda de la defensa. Poner a la vista de los jugadores que pasan el balón. En defensa, asegurar la cobertura por el lado del balón. El lateral opuesto vigila el juego en diagonal. Si un defensor es superado, el zaguero central ocupa su lugar y el primero se pone a cubrir. El zaguero central se ubica en el espacio del lado del balón para asegurar la cobertura. Cuanto más cerca está el balón, más apretado es el marcaje. Ser responsable de su adversario. Ganar su duelo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'	2' a 3'	2 x 8	Activa





## 10. "FIFA 11+"

## "FIFA 11+"

# Un programa completo de calentamiento para prevenir lesiones

### Resumen

El programa de prevención de lesiones "FIFA 11+" fue desarrollado por un grupo internacional de expertos basándose en su experiencia práctica con distintos programas de prevención de lesiones para jugadores aficionados mayores de 14 años.

Un estudio científico demostró que los equipos de fútbol juvenil que practican los "FIFA 11+" como calentamiento habitual tenían un riesgo de lesiones significativamente inferior a los equipos que calentaban de la manera normal. Los equipos que practicaron "FIFA 11+" regularmente al menos dos veces por semana tuvieron un 37 % menos de lesiones durante el entrenamiento y un 29 % menos de lesiones en los partidos. Las lesiones graves se redujeron en casi un 50 %. Este estudio se publicó en el renombrado British Medical Journal en 2008.

El programa, de 20 minutos de duración, debería practicarse, como calentamiento habitual, al comienzo de cada sesión de entrenamiento al menos dos veces a la semana. Antes de los partidos solo deberían practicarse los ejercicios de carrera (partes 1 y 3).

### Estructura de "FIFA 11+"

"FIFA 11+" se compone de tres partes con un total de 15 ejercicios que deberían realizarse al comienzo de cada sesión de entrenamiento siguiendo el orden especificado.

Parte 1: ejercicios de carrera a poca velocidad combinados con estiramientos activos y contactos controlados con el compañero;

Parte 2: seis grupos de ejercicios, centrados en la fuerza del tronco y las piernas, el equilibrio y la pliometría/agilidad, cada uno con tres niveles de dificultad creciente;

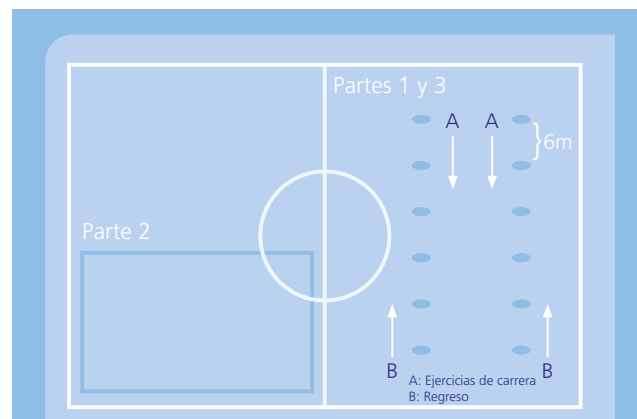
Parte 3: ejercicios de carrera a velocidad moderada/alta combinados con movimientos de cambio de dirección.

Un punto fundamental del programa es el uso de la técnica adecuada durante todos los ejercicios. Hay que prestar mucha atención a la posición correcta y a un buen control corporal, incluida la alineación recta de la pierna, la posición

de las rodillas por delante de las puntas de los pies y los aterrizajes suaves.

### Organización del terreno de juego

El circuito dispone de entre seis a diez parejas de conos paralelos, separados de 5 a 6 cm. Dos jugadores empiezan a la vez desde la primera pareja de conos y corren por la parte interior mientras realizan los diversos ejercicios. Tras llegar al último cono, regresan por la parte exterior del circuito. Se puede aumentar la velocidad al regresar de forma progresiva como calentamiento.





## 1ª parte: ejercicios de carrera – 8 minutos

### 1 Carrera en línea recta

Correr hasta el último cono. Asegurarse de que la parte superior del cuerpo esté recta. La cadera, la rodilla y el pie están en una línea. No girar la rodilla hacia adentro. Correr algo más rápido al regreso. 2 series.



### 2 Carrera – cadera hacia afuera

Correr hasta el primer cono, detenerse y levantar la rodilla hacia adelante. Girar la rodilla hacia el costado y apoyar el pie en el suelo. En el próximo cono, repetir el ejercicio con la otra pierna. Seguir repitiendo alternadamente hasta llegar al otro extremo del campo. 2 series.



### 3 Carrera – cadera hacia adentro

Correr hasta el primer cono, detenerse y levantar la rodilla hacia el costado. Girar la rodilla hacia adelante y apoyar el pie en el suelo. En el próximo cono, repetir el ejercicio con la otra pierna. Seguir repitiendo alternadamente hasta llegar al otro extremo del campo. 2 series.



### 4 Carrera alrededor de la compañera

Correr hasta el primer cono. Girarse hacia el compañero y correr un círculo completo, una alrededor de la otra (sin cambiar la dirección en la que se mira) y luego regresar al primer cono. Repetir hasta llegar al otro extremo del terreno. 2 series.



---

### 5 Carrera – saltar con contacto de hombros

Correr hasta el primer cono. Girarse hacia el compañero. En el medio, saltar hacia un costado en dirección al compañero para hacer contacto con los hombros. Aterrizar en ambos pies con las caderas y rodillas flexionadas. Retornar al primer cono y repetir el ejercicio hasta llegar al otro extremo del campo. 2 series.



---

### 6 Carrera rápida hacia adelante y atrás

Correr rápidamente hasta el segundo par de conos y luego regresar corriendo velozmente de espaldas hasta el primer par de conos, manteniendo las caderas y rodillas ligeramente flexionadas. Repetir el ejercicio, corriendo dos conos hacia adelante y un cono hacia atrás, hasta llegar al otro extremo del campo. 2 series.



## 2ª parte: fuerza – pliometría – equilibrio – 10 minutos

### 7.1 El banco estático

**Posición inicial:** Recostado boca abajo, sostenga el cuerpo con los antebrazos. Los codos deben hallarse directamente debajo de los hombros.

**Ejercicio:** Levante el tronco, la pelvis y las piernas de manera que el cuerpo se halle en línea recta desde la cabeza hasta los pies. Contraiga los músculos abdominales y los glúteos y mantenga esta posición durante 20-30 segundos. 3 series.

**Importante:** Trate de no balancear o arquear la espalda. No eleve las nalgas.



### 7.2 El banco – alternando las piernas

**Posición inicial:** Recostado boca abajo, sostenga el tronco con los antebrazos. Los codos deben hallarse directamente debajo de los hombros.

**Ejercicio:** Levante el tronco, la pelvis y las piernas de manera que el cuerpo se halle en línea recta desde la cabeza hasta los pies. Contraiga los músculos abdominales y los glúteos. Levante cada pierna alternadamente, manteniendo la posición 2 segundos. Continúe durante 40-60 segundos. 3 series.

**Importante:** Trate de no balancear o arquear la espalda. No eleve las nalgas. Mantenga la pelvis estable y no permita que se gire a un costado.



### 7.3 El banco – levantar y mantener levantada una pierna

**Posición inicial:** Recostado boca abajo, sostenga el tronco con los antebrazos. Los codos deben hallarse directamente debajo de los hombros.

**Ejercicio:** Levante el tronco, la pelvis y las piernas de manera que el cuerpo se halle en línea recta desde la cabeza hasta los pies. Levante una pierna unos 10-15 cm del suelo y mantenga la posición durante 20-30 segundos. Repita con la otra pierna. 3 series.

**Importante:** Trate de no balancear o arquear la espalda. No eleve las nalgas. Mantenga la pelvis estable y no permita que se gire a un costado.



### 8.1 Banco oblicuo estático

**Posición inicial:** Recostado de un lado, con la rodilla de la pierna de abajo flexionada 90°. Apóyese en el antebrazo y la pierna inferior. El codo del brazo de apoyo debe hallarse directamente debajo del hombro.

**Ejercicio:** Levante la pelvis y la pierna de arriba hasta que forme una línea recta con su hombro, y mantenga la posición durante 20-30 seg. Repita el ejercicio del otro lado. 3 series.

**Importante:** Mantenga la pelvis estable y no permita que se gire hacia abajo. No gire los hombros, pelvis o pierna hacia adelante o hacia atrás.



---

### 8.2 Banco oblicuo – levantar y bajar la cadera

**Posición inicial:** Recuéstese sobre un lado con ambas piernas estiradas y apóyese sobre el antebrazo. El codo del brazo de apoyo debe hallarse directamente debajo del hombro.

**Ejercicio:** Eleve la pelvis y las piernas hasta que el cuerpo forme una línea recta desde el hombro superior hasta el pie superior. Baje la cadera hacia el suelo y vuelva a levantarla. Repita durante 20-30 segundos, luego repita el ejercicio del otro lado. 3 series.

**Importante:** No gire los hombros o la pelvis hacia adelante o hacia atrás. No apoye la cabeza en el hombro.



---

### 8.3 Banco oblicuo – levantar la pierna

**Posición inicial:** Recuéstese sobre un lado con ambas piernas estiradas y apóyese sobre el antebrazo y la pierna inferior. El codo del brazo de apoyo debe hallarse directamente debajo del hombro.

**Ejercicio:** Eleve la pelvis y las piernas hasta que el cuerpo forme una línea recta desde el hombro superior hasta el pie superior. Levante lo más posible la pierna superior y vuelva a bajarla lentamente. Continúe durante 20-30 segundos, luego repita el ejercicio del otro lado. 3 series.

**Importante:** Mantenga la pelvis estable y no permita que se gire hacia abajo. No gire los hombros o la pelvis hacia adelante o hacia atrás.



---

### 9.1 Músculos isquiotibiales (corva) – principiantes

**Posición inicial:** Arrodílese con las rodillas separadas el ancho de la cadera; una compañera le sujeta firmemente los tobillos en el suelo con ambas manos.

**Ejercicio:** Inclínese lentamente hacia adelante manteniendo el cuerpo recto desde la cabeza hasta las rodillas. Cuando ya no pueda mantener la posición, amortigüe suavemente el peso con las manos para caer de pecho. 3-5 repeticiones.

**Importante:** Realice primero el ejercicio lentamente; una vez que se sienta comfortable, acelere el ejercicio.



---

### 9.2 Músculos isquiotibiales (corva) – intermedio

**Posición inicial y ejercicio:** como descrito en 9.1, 7-10 repeticiones.

---

### 9.3 músculos isquiotibiales (corva) – avanzado

**Posición inicial y ejercicio:** como descrito en 9.1. Mínimo 12-15 repeticiones.

---

### 10.1 Parada en una pierna – sostener el balón

**Posición inicial:** Párese en una pierna, con la rodilla y la cadera ligeramente flexionadas y sostenga la pelota con ambas manos.

**Ejercicio:** Mantenga el equilibrio sobre una pierna mientras sostiene la pelota con ambas manos. Mantenga la posición 30 segundos y repita con la otra pierna. Se puede aumentar la dificultad del ejercicio levantando ligeramente el talón del suelo o haciendo pasar la pelota alrededor de la cintura y/o por debajo de la otra rodilla. 2 series por pierna.

**Importante:** No tuerza la rodilla hacia adentro. Mantenga la pelvis en posición horizontal y no permita que se gire hacia el costado.



### 10.2 Equilibrio en una pierna – lanzar la pelota a la compañera

**Posición inicial:** Párese a 2-3 metros de la compañera. Ambas deben estar paradas en una pierna.

**Ejercicio:** Manteniendo el equilibrio, pasarse alternadamente la pelota. Con el abdomen contraído, mantener el peso del cuerpo sobre el antepié. Continúe por 30 segundos y repita el ejercicio con la otra pierna. Se puede aumentar la dificultad del ejercicio levantando ligeramente el talón del suelo. 2 series por pierna.

**Importante:** No tuerza la rodilla hacia adentro. Mantenga la pelvis en posición horizontal y no permita que se gire hacia el costado.



### 10.3 Equilibrio en una pierna – poner a prueba a la compañera

**Posición inicial:** Párese en una pierna frente a su compañera, a distancia del brazo.

**Ejercicio:** Ambas intentan mantener el equilibrio y cada una empuja sucesivamente a la otra en diferentes direcciones para hacerle perder el equilibrio. Continúe durante 30 segundos, luego repita con la otra pierna. 2 series por pierna.

**Importante:** No tuerza la rodilla hacia adentro. Mantenga la pelvis en posición horizontal y no permita que se gire hacia el costado.



### 11.1 Sentadillas sobre los dedos de los pies

**Posición inicial:** Párese con los pies separados el ancho de la cadera, y las manos en las caderas.

**Ejercicio:** Flexione lentamente las caderas, rodillas y tobillos hasta alcanzar una flexión de 90°. Incline hacia adelante el tronco. Luego enderece el cuerpo, las caderas y las rodillas párese sobre los dedos de los pies. A continuación, descienda lentamente y vuelva a levantarse con mayor rapidez. Repita durante 30 segundos. 2 series.

**Importante:** No tuerza la rodilla hacia adentro. Incline el tronco hacia adelante con la espalda recta.



### 11.2 Sentadillas – caminar dando zancadas

**Posición inicial:** Párese con los pies separados el ancho de la cadera y las manos en las caderas.

**Ejercicio:** Avance dando zancadas lentamente a un ritmo parejo. Flexione lentamente las caderas y rodillas hasta que la rodilla de guía alcance una flexión de 90°. Asegúrese de que la rodilla doblada no se extienda más allá de los dedos del pie. 10 zancadas con cada pierna. 2 series.

**Importante:** No tuerza la rodilla hacia adentro. descienda el tronco derecho y la pelvis en posición horizontal.



### 11.3 Sentadillas sobre una pierna

**Posición inicial:** Párese en una pierna, apóyese ligeramente en su compañera.

**Ejercicio:** Flexione lentamente la rodilla, si es posible hasta 90°, y extiéndala de nuevo. Luego flexiónela de nuevo y extiéndala un poco más rápido. Repita el ejercicio 10 veces sobre cada pierna. 2 series.

**Importante:** No tuerza la rodilla hacia adentro. Mantenga el tronco derecho y la pelvis en posición horizontal



### 12.1 Saltos verticales

**Posición inicial:** Párese con los pies separados el ancho de la cadera, y las manos en las caderas.

**Ejercicio:** Flexione lentamente las caderas, rodillas y tobillos hasta que las rodillas alcancen una flexión de 90°. Incline el tronco hacia adelante. Mantenga esta posición 1 seg. y luego salte lo más alto posible enderezando todo el cuerpo. Aterrice suavemente sobre ambos antepiés. Repita el ejercicio durante 30 segundos. 2 series.

**Importante:** Salte con ambos pies. Aterrice suavemente sobre la punta de los pies, con las rodillas flexionadas.



### 12.2 Saltos laterales

**Posición inicial:** Párese sobre una pierna. Flexione las caderas, rodilla y tobillo e incline el tronco hacia adelante.

**Ejercicio:** Salte aproximadamente 1 m hacia un costado, de la pierna de apoyo a la pierna libre. Aterrice suavemente sobre el antepié, flexionando levemente las caderas, la rodilla y el tobillo. Mantenga esta posición durante un segundo y luego salte sobre la otra pierna. Repita el ejercicio durante 30 segundos. 2 series.

**Importante:** No tuerza la rodilla hacia adentro. Mantenga el tronco derecho y la pelvis en posición horizontal.



### 12.3 Saltos de caja

**Posición inicial:** Párese con los pies separados el ancho de la cadera. Imagine que hay una cruz en el suelo y usted está parada en el centro.

**Ejercicio:** Salte con ambas piernas hacia adelante y atrás, de un lado al otro, y diagonalmente por encima de la cruz. Mantenga el tronco ligeramente inclinado hacia adelante. Salte lo más rápida y explosivamente posible. Repita el ejercicio durante 30 segundos. 2 series.

**Importante:** Aterrice suavemente sobre la punta de los pies, con las caderas, rodillas y tobillos flexionados. No tuerza la rodilla hacia adentro.



### 3ª parte: ejercicios de carrera – 2 minutos

#### 13 Carrera a campo traviesa

Corra aproximadamente 40 m a través del campo a un ritmo de 75-80% y luego trote el resto del recorrido. Mantenga el tronco derecho. La cadera, la rodilla y la pierna se hallan en una línea. No tuerza la rodilla hacia adentro. Regrese corriendo lentamente. 2 series.



#### 14 Carrera con salto

Corra unos pasos para calentarse y luego realice 6-8 pasos saltando, con la rodilla elevada. Trote el resto del recorrido. Levante la rodilla de la pierna de guía lo más alto posible y balance el brazo opuesto a lo largo del cuerpo. Mantenga el tronco recto. Aterrice sobre el antepié con una ligera flexión de la rodilla y salte. No tuerza la rodilla hacia adentro. Regrese corriendo lentamente para recuperarse. 2 series.



#### 15 Carrera – detención y corte

Trote 4-5 pasos, deténgase sobre la pierna derecha, corte hacia la izquierda y acelere nuevamente. Acelere 5-7 pasos a alta velocidad (80-90% del ritmo máximo) antes de desacelerar y detenerse en la pierna izquierda para cambiar de dirección hacia la derecha. No tuerza la rodilla hacia adentro. Repita el ejercicio hasta llegar al otro lado del campo y regrese trotando. 2 series.



## Bibliografía

- Ali A.** *Measuring soccer skill performance: a review.* Scand J Med Sci Sports. Apr 2011.
- Astrand PO y Kaare R.** *Précis de physiologie de l'exercice musculaire.* París, Nueva York, Barcelona, Milán, Edition Masson, 1980.
- Bangsbo J.** *Energy demands in competitive soccer.* J Sports Sci. Summer; 12 Spec No:S5-12. Review. 1994.
- Baquet M.** *Réflexions sur les qualités physiques.* Revue INS: 10-12, 1957.
- Banister EW, Calvert TW, Savage MV y Bach TM.** *A system model of training for athletic performance.* Australian J Sports Med 7: 57-61,1975.
- Baron P.** *Comment les jeunes yougoslaves sont entraînés au Football.* Revue INS: 26-28, 1951.
- Borg G.** *Perceived Exertion as an indicator of somatic stress.* Scandinavian journal of Rehabilitation Medicine 2: 92-98, 1970.
- Borg G.** *Simple rating methods for estimation of perceived exertion. Physical work and effort.* Oxford, England, Pergamon Press, 1977.
- Borg G.** *Psychophysical scaling with applications in physical work and the perception of exertion.* Scand J Work Environ Health. 16 Suppl 1:55-8. 1990.
- Chanon R. y Stephan H.** *Le CAT test: Control Aerobic Training.* Revue EPS 196: 49-53, 1986.
- Dellal A, Lago-Penas C, Wong del P, Chamari K.** *Effect of the number of ball contacts within bouts of 4 vs. 4 small-sided soccer games.* Int J Sports Physiol Perform. 2011 Sep;6 (3):322-33.
- Doherty K.** *99 exercices pour acquérir force et souplesse en tous sports.* Revue INS: 7-11, 1958.
- Foster C., Daines E., Hector L., Snyder A. y Welsh R.** *Athletic performance in relation to training load.* Wisconsin Medical Journal 95: 370- 374, 1996.
- Fox EL y Matthews DK.** *Interval training.* Saunders publishers, Philadelphie, PENN, EE.UU., 250p., 1974.
- Goto K., Ishii N., Kizuka T., Kraemer R., Honda Y. y Takamatsu K.** *Hormonal and metabolic responses to slow movement resistance exercise with different durations of concentric and eccentric actions.* Eur J Appl Physiol 106: 731-739, 2009.
- Hill AV.** *Muscular movement in man.* Nueva York, Mc Graw-Hill, 104p., 1927.
- Hooper S.L., Mackinnon L.T., Howard A., Gordon R.D. y Bachmann A.W.** *Markers for monitoring overtraining and recovery.* Med Sci Sports Exerc 27: 106-112, 1995.
- Karvonen J.J., Kentala E. y Mustala O.** *The effect of training on heart rate: "a longitudinal" study.* Ann Med Exp Biol Fenn. 35: 307-315, 1957.
- Kouznetsov VK.** *La préparation spécifique de force du sportif : Athlétisme, vitesse et force.* Revue INS, 1975.
- Labsy Z, Collomp K. Frey A., De Ceaurriz J.** *Assessment of maximal aerobic velocity in soccer players by means of an adapted Probst field test.* J Sports Med Phys Fitness. 2004 Dec; 44 (4): 375-8.
- Labsy Z. y Collomp K.** *Effets de l'entraînement dissocié sur les ressources techniques chez les footballeurs.* Actes du 4ème colloque international Football et recherche. Claire Fontaine 2009.
- Labsy, Z, Tourny C, Gallice, J.** *Test Intermittent de Performance en Football (TIPS-FB).* La revue vestiaire 43: 46-47, 2012.
- Lemmink KA, Visscher SH.** *Role of energy systems in two intermittent field tests in women field hockey players.* J Strength Cond Res. Aug; 20 (3):682-8. 2006.
- Letzelter M.** *Trainingsgrundlagen.* Hamburgo, Rowohlt, 1978.
- Magalhães J, Rebelo A, Oliveira E, Silva JR, Marques F, Ascensão A.** *Impact of Loughborough Intermittent Shuttle Test versus soccer match on physiological, biochemical and neuromuscular parameters.* Eur J Appl Physiol. Jan;108 (1):39-48. 2010.
- Matveiev LP.** *La base de l'entraînement.* París, Vigot, 1980.
- Nicholas CW, Nuttall FE, Williams C.** *The Loughborough Intermittent Shuttle Test: a field test that simulates the activity pattern of soccer.* J Sports Sci. Feb;18(2):97-104. 2000.
- Platonov, VN.** *L'entraînement sportif : Théorie et méthodologie.* Revue EPS, 289p., 1988.
- Prommer N, Heinicke K, Viola T, Cajigal J, Behn C, Schmidt WF.** *Long-term intermittent hypoxia increases O<sub>2</sub>-transport capacity but not VO<sub>2</sub>max.* High Alt Med Biol. Fall;8(3):225-35. 2007.
- Reindel H. y Roskamm H.** *Ein Beitrag zu den physiologischen Grundlagen des Intervalltrainings unter besonderer Berücksichtigung des Kreislaufes.* Schweiz. Z. Sportmed. 7: 1-8, 1959.
- Shorten RM.** *Muscle elasticity and human performance.* Med Sport Sci 25: 1-18, 1987.
- Tanimoto M. y Ishii N.** *Effects of low-intensity resistance exercise with slow movement and tonic force generation on muscular function in young men.* Journal Appl Physiol 100: 1150-1157, 2006.
- Weineck J.** *Manuel d'entraînement.* Paris, Vigot, 1983.
- Zatsiorsky V.** *Les qualités physiques du sportif: bases de la théorie et de la méthodologie de l'éducation.* Moscú, éditions culture physique et sport, 1966.



## Simbología

- ▶ Recorrido del jugador sin el balón
- ~~~~▶ Recorrido del jugador con el balón
- ▶ Trayectoria del balón (pase o tiro)
- ▲ El entrenador

## Lista de abreviaturas (por orden de aparición):

- FC: frecuencia cardiaca
- VO<sub>2</sub> máx: consumo máximo de oxígeno (ortografía VO<sub>2</sub>máx. por motivos tipográficos)
- VAM: velocidad aerobia máxima
- PA: potencia aerobia
- PAL: potencia anaerobia láctica
- PAA: potencia anaerobia aláctica
- ATP: adenosina trifosfato
- EXC: contracción excéntrica
- CONC : contracción concéntrica
- ISO : contracción isométrica
- RM: repetición máxima = carga que se puede levantar una sola vez  
(4 RM significa una carga que se solo se puede levantar 4 veces)
- Vmáx : velocidad máxima
- HF: habilidad del fútbol
- TEF: prueba de esfuerzo de fútbol
- RPE: escala de percepción del esfuerzo (rating of perceived exertion)
- TRIMP: carga de entrenamiento (training impulse)
- DOMS: dolor muscular percibido (delayed onset muscle soreness)
- UA: unidades arbitrarias
- PAM : potencia aerobia máxima; la potencia a la cual el consumo de oxígeno llega al máximo y se corresponde con el umbral láctico 2 hasta VO<sub>2</sub> máx.

Presidente: Joseph S. Blatter  
Secretario General: Jérôme Valcke  
Dirección: Fédération Internationale de Football Association  
FIFA-Strasse 20  
Apdo. postal  
8044 Zúrich  
Suiza  
Teléfono: +41-(0)43-222 7777  
Fax: +41-(0)43-222 7878  
Internet: www.FIFA.com

### **Preparación física**

Concepto: Departamento de Educación y Desarrollo Técnico de la FIFA, en colaboración con Dr. Zakaria Labsy (instructor de la FIFA – Universidad de Orsay Paris Sud XI – Francia), Prof. Claire Tourny (Universidad de Rouen – Francia); Jean Gallice (entrenador nacional de la FFF – Francia); Prof. Saïd Ahmaïdi (Universidad de Picardie – Francia), Jean-Michel Bénézet (consejero técnico de la FIFA)

Fotos: FIFA, Getty Images, foto-net

Traducción: Apostroph AG

Diseño: FIFA / mbDesign, Zúrich, Suiza

Imprenta: RVA Druck und Medien, Altstätten, Suiza



<https://futbolmipasionfutbolmipasion.blogspot.com/>

**Fédération Internationale de Football Association**

FIFA-Strasse 20 Apdo. postal 8044 Zúrich Suiza  
Tel.: +41-(0)43-222 7777 Fax: +41-(0)43-222 7878 [www.FIFA.com](http://www.FIFA.com)

<https://futbolmipasionfutbolmipasion.blogspot.com/>