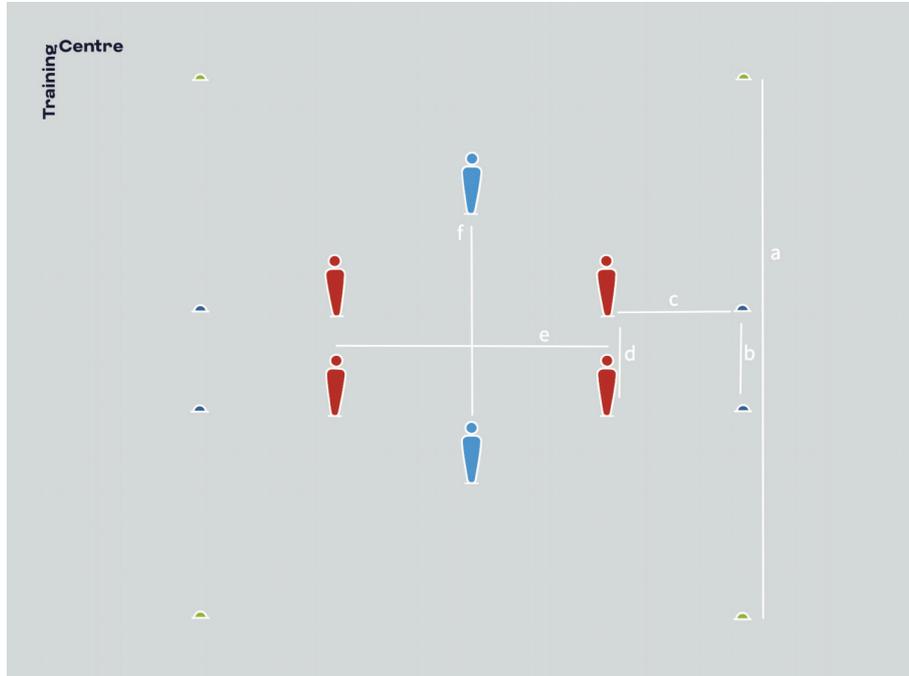


Activación técnica —●— Circuito 1

PREPARACIÓN DE LA ZONA DE JUEGO PARA TODOS LOS EJERCICIOS



Organización

- Delimitar un cuadrado de 20 x 20 m con conos verdes (a).
- Formar 2 puertas de 2 m con conos azules (b).
- Colocar 2 puertas de maniquíes rojos a 5 m de los conos azules (c).
- Los maniquíes rojos estarán a 2 m de distancia entre sí (d).
- Colocar las 2 puertas de maniquíes rojos a 10 m de distancia una de otra (e).
- Colocar dos maniquíes azules a 10 m de distancia uno de otro (f).
- Si no se dispone de maniquíes, se pueden usar conos, discos o picas

Duración

- 5 jugadores: 2 a 3 minutos.
- 6 a 7 jugadores: 3 a 4 minutos.

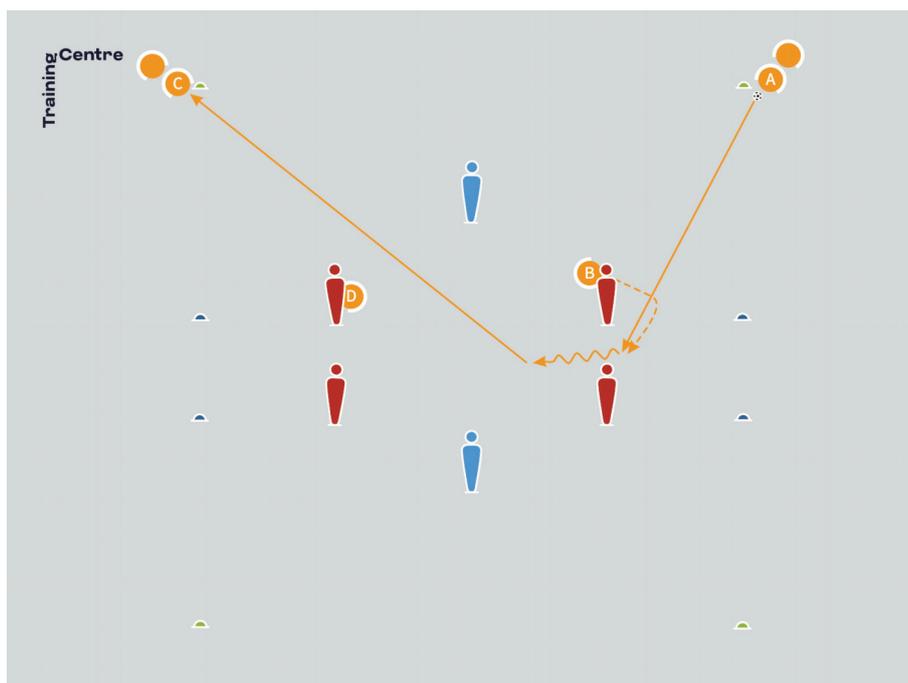
Intensidad aproximada de la carga de trabajo

- 5 jugadores (número óptimo): intensidad media a alta.
- 6 jugadores: intensidad media a baja.
- 7 jugadores: intensidad baja

Principios básicos de todos los ejercicios

- Dar 30 segundos a los jugadores para que encuentren su ritmo y se familiaricen con el ejercicio antes de aumentar la intensidad.
- Durante cada ejercicio, dedicar un tiempo determinado (como mínimo 1 minuto) para que los jugadores se concentren en un ritmo intenso, en la técnica correcta, en el equilibrio técnico y en el refuerzo de hábitos de percepción espacial.
- Motivar a los jugadores para que cambien de posición rápidamente.

EJERCICIO 1: CONTROL ORIENTADO AL PRIMER TOQUE, PASE CON EL SEGUNDO



Secuencia

- A envía un pase a la puerta para que lo reciba B.
- B aparece desde detrás de la puerta, ocupa el espacio disponible por delante de esta y se posiciona para controlar a la media vuelta, deja que el balón llegue al pie más retrasado y realiza un control orientado que le permite cruzar la puerta al primer toque.
- Al segundo toque, B envía un pase en diagonal a C.
- A continuación, C sigue la misma secuencia con D.

Intercambio de posiciones

- Los jugadores corren en dirección al receptor del pase para intercambiar posiciones.
- A cambia de posición con B.
- B cambia de posición con C.
- C cambia de posición con D.

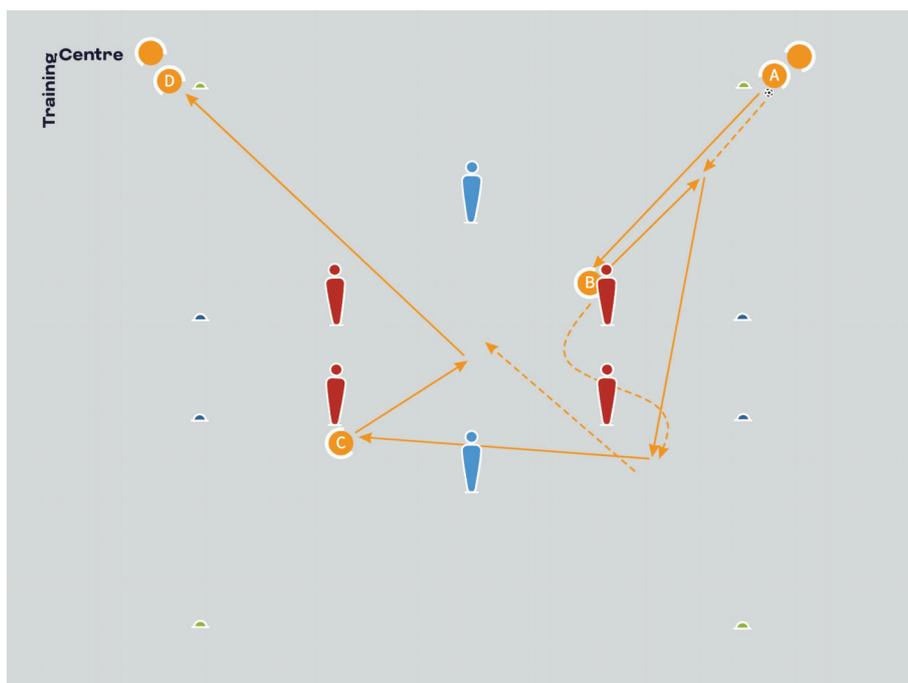
Principios básicos

- Conseguir que los «sacadores» (A y C) estén activados y listos para pasar el balón rápidamente.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar el balón.
- Hacer hincapié en pases de calidad al hueco para el siguiente futbolista de la secuencia.
- El ejercicio está técnicamente equilibrado y requiere que se use por igual la pierna izquierda y la derecha.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- Los jugadores pasan el balón al espacio y al primer toque mientras se dan la vuelta y, a continuación, envían un pase en diagonal con el segundo toque.
- B controla con la derecha y pasa con la izquierda. D debe controla con la derecha y pasa con la izquierda.

EJERCICIO 2: PASE PARALELO AL PRIMER TOQUE Y CARRERA HACIA EL INTERIOR



Secuencia

- A pasa a B en el exterior de la puerta.
- B aparece desde detrás de la puerta, se coloca por fuera y devuelve el balón a A.
- B cruza la puerta a la carrera y se abre a la media vuelta.
- B rodea la puerta y, al primer toque o al segundo si es necesario, profundiza con un pase paralelo a la banda hacia C.
- B corre en diagonal hacia el interior para recibir el balón que le devuelve C.
- B completa la secuencia con un pase en diagonal al primer toque hacia D, que está situado en el otro extremo de la zona de juego.
- D inicia la misma secuencia con C, que pasa a ser el jugador que lleva el peso del ejercicio.

Intercambio de posiciones

- A cambia de posición con B.
- B sigue el pase hacia D.
- Una vez que devuelve el balón, C regresa a su posición inicial y comienza una nueva secuencia con D.

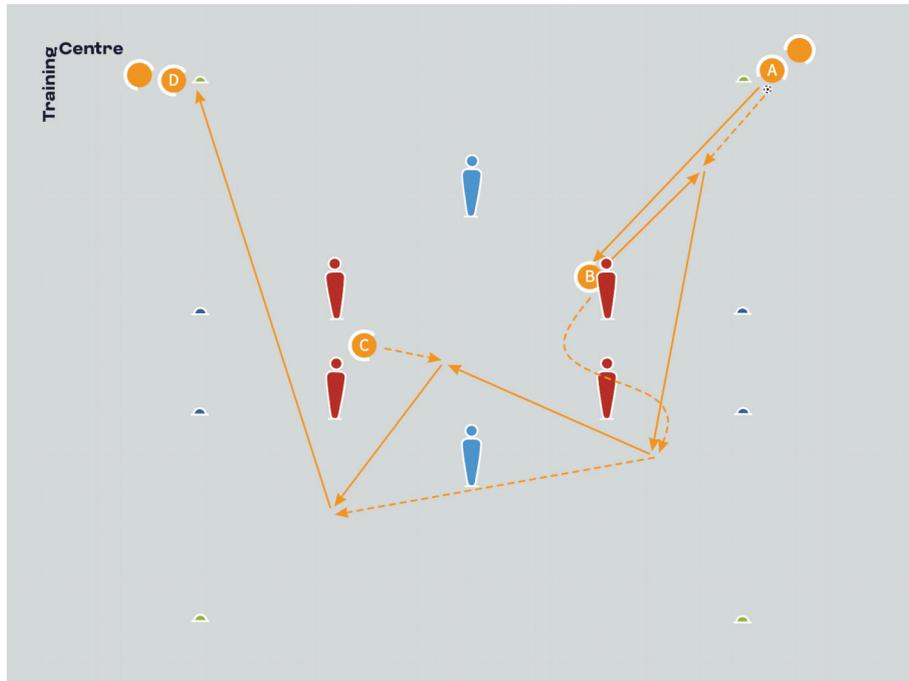
Principios básicos

- Insistir en el trabajo al primer toque y en los movimientos.
- Los jugadores deben levantar la cabeza y observar tanto la zona de donde proviene el pase como la zona hacia la que van a pasar.
- Hacer hincapié en pases de calidad al hueco para el siguiente futbolista de la secuencia.
- Siempre que sea posible, enviar un pase al primer toque cuando se cambie de dirección.
- Énfasis en la calidad a la hora de devolver el balón al primer toque y en los pases al hueco.
- El ejercicio está técnicamente equilibrado y requiere que se use por igual la pierna izquierda y la derecha.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- B devuelve el primer pase diagonal de A con la izquierda.
- Envía a C un pase en profundidad con la izquierda.
- Envía a D un pase diagonal con la derecha.
- Cuando D reinicie la secuencia, se usa la pierna contraria a la indicada anteriormente (derecha, derecha, izquierda).

EJERCICIO 3: PASE AL INTERIOR, MOVIMIENTO EN DIAGONAL POR EL EXTERIOR



Secuencia

- La secuencia comienza como el ejercicio 2. A envía un pase a B, quien devuelve el balón antes de cruzar la puerta a la carrera y abrirse a la media vuelta.
- A partir de aquí, la secuencia difiere. B controla al otro lado de la puerta, y con un toque si es necesario, el balón procedente de una pared y envía un pase en diagonal hacia C, que se coloca en el interior para recibirlo.
- B acelera por el exterior y rodea el maniquí azul para recibir la pared que le devuelve C.
- Si es posible, B da un pase al primer toque hacia D, que está situado en el otro extremo de la zona de juego.
- Si B no consigue pasar el balón al primer toque, puede efectuar un control orientado que envíe el balón al hueco para dar un pase en diagonal a D

Intercambio de posiciones

- A cambia de posición con B.
- B cambia de posición con D.
- C se acerca a la puerta opuesta y comienza una nueva secuencia con D..

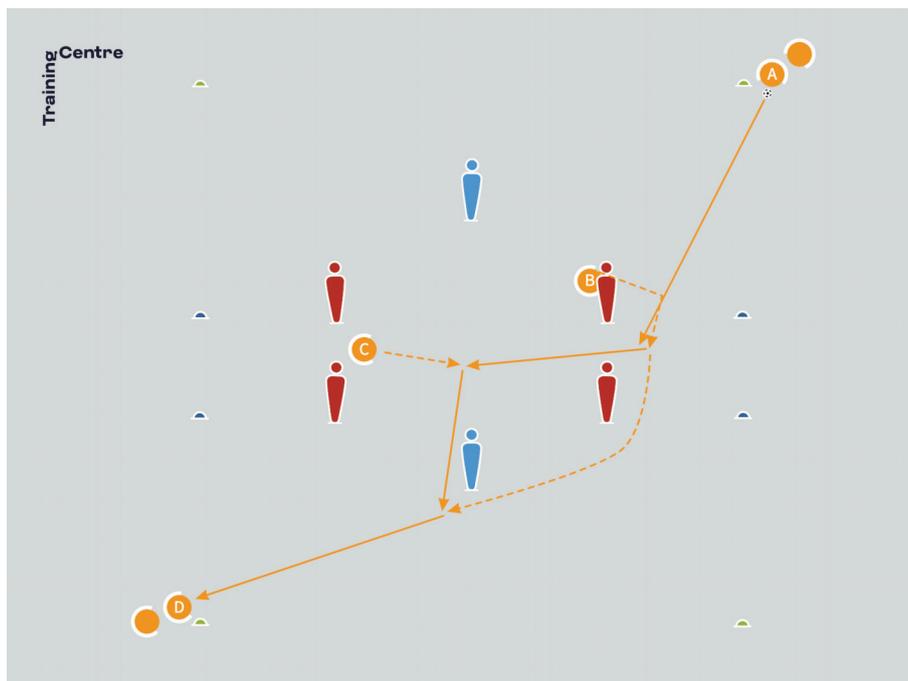
Principios básicos

- Insistir en el trabajo al primer toque y en los movimientos.
- Los jugadores deben levantar la cabeza y observar tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar.
- Hacer hincapié en pases de calidad al hueco para el siguiente futbolista de la secuencia.
- El ejercicio está técnicamente equilibrado y requiere que se use por igual la pierna izquierda y la derecha.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- B devuelve el balón a A con la izquierda.
- B envía a C un pase paralelo con la izquierda.
- B envía a D un pase diagonal con la izquierda.
- Cuando D reinicie la secuencia con C, los jugadores usarán siempre la diestra para enviar los pases.

EJERCICIO 4: PASE EN PROFUNDIDAD, MOVIMIENTO Y PASE AL OTRO EXTREMO DE LA ZONA DE JUEGO



Secuencia

- A pasa a B al espacio entre la puerta.
- B aparece por detrás de la puerta y ocupa rápidamente la posición para enviar el balón al primer toque a C, que está situado en la otra puerta.
- B rodea el maniquí azul a la carrera para recibir el balón que le devuelve C al primer toque.
- B completa la secuencia con un pase en diagonal al primer toque hacia D.
- D inicia la misma secuencia con C, que pasa a ser el jugador que lleva el peso del ejercicio.

Intercambio de posiciones

- A cambia de posición con B.
- B cambia de posición con D.
- C vuelve a su puerta para convertirse en el jugador que lleva el peso del ejercicio e iniciar la siguiente secuencia con D.

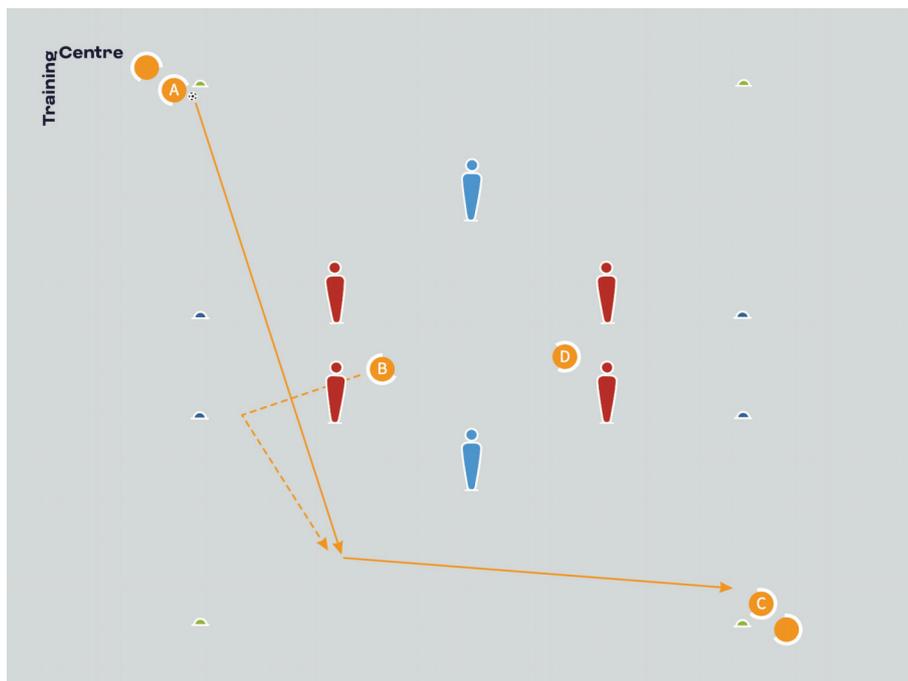
Principios básicos

- Insistir en el trabajo al primer toque y en los movimientos.
- Los jugadores deben levantar la cabeza y observar tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar.
- Hacer hincapié en dar pases de calidad al hueco para el siguiente jugador de la secuencia.
- NOTA: con el fin de fomentar el equilibrio técnico, hay que alternar la dirección y la organización del ejercicio para mejorar la eficiencia en el movimiento y el juego con ambas piernas.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas de los jugadores B y C

- Énfasis en la velocidad de los movimientos.
- Cuando la secuencia se inicia desde la esquina superior derecha, B envía los dos pases con la izquierda.
- C también devuelve el balón con la izquierda.
- Cuando se invierta el ejercicio, B y C deben pasar con la derecha para fomentar el equilibrio técnico.

EJERCICIO 5: MOVIMIENTOS RÁPIDOS EN PASES LARGOS Y PASE EN DIAGONAL AL PRIMER TOQUE



Secuencia

- A pasa a B al hueco hacia el otro extremo de la puerta.
- Desde su posición inicial, B cruza la puerta corriendo hacia atrás, se gira hacia A y pivota ligeramente para colocarse en un ángulo que le permita continuar la secuencia hacia C.
- B tiene que moverse rápidamente para asegurarse de que, cuando el balón sobrepasa la línea que forma la puerta, está en disposición de dar un pase en diagonal al primer toque hacia C, situado en el otro extremo de la zona de juego.
- C inicia la siguiente secuencia con D

Intercambio de posiciones

- A cambia de posición con B.
- B cambia de posición con C.
- D se convierte en el jugador que lleva el peso de la secuencia siguiente

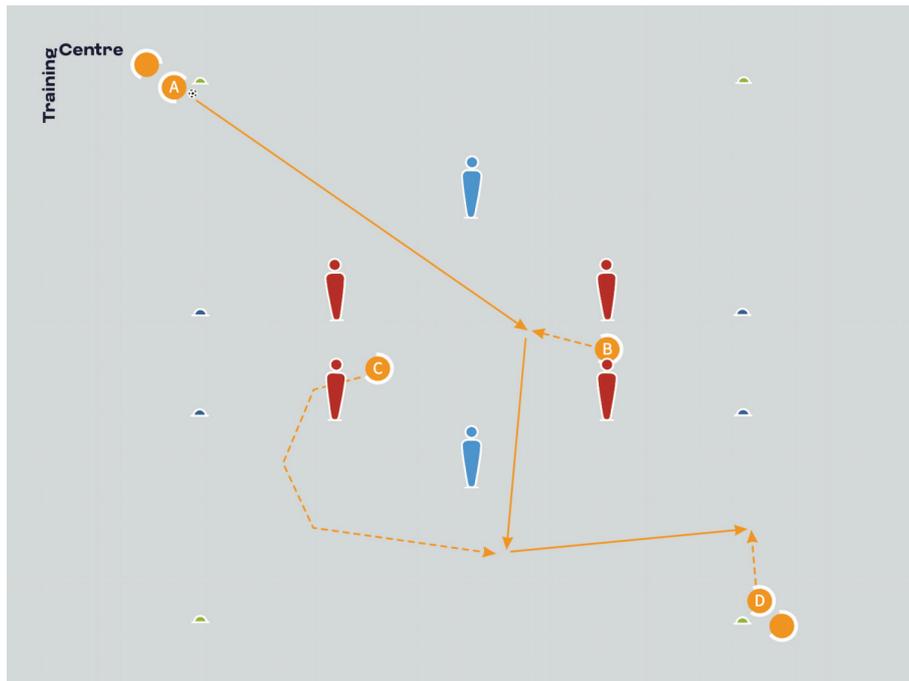
Principios básicos

- Insistir en el trabajo al primer toque y en los movimientos.
- Los jugadores deben levantar la cabeza y observar tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar.
- Es fundamental realizar movimientos rápidos, colocarse bien para dejar correr el balón y dar un pase de calidad al primer toque.
- Como los pases en largo requieren más precisión, en este ejercicio es mucho más importante que en los anteriores que B levante la cabeza mientras deja correr el balón antes del contacto.
- NOTA: con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se alternarán la dirección y la organización del ejercicio para mejorar la eficacia de los movimientos y el juego con ambas piernas.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas de los jugadores B y D

- B pasa en diagonal con la derecha a C, que está situado en el otro extremo de la zona de juego.
- Cuando la secuencia se invierta, se usará la otra pierna.

EJERCICIO 6: TRIANGULACIÓN CON EL TERCER JUGADOR EN MOVIMIENTO



Secuencia

- A envía un pase en diagonal desde 15 m hacia B, que está situado delante de la segunda puerta.
- Al primer toque, B envía un pase al hueco a C.
- C sale de la puerta con una media vuelta y rodea el maniquí azul por el exterior, justo a tiempo para recibir el balón que le envía B al hueco.
- C pasa en diagonal hacia D, que está situado en la esquina superior derecha.
- D inicia la siguiente secuencia con A, que ha ocupado la posición donde antes estaba C.

Intercambio de posiciones

- A cambia de posición con C. C cambia de posición con D. D inicia la siguiente secuencia con A.

Principios básicos

- Insistir en el trabajo al primer toque y en los movimientos.
- Los jugadores deben levantar la cabeza y observar tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar.
- Énfasis en los pases de calidad al hueco para el siguiente jugador de la secuencia.
- Otro aspecto importante es procurar que la carrera de C se sincronice con las acciones de A y B.
- NOTA: con el fin de fomentar el equilibrio técnico, hay que alternar la dirección y la organización del ejercicio para mejorar la eficacia de los movimientos y el juego con ambas piernas.

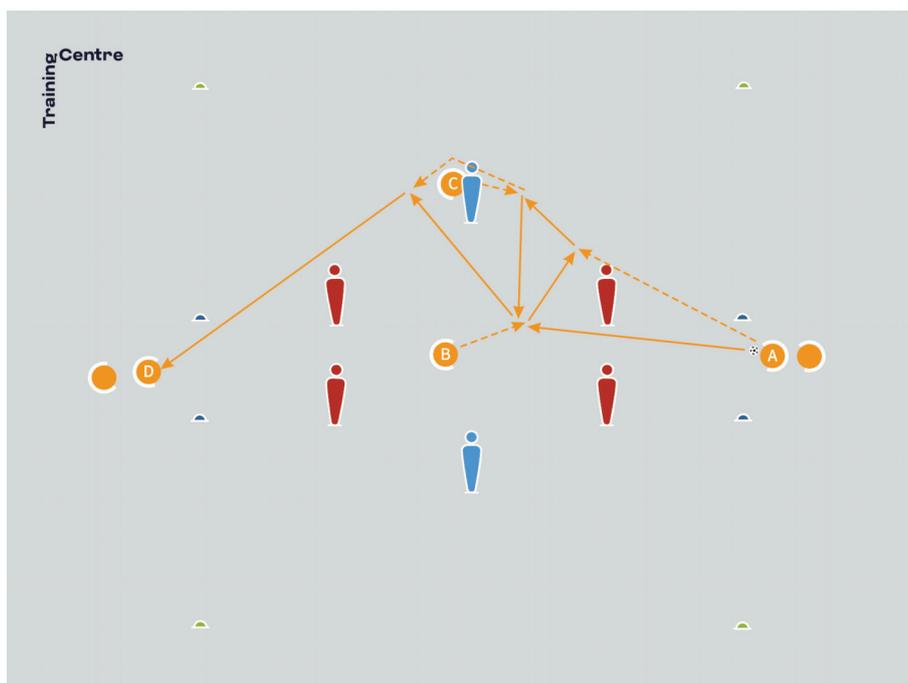
Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- B puede usar cualquiera de las dos piernas, en función de la calidad del pase de A y de la posición en la que reciba.
- No obstante, si A pasa el balón con calidad, B debe tratar de abrirse y entregarlo con la izquierda al primer toque (cuando la secuencia se invierta, se usará la otra pierna).
- El ejercicio se basa en los pases al primer toque con ambas piernas y en la coordinación de movimientos entre los tres jugadores.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador C

- C debe intentar dar el pase a D con la derecha (cuando la secuencia se invierta, se usará la otra pierna).
- El ejercicio se basa en los pases al primer toque con ambas piernas y en la coordinación de movimientos entre los tres jugadores.

EJERCICIO 7: PASES RÁPIDOS, MOVIMIENTOS Y APOYOS



Secuencia

- A da a B un pase en profundidad a través de la puerta más cercana y avanza en diagonal para llegar a la pared con B.
- A envía en corto un pase en diagonal a C, que está situado por fuera del maniquí azul.
- C pasa en corto y al primer toque hacia B.
- B hace una pared con C, que recibe el balón al hueco.
- C completa la secuencia con un pase a D, que está situado en la posición de salida del extremo contrario.
- D inicia una nueva secuencia.

Intercambio de posiciones

- Todos los jugadores corren hacia donde pasa para intercambiar posiciones. A cambia de posición con B. B cambia de posición con C. C cambia de posición con D.

Principios básicos

- Fomentar el movimiento rápido entre posiciones, sobre todo por parte de A y B.
- Insistir en el trabajo al primer toque y en los movimientos.
- Los jugadores deben levantar la cabeza y observar tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar.
- Énfasis en los pases de calidad al hueco para el siguiente jugador de la secuencia.
- El ejercicio está técnicamente equilibrado y requiere que se use por igual la pierna izquierda y la derecha.

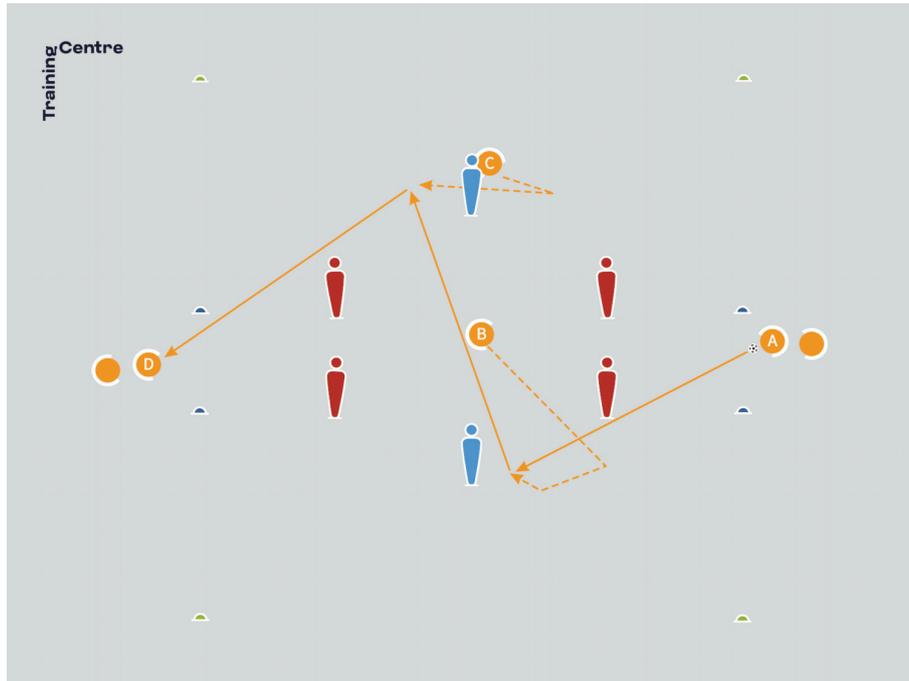
Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador A

- A recibe el balón de B con la pierna más adecuada para pasar al primer toque a C.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- B pasa a A y C con la pierna más adecuada para pasar rápidamente y acelerar la secuencia.
- C hace una pared con B con la pierna más adecuada para pasar rápidamente y acelerar la secuencia.
- Cuando el ejercicio se inicie por el lado derecho de la zona de juego (como en la ilustración de arriba), el último pase de la secuencia (el pase a D) se ejecuta con la pierna derecha. Cuando el ejercicio vaya en la dirección opuesta, ese último pase se ejecuta con la izquierda.

EJERCICIO 8: SINCRONIZACIÓN Y MOVIMIENTO EN LAS TRIANGULACIONES



Secuencia

- A envía un pase en corto a la izquierda desde el exterior de la primera puerta.
- B recibe a la media vuelta el pase de A situado en el interior de la zona de juego entre las dos puertas.
- B controla, se gira y envía un pase en diagonal al hueco para C, quien está situado por delante del maniquí azul.
- Desde su posición por delante del maniquí azul, C corre unos 5 m para recibir el pase al hueco de B.
- C completa la secuencia con un pase en diagonal a D.
- D inicia una nueva secuencia.

Intercambio de posiciones

- Todos los jugadores corren hacia donde pasa para intercambiar posiciones.
- A cruza a la carrera la puerta más cercana.
- B mueve rápidamente el balón y envía un pase al hueco hacia C, que está situado junto al maniquí azul.
- C cambia de posición con D.

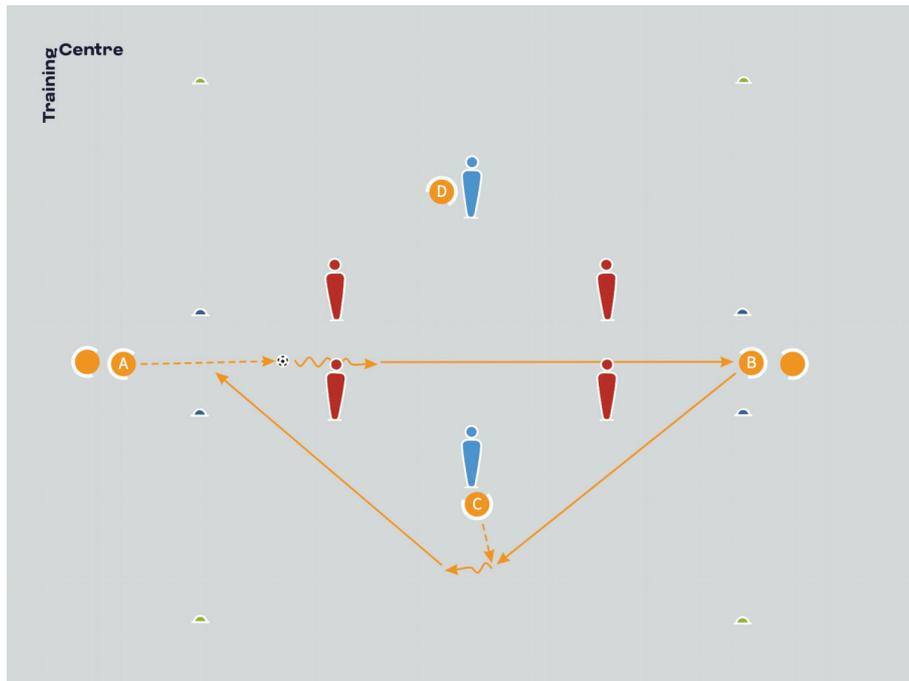
Principios básicos

- Fomentar el movimiento rápido entre posiciones, sobre todo por parte de A y B.
- Insistir en la importancia de que B levante la cabeza en dirección a C para recibir el siguiente pase.
- Insistir en la importancia de que C sincronice su carrera con el movimiento y el pase de B.
- Fomentar el movimiento coordinado de los tres jugadores e insistir en su importancia.
- El ejercicio está técnicamente equilibrado y requiere que se use por igual la pierna izquierda y la derecha.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador A

- A debe recibir el balón y estar listo para darse la vuelta y dar un pase con la izquierda a B, que estará a su izquierda. Cuando D se encuentre en la posición inicial, el pase se da con la derecha.
- B usa la pierna más adecuada para pasar rápidamente a C y acelerar la secuencia.
- C pasa en diagonal con la derecha hacia D. Cuando D se encuentre en la posición inicial, el pase se ejecuta con la izquierda.

EJERCICIO 9: CALIDAD DEL PRIMER TOQUE COMO BASE PARA EL SEGUNDO



Secuencia

- A conduce el balón entre los dos maniquíes de la primera puerta con el primer toque y envía un pase largo en profundidad entre la puerta opuesta hacia B.
- Cuando B recibe, tiene la opción de continuar la secuencia por la derecha o por la izquierda y envía el balón hacia C o D al segundo toque, para después correr hacia donde ha efectuado el pase.
- C o D parten desde detrás del maniquí azul, se abren y avanzan tras el control.
- Si el pase de B tiene calidad, C o D podrán llegar a una posición adelantada, recibir el balón más allá de la línea del maniquí azul y, con el segundo toque, dar un pase hacia el siguiente jugador que ocupe la posición A.
- El jugador que ocupa la posición A inicia la secuencia siguiente.

Intercambio de posiciones

- Cada jugador corre hacia donde pasa para intercambiar posiciones.
- A cambia de posición con B.
- B cambia de posición con C/D.
- C/D cambia de posición con A.

Principios básicos

- Con el segundo ciclo, conseguir que A se adelante al pase de C y D con convicción y conduzca el balón entre la puerta con el primer toque.
- Animar a B para que arriesgue y envíe el balón al primer toque hacia C y D.
- Insistir en que el pase a A tiene que ser al hueco, entre su posición inicial y la puerta, para aumentar el ritmo y mejorar el grado de coordinación técnica.
- El ejercicio está técnicamente equilibrado y requiere que se use por igual la pierna izquierda y la derecha.

Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador A

- A puede recibir el pase de C o D con la pierna más adecuada. Sin embargo, siempre que sea posible, debe alternar entre ambas piernas para fomentar el equilibrio técnico.
- B puede mover el balón al primer toque con la pierna más adecuada, aunque debe pasar en diagonal hacia el lado izquierdo con la zurda. Enviará con la diestra los pases en diagonal hacia la derecha.
- C debe pasar en diagonal con la izquierda hacia A. Por su parte, D pasará el balón con la derecha.