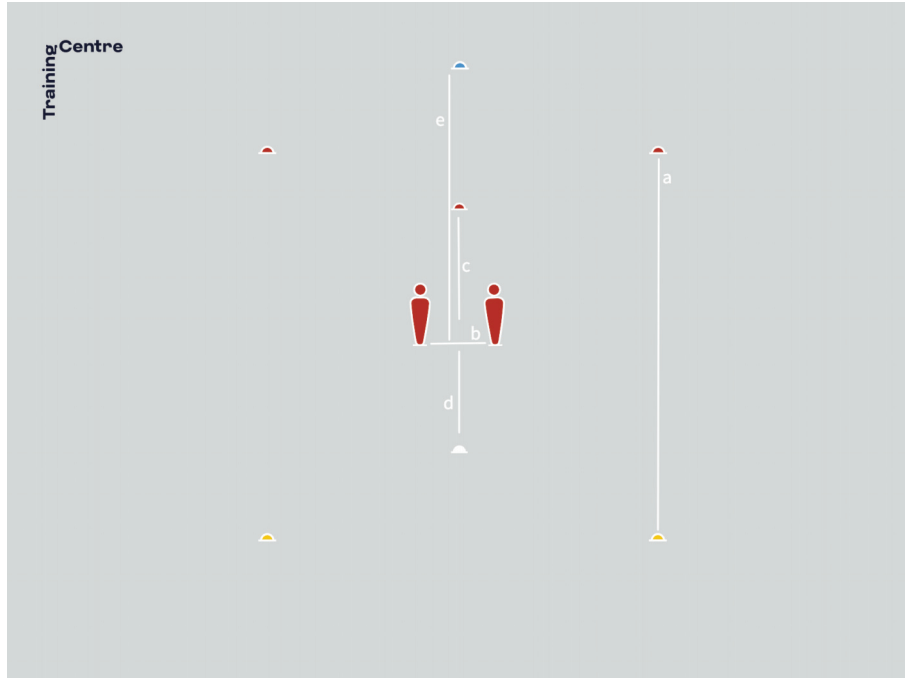


Activación técnica

—●— Segundo circuito

PREPARACIÓN PARA TODOS LOS EJERCICIOS



Organización

- Delimitar un cuadrado de 15 x 15 m con conos (a).
- Marcar con maniqués una portería de 2 m de ancho, cuyo punto medio está situado a 10 m de los conos de cada esquina (b).
- Colocar un cono naranja a 3 o 4 m del punto medio de la portería (c).
- Colocar un cono blanco a 5 m del punto medio de la portería y en el lado contrario al cono naranja (d).
- Colocar un cono azul a 9 o 10 m del punto medio de la portería y en el mismo lado que el cono naranja (fijar la distancia de 10 m para que la intensidad del ejercicio sea ligeramente superior) (e).
- Si no se dispone de maniqués, se pueden usar conos, discos o picas.

Duración

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

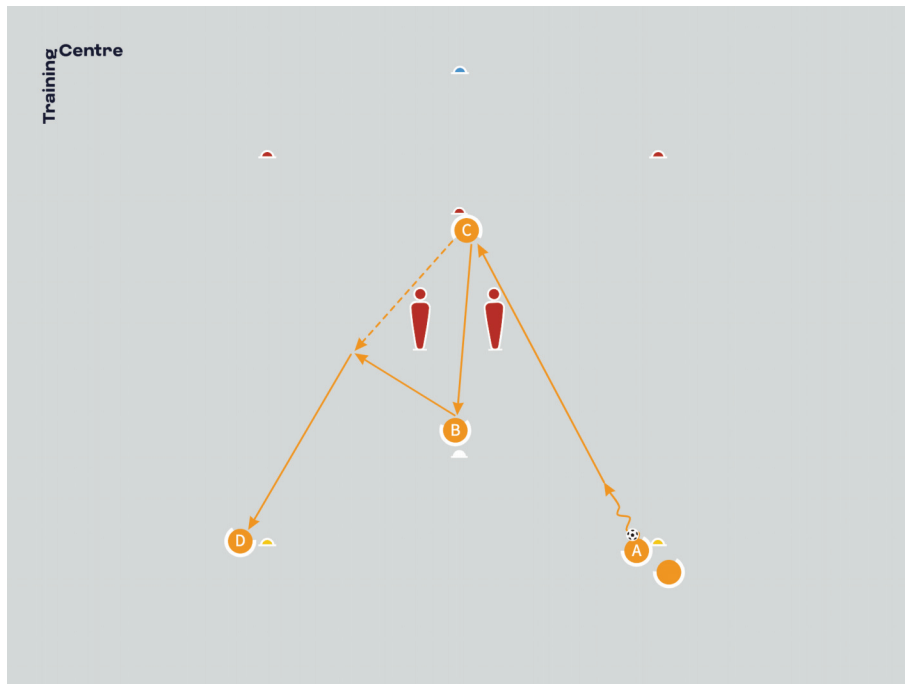
Intensidad aproximada de la carga de trabajo

- 5 jugadores: intensidad media a alta (número de jugadores óptimo).
- 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 gradualmente la intensidad.
- Durante cada ejercicio, dedicar un tiempo determinado (como mínimo un 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.

1º EJERCICIO: PARED Y MOVIMIENTO COORDINADO EN ESPACIOS REDUCIDOS



Secuencia

- El jugador A envía el balón al jugador C, que lo espera junto al cono rojo.
- C se dirige hacia la portería de maniqués y hace la pared al primer toque con el jugador B.
- B, que está situado junto al cono blanco, devuelve el balón al primer toque a través de la portería.
- C se desplaza rápidamente hacia el espacio para recibir el balón enviado por B y termina la secuencia con un pase en diagonal al jugador D, que se encuentra en la posición inicial del lado contrario.
- A continuación, D comienza la siguiente secuencia en sentido inverso enviando el balón al jugador situado en la posición C.

Rotación de jugadores

- A se mueve a la posición de B.
- B se mueve a la posición de C.
- C se mueve a la posición de D.

Principios básicos

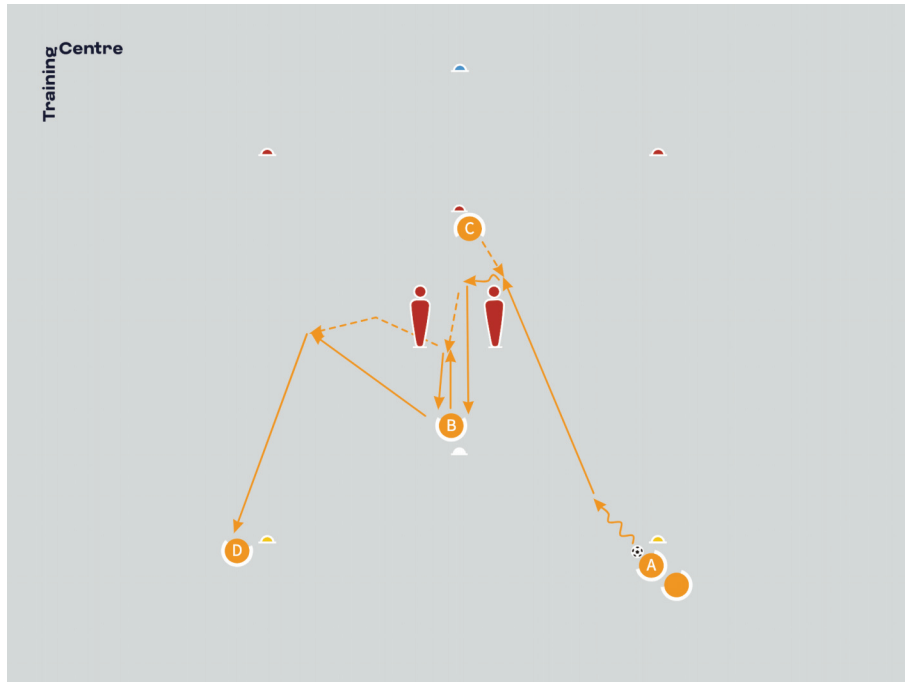
- Es importante que los «distribuidores» (A y D) estén activados y listos para pasar el balón rápidamente.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de la que procede el pase como la zona hacia la que pasarán el balón.
- El ejercicio está técnicamente equilibrado y requiere que se use por igual la pierna izquierda y la derecha.

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

- Cuando C recibe el primer pase en diagonal que le envía A desde la izquierda (o, en secuencias posteriores, el que le envía D desde la derecha), pasará a B con la pierna que sea más adecuada en cada momento para hacer la pared rápidamente.
- En el lado contrario, lo ideal es utilizar la pierna derecha para enviar el pase a la trayectoria de D. En sentido inverso, cuando el ejercicio se lleva a cabo de derecha a izquierda, el último pase hacia A se enviará con la pierna izquierda.

2.º EJERCICIO: VELOCIDAD Y COORDINACIÓN EN ESPACIOS REDUCIDOS

Secuencia



- jugador A envía el balón al jugador C por el exterior de la portería formada por maniquíes.
- C sale desde detrás de la portería, se desplaza rápidamente hacia fuera, recibe el pase de A y coloca el balón entre los maniquíes con un solo toque.
- El segundo toque de C es un pase al jugador B.
- A continuación, B envía rápidamente una pared a C a través de la portería: en total se dan tres pases seguidos entre la puerta.
- Después de la pared, B envía un pase corto en diagonal hacia la trayectoria de C, que corre hacia el otro lado de la portería.
- C finaliza la secuencia pasando el balón en diagonal al jugador D, que se encuentra en la posición inicial del lado contrario.
- A continuación, D comienza la siguiente secuencia en sentido inverso enviando el balón al jugador situado en la posición C.

Rotación de jugadores

- A se mueve a la posición de B.
- B se mueve a la posición de C.
- C se mueve a la posición de D.

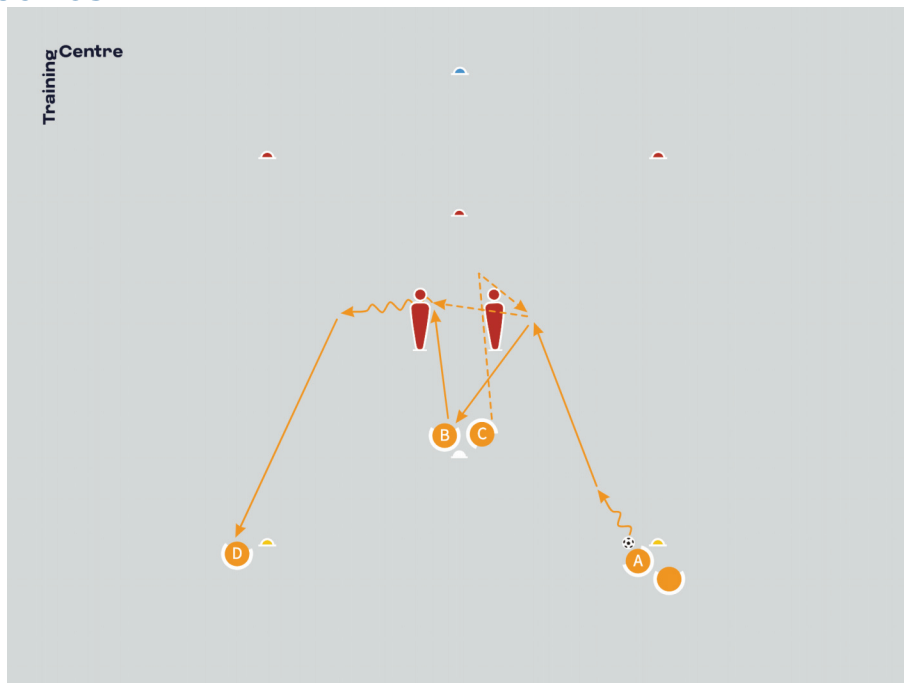
Principios básicos

- Es importante que los «distribuidores» (A y D) estén activados y listos para pasar el balón rápidamente.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de la que procede el pase como la zona hacia la que pasarán el balón.
- 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 C

- Cuando C recibe el pase que le envía A desde la izquierda, debe controlar/desplazar el balón con la pierna izquierda y, a continuación, cambiar de pierna y dar un pase a B con su segundo toque.
- A continuación, C empleará la pierna que le parezca más conveniente para hacer la pared con B a través de la portería.
- Cuando C sale por el otro lado de la portería, lo ideal es emplear la pierna derecha para dar el último pase en diagonal hacia la trayectoria de D.
- En sentido inverso, cuando el ejercicio se realiza de derecha a izquierda, la secuencia es la contraria.
- Secuencia ideal de izquierda a derecha: pierna izquierda, pierna derecha, cualquier pierna, pierna derecha.
- Secuencia ideal de derecha a izquierda: pierna derecha, pierna izquierda, cualquier pierna, pierna izquierda.

3º EJERCICIO: CARRERA AL ESPACIO Y VELOCIDAD EN ESPACIOS REDUCIDOS



Secuencia

- El jugador A envía el balón para que el jugador C lo reciba por el exterior de la portería y en línea con los maniqués.
- C inicia la carrera, cruza la portería y llega hasta el cono rojo; después, cambia rápidamente de dirección para recibir el pase de A por el exterior de la portería.
- A continuación, C envía un pase corto en diagonal al jugador B y se dirige al centro de la portería para recibir el balón que le devuelve B.
- Con su primer toque, C desplaza el balón lateralmente hacia el otro lado de la portería y finaliza la secuencia enviando un pase en diagonal hacia el jugador D, que se encuentra en la posición inicial del lado contrario.
- A continuación, D comienza la siguiente secuencia en sentido inverso enviando el balón al jugador situado en la posición C.

Rotación de jugadores

- A se mueve a la posición de B.
- B se mueve a la posición de C.
- C se mueve a la posición de D.

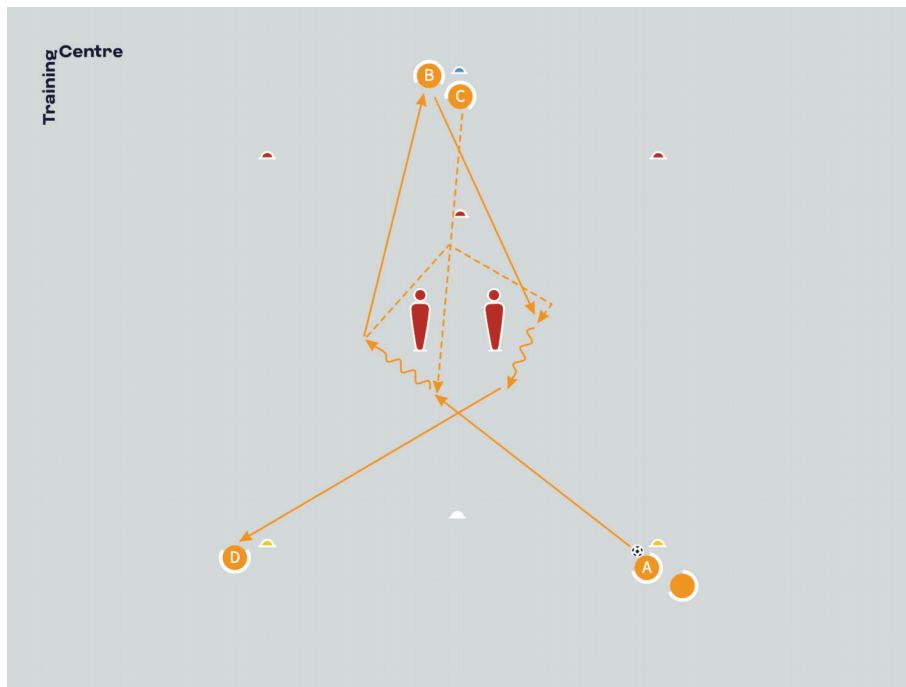
Principios básicos

- Es importante que los «distribuidores» (A y D) estén activados y listos para pasar el balón rápidamente.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de la que procede el pase como la zona hacia la que pasarán el balón.
- 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 C

- Al recibir el pase inicial de A desde la izquierda, C empleará la pierna que le resulte más adecuada para acelerar la secuencia con el pase corto en diagonal hacia B.
- A continuación, si el pase que le devuelve B lo permite, C empleará la pierna izquierda para, con el primer toque, desplazar el balón lateralmente entre los maniqués. Con su segundo toque, con la pierna derecha, dará un pase hacia el lado contrario, en dirección a la trayectoria de D.
- En sentido inverso, cuando el ejercicio se realiza de derecha a izquierda, la secuencia es la contraria.
- Secuencia ideal de izquierda a derecha: pase corto en diagonal con cualquier pierna, cambio del balón de la pierna izquierda a la derecha, último pase en diagonal con la pierna derecha.
- Secuencia ideal de derecha a izquierda: pase corto en diagonal con cualquier pierna, cambio del balón de la pierna derecha a la izquierda, último pase en diagonal con la pierna izquierda.

4.º EJERCICIO: VELOCIDAD, GIRO Y PASE HACIA DELANTE



Secuencia

- El jugador C inicia la secuencia desde el cono rojo, cruza corriendo la portería y luego cambia de dirección y se gira mirando hacia la posición del jugador A.
- A envía un pase en diagonal a C, que lo espera a un lado de la portería.
- C controla el balón con el primer toque y, con el segundo, envía un pase directo al jugador B antes de desplazarse rápidamente al otro lado de la portería.
- B le devuelve el pase a C.
- C recibe el pase con un control orientado y finaliza la secuencia enviando un pase en diagonal al jugador D, que se encuentra en la esquina contraria.
- A continuación, D comienza la siguiente secuencia en sentido inverso enviando el balón al jugador situado en la posición C.

Rotación de jugadores

- A se mueve a la posición de B.
- B se mueve a la posición de C.
- C se mueve a la posición de D.

Principios básicos

- Es importante que los «distribuidores» (A y D) estén activados y listos para pasar el balón rápidamente.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de la que procede el pase como la zona hacia la que pasarán el balón.
- Los jugadores deben rotar de posiciones rápidamente para que el ejercicio no se interrumpa.
- 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 C

- Es importante que C eche un vistazo hacia la posición de D antes de recibir el pase de A.
- Del mismo modo, C debe mirar hacia D antes de recibir el pase que le devuelve B.
- Al recibir el pase inicial de A desde la derecha, C dejará que el balón ruede hasta la pierna izquierda (o dar un toque al balón para acomodárselo) y dará un pase directo a B con la izquierda. A continuación, cuando recibe el pase que B le devuelve, C dejará que el balón le llegue de nuevo a la pierna izquierda y la utilizará para dar un pase en diagonal a D.
- En sentido inverso, cuando el ejercicio se efectúa de izquierda a derecha, la secuencia es la contraria.
- Cuando el ejercicio empieza con un pase en diagonal de A desde la derecha, la secuencia ideal es la siguiente: pase directo a B con la pierna izquierda, pase en diagonal a D con la pierna izquierda.
- Cuando el ejercicio empieza con un pase en diagonal de D desde la izquierda, la secuencia ideal es la siguiente: pase directo a B con la pierna derecha, pase en diagonal hacia A con la pierna derecha.