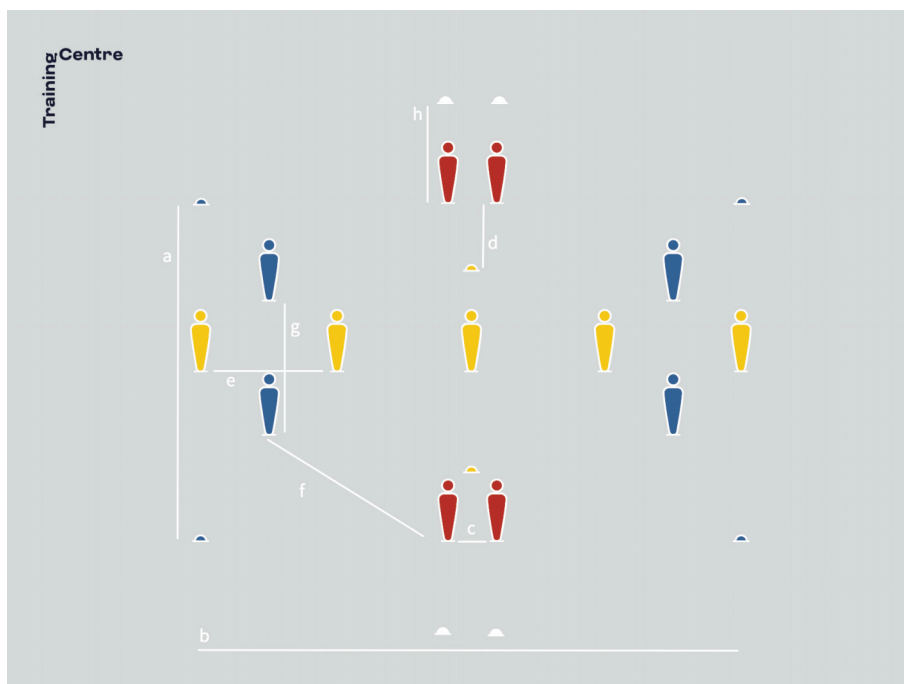


Activación técnica —●— Tercer circuito

PREPARACIÓN PARA TODOS LOS EJERCICIOS



Organización

- Delimitar una zona de 25 x 40 m con conos azules (a: 25 m y b: 40 m).
- Marcar con maniquíes rojos dos porterías de 2 m de ancho cada una (c) en el punto medio de las dos líneas de 40 m que delimitan los conos azules situados en cada esquina (b).
- Colocar un cono amarillo (d) a 5 m de cada portería en la parte interior de la zona.
- Marcar con maniquíes amarillos dos porterías de 10 m de ancho cada una (e) en el punto medio de las dos líneas de 25 m (a).
- Marcar con maniquíes azules dos porterías de 10 m de ancho cada una (g) a 15 m en diagonal de las porterías formadas por los maniquíes rojos (f).
- Marcar con conos blancos dos porterías a 7.5 m de las porterías formadas por los maniquíes rojos y hacia el exterior de la zona (h).
- Terminar la preparación colocando un solo maniquí amarillo en el punto medio entre las dos porterías formadas por maniquíes amarillos.
- Si no se dispone de maniquíes, se pueden usar conos, discos o picas.

Duración

- 7-8 jugadores: 2-3 minutos en cada lado de la zona (izquierda y derecha) tras un periodo en el que se da tiempo a los jugadores para familiarizarse con el ejercicio.

Intensidad aproximada de la carga de trabajo

La preparación física es un elemento fundamental de los ejercicios, ya que se deben realizar a un ritmo alto.

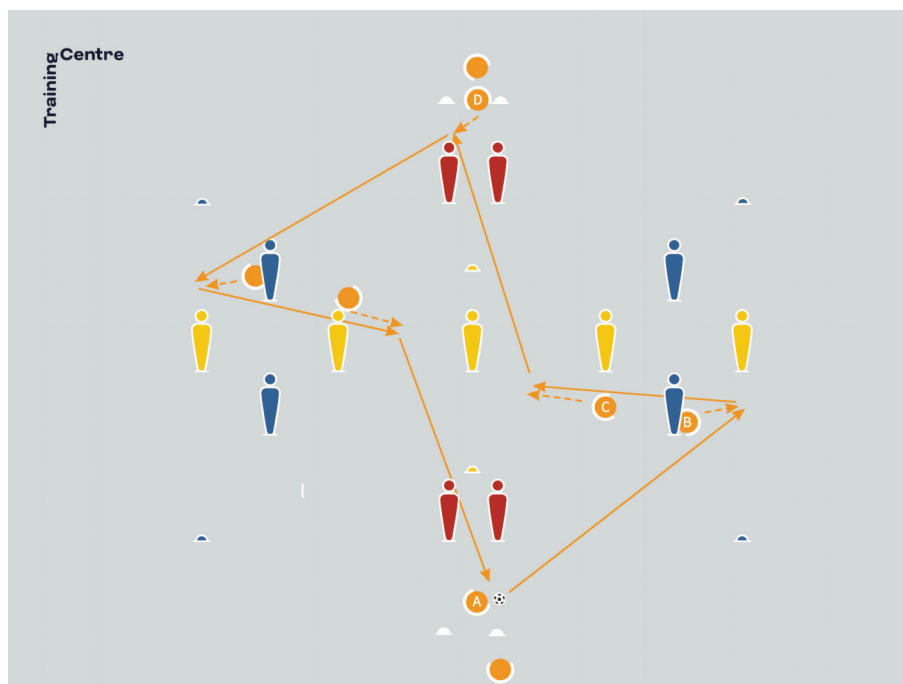
- 7 jugadores (número óptimo): muchas repeticiones / intensidad media a alta.
- 8 jugadores: intensidad media a baja.

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.

Este circuito se puede preparar para que participe una plantilla completa de 20 jugadores o más. En ese caso, habría que crear dos circuitos, usar dos balones y asignar 10-12 jugadores a cada circuito.

1º EJERCICIO: CAMBIO DE ORIENTACIÓN EN DIAGONAL, GIRO Y PASE VERTICAL



Secuencia

- El jugador A envía un pase al jugador B, que abandona su posición junto a la portería de los maniqués azules para recibir el balón.
- B envía un pase interior corto hacia el jugador C, que ha abandonado su posición junto al maniquí amarillo para recibir el balón.
- C hace un control orientado hacia el interior al primer toque y después envía un pase que atraviesa la portería de los maniqués rojos y llega al jugador D.
- A continuación, D comienza la siguiente secuencia en el lado contrario de la zona.

Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan para hacer la rotación.
- 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 jugadores orienten el balón correctamente con el primer toque y que, con el segundo, envíen un pase de calidad hacia la trayectoria del siguiente participante en la secuencia.
- 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.
- Nota: con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se cambiará la dirección del ejercicio en cada secuencia para mejorar la eficacia del movimiento y el juego con ambas piernas.

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

- El jugador A empleará la pierna derecha para pasar el balón hacia el lado derecho y la pierna izquierda para dar el pase hacia el lado izquierdo.

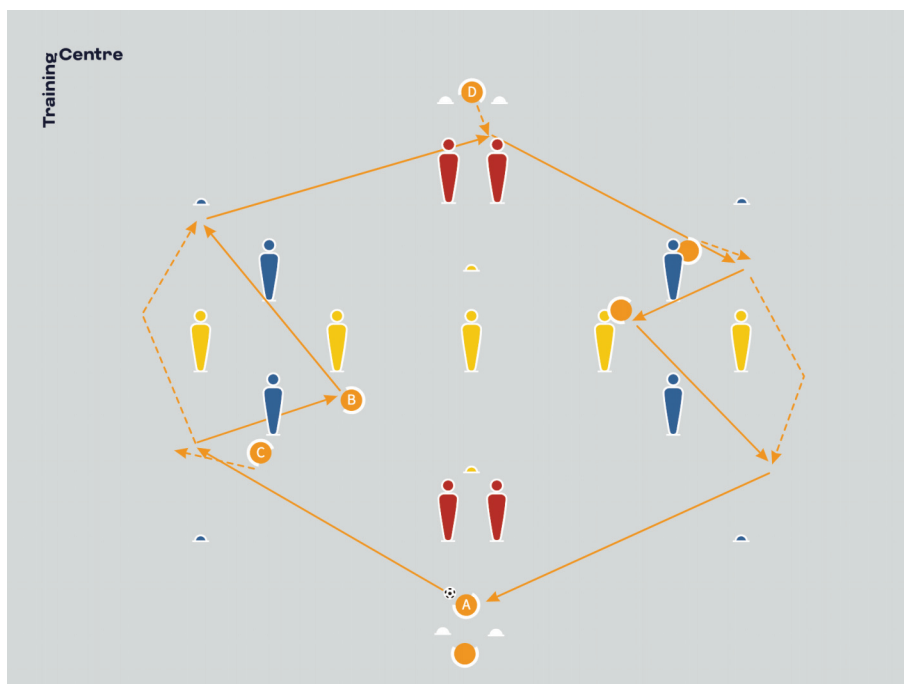
Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- El jugador B se moverá con velocidad para separarse del maniquí y mirar hacia la posición de C antes de enviarle el balón.

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

- El jugador C echará un vistazo rápido hacia la posición de D, que se encuentra en la portería de inicio de la segunda secuencia. C intentará emplear la pierna izquierda para dar el pase desde el lado derecho hacia el izquierdo, y la pierna derecha para enviar el pase de izquierda a derecha en la secuencia inversa.

2.º EJERCICIO: CAMBIO DE ORIENTACIÓN EN DIAGONAL, PASE Y CONTINUACIÓN AL ESPACIO



Secuencia

- El jugador A envía un pase abierto hacia el jugador C, que abandona su posición junto al maniquí azul para recibir el balón.
- Siempre que sea posible, C enviará un balón al primer toque, que pase entre el maniquí azul y el amarillo antes de llegar al jugador B. El jugador C correrá por detrás del maniquí amarillo exterior para recibir el pase que le devuelve B.
- B coordinará los tiempos de sus acciones con C para devolverle el pase de primeras.
- C envía un pase en diagonal al jugador D, que se encuentra junto a la portería de inicio roja situada en el lado contrario de la zona.
- A continuación, D comienza la siguiente secuencia en sentido inverso.

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

- Hacer hincapié en dar pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- 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.
- Hay que prestar especial atención a la coordinación de movimientos entre los jugadores que ocupan posiciones abiertas para que puedan darse pases al primer toque entre ellos.
- Nota: con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se cambiará la dirección del ejercicio en cada secuencia para mejorar la eficacia del movimiento y el juego con ambas piernas.

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

- El jugador A empleará la pierna izquierda para pasar el balón hacia el lado izquierdo y la pierna derecha para dar el pase hacia el lado derecho.

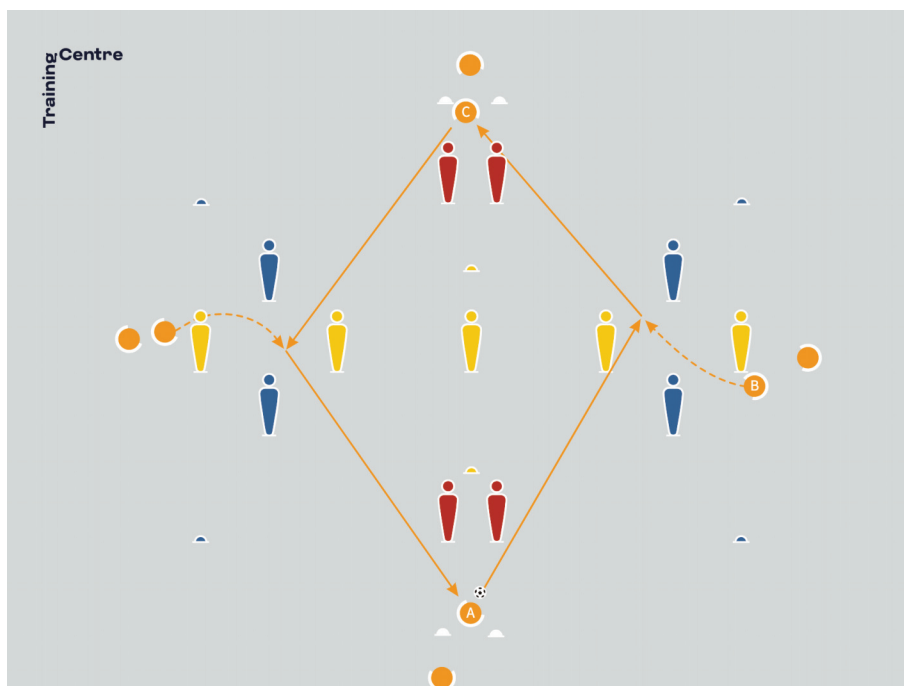
Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- El jugador B se moverá con velocidad para separarse del maniquí y levantar la cabeza antes de enviar el balón a C.

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

- Antes de recibir el pase, C echará un vistazo hacia la posición de D, que se encuentra en la portería inicial del lado contrario de la zona. C intentará emplear la pierna izquierda para dar el pase desde el lado izquierdo hacia el derecho, y la pierna derecha para enviar el pase de derecha a izquierda en la secuencia inversa.

3º EJERCICIO: CONECTAR CON UN JUGADOR ENTRE LÍNEAS PARA AVANZAR



Secuencia

- El jugador A envía un pase en diagonal entre el maniquí amarillo y el azul para que lo reciba el jugador B.
- B inicia una carrera corta y en diagonal hacia dentro, perfectamente medida para recibir el pase de A, y después envía un pase en diagonal hacia el jugador C.
- C comienza la siguiente secuencia desde el lado contrario de la zona.

Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan para hacer la rotación.
- A se mueve a la posición de B.
- B se mueve a la posición de C.

Principios básicos

- Los jugadores cambiarán de posición rápidamente. Hacer hincapié en dar pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- 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.
- Nota: con el fin de fomentar el equilibrio técnico, hay que cambiar la dirección del ejercicio en cada secuencia para mejorar la eficacia del movimiento y el juego con ambas piernas.

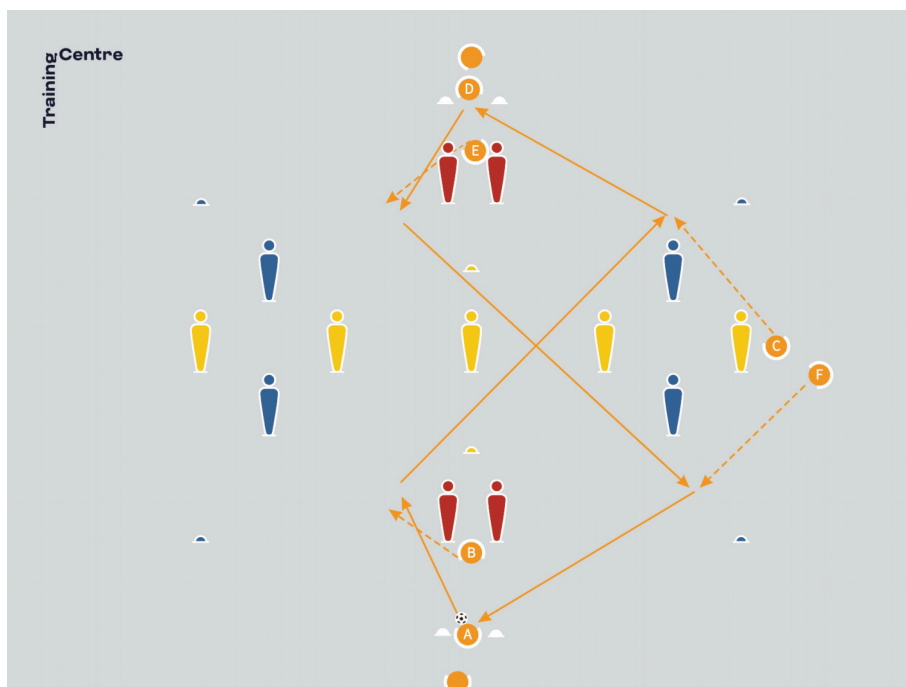
Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador A

- El jugador A dará un primer toque al balón con la pierna derecha antes de enviar el pase hacia el lado derecho con la misma pierna. En la secuencia invertida (en el lado izquierdo) es al contrario: con la pierna izquierda.

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

- El jugador B intentará emplear la pierna derecha para enviar el pase en diagonal hacia la izquierda, y la pierna izquierda para dar el pase en diagonal hacia la derecha. El objetivo es enviar siempre el balón a la trayectoria del receptor, que está situado en la portería formada por los dos conos blancos.
- Hay que prestar especial atención a la sincronización de la carrera de B entre los maniqués con el pase que le envía A.

4.º EJERCICIO: ABRIRSE PARA CREAR ESPACIO, GIRAR Y PASAR AL HUECO



Secuencia

- El jugador A envía un pase corto al jugador B, que se encuentra junto a la portería de maniqués rojos más cercana.
- B se mueve con velocidad para recibir el pase de A con un control orientado, girarse y enviar un pase en diagonal a la trayectoria en carrera del jugador C.
- C realiza una corta carrera hacia dentro, al espacio y medida, para recibir el pase de B. Después, envía un pase en diagonal al jugador D.
- A continuación, D comienza la siguiente secuencia en sentido inverso.

Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan para hacer la rotación.
- 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

- Hacer hincapié en dar pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- 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.
- En este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear la pierna izquierda y la derecha por igual.

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

- El pase corto hacia la trayectoria de B se dará de primeras.

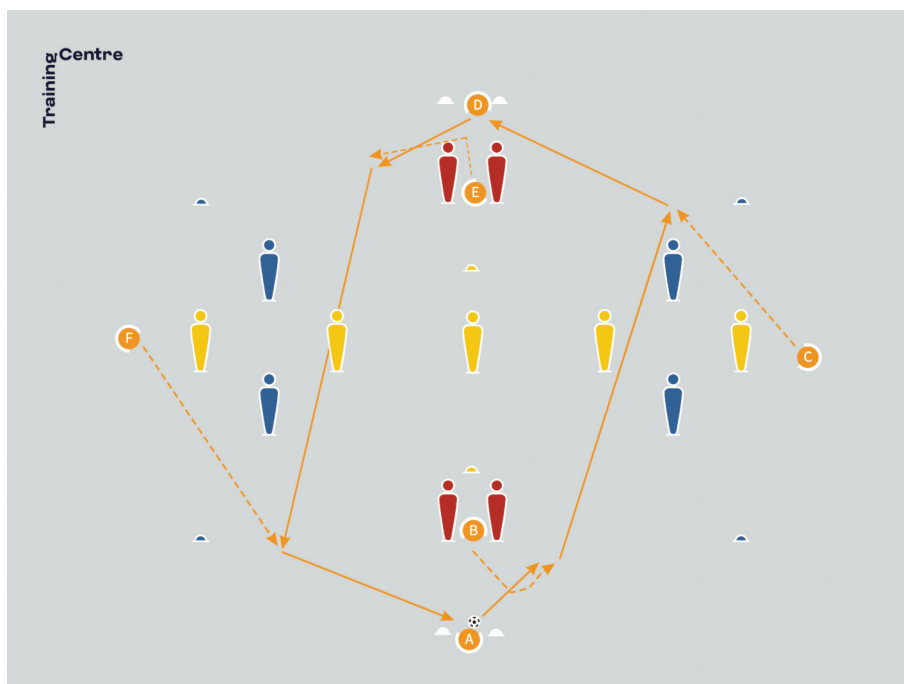
Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- Antes de recibir el pase, B mirará hacia la posición de C. A continuación, orientará el balón al primer toque y levantará la cabeza antes de enviar un pase hacia la trayectoria de C con el segundo toque.
- B empleará tanto la pierna izquierda como la derecha para dar pases desde ambos extremos de la zona. Es importante que trate de usar siempre la pierna más adecuada para mantener el ritmo alto del ejercicio y garantizar la calidad del pase que envía hacia la carrera de C.

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

- C intentará emplear la pierna derecha para enviar el pase en diagonal hacia la izquierda, y la pierna izquierda para enviar el pase en diagonal hacia la derecha. El objetivo es enviar siempre el balón a la trayectoria de D.
- Hay que prestar especial atención a la sincronización de la carrera de C con el pase que le envía B.

5.º EJERCICIO: ABRIRSE PARA CREAR ESPACIO Y PASE DIRECTO A LA CARRERA EN CURVA DEL COMPAÑERO



Secuencia

- El jugador A envía un pase corto en diagonal hacia la trayectoria del jugador B, que realiza una carrera en diagonal para recibir el balón.
- B se desplaza con velocidad para separarse de la portería de maniquíes, girarse y recibir el pase de A antes de enviar un pase vertical al hueco hacia la trayectoria en curva del jugador C.
- C mide su carrera en curva para llegar a controlar el pase que B le envía entre el maniquí amarillo y el azul. Después, da un pase en diagonal hacia D.
- A continuación, D comienza la siguiente secuencia en sentido inverso.

Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan para hacer la rotación.
- 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 hacer hincapié en dar pases de calidad al siguiente jugador de la secuencia.
- Se fomentará la eficacia de los movimientos y el toque de balón con ambas piernas.
- 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.
- Nota: con el fin de fomentar el equilibrio técnico, hay que cambiar la dirección del ejercicio en cada secuencia para mejorar la eficacia del movimiento y el juego con ambas piernas.

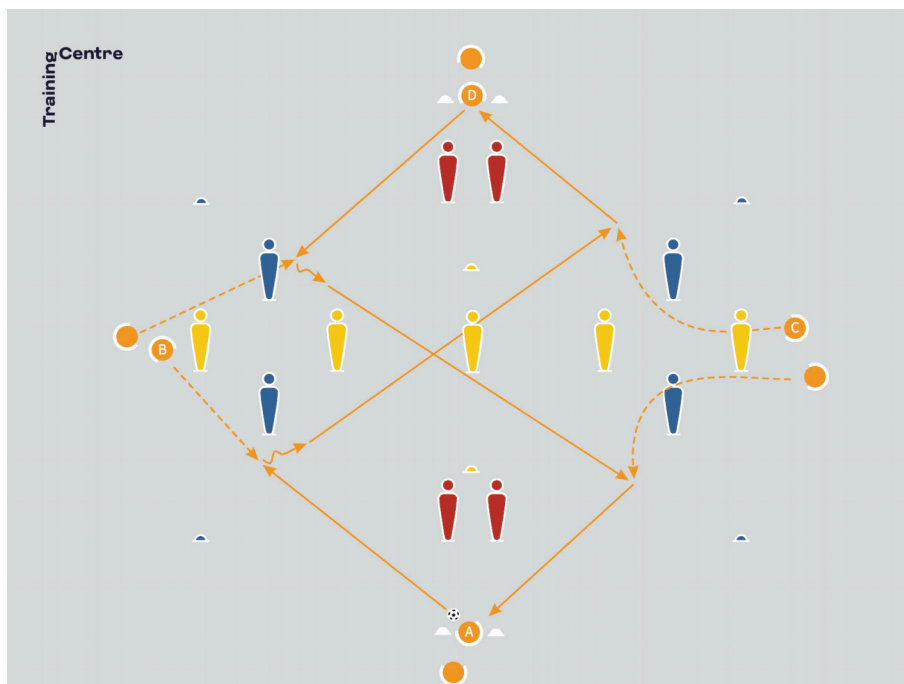
Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- Antes de recibir el pase, B mirará hacia la posición de C. A continuación, orientará el balón al primer toque y levantará la cabeza antes de enviar un pase hacia la trayectoria de C con el segundo toque.
- Cuando el ejercicio se realiza en el lado izquierdo, B intentará emplear la pierna izquierda para enviar el pase a C. En la secuencia inversa, dará el pase con la pierna derecha.

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

- C intentará emplear la pierna derecha para dar el pase en diagonal hacia la izquierda y la pierna izquierda para dar el pase en diagonal hacia la derecha. El objetivo es enviar siempre el balón hacia la trayectoria de D.
- Se hará hincapié en medir correctamente la carrera para recibir el pase de B.

6.º EJERCICIO: GIRO HACIA FUERA Y CAMBIO DE ORIENTACIÓN, GIRO HACIA DENTRO Y PASE LARGO CRUZADO POR DETRÁS DE LAS LÍNEAS



Secuencia

- El jugador A envía un pase abierto a B, hacia la posición que ocupa el maniquí azul.
- B empieza la secuencia junto al maniquí amarillo situado en un extremo de la zona y avanza rápidamente para superar la posición del maniquí azul y recibir el pase de A. B desplaza el balón hacia el interior al primer toque y, con el segundo, envía un pase que cruza la zona, supera la línea de maniquíes y llega hasta la trayectoria del jugador C.
- C inicia la secuencia junto al maniquí amarillo situado en el extremo del lado contrario de la zona y emprende una carrera hacia dentro para recibir el pase de B. Después, envía un pase en diagonal hacia el jugador D.
- A continuación, D comienza la siguiente secuencia en sentido inverso.

Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan para hacer la rotación.
- 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 hacer hincapié en dar pases de calidad al siguiente jugador de la secuencia.
- 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.
- En este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear la pierna izquierda y la derecha por igual.

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

- A la hora de enviar el pase abierto hacia la izquierda, A colocará el balón al primer toque con la pierna izquierda y, a continuación, empleará la misma pierna para dar el pase con el segundo toque. Cuando el ejercicio se realiza en el lado derecho, es al contrario: con la pierna derecha.

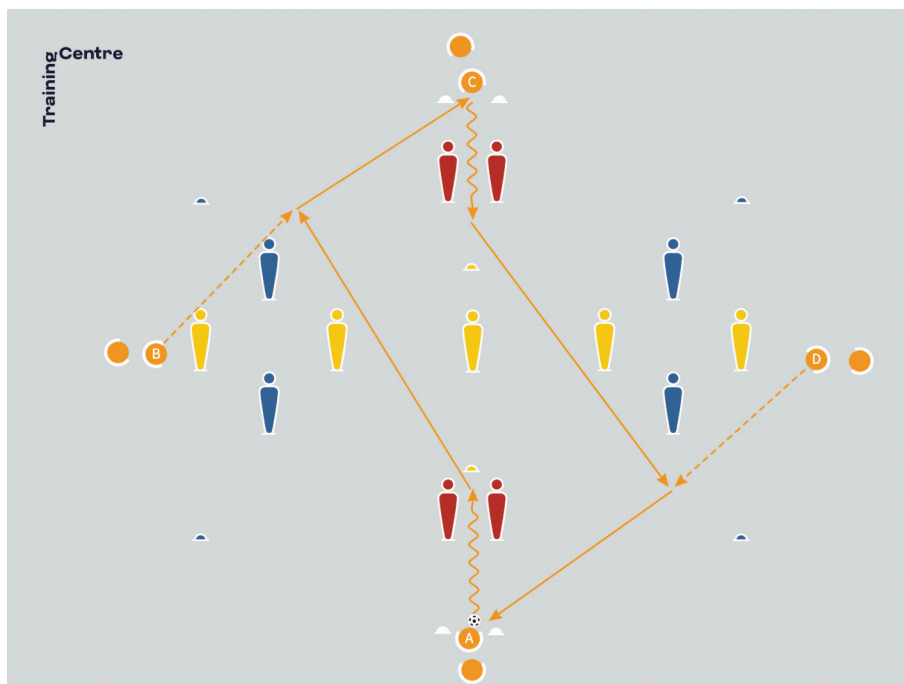
Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador B

- Para enviar el pase que cruza la zona de izquierda a derecha, B empleará la pierna derecha. Cuando el pase cruce la zona de derecha a izquierda, empleará la pierna izquierda.
- Se hará hincapié en la calidad del primer toque que B utiliza para colocar el balón hacia el interior de la zona antes de dar el pase a C con el segundo toque.

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

- Se hará hincapié en la coordinación del desplazamiento en carrera de C con el toque y el movimiento de B

7.º EJERCICIO: SALIR PARA RECIBIR EL BALÓN, LEVANTAR LA CABEZA Y PASAR EN DIAGONAL AL HUECO



Secuencia

- El jugador A desplaza el balón a través de la portería formada por los maniquíes rojos con su primer toque y, con el segundo, envía un pase abierto al jugador B.
- B parte desde el maniquí amarillo y se desplaza hacia el interior sincronizando su movimiento con la carrera y el pase de A. Después, B envía un pase en diagonal al jugador C, que se encuentra junto a la portería formada por maniquíes rojos en el extremo contrario de la zona.
- A continuación, C inicia la siguiente secuencia en la dirección contraria.

Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan para hacer la rotación.
- A se mueve a la posición de B.
- B se mueve a la posición de C.

Principios básicos

- Hacer hincapié en dar pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- 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.
- Nota: con el fin de fomentar el equilibrio técnico, hay que alternar la dirección del ejercicio para mejorar la eficacia del movimiento y el juego con ambas piernas.

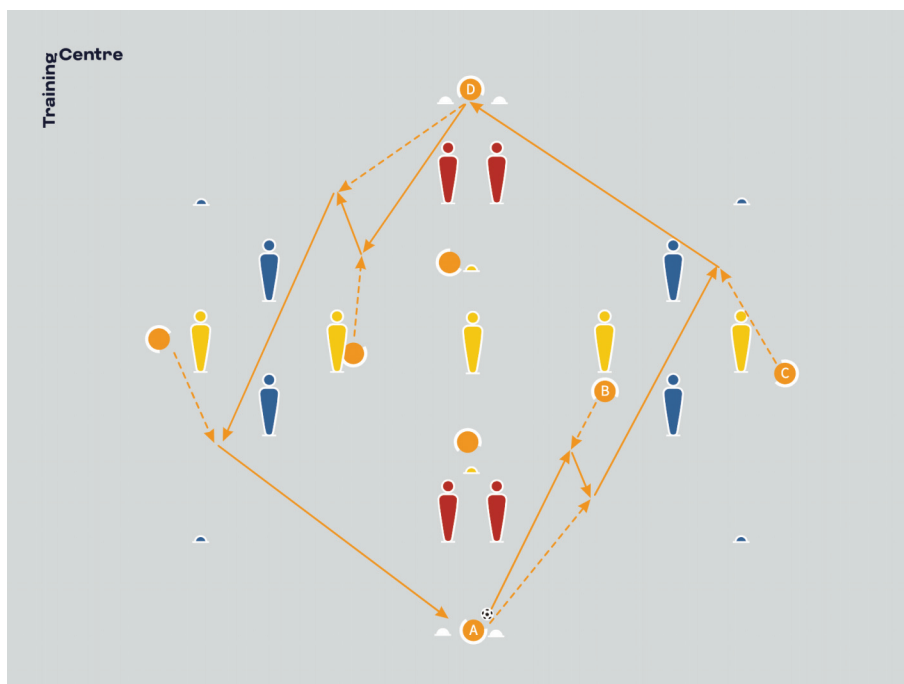
Énfasis en el equilibrio, la compenetración y las rutinas técnicas del jugador A

- El jugador A empleará la pierna derecha para enviar el pase en diagonal hacia la izquierda. En la secuencia invertida (en el lado derecho) es al contrario: con la pierna izquierda.
- Se hará especial hincapié en la calidad del primer toque (con el que el jugador desplaza el balón a través de la portería formada por los maniquíes rojos), ya que de él depende la ejecución del pase posterior a B.

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

- Hay que prestar atención a la coordinación entre la carrera de B (que parte del maniquí amarillo) y el movimiento de A cuando atraviesa la portería.

8.º EJERCICIO: GIRARSE Y PASAR EN DIAGONAL, DEVOLVER UN PASE Y BUSCAR LA CARRERA AL ESPACIO DEL TERCER JUGADOR



Secuencia

- El jugador A envía un pase en diagonal al jugador B, que se encuentra junto al maniquí amarillo. A avanza para recibir el pase que le devuelve B y después envía un pase abierto en diagonal que cruza entre el maniquí azul y el amarillo y se dirige hacia la carrera del jugador C.
- B avanza y envía de primeras un pase a la trayectoria de A para devolverle el balón.
- C parte desde detrás del maniquí amarillo (situado en un extremo) y mide su carrera para recibir el pase de A. Después, envía un pase en diagonal al jugador D, que se encuentra junto a la portería de maniqués rojos del lado contrario de la zona.
- A continuación, D comienza la siguiente secuencia en sentido inverso..

Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan para hacer la rotación.
- 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

- Hacer hincapié en dar pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- 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.
- A partir de la segunda secuencia, tanto A como D, cuya posición inicial se encuentra junto al cono rojo, medirán la carrera que emprenden para cruzar la portería formada por los maniqués rojos y, a continuación, se girarán para recibir el pase de C.
- Se hará especial hincapié en la compenetración colectiva y en la calidad de los movimientos, la coordinación y los pases entre A, B y C.
- Nota: con el fin de fomentar el equilibrio técnico, hay que alternar la dirección del ejercicio para mejorar la eficacia del movimiento y el juego con ambas piernas.

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

- A la hora de enviar el balón hacia la derecha para que lo reciba B, el jugador A

empleará la pierna derecha para colocarse el balón con el primer toque y empleará la misma pierna para dar el pase con el segundo toque. Del mismo modo, A empleará la pierna derecha para enviar el pase hacia la derecha a C. Cuando el ejercicio se realiza en el lado izquierdo, es al contrario: dará ambos pases con la pierna izquierda.

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

- C empleará la pierna izquierda para enviar el pase en diagonal hacia la derecha y la pierna derecha para enviar el pase en diagonal hacia la izquierda. El objetivo siempre es enviar el balón hacia la trayectoria de A o D, a la altura de la portería formada por maniquíes rojos.
- La línea formada por los maniquíes amarillos sirve para marcar el fuera de juego. C medirá la carrera para asegurarse de no estar en fuera de juego cuando reciba el pase de A.