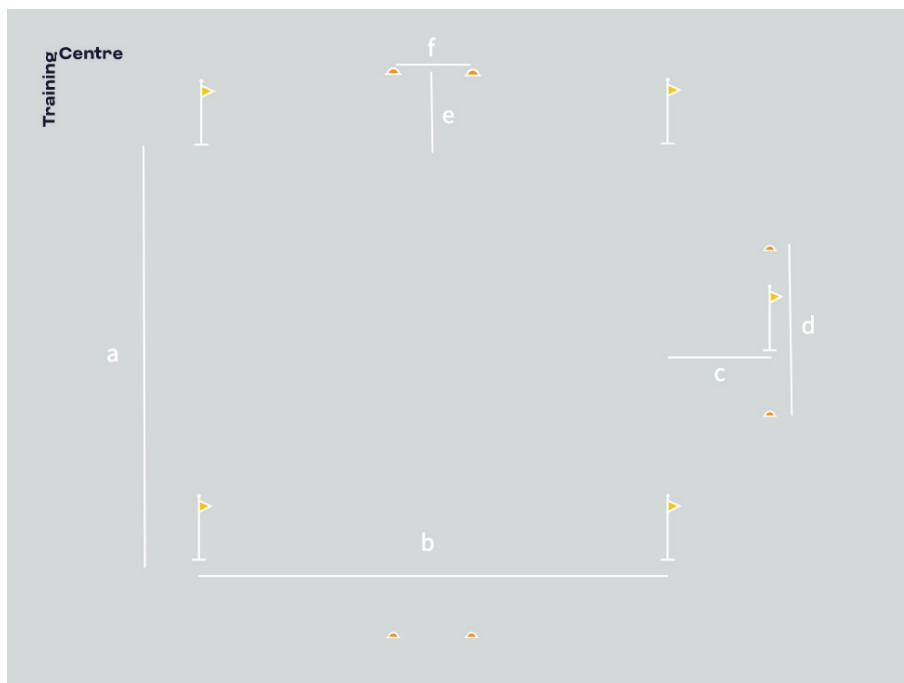


Activación técnica

—●— Sexto circuito

PREPARACIÓN PARA TODOS LOS EJERCICIOS



Organización

- Delimitar una zona de juego de 16 × 16 metros (a: 16 metros y b: 16 metros).
- Avanzar 6 metros hacia el exterior de la zona desde el punto medio de una de las líneas «a» (c) y colocar una pica amarilla.
- Colocar un cono a cada lado de la pica amarilla (d), a 4 metros de distancia de esta.
- Avanzar 6 metros hacia el exterior de la zona desde el punto medio de ambas líneas «b» (e) y montar una puerta de 2 o 3 metros de ancho con 2 conos amarillos.
- Si no se dispone de picas, se pueden usar maniqués, conos o discos.

Duración

- 8-10 jugadores: 3 minutos después de dar un tiempo a los jugadores para que se familiaricen con el ejercicio.

Intensidad aproximada de la carga de trabajo

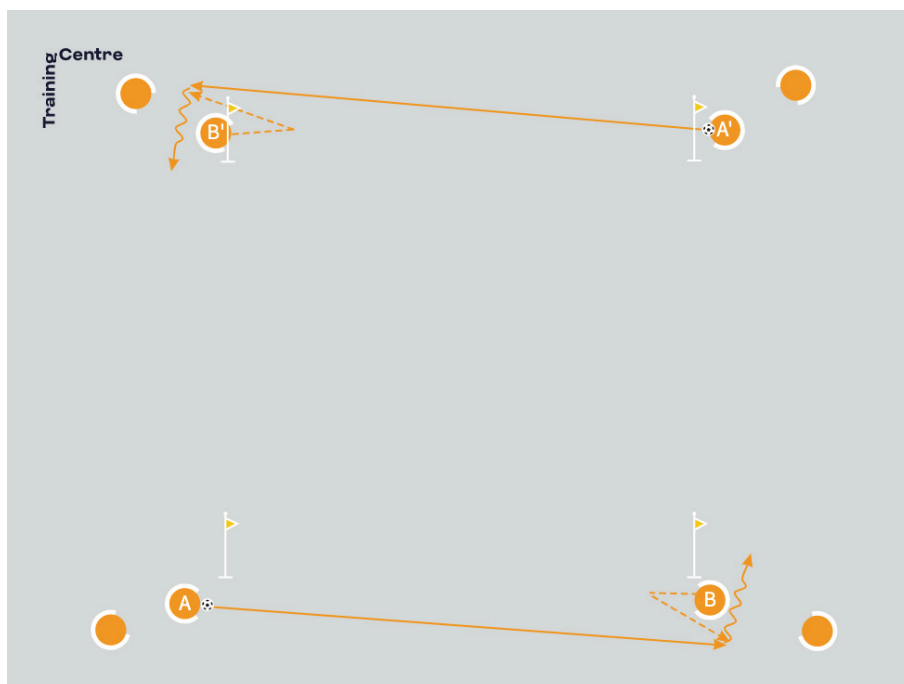
- 8-10 jugadores (número óptimo, 2 balones): intensidad baja a media.

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 (un minuto como mínimo) a alcanzar la intensidad, la técnica y el equilibrio técnico adecuados, y a reforzar la percepción espacial.
- Motivar a los jugadores para que cambien de posición rápidamente.

Esta preparación puede adaptarse de tal modo que participe una plantilla completa de 20 o más jugadores. Cuando sea este el caso, se necesitarán hasta 4 circuitos, con 1 o 2 balones y entre 5 y 7 jugadores en cada uno de ellos.

1.ER EJERCICIO: RAPIDEZ DE PIERNAS PARA GENERAR ESPACIOS, DEJAR QUE CORRA EL BALÓN Y GIRARSE PARA AVANZAR JUGANDO A GRAN VELOCIDAD



Secuencia

- Este ejercicio comienza con el movimiento simultáneo de 2 balones, que parten desde esquinas diagonalmente opuestas (A y A').
- A envía un pase directo hacia el punto de salida de B junto a la pica.
- Antes de recibir el balón, B da un paso hacia adelante y recupera su posición rápidamente, a fin de prepararse para el pase de A.
- A continuación, B avanza al primer toque y envía un pase directo al siguiente jugador de la secuencia (A') con el segundo.
- La secuencia se repite a lo largo de cada lado de la zona de juego.

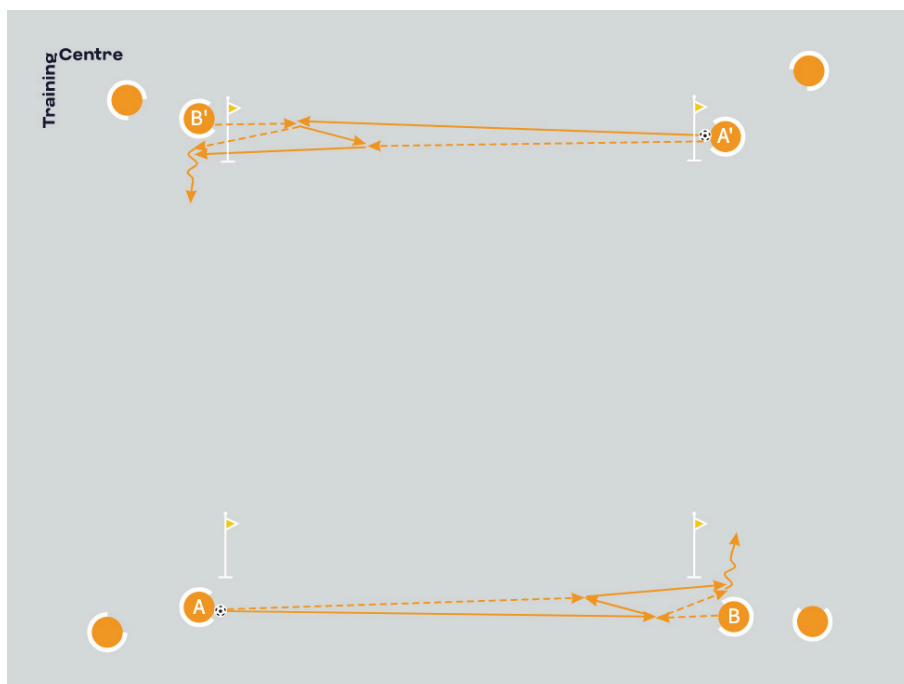
Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan, para hacer la rotación.
- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de A'.
- A' cambia a la posición de B'.
- B' cambia a la posición de A.

Principios básicos generales

- Hacer énfasis en la rapidez de piernas y la coordinación técnica necesarias para girarse y avanzar jugando a gran velocidad, así como para girarse y acelerar, todo ello manteniendo siempre el balón controlado.
- 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.
- En la rotación en el sentido de las agujas del reloj, los jugadores deben orientar el cuerpo de tal modo que el balón les vaya a la pierna izquierda, a fin de utilizarla para enviar un pase hacia adelante. En la rotación en sentido contrario a las agujas del reloj, los jugadores deben dar el pase con la derecha.
- Los jugadores deben mostrar rapidez de piernas para generar espacios, dejar que corra el balón y girarse para avanzar jugando a gran velocidad.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se alternará la dirección en la siguiente secuencia para mejorar la eficacia de los movimientos y el juego con ambas piernas.

SEGUNDO EJERCICIO: PASAR, DESMARCARSE AL ESPACIO Y RECIBIR EL BALÓN CON LA PIERNA CONTRARIA



Secuencia

- Este ejercicio comienza con el movimiento simultáneo de 2 balones, que parten desde esquinas diagonalmente opuestas (A y A').
- A envía un pase directo a B, que se encuentra abierto junto a la pica, hacia el exterior de la zona de juego.
- Antes de recibir, B da un par de pasos rápidos y devuelve el balón. A continuación, retrocede rápidamente a su posición inicial tras la pica, recibe el pase de primera de A y realiza un control orientado para repetir toda la secuencia.
- La secuencia se repite a lo largo de cada lado de la zona de juego.

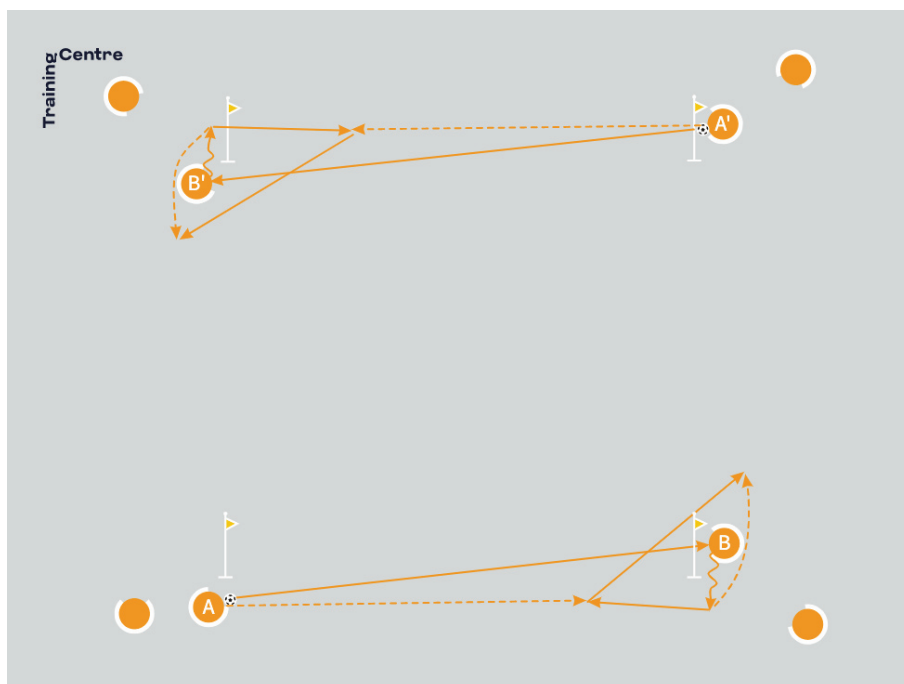
Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan, para hacer la rotación.
- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de A'.
- A' cambia a la posición de B.
- B' cambia a la posición de A.

Principios básicos generales

- Hacer énfasis en la rapidez de piernas y la coordinación técnica necesarias para girarse y avanzar jugando a gran velocidad, así como para girarse y acelerar, todo ello manteniendo siempre el balón controlado.
- 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 énfasis en la agilidad de movimientos necesaria para devolver un pase y desmarcarse al espacio a fin de recibir el balón con la pierna contraria y avanzar jugando a gran velocidad.
- En la rotación en el sentido de las agujas del reloj, los jugadores deben devolver el balón en corto con la pierna derecha y utilizar la izquierda para enviar el pase en largo al siguiente participante de la secuencia. En la rotación en sentido contrario a las agujas del reloj, se utilizará la pierna contraria a las que se acaban de mencionar.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se alternará la dirección en la siguiente secuencia para mejorar la eficacia de los movimientos y el juego con ambas piernas.

TERCER EJERCICIO: RAPIDEZ DE PIERNAS PARA REALIZAR UN CONTROL ORIENTADO Y JUGAR UNA PARED EN CORTO



Secuencia

- Este ejercicio comienza con el movimiento simultáneo de 2 balones, que parten desde esquinas diagonalmente opuestas (A y A').
- A envía un pase directo a B, que se encuentra abierto junto a la pica, hacia el interior de la zona de juego.
- B realiza un control orientado hacia el exterior de su pica y envía un pase a A, que sale a recibirlo. A continuación, comienza a correr hacia el espacio más allá de la pica, a fin de prepararse para la devolución de A.
- La secuencia se repite a lo largo de cada lado de la zona de juego.

Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan, para hacer la rotación.
- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de A'.
- A' cambia a la posición de B'.
- B' cambia a la posición de A.

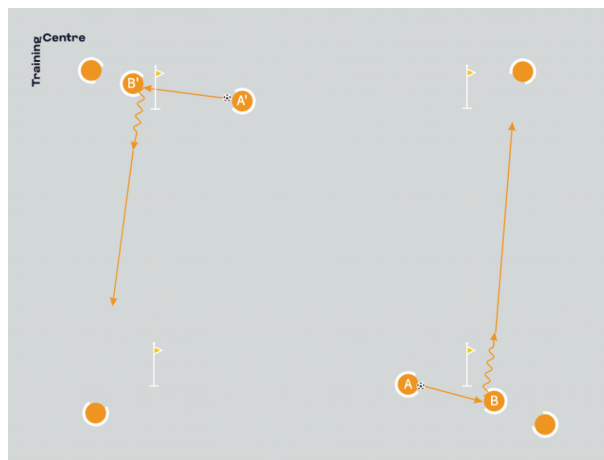
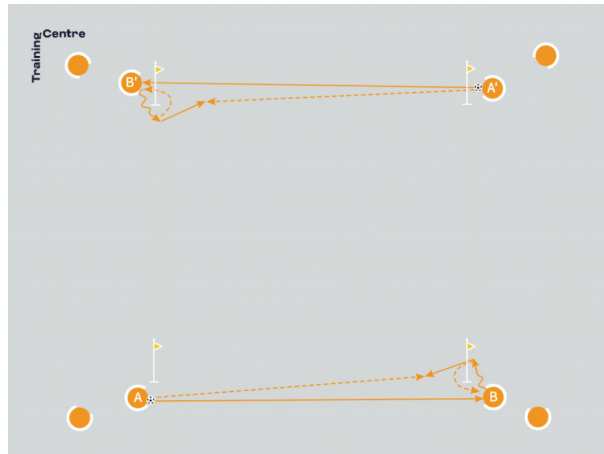
Principios básicos generales

- Hacer énfasis en la rapidez de piernas y la coordinación técnica necesarias para girarse y avanzar jugando a gran velocidad, así como para girarse y acelerar, todo ello manteniendo siempre el balón controlado.
- 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.
- En la rotación en el sentido de las agujas del reloj, los jugadores son libres de utilizar la pierna que consideren más apropiada para realizar el control orientado y alejar el balón de la pica hacia el exterior de la zona de juego. Así, pueden utilizar el exterior del pie derecho, o bien la pierna izquierda para cambiarse la pelota a la derecha. En ambos casos, la acción concluye devolviendo el balón con la derecha al jugador que sale a recibirlo.
- En la rotación en sentido contrario a las agujas del reloj, se utilizará la pierna contraria (de derecha a izquierda de la pica).
- Al recibir el pase, los jugadores deben utilizar la pierna que consideren más apropiada para enviar el balón al siguiente participante de la secuencia.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se alternará la dirección en la siguiente secuencia para mejorar la eficacia de los movimientos y el juego con ambas piernas.

CUARTO EJERCICIO: RAPIDEZ DE PIERNAS Y AGILIDAD PARA REALIZAR UN CONTROL ORIENTADO, PASAR EL BALÓN Y GENERAR ESPACIOS EN UN SOLO MOVIMIENTO

Secuencia

- Este ejercicio comienza con el movimiento simultáneo de 2 balones, que parten desde esquinas diagonalmente opuestas (A y A').
- A envía un pase directo a B, que se encuentra abierto junto a la pica, hacia el exterior de la zona de juego.
- B realiza un control orientado hacia el interior de su pica y devuelve el balón a A, que sale a recibirlo. A continuación, da una serie de rápidos pasos hacia adelante y atrás para colocarse primero delante de la pica y, después, detrás de esta.
- B ya está listo para recibir un segundo pase de medio lado y avanzar de inmediato hacia el siguiente jugador para repetir la secuencia.
- La secuencia se repite a largo de cada lado de la zona de juego.



Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan, para hacer la rotación.
- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de A'.
- A' cambia a la posición de B'.
- B' cambia a la posición de A.

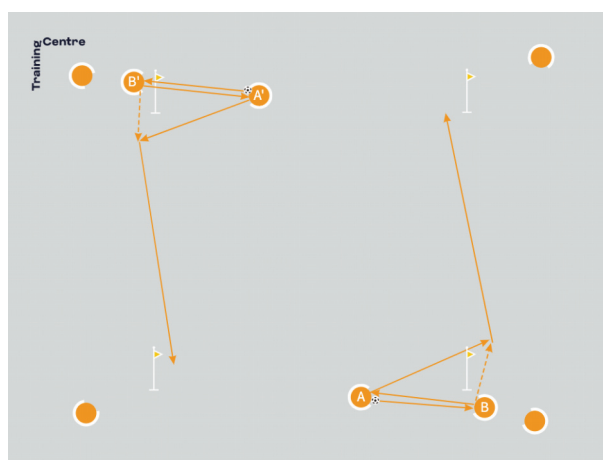
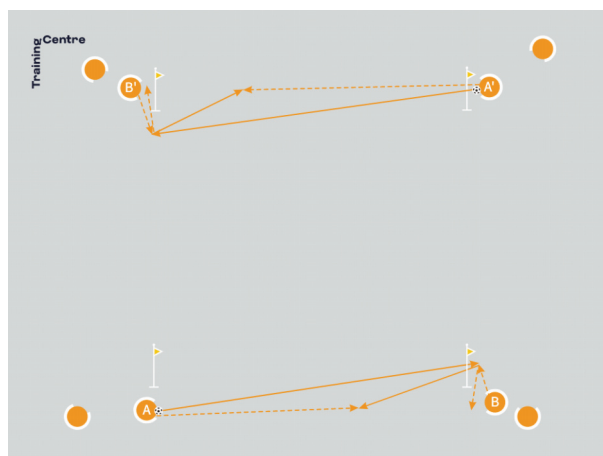
Principios básicos generales

- Hacer énfasis en la rapidez de piernas y la coordinación técnica necesarias para girarse y avanzar jugando a gran velocidad, así como para girarse y acelerar, todo ello manteniendo siempre el balón controlado.
- 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.
- En la rotación en el sentido de las agujas del reloj, se hace hincapié en que los jugadores utilicen la pierna izquierda. Los jugadores deben cambiarse el balón de la derecha a la izquierda al sortear la pica y, a continuación, devolver el balón con esta última pierna.
- En la rotación en sentido contrario a las agujas del reloj, se utilizará la pierna derecha para dar ambos pases.
- Tras esprintar en torno a la pica para recibir el segundo pase, los jugadores deben orientar el cuerpo de tal modo que el balón les vaya a la pierna izquierda, a fin de desplazarlo hacia delante al primer toque y utilizar el segundo para enviar rápidamente un pase al siguiente participante de la secuencia.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se alternará la dirección en la siguiente secuencia para mejorar la eficacia de los movimientos y el juego con ambas piernas.

QUINTO EJERCICIO: PASES EN VELOCIDAD AL PRIMER TOQUE USANDO AMBAS PIERNAS

Secuencia

- This drill starts with 2 balls moving at the same time, 1 from each diagonally opposite starting corner (A and A').
- A begins the sequence by playing a pass to B, who is positioned wide of the pole and to the inside of the grid.
- B plays a first-time return pass and then shows quick feet to meet a second pass that is played wide of the pole and to the outside of the grid, before playing a little give-and-go and advancing into the space to meet the return ball.
- The sequence is repeated along each side of the square.



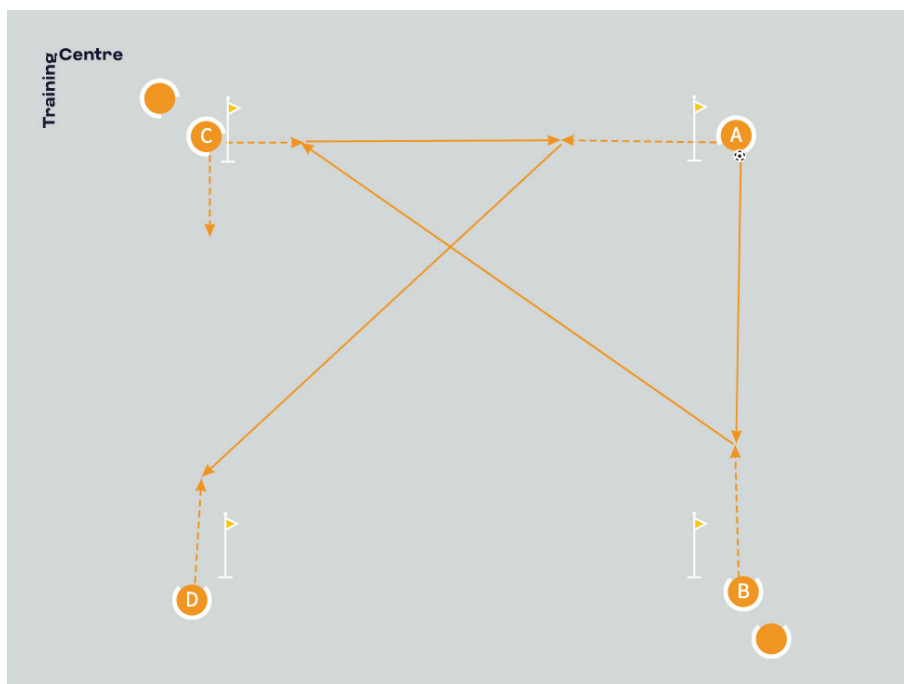
Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan, para hacer la rotación.
- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de A'.
- A' cambia a la posición de B.
- B' cambia a la posición de A.

Principios básicos generales

- Hacer énfasis en la rapidez de piernas y la coordinación técnica necesarias para girarse y avanzar jugando a gran velocidad, así como para girarse y acelerar, todo ello manteniendo siempre el balón controlado.
- 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.
- Se pedirá a los jugadores situados junto a las picas que pasen al primer toque usando ambas piernas.
- Cuando el ejercicio se desarrolla en el sentido de las agujas del reloj, el objetivo de la secuencia de pases es que los jugadores situados junto a las picas utilicen primero la pierna izquierda y luego la derecha, y posteriormente envíen un pase con la primera al siguiente jugador.
- Cuando el ejercicio se desarrolla en sentido contrario a las agujas del reloj, la secuencia es la inversa, esto es, pierna derecha, pierna izquierda y, de nuevo, pierna derecha.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se alternará la dirección en la siguiente secuencia para mejorar la eficacia de los movimientos y el juego con ambas piernas.

SEXTO EJERCICIO: DEVOLUCIÓN AL PRIMER TOQUE Y PASES DIAGONALES PRECISOS Y EN VELOCIDAD



Secuencia

- A diferencia de los ejercicios anteriores del circuito, en este solo hay en juego un balón.
- A envía un pase directo al hueco a B, el cual, a su vez, juega en diagonal con C, que se encuentra abierto junto a la pica, hacia el exterior de la zona de juego, en la esquina contraria.
- C inicia la siguiente secuencia mediante un pase al hueco a A.

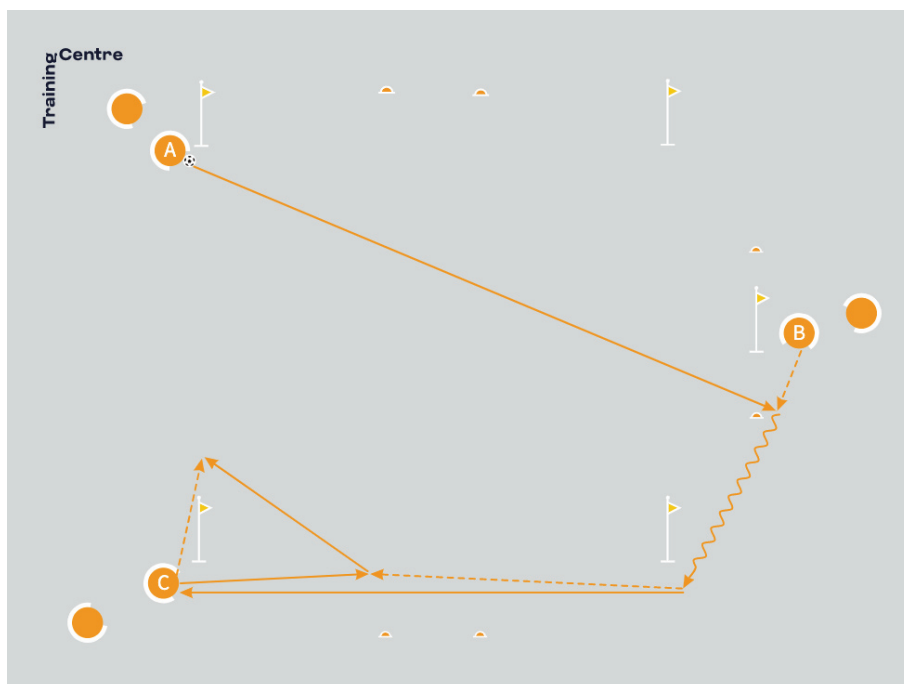
Rotación de jugadores

- Todos los jugadores avanzan hacia la siguiente pica de la rotación.
- A cambia a la posición de C.
- B cambia a la posición de A.
- C cambia a la posición de D.
- D cambia a la posición de B.

Principios básicos generales

- Hacer énfasis en la rapidez de piernas y la coordinación técnica necesarias para girarse y avanzar jugando a gran velocidad, así como para girarse y acelerar, todo ello manteniendo siempre el balón controlado.
- 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.
- Todos los pases de la secuencia deben darse al primer toque.
- En la rotación en el sentido de las agujas del reloj, los jugadores deben utilizar la pierna que consideren más apropiada para dar el pase directo al hueco. Además, se les pedirá que utilicen la izquierda para dar el pase en diagonal.
- En la rotación en sentido contrario a las agujas del reloj, se pedirá a los jugadores que utilicen la pierna derecha para dar el pase en diagonal.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se alternará la dirección en la siguiente secuencia para mejorar la eficacia de los movimientos y el juego con ambas piernas.

SÉPTIMO EJERCICIO: PAREDES AL PRIMER TOQUE PARA ENVIAR PASES EN DIAGONAL AL HUECO



Secuencia

- La secuencia se inicia en una pica situada en una esquina, desde donde A envía un pase en diagonal en dirección a la esquina contraria y hacia la trayectoria de B, que sale a recibirlo.
- B, que se encuentra junto a la pica situada en el punto medio de una de las líneas «b», esprinta brevemente para acudir al encuentro del pase y hace avanzar el balón al primer toque más allá de la pica de la esquina. A continuación, envía un pase directo a C, que se encuentra en la esquina de salida contraria.
- C juega una pared en corto con B y esprinta en torno a la pica para recibir la devolución, que se envía al hueco hacia el interior de la zona de juego.
- A continuación, C inicia la siguiente secuencia.

Rotación de jugadores

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

Principios básicos generales

- Hacer énfasis en la rapidez de piernas y la coordinación técnica necesarias para girarse y avanzar jugando a gran velocidad, así como para girarse y acelerar, todo ello manteniendo siempre el balón controlado.
- 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.
- Debe hacerse especial hincapié en la precisión y el ritmo del pase en diagonal, la sincronización del desmarque de B y la coordinación técnica general entre la unidad de tres jugadores.
- En la rotación en sentido contrario a las agujas del reloj, se hará hincapié en que los jugadores utilicen la pierna derecha para dar ambos pases.
- En este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear ambas piernas por igual.

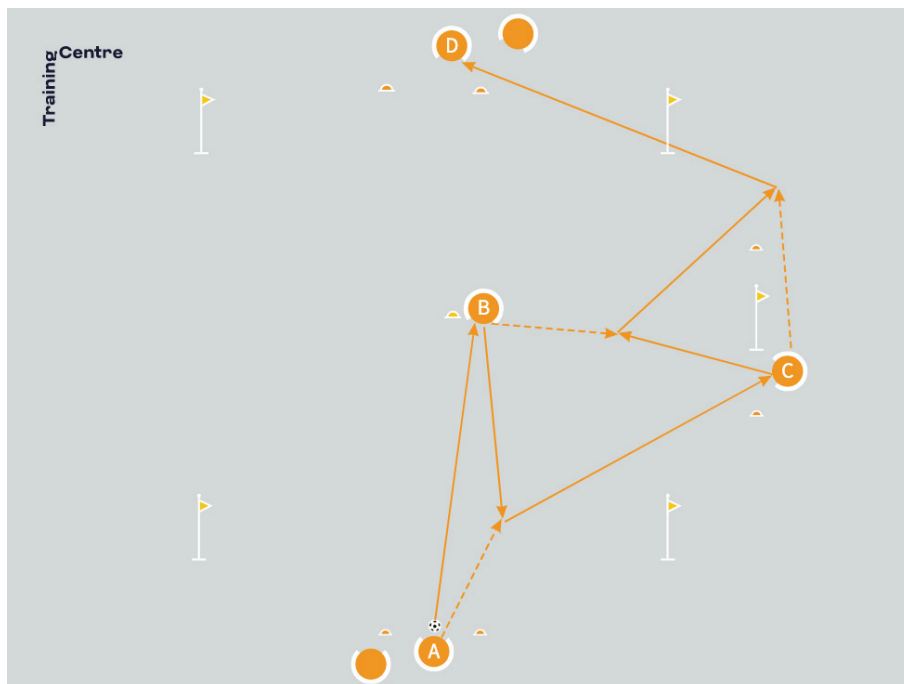
Principios básicos funcionales, con especial énfasis en A

- En la rotación en el sentido de las agujas del reloj, A debe tratar de utilizar la pierna derecha para devolver el balón.
- Tras esprintar en torno a la pica, debe recibir la pelota con la pierna que considere más apropiada para dar de primeras un pase en diagonal de derecha a izquierda hacia la trayectoria de B, que viene en carrera.
- En la rotación en sentido contrario a las agujas del reloj, la secuencia se invierte.

Principios básicos funcionales, con especial énfasis en B

- En la rotación en el sentido de las agujas del reloj, B debe tratar de utilizar la zurda para recibir el pase en diagonal hacia la izquierda de A, hacer avanzar el balón de primeras más allá de la pica y enviar un pase directo al jugador situado en la esquina de salida contraria.
- En la rotación en sentido contrario a las agujas del reloj, se hace mayor hincapié en el uso de la pierna derecha.

OCTAVO EJERCICIO: PASE AL PRIMER TOQUE, PASE AL HUECO Y PASE



Secuencia

- A inicia la secuencia en la puerta de salida formada por dos discos planos, mediante un pase directo a B, que se encuentra en el centro de la zona de juego (punto que solo se añade en los ejercicios octavo y noveno).
- B devuelve el balón a A, que sale a recibirlo.
- A envía un pase en diagonal a C, que se encuentra junto a la pica situada en el punto medio de la línea «b».
- C hace una pared con B, que viene a la carrera. Antes de recibir la devolución de B, C esprinta en torno a la pica por el exterior.
- Después, C envía un pase en diagonal a D, que se encuentra en el punto de salida situado en el extremo de la zona opuesto a A.
- A continuación, D inicia la siguiente secuencia.

Rotación de jugadores

- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de C.
- C cambia a la posición de D.

Principios básicos generales

- Hacer énfasis en la rapidez de piernas y la coordinación técnica necesarias para girarse y avanzar jugando a gran velocidad, así como para girarse y acelerar, todo ello manteniendo siempre el balón controlado.
- 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.
- En este ejercicio se necesita coordinación técnica entre la unidad de tres jugadores en los que respecta a los pases al primer toque. El objetivo es mejorar los siguientes elementos: nivel de alerta, compenetración de los movimientos a gran velocidad y pases en corto precisos y de calidad con ambas piernas.

- También se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear ambas piernas por igual.

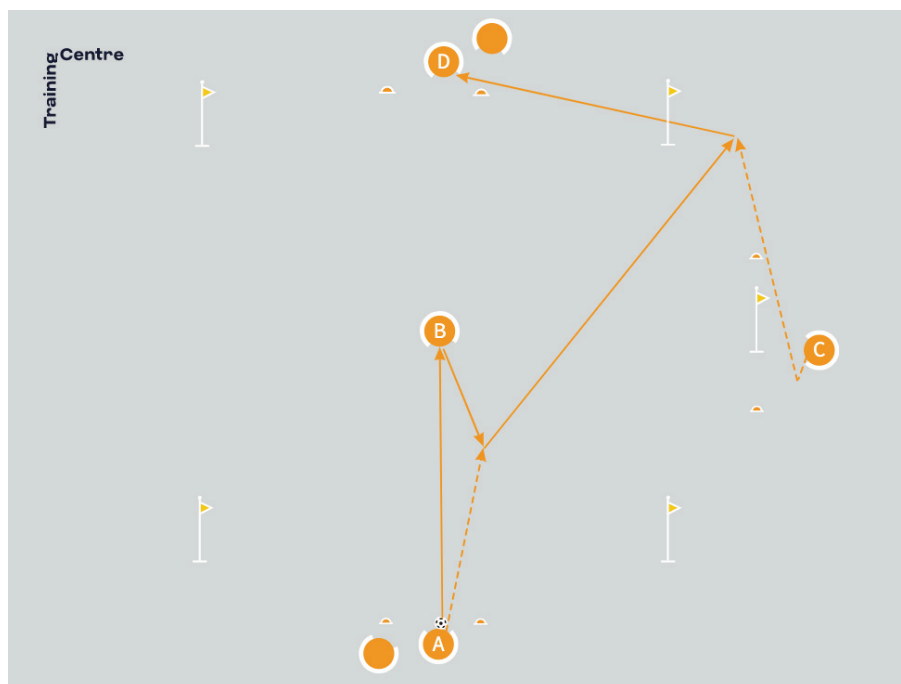
Principios básicos funcionales, con especial énfasis en A y B

- Se pedirá a los jugadores que alternen los pases con las dos piernas desde ambos extremos de la zona de juego y que opten siempre por utilizar la más apropiada para aumentar la eficacia y el ritmo del ejercicio.

Principios básicos funcionales, con especial énfasis en C

- Al recibir el pase en diagonal de izquierda a derecha de A, C debe tratar de hacer una pared con B utilizando la zurda. Tras recibir el balón de B, C debe enviar un pase en diagonal de derecha a izquierda a D, utilizando la diestra.
- Al recibir el pase en diagonal de derecha a izquierda, la secuencia se invierte, esto es, se hace la pared con la diestra y, a continuación, se envía un pase en diagonal con la zurda.
- A fin de aumentar el ritmo y la fluidez, se pedirá a C que salga al encuentro del balón para hacer una pared y, a continuación, que esprinte más allá de la pica hacia el espacio para recibir el pase de B.

NOVENO EJERCICIO: PASE DIRECTO, PASE EN DIAGONAL TRAS UN ENVÍO AL HUECO Y PASE EN DIAGONAL



Secuencia

- A inicia la secuencia en la puerta de salida formada por dos discos planos, mediante un pase directo a B, que se encuentra en el centro de la zona de juego (punto que solo se añade en los ejercicios octavo y noveno).
- B devuelve el balón a A, que sale a recibirlo.
- A envía un pase en diagonal más allá de la pica situada en el punto medio de la línea «b», hacia la trayectoria de C, que sale a recibir el balón.
- Tras emprender la carrera desde una posición abierta, C recibe el pase de A y envía al primer toque un pase en diagonal a D, que se encuentra en el extremo de la zona opuesto a A.
- A continuación, D inicia la siguiente secuencia.

Rotación de jugadores

- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de C.
- C cambia a la posición de D.

Principios básicos generales

- Hacer énfasis en la rapidez de piernas y la coordinación técnica necesarias para girarse y avanzar jugando a gran velocidad, así como para girarse y acelerar, todo ello manteniendo siempre el balón controlado.
- 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.
- En este ejercicio se necesita coordinación técnica entre la unidad de tres jugadores en lo que respecta a los pases al primer toque. El objetivo es mejorar los siguientes elementos: nivel de alerta, compenetración de los movimientos a gran velocidad y pases en corto precisos y de calidad con ambas piernas.
- También se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear ambas piernas por igual.

Principios básicos funcionales, con especial énfasis en A y B

- Se pedirá a los jugadores que alternen los pases con las dos piernas desde ambos extremos de la zona de juego y que opten siempre por utilizar la más apropiada para aumentar la eficacia y el ritmo del ejercicio.
- A debe salir al encuentro del balón tras enviar un pase al primer toque a B y, a continuación, levantar la cabeza para enviar otro pase diagonal al primer toque hacia la trayectoria de C, que sale a recibirlo.

Principios básicos funcionales, con especial énfasis en C

- Al recibir el pase en diagonal de izquierda a derecha de A, C debe tratar de utilizar la diestra para enviar al primer toque un pase en diagonal de derecha a izquierda, hacia la trayectoria de los jugadores situados en la posición de salida del extremo contrario de la zona de juego.
- Al recibir el pase en diagonal de derecha a izquierda, la secuencia se invierte, esto es, se utilizará la zurda para enviar el pase en diagonal.
- C debe comprobar la posición de A para asegurarse de que este último salga a la carrera desde detrás de la pica en el momento oportuno para recibir el pase.