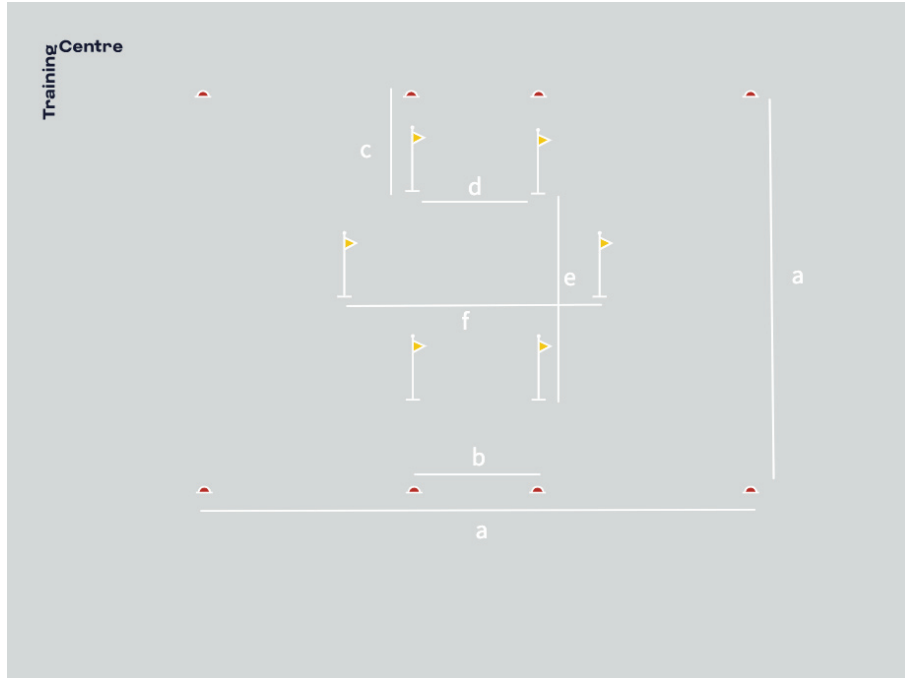


## Activación técnica- Primer circuito —●— (número reducido de jugadores)

### PREPARACIÓN PARA TODOS LOS EJERCICIOS



#### Organización

- Delimitar una zona de juego de  $16 \times 16$  m usando discos planos o conos (a).
- Formar 2 puertas de 2 m usando discos planos o conos (b).
- Colocar puertas de maniqués o picas a 6 m de los discos planos o conos de b (c).
- Situar los maniqués o picas a 2 m de distancia entre sí (d).
- Colocar los grupos de puertas de picas o maniqués a 6 m de distancia entre sí (e).
- Situar dos picas o maniqués exteriores, a 6 m de distancia entre sí (f).
- Si no se dispone de maniqués, se pueden usar conos, discos o picas.

#### Duración

- 3 jugadores y 1 entrenador o distribuidor: 2 o 3 minutos en el caso de ejercicios con rotación completa de izquierda a derecha. 2 minutos en el caso de ejercicios con rotación por la izquierda y la derecha.
- 4 jugadores: 3 minutos en el caso de ejercicios con rotación completa de izquierda a derecha. 2 o 3 minutos por rotación en el caso de ejercicios con rotación por la izquierda y la derecha.
- 5 jugadores: 4 minutos en el caso de ejercicios con rotación completa de izquierda a derecha. 3 minutos por rotación en el caso de ejercicios con rotación por la izquierda y la derecha.

#### Intensidad aproximada de la carga de trabajo

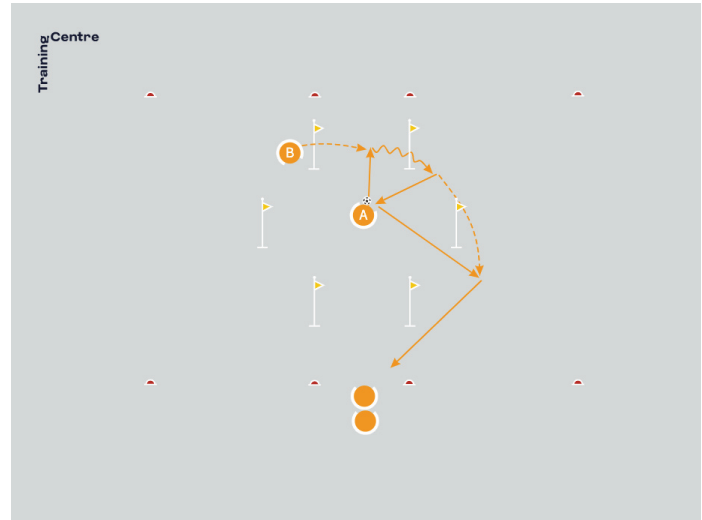
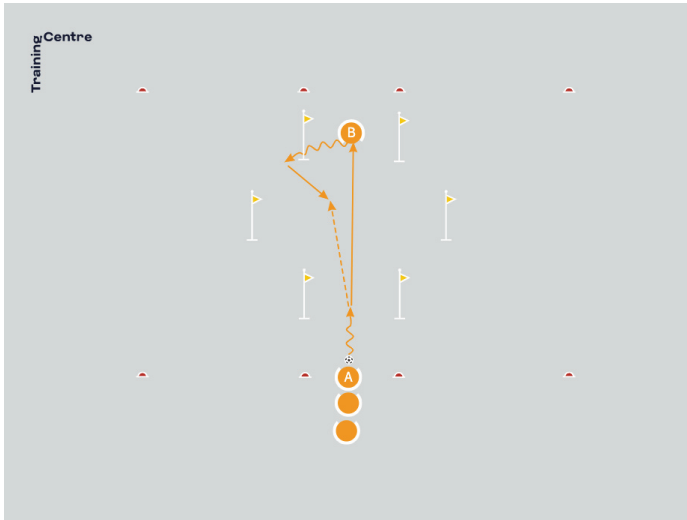
- 3 jugadores y 1 entrenador: entre muy alta y alta.
- 4 jugadores (número óptimo): entre alta y media.
- 5 jugadores: entre media y baja.

#### Principios básicos de todos los ejercicios

- Dar a los jugadores uno o dos minutos para que encuentren su ritmo y se familiaricen con el ejercicio antes de aumentar gradualmente la intensidad.
- Durante cada ejercicio, dedicar un tiempo determinado (un minuto como mínimo) a alcanzar el grado adecuado de intensidad, técnica y equilibrio técnico (usando ambas piernas), así como a reforzar la percepción espacial.
- La duración del ejercicio hace referencia al tiempo en el que el balón está en movimiento. Detener el cronómetro si el ejercicio se interrumpe durante más de unos segundos.
- Motivar a los jugadores para que cambien de posición rápidamente.



## SEGUNDO EJERCICIO: SECUENCIA DE PAREDES A UNO Y DOS TOQUES, CON RÁPIDO MOVIMIENTO LATERAL



### Secuencia

- A envía un pase directo a B.
- B desplaza el balón hacia fuera de la pica izquierda o derecha para devolver el pase.
- Tras retroceder rápidamente hasta la posición central, B repite la secuencia por el lado contrario.
- Finalmente, B se desplaza por fuera de la pica exterior para devolver por última vez el balón hacia la trayectoria del siguiente jugador A.
- La secuencia pasa ahora al lado contrario del circuito.

### Intercambio de posiciones

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

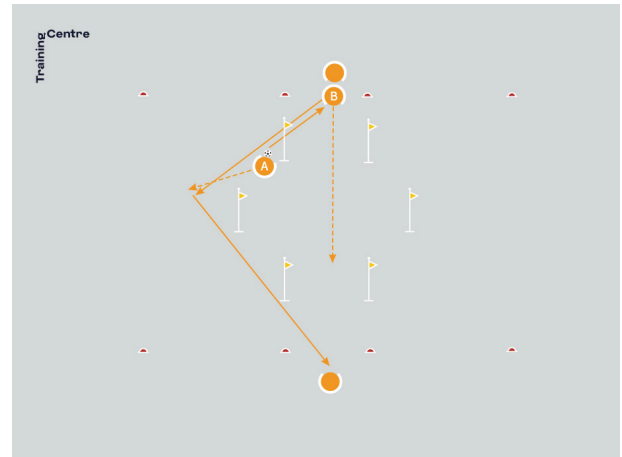
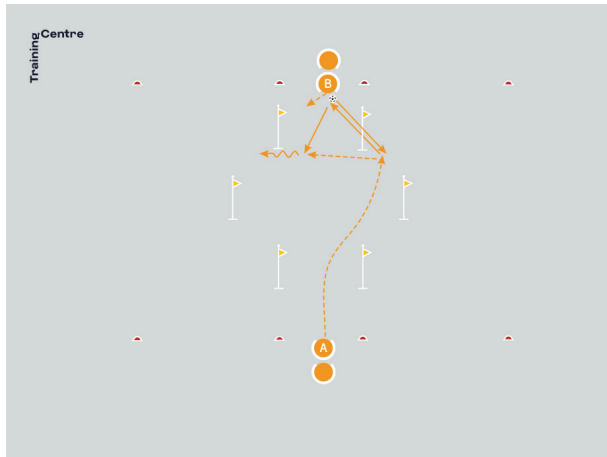
### Principios básicos generales

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

### Principios básicos funcionales: B

- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, cuando B desplace el balón a la izquierda de la pica, se le pedirá que pase con la pierna izquierda. Cuando lo haga a la derecha de la pica, se le pedirá que pase con la pierna derecha. B podrá cambiar de pierna para enviar la devolución, o bien usar la misma para desplazar y devolver el balón.

## TERCER EJERCICIO: ACELERACIÓN AL ESPACIO, SEGUIDA DE UNA RÁPIDA SECUENCIA DE PASE Y MOVIMIENTO, PARA TERMINAR CON UNA CARRERA EN DIAGONAL CON EL CUERPO ORIENTADO



### Secuencia

- A acelera 10 m en dirección al lado contrario de la zona, abriéndose hacia la izquierda o la derecha de las dobles picas, a fin de recibir un pase en corto de B.
- A continuación, A devuelve el balón de primeras a B y da una serie de rápidos pasos laterales a fin de prepararse para recibir la devolución de B entre las picas.
- A desplaza el balón más allá de la otra pica y envía una segunda devolución a B.
- A se abre rápidamente para recibir el balón final, a la vez que se perfila hacia delante para enviar un pase en diagonal al jugador situado en el extremo opuesto, a fin de que se repita la secuencia.
- Nota: este ejercicio incluye una rotación de ida y vuelta en la que A sale corriendo hacia el extremo opuesto de la zona, donde entabla una interacción técnica con B, para después volver a su posición inicial.

### Intercambio de posiciones

- Los jugadores corren hacia donde pasan para hacer la rotación.
- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de A.

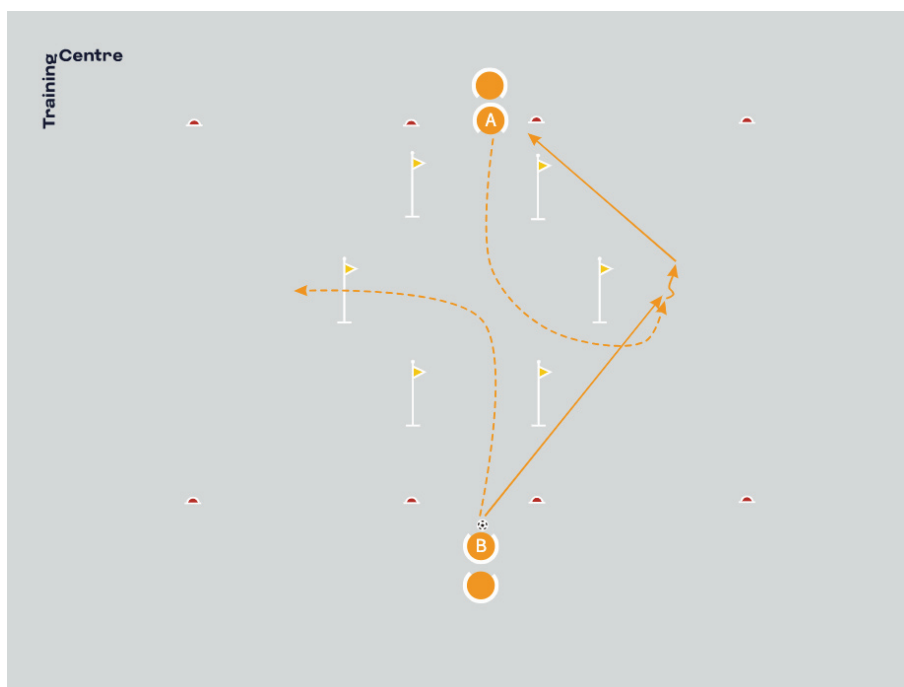
### Principios básicos generales

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

### Principios básicos funcionales: A

- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se pedirá a A que trate de usar por igual la pierna izquierda y la derecha para pasar y desplazar el balón, tanto en la rotación en el sentido de las agujas del reloj como en la rotación en el sentido contrario. No obstante, al recibir el pase final de B durante la rotación en el sentido de las agujas del reloj, se le pedirá que deje correr el balón o que lo desplace más allá de la pica exterior, para enviar un pase con la pierna izquierda. En la rotación inversa, se hará hincapié en el uso de la pierna derecha para dar el pase.
- Para reforzar la percepción espacial, se pedirá a A que, antes de recibir el último pase, mire hacia la posición del siguiente jugador B, en el extremo opuesto de la zona.

## CUARTO EJERCICIO: ESPRINT EN DIRECCIÓN AL BALÓN, SEGUIDO DE UN RÁPIDO CAMBIO DE DIRECCIÓN HACIA EL ESPACIO PARA RECIBIR



### Secuencia

- A sale a toda velocidad hacia el punto medio de la zona y, a continuación, cambia rápidamente de dirección hacia la pica abierta a la izquierda o la derecha para recibir un pase en diagonal de B, quien se encuentra en el extremo opuesto.
- A desplaza el balón hacia delante o lo deja correr más allá de la pica y envía un pase en diagonal al jugador situado en el mismo extremo de la zona desde el que ha salido corriendo inicialmente. La secuencia pasa ahora al extremo opuesto de la zona, desde el que A sale corriendo hacia el punto medio.
- Nota: este ejercicio incluye una rotación de ida y vuelta en la que A sale corriendo hacia el exterior del punto medio de la zona, donde entabla una interacción técnica con B, para después volver a su posición inicial.

### Intercambio de posiciones

- Los jugadores corren hacia donde pasan para hacer la rotación.
- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de A.

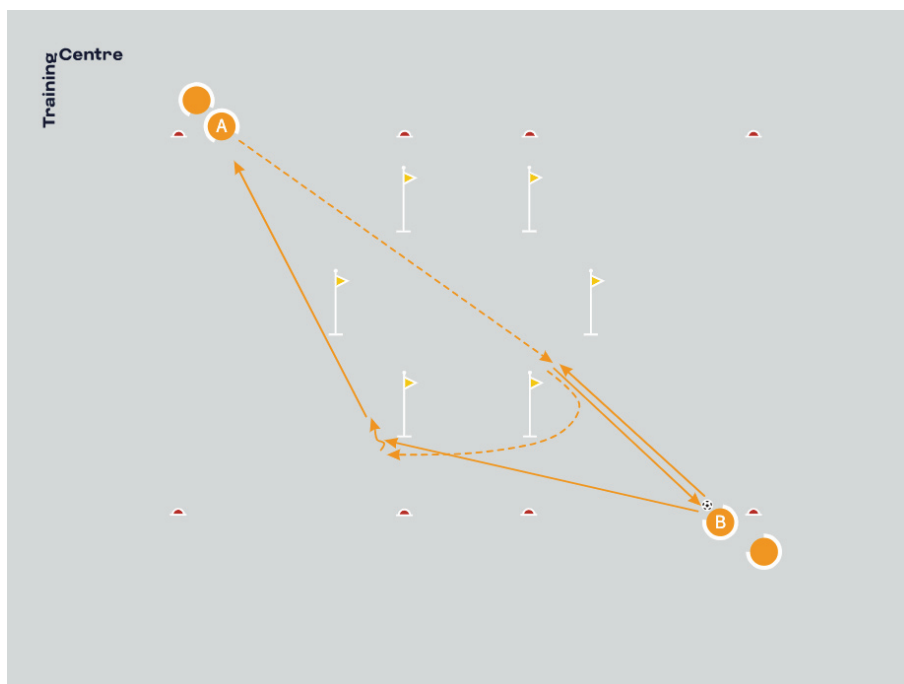
### Principios básicos generales

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

### Principios básicos funcionales: A

- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, en la rotación en el sentido de las agujas del reloj, cuando corresponda, se hará hincapié en dejar correr el balón o en desplazarlo más allá de la pica exterior para enviar un pase con la pierna izquierda. En la rotación inversa, se hará hincapié en el uso de la pierna derecha para dar el pase.
- Para reforzar la percepción espacial, se pedirá a A que levante la cabeza antes de enviar el pase a B. Asimismo, antes de recibir el balón, también se le pedirá que mire hacia la posición del destinatario de su pase, esto es, el jugador B.

## QUINTO EJERCICIO: ACELERACIÓN AL ESPACIO, SEGUIDA DE UN CAMBIO DE JUEGO EN DIAGONAL DE ESQUINA A ESQUINA DE LA ZONA



### Secuencia

- A sale corriendo en diagonal desde una esquina de la zona hacia la otra, a fin de recibir un pase en corto de B, quien se encuentra en la posición inicial de la esquina opuesta.
- A devuelve el balón a B y retrocede rápidamente con medio giro, pasando por delante de la puerta de picas hacia el exterior de la zona, para recibir un segundo pase de B.
- A desplaza el balón hacia delante o lo deja correr y envía un pase directo al jugador situado en la esquina desde la que ha salido corriendo inicialmente, a fin de que se repita la secuencia. La secuencia pasa ahora a la posición inicial situada en la esquina opuesta de la zona, desde la que sale corriendo un nuevo jugador.
- Nota: este ejercicio incluye una rotación de ida y vuelta en la que A sale corriendo hacia la esquina opuesta de la zona, donde entabla una interacción técnica con B, para después volver a su posición inicial.

### Intercambio de posiciones

- Los jugadores corren hacia donde pasan para hacer la rotación.
- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de A.

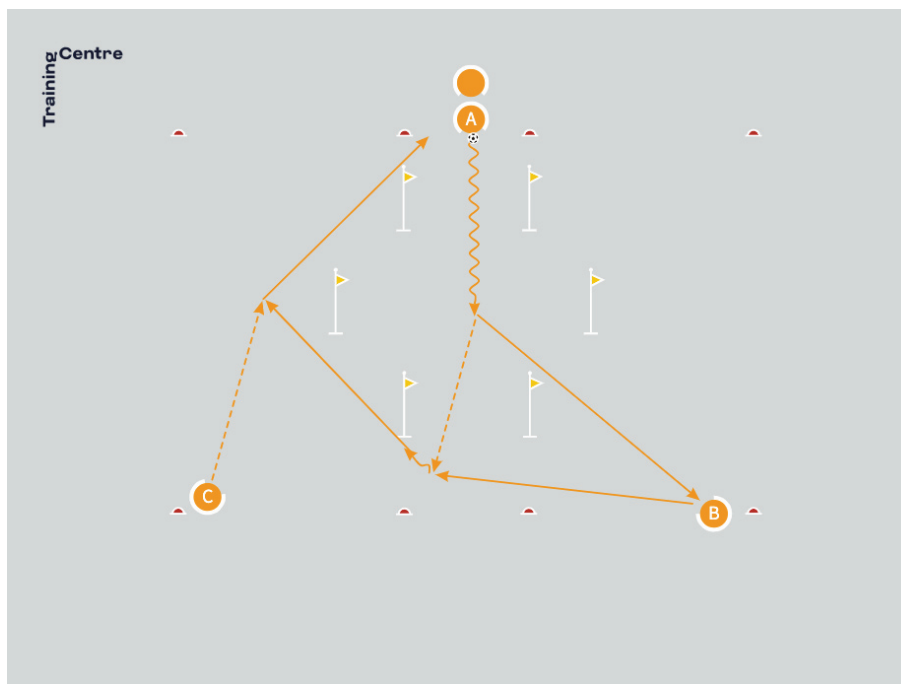
### Principios básicos generales

- 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 hará hincapié en dar pases de calidad hacia la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- 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.

### Principios básicos funcionales: A

- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico durante la rotación de izquierda a derecha, se pedirá a A que deje correr el balón y envíe un pase directo con la pierna derecha. En la rotación inversa, se hará hincapié en el uso de la pierna izquierda para dar el pase.
- Para reforzar la percepción espacial, se pedirá a A que, antes de enviar el pase directo, mire hacia la posición del jugador situado en la esquina diagonalmente opuesta de la zona.

## SEXTO EJERCICIO: PARED Y SALIDA EN CARRERA PARA GENERAR ESPACIOS, SEGUIDA DE UN GIRO RÁPIDO PARA CAMBIAR LA ORIENTACIÓN MEDIANTE UN PASE DIRECTO



### Secuencia

- A cruza la puerta de picas conduciendo el balón y abre el juego a B mediante un pase en diagonal. A continuación, A pasa corriendo por las picas del extremo opuesto de la zona y acomoda los pies para recibir la devolución y enviar un pase hacia la trayectoria en carrera de C, que ha salido de la misma línea del lado opuesto.
- C sale corriendo al encuentro del pase de A y envía el balón de primeras hacia la trayectoria del siguiente jugador A.
- A continuación, la secuencia se repite desde el lado opuesto de la zona.

### Intercambio de posiciones

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

### Principios básicos generales

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

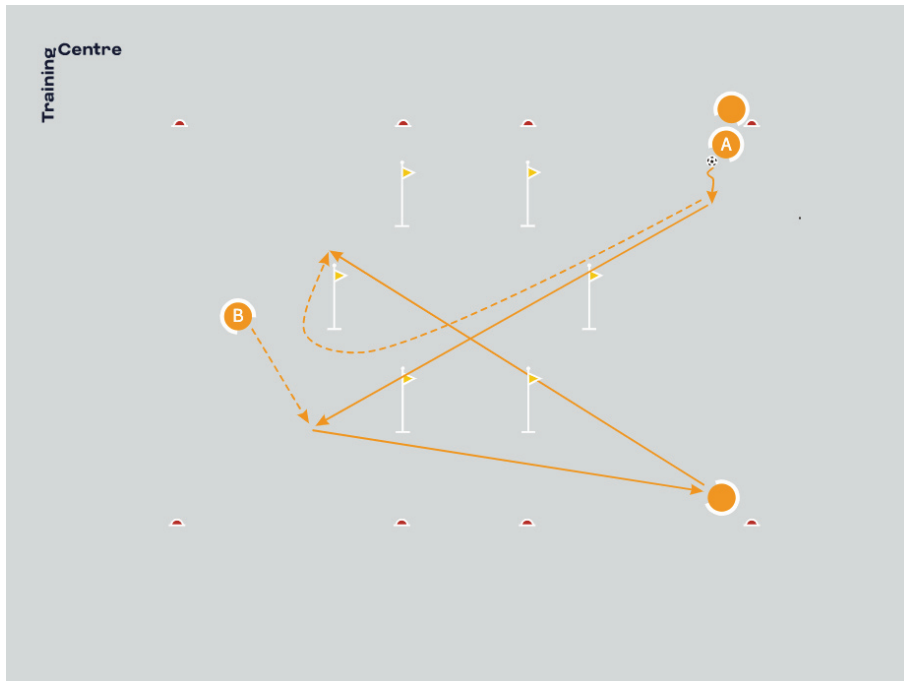
### Principios básicos funcionales: A

- Para reforzar la percepción espacial, se pedirá a A que mire hacia atrás antes de recibir la devolución de B

### Principios básicos funcionales: C

- Para reforzar la percepción espacial, se pedirá a C que mire hacia la posición de A antes de recibir el pase enviado hacia su trayectoria en carrera.

## SÉPTIMO EJERCICIO: ACELERACIÓN AL ESPACIO Y RÁPIDO CAMBIO DE DIRECCIÓN PARA REALIZAR UN DESMARQUE CORTO A LA ESPALDA



### Secuencia

- A desplaza el balón hacia delante y envía un pase en diagonal por detrás de la pica exterior, en dirección al desmarque corto de B.
- A continuación, A sale corriendo hasta superar la pica exterior para convertirse en el siguiente jugador B. Tras adentrarse en el espacio situado detrás de la pica, B completa la secuencia de rotación mediante un pase en diagonal hacia la trayectoria del siguiente jugador A.
- Nota: este ejercicio incluye una rotación de ida y vuelta en la que A sale corriendo hasta superar la pica exterior, donde entabla una interacción técnica con B, para después volver a su posición inicial.

### Intercambio de posiciones

- Los jugadores corren hacia donde pasan para hacer la rotación.
- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de A.

### Principios básicos generales

- 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 hará hincapié en dar pases de calidad hacia la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- 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. Los jugadores pasarán a las posiciones iniciales del extremo opuesto de la zona para iniciar la segunda rotación.

### Principios básicos funcionales: A

- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, al enviar el pase en diagonal de izquierda a derecha, se pedirá a A que desplaze el balón hacia delante y dé el pase al hueco a B con la pierna izquierda. En la rotación inversa, al enviar el pase de derecha a izquierda, se hará hincapié en el uso de la pierna derecha.

### Principios básicos funcionales: B

- Para reforzar la percepción espacial, se pedirá a B que mire rápidamente hacia la posición de A, a fin de sincronizar su desmarque corto por detrás de la pica exterior con el pase de dicho jugador.