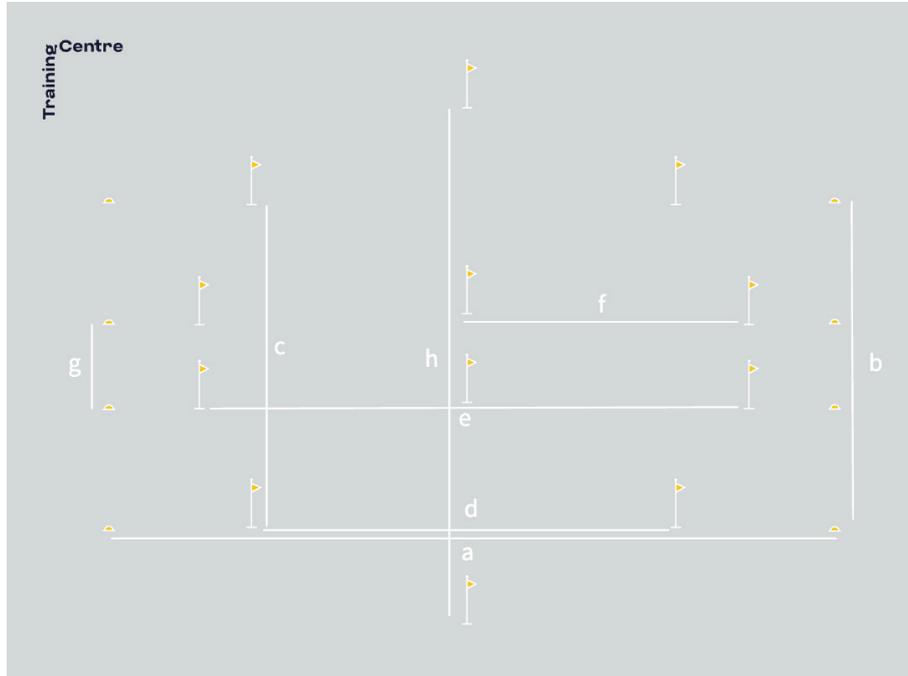


Coordinación técnica en velocidad —●— Primer circuito

PREPARACIÓN PARA TODOS LOS EJERCICIOS



Organización

- Delimitar una zona de 50 x 30 m con 4 discos o conos blancos (a y b).
- Dentro de la zona, delimitar un cuadrado de 30 x 30 m con 4 picas o maniqués (c y d).
- Partiendo del punto medio de la zona, marcar tres puertas de 3 m con picas o maniqués. Colocar las puertas exteriores a 40 m de distancia entre ambas (e). La distancia entre cada puerta exterior y la puerta central será de 20 m (f).
- Marcar dos puertas de inicio de 3 m cada una usando discos o conos blancos. Estas puertas se situarán 5 m por detrás de las marcadas con picas o maniqués (g).
- Colocar 2 picas separadas por 40 m en la anchura de la zona y a la altura del punto medio (h).
- Si no hay maniqués disponibles, se puede usar una mezcla de conos, discos y picas.

Duración

- 5 jugadores: 6-7 minutos
- 6 jugadores: 7-8 minutos
- 7 jugadores: 8-9 minutos
- 8 jugadores: 9-10 minutos

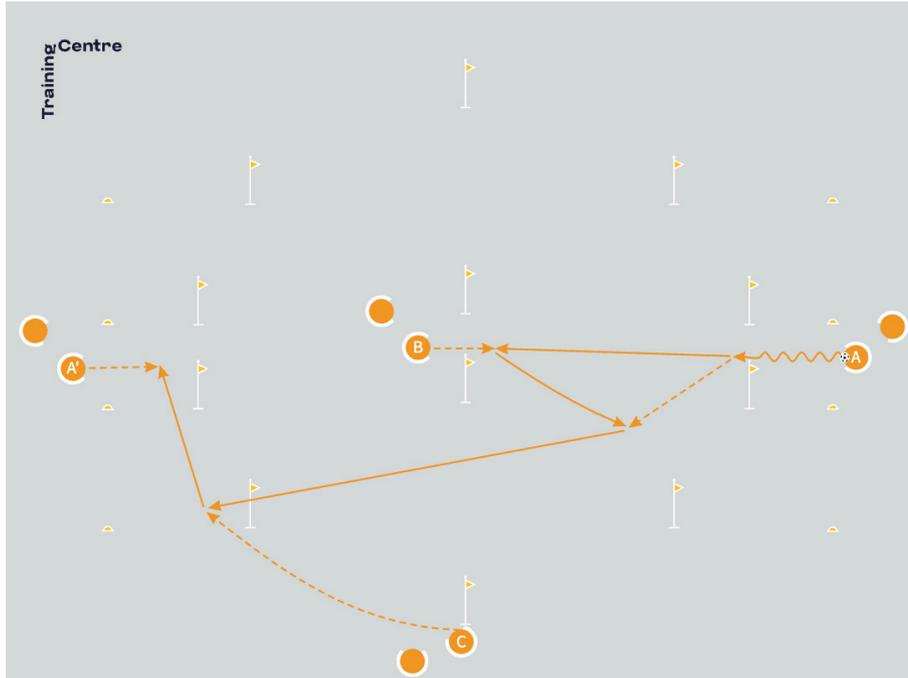
Intensidad aproximada de la carga de trabajo

- 5 jugadores: alta
- 6 jugadores: media
- 7 jugadores: media-baja
- 8 jugadores: baja

Principios básicos de todos los ejercicios

- Dar un minuto a los jugadores para que encuentren su ritmo y se familiaricen con el ejercicio antes de aumentar el ritmo y la intensidad de forma gradual.
- Durante cada ejercicio, dedicar un tiempo determinado (cuatro minutos como mínimo) para que los jugadores se concentren en desarrollar un ritmo intenso, la técnica correcta y el equilibrio técnico (usando ambas piernas), así como en reforzar sus hábitos de percepción espacial.
- Motivar a los jugadores para que cambien de posición rápidamente.

PRIMER EJERCICIO: HACER LA PARED ANTES DE ENVIAR UN PASE AL HUECO



Secuencia

- El jugador A impulsa el balón a través de la puerta para enviar un pase directo al jugador B.
- B devuelve un pase abierto a A, que envía un pase en diagonal hacia la trayectoria de la carrera del jugador C.
- C da un pase cruzado hacia el movimiento en carrera de A, que se sitúa en el extremo opuesto de la zona.
- La secuencia de la rotación continúa desde la posición inicial opuesta.

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 A.

Principios básicos generales

- Hacer hincapié en dar pases de calidad a 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 objetivo de mejorar la coordinación y sincronización de movimientos, A se adelantará para recibir el balón y hacerlo pasar entre las picas antes de enviar un pase al segundo toque a B.
- Para trabajar el equilibrio técnico, a la hora de dar un pase en diagonal hacia la izquierda o la derecha, A golpeará el balón con la pierna más apropiada para dejarlo en la trayectoria de la carrera de C. En cualquier caso, A debe variar los pases con la izquierda y la derecha siempre que sea posible.

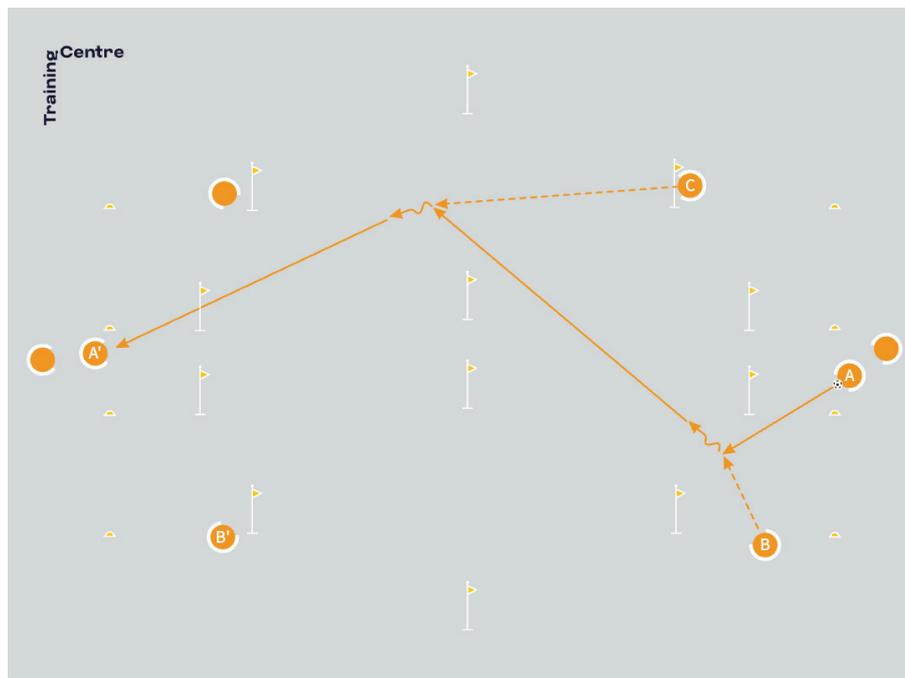
Principios básicos funcionales: C

- Para fomentar el equilibrio técnico, cuando se juegue el balón cruzado hacia la izquierda, C golpeará la pelota al primer toque con la pierna derecha para dar un pase hacia la trayectoria del jugador que ocupe la posición de A en la secuencia. Cuando se envíe el balón cruzado hacia la derecha, C dará un pase al primer toque con la pierna izquierda.
- Para reforzar la percepción espacial, C echará un vistazo hacia el interior del campo para calcular la velocidad que necesita alcanzar para llegar a la zona situada tras la pica y recibir el pase de A.

Parámetros de velocidad

- C: en cada cambio de ritmo debería recorrer una distancia aproximada de 20 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad

SEGUNDO EJERCICIO: GIRAR HACIA FUERA PARA CAMBIAR DE ORIENTACIÓN, GIRAR HACIA EL INTERIOR PARA DAR UN PASE AL HUECO



Secuencia

- Partiendo de su posición en la puerta inicial (marcada por dos discos blancos), el jugador A se gira para enviar un pase en diagonal hacia el jugador B, que está situado en la parte exterior de la primera pica.
- B conduce el balón hacia el interior antes de enviar un pase cruzado en diagonal a la trayectoria en carrera del jugador C.
- C acelera hacia el interior y cruza la línea media del circuito para controlar el balón. Después, envía un pase al jugador situado en la posición inicial opuesta.
- La secuencia de la rotación continúa desde la posición inicial opuesta.

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 A

Principios básicos generales

- Hacer hincapié en dar pases de calidad a 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 trabajar el equilibrio técnico, al comenzar la secuencia con un pase en diagonal hacia la derecha, el jugador A golpeará el balón con la pierna derecha. En la rotación inversa, que comienza con un pase en diagonal hacia la izquierda, se hará hincapié en emplear la pierna izquierda.

Principios básicos funcionales: B

- Para fomentar el equilibrio técnico, cuando B se desplaza hacia el interior para enviar un pase hacia la izquierda, golpeará el balón con la zurda.

- En la rotación inversa, cuando el jugador conduce hacia el interior para dar un pase hacia la derecha, golpeará el balón con la diestra.

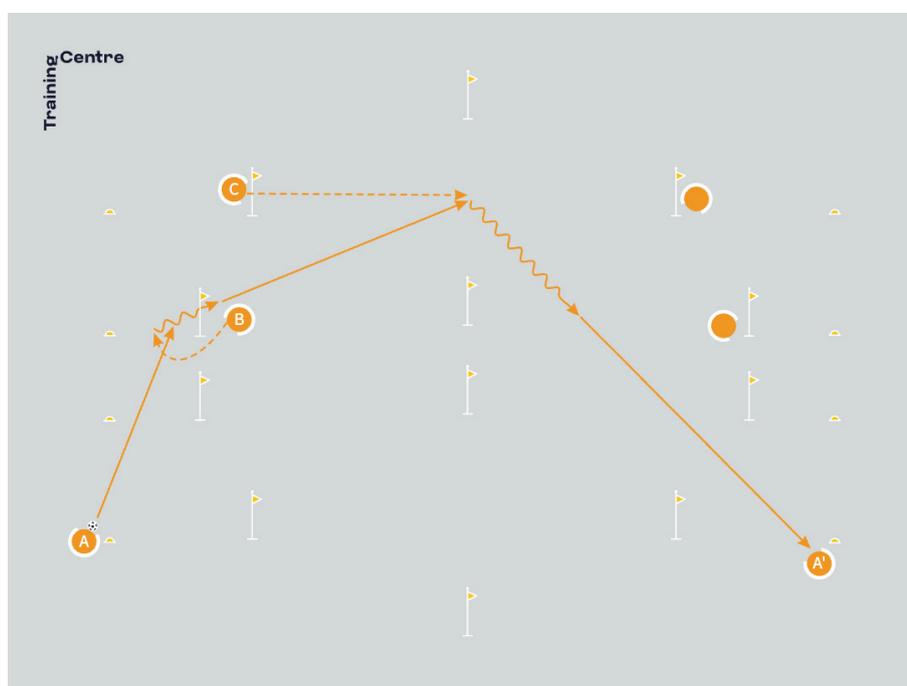
Principios básicos funcionales: C

- A fin de alcanzar el equilibrio técnico, para enviar el balón adelantado hacia la derecha, C dará el pase con la pierna izquierda y lo dirigirá hacia el perfil izquierdo de A. En la rotación inversa, cuando envíe el pase adelantado hacia la izquierda, empleará la pierna derecha y dirigirá el balón hacia el perfil derecho de A.
- Para reforzar la percepción espacial, C echará un vistazo hacia el interior del campo para calcular la velocidad que necesita alcanzar para recibir el pase de B

Parámetros de velocidad

- C: en cada cambio de ritmo debería recorrer una distancia aproximada de 20 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad (HSR).

TERCER EJERCICIO: PASE HORIZONTAL EN LÍNEA, PASE VERTICAL AL HUECO



Secuencia

- El jugador A, situado en la esquina de salida, envía un pase horizontal hacia el jugador B, justo al espacio que hay entre la puerta de picas y los discos blancos.
- B cruza rápidamente la puerta para recibir el balón por delante y, a continuación, se gira inmediatamente para enviar un pase vertical a la carrera hacia el interior del jugador C.
- C continúa acelerando con el balón en los pies y luego envía un pase en diagonal hacia A, que está situado en la esquina opuesta.
- La secuencia de la rotación continúa desde la esquina de salida opuesta

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 A.

Principios básicos generales

- Hacer hincapié en dar pases de calidad a 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

- Para fomentar el equilibrio técnico, cuando el balón se juega de izquierda a derecha, B dejará que el balón cruce entre las picas, lo adelantará con la pierna derecha y, a continuación, enviará un pase adelantado con la derecha hacia C.
- En la rotación inversa, cuando se juega de derecha a izquierda, se hará hincapié en el uso de la pierna izquierda.
- Para reforzar la percepción espacial, B echará un vistazo hacia la posición de C antes de recibir el balón de A.

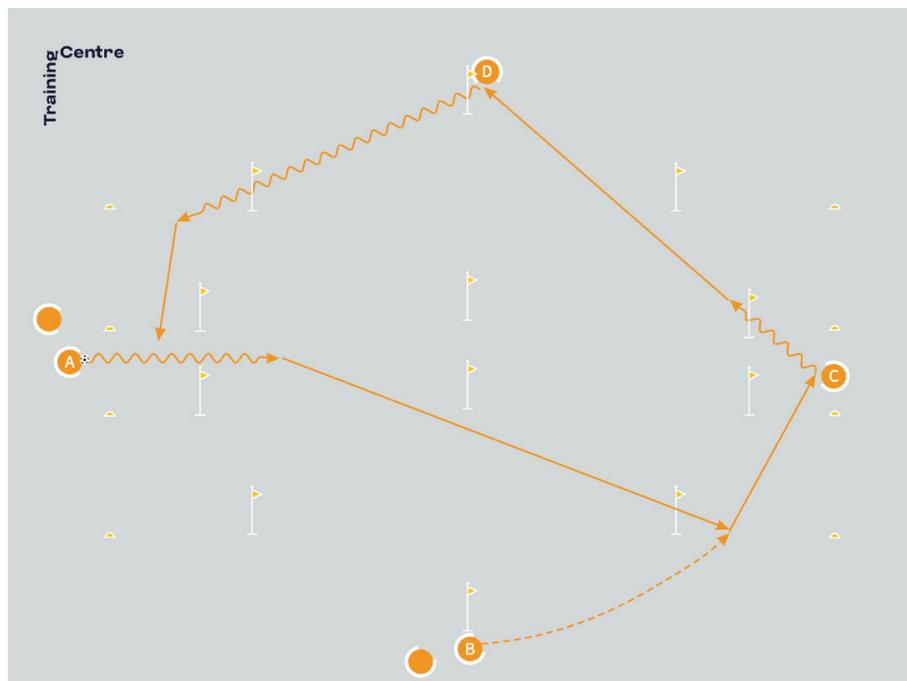
Principios básicos funcionales: C

- Con el objetivo de mejorar la coordinación y sincronización de movimientos, C recorrerá entre 10 y 15 m en carrera con el balón en los pies antes de enviar un pase con la intensidad justa hacia la esquina de salida opuesta.
- Para reforzar la percepción espacial, C echará un vistazo hacia la posición de B para adaptar su velocidad al movimiento de B en la secuencia.

Parámetros de velocidad

- C: en cada cambio de ritmo (ya sea con balón o sin él) debería recorrer una distancia aproximada de 20 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.

CUARTO EJERCICIO: ADELANTARSE Y ENVIAR UN PASE AL HUECO, CAMBIOS DE ORIENTACIÓN



Secuencia

- El jugador A, situado en la posición inicial (marcada con dos discos blancos), pasa entre las picas con el balón en los pies antes de enviar un balón largo en diagonal hacia la trayectoria en carrera del jugador B.
- B recibe el balón y lo envía al primer toque hacia la carrera del jugador C.
- C cambia de orientación y envía un pase abierto en diagonal al pie del jugador D, que se encuentra junto a la pica central.
- D hace un control orientado y acelera hacia el interior con el balón en los pies antes de enviar un pase en diagonal al jugador que ha ocupado el puesto de A en la secuencia. La rotación se repite desde la posición inicial.

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 generales

- Hacer hincapié en dar pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- Nota: para alcanzar el equilibrio técnico completo, es necesario hacer dos series de este ejercicio. La rotación de la primera serie se efectuará en el sentido de las agujas del reloj y la segunda, en sentido contrario.

Principios básicos funcionales: A

- Con el objetivo de mejorar la coordinación y sincronización de movimientos, A saldrá a recibir el pase de D y orientará el balón hacia delante al primer toque.
- Para fomentar el equilibrio técnico, cuando A envía el pase largo en diagonal (tanto en la rotación en el sentido de las agujas del reloj como en la contraria), golpeará el balón con la pierna más adecuada en cada momento para sincronizar el pase con la carrera de B. Por lo tanto, para lograr el equilibrio técnico, A evitará emplear solo la pierna dominante.

Principios básicos funcionales: B

- Para fomentar el equilibrio técnico, en la rotación en el sentido contrario a las agujas del reloj, B jugará al primer toque con la pierna derecha cuando envíe a D el pase en diagonal hacia la izquierda. En la rotación inversa, en el sentido de las agujas del reloj, golpeará el balón al primer toque con la pierna izquierda para enviar el pase en diagonal hacia la derecha.
- Para reforzar la percepción espacial, B echará un vistazo hacia el interior del campo para calcular la velocidad que necesita alcanzar para recibir el pase al hueco de A.

Principios básicos funcionales: C

- Para trabajar el equilibrio técnico, al girarse hacia la derecha en la rotación en el sentido contrario a las agujas del reloj, C empleará la pierna derecha para enviar el balón al pie de D. En la rotación inversa, en el sentido de las agujas del reloj, tras girarse hacia la izquierda, dará el pase con la pierna izquierda.

Principios básicos funcionales: D

- Para fomentar el equilibrio técnico, en la rotación en el sentido contrario a las agujas del reloj, después de avanzar con el balón en los pies, D enviará el pase en diagonal hacia la izquierda con la pierna derecha. En la rotación inversa, en el sentido de las agujas del reloj, el pase en diagonal hacia la derecha se dará con la pierna izquierda.

Parámetros de velocidad

- B: en cada cambio de ritmo sin balón debería recorrer una distancia aproximada de 20 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.
- D: en cada cambio de ritmo con balón debería recorrer una distancia aproximada de 15 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.
- En cada rotación completa, todos los jugadores deberían recorrer una distancia total aproximada de 35 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.