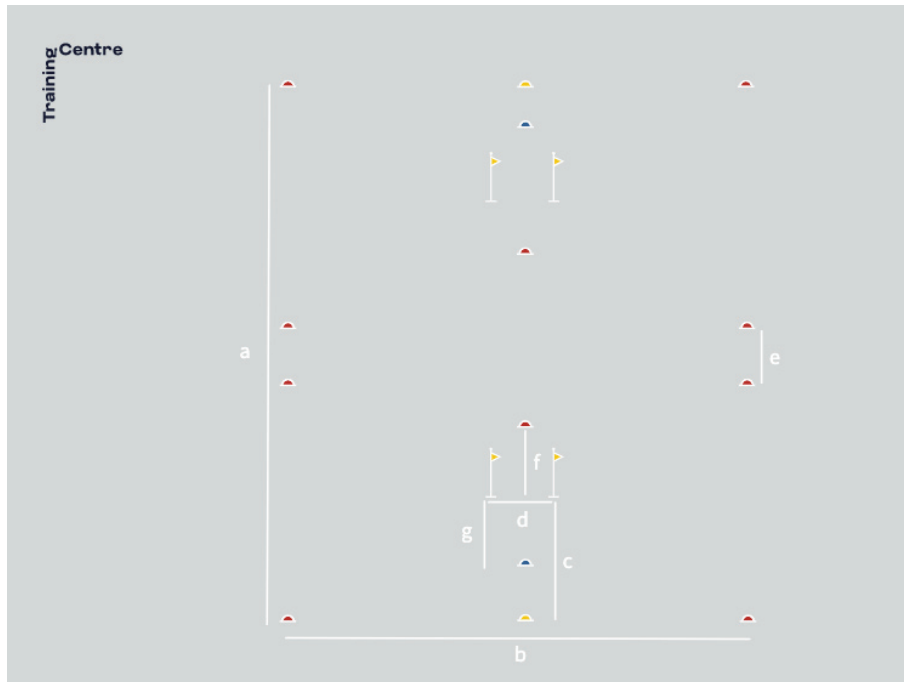


## Activación técnica

### —●— 2.º circuito variación

#### PREPARACIÓN PARA TODOS LOS EJERCICIOS



#### Organización

- Delimitar una zona de juego de 40 × 20 m usando 4 conos o discos planos (a: 40 m y b: 20 m).
- Colocar un cono o disco en el punto medio de la línea b; a continuación, avanzar 10 m hacia el interior de la zona (c) y montar una puerta de 2 o 3 m de ancho con maniqués (d). Reproducir esta configuración en el extremo opuesto de la zona.
- Montar una puerta de 1 o 2 m de ancho con conos o discos (e), en el punto medio de ambas líneas a.
- Avanzar 5 m hacia el interior de la zona desde cada puerta de maniqués o picas y colocar un cono o disco (f).
- Avanzar 5 m hacia el exterior de la zona desde cada puerta de maniqués o picas y colocar un cono o disco (g).
- Si no se dispone de maniqués, se pueden usar conos, discos o picas.

#### Duración

- 10-12 jugadores: 3 minutos en el caso de ejercicios con rotación completa por la izquierda o la derecha. 2 × 2 minutos en el caso de ejercicios con rotación por la izquierda y la derecha.
- 10-14 jugadores: 3 o 4 minutos en el caso de ejercicios con rotación completa por la izquierda o la derecha. 2 × 3 minutos en el caso de ejercicios con rotación por la izquierda y la derecha.

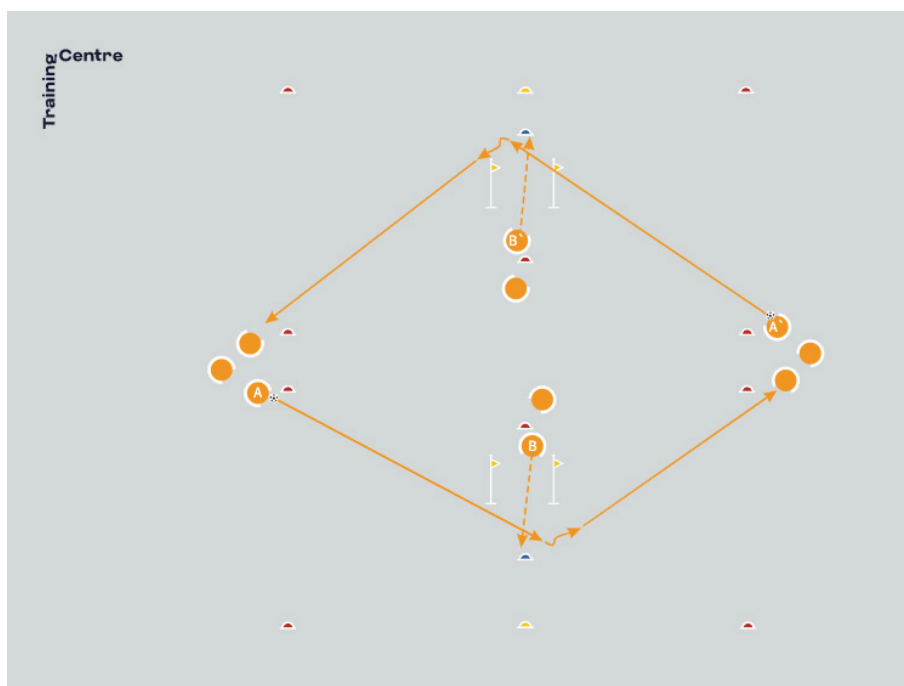
#### Intensidad aproximada de la carga de trabajo

- 10 jugadores (número óptimo): intensidad media a alta.
- 12-14 jugadores: intensidad 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 durante el que el balón está en movimiento. Detener el reloj si el ejercicio se interrumpe durante más de unos segundos.
- Se pedirá a los jugadores que cambien de posición rápidamente.

## 1º EJERCICIO: CAMBIO DE LA ROTACIÓN DE JUEGO



### Secuencia

- A y A', que ocupan las posiciones de salida abiertas, envían a la vez un pase en diagonal más allá de la puerta de picas, hasta B y B', respectivamente.
- Tras cruzar rápidamente sus respectivas puertas, B y B' cambian el juego y abren el balón a A' y A, respectivamente, para continuar con la 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 A'.
- A' cambia a la posición de B'.
- B' cambia a la posición de A.

### Principios básicos generales

- 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.
- Hacer hincapié en pases de calidad al hueco para el siguiente futbolista 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 y A'

- A y A' deben recibir el balón de medio lado y hacerlo avanzar a la vez sin bajar la cabeza para, a continuación, enviar un pase a B y B', respectivamente.

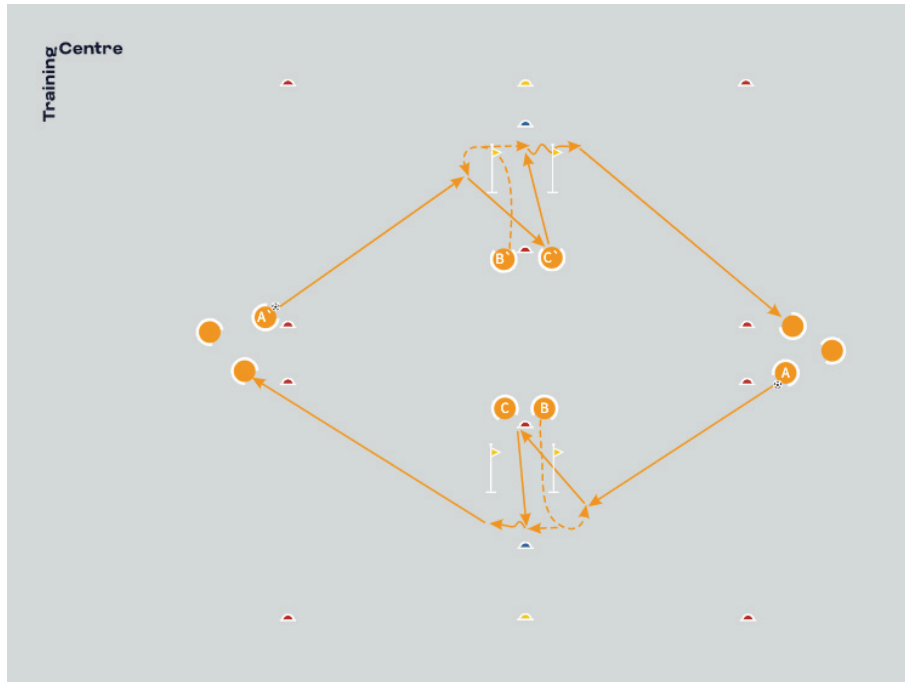
### Principios básicos funcionales: B y B'

- Para reforzar la percepción espacial, se pedirá a B y B' que observen la posición de A y A' antes de recibir el balón.

### Principios básicos funcionales: todos los jugadores

- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, en la rotación en el sentido de las agujas del reloj se pedirá a los jugadores que den los pases con la izquierda. En la rotación contraria, se hará hincapié en que se den con la otra pierna.

## 2.º EJERCICIO: ACELERACIÓN AL ESPACIO Y RAPIDEZ DE PIERNAS EN ESPACIOS REDUCIDOS



### Secuencia

- A y A', que ocupan las posiciones de salida abiertas, envían a la vez un pase en diagonal más allá de la puerta de picas, hasta B y B', respectivamente.
- Tras cruzar rápidamente sus respectivas puertas, B y B' se colocan de medio lado para recibir el balón antes de que llegue a la puerta de picas y hacen una pared con C y C'. Estos alejan la devolución de la puerta y envían un pase en diagonal a A y A' para que se repita la secuencia.

### Rotación de jugadores

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

### Principios básicos generales

- 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.
- Hacer hincapié en pases de calidad al hueco para el siguiente futbolista 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 y A'

- A y A' deben recibir el balón de medio lado y hacerlo avanzar a la vez sin bajar la cabeza para, a continuación, enviar un pase a B.

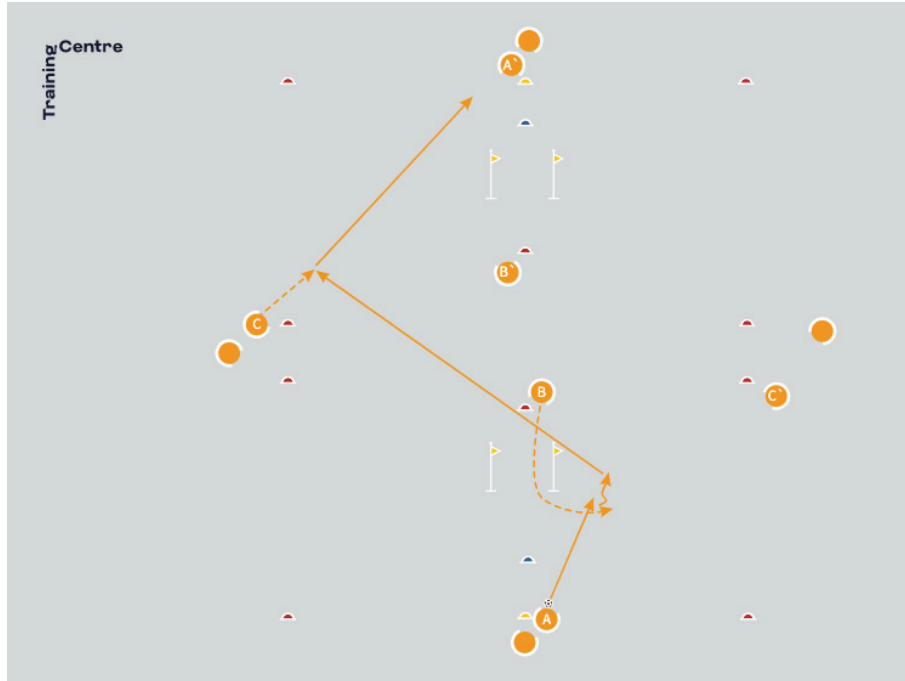
### Principios básicos funcionales: B y B'

- B y B' deben cruzar rápidamente la puerta de picas y abrirse para hacer la pared. A continuación, deben retroceder y hacer avanzar el balón más allá de la puerta para enviar el pase a A' y A, respectivamente.

### Principios básicos funcionales: todos los jugadores

- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, en la rotación en el sentido de las agujas del reloj se pedirá a los jugadores que se cambien el balón de derecha a izquierda para dar un pase con la zurda. En la rotación contraria, se hará hincapié en que se cambien el balón de izquierda a derecha para dar un pase con la diestra.

## 3º EJERCICIO: COORDINACIÓN A UNO Y DOS TOQUES Y CONTROL ORIENTADO PARA ENVIAR UN PASE EN DIAGONAL



### Secuencia

- A y A' envían a la vez un pase en corto hacia un lado de la puerta de picas, en dirección a B y B', respectivamente.
- Tras cruzar rápidamente sus respectivas puertas, B y B' corren a recibir el balón a un lado de las picas, con el cuerpo orientado de tal modo que puedan enviar un pase directo al avance de C y C', respectivamente.
- C y C' avanzan ligeramente, controlan el balón y envían un pase a A' y A, en la posición de salida contraria, para repetir la 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.
- C cambia a la posición de A'.
- 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 levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de la que procede el pase como la zona hacia la que pasarán el balón.
- Hacer hincapié en pases de calidad al hueco para el siguiente futbolista 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.

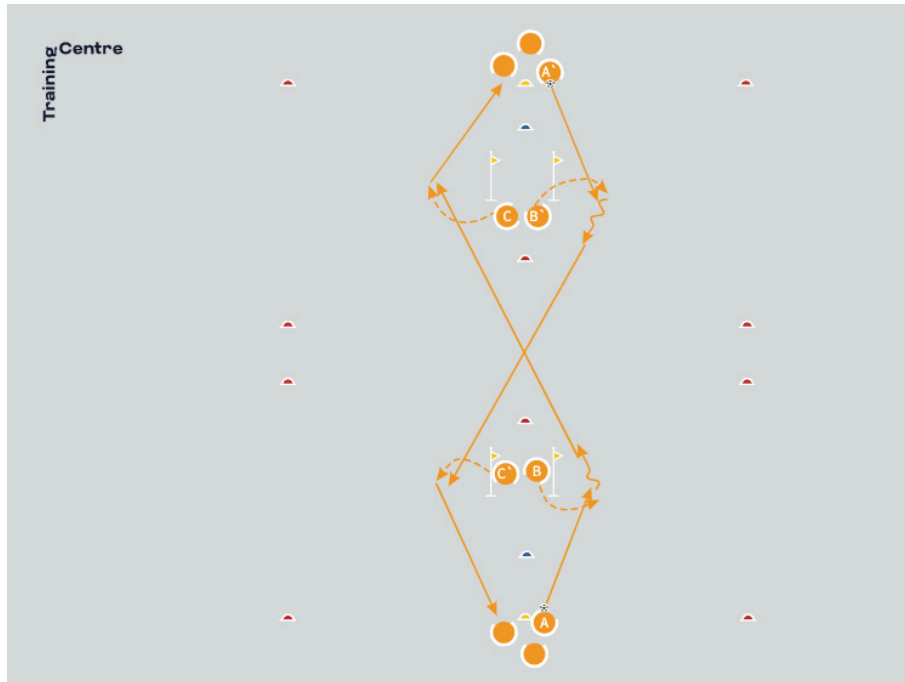
### Principios básicos funcionales: A y A'

- Una vez que la secuencia esté en marcha, se pedirá a A y A' que jueguen de primeras con B y B', respectivamente.

### Principios básicos funcionales: B y B'

- Para reforzar la percepción espacial, B y B' deben observar la posición de C y C' antes de recibir el balón y, sin bajar la cabeza, estudiar dónde dirigir el pase para sincronizarlo con el avance de estos.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se hará hincapié en que B y B' utilicen la zurda para enviar los pases de derecha a izquierda a C y C'. Durante la rotación contraria, también se pedirá a B y B' que den los pases de izquierda a derecha con dicha pierna.

## 4.º EJERCICIO: CONTROL ORIENTADO PARA AVANZAR JUGANDO Y ENVIAR UN PASE DIRECTO



### Secuencia

- A y A' envían a la vez un pase en corto hacia un lado de la puerta de picas, en dirección a B y B', respectivamente.
- B y B' se alejan de sus respectivas picas y realizan un control orientado para colocarse el balón delante.
- Al mismo tiempo, C y C' se alejan de las picas del extremo opuesto para recibir el balón.
- Entonces, B y B' envían un pase directo al pie a C y C', respectivamente.
- C y C' realizan un control orientado y avanzan para devolver el balón al punto de salida, de modo que se repita la 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.
- C cambia a la posición de A'.
- A' cambia a la posición de B'.
- B' cambia a la posición de C'.
- C' cambia a la posición de A.
- Nota: B y B' deben desplazarse a gran velocidad para ocupar las posiciones de C y C', respectivamente.

### Principios básicos generales

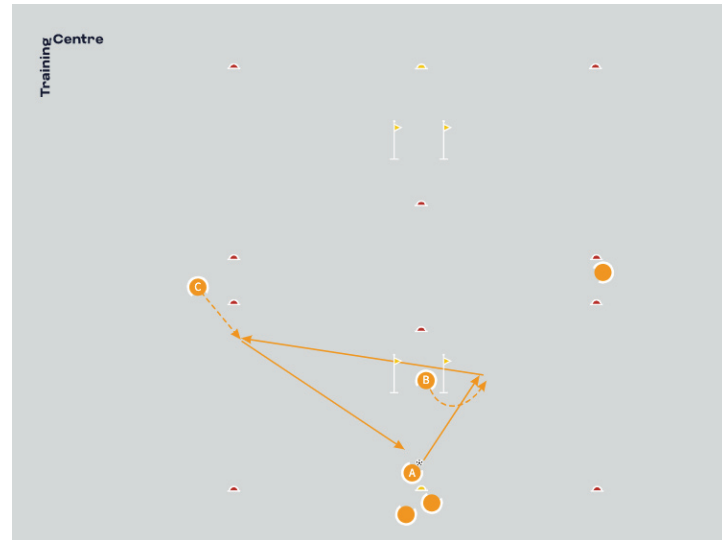
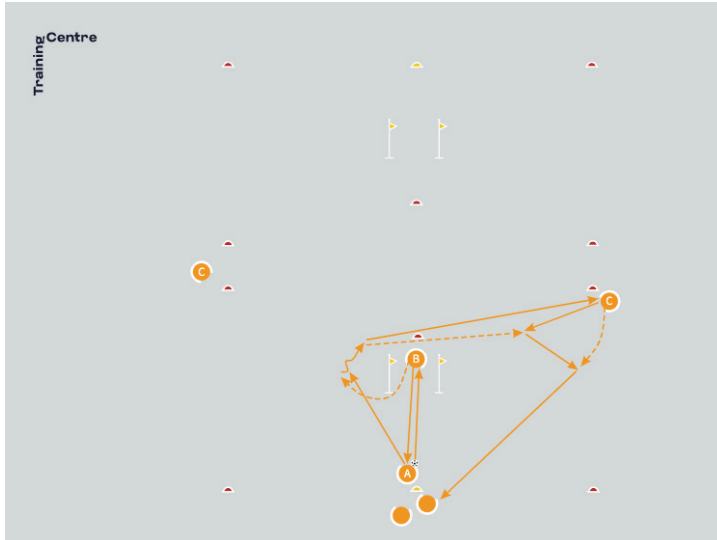
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de la que procede el pase como la zona hacia la que pasarán el balón.
- Hacer hincapié en pases de calidad al hueco para el siguiente futbolista de la secuencia.
- En este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear la pierna izquierda y la derecha por igual.

### Principios básicos funcionales: todos los jugadores

- Se pedirá a los jugadores que pasen al primer toque, con especial hincapié en los movimientos colectivos y la calidad de los pases.
- Asimismo, con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se hará énfasis en el uso de ambas piernas para pasar, especialmente al enviar pases directos en largo desde extremos opuestos de la zona de juego.

## 5.º EJERCICIO: DEVOLUCIÓN, MOVIMIENTO AL ESPACIO Y CONTROL ORIENTADO PARA AVANZAR JUGANDO RÁPIDAMENTE

### Secuencia



- A envía un pase directo a B a través de la puerta de picas.
- B hace una pared y se aleja de la puerta de tal modo que reciba la devolución de medio lado.
- Mientras avanza, B envía un pase en diagonal a C, situado en una posición abierta.
- Tras hacer una pared con B, C juega de primeras un pase en diagonal hacia la trayectoria del siguiente jugador del puesto A.
- A continuación, la secuencia se repite por el lado contrario de la puerta de picas, con el fin de fomentar el equilibrio técnico.

### Secuencia: variación

- Pedir a los jugadores que pasen al primer toque (si es posible) hacia la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- A envía un pase hacia un lado de la puerta de picas, en dirección a B, que cruza la puerta para recibir el balón de medio lado.
- A continuación, B envía un pase en diagonal al jugador C.
- C trata de enviar el balón hacia la trayectoria del siguiente jugador del puesto A.

### 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.
- C cambia a la posición de A.

### Principios básicos generales

- 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.
- Hacer hincapié en pases de calidad al hueco para el siguiente futbolista 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

- Pedir a A que pase al primer toque a B.

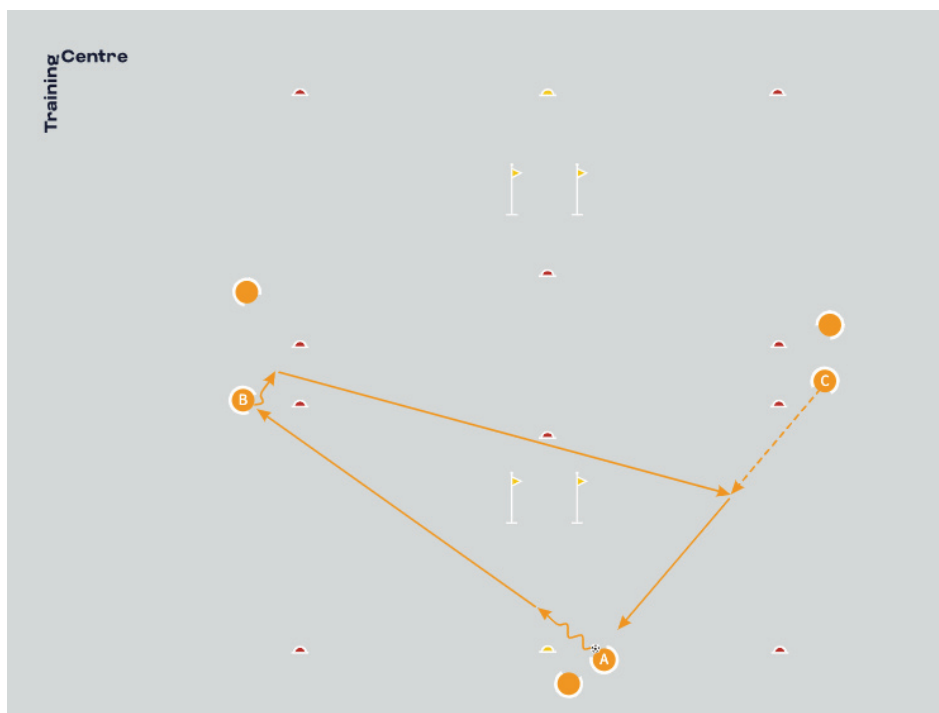
### Principios básicos funcionales: B

- Para reforzar la percepción espacial, B debe observar la posición de C antes de recibir el balón y, sin bajar la cabeza, estudiar dónde dirigir el pase para sincronizarlo con el avance de este.

### Principios básicos funcionales: C

- Se hará hincapié en que C utilice la diestra para enviar los pases de derecha a izquierda a A. Durante la rotación contraria, se pedirá a C que dé los pases de izquierda a derecha con la zurda.
- C debe enviar el balón hacia la trayectoria de A para que este pueda enviar un pase al primer toque cuando le llegue.

## 6.º EJERCICIO: CONDUCCIÓN DEL BALÓN Y PASE EN DIAGONAL



### Secuencia

- A conduce el balón durante aproximadamente 3 m y, a continuación, envía un pase directo al pie a B.
- B se coloca el balón delante y juega un pase en diagonal hacia el avance de C.
- Cuando le llega el balón, C envía un pase de primeras al siguiente jugador A, para que se repita la 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.
- C cambia a la posición de A.

### Principios básicos generales

- 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.
- Hacer hincapié en pases de calidad al hueco para el siguiente futbolista 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

- Se pedirá a A que avance con el balón en los pies y, a continuación, envíe un pase directo a B.

### Principios básicos funcionales: C

- Hacer hincapié en que C utilice la diestra para enviar los pases de derecha a izquierda a A. Durante la rotación contraria, se pedirá a C que dé los pases de izquierda a derecha con la zurda.
- C debe enviar el balón hacia la trayectoria de A para que este lo busque.