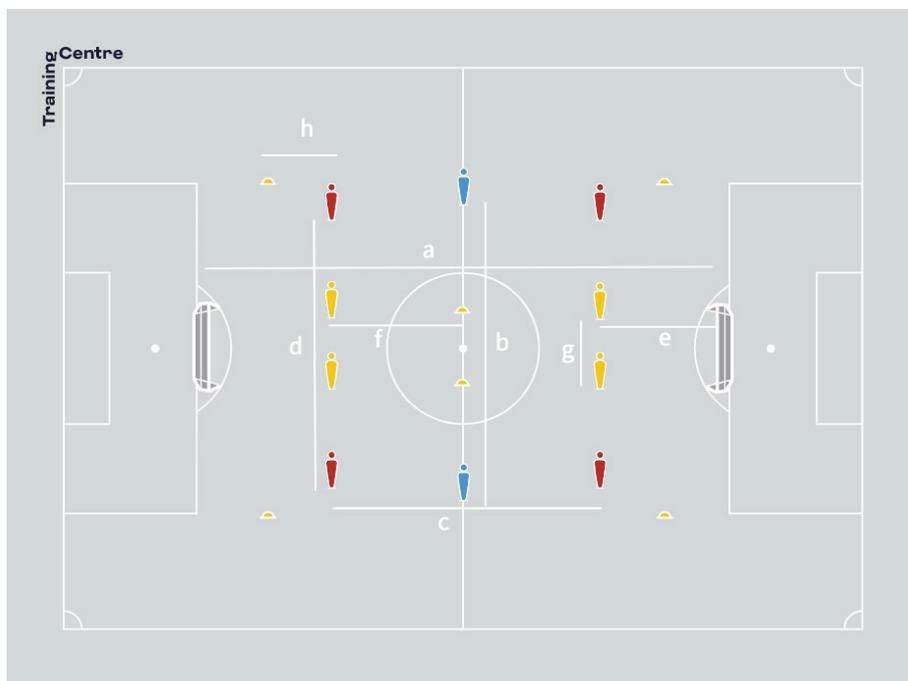


Coordinación técnica en —●— velocidad- Tercer circuito

PREPARACIÓN PARA TODOS LOS EJERCICIOS



Organización

- Delimitar una zona de 70 x 40 m con 2 porterías y 2 maniquies o picas (a y b).
- Dentro de la zona, marcar un área de 30 x 34 m con 4 maniquies o picas (c y d).
- Marcar con maniquies o picas una puerta de 7 m (e) en el punto medio de ambas líneas d.
- Situar una portería en cada extremo de la zona, a 20 m de la puerta de maniquies o picas (f).
- Marcar con 2 discos planos o conos una puerta de 7 m de ancho en el punto medio de la zona, a 15 m de las dos puertas centrales de maniquies o picas (g).
- Colocar 1 disco plano o cono en cada esquina de la zona delimitada, a 7.5 m (h) de los maniquies o picas de los extremos (d) y alineados con los maniquies o picas situados en una posición más externa (b).
- Si no hay maniquies disponibles, se puede usar una mezcla de picas, conos y discos.

Duración

- 5 jugadores (10 jugadores con 2 balones): 2 x 5 – 6 minutos
- 6 jugadores (12 jugadores con 2 balones): 2 x 6 – 7 minutos
- 7 jugadores (14 jugadores con 2 balones): 2 x 7 – 8 minutos
- 8 jugadores (16 jugadores con 2 balones): 2 x 8 – 9 minutos

Intensidad aproximada de la carga de trabajo

- 5 jugadores (10 jugadores con 2 balones): muy alta – alta
- 6 jugadores (12 jugadores con 2 balones): alta – media
- 7 jugadores (14 jugadores con 2 balones): media – baja
- 8 jugadores (16 jugadores con 2 balones): baja

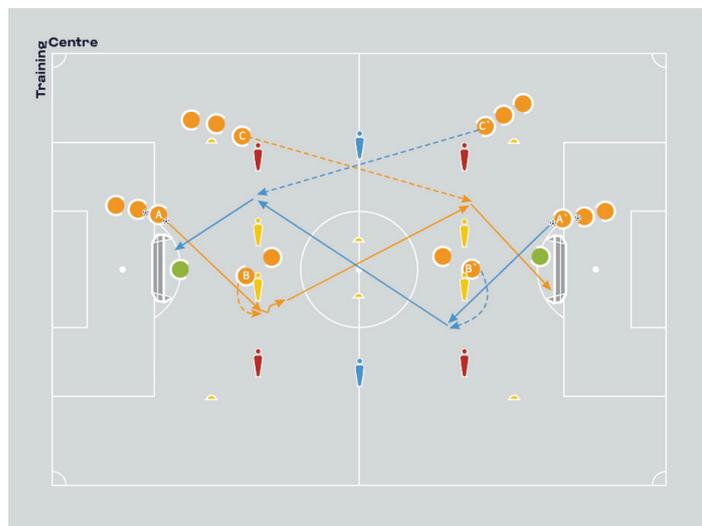
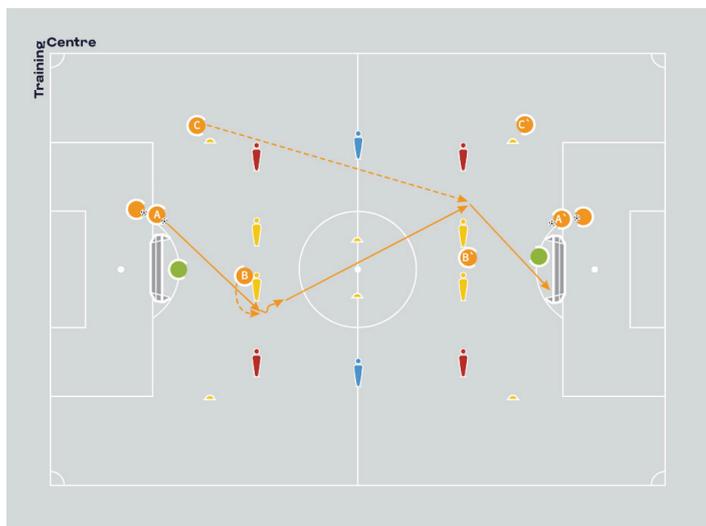
Principios básicos de todos los ejercicios

- Dar uno o dos minutos a los jugadores para que encuentren su ritmo y se familiaricen con el ejercicio antes de aumentar la velocidad y la intensidad de forma gradual.
- Durante cada ejercicio, dedicar un tiempo determinado (como mínimo tres o

cuatro minutos) para que los jugadores se concentren en desarrollar un ritmo intenso, en la técnica correcta, en el equilibrio técnico (con ambas piernas), así como en reforzar los hábitos de percepción espacial.

- La duración del ejercicio hace referencia al tiempo en el que el balón está en movimiento. Detener el reloj si el ejercicio se interrumpe durante más de unos segundos.
- Motivar a los jugadores para que cambien de posición rápidamente. Esto es especialmente importante cuando en el ejercicio participan pocos jugadores, por ejemplo, cinco o seis futbolistas con un balón, o diez o 12 con dos balones.
- Hacer hincapié en dar pases de calidad hacia 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.
- Se pedirá a los jugadores que rematen rápidamente a puerta al primer o segundo toque.
- Si en los ejercicios participan seis jugadores, es preciso que un entrenador o un asistente ocupe permanentemente una de las posiciones iniciales para dar el primer pase en cada rotación. Cuando participan cinco jugadores, es preciso que haya un entrenador o un asistente en las posiciones iniciales de ambos extremos de la zona.
- Para garantizar la rotación continua e ininterrumpida del balón, se necesita un mínimo de 20 balones (diez en cada posición inicial).
- En las sesiones que hacen especial hincapié en el posicionamiento, los ejercicios ofrecen la flexibilidad necesaria para que los jugadores permanezcan en la misma posición; por ejemplo, los defensas y los centrocampistas pueden dar el segundo y el tercer pase, mientras que los medios ofensivos y los delanteros corren en las zonas de esprint o de alta velocidad. Sin embargo, esto dará lugar a grandes diferencias entre los parámetros de velocidad y los niveles de intensidad de los distintos jugadores. Además, supondrá un reto para el entrenador a la hora de garantizar que las cargas de trabajo de esprint o carrera de alta velocidad se distribuyan correctamente entre los futbolistas. El intercambio de posiciones de los jugadores es el método más eficaz para lograr los mejores resultados en los parámetros de velocidad.
- El segundo ejercicio completo no incluye alternancias continuas de la pierna que entra en contacto con el balón (del izquierdo al derecho). Por consiguiente, para conseguir el equilibrio técnico, la segunda secuencia del ejercicio se efectuará en el sentido contrario a la primera.

PRIMER EJERCICIO: CARRERA AL ESPACIO Y GIRO PARA RECIBIR EL BALÓN; PASE DIRECTO HACIA UN JUGADOR QUE SE DESPLAZA HACIA DENTRO A GRAN VELOCIDAD



Secuencia

- A envía un pase en diagonal hacia la puerta de maniqués para B.
- B corre hacia el lado de la puerta, orienta el balón al hueco al primer toque y envía un pase en diagonal a la trayectoria en carrera de C.
- C, que empieza el ejercicio en el maniqué del extremo, se desplaza hacia dentro a gran velocidad, en sincronía con la combinación entre A y B, recibe el balón y

remata rápidamente a puerta.

- La secuencia continúa desde el extremo contrario de la zona.
- Cuando la rotación se hace con dos balones, la secuencia comienza con un pase enviado simultáneamente por A y A'.

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'.
- Si en el ejercicio participan cinco o seis jugadores, es preciso que dos entrenadores o asistentes ocupen las posiciones iniciales A y A'. Cuando los entrenadores o asistentes ocupan ambas posiciones iniciales, los jugadores rotan entre las posiciones B y C.

Principios básicos generales

- Se hará 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 afianzar las rutinas técnicas, se pedirá a B que mire hacia la posición de C antes de recibir el balón de A.
- B recibirá el balón en una posición óptima para girarse hacia delante y levantará la cabeza antes de enviar un pase largo en vertical hacia C.
- Se pedirá a B y B' que den el pase largo en vertical tanto con la pierna izquierda como con la derecha. Se pedirá a los jugadores que usen la pierna más adecuada para aumentar la eficacia de la secuencia.

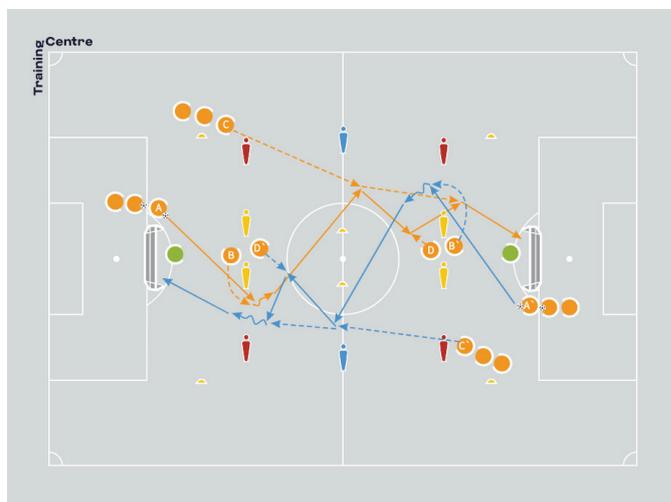
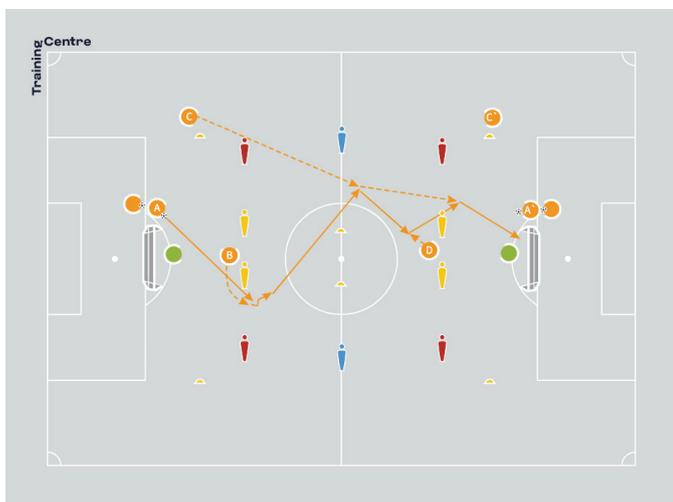
Principios básicos funcionales: C

- Para afianzar las rutinas técnicas, C mirará hacia la posición de B con el objetivo de calcular la velocidad que necesita para llegar a tiempo al pase.

Parámetros de velocidad

- C: en cada cambio de ritmo recorrerá una distancia aproximada de 30 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.

SEGUNDO EJERCICIO: PASE VERTICAL HACIA UN JUGADOR QUE SE DESPLAZA HACIA EL INTERIOR DESDE UNA POSICIÓN RETRASADA EN LA BANDA Y HACE UNA PARED ANTES DE REMATAR A PUERTA



Secuencia

- A envía un balón en diagonal hacia el exterior de la puerta de maniqués para B.
- B se coloca para recibir el pase, se gira para orientar el balón y lo pasa en diagonal hacia la trayectoria de C.
- C empieza el ejercicio junto el maniquí del extremo, sincroniza su carrera hacia el interior con el movimiento de B' para combinar con él.

- En carrera, C hace una pared en diagonal con B' y remata a puerta.
- Nota: B lleva a cabo dos acciones durante la rotación: en primer lugar, el pase a C y, después, el pase vertical al siguiente jugador C de la secuencia.
- La secuencia continúa desde el extremo contrario de la zona.
- Cuando la rotación se hace con dos balones, la secuencia comienza con pases enviados simultáneamente por A y A'.

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'.
- Si en el ejercicio participan cinco o seis jugadores, dos entrenadores o asistentes ocuparán las posiciones iniciales A y A'. Cuando los entrenadores o asistentes ocupan ambas posiciones iniciales, los jugadores rotan entre las posiciones B y C.

Principios básicos generales

- Se hará 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 reforzar las rutinas técnicas, se pedirá a B que mire hacia la posición de C antes de recibir el balón de A.
- B se colocará en el exterior del maniquí para recibir con el pie delantero, se girará para orientar el balón, levantará la cabeza y enviará un pase en diagonal a C.
- Se pedirá a B que pase el balón con la pierna izquierda cuando C se desplace hacia el interior desde la banda izquierda. A la inversa, cuando la carrera de C se inicie en la banda derecha, B pasará con la pierna derecha.

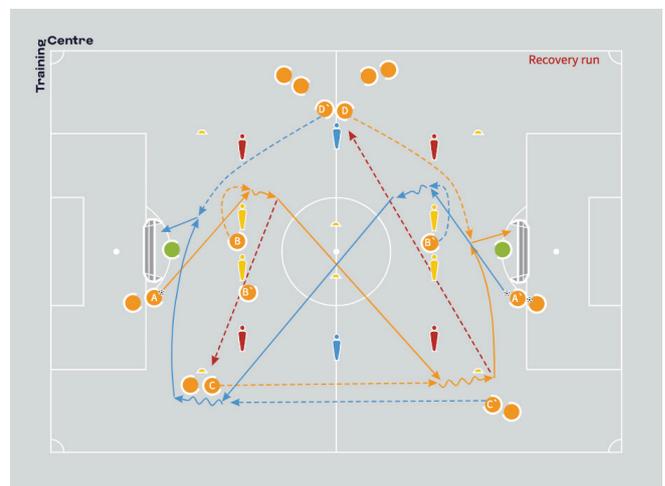
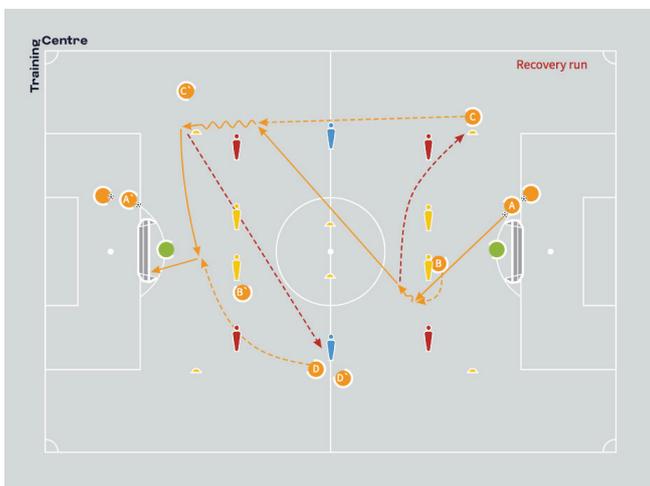
Principios básicos funcionales: C

- Para reforzar las rutinas técnicas, C mirará hacia la posición de B para sincronizar su carrera en velocidad con el pase.
- Se pedirá a C que remate a puerta al primer toque.

Parámetros de velocidad

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

TERCER EJERCICIO: COMBINACIÓN DE CUATRO JUGADORES, CON DOS QUE SUBEN LAS BANDAS



Secuencia

- A envía un balón en diagonal hacia el exterior de la puerta de maniqués para B.
- B hace un control orientado hacia delante al primer toque y envía un pase largo en diagonal hacia la trayectoria de C.
- Cuando A envía el balón a B, C inicia una carrera a gran velocidad por la banda

- desde una posición paralela a B, para hacerse con el pase al hueco. A continuación, rebasa la línea de maniqués y centra para D, que se interna desde la banda contraria.
- D se desplaza hacia el interior a la carrera desde el maniquí situado en el extremo para recibir el balón y rematar a puerta.
- La secuencia continúa desde el extremo contrario.
- Cuando la rotación se hace con dos balones, la secuencia comienza con un pase que dan simultáneamente A y A'.

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 D.
- D cambia a la posición de A'.
- Para el tercer ejercicio se necesita un mínimo de siete jugadores. Si en el ejercicio participan siete u ocho jugadores, es necesario que dos entrenadores o asistentes ocupen las posiciones iniciales A y A'. Cuando los entrenadores o asistentes ocupan ambas posiciones iniciales, los jugadores rotan entre las posiciones B, C y D.

Principios básicos generales

- 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

- Para reforzar las rutinas técnicas, se pedirá a B que mire hacia la posición de C antes de recibir el balón de A.
- B recibirá el balón ligeramente perfilado hacia delante y levantará la cabeza antes de enviar un pase largo en diagonal hacia C.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se pedirá a B y B' que den el pase largo en diagonal tanto con la pierna izquierda como con la derecha. Se pedirá a los jugadores que usen la pierna más adecuada para aumentar la eficacia de la secuencia.

Principios básicos funcionales: C

- Para reforzar las rutinas técnicas, C mirará hacia la posición de B para sincronizar su carrera en velocidad con el pase.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, cuando C cambie de orientación desde la izquierda, dará el pase con la pierna izquierda. A la inversa, cuando C pase desde la banda derecha, lo hará con la pierna derecha.

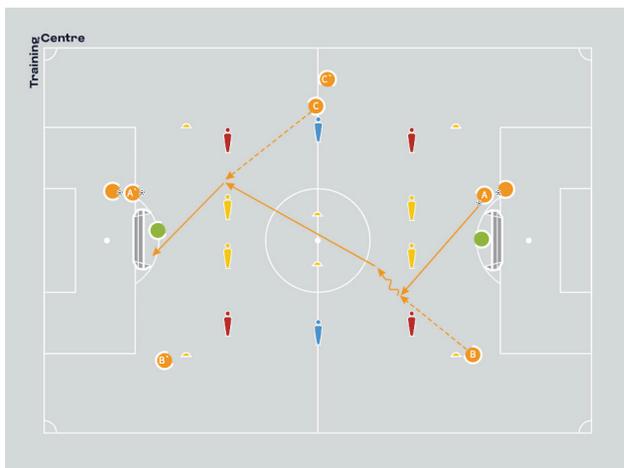
Principios básicos funcionales: D

- Para reforzar las rutinas técnicas, D mirará hacia la posición de C para sincronizar su carrera en velocidad con el movimiento y el toque de este y llegar al balón sin adelantarse.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se indicará a D que remate a puerta tanto con la izquierda como con la derecha.

Parámetros de velocidad

- C y D recorrerán una distancia conjunta aproximada de 45 m en las zonas de esprint o de alta velocidad.

CUARTO EJERCICIO: PASE VERTICAL A UN JUGADOR QUE SE DESPLAZA HACIA DENTRO, SEGUIDO DE UN PASE EN DIAGONAL HACIA LA TRAYECTORIA DE UN JUGADOR QUE SE INTERNA DESDE LA BANDA Y REMATA A PUERTA



Secuencia

- A envía un pase vertical al hueco para B, que se desplaza hacia el interior.
- B se desplaza hacia el interior desde detrás de la puerta de maniquíes, recibe el balón, se adentra con él y envía un pase en diagonal hacia la carrera de C.
- C se desplaza hacia el interior desde la banda para recibir el balón de B y rematar a puerta.
- La secuencia continúa desde el extremo contrario.
- Cuando la rotación se hace con dos balones, la secuencia comienza con pases enviados simultáneamente por A y A'.

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'.
- Si en el ejercicio participan cinco o seis jugadores, es necesario que dos entrenadores o asistentes ocupen las posiciones iniciales A y A'. Cuando los entrenadores o asistentes ocupan ambas posiciones iniciales, los jugadores rotan entre las posiciones B y C.

Principios básicos generales

- 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

- Para reforzar las rutinas técnicas, B mirará hacia la posición de A para sincronizar su carrera.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, cuando B cambie de orientación desde la izquierda, dará el pase con la pierna derecha. A la inversa, cuando B utilizará la pierna contraria cuando lo haga desde la derecha. Se pedirá a los jugadores que usen la pierna más adecuada para aumentar la eficacia de la secuencia.

Principios básicos funcionales: C

- Para reforzar las rutinas técnicas, C mirará hacia la posición de B para sincronizar su carrera en velocidad con el movimiento y el pase de B.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se pedirá a C que remate a puerta tanto con la pierna izquierda como con la derecha.

Parámetros de velocidad

- B y C deberán recorrer una distancia conjunta aproximada de 30 m en las zonas de esprint o de alta velocidad.