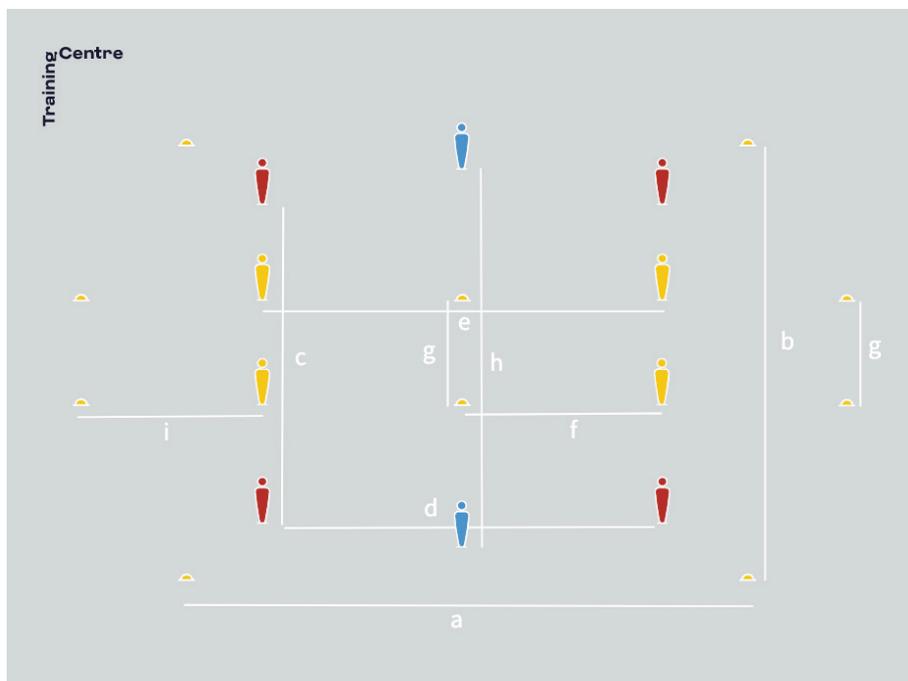


Coordinación técnica en —●— velocidad Cuarto circuito

PREPARACIÓN PARA TODOS LOS EJERCICIOS



Organización

- Delimitar una zona de 40 × 30 m con discos o conos (a y b).
- Dentro de la zona, delimitar otra de 30 × 25 m con maniqués (c y d).
- En el punto medio de la zona, formar tres puertas de 6 m de ancho: dos con maniqués colocados en cada extremo de la zona a 25 m de distancia entre sí (e), y otra con discos en el punto medio. Las puertas con maniqués deben encontrarse a 12.5 m de la del medio (f).
- Colocar dos maniqués en el punto medio de ambas líneas, a 35 m de distancia entre sí (h).
- Marcar dos puertas de inicio de 6 m de ancho (g) con discos o conos, 12.5 m por detrás del punto medio de ambas líneas b (i).
- Si no se dispone de maniqués, se pueden combinar picas, conos y discos.

Duración

- 5 jugadores (10 jugadores con 2 balones): 6-7 minutos con el balón en movimiento
- 6 jugadores (12 jugadores con 2 balones): 7-8 minutos con el balón en movimiento
- 7 jugadores (14 jugadores con 2 balones): 8-9 minutos con el balón en movimiento
- 8 jugadores (16 jugadores con 2 balones): 9-10 minutos con el balón en movimiento

Intensidad aproximada de la carga de trabajo

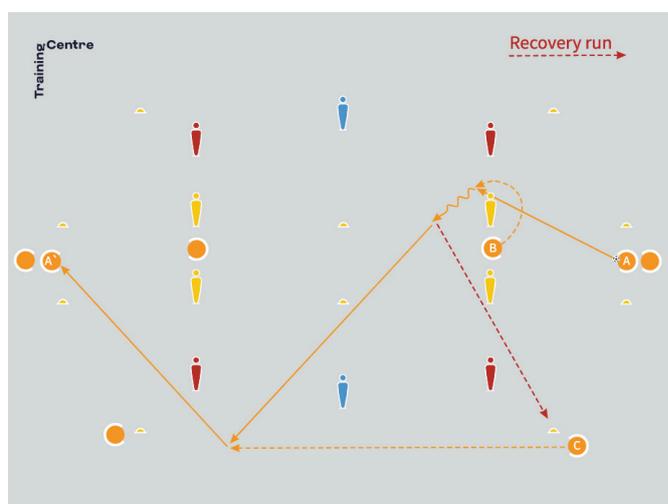
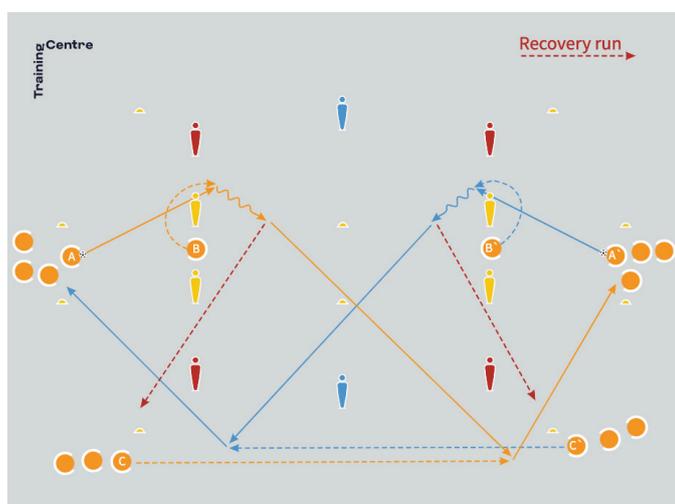
- 5 jugadores (10 jugadores con 2 balones): entre muy alta y alta
- 6 jugadores (12 jugadores con 2 balones): entre alta y media
- 7 jugadores (14 jugadores con 2 balones): entre media y baja
- 8 jugadores (16 jugadores con 2 balones): baja

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 cuatro minutos) para que los jugadores se concentren en desarrollar un ritmo intenso, la técnica correcta y el equilibrio técnico (con ambas piernas), así como en reforzar la percepción espacial. En el caso de ejercicios que requieran dos series, garantizar que

- se dediquen al menos un total de cuatro minutos a estos elementos.
- 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 bien diez o doce con dos balones.
- Los ejercicios segundo y cuarto no incluyen rotaciones completas por la izquierda ni por la derecha. Por consiguiente, para conseguir el equilibrio técnico, la segunda serie del ejercicio se efectuará en el sentido contrario a la primera.
- Se hará 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 van a pasar el balón.
- Si en los ejercicios participan cinco jugadores, es preciso que un entrenador o distribuidor se sitúe en la posición inicial de ambos extremos de la zona para dar el primer pase en cada rotación. Si en el ejercicio participan seis jugadores, es preciso que un entrenador o distribuidor ocupe en todo momento una de las posiciones iniciales.
- Para garantizar la rotación continua e ininterrumpida del balón, se necesita un mínimo de 20 balones (diez en cada posición inicial).
- En las sesiones en las que se hace 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, a la vez que los medios ofensivos y los delanteros corren en las zonas de esprint o carrera 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.

PRIMER EJERCICIO: MOVIMIENTO AL ESPACIO CON EL CUERPO LIGERAMENTE PERFILADO HACIA DELANTE, PARA RECIBIR EL BALÓN Y ENVIAR UN PASE LARGO EN DIAGONAL AL JUGADOR QUE VIENE CORRIENDO DESDE UNA POSICIÓN RETRASADA



Secuencia

- A envía un balón en diagonal a B, hacia el exterior de la puerta de maniqués.
- B sale rápidamente de la puerta, hace un control orientado hacia delante y envía un pase largo en diagonal hacia el esprint o la carrera de alta velocidad de C.
- C sale corriendo a gran velocidad desde la posición inicial retrasada y abierta a un lado, coordinándose con la secuencia de movimiento y pase entre A y B.
- Tras recibir el pase de B, C envía un pase cruzado a A'.
- A' sale y repite la secuencia desde la posición inicial situada en el extremo

opuesto de la zona.

- Con dos balones en rotación, los jugadores situados en los extremos opuestos del circuito (A y A') inician a la vez la secuencia.

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 distribuidores ocupen en todo momento las posiciones iniciales A y A'. Cuando los entrenadores o distribuidores 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: A

- Siempre que sea posible, A saldrá a buscar el pase de C y tratará de jugar de primeras con B.

Principios básicos funcionales: B

- Para reforzar la percepción espacial, 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 la trayectoria de C.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se pedirá a B que use tanto la pierna izquierda como la derecha para dar el pase largo en diagonal desde cualquiera de los dos extremos del circuito. B usará en cada caso la pierna más adecuada para aumentar la eficacia de la secuencia.

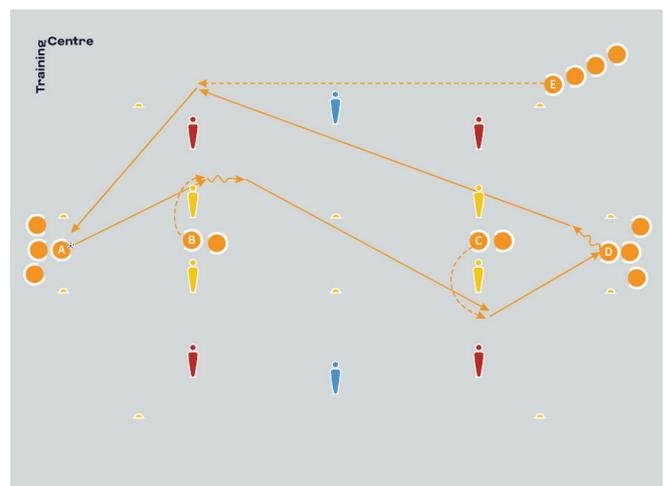
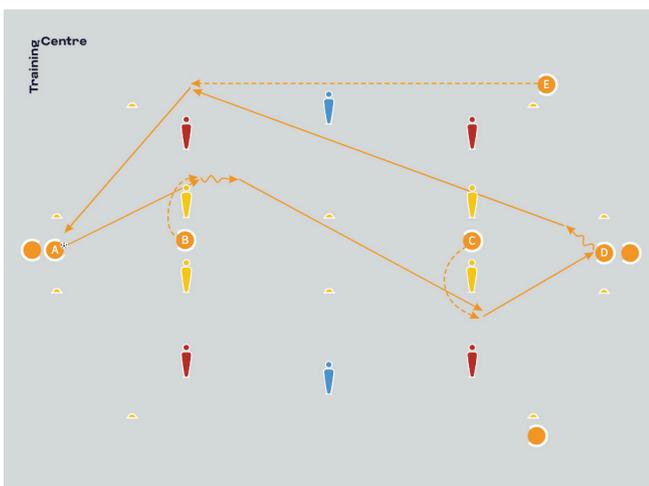
Principios básicos funcionales: C

- Para reforzar la percepción espacial, C mirará hacia la posición de B a fin de sincronizar su desmarque en la zona de carrera de alta velocidad con el pase de dicho jugador.
- Al enviar el pase cruzado de izquierda a derecha hacia la trayectoria de A', se pedirá a C que utilice 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.

Parámetros de velocidad

- C: en cada cambio de ritmo recorrerá una distancia aproximada de 25 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.

SEGUNDO EJERCICIO: PERFILARSE HACIA DELANTE PARA ENVIAR UN PASE DIRECTO AL PIE Y HACIA FUERA PARA ENVIAR UN PASE A LA TRAYECTORIA DE UN JUGADOR EN CARRERA



Secuencia

- A envía un balón en diagonal a B, hacia el exterior de la puerta de maniqués.
- B sale rápidamente de la puerta, hace un control orientado hacia delante y envía un pase largo en diagonal hacia la trayectoria de C, que ha salido de la puerta del extremo opuesto.
- C sale rápidamente de la puerta ya perfilado para enviar un pase en corto hacia el avance de D.
- D desplaza el balón hacia adelante y envía un pase en largo hacia la carrera de E.
- E sale corriendo hacia la zona de esprint o carrera de alta velocidad desde la posición inicial retrasada y abierta a un lado, coordinándose con la secuencia de movimiento y pase entre C y D. A continuación, controla el pase de D y envía un balón cruzado hacia el avance del siguiente jugador A.
- La secuencia pasa ahora al lado contrario del circuito.
- Con dos balones en rotación, los jugadores situados en los extremos opuestos del circuito (A en la posición inicial y D en la posición final opuesta) inician a la vez la secuencia.

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 E.
- E cambia a la posición del siguiente jugador A.
- Si en el ejercicio participan cinco jugadores, es necesario que entrenadores o distribuidores ocupen una o las dos posiciones iniciales A y A'.

Principios básicos generales

- Se hará hincapié en dar pases de calidad hacia la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- Con un balón en rotación, en este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear la pierna izquierda y la derecha por igual. Cuando el ejercicio se ejecute con un número par de jugadores, estos rotarán constantemente hacia el mismo lado del circuito. Los entrenadores se asegurarán de que los jugadores roten de tal modo que ejecuten el circuito tanto por el lado izquierdo como por el derecho. Cuando el ejercicio se ejecuta con un número impar de jugadores, la rotación es automática.
- Con dos balones en rotación, los jugadores rotarán en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario. Para fomentar el equilibrio técnico con ambas piernas, es necesario ejecutar dos series del ejercicio: una en el sentido de las agujas del reloj y otra en sentido contrario.
- Si en el ejercicio participan cinco jugadores, es preciso que un entrenador o distribuidor ocupe en todo momento la posición inicial para dar el primer pase.

Principios básicos funcionales: A

- Siempre que sea posible, A saldrá a buscar el pase de E y tratará de jugar de primeras con B.

Principios básicos funcionales: B

- Para reforzar la percepción espacial, 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 directo hacia la trayectoria de C.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se pedirá a B que envíe el pase directo a C tanto con la pierna izquierda como con la derecha. B usará en cada caso la más adecuada para aumentar la eficacia de la secuencia.

Principios básicos funcionales: C

- C sincronizará su movimiento con el toque hacia delante de B.
- Para reforzar la percepción espacial, se pedirá a C que mire rápidamente hacia la posición de D antes de recibir el pase de B.

Principios básicos funcionales: D

- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se pedirá a D que envíe el pase largo en diagonal a E tanto con la pierna izquierda como con la derecha. D usará en cada caso la más adecuada para aumentar la eficacia de la secuencia.

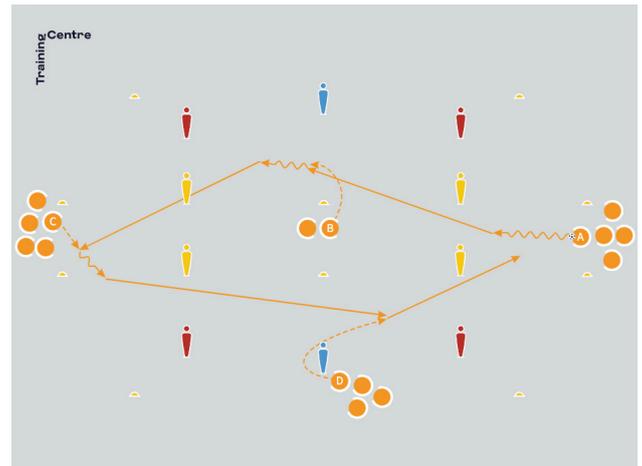
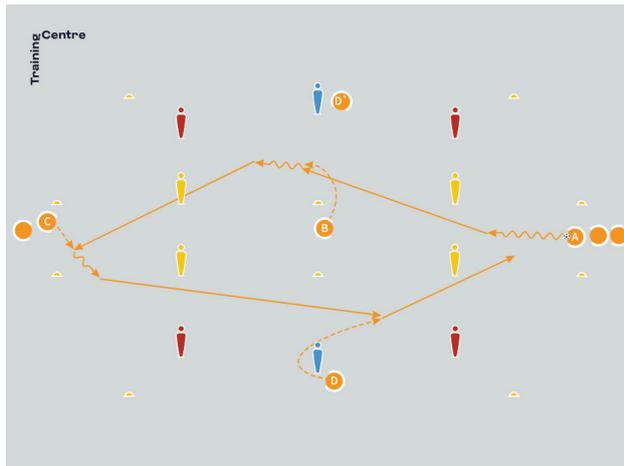
Principios básicos funcionales: E

- E mirará hacia la posición de D para sincronizar su desmarque en la zona de esprint o carrera de alta velocidad con el pase.
- Al dar el pase cruzado de izquierda a derecha hacia el avance de A, se pedirá a E que utilice 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.

Parámetros de velocidad

- E: en cada cambio de ritmo recorrerá una distancia aproximada de 25 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.

TERCER EJERCICIO: AVANZAR CONDUCIENDO EL BALÓN PARA ENVIAR UN PASE DIRECTO AL JUGADOR QUE SE ALEJA EN CARRERA



Secuencia

- A conduce el balón hacia la puerta de maniqués y envía un pase directo hacia la carrera en diagonal de B.
- B recibe el balón de medio lado, fuera de la puerta de maniqués del extremo opuesto, hace un control orientado hacia delante y envía un pase en diagonal hacia la trayectoria de C.
- C recibe el balón y envía un pase directo hacia el rápido movimiento interior de D.
- D acelera brevemente desde la posición del maniqué del extremo, coordinándose con el movimiento y pase de C.
- Tras controlar el pase de C, D envía un balón corto en diagonal hacia el avance del siguiente jugador A.
- Con un balón en rotación, la secuencia pasa ahora al lado contrario del circuito.
- Con dos balones en rotación, los jugadores situados en los extremos opuestos del circuito (A en la primera posición inicial y C en la posición final opuesta) inician a la vez la secuencia.

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 del siguiente jugador A.
- Con un balón en rotación, en este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear la pierna izquierda y la derecha por igual. Cuando el ejercicio se ejecute con un número par de jugadores, estos rotarán constantemente hacia el mismo lado del circuito. Los entrenadores se asegurarán de que los jugadores roten de tal modo que ejecuten el circuito tanto por el lado izquierdo como por el derecho. Cuando el ejercicio se ejecuta con un número impar de jugadores, la rotación es automática.
- Con dos balones en rotación, los jugadores rotarán en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario. Para fomentar el equilibrio técnico con ambas piernas, es necesario ejecutar dos series del ejercicio: una en el sentido de las agujas del reloj y otra en sentido contrario.

Principios básicos generales

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

Principios básicos funcionales: A

- Siempre que sea posible, A saldrá a recibir, conducirá el balón hacia la puerta de maniqués sin bajar la cabeza y enviará un pase directo a B.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se pedirá a A que utilice tanto la pierna izquierda como la derecha para pasar a B a uno u otro lado. A usará en cada caso la pierna más adecuada para aumentar la eficacia de la secuencia.

Principios básicos funcionales: B

- Para reforzar la percepción espacial, 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 en diagonal hacia C.
- Se pedirá a B que utilice la pierna izquierda al pasar a C desde el lado izquierdo de la puerta de maniqués y la derecha al hacerlo desde el lado derecho. B enviará los pases hacia la trayectoria de C.

Principios básicos funcionales: C

- Al enviar el pase directo a la derecha de la puerta de maniqués, se pedirá a C que oriente el balón hacia ese mismo lado y envíe un pase con la pierna derecha hacia la carrera de D. En la rotación inversa, al enviar el pase a la izquierda de la puerta, se hará hincapié en el uso de la pierna izquierda.

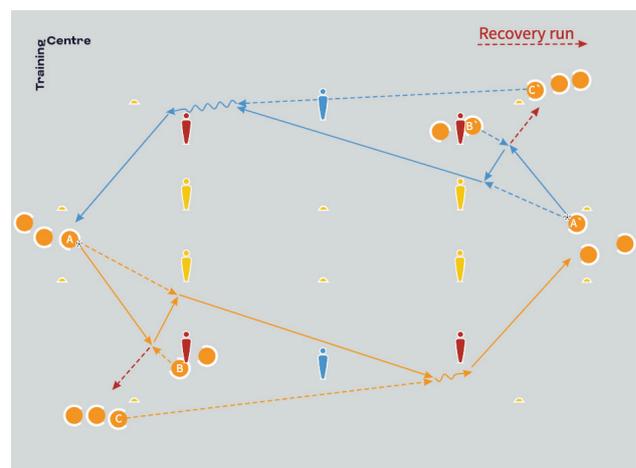
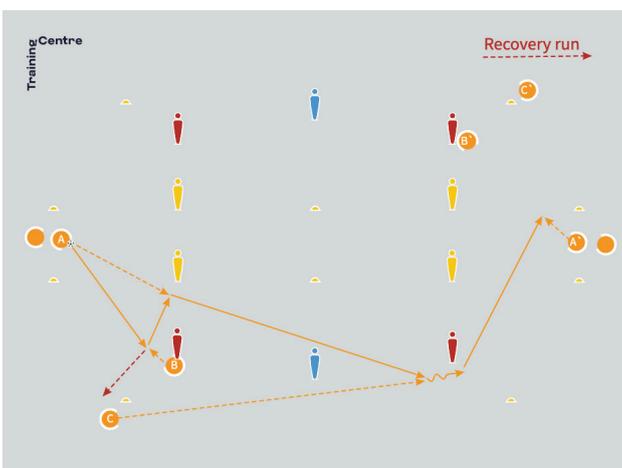
Principios básicos funcionales: D

- Para reforzar la percepción espacial, D mirará hacia la posición de C a fin de sincronizar su aceleración hacia el interior con el pase de dicho jugador.
- Se pedirá a D que utilice la pierna derecha para enviar el pase en diagonal a la izquierda de A. En la rotación inversa, al enviar el pase en diagonal a la derecha de A, se hará hincapié en el uso de la pierna izquierda.

Parámetros de velocidad

- B y D: recorrerán una distancia conjunta aproximada de 20 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.

CUARTO EJERCICIO: PERFILARSE HACIA UN LADO PARA JUGAR UNA PARED Y ENVIAR UN PASE AL HUECO AL JUGADOR QUE VIENE EN CARRERA DESDE ATRÁS



Secuencia

- A se abre para jugar una pared con B hacia el maniqué de la esquina.
- B devuelve el balón en corto hacia la carrera de A.
- A envía de primeras un pase en largo hacia la trayectoria de C.
- Partiendo desde detrás de la primera línea de maniqués, C se adentra corriendo en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad, hasta más allá de la última línea. Al llegar al balón, envía un pase en diagonal hacia la trayectoria del jugador A' del extremo opuesto, a fin de que se repita la secuencia.
- Con dos balones en rotación, los jugadores situados en los extremos opuestos del circuito (A y A') inician a la vez la secuencia.

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 una o ambas posiciones iniciales (A y A') estén ocupadas en todo momento por entrenadores o distribuidores. Cuando se ocupen ambas posiciones iniciales, los jugadores rotarán 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.
- Para fomentar el equilibrio técnico con ambas piernas y la eficacia de los movimientos, es necesario ejecutar dos series del ejercicio: una en el sentido de las agujas del reloj y otra en sentido contrario.

Principios básicos funcionales: A

- Para reforzar la percepción espacial, A mirará hacia la posición de B antes de recibir el balón de C'.
- Al girarse para jugar hacia la izquierda, se pedirá a A que utilice la pierna izquierda. Al girarse hacia la derecha, se hará hincapié en el uso de la pierna derecha.
- Se pedirá a A que utilice tanto la pierna izquierda como la derecha para pasar a B a uno u otro lado. A usará en cada caso la pierna más adecuada para aumentar la eficacia de la secuencia.

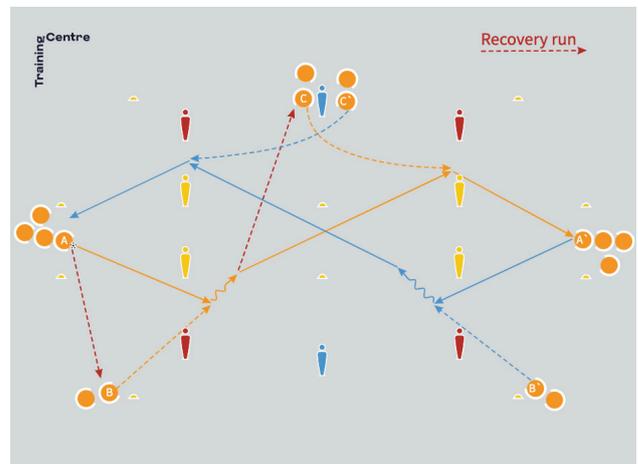
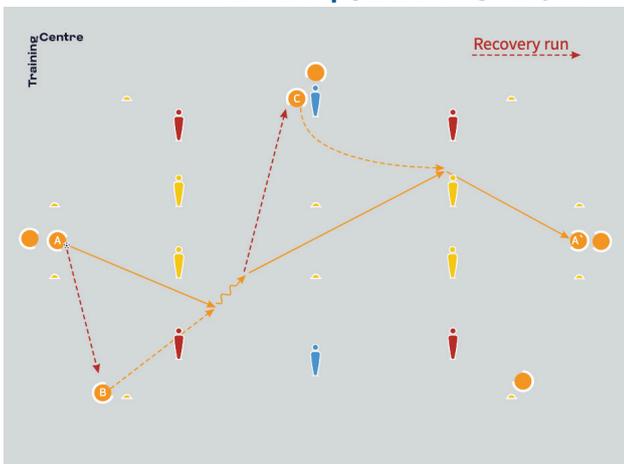
Principios básicos funcionales: C

- C mirará hacia la posición de A para sincronizar su desmarque en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad con la secuencia de movimiento y pase entre A y B.
- Se pedirá a C que utilice la pierna izquierda para enviar el pase cruzado de izquierda a derecha. En la rotación inversa, al enviar el pase de derecha a izquierda, se hará hincapié en el uso de la pierna derecha.

Parámetros de velocidad

- C recorrerá una distancia conjunta aproximada de 25 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad..

QUINTO EJERCICIO: DESMARQUES HACIA EL INTERIOR PARA PENETRAR ENTRE LÍNEAS Y A LA ESPALDA DESDE LA MISMA LÍNEA QUE EL PASADOR



Secuencia

- A envía un pase directo hacia la trayectoria de B, que se desplaza en carrera

hacia el interior.

- B sale corriendo hacia el interior desde la misma línea de juego que A. Cuando controla el balón, se interna aún más con él y envía un pase en diagonal hacia la trayectoria de C.
- C parte del maniquí central exterior y acelera para llegar al pase de B. A continuación, envía un pase en diagonal hacia la trayectoria del jugador A' del extremo opuesto, a fin de que se repita la secuencia.
- Con dos balones en rotación, los jugadores situados en los extremos opuestos del circuito (A y A') inician a la vez la secuencia.

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 una o ambas posiciones iniciales (A y A') estén ocupadas en todo momento por entrenadores o distribuidores. Cuando se ocupen ambas posiciones iniciales, los jugadores rotarán 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: A

- Para reforzar la percepción espacial, A mirará hacia la posición de B antes de recibir el balón de C' y levantará la cabeza antes de enviar el pase directo.
- Al salir hacia la izquierda para enviar el pase directo a B hacia ese mismo lado, se pedirá a A que utilice la pierna izquierda. En la rotación inversa, al girarse hacia la derecha, se hará hincapié en el uso de la pierna derecha.

Principios básicos funcionales: B

- B mirará hacia la posición de A para sincronizar su breve aceleración hacia el interior con el movimiento y el pase de dicho jugador.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se pedirá a B que utilice tanto la pierna izquierda como la derecha para enviar los pases en diagonal a C a uno u otro lado. B usará en cada caso la pierna más adecuada para aumentar la eficacia de la secuencia

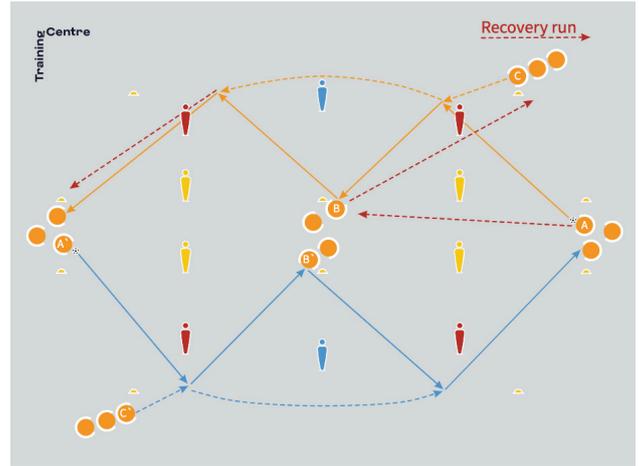
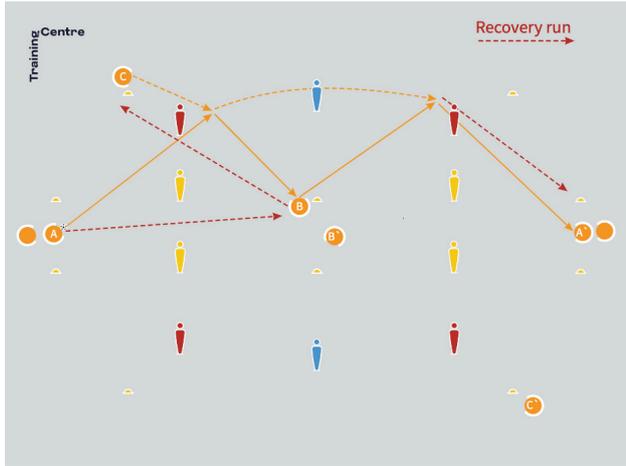
Principios básicos funcionales: C

- C mirará hacia la posición de B para sincronizar su desmarque en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad con el movimiento y el pase de dicho jugador.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se pedirá a C que utilice la pierna izquierda para enviar el pase cruzado de izquierda a derecha. En la rotación inversa, al enviar el pase de derecha a izquierda a A, se hará hincapié en el uso de la pierna derecha.

Parámetros de velocidad

- B y C recorrerán una distancia conjunta aproximada de 25 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.

SEXTO EJERCICIO: BUSCAR EL MOVIMIENTO ENTRE LÍNEAS Y ENVIAR UN PASE CRUZADO



Secuencia

- A sale y envía un pase en dirección al maniquí del extremo, hacia la trayectoria de C.
- C se coloca abierto en la misma línea de juego que A y acelera brevemente para recibir el balón una vez superado el maniquí del extremo. Allí, juega de primeras una pared con B y se interna en la zona de carrera de alta velocidad dejando atrás el maniquí central, para ir al encuentro de la devolución.
- C envía de primeras un pase cruzado hacia la trayectoria del siguiente jugador A'.
- A continuación, la secuencia se repite desde el otro lado.
- Con dos balones en rotación, los jugadores situados en los extremos opuestos del circuito (A y A') inician a la vez la secuencia.

Intercambio de posiciones

- 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 una o ambas posiciones iniciales (A y A') estén ocupadas en todo momento por entrenadores o distribuidores. Cuando se ocupen ambas posiciones iniciales, los jugadores rotarán 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.
- Para fomentar el equilibrio técnico con ambas piernas y la eficacia de los movimientos, es necesario ejecutar dos series del ejercicio: una en el sentido de las agujas del reloj y otra en sentido contrario.

Principios básicos funcionales: A

- Para reforzar la percepción espacial, A mirará hacia la posición de C antes de recibir el balón de C'.
- Al girarse para enviar el pase hacia la izquierda a B, se pedirá a A que utilice la pierna izquierda. En la rotación inversa, al enviar el pase hacia la derecha, se hará hincapié en el uso de la pierna derecha.

Principios básicos funcionales: C

- C mirará hacia la posición de A para sincronizar su breve aceleración con el movimiento y el pase de dicho jugador.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se pedirá a C que utilice la pierna izquierda para enviar el pase cruzado de izquierda a derecha. En la rotación inversa, al enviar el pase de derecha a izquierda, se hará hincapié en el uso de la pierna derecha.

Parámetros de velocidad

- C recorrerá una distancia aproximada de 25 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.