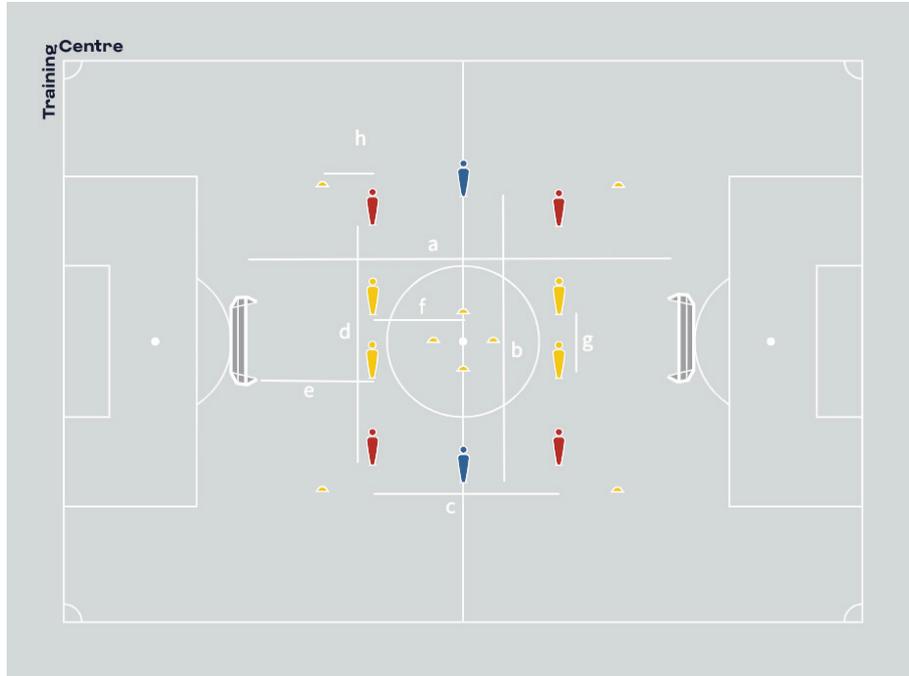


Coordinación técnica en —●— velocidad- Quinto circuito

PREPARACIÓN PARA TODOS LOS EJERCICIOS



Organización

- Delimitar una zona de 55 × 40 m con 2 porterías y 2 maniqués (a y b).
- Dentro de la zona, delimitar otra de 20 × 25 m con 4 maniqués (c y d).
- La distancia y las porterías debe ser de 17.5 m (e).
- Formar con maniqués dos puertas de 6 m de ancho (g), 10 m (f) a cada lado del punto medio de la zona.
- Colocar 4 discos o conos en torno al punto central, tal y como se muestra en el gráfico, a fin de formar dos puertas de 6 m de ancho.
- Colocar un disco o cono más allá de cada esquina de la zona interior (h), 5 m por fuera de los maniqués exteriores (d) y a la misma altura que los azules (b).
- Si no se dispone de maniqués, se pueden combinar picas, conos y discos.

Duración

- 5 jugadores (10 jugadores con 2 balones): 4-5 minutos con el balón en movimiento
- 6 jugadores (12 jugadores con 2 balones): 5-6 minutos con el balón en movimiento
- 7 jugadores (14 jugadores con 2 balones): 6-7 minutos con el balón en movimiento
- 8 jugadores (16 jugadores con 2 balones): 7-8 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

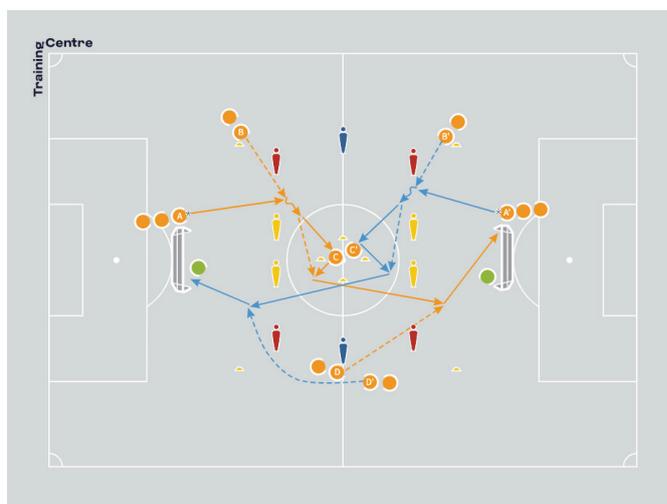
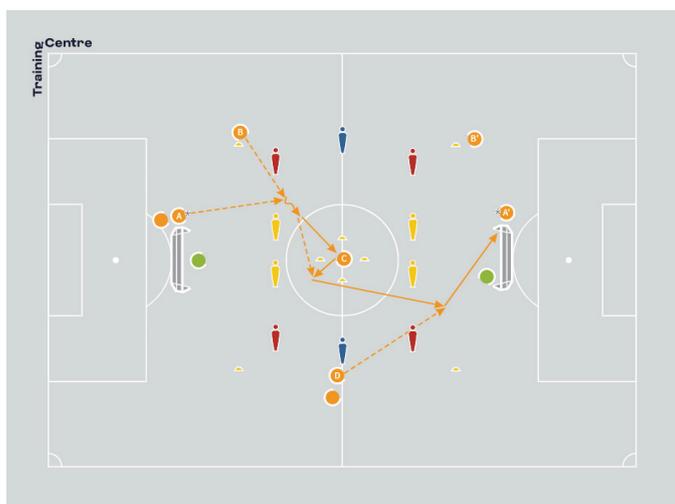
Principios básicos de todos los ejercicios

- 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 cronómetro 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.
- El primer ejercicio (con un balón) incluye rotaciones completas por la izquierda y por la derecha. Sin embargo, con el fin de fomentar el equilibrio técnico, sí que es necesario ejecutar una segunda serie en la que todos los jugadores ocupen las posiciones iniciales en el lado contrario de la zona de juego de donde parte 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 las posiciones iniciales de ambos extremos de la zona para dar el primer pase en cada rotación. Si en el ejercicio participan seis jugadores (siete u ocho en el caso de los ejercicios tercero y cuarto), 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 sprint 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 sprint 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: BREVE ACELERACIÓN HACIA EL INTERIOR, PARED CON EL JUGADOR DEL CENTRO Y ENVÍO AL JUGADOR QUE SE INTERNA CORRIENDO HACIA LA PORTERÍA



Secuencia

- A envía un pase directo hacia la trayectoria de B, que se desplaza en carrera hacia el interior.
- B corre rápidamente hacia el interior para controlar el balón, juega una pared con C y se interna aún más para recibir la devolución. A continuación, B envía un pase directo a la espalda de la última línea de maniqués amarillos y rojos, hacia la carrera de D.
- D acelera desde detrás del maniqué azul abierto y pasa corriendo por dentro del rojo para llegar al balón y rematar.

- La secuencia se repite desde el otro extremo.
- 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 D.
- D cambia a la posición de A'.

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

- B mirará hacia el interior para sincronizar su aceleración con el pase de A.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se pedirá a B que utilice la pierna izquierda para enviar el pase directo hacia la izquierda con destino a la carrera de D. En la rotación inversa, al enviar el pase hacia la derecha, se hará hincapié en el uso de la pierna derecha.

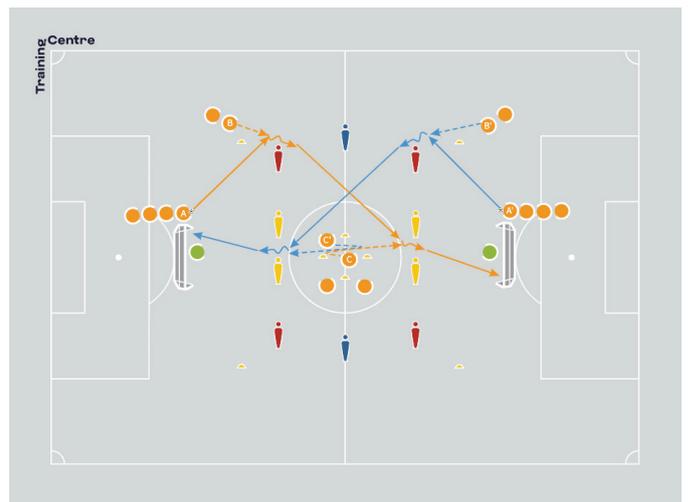
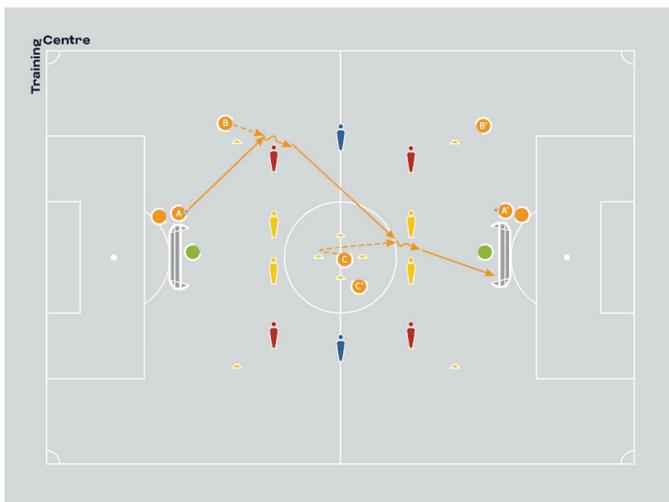
Principios básicos funcionales: D

- Para reforzar la percepción espacial, D mirará hacia el interior para sincronizar su aceleración con la secuencia de movimiento y pase entre B y C.

Parámetros de velocidad

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

SEGUNDO EJERCICIO: PASE AL HUECO DESDE UNA BANDA PARA QUE EL JUGADOR QUE CORRE POR EL CENTRO ENCARRE AL GUARDAMETA



Secuencia

- A envía un pase en diagonal a B.
- B sale rápidamente por fuera del maniquí rojo, hace un control orientado hacia delante y envía un pase en diagonal hacia la trayectoria de C, que va corriendo por el centro.
- C retrocede 5 m desde la línea media y, sincronizándose con el pase de B, la cruza a toda velocidad para llegar al balón y rematar a portería en un máximo de tres toques.
- La secuencia se repite desde el otro extremo.
- 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'.

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 la percepción espacial, se pedirá a B que mire hacia la posición de C antes de enviarle el balón.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, al partir desde el lado izquierdo, se pedirá a B que deje que el balón le llegue a la pierna izquierda, lo pase por fuera del maniquí y envíe un pase al hueco a C, de nuevo con la pierna izquierda. En la rotación inversa, al partir desde el lado derecho, se hará hincapié en que los pases se den con la pierna derecha.

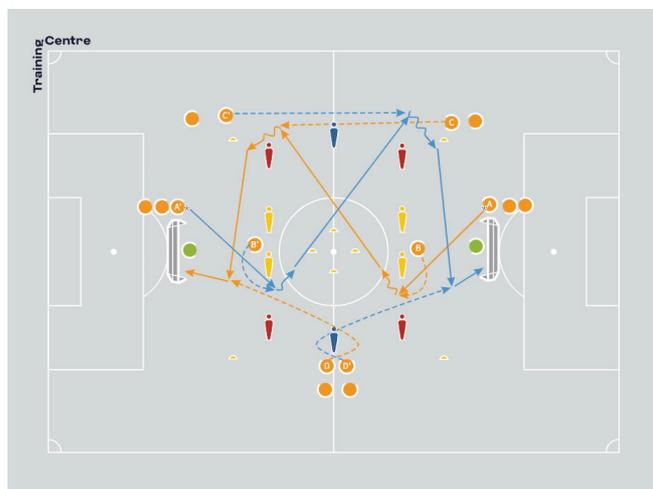
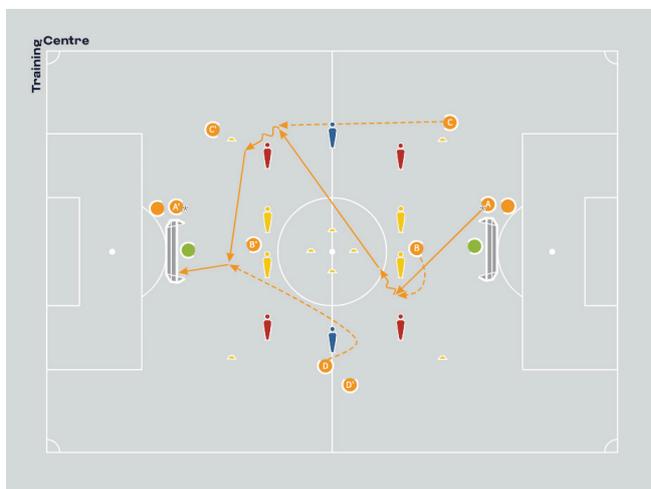
Principios básicos funcionales: C

- C mirará hacia el interior para sincronizar su internada con el movimiento y toque de B.

Parámetros de velocidad

- C: en cada cambio de ritmo recorrerá una distancia aproximada de 15 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.

TERCER EJERCICIO: ENVÍO CRUZADO DE UN JUGADOR QUE VIENE DESDE ATRÁS HACIA OTRO QUE LLEGA CORRIENDO A REMATAR EN EL ÚLTIMO MOMENTO



Secuencia

- A envía un pase directo a B, hacia el exterior de la puerta de maniqués.
- B sale rápidamente por fuera de la puerta, hace un control orientado hacia delante y envía un pase en diagonal hacia la carrera de C.
- C inicia una carrera a gran velocidad por la banda desde una posición retrasada, coordinándose con el pase de A a B. A continuación, controla el balón, rebasa la línea de maniqués y envía un centro cruzado a D.
- D se adentra a la carrera desde el maniquí del lado opuesto para recibir el balón y rematar de primeras.
- La secuencia se repite desde el otro extremo.
- 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 D.
- D cambia a la posición de A'.

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 la percepción espacial, B mirará 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 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 para sincronizar su desmarque con el pase de B.
- 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 D, se hará hincapié en el uso de la pierna derecha.

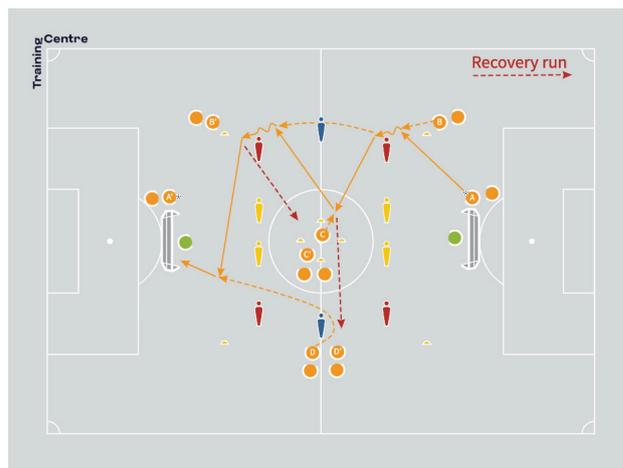
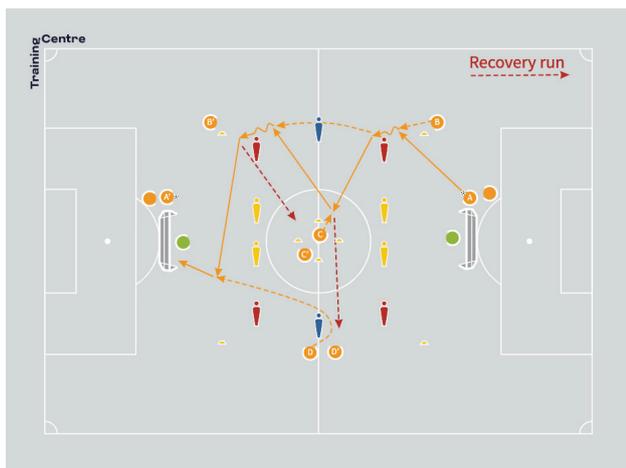
Principios básicos funcionales: D

- Para reforzar la percepción espacial, D mirará hacia la posición de C para sincronizar su aceleración hacia el interior con el pase, a fin de llegar a la pelota en el último momento.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se pedirá a D que remate a puerta tanto con la pierna izquierda como con la derecha.

Parámetros de velocidad

- C y D recorrerán una distancia conjunta aproximada de 40 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.

CUARTO EJERCICIO: COMBINACIÓN ENTRE CUATRO JUGADORES, CON UN PASE HACIA EL INTERIOR Y UNA DEVOLUCIÓN EN PROFUNDIDAD, PARA ACABAR CENTRANDO AL SEGUNDO PALO



Secuencia

- A envía un pase en diagonal hacia la trayectoria de B, que corre por la banda.
- Tras recibir por fuera del maniquí de la esquina, B envía un pase interior a C y, a continuación, sale corriendo a gran velocidad para llegar a la devolución de la pared.
- Al controlar el balón, B envía un pase cruzado hacia la trayectoria de D, que viene corriendo desde el lado contrario del campo.
- D realiza un desmarque en diagonal hacia el interior y remata de primeras.
- La secuencia se repite desde el otro extremo.
- 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 D.
- D cambia a la posición de A'.
- Si en el ejercicio participan siete u ocho jugadores con un balón, o bien doce o trece con dos balones, es necesario que una o ambas posiciones iniciales (A y A') estén ocupadas en todo momento por entrenadores o distribuidores.

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

- B mirará hacia la posición de A para sincronizar su desmarque con el pase de dicho jugador.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se pedirá a B 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 D, se hará hincapié en el uso de la pierna derecha.

Parámetros de velocidad

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