

Aprovechar al máximo una sesión —•— tres días después de un partido

Descripción

- 1.ª parte:** Estabilización y prevención de lesiones
- 2.ª parte:** Competición de pases
- 3.ª parte:** Ejercicios de acondicionamiento y presión
- 4.ª parte:** 1 contra 1, 2 contra 1 y 3 contra 2
- 5.ª parte:** 8 contra 8+8

Puntos clave

- Sesión diseñada para variar la intensidad de todos los aspectos del entrenamiento desde una perspectiva emocional, física y táctica.
- Orientada principalmente al encuentro del fin de semana, pero teniendo también en cuenta la recuperación del partido anterior.
- Todos los ejercicios se han concebido pensando en la forma de jugar del equipo, incluido el trabajo de estabilización y prevención de lesiones por el que se empieza.
- La sesión terminará con un partido en espacio reducido para dar confianza a los futbolistas y reforzar distintos mecanismos, como jugar con muy pocos espacios, priorizar el juego hacia delante y hacer transiciones rápidas.

1.ª PARTE: ESTABILIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE LESIONES

Circuitos

Organización

- Dividir a los jugadores en parejas y pedirles que se pongan cerca el uno frente al otro.
- Dar a uno de los jugadores un disco de pesas.

Explicación

- Los jugadores hacen una serie de ejercicios de calentamiento.
- Realizan los mismos ejercicios al mismo tiempo, uno de ellos con el disco y el otro, sin él.

Circuito de estaciones

Organisation

- Dividir a los jugadores en grupos de 4.
- Preparar ocho estaciones de ejercicios formando un circuito.

Ocho estaciones

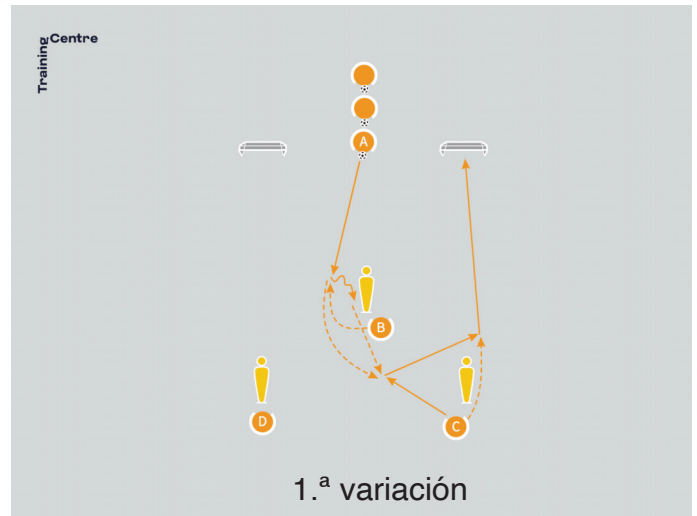
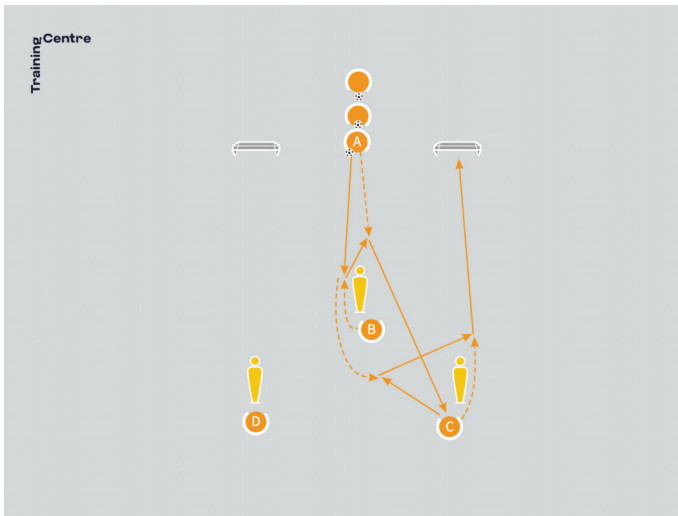
Pedir a los jugadores que hagan los siguientes ejercicios con el material que se indica:

- Esprint (cuerda de velocidad)
- Esprint lateral (cuerda de velocidad)
- Flexiones de pierna (banda de resistencia)
- Sentadilla frontal con pesa rusa (pesa rusa)
- Sentadilla a una pierna y giro (disco de pesas)
- Prensa de hombros de pie con un solo brazo y sobre una sola pierna (mancuerna)
- Zancada con elevación de mancuernas a dos brazos (step y mancuernas)
- Plancha lateral con elevación de mancuerna a un brazo y elevación de piernas (colchoneta y mancuerna)

Explicación

- Se asigna una estación de ejercicio a cada grupo.
- El entrenador determina cuánto tiempo debe pasar cada grupo en cada estación.
- Cuando hace sonar el silbato, los jugadores pasan a la siguiente estación desplazándose en el sentido de las agujas del reloj.
- El calentamiento termina cuando los jugadores hayan hecho los ocho ejercicios.

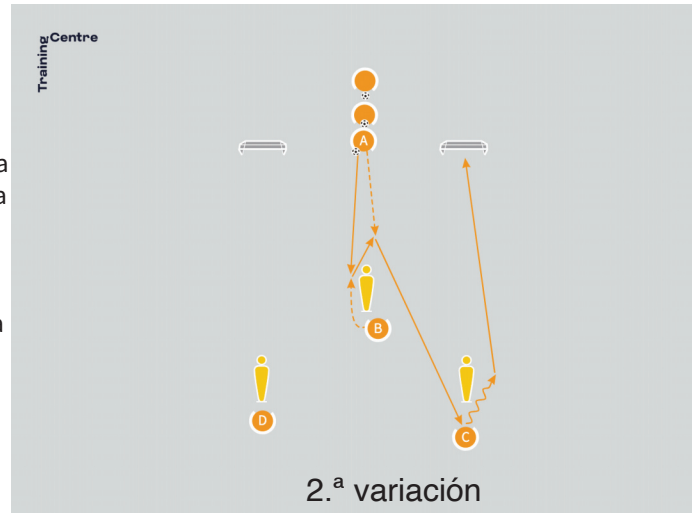
2.ª PARTE: COMPETICIÓN DE PASES



Esta parte de la sesión se centra en los pases. El ejercicio consiste en una secuencia de pases en la que se hace hincapié en la precisión con la que se efectúan y en la recepción del balón. Los jugadores trabajan la precisión y la sincronización de los pases para mejorar su rendimiento general en el campo.

Organisation

- Dividir a los jugadores en 4 grupos de 6 cada uno.
- Delimitar cuatro zonas de ejercicios adyacentes de 10 x 20 m.
- Asignar una zona de ejercicio a cada grupo.
- Colocar dos miniporterías en un extremo de cada zona de ejercicio.
- Disponer tres maniqués formando un triángulo en el centro de cada zona de ejercicio.
- Poner el primer maniqué a 10 m de las miniporterías.
- Poner los otros dos maniqués 5 m por detrás del primero y separados 5 m entre sí.
- Poner un cono en el centro del extremo opuesto de la zona de ejercicio.
- Situar a 3 jugadores entre las miniporterías y otro junto a cada uno de los tres maniqués.



Explicación

- El jugador situado entre las dos miniporterías (A) tiene el balón e inicia la secuencia.
- El jugador A envía un pase al jugador B, que se encuentra junto al primer maniqué.
- El jugador B se desplaza ligeramente para colocarse delante de su maniqué antes de devolver el pase al jugador A y girarse hacia el jugador C.
- El jugador A pasa el balón al jugador C, que avanza hasta situarse delante de su maniqué.
- El jugador A sigue su pase y avanza hacia el primer maniqué.
- El jugador C combina en corto con el jugador B.
- En cuanto haya hecho el pase en corto, el jugador C inicia la carrera por el exterior de su maniqué.
- El jugador B devuelve el pase al jugador C y se coloca detrás del maniqué junto al que estaba el jugador C.

- El jugador C intenta marcar de primeras en la miniportería de su lado de la zona de ejercicio.
- La secuencia se repite en el otro lado de la zona de ejercicio. El jugador A pasa entonces el balón hacia el jugador D.
- La secuencia va cambiando de un lado de la zona de ejercicio a otro.
- Los jugadores intercambian posiciones siguiendo sus pases para ir al siguiente maniquí.

Variación

Aumentar la dificultad del ejercicio añadiendo nuevas variaciones y combinaciones de pases. Se puede añadir además un elemento de competición y contar los goles que marca cada grupo.

1.ª variación

- En lugar de devolverle el pase al jugador A, el jugador B se coloca detrás de su maniquí y da un toque al balón antes de girarse y hacer una pared con el jugador C o con el jugador D.

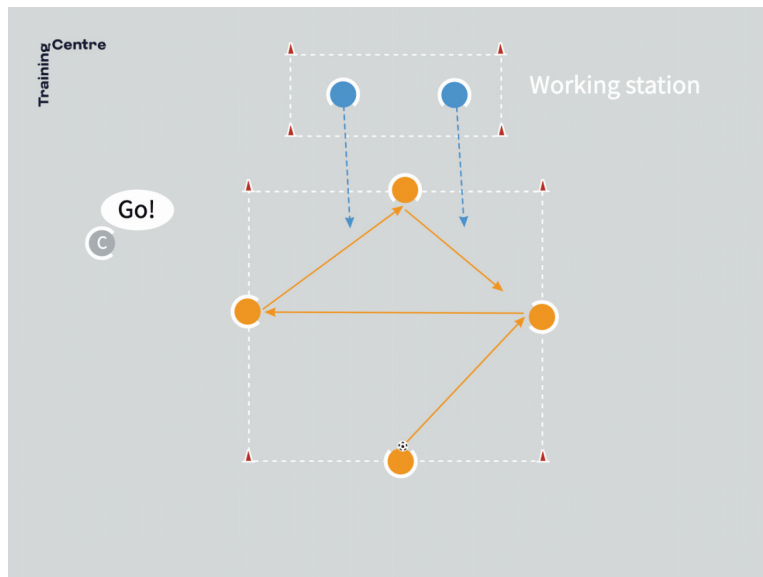
2.ª variación

- Los jugadores C y D no devuelven el pase al jugador B, sino que controlan el balón con un toque para rodear el maniquí y rematar a la miniportería.

Principios básicos

- Hacer los movimientos correctos con y sin balón para que la secuencia sea fluida.
- Procurar que los pases se hagan hacia la trayectoria del destinatario para que este pueda combinar al primer toque.
- Los jugadores deben perfilarse para indicar dónde desean recibir el balón.

3.ª PARTE: EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO Y PRESIÓN



Además de reforzar el acondicionamiento y mejorar las habilidades de pase y presión, este ejercicio multidimensional aumenta la capacidad de los jugadores de adaptarse rápidamente a una situación nueva.

Organización

- Dividir a los jugadores en 4 grupos de 6 cada uno.
- Delimitar cuatro zonas adyacentes de 10 x 10 m.
- Poner a 4 jugadores de cada grupo dentro de cada zona.
- Poner a 2 jugadores de cada grupo dentro de cada estación de ejercicio.
- Preparar un ejercicio de fuerza y resistencia diferente en cada estación de ejercicio.

Explicación

- Los 4 jugadores que están en la zona de pases se pasan el balón entre ellos.
- Los 2 jugadores que están en la estación de ejercicio trabajan el acondicionamiento.
- Cuando el entrenador lo indique, los 2 jugadores de la estación de ejercicio pasarán a la zona de pases de su grupo, donde presionarán a los jugadores que tienen el balón e intentarán arrebatárselo.
- En cuanto se hagan con el balón, intercambiarán sus posiciones con dos compañeros de la zona de pases.
- Cuando todos los jugadores hayan hecho el ejercicio de acondicionamiento, cada grupo pasará a la siguiente estación, que tendrá un ejercicio de acondicionamiento distinto.

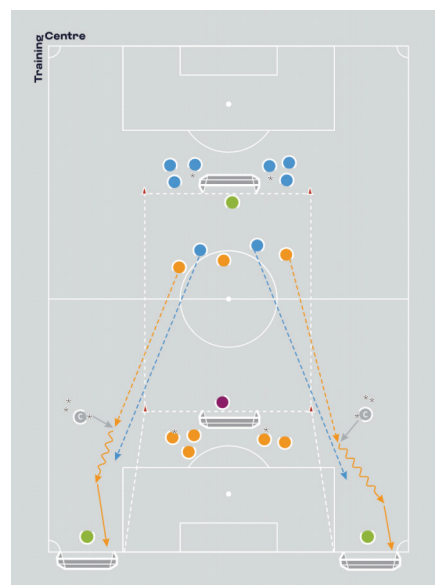
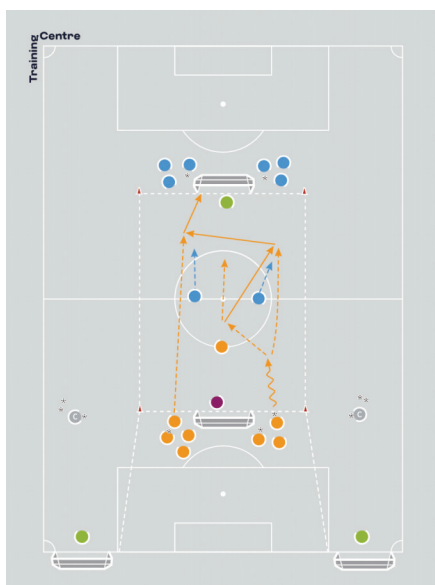
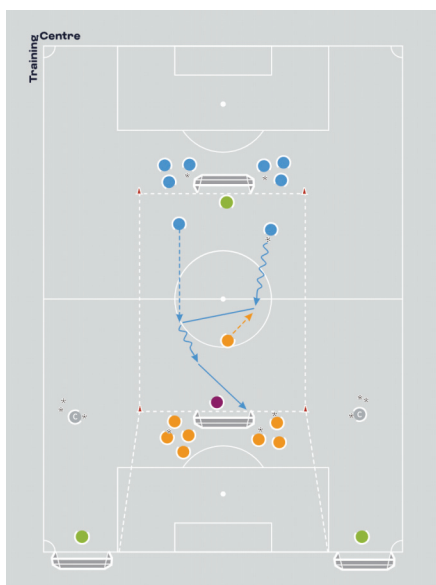
Ejercicios de acondicionamiento

- Burpees
- Salto sobre dos juegos de picas que forman una «X»
- Lucha contra un compañero con un balón de resistencia
- Carga de hombro (inclinándose) contra un balón de ejercicio que sostiene un compañero

Principios básicos

- Hacer los ejercicios de acondicionamiento con mucha intensidad, para mantener los mismos niveles de energía en la parte de presión.
- Presionar a los jugadores que tienen el balón inmediatamente después de que el entrenador dé la orden, para tratar de provocar errores.

4.ª PARTE: 1 CONTRA 1, 2 CONTRA 1 Y 3 CONTRA 2



La 5.ª parte consta de tres fases, cada una de las cuales exige el movimiento explosivo que se habrá activado en la 4.ª parte. Este ejercicio combina transiciones colectivas y finalizaciones individuales en un entorno de ritmo elevado..

Organización

- Utilizar un campo de tamaño reglamentario.
- Marcar una zona de juego de 20 x 40 m en el centro de un campo de medidas reglamentarias.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias a ambos lados de la zona de juego.

- Situar a un guardameta en cada portería.
- En un extremo del campo, marcar sendas líneas a cada lado del área penal, entre la esquina de la zona de juego y el punto en que el área penal toca la línea de fondo.
- En un extremo del campo, colocar dos porterías de dimensiones reglamentarias entre el área penal y las líneas de banda.
- Situar a un guardameta en cada una de estas porterías.
- Dividir el grupo en dos equipos y situarlos en los extremos opuestos de la zona de juego.
- Un entrenador se sitúa detrás de la zona de juego con varios balones..

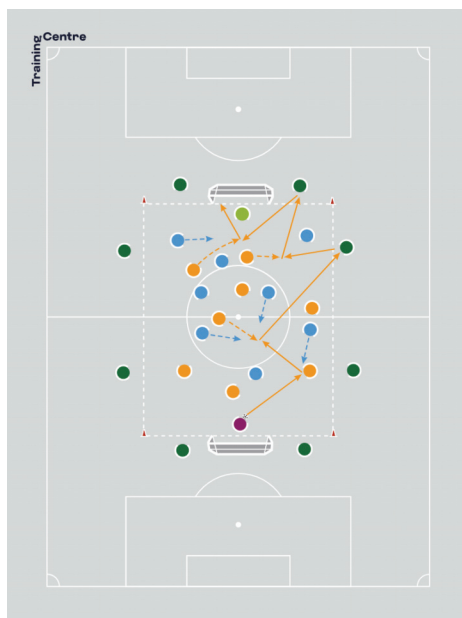
Explicación

- La secuencia comienza con una situación de 2 contra 1 (equipo azul contra equipo naranja) dentro de la zona de juego.
- Cuando se marca un gol o se llega a una acción a balón parado, 2 jugadores naranjas entran en la zona de juego para crear una situación de 2 contra 3.
- Cuando se marca un gol o se llega a una acción a balón parado, 1 jugador naranja sale de la zona de juego y se suma a la fila que hacen sus compañeros detrás de la portería.
- Los demás jugadores corren hacia una de las bandas del campo de medidas reglamentarias para crear una situación de 1 contra 1.
- Mientras corren, un entrenador pasa un balón al área entre los dos jugadores.
- Los jugadores compiten por hacerse con el balón e intentan avanzar hacia la portería y marcar.
- Entretanto, se inicia otra situación de 2 contra 1.
- La secuencia se repite cada vez que se marca un gol o se llega a una acción a balón parado.

Principios básicos

- Reaccionar con rapidez en las transiciones y mostrar explosividad para llegar al balón antes que el rival.
- Efectuar pases tensos y precisos, y jugar con intensidad para aprovechar cualquier hueco que dejen los rivales.
- Hacer todos los movimientos, con y sin balón, a un ritmo elevado y estar siempre preparados para las transiciones ofensivas y defensivas.
- Moverse continuamente aunque no se tenga el balón para descolocar a los defensas y abrir espacios.
- Centrarse en el control del balón, la potencia, el cambio de dirección y los amagos para superar a los adversarios en los 1 contra 1.

5.ª PARTE: 8 CONTRA 8+8



El objetivo de este ejercicio, que consiste en disputar un partido de 8 contra 8+8 en una zona de juego reducida, es aunar todos los aspectos trabajados en los ejercicios anteriores. Se pide a los jugadores que hagan transiciones rápidas y explosivas y pases precisos..

Organización

- Delimitar una zona de juego de 20 x 40 m.
- Colocar una portería de dimensiones reglamentarias a ambos lados de la zona de juego.
- Situar a un guardameta en cada portería.
- Dividir el grupo en 3 equipos de 8 jugadores cada uno.
- Situar dos equipos dentro de la zona de juego para disputar un partido de 8 contra 8.
- Situar a los jugadores del equipo restante alrededor de la zona de juego.

Explicación

- Uno de los dos guardametas inicia la jugada.
- El equipo que tiene el balón trata de elaborar una jugada y marcar.
- El equipo que tiene el balón puede utilizar a cualquiera de los ocho jugadores del exterior para construir una acción de ataque.
- El equipo que no tiene el balón intenta recuperarlo y marcar.
- Los jugadores del exterior únicamente pueden devolverle el balón al equipo que se lo haya pasado.
- Después de que se marque un gol o el balón salga fuera, uno de los dos guardametas reiniciará el juego.
- Después de un minuto de juego o cuando el entrenador lo indique, el equipo situado en el exterior intercambia su posición con uno de los dos equipos que están en la zona de juego.
- Los guardametas cambian cada minuto si participan más de dos en la sesión.

Principios básicos

- Crear situaciones de superioridad numérica utilizando a los jugadores del exterior siempre que se presente la oportunidad.
- Recurrir a un jugador del exterior como tercer hombre en las secuencias de pases para facilitar el avance.
- Hacer transiciones rápidas y contraataques veloces tras recuperar el balón, ya que probablemente sea el momento de mayor vulnerabilidad del rival.
- Gestionar la carga de trabajo de los jugadores decidiendo qué equipo sale y qué equipo permanece en la zona de juego. En este caso, al entrenador le interesa que el equipo azul disponga de más tiempo de juego, ya que sus hombres pueden requerir una mayor carga de trabajo o una sesión más intensa que los de los otros dos equipos.