

FÚTBOL JUVENIL



FIFA[®]

For the Game. For the World.

TABLA DE MATERIAS

Índice		3
Introducción		4
Capítulo 1	Las tendencias del fútbol contemporáneo	8
Capítulo 2	El jugador en vías de formación	18
Capítulo 3	El formador	30
Capítulo 4	La técnica	44
Capítulo 5	El concepto de juego	74
Capítulo 6	La preparación física de los juveniles	118
Capítulo 7	Los aspectos mentales y pedagógicos de la formación	162
Capítulo 8	Los juegos de entrenamiento	174
Capítulo 9	El portero	184
Capítulo 10	La planificación	210
Capítulo 11	Las competiciones juveniles	236
Capítulo 12	Las academias de fútbol	242

Observación relacionada con el empleo del masculino y femenino en el presente manual

A título de simplificación, el género masculino se utiliza para designar a jugadores, entrenadores, dirigentes, administradores, etc. de ambos sexos.

MENSAJE DE BIENVENIDA

El fútbol puede considerarse una escuela en la que aprender valores como el espíritu de equipo, la dedicación, la perseverancia y el estilo de vida saludable. Por consiguiente, la FIFA otorga una especial importancia al entrenamiento de los equipos juveniles, pues es la forma de canalizar el poder del fútbol para garantizar el éxito de este deporte en el futuro.

El presente manual de entrenamiento es un ejemplo más del compromiso adquirido por la FIFA para con sus federaciones miembro de crear más oportunidades para el fútbol juvenil, proporcionando un marco de entrenamiento global. En efecto, la FIFA sigue firme en su empeño de promocionar las competiciones de juveniles, para salvar las distancias que aún existen entre el fútbol base y la élite.

Este manual les permitirá establecer objetivos realistas, incluyendo la organización de torneos juveniles, la mejora de las estructuras profesionales o la dotación de una formación y orientación adecuadas para los técnicos del balompié juvenil.

La FIFA necesita su apoyo para que los proyectos dedicados a la promoción del fútbol juvenil puedan seguir adelante. Usen y adapten este manual en función de las necesidades específicas de su región y su club. Su ayuda es imprescindible para dotar al fútbol de una plataforma de crecimiento.

INTRODUCCIÓN



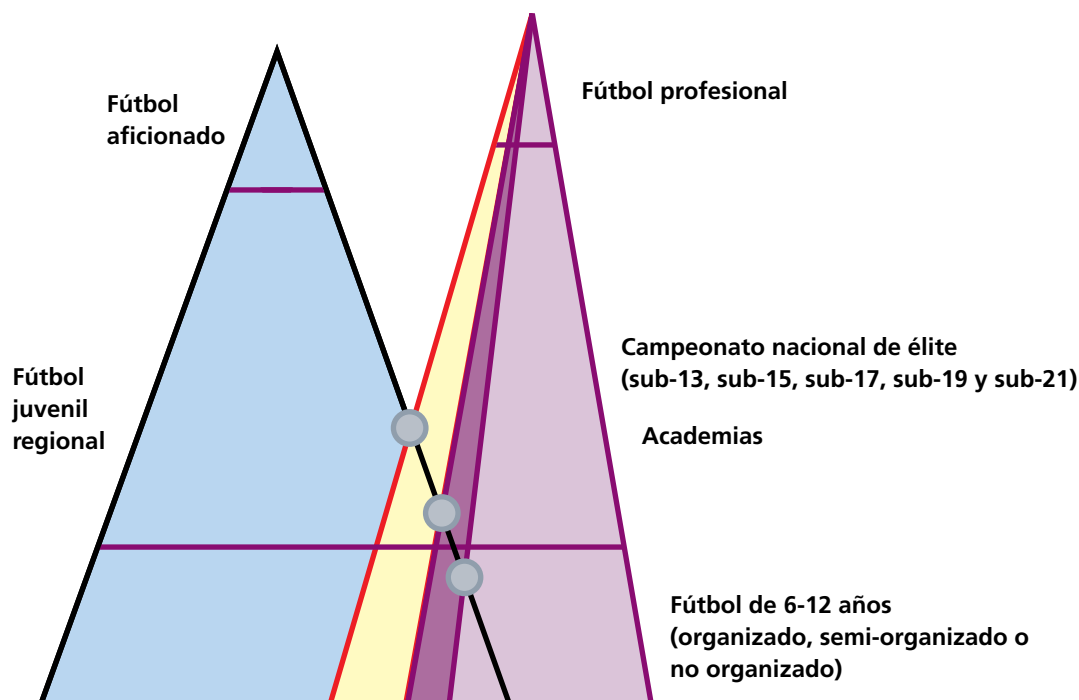


INTRODUCCIÓN

La formación de jóvenes jugadores es decisiva para el fútbol nacional y mundial. Por lo tanto, las asociaciones miembro y sus clubes tienen una gran responsabilidad respecto al desarrollo de su fútbol al crear una filosofía de formación adaptada a las características de cada país. Con la finalidad de apoyarlas en esta importante empresa, la FIFA ha elaborado un programa de desarrollo dedicado especialmente al fútbol juvenil.

Con esta nueva obra, la FIFA ofrece un apoyo didáctico a todos los responsables del desarrollo del fútbol en el ámbito nacional, con el fin de abordar activamente la formación de jóvenes jugadores, especialmente mediante un proyecto a largo plazo que determinará la dirección técnica de las asociaciones miembro.

De tal modo, el plan de desarrollo de las asociaciones miembro concierne a todas las categorías del fútbol, tal como lo demuestra el siguiente gráfico:



Ambas pirámides dependen una de otra. La pirámide a la derecha representa el fútbol juvenil de élite, que capacita a los futuros jugadores profesionales e internacionales mediante una formación de alto nivel, y la gran calidad profesional, cuyo esplendor y enorme atractivo atrae a la juventud. La pirámide izquierda representa el fútbol recreativo, habitualmente basado en el voluntariado, que permite a todos –jóvenes y adultos– acceder al fútbol. De tal suerte, los clubes, los distritos y las comunidades crean oportunidades de jugar al fútbol –organizado o no organizado–, gracias a infraestructuras tales como

terrenos de juego, material y vestuarios para entrenamientos y partidos. Cabe señalar igualmente que en la categoría de juveniles, la transición de la calidad de aficionado a la de profesional puede ocurrir en diferentes edades, según los continentes y los países.

La prioridad del presente manual apunta hacia la formación de juveniles de élite. Los análisis de las últimas competiciones internacionales nos revelan las tendencias del fútbol contemporáneo. El [capítulo 1](#) informa sobre los estudios en la materia. El resultado de los análisis de tales competiciones forma la base de la formación y nos proyecta hacia el futuro. Los capítulos siguientes, basados en el resultado final del desarrollo del jugador, constituyen el núcleo central de esta obra. El [capítulo 2](#) aborda el tema del fortalecimiento de la personalidad sobre la cual se construye al jugador de fútbol. En el marco de una formación integral se identifican las diferentes etapas del desarrollo de la personalidad del jugador, particularmente las cualidades intrínsecas del joven futbolista. Estas diferentes etapas de desarrollo son la formación preliminar (13-15 años), la formación (16-18 años) y la formación posterior. La planificación de una futura carrera solo se puede llevar a cabo respetando la personalidad, la evolución biológica y el entorno de cada uno de los jugadores. Es obvio que de esta manera las exigencias de la formación de juveniles sean numerosas ([capítulo 3](#)). Así, el formador se convierte en ocasiones en entrenador, en otras en educador y, a menudo, en persona de confianza para el joven y su entorno social. Conoce el fútbol moderno y sus tendencias, y sabe cómo proceder para que la capacitación sea eficaz. Es consciente de la relativa importancia de la competición entre los jóvenes y ajusta correspondientemente su trabajo de entrenador. Por último, representa un modelo para los jóvenes y asume, de tal suerte, la responsabilidad de la gestión psicológica y social de sus jóvenes jugadores. Los capítulos tradicionales de la formación técnica ([capítulo 4](#)), del concepto de juego ([capítulo 5](#)) y de la preparación física ([capítulo 6](#)) continúan siendo la base de la capacitación, aunque siempre con un enfoque hacia el objetivo global de la formación. El [capítulo 7](#) trata la preparación mental y ofrece una idea respecto a los aspectos pedagógicos de la formación, mientras que el [capítulo 8](#) se ocupa de la importancia de los juegos de entrenamiento para la formación. El [capítulo 9](#) cubre la formación de jóvenes porteros. La formación y el papel del portero en el fútbol moderno aún no

están plenamente reconocidos y requieren promoción.

Para lograr los objetivos fijados, la planificación de la formación ([capítulo 10](#)) –sea a medio o largo plazo– constituye la base indispensable de todo desarrollo técnico y pedagógico.

El presente manual se termina con capítulos más bien estructurales. La formación de un jugador de alto nivel no es posible si no se participa en competiciones nacionales e internacionales adecuadas ([capítulo 11](#)). El joven debe poner regularmente en práctica aquello que aprendió durante la semana, el mes o los años, midiéndose con otros jugadores de su mismo nivel. La evaluación sistemática de los partidos revela al jugador y al formador el resultado y el progreso del trabajo de formación. De modo que resulta esencial que los jóvenes aspirantes a la élite reflexionen sobre la importancia de las competiciones y que una gestión adecuada por parte del formador contribuya al buen desarrollo de los juveniles.

Gracias a academias y escuelas de fútbol nacionales y regionales ([capítulo 12](#)), la calidad de la formación de los jóvenes es cada vez mayor. Cada academia deberá constituir un apoyo de las demás estructuras de formación de futuros jugadores internacionales y deberá cumplir con múltiples criterios de calidad, determinados por la asociación nacional en relación con las necesidades del fútbol en el país.

1

Las tendencias del fútbol contemporáneo

- 11 Los diferentes planteamientos
- 15 Las cualidades individuales
- 16 Los sistemas de juego y la flexibilidad táctica





1 – LAS TENDENCIAS DEL FÚTBOL CONTEMPORÁNEO

El ser humano posee una facultad de adaptación sobre la cual cabe basar la elaboración de programas de desarrollo a fin de mantener la eficacia y dar debido seguimiento a la evolución del fútbol.

La creatividad deberá constituir la base de desarrollo de los jóvenes.

No obstante, algunas de las conclusiones científicas sirven para desarrollar proyectos y son útiles para la reflexión a título individual. Por tal motivo, todas las constataciones presentadas serán adaptadas a la realidad de la situación y a la calidad de los jugadores.

Sistemas claros, pero flexibles

En un nivel muy alto, todos los equipos disponen de una buena organización, adaptada a las cualidades individuales de los jugadores. El sistema de juego forma la estructura básica sobre la cual se desenvuelve un equipo. No obstante, los sistemas se aplican de manera flexible, a fin de que los jugadores puedan desarrollarse y explotar todo su potencial. Los mejores equipos encuentran un equilibrio óptimo entre los sistemas y las estrategias claramente reconocibles, y conceden cierta libertad a los jugadores en términos de iniciativa personal y creatividad.

La capacidad de actuar con inteligencia y flexibilidad, modificando la táctica en función de las circunstancias de juego, junto con una agresividad positiva y la calidad técnica de los jugadores, constituyen la clave del éxito.

Diferentes planteamientos

Organización en zona

El sistema defensivo zonal se centra en el jugador rival que conduce la pelota y en su posibilidad de pase, y se caracteriza por un bloque defensivo muy compacto. Tras la pérdida de la pelota, los jugadores presionan inmediatamente al adversario en posesión del balón con la finalidad de permitir que su equipo se reorganice rápidamente. Con frecuencia, unos segundos después de perder la pelota, nueve jugadores de campo se reposicionan entre el esférico y su meta. Las distancias entre los diferentes bloques de formación son tan reducidas que el equipo defensor

se encuentra generalmente en superioridad numérica en torno al portador del balón y lo induce a cometer un error. Mientras que un atacante intenta obstruir al adversario en su juego, cinco jugadores se concentran en achicar espacios en la línea media, a la vez que los cuatro zagueros intentan anticipar los pases en profundidad, manteniendo sus posiciones para ofrecer el menor espacio posible entre la defensa y la media cancha.

A menudo, las diferencias se manifiestan en las zonas preferenciales de la recuperación de la pelota.

En la defensa

La mayoría de los equipos defiende en zona con cuatro hombres, a fin de cubrir óptimamente el ancho del terreno y para beneficiarse de las ventajas ofensivas que proporciona este sistema. El guardameta desempeña un papel importante en todos los equipos al posicionarse detrás de la línea de cuatro en calidad de líbero para poder anticipar los balones largos a espaldas de su defensa e iniciar acciones ofensivas una vez recuperado el balón. Delante de la defensa de cuatro hombres, actúa un centrocampista defensivo central (a veces dos), apoyado por dos compañeros en los flancos. En situaciones de pérdida del balón, se forma un bloque defensivo compacto de nueve jugadores, cuyo objetivo es obstaculizar al adversario en el armado de su juego ofensivo.

Algunos equipos se organizan a veces en torno a una defensa central de tres jugadores, aunque únicamente en ciertos partidos o durante un mismo encuentro, según las circunstancias particulares de juego, sin que dicho sistema sea considerado como un esquema táctico básico.

Sin embargo, las diferencias se manifiestan en las zonas preferenciales de la recuperación de la pelota:

Defensa básica con presión

Ante equipos dotados de buena técnica, el bloque defensivo tiende a retroceder un poco y ejerce presión únicamente entre el borde del área penal y la mitad del campo. Frecuentemente ubicadas en una posición sumamente rezagada en el terreno de juego, dichas defensas compactas conceden muy poco espacio y oportunidades a sus rivales. Todo el equipo se agrupa en su propia mitad de campo con la intención de reducir los espacios y obligar al adversario a cometer errores.

Una vez recuperado el balón, la transición hacia adelante se realiza rápidamente. Cuando el equipo juega con dos centrocampistas defensivos, el planteamiento será tanto más eficaz si el bloque es homogéneo, con poco espacio entre los jugadores, tanto a lo ancho como en a lo largo del campo.

Presión en la media cancha

Los equipos que ejercen presión en la mitad del campo, cubren los espacios alrededor de la línea media y acosan al adversario. El objetivo es atosigar inmediatamente al rival una vez perdido el balón, conservando una defensa adelantada. La intensa presión del adversario requiere una excelente condición física, agresividad controlada y gran determinación. En todo caso, el portador del balón es objeto de un acoso activo realizado con agresividad.

Variación del juego en la mitad del campo

La mayoría de los equipos se desdobra con cinco centrocampistas. Utiliza a dos volantes defensivos centrales y a tres centrocampistas ofensivos detrás de un único punta de lanza en un esquema 4-2-3-1.

Este planteamiento que resulta muy flexible se transforma, en función de las situaciones de juego, en un 4-1-4-1 o en un 4-1-2-3 o incluso en un 4-2-4.

Otras escuadras operan con cuatro centrocampistas –formación en línea o romboidal– detrás de dos atacantes, en un sistema 4-4-2 más tradicional.

Otros, en cambio, prefieren un planteo de 4-3-3, con tres volantes centrales y tres atacantes.

Cabe señalar igualmente que, independientemente del planteamiento elegido, los zagueros laterales aportan regularmente una superioridad numérica en el medio, incluso adelante, desbordando por las puntas.

Las siguientes tendencias se observan generalmente en todos los equipos:

- si un equipo alinea a un solo delantero, este será apoyado por un orquestador de juego central rezagado;
- en las puntas se desdoblan siempre dos carrileros, es decir, zagueros laterales que participan regularmente en las acciones ofensivas;
- si un equipo alinea a dos atacantes, ambos jugadores tienen, por lo general, perfiles complementarios (altos y atléticos; pequeños, ágiles y veloces).

Defensa con presión ofensiva

Al ejercer una presión muy adelantada, la intención es recuperar sistemáticamente la pelota en la mitad del terreno adversario. Incluso después de perder la pelota, el equipo no permitirá que el rival se organice ofensivamente y se esforzará por recuperar el balón lo antes posible, obstaculizando de inmediato el rearmado adversario.

En este caso, se habla de «defender avanzando».

Juego de ataque

Para simplificar, se podría hablar de dos tendencias principales:

- un juego ofensivo basado, ante todo, en la posesión del balón;
- un juego ofensivo basado, ante todo, en contraataques.

No obstante, en sus acciones ofensivas los mejores equipos disponen de la capacidad de alternar los ataques armados y los ataques rápidos.

Los ataques armados se construyen sobre una recuperación de la pelota en el mediocampo y una sucesión de (cinco a siete) pases cortos ejecutados con un ritmo pausado y buscando los espacios libres para desconcertar al adversario.

Por regla general, el armado de juego se realiza a lo ancho de la cancha, comenzando con la triangulación de jugadores centrales entre las líneas adversarias y los espacios libres para luego desplazar el juego hacia el extremo libre, sea mediante un pase transversal, sea creando superioridad numérica en la banda.

En este estilo basado principalmente en la posesión y la circulación del balón, se constatan los siguientes elementos fundamentales:

- ante todo, la utilización de un solo centrocampista «defensivo», jugador esencial que restablece permanentemente el equilibrio del equipo;
- delante de él, se ubican –a la derecha y a la izquierda– dos jugadores técnicamente hábiles y muy ágiles, con el fin de triangular;
- dos jugadores laterales se ubican muy cerca de la línea de banda, con la finalidad de abrir la cancha a lo ancho y aprovechar las oportunidades de desbordamiento;
- por último, para completar el juego del bloque ofensivo, un centrodelantero –hábil de espaldas a la meta y en el juego aéreo– fungirá de rueda de auxilio e iniciador de la construcción de ataques armados.

Un punto clave es poseer el balón con persistencia.

El promedio de la posesión del balón de un equipo que se ubica alrededor del 60 % o más es un indicativo claro del enorme dominio colectivo de la pelota y requiere grandes cualidades técnicas individuales.

Existen varios tipos de acciones para acelerar el juego desde la zona del quite del balón:

- ataques rápidos clásicos o contraataques a partir de una recuperación retrasada (en el propio campo) del balón, y realizados mediante un pase largo o un tiro transversal a la zona opuesta de juego, hacia uno o dos jugadores;
- ataques rápidos colectivos a partir de una recuperación de balón en la media cancha, proyectando hacia adelante a gran velocidad a un grupo de tres o cinco jugadores que intercambian pases a uno o dos toques a un ritmo muy acelerado para desequilibrar al adversario de una manera convencional (juego hacia adelante en busca de un jugador de apoyo; súbitos toques a un jugador de cara al juego y búsqueda inmediata de la profundidad en las zonas libres);
- intervención individual de un jugador que marque la diferencia con una acción acelerada, desconcertando y desequilibrando así al adversario.

La transición: un momento clave

Cualquiera que fuese el tipo de ataque acelerado, cabe señalar que su eficacia dependerá, ante todo, de la velocidad de reacción tras el quite del balón. Dicho concepto de rápida transición entre la recuperación de la pelota y la acción ofensiva resulta esencial por cuanto todo ocurrirá en los segundos que el otro equipo requiere para rearmar su bloque defensivo, un tiempo breve durante el cual se encuentra desequilibrado y del cual cabrá aprovecharse.

En cuanto al ataque armado, será la ruptura del juego de pases –mediante una aceleración súbita o mediante un pase en profundidad a un espacio libre y entre las líneas de formación adversarias– que creará el peligro y las oportunidades de gol. Es igualmente importante constatar que los mejores equipos disponen de dos o tres figuras fuera de serie que marcan la diferencia.

Transiciones eficaces defensa-ataque

La transición acelerada de la defensa al ataque es una clave del éxito. El pase rápido de la media cancha, así como el momento oportuno del mismo y la precisión del último toque son decisivos para concretar un contraataque.

En efecto, se debe estar en condición de desequilibrar a la defensa rival mediante combinaciones fluidas y veloces.

Otro factor decisivo: la capacidad de un equipo de sorprender al rival –inmediatamente después de haber perdido la pelota– y obstaculizar su armado

ofensivo poniendo bajo presión al portador de la pelota y provocando que la pierda. Dominar el contraataque es un arte. Los tiempos en que los equipos temporizaban el juego una vez recuperado el balón han desaparecido desde hace mucho tiempo. En el fútbol moderno, los equipos intentan habilitar a sus atacantes con la mayor rapidez posible tras el quite del balón, con la finalidad de explotar los espacios que dejan sus adversarios. Para ser eficaces en el contragolpe, los jugadores deben estar dotados de buena intuición y deben saber leer el juego prestamente. Las transiciones rápidas de la defensa al ataque son una de las características más importantes observadas en el fútbol de alto nivel. Los equipos deben reorganizar de inmediato su defensa cuando pierden la pelota y sorprender al adversario con un juego veloz tras la recuperación de la misma. El primer movimiento, el primer pase o la primera gambeta realizados tras el quite del balón son vitales y permitirán desencadenar un peligroso contraataque. La mayoría de los contraataques se inicia con balones en profundidad, una rápida combinación de pases o mediante un jugador que regatea a gran velocidad, con el fin de llegar cuanto antes a la portería adversaria.

Despliegue de juego y eficacia

Utilización de las bandas y la importancia del juego por las puntas

Una de las llaves del éxito es el juego por las bandas. Las organizaciones defensivas compactas bloquean el eje central y la mejor forma de superarlas es el despliegue por las bandas.

Para desarrollar óptimamente el juego por los extremos, el equipo debe dominar ofensivamente el terreno de juego mediante el aporte de los marcadores de punta y sacando ventaja de un juego directo y rápido (particularmente, uno-dos) en el uno contra uno. Además, debe estar en condición de lanzar centros precisos y efectuar pases hacia atrás en el área rival.

El número de centros, su calidad y su variedad son, hoy día, elementos clave en el plano ofensivo.

La manera más efectiva de poner en apuros a los equipos que defienden con una línea de contención rezagada es el lanzamiento de centros. Los mejores equipos utilizan toda la longitud del campo para crear espacios a espaldas del boque defensivo adversario. Las permutaciones entre los jugadores, los regates veloces, la eficacia del uno contra uno, las combinaciones en los extremos y particularmente el desborde de los laterales, así como los pases diagonales entre los defensores rivales o a sus espaldas son los elementos clave de esta clase de jugadas.

Secuencia de pases y el juego en profundidad

La cantidad de goles anotados como consecuencia de pases precisos en profundidad es particularmente impresionante. El pase decisivo es frecuentemente el producto de una secuencia de pases precisos y perfectamente ejecutados desde el punto de vista técnico.

En promedio, los equipos efectúan 400 pases por partido y los mejores llegan a rebasar de lejos esta cifra. La calidad técnica permite a los jugadores, incluso bajo presión, controlar la pelota y pasarla a un compañero. Dicha habilidad es uno de los barómetros del éxito al más alto nivel. Sin embargo, el hecho de efectuar pases por el mero hecho de efectuarlos, no sirve para nada; hacer circular la pelota tiene sólo sentido y eficacia si se busca la profundidad y el juego a los espacios

libres y entre las líneas de formación. Saber utilizar el ancho y el largo del campo es una excelente cualidad, a condición de que en un momento determinado se produzca un cambio en el ritmo de la circulación de la pelota y una súbita aceleración.

Al posicionarse entre la línea defensiva adversaria y la línea media del terreno, los jugadores ofensivos plantean sendos problemas a la defensa rival.

Por lo tanto, el despliegue ofensivo se basa en un juego de pases fiables incluso bajo presión, un juego contundente por las bandas, rápidas transiciones entre la defensa y el ataque y un excelente juego sin balón.

La calidad de los ataques dependerá de la capacidad técnica y táctica de los jugadores, del estilo de juego del equipo, del resultado, de la percepción de la situación y del nivel del adversario.

Los mejores equipos mantienen la pelota en el suelo y la hacen circular rápidamente de manera directa y precisa, limitando el número de toques de balón en la defensa y en el mediocampo, y buscando la triangulación. Las excelentes cualidades individuales de determinados jugadores se evidencian, sobre todo, en numerosos aspectos técnico-tácticos, tales como jugar el balón al primer toque o el primer pase. Los equipos renombrados lanzan sus ataques haciendo circular la pelota rápidamente y beneficiándose del excelente juego de desmarque de sus jugadores para crear más opciones de pases. Cuando no pueden lanzar un ataque rápido, estos equipos conservan pacientemente la pelota.

Tras la recuperación del balón, en el momento de la transición ofensiva, el primer pase que reinicie el armado resulta esencial y la opción más simple será la mejor.

Por este motivo, constatamos que existe un creciente número de defensores centrales dotados de gran dominio técnico que les permite efectuar un armado oportuno y preciso; por lo general, esta tarea recae más bien en el orquestador de juego, quien inicia las jugadas ofensivas ubicándose en una posición retrasada en el campo, casi siempre en una posición de centrocampista defensivo, en la que tendrá toda la visión para dirigir el juego ofensivo de su equipo.

Variantes tras la recuperación de la pelota

Los grandes equipos aplican las siguientes dos variantes en función de la situación de juego:

- esperar en su propia mitad de campo para utilizar el factor sorpresa para lanzar un contraataque rápido;
- presionar agresivamente al portador del balón en la mitad del campo adversario –o a más tardar a la altura de la línea media– con el fin de impedir que el adversario pueda armar sus ataques y tenga tiempo para reorganizarse.

Las cualidades individuales

Las cualidades individuales influyen constantemente en el resultado de los partidos en varios niveles. En el fútbol moderno, resulta cada vez más difícil romper las líneas defensivas debido a su compacta organización con ocho a nueve jugadores detrás de la pelota.

Por tal motivo, es esencial disponer de jugadores que sean capaces de imponerse en los duelos por la calidad de regate, tanto en el eje central como en las bandas, a fin de lograr acercarse a la línea de meta adversaria.

La iniciativa individual consiste en crear espacios que, en el fútbol moderno, ya no existen en el eje central. Muy a menudo en esta situación, el jugador intenta habilitar a un compañero con un centro alto o un pase raso al espacio libre a espaldas de la defensa con la finalidad de buscar la conclusión.

Otros factores esenciales del triunfo: atacantes veloces, hábiles y determinados en la definición, capaces por sí solos de marcar la diferencia.

Juego ofensivo eficaz

Se generan numerosos goles u ocasiones de gol mediante pases a los claros, lanzados desde el mediocampo, así como con la creatividad en el juego por las bandas; ambos son métodos precisos para crear espacios y, por consiguiente, oportunidades de gol. Además, se debe disponer de jugadores capaces de arrancar con una gambeta impredecible hasta la línea de fondo y realizar un centro hacia atrás sobre un jugador que entra a toda velocidad. Debido al elevado número de jugadores presentes en el área penal, la calidad de los centros es decisiva.

Sin embargo, la definición es aún más importante. La ubicación adecuada en la recepción de los centros, el control de la pelota en movimiento, la secuencia rápida

del control y del disparo, el remate de primera, el juego de cabeza pero, sobre todo, la capacidad de dirigir la mayoría de los tiros a la portería, definen el perfil del atacante de alto nivel.

Líneas defensivas compactas

La posición del portero se adapta a un determinado sistema. Su primera tarea es el control de los espacios detrás de sus cuatro defensores y la anticipación de balones largos cuando es necesario.

Hoy en día, la mayoría de las líneas de contención es compacta, con una estrategia orientada hacia la marcación zonal, que suele modificarse a un marcaje individual en función de las situaciones de juego y a medida que el rival se aproxima a la meta. Dicha tendencia caracteriza las competiciones internacionales en general. Excelentes defensores, con habilidad en el uno contra uno y apoyados por volantes que inicien y ejerzan las acciones de presión, constituyen la marca de calidad de los mejores equipos que intentan, sobre todo, reducir el espacio a los adversarios. Impresiona especialmente que los mejores equipos cometen pocos errores, o ninguno, en las cercanías de su área penal y también que no conceden ningún tiro libre peligroso desde esa distancia.

El portero

La calidad de los remates, la velocidad y la trayectoria de la pelota hacen cada vez más difícil esta posición y confirman que, en un alto nivel, no se llega a nada sin un habilidoso guardameta.

La capacidad de dominar su área de rigor, la comprensión con los demás jugadores, la concentración en los tiros de distancia, los reflejos ante remates dentro del área penal, la lectura de la trayectoria aérea del balón y las salidas explosivas a los pies del adversario definen a los grandes

porteros, personalidades frecuentemente excepcionales y líderes natos.

La capacidad de los porteros de mejorar constantemente su actuación durante los partidos es una garantía de éxito para el equipo.

Situaciones a balón parado (jugadas ensayadas)

El 30 % de los goles proviene de situaciones a balón parado, lo cual demuestra la importancia que implican.

Los elementos que garantizan la eficacia de las jugadas ensayadas son la calidad de la ejecución, el trayecto predefinido, las fintas y otras combinaciones, sin olvidar, por supuesto, a la defensa adversaria.

Mientras que algunos equipos utilizan un sistema en zona para defenderse de saques de esquina o de tiros libres laterales, otros emplean un sistema que combina la defensa zonal con la marcación individual.

Sistemas de juego y flexibilidad técnica

Los grandes equipos se destacan por su flexibilidad e inteligencia de juego.

Son capaces de desarrollar sus acciones en función del adversario y del resultado, y de efectuar modificaciones cuando sea necesario.

Los equipos de renombre disponen de esta capacidad de actuar flexiblemente de un partido al otro, pero igualmente durante un mismo partido según las situaciones de juego, siempre partiendo de un sistema básico.

Dicha flexibilidad, junto con una agresividad controlada y la calidad técnica de los jugadores, es una de las claves del éxito.

Resulta también claro que un juego basado en demasiadas combinaciones, sin buscar la profundidad, puede entrañar una pérdida de agresividad.

Frecuentemente, en el caso de una defensa de cuatro que juega en zona, los equipos prefieren un planteamiento tradicional básico de dos líneas de formación de cuatro, y dos atacantes (4-4-2), en el que uno de ellos juega ligeramente rezagado. Sin embargo, este sistema flexible se adapta o se modifica según las circunstancias de juego o la calidad de los jugadores.

El sistema 4-4-2, utilizado por nueve equipos en la última Copa Mundial Sub-17 de la FIFA, puede ofrecer diferentes variantes con una media cancha organizada en forma romboidal o en línea, con dos volantes defensivos y dos centrocampistas laterales, que intercambian balones sobre dicho eje en función de la situación, con el

fin de abrir espacios para facilitar la subida de los zagueros laterales.

En el 4-3-3, un volante central defensivo central se ubica delante de una defensa de cuatro en el medio, apoyado por dos carrileros en las bandas. Cuando se pierde la pelota, los punteros se conectan con los tres volantes, formando así un bloque defensivo compacto de nueve jugadores con el fin de impedir que el rival pueda armar su juego ofensivo.

El 4-2-3-1 es igualmente un planteo que aprecian los entrenadores. En la última Copa Mundial Sub-17 de la FIFA, ocho selecciones adoptaron este sistema que ofrece múltiples variantes:

- una línea ofensiva de tres jugadores ubicados detrás de un atacante;
- a los costados, los dos volantes laterales pueden convertirse en aleros para formar una línea de tres con el atacante y permutar de cuando en cuando para ofrecer una alternancia entre el desbordamiento y el intercambio de balones hacia el centro;
- mayor flexibilidad para pasar a un 4-1-4-1, a un 4-2-4 e incluso a un 2-3-1-4 en extremas situaciones ofensivas.

Las acciones ofensivas son sumamente variadas, marcadas por numerosas rotaciones, incluso cambios en el despliegue, pasando de un 5-2-3 en la defensa a un 3-2-5 en ataque, de un 4-2-3-1 en la defensa a un 3-4-3 en ataque, de un 4-1-4-1 en la defensa a un 4-1-2-3 en ataque, etc.

Los mejores equipos son fieles a su orientación táctica básica, pero se adaptan permanentemente a las circunstancias de juego, o de un encuentro a otro, modificando su sistema pero conservando sus principios generales de juego.

Tendencias y principios que se han observado frecuentemente en la mayoría de los equipos:

- cuando un equipo alinea a un solo delantero, este será apoyado por un orquestador de juego rezagado;
- las puntas están siempre ocupadas por dos jugadores y los zagueros laterales participan regularmente en el despliegue ofensivo;
- cuando un equipo alinea dos atacantes, estos tienen perfiles complementarios (altos y atléticos; bajos, vivaces y veloces).

Detalles decisivos

Muchos partidos se deciden por pequeños detalles, descuidos, falta de atención, etc.

La falta de concentración, de atención y la desmoralización por haber marrado la jugada son elementos importantes a tenerse en cuenta:

- ¿Cuántos partidos se ganaron o se perdieron en el descuento?
- ¿Cuántas faltas inútiles condujeron a goles?

Mientras que la mayoría de los jugadores sabe desenvolverse correctamente en situaciones de uno contra uno, controlando su agresividad y ganando sus duelos, otros se emplean frecuentemente al borde del reglamento y encaran los duelos con temeridad y cierta falta de control, cometiendo infracciones que se convierten en tarjetas amarillas y rojas.

Varios factores pueden tener una influencia positiva o negativa en el desarrollo de un partido:

- La lucidez mental y la energía física
- La presión
 - La necesidad de superar las expectativas elevadas –incluso exageradas– depositadas en los jugadores puede afectar a un gran número de jugadores.
 - Resistir a la presión es una cualidad esencial en el fútbol de alto nivel.
- Las estrategias
 - Es indispensable que un equipo ingrese a la cancha con una estrategia

clara y la capacidad de reaccionar según la situación para no perder el hilo del partido en casos imprevistos.

- Cuando se enfrentan a una situación inusual, los jugadores tienen a veces dificultades para hallar soluciones y no logran, por tanto, manejar la presión generada por la obligación de ganar.
- La importancia del primer gol
 - En la mayoría de los partidos, el equipo que abre el marcador termina ganando el encuentro.
 - Dicho aspecto psicológico del primer gol también podría explicar por qué las escuadras intentan, ante todo, evitar conceder un gol, planteando un juego particularmente defensivo, incluso si esto no les ofrece ninguna garantía.
 - Los equipos que logran anotar se sienten seguros y capaces de mantener el ritmo del partido.

Abrir el tanteador, es abrir las puertas de la victoria. Otra importante constatación concierne el resultado final obtenido en grandes competiciones por los equipos que anotan el primer gol:

- ganan el 70 % de los partidos
- empatan el 16 % de los partidos
- pierden el 14 % de los partidos

Los resultados son elocuentes: abrir el tanteador equivale al 86 % de las oportunidades de obtener una victoria o al menos un empate.

El enfoque mental de una competición será, sin duda alguna, el elemento esencial y fundamental para el desarrollo del fútbol de alto nivel en los próximos años.

2

El jugador en vías de formación

- 21 El entrenamiento según las etapas del aprendizaje
- 23 Las enseñanzas para el trabajo de formación





2 – EL JUGADOR EN VÍAS DE FORMACIÓN

El análisis de las tendencias contemporáneas ha demostrado que el enfoque mental es un elemento fundamental para alcanzar el fútbol de alto nivel, sin olvidar que también es necesario contar con una sólida formación futbolística de base. El deporte en general, y el fútbol en particular, asume en la actualidad un importante papel educativo en el proceso de formación de

los juveniles. El fútbol no solo debe brindar la oportunidad de desarrollar las aptitudes propias del juego, sino igualmente ha de fomentar el desarrollo de la personalidad y las cualidades sociales. La capacitación de jóvenes jugadores deberá constituir una formación integral.



La preparación según las etapas de aprendizaje

Las escuelas de fútbol, las academias y otros centros de formación de clubes y federaciones deben centrar sus programas de formación en un programa de formación global y promoción educativa,

siempre respetando las etapas de desarrollo y los respectivos objetivos de aprendizaje. La formación del jugador puede, en muchos aspectos, inspirarse asimismo en la educación escolar y universitaria clásica.

Escuela primaria	Escuela secundaria	Bachillerato/Liceo	Universidad
Iniciación	Formación preliminar	Formación	Formación posterior

Continuación del aprendizaje

1.ª etapa	2.ª etapa	3.ª etapa	4.ª etapa
Educación	Formación preliminar	Formación	Formación posterior
6 a 12 años	13 a 15 años	16 a 18 años	19 a 21 años
Psicomotricidad Placer	Técnica mental	Táctica mental	Específica Individual
Condición física básica		Constitución atlética y física	

Estas fases constituyen los cuatro pilares de la formación del joven futbolista.

Los objetivos del aprendizaje

En este sentido, es fundamental fijar metas para cada uno de las fases principales, teniendo en cuenta la edad de crecimiento, la evolución en la pubertad y psicológica, el desarrollo muscular y morfológico, el ritmo de aprendizaje y el nivel de potencia natural ya adquiridos de los jóvenes.

En el período de iniciación (6 a 12 años), será durante el juego y a través del juego que el joven jugador podrá, al mismo tiempo, vivir y profundizar su alegría de jugar y descubrir la necesidad de dominar un cierto número de acciones técnicas; encontrará igualmente su posición en la cancha y comprenderá la necesidad de interactuar con sus compañeros para superar a sus adversarios. Los ejercicios de coordinación, las actividades de agilidad y flexibilidad, así como juegos basados en la reacción y los cambios de dirección

completarán el trabajo durante este período.

Será durante el período de preparación, a la edad de la formación preliminar (13 a 15 años), cuando se habrá de realizar un importante trabajo básico en el desarrollo y la educación. La formación preliminar es una etapa clave para que la formación tenga éxito.

Es la edad de oro del desarrollo de las cualidades técnicas, de las habilidades técnicas y tácticas fundamentales y también psicológicas. En dicha edad se trabajan todos los aspectos fundamentales técnicos, el sentido táctico individual y los principios básicos del juego, así como las actitudes mentales, tales como la concentración, la autoconfianza, la perseverancia, la voluntad, etc. Se dará preferencia al aprendizaje, al perfeccionamiento y a la utilización de gestos técnicos en el juego. El programa de formación se completará con el aprendizaje de los principios básicos del juego para lograr

una mejor lectura del juego, el control colectivo de la pelota, así como un acondicionamiento físico consagrado a un trabajo específico de la capacidad aerobia y la velocidad, al igual que ejercicios de flexibilidad, de coordinación, de apoyo y de desplazamiento.

El período de la formación (16 a 18 años) corresponde a la edad en que se afinan las cualidades adquiridas que conducirán al jugador hacia el fútbol de rendimiento. Será la ocasión de proponer un trabajo cualitativo y cuantitativo en relación con los factores técnicos, tácticos, físicos y mentales:

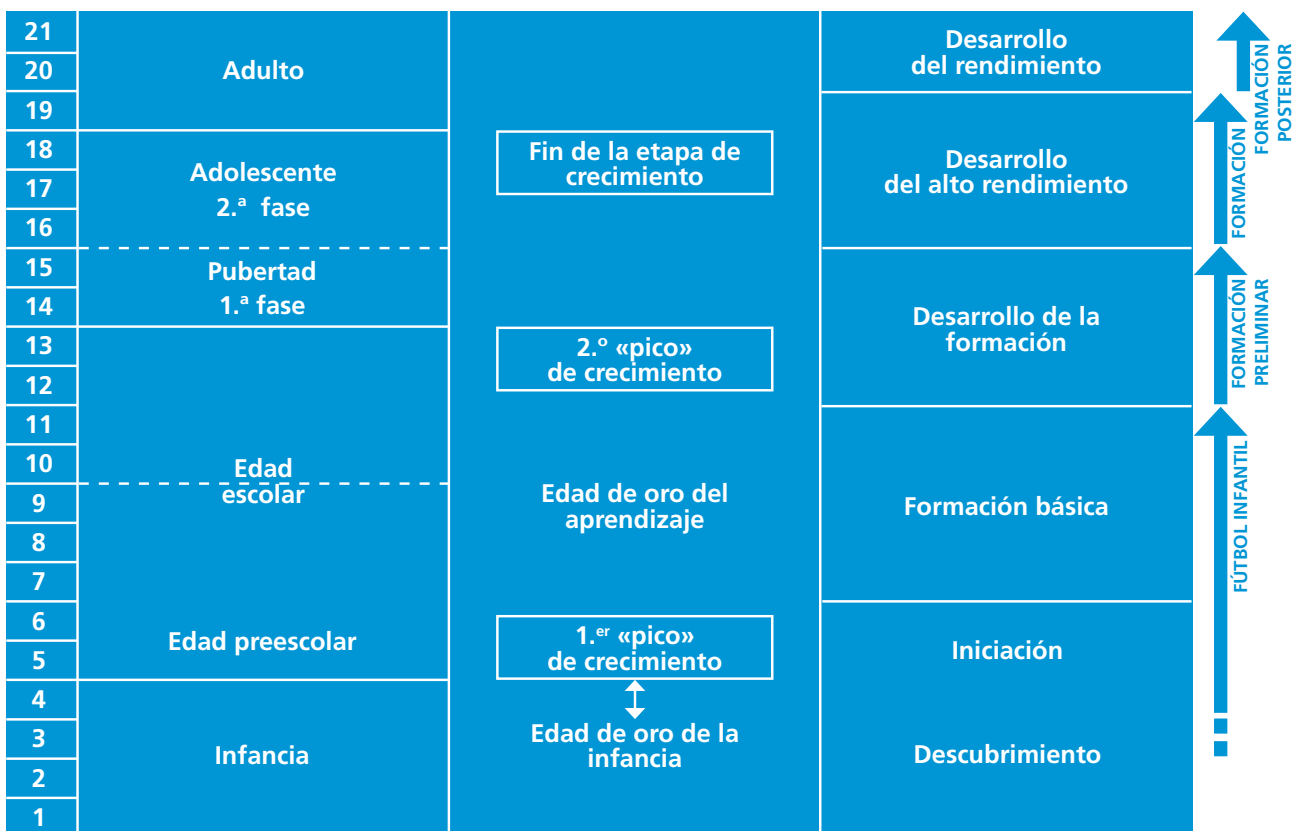
- tender hacia una enseñanza de la técnica específica relativa a la posición determinada del jugador en el campo y de la técnica durante el movimiento, sin dejar de trabajar las técnicas básicas;
- dominar las diferentes acciones de juego (ofensivas y defensivas), y adaptarse a los diferentes sistemas de juego;
- mejorar los elementos atléticos y físicos ya adquiridos, continuar la labor precedente, introducir ejercicios de fuerza (PAM), y obtener mayor masa muscular a través de ejercicios de musculación;

- estabilizar las actitudes mentales, tales como la concentración, la autoconfianza, la perseverancia y la voluntad.

Estos componentes dominarán de la misma manera que las cualidades mentales, requisitos básicos del fútbol de alto nivel. Las grandes naciones futbolísticas han puesto finalmente en práctica programas específicos de desarrollo para dicha etapa de formación.

Para el nivel futbolístico más alto, actualmente es necesario disponer de una etapa de formación posterior para garantizar el seguimiento y el término de la capacitación de los jugadores más prometedores. Estos futbolistas de 19 a 21 años, que juegan regular u ocasionalmente en equipos de primera liga (en el fútbol aficionado o profesional), se hallan en una situación sumamente delicada. A menudo, dichos jóvenes no han finalizado plenamente su formación y subsisten ciertas deficiencias, particularmente físicas (p. ej., potencia muscular), técnicas (p. ej., cabeceo) y mentales (p. ej., perseverancia), que constituyen una especie de freno para franquear definitivamente la valla del fútbol de élite.

Las etapas de desarrollo



Obligados a tener que trabajar con jugadores profesionales durante los entrenamientos, centrados particularmente en el juego colectivo y partidos de competición, los jóvenes futbolistas lamentablemente no pueden proseguir regularmente su formación básica específica, afinar las habilidades individuales y, por tanto, continuar con su propio ritmo de desarrollo. Para remediar esta situación, se recomienda organizar sesiones de entrenamiento específico e individual, adaptadas a las necesidades de dichos jugadores.

Formar a futuros jugadores profesionales significa prepararlos para afrontar competiciones de alto nivel. El fútbol debe ser una escuela de la vida, en el sentido más amplio, no solo para capacitar al jugador profesional, sino igualmente para ayudar al adolescente a evolucionar en términos de personalidad (inteligencia, cultura, sociabilidad, etc.). Con ello en mente, será esencial poner incluso mayor énfasis en el desarrollo individual, siguiendo una metodología y un programa de trabajo que respeten la edad, los picos de crecimiento, el ritmo del aprendizaje y el potencial natural.

Las enseñanzas del trabajo de formación

Considerando las diversas etapas de desarrollo y evolución constatadas por los grupos de estudio técnico durante las diferentes copas mundiales sub-17 y

sub-20 de la FIFA, se puede extraer una serie de enseñanzas esenciales para el entrenamiento y la formación de jóvenes futbolistas.

El entrenamiento según las etapas de aprendizaje

CRECIMIENTO El fútbol de la etapa de formación preliminar: 13 a 15 años	REFUERZO - CONSOLIDACIÓN El fútbol de la etapa de formación: 16 a 18 años	RENDIMIENTO El fútbol de la etapa de formación posterior: 19 a 21 años
Consolidación – Asimilación	Estabilización – Automatización	Rendimiento
<ul style="list-style-type: none"> • Pubertad • Dominio de la habilidad corporal y de los aspectos elementales • Período mental difícil • Capacitación de los fundamentos técnicos • Habilidades técnico-tácticas • Dominio individual de la pelota «bajo presión» • Sentido táctico individual y colectivo (cualidades cognitivas) • Aprendizaje de los principios de juego • Responsabilidad en el juego • Adquisición de actitudes mentales básicas a través de la experiencia y de formas específicas de juego 	<ul style="list-style-type: none"> • Etapa de la adolescencia con la conclusión del crecimiento • Formación atlética y física específica • Edad de la elección definitiva; evolución hacia el estado de joven adulto; la hora de la «verdad» • Trabajos técnicos según las posiciones y según los bloques «bajo presión» • Habilidades técnico-tácticas complejas «bajo presión» • Técnica individual específica de juego • Sentido táctico colectivo • Desempeños tácticos defensivos y ofensivos en el marco del concepto de juego (organización y sistema de juego) • Los planteamientos específicos tácticos • Actitudes mentales de rendimiento inducidas por la formación específica u otras técnicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Madurez (establecimiento de la personalidad) • Preparación física óptima • Actitud mental de rendimiento (ganar) • Reacciones técnicas apropiadas durante las situaciones de partido • Cultura táctica (flexibilidad y adaptabilidad a las diferentes situaciones tácticas) • Estrategia de juego
Coordinación – Resistencia básica Fortalecimiento muscular – Velocidad	Fuerza-potencia – Velocidad – Resistencia específica	Ritmo de juego – Velocidad de ejecución – Desmarque de ruptura
<ul style="list-style-type: none"> • Juego – ejercicios con el balón – juego 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento colectivo específico (individual) • Juegos de práctica – ejercicios técnicos y técnico-tácticos – partidos reales 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento táctico • Polivalencia táctica en el juego • Juegos de práctica – transición en el partido – estrategia en situaciones a balón parado

Aspectos técnicos

En un alto nivel, de cara a equipos preparados físicamente a la perfección y con un equipo en bloque bien organizado, la calidad técnica constituye un elemento cada vez más determinante del éxito. Todos los mejores equipos están dotados de excelentes jugadores individuales capaces de marcar la diferencia y modificar el curso del partido por sí mismos.

Además de goleadores y creadores de juego, existe en la actualidad una categoría de jugadores capaces de combinar ambas cualidades, es decir, la habilidad de preparar una acción decisiva, pero igualmente la capacidad de definirla.

Durante la formación, no basta aprender el mero gesto técnico, sino que se lo deberá aplicar cuanto antes en situaciones reales de partido. La pura técnica no es suficiente; tiene que ser acompañada de determinación y ejecución eficaz.

Por consiguiente, durante los entrenamientos conviene conceder la prioridad al juego libre, ya que la libertad del jugador genera la creatividad y estará dispuesto a asumir riesgos.

El estímulo de tomar iniciativas, correr riesgos y recurrir a gambetas desde la edad más temprana prepara a los jóvenes talentos a marcar más tarde la diferencia, por cuanto al final son las grandes figuras las que cambian el curso de un partido.

No obstante, en el entrenamiento de los

juveniles será necesario ir más allá de un enfoque meramente tradicional y hallar un equilibrio adecuado entre la práctica de ejercicios precisos y la creatividad en los momentos de juego libre.

Los elementos técnicos fundamentales que deberán practicarse son el dominio perfecto del balón en espacios reducidos, la habilidad de eludir al adversario con el primer toque de balón y la capacidad de conservar la pelota a espaldas de la meta ante el acoso de un adversario.

La importancia del juego por las bandas (de allí proviene la mitad de todos los goles) requiere que se trabaje la calidad de los pases (diagonales, pases a espaldas del rival, pases a los espacios libres, etc.), así como la variedad y la precisión de centros (hacia atrás, al segundo palo, con efecto, directos, etc.).

En el caso de defensas compactas y que conceden cada vez menos espacio para llegadas ofensivas, en los entrenamientos de los juveniles se deberá fomentar la rapidez de un juego de pases cortos a un ritmo sostenido, ejecutados a espaldas del adversario o a los claros de rápido acceso, ya que constituyen la única manera de desequilibrar –junto con el regate– este tipo de bloques defensivos.

Por consiguiente, conviene insistir cuanto antes en el trabajo de la técnica individual entre los jóvenes.

Aspectos tácticos

Al igual que la técnica, la noción y el aspecto táctico del juego serán determinantes para una buena actuación colectiva.

Por lo tanto, se deberá desarrollar una forma de cultura táctica desde la edad más temprana, por ejemplo:

- percepción de las zonas de juego;
- principios de juego por zona;
- ocupación racional del terreno de juego;
- establecimiento de un equilibrio colectivo entre el ataque y la defensa;
- nociones de transición: reorganización defensiva inmediatamente tras la pérdida del balón, y rápidos ataques tras la recuperación del mismo;
- óptima utilización de la anchura del terreno;

- optimización del juego por las bandas;
- capacidad de ejercer una presión colectiva eficaz sobre el portador del balón.

Pero igualmente:

- capacidad de conservar colectivamente la pelota, incluso bajo presión, mediante un juego de pases cortos con el menor número de toques de balón y en espacios reducidos;
- rápida transición de una marcaje zonal a una situación de uno contra uno;
- capacidad de modificar la organización del juego en el curso de un mismo partido.

Para ello, el entrenador deberá:

- proponer un plan de juego;
- definir la estrategia de juego del equipo, con y sin balón;
- atenerse permanentemente a dichos principios durante todos los entrenamientos, así como en los ejercicios simples y en la repetición de las series o en los diferentes juegos de entrenamiento.

El juego zonal que predomina en la actualidad deberá constituir el pilar que apuntala la enseñanza táctica.

En el juego de contención, los jóvenes en formación deben desarrollar la noción de defender colectivamente en zona con un bloque compuesto por dos o tres líneas cercanas de formación, que se desplaza según la posición del balón.

De modo que, durante el entrenamiento, se deberá fomentar la recuperación colectiva de la pelota.

Hoy día, se defiende mucho menos mediante acciones individuales que en superioridad numérica, es decir, tres a cuatro jugadores rodeando al portador del balón para trancar el ataque.

El hecho de aprender a defender colectivamente con un equipo en bloque –ya sea atrás, en el mediocampo o adelante– desarrollará el sentido táctico de los jóvenes futbolistas.

Con este concepto de equipo en bloque, convendrá concentrarse en el trabajo defensivo de los atacantes o de la primera línea de formación que, al ejercer inmediatamente presión en la zona donde se perdió la pelota, permitirá no solo retardar el armado del ataque rival, sino concederá igualmente tiempo al equipo para reorganizarse.

Por último, los mejores defensores son aquellos que tienen la capacidad de ganar individualmente los duelos aéreos o a ras del suelo durante la marcación zonal.

Todo comienza en la zona y termina en un duelo directo

Para el despliegue ofensivo, aprender a variar los ataques armados y los ataques rápidos rectilíneos y saber marcar el ritmo de las transiciones (ofensivas-defensivas; defensivas-ofensivas) constituirán los dos puntos fundamentales del trabajo durante el período de formación.

Estas dos situaciones fundamentales requieren concentración, rapidez de análisis y sentido para decidir oportunamente:

temporizar y cubrir la pelota, o jugarla en profundidad; crear superioridad numérica, o realizar una acción individual.

El joven jugador aprenderá gradualmente estos aspectos fundamentales durante entrenamientos ponderados y en situaciones reales de juego.

Jugar rápido hacia adelante entraña inicialmente numerosas pérdidas de balón debido a la falta de reflexión y del dominio técnico individual.

Jugar rápido es un factor apreciable, pero muchos jugadores confunden la rapidez con la precipitación. Por tal motivo, convendría trabajar en los contraataques a partir de un pase largo o una acción individual. Resulta aún más difícil trabajar los ataques rectilíneos, en los que se proyecta hacia adelante un grupo de tres, cuatro o cinco jugadores que se despliegan con toques y paredes a un ritmo acelerado para desconcertar a la defensa rival.

Los ataques armados o dirigidos, basados en la posesión del balón, son aún más difíciles de dominar para los juveniles debido particularmente a una técnica individual aún perfectible y por falta de paciencia y la tendencia de jugar demasiado rápido en profundidad.

El uso colectivo de la pelota, sea a través de una triangulación limitando los toques, de la creación de una superioridad numérica en una zona, de la utilización del ancho del terreno o del cambio del juego mediante pases diagonales, habrá de constituir el objeto de una atención sostenida.

El entrenamiento de este tipo de situaciones consistirá, de cara a un bloque defensivo compacto, en hacer circular la pelota velozmente y con paciencia. Será la rapidez y la multiplicidad de los pases, el movimiento alrededor del portador del balón y la utilización del ancho de la cancha lo que permitirá hallar espacios libres para desequilibrar al adversario.

Por último, la habilidad individual y la capacidad de un cierto número de jugadores de tomar iniciativas constituirán asimismo un arma táctica esencial.

Todos los mejores equipos poseen a un jugador capaz de modificar individualmente el curso de un partido gracias a su alto nivel técnico.

El entrenador deberá fomentar este tipo de jugadores –particularmente entre los jóvenes– en el seno de una organización colectiva nacional y deberá reservarles cierto grado de libertad e iniciativas en

las que puedan expresar y reforzar su creatividad, siempre en el interés del equipo.

Las dos tablas siguientes resumen los objetivos de la formación:

Directrices de entrenamiento y objetivos de aprendizaje: aspectos técnicos y tácticos

ASPECTO TÉCNICO	ASPECTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS	ASPECTO TÁCTICO COLECTIVO
Dominio individual del balón	Acciones técnicas en situaciones de partido	Integración del jugador en el equipo
<p>Desarrollar y mejorar</p> <ul style="list-style-type: none"> – El repertorio de las acciones técnicas y la confianza del jugador con el balón – Las capacidades de coordinación – El control y el dominio del balón: bajo presión, a alta velocidad, en estado de fatiga, bajo acoso del adversario – Los gestos técnicos en movimiento <ul style="list-style-type: none"> • recepción del balón, control y pase de primera • gambetas, fintas, centros variados • empalme (con la cabeza, los pies) y definición • juego directo (uno a dos toques) – Velocidad de ejecución de los gestos (reacción adecuada y rápida) 	<p>Desarrollar y mejorar</p> <ul style="list-style-type: none"> – Las cualidades técnicas de la defensa y del ataque en situaciones de partido – Las capacidades cognitivas (sentido táctico), actitud táctica individual – La transición rápida de la defensa al ataque o viceversa – El cambio del ritmo de juego – La relación táctica entre los jugadores y las líneas de formación – El juego en zona, como base del aprendizaje táctico – La comprensión general y la cultura de juego 	<p>Desarrollar y mejorar</p> <ul style="list-style-type: none"> – La actitud técnica en el partido, en el sistema y en la organización táctica – La polivalencia táctica en el juego, en las líneas de formación (ataque, mediocampo, defensa) y en la transición del ataque a la defensa o viceversa – La polivalencia en el juego en zonas, en los sistemas mixtos – Los cambios tácticos, de sistemas y de organizaciones de juego – Las situaciones a balón parado (jugadas ensayadas): técnica y táctica
<p>Metodología de entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> – El jugador con el balón en el uno contra uno – Ejercicios individuales, luego con compañero como apoyo técnico – Variaciones de ejercicios simples, con movimientos y ritmos dinámicos, buscando progresivamente la velocidad óptima – Habilidades de coordinación y acciones técnicas, utilizando todas las superficies de contacto (piernas, torso, cabeza) – Jugador con balón, en busca de eficacia y creatividad – Entrenamiento mediante ejercicios progresivos; estaciones, circuitos, competiciones técnicas y partidos reales 	<p>Metodología de entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> – Del 2 contra 1, 4 contra 4, 5 contra 4 y 9 contra 9 a la situación real de partido – Situaciones y acciones de juego real, con cambios de ritmo – Ejercicios con situaciones de juegos variadas para incrementar la concentración y las cualidades cognitivas – Ejercicios repetitivos progresivos, sin adversario o rival pasivo, luego activo o semi-activo con ritmo de partido; buscar la velocidad de ejecución – Juego, ejercicios, partidos de práctica – Variar la superficie del campo para una misma organización de juego – Juego en superioridad e inferioridad numérica – Alentar la confianza del jugador e incitarlo a correr riesgos 	<p>Metodología de entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> – De las líneas de formación a todo el equipo: del 7 contra 6, o 4 contra 11 o 9 contra 9 o 11 contra 11 – Juegos de práctica y ejercicios tácticos con organización de juego – Ataque contra defensa o viceversa Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • defender con 6 hombres contra 7 u 8 atacantes • equipo de 11 jugadores que practica el armado de juego contra una defensa de 6 hombres – Juego simple o con instrucciones – Fomentar la comprensión y la automatización tácticas – Utilización de videos, análisis del partido

Directrices de entrenamiento y objetivos de aprendizaje: aspecto físico

ASPECTO ATLÉTICO Y FÍSICO	
Capacidades psicomotrices y atléticas del rendimiento	
<p>Desarrollar y mejorar</p> <ul style="list-style-type: none"> – Una preparación física óptima – Las exigencias básicas atléticas y físicas generales y específicas – La prevención de lesiones – El control del estado del rendimiento La consideración del desarrollo físico y de la edad 	<p>Metodología de entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> – Los factores físicos básicos: resistencia aerobia, fuerza muscular, agilidad, coordinación y velocidad, a partir de los 10 años – Los factores específicos: resistencia aerobia (fuerza aerobia), fuerza y relajación muscular, velocidad cíclica y rítmica, de 15 a 18 años – Entrenamientos de objetivos múltiples: <ul style="list-style-type: none"> • coordinación + técnica y resistencia • fuerza y coordinación-velocidad y técnica • resistencia aerobia y anaerobia, y técnica y táctica • fuerza aerobia y velocidad – fuerza y técnica • velocidad + coordinación y flexibilidad – Entrenamiento integrado con balón – Entrenamiento separado y deportes complementarios

Aspectos atléticos

Los jugadores de alto nivel deben estar en grado de soportar una mayor repetición de esfuerzos, de cara al aumento permanente del tiempo efectivo de juego:

- un trabajo básico serio (aerobio) permitirá incrementar las capacidades fisiológicas de los jugadores y aumentar su volumen de juego;
- los ejercicios regulares de coordinación y el dominio del apoyo al compañero permitirán una probable mejora de la técnica individual y de la holgura física;
- la velocidad y la agilidad forman parte de las cualidades indispensables del jugador moderno. Además del desarrollo de estas dos cualidades desde un punto de vista puramente atlético, se debe llevar a cabo cuanto antes un trabajo de velocidad específica con el balón.

Durante los entrenamientos, una alternancia entre ritmos de alto y bajo volumen permite que el jugador pueda cumplir con las exigencias fundamentales del juego moderno, basado en los cambios de ritmo.

El aumento del ritmo y la capacidad de mantenerlo son, en resumen, las dos áreas en que deben progresar imperativamente los jóvenes jugadores con la finalidad de reducir los errores técnicos, sobre todo, tácticos, provocados por la fatiga, y así incrementar el desempeño individual y la expresión colectiva del equipo.

De modo que se deberá continuar trabajando sobre los siguientes puntos esenciales: agilidad, explosividad, velocidad y resistencia.

El futbolista contemporáneo se destaca por adaptar y cambiar el ritmo de juego, por lo tanto, ello se deberá tener en cuenta en las formas de entrenamiento.

Basado en una resistencia forzosa, también se deberá dar prioridad al trabajo del ritmo con fases elevadas y bajas.

El encadenamiento de tres o cuatro acciones a un ritmo elevado durante las sesiones tácticas (por ejemplo, ataque orientado, contraataque, con reubicaciones defensivas) preparará al joven jugador a encarar las exigencias del fútbol de alto nivel.

Por último, si la importancia de la velocidad forma parte de las cualidades físicas indispensables en los futbolistas contemporáneos, entonces será necesario desarrollarla y trabajar todas sus formas en la formación de los juveniles y durante sus sesiones de entrenamiento:

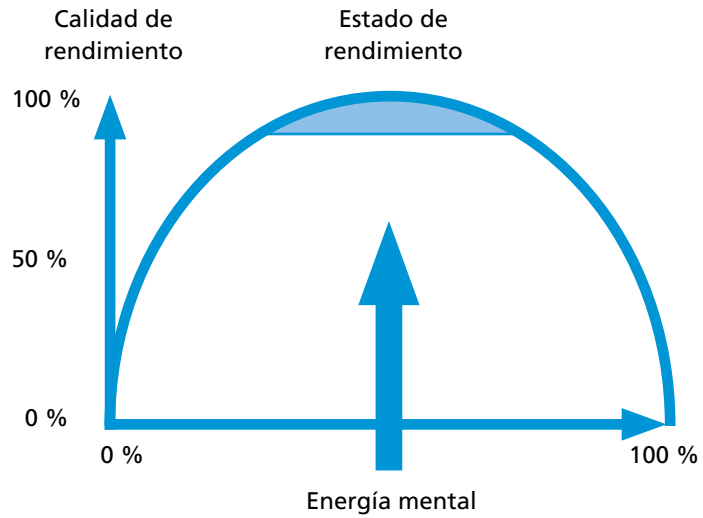
- velocidad de reacción;
- velocidad de carrera;
- vivacidad;
- velocidad de ejecución (eludir al adversario al primer toque de balón);
- velocidad táctica (reducir los tiempos de transición ofensiva y defensiva).

Aspectos mentales y educativos

El análisis de las tendencias actuales nos demuestra la importancia de la fuerza mental como una cualidad clave del futbolista. Los grandes jugadores se diferencian frecuentemente de jugadores de mediana calidad por una mayor fuerza mental. El trabajo mental conforma el cuarto pilar de la formación de jóvenes jugadores de fútbol.

El desarrollo de la fuerza mental de los juveniles, al igual que su técnica, táctica y condición física, es el resultado de una formación sistemática y coherente y debe integrarse en la planificación y la organización de sesiones de formación y de partidos.

El objetivo principal del desarrollo mental es alcanzar el estado ideal de rendimiento: un «estado individual energético».



Directrices de entrenamiento y objetivos de aprendizaje: aspectos psicológicos y educativos

ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y MENTALES	APRENDIZAJE
<p>Actitudes mentales de rendimiento</p> <p>Mejorar</p> <ul style="list-style-type: none"> – La preparación mental de los jugadores – La noción de los factores psicológicos que influyen el rendimiento – El entrenamiento de aptitudes mentales en el campo de juego: <ul style="list-style-type: none"> • concentración, atención, autoconfianza, voluntad, perseverancia, agresividad, control de las emociones, determinación, etc... – Los medios para mejorar la fuerza mental de los jugadores <p>Metodología de entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> – Juegos y ejercicios de entrenamiento, considerando regularmente el aspecto mental – Proponer objetivos de naturaleza psicológica en las actividades de aprendizaje o entrenamiento Ejemplo: duelo uno contra uno, concentración, perseverancia, agresividad, cualidades cognitivas (percepción/anticipación) – Juegos tácticos con instrucciones o juegos para desarrollar la habilidad de percepción (anticipación, análisis, decisión) – Ejercicios o juegos de práctica bajo presión y en estado de fatiga – Identificar siempre con el jugador la(s) causa(s) mental(es) del éxito o de la falta de éxito – Otras técnicas de entrenamiento: <ul style="list-style-type: none"> • visualización, comunicación (hablar) • autoevaluación de los rendimientos • relajación • preparación personal 	<p>Nociones relacionadas con la educación y el entrenamiento</p> <p>Aprender y mejorar</p> <p>a) Educación</p> <ul style="list-style-type: none"> – La preparación personal de los jugadores: <ul style="list-style-type: none"> • vida sana, alimentación • conocimiento y cuidado del cuerpo • métodos de recuperación y de regeneración • prepararse a sí mismo para el rendimiento • gestión de la vida escolar y deportiva • cultura general y cultura deportiva • conocimiento de las Reglas de Juego • juego limpio/deportividad • problemas de dopaje <p>b) Entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> – El entrenamiento individual en pequeños grupos (2 a 8 jugadores) <ul style="list-style-type: none"> • técnica básica Para los atacantes, centrocampistas, defensores Coordinación, ejercicios básicos de carrera etc. – Mejorar la individualización del entrenamiento – Optimizar la calidad del entrenamiento, de las opiniones al respecto y la relación entre el entrenador y los jugadores – Remediar la falta de estructuras y equipamiento



3

El formador

- 33 El formador-educador
- 35 El formador-entrenador
- 40 El formador-director técnico
- 43 El formador-asesor
- 43 La capacitación permanente del formador



3 – EL FORMADOR

Las exigencias de una formación global de juveniles de cara al fútbol de mañana son numerosas. El formador tiene diferentes funciones: es entrenador, educador, director técnico, persona de confianza y también asesor de los jugadores y de sus entornos sociales. Comparado con un entrenador de un equipo profesional, el formador es tanto responsable del progreso de cada jugador como de los resultados del equipo.

En calidad de formador-educador conoce el carácter de sus jóvenes jugadores.

Basado en una relación de confianza con los jugadores y su apoyo pedagógico, el formador puede afianzar su papel de guía y participar asimismo en el desarrollo de la personalidad del joven jugador y de su fuerza mental.

En calidad de formador-entrenador debe conocer el fútbol moderno y sus tendencias, y elegirá los fundamentos técnicos, tácticos y de condición física que permitirán a los juveniles llegar al tope. Conoce los principios de aprendizaje y la metodología para lograr que las sesiones de entrenamiento sean lo más eficaces posible.

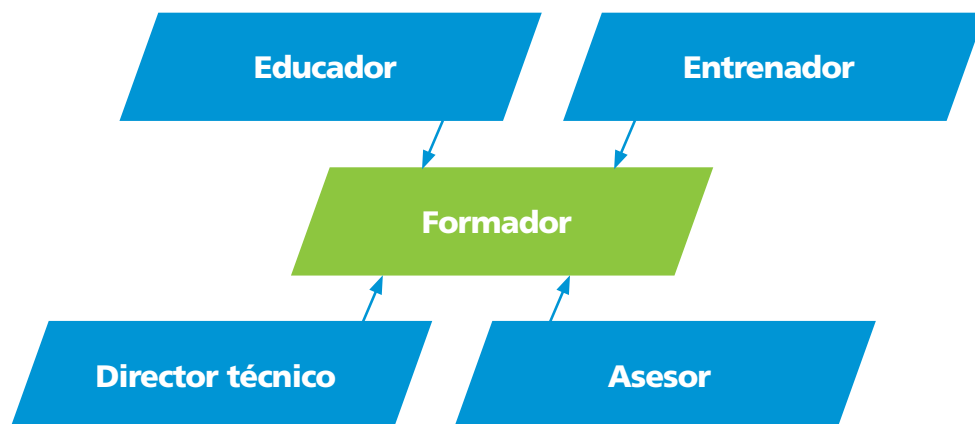
En calidad de formador-director técnico es consciente de la importancia de las

competiciones y dará sus instrucciones consecuentemente, pero nunca debe favorecer el aspecto competitivo en detrimento del entrenamiento y del desarrollo de las habilidades del joven futbolista.

*«Tú me dices... yo me olvido.
Tú me enseñas... yo recuerdo.
Tú inviertes en mí... yo aprendo»
(Benjamin Franklin)*

En calidad de formador-asesor constituye un modelo y debe asumir la responsabilidad de una gestión psicológica y social de sus jóvenes jugadores. No puede aconsejar si no posee cualidades humanas reconocidas y aceptadas por los jóvenes. Para ello, debe mantener un contacto de confianza con el entorno familiar y escolar de los juveniles, sin lo cual no podrá trazar ningún plan de una carrera sólida.

Las competencias clave del formador están enfocadas en el progreso individual de cada joven. La preeminencia de las diferentes funciones cambiará a lo largo de las etapas de formación: en la formación preliminar fungirá, ante todo, de educador, en la formación propiamente dicha más como entrenador y director técnico, siempre en beneficio de los juveniles.



El formador-educador

El formador es, en primer lugar, un educador, lo cual constituye una elevada exigencia para numerosos formadores de niños y adolescentes. Los formadores son (igualmente) miembros de nuestra sociedad y están sujetos a la inestabilidad de sus valores, que no siempre corresponden a los que se desea proponer para una formación universal de jóvenes futbolistas. Más que nunca, los formadores deben tener una orientación ética.

La base de la educación es crear un clima de formación y educación.

- El formador-educador debe fomentar una confianza mutua entre él y sus jugadores.
- No dice «se debe llegar», sino a dónde se debe llegar, cómo y con quién.
- El formador-educador se fija metas educativas. En su trabajo, aceptará la noción de deportividad y ganará la confianza del joven futbolista, dos elementos que no perderá jamás de vista. El juego leal no es señal de estupidez, y la falta de deportividad no es señal de inteligencia, sino más bien de mediocridad.
- El formador-educador debe aplicar los métodos adecuados para un aprendizaje y educación apropiados, como por ejemplo, en situaciones delicadas de conflicto o de disputas entre los jugadores durante sus partidos o entrenamientos.
- Debe ser consciente de que –para sus jugadores– representa un modelo del cual se aprende y al que se desea emular, le guste o no. Esto significa que debe siempre controlar su comportamiento (verbal o no). Por ejemplo, debe controlar sus reacciones ante una falta de sus jugadores, una decisión errónea de un árbitro, en caso de conducta antideportiva de los padres entre los espectadores o en sus declaraciones durante las reuniones con el equipo.

«Al trabajar con juveniles, el entrenador no debe centrar su atención tanto en la técnica de los jóvenes, sino más bien en su espíritu deportivo, en la evolución del juego, en la madurez del juego, en su espíritu competitivo, así como en el placer de jugar»
(Rinus Michels)

Las competencias clave del formador-educador



Lo que deberá hacer y evitar el formador-educador

LOS DIEZ MANDAMIENTOS DEL FORMADOR-EDUCADOR

1. Disfrutar del trabajo con los jóvenes.
2. Tratar de conocerlos a fondo.
3. Actuar de punto de referencia para ellos.
4. Ser exigente y tolerante.
5. Estar dispuesto a escucharlos.
6. Alentar una comunicación real con todos los jugadores.
7. Ser cómplice de ellos.
8. Concederles cierta libertad.
9. Dar confianza y reasegurarla.
10. Tratarlos de igual a igual.

LO QUE SE DEBE EVITAR

1. Gritar constantemente y ser demasiado agresivo.
2. Querer entrenarlos o exigir que jueguen como si fuesen adultos.
3. Olvidar la principal motivación de los jóvenes: la alegría de jugar.
4. Olvidar los fundamentos básicos del juego.
5. Proponer objetivos inadecuados para su edad.
6. Conducir sesiones de entrenamiento repetitivas.
7. Insistir demasiado tiempo en el mismo ejercicio.
8. Presentaciones y explicaciones demasiado largas; interrumpir demasiado las sesiones.
9. Criticar a un jugador delante de todo el grupo.
10. Aceptar un deterioro en el ambiente de aprendizaje, en el entorno futbolístico.



El formador-entrenador

La metodología del entrenamiento

El formador ocupa el mayor tiempo de su trabajo con el entrenamiento en el terreno de juego, la planificación, la dirección técnica y la evaluación de los jugadores.

Durante las sesiones de entrenamiento, el terreno se asemeja al escenario de un teatro, el lugar privilegiado donde se protagoniza el espectáculo. Es, por lo tanto, un lugar de trabajo intenso, donde los protagonistas adquieren las habilidades específicas del fútbol, necesarias para el progreso en sus carreras.

La sesión de entrenamiento es parte de un proceso educativo: entrenarse es aprender a ejercitarse y a corregirse, independientemente del nivel y de la experiencia de los jugadores, ya que siempre existen fases de entrenamiento que implican un aprendizaje (adquisición de nuevas habilidades técnico-tácticas, desarrollo de situaciones tácticas según los adversarios). Por ello, es importante que el entrenamiento mantenga su eficacia mediante:

- la preparación escrita del contenido de la sesión y de su organización;
- la transmisión de principios metodológicos;
- la relación entre el entrenador, el jugador y el equipo;
- la manera en que el entrenador dirige la sesión;
- la calidad de las consignas/dirección técnica.

La preparación y la organización de la sesión:

- los objetivos del entrenamiento;
- la elección del tipo de sesión (predominantemente técnica, técnico-táctica, física, etc.);
- la estructura de la sesión (sus tres fases);
- la selección de los métodos de enseñanza (global, analítico) y de entrenamiento (continuo, a intervalos, en circuito, etc.);
- la búsqueda de la relación óptima entre el esfuerzo y el reposo;
- la individualización;
- la elección del material y del equipamiento;
- la organización y la preparación del terreno de juego;
- la evaluación y la supervisión de lo que se ha alcanzado.

El desarrollo de la sesión

El desarrollo de la sesión dependerá del estilo de dirección del entrenador y de su forma de intervención. La función del entrenador se asemeja a la de un director de teatro, que dirige, observa, aconseja, escucha, demuestra, impone, decide, etc.

El objetivo pedagógico de la sesión

Esto significa que, en cada ejercicio, en cada situación de juego, los jugadores deben ser eficaces, tanto mental como físicamente.

Por ejemplo: una combinación de juego de tres jugadores con centros desde los flancos no podrá funcionar bien si los centros no son precisos.

El desarrollo de la sesión



La metodología del formador-entrenador



No habrá progreso sin opiniones

El proceder del entrenador:

- ser atento
- concentrarse en los objetivos elegidos (si el objetivo es el entrenamiento del juego defensivo, el entrenador debe centrar su atención solamente en corregir el trabajo defensivo);
- moverse alrededor del terreno de juego (al lugar de la acción);
- dinamizar la acción, motivar a los jugadores
- observar
- estimular
- corregir

Las intervenciones del entrenador:

- ¿Cómo y cuándo debe intervenir el entrenador? (visión global de la acción, luego visión particular)
- ¿En qué momento debe corregir? (¿inmediatamente, o después de un período de observación?)
- ¿Qué forma de corrección?
 - verbal
 - gestual
 - intervención directa
- involucrar al(los) jugador(es):
 - recordarle(s) el objetivo fijado
 - realzar el (los) problema(s)

- interrogar al (los) jugador(es), escucharle(s)
- alentar su cooperación
- repetir la explicación, la demostración y la ejecución de las actividades del entrenamiento (combinaciones, jugadas, ejercicios)

La corrección:

- no realzar demasiados errores al mismo tiempo;
- concentrarse en lo esencial (es decir, aquello que aporte un logro inmediato);
- no ser agresivo, sobre todo en los ejercicios de habilidad psicomotriz (técnicos);
- dirigirse a todo el equipo o al (los) jugador(es) en cuestión;
- ser convincente, justo y preciso;
- afianzar positivamente;
- inspirar confianza, siendo persuasivo;
- variar el tono de la voz durante los comentarios;
- alentar la autoevaluación del jugador;

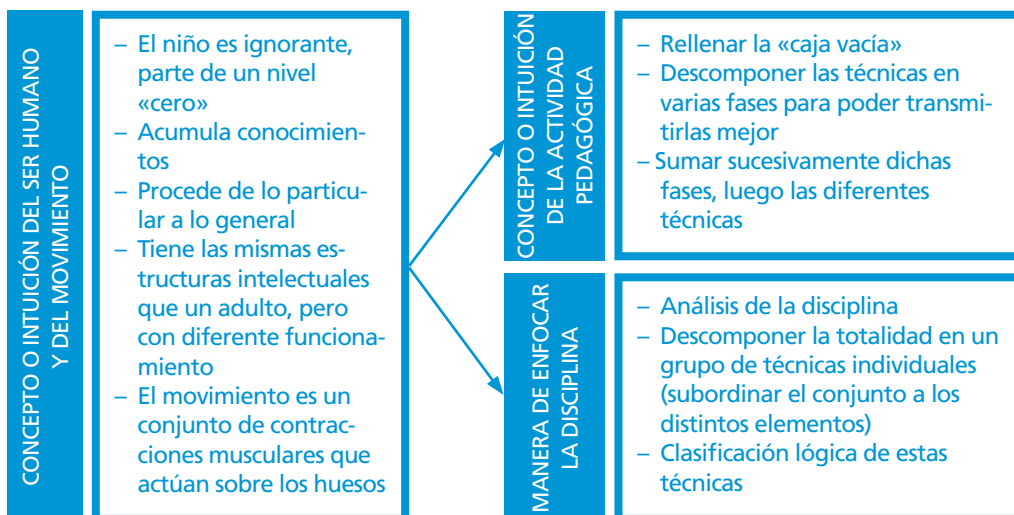
Toda intervención entraña asimismo improvisación e imaginación.

Los principales métodos pedagógicos

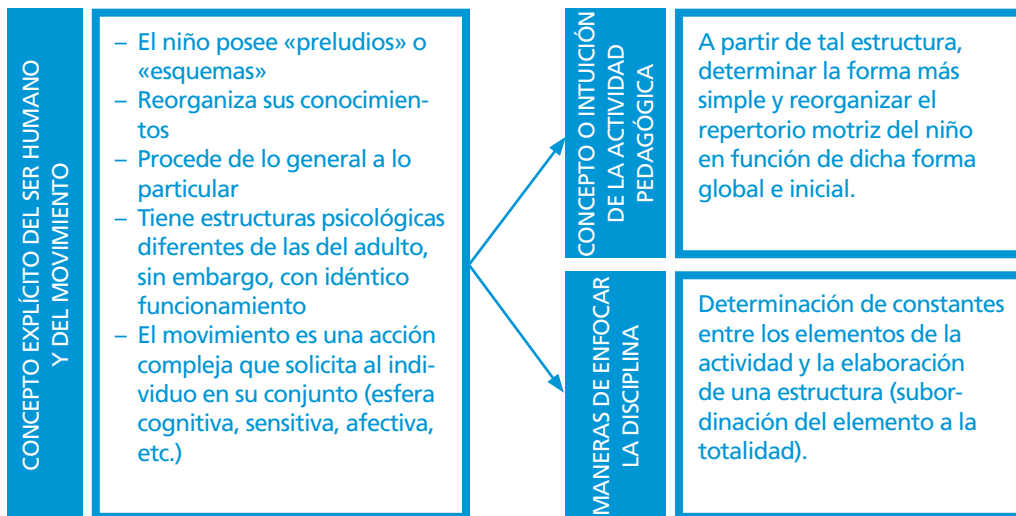
Para que el entrenamiento sea eficaz, el formador debe conocer los principios

motrices del aprendizaje y elegir la metodología correspondiente.

Los métodos intuitivos (el método analítico)

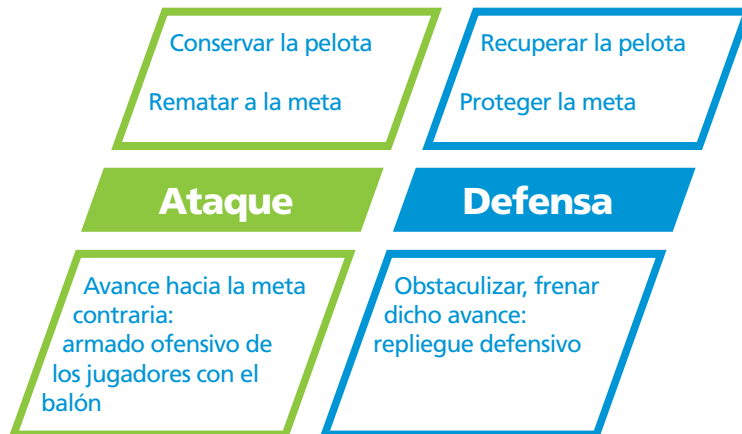


Los métodos sintéticos (el método global)



Los métodos sintéticos (el método global)

El fútbol se caracteriza por la interrelación perpetua existente entre el ataque y la defensa, únicamente comprensible en relación mutua. Gracias a este punto de partida, resulta posible presentar una estructura de dos componentes, no obstante su contradicción interna, a manera de un esquema circular.



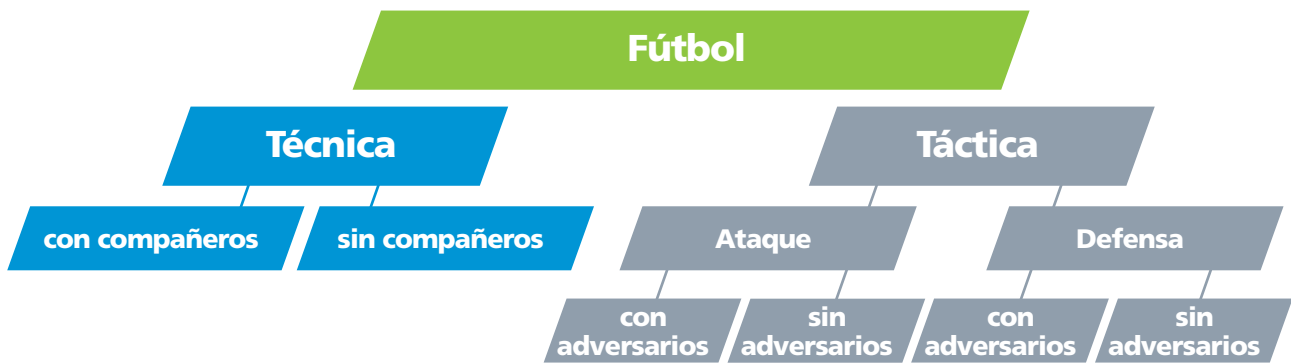
Resumen

El aprendizaje analítico (o fraccionado) tiene por finalidad descomponer el desarrollo final de la tarea por aprender. La dificultad de tal aprendizaje es fraccionar adecuadamente la tarea en sub-tareas. El problema que sobreviene es que la suma de las sub-tareas no refleja cabalmente el gesto técnico en su conjunto y que se habrá de tener en cuenta las referencias visuales, táctiles, auditivas y kinestésicas. Se requerirá un aprendizaje complementario para que el sujeto (el jugador) logre sumar todas esas sub-tareas. Cada sub-tarea puede dividirse a su vez en varias partes. Este aprendizaje por descomposición de gestos permite igualmente a los jugadores –recuperados de una lesión– trabajar solamente una parte de los mismos, en lugar de todo un grupo muscular, o activar una sola articulación a fin de evitar la lesión y permitir una rehabilitación apropiada.

En el fútbol, utilizar el aprendizaje analítico permite que el jugador participe en los aspectos más difíciles y más técnicos (rematar a la meta) para luego volver a ensamblarlos.

El método global se opone al método analítico: el primero consiste en colocar al sujeto en una situación final. En otras palabras, se trata de una pedagogía de descubrimiento. Esto equivale a aprender a leer, donde el método global toma en cuenta palabras enteras para extraer las sílabas (sonidos). Este aprendizaje no aporta ninguna respuesta estereotipada por cuanto cada niño reacciona a su manera. La carrera con obstáculos es igualmente un ejemplo del aprendizaje global. Equivale a recorrer solo un sendero forestal pleno de trabas y obstáculos con objeto de desarrollar ciertas habilidades físicas, tales como el equilibrio, la potencia muscular, etc.

Los métodos intuitivos (analíticos)

**Conclusión**

El método global tiene el mérito de colocar al sujeto en una situación determinada. La actividad se practica libremente y permite plantear los problemas relacionados con este deporte. Se utiliza con frecuencia para la iniciación y el descubrimiento, cuando el entorno desempeña un papel importante. En un nivel de práctica más elevado, el carácter técnico de los gestos, el estudio cada vez más fino de la tarea y la especialización de respuestas conducen a una descomposición analítica cada vez más precisa.

Por lo tanto, el entrenador deberá hallar cierto equilibrio en su planificación entre el método global y el analítico.

El método global permite mantener la motivación entre los jugadores, mientras que el método analítico tiende a desmotivar por sus repeticiones.

La pedagogía elegida por el entrenador deberá combinar estos dos métodos. El método global-analítico-global representa una posible solución.

La repetición como principio fundamental del aprendizaje

Valor y límites de la repetición en términos de energía

El mismo circuito técnico o la misma situación de juego con la misma velocidad de ejecución (entrenamiento monoforme) no mejorará jamás el rendimiento, debido a que existe una dependencia tanto física como mental. La motivación se desvanece con la uniformidad, y si no prevalece un auténtico deseo de actividad, el progreso será mínimo. Se deberá tener en cuenta el principio fisiológico de la sobrecarga progresiva.

Valor y límites de la repetición en términos de estructura

Los ejercicios y las situaciones de juego deben ser variados a fin de que el jugador novato esté preparado para resolver los diversos problemas de juego.

Por lo tanto, la repetición debe considerar los principios de la sobrecarga (intensidad) y de la variación de las situaciones de ejecución.

El enfoque pedagógico del método global-analítico-global

Aunque el método global parezca más importante, el método analítico reviste una gran importancia en el proceso de aprendizaje. Por consiguiente, se recomienda utilizar ambos métodos.

Esta cotización explica por sí sola las razones del método global-analítico-global, puesto que el enfoque global está más cercano a las situaciones de partido y el enfoque analítico es más preciso en las correcciones, sin impedir que el niño

manifieste sus capacidades creativas. De tal suerte, el método global-analítico-global no es otra cosa que el recurso al método global en el proceso del entrenamiento continuo, seguido luego de cierto tiempo por el método analítico para corregir o rectificar el trabajo de los jugadores en el entrenamiento (concediéndoles cierto tiempo de ejecución para una mejor asimilación), y retornando finalmente al método global.

El formador-director técnico

Ser «director técnico» significa saber impartir instrucciones, consignas, dirigir y organizar un equipo para optimizar durante un partido el trabajo realizado en los entrenamientos.

Lo que un formador-director técnico debe esforzarse por hacer o tener:

- **Escuchar:**
 - demostrar interés en los demás y estar dispuesto a escuchar los problemas personales y psicológicos de los jugadores;
 - sentirse cómodo con su papel de «asistente social»;
- **Amplitud de miras:**
 - no temer a los cambios, ni desconfiar de las innovaciones;
 - no dudar de sí mismo tras una serie de derrotas o en situaciones de conflicto;
 - abrirse a toda proposición constructiva.
- **Gestión del tiempo:**
 - no dejarse acaparar demasiado por el fútbol;
 - disponer de tiempo para perfeccionarse;
 - consagrar tiempo para sí mismo.
- **Estimular:**
 - alentar y elogiar (particularmente en el caso de los juveniles);
 - efectuar comentarios positivos;
 - no generalizar demasiado.

La dirección técnica de un partido

- **Los días previos al partido:**
 - planificar la preparación del partido;
 - organizar el desplazamiento y el posible alojamiento del equipo;
 - cerciorarse del estado personal (físico y síquico) de los jugadores (mediante conversaciones individuales);
 - componer el equipo, teniendo en cuenta todos los parámetros;
 - analizar al equipo contrario (videos);
 - prestar atención al espíritu del equipo.

- **En el día del partido:**
 - reunir al equipo (lugar, hora, duración, número de participantes)
 - recordar las consignas individuales y colectivas;
 - mencionar la composición del equipo;
 - presentar brevemente al adversario: sus cualidades y sus defectos (dicha presentación se puede efectuar ya durante la semana);
 - considerar las condiciones meteorológicas y el estado del terreno;
 - motivar al equipo y en particular a ciertos jugadores;
 - recordar la importancia de un calentamiento minucioso (estado del rendimiento ideal).
 - actualmente es habitual celebrar una sesión matutina de estimulación (física y mental) el mismo día del partido;
 - es importante recordar que el objetivo de una reunión de equipo antes del partido no es abrumar a los jugadores con palabras, sino comunicar con precisión y brevedad las consignas. Hablar mucho aburre;
 - recordar la máxima: «De lo bueno, poco».

- Durante el partido

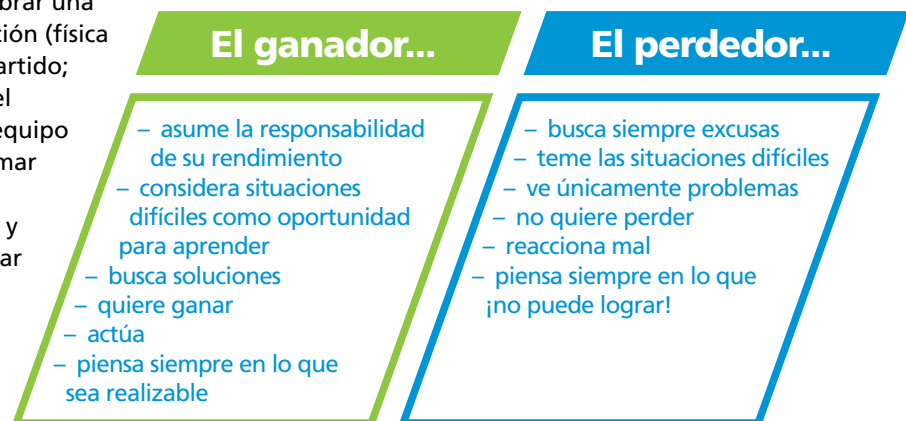
Actitud general: positiva, exigente, motivadora, paciente, ejemplar y correcta

El partido no es más que una prueba de la eficacia de la formación y del entrenamiento, lo cual significa que el progreso a largo plazo es más importante que el resultado de un único partido. El encuentro permite aplicar lo

que se ha practicado durante la semana en condiciones reales de partido.

- El formador observa el partido y a sus jugadores según los mismos objetivos que durante el entrenamiento en la semana;
- las consignas y las instrucciones son las mismas que en el entrenamiento;
- el formador observa atentamente y con calma las acciones de los jóvenes;
- su dirección técnica anticipa las acciones y las soluciones;
- el jugador es 100 % responsable de su desempeño;
- el formador observa el rendimiento y el progreso de cada jugador y no el resultado;
- el partido permite al jugador vivir nuevas experiencias y aprender a hallar soluciones;
- el formador subraya el progreso de cada jugador y del equipo;
- el formador se comporta de forma ejemplar de cara al árbitro, al adversario y sus jugadores.

El comportamiento del formador-director técnico y de sus jugadores durante un partido corresponde a su actitud y fuerza mental:



- En el medio tiempo:

- calmar el ambiente en el vestuario y alentar la recuperación;
- precisar concisamente los puntos importantes a modificar o corregir, de acuerdo a las notas tomadas en el primer tiempo, especialmente en el sector técnico y en relación con errores individuales;

- no insistir en lo que ocurrió en el primer tiempo; lo que sucedió, sucedió; pero se debe:
 - modificar ciertas disposiciones tácticas;
 - modificar el plan de juego;
 - modificar el equipo mediante la sustitución de un jugador;
 - impartir consignas simples, claras, breves y precisas;
 - subrayar los puntos positivos;
 - estimular la voluntad y la confianza de los jugadores;
 - alentar y motivar;
 - exigir más disciplina;
 - dirigirse a los jugadores por su nombre;
 - hacerlo de manera que cada jugador se sienta involucrado, también los sustitutos;
 - despertar confianza, seguridad y ser convincente.
- **Nota:**
- debido a que el intervalo de la pausa es demasiado breve, se deberá insistir solamente en los puntos esenciales. Los jugadores deberán retornar al campo de juego a sabiendas de lo que deben hacer exactamente, sin formular preguntas;
 - todas las situaciones tácticas previstas para el partido, al igual que los cambios en el sistema de juego que puedan introducirse durante la pausa del medio tiempo, deben haberse practicado anteriormente en las sesiones de entrenamientos.
- **Al término del partido:**
- efectuar pocos comentarios inmediatamente después del partido; no se debe prever una reunión de equipo (los jugadores están demasiado fatigados, nerviosos y emocionados);
 - hablar en forma positiva;
 - en caso de derrota, dominarse, buscar el apoyo de los compañeros antes de enfrentar a la prensa y a los dirigentes. No buscar excusas, no criticar a los jugadores, al árbitro ni al público;
 - asumir responsabilidades.
- **Rendir informe**
(el día siguiente del encuentro):
- celebrar una reunión con todos los jugadores, en un entorno tranquilo, si es posible, neutral;
 - mencionar sus impresiones, sus evaluaciones;
 - incitar a los jugadores a que reflexionen sobre sus propias acciones;
 - sacar conclusiones y buscar soluciones;
 - solicitar la opinión de los jugadores (responsabilizarlos);
 - al término de una reunión crítica, pero constructiva, los jugadores deben estar al tanto de:
 - los puntos y los objetivos esenciales que se han de mejorar, tanto individual como colectivamente (trabajo mental y técnico-táctico) y qué medidas prácticas se requiere para ello;
 - lo que pueden mejorar ellos mismos;
 - se recomienda analizar el partido mediante video, ya que resulta muy instructivo para los jugadores;
 - dependiendo de la importancia de los puntos en el orden del día, y si el equipo ha perdido, esta reunión después del partido podrá dividirse en dos sesiones:
 - el día después del partido: las impresiones del entrenador y eventualmente las medidas que se han de tomar para eliminar las deficiencias;
 - dos días después del partido: ¿cómo enfocar el próximo encuentro?
 - en caso de crítica individual (en una reunión privada), buscar los errores en el jugador y no en la persona. Si se considera necesario, efectuar la crítica ante todo el equipo.

El formador ejerce gran influencia en los jóvenes jugadores. Debido al hecho de que pasa mucho tiempo con los jóvenes, su propia conducta y comportamiento determinarán la actitud de los jugadores. Un buen formador es consciente de ello; no se lo debe percibir únicamente como director técnico, sino igualmente como guía y ejemplo a seguir. Deberá actuar siempre de manera positiva y ejemplar, tanto en el aspecto físico (forma e higiene de vida) como en su conducta social y emocional (durante los partidos).

El formador-asesor

El formador deberá establecer una relación respetuosa con el entorno familiar y escolar de los jóvenes y, cada vez más, con los agentes de jugadores. Sin este respeto mutuo, será imposible planificar una carrera deportiva y extra-deportiva sólidas. Por lo tanto, recae en la responsabilidad del formador actuar como asesor y desarrollar relaciones estables con el entorno social de sus jugadores. A continuación, algunas recomendaciones en materia de planificación de carreras:

- comunicación permanente con las familias y las escuelas de los jugadores;
- reuniones regulares con los representantes del entorno social
- y eventualmente con el agente de jugadores (al menos dos veces por temporada) para analizar el progreso y controlar los objetivos; eventualmente adaptar la planificación personal a medio y largo plazo;
- establecer un plan real de carrera en el seno de la federación o club por una persona especializada (planificación de estudios, negociaciones con las escuelas, universidades o empresas, manejo del factor tiempo, programas complementarios, etc.);
- reconversión profesional en el momento de terminar la carrera deportiva de élite.

La capacitación continua de los formadores

Desempeñarse como formador de la élite es una profesión difícil y compleja, pero al mismo tiempo apasionante y rica por las actividades educativas y creativas que dicha responsabilidad implica.

Las posibilidades de formación de los entrenadores son relativamente modestas. La razón de ello reside, en parte, en el tiempo disponible para su capacitación, y resulta prácticamente imposible que participen en un curso de capacitación de toda una semana o incluso de algunos días solamente. No obstante, se debe y se puede hacer más. Es importante sensibilizar a los formadores respecto a su responsabilidad y demostrar el potencial educativo del fútbol en la formación básica. Una capacitación continua –de forma autónoma por el propio formador, pero también organizada y puesta a disposición por las asociaciones– garantiza el progreso sistemático de los formadores y, por ende, de la nueva generación de jugadores.



4

La técnica

- 47 Los aspectos de la técnica
- 52 Desarrollar la técnica
- 55 Cómo trabajar la técnica
- 58 El entrenamiento técnico en la formación preliminar
- 68 El entrenamiento técnico en la formación





4 – LA TÉCNICA

Los diversos elementos que conforman la técnica crean la base del juego y facilitan todas las acciones tácticas necesarias para la armonía del equipo.

Por otra parte, los mecanismos de coordinación son fundamentales para el aprendizaje de la técnica.

La coordinación es una función psicomotriz y todas las funciones psicomotrices de los niños alcanzan la madurez entre los 12 y 15 años de edad, justo en el momento en que comienza la pubertad, mientras que las habilidades de rendimiento funcional (la velocidad, los reflejos y la resistencia) maduran únicamente entre los 16 y 18 años de edad.

La psicomotricidad precede a la ejecución de acciones y está relacionada con la actividad motriz invisible. Si un entrenador se concentra sólo en la actividad motriz visible, no obtendrá grandes resultados. Será menester motivar y activar los mecanismos mentales que preceden a la ejecución de una acción desde los inicios del fútbol infantil, particularmente en la etapa de la formación preliminar de los juveniles. El incremento de las habilidades técnicas individuales en el fútbol actual no

tiene lugar si el jugador no ha optimizado previamente su capacidad de coordinación.

La técnica básica consiste, ante todo, en poseer una relación equilibrada entre el cuerpo y el balón. La pelota está al servicio del jugador, y no al revés.

El trabajo sobre las técnicas básicas es, por lo tanto, esencial en los períodos de aprendizaje. Se habrá de tener en cuenta los siguientes capítulos:

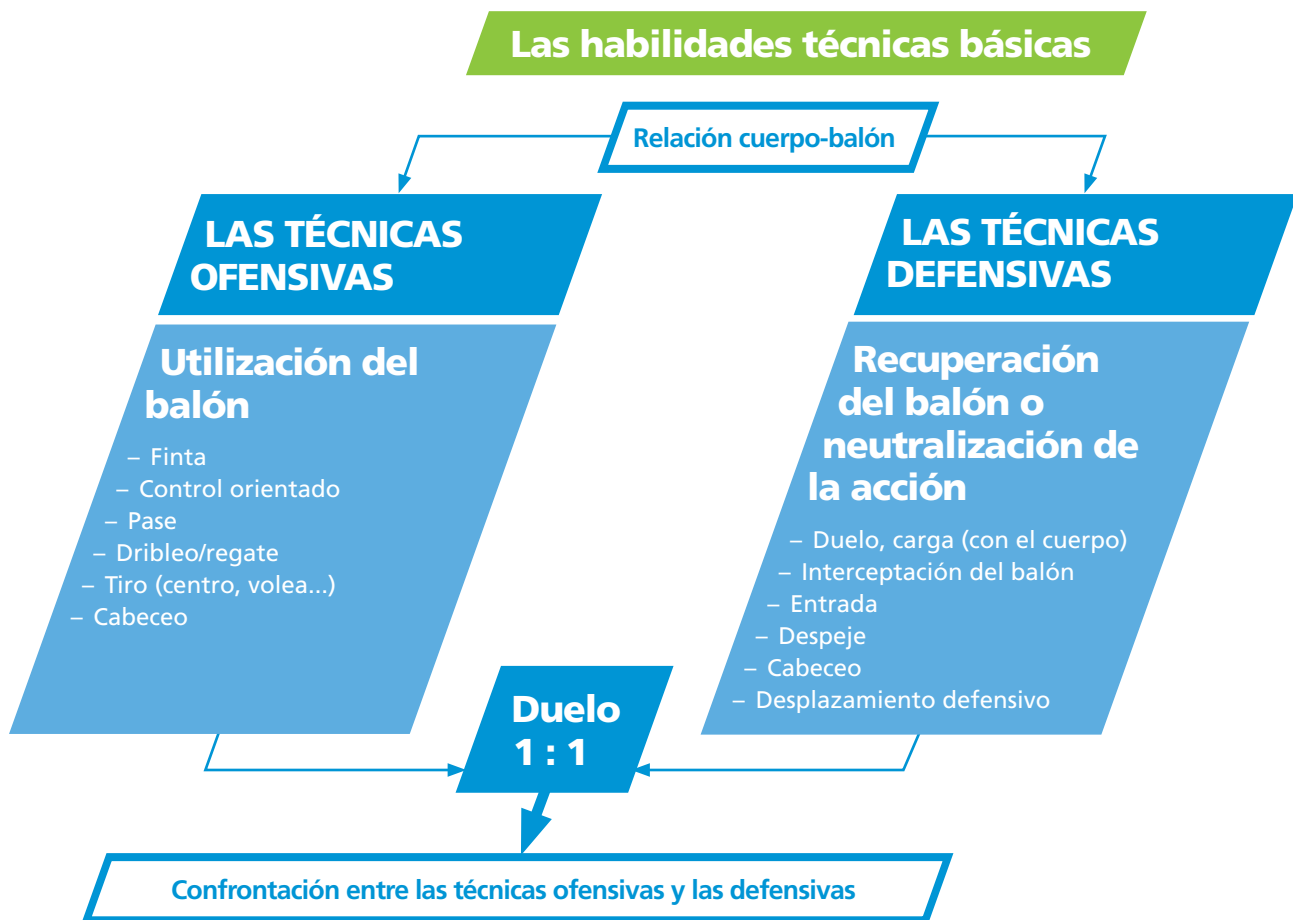
- habilidades técnicas básicas;
- perfeccionamiento técnico en la etapa de la formación preliminar;
- entrenamiento y consolidación técnica en la etapa de la formación;
- modalidades específicas de entrenamiento para la parte técnica.

La dificultad de las diferentes acciones técnicas aumenta en función de las diferentes condiciones de juego, siendo la adaptación del nivel de entrenamiento esencial para incrementar las habilidades técnicas.

« La táctica determina hacia dónde se debe jugar la pelota, pero es la técnica que determina si el balón llegará allí ».

(Johan Cruyff)

Los aspectos de la técnica



Nota: además de uno contra uno, se pueden usar otros formatos de juegos de práctica:

- desde los más sencillos:
 - pocos jugadores en espacios reducidos (2 contra 1, 2 contra 2, 3 contra 2, etc.);
- pasando por otros más complejos:
 - muchos jugadores en espacios amplios (4 contra 4, 7 contra 5, 8 contra 8, etc.);
- hasta llegar a una confrontación entre dos equipos completos (11 contra 11) con la finalidad de crear la situación de un partido real.

Estos formatos o modalidades de juego ofrecen la posibilidad de trabajar acciones ofensivas o defensivas, en las cuales se puede incluir la táctica.

Por ello, dejemos de lado la técnica pura para pasar a la combinación técnico-táctica.

Las habilidades técnicas básicas

Al igual que un músico debutante o incluso uno experimentado, el futbolista tendrá que repasar el «solfeo» al comienzo de cada entrenamiento.

El pianista utiliza los dedos como primera superficie de contacto con su instrumento; el futbolista, por su parte, utiliza los pies cuando el balón está en el suelo, y sus piernas, cabeza o pecho cuando la pelota está en el aire.

Para ejercitar de todas las formas de superficies de contacto, se practicarán los siguientes ejercicios:

- la conducción del balón a ras del suelo
- el control del balón en el aire
- balón habilitado por un compañero a ras del suelo
- balón habilitado por un compañero en el aire

Comenzar siempre con la forma más simple (únicamente una superficie de contacto) y finalizar con la más compleja (combinando dos superficies de contacto con un solo pie, luego con ambos pies).

El dominio de la pelota en el suelo:

- Una superficie de contacto:

- superficies utilizadas:
 - parte interior del pie;
 - parte exterior del pie;
 - empeine;
 - planta del pie;
 - punta del pie;
 - talón.

Ejemplo:

trotar con la pelota, utilizando cada vez una sola superficie de contacto y llevando el balón cerca de los pies.

- Dos superficies de contacto (con el mismo pie)

Ejemplos:

interior – interior
interior – exterior
planta – exterior

No olvidar el cambio de dirección y de ritmo, puesto que son precisamente estos cambios los que descolocan al adversario.

- Dos superficies de contacto (con los dos pies)

Ejemplos:

interior – interior
interior – exterior
planta – exterior

El trabajo con el exterior del pie es la base de toda finta durante el dribleo.

Dominar la pelota en el aire

(juegos malabares)

Ejemplo:

100 veces solo con el pie derecho
100 veces solo con el pie izquierdo
200 veces alternando el pie derecho y el izquierdo
50 veces con la cabeza

Se puede aumentar el grado de dificultad, alternando las superficies de contacto.

Ejemplo:

- pie izquierdo;
- muslo izquierdo;
- cabeza;
- muslo derecho;
- pie derecho, etc.,
sin olvidar el pecho.

Dominar la pelota en el aire, parándola luego en el suelo

Se trata de ejercicios de control orientado (trabajar con ambos pies)

Ejemplo:

- parte interior (delante de la pierna de apoyo);
- parte exterior;
- parte interior (detrás de la pierna de apoyo).

Dominar la pelota a ras del suelo

(pase de un compañero)

Se trata de balones «de protección» o «neutralización» (utilizando todas las superficies de contacto posibles del pie, así como de la parte superior del cuerpo).

Nota: el jugador puede efectuar una finta o amague antes de recibir el balón.

Dominar la pelota que viene por alto

(pase de un compañero)

Como arriba, pero con la cabeza, pecho, muslos, etc.

Nota: el jugador puede efectuar una finta antes de recibir la pelota.

En conclusión

El dominio de todas las superficies de contacto es esencial para manejar la pelota, no solo para controlarla, sino igualmente para hallarse en condición de cubrirla con la finalidad de que el jugador pueda pasar a acciones ofensivas (pase, remate, centro, volea, dribleo, etc.).

En un partido, intervienen también otros parámetros:

– El aspecto atlético

Dominar y jugar el balón durante un partido exige un elevado consumo de energía (elevada frecuencia cardíaca):

- el promedio de la frecuencia cardíaca durante un partido equivale a 170-175 pulsaciones por minuto;

– El aspecto mental

Presencia del adversario.

Se sabe que ciertos jugadores son extremadamente eficaces en el entrenamiento, pero rinden mucho menos durante un partido. El trabajo

del entrenador consistirá en introducir cuanto antes los condicionantes de un partido en las sesiones de entrenamiento, teniendo en cuenta la evolución individual de cada jugador durante el entrenamiento:

- trabajo atlético (velocidad de ejecución);
- trabajo sobre el componente psicológico (presión del adversario, del compañero, del entorno, sobre todo de los espectadores).

Durante la ejercitación de las habilidades técnicas básicas, el hecho de habituar al jugador a entrenarse bajo presión facilitará el paso a los diferentes juegos de práctica con integración del análisis táctico.

Las técnicas ofensivas

Definición del gesto ofensivo:

Es un movimiento que facilita la progresión del balón hacia la meta contraria. Forma parte de lo que denominamos acción o jugada ofensiva.

El poseedor de la pelota intenta:

- avanzar con la pelota (conduciéndola, dribleando);
- eludir al adversario;
- habilitar la pelota a un compañero (pase, centro);
- definir la jugada (con el pie, de cabeza).

El gesto técnico depende:

- del repertorio técnico del jugador;
- de la situación de juego.

El objetivo de entrenamiento es realizar el gesto técnico según las exigencias de la situación de juego.

Los gestos ofensivos o las técnicas ofensivas individuales:

– El manejo de la pelota y el dribleo

El manejo de la pelota y el regate se deben entrenar regularmente.

Se practican los siguientes tipos diferentes de dribleo:

- el dribleo para eludir o desbordar al adversario;
- el dribleo para cubrir la pelota;
- el dribleo para desmarcarse.

Es importante recordar que el balón siempre corre más rápido que el jugador.

– La finta o amague (la pelota no cambia de dirección; ni siquiera se toca)

La finta causa incertidumbre en el defensor y ofrece al atacante tiempo y espacio para avanzar. Existen numerosas posibilidades de finta (con la cabeza, el torso, las piernas, los pies, etc.).

– El pase

El pase es el elemento básico del juego en conjunto. Implica una relación entre los jugadores que va más allá de un mero gesto técnico. Los jugadores deben saber utilizar todas las superficies de contacto de ambos pies a fin de variar mejor las trayectorias del balón.

– **El primer pase**

El primer pase condiciona el tipo de despliegue y de la acción ofensiva –ataque armado o transición rápida– y su calidad determinará en gran medida el éxito de la acción.

– **El último pase**

Indisociable de la definición, el último pase permite a un compañero ejecutar el gesto técnico decisivo en la zona de definición.

– **El control orientado (toque de primera)**

Asocia en una sola jugada la recepción y la habilitación del balón. A veces se lo puede combinar con un regate o gambeta, pero solamente con un único toque (de espaldas o de cara al adversario). Frecuentemente, el control orientado está precedido de una finta para descolocar al defensor. El toque de primera es una forma de acelerar el juego.

– **El remate**

Representa el fin de una acción. El rematador debe dominar todas las superficies de contacto para variar la trayectoria del balón. Rematar a la meta implica tener valor, confianza, una pizca de egoísmo y una naturaleza ligeramente imprevisible.

– **El cabeceo, y el control corporal**

Son técnicas indispensables que complementan eficazmente el juego con los pies.

Recomendaciones para el entrenamiento de las técnicas ofensivas:

- adaptar los ejercicios técnicos al nivel de los jugadores;
- definir el número de repeticiones necesarias para su progresión;
- aspirar a una buena calidad de ejecución.

Las técnicas defensivas

Definición de la acción defensiva

Defender es frenar, incluso detener la progresión de la pelota, mediante un gesto (aspecto técnico) o una actitud (aspecto táctico) e, independientemente de que haya o no recuperación de balón, el objetivo es recuperar la pelota y lanzar luego un ataque contra la meta contraria.

El entrenador siempre deberá poner énfasis en los gestos defensivos, por cuanto el juego comienza con el quite de la pelota (y la calidad del primer pase).

Los siguientes factores influyen en el desempeño de los defensores:

– **El adversario posee la pelota:**

- lejos de la meta: el defensor debe impedir el armado veloz (ejemplo: el desbordamiento):
 - de frente, de costado, de espalda;
- cerca de la meta: impedir el remate:
 - de frente, de costado, de espalda.

– **El adversario intenta:**

- avanzar con la pelota (controlando o driblando);
- habilitar a otro compañero (con pases, centros);
- definir la jugada (rematando).

– **El adversario no tiene la pelota, pero la pide:**

- a los pies;
- a espaldas del defensor;
- entre dos defensores;
- entre dos líneas.

– **El adversario solicita la pelota:**

- corriendo hacia la meta;
- en un flanco;
- desmarcándose.

– **Las zonas de intervención del defensor:**

- el área penal (eje central, flancos);
- fuera del área penal (eje central y flancos);
- lejos de la meta (eje central y flancos).

Las acciones defensivas o las técnicas defensivas individuales:

– **La entrada (no necesariamente «deslizante»):**

- de cara al adversario;
- por los costados (dribleo, desbordamiento);
- nunca por detrás y nunca con ambos pies.

El momento oportuno para la entrada a un adversario es cuando recibe la

pelota, ya que su mirada estará fijada en el balón. Pero atención con el toque de primera.

Hacer la entrada solo si un compañero cubre la acción, si no...

- El pase o cesión hacia atrás:
 - para alejar el peligro;
 - para un pase a continuación (se requiere precisión).

– **El cabeceo defensivo:**

- para lanzar un ataque (precisión);
- para alejar el peligro.

– **La obstrucción:**

Es cuando se usa el cuerpo para obstaculizar un pase, centro o tiro. Cuidado con las fintas de remate.

– **La carga (con el cuerpo)**

La carga con el cuerpo –el contacto se realiza solo con los hombros, conforme a las Reglas de Juego– permite hallarse en una posición favorable para apoderarse del balón o para protegerlo. Su intensidad deberá adaptarse a la situación y al adversario.

– **La interceptación de la pelota**

Puede efectuarse con cualquier parte del cuerpo autorizada por las Reglas de Juego, durante un pase, un centro o un saque de banda.

– **El desplazamiento defensivo**

Tiene una importante connotación táctica:

- no correr siempre hacia el atacante contrario;
- desplazarse, a veces, al espacio que el atacante desea ocupar para evitar que acelere, centre, etc.

Nota: no entregarse jamás completamente a la lucha, a fin de poder reaccionar ante amagues.

Recomendaciones para el entrenamiento de las técnicas defensivas

El entrenamiento de estas habilidades técnicas se integra regularmente en el aprendizaje de la técnica general de los jóvenes futbolistas, particularmente en la fase de la formación preliminar. Luego, se practicarán concretamente en función de las posiciones individuales o líneas de formación (por ejemplo: todos los defensores).

El duelo (uno contra uno)

Esta acción básica es la que más frecuentemente se repite en el transcurso de un partido. Generalmente es decisiva, especialmente en la zona de definición.

Confrontación entre:

- las técnicas ofensivas;
- las técnicas defensivas.

Un partido de fútbol se compone de una serie de enfrentamientos:

- entre dos bloques de equipos;
- entre una defensa y un ataque;
- entre las dos líneas medias para dominar el juego;
- entre dos jugadores durante el mano a mano.

El duelo se gana:

- mentalmente (tenacidad, valor, confianza);
- físicamente (superando al adversario);
- técnicamente (superando al adversario y recuperando el balón);
- tácticamente (posicionamiento, lectura del juego).

Nota: si en una situación de uno contra uno intervienen otros jugadores, se pasa a una forma de juego técnico-táctico (acciones defensivas u ofensivas).

El presente capítulo abordará el duelo directo, es decir, el uno contra uno, sin embargo, modificando progresivamente la finalidad del duelo cuando el balón esté en disputa tanto frente al atacante que conduce la pelota como frente al defensor, de modo que ambos estén obligados a buscar soluciones apropiadas, según los diferentes objetivos de los ejercicios.

Desarrollar la técnica

El dominio del balón y su utilización son los fundamentos del desarrollo técnico. Por lo tanto, las formas de organizarse y los materiales de ayuda a disposición de los jugadores jóvenes serán determinantes para una progresión a largo plazo. Consecuentemente, se debe insistir cada vez más en el trabajo sobre la técnica individual de los jóvenes.

No obstante, todos estos elementos de la técnica pura no serán suficientes, y los jóvenes jugadores deberán aprender rápidamente a usarlos en situaciones reales de juego. Es probable que la generalización de partidos con reducido número de jugadores permita acelerar la adquisición de esta técnica fundamental.

Por supuesto, si el jugador está en buena condición física, se sentirá a gusto en el terreno de juego durante sus desplazamientos y ello contribuirá a que la técnica se afiance cada vez más como un elemento determinante del éxito.

Maneras de favorecer el desarrollo de los juveniles

Si se fomenta la iniciativa propia, cómo asumir riesgos y el regate desde temprana edad, se ayudará a los jugadores talentosos a marcar más adelante la diferencia, por cuanto, al final, en la mayor parte de los casos son las figuras individuales que cambian el curso de un partido.

El fútbol del mañana implica realizar las acciones técnicas con mayor velocidad, ya que se dispondrá de menos espacio y tiempo para realizarlas.

El tiempo invertido en el aprendizaje de gestos técnicos durante años se volverá rentable a partir de los 20 años, cuando

los progresos serán visibles y, por tanto, alentadores.

A partir de entonces, resulta absolutamente necesario mantener las conexiones nerviosas que coordinan las contracciones musculares de cada gesto técnico. Los enlaces de nervios se desvanecen con el tiempo si no se utilizan regularmente. Es más, ciertas neuronas desaparecerán incluso definitivamente –lo cual es normal–, y cabe señalar que son principalmente las neuronas en desuso las que fenecen primero. De ahí la necesidad absoluta de mantener esas conexiones durante los entrenamientos mediante la práctica de acciones técnicas que no son tan frecuentes para evitar que disminuyan las habilidades técnicas del jugador y aumenten los errores.

El trabajo sobre la técnica debe figurar en el primer puesto de las prioridades.

Incluso si la visión de juego del joven futbolista fuese excepcional y su potencial físico óptimo, y si la organización del juego fuese racional y la táctica adecuada, no es menos cierto que si el nivel técnico del jugador resultase limitado, será imposible que realice lo que el entrenador y el juego requieran.

En el fútbol moderno, el dominio de la técnica es crucial puesto que, los bloques de los equipos son compactos, las líneas estrechas y los espacios y el tiempo reducidos.

Las etapas de la formación preliminar y de la formación propiamente dicha son parte de un todo, pero resulta indispensable disociarlas y fijar las prioridades y normas de entrenamiento para que las dos etapas aporten un resultado óptimo.

La técnica en la etapa de la formación preliminar

Esta es la mejor etapa para aprender la técnica (13 a 15 años).

La formación preliminar es la etapa clave para el éxito del futuro futbolista de alto nivel. Es la edad en que se aprenden las habilidades funcionales básicas y específicas del fútbol, que los niños descubrieron ya jugando en cursos de recreación (y que todavía continúan descubriendo en

la actualidad en numerosos países en vías de desarrollo), en las calles o en terrenos baldíos.

Durante el período que puede denominarse la edad de oro del desarrollo motriz, la formación se orientará hacia los aspectos técnicos para disponer de una base más sólida al trabajar los fundamentos del juego.

Considerando que la soltura y la habilidad con la pelota puedan desarrollarse decisivamente en esta edad favorable, se dará preferencia al aprendizaje y al perfeccionamiento de los movimientos técnicos y a su utilización en el partido.

Saber controlar el balón, driblear, pasar y rematar son los medios ideales para integrarse en el juego. Por ello, el enfoque dominante de las sesiones constituirá un 60 % de aspectos técnicos. El entusiasmo y la calidad del trabajo en la etapa de la formación

preliminar siguen siendo esenciales. Por consiguiente, resulta indispensable intensificar el aprendizaje de las técnicas básicas insistiendo en la repetición y perfeccionamiento a fin de lograr acciones técnicas excelentes y de gran calidad.

Asimismo, se deberá conceder a los jóvenes la posibilidad de manifestar su creatividad y audacia en el juego (secuencias libres de ejecución técnica), lo cual permitirá a menudo marcar la diferencia en el juego y resolver situaciones de juego enmarañadas.

La técnica en la etapa de la formación

Desde el punto de vista técnico, la etapa de la formación permite completar la formación preliminar mediante una fase de perfeccionamiento que permite capacitar a los jugadores del mañana y responder a las exigencias de alto nivel.

Esta fase determinará el futuro nivel de juego del jugador y le ofrecerá los medios para imponerse en el correr del tiempo. Este enfoque de la formación permite al jugador ascender otro escalón al adquirir una técnica más competitiva merced a un trabajo realizado en condiciones adversas, cercanas a la situación real de un partido.

Durante dicha fase, se propone un trabajo cuantitativo (carga de trabajo indispensable) y cualitativo (contenido, individualización del trabajo).

Se pasará cada vez más a la técnica específica de la posición que se desempeñará en condiciones reales de partido, pero sin dejar de afinar las técnicas básicas.

Los jugadores deben aprender a ejecutar sus acciones técnicas con eficacia y una finalidad, tal como lo exige el juego.

La técnica en la etapa de la formación posterior

La importancia de la individualización del entrenamiento de fútbol, tanto en su aspecto físico como en el táctico y el mental, es en la actualidad reconocida unánimemente por los entrenadores. En el sector técnico, un trabajo personalizado permitirá mejorar las habilidades individuales, imprescindibles para el desempeño de alto nivel, cada vez más exigente.

Definición:

- Adaptación de la técnica deportiva y de los métodos de entrenamiento a las particularidades de cada jugador.

Dicho de otro modo, se trata de un entrenamiento diferenciado según las habilidades y necesidades personales del jugador para mejorar los conocimientos adquiridos y el logro de objetivos

específicos de entrenamiento, como, por ejemplo, el desarrollo de la fuerza.

La individualización adquiere un valor especial durante el entrenamiento específico adaptado a la posición del jugador, tanto en el sector de las acciones técnicas como de los aspectos tácticos (p. ej., el entrenamiento de los atacantes en relación con centros y remates a la meta).

En un concepto de formación en el que el desarrollo individual del jugador es prioritario, la individualización del entrenamiento mediante sesiones específicas personalizadas es una forma de organización necesaria hoy día si se desea concluir la formación de jóvenes futbolistas con dos objetivos esenciales: reforzar sus puntos fuertes y corregir sus puntos débiles.

El desarrollo individual en el juego colectivo:

- trabajar en grupos, por estaciones, por posiciones, con ejercicios específicos para cada tipo de jugador;
- dicha forma de trabajo requiere uno o dos ayudantes para favorecer las acciones de juego.

Ejemplo: un grupo trabaja con ejercicios técnico-tácticos, otro con juegos de práctica. Luego se invierten los grupos.

El desarrollo individual en una sesión separada:

- sesión de entrenamiento complementario, individualizado en función del jugador (perfeccionamiento de los puntos fuertes, corrección del desempeño táctico, etc.);
- sesión organizada en el marco de un programa semanal el mismo día de la sesión colectiva, en diferentes horarios, incluso otro día;
- Formato de trabajo diario durante el entrenamiento o antes de este, acorde a las necesidades o la motivación de los jugadores.

Ejemplo :

- sesión individual para la fuerza (parte superior del cuerpo) antes de la sesión colectiva;
- práctica de gestos técnicos específicos al final de la sesión (p. ej., práctica de la definición de los atacantes frente a la meta).

La sesión específica individualizada:

- sesión de entrenamiento en pequeños grupos de cuatro a seis jugadores como máximo;
- sesión especial según el tipo de entrenamiento con objetivo específico;
- sesión suplementaria prevista en el ciclo del entrenamiento o como sustitución de una sesión colectiva.

Ejemplo:

- sesión específica de un grupo o para los atacantes; entrenamiento de situaciones a balón parado.

Ejemplos de sesiones específicas:

- entrenamiento técnico (perfeccionamiento individual);
- entrenamiento de la coordinación (ejercicios de carreras);
- entrenamiento por posiciones (portero, atacante, etc.);

- entrenamiento de las líneas de formación (bloque defensivo, mediocampo, etc.);
- ejercicios de musculación (programa individualizado);
- ejercicios de rehabilitación (jugadores lesionados, de rendimiento bajo, etc.);
- ejercicio mental (trabajo individual sobre la concentración, la confianza, la voluntad).

Según el o los jugadores, el entrenador dirige la sesión con instrucciones precisas y temas específicos, gracias a los cuales puede ir introduciendo progresivamente factores variables (número de repeticiones, ritmo de ejecución, aumento del grado de dificultad, acoso, acciones particulares, etc.).

Se optimiza igualmente el tiempo del aprendizaje: más contactos de balón, constante presencia del entrenador entre los jugadores, mejor contacto humano, correcciones más personalizadas, por lo tanto, más precisas, impresiones directas (opinión) del caso con efecto positivo, lo cual significa, en definitiva, una gran motivación para el jugador (incremento de la confianza).

En la sesión de orientación técnica o de posiciones, cuya calidad de ejecución es primordial, el entrenador puede invitar a un jugador del primer equipo (función de modelo y eficacia técnica).

Ejemplo: sesión para los atacantes con el goleador del equipo profesional.

Ejemplo de una sesión específica de entrenamiento (duración 60 minutos).

Objetivos:	Perfeccionamiento de las técnicas básicas: resaltando el control orientado y los pases (cortos y largos)
Número de jugadores:	6 (centrocampistas y zagueros laterales)
Contenido:	<ul style="list-style-type: none"> – Preparación mediante ejercicios de coordinación separados e integrados 20 min. <ul style="list-style-type: none"> • práctica de la estabilidad, ritmo • recepción de la pelota y secuencia con dos jugadores – Ejercicios técnicos con tres jugadores 15 min. <ul style="list-style-type: none"> • control orientado del balón, apoyo y pase – Situación de juego 15 min. <ul style="list-style-type: none"> • cambio de juego y conclusión – Juegos malabares individuales 5 min. <ul style="list-style-type: none"> • número de toques (pie izquierdo y derecho) en 2 min. – Ejercicios de estiramiento 5 min. <ul style="list-style-type: none"> • colaboración de un jugador

Este entrenamiento se puede planificar en un ciclo semanal, una o dos sesiones, según el tipo de entrenamiento, el nivel de los jugadores y el programa de formación.

Cómo trabajar la técnica

La participación activa del jugador en el juego es primordial y la organización de sesiones se adaptará según los objetivos. La técnica es, en primer lugar, la relación jugador-balón. Es la forma de habilitar la pelota bajo condiciones normales de juego –con compañeros y adversarios–, pero es igualmente y, ante todo, un juego en movimiento.

La técnica depende del balón y de las superficies de contacto del jugador. El balón es una esfera elástica que se puede jugar directamente y también rebota. Dos principios rigen las superficies de contacto: la precisión aumenta con la superficie de contacto; la velocidad del balón es tanto más alta cuanto menor sea la superficie de contacto utilizada.

Los pies (el empeine, la parte interior y la exterior, la punta, el talón y la planta), las rodillas, los muslos, el pecho y la cabeza

constituyen las diferentes superficies de contacto.

Factores que influyen para lograr una buena acción técnica:

- estar bien ubicado: percibir la trayectoria del balón y su intensidad;
- afirmar el pie de apoyo: lograr un buen equilibrio utilizando los brazos ;
- buena orientación y tonicidad adaptada a la superficie de contacto (suave en caso del control del balón, dura en caso de remate);
- en el momento de realizar la acción, fijar la mirada en el balón.

Si el entrenador se ocupa únicamente de mejorar al equipo en general, no tardará en darse cuenta que no aumenta el nivel individual de los jugadores. Si se ocupa de ellos individualmente, su nivel aumentará rápidamente.

Metodología de la formación técnica

La repetición constituye la prioridad

La puesta en práctica del ejercicio permitirá a todos los jugadores repetir varias veces el gesto trabajado.

¿Cuántos tiros realiza un jugador por minuto?

Para que se justifique la repetición, el formador habrá fijado durante su labor preparatoria el número de jugadores por circuito, el número de balones, las zonas de los balones, el sentido de la rotación de los jugadores durante el ejercicio, la devolución de balones durante los remates a la meta, etc.:

- es preferible repetir varias veces la misma acción que pasar revista a todo el repertorio de los futbolistas infantiles;
- la repetición permite reforzar la coordinación.

Tocar la pelota muchas veces es un elemento clave del aprendizaje técnico. De modo que conviene evitar, a todo precio, que se formen filas de espera.

Exigir calidad

La capacitación técnica debe ser cuantitativa, pero igualmente cualitativa, particularmente en la etapa de la

formación preliminar.

El formador debe exigir concentración y empeño en cada acción. Un gesto de calidad se desarrolla insistiendo en la soltura, la precisión y el toque del balón en lugar de la potencia. Dicha orientación cualitativa debe iniciarse con el calentamiento y durar toda la sesión. Sin embargo, el formador debe aceptar asimismo que el jugador se equivoque: el ensayo y el error son necesarios para su evolución.

Durante la etapa de formación, se recomienda practicar los gestos técnicos de la forma más cercana posible a su velocidad de ejecución en una situación real de partido. Una coordinación óptima conduce a la rapidez del gesto técnico.

A fin de realizar un buen trabajo, se deberá practicar con los componentes reales de un partido: velocidad, combinaciones, presencia de adversarios y compañeros, temor a lesionarse, temor al fracaso, etc. Estas dificultades deberán incluirse rápidamente en la sesión, por cuanto la técnica asociada con la táctica convergen en el juego.

Cuando se aprenden técnicas de forma aislada, la posibilidad de que el jugador no atine a utilizar bien cierta técnica durante un partido será real, ya que no reconoce la situación.

La demostración

La demostración es primordial al inicio de un ejercicio técnico, ya que es mucho más elocuente que una larga explicación. Además, algunos jugadores tienen una memoria visual (memorizan mejor lo que ven), por lo tanto, la demostración sirve de modelo.

Tanto el formador como el jugador deben realizar correctamente la demostración. El formador insistirá en los puntos clave que permiten una realización eficaz, que puede llevarse a cabo al inicio de un ejercicio o después de un tiempo de prueba concedido a los jugadores para que busquen y hallen ellos mismos las soluciones apropiadas.

La ejecución

Las formas de movimiento se almacenan en la capacidad perceptiva y coordinadora del cerebro, lo cual conducirá a una ejecución automatizada de las acciones.

Las mejores recomendaciones para lograr un gesto de calidad:

- aprender a ubicarse siempre correctamente en los ejercicios de orientación:
 - si un jugador tiene cierta dificultad en el control del balón, no deberá colocarse demasiado cerca de un adversario. Si no logra girar sobre sí mismo con la pelota, primero habrá de regresar a su campo regateando, y girarse luego;
 - en primer lugar, el entrenador ha de adaptar más bien la manera de jugar que querer cambiar inmediatamente el gesto;
- aprender a jugar simplemente:
 - el entrenador debe enseñar a sus jugadores a jugar a su nivel acorde lo que sepan, y no sobrestimarlos.

Correcciones y estimulación

Lo que diferencia a los formadores experimentados de los formadores novatos es la utilización de una pedagogía de estimulación y la calidad de las correcciones que hará a sus jugadores.

Si un jugador comete un error, se le deben ofrecer las claves técnicas para que mantenga una actitud positiva:

- corregir su posicionamiento, su equilibrio y su actitud mediante una observación o apartándolo del grupo y alentándolo para que vuelva a intentar;
- no detener muy a menudo la secuencia del juego o el ejercicio.

¡Para corregir adecuadamente, habrá que ubicarse correctamente en la cancha!

En general, el formador debe alentar en los momentos difíciles, pero debe igualmente valorizar las actitudes de rendimiento.

Jugar con confianza

A medida de que el jugador deja de cometer demasiados errores técnicos, obtendrá mayor confianza y, poco a poco, intentará acciones más complejas.

Si respeta los dos puntos precedentes, se desempeñará con confianza y mantendrá una actitud abierta para buscar las mejores soluciones tácticas. Es posible que, durante un partido, un jugador cometa varios errores y se desaliente.

Para recuperar la confianza, se le solicitará contentarse con acciones simples que, a pesar de no aportar nada al juego, le ayudarán no obstante a olvidar los errores. De tal suerte, resulta inútil insistir en que aquellos jugadores que no logran prácticamente nada con el pie débil repitan gestos técnicos cambiando de pies. Resulta más ventajoso que el entrenador se adapte.

Plantear desafíos

A fin de motivar a los jugadores, el formador puede fijarles metas individuales.

¿Cuántos centros correctos lograste en 10 tentativas? ¿Quién logra realizar una «tijera y arrastre»?

Se pueden plantear igualmente desafíos entre los jugadores. ¿Quién marca más goles con 10 pases?

Los «deberes de fútbol»

No habrá suficientes toques de balón sin deberes de fútbol.

No hay entrenamiento que sea suficiente en materia técnica, y no hay forma alguna de entrenamiento que permita llegar a un adecuado número de toques de balón.

De modo que se deberá también practicar cuando no haya sesiones de entrenamiento, lo cual era más fácil en otro tiempos, ya que los jóvenes podían practicar su técnica en la calle, con un compañero o en el jardín, mientras que en nuestros días existen cada vez más restricciones en varios países y ciudades.

La práctica de las gamas técnicas deberá realizarse a diario, en particular durante la etapa de la formación preliminar, lo cual ha hecho que numerosos países –en el marco de la formación de sus futuros jugadores de alto nivel– integren los «deberes de fútbol» en sus programas bajo el lema de: “no habrá suficientes toques de balón sin deberes de fútbol”.



El entrenamiento técnico en la etapa de la formación preliminar

Perfeccionamiento táctico: 1. Pase y control (recepción del balón)

1. Pase a ras del suelo y control del balón

Organización:

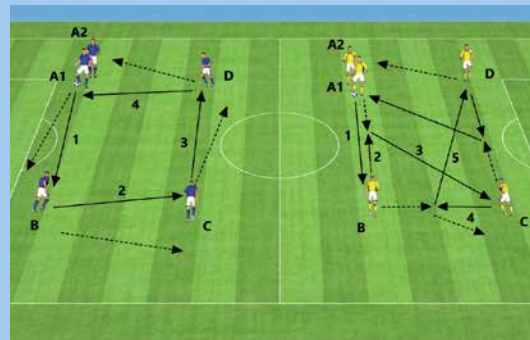
- 5 jugadores por ejercicio.
- Superficies delimitadas (con conos, discos, etc.).
- 1 balón para comenzar, luego 2.

Desarrollo:

- El jugador A1 pasa la pelota a B, luego ocupa el lugar de B.
- B controla el balón y lo coloca en la trayectoria de C.
- C pasa el balón a D, este lo controla y lo juega de primera sobre la marcha de A2.
- Tras los pases, se intercambian las posiciones, según las indicaciones del entrenador. - Cambiar de dirección.

Variantes:

- Pases y control de balón variados. - Ejercicio con dos balones.
- Juego directo a un toque (pase, toque, pase), según el ejemplo con los jugadores amarillos.



2. Pases cortos y largos aéreos

Organización:

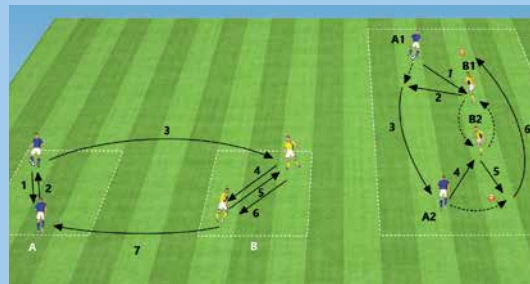
- 4 jugadores por ejercicio.
- Superficies delimitadas (con conos, discos, etc.).
- 1 balón.

Desarrollo:

- Los jugadores del grupo A intercambian pases cortos y directos, moviéndose constantemente.
- Después de 3 o 4 pases, habilitan al grupo B con un pase largo.
- Uno de los jugadores del grupo B controla el balón y lo pasa a un compañero (pase directo).
- Pases con el pie derecho e izquierdo.

Variantes:

- A1 pasa el balón a B1, quien lo devuelve. A1 lanza un pase largo a ras del suelo o por alto hacia A2.
- Los jugadores B juegan al toque y luego cambian de posiciones.



3. Pases y control variado

Organización:

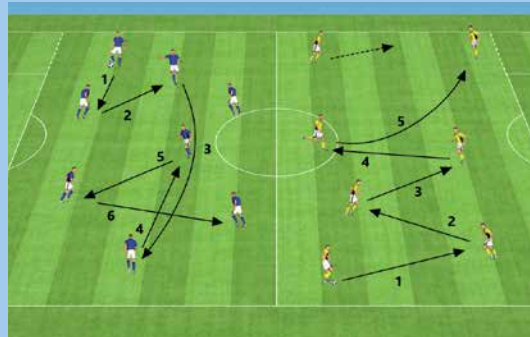
- 2 grupos de 6 a 8 jugadores.
- Superficies delimitadas (con conos, discos, etc.).
- 1 balón por grupo.

Desarrollo:

- Circulación de la pelota a 2 toques en el grupo, luego a 1 toque, según la situación.
- Los jugadores se mueven constantemente por toda la superficie de juego.
- Se intenta aplicar la triangulación.
- Luego, efectúan tres pases cortos, seguidos de uno largo.

Variantes:

- Los dos grupos juegan juntos.
- Se juega siempre hacia un jugador del otro color.
- Con 1, 2 o 3 balones.



4. Juego de 8 contra 8 / 6 contra 6 con guardametas

Organización:

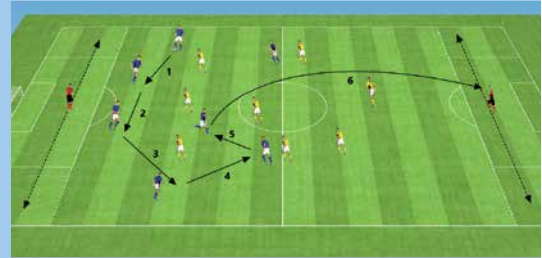
- 2 equipos de 8 jugadores.
- Superficies delimitadas (con conos, discos, etc.).
- 2 guardametas neutrales juegan detrás de las líneas de demarcación.

Desarrollo:

- El objetivo es conservar la pelota y ocupar los espacios.
- Máximo 3 toques por jugador.
- Se anota un gol tras 5 pases, luego largo saque aéreo a las manos del portero desde el campo opuesto.

Variantes:

- Máximo 2 toques por jugador.
- Los mismos ejercicios, pero con dos metas.
- Tras 5 pases, se puede marcar un gol en ambas metas.



5. Recepción del balón y pases cortos y largos

Organización:

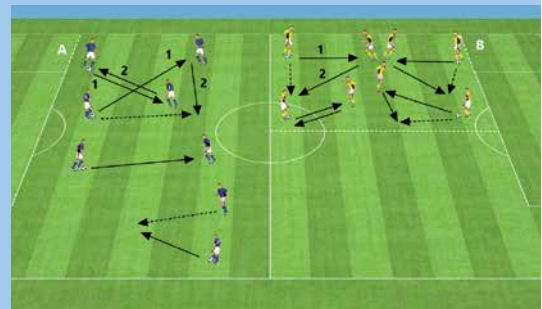
- 2 grupos de 8 jugadores en parejas y por ejercicio, 1 balón para 2.
- Superficies de juego delimitadas (A y B).
- Los jugadores cambian de lado después de cierto tiempo.

Desarrollo:

- Pase a los pies, recepción de balón orientada (con la parte interior o exterior del pie, en parejas).
- Pase con la parte interior del pie o el empeine; control con la derecha, pase con la izquierda.
- Los jugadores se mueven constantemente en la cancha.
- Luego, cambio de compañero.

Variante:

- Variar los pases y las trayectorias. Luego pases aéreos, controlarlos con el pecho.



6. Recepción de la pelota, «pasa y corre»

Organización:

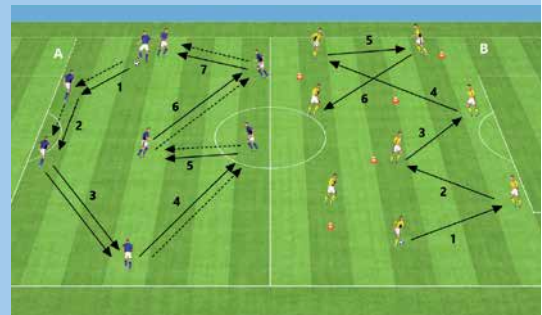
- 2 grupos de 7 u 8 jugadores por ejercicio.
- 1 balón por grupo.
- 5 a 6 conos en el terreno B (como adversarios).

Desarrollo:

- Los jugadores se colocan en sus posiciones.
- El balón se juega a los pies del compañero, quien lo recibe de frente.
- Recepción orientada del balón en el sentido del pase que se jugará (con la parte interior, exterior o el empeine).
- Después del pase, el jugador ocupará el lugar de su compañero.

Variantes:

- Aumentar el ritmo de juego.
- En el terreno B, se jugará a 1 o 2 toques.
- Los jugadores mantienen sus posiciones, pero se mueven continuamente.



7. Pase y circulación del balón en las propias líneas

Organización:

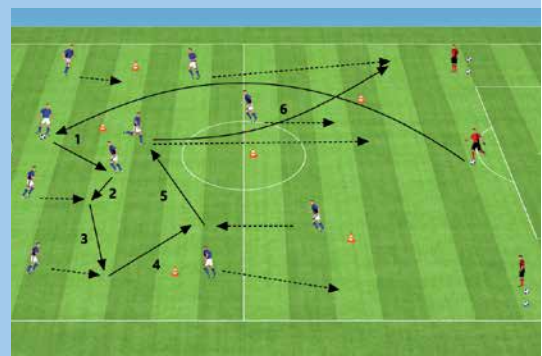
- El equipo, de 11 jugadores, se posiciona según el sistema de juego.
- 2 a 3 guardametas para iniciar la acción.
- 5 a 6 conos (como adversarios).

Desarrollo:

- Uno de los guardametas saca el balón; controla la pelota y arma gradualmente el juego (1 o 2 toques), concluyendo con tiro a puerta.
- El equipo se desplaza con el balón, ocupa los espacios y está en continuo movimiento.
- Variar el juego de pases, aumentar el ritmo de juego. El entrenador puede dirigir el juego.

Variantes:

- Colocar conos para obstaculizar el dominio del balón, luego incluir adversarios pasivos (3 a 5).
- Restringir los pases y el tiempo, antes de la conclusión.
- Jugar también con equipos de 7 a 9 jugadores.



8. Juego de 4 contra 4 / 8 contra 8 + 2 comodines

Organización:

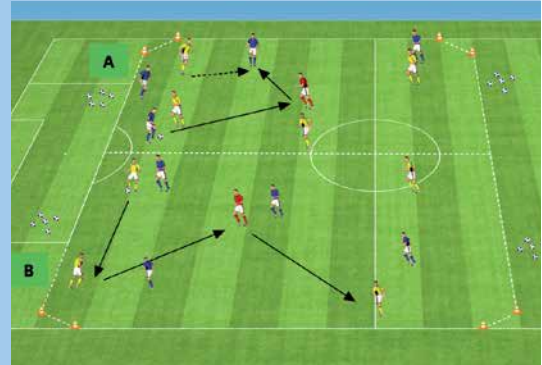
- 2 equipos de 8 jugadores + 2 comodines neutrales (porteros).
- Terreno de juego delimitado en 2 zonas (A+B) y 4 pequeñas porterías en los ángulos (banderines).

Desarrollo:

- Juego de 4 contra 4 en cada zona (1 o 2 toques).
El comodín neutral dispone de un solo toque.
- Se anota un punto después de 6 pases en el mismo equipo (sin contar los toques del comodín).
- A continuación, juego de 8 contra 8 en todo el terreno; los comodines neutrales permanecen uno en cada zona.
- 1 punto luego de 10 pases.

Variantes:

- Juego con pequeñas porterías (banderines).
- Tras 6 pases, se puede marcar un gol en una de las 4 porterías.
- Un equipo defiende dos porterías y ataca las otras dos.



Perfeccionamiento técnico: remate a la meta

1. Conducir la pelota y rematar (con el empeine)

Organización:

- Grupos de 6 a 8 jugadores en cada zona + guardametas.
- 2 metas grandes y 2 a 3 porterías pequeñas. Balones y conos.

Desarrollo:

- Cancha A: - Conducir la pelota, eslabon y remate (pie derecho /izquierdo).
- El rematador recogerá su balón.
- Cancha B: - Conducir la pelota en dirección a una meta sin portero y rematar.
- El rematador debe ir a buscar la pelota.
- Juegos de toques con el balón (3 - 4x) y rematar.



Variantes:

- Variar los remates (parte interior del pie, tiro con efecto, etc.)
- En el terreno B: 4 jugadores con balón, 2 sin balón como lanzadores o repartidores de balones.
- Rematar a la meta tras toque y pared.

2. Tiro directo sobre la marcha

Organización:

- Un grupo de 6 a 8 jugadores por zona + guardametas.
- 2 metas. Balones y conos.

Desarrollo (cancha A):

- A juega el balón al espacio a B, quien remata de media vuelta.
- Tras el pase y el remate, los jugadores intercambian posiciones.
- La acción se inicia en un extremo y, tras algunos remates, en el otro.

Variantes:

- A conduce el balón y se lo pasa a B; este lo devuelve en la trayectoria de A, quien remata sobre la marcha.
- Cancha B: el entrenador juega el balón entre los conos para A o B, quienes llegan corriendo de direcciones opuestas.



3. Remate a la meta bajo presión (física)

Organización:

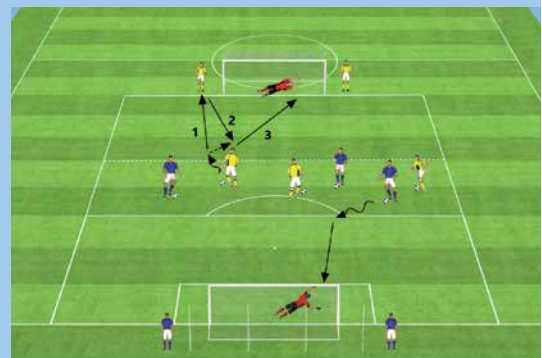
- 2 grupos de 3-5 jugadores, numerados + 2 guardametas.
- Terreno de juego delimitado.
- 1 balón por jugador, y conos.

Desarrollo:

- Cada jugador conduce su propio balón.
- Cuando se llama su número, los jugadores (azules/amarillos) penetran en el área penal y rematan a la meta.
- La forma de rematar es libre (pie derecho o izquierdo).
El entrenador decide sobre la superficie de contacto del pie.

Variantes:

- El jugador entra al área penal, pasa la pelota a un compañero de apoyo, quien se la devuelve para que remate directamente.
- El jugador de apoyo devuelve el balón con la mano para un remate de semivolea o volea.



4. Juego de 4 contra 4 / 3 contra 3 + guardametas

Organización:

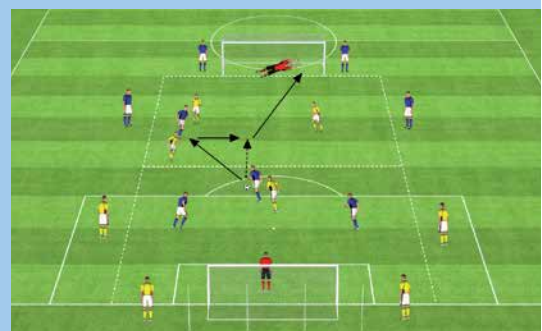
- 2 equipos de 4 jugadores + 2 porteros; 4 jugadores de apoyo.
- Superficie de juego delimitada. 2 metas.

Desarrollo:

- Juego libre.
- Los jugadores de apoyo juegan a 1 toque (o 2) y no pueden pasarse el balón entre ellos.
- Cambio de jugadores.

Variantes:

- Remate directo a la meta en la zona de ataque.
- Remate directo a la meta tras saque de un jugador de apoyo.
- Remate directo a la meta desde la propia cancha.



Perfeccionamiento técnico: remate a la meta tras un pase

1. Remate a la meta tras una entrega directa

Organización:

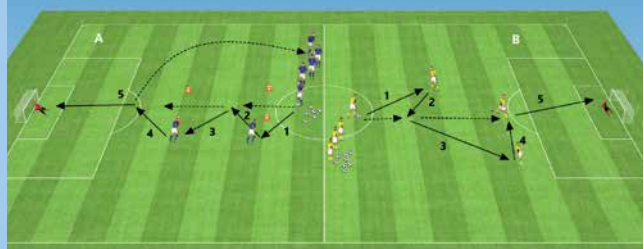
- Grupos de 6 a 8 jugadores por ejercicio.
- El ejercicio se realiza utilizando dos metas con porteros.
- Balones y conos.

Desarrollo (cancha A):

- A y B se juegan el balón, luego se lo pasan a C, quien lo coloca (entrega) en la trayectoria de A. - A remata a puerta y retorna a carrera lenta. - Se cambia a los jugadores que efectúan la entrega. - Se juega de la derecha a la izquierda. - Variar la distancia de tiro/lanzar tiros colocados.

Variantes (cancha B):

- A juega el balón a B, quien se lo devuelve. A pasa la pelota a C; éste efectúa un pase lateral a A, quien remata a plena carrera. - Los jugadores intercambian posiciones tras finalizar la acción.



2. Remate a la meta tras pasar el balón hacia atrás

Organización:

- Un grupo de 6 a 8 jugadores por ejercicio, con portero.
- Balones.
- Se pueden utilizar ambos extremos de la cancha.

Desarrollo:

- A pasa el balón a B, B se la pasa a C.
- C lo entrega hacia atrás a A, quien remata a la meta.
- A toma la posición de C, y C ocupa el lugar de A.
- A continuación, se invierte el juego, hacia donde se halla D.

Variantes:

- Después del pase de B a C, B persigue a A como adversario.



3. Remate a la meta tras una carrera rápida y pase

Organización:

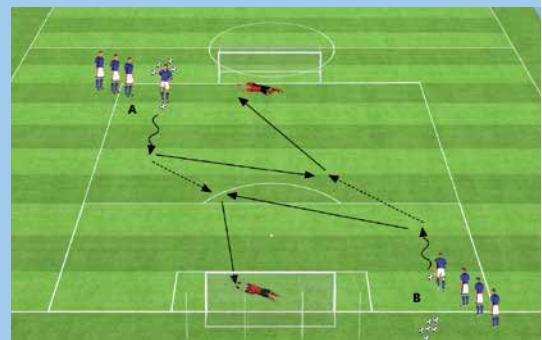
- 2 grupos de 4-5 jugadores cada uno + 2 guardametas.
- Superficie de juego delimitada + 2 metas. - Balones.

Desarrollo:

- A y B conducen cada uno un balón y luego efectúan un pase a ras del suelo hacia el centro.
- A controla el pase de B y remata a la meta.
- B controla el pase de A y remata a la meta.
- Los jugadores rematan ya sea directamente o tras controlar el balón.
- A continuación, los jugadores cambian de lado.

Variantes:

- Se puede variar la trayectoria de los pases.
- Competición entre los equipos: ¿cuál de las dos escuadras marca más goles tras 6 tiros por jugador?



4. Juego de 3 contra 3 / 4 contra 4

Organización:

- 2 equipos con 4 jugadores c/u + 2 grupos de 4 jugadores de apoyo + 2 guardametas.
- Superficie de juego delimitada + 2 metas. - Balones.

Desarrollo:

- Juego libre con rápida definición (tiro).
- Máximo 5 pases por equipo, incluyendo los jugadores de apoyo que juegan solamente a 1 toque.
- Un jugador debe quedarse siempre en su zona defensiva.
- 1 punto por gol; 3 puntos por goles marcados desde la zona defensiva.

Variantes:

- Si se anota un gol antes de efectuar tres pases, se obtienen 2 puntos; es obligatorio realizar al menos un pase.



Perfeccionamiento técnico: remate a la meta tras un centro

1. Remate a la meta tras un centro bajo

Organización:

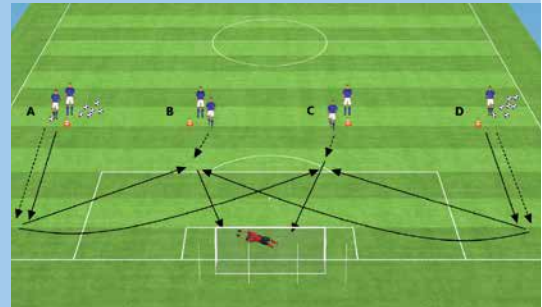
- 4 a 8 jugadores + guardameta.
- Balones y conos.
- El ejercicio puede efectuarse en ambos extremos del campo.

Desarrollo:

- A juega la pelota en dirección de la línea de fondo. Corre detrás de la pelota y envía un centro bajo a B; tras cinco repeticiones, centra hacia C.
- D efectúa lo mismo.
- Tras diez tentativas, los jugadores invierten sus roles.

Variantes:

- Centro alto a la zona del segundo poste, y a ras del suelo al primer palo. B y C intercambian posiciones delante de la meta.



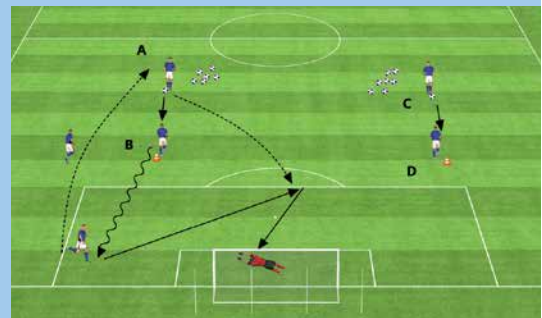
2. Remate a la meta tras un centro hacia atrás

Organización:

- 4 a 8 jugadores + guardameta.
- Balones y conos.
- El ejercicio puede efectuarse utilizando ambas metas.

Desarrollo:

- A juega el balón a B, quien se halla de espaldas a la meta.
- B controla la pelota con la parte exterior del pie, la conduce y luego centra hacia atrás a A, quien remata sobre la marcha.
- A y B invierten su función.
- C y D hacen lo mismo.
- Variar los centros: tiro directo tras un centro a ras del suelo o por alto; igualmente tras el control de la pelota.
- El jugador A colecta el balón tras una carrera curvilínea.



3. Definición tras un centro aéreo

Organización:

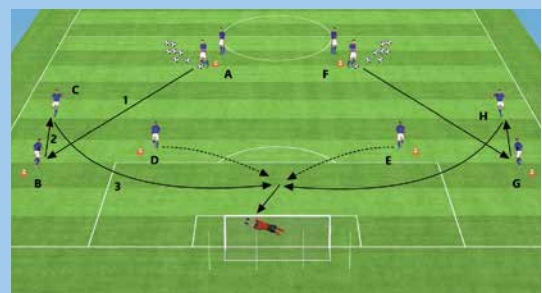
- 8 a 10 jugadores, con guardameta.
- Balones y conos.

Desarrollo:

- A remata a ras del suelo hacia B, quien lanza el balón de primera a C.
- Sin controlar el esférico, C centra hacia D o E.
- D o E rematan a la meta (directamente de empalme o tras controlar el balón, o tras una entrega sobre la marcha).
- D y E pueden intercambiar posiciones (carrera cruzada).

Variante:

- Utilizar un defensor (pasivo/semiactivo) como adversario en el centro del terreno.



4. Juego de 5 contra 5 / 6 contra 6 + guardametas

Organización:

- 2 equipos de 5 + 2 apoyos neutrales y 2 porteros.
- Superficie delimitada + bandas neutrales en los flancos + 2 metas.
- Balones.

Desarrollo:

- Juego libre; intentar marcar tras un centro.
- Los goles anotados de centros valen 2 puntos; tras un centro y empalme directo, 3 puntos; gol normal, 1 punto.
- Obligación de efectuar cuatro pases antes de centrar la pelota.

Variantes:

- 5 contra 5, con tres toques de balón como máximo.
- Sin jugadores de apoyo fijos. Se jugará a los flancos en caso de desmarque de apoyo.



Perfeccionamiento técnico: duelo con el guardameta

1. Control de la pelota y enfrentamiento con el guardameta

Organización:

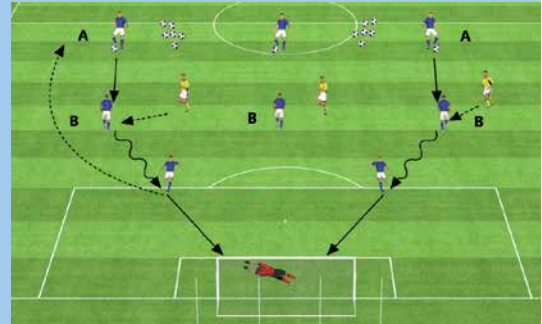
- 6 a 9 jugadores, con portero.
- 6 atacantes y 3 defensores.
- Balones.

Desarrollo:

- A pasa el balón a B, quien se halla de espaldas a la meta.
- B controla el esférico y se enfrenta al portero (remate o dribleo).
- A y B intercambian posiciones tras cada tentativa.

Variantes:

- Una vez controlado el balón, el defensor amarillo persigue al atacante para cargarlo.
- El atacante corre con la pelota desde el centro de la cancha y dispone de 6" a 8" para concluir la jugada (remate).



2. Conclusión rápida

Organización:

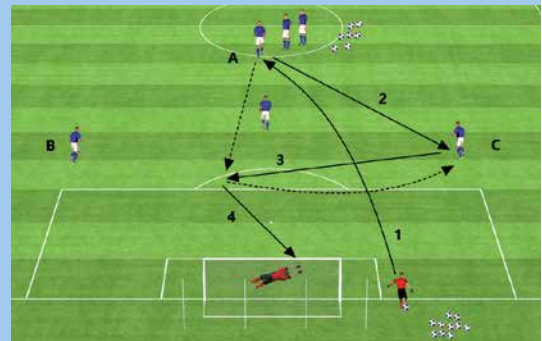
- 4 a 6 jugadores + 2 guardametas.
- Balones.

Desarrollo:

- El portero, ubicado a un costado de la meta, efectúa un saque (saque por alto, a ras del suelo o pase) hacia el jugador A.
- A controla la pelota y se la pasa a B o a C. - B o C devuelven el balón a A, quien remata sobre la marcha o se enfrenta al portero.
- Tras el tiro, A ocupa el lugar del jugador que le entregó la pelota y viceversa.
- Aumentar gradualmente el ritmo de juego.

Variantes:

- Variar la forma de entregar el balón (uno-dos, pase lateral, hacia atrás, centro aéreo).
- Tras el saque, el portero al costado de la meta sale a marcar a A.



3. Juegos de práctica contra el guardameta

Organización:

- 2 equipos de 2 jugadores + 2 guardametas.
- Superficie de juego delimitada.

Desarrollo:

- El jugador amarillo lanza diagonalmente la pelota a A, quien la controla, se enfrenta al portero y concluye la jugada con un remate.
- El jugador A puede tocar el balón sólo 1 ó 2 veces antes de rematar.
- Luego, B pasa el balón diagonalmente al otro jugador amarillo, quien controla el pase y trata de definir en la meta opuesta.
- Los jugadores intercambian posiciones tras cada tentativa.
- Limitar el tiempo de juego.

Variante:

- El atacante intentará eludir al guardameta que sale a su encuentro.
- Limitar el tiempo entre el control y la conclusión (p.ej. 4" a 5").



4. Juego de 4 contra 4 / 5 contra 5 + guardametas

Organización:

- 2 equipos de 5 jugadores + 2 guardametas
- Superficie de juego delimitada en 3 zonas.
- 2 metas.

Desarrollo:

- Juego libre en la zona central.
- Se intentará franquear, con el balón a los pies, la línea defensiva adversaria para marcar un gol.
- 1 punto por cruzar la línea defensiva; 2 puntos por anotar un gol.
- 1 punto si el guardameta ataja o desvía el remate.

Variante:

- Un defensor puede perseguir al atacante a la zona de la meta cuando éste enfrenta al portero.



Perfeccionamiento técnico: duelo uno contro uno

1. Conservar y conseguir el balón

Organización:

- 3 equipos de 2 a 3 jugadores.
- Duelos 1 contro 1 en superficies de juego delimitadas.
- El balón se pone en juego entre los jugadores.
- Tiempo de juego restringido.

Desarrollo:

- El 1^{er} jugador intenta conservar el balón (cubriéndolo, acomodando el cuerpo, con fintas, etc.).
- El 2^o jugador intenta quitarle el esférico o lanzarlo fuera del campo.
- El entrenador dirige al atacante (cómo driblear), luego al defensor (cómo defender).

Variantes:

- El atacante intenta franquear la línea de meta del defensor.
- El entrenador debe enseñar la acción defensiva al defensor y la acción ofensiva al atacante.



2. Atacar y defender

Organización:

- El mismo ejercicio que arriba en superficies delimitadas.
- Juego de «parada en seco», tiempo limitado (ejemplo: 1 minuto).

Desarrollo:

- El juego consiste en franquear la línea adversaria y luego detenerse en seco con la pelota.
- El equipo que consiga un punto, reanudará el juego.
- Las mismas instrucciones que en el ejercicio 1.

Variantes:

- Se jugará con 2 ó 4 porterías; cada jugador podrá marcar un gol (un punto).
- El entrenador pondrá en juego el balón desde el centro del campo.



3. Conservar el balón y atacar

Organización:

- 3 grupos de 4 jugadores. - Superficies de juego delimitadas.
- Duelo 1:1, con tiempo limitado (apenas salga el balón de la cancha).

Desarrollo:

- A pasa la pelota a B, quien elude al defensor que lo está marcando.
- Con el balón a sus pies, intenta franquear la línea defensiva contraria.
- Si el defensor lo despoja del balón, pasará el esférico hacia atrás, al defensor detrás de la línea defensiva.

Variante:

- Si el defensor envía el balón fuera de la cancha, ya sea cargando al atacante o mediante una entrada deslizante, obtendrá 1 punto.



4. Juego de uno contro uno + guardametas

Organización:

- 2 equipos de 3 a 4 jugadores + 2 guardametas.
- Superficies de juego delimitadas + 2 metas.
- Cada portero entre sus palos.

Desarrollo (cancha A):

- Los equipos juegan con dos metas e intentan marcar un gol.
- El portero habilita a sus propios jugadores.
- Tiempo de juego limitado (ejemplo: 1 min).

Variante (cancha B):

- 2 metas grandes y 2 chicas (banderines), en las cuales cada equipo puede anotar un gol tras franquear la línea con el balón a los pies.



Perfeccionamiento técnico: cabeceo

1. Gesto técnico básico

Organización:

- 4 a 6 jugadores por grupo de trabajo.
- Terreno delimitado en 4 zonas (1, 2, 3 y 4) + 2 metas.

Desarrollo:

- 1 Lanzar el balón a un jugador, quien lo devuelve de cabeza (sin saltar; saltando con ambos pies; tomando impulso), también en movimiento.
- 2 Lanzar la pelota al jugador que se desplaza detrás de los conos (variar la forma de cabecear la pelota).
- 3 Lanzar la pelota por encima del jugador que opone resistencia pasiva. Cabecear saltando y emplear otras formas de remate de cabeza (palomita, despeje).
- 4 Juego 4 contra 4 con jugadores de apoyo y 2 metas (sin portero).
 - Juego con las manos (1 punto por cabecear el balón a las manos de un apoyo; 2 puntos por cabecearlo a la meta).

Variante: el balón se lanzará con los pies.



2. Cabeceo defensivo

Organización:

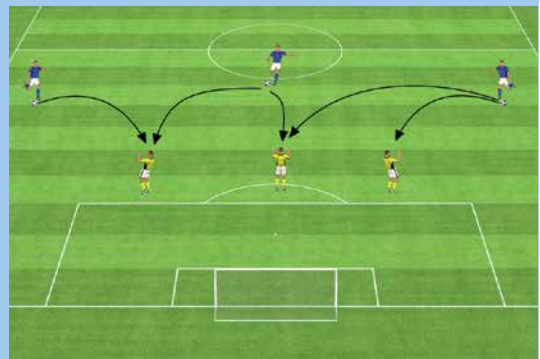
- 6 a 8 jugadores.
- 3 defensores y 3 jugadores que reparten el balón (lanzadores).

Desarrollo:

- Los 3 defensores están ubicados en su zona.
- Alternadamente, los lanzadores pasan la pelota a un defensor, quien la devuelve de cabeza.
- Variar la trayectoria de los pases y la dirección de cabeceo de la pelota.
- El lanzador juega el balón de volea, luego efectúa un pase largo.

Variantes:

- Los defensores actúan como oponentes, luego enciman uno contra uno.
- Tras recuperación del balón, cabeceo entre 3 jugadores, luego entre 6 en movimiento.



3. Cabeceo ofensivo

Organización:

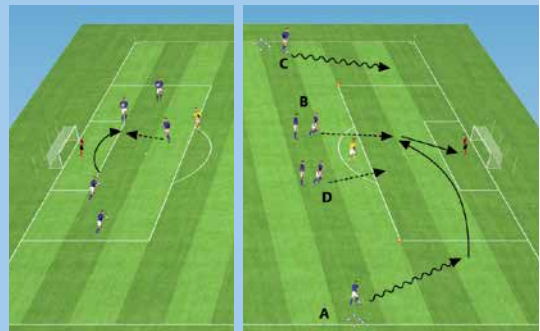
- 5 a 6 jugadores por ejercicio + portero.
- Balones y conos.

Desarrollo (cancha A):

- Tras un pase de mano, el jugador remata de cabeza a la meta.
- Variar las carreras.
- Pasar el balón con los pies.
- Con resistencia pasiva de un defensor amarillo.

Variantes (cancha B):

- Cabeceo tras centros; A centra a B, C a D.
- B y D parten al mismo tiempo (cabeceo al primer palo y al segundo palo).
- Con resistencia «pasiva» por parte de un defensor amarillo.



4. Juego de 3 contra 3 (4 contra 4) + 2 jugadores de apoyo

Organización:

- 2 equipos de 3 jugadores c/u + 2 guardametas (pasivos /activos).
- 2 jugadores de apoyo neutrales que centran.
- Superficie de juego delimitada.

Desarrollo:

- El portero pasa siempre el balón a uno de los apoyos naranjas, quien centra (alternadamente sobre una de las metas). Los atacantes intentan anotar un gol de cabeza.
- Si un defensor despeja el balón, la acción se iniciará con el portero.

Variantes:

- Con los porteros en las metas.
- Si no se anota un gol tras el centro y el remate, el juego continuará normalmente.
- Se podrá agrandar la superficie de juego.



Perfeccionamiento técnico: juegos de práctica básicos

1. 1 contra 1 / 2 contra 2 con jugadores de apoyo

Organización:

- 6 a 8 jugadores por superficie de juego.
- Superficies de juego delimitadas.
- Juego de 1 contra 1 y 2 contra 2, con jugadores de apoyo neutrales.

Desarrollo:

- Los jugadores de apoyo juegan a 1 o 2 toques, pero no entre ellos.
- La finalidad es retener el balón; los jugadores sin balón deberán ofrecer soluciones al conductor de la pelota.
- Duración de juego limitada; luego cambio de jugadores.

Variante:

- Se obtendrán puntos si se logra llevar la pelota detrás de la línea defensiva o si se anota un gol en las pequeñas porterías en los ángulos de los cuadrados delimitados (con banderines).



2. 2 contra 2 / 3 contra 2 / 4 contra 4

Organización:

- 8 jugadores por cancha; juego de 2 contra 2 y 3 contra 2.
- Superficies delimitadas y 4 porterías pequeñas (banderines).
- Duración de tiempo limitada; luego cambio de roles.

Desarrollo (cancha A):

- El equipo azul intenta anotar un gol en las dos pequeñas porterías.
- El equipo amarillo defiende. Tras recuperar el balón, lo lanza con un pase hacia adelante a los atacantes amarillos (al acecho).
- Las acciones se inician siempre con los atacantes azules.

Variantes (cancha B):

- Juego de 4 contra 4 con 2 guardametas. Juegan 2 contra 2 en cada zona. Intentar anotar un gol.
- En la zona de ataque se podrán utilizar 3 jugadores (3 contra 2).



3. 6 contra 4 / 6 contra 6

Organización:

- 2 equipos de 6 jugadores c/u.; juego de 6 contra 4.
- Superficies de juego delimitadas + 2 porterías pequeñas por cancha.

Desarrollo (cancha A):

- El equipo azul conserva la pelota (1 a 2 toques) e intenta efectuar 5 o 6 pases consecutivos.
- Tras 5 o 6 pases, se obtendrá 1 punto si se anota un gol de un pase directo en una de las porterías pequeñas (banderines).
- El equipo amarillo defiende. Tras conseguir la pelota, intentarán habilitar a uno de sus compañeros a la espera del balón (cambio de juego); los 4 jugadores amarillos cambian de extremo y 4 jugadores azules retroceden a defender (2 jugadores azules permanecen en su campo).
- Si el cambio tiene éxito, el juego se desarrollará en la otra superficie de juego con 6 amarillos contra 4 azules.

Variante (cancha B):

- Juego libre de 6-6, con guardametas.
- Limitar el número de toques (2) en la zona defensiva.



4. 7 contra 7 + guardametas

Organización:

- 2 equipos de 7 jugadores c/u + 2 guardametas.
- Superficie de juego delimitada en 3 zonas.
- Juego: 2 contra 2 y 3 contra 3 en las zonas.

Desarrollo:

- El juego se inicia con el portero, quien despeja hacia la mitad del campo. Juego de dos contra dos.
- El equipo azul intenta pasar la pelota a un atacante azul, quien se desmarca.
- Si tiene éxito, un centrocampista puede subir al ataque (3 contra 3).

Variantes:

- Dos centrocampistas suben a la zona de ataque.
- Uno o dos defensores podrán subir al medio.



Entrenamiento técnico en la etapa de la formación

Entrenamiento técnico-táctico: juegos variados en una mitad del campo

1. Juego de 7 contra 7 (8 contra 8) para mejorar la movilidad y el posicionamiento

Organización:

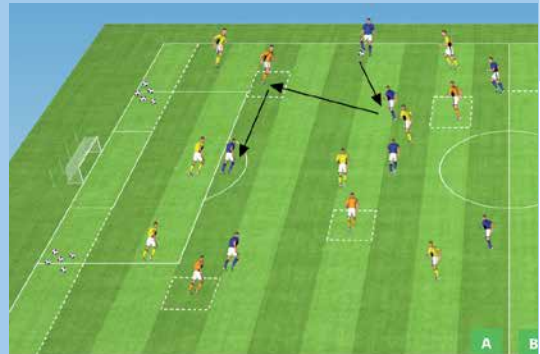
- 2 equipos de 7 jugadores y 4 repartidores de balón en los cuadrados.
- Superficie de juego delimitada y 4 cuadrados. - Balón.

Desarrollo (cancha A):

- Juego libre o de toques limitados (2 a 3). Los lanzadores pueden tocar el esférico solo 1 o 2 veces.
- Los jugadores intentarán conservar la pelota, cambiar el juego e intercambiar pases con los lanzadores.
- Se otorgará 1 punto cuando un repartidor consiga pasar el balón al equipo que juega con él.

Variantes (cancha B):

- Cada equipo juega solamente con dos repartidores.
- Cambiar de lugar con los lanzadores.
- El mismo juego, pero en una superficie más pequeña.



2. Juego de 7 contra 7 (6 contra 6) para practicar la ocupación del terreno

Organización:

- 2 equipos con 7 jugadores cada uno.
- Superficie de juego delimitada en 6 zonas + 4 porterías pequeñas (formadas con banderines).
- Cuando el balón sale del campo, el entrenador reanudará el juego.

Desarrollo:

- Juego con número de toques limitado (1, 2 o 3 máx.).
- Circular la pelota y tratar de marcar un gol. Se podrá anotar solamente de un tiro directo.
- Antes de marcar el gol, el balón deberá pasar por 4 zonas.
- Máximo 3 jugadores por equipo simultáneamente en una zona.

Variantes:

- En la zona defensiva, se podrá jugar solo a 1 o 2 toques.
- Juego libre en la zona de ataque.
- El mismo juego, pero únicamente en dos zonas (A+B).



3. Juego de 7 contra 7 + 1 comodín para penetrar en la zona de definición

Organización:

- 2 equipos de 7 jugadores + 2 comodines neutrales y 2 porteros.
- Superficie de juego delimitada en 3 zonas + 6 porterías pequeñas (banderines).
- Conos o postes.

Desarrollo:

- Juego libre o con número de toques limitado (2-3) en la zona central.
- Los jugadores deben irrumpir en la zona de la meta por una de las tres porterías (mediante pase o con el balón a los pies).
- Enfrentar al portero (1 contra 1).
- Los comodines juegan con los atacantes, pero cada uno en un campo.
- Gol: 1 punto si se franquea la portería, 2 puntos, si se marca un gol en la meta grande.

Variantes:

- Un defensor puede enfrentarse al atacante para obstaculizarlo.
- Un segundo atacante apoyará al portador de la pelota (2 contra 1).
- Un segundo defensor retrocede; luego todos los jugadores.



4. Juego de 8 contra 8 (9 contra 9) para atacar y defender

Organización:

- 2 equipos de 8 jugadores cada uno + 2 guardametas.
- Superficie de juego delimitada + 2 metas grandes y 2 pequeñas (banderines).
- El juego comienza siempre con el equipo azul que ataca.

Desarrollo:

- El equipo amarillo defiende en una formación de 4-4. El equipo azul ataca con un planteo 3-3-2 (u otra formación).
- Juego libre o toques limitados para el equipo que ataca.
- El equipo atacante intenta marcar un gol; si el equipo amarillo consigue quitar el balón, deberá efectuar 5 o 6 pases para obtener un punto.
- Después de 10 ataques, los equipos cambian de papel.

Variantes:

- Cuando el equipo amarillo recupera la pelota, podrá marcar de inmediato un gol, ya sea en la meta grande o en una de las dos metas pequeñas.
- La superficie de juego puede agrandarse o reducirse.



Entrenamiento técnico-táctico: juegos de práctica en superioridad numérica para mejorar el juego de combinaciones (retener el balón)

1. Juego de 7 contra 5 o 7 contra 6 (8 contra 6)

Organización:

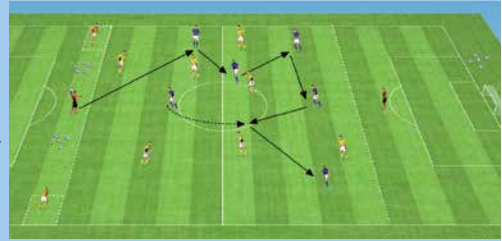
- El equipo azul tiene 7 jugadores + un guardameta como apoyo; el equipo amarillo juega con 5 integrantes + un guardameta como apoyo. Los porteros pueden utilizar solamente los pies. – Superficie de juego delimitada.

Desarrollo:

- El equipo azul hace circular el balón con uno, dos o tres toques durante el mayor tiempo posible (1 punto después de 10 pases).
- Cuando el balón sale del campo, el portero azul reanudará la acción.
- Si el equipo amarillo recupera el balón, intentará pasarlo –en juego libre– a los jugadores naranjas con lanzamiento largo a los flancos. El equipo azul estará en movimiento y buscará la triangulación, cambios de juego, paredes, etc.

Variantes:

- Si el equipo amarillo recupera el balón, efectuará 5 pases antes de pasar el esférico a los jugadores naranjas.
- Se invierten los papeles.



2. Juego de 8 contra 6 (7 contra 5 / 9 contra 7) y guardametas neutrales

Organización:

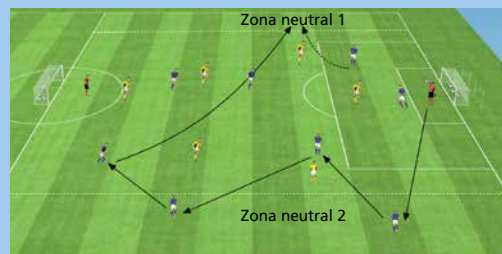
- El equipo azul juega con 8 jugadores; el equipo amarillo con 6.
- Superficie de juego dividida en 3 zonas (central y 1 y 2).
- 2 guardametas neutrales.

Desarrollo:

- El equipo azul conserva el balón (1, 2 toques en la zona central y en la zona neutral 2). Tras 8 pases consecutivos, cambiar de lado y recomenzar el juego.
- Cuando el equipo amarillo recupere la pelota, podrá marcar un gol en las dos metas.
- Cada cambio de juego vale 1 punto. Goles marcados valen 2 puntos.
- Cuando el equipo azul defiende, intentará recuperar el balón para pasárselo al guardameta.

Variante:

- Si se falla el pase largo o el cambio de juego, el balón se entregará al portero para que habilite a un jugador amarillo.



3. Juego de 7 contra 5 a 9 contra 7 (cambio de campo)

Organización:

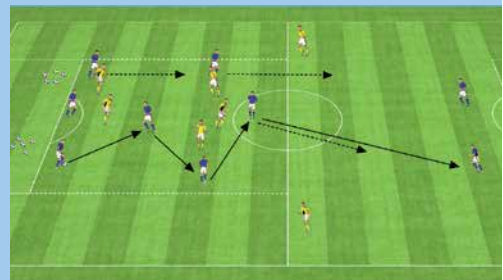
- El equipo azul juega con 7 jugadores en una zona limitada, o con 9 en la zona amplia. – El equipo amarillo juega con 5 jugadores en una zona limitada, o con 7 en la zona amplia. – Superficies de juego delimitadas.

Desarrollo:

- El equipo azul hace circular el balón, con 2 o 3 toques. – Tras 5 o 6 pases, se juega un balón largo hacia un jugador azul que se halla en la zona amplia y todo el equipo sube a la zona ofensiva, organizándose para hacer circular la pelota a 1 toque (9 contra 7). – Si el equipo amarillo recupera la pelota, la pasará a uno de los jugadores amarillos (1.º pase) que se halla en la zona amplia. – El juego se reanuda desde la zona limitada.

Variantes:

- 9 contra 7, en la zona amplia, el equipo que recupera la pelota intentará efectuar 5 pases. – El equipo azul intenta despojarlos del balón para efectuar un pase hacia atrás al jugador azul que permaneció en su mitad de campo.



4. Juego de 6 contra 4 (7 contra 5) (jugar en profundidad)

Organización:

- El equipo azul tiene 7 jugadores; el equipo amarillo 6 + guardameta.
- Superficie de juego delimitada + 1 meta grande.

Desarrollo:

- El equipo azul intercambia pases a 1 o 2 toques en su mitad del campo. Tras 8 o 10 pases, se jugará el balón en profundidad hacia un compañero azul, ubicado en el borde del área penal. – Los jugadores azules suben al campo contrario para atacar, excepto uno que permanece en su mitad. Los jugadores amarillos que defienden, se repliegan. – ¿Cuántas veces podrán cambiar de campo? – Si el equipo amarillo recupera la pelota, la jugará directamente (1.º pase) a un jugador amarillo en el flanco. – El juego se reanudará en el campo del equipo azul.

Variantes:

- En la zona de ataque, se podrá rematar a la meta tras 4 pases. – En la zona de ataque se podrá jugar también por los flancos (puntas); (cambiar del juego de combinaciones a un contraataque rápido).



Entrenamiento técnico-táctico: juego de definición en superficies reducidas

1. 6 contra 3 + guardameta

Organización:

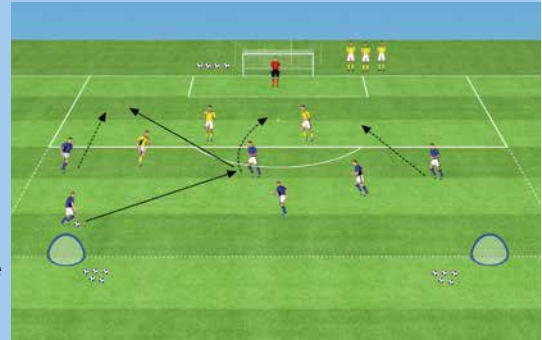
- 2 equipos de 6 jugadores + portero. Juegan 6 contra 3.
- Superficie de juego delimitada.
- 1 meta grande; 2 porterías pequeñas (banderines).

Desarrollo:

- Los 6 azules intentan anotar un gol en la meta grande. Tras el gol o la atajada del portero, el equipo azul reanudará el juego desde su mitad del campo.
- Si los defensores consiguen la pelota, pueden anotar un gol en una de las dos porterías pequeñas (1.º pase).
- Después de cierto tiempo, se cambia a los defensores.
- Duración de juego limitada.

Variante:

- Si los defensores marcan un gol en una de las pequeñas porterías, se invierten inmediatamente los papeles. Jugarán con 6 integrantes como atacantes, y los atacantes con 3, como defensores.



2. 3 contra 3 (4 contra 4) + 2 guardametas

Organización:

- 3 equipos de 3 (o 4) jugadores + 2 guardametas.
- Superficie de juego delimitada.
- 2 metas grandes.

Desarrollo:

- El equipo azul intenta anotar un gol. Si pierde la pelota, el equipo amarillo atacará la otra meta, defendida por el conjunto naranja. El equipo azul abandona el juego.
- El equipo que marca el gol seguirá jugando y atacará la otra meta.
- Juego libre.

Variante :

- Si los atacantes pierden el balón en la zona ofensiva, podrán recuperarlo ejerciendo presión e intentar marcar un gol.



3. 5 contra 5 / 6 contra 6 + guardametas

Organización:

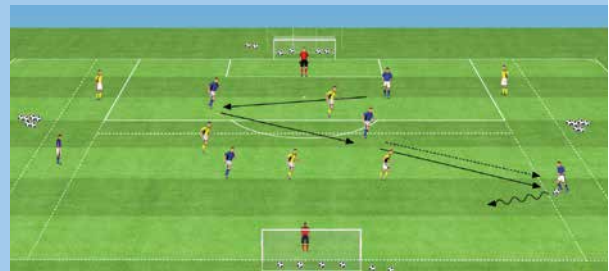
- 2 equipos de 6 jugadores c/u + 2 guardametas.
- Superficie de juego delimitada + 2 metas grandes.

Desarrollo:

- Juego libre. Juegan 4 contra 4, con 2 apoyos por conjunto en los flancos.
- Si un jugador de apoyo recibe el balón, podrá efectuar 2 toques o entrar directamente al juego con el esférico a los pies.
- El jugador que intercambié pases con el apoyo, ocupará su lugar.

Variantes:

- Número de toques limitado.
- Gol anotado tras centro de un jugador de apoyo = 2 puntos.



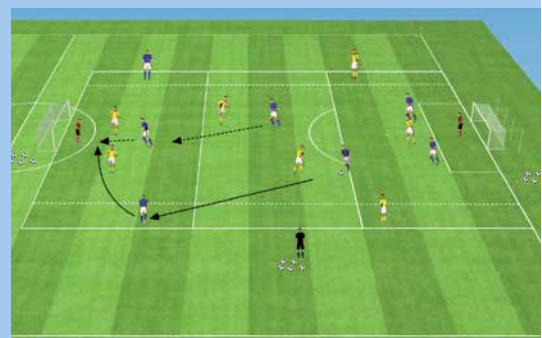
4. 7 contra 7 (2 contra 2 / 2 contra 2 / 2 contra 2) + porteros

Organización:

- 2 equipos de 7 jugadores + 2 guardametas.
- Superficie de juego delimitada en tres zonas + 2 metas.

Desarrollo:

- Juego libre, 5 contra 5, con 2 apoyos por equipo en los flancos.
- El juego se inicia en la zona central con 2 contra 2.
- El equipo que conduce la pelota intenta pasársela al atacante o a uno de los apoyos.
- Uno de los volantes puede subir a la zona de ataque para intervenir en el duelo de 2 contra 2.
- Los jugadores de apoyo pueden efectuar 2 toques de balón.
- Si los defensores quitan la pelota, se la pasarán siempre a uno de los volantes.
- Gol de un centro = 2 puntos; gol normal = 1 punto.



Entrenamiento de las cualidades cognitivas: ejercicios y juegos de práctica

1. Ejercicio colectivo de pases

Organización:

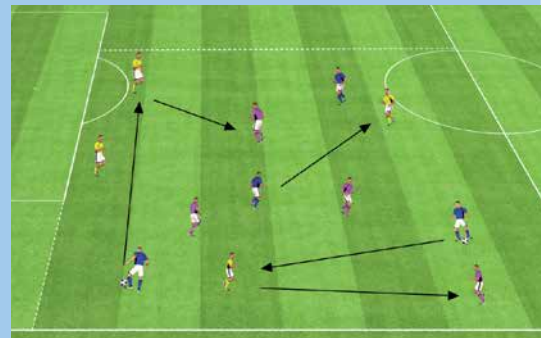
- 3 equipos de 4 jugadores cada uno (3 colores diferentes).
- Superficie de juego delimitada.
- Ejercicio con 1 balón, luego 2 y 3 balones.

Desarrollo:

- Juego de pases con número limitado de toques (3, 2 o 1)
- El jugador con el balón pasa el esférico siempre a un jugador de otro color.
- El entrenador puede impartir consignas técnicas (p. ej. controlar la pelota con un pie y pasarla con el otro).

Variantes:

- Se podrá comenzar el ejercicio jugando con las manos.
- Variar las dimensiones de la superficie de juego (según el objetivo técnico o táctico).
- Equipos de 3, 5 o 6 jugadores.



2. Ejercicio colectivo de pases

Organización:

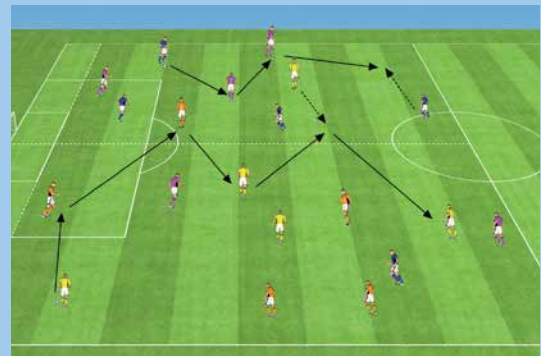
- 4 equipos de 5 o 6 jugadores (de diferentes colores).
- Superficie de juego dividida en dos mitades.
- Se juega primero con 2 balones, luego con 3.

Desarrollo:

- Juego de pases a 2 o 3 toques al equipo compañero.
- El equipo azul juega solamente con el equipo violeta.
- El equipo amarillo juega solamente con el equipo naranja.
1 o 2 jugadores de cada equipo se encuentran siempre en el campo opuesto (ejercicio de pases cortos y largos).

Variantes:

- Limitar el tiempo de juego (p. ej. el mayor número de pases posibles en 2 min.).
- Juegos de práctica: 10 pases entre los equipos (p. ej., los azules con los violetas y los amarillos con los naranjas).



3. Juego de práctica 4 + 4 contra 4 para conservar el balón

Organización:

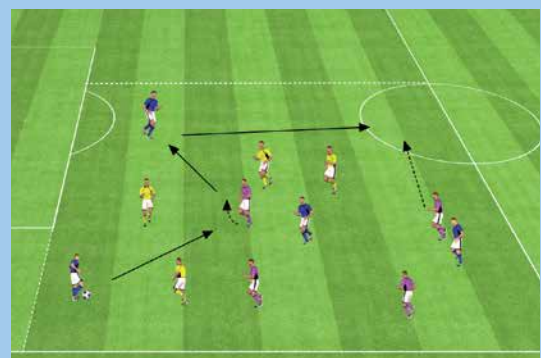
- 3 equipos de 4 jugadores c/u (de diferentes colores); superficie delimitada.
- Se puede iniciar el ejercicio jugando con las manos.

Desarrollo:

- Juego de conservación de la pelota a 2 o 3 toques.
- Dos equipos juegan juntos. Los azules juegan siempre con los violetas.
- La escuadra amarilla defiende. Si logra obtener el balón, ocupará el lugar del equipo que perdió el balón. (p. ej.: si el equipo azul pierde el balón, los amarillos jugarán con los violetas).

Variantes:

- Contar el número de pases.
- Aumentar el tamaño de la superficie de juego para incitar a jugar pases largos y a variar las jugadas.
- Variar el número de jugadores a 5, 6 o 7.



4. Juego de 4 contra 4 para mantener el balón en movimiento

Organización:

- El equipo se organiza según el sistema determinado por el entrenador (p. ej.: 4-3-1-2).
- Cada bloque de formación viste un color (azul, violeta, amarillo y naranja).

Desarrollo:

- El equipo de 11 jugadores se enfrenta a 4 o 5 adversarios amarillos (semiactivos, activos).
- El otro equipo juega a 1 o 2 toques, buscando la definición.
- El balón se deberá pasar siempre a un jugador de otro color.

Variantes:

- No se podrá devolver la pelota al jugador que ha efectuado el último pase.
- Limitar el número de pases antes de la definición.
- Limitar el tiempo de la duración del ataque.



Entrenamiento de las cualidades cognitivas: juegos cognitivos

1. Juego de 3 contra 3 contra 3 para practicar la definición

Organización:

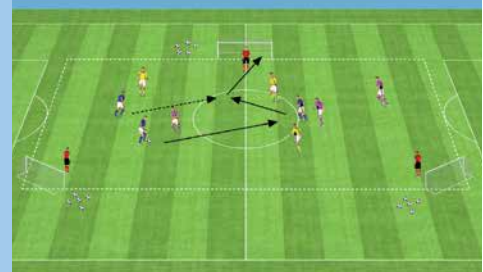
- 3 equipos de 3 jugadores (de 3 diferentes colores) + 3 guardametas.
- Superficie de juego delimitada.
- Metas grandes (se pueden utilizar igualmente banderines).
- 1 balón en juego.

Desarrollo:

- Todos los equipos juegan entre sí. - Se intenta anotar un gol en la meta de los otros dos adversarios. - Juego libre. Buscar la mejor opción para definir.

Variantes:

- Se podrá jugar sin porteros.
- Se podrá incluir un comodín que jugará con los 3 equipos.
- Variar la superficie de juego y el número de jugadores por equipo.



2. Juego de 3 contra 3 (o 4 contra 4) para practicar la definición

Organización:

- 2 equipos de 3 jugadores + 2 porteros neutrales.
- Superficie de juego delimitada + 2 metas grandes.

Desarrollo:

- Juego libre. Se puede anotar en ambas metas. - El portero pone en juego el balón en la zona defensiva. Una vez que el balón se halle en la zona neutral, los jugadores podrán elegir la meta en la cual desean anotar. - Si se recupera el balón en la zona de ataque, obligación de retornar a la zona neutral para efectuar un pase o para driblear. - Si uno de los equipos marca un gol, el guardameta reanuda el juego con un saque a ese equipo. - Los goles se pueden convertir libremente o de remate directo.



3. Juego de 4 + 4 contra 4 para conservar el balón y definir

Organización:

- 3 equipos de 4 jugadores (de diferentes colores) y dos porteros neutrales.
- Superficie de juego delimitada + 2 metas.

Desarrollo:

- El equipo azul juega con el conjunto violeta contra la escuadra amarilla. Los azules y los violetas juegan a 2 toques (o 1) y deben efectuar pases antes de intentar rematar directamente a una de las dos metas.
- El equipo amarillo defiende. Si logra quitar el balón, podrá anotar en una de las dos metas inmediatamente o luego de un intercambio de pases. Juego libre para el equipo amarillo.
- Invertir los papeles tras 5 o 6 minutos.
- ¿Qué equipo marcará el mayor número de goles?



4. Juego de 11 contra 7 + 2 porteros

Organización:

- Juego de 11 contra 7 + portero.
- Colores diferentes para cada bloque del equipo de 11 jugadores (azul, violeta y naranja).
- El equipo amarillo juega con 7 integrantes.
- Superficie de juego delimitada + 2 metas grandes + 2 metas pequeñas (banderines).
- Los equipos juegan según el sistema elegido por el entrenador (p. ej. 4-4-2 contra 3-3-1).

Desarrollo:

- El equipo de 11 jugadores ataca, jugando a 2 o 3 toques. Se habilita a un jugador de color diferente.
- El equipo amarillo defiende. Si logra quitar el balón, podrá jugar libremente y tratar de anotar un tanto en la meta grande o en una de las metas chicas.
- Si el equipo de 11 jugadores pierde el balón, deberá intentar recuperarlo y efectuar algunas combinaciones antes de atacar.

Variante:

- Se podrán impartir consignas de juego (p. ej.: presionar al equipo amarillo cuando lleva el balón; definir la jugada tras un centro, etc.).



5

El concepto de juego

- 78 La táctica
- 80 El desarrollo del sentido táctico en la etapa de la formación preliminar
- 83 El perfeccionamiento del sentido táctico en la etapa de la formación
- 100 El trabajo sobre la táctica por ciclos
- 104 Los sistemas de juego
- 113 Las estrategias en situaciones a balón parado





5 – EL CONCEPTO DE JUEGO

El concepto general del juego se compone de diferentes elementos basados en la racionalización del juego, a fin de disponer de una estructura eficiente en el terreno.

En su conjunto, el concepto de juego se define gracias a los medios adecuados y la calidad individual. A veces, será incluso el reflejo de una sociedad o de un individuo, en particular del entrenador.

La elaboración de un concepto de juego puede emanar del análisis de la cultura deportiva, de las cualidades intrínsecas de los protagonistas principales y del entorno en el que se desenvuelven los jugadores.

En principio, las actividades de los jugadores corresponden al concepto de juego requerido y reflejan la idea general de la sociedad.

Anticipar y procesar la información en la cancha a fin de explotar las superficies y los espacios es un componente esencial que convierte a la táctica en un elemento

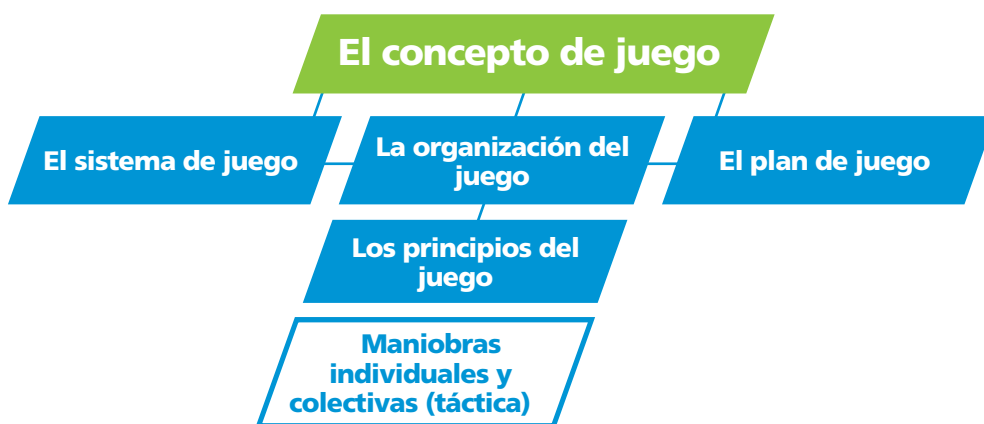
indispensable del fútbol. Por lo tanto, la mayor parte de la información adquirida mediante la experiencia de juego y el respeto de las Reglas de Juego ofrecerá soluciones de desplazamiento. Al reflexionar y al tomar una decisión, el jugador persigue una acción que beneficie el juego colectivo.

El desempeño táctico depende en gran escala del aspecto cognitivo y de los recursos físicos durante los desplazamientos.

Los diferentes capítulos ofrecen la oportunidad de trabajar con los jóvenes jugadores a fin de que el concepto de juego en conjunto sea comprendido y resulte apropiado, particularmente en el ámbito de la formación preliminar y de la formación propiamente dicha. En dicho contexto del aprendizaje, dominar los fundamentos básicos de las maniobras y la táctica tiene una gran importancia para poder comprender y leer el juego.

El concepto de juego es la manera de jugar en el campo. Es, en cierto modo, la «marca registrada», la filosofía de juego de un equipo o, dicho de otra manera, el estilo de juego de un equipo. Se puede hablar incluso de un estado de ánimo que impone el entrenador guiado por su experiencia,

su cultura futbolística particular y, ante todo, en función de los jugadores a su disposición. El concepto de juego se elabora en virtud de un sistema de juego y de una organización específica de juego; en otras palabras, los movimientos de los jugadores varían según los principios de juego elegidos.



Definiciones

El sistema de juego/el planteamiento

Es una serie de cifras que describen en cada línea de formación el posicionamiento de los jugadores en la cancha. La formación corresponde al sistema de juego elegido por el entrenador:

4-4-2 / 4-3-3 / 4-3-1-2 / 4-1-3-2 / 4-2-3-1, etc.

La organización de juego

Una repartición adecuada de las tareas defensivas y ofensivas en la cancha, posición por posición y línea por línea, permite obtener una eficacia máxima en la organización del juego. La organización depende de los valores a disposición y se adapta fácilmente a las diferentes circunstancias.

El plan de juego

Es la estrategia adoptada para un partido específico. Se manifiesta en consignas colectivas e individuales.

Los principios del juego

Son los elementos tácticos que determinan el sistema de juego en las fases ofensivas y defensivas. Las consignas se aplican individual y colectivamente de acuerdo

con la posición del equipo en el campo y, naturalmente, la situación de juego.

Ejemplos de principios ofensivos:

- balón largo hacia los dos atacantes, con apoyo de los centrocampistas
- despliegue por los flancos con desdoblamientos

Ejemplos de principios defensivos:

- presionar en la línea media
- empujar a los adversarios hacia los flancos

Las maniobras de juego

Son los movimientos del equipo, los desplazamientos coordinados de los jugadores en el campo, conforme a los principios manifiestos del juego ofensivo y defensivo. Las maniobras de juego permiten variar el desarrollo del juego y cambiar la formación durante el partido, por ejemplo, pasar de un 4-4-2 a un 3-4-3 en la fase ofensiva.

Los tiempos y espacios del equipo, y el portador de la pelota determinan las maniobras de juego.

Gracias a las maniobras colectivas, el fútbol se convierte en un juego dinámico.

La táctica

La victoria o la derrota no dependen únicamente de la habilidad del jugador de manejar la pelota. Como el fútbol es un deporte de equipo, los aspectos de la inteligencia colectiva desempeñan un papel primordial.

El resultado de un partido se asocia sobre todo a su aspecto táctico. La ubicación de los jugadores en el campo, las fases de juego repetidas en el entrenamiento y, en términos generales, la capacidad de los once jugadores de montar un juego homogéneo y coherente guardan estrecha relación con los resultados de un equipo.

Por lo tanto, el fútbol no requiere solamente habilidad, fuerza o resistencia, sino igualmente una comprensión sutil de las opciones estratégicas favorables para

el equipo, denominada «inteligencia de juego» o «lucidez».

Las modalidades tácticas abarcan la ubicación de cada jugador en relación con sus compañeros y su desplazamiento con o sin balón – trabajo «orquestado» en los entrenamientos y puesto en práctica por los jugadores en el curso de un partido.

Por consiguiente, la acción táctica se puede definir de la siguiente manera: «maniobras de juego espontáneas de un jugador o un grupo de jugadores como respuesta a una situación de juego ofensiva o defensiva».

El intercambio de funciones

En la actualidad, todos los jugadores en el campo deben participar en el juego colectivo, cualquiera que sea la fase del juego (ofensiva – defensiva).

De este modo, un atacante debe intentar perturbar el juego adversario mediante un acoso agobiador que resulta tanto más eficaz cuando es colectivo. De modo inverso, un defensor puede aportar superioridad numérica durante las fases ofensivas. Los centrocampistas pueden integrarse en las líneas ofensivas o defensivas según las circunstancias, aunque el planteo táctico puede cambiar de forma radical en el curso de un partido. La capacidad de adaptar el dispositivo táctico según las circunstancias de juego (gol de

ventaja o en contra, cambio de un jugador adversario, expulsión o lesión, dominio o iniciativa de juego, etc.) resulta, hoy día, a menudo decisiva.

Por consiguiente, la versatilidad de un jugador es un atributo valioso que un buen entrenador utilizará cuando lo considere necesario. Existen numerosos jugadores capaces de jugar en varias posiciones y son altamente cotizados por los entrenadores. En el fútbol contemporáneo, la versatilidad y la adaptación prevalecen sobre el juego posicional. En el contexto de un sistema básico, la creatividad y la inspiración del jugador son esenciales.

Evolución táctica

La evolución de las culturas tácticas no depende tanto de los clubes sino más bien de los entrenadores; algunos de gran renombre y con vasta experiencia en el más alto nivel prefieren tal o cual esquema. Por otra parte, se observa un cierto equilibrio en los sistemas tácticos, atribuido principalmente al desarrollo de una nueva arma altamente eficaz en la táctica: el análisis por videos.

La tendencia hacia cada vez más jugadores defensivos en el bloque de contención parece haber llegado a su límite. La defensa con cinco hombres no ha convencido jamás y reducirla a menos de tres o cuatro defensores de corte ofensivo (volantes y atacantes), tal como lo plantea un gran número de equipos en la actualidad, parece ser igualmente contraproducente. El énfasis se coloca en la versatilidad y el

refuerzo de las líneas, frecuentemente denominado como «equipo en bloque», que conduce a una reducción del tiempo y el espacio disponibles para el adversario. La acción defensiva se estandariza en torno a fundamentos básicos, como puede ser la participación de todos los diez jugadores de campo, la rápida reorganización tras

pérdida de balón, el acoso razonable de los atacantes, la defensa en línea, etc. Las maniobras ofensivas presentan oportunidades para más experimentos y creatividad (según el empleo de uno, dos o tres atacantes, orquestador de juego lateral o central) y ofrecen a los analistas de fútbol suficiente trabajo de observación técnica durante los próximos años.

Desarrollo de la táctica

Si la táctica se considera un elemento valioso, es necesario combinarla con un buen trabajo técnico a partir de la edad más temprana para desarrollar e inculcar la «cultura táctica».

La cultura táctica se manifiesta en cuanto un jugador tenga la necesidad de hallar soluciones y viene a ser la respuesta de un jugador o de un grupo de jugadores a una situación determinada en el curso de un partido. La mejor respuesta depende de la técnica del jugador y de su habilidad para adaptarse a la situación de juego. Tal destreza se aprende, enseña y mejora mediante la práctica y la repetición de combinaciones de juego.

La táctica se inspira en principios de juego que permiten a los jugadores reaccionar de manera coordinada y homogénea, principios de juego que serán inculcados en la etapa de la formación preliminar.

¡La táctica comienza en los duelos de uno contra uno!

De este modo, el jugador recurre a su sentido táctico cuando debe pasar o recuperar el balón.

El sentido táctico se adquiere ante todo mediante juegos libres y dando rienda suelta a la creatividad. Por tanto, el entrenador deberá conceder un espacio a los juegos libres, que integrará en sus entrenamientos con ejercicios y juegos dirigidos.

El objetivo del entrenador es trabajar todos los elementos del juego que influyan en el ajuste de una estrategia o de la organización de juego, del desempeño colectivo del equipo o de las cualidades tácticas de cada joven. Deberá formar a

un buen jugador de fútbol, dotado de muy buena técnica, fisiología adecuada, una moral inquebrantable y un sentido táctico aguzado, a fin de que su equipo logre una perfecta coordinación entre la utilización del balón, ocupando los espacios adecuadamente y la recuperación del mismo al achicar oportunamente los espacios.

Para ello, deberá mejorar en cada jugador:

- las capacidades (motrices y técnicas);
- la percepción del movimiento de sus compañeros y de los adversarios;
- la velocidad de juego, que engloba la velocidad de percepción, de reacción y, a veces, la frecuencia gestual, así como la velocidad de ejecución.

Por lo tanto, el entrenamiento se desarrollará a una velocidad real lo más cercana posible a la de un partido. Para ello, se utilizarán los siguientes ejercicios:

- juego con número limitado de integrantes (efectivos reducidos);
- juegos dirigidos;
- juegos temáticos.
- Ataque-defensa
 - Oposición con igualdad, superioridad o inferioridad numérica
 - 1 contra 1, 2 contra 1, 3 contra 2, 4 contra 2, 4 contra 3, etc.

El desarrollo del sentido táctico – en la formación preliminar

Al inicio del ciclo de la formación preliminar, se constatan ciertas deficiencias tácticas entre los jóvenes futbolistas:

- dejar demasiado lugar al azar y no suficiente a la intención;
- gestión deficiente de la posesión del balón;
- carencia de participación ofensiva y falta de anticipación defensiva;
- tendencia a mantener el marcaje cuando la pelota ya está en una zona lejana;
- depender demasiado de su función de atacante o defensor (los jóvenes se

contentan con ser meros defensores y no se «despegan» de sus adversarios, o los atacantes no se repliegan jamás para defender);

- el concepto de colectividad se halla aún en fase embrionaria.

Por lo tanto, en esta etapa crucial resulta necesario definir claramente las expectativas relativas a cada posición, a las funciones, a la ubicación de los unos respecto a los otros, así como el concepto de la ocupación del terreno y el juego sin balón (desmarque).

Desarrollo de las cualidades tácticas

La estrategia del ciclo de la formación preliminar depende de un trabajo ventajoso centrado en la formación individual que deberá permitir a los juveniles integrarse a la colectividad, a fin de que el equipo se adapte conjuntamente –con diferentes tipos de juego– a diferentes situaciones en el campo.

El aprendizaje regular de los principios generales de juego desarrolla gradualmente el sentido táctico de los jugadores. Apoyar al portador del balón, solicitar la pelota (desmarcarse), pasar, desplazarse, defender en zona, jugar con inferioridad numérica o en espacios reducidos son igualmente secuencias que se habrán de repetir continuamente.

Herramientas para el desarrollo táctico:

- el aumento progresivo del tamaño del terreno contribuye a que los jugadores descubran las diferentes zonas de juego (central o laterales en la fase ofensiva y defensiva, y media en la fase defensiva) y les enseñará a ocupar la cancha racionalmente;
- paralelamente, el aumento progresivo del número de jugadores implica un mayor número de opciones en el ataque, pero igualmente un mayor número de problemas por resolver en la defensa.

La densidad numérica multiplica las situaciones de duelo

La organización del juego evoluciona de un juego reducido al otro, lo cual cambia la actitud individual y conduce a una mejor

lectura del juego. La habilidad de captar información durante el juego, el tiempo de reacción y la percepción del espacio son producto de una progresiva adquisición para cada futbolista joven, lo cual facilitará la organización colectiva del equipo.

Objetivos

Inducido a reflexionar a través del juego, las situaciones y las opciones disponibles para ser eficaz, el jugador deberá recurrir constantemente a su inteligencia. Cuando finalice su etapa de la formación preliminar, a la edad de su formación propiamente dicha y de su desarrollo deportivo, el futbolista adolescente deberá haber asimilado las exigencias tácticas individuales y colectivas para desempeñarse en los diversos esquemas tácticos. Más allá del aspecto puramente deportivo, también deberá estar dispuesto a aceptar, e incluso a apreciar, el esfuerzo de sí mismo y de su grupo en relación con la vida comunitaria y social del club.

El sentido de la zona = fútbol moderno

La progresión de 7 contra 7 a 9 contra 9 y luego a 11 contra 11 en el período de la formación preliminar constituye una importante transición de una organización de equipo de dos líneas a una de tres líneas.

Si bien no se deben sobrevalorar las formaciones tácticas entre los juveniles de 6 a 12 años, resulta no obstante importante prestar atención a la organización general del equipo.

Sin una organización simple, pero racional, orientada a ocupar espacios, no se podrá lograr un juego bien estructurado.

Proponer un fútbol en zona y los principios de juego adecuados desarrollan el sentido táctico de los jugadores:

- ocupar posiciones laterales permitirá elaborar un juego fluido por las bandas;
- cuanto más se abra el equipo a lo ancho, tanto más se dificultará el accionar del equipo adversario; los carrileros ofrecen al mismo tiempo amplitud y profundidad en el juego de ataque;
- al defender, las nociones de equipo en bloque, el repliegue colectivo, la distancia entre las líneas de formación, la cobertura mutua, la densidad de jugadores y la reducción de espacios constituyen elementos esenciales en la defensa zonal.

Los principios generales del juego:

- los principios del juego que se practican en partidos en cancha reducida (4 contra 4, 5 contra 5, 7 contra 7, etc.) se deberán intensificar y desarrollar de una forma más específica, según las circunstancias de juego;
- cuando se recupera la pelota, se abordará el concepto de la transición de la defensa al ataque (la importancia de decidir rápidamente entre lanzarse inmediatamente al ataque o conservar la pelota);
- los pases profundos y los contraataques rápidos con pocos toques se convierten en auténticas variantes de un juego ofensivo;
- se habrá de alentar la iniciativa individual y la asunción de riesgos;
- delante de la meta contraria, el jugador deberá dar prueba de determinación para avanzar y definir;
- se deberá preparar la transición de la defensa al ataque: todos los jugadores participarán de forma activa en la recuperación de la pelota, la cual se inicia con un rápido repliegue a la zona de contención;
- la reducción de espacios de juego del equipo adversario, el acoso del jugador que lleva el balón, el control de los adversarios y el desempeño en los duelos se convierten gradualmente en aspectos clave de una sólida organización defensiva.

Los fundamentos tácticos: ejes principales del trabajo

Aspectos ofensivos / circulación del balón

- El espacio favorece el juego ofensivo (anchura y profundidad);
- Acometer rápidamente en la primera oportunidad que se ofrezca;
- Marcar la diferencia individual:
 - duelos / conducción rápida del balón / regates;
 - habilitar la pelota a los espacios vacíos;
 - levantar la vista y efectuar un pase entre dos adversarios.
- Ayudar al portador del balón (solicitar el pase/apoyar/asistir) a conservar el balón;
 - ataques armados;
 - aumentar el espacio de juego dando soluciones al portador del balón;
 - circular el balón lateralmente para evitar el bloque defensivo; abrir el juego a las puntas;
 - desplazamiento de jugadores a los espacios vacíos;
 - mostrarse en la recepción entre dos adversarios;
 - secuencia de pases;
- Desequilibrar colectivamente:
 - contraataque / ataque rectilíneo rápido;
 - 4 a 6 pases como máximo;
 - buscar rápidamente la profundidad;
 - solicitar el balón sobre la marcha / balón largo / cambio de ritmo de juego;
 - jugar un segundo pase preciso;
- Definición:
 - remate: elemento fundamental del juego;
 - asumir riesgos;
 - determinación;
 - ingresar al área penal;
 - facultades mentales.

Aspectos defensivos/ la recuperación del balón

- La densidad de jugadores favorece la defensa;
- Poner cerco al adversario que conduce la pelota:
 - crear superioridad numérica en torno al balón;
 - evitar que los adversarios tomen velocidad;
 - prevenir un pase profundo;
 - neutralizar opciones en profundidad;
- Controlar a los jugadores sin balón:
 - reubicarse / marcar / proteger;
 - ocupación de las zonas;

- Recuperación de la pelota:
 - acoso del jugador que posee la pelota;
 - recuperación colectiva del balón;
 - bloque defensivo y densidad;
 - presionar adelante y en la media cancha.
- Habilidad en los duelos:
 - ganar duelos y situaciones de uno contra uno en las zonas importantes.

El juego en zona

Principios:

- puntos de referencia: balón, meta, adversarios y líneas;
- reagrupación colectiva: densidad;
- cuanto más cerca se encuentre la pelota de la meta, tanto menos espacio existirá para los adversarios;
- repliegue y obstaculizar retrocediendo / intercepción y rápido armado de juego.

Ventajas:

- protección segura de las zonas de remate;
- defensa más eficaz frente a atacantes veloces y hábiles dribladores;
- menor derroche físico;
- bloque defensivo compacto y pocas dificultades respecto a carreras a campo traviesa de los adversarios;
- compensación de debilidades individuales en los duelos;
- facilidad de conservación del balón (zonas ocupadas).

Desventajas:

- tendencia a confiar demasiado en los compañeros;
- necesidad de una muy buena coordinación de movimientos entre los jugadores;
- el juego en zonas depende de la inteligencia de los jugadores y de una gran noción de ubicación;
- no permite siempre una recuperación rápida e inmediata del balón (equipo en bloque).

¿Cómo contrarrestar el juego zonal de un equipo?

- Detener la acción y cambiar el juego al otro extremo;
- Crear superioridad numérica alrededor del balón;
- Conceder prioridad a los centros hacia atrás;
- Alternar pases cortos y largos a los vacíos;
- Rematar de lejos tras la devolución de un atacante;
- Rematar sobre la marcha;
- Exigir a los atacantes un juego con un número determinado de toques, en movimiento y a los espacios vacíos.

Sistemas de organización del juego

Al progresar hacia el fútbol de 11 en la fase de la formación preliminar, en general es preferible utilizar un sistema de juego 4-3-3 flexible como sistema básico de formación.

De hecho, dicho sistema permite una ocupación racional del terreno de juego, un equilibrio permanente del equipo y ofrece un gran número de posibilidades de triangulaciones durante el juego.

El carácter dinámico a través del movimiento de los jugadores y la participación de los defensores en las fases ofensivas, facilitan el aprendizaje táctico de los jugadores.

Por consiguiente, los jugadores aprenden gradualmente a dominar el juego con tres líneas y a actuar y a reaccionar en función de las circunstancias. El objetivo es lograr un equilibrio adecuado entre las acciones defensivas y ofensivas y adquirir cierto sentido táctico.

El perfeccionamiento del sentido táctico en la formación

Se trata de la última etapa de la evolución de los jugadores, integrada por jóvenes de 15 años. Además de finalizar el desarrollo de sus capacidades físicas y técnicas, el período de la formación propiamente dicha constituirá la ocasión en que se puede afinar el desarrollo del sentido táctico a fin de preparar a los jugadores de la mejor manera posible para el fútbol de alto nivel.

Habiendo asimilado prácticamente toda la formación técnica, esta se pondrá ahora al servicio de las nociones tácticas individuales y colectivas más complejas para mejorar las maniobras entre los jugadores y las líneas de formación, en función de las zonas. Al alcanzar esta edad, el jugador ha adquirido ya una sensibilidad técnica y táctica que intentará integrar en la competición.

Debido a sus exigencias, su rigor y su compromiso, el fútbol contemporáneo no puede ya contentarse con simples

cualidades innatas. Será únicamente por intermedio de una formación seria y de calidad que un jugador se convertirá en un futbolista competitivo.

Organización básica
+
Movimiento de los jugadores
+
Inteligencia de desplazamiento

Son las acciones ofensivas y defensivas las que marcan la diferencia entre los equipos. Estas dos acciones están totalmente vinculadas, por lo tanto debe haber una relación permanente entre la defensa y el ataque.

De hecho, en una situación defensiva, es la posición del equipo el que determina generalmente el subsiguiente tipo de ataque. Por lo tanto, el único objetivo durante el período de formación es focalizar el trabajo en un dinámico desempeño durante el juego.

Equilibrio – Desequilibrio – Transición

En la actualidad, la transición de una situación ofensiva a una defensiva o viceversa constituye la clave de todo partido.

El fútbol contemporáneo se define por la habilidad de los equipos de replegarse cuanto antes para cerrar espacios o jugar la pelota cuanto antes hacia adelante tras recuperarla para sacar ventaja del desequilibrio defensivo del rival.

Se trata de una lucha entre el espacio y el tiempo...

En lo tocante a la transición, cuanto más segundos pierda un equipo en reaccionar, tanto menos tiempo tendrá para sacar ventaja y utilizar los espacios que dejaron

libres los adversarios por un breve momento.

Resulta esencial que el equipo en bloque mantenga un buen equilibrio, pero, por otra parte, la única forma de desestabilizar un sólido bloque defensivo adversario es mediante el movimiento y el desplazamiento del equipo atacante. No obstante, esto implica inevitablemente un desequilibrio del propio equipo.

Para ganar, un equipo debe saber desequilibrarse en el momento preciso.

El problema táctico que encara cada entrenador es aceptar hallarse en desequilibrio a fin de descolocar mejor al adversario.

Exceder las funciones

Los jugadores se desplazan por el terreno de juego para atacar o defender. Los desplazamientos de ataque incluyen los desmarques (desplazamientos hacia la meta contraria) y el apoyo o asistencia (movimiento hacia el balón).

Los desplazamientos defensivos incluyen las maniobras de cobertura y de repliegue (retroceder a la defensa).

La proporción de tales desplazamientos varía para cada jugador según su función, aunque resulta inevitable que en ciertos

momentos del encuentro, los jugadores se vean obligados a exceder sus funciones iniciales en interés del equipo; por ejemplo: un centrocampista se encontrará de pronto actuando como delantero durante el partido.

El fútbol es movimiento y es evidente que sin este factor el juego del equipo no existe.

El juego sin el balón constituye la mayor parte de la actividad, ya que el tiempo de posesión de balón de cada jugador es limitado (2 a 3 minutos en total).

La reducción de espacios libres aunada al refuerzo de las líneas defensivas en el

eje central condujo a los entrenadores a procurar estirar las formaciones defensivas utilizando las bandas de la cancha con jugadores desempeñándose lateralmente (atacantes, volantes y zagueros laterales).

En resumen, la función de cada jugador se define por su posición en el campo y su correlación con sus compañeros.

La función de un jugador se caracteriza por funciones principales y funciones secundarias.

La diferencia entre un jugador normal y un futbolista excelente es su capacidad de exceder sus funciones.

Acciones defensivas

La fase sin posesión del balón

Las acciones o maniobras defensivas del equipo en bloque consisten en una serie de desplazamientos coordinados de los jugadores con la finalidad de recuperar la pelota, ya sea individual o colectivamente. La preocupación primaria de una típica defensa es generalmente proteger la meta, si es necesario en detrimento de la reconquista del balón.

La finalidad y el espíritu del juego defensivo son:

- frenar la iniciativa del ataque contrario;
- impedir un pase o un remate, pero ante todo
- recuperar la pelota para lanzar un ataque contra la meta contraria.

Defender bien, significa recuperar la pelota

Dinámica defensiva:

- establecer una sólida organización para estar en condición de rechazar maniobras ofensivas cuando el contrario esté en posesión del balón;
- ser consciente de que el equipo adversario puede penetrar ofensivamente por el eje central (balones en profundidad, por alto) o por las puntas (utilizando el ancho del campo, cambiando de extremos);
- desarrollar una actitud positiva en el jugador para que comprenda que defender:
 - no es solo resistir, sino más bien «atacar el ataque»;
 - significa que todo comienza en el mismo instante de perder la pelota;

- es comprender que cada acción defensiva individual influye en la acción defensiva colectiva y que para ello se requiere una excelente coordinación;
- significa mantenerse atentos, ser solidarios y mentalmente fuertes;
- requiere la participación de todos los jugadores del equipo y, por consecuencia, todos están implicados en la recuperación del balón.

Principios básicos

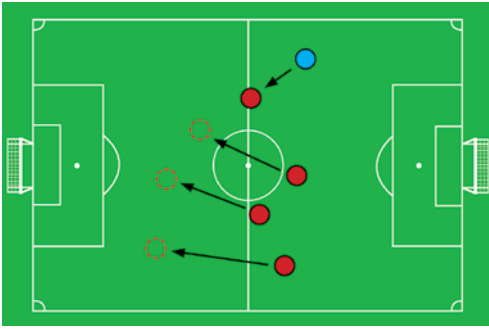
La acción defensiva colectiva consiste en enfrentar al equipo adversario con una especie de muro, generalmente conformado por tres líneas durante las fases estáticas, pero cambiando gradualmente a dos líneas durante las fases dinámicas de la defensa (presión).

Durante las fases clásicas:

- la primera línea se utiliza para bloquear o reducir espacios (achique);
- la segunda línea se utiliza para acosar e interceptar;
- la tercera línea se utiliza para marcar o controlar a los atacantes adversarios.

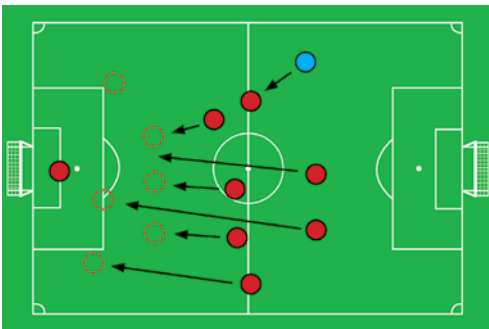
Durante las fases dinámicas:

- las líneas 1 y 2 se amalgaman en una línea única para bloquear, acosar e interceptar;
- la tercera línea conserva su función de marcar o controlar a los atacantes, incluso de interceptar balones.

El achique de espacios (obstaculizar retrocediendo)

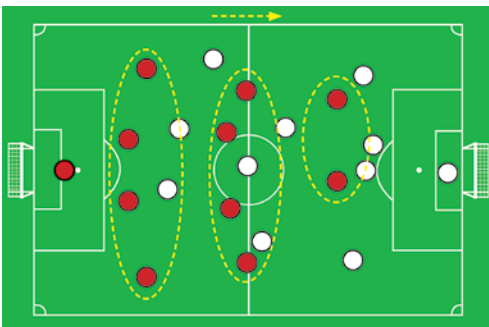
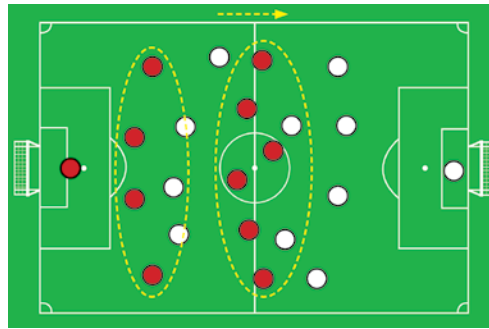
La acción principal es lentificar al jugador con el balón:

- encauzar su movimiento;
- el jugador que acosa se planta delante del portador del balón;
- los otros compañeros que se repliegan, se escalonan para cubrir al jugador que acosa y forman un bloque compacto en la línea de fuera de juego.

El repliegue bajo presión

La acción principal es proteger la meta:

- un jugador se planta delante del portador del balón;
- los otros compañeros retroceden para defender en profundidad;
- forman un muro para impedir remates de distancia y evitar la llegada a su meta.

Tres líneas defensivas**Dos líneas defensivas****¿Cuándo y cómo se inicia una acción defensiva?**

¿Cuándo? Apenas el adversario entre en posesión de la pelota

¿Dónde? En todas las zonas del terreno de juego:

- en la zona de definición: impedir el avance
- en la zona de gestación: frenar (lentificar) el avance
- en la zona defensiva: proteger la meta

En función de:

- la organización táctica elegida;
- la ubicación básica del equipo en bloque en la cancha;
- las características individuales de los jugadores;
- los jugadores que exceden sus respectivas funciones;
- asegurarse de que el equipo esté bien equilibrado.

Defender = un esfuerzo colectivo

Independientemente de la organización táctica, del tipo de acción y de la ubicación básica del equipo en bloque, el entrenador debe estar seguro de que los jugadores se adhieran a un plan común, en el cual cada uno sabe:

- lo que debe hacer;
- dónde hacerlo;
- cuándo hacerlo;
- cómo hacerlo.

Existen dos aspectos importantes al implementar un plan colectivo:

- ¿En qué zona se recuperará la pelota?
- ¿Cómo se logrará recuperarla?

... y para ello, se tendrán en cuenta tres parámetros básicos:

- el jugador que conduce el balón;
- los tiempos;
- el espacio.

El portador del balón contrario:

obstaculizar inmediatamente al jugador que lleva el balón, impidiendo sus opciones de un pase en profundidad o que continúe avanzando con el balón en los pies.

Tiempos: lentificar la acción ofensiva e impedir el juego en profundidad a fin de otorgar suficiente tiempo a un máximo número de jugadores del equipo para colocarse entre el balón y su meta.

Espacio: impedir todas las opciones de balones aéreos, cerrando las líneas y reduciendo el espacio de juego de los adversarios.

Por lo tanto, los objetivos comunes del equipo serán:

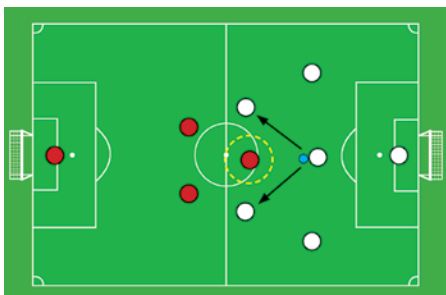
- someter a presión a los adversarios;
- reducir el tiempo y el espacio del adversario;
- ganar el duelo e interceptar el balón.

Principios tácticos básicos en la defensa**Actitud individual y colectiva**

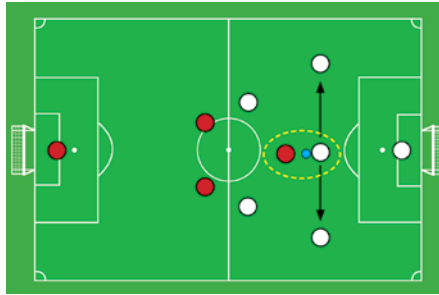
Independientemente de los sistemas defensivos que se apliquen, la actitud táctica individual será siempre la misma: evitar, apoyar, presionar, interceptar y rechazar.

Bloquear al conductor del balón

Incumbe a la primera línea defensiva obstaculizar la llegada en profundidad y obligar al portador del balón a jugarlo ya sea lateralmente o hacia atrás. Las prioridades son impedir los balones largos y evitar que el adversario se desplace velozmente.

**Incorrecto**

La posición defensiva del jugador del equipo rojo no es adecuada, por cuanto ofrece demasiadas posibilidades para un pase en profundidad.

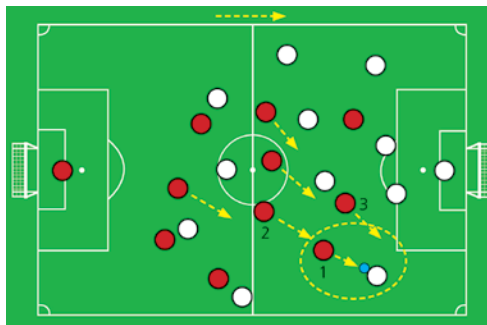
**Correcto**

La posición defensiva del jugador del equipo rojo obliga al adversario a jugar lateralmente y le impide la opción de un pase en profundidad.

Controlar a los adversarios sin balón

Incumbe a todos los jugadores que se incorporan en la segunda línea defensiva para:

- desplazarse en función de una línea imaginaria entre el portador del balón y los compañeros del mismo (intercepción o interceptación);
- intervenir inmediatamente sobre el adversario más cercano que recibe la pelota (intervención defensiva);
- apoyar al compañero en la acción defensiva (cobertura);
- establecer una superioridad numérica alrededor del balón.

**Presión sucesiva**

- Evitar a todo precio el juego vertical
- Poner bajo presión a cada jugador que reciba la pelota
- Jugador 1 presiona
- El jugador 2 cubre
- El jugador 3 intercepta
- Colocación de los demás jugadores del lado del balón

Asegurar un equilibrio defensivo

Formar un bloque defensivo de 2 o 3 líneas: identificar al equipo contrario, impedir balones en profundidad, retroceder.

Lograr rápidamente una superioridad numérica defensiva

Reunir numerosos jugadores en torno al balón, cubrir los extremos y el eje central.

Recuperar colectivamente el balón:

- aplicar los principios defensivos del equipo (presionar adelante, en la línea media, presión zonal, defender en profundidad, etc.).
- acciones defensivas individuales.

Comentarios

La eficacia de un sistema defensivo depende de la coordinación de las diferentes acciones defensivas arriba enunciadas, respecto a:

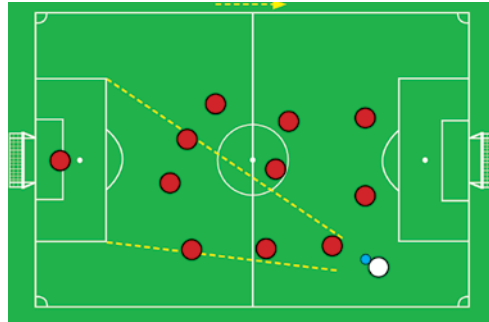
- el portador del balón;
- sus compañeros que no poseen la pelota;
- las posibles trayectorias de un pase;
- el achique de los espacios que puedan ocupar los rivales.

Recuperar individualmente el balón:

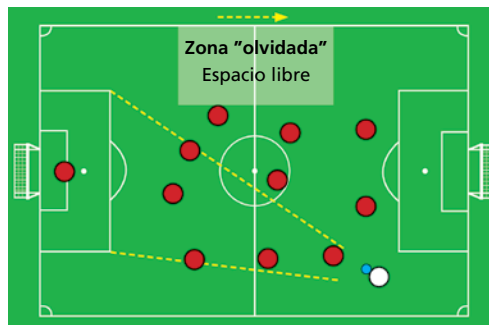
- anticipar la acción ofensiva;
- ubicarse en relación a la pelota;
- interceptar la trayectoria de la pelota;
- anticipar = ser más rápido que el adversario;
- obligar al adversario en posesión del balón a jugar con su pierna débil;
- obligar al adversario a driblear hacia los demás defensores, a fin de encerrarlo;
- bloquear la acción e impedir que el adversario gire;
- contraatacar o alejar la pelota;
- ganar duelos (aéreos o a ras del suelo).

Estrategia defensiva en situaciones de balón parado:

- marcación individual;
- marcación zonal;
- marcación mixta (individual de uno o dos adversarios, y defensa zonal para los demás);
- replegar a la defensa a todo atacante hábil en el juego aéreo.

**Formación del equipo en bloque**

- Intervención inmediata del compañero más cercano al balón para evitar todo juego vertical
- Cobertura por parte del compañero o los compañeros más cercanos
- Los demás jugadores forman un bloque compacto entre el balón y la meta
- El portero cubre el bloque

**Desplazamiento colectivo del equipo en bloque**

- Intervención inmediata del compañero más cercano al balón para evitar todo juego vertical
- Cobertura por parte del o los compañeros más cercanos
- Los demás jugadores forman un bloque compacto entre el balón y la meta
- El portero cubre el bloque

La presión por zonas (acoso)

La presión por zona es la primera acción individual aplicada inmediatamente tras la pérdida del balón. Con ella se encamina una acción colectiva cuya finalidad primaria es proteger la meta, lentificar el avance del conjunto adversario y luego intentar recuperar la pelota colectivamente.

Uno de los mayores peligros para un equipo es la intercepción del balón. Cuando ello ocurre, el equipo que perdió la pelota se halla aún en posición de ataque.

La presión en zona es una respuesta de emergencia a tal situación. Los jugadores cercanos al adversario que quitó la pelota deben cercarlo para truncar sus opciones de pase, particularmente en dirección ofensiva. El hecho de que el conductor del balón deba vacilar o realizar un pase hacia atrás, ofrecerá el tiempo necesario a los defensores a retomar sus posiciones.

Las tácticas básicas de la presión por zonas

Defender avanzando

El principio de la presión por zona es salir constantemente a acosar al adversario portador del balón para bloquearlo (rodearlo) y permitir que los propios compañeros se replieguen a la zona defensiva.

El objetivo es impedir que el adversario pueda efectuar un pase hacia adelante, obligándolo a jugar lateralmente (con lo cual se aumenta la posibilidad de una intercepción) o hacia atrás.

Fase 1: contener al jugador que lleva la pelota

Apenas se pierda la pelota, el jugador más cercano al adversario con el balón se abalanza sobre él e intenta contenerlo (sin acosarlo). Esta maniobra de contención ayudará también a encauzar a dicho adversario, por ejemplo, hacia la línea de banda o impedirá que se escape en otra dirección.

Fase 2: cubrir y marcar

Los compañeros del jugador que intenta contener al adversario con el balón se colocan en una posición de cobertura y marcan a los rivales susceptibles de recibir el balón en dicha zona.

Achicar espacios y cerrar corredores.

Conservar la posición o comenzar a presionar

Dependiendo del objetivo y la estrategia del equipo, la maniobra para contener al adversario puede transformarse en acoso. En tal caso, el acoso será más agresivo y el objetivo es claramente el quite del balón, ya sea mediante intercepción o un error del adversario.

Responsabilidad colectiva

Varios jugadores deberán desplazarse simultáneamente, cada uno en función de los otros. La acción aislada de uno o dos jugadores resultará infructuosa.

La presión (acoso)

La presión o acoso es el arma defensiva para agobiar o someter a presión al equipo adversario en posesión de la pelota, con la finalidad de recuperar el balón o forzar al adversario a cometer un error.

Exige a los jugadores un magnífico estado atlético, disciplina táctica y determinación en los duelos por el balón.

Es, asimismo, un arma psicológica que otorga confianza al equipo y siembra incertidumbre en el adversario:

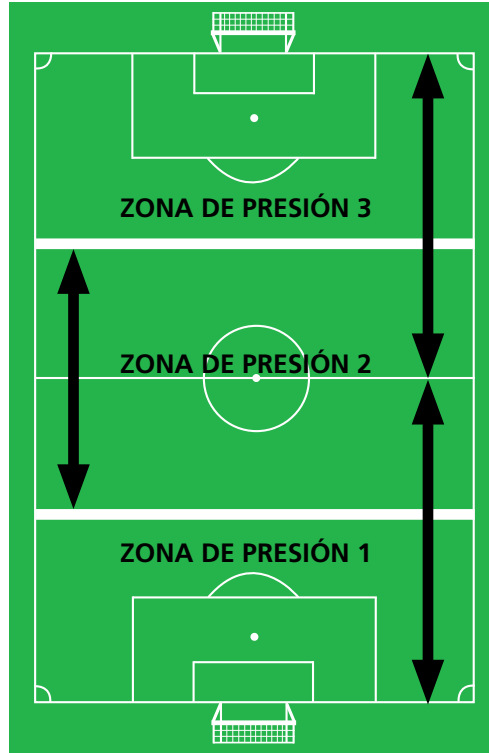
- presionar es acosar, apretar, cercar al adversario, ponerlo bajo presión para recuperar la pelota o para neutralizar una acción ofensiva. La presión no está vinculada a un concepto de juego particular. En vista de los riesgos que entraña y de la enorme carga física que supone, no se utiliza durante todo el partido, sino más bien en ciertos momentos, dependiendo de la situación del partido, o durante fases específicas, por ejemplo, cuando un equipo está perdiendo;
- el acoso impone el ritmo de juego al adversario, provocando así un cierto sentimiento de inseguridad. Es la base de contraataques lanzados desde la línea media o desde el propio campo.

Algunos principios básicos para ejercer presión:

- mantener la unidad defensiva en la zona de contención mediante superioridad numérica en el lugar en el cual se realizará la acción del acoso;
- mantener una unidad estrecha y compacta, con superioridad numérica en la zona de la pelota;
- contener al equipo adversario, lentificar el juego, encauzarlo hacia una zona favorable al acoso (p.ej. hacia uno de los flancos);
- acosar al jugador con el balón con la finalidad de evitar toda posibilidad de que realice un pase largo o en profundidad;
- lentificar al adversario, ponerlo bajo presión, agobiarlo para que cometa un error (obligar a los rivales a desempeñarse de espaldas al juego, a utilizar la pierna débil, a fallar en el control del balón, desequilibrarlos) y buscar el duelo;
- una vez ejercido el acoso, poniendo bajo presión al portador de la pelota, intentar recuperar el balón mediante una marcación anticipada activa, empeñosa y determinada de los jugadores que podrían recibir el balón;
- impedir o limitar la cesión hacia atrás al líbero o al portero para evitar que el adversario tenga salida limpia de la zona de presión y efectúe un pase en profundidad.

Los tres tipos de presión

- La presión en el centro del campo de juego en la zona 2
- La presión ofensiva en la zona 3
- La presión defensiva en la zona 1

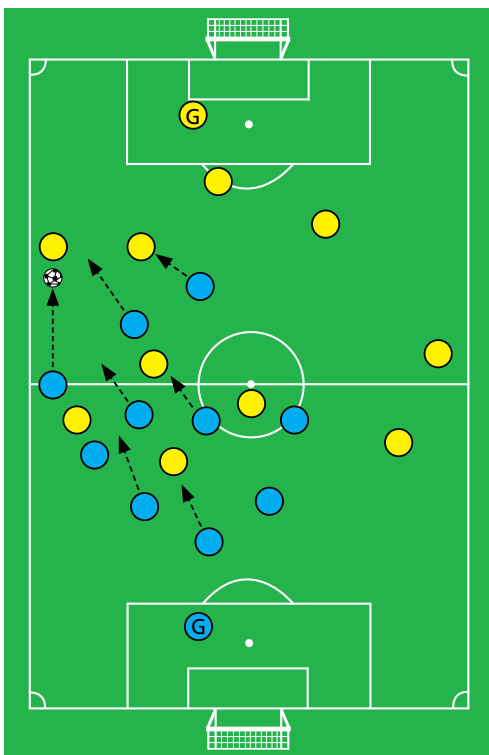


La presión en la media cancha

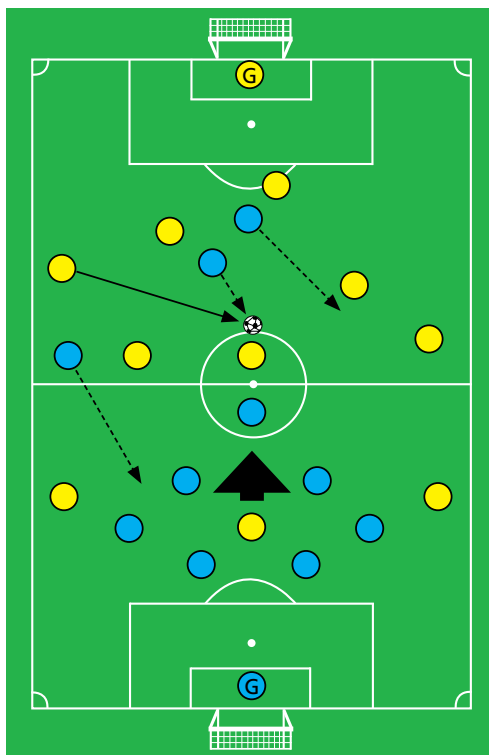
Hostigar al adversario en la media cancha, empujarlo hacia un flanco o forzarlo a retornar al centro de la cancha para recuperar la pelota.

Dependiendo de la calidad del acoso y de la recuperación del balón, elegir entre un armado de juego gradual o un ataque veloz.

La presión por el flanco



La presión por el eje central



La presión ofensiva

Apretar y agobiar intensamente al adversario ya en su propia zona de contención. El equipo atacante hostiga al contrario con la finalidad de perturbar su armado de juego, lo desacomoda y lo fuerza a cometer un error para despojarlo de la pelota.

Tan pronto el equipo atacante pierda la pelota en el campo adversario, los delanteros se convierten inmediatamente en defensores (transición ataque-defensa) y enciman al portador del balón, poniéndolo bajo presión. Una vez recuperado el esférico, se lanza un ataque rectilíneo, buscando inmediatamente la profundidad y el desplazamiento hacia adelante.

Si falla la maniobra de la presión, la defensa podrá encontrarse en inferioridad numérica y deberá proceder de la siguiente manera:

- lentificar el juego, ganar tiempo, empujar al adversario hacia su propio campo;
- reorganizar el equipo lo antes posible;
- eventualmente intentar poner al adversario nuevamente bajo presión.

La presión defensiva

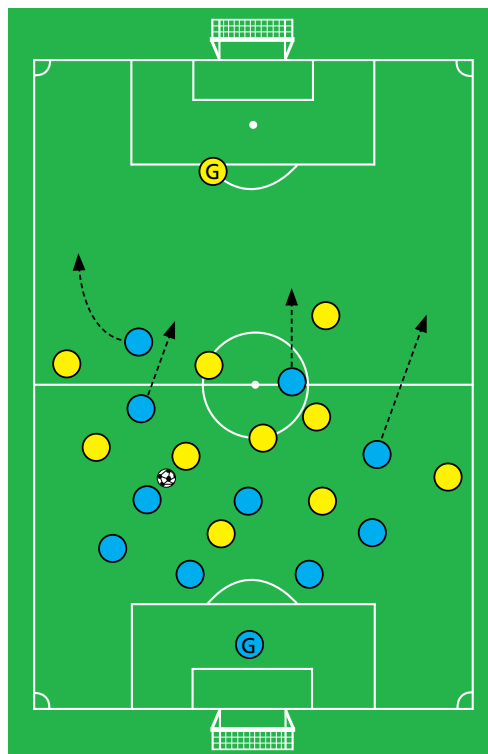
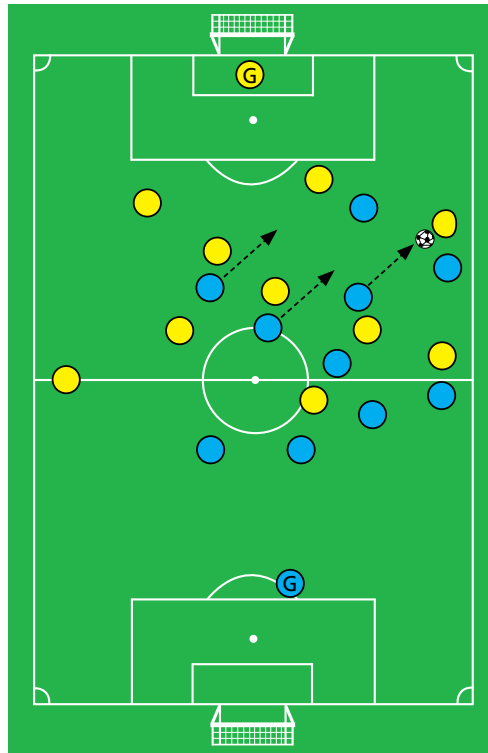
El equipo debe retroceder en bloque y esperar al adversario en su propia zona de contención. El equipo se presenta compacto, supera numéricamente al conjunto atacante y achica espacios, particularmente en el eje central. Los jugadores deben estar extremadamente atentos.

Lentificar el juego del adversario, hostigar constantemente al portador del balón, obligar al equipo contrario a cometer un error (ejemplo: cuando un adversario recibe la pelota de espaldas a la meta), a fin de poder intervenir en el momento apropiado.

En caso de quite de pelota, se puede desencadenar inmediatamente un contraataque (transición rápida de defensa a ataque).

En caso de quite de pelota, pero sin disponer de la posibilidad de lanzar un contraataque, se puede elegir una de las siguientes opciones, sin correr mayores riesgos:

- alejar la pelota de la defensa, ya sea con un despeje largo o un primer pase de precisión;



- efectuar un pase a un costado, o en profundidad, o ceder el balón al portero para calmar el juego.

Estas jugadas defensivas se pueden utilizar como arma ofensiva, cerrando el eje central y abriendo los flancos, a fin de crear un corredor libre para un contraataque.

Acciones ofensivas

La fase de la posesión del balón

Observación: las acciones defensivas y ofensivas están estrechamente interrelacionadas; por tal motivo, se habrá de combinar permanentemente la defensa con el ataque. En efecto, la posición del equipo en bloque en situación defensiva suele determinar el tipo de ataque. Además, el entrenador siempre debe tomar en cuenta otro elemento crucial: sea cual fuere la zona de recuperación del balón, la anchura es siempre la misma. La profundidad siempre será diferente (80 m, 60 m, 40 m, 30 m, etc.), por cuanto depende de la zona donde se recuperó la pelota.

Principios rectores

Las secuencias de juego y los desplazamientos preferidos de un equipo en la fase de ataque determinan su estilo de juego ofensivo.

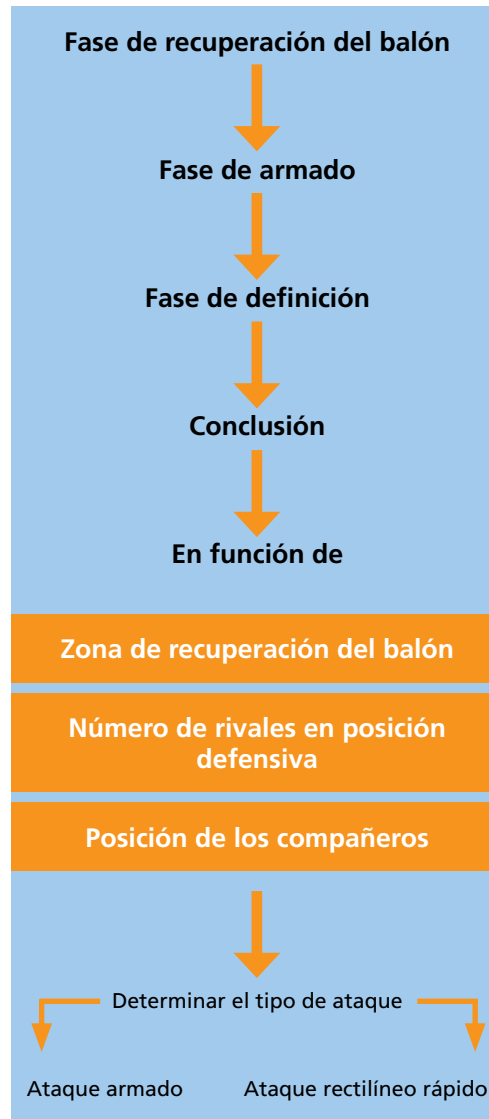
A partir de esta observación, el entrenador debe tomar decisiones y elaborar con sus jugadores automatismos que permitan desequilibrar al equipo rival.

El concepto ofensivo de un equipo es la forma de penetrar en el sistema defensivo rival, teniendo en cuenta las diferentes fases de juego.

A partir del tipo de ataque (armado o rectilíneo), el despliegue ofensivo de un equipo se basará en diferentes principios tácticos fundamentales, en función de los cuales se articularán las acciones individuales y colectivas de los jugadores.

Un determinado número de elementos permitirá al jugador –tanto si se encuentra en posesión del balón como si no–, adaptar y ajustar permanentemente su comportamiento:

- posición del balón;
- ubicación de la defensa;
- posición de los compañeros;
- distancia hasta la portería contraria:
 - teniendo en cuenta una permanente movilidad;
 - excediendo su función.



Sobre la base de estos elementos, se elegirá un tipo de juego, utilizando los siguientes factores según la situación de juego:

- amplitud o juego horizontal;
- profundidad o juego vertical;
- cambio de juego;
- cambio de ritmo;
- profundidad;
- pases entre líneas;
- penetración;
- acciones imprevisibles.

Principios tácticos fundamentales en la fase de armado y de definición

Desempeños individuales y colectivos

Conservación colectiva del balón

Asegurar la correcta conservación del balón y evitar perder rápidamente el mismo tras haber realizado el esfuerzo por recuperarlo:

- ampliar el espacio de juego mediante las soluciones ofrecidas por el portero;
- circulación a lo ancho;
- buscar espacios entre las líneas contrarias;
- desmarcarse y mostrarse entre dos rivales;
- noción de apoyo y cobertura;
- cambio del juego y pases diagonales;
- jugar a 1 o 2 toques;
- ritmo elevado en la circulación del balón.

Desequilibrio colectivo del rival

Apenas recuperado el balón, se deberá jugar hacia adelante con la mayor rapidez posible, antes de que los rivales puedan retroceder y reorganizar su defensa o estén a punto de hacerlo:

- rápida secuencia de dos o tres pases tras un quite campo arriba, que permita situarse rápidamente en posición de remate;
- creación de superioridad ofensiva: la clave radica en solicitar el balón y controlarlo en movimiento;
- explotar y desarrollar al máximo su potencial de velocidad;
- importancia del cambio de ritmo mediante la rápida circulación del balón;
- variar el ritmo y la intensidad de los desplazamientos;
- coordinación de los desplazamientos y desmarques de ruptura, realizados desde el interior hacia el exterior, de atrás hacia adelante, o del exterior hacia el interior, según la situación de juego y la posición de los rivales.

Desequilibrio individual del rival

Puede realizarse a través de carreras de desplazamiento, de pases y de iniciativas individuales.

El objetivo final es desestabilizar a la defensa contraria.

Carreras de desplazamiento:

- cambiar el ritmo en los desmarques y desplazamientos;

- irrumpir a espaldas de los defensores y mostrarse en la recepción;
- desplazarse a los corredores o espacios libres («mostrarse entre dos adversarios»);
- desplazarse e infiltrarse en las líneas adversarias;
- carreras diagonales;
- solicitar el balón en la zona opuesta al juego;
- superioridad numérica en el ataque.

Pases:

- jugar siempre hacia adelante;
- limitar los toques de balón;
- jugar a uno o dos toques o a uno-dos-tres toques;
- pases a los espacios vacíos («mostrarse entre dos adversarios»);
- pasar el balón entre las líneas opuestas;
- invertir el juego para ofrecer posibilidades de centros;
- pases a espaldas de los defensores (buscar profundidad).

Iniciativas individuales:

- control de balón orientado y en movimiento;
- fintas o amagues;
- regates;
- provocar el uno contra uno.

Definición eficaz

Se entiende por definición la conclusión de la acción ofensiva.

La definición implica necesariamente ciertas cualidades mentales (perseverancia y determinación), que se refuerzan mediante el estímulo y requieren ciertas aptitudes:

- sentido de ubicación;
- sentido del momento oportuno (timing);
- sentido de anticipación;
- cortar trayectorias;
- ubicación delante del defensor;
- velocidad de ejecución;
- voluntad permanente de rematar a la meta.

En las cercanías de la portería, un jugador siempre debe hallarse al acecho de errores para sacar ventaja de ellos.

Tipos de ataque y estilos de juego

Aunque se corra el riesgo de emitir un enunciado estereotipado, cabe afirmar que existen dos tipos de equipos según su forma de atacar. Por lo tanto, la filosofía de ataque definirá el estilo de juego del equipo:

- por un lado, están los equipos que convierten la posesión del balón en un elemento esencial de su juego, ya que son siempre mejores y más eficaces con él;
- por el otro, están aquellos que no conservan la pelota, ya sea porque son más temibles sin la pelota, o porque no tienen realmente la opción.

Los primeros prefieren dominar, controlando el partido, creando jugadas, acosando y presionando arriba, multiplicando los pases, maniobrando en el campo rival y confiando en su dominio técnico y colectivo a partir de un pausado armado de juego.

Los otros, por el contrario, por naturaleza, o en ocasiones por necesidad, prefieren resistir, mantenerse compactos, achicar espacios, dejar jugar al adversario, imponer una lógica de duelos, recuperar el balón más atrás, contraatacar pasando de las fases defensivas a las fases ofensivas mediante un juego directo y basar la parte esencial de su estrategia en rápidos ataques rectilíneos.

La paradoja para los equipos reside en dominar la maniobra de aproximación y los despliegues armados a sabiendas de que los ataques rápidos de dos, tres o cuatro pases son más eficaces, aunque sean menos numerosos.

Sin embargo, la situación resulta mucho menos sencilla a alto nivel, ya que los grandes equipos deben poseer ambos registros, es decir, ser hábiles en los despliegues armados, pero también en los ataques rectilíneos rápidos. Por lo tanto, son los dos elementos que se deberán practicar en el período de la formación propiamente dicha.

Ataque armado: desestabilización paciente

Principio básico:

Cuando el equipo rival está organizado compactamente en bloque, no es necesario avanzar rápidamente. Dicho de otro modo, se deberá circular el balón hasta encontrar un fallo en el sistema defensivo rival:

- no obstante, no habrá que ignorar el objetivo del juego ofensivo: subir campo arriba y crear ocasiones de gol;
- jugar con combinación de pases y

numerosos toques hacia adelante puede considerarse como una posesión «positiva» del balón;

- sopesar siempre entre el hecho de no perder la pelota en las propias líneas y, al mismo tiempo, de correr riesgos al intentar abrir una brecha en la defensa rival.

Tácticas básicas del ataque armado:

La dinámica ofensiva basada en ataques armados se apoya en principios tácticos fundamentales conforme a los cuales se articularán las acciones individuales y colectivas de los jugadores:

- el objetivo principal es desarrollar un juego de pases;
- el armado de un ataque requiere tiempo y depende de la calidad de los pases y del arte de la ubicación y los desplazamientos;
- todo el colectivo debe participar en estas situaciones, por cuanto el objetivo es desestabilizar una defensa organizada; exigir de cada jugador que sea capaz de crear superioridad numérica, excediendo a veces su función inicial;
- el jugador que desencadena un ataque será aquel que sepa crear espacios, que sea superior en el uno contra uno y que efectúe el pase decisivo.

Por consiguiente, se puede definir un determinado número de criterios esenciales:

- la movilidad o el desplazamiento de los jugadores;
- la utilización del ancho del campo;
- la profundidad o verticalidad del juego;
- la capacidad de desmarque y la visión de espacios;
- el cambio de ritmo;
- la calidad de pases y de control de balón;
- las acciones imprevisibles.

Movilidad y desplazamiento de jugadores

El fútbol es movimiento y los desplazamientos coordinados de los jugadores son esenciales para dotar a la circulación del balón de toda su amplitud y eficacia para desestabilizar de este modo al equipo rival.

El objetivo de los jugadores de apoyo es ofrecer al conductor del balón siempre una solución de pase.

Resulta claro que sin movimiento, el juego colectivo no puede funcionar.

Los puntos fundamentales son los siguientes:

- evitar ubicarse sobre la misma línea por la que avanza el jugador que conduce el balón para evitar pases laterales fáciles de interceptar y que no resultan útiles para el progreso del juego. Además, tal situación no ofrece seguridad defensiva en caso de pérdida del balón;
- colocarse en forma triangular, incluso romboidal, ofreciendo así mayores opciones de juego al portador del balón;
- desplazarse entre las líneas defensivas rivales (mediocampo/ defensa) para ofrecer la posibilidad de una jugada vertical o un balón en profundidad;
- de la misma forma, posicionarse entre dos rivales para desplegar el juego a los corredores;
- realizar carreras coordinadas de desdoblamiento desde el interior hacia el exterior de la cancha o viceversa para perturbar la marcación en zona;
- las carreras de desplazamiento desde el exterior hacia el interior de la cancha crean espacios en las bandas para el desbordamiento de un jugador que arremete desde atrás;
- realizar carreras diagonales para colocarse a espaldas de los defensores;
- combinar diferentes situaciones: carrera de los delanteros centrales con un jugador que acude de apoyo para que el portador del balón pueda cederle el balón, y otro jugador que arremete en profundidad para recibir la pelota en su trayectoria;
- desmarques de ruptura.

En conclusión, la movilidad de los jugadores depende de la estrategia de juego, la cual se halla orientada en función de la ocupación de espacios, las interacciones entre los compañeros y la desestabilización de los rivales.

La movilidad debe permitir la «positiva» circulación del balón, la creación de espacios e imponer, en consecuencia, el juego de ataque.

Utilización del ancho del terreno de juego

Este concepto resulta fundamental. La reducción de los espacios libres relacionada con el refuerzo de las líneas defensivas condujo a los entrenadores a abrir el juego hacia los extremos.

La utilización del ancho del campo permite dilatar el bloque rival y, de este modo, crear desajustes en las bandas para que

los carrileros desborden por los flancos con la finalidad de lanzar centros o crear espacios en el medio para un largo pase en profundidad entre las líneas rivales.

Los puntos fundamentales son los siguientes:

- explotar todo el ancho del terreno;
- explotar el juego del lado opuesto de donde se halla la pelota;
- distraer a la defensa contraria por una banda para cambiar el juego al otro extremo;
- participación permanente de carrileros (ya sea zagueros y volantes laterales o punteros, dependiendo de la formación elegida).

Esta táctica puede conducir a numerosos goles: distraer y mantener ocupada a la defensa contraria en una zona del campo mediante un intercambio de pases cortos, para luego lanzar un balón largo a la trayectoria de un compañero que irrumpe por el otro extremo (alternando balones largos y cortos; alternando el juego lateral con el diagonal; basculando y cambiando de juego con pases transversales). Conviene señalar también que un rápido cambio del balón de una banda a la otra puede igualmente crear espacios en las zonas centrales, que podrán ser explotadas en un momento oportuno mediante un largo pase en profundidad entre las líneas contrarias.

Profundidad y juego vertical

La idea general es lanzar, cada vez que sea posible, un pase preciso hacia adelante para ganar espacio, es decir, tener la capacidad de jugar la pelota entre las líneas rivales o entre dos adversarios.

Por lo tanto, se ha de inculcar a los jugadores que, en la escala de prioridades, lo fundamental es ganar espacio ante ellos. Una rápida circulación del balón de un flanco del terreno al otro puede crear espacios en las zonas centrales, que podrán ser explotados en un momento oportuno mediante un pase en profundidad entre las líneas rivales.

Por tanto, el objetivo fundamental será superar las líneas rivales mediante:

- pases a través de las líneas defensivas rivales (mediocampo y defensa);
- pases entre dos rivales;
- pases a espaldas de los defensores.

La presencia de un atacante dotado de cualidades de pivote, capaz de jugar de apoyo en calidad de suministrador de balones y de desmarcarse como jugador en profundidad, dificultará enormemente la labor defensiva rival y creará espacios para sus propios compañeros.

Calidad de pases y cambio de ritmo

La capacidad para jugar en espacios reducidos contra numerosos defensores requiere al mismo tiempo calidad de toque y aptitud para cambiar el ritmo.

Una defensa organizada puede desestabilizarse de varias formas, tales como: toques de balón limitados, juego a un toque, triangulaciones, toques y paredes, serie de pases cortos y rápidos, lentificar el juego después de repentinas aceleraciones, juego a ras del suelo, cambios de dirección y de ritmo, o alterar súbitamente la estrategia de juego según las circunstancias.

Por consecuencia, además de la «velocidad de piernas», el jugador debe desarrollar la velocidad mental en partidos competitivos que le permitan adaptarse a cada situación de juego, tomar la decisión correcta y disponer de suficiente tiempo para recabar informaciones y tomar decisiones.

Imprevisibilidad

La imprevisibilidad es un factor fundamental para sorprender a las rivales. El fútbol resulta eficaz cuando en lugar de repetir continuamente y de forma monótona el mismo esquema, se logra desacomodar al conjunto rival mediante maniobras inesperadas y jugadas sorprendidas.

Si bien es cierto que la organización del juego colectivo del equipo es producto de una buena coordinación entre sus diferentes elementos a partir de un plan de juego estructurado, depende asimismo de la creatividad y las iniciativas individuales:

- cambios de ritmo en las carreras y la conducción del balón;
- amagues y gambetas;
- desmarques de ruptura;
- duelo uno contra uno para desestabilizar a la defensa rival;
- aptitud para cambiar de decisión en el último momento.

Ataque rectilíneo rápido: desestabilización mediante la sorpresa

Muchos equipos basan su juego en una metódica organización defensiva y un

juego directo y vertical, con un número de pases limitado en el mediocampo. Estos equipos están al acecho de fallas del rival y dominan el arte de jugar hábilmente el balón apenas recuperado.

Defienden replegados, con líneas muy estrechas, provocan situaciones de duelos individuales, reducen al máximo los espacios, cierran los claros de rápido acceso a fin de truncar toda opción de pases en profundidad, avanzan con pocos toques, desdoblamientos y cobertura del compañero; una vez recuperado el balón, se proyectan rápidamente hacia adelante con un juego totalmente rectilíneo, pero preciso, y con jugadores capaces de subir campo arriba a toda velocidad.

Principio básico

El equipo rival resulta más vulnerable en el momento en que pierde el balón en posición ofensiva, porque no ha tenido tiempo para reagruparse defensivamente, o se encuentra en vías de hacerlo, y aún forma un bloque ofensivo, pero desorganizado. Este es el momento propicio para iniciar un ataque rectilíneo rápido.

En este caso, resulta crucial que el balón llegue con la mayor rapidez posible a la portería rival: el objetivo es colocar al rival en una situación crítica temporal y espacial:

- situación crítica temporal debido al tiempo requerido por el adversario para reubicarse;
- situación crítica espacial debido al suministro de balones a los espacios que la defensa rival ha dejado vacíos durante su desplazamiento de apoyo en el ataque.

Por lo tanto, el ataque rectilíneo o contraataque es una acción ofensiva con rápidos pases en profundidad y la intención de desequilibrar la defensa contraria mediante maniobras vertiginosas. Se desencadena en cualquier zona del campo, y cuanto más arriba se produzca la recuperación del balón, tanto mayor será la posibilidad de que resulte eficaz.

Permite proyectarse rápidamente hacia adelante y colocarse en situaciones oportunas de gol. Su principio se basa en irrumpir o solicitar el balón al espacio que ha quedado libre para desestabilizar aún más al rival. Esto requiere una visión de juego anticipada que permita, llegado el momento, superar la línea contraria, jugando sobre la marcha de los compañeros

que arremeten hacia adelante a toda velocidad. El ataque rectilíneo conlleva muchos riesgos.

Un ataque rectilíneo veloz se basa sobre todo en el primer pase, que debe ejecutarse rápidamente. Si el jugador retrasa tal momento, reducirá la eficacia del contraataque.

Fundamentos tácticos de los ataques rectilíneos

Los ataques rectilíneos rápidos se pueden dividir en varias categorías:

- el contraataque tradicional basado en un primer pase largo hacia 1 o 2 jugadores, quienes concluyen la acción con un mínimo de pases y en un mínimo de tiempo;
- un ataque rectilíneo elaborado luego de una intercepción en una situación a balón parado en la defensa (saques de esquina, tiros libres indirectos) o de una intercepción del portero, seguida de un saque rápido y largo, o de un defensor que genere una acción ofensiva, siempre con un mínimo de pases y de tiempo;
- un ataque rectilíneo tras un quite en el mediocampo, seguido de un contraataque colectivo de 3 o 4 jugadores y basado sobre una secuencia de pases rápidos hacia adelante, con un limitado número de toques de balón;
- un ataque rectilíneo resultante de un acoso en la zona de ataque, seguido de un pase inmediato en profundidad y a espaldas de los defensores;
- un ataque rectilíneo, producto de una iniciativa individual con una serie de gambetas y carrera explosiva.

Más de la mitad de los goles anotados en grandes competiciones internacionales son fruto de veloces contraataques o inmediatos desmarques de ruptura, lo que confirma una vez más la importancia de este aspecto del juego en el fútbol moderno.

Los ataques rectilíneos exitosos son producto de rápidas transiciones, que implican vertiginosos arranques campo arriba, veloces desmarques de ruptura, series de carreras explosivas, acelerada circulación del balón (con un número mínimo de pases y toques) y una definición muy rápida.

Ante defensas bien organizadas y espacios limitados, la acción de una ruptura o transición rápidas se ha convertido en un instrumento táctico ofensivo esencial.

Principios de juego que rigen los ataques rectilíneos rápidos

- **Jugar hacia adelante / la importancia de percibir el juego anticipadamente (rápido y lejos):**
 - se deberán evitar todos los pases laterales o hacia atrás, a menos que permitan al equipo proyectarse luego hacia adelante (p.ej. el centrodelantero que retrasa el balón para que se lance luego un pase en profundidad). La prioridad es buscar los extremos y la profundidad;
 - el primer pase tras la recuperación resulta esencial. Por lo tanto, la primera intención debe ser siempre jugar el balón hacia adelante.
- **Limitar el número de toques de balón:**
 - el objetivo es jugar el balón a uno, dos o máximo tres toques, a fin de desatar veloces maniobras;
 - el toque de balón superfluo, el pase de más y la gambeta inútil son elementos que influyen negativamente en el éxito del ataque rectilíneo;
 - por consiguiente, la velocidad del suministro del balón resulta crucial;
 - finalmente, el cambio de ritmo tras una intercepción es decisivo y de enorme valor.
- **El desplazamiento de los jugadores y su disponibilidad:**
 - jugar rápido hacia adelante no significa que todos los jugadores, en especial los delanteros y los volantes laterales deban correr directamente hacia la meta contraria. Las carreras cruzadas o diagonales desequilibran con mayor eficacia a la defensa contraria: de ahí, la importancia de las carreras largas sin balón (20 a 40 m);
 - el fútbol es movimiento y los desplazamientos coordinados de los jugadores son esenciales para dotar a la circulación del balón de toda su amplitud y eficacia y desestabilizar de este modo al equipo rival;
 - el objetivo de los jugadores de apoyo es ofrecer al portador del balón la posibilidad de pasar el esférico;
 - el jugador que arremete hacia adelante y solicita el balón debe buscar el espacio libre o infiltrarse entre líneas. Estas proyecciones a los corredores libres ofrecen la posibilidad de jugar el balón a espaldas de los defensores;
 - resulta evidente que sin movimiento, el juego de ataque está condenado al fracaso.

- **Apoyar la acción**
 - solicitar el balón en los espacios libres debe asociarse con el concepto del desmarque de ruptura. Esto se logra estando permanentemente atento a fin de anticipar la acción del propio compañero. Abandonar su posición natural y convertirse en centrocampista o atacante en una situación de ataque rectilíneo, implica exceder su función, lo cual demuestra una flexibilidad táctica que contribuye al desequilibrio del equipo rival;
 - asimismo, solicitar el balón en el flanco opuesto de la cancha durante un ataque rectilíneo constituye una de las mejores formas de desestabilizar al rival.
- **La subida del equipo en bloque**
 - el equipo en bloque se fracciona al recuperar el balón para ofrecer soluciones al jugador en posesión de la pelota. Cuando el juego se desarrolla rápidamente hacia adelante, la defensa debe subir rápidamente hasta la línea media a fin de achicar las distancias entre las líneas;
 - alternativamente, se puede optar por la variante defensiva de permanecer en una situación de contención más retrasada, con el objetivo de evitar ofrecer al conjunto contrario la posibilidad de un contraataque en caso de recuperación del balón.
- **Concluir las acciones, y eficacia ante la meta contraria**
 - la acción ofensiva concluye frecuentemente con un pase entre las líneas enemigas a la trayectoria de un delantero que entra corriendo o con un centro hacia atrás (pase de la muerte) sobre la marcha de un compañero que arremete desde atrás. La velocidad de la ejecución no debe primar en detrimento de la eficacia;
 - por lo tanto, los principios de juego que rigen los ataques rectilíneos podrían definirse como la voluntad de crear peligro rápidamente en terreno rival y de utilizar el espacio a espaldas de la defensa.

Acerca de la velocidad

En la actualidad, los jugadores están obligados a tomar decisiones en el menor tiempo posible respecto a todos sus gestos y acciones debido a la presión ejercida por los adversarios.

El fútbol, que se ha convertido en un deporte definitivamente colectivo, evolucionará en este sentido en el futuro. La velocidad es aceptable y deseable cuando viene acompañada de precisión técnica. Es lo que denominamos la técnica en movimiento. Sin embargo, se debe prestar atención a que la búsqueda legítima de la velocidad no genere precipitación, errores e imprecisiones. ¿De qué sirve correr a toda velocidad si no nos hallamos en grado de dominar la pelota? ¿Para qué arrancar vertiginosamente si no sabemos en qué dirección o cómo hacerlo?

En el fútbol, la palabra «velocidad» puede ser engañosa.

Quizá resulte preferible hablar de la aceleración, que hace referencia más específicamente a la realidad del fútbol. Un equipo puede controlar el balón, lentificar y «dormir» el juego colectivo con extrema precisión, para luego arrollar de golpe a su rival con una o varias aceleraciones decisivas e inesperadas que sorprenden malparado al adversario debido a la ruptura del ritmo de juego y a la nueva variedad de maniobras. Por ello es preferible hablar de rápida velocidad mental, ya que constituye el origen de todas las demás formas de velocidad.

La transición

El fútbol es un juego que se compone de dos fases determinadas por la circunstancia de poseer o no el balón: la fase ofensiva o de ataque es cuando el equipo posee el balón y, la fase defensiva, cuando no

lo tiene e intenta recuperarlo. Estas dos fases se alternan durante todo el partido. El pasaje de una fase a otra es lo que se denomina la transición, una especie de fase de interrupción muy corta en el juego (3 a 4

segundos), de la cual podrá beneficiarse el equipo que no se encontraba inicialmente en posesión del balón.

De este modo, el concepto de transición puede considerarse también como el momento de cambio de posesión del balón:

- la transición del ataque a la defensa: situación en la que un equipo pierde la posesión del balón y debe recobrar cuanto antes su equilibrio defensivo;
- la transición de la defensa al ataque: situación en la que un equipo recupera el balón y desarrolla una acción ofensiva con la mayor rapidez posible.

El objetivo del equipo durante el entrenamiento de las fases de transición será reducir al máximo el tiempo necesario para el pasaje a la fase consecutiva durante el cambio de la posesión del balón e intentar finalizar dicha transición antes de que el equipo contrario pueda adaptarse a las circunstancias (es decir, en el momento en que se halle en vías de efectuar la transición inversa).

El hecho de disponer de este tiempo de desequilibrio supondrá una ventaja y, por lo tanto, la posibilidad de una maniobra exitosa de ataque durante la transición de la defensa al ataque, o de una maniobra defensiva exitosa durante la transición del ataque a la defensa.

Sin embargo, para reducir al máximo la duración de desequilibrio y sacar ventaja de ello, será menester conservar un equilibrio mínimo para estar correctamente posicionado en el momento del cambio: es necesario asegurar la cobertura defensiva durante el despliegue ofensivo o mantener

un compacto bloque de contención cuando se defiende a fin de estar en condición de presionar y reaccionar ante el contraataque rival.

Esta capacidad de saber manejar rápida y correctamente la transición entre las dos fases resulta determinante y requiere una concentración permanente.

La fase de transición de la defensa al ataque

Los espacios, las opciones creadas por los compañeros, la zona del terreno donde se recupera el balón y la posición de los rivales en el terreno son los aspectos fundamentales en los que los jugadores deben centrar su atención y que les permitirán elegir la opción más apropiada para un contraataque rápido o para conservar la pelota a fin de lanzar un ataque armado.

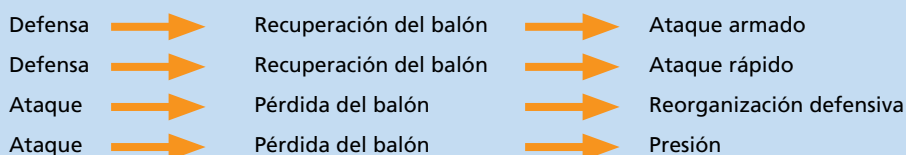
La fase de transición del ataque a la defensa

Para limitar la llegada ofensiva del equipo rival se habrá de reubicar rápida y eficazmente el bloque defensivo, lentificar la acción rival y aumentar la densidad de jugadores en torno al balón, merced a la óptima ocupación de los espacios y el agobio del portador del balón (individual o colectivamente).

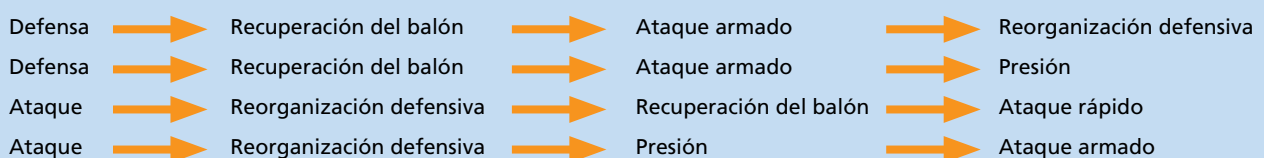
La transición se ha convertido en el «momento clave» del fútbol moderno. Su importancia es fundamental, por cuanto –como se mencionara anteriormente– la mayoría de los goles (marcados o concedidos) es producto de la capacidad o incapacidad de un equipo de realizar la mejor transición posible.

Ciertos principios de entrenamiento permiten desarrollar dicha dinámica encadenando varios tiempos de juego durante los juegos de entrenamiento.

Encadenar dos tiempos de juego:



Encadenar tres tiempos de juego:



El trabajo sobre la táctica por ciclos

En el ataque, el registro táctico se compone de principios generales que definen el juego como: el juego en movimiento, la búsqueda de espacios libres, el desmarque (apoyo, asistencia, etc.), la comunicación entre los jugadores (portador del balón y compañeros) y el juego más específico por posiciones.

La táctica defensiva se expandió significativamente en los últimos años, influenciada por la evolución del juego a alto nivel. A las maniobras antiguas del intercambio de posiciones, coberturas,

achique de espacios, etc. se añadieron nuevas acciones indispensables para las estrategias de defensa adelantada y del juego de presión.

Practicar la táctica a través de la enseñanza de los principios generales de juego requiere tiempo. No se puede enseñar ni aprender todo al mismo tiempo; por lo tanto, resulta preferible trabajar por ciclos, insistiendo en un principio por semana de trabajo.

Reglas básicas del fútbol para iniciar un ciclo

Ciclo I

Evitar perder el balón en la fase ofensiva

Concierne al equipo:

- disponer del mayor número posible de opciones de pases;
- aumentar las posibilidades de intercambio de pases (apoyos, asistentes);
- anticipar para aumentar las opciones para el conductor del balón;
- utilizar el mayor espacio posible en la cancha;
- jugar a lo ancho;
- participar en el juego colectivo e intentar anotar más goles que el adversario;
- respetar en el juego las reglas esenciales del fútbol.

Dominar determinadas técnicas necesarias en niveles más elevados en relación con:

- la ocupación de los espacios;
- la acción de rematar y anotar goles;
- el eventual desplazamiento con el balón;
- comunicación con los posibles receptores del balón, entre el conductor de la pelota y los jugadores de apoyo, según sean necesario y posible.

Concierne al jugador que conduce el balón:

- manejar el balón lejos del adversario y cerca de sí mismo;
- proteger el balón (con el cuerpo);
- pasar rápidamente el balón (con fuerza) a un compañero, más allá del radio de acción del adversario;
- realizar elecciones elementales que permitan lograr los objetivos fijados;
- jugar solo o con un compañero;
- rematar o pasar;
- jugar un balón largo o corto.

Concierne a los compañeros del portador del balón:

- desplazarse a distancia de pase y fuera del alcance del defensor;
- no posicionarse en una línea con el portador del balón y del defensor;
- desplazarse cambiando el ritmo;
- ocupar espacios.

Observación: en la etapa de la formación preliminar y en el marco de juegos con número reducido de jugadores, se deberán fomentar las capacidades y los conocimientos que permitirán poner colectivamente en apuros al conjunto rival y desarrollar un despliegue dinámico hacia la meta.

Jugar moviéndose**Para el equipo:**

- multiplicar las acciones de desmarque camino a la meta contraria y en torno al conductor de la pelota;
- variar el ritmo de los desplazamientos;
- limitar los toques de balón.

Para el jugador que conduce el balón:

- pasar el balón sobre la marcha del compañero;
- jugar directamente los balones;
- orientarse antes de recibir el balón.

Para los compañeros del conductor de la pelota:

- recibir el balón moviéndose;
- desplazarse en el campo visual del conductor de la pelota.

Crear y utilizar espacios libres**Para el equipo:**

- distraer a la defensa rival en una zona, para luego cambiar el juego a otra zona;
- alternar el juego directo e indirecto, los pases cortos y largos;
- ejecutar las tareas necesarias para la continuidad del juego:
 - portador del balón: pasar, rematar, eventualmente gambetear;
 - jugador sin balón: apoyar en posición adelantada, rezagada o lateral;
 - alternar el juego en profundidad y a lo ancho de la cancha.

Para el jugador que conduce el balón:

- mantener ocupado al adversario para dar paso libre a los compañeros;
- cambiar la dirección del juego;
- jugar de apoyo, habilitar el balón a los espacios libres.

Para los compañeros del conductor del balón:

- desplazarse lejos de los defensores rivales a los espacios libres, entre las líneas, a espaldas de la defensa rival;
- cambiar de ritmo y dirección;
- desmarcarse a lo ancho de la cancha para ofrecer espacios, particularmente en los corredores.

Crear incertidumbre**Para el equipo:**

- proseguir con la alternancia del juego directo e indirecto;
- atraer al adversario a una zona para definir en la otra;
- cambiar de ritmo;
- aumentar el número de jugadores en la zona de la jugada;
- ocupar todo el espacio.

Para el jugador que conduce el balón:

- hacer fintas: combinar los cambios de ritmo, los espacios, la orientación y la conducción del balón;
- hacer finta de un pase, remate, dribleo: desempeñarse en un extremo para rematar o pasar al otro extremo.

Para los compañeros del conductor del balón:

- hacer fintas: variar los desplazamientos combinando los cambios de ritmo y de dirección, y multiplicando las acciones de desmarque.

En la defensa**Oponerse al avance del balón, reduciendo la incertidumbre.****Para el equipo:**

- reducir el número de opciones de pases del rival;
- anticipar las acciones adversarias;
- interpretar rápidamente el sistema de juego rival;
- determinar un enfoque común en la defensa;
- desempeñar los papeles necesarios para truncar el juego rival: interceptar, obstaculizar, contraatacar.

Para el jugador:

- identificar, evaluar y vigilar al adversario directo;
- coordinar la defensa;
- obstaculizar el avance del balón o del conductor acosándolo;
- reducir el espacio y la libertad de desplazamiento del rival.

Oponerse al avance de la pelota reduciendo el espacio y la libertad de desplazamiento.**Para el equipo:**

- modificar rápidamente el sistema de defensa: intercambiar posiciones, presionar;
- limitar los espacios libres, alternar la defensa zonal con la marcación individual;
- encauzar el ataque rival hacia una zona, a fin de mantenerlo alejado de la portería;

- definir la función de cada jugador en el juego.

Para el jugador:

- identificar el sector de acción preferido del adversario directo;
- reducir su propio espacio de juego;
- encauzar al portador del balón hacia un espacio reducido y lejos de la zona de la portería.

Recuperar la pelota**Para el equipo:**

- obstaculizar el avance del equipo adversario;
- marcar a todos los jugadores;
- organizar el juego de presión.

Para el jugador:

- salir a interceptar;
- acosar al conductor de la pelota;
- cerrar las trayectorias de acceso para aislar a los compañeros del conductor del balón.

Defender la propia meta**Para el equipo:**

- disponer de un número máximo de jugadores entre el balón y la portería;
- cubrir permanentemente el área de meta;
- encauzar el ataque rival a la periferia.

Para el jugador:

- no empeñarse inútilmente;
- cubrir a sus compañeros;
- prevenir el remate;
- replegarse rápidamente, sin perder de vista el balón.

CICLO II**Objetivos:**

- estructuración de un juego victorioso basado en la ocupación permanente de los espacios en el ataque (estirar la defensa contraria a lo ancho y a lo largo), de cara a una defensa organizada que intenta recuperar el balón y defender la portería colectivamente;
- utilización de un máximo espacio de juego ofensivo para superar a una defensa escalonada que intenta recuperar la pelota acosando al conductor del balón. Los jugadores

pueden desempeñar funciones determinadas.

La defensa:

- se organiza en posiciones y líneas individuales en la mitad del terreno para:
 - ayudarse mutuamente a lentificar, impedir el ataque rival;
 - recuperar el balón mediante duelos y reubicarse para interceptar;
 - proteger la propia meta.

El ataque:

- se organiza en torno a la ocupación del máximo espacio de juego efectivo:
 - utilizar los corredores y encadenar acciones mediante apoyos ofensivos cercanos y lejanos;
 - desequilibrar al rival mediante duelos para crear espacio a los rematadores; jugar al contraataque;
 - el ataque encadena las acciones con gestos básicos para:

- aumentar las posibilidades de remate y trayectorias de balón, utilizando diferentes tipos de disparo;
- participar en una maniobra de pase y desplazamiento, un «pasar y correr»;
- determinar, crear y aprovechar una superioridad numérica (desmarcarse, regatear, empeñarse).

Ciclo III**Objetivos:**

- estructuración de un juego exitoso implantando elementos tácticos colectivos basados en la velocidad de ejecución, la utilización de la distancia y el espacio aéreo, implicando al menos a dos compañeros. La defensa reduce su espacio de juego;
- el equipo apoya al jugador que conduce el balón, quien intenta abrirse camino en una defensa que achica espacios para robar el balón;
- en comparación con el ciclo precedente, el enfoque de juego resulta más complejo: los jugadores se organizan de modo que puedan ejercer funciones definidas, tanto en el ataque como en la defensa, y puedan desempeñar igualmente diferentes roles acorde a una situación dada.

Principios generales:

- poner en práctica acciones individuales y colectivas adaptadas a las reacciones del adversario;
 - aprovechar oportunamente el juego directo (acciones hacia el arco) o el juego indirecto (acciones periféricas);
 - ocupar el espacio de juego de manera equilibrada en el ataque y en la defensa;
 - orientarse y ubicarse para actuar en relación con la portería, los compañeros y los adversarios;
 - identificar y aprovechar los índices que permitan secuencias de juego rápidas o la transición a un juego orientado;
 - según sea el caso, encadenar las acciones de reconquista del balón con la reorganización defensiva;
- dominar las soluciones necesarias para:
 - utilizar los espacios que permitan desempeñarse en el ataque y en la

defensa;

- anticipar el desplazamiento del balón tanto en el ataque como en la defensa.

La defensa:

- el equipo en bloque se constituye en varias líneas de formación para:
 - obligar a retroceder al adversario;
 - obstaculizar la llegada a la meta protegiendo el sector central;
 - recuperar el balón ejerciendo presión (obstaculizar, lentificar, desconcertar, interceptar) y jugar al contraataque (solo o con varios compañeros).

El ataque:

- aumentar su potencial de acción mediante:
 - esfuerzo colectivo para neutralizar al adversario con el fin de habilitar a un compañero libre o cambiar el juego al otro extremo;
 - la búsqueda de la velocidad de ejecución;
 - acciones individuales o con compañeros.
- los jugadores pueden partir de su propia percepción del juego: desbordar, centrar, cambiar de extremo, efectuar pases cortos o largos, jugar lento o velozmente.

Observaciones: al final de los diferentes ciclos propuestos y una vez adquirida las destrezas, los jugadores serán capaces de manejar diferentes formas de ataque. Deben hallarse en condición de implementar las alternativas inherentes a dichos tipos de juego.

Los sistemas de juego

La implantación de un sistema de juego concierne la repartición general de las tareas de los jugadores en el terreno de juego. Se habla, por lo tanto, de la organización básica –una especie de «esqueleto» del equipo– que constituye los movimientos y desplazamientos de los jugadores y permite expresarse al equipo colectivamente. Es lo que denominamos maniobras o acciones de juego. Sin embargo, a fin de moverse, dicho esqueleto requiere de un sistema muscular (movimiento y desplazamiento de los jugadores), así como de un sistema nervioso que imparta las órdenes (la inteligencia de desplazamiento y el sentido táctico de los jugadores).

Flexibilidad del sistema

El planteamiento básico cambia en un partido según las situaciones de juego ofensivas o defensivas. Por lo tanto, un equipo que plantea un sistema básico de 4-3-3 pasará a un 4-4-2 o a un 4-5-1 en una situación defensiva, o a un 4-2-4 o 3-4-3, incluso 3-3-4 en una situación ofensiva. Un 4-4-2 básico se convertirá en un 4-5-1

en situaciones defensivas o en un 4-3-3, incluso 4-2-4, en situaciones ofensivas. Por lo tanto, son las maniobras defensivas u ofensivas las que marcan la diferencia entre los equipos. Estos dos tipos de maniobras se hallan directamente interrelacionadas y, por consiguiente, se deberá asociar permanentemente la defensa con el ataque. De hecho, la posición del equipo en bloque en situaciones defensivas determinará generalmente el siguiente tipo de ataque.

El 4-3-3 se considerará prioritario en la etapa de la formación preliminar, por cuanto no solo permite realizar un gran número de combinaciones colectivas y una ocupación racional del terreno, sino que incluso prepara mejor al joven jugador a pasar sin dificultad alguna a otros sistemas más sofisticados.

En la etapa de la formación propiamente dicha, se insistirá en la flexibilidad táctica –de un partido a otro o incluso en el mismo encuentro– y en la práctica de diferentes sistemas a fin de preparar al joven jugador para abordar las exigencias de alto nivel.

El 4-3-3

En el período de la formación preliminar, resulta por lo tanto preferible comenzar a utilizar un sistema de 4-3-3 flexible a título de organización básica, por cuanto tal sistema permite una ocupación racional del terreno y un equilibrio permanente del equipo, además de ofrecer –en el plan ofensivo– un gran número de opciones de triangulación.

Su implementación –mediante el movimiento de los jugadores, la participación de los defensores en fases ofensivas y el repliegue de los atacantes en fases defensivas– facilitará el aprendizaje táctico de los jugadores. Por lo tanto, los jugadores irán dominando gradualmente el juego con tres líneas de formación y aprenderán a accionar y reaccionar de acuerdo con las circunstancias, siendo el objetivo un equilibrio adecuado entre los movimientos defensivos y ofensivos, así como la adquisición de cierta forma de cultura táctica.

El 4-3-3 (cuatro defensores, tres centrocampistas y tres atacantes) dispone de una defensa que se despliega

frecuentemente en línea al igual que en el 4-4-2, aunque la línea media modifique su función. Frecuentemente se trata de una función más defensiva, debiéndose lanzar el balón rápidamente al ataque, compuesto por un centrodelantero y dos punteros.

El perfil de los jugadores que componen el mencionado sistema será el siguiente: una defensa tradicional con preferencia por zagueros laterales ofensivos, tres centrocampistas (dos mediocampistas organizadores y un volante de recuperación (recuperador) que se desenvuelven como en un 4-4-2 romboidal), con elevado volumen de juego (para equilibrar la ausencia del cuarto elemento), dos punteros o aleros veloces y hábiles rematadores, así como un atacante central, preferentemente atlético y dotado de buen juego aéreo.

Cabe señalar que el 4-1-4-1, privilegiado por algunos entrenadores, no es otra cosa que una versión defensiva del 4-3-3. Un 4-1-4-1 cuenta siempre con un volante de recuperación y dos mediocampistas organizadores, así como dos aleros que son,

en realidad, dos volantes de corte ofensivo que desempeñan una función defensiva más importante.

Generalización de la defensa de cuatro hombres y en zona

Hoy día, un número creciente de equipos se apoya en una defensa zonal basada en una línea de cuatro defensores que se cubren mutuamente y se desplazan según la posición del balón.

Por lo tanto, predomina la cultura del juego zonal, y es únicamente en la

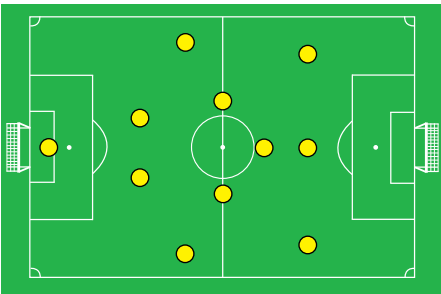
organización del mediocampo que se diferencian los equipos.

Mediocampo de geometría variable

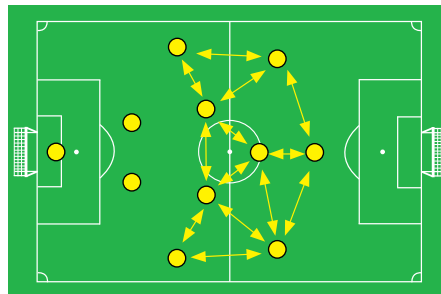
La diferencia en la organización básica del mediocampo y la repartición de tareas se constata en el hecho de que puede haber tres, cuatro o cinco jugadores que ocupen la línea media, lo cual acarrea una consecuencia lógica: el número de jugadores involucrados en las tareas del mediocampo depende del número de jugadores dedicados al ataque.

Sistema 4-3-3

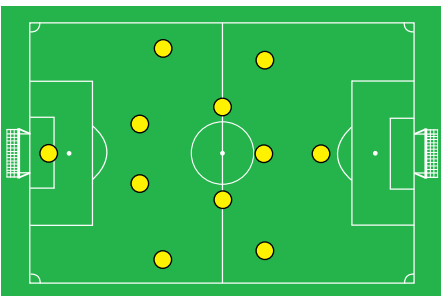
4-3-3 : ocupación racional del terreno de juego



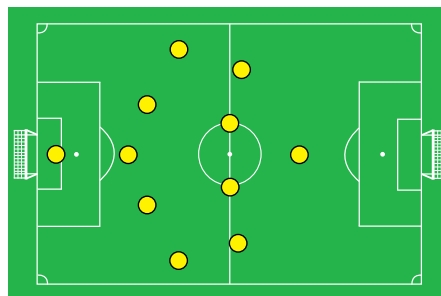
4-3-3 : numerosas triangulaciones



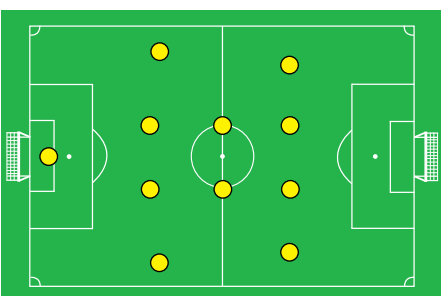
4-3-3: maniobra defensiva... hacia un 4-5-1



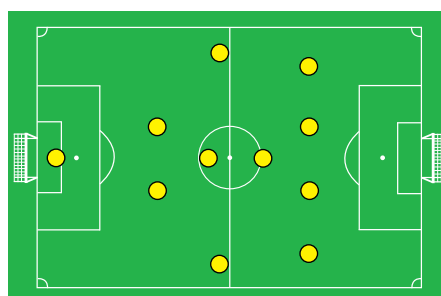
4-3-3: maniobra defensiva... hacia un 5-4-1



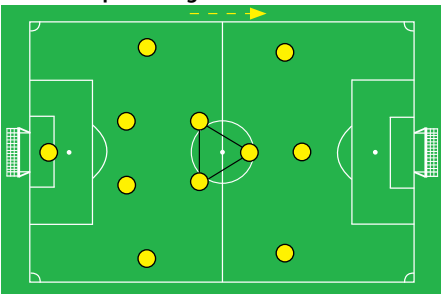
4-3-3: maniobra ofensiva... hacia un 4-2-4



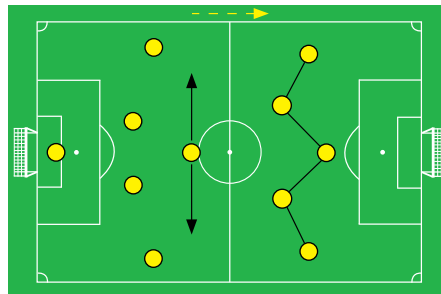
4-3-3: maniobra ofensiva... hacia un 2-3-1-4



4-3-3 con orquestador de juego y dos mediocampistas organizadores



4-3-3 con un «libero mediocampista» y una formación ofensiva en «W»



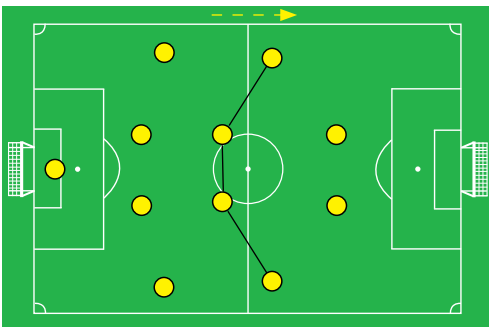
El 4-4-2

El 4-4-2 (cuatro defensores, cuatro centrocampistas y dos atacantes) es uno de los esquemas tradicionales en el fútbol contemporáneo. Existen dos formas: el 4-4-2 clásico, plano (v. fig. abajo, a la izquierda) y el 4-4-2 romboidal (fig. a la derecha).

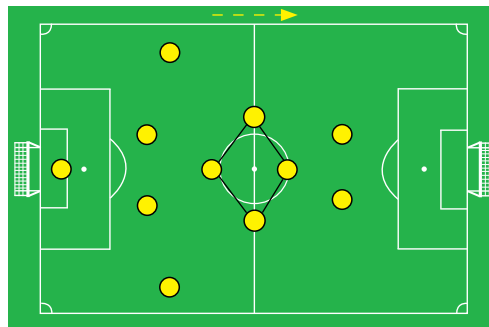
En la defensa y en el ataque, estos dos planteos son idénticos (dos zagueros centrales, dos zagueros laterales y dos atacantes). Es en la línea media que existe una notable diferencia:

- en el 4-4-2 clásico, la línea media está compuesta por dos centrocampistas defensivos –generalmente un mediocampista organizador y un volante de recuperación– y por dos volantes ofensivos laterales, uno a la izquierda y el otro a la derecha, encargados de armar el juego y de combinar con los demás jugadores ofensivos, tanto por las bandas como por el centro. Los dos centrocampistas laterales pueden convertirse incluso en punteros (aleros), aunque deben respetar ciertas consignas defensivas;
- en el 4-4-2 romboidal (que se modificará a un 4-3-1-2 o un 4-1-3-2, según el perfil de los jugadores utilizados) se jugará ya sea con un centrocampista defensivo flanqueado por dos mediocampistas organizadores y un volante central ofensivo, o con tres centrocampistas defensivos y un volante ofensivo central (un «armador de juego», si bien dicho vocablo indica una función y no un posicionamiento en el terreno de juego), quien será el metrónomo de su equipo y deberá mostrarse particularmente decisivo en sus pases a los dos atacantes a fin de llenar la ausencia de auténticos centrocampistas desbordantes. En dicho esquema, los volantes defensivos serán generalmente un volante recuperador en posición central y dos mediocampistas organizadores en los corredores, sin embargo, con un corte más defensivo que los volantes laterales en el 4-4-2.

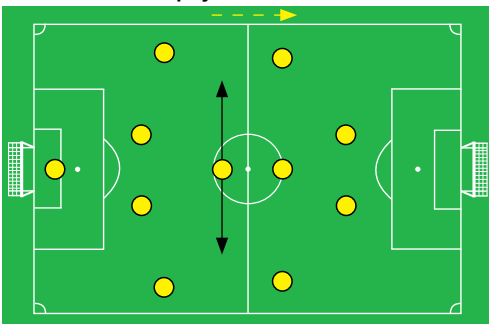
4-4-2 clásico con 2 volantes centrales y dos laterales



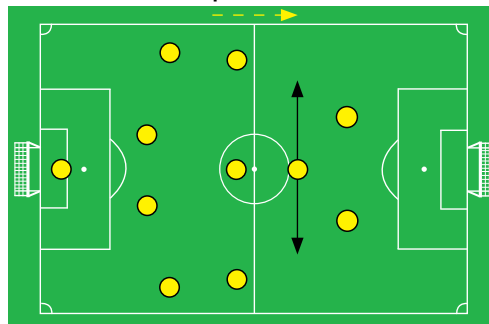
4-4-2 romboidal



4-4-2 con un centrocampista defensivo y tres volantes de apoyo ofensivos



4-4-2 con un centrocampista defensivo y tres volantes de recuperación



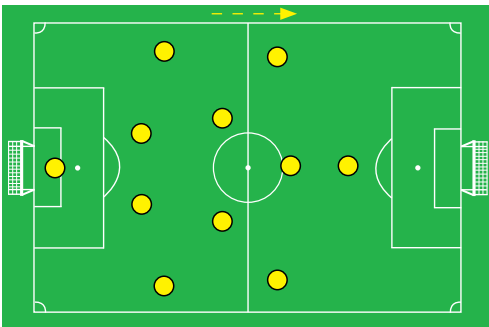
El 4-2-3-1 y su evolución

Le 4-2-3-1 (4 defensores, 5 centrocampistas y un atacante) es un sistema que tiene por objetivo, al igual que el 4-3-3, abrumar al adversario en la media cancha mediante la utilización de dos volantes defensivos, generalmente un mediocampista organizador de corte ofensivo y un volante de recuperación (quien, por su actividad, recupera numerosos balones). La línea media equivale a un 4-4-2 cuadrangular en la cual se integra a un volante ofensivo central, responsable de dirigir el juego y que dispone de la visión de juego y

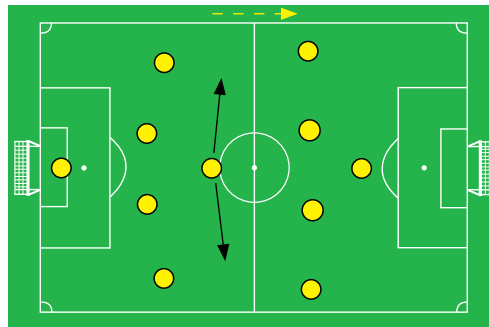
las técnicas necesarias para crear, por sí mismo, situaciones favorables de gol. Es un sistema que pone a prueba las cualidades del orquestador de juego. A pesar de que en ataque se desempeña un solo artillero, este es apoyado por tres centrocampistas ofensivos.

En tal sistema, el volante ofensivo central tiene un enorme radio de acción vertical. Es también una de las modalidades de juego más utilizadas por los entrenadores.

4-5-1 / 4-2-3-1 con dos centrocampistas defensivos y tres jugadores que apoyan al atacante



4-5-1 / 4-1-4-1 con un «líbero en el mediocampo» y cuatro apoyos ofensivos



Organización con tres defensores centrales

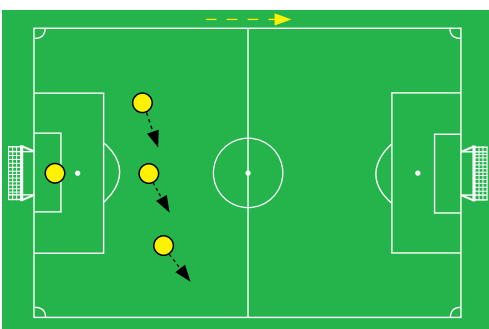
Algunos equipos aún utilizan –sea para un partido determinado o como sistema básico– una línea de contención conformada por tres defensores centrales que se desempeñan:

- ya sea en zona con cobertura mutua;
- ya sea con dos jugadores que marcan directamente y un líbero en cobertura.

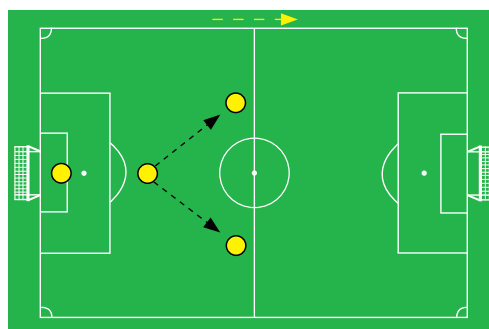
En este tipo de sistema, las intenciones de juego del equipo influyen sobre:

- el sistema básico (defensa de cinco a tres integrantes);
- la posición de los jugadores en los corredores («carrileros»), con funciones ya sea en calidad de defensores o como volantes;
- la disposición y el número de jugadores en la media cancha.

3 defensores centrales en zona con cobertura mutua



3 defensores centrales: dos que marcan directamente y uno que cubre



El 3-5-2 y su evolución

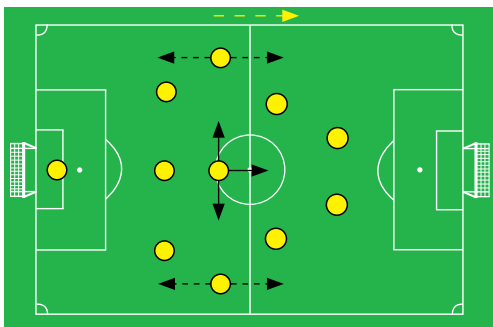
El 3-5-2 puede fácilmente convertirse en un 5-3-2 de corte defensivo, en el que los carrileros se posicionarán a la altura de los tres centrocampistas. Dicha formación es muy similar al 3-5-2, pero utiliza los laterales en posición más defensiva. Al contrario del 3-5-2, la formación 5-3-2 la emplean generalmente equipos inferiores a sus adversarios o extremadamente prudentes.

El 3-5-2 ofrece varias opciones a la línea media: la versión ofensiva, con dos volantes defensivos que se desempeñan delante de la zaga y un trío ofensivo que apoya a

los dos atacantes, y la versión defensiva, constituida por una línea de cuatro volantes de recuperación (recuperadores) delante de la defensa y un solo orquestador central detrás de los dos atacantes. Dichas formaciones se utilizan particularmente por equipos sudamericanos.

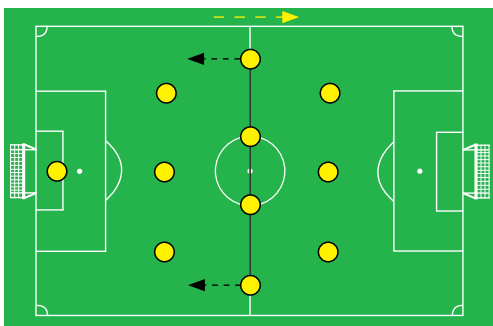
El 3-5-2 es ligeramente más ofensivo que el 5-3-2. En lugar de reforzar la defensa con jugadores que apoyan la línea media, se intenta crear superioridad numérica en la mitad del terreno con dos jugadores de corte más ofensivo.

3-5-2 / 3-3-2-2 con tres volantes recuperadores y dos apoyos ofensivos. Función táctica esencial de los volantes defensivos

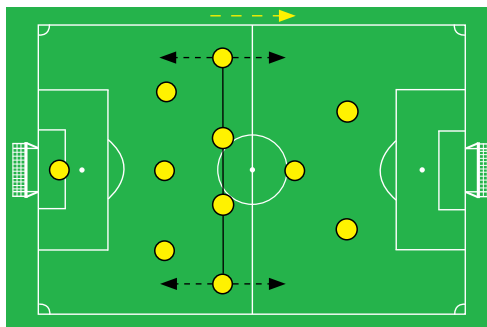


Casi idéntica al 5-4-1 en la ubicación de los jugadores, pero más ofensiva en su accionar, la formación del 3-4-3 se compone de una línea de tres defensores centrales, una línea media de dos volantes recuperadores y organizadores y dos zagueros laterales capaces de desdoblarse y lanzar en profundidad a los aleros que complementan al centrodelantero. Si bien puede ofrecer una gran versatilidad y permitir una superioridad numérica

3-4-3 con cuatro recuperadores y tres atacantes. Función táctica esencial de los centrocampistas defensivos



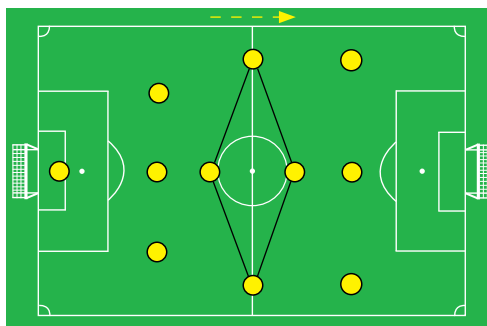
3-5-2 / 3-4-1-2 con cuatro volantes recuperadores y un mediocentro ofensivo. Papel táctico esencial de los «zagueros/volantes»



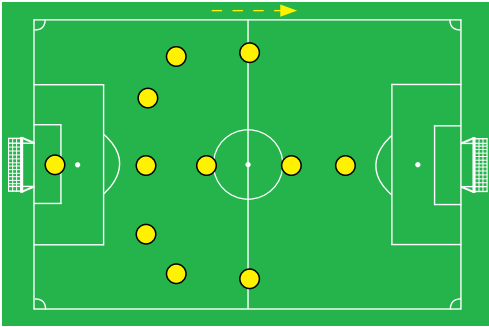
durante las fases de posesión del balón, dicha táctica apuesta mayormente por los contraataques e incursiones por los flancos. La línea media puede definirse a partir de una forma romboidal.

Los zagueros ofensivos habilitan a los aleros en profundidad o desbordan cuando los aleros se hallan en el extremo de cancha de su pie débil (un zurdo que juega de puntero derecho).

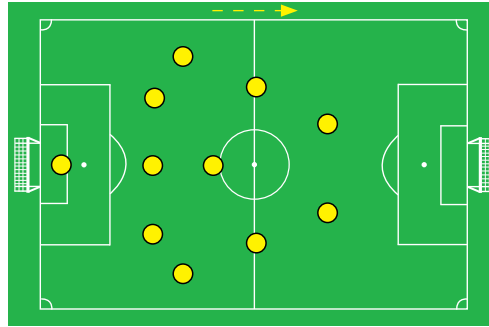
3-4-3 con 4 centrocampistas en formación romboidal y tres atacantes



5-4-1, es decir, cinco defensores, cuatro centrocampistas, un atacante



5-3-2, es decir, cinco defensores, tres centrocampistas, dos atacantes



Esta formación extremadamente defensiva se aplica generalmente durante el curso de partidos de equipos que anotaron suficientes goles o que desean, a cualquier precio, evitar la derrota y que juegan al contraataque. En el caso del 5-4-1,

frecuentemente se opera con una defensa de cuatro y un líbero responsable de achicar espacios e interceptar posibles balones en profundidad. La línea media está formada como la de un 4-4-2 plano.

Equipo en bloque

La calidad y la eficacia de los gestos técnicos representan la base de la acción táctica del equipo, de la recuperación y del control de la pelota.

Una hábil recepción o control del balón y la calidad del primer pase son significativas para la acción ofensiva y el cambio del ritmo de juego.

No obstante, la base de la conducta táctica de los jugadores dependerá de sus cualidades cognoscitivas (percepción, anticipación), su concentración, la confianza en sí mismo y su comunicación durante el juego.

La calidad de la acción táctica dependerá igualmente de la experiencia de los jugadores, adquirida en los entrenamientos y competiciones, así como de su sentido de juego, denominado también «cultura táctica».

La inteligencia y la buena comprensión de juego favorecen la inspiración, la

improvisación y la asunción de riesgos, virtudes que pueden marcar la diferencia en el juego e incluso decidir un partido.

La aplicación de los principios del juego es independiente del sistema de juego y de su organización. Un equipo que plantea un 3-5-2 o un 3-4-3 puede muy bien atacar con un juego armado o con veloces despliegues.

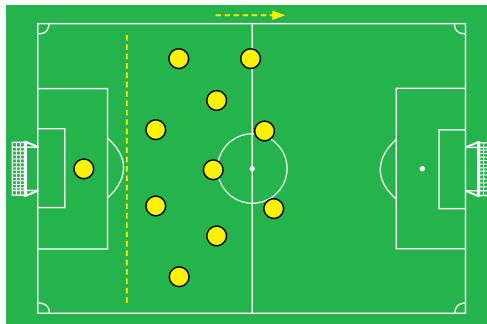
La elección del tipo de ataque dependerá de la situación del juego, de la zona en que se recuperó la pelota, del número de jugadores disponibles para la maniobra ofensiva, o de cualquier desequilibrio del equipo adversario y, ante todo, de la ubicación del equipo en bloque en el terreno de juego en situación defensiva.

Por lo tanto, la zona preferencial de recuperación del balón determina obligadamente el tipo de ataque y, análogamente, el estilo de juego del equipo.

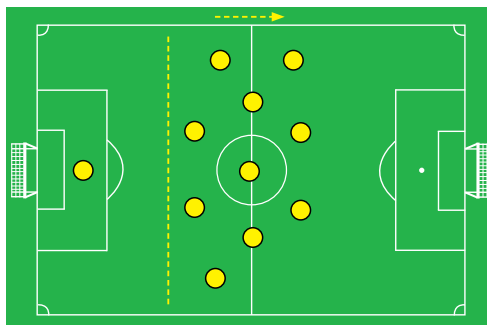
Bloque defensivo rezagado (defensa baja)

Un bloque defensivo rezagado reduce considerablemente los espacios y previene, ante todo, el juego en profundidad.

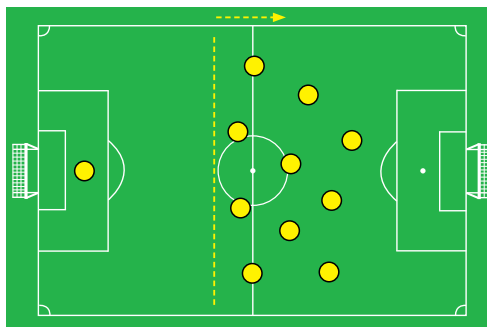
Sin embargo, en caso de recuperación del balón, obliga al equipo a utilizar pases largos y el contraataque.

**Bloque defensivo en la línea media**

Si bien un bloque defensivo ubicado en la línea media conserva la densidad, ofrece demasiado espacio y profundidad a su espalda; sin embargo, en caso de recuperación del balón, abre toda una serie de posibilidades: ataques orientados, rápidos ataques colectivos, así como contraataques. Es la posición más utilizada en un sistema defensivo.

**Bloque defensivo adelantado (defender arriba)**

Un bloque defensivo adelantado implica un acoso permanente del adversario, permitiendo la recuperación de la pelota y rápidas jugadas hacia adelante. Sin embargo, exige un gran desgaste físico y tiene el inconveniente de dejar demasiado espacio a espaldas de los defensores.

**Conclusión**

La tendencia actual es disponer de un bloque defensivo en la línea media, sin presionar demasiado arriba a fin de no ofrecer demasiado espacio a espaldas de los defensores y conservar una zona ofensiva de 30 a 35 metros, propicia para todo tipo de ataque (rápido o armado).

Cómo crear un sistema coherente en la formación preliminar a partir de un 4-3-3

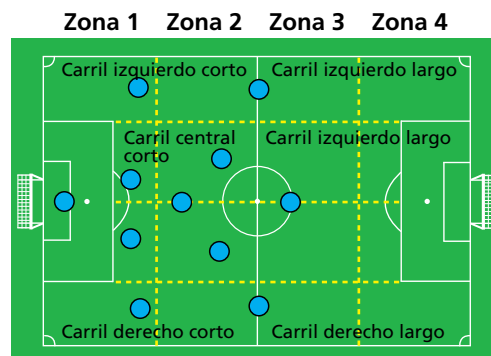
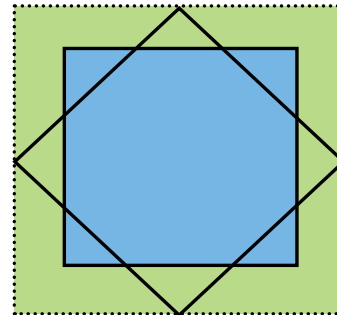
El objetivo es implementar un sistema de juego con un avance coherente en el armado.

¿Por qué en forma romboidal?

La superficie virtual (verde), cubierta por cuatro jugadores posicionados en forma romboidal y manteniendo la misma distancia entre ellos, es mayor que la superficie cuadrada (azul). Por lo tanto, los jugadores derrocharán menos energía para cubrir u ocupar la superficie de juego. Esto explica el interés de posicionar a los jugadores en forma romboidal.

Además, la estructura romboidal permite aplicar los principios tácticos básicos: apoyar, solicitar el balón (desmarcarse) y asistir en el ataque, así como contener y cubrir en la defensa.

- El terreno se divide en cuatro carriles:
 - 2 carriles laterales;
 - 2 carriles centrales;
 - 4 zonas transversales.
- Los cuatro defensores se colocan en la zona 1:
 - los zagueros laterales se ubican en los carriles cortos y los dos defensores centrales en los carriles centrales cortos.
- Los tres centrocampistas se posicionan en la zona 2 en los carriles centrales cortos
- Los tres atacantes se ubican:
 - el centrodelantero en el carril central largo;
 - los dos punteros (aleros) en los carriles laterales cortos



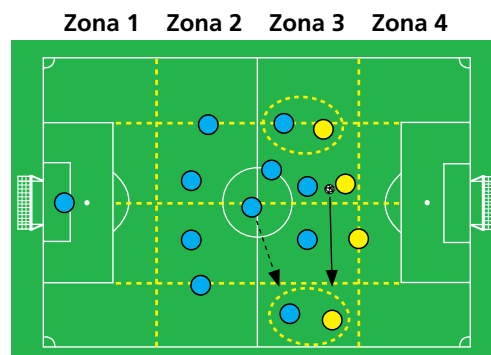
Ubicación en posición adelantada

Un equipo que plantea el 4-3-3 debe aplicar la marcación en zona cuando no se halla en posesión del balón.

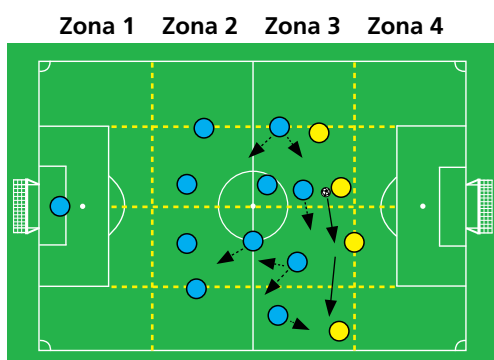
La posición de los centrocampistas puede modificarse en dos volantes defensivos y un volante ofensivo.

En posición adelantada, la fase defensiva es sumamente agresiva respecto a las maniobras adversarias: el centrodelantero neutralizará al defensa central derecho, de tal manera que un pase directo hacia el zaguero izquierdo pondrá bajo presión a este por parte del volante derecho.

Los punteros esperan en zona a los zagueros laterales rivales; su posicionamiento resulta importante para impedir un juego fácil y fluido del adversario.



Si el balón se saca por el carril izquierdo contrario, el alero derecho saldrá a presionar, asistido por su volante lateral de contención. El centrodelantero se enfrentará en un «duelo indirecto» al defensa central izquierdo para neutralizarlo, mientras que el puntero en el extremo débil (izquierda) decidirá –en función del concepto táctico– ya sea apretar en la zona de presión, o asumir una posición más atenta y prudente.



En la zona de la media cancha, los tres volantes deben repartirse los espacios, apoyados en esta tarea por uno o dos punteros. Lo importante es hallarse siempre compactos y equilibrados, aplicando acciones de retardo y temporización, sin la necesidad de intentar inmediatamente reconquistar la pelota.

La acción de acoso deberá desencadenarse cuando las técnicas y tácticas básicas se hallen a punto. Aplicada sin inteligencia, –además de arriesgada– resultará costosa desde el punto de vista físico.

La estrategia característica del posicionamiento de los aleros campo arriba impide el lanzamiento de ataques y la solución de efectuar pases a uno de los dos zagueros laterales. Si todos los integrantes del equipo juegan el 4-3-3 con espíritu colectivo, esto permitirá una adecuada ocupación de los espacios y, ante todo, del mediocampo.

Los aleros deben comprender y asimilar debidamente el mecanismo de la cobertura necesaria en el flanco débil de la acción ofensiva, con el objetivo de reconstruir dicho «3+1» de cara a la posesión rival del balón. Constituye un mecanismo general de sentido común, que se halla igualmente en la interpretación de otros sistemas de juego tales como el 3-4-3 o el 4-4-2.

Estrategias en situaciones a balón parado

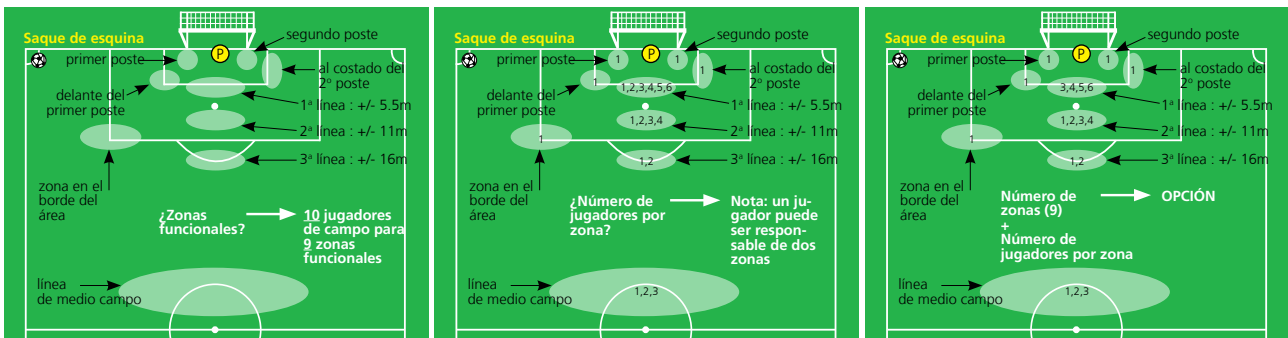
¿Marcación individual o zonal en caso de un saque de esquina?

Varios aspectos

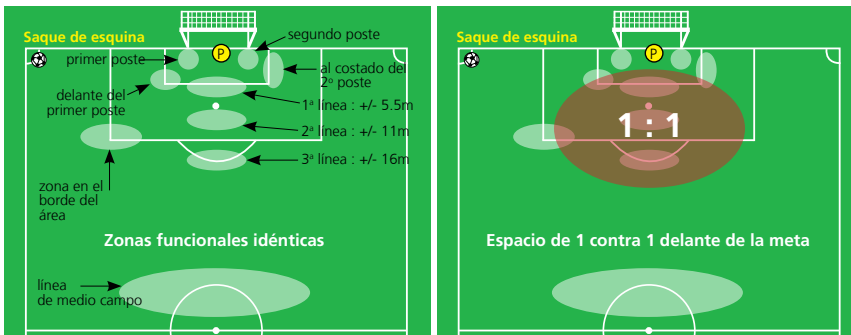
- ¿Cómo ubicarse?
- ¿Quiénes se encargan de marcar?
- ¿Cómo defender?
- ¿Observar al adversario?
- ¿Observar la pelota?

Ejemplos

- primer poste: 1 jugador
- +/- 5.5 m: 4 jugadores
- +/- 11m: 2 jugadores saque de esquina corto: 1 jugador



Marcación mixta (individual + zonal)



Marcación mixta

- ¿Observar al adversario?
- ¿Observar la pelota?
- Observar al adversario
- Seguir al adversario

Ejemplos

- 5 marcadores individuales + 5 jugadores en zona
- 7 marcadores individuales + 3 jugadores en zona
- 5 marcadores individuales + 4 jugadores en zona
- 4 marcadores individuales + 3 jugadores en zona
- 4 marcadores individuales + 4 jugadores en zona

Resumen

		Zona	Marcación individual
Fase 1	Balón detenido	– ocupar su posición	– marcar al adversario directo
Fase 2	La portadora del balón se prepara	– observar a todas las adversarias – comenzar a moverse	– observar al adversario directo
Fase 3	El momento del remate	– observar la pelota – continuar en movimiento	– observar al adversario directo – seguir al adversario directo
Fase 4	Balón delante de la meta	– llegar como primero al balón en la zona de acción	– ganar el duelo
Fase 5	Se despeja la pelota	– adelantarse en bloque, manteniéndose en la zona	– adelantarse individualmente y buscar la posición adecuada
Fase 6	El equipo recupera la pelota	– rápida reorganización básica – jugador con el balón: pase en profundidad – atacantes: lanzarse al ataque	– mayor dificultad para la reorganización básica – jugador con el balón: pase en profundidad – atacantes: lanzarse al ataque

¿Marcación en zona o mixta? = opción personal del entrenador para lograr máxima eficacia

Elección personal luego de analizar las ventajas y desventajas de las dos opciones defensivas.

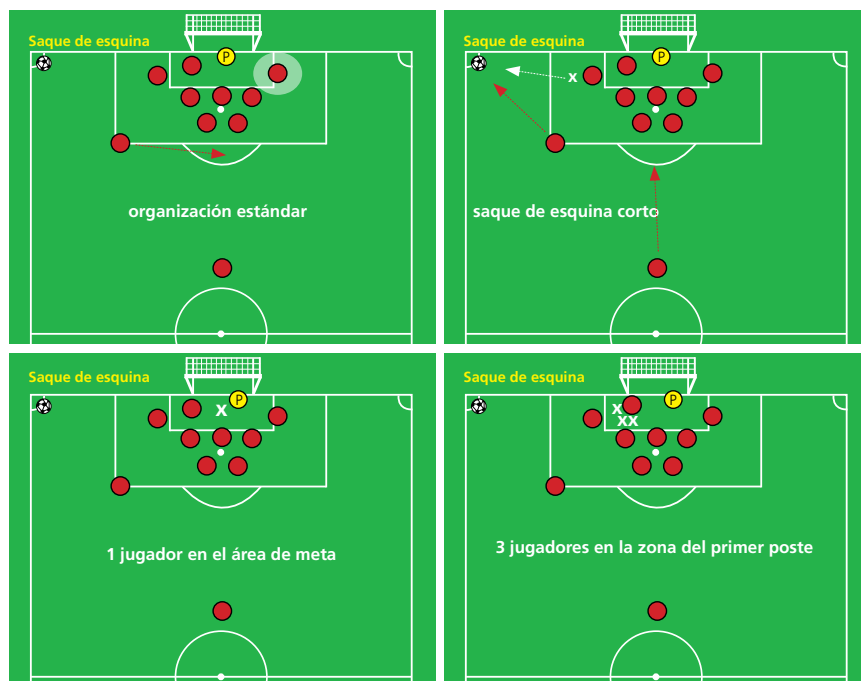
¿Qué tipo de zona? ¿Qué tipo de marcación?

- ¿Cualidades propias del equipo?
- ¿Cualidades del adversario?
- ¿Contexto del partido?



Ejemplos

Organización estándar

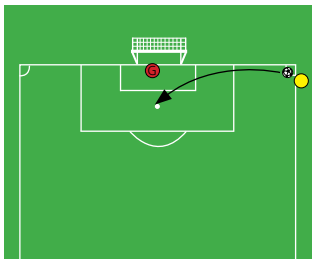
- ¿Qué ocurre en caso de un saque de esquina corto?
- ¿Qué ocurre si se halla 1 adversario en el área de meta?
- ¿Qué ocurre si se hallan 3 adversarios en la zona del primer poste?



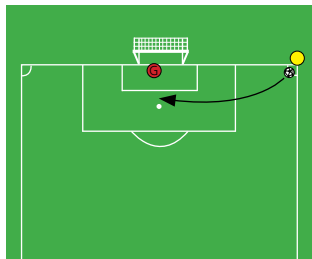
Ventajas/desventajas de la marcación individual y zonal

		
Marcación individual	<ul style="list-style-type: none"> - El entrenador imparte directrices específicas (quién marca a quién): la tarea del jugador está claramente definida - Los jugadores pueden formar parejas con los adversarios de similares características (hábiles en el juego aéreo - velocidad) - Responsabilidad individual respecto al adversario directo - Bloqueo de trayectorias de despliegue conocidas 	<ul style="list-style-type: none"> - La organización debe siempre adaptarse al equipo adversario particular - Un bloqueo o una finta pueden conducir a que el adversario se evada - Un movimiento determinado puede conducir a que se genere espacios en la zona vital delante de la meta - Los duelos estrechos con contacto corporal pueden conducir a un penal - Posible confusión si ocurre algo inesperado: que el adversario asignado no juegue, cambios en el equipo adversario o en el propio conjunto (un jugador hábil por arriba es sustituido por uno no tan hábil en el juego aéreo) - Si se despeja un saque de esquina, la reorganización del sistema básico requerirá demasiado tiempo - La visión será muy dificultosa si hay movimiento por detrás - El jugador reacciona siempre con retraso en función del movimiento del adversario - La utilización de la defensa en zona tiende a hacer desaparecer la marcación individual - Vulnerabilidad en caso de saques de esquina cortos debido a la generación de espacios libres
Marcación zonal	<ul style="list-style-type: none"> - Organización determinada con anticipación, independientemente del adversario (los suplentes tienen poca o ninguna influencia; los saques de esquina cortos se contrarrestan con 3 jugadores ubicados en el área de meta) - Los mejores jugadores en el juego aéreo se colocan en las zonas más peligrosas delante de la meta - Movimientos y maniobras especiales no desorganizan el equipo - Posibilidad de un rápido desdoblamiento: <ul style="list-style-type: none"> • cuando se despeja un saque de esquina, los jugadores retornan rápidamente a sus posiciones • cuando se despeja un saque de esquina, otros jugadores pueden quizás ocupar más rápidamente las posiciones - Buena visión de conjunto, del juego y del terreno - El jugador actúa, en lugar de únicamente reaccionar 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Quién se encarga del balón si éste se halla entre dos zonas?: la responsabilidad de su propia zona no es siempre muy clara para el jugador - Inferioridad numérica en una zona específica cuando varios adversarios hábiles en el juego aéreo corren a dicha zona y el balón llega al mismo lugar - Una posición estática no contribuirá a solucionar situaciones de juego difíciles - Una deficiente ubicación de los defensores puede generar espacios tras un saque de esquina corto - El balón puede llegar al adversario hábil en el cabeceo que entra corriendo a la zona del defensor más ineficaz en el juego aéreo

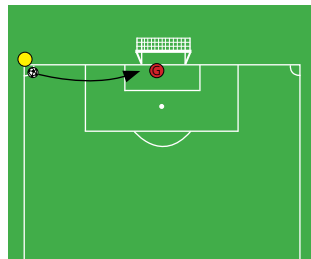
Situaciones ofensivas de saques de esquina



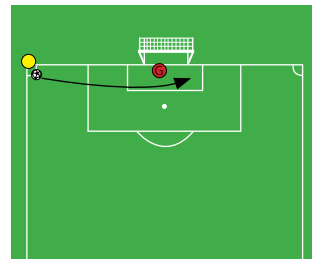
1. Saque de esquina directo con efecto saliente (saque abierto) (de la derecha con el pie derecho e inversamente del otro extremo).



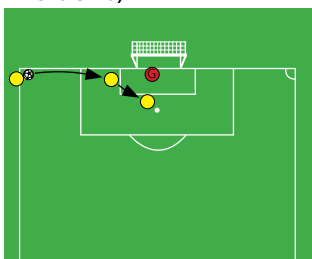
2. Saque directo con efecto entrante (saque cerrado) (de la derecha con el pie izquierdo y viceversa del otro extremo).



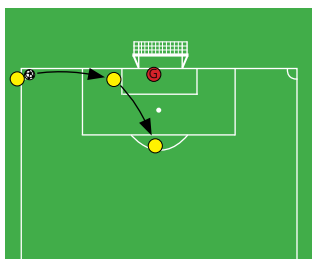
3. Saque directo al primer poste.



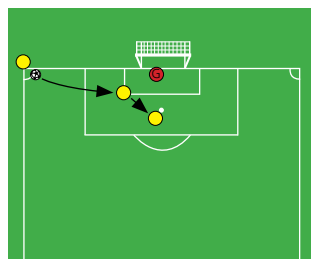
4. Saque directo al segundo poste.



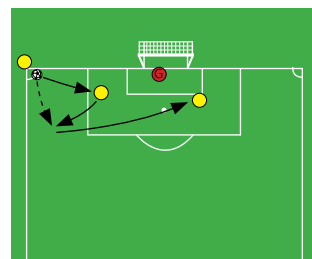
5. Saque al primer poste a un jugador que lo desvía de cabeza hacia atrás.



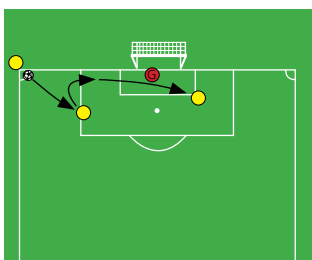
6. Saque al primer poste a un jugador que lo desvía hacia el centro de la meta.



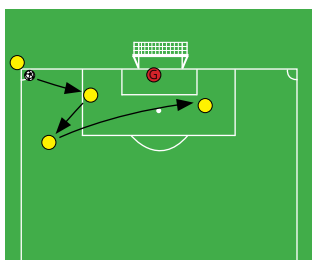
7. Saque directo a ras del suelo a un jugador que deja pasar la pelota entre sus piernas para que se beneficie un compañero.



8. Saque doble: el receptor devuelve la pelota al suministrador quien centra.

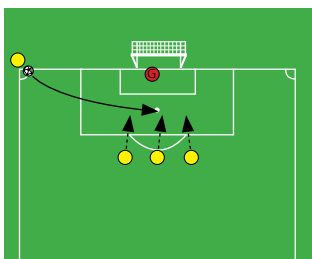


9. Saque doble: el receptor hace finta de un pase, desborda y centra.

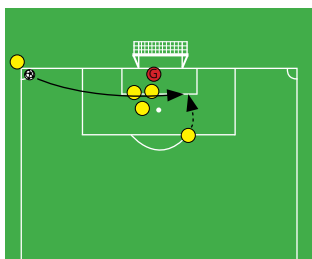


10. Saque triple 3: el receptor pasa el balón al zaguero lateral quien centra.

Variantes

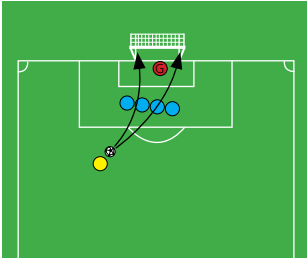


a) Los atacantes se abalanzan sobre el balón delante de ellos.

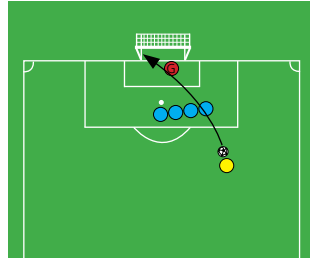


b) Los atacantes se cruzan.

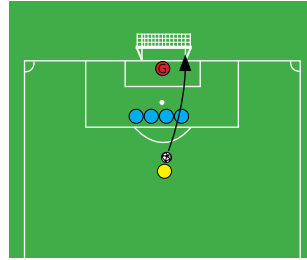
Tiros Libres



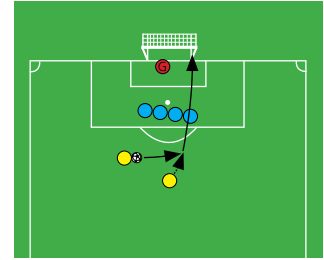
1. Remate con efecto con el pie derecho desde la izquierda y con el pie izquierdo desde la derecha (1.er o 2.º poste).



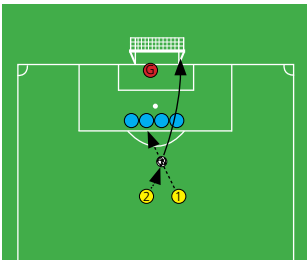
2. Remate con efecto de la derecha con el pie derecho y de la izquierda con el pie izquierdo, visualizando el ángulo superior opuesto.



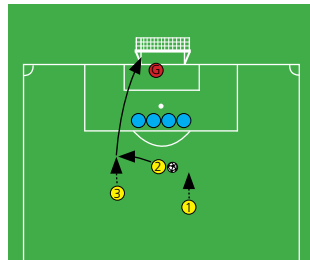
3. Remate directo con el empeine o con la parte exterior del pie.



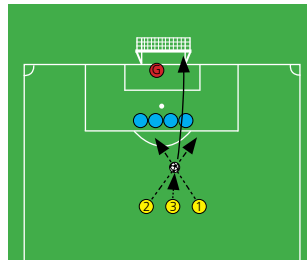
4. Toque doble: pase a un jugador lanzado.



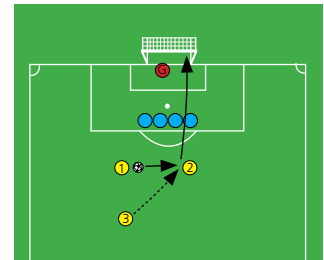
5. Toque doble: 1 se abalanza para rematar, pasa por encima del balón y 2 remata.



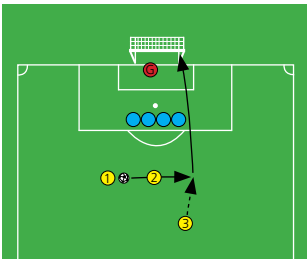
6. Toque triple: 1 se abalanza haciendo finta de rematar sobre pase de 2, quien toca la pelota de tacón a 3, y este dispara.



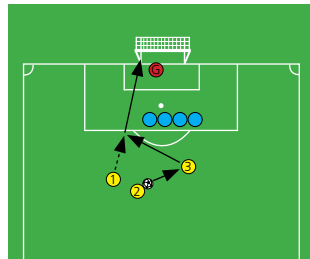
7. Toque triple: 1 y 2 pasan por encima de la pelota (1, desde la derecha, 2, desde la izquierda) y 3 dispara.



8. Toque triple: 1 pasa la pelota, 2 pone el pie sobre el balón y 3 dispara.



9. Toque triple: 1 pasa la pelota, 2 deja pasar la pelota entre sus piernas y 3 remata.



10. Toque triple: 1 hace finta de rematar, pero corre hacia el exterior de la barrera, 2 pasa el balón a 3, quien lo envía a 1, que rodea la barrera y remata.

6

La preparación física de los juveniles

- 121 La condición física en el fútbol contemporáneo
- 124 Las exigencias físicas del fútbol contemporáneo
- 127 El entrenamiento de las capacidades de coordinación
- 130 El entrenamiento de la resistencia
- 142 La fuerza en el fútbol
- 149 La velocidad en el fútbol
- 155 La recuperación y la regeneración
- 159 Las pruebas físicas de los juveniles





6 – LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUVENILES

La condición física ocupa un lugar predominante en el rendimiento de los jugadores de la actualidad. Esta constatación no solo vale en el ámbito futbolístico profesional, sino igualmente en el del fútbol juvenil: particularmente en el ámbito internacional, pero igualmente nacional en ciertos países. Cabe señalar asimismo que existen cada vez más jóvenes de 18 a 20 años que se desempeñan ya en los mejores equipos profesionales de primera división.

Dicha realidad se basa evidentemente en la creciente calidad de la formación de largos años de los juveniles, pero también en un desarrollo mucho más precoz de las capacidades físicas de los jóvenes futbolistas, un desarrollo que se apoya en métodos científicos y metodologías adaptadas al nivel de las etapas de crecimiento de los juveniles.

La condición física en el fútbol contemporáneo

Está reconocido que el período preferente para el entrenamiento de las cualidades técnicas y técnico-tácticas, sin olvidar las capacidades de coordinación y cognitivas, se sitúa entre el primer y segundo pico de crecimiento (entre 9-10 y 13-14 años), es decir, en la edad de oro del aprendizaje. Es la época del final del fútbol de infancia y el comienzo de la formación preliminar. Dicha edad propicia para el desarrollo de las facultades psicomotrices es también el período de las primeras exigencias a las capacidades físicas de los jóvenes, particularmente en el sector de la flexibilidad, de la velocidad reactiva y del metabolismo de resistencia aerobia. Sin embargo, la metodología de entrenamiento en este nivel de formación debe colocar un acento sustancial sobre la relación jugador-pelota, así como sobre los diferentes juegos de práctica y partidos. A esta edad, resulta sumamente importante el entrenamiento integrado (denominado también como « disociado »).

Es ya a partir de la segunda fase de la pubertad que se desarrollan los primeros fundamentos físicos, particularmente en el sector de la velocidad, resistencia e incluso de la fuerza muscular, realizándose todos específicamente mediante un trabajo de fortificación y estabilización del tronco y de la velocidad reactiva.

La condición física en dicha etapa de la formación preliminar se centra especialmente en la comprensión del entrenamiento de las capacidades físicas, es decir, la toma de conciencia por parte de los jóvenes respecto a la necesidad de tal entrenamiento, a fin de comprender que cada acción, tanto ofensiva como defensiva, depende también de las cualidades físicas. Constituye igualmente la edad del comienzo del entrenamiento de los factores mentales, particularmente vinculados a la condición física, tales como: la voluntad, la perseverancia, el valor, la confianza en sí mismo, la concentración, etc.

Sin embargo, es a partir del final de la segunda fase de la pubertad, al inicio de la adolescencia (15-16 años) y hasta la conclusión de la misma (18-19 años), que comienza la verdadera preparación atlética y física de los jóvenes mediante un

entrenamiento general, luego específico, de los factores de la condición física.

En dicha fase del entrenamiento, llamada «del rendimiento», será fundamental no ubicar a todos los jugadores en el mismo nivel durante las sesiones de condición física, sino, por el contrario, se habrá de respetar el desarrollo personal de cada jugador. Tanto a nivel del aparato locomotor (huesos, cartílagos, tendones, ligamentos y músculos) como a nivel del metabolismo cardiovascular y respiratorio (las vías energéticas) y de la coordinación, así como del aspecto mental, se observarán frecuentemente grandes diferencias entre los jugadores de la misma edad.

Durante la planificación y la programación del entrenamiento será importante a partir de dicha etapa dosificar adecuadamente las cargas del entrenamiento: duración-intensidad-recuperación.

Igualmente, los métodos y formas de entrenamiento específicos deben adaptarse a dichos diferentes niveles de aprendizaje. Si en la fase de la formación se ha de respetar para el entrenamiento físico un equilibrio entre las unidades de entrenamiento separado e integrado, en esa edad se podrá realizar también un adecuado trabajo mediante formas de juego combinadas y complejas en el sector técnico y táctico.

Sin embargo, los contenidos del entrenamiento –al igual que los métodos– deben adaptarse necesariamente a la edad de los jugadores y a su nivel personal de rendimiento.

Las capacidades físicas a desarrollar en los jóvenes jugadores



Coordinación: cualidad esencial del dominio corporal que pone en evidencia la interacción entre el sistema nervioso y la musculatura durante la ejecución de movimientos. Una buena coordinación favorece más rápidamente y con mayor eficacia el aprendizaje psicomotor. La coordinación es la base de todos los gestos técnicos, y se practica desde la edad más temprana y, de manera óptima, entre los 8 y 12 años. El entrenamiento de la coordinación se recomienda con la finalidad del equilibrio corporal en adolescentes de rápido crecimiento.

Velocidad: capacidad preferencial en el fútbol moderno, que depende frecuentemente de las características genéticas en relación con el sistema nervioso y las fibras musculares. Se la deberá ejercitar cuanto antes entre los jóvenes mientras el sistema nervioso sea aún adaptable. El primer momento importante del entrenamiento de la velocidad será alrededor de los 7-9 años y, el segundo, a la edad de la formación

preliminar, de 13 a 15-16 años entre los varones (nota: entre las jóvenes, la edad preferencial de un entrenamiento de la velocidad se sitúa entre los 13 y 14 años). Resulta importante hallar en cada entrenamiento de juveniles elementos de velocidad o de la fuerza de velocidad.

Fuerza: el entrenamiento de la fuerza se convirtió en auténtica realidad en el fútbol moderno, pero con las características específicas de la fuerza adaptadas a la realidad del fútbol. Incluso en los jóvenes en la etapa de la formación, las exigencias musculares forman parte integrante del entrenamiento, particularmente con la finalidad de un desarrollo físico equilibrado. La edad recomendable para una verdadera formación específica de la fuerza se sitúa alrededor de 12 a 20 meses luego de la cima del crecimiento (es decir, entre los 15-16 años para los varones y 13-14 años para las jóvenes, o sea, alrededor del inicio de la menstruación), pero con cargas livianas para comenzar.

Las exigencias físicas del fútbol contemporáneo

En el juego:

- juego muy ofensivo (+ de 2.5 goles por partido) en las competiciones de alto nivel en algunos países;
- acciones de juego en superficies pequeñas, con muchos duelos;
- aumento de las carreras con o sin balón;
- equipos organizados, disciplinados, rigurosos en el sistema de juego y las acciones en movimiento;
- transición rápida: defensa-ataque y ataque-defensa;
- rápido repliegue del equipo en bloque a la defensa;
- presión en diferentes situaciones a partir de la pérdida del balón;
- los mejores equipos alternan la tenencia del balón y el juego de contraataque;
- cerca del 25 % de los goles se anotan en el último cuarto de hora.

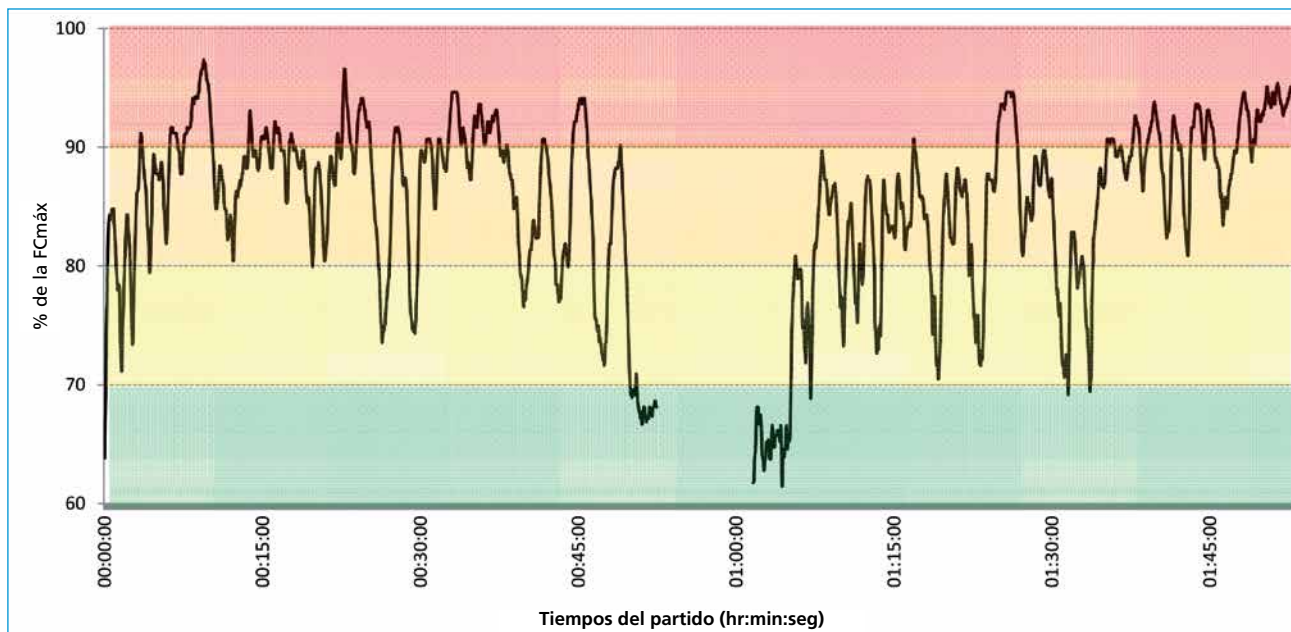
Ello implica:

- 30 a 100 toques de balón por partido, dependiendo de la posición;
 - promedio de distancias totales recorridas y desplazamientos por equipo y por partido:
 - de 10-11 a 14 km en total;
 - 3 a 4.5 km con balón y 3.6 a 4.5 km sin balón;
 - 500 a 800 m de carrera a alta intensidad (21 a 24 km/h);
 - promedio de distancias totales recorridas y desplazamientos según la posición (función):
 - centrocampistas: 11 a 14 km;
 - volantes laterales: 11 a 12 km;
 - zagueros centrales: 9.5 a 11 km;
 - zagueros laterales: 10.5 a 12 km;
 - atacantes: 10.5 a 12 km;
 - distancias de arranques (sprints) (+ del 30 % desde 1994):
 - 200 a 350 m de arranques (+ de 25 km/h), es decir, 10 a 20 aceleraciones por jugador (según la posición);
 - 40 a 150 m con balón y 90 a 150 m sin balón;
 - 280 a 350 m para defensores laterales y volantes laterales;
 - 230 a 300 m para los atacantes, es decir, 120 a 180 m con balón y 80 a 120 m sin balón;
 - promedio de distancia de arranques: 15 a 23 m (total: 10 a 40 m).
- > **Promedio de recuperación entre los esfuerzos en general: 30 a 45", y entre los arranques: 1' a 4' (según el puesto)**

Promedio de distancias recorridas por una selección nacional sub-18

	Velocidad	Distancia
Marcha	0 a 6 km/h	3.1 km
Trote	6 a 10 km/h	3.5 km
Carrera lenta	11 a 14 km/h	1.5 km
Carrera media	14 a 16 km/h	1.2 km
Carrera rápida	16 a 20 km/h	0.4 km
Carrera intensa	21 a 24 km/h	0.2 km
Arranques (100 %)	30 a 31 km/h	0.250 km
Carrera hacia atrás		0.8 km
Carrera con el balón	(ritmo variado)	1.9 km
Distancia total	7.850 km + 3.1 km	10.950 km

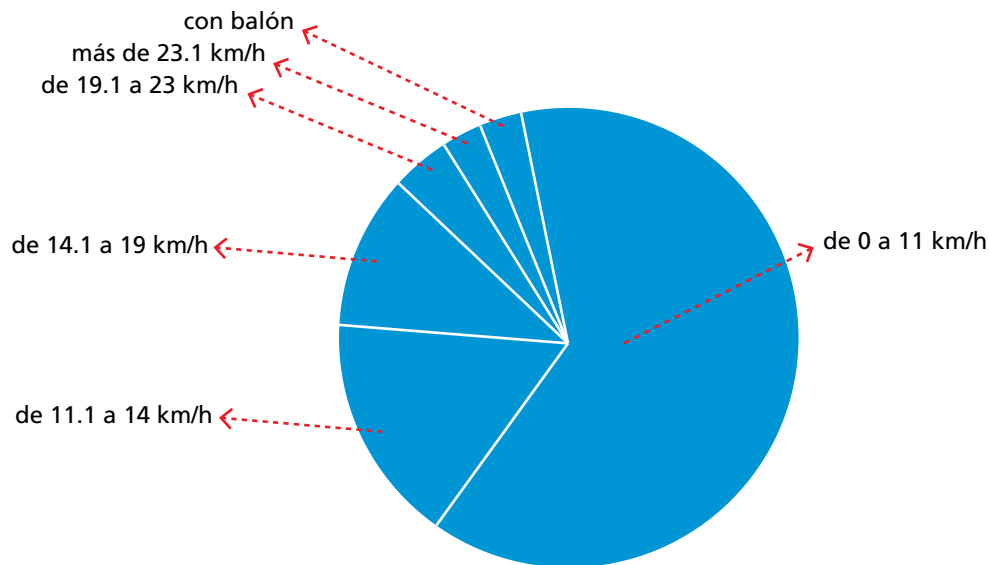
Variación de la frecuencia cardíaca (FC) durante un partido sub-18



Duración de las diversas intensidades (frecuencia cardíaca) registradas en el partido

- 28 a 30 min. de esfuerzo a un 85-90 % de la FCmáx
- 18 a 20 min. de esfuerzo a un 90-95 % de la FCmáx
- 8 a 12 min. de esfuerzo a un 95-100% de la FCmáx
- Durante 60 a 70 minutos, la FCmáx de los jugadores se hallan a más del 85 (una media de 175-180)

Proporción de distancias recorridas en un partido en función de la velocidad de las carreras



El fútbol es, por lo tanto, un deporte intermitente que requiere continuamente de todos los elementos dominantes del juego, tanto físicos, tácticos, técnicos y mentales.

Las cargas en un partido y, sobre todo, las carreras variadas con o sin balón aumentaron considerablemente en los últimos años, incluso en el sector juvenil. Es, ante todo, en las carreras intensas (de 19 a 23 km/h) y en los arranques (más de 24-25 km/h) que se desarrolló más la progresión física, permitiendo así un juego más rápido y más dinámico. En el fútbol de alto nivel se constata igualmente desde algunos años que los equipos que corren más durante un partido son aquellos que se hallan en posesión del balón.

La potencia (fuerza de velocidad) y la velocidad son, sin duda, las capacidades físicas sublimes e incluso decisivas en el fútbol moderno. No obstante, para repetir regularmente durante un partido todas las variedades de desplazamiento y de cambios de ritmo, los jugadores requieren óptima capacidad de resistencia aerobia y anaerobia, así como la fuerza muscular correspondiente.

Sin embargo, en virtud del análisis de partidos, cabe observar que los esfuerzos físicos son muy variables de jugador en jugador, acorde a la posición de los mismos. Tal constatación refuerza la orientación hacia la individualización del entrenamiento, es decir, el entrenamiento acorde al potencial y a las habilidades individuales del jugador. En este contexto, el concepto del entrenamiento individual específico se convierte en indispensable para el óptimo desarrollo físico de los juveniles.

Por otra parte, en el entrenamiento contemporáneo, la preparación física debe –al igual que los aspectos técnico-tácticos– asemejarse al máximo a la realidad de un partido, de sus acciones y de todos los componentes de rendimiento.

De cara a ello, resulta indispensable el entrenamiento de la condición física de los jugadores durante las diferentes etapas de la formación para garantizarles un desarrollo que les habilite hallarse preparados para el fútbol de alto nivel. Una adecuada preparación física a esta edad es igualmente la garantía de una buena salud y del fortalecimiento del sistema inmunológico.

El entrenamiento de las capacidades de coordinación

La coordinación, que forma parte de las aptitudes psicomotrices, permite a los deportistas realizar con precisión acciones previsibles (automáticas) e imprevisibles (adaptación), ejecutarlas de forma económica y, según el caso, aprender cuanto antes los movimientos.

La coordinación es la base de la técnica

Objetivos del entrenamiento de la coordinación

Fomentar los procesos de control y de regulación del cuerpo

- Direccionamiento de un movimiento
- Adaptación a las situaciones cambiantes
- Elaboración y ajuste de las posibilidades de resolución (aprendizaje)

Enriquecer el repertorio motriz y la variación de los movimientos

Adaptarse rápidamente a situaciones imprevisibles

Desarrollar el máximo número de movimientos variados vinculados con la coordinación y aumentar progresivamente la noción de la velocidad de ejecución

Las capacidades de coordinación (O.R.D.R.E.)



Ejemplos de ejercicios de coordinación integrados

Objetivos	Ejercicios
Orientación/Diferenciación Equilibrio	De espaldas a la meta, control orientado y remate a la pequeña meta (precisión)
Orientación/Diferenciación Equilibrio/Reacción	Remate con precisión (1.er o 2.º poste) tras una voltereta, y control orientado
Orientación/Diferenciación Ritmo/Equilibrio	Secuencia de saltos (pierna derecha/izquierda en aros colocados en el suelo con recepción del balón al salir, carrera en zigzag entre los conos y largo pase preciso (o centro)
Diferenciación (dosificación)	Juegos malabares con diversos balones (de fútbol, de tenis, de voleibol, etc.) Alternar juegos malabares altos con bajos
Diferenciación/Orientación	Juegos malabares individuales o entre dos, con desplazamiento, media vuelta, etc.
Ritmo/Equilibrio	Conducir la pelota en zigzag (alrededor de conos), con la parte interior y exterior del pie, a dos toques, a tres toques
Orientación/ Diferenciación Reacción/Equilibrio	Intentar anotar un gol sobre remates de primera o indirectos. Saques por un jugador de apoyo, a máxima velocidad, trayectorias + distancias variadas (4-5 repeticiones)
Orientación/ Equilibrio	Intentar anotar un gol siendo acosado por un adversario (duelo)

Metodología del entrenamiento de la coordinación

Período	Forma	Organización
<ul style="list-style-type: none"> - A temprana edad en los jóvenes, para el aprendizaje de los movimientos (8-12 años) - En la fase de crecimiento (adolescencia), para el equilibrio corporal, neuromuscular y mental (16-18 años) - A nivel elitario + alto nivel (18-21 años), para mantener y ajustar las habilidades, buscar la economía de la energía, y trabajo individualizado: <ul style="list-style-type: none"> • coordinación intra e intermuscular 	<ul style="list-style-type: none"> - Forma separada por estaciones, pero cuanto antes con la forma integrada (con balón) - Forma integrada <ul style="list-style-type: none"> • encadenamiento de movimientos con el balón - Juegos de práctica + partidos <ul style="list-style-type: none"> • con énfasis en las cualidades de coordinación (ORDRE) - Actividades polideportivas (otros deportes) 	<ul style="list-style-type: none"> - Estaciones de coordinación + balón (separadas e integradas) - Recorrido en circuito (resistencia) con y sin balón - Dominio corporal (con material de apoyo y en el suelo) <ul style="list-style-type: none"> • voltereta, levantarse y controlar la pelota + continuación de la jugada - Ejercicio de carreras, saltos múltiples <ul style="list-style-type: none"> • énfasis en la posición del cuerpo, la estabilidad, la frecuencia de las zancadas (cuerda de saltar, anillos) - Estaciones técnicas con acento en las capacidades de coordinación <ul style="list-style-type: none"> • orientación y equilibrio en el control del balón y el remate a la meta - Trabajo de propiocepción <ul style="list-style-type: none"> • equilibrio (fortalecimiento de los tobillos, las rodilla) - Juegos de práctica (en superficie reducida)
<p>En cada entrenamiento o durante el calentamiento, una sesión específica para niños</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duración 10 a 15' o 2 x 7-8' <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 x semana en la etapa de la formación preliminar • 1-2 x semanas en la etapa de la formación • + 1 x específica individual <p>En la etapa de la formación, la coordinación se ejercita en relación con el entrenamiento técnico o durante los ejercicios de calentamiento</p>	<p>Repeticiones de movimientos, gestos, secuencias</p> <p>Método analítico del gesto + integral y secuencial (secuencia de gestos)</p> <p>Buscar la velocidad de ejecución</p>	<p>Utilización de balones, pequeños balones y otros materiales de coordinación</p> <ul style="list-style-type: none"> - escalera plana de coordinación, cuerda de saltar, tabla tambaleante, etc.

Entrenamiento de la resistencia

La resistencia es un factor físico esencial en el deporte y de la salud del individuo en general. Una resistencia óptima garantiza actuaciones de alto nivel durante toda la temporada de la competición y permite manejar mejor los esfuerzos –sean estos físicos, mentales, sensoriales o emocionales– en competiciones o entrenamientos.

Los componentes de la resistencia son:

La resistencia básica (extensa)

Es la capacidad aerobia fundamental (CA) del rendimiento que se basa en las vías aerobias durante una duración prolongada y a intensidad moderada. Dicho sistema aerobio emplea ante todo el oxígeno para fraccionar los carbohidratos y transformarlos en energía duradera. La capacidad aerobia constituye la base del desarrollo de la resistencia general y de todo el sistema cardiovascular y respiratorio y, particularmente en los niños, del crecimiento del corazón.

Resistencia específica (intensa)

Constituye la facultad del organismo de resistir a la fatiga al ser sometido a esfuerzos intensos, específicos del fútbol. Dicha resistencia comprende asimismo las vías aerobias y anaerobias para realizar esfuerzos dinámicos e intensos durante duraciones prolongadas. Estos esfuerzos, que duran entre 2 y 10 minutos según la intensidad del esfuerzo, implican la potencia aerobia (PA) y/o la potencia aerobia máxima (PAM).

Resistencia de la velocidad

Constituye la capacidad específica del fútbol para desarrollar esfuerzos a una velocidad casi máxima (80 a 95 % de la velocidad máxima) el mayor tiempo posible.

Una resistencia sumamente buena (capacidad y potencia aerobia) permite repetir varias veces este tipo de esfuerzo durante todo un partido.

Resistencia local

Constituye la capacidad de resistir a la fatiga, solicitando menos del 1-6 % de la masa muscular total. Un trabajo de tal tipo, que fomenta la oxigenación de los músculos, implica igualmente los sistemas cardiovasculares y respiratorios.

El objetivo general del entrenamiento de la resistencia

El objetivo general de la resistencia en el fútbol consiste en mantener los esfuerzos intensos hasta el final del partido, y un buen trabajo sobre las cualidades aerobias y anaerobias facilita el desarrollo de las cualidades físicas tocantes a los siguientes dos criterios:

1. **Construir la reserva de oxígeno del jugador (carburante):**
 - resistencia fundamental y básica;
 - resistencia bajo forma de capacidad aerobia (CA).
2. **Desarrollar la cilindrada y el turbo del jugador:**
 - resistencia específica – resistencia intensa;
 - resistencia bajo forma de potencia aerobia (PA) y potencia aerobia máxima (PAM).



- Desarrollar el VO_2 máx (máximo consumo de oxígeno) o la potencia aerobia con una capacidad oxidante.

El VO_2 máx determina el volumen máximo de oxígeno que puede consumirse durante un ejercicio continuo y gradualmente más intenso, utilizando principalmente procesos aerobios. Se calcula en ml/kg/min., partiendo de pruebas específicas de laboratorio o de campo. La masa corporal puede igualmente influir en la VO_2 máx del atleta.

En términos simples, frecuentemente se lo denomina el «tanque del atleta» desarrollado y mejorado por un trabajo que solicita las vías energéticas aerobia y anaerobia.

Por consiguiente, cuanto mayor sea el tanque y cuanto mejor sepa utilizar el jugador su contenido, tanto mejor será su rendimiento en un partido y durante toda la temporada.

Los atletas de resistencia (maratón, 10 000 m, ciclismo, esquí de fondo) tienen un VO_2 máx de más de 80ml/kg/min.

En el fútbol, los mejores jugadores obtienen un VO_2 máx de 65 a 70 ml/kg/min., según la edad, el nivel del rendimiento individual y según su posición en el equipo. Un VO_2 máx de 60-62 ml/kg/min. se considera ya como un buen valor en un jugador e incluso para jugadores de 16-17 años.

La edad es un factor importante del VO_2 máx, el cual varía durante el crecimiento y puede ser muy diferente de un jugador a otro. Los jóvenes futbolistas de 13-14 años pueden tener un VO_2 máx entre 49 y 65 ml/kg/min.

Dichas medidas aumentarán gradualmente durante la infancia y la adolescencia para estabilizarse después de los 20 años. Entre 13 y 16 años, se registran aumentos medianos (+ 3.5 a 5 ml/kg/min.) en los jóvenes de centros de formación. Los jugadores sub-15 de élite ostentan incluso promedios de VO_2 máx de 58 a 62 ml/kg/min., y los jugadores sub-18 llegan a 60 a 66 ml/kg/min., particularmente los centrocampistas.

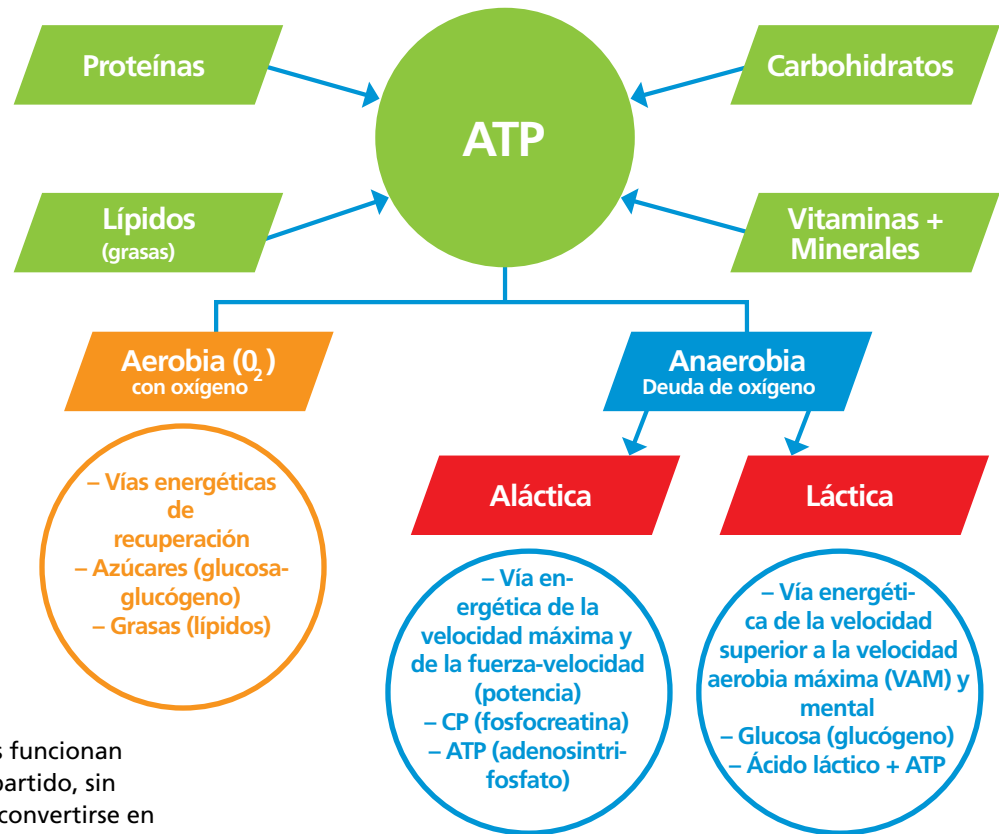
Las propiedades de la resistencia:

Tener resistencia:

- es beneficiosa para el rendimiento en la competición (resistencia general y específica) y para la tolerancia a la carga durante el entrenamiento;
- permite renovar rápidamente el ATP (adenosintrifosfato), energía vital y fundamental del metabolismo general;
- ayuda a mantener las cargas y cambios de ritmo del partido, así como los del entrenamiento;
- permite eliminar más rápidamente las sustancias tóxicas provenientes de la fatiga;
- retarda la aparición de lactatos (ácido láctico) y fomenta su tolerancia;
- mantiene en alerta al sistema neuromuscular y, particularmente, la velocidad de percepción, anticipación y decisión;
- reduce los errores técnicos y tácticos, producto de la fatiga, particularmente hacia el final de un partido;
- favorece la lucidez mental;
- limita los riesgos de lesiones y mejora el sistema inmunológico.



Las vías energéticas aerobia-anaerobias



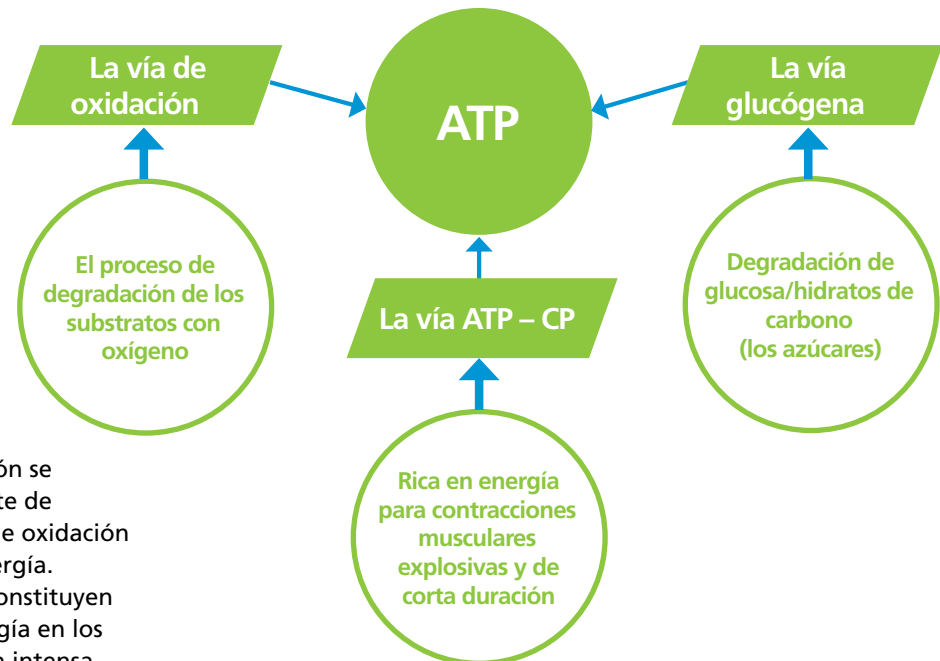
Estas tres vías energéticas funcionan simultáneamente en un partido, sin embargo, una vía puede convertirse en prioritaria según los esfuerzos realizados.

Las vías energéticas para la capacidad de la resistencia

El músculo funciona merced al aporte de substrato energético proveniente de fuentes alimenticias de energía y de un carburante natural, el oxígeno (O₂), para

producir la combustión necesaria para el metabolismo corporal:
la adenosintrifosfato o trifosfato de adenosina (ATP)

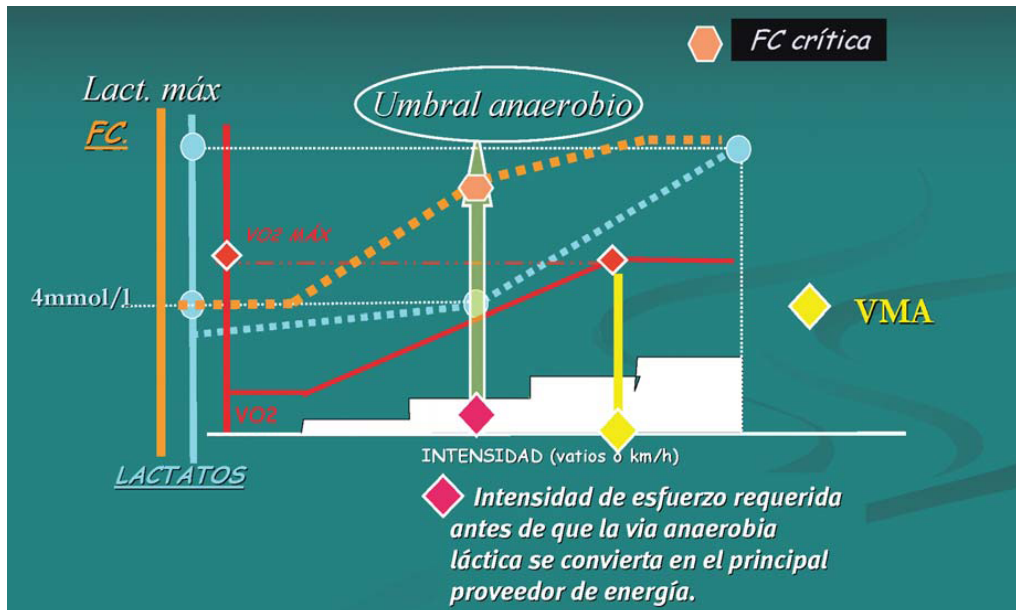
La ATP se sintetiza/fabrica por tres vías energéticas:



Para esfuerzos de larga duración se requiere un considerable aporte de energía, constituyendo la vía de oxidación la fuente esencial de dicha energía. Las vías ATP-CP y glucógenas constituyen las principales fuentes de energía en los primeros minutos de una carga intensa.

Parámetros que influyen en el entrenamiento de la resistencia aerobia-anaerobia.

Frecuencia cardíaca máxima y en el umbral / umbral anaerobio / velocidad máxima aerobia (VAM) / nivel de lactato / calidad muscular



El conocimiento del umbral anaerobio y de la velocidad aerobia máxima (VAM) ofrece importantes indicadores referenciales para la calidad del entrenamiento de la resistencia.

Frecuencia cardíaca:

El conocimiento de la frecuencia cardíaca máxima (FC_{máx}), la del umbral anaerobio o la de reposo contribuirá a que se conozca mejor la frecuencia cardíaca de entrenamiento (FCE), según la cual se entrenará el jugador.

Dichas frecuencias cardíacas se averiguarán mediante pruebas específicas de laboratorio o incluso de campo, particularmente la FC_{máx} que será una medición esencial para la intensidad y la calidad del entrenamiento de la resistencia. El valor individual de la frecuencia cardíaca es ocasionalmente muy diferenciado e indica igualmente el límite de la concentración láctica (ácido láctico) en la sangre para el caso de un esfuerzo de cierta intensidad. Hasta una concentración de ácido láctico de 4mmol/l en la sangre, la energía se produce esencialmente por vía aerobia con la presencia de oxígeno. Por encima de dicho umbral, interviene el proceso anaerobio láctico. Es aquí donde se entra en la zona de resistencia anaerobia, denominada «zona roja».

A pesar de que se ha puesto en tela de juicio en los últimos años, el entrenamiento del umbral anaerobio, que relaciona los

valores del lactato, la frecuencia cardíaca y la velocidad, es un método aún muy utilizado en el deporte, particularmente en el fútbol. Dicha noción del umbral permite determinar las intensidades de entrenamiento y evita la producción de lactato. La velocidad en el umbral anaerobio es asimismo un parámetro de referencia para un trabajo individual de carrera controlada. De todos modos, para conocer dicha velocidad, será necesario someterse a determinadas pruebas específicas.

La velocidad aerobia máxima (VAM):

Es la velocidad que corresponde al consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx). Se la utiliza desde hace varios años para la dosificación de la intensidad, especialmente para el método de entrenamientos por intervalos (fraccionado).

Dicho valor, que requiere una prueba específica de laboratorio, pero igualmente de campo, fomentará un entrenamiento de máxima calidad, con mayor precisión, particularmente en la individualización para desarrollar la capacidad de rendimiento aerobia-anaerobia.

Merced al conocimiento de dicha velocidad de referencia, el entrenamiento se optimizará mediante trabajos en grupos, en función de las mediciones de las VAM individuales, tanto para el entrenamiento continuo como fraccionado.

Una VAM óptima aceptada en el fútbol se sitúa entre 17 y 19 km/h. Los jóvenes jugadores en centros de formación de 13-15 años alcanzan ya una VAM de 16 a 17 km/h y, entre 16 y 18 años, una VAM de 17 a 18 km/h.

Existen diferentes pruebas para determinar la VAM: yoyo, Vameval, Gacon, sobre bandas rodantes o en bicicleta, etc.

Cálculo de la VAM con el test de Cooper: distancia recorrida multiplicada por cinco (o dividida por dos).

3 350 m arrojan una VAM estimada de 16.7 km/h o 17 km/h.

El ácido láctico o lactato

Este producto (valor expresado en mmol/l y recabado en pruebas sanguíneas) es el resultado de la degradación del glucógeno y de la glucosa en la glicólisis.

Se trata, por lo tanto, de una hiperacidificación de la sangre en los músculos, por cuanto los esfuerzos se realizan a intensidad muy elevada, implicando únicamente la vía anaerobia. Si bien el ácido láctico puede producirse en pequeñas cantidades en un esfuerzo intenso, es recién a partir de 15" a 20" (según los jugadores) que la vía anaerobia láctica se activará para compensar las reservas de energía ATP-CP. Sin embargo, dicha vía energética de lactato puede utilizarse como sustrato para la producción de energía, aunque de corta duración (1 a 2 minutos según el jugador). Incluso si la tasa del ácido láctico no fuese demasiado elevada durante un partido, hoy por hoy se sabe que el lactato no es propiamente dicho un enemigo del organismo, ni la causa de calambres o de agujetas, sino que, por el contrario, participa en la renovación de la energía glucolítica por transformaciones de origen anaerobio láctico. Por lo tanto, es una energía de reserva útil a la que acuden numerosos deportistas, especialmente durante esfuerzos muy intensos o al final del ejercicio.

La norma de la tasa de lactato reconocida en la fisiología es de 4 mmol/l y puede llegar hasta 8-10 mmol/l en partidos, sin embargo, vuelve a descender a su valor básico –e incluso por debajo de 4 mmol/l–

en menos de dos horas. Los atletas muy entrenados eliminan dicho lactato ya después de 45 minutos. Por lo tanto, en el fútbol es posible entrenar periódicamente dicha vía anaerobia láctica, no solo para los fines de la tolerancia al ácido láctico, sino igualmente para habituar al organismo a producirla y transformarla en energía.

Las fibras musculares de contracción (ST/FT)

La proporción entre las fibras musculares rojas lentas (ST «slow twitch») y las fibras musculares blancas rápidas (FT «fast twitch») influye igualmente en la capacidad de resistencia del atleta. Un entrenamiento apropiado puede transformar las fibras FT en fibras ST; lo contrario puede darse solamente en una medida muy restringida (según estudios recientes).

En el entrenamiento de la resistencia, particularmente en el entrenamiento básico (resistencia básica y capacidad aerobia), en el cual las fibras FT no solicitadas pueden «dormirse», se recomienda integrar ejercicios de reacción, rapidez y otros ejercicios de coordinación al final de la sesión de entrenamiento.

A fin de asegurar una alta calidad de entrenamiento y prevenir al mismo tiempo lesiones, resulta importante efectuar un trabajo de adaptación de la musculatura a las exigencias bruscas de repentinos cambios de dirección, detenciones y aceleraciones antes de pasar a una fase de juego determinada, particularmente en superficies reducidas de juego. Por lo tanto, se recomienda en el entrenamiento «despertar» las fibras musculares rápidas antes de un nuevo tipo de esfuerzo e involucrar las cualidades de coordinación intermuscular y la movilidad de las articulaciones musculares.

Un trabajo sobre la potencia aerobia mediante métodos por intervalos o intermitentes –en las carreras y durante el juego– involucra las fibras musculares rápidas, tanto las fibras del tipo IIa como IIb, acorde a la intensidad de la carga.

Cómo entrenar la resistencia básica y específica

Resistencia básica = Capacidad aerobia

La capacidad aerobia representa la cantidad total de energía potencial suministrada por vía oxidativa dependiente de las reservas totales del carburante del organismo. El entrenamiento de la capacidad aerobia se denomina frecuentemente resistencia básica.

En términos de nivel de intensidad del entrenamiento, se propone un trabajo en:

- la zona de intensidad 1 y 2 (60-80 a 85 % FC_{máx})

Resistencia específica = Potencia aerobia (PA) + potencia aerobia máxima (PAM)

El entrenamiento de la potencia aerobia representa la cantidad máxima de oxígeno que un organismo puede utilizar por unidad de tiempo durante un esfuerzo intenso que solicita tanto los componentes aerobios periféricos (cardiovasculares) como los componentes musculares centrales (solicitud de la fuerza muscular/sobre las fibras rápidas del músculo).

La PAM es la potencia obtenida en el VO₂máx y corresponde a la VAM (velocidad aerobia máxima).

La variante aquí propuesta entre la PA y la PAM es una diferencia de intensidad en el desarrollo del reservorio de resistencia del jugador. El esfuerzo en la PA se asemeja mucho al promedio de intensidad de un partido (FC 175-178). Dicha intensidad en el entrenamiento aerobio submáximo optimizará la construcción de la resistencia específica del jugador con cargas del 85-90 % de la FC_{máx}.

Por el contrario, un entrenamiento de la PAM requerirá una intensidad máxima de trabajo equivalente al VO₂máx con frecuencias cardíacas más elevadas (90-96 % a cerca del 100 % de la FC_{máx}), lo cual permitirá aumentar más el potencial del reservorio del jugador, sobrepasar su umbral anaerobio, y tolerar mejor el lactato y utilizarlo. Por lo tanto, tal carga de trabajo desarrollará el «turbo» del jugador a fin de aumentar los cambios de ritmo en un partido con una mayor intensidad y optimizará así su VO₂máx y su VAM.

En términos de intensidad de entrenamiento, se propone un trabajo en:

- la zona de intensidad 3, pero ante todo en la 4, con 85-97 % FC_{máx}.

Dosificación de los sistemas del metabolismo de resistencia

Sistema aerobio (utilización de oxígeno)

Permite producir y transportar la energía con el aporte de oxígeno que conducirá a acciones cardiovasculares de larga duración (aguantar los 90 minutos de partido y eventualmente los tiempos suplementarios).

Dicha resistencia influye en el rendimiento de larga duración a partir de 5 minutos, y permite mantener la intensidad el mayor tiempo posible.

Entrenamiento de la resistencia básica y de la capacidad aerobia mediante esfuerzos moderados y rápidos de larga duración por intervalos largos (series de 10' a 20'):

- duración de 30' a 60'
resistencia básica (60-70 % FCmáx);
- duración de 20' a 45'
resistencia de la capacidad aerobia (70-85 % FCmáx);
- recuperación parcial.

Para alcanzar el volumen de oxígeno (VO_2 máx) que un jugador puede consumir, el esfuerzo deberá corresponder a la potencia aerobia máxima (PAM) y deberá mantenerse a una intensidad elevada (VAM).

Entrenamiento de la resistencia específica (PA + PAM) por intermedio de esfuerzos de intensidad mediana y breve:

- duración de 3' a 4'- 6'
potencia aerobia (PA) (85-90 % FCmáx) (3 a 5 repeticiones);
- duración de 1' a 3'- 4'
potencia aerobia máxima (90-95% FCmáx) (3 a 4 repeticiones / 1- 3 series);
- recuperación 2-4', acorde al esfuerzo.

La vía aerobia –vía de oxigenación– se activa con esfuerzos lentos a moderados de una duración de 3- 4' en los niños y de 5 a 8' durante la fase de crecimiento, aumentando el calentamiento progresivamente según la edad.

Sistema anaerobio (ausencia de oxígeno)

Permite una producción elevada de energía sin utilizar oxígeno para los esfuerzos breves y muy intensos.

Ejemplos: arranques, saltos, duelos de uno contra uno, juegos de dos contra dos, etc.

Por lo tanto, dicho sistema se subdivide en dos vías energéticas:

- 1. Vía aláctica;
- 2. Vía láctica.

La vía anaerobia láctica permite realizar esfuerzos muy intensos (100 %, incluso 110 % de la velocidad máxima de arranque o pique) de muy corta duración (velocidad, capacidad de reacción, potencia muscular):

- duración de 2"- 3" a 10"- 12" (6 a 10 repeticiones);
- recuperación total.

La vía anaerobia láctica permite esfuerzos intensos (90-100 % de la máxima intensidad) y de corta duración. Vía energética con producción de lactatos (ácido láctico) como energía:

- duración de 20" a 2'- 3' (3-4 a 6 repeticiones);
- recuperación total o parcial.

Para favorecer la repetición de esfuerzos intensos con dicho sistema anaerobio, resulta indispensable disponer de una gran capacidad de resistencia y de una potencia aerobia muy elevada (reserva o VO_2 máx).

Métodos de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aerobia y anaerobia

Método continuo:

- carreras variadas en la naturaleza o en la cancha;
- 30-60', manteniendo la misma intensidad sin interrupciones;
- poco utilizado en el fútbol actual, o bien durante ciertas sesiones de entrenamiento en el período de preparación y frecuentemente por intervalos largos (intensidad baja / 60-75 % de la FCmáx / 60-70 % de la VAM);
- dicho trabajo solicita esencialmente las fibras musculares lentas (ST).

Método fartleck

(Método sueco = juego de velocidad):

- carreras con ritmo variable (CRV) lentas, moderadas y rápidas, frecuentemente de forma intuitiva;
- duración de 12' a 20' con cambio de ritmo (2-3' carrera moderada con 30" a 1' de aceleración); intensidad de 70 a 85 % de la FCmáx / (60-70 % a 80-90 % de la VAM);
- utilizado regularmente en el fútbol en el período de preparación, alternadamente con el método continuo.

Método por intervalos

(fraccionado)

(intensidad baja / moderada / elevada)

Alternancia de los tiempos de esfuerzo y de los tiempos de recuperación, descendiendo siempre a 120-140 ppm entre los esfuerzos:

- muy utilizado en el deporte en general y el fútbol en particular;
- carreras, ejercicios técnicos o técnico-tácticos con repeticiones y series;
- duración e intensidad según los objetivos de resistencia;
- carreras de resistencia básica al 70 % de la FCmáx (150-160) de 3 x 15';
- recuperación de 1'- 2'.

(30" de trabajo – 1' de recuperación activa. Recuperación entre series de 3' y luego de 2' a 1'30.

Un juego de práctica de conservación de balón entre 5 contra 5 + 2 comodines, de 3 x 4' (50 x 40 m) de duración, se considera igualmente como un trabajo por intervalos mediano.

El método por intervalos es igualmente apto para las formas de entrenamiento separado e integrado.

Los diferentes tipos de intervalos

(en función de los objetivos requeridos):

- intervalo largo con esfuerzos de 10'-15'-20' por series (1-3 según la duración y la intensidad) recuperación breve;
- intervalo mediano con esfuerzos de 3' a 8-10' (3-5 series); recuperación parcial activa o pasiva;
- intervalo corto con esfuerzos de 30" a 2-3' (3-5 repeticiones, 2-3 series); recuperación parcial pasiva o activa.

Los intervalos medianos y cortos se utilizan para el entrenamiento de la potencia aerobia máxima (nivel de intensidad 4)

El entrenamiento por repeticiones es igualmente un método por intervalos, pero adaptada más específicamente al entrenamiento de la velocidad con tiempos de recuperación total (FC 120-100 ppm)

Juegos de práctica

(forma integrada o compleja - TE-TA-CO + Mental)

Alternación de juego con recuperación parcial o total.

Duración según el objetivo físico requerido:

- 5 contra 5 (45 x 40 m) = 5-6' (2 a 4 series);
- 3 contra 3 (30 x 25 m) = 3-4' (3 a 5 series);
- 9 contra 9 (16 m x 16 m) = 8-12' (2 a 4 series).

La utilización de diferentes formas y métodos de entrenamiento no solo estimula el organismo y desarrolla un nivel superior de adaptación, incluso para un mismo objetivo, sino que constituye igualmente un medio para aumentar el nivel de la motivación y reducir la monotonía entre los jugadores, fuente de fatiga mental.

Entrenamiento de la potencia y potencia aerobia máxima (PA+PAM)

(zona de intensidad 3-4)

Volumen total de trabajo: 30':

- intermitente
>7'
10"-20" / recuperación 3';
- juegos de práctica
>6'
6 contra 6 + 4 apoyos intercambiables / recuperación 3';
- carrera de fartleack
>6'
conducir la pelota 1' moderadamente y 30" rápidamente con cambio de direcciones / recuperaciones de 3';
- juego de definición
>6'
3 x 2' - 3 contra 3 + porteros / recuperación 2'.

La estructura de la superficie de juego será muy importante en los juegos de práctica, no únicamente debido a los aspectos técnico-tácticos, sino igualmente y, sobre todo, debido al trabajo de la resistencia.

La forma de entrenamiento moderno prevé diferentes variaciones de situaciones de juego y cargas durante el mismo entrenamiento. Dicha orientación se recomienda particularmente en la formación de juveniles, aplicando el entrenamiento integrado.

Método de entrenamiento intermitente (VAM)

Se trata de un método reciente de entrenamiento de la resistencia y la potencia que conduce a esfuerzos adaptados a la realidad de un partido con sus cambios de ritmo. Se recomienda, ante todo, para el trabajo de la PA y de la PAM. Se trata de una sucesión continua de tiempos de esfuerzos elevados e intensos (85 a 90 % de la FC_{máx} y de la VAM 80-100-120 %), tiempos de recuperación activa o pasiva (75-80 % de la FC_{máx} y de la VAM 50-60 %) que dependerá de la duración y la intensidad de la carga requerida.

Mediante este método, la frecuencia cardíaca aumenta durante el esfuerzo, pero vuelve a descender un poco durante la recuperación breve; se estabilizará en un nivel relativamente estable con una reducción máxima de 10 a 15 ppm entre el esfuerzo y la recuperación, la cual

puede ser activa o pasiva, según la carga requerida, la duración y la intensidad de la VAM.

Además, mediante una intensificación de esfuerzo superior al 90 % de la VAM, se solicitarán también las fibras rápidas.

Para que el método sea efectivo, la recuperación parcial entre los esfuerzos intensos no deberá permitir que la frecuencia cardíaca descienda por debajo de 160-150 ppm: o sea que difiere del método por intervalos, en el que la frecuencia cardíaca desciende generalmente a 140-130, o incluso a 120 ppm.

Con este método separado o mixto (separado + integrado), será necesario conocer la velocidad aerobia máxima (VAM) para la precisión del entrenamiento.

La duración total de los esfuerzos varía de 4-5' a 8-10', según la intensidad de la PAM con tiempos de trabajo breves.

El número de series varía de dos a cuatro series, según la carga y el período de entrenamiento.

Las intensidades probadas en el fútbol (esfuerzo/recuperación, en seg.: 30"-30" / 15"-15" / 10"-20" / 5"-20" / 5"-25" o 5"-30" (entre los más jóvenes).

Ejemplo de un ejercicio intermitente:

- duración 3 x 8';
- 10" de carrera al 110 % de la VAM y 20" de recuperación;
- carrera lenta o ejercicio técnico: juegos malabares con el balón;
- o
- 5" de carrera al 140-160 % de la VAM y 25" a 30" de recuperación;
- carrera ligera o ejercicios técnicos con 4 jugadores (pases o juegos malabares con el balón) - duración 4 x 4';
- entrenamiento con carga: 5"- 25" o 5"- 30" que fomenta el trabajo de la resistencia de la velocidad;
- en un mismo entrenamiento será posible utilizar 2 a 3 tipos de ejercicios intermitentes.

El método intermitente-fuerza constituye una alternativa interesante en el fútbol para desarrollar la resistencia con un trabajo muscular reactivo. Rige el mismo principio para los jóvenes en la etapa de la formación preliminar.

Ejemplo de un ejercicio intermitente:

- Duración 4 x 5' según el nivel de los jugadores;
- 5-30" o 20" / 3-4 saltos reactivos al 100 %, en 5" y luego carrera al 90 % de la VA;
- recuperación con carrera lenta (50 % de la VAM) o ejercicios técnicos en grupo de 30" en la formación preliminar y 20" en la formación propiamente dicha.

Para disminuir las cargas de salto, particularmente en los jóvenes, se recomienda alternar entre un esfuerzo máximo y un esfuerzo con 5" de saltos y 5" de arranques (piques). Sin embargo, este ejercicio requiere una coordinación y reacción de apoyo bien desarrolladas en los saltos.

En la progresión de las cargas, los jóvenes de 17-18 años dotados de buena fuerza básica pueden realizar este entrenamiento con saltos más explosivos para ganar altura mediante un ejercicio intermitente de 10 – 20".

Dicha variación de ejercicios (VAM + técnica o pique + carrera lenta + técnica), combinados con requerimientos musculares dinámicos (trabajo sobre las fibras rápidas) mediante repeticiones, constituye una forma adaptada muy positiva para la formación de los juveniles.

Si bien los juegos de práctica tienen prioridad en los niños, el método intermitente puede también aplicarse fácilmente a los jóvenes de 13-14 años. El ejercicio intermitente corto (5-30") permite trabajar el sistema aerobio y las fibras musculares rápidas, elemento importante en esta etapa del crecimiento.

Zonas de intensidad del entrenamiento aerobio para desarrollar el reservorio del jugador (VO₂máx)

ZONA DE INTENSIDAD 5 Zona roja Trabajo sobre la deuda de oxígeno con producción de lactato > Tolerancia al lactato	Vía anaerobia-láctica Trabajo del «volumen de resistencia» Tolerancia a los lactatos (Voluntad, fuerza mental)	Entrenamiento por encima del umbral anaerobio Trabajo sobre la deuda de oxígeno Intensidad máxima a supramáxima Trabajo sobre las fibras rápidas	Intensidad anaerobia elevada FC 95-100 % (VAM 105-140 %) > 11-16 mmol/l 7-8' en un partido
ZONA DE INTENSIDAD 4 Desarrollo del umbral Trabajo de corta duración > Desarrollo del «turbo»	Vías aerobia + anaerobia Resistencia aerobia, potencia aerobia máxima (PAM) Resistencia específica intensa	Entrenamiento en el umbral anaerobio Trabajo para desplazar el umbral Intensidad elevada a muy elevada Ritmo intenso de partido Solicitud de fibras rápidas	Intensidad aerobia/anaerobia elevada FC 90-97 % (VAM 100-120 %) > 9-12 mmol/l 19-20' en un partido
ZONA DE INTENSIDAD 3 Zona de desarrollo de trabajo de duración prolongada > Desarrollo de la «cilindrada»	Vía aerobia + (anaerobia) Resistencia aerobia-potencia (PA) Resistencia específica general	Entrenamiento por debajo y al límite del umbral/ intensidad Reclutamiento de fibras rápidas Promedio de un ritmo de partido (FC 173-180 ppm)	Intensidad aerobia elevada FC 80-90 % (VAM 85-100 %) > 5-8/9 mmol/l 28-30' en un partido
ZONA DE INTENSIDAD 2 Zona de resistencia básica > Desarrollo del reservorio de oxígeno	Vía aerobia pura Resistencia aerobia-capacidad (CA) Resistencia básica general	Entrenamiento aerobio puro Intensidad moderada Ritmo de entrenamiento para entrenar la TE-TA básica	Intensidad aerobia moderada FC 70-80/85 % (VAM 70-80 %) > 3-4 mmol/l 40-42' en un partido
ZONA DE INTENSIDAD 1 Zona de resistencia básica > Estimulación del sistema cardiovascular	Vía aerobia de oxigenación Resistencia aerobia básica Capilarización	Entrenamiento de recuperación y de la puesta en forma Intensidad baja a moderada Ritmo de trabajo TA (bloques)	Intensidad aerobia básica FC 60-70 % (VAM 50-70 %) Lactato > 1-3 mmol/l

Recomendaciones para optimizar el entrenamiento de la resistencia en los jóvenes

El entrenamiento de las capacidades de resistencia comienza muy temprano en los jóvenes, siendo un factor exigible en todos los entrenamientos técnicos y técnico-tácticos a partir de los 12-13 años, particularmente mediante juegos de práctica. Entre la etapa de la formación preliminar y la formación propiamente dicha de los juveniles se registra una clara diferencia, sobre todo, en las formas de entrenamiento y de sus contenidos:

- en el sector de la formación preliminar se preconizan los juegos de práctica, en especial en canchas reducidas y utilizando el balón, previéndose, sin embargo, un enfoque lúdico en los ejercicios durante el mayor tiempo. De tal suerte, la forma integrada obtendrá prioridad en dicha edad, especialmente en la etapa de la formación preliminar. No obstante, se aconseja introducir gradualmente la forma separada mediante el método de fartleck o el método intermitente a fin de aumentar la carga del entrenamiento. Dicha forma separada podrá realizarse también con el balón (dominio de la pelota, su conducción, o incluso ejercicios técnicos de pase a dos o tres toques en movimiento);
- a partir del final del segundo pico de crecimiento (13-14 años) y con el aumento de cargas, la forma de entrenamiento separado obtendrá mayor importancia para el desarrollo de las capacidades de entrenamiento y particularmente para la resistencia aerobia máxima (PAM) –zona de intensidad 4 a 5–, ya sea por ejercicios intermitentes (VAM de 100 a 120 %) o por intervalos. Los juegos con un número reducido de efectivos resulta ideal para dicho tipo de trabajo, especialmente durante el período de competición. El entrenador habrá de hallar el equilibrio apropiado entre las formas y los métodos;
- partiendo del hecho de que la capacidad de resistencia varía de un día a otro y que los valores de la frecuencia cardíaca serán igualmente diferentes –al igual que la velocidad aerobia máxima (VAM)–, será importante, por lo tanto, individualizar el desarrollo de dicha capacidad. Es un error, e incluso peligroso –particularmente en el desarrollo y la mejora de la resistencia–,

someter a todos los jugadores al ritmo impuesto por el(los) jugador(es) con mayor capacidad de resistencia debido a un crecimiento más rápido.

Por lo tanto, se deberá permitir a los jugadores correr a su propio ritmo y en función de los resultados obtenidos en pruebas específicas de resistencia aerobia.

En las carreras lentas a moderadas (zona de intensidad 1), el jugador debe estar en condición de hablar durante el esfuerzo. Será igualmente importante observar su carrera, la posición de su cuerpo, el aflojamiento de sus pasos, así como la respiración del jugador, sin olvidar el control de la frecuencia cardíaca.

La explicación de la noción de la frecuencia cardíaca –y del aprendizaje de su medición durante el entrenamiento– es un elemento fundamental en los jóvenes en la etapa de formación.

Por lo tanto, el entrenamiento de la resistencia deberá orientarse, en primera instancia, hacia el incremento de dicha capacidad aerobia con cargas moderadas de un 70-85 % de la FC_{máx}. Se pondrá hincapié en el volumen del trabajo, y menos en la intensidad.

Los jóvenes que practican regularmente el fútbol y que participan en otras actividades deportivas desarrollan fácilmente la resistencia. Todos los ejercicios continuos con balón, las acciones de juego por intervalos y los juegos de práctica contribuyen eficazmente a ello:

- la resistencia de la potencia aerobia (PA) puede trabajarse específicamente ya en la pubertad (14-15 años) con intensidad más elevada de un 85-90 % de la FC_{máx} para aumentar el potencial de dicha potencia aerobia y construir la «cilindrada» del jugador.

Para el desarrollo de la PA, se recomiendan los juegos de práctica con número reducido de jugadores en una superficie de juego restringida, acentuándose al mismo tiempo el entrenamiento de las habilidades técnico-tácticas y cognitivas.

El entrenamiento por el método de fartlek con cambio de ritmo y ejercicios intermitentes sobre la base de la VAM constituyen interesantes alternativas para este tipo de trabajo;

- el trabajo de la potencia aerobia máxima con cargas elevadas e intensas se convertirá en una prioridad del entrenamiento para desarrollar el «turbo» del jugador.
Para obtener una intensidad máxima planificada, se recomiendan la forma integrada mediante juegos de práctica con intensidades de 90-100 % de la FC_{máx} en superficies reducidas (1 contra 1 / 2 contra 2 / 5 contra 3), el método intermitente (VAM 100-130 %) o carreras por intervalos o de fartlek;
- sin embargo, este entrenamiento intenso solo podrá lograrse respetando el desarrollo individual de los jugadores. En dicho período de crecimiento donde los jóvenes experimentan diferentes transformaciones de altura, peso, capacidad aerobia y anaerobia e incluso masa muscular, existen no obstante grandes diferencias de un jugador a otro, habiendo alcanzado algunos de ellos su desarrollo óptimo, mientras que otros aún no lo han logrado.

Por lo tanto, esta constatación implica que se deberá aplicar, incluso a esta edad, dicho tipo de entrenamiento de manera prudente y limitada en función de los jugadores, variando las formas, pero ante todo las cargas. Es únicamente al final de la adolescencia (18-19 años) –sobre la base del potencial de rendimiento adquirido– que se podrán aumentar la intensidad de las cargas y el volumen del trabajo, lo cual se asemejará cada vez más al entrenamiento de adultos.



La fuerza en el fútbol

La fuerza representa un factor importante en el fútbol y es asimismo decisiva en determinadas circunstancias. Los músculos o los grupos musculares ejercen una tensión para resistir a las cargas cada vez más elevadas en el fútbol contemporáneo.

Es así que la fuerza se halla implicada en un proceso global de desarrollo que comprende diferentes fases:

- erigir una base muscular atlética y sólida (considerando asimismo la prevención de lesiones)
- crear un potencial de rendimiento dinámico y explosivo para una buena base funcional (en relación con un trabajo de coordinación intra e intermuscular)
- adquirir un mejor rendimiento muscular (con regulación de la adaptación energética según las necesidades)
- adaptación funcional y neuronal
- construir un potencial de rendimiento dinámico y explosivo
- facilitar la adquisición de un mejor rendimiento mental.

Las mejoras en el sector del desarrollo de la fuerza tendrán un efecto positivo sobre todas las capacidades de los futbolistas y los beneficiará en todas sus acciones de juego. Asimismo, el jugador percibirá una sensación de bienestar y se sentirá veloz y

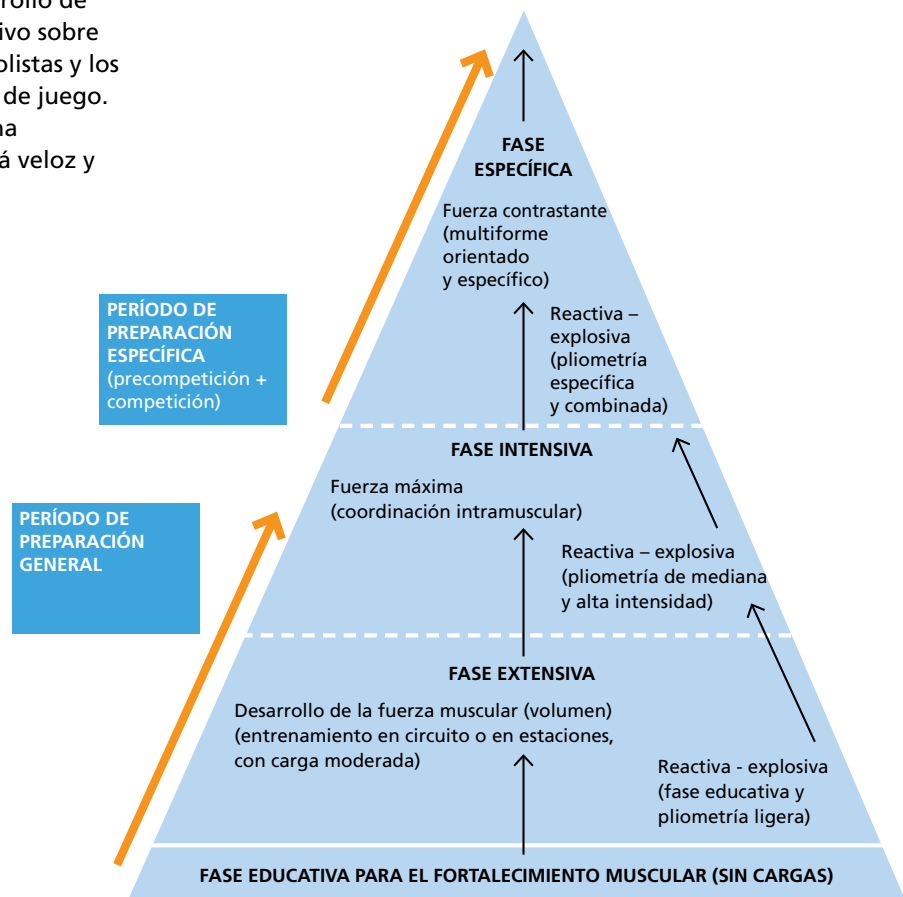
explosivo, lo cual se reflejará ante todo en sus arranques y potencia en los remates y los duelos.

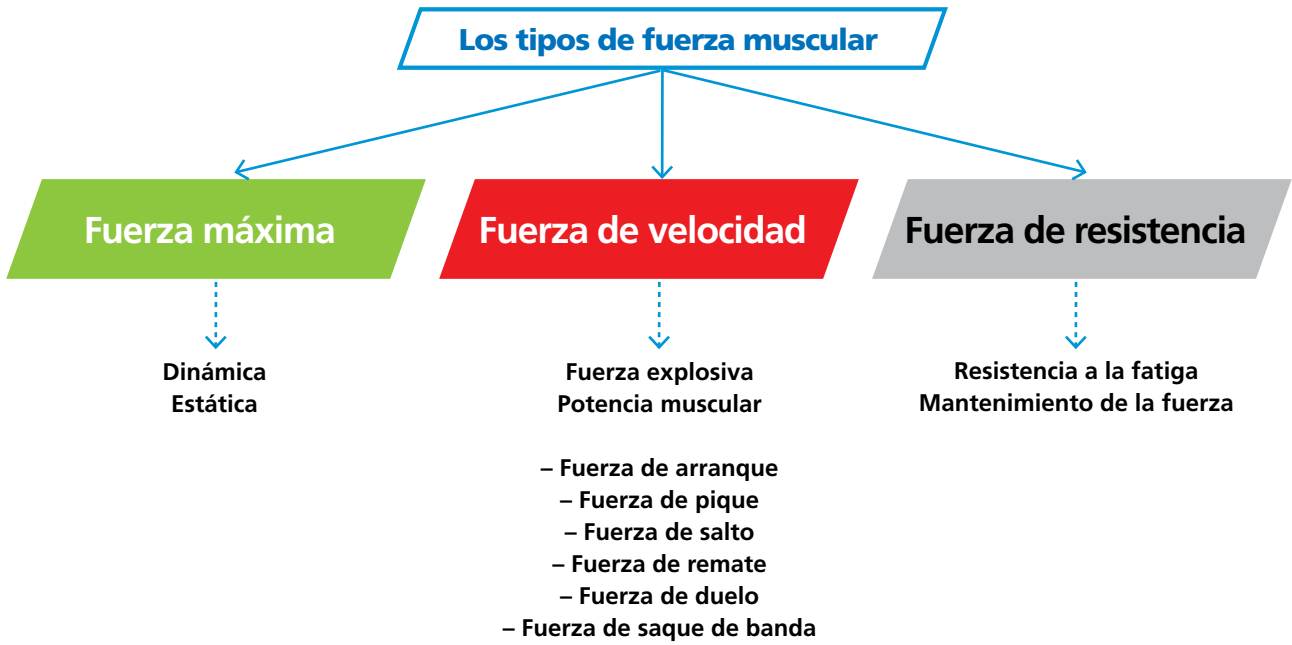
El número de acciones durante los partidos ha progresado claramente: un incremento de un 37 % desde 1990.

Más específicamente y en relación con la posición de los jugadores en el terreno, aumentaron algunas exigencias en el sector de la velocidad, al igual que el uso de la fuerza.

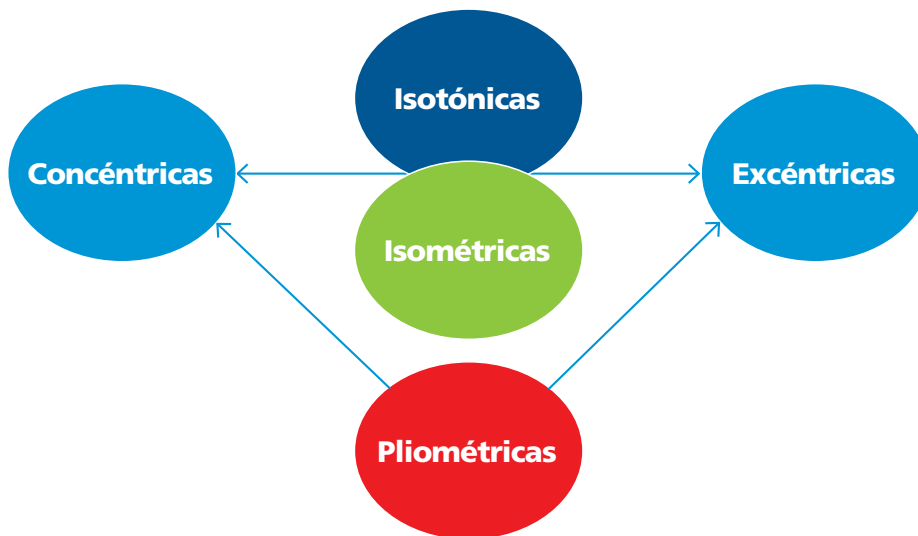
Defensores:	130 a 150 piques (10 a 30 m)
Centrocampistas:	100 a 120 piques (10 a 40 m)
Atacantes:	140 a 170 piques (10 a 25 m)

La construcción de la fuerza en los periodos





Diferentes tipos de contracciones musculares



Los músculos principales del futbolista

Miembros superiores	Torso / Tronco	Piernas
Gran pectoral – Depresor de los hombros – Aductor de los hombros	Trapecio – Elevación y aducción del omóplato – Estabilización de la nuca y de la cabeza	Glúteos – Extensor del muslo (glúteo mayor) – Abductor del muslo (glúteo medio)
Gran dorsal – Aducción y rotación interna de los hombros – Aducción de los hombros	Abdominales – Estabilización del tronco – Flexión del tronco (recto mayor) – Rotación del tronco (oblicuos y transversales)	Aductores – Aducción de la cadera Psoas – Flexión de la cadera
Deltoide – Abducción de los hombros – Elevación del brazo	Dorsales – Estabilización del tronco – Extensión de la columna vertebral (nuca, espalda, lumbares)	Cuádriceps – Extensión de la rodilla – Flexión de la cadera
Bíceps – Flexión de los hombros – Flexión de los brazos		Tendón de la corva (isquiotibiales) – Extensión de la cadera – Flexión y rotación de la rodilla
Tríceps – Extensión del codo – Extensión de los hombros		Gemelos + sóleo (pantorrilla) – Flexión plantar del pie – Estabilización de la rodilla
		Tibial anterior – Extensión (o flexión dorsal) del pie

Cuando ejecutamos un movimiento, contraemos uno o más músculos agonistas y relajamos los músculos antagonistas (músculos opuestos). Por consecuencia, para flexionar la pierna, contraemos los tendones de la corva (isquiotibiales) y relajamos el cuádriceps.

En el entrenamiento, debemos siempre proponer ejercicios que involucren los músculos agonistas, pero sin olvidar otros ejercicios para entrenar los músculos antagonistas del mismo grupo muscular.

Diferentes fases para desarrollar la fuerza:

- el desarrollo de la fuerza en los futbolistas pasa por una buena musculación general, basada en

el fortalecimiento de los músculos agonistas y antagonistas, con miras a asegurar un perfecto equilibrio muscular. Ello resulta particularmente importante en los jóvenes futbolistas en la etapa de la formación preliminar;

- en la fase extensiva: se intenta, sobre todo, alcanzar un desarrollo general de la musculatura que interviene sobre el aparato locomotor pasivo y que garantiza un buen equilibrio general para el desarrollo más específico de las aptitudes futbolísticas. Esta etapa de fortalecimiento básico es ideal para la introducción de una fortificación muscular específica, vinculada al desarrollo de las capacidades de coordinación, particularmente la orientación, la diferenciación y el

sentido de equilibrio del jugador. Se trata claramente de una fase educativa y básica de la musculación:

- trabajo de fortificación muscular con el propio peso del cuerpo (acondicionamiento muscular), y luego se pasa progresivamente a cargas ligeras del 30 al 70% de la fuerza máxima (Fmáx).

A continuación, reseñamos algunas recomendaciones para la elaboración de un programa de entrenamiento:

- dicho entrenamiento puede organizarse bajo forma de entrenamiento en circuito (15-30" / 2-3 series por ejercicio), o de trabajo en estaciones (3 series de 10 repeticiones a un 50 a 70% de Fmáx). Luego sigue el trabajo en la zona de la fuerza máxima (coordinación intramuscular) que debe garantizar una perfecta seguridad, a fin de evitar toda sobrecarga. Pese a que tal trabajo no entrañe ningún riesgo para la parte superior del cuerpo, conviene poner atención en el trabajo relacionado con las piernas (principalmente la flexión de rodillas), en el cual la carga no debería exceder del 80% de Fmáx (aprox. 8 repeticiones máximas = RM). Únicamente el empleo de una prensa de piernas permitirá exigencias de esfuerzo máximo;
- para cada función anatómica, se deberán elegir ejercicios agonistas y antagonistas a fin de evitar todo desequilibrio muscular. Los ejercicios elegidos cubrirán todas las partes del cuerpo (miembros inferiores y superiores, así como el tronco). En la fase extensiva, es indispensable prever dos entrenamientos de musculación por semana (por ejemplo, lunes-jueves, o martes-viernes) durante la fase de preparación o durante la formación muscular física de los jóvenes;
- en la fase intensiva (formación): se aumentarán gradualmente las cargas y se disminuirá el volumen de entrenamiento. Por ejemplo, en el entrenamiento en circuito, los períodos de esfuerzo/recuperación se situarán entre 20"- 40", y en el entrenamiento en estaciones, el número de repeticiones estribará entre 5 y 10 veces. Se introducirá igualmente el entrenamiento de la fuerza propulsora de salto o fuerza reactiva (pliometría) en los microciclos de entrenamiento de

las fases extensiva e intensiva. Dicho entrenamiento será muy variado y evolucionará progresivamente de un trabajo a pies desnudos en el suelo o en una colchoneta blanda (ejercicios de brinco), con formas más exigentes (obstáculos) a un trabajo en superficies más duras (campo de fútbol). Dicho método de trabajo se realizará como mínimo una vez por semana, sea de forma aislada o combinado con trabajo intermitente.

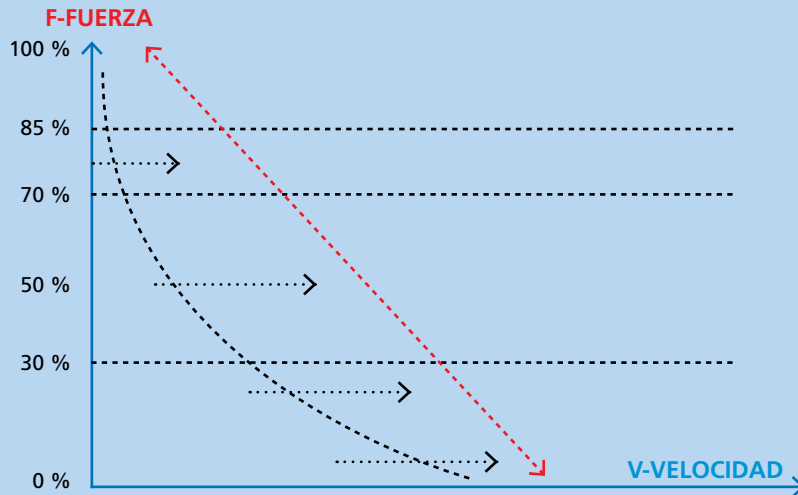
- en la fase específica (formación posterior): es imperativo continuar el trabajo de musculación al menos una vez por semana (al inicio de la misma), a fin de mantener una buena tonicidad durante el largo período de competición. Para ello, se podrá proceder de la siguiente manera:
 - entrenamientos en estaciones, alternando con cargas pesadas y livianas (método contrastante), en los puestos específicos de los futbolistas;
 - entrenamiento en circuito (15" - 30"), igualmente alternando con cargas pesadas y livianas;
 - combinación de entrenamiento en circuito y de la fuerza (20-40 segundos) para la parte superior del cuerpo y el tronco, con trabajo de pliometría (diversas formas de brincos) para las piernas (insistir en una ejecución altamente dinámica).

Durante dicho período, y con el objetivo de desarrollar una cierta resistencia de velocidad, se concederá prioridad al entrenamiento intermitente combinado (5" - 15" o 10" - 20", con tres esfuerzos de seis minutos, y 3 a 6 minutos de pausa).

Los métodos de entrenamiento de la fuerza

Los métodos de entrenamiento de la fuerza

La curva de la fuerza con la relación
Fuerza-Velocidad → Potencia



Fuerza máx. (85-100 % de Fmáx)	> 1 a 5x / 3 a 4 series / recuperación 3 a 5'
Fuerza /volumen muscular (70-85 % de Fmáx)	> 8 a 12x / 3 a 4 series / recuperación 3 a 4'
Fuerza de velocidad /potencia (30-60 % de Fmáx)	> 6 a 10x / 3 a 5 series / recuperación 2'
Fuerza de resistencia (30-50 % de Fmáx) 1ª fase de entrenamiento de la fuerza en los jóvenes	> 15 a 30x / 3 a 4 series / recuperación 1 a 2'
Velocidad-fuerza/ Fuerza reactiva-método pliométrico	> 5 a 10 saltos / 5" a 10" máx. / 3 a 4 series / recuperación 45" a 2'
– coordinación reactiva/ secuencia de carreras + saltos	
– pliometría básica, media, elevada (trabajo reactivo a explosivo)	
Fuerza contrastante (pesada-ligera): método multiforme Entrenamiento cercano al fútbol, a realizarse en el campo	> Fuerza estática /isométrica 15-30" o con carga 30 a 60 % de la Fmáx o fuerza dinámica 30 a 50 % de la Fmáx + 5 a 8 saltos y piques de 6 a 10 m
– trabajo de transformación - multiforme orientado	> Ídem: Fuerza-salto-pique y gesto técnico
Fuerza isométrica (en los jóvenes o durante la rehabilitación)	> Mantener la posición 15 a 20 o 30" (según la edad) / 2 a 3 series
Fortificación muscular/acondicionamiento/estabilización	> 15:15" / 20:20" / 30:30" o 10 a 20 repeticiones / 2 a 3 series
– Fuerza básica en los niños y los adolescentes	

La pliometría

Método muy eficaz desde el punto de vista del desarrollo de la velocidad y la potencia. Su particularidad se basa en un estiramiento previo de los músculos, seguido de una rápida contracción.

Pliometría ligera:

- ejercicios de saltos;
- cuerda de saltar, carrera con saltos, saltos en un solo pie y cruzados, saltos agachados, salto lateral en un solo pie;
- volumen: 150 a 250 saltos por sesión (según la edad);
- 6 a 7 ejercicios con 6 a 12 repeticiones según el nivel y la edad;
- 2 a 4 series;
- 45 " a 1' de reposo entre las repeticiones;
- 2 a 3 ' de reposo entre las series;
- para los más jóvenes, ejercicio a pies desnudos sobre una colchoneta.

Pliometría mediana:

(obstáculos de 30 a 50 cm de altura)

- saltos múltiples;
- volumen: 60 a 120 saltos por sesión (según la edad);
- 3 a 5 ejercicios de 4 a 6 saltos según el nivel y la edad (6 a 10 saltos laterales);
- 3 a 5 repeticiones por ejercicio;
- 1'15" a 1'30" de reposo entre las repeticiones;
- 3 a 5' de reposo entre las series;
- lo ideal es efectuar 16 a 20 repeticiones con 4 a 5 saltos

Pliometría elevada:

- saltos profundos, obstáculos elevados (cajas, taburetes, escaleras);
- volumen: 40 a 70 saltos por sesión (según la edad / nivel);
- 2 a 3 ejercicios con 4 a 6 saltos según el nivel y la edad;
- 2 a 4 repeticiones por ejercicio;
- 2' a 3' de reposo entre las repeticiones;
- 5 a 7 ' de reposo entre las series;
- atención: este método no es aconsejable en el fútbol por ser extremadamente traumatizante.

Ejemplos para la fortificación de las piernas mediante un método contrastante de carga pesada y ligera:

- flexiones de la rodilla (6x 40 % de la Fmáx);
- seguidas por 5 saltos de vallas, luego un remate a la meta o un pique de 12 m;
- 3 a 5 ejercicios;
- 2 a 5 repeticiones por ejercicio;
- 2 a 3' de reposo entre las repeticiones;
- 3 a 5' de reposo entre las series.

Ejemplos para la fortificación de las piernas en una carrera cuesta arriba:

- ejercicio de pique con resistencia complementaria para poner énfasis en la fuerza de arranque y de ejecución;
- duración: 2 a 3";
- 3 a 5 repeticiones;
- 2 a 4 series;
- 1' de reposo entre las repeticiones (equivalente a 20 veces el tiempo de trabajo);
- 4 a 5' de reposo entre las series.

Variante: pique con escalera

El desarrollo de la fuerza en los juveniles

El período de la prepubertad (12 a 14 años) es favorable para un desarrollo de la fuerza en general (fortificación armoniosa).

Los ejercicios para los músculos de soporte o sostén (parte superior del cuerpo) son indispensables en los niños a partir ya de los 9-10 años (isometría).

Para esta primera fase, se recomienda el método de fortalecimiento muscular (acondicionamiento-estabilización), otorgando prioridad al inicio a la forma isométrica, puesto que tiene igualmente una finalidad didáctica (iniciación del joven futbolista en el tema del entrenamiento de la fuerza).

Progresivamente, hacia los 15-16 años, se introduce un trabajo con cargas ligeras (50-60 % del peso del cuerpo), tomando las precauciones necesarias (ejecución correcta del movimiento, respetar las cargas recomendadas, exacta supervisión del ejercicio).

El desarrollo de la fuerza en los juveniles con aparatos se podrá realizar con jóvenes que hayan completado un trabajo de resistencia de la fuerza (fortalecimiento con el peso del cuerpo) durante al menos dos años y mediante un entrenamiento mixto de circuito de la fuerza y la fuerza de velocidad.

El trabajo sobre la fuerza se iniciará progresivamente con cargas ligeras (coordinación intermuscular) para pasar luego a la fase extensiva a fin de trabajar sobre el aumento del volumen muscular (masa muscular).

Ya a este nivel, la personalización del entrenamiento se convierte en una regla esencial; no obstante, se habrá de considerar el desarrollo del jugador y el nivel de su fuerza máxima ($F_{m\acute{a}x}$).

El entrenador deberá supervisar el entrenamiento realizado con aparatos.

A partir de los 14-15 años, se podrá introducir gradualmente el entrenamiento por brincos, saltos (velocidad reactiva) y saltos múltiples (pliometría baja).

- Se deberán tomar las precauciones necesarias de cara a la fragilidad articular-muscular y de los ligamentos de los juveniles (rodillas, tobillos, aductores).

Con los jóvenes de 16-17 años, se podrá realizar un entrenamiento de pliometría mediana (circuito de pliometría), particularmente recomendable en la fase de competición, siempre que hayan adquirido el dominio de movimientos de pliometría baja y la firmeza necesaria de la pelvis para mantener el cuerpo erguido durante los saltos.

El método multiforme orientado (carga ligera) se podrá introducir a partir de la edad de 15 años si el jugador tiene una buena coordinación de carrera y de pliometría baja, y si efectúa el trabajo sobre la fuerza de forma isométrica antes de los saltos.

Por consiguiente, esta fase de trabajo debe estar siempre precedida de un calentamiento óptimo de la musculatura (coordinación) y de un trabajo de tonificación de los músculos de soporte del tronco (abdominales, dorsales).

Al final de la sesión, se deberá insistir en un trabajo de flexibilización, estiramientos ligeros y progresivos y descargas de la columna vertebral (relajación + movilidad).

La base de coordinación de los ejercicios de carreras y brincos deberá introducirse a partir de los 11-12 años.

La velocidad en el fútbol

La velocidad se define particularmente por la capacidad de recorrer una determinada distancia lo más rápidamente posible con un esfuerzo máximo (100 %), e igualmente por la rapidez máxima con que se ejecuta un movimiento o una serie de movimientos. Dicha cualidad primordial en el fútbol corresponde a la capacidad de rendimiento del sistema neuromuscular.

De hecho, el jugador hábil se diferencia de los demás por un sentido técnico y táctico por encima del promedio y que cuenta con un grado de velocidad que le permite destacar otras cualidades.

Existen diferentes tipos de velocidad que permiten evaluar a un jugador en relación con dicho factor de la condición física:

Velocidad de reacción:

- capacidad de reaccionar con la mayor rapidez posible ante una señal:
 - en el fútbol, dicha señal es más bien visual: acción de juego, reconocimiento de una situación compleja, desempeño de los jugadores, etc.
- en estrecha relación con la velocidad de intervención (percepción, anticipación, decisión).

Velocidad de arranque:

- esta capacidad, frecuentemente decisiva en el fútbol, se basa sobre la reacción, pero solicita igualmente la fuerza de velocidad (potencia muscular), así como la actitud mental (concentración + agresividad).

Velocidad de aceleración:

- capacidad que implica un aumento de la velocidad durante la carrera;
- influenciada por la potencia muscular (fuerza concéntrica y excéntrica).

Velocidad de acción (o de ejecución):

- capacidad de realizar movimientos cíclicos y acíclicos a gran velocidad:
 - carrera pura, carrera variada, carrera combinada con acciones de juego;
- cuanto más elevada sea la intensidad y larga la duración, tanto más dependerá dicha capacidad de la fuerza del jugador.

Componentes y formas de entrenamiento de la velocidad

Velocidad cíclica:

- velocidad sometida a un mismo ciclo de movimientos, desplazamientos y frecuencia de movimientos (correr a un ritmo constante, acelerar);
- velocidad básica pura.

Velocidad acíclica:

- velocidad que no se halla sometida al mismo ciclo durante el esfuerzo, carrera y acción;
- velocidad de ejecución motriz simple (saltos, remates a la portería).

Velocidad separada:

- trabajo puramente atlético (arranque, correr sin balón);
- entrenamiento específico en las sesiones de carreras, en el trabajo sobre zancadas y aumento de la velocidad máxima pura.

Velocidad integrada:

- entrenamiento de diferentes tipos de velocidad, o acciones de juego con balón:
 - pique y control del balón + combinación, duelo de uno contra uno en 20-30 m, acciones de contraataque;
 - pique con balón, combinación de juego de 3 contra 1, con definición en máximo 7-10".

Velocidad en los juegos de práctica:

- transformación de la velocidad atlética en velocidad de juego («velocidad óptima»);
- el juego favorece la realidad del partido con diferentes tipos de velocidad, particularmente, la velocidad de intervención y gestual;
- sin embargo, resulta más difícil controlar la carga de la velocidad durante el juego.

Velocidad máxima:

- velocidad de pique pura con máxima intensidad (100 %) que los juveniles alcanzan únicamente después de 40 m y que practican sin balón.

Velocidad óptima:

- velocidad del futbolista;
- velocidad de pique o de ejecución.

Las bases anatómicas y fisiológicas que influyen la velocidad



La naturaleza de la mayor parte de las diferentes fibras se hereda genéticamente, sin embargo, un entrenamiento específico de la velocidad puede desarrollar el diámetro de las fibras rápidas sin perjudicar la elasticidad muscular, factor esencial para la buena coordinación.

El desarrollo de la fuerza mejora la velocidad, siendo decisiva la técnica de impulso.

En consecuencia, la relación de los músculos agonistas y antagonistas es fundamental, y los factores de coordinación, tales como el ritmo y el equilibrio, serán indispensables

para poder aumentar el escaso margen de progresión en el sector de la velocidad. Por supuesto, la fuente de energía de fosfato de creatina (CP) sigue siendo la fuente del movimiento.

La energía del adenosintrifosfato (ATP) para el entrenamiento de la velocidad pura en el fútbol proviene de la vía anaerobia aláctica.

Cabe señalar que la velocidad de arranque aumenta de manera automática con la pubertad, merced al desarrollo de los factores musculares.

Método de repeticiones por intervalos según los tipos de velocidad

Método preferido para entrenar y desarrollar la velocidad máxima y óptima del jugador con todos los demás componentes de la velocidad y del sistema anaerobio aláctico (ATP-CP).

Los piques deben ejecutarse siempre a un 100 % con duraciones de 3 a 5 segundos a máximo 8 a 10 segundos.

Para trabajar y alcanzar la velocidad máxima (trabajo de frecuencias), se requiere un esfuerzo de por lo menos 6 segundos (45-55/60 m).

Para trabajar la velocidad específica del futbolista, se deberán realizar piques de 20 a 40 m.

La velocidad de reacción corta (de 2-3 a 10 m) permite un mayor número de repeticiones que la velocidad de aceleración y ejecución.

La recuperación entre cada pique es siempre completa (1:10 / 1:15 a 1:20 del

tiempo de esfuerzo) según la distancia recorrida. Para una serie de velocidad máxima (50-60 m) se requiere una recuperación total de hasta 2 a 3 minutos.

La recuperación entre las repeticiones es generalmente semiactiva (caminar) a pasiva. Entre las series, que pueden ser de 3 a 6-7 minutos según la cantidad de piques, la recuperación es generalmente semiactiva (marcha, carrera ligera, juegos malabares con el balón de 4-5 jugadores o incluso ejercicios de musculación de la parte superior del cuerpo de tipo acondicionamiento-estabilización, o incluso ejercicios dinámicos de flexibilidad):

- no efectuar estiramientos entre las series de velocidad.

Para un entrenamiento de la velocidad conforme al sistema anaerobio láctico, el tiempo de esfuerzo será de 10 a 15

segundos, hasta máximo 30 segundos.
En los jóvenes, se recomiendan series con menos repeticiones (2-4), pero más series (3-5), acorde al volumen requerido.

Volumen de velocidad recomendada en un entrenamiento de juveniles:

- en la etapa de la formación preliminar: 200 a 250 m;
- en la formación propiamente dicha: 280 a 400 m como máximo.

La sesión de velocidad reactiva-explosiva se realizará la víspera del partido con distancias de 10 a 20 m:

- volumen de 100 a 180 m (según la edad).

Otros métodos para desarrollar la velocidad:

Agilidad:

- velocidad máxima, pero con cambios de dirección de 90° o de 180°
Ejemplo:
 - pique de 10 m ida y vuelta, combinado con pique de 20 m ida y vuelta, etc.;
 - piques con desmarques de ruptura, carrera con y sin balón;
- la velocidad no debe entrenarse únicamente en distancias rectas, sino igualmente en carreras variadas (cambios de dirección, carreras en círculo, carreras de aceleración, frenado y reaceleración).

Carreras en subida:

- pendiente moderada, con distancias de máximo 10-20 m, retorno caminando;

recuperación 1:15 /1:20. Lo mismo con pique de retorno directo;

- trineo de arrastre u otras cargas enganchadas (potencia muscular);
- saltar rápidamente la cuerda (20-30 veces), seguido de piques de 15-20 m;
- Carrera a «naveta» (relevos) bajo forma de duelo por equipo; se puede utilizar también un balón (pase a mano o con los pies).

Entrenamiento específico por puestos (la posición del jugador):

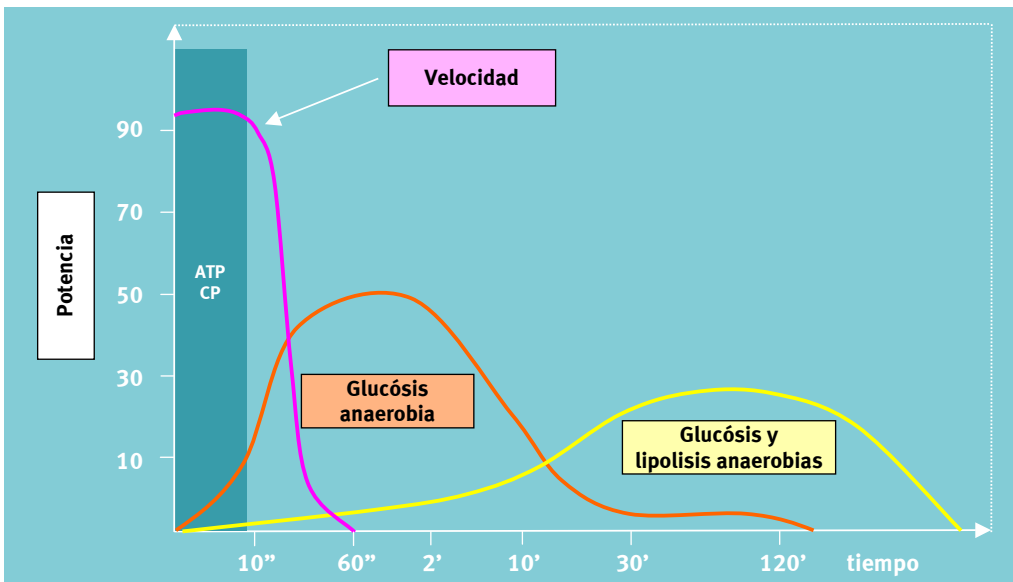
- entrenamiento adaptado con cargas en función de la posición (distancia, tipo de carrera y velocidad);
- entrenamiento por estaciones (ejemplo).



Evolución de la velocidad / potencia con sus respectivas vías energéticas



Vías energéticas de la velocidad y la potencia



Como estructurar y dosificar una sesión de velocidad

Definir el tipo de velocidad y la forma de entrenamiento:

- velocidad cíclica y acíclica;
- forma integrada o separada.

Definir el volumen adaptado al nivel:

- variar según la edad y el día de la sesión, 120 a 350 metros;
- evaluar globalmente las distancias de la formas integradas y separadas.

Dividir el volumen en series y repeticiones:

- por ejemplo, 5 a 8 repeticiones para una distancia de 10 metros, luego nueva serie bajo otra forma.

Duración de recuperación entre las repeticiones con una proporción de 10 a 20 veces el tiempo de trabajo:

- por ejemplo, para una carrera de 5 segundos, la recuperación puede ascender hasta veinte veces el tiempo, es decir, 1'40", y entre series de 4' a 8', acorde a las cargas de las series.

Forma de recuperación:

- semiactiva a pasiva entre las repeticiones, sobre todo durante la marcha;
- pasiva + activa entre las series; se recomienda frecuentemente ejercicios técnicos con movimiento.

Elección del contenido del entrenamiento posterior a la sesión de la velocidad:

- dependerá del día del entrenamiento, pero frecuentemente con secuencias basadas en ejercicios técnico-tácticos.

En un entrenamiento donde dominan la velocidad y la velocidad-fuerza será necesario tener en cuenta los efectos fisiológicos a fin de adaptar el contenido del entrenamiento que completará la sesión.

Para un trabajo puramente técnico-táctico empleando la vía de resistencia aerobia, la carga de la velocidad podrá ser más intensa.

Por el contrario, si la velocidad se adapta todavía al contenido que sigue a este trabajo de velocidad, será necesario efectuar una adaptación de la carga prevista. Por consiguiente, el trabajo ofensivo de una acción técnica con velocidad deberá calcularse de acuerdo con la suma del volumen del entrenamiento de la velocidad a fin de evitar una sobrecarga del entrenamiento neuromuscular y muscular.

Las ventajas de una doble sesión diaria se hicieron patentes particularmente entre los jóvenes en formación: el entrenamiento matutino se concentró en los aspectos de la velocidad y por la tarde en ejercicios de velocidad en un trabajo técnico-táctico y de juegos.

Dosificación del entrenamiento de la velocidad

Cualidades	Intensidad	Dosificación			Recuperación		
		Duración	Repeticiones	Series	Tipo	Repeticiones	Series
Velocidad de reacción	Velocidad máx. 100 % de la velocidad máx.	1-4" 6-8 m)	5-6 x	2-3	Pasiva	20"-45" (1:10)	3-4' activa
Velocidad de arranque	Velocidad máx. 95-100 % de la velocidad máx.	2-4" (10-20 m)	4-5 x	2-3	Pasiva Semiactiva	30"-45" (1:10)	3-4' activa
Velocidad de aceleración y de ejecución	Velocidad alta 90-100 %	3-6" (30-50 m)	4-6 x	2-3	Activa	1'-2' (1:15/1:20)	4-6' activa
		6-8-10" (40-80 m)	3-4 x	1-2			
Coordinación reactiva / Secuencia de carreras	Rápida y reactiva 80-100 %	3-5"	2-4 x = 1 serie	3-4	Pasiva (caminar)	45"-1'30" (1:15/1:20)	4-5' activa

Los principios metodológicos del entrenamiento de la velocidad

Calentarse siempre óptimamente:

- elevar la temperatura del cuerpo y de los músculos activando el sistema cardiovascular:
 - el trabajo de la fortificación del tronco (abdominales, dorsales) fomenta la tonificación de los músculos de soporte y de una buena posición estable de la pelvis.
- La flexibilidad y la movilidad son igualmente factores a activar durante el calentamiento.

Entrenar siempre la velocidad al inicio del entrenamiento

Siempre a velocidad máxima y óptima (velocidad adaptada al fútbol)

Siempre acompañada de una recuperación completa

Transferir la velocidad atlética a la velocidad del fútbol

Método de velocidad de resistencia

(anaerobia láctica):

Entrenamiento de adaptación de la velocidad máxima a la velocidad repetitiva de un partido.

Trabajo sobre piques prolongados a velocidad máxima (9-10 a 15 seg.) para la estimulación de la vía de energía anaerobia-láctica.

Integración de un entrenamiento más personalizado o por posiciones:

- atacante: juego de contraataque;
- jugadores laterales (volantes / defensores): desmarques en profundidad, seguidos frecuentemente con una carrera de óptima velocidad para volver a la posición defensiva.

En este ejercicio, la recuperación entre las repeticiones suele ser activa (carrera lenta). Dicho entrenamiento permite aumentar las reservas fosfágenas, protegerse contra la acidificación láctica y recuperarse mejor antes de una nueva acción o una nueva carrera.

Las carreras a «naveta» de ida y vuelta (4-6 x 10 m) pertenecen a este tipo de ejercicios. Ejemplo: simulación de situaciones reales de partido de los carrileros (pique de 50 m y vuelta de 30-40 m para volver a ocupar la posición defensiva).

Por cuanto el mencionado trabajo puede acumular acidez láctica y otros desechos metabólicos (según el volumen de trabajo), el tiempo de la recuperación completa puede tardar hasta 72 horas.

Este entrenamiento fomenta la tolerancia al ácido láctico y su transformación en energía, aunque de corta duración.

Velocidad de reacción:

- entrenamiento específico de arranque:
 - ejercicio simple de partida: reacción motriz estereotipada;
 - ejercicio complejo de partida: situación que conlleva una opción (señal acústica, táctil u óptica).

Variar los diferentes tipos de mensajes

Para aproximarse a la realidad de un partido, se deberán variar las posiciones de arranque, así como los tipos de señales. No es necesario que el entrenador dé siempre la señal de partida, sino que el jugador debe arrancar igualmente reaccionando a la señal de un compañero.

Variar las direcciones de arranque e incluso las distancias en una misma serie.

En el entrenamiento se puede pasar de la velocidad sin balón a la velocidad con balón al finalizar el arranque; el jugador debe controlar el balón, conducirlo y pasarlo, o rematar a la meta.

La recuperación y la regeneración

Todo esfuerzo físico requiere un período de recuperación, reposo y descompresión a fin de poder recargar los substratos energéticos, tanto biológicos como mentales del organismo, y recobrar la fuerza. En el fútbol, como en todos los demás deportes, dicha regeneración debe realizarse lo más rápido posible, sea después de los esfuerzos en un partido o después de los entrenamientos a fin de poder repetir rápidamente las cargas exigidas cada día por el entrenador.

Por lo tanto, la recuperación forma parte integrante del proceso de entrenamiento. Al planificar cada sesión de entrenamiento y cada ciclo de entrenamiento (microciclo, mesociclo y macrociclo), se deberán prever períodos de reposo, de eliminación de toxinas y, sobre todo, de recuperación específica, análogamente a los contenidos de entrenamiento técnico, táctico y físico. Bien planificado, dicho proceso de recuperación-regeneración permitirá al jugador encontrar rápidamente sus aptitudes para producir nuevos esfuerzos de rendimiento. Una adecuada dosificación del entrenamiento y de la recuperación mantendrá un estado físico óptimo que facultará soportar las cargas de entrenamiento (cuidado con el «entrenamiento excesivo») y prevenir lesiones.

Para los jóvenes en vías de formación, la consideración de dichos procesos resulta incluso más importante. Los jugadores en la

etapa de la formación no están únicamente sometidos a los esfuerzos deportivos, sino igualmente a los trabajos escolares, estudios o aprendizajes.

La recuperación específica tiene por objetivo principal:

- prevenir y eliminar la fatiga física y mental posterior al esfuerzo;
- evitar la sobrecarga del entrenamiento;
- fomentar la recarga de energías derrochadas durante los esfuerzos;
- reducir el estrés;
- disminuir los riesgos de lesiones.

Tras un esfuerzo intenso como en el caso de un partido, se requerirá mínimo 48 horas para recargar las reserva de glucógeno y otras energías.

Resulta posible reducir dicho tiempo a 24-30 horas mediante un entrenamiento de oxigenación y de recuperación específica, basado en un trabajo físico adaptado y saludable, y mediante un régimen alimenticio equilibrado, rico en glúcidos/hidratos de carbono (pasta, arroz, papas, mandioca, verduras, frutas, bebidas, etc.). Por lo tanto, la capacidad de rendimiento aumentará en parte durante la regeneración de los tejidos durante la fase de recuperación.

Duración de recuperación para las diferentes capacidades físicas

Resistencia de base – Capacidad aerobia (CA)	24 a 30 h
Resistencia específica – Potencia aerobia (PA/PAM)	40 a 48 h
Velocidad anaerobia aláctica	24 a 30 h
Velocidad anaerobia láctica	48 a 72 h
Fuerza muscular máxima	40 a 48 h
Fuerza de velocidad (potencia/explosividad)	24 a 36 h

Tales lapsos de recuperación tienen en cuenta procesos biológicos y fisiológicos naturales del jugador, pero con el aporte de sustratos naturales provenientes del régimen alimenticio adecuado, del tiempo de reposo y sueño necesario y de una vida

equilibrada. Estos tiempos de recuperación se optimizan igualmente mediante un entrenamiento específico de recuperación.

Los diferentes tipos de recuperación

La regulación del entrenamiento y de la recuperación:

- depende de los períodos de entrenamiento y competición, del estado de rendimiento del equipo, pero igualmente y, sobre todo, del jugador mismo;
- ¿en qué momento debe el entrenador suavizar los entrenamientos, disminuir el volumen o la intensidad e incluso conceder días de reposo?

Tipo de recuperación activa o pasiva:

- el entrenador tiene la opción durante el entrenamiento de elegir entre una recuperación activa (carrera lenta o dominio individual del balón, o en grupo) y la recuperación pasiva (caminando o en el lugar mismo);
- la recuperación activa fomenta las funciones vasculares y capilares que favorecen el drenaje sanguíneo y la eliminación de toxinas provenientes de los esfuerzos realizados.

Recuperación entre los entrenamientos:

- reducir los entrenamientos en función de las cargas precedentes, planificar sesiones específicas de recuperación o incluso conceder un día de reposo pasivo permitirá a los jugadores no solo una descarga física, sino igualmente recuperar cierta frescura mental, muy importante particularmente en los jóvenes en formación. Algunos entrenadores conceden incluso dos días enteros de reposo para optimizar dicha recuperación de frescura mental que suele faltar a veces en los partidos.

La sesión del tipo de recuperación:

- deberá planificarse durante el microciclo del entrenamiento en función de las cargas de la semana entre los entrenamientos y los partidos. Se la conoce como sesión de «descarga» el día después del partido o como «vuelta a la calma» directamente después del partido. Durante la semana de entrenamiento, particularmente en los jóvenes que juegan generalmente un partido por semana, esta sesión se planifica luego de una unidad de carga de tres, cuatro o incluso cinco entrenamientos (3-4 días). En los jugadores más jóvenes en la etapa de la formación preliminar, dicha recuperación

se puede prever para el día después de una sesión intensa, en la cual se solicitó al máximo el metabolismo aerobio-anaerobio o la fuerza de velocidad.

Esta recuperación se programa frecuentemente con medios médico-deportivos (baños, masajes, ejercicios de estiramiento), sin embargo, siempre acorde al estado físico y mental del equipo o incluso de ciertos jugadores. La base fisiológica de la sesión de recuperación entre los entrenamientos y luego de un partido es el trabajo aerobio que abastece al organismo con oxígeno, teniendo una importancia crucial para el proceso de recuperación.

Formas y medios activos de recuperación

1) Aspectos físicos y síquicos

Metabolismo (intensidad 1 a 2):

- actividad cardio-vascular – oxigenación + capilarización:
 - caminar o correr en la naturaleza (intensidad 1 a 2);
 - bicicleta ergométrica (pocos vatios);
 - carrera sobre cinta rodante;
- actividad cardio-vascular, con la posibilidad de poder hablar:
 - caminar en el agua, gimnasia acuática, «acqua jogging»;
 - polideportivo (otros deportes);
 - fútbol-tenis u otros juegos (sin perder el aliento);
- fuerza muscular y flexibilidad:
 - fortalecimiento / fuerza:
 - acondicionamiento dinámico de la fuerza (2-3 series 20-30x);
 - resistencia de la fuerza con carga de 30-40 % de la FC_{máx} (2-4 series 15-30x / según el nivel del jugador)
 - Ejercicio importante y recomendable para la oxigenación muscular local;
- ejercicios de flexibilidad / estiramiento:
 - flexibilidad dinámica / movimiento balístico ritmo lento a moderado (2 series 12-20x);
 - estiramiento (2-3 series 20-30" / 10-20");
 - juveniles en la etapa de la formación preliminar;
- psíquico / mental:
 - salir del contexto deportivo;
 - otra actividad deportiva, otros juegos;
 - ejercicios de relajamiento y respiración;
 - yoga, sofrología.

2) Medios médico-deportivos

Inmediatamente después del esfuerzo (partido/entrenamiento intenso):

- ducha (caliente/fría);
- baño caliente / hidroterapia: favorece la decontracción muscular;
- baño frío / crioterapia: no sirve únicamente para enfriar el cuerpo de su transpiración, sino que tiene, ante todo, un efecto positivo sobre el dinamismo del sistema cardiovascular y obliga al organismo mediante su propia energía calorífica eliminar las toxinas provenientes del esfuerzo. El baño frío no se recomienda en caso de contracción muscular. Alternar con agua caliente, que dilata los vasos sanguíneos, y el agua fría, que los contrae; la alternación de caliente-frío es un método muy reconocido para favorecer la recuperación;
- paños calientes/fríos: puede tener el mismo efecto que arriba, pero solamente en las partes musculares (piernas);
- masajes.

Recuperación específica:

- natación, sauna, baño turco (hamam);
- masajes.

Regeneración de energía:

- bebidas (agua): inmediatamente después del esfuerzo para rehidratarse;
- bebidas energéticas: inmediatamente después del esfuerzo;
- nutrición/alimentación
Régimen alimenticio adaptado, a partir del final del partido o del entrenamiento, para favorecer la reconstitución de las reservas energéticas, particularmente el glucógeno (hidratos de carbono).

SUEÑO – REPOSO – VIDA SANA**Modelo de entrenamiento de recuperación**

Duración 70 a 80' con intensidad baja (70 a 80 % de la FCmáx)

Fase de oxigenación (30 a 35')

- En el terreno de juego o fuera del entorno futbolístico: naturaleza, bosque, al borde del mar
- Caminar en grupo 5-6'
- Carrera ligera a moderada con zapatos de correr: 10 a 12' (los jóvenes deben poder hablar) (FCmáx 140 a 160) (VAM 6 a 7 km/h)
- Otra forma de ejercicio cardiovascular como, por ejemplo, la bicicleta
- Ejercicios de flexibilidad dinámicos ligeros –columna vertebral, brazos – 4 a 5'
- Reanudación de la carrera, o mediante la conducción del balón o pases a mano entre todo el equipo: 10 a 12' (FCmáx 150-165) (VAM 8 a 10 km/h)
- Este método puede reemplazarse por un juego. Ejemplo: balonmano (40 x 30 m) caminando (anotar goles de cabeza)

Coordinación + actividad lúdica (15 a 20')

- Tenis con el pie (3 contra 3 o 4 contra 4) / «Plaza de toros» 6 contra 2
- Carrera con zancadas progresivas de 70-80 m / 4 a 5 x de 60 a 80 % de la velocidad de carrera.
- Recuperación 45" a 1' – juegos malabares individuales
- Estimulación de la motricidad de carrera del jugador y activación de las fibras musculares

Oxigenación muscular (15 a 20')

- Fuerza de resistencia
- Trabajo con aparatos – 5 a 6 ejercicios en circuito / 30 a 50 % de la FCmáx, según el jugador (3 series 20 x o 30")
- Para los juveniles en la etapa de la formación preliminar: fortificación / acondicionamiento / parte superior del cuerpo (5-6 ejercicios, 2 series 20")
- Trabajo individual según el jugador

Flexibilidad muscular (10 a 12')

- Si las condiciones meteorológicas lo permiten, trabajar en el suelo sobre hierba o colchonetas
- Relajamiento y flexibilización de la columna vertebral
- Estiramiento con énfasis en las piernas (2 a 3 series de 20 a 30")
- Para los más jóvenes (2 a 3 series de 10 a 15")

Formas complementarias

- Baños, sauna, fisioterapia, masajes

Recomendaciones pedagógicas para los jóvenes en formación

En los jóvenes deportistas, particularmente antes de que finalice el desarrollo del organismo, la recuperación entre los esfuerzos es frecuentemente más rápida que en los adultos. Sin embargo, se recomienda respetar inicialmente la dosificación del volumen y la intensidad de cargas, así como los períodos de recuperación requeridos.

Teniendo en cuenta igualmente que las cargas de entrenamiento y de partidos difieren según la edad y que la estructura de formación de los clubes no dispone de todos los medios necesarios para la recuperación, resulta esencial proporcionar a los jóvenes una capacitación básica sobre la importancia de la recuperación apropiada. Por lo tanto, se habrá de insistir ante todo en:

- la vuelta a la calma luego de los esfuerzos;

- tomar siempre una ducha caliente y fría después de los entrenamientos y los partidos. Si las instalaciones del club no ofrecen dichas oportunidades, tomar una ducha o baño caliente/frío en casa;
- nutrirse adecuadamente con una alimentación sana;
- respetar las horas de sueño necesarias;
- llevar una vida sana;
- tomarse tiempo para la recreación y la relajación.

Los métodos físicos como el estiramiento o la carrera lenta/ trote (jogging) en la naturaleza durante los días libres, o también la relajación y la respiración, son métodos que se habrá de transmitir gradualmente a los juveniles durante su formación. El entrenamiento «invisible», todo lo que hace el jugador para mejorar su rendimiento fuera del entrenamiento con su equipo, es de hecho un factor muy importante para el cuerpo, sobre todo, si se disputan muchos partidos.



Las pruebas físicas de los jóvenes

Una prueba (test) física es una prueba específica (energética, muscular, articular-muscular, psicológica) estandarizada de medición de una capacidad particular. En el fútbol, se miden las capacidades físicas específicas siguientes: la resistencia aerobia, la velocidad, la fuerza explosiva, la fuerza máxima, la flexibilidad, la coordinación, etc. Existen pruebas de laboratorio más científicas que permiten mediciones más precisas y pruebas de campo fiables, adaptadas a una organización más simple y menos costosa.

En el ámbito de la formación, los tests deben ser:

- fácilmente realizables;
- utilizados únicamente para su función específica;

- conformes a un protocolo que se debe respetar escrupulosamente;
- fiables
- repetidos durante la temporada.

¿Para qué se ha de realizar pruebas?

- medir y evaluar las capacidades de rendimiento individual;
- medir los factores específicos de la coordinación;
- controlar el desarrollo y la progresión física de los jugadores;
- fomentar la calidad y la exactitud de los programas de entrenamiento;
- comparar los resultados entre los jugadores;
- motivar a los jugadores a entrenar y progresar.

Pruebas recomendadas en el ámbito de la formación

Pruebas biométricas:

- altura y peso y proporción de tejido graso;
- edad ósea; dicho test vale particularmente para los jóvenes al final de la pubertad y de crecimiento lento;
- test del índice de masa corporal -IMC = Ejemplo: $70\text{kg} : 176 \times 176 = 70\text{kg} : 3,09 = \text{IMC } 22,6$ (escala de IMC - de 20 = delgadez / 20 a 25 = normal / + de 25, sobrepeso).

Pruebas de resistencia:

- $\text{VO}_2\text{máx}$ / Velocidad aerobia máxima (VAM) / control de la frecuencia cardíaca máxima y de la recuperación;
- mediante: Test de resistencia yoyo / Test de Cooper* 12' / Test semi-Cooper 6' / Vameval / Léger- Boucher / Test de Gacon / 12';
- Test de Probst / prueba de 1000 m / Test de Mognoni (que proporciona la velocidad en el umbral), u otras pruebas según el club.

Sin ser tan precisos como las demás pruebas, los dos tests de Cooper presentan la ventaja de la situación real de partido en la que el jugador se halla solo durante el esfuerzo y donde su capacidad mental influirá decisivamente sobre el resultado. Los jugadores tienen la opción de decidir respecto a la intensidad de la carrera, mientras que en las demás pruebas

la intensidad está prescrita por el test propiamente dicho (señal acústica, pitazos).

Pruebas de velocidad

Mediante piques: células fotoeléctricas o control manual con cronómetro (menos preciso, pero indica un valor utilizable y comparable entre los jugadores):

- velocidad de reacción + arranque -5 m -10 m / velocidad de ejecución 20 m, 30 m, 40 m y /o 50 m;
- agilidad: 20 m con cambios de dirección cada 5 m (cronometraje manual);
- velocidad de resistencia: 4 x 10 m con cambio de dirección (ida y vuelta);
- velocidad de resistencia + coordinación
 - test TIPS-FB con elementos de habilidad futbolística y cronometraje manual.

Para dicho test, ver:

Juegos con efectivos reducidos y preparación física integrada, FIFA 2013

Fuerza muscular y explosiva:

- Fuerza explosiva - test de potencia de salto de Sargent;
- fuerza horizontal - prueba de salto largo con los pies juntos / prueba de cinco pasos largos (zancadas) / o test de Bosco et Myotest (estas dos últimas pruebas se realizan con un aparato de medición específico).

Tabla de medidas del $\dot{V}O_2$ máx
(ml/kg/min) a partir del test de Cooper de 12'
(J. Litwin, F. Gonzalo)

Distancia recorrida (en metros)	$\dot{V}O_2$ máx estimado	VAM (en km/h)	Distancia recorrida (en metros)	VAM (en km/h)
2 800	52,1	14	1 300	13
2 900	53,3	14,5	1 350	13,5
3 000	55,5	15	1 400	14
3 100	58,0	15,5	1 450	14,5
3 150	59,1	15,7	1 500	15
3 200	60,2	16	1 550	15,5
3 250	61,4	16,2	1 575	15,7
3 300	62,3	16,5	1 600	16
3 350	63,6	16,7	1 625	16,2
3 400	64,7	17	1 650	16,5
3 450	65,8	17,2	1 725	16,7
3 500	66,9	17,5	1 700	17
3 600	69,1	18	1 725	17,2
3 700	71,4	18,5	1 750	17,5
			1 800	18
			1 900	18,5

En rojo, las distancias de referencia para los jugadores en la edad de formación y, en azul, para los jugadores en la etapa de la formación preliminar.

Prueba especialmente para evaluar la VAM y la FC. A partir de los resultados, se podrán formar dos grupos de entrenamiento para las carreras por intervalos largos o intermitentes.

En rojo, VAM de referencia para los jugadores en la edad de formación y, en negro, para los jugadores en la etapa de la formación preliminar.

Fuerza muscular:

- pruebas abdominales durante 1' (fuerza de soporte);
- prueba dinámica de la fuerza máxima directa (carga progresiva hasta la fuerza máxima = 1 a 2 repeticiones).

Flexibilidad / movilidad:

- prueba para la columna vertebral;
- prueba de flexibilidad de los músculos isquiotibiales y del psoas (ilio-psoas).

Cuándo realizar las pruebas:

- algunos días tras la reanudación de los entrenamientos (3 a 4 días, pero luego de un día de recuperación);
- al final del período de preparación (luego de 6-7 semanas);

- para ciertas pruebas, a dos tercios de la primera mitad del campeonato (resistencia - $\dot{V}O_2$ máx o VAM /velocidad /fuerza explosiva);
- lo mismo, al final de los partidos, para mejorar las capacidades individuales y colectivas defectuosas;
- una a dos semanas antes del final de los partidos de vuelta, al final de una temporada regular.

Se recomienda efectuar las pruebas durante una semana «ligera» o después de la semana que sigue a un microciclo de regeneración o luego de 48 horas de recuperación.

Principios de organización

- Adaptar los ejercicios a la edad y al nivel de la formación de los jugadores;
- pruebas conocidas, medibles y repetitivas (escalas comparativas y personales);
- explicaciones claras relativas al desarrollo de la prueba, estar seguro de que el jugador ha comprendido la prueba;
- los jugadores deben conocer el propósito de la prueba para optimizar su motivación;
- repetición de las mismas pruebas y protocolos:
 - efectuar las pruebas siempre bajo las mismas condiciones;
- conocimiento de la prueba y entrenarse una o dos veces antes para habituarse al esfuerzo;
- comunicación de los resultados:
 - explicación de todos los resultados al equipo (valores medios del equipo por prueba);
 - evaluación y discusión individual con los jugadores (progresión / regresión / adaptación del entrenamiento).

Se sobreentiende que la responsabilidad de las pruebas y de la selección de las mismas depende de los hábitos del club, del formador y de las estructuras y medios a disposición del club. Un club con tradición y experiencia en la formación abogará por pruebas más científicas de laboratorio (con muestras de sangre, control de orina, proporción de tejido graso y masa muscular, etc.).



7

Los aspectos mentales y pedagógicos de la formación

165 El potencial educativo del fútbol

166 La preparación de la fuerza mental





7 – LOS ASPECTOS MENTALES Y PEDAGÓGICOS DE LA FORMACIÓN

La fuerza mental se ha convertido en una capacidad clave de los futbolistas de alto nivel en el fútbol moderno y en un elemento sustancial de su formación.

Sin embargo, la formación de los juveniles abarca mucho más. El fútbol debe ser escuela de la vida en el sentido amplio de la palabra, no solo para formar a los jugadores profesionales y sus capacidades propias del rendimiento, sino igualmente para ayudar a los jóvenes jugadores a desvelar su personalidad. La tarea noble y educativa del formador es enseñarles a evolucionar por sí mismos en el ámbito de su actividad deportiva preferida y despertarles talentos latentes.

El potencial educativo del fútbol

El fútbol y su formación se hallan frecuentemente vinculados a fines educativos (puntualidad, conocer y dominar su propio cuerpo, entablar contactos amistosos, formar un espíritu colectivo, integración, independencia y un comportamiento responsable), objetivos generalmente empleados para destacar el valor de este deporte. Sin embargo, se impone la pregunta sobre cuál es el potencial real del fútbol para una formación pedagógica. ¿Qué ventajas pueden sacar para su desarrollo personal los jóvenes de este fantástico juego –que ejerce una fascinación primordial y atracción en ellos– al dejarse guiar regularmente y durante un largo período por formadores especializados? El fútbol actual atrae a los jugadores por diferentes motivos, pero sobre todo por el placer de jugar. Si deseamos alcanzar buenos resultados de una formación futbolística sin destruir la fuerza pura del juego, instrumentalizando o manipulando a los jóvenes, debemos concentrarnos en los aspectos educativos propios del deporte por naturaleza. En este sentido, el verdadero potencial educativo del fútbol reside en la enseñanza del juego leal (fair play) y del rendimiento. El formador, que es consciente de su responsabilidad educacional y que aporta a sus jugadores apoyo competente y opiniones constructivas certeras, contribuye decisivamente en el desarrollo de la personalidad de los juveniles.

La enseñanza del juego leal (respeto)

El contacto corporal forma parte del fútbol y, en el fragor de la batalla, se tiende a veces a perder el respeto por el jugador adversario. La enseñanza del juego leal se vincula a tales situaciones emocionales, que exigen un gran control de sí mismo; estos intensos momentos conllevan un enorme potencial educativo. El formador debe reconocer tal potencial y encargarse de alentar una actitud respetuosa paso a paso, merced a su influencia educativa. Se requiere la capacidad de asumir el papel de los jugadores, además de un perfecto conocimiento de las Reglas de Juego y de conducta.

La enseñanza del rendimiento

(confianza en sí mismo)

El segundo punto importante de la formación es la enseñanza de la capacidad de rendir. Desde el punto de vista pedagógico, el objetivo principal de dicha capacitación no es de ninguna manera el rendimiento propiamente dicho, ni siquiera la consecución de goles y victorias, sino que el jugador confíe en sí mismo. El fútbol ofrece infinidad de posibilidades para imponerse y acrecentar la confianza con cada acción lograda. La confianza en sí mismo es lo que se desea a todos los jóvenes, y no solamente como jugadores. «No hay atajo sin trabajo» en el fútbol. La entrega y la voluntad forman parte de la prestación, pero no en el sentido de resultados, sino más bien en el sentido de esfuerzo y entrega por este maravilloso deporte.

No obstante, el reverso de la moneda es que los fracasos continuos de un jugador pueden causar un sentido de inferioridad y reforzar así las reacciones negativas del formador y de los compañeros respecto a los errores. La enseñanza del rendimiento es un aspecto que permite ganar confianza en sí mismo. Por consiguiente, el formador enfrenta una difícil tarea pedagógica y debe dar prueba de gran sensibilidad. Es solamente de esta manera que puede mostrar a los jugadores que cada pequeño éxito, basado sobre el esfuerzo y la entrega, conducirá a una acción de juego exitosa. Además, los puede alentar a superarse continuamente y a tomar cada vez mayor confianza.

Los efectos reales de la formación por medio del fútbol

El proceso formativo a través del fútbol es siempre una acción delicada. Por más que se empeñe a fondo, el formador nunca tendrá la certeza de que su enseñanza produzca el resultado deseado. La intención y el resultado no siempre se complementan, pese a la mejor voluntad, lo cual es el motivo de que la formación conlleve un riesgo de fracaso. De hecho, esto se produce con mayor frecuencia de lo deseado: en ciertos casos, lamentablemente el fútbol puede influir negativamente en la personalidad del jugador y proporcionarle valores erróneos y antideportivos.

El hecho de que la formación futbolística tenga solo un efecto positivo en los jóvenes jugadores no es –o al menos no siempre– el caso.

La educación mediante el fútbol: una opción muy poco utilizada

Numerosos niños y niñas se entusiasman cada vez más por el fútbol, lo convierten en parte de su vida y su motivación es enorme. El continuo aumento del número de niños y juveniles afiliados a clubes demuestra la popularidad de este deporte. Una orientación unilateral hacia elevadas metas deportivas y las competiciones correspondientes entraña ciertos peligros, tales como un actitud desconsiderada, agresión frente al adversario, el dopaje, la manipulación de partidos y la corrupción. Esto requiere toda nuestra atención para que nuestra juventud aprenda a conocer y amar este deporte, y debemos alentarla a

desarrollar un enfoque crítico y a no solo considerar el fútbol como mero espectáculo atractivo, tal cual nos hacen creer los medios de comunicación. El fútbol puede contribuir al desarrollo de la personalidad de los jóvenes, pero deberá igualmente abordar los problemas actuales del mundo futbolístico.

Gracias a la fuerza de atracción del juego, las posibilidades pedagógicas son excelentes para los formadores, ya que gozan de gran estima en los clubes y entre los jóvenes jugadores. Los juveniles toman a su entrenador como modelo e incluso le confían sus problemas privados, lo cual constituye una buena condición previa para una formación eficaz.

La fuerza mental

Ser resolutivo, asumir riesgos, manifestar agresividad y ser solidario en el juego o, por lo contrario, dejarse desmotivar tras cada duelo perdido, carecer de voluntad, dudar de sí mismo, tener miedo de rematar a la meta contraria y la falta de concentración son todas actitudes mentales que se constatan en los jugadores durante un partido o una sesión de entrenamiento. Las actividades mentales negativas tienen

por consecuencia una disminución del rendimiento, así como una aminoración en el aprendizaje y en la evolución de los jugadores. Los futbolistas de categoría se diferencian de los jugadores mediocres por un mejor manejo de sus capacidades mentales. La fuerza mental, con sus diferentes factores, es una de las piezas decisivas del talento y rendimiento del jugador.

Los factores de la fuerza mental

**CONCENTRACIÓN,
ATENCIÓN, PRECISIÓN**

- El arte de elaborar la información correcta en el momento oportuno
- Concentrar la atención y saber mantenerla
- Estar en condición de mantenerse concentrado durante largo tiempo
- Evitar cometer errores técnicos garrafales

EL DOMINIO DE SÍ MISMO (autocontrol)

- Resistencia a las provocaciones
- Autodominio en los momentos críticos
- Capacidad de reaccionar en función del desarrollo del resultado del partido
- Solidez psíquica

CONFIANZA EN SÍ MISMO (autoconfianza)

- Sentirse capaz de «mover una montaña»
- Lucidez
- Conciencia de su valía personal
- Autoestima

RESISTENCIA AL ESTRÉS

- Adaptarse a las circunstancias
- Rendir al máximo nivel en los partidos de gran importancia
- Dominar los temores y controlar las emociones

AGRESIVIDAD

- Aptitud para el uno contra uno, valor
- Voluntad para imponerse físicamente, empeño corporal
- Espíritu competitivo
- Garra y valentía

ASUMIR RIESGOS

- Imaginación, creatividad, espontaneidad
- Capacidad de resolver situaciones difíciles
- Manifestar osadía

FIRMEZA PSICOLÓGICA

- Capacidad de repetir los esfuerzos; constancia en los esfuerzos
- Determinación, empeño, voluntad
- Perseverancia, pese a fracasos
- Resistencia a la fatiga
- Superarse a sí mismo

COMPETITIVIDAD

- Capacidad de superación, combatividad
- Voluntad de imponerse a su adversario directo
- Voluntad de ganar
- Pasión competitiva
- Afán de combate

JUGAR PARA EL EQUIPO

- Evitar toda actitud individualista
- Actuar desinteresadamente
- Prioridad permanente del conjunto
- Cooperación, solidaridad
- Comunicación

**MOTIVACIÓN ELEVADA,
AUTOREALIZACIÓN**

- Voluntad de triunfar, de realizar sacrificios
- Pasión por el fútbol
- Concordancia entre su potencial y su rendimiento

INTENTAR PROGRESAR

- Deseo de aprender
- Capacidad de autocrítica
- Trabajar en sus defectos
- No sentirse satisfecho con lo logrado
- Ir al límite de sus posibilidades

EL ENTRENAMIENTO DE LA ACTITUD MENTAL

En los jóvenes talentos e incluso en los futuros profesionales, frecuentemente se constatan lagunas mentales durante los partidos. Con una preparación mental regular y repetitiva, se pueden alcanzar progresos al igual que en otros campos, aunque los límites sean más definidos. En efecto, ciertos déficits mentales (por ejemplo, la falta de agresividad) son inherentes a la personalidad del individuo y no pueden modificarse en el contexto de un entrenamiento habitual. Es aquí donde se requiere la ayuda de un psicólogo deportivo.

Durante el entrenamiento, dependiendo del ciclo y del tipo de sesión, el entrenador puede conceder prioridad a la actitud mental. Existe la posibilidad de asociar un objetivo mental con otros objetivos de entrenamiento, conservando los ejercicios habituales.

Ejemplo:

- a) Juego de desmarque 5 contra 5, con 2 comodines. El entrenador puede acentuar el objetivo mental del juego (concentración, comunicación) e introducir consignas especiales para aumentar el nivel de concentración y de lucidez de los jugadores, así como la comunicación entre ellos.
- b) Juego de 9 contra 9, con dos arcos y dos porteros. Duración: 30 minutos. A diez minutos del término, el resultado es 3 a 2 a favor del equipo azul. El entrenador puede entonces trabajar la actitud mental del equipo amarillo (competitividad, autocontrol, solidaridad), el cual jugará con 10 jugadores contra 8 contrarios para remontar el resultado. El equipo azul deberá resistir y dominar la presión, y jugar aún con mayor firmeza colectiva para mantener la ventaja.
- c) Los intensos ejercicios de condición física entrañan frecuentemente aspectos mentales evidentes: voluntad, agresividad, resistencia a la fatiga, superarse a sí mismo (resistencia psicológica).

Otros sectores y objetivos que pueden combinarse:

- trabajo técnico, combinado con: concentración, lucidez y autoconfianza;
- trabajo táctico, combinado con: voluntad de aprender, jugar para el equipo, y estricta adherencia a las instrucciones;
- duelo de uno contra uno, combinado con: agresividad, sentido de combate, voluntad;
- juegos de práctica para la concentración, combinados con: asunción de riesgo, determinación, autoconfianza y creatividad;
- etc.

De modo que los ejercicios o los juegos de práctica no constituyen realmente los aspectos más importantes, sino la dirección técnica del entrenador, quien debe reconocer el momento oportuno para identificar el origen del «estado mental» de acuerdo con el fracaso de la actividad o a una disminución de la motivación.

Ejemplo:

- Si existe carencia de combatividad en un juego de práctica:
 - puede impartir consignas para aumentar el número de duelos y el ritmo del juego;
 - puede otorgar mayor valor a los goles marcados.
- Si disminuye la atención:
 - puede aumentar la dificultad de la tarea o, por el contrario, disminuirla para favorecer la posibilidad de éxito
 - puede cambiar de ejercicio o de actividad.

Las técnicas de la preparación mental

Para optimizar su intervención, el entrenador podrá apoyarse igualmente en técnicas de preparación mental directas, como por ejemplo, utilizar palabras clave fuertes o elegir objetivos más concretos y más realistas.

Puede asimismo optar por otros métodos como la relajación, la visualización creativa, la evaluación de rendimientos, etc.

Las palabras clave

Son palabras que inspiran fuertes cambios emocionales (más eficaces que un discurso).

Ejemplos: agresividad, dinámica, riesgo, calma, control, disciplina.

El poder de la imaginación

Se trata de una técnica de entrenamiento virtual. Los jugadores pueden inspirarse en las técnicas de visualización creativa. Se desarrolla la capacidad de generar imágenes precisas, claras y controlables. Imagen mental:

- la imagen de una pantera para un jugador que desea desarrollar su agilidad;
- la imagen de las jugadas técnicas de un futbolista célebre a quien se desea emular.

Fijar objetivos

Para ser eficaces, los objetivos deben ser claros, precisos, realistas y medibles.

La claridad de los objetivos favorece el éxito de todas las actividades de aprendizaje y del entrenamiento.

- Los objetivos deben ser fijados por el entrenador, pero acordados con los jugadores.

Ejemplo: el jugador que anote 15 goles en una temporada, podrá disputar 10 partidos en el primer equipo.

Afirmaciones positivas

El cerebro puede memorizar experiencias sensoriales y motrices. Pronunciar declaraciones negativas refuerza la probabilidad de la aparición de una conducta que se deseaba evitar.

Ejemplo:

- ¡No debemos perder esta noche!
- ¡Debemos ganar esta noche!

Evaluación de los rendimientos

Es importante saber analizar su propio rendimiento para poner de relieve las aptitudes que se dominan y las situaciones o sucesos que continúan causando problemas:

- evaluación mediante crítica constructiva (feedback) externa (por el entrenador);
- evaluación mediante crítica constructiva (feedback) interna (autoevaluación).

Ejemplo: el jugador puede analizar en vídeo –junto con el entrenador– su actuación en el último partido para sacar la enseñanza necesaria.

La misión del jugador

Se trata del papel que el entrenador confía al jugador para optimizar la actuación colectiva del equipo:

- la misión del jugador en el campo de juego e, igualmente, fuera del mismo;
- alentar a los jugadores a esforzarse y a asumir responsabilidades.

Ejemplo: en caso de una actuación colectiva mediocre, el entrenador ordena al capitán y a los líderes del equipo organizar una reunión con todos los jugadores, con la finalidad de que cada uno de ellos exprese libremente su punto de vista.

Técnicas de relajación y de energización

Dichas técnicas permiten al entrenador matizar el nivel de intensidad:

- La relajación:
 - disminuye el nivel de intensidad;
 - facilita la recuperación física y mental;
 - favorece la calma, la visualización y la atención.
- La energización:
 - aumenta el nivel de intensidad;
 - es extremadamente útil para el entrenamiento.

El entrenamiento autógeno, la sofrología y el yoga son técnicas de relajación muy conocidas en el deporte de alto nivel y recomendables en el ámbito individual.

En conclusión

El desarrollo y la mejora de las actitudes mentales pueden iniciarse ya en la etapa de la formación preliminar de los jóvenes. Mediante la implantación de reglas y consignas a los jóvenes durante las sesiones de entrenamiento, se puede estimular el desarrollo de su enfoque mental. Se sabe que el problema mental es frecuentemente un asunto personal y, por tal motivo, el progreso del jugador acaecerá únicamente mediante un trabajo específico e individual a largo plazo.

La formación a través del fútbol y el desarrollo de la fuerza mental, en el terreno de juego y fuera del mismo, no ocurren automáticamente, y el formador debe ser consciente de que ni el uno ni el otro son el resultado de algunas pocas sesiones teóricas o entrenamientos. Del mismo modo que el sentido táctico y la preparación técnica y física para una competición de alto nivel, la actitud mental y los aspectos de la personalidad deben formar obligadamente parte integrante de la planificación, de la organización y del desarrollo de la formación durante años; en primera instancia de manera integrada, es decir, tanto durante el entrenamiento

en el terreno de juego, como igualmente en el contexto de ejercicios específicos. Un formador debe estar preparado para apoyar conscientemente el desarrollo de los jóvenes en situaciones concretas y en consonancia con sus objetivos y valores, asumiendo así la responsabilidad correspondiente. Su función será, en este caso, la de un educador y, por lo tanto, deberá actuar como tal. Mientras que los objetivos educativos obtienen su importancia ante todo en la etapa de la formación preliminar, el desarrollo de la fuerza mental se realizará más bien en la etapa de la formación propiamente dicha o en la formación posterior.



Entrenamiento mental: ejercicios para mejorar la actitud mental

1. Ejercicio técnico de concentración

Organización:

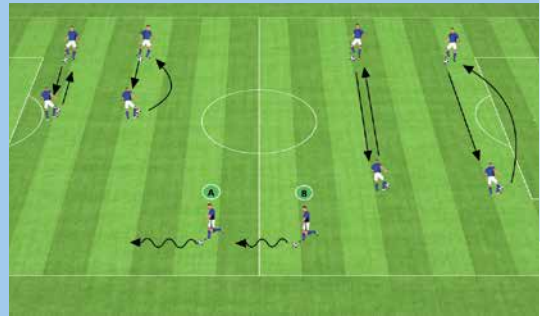
- Grupos de 2 jugadores.
- 2 balones por pareja.
- Trabajar por estaciones.

Desarrollo:

- 2 jugadores se colocan cara a cara e intercambian balones.
- Los balones no deberán tocarse entre sí:
 - juego a ras del suelo
 - jugar un balón a ras del suelo, el otro por alto
 - aumentar la distancia entre los jugadores
 - pasar los balones, con o sin control de los mismos
 - jugar, desplazándose lateralmente, etc.

Variantes:

- El jugador B imita al A, utilizando las mismas superficies de contacto.
- No efectuar ninguna falta técnica en un tiempo determinado (p. ej., en 1').



2. Ejercicio técnico de concentración

Organización:

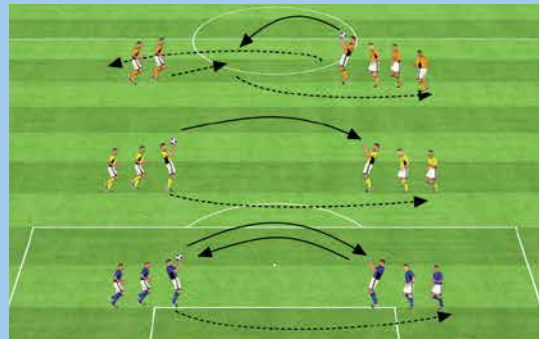
- Grupos de 6 jugadores, colocados en filas.
- 1 balón por grupo.

Desarrollo:

- Los jugadores del mismo equipo forman 2 grupos y se colocan cara a cara.
- Pasar el balón de un grupo al otro, utilizando solo la cabeza.
- Luego del pase, desplazarse al lado opuesto.

Variantes:

- Qué grupo consigue efectuar 60 pases y cuál de ellos logra alcanzar el mayor número de pases en 1 min.
- Pasar igualmente el balón directamente o de volea, o a 2 toques.



3. Ejercicios técnicos de concentración y la orientación en espacios limitados

Organización:

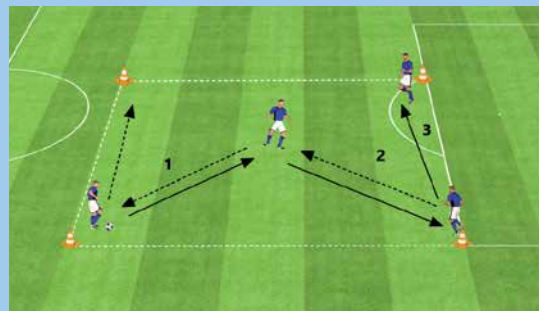
- Grupos de 4 jugadores.
- Superficie de juego delimitada + conos o banderines (picas).
- 1 balón / trabajo por estaciones.

Desarrollo:

- Pasar el balón a un compañero y correr hacia un cono libre.
- Variar la velocidad.
- Variar el espacio.
- Juego libre, luego a dos y un toque.

Variante:

- Empleando la misma formación, los jugadores practican la retención del balón de 3 contra 1, 1 o 2 toques obligatorios.



4. Ejercicio técnico para mantener la concentración

Organización:

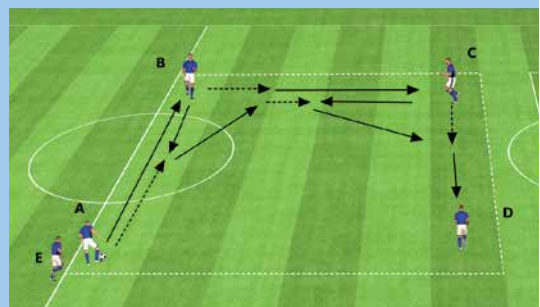
- Grupos de 5 jugadores; superficie de juego delimitada.
- 1 balón; trabajo por estaciones.

Desarrollo:

- En un cuadrado, los jugadores se pasan y siguen el balón con toques y paredes.
- A pasa el balón a B, quien lo devuelve; A coloca el esférico en la trayectoria de B.
- B pasa el balón a C, quien lo devuelve; B coloca el esférico en la trayectoria de C, etc.
- El balón se pasará siempre a ras del suelo (1 y 2 toques).
- Aumentar la velocidad de los pases.
- Cambiar la dirección de los pases.

Variantes:

- Trabajo cronometrado de 1', sin que los jugadores cometan un error.
- Si un jugador comete un error técnico, todo el grupo deberá correr dos vueltas alrededor de la superficie de juego a gran velocidad.



Entrenamiento mental: juegos de práctica para mejorar la actitud mental

1. Juegos de práctica delante de la meta en estado de fatiga, adaptación a la situación

Organización:

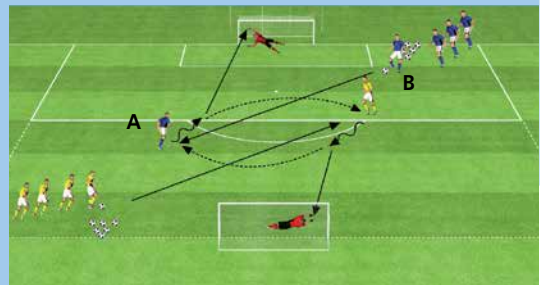
- 10 a 12 jugadores + 2 guardametas; superficie de juego delimitada con 2 metas grandes a 30-35 m de distancia entre sí.
- Suficientes balones.

Desarrollo:

- El jugador A recibe el balón del jugador B, lo controla y remata a la meta.
- Da media vuelta, controla un 2.º balón y remata a la otra meta.
- 4 repeticiones por jugador. Contar el número de goles anotados por cada jugador.

Variantes:

- Incluir un atacante o un defensor suplementario.
- Los jugadores adicionales (atacantes o defensores) llevan números, y son llamados por el entrenador.
- Aumentar el número de repeticiones (dependiendo del objetivo del ejercicio).



2. Juegos de práctica para reafirmar la confianza (retención del balón)

Organización:

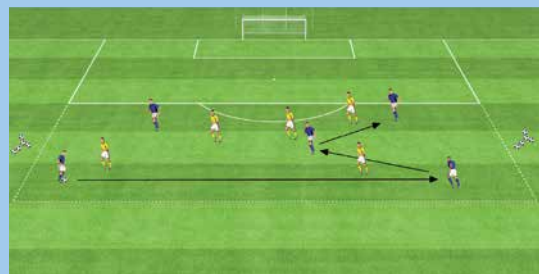
- 2 equipos de 5 (o 6) jugadores; superficie de juego delimitada. Puede utilizarse eventualmente como ejercicio de calentamiento antes de un partido.

Desarrollo:

- Juego de 5 contra 5.
- Conservar el balón en un espacio restringido, sin oposición.
- Aumentar la oposición (obstrucción semiactiva y activa).
- Variar el número de toques.
- Tras 1-2 min., juega el otro equipo.

Variantes:

- El entrenador puede impartir consignas técnicas (p. ej.: 2 toques obligatorios).
- Intercambio de balones con la cabeza.



3. Juegos de práctica para la concentración bajo estrés (evitar errores técnicos)

Organización:

- 2 equipos de 8 (o 9) jugadores.
- Juego de 8 contra 8, sin guardametas (o porteros integrados en el juego).
- Juego de retención de balón.

Desarrollo:

- Juego libre o con toques limitados del balón.
- El jugador que cometa una falta técnica grave deberá abandonar el terreno. Deberá realizar un recorrido técnico (zigzag con el balón) o dar una vuelta alrededor de la superficie de juego. Durante ese tiempo, su equipo jugará en inferioridad numérica y recibirá consignas precisas (juego de presión, acoso).

Variantes:

- El entrenador excluirá al jugador que cometa un error técnico.
- Los equipos tendrán derecho a un comodín. Contar el número de faltas técnicas.



4. Juegos de práctica para el control, la confianza en sí mismo y la agresividad

Organización:

- 1 equipo azul con 11 jugadores y un equipo amarillo con 7 u 8 jugadores + portero.
- Terreno normal o delimitado; juego en inferioridad numérica (7 contra 11 u 8 contra 11).

Desarrollo:

- Juego normal (jugado con espíritu de partido). El equipo en inferioridad numérica deberá defender una ventaja de 1 a 0 durante 5 minutos.
- El equipo con superioridad numérica deberá intentar empatar y ganar el partido.
- El entrenador pondrá el balón en juego para evitar toda interrupción.

Variantes:

- El equipo que concede un gol perderá un jugador.
- El guardameta del equipo que debe igualar el tanteador actuará como atacante en cada saque de esquina.
- El juego se desarrolla únicamente en el campo del equipo que defiende.





8

Los ejercicios de entrenamiento

177 Las ventajas de los juegos con número reducido de jugadores

179 Los ejemplos de juegos





8 – LOS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

Los juegos contribuyen a que los entrenamientos sean más interesantes, más lúdicos, más dinámicos y más intensos. La motivación y el espíritu competitivo de los jugadores aumentan enormemente en sesiones de entrenamiento si estas se realizan en conexión con juegos o partidos. Es posible entrenar jugando, pero es necesario que el entrenador tenga un buen dominio del fútbol y buenos conocimientos de este deporte.

Los partidos de entrenamiento ofrecen amplios recursos para que el entrenador pueda elegir los elementos esenciales para sus objetivos, o para los del equipo. Los partidos de entrenamiento pueden cumplir diferentes objetivos y centrarse, por ejemplo, en:

- las habilidades de los jugadores;
- sus aspiraciones;
- los aspectos psicológicos: motivación, entorno, recuperación, etc.;
- las cualidades o deficiencias técnicas, atléticas y tácticas;
- los objetivos de formación;
- las instalaciones.

Las ventajas de juegos con número reducido de jugadores

Los juegos son animados:

- el reemplazo o cambio de jugadores mantiene el ritmo;
- los jugadores tocan frecuentemente el balón en las zonas cruciales;
- ofrecen una variedad ilimitada de temas.

Los juegos son del agrado de los jugadores y contienen todos los elementos técnicos, tácticos y atléticos que se requieren para el aprendizaje del fútbol.

Los juegos cumplen los requerimientos del fútbol moderno, a saber:

- densidad;
- espacios reducidos;
- velocidad;
- tiempo limitado;
- duelos frecuentes;
- presión.

Tema, aspecto principal y secundario

Al mismo tiempo que el formador tiene en cuenta los diferentes parámetros, puede igualmente organizar el entrenamiento en relación con los objetivos indispensables mediante:

- el tema elegido;
- el tema principal;
- el tema secundario.

El aspecto más importante para el entrenador es concentrarse en los objetivos deseados, es decir, el tema principal de la sesión, y no intentar lograr demasiadas cosas al mismo tiempo.

Ejemplo:

Tema: juego de 4 contra 4, con metas pequeñas y cancha de tamaño reducido
 Aspecto táctico principal: mantener colectivamente el balón, haciéndolo circular en el equipo
 Aspecto atlético secundario: aerobio

Sin embargo, la sesión podría organizarse igualmente de la siguiente forma:

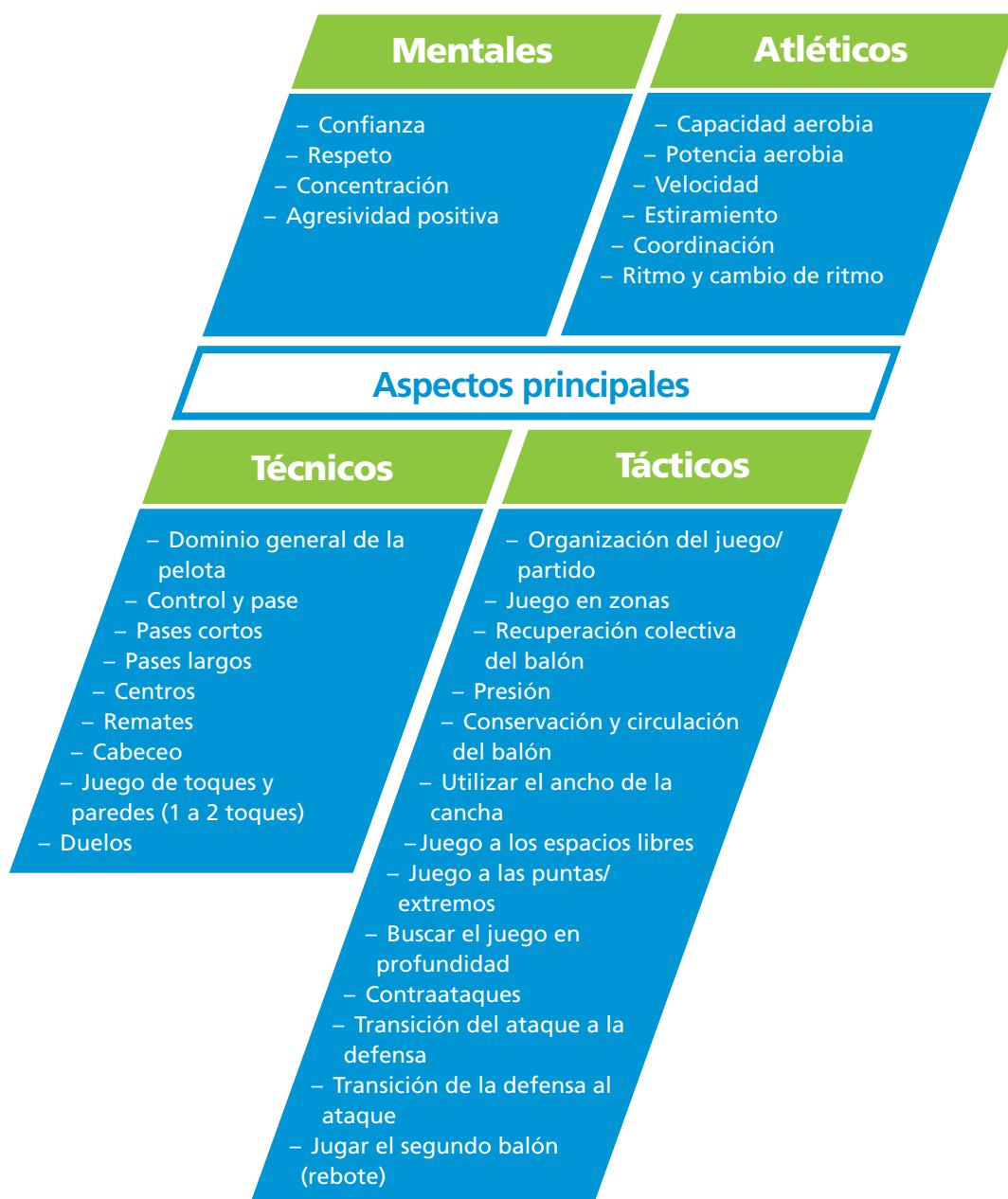
Tema: juego de 4 contra 4, con metas pequeñas y cancha de tamaño reducido, con jugadores de apoyo
 Aspecto atlético principal: potencia aerobia
 (2 min. de ejercicio, 2 min. de recuperación activa)
 Aspecto técnico/táctico: mantener colectivamente el balón, haciéndolo circular en el equipo

Se puede entrenar a través del juego y durante el juego

Observación

Los juegos con porterías (grandes o pequeñas) aumentan la motivación de los jugadores, por cuanto se asemejan a un partido de competición. Se distinguen varios tipos de juego:

- Juego libre (libertad de expresión, espontaneidad, creatividad);
- Juego dirigido (detenciones de juego para indicar y corregir errores);
- Juego temático (utilizar un tema relacionado con las deficiencias observadas durante los partidos).



Ejemplos de juegos de entrenamiento

Juego 1

Descripción:

- Juego de 5 contra 5 + 1 portero o 6 contra 6 + 1 portero
- Cancha: el doble del área penal
- Balones de reserva: cerca de las metas

Objetivo técnico: el remate

Instrucciones: rematar luego de controlar la pelota, o sin controlarla



Juego 2

Descripción:

- Juego de 7 contra 7 u 8 contra 8 + 1 portero
- Cancha: ancho y longitud limitados (1 meta en el borde del área penal, a 16.50 metros)

Objetivo técnico: rápida transición de la zona defensiva a la ofensiva

Instrucciones:

- Cada uno de los dos equipos juega con 1 portero, 3 defensores, 2 o 3 centrocampistas y 2 atacantes

Los jugadores están restringidos a sus respectivas zonas, excepto cuando:

- un defensor pasa la pelota a un volante
- un volante la pasa a un atacante. En tal caso, el jugador que efectúa el pase puede ingresar a la otra zona y crea así una superioridad numérica (3 contra 2).



Juego 3

Descripción:

- Juego de 6 contra 6 + 1 portero
- Media longitud de cancha
- 2 bandas (corredores) laterales

Objetivo técnico: mejorar la calidad de los centros

Instrucciones: ambos equipos disponen de dos corredores (bandas) laterales neutros con la finalidad de permitir que un jugador centre la pelota sin ser acometido. Los jugadores no pueden ingresar en los corredores con el balón a los pies, ni esperar la recepción del balón en dicha zona. Deben ingresar en el corredor para solicitar el balón y recibirlo mientras corren.



Juego 4

Descripción:

- Los jugadores de un mismo equipo se pasan la pelota, así como a los compañeros de apoyo del mismo color
- Duración del juego: 3 min.
- Período de recuperación: 3 min.
- Tipo de recuperación: activa (trotar o saltar)
- Repeticiones: 4
- Los jugadores de apoyo se hallan en fase de recuperación
- 4 secuencias

Objetivo atlético: potencia aerobia

Instrucciones:

- 18 jugadores
- Longitud de la superficie de juego: el doble del área penal (33 m)
- Anchura de la superficie de juego: el ancho del área penal
- Juego de 4 contra 4 + portero + jugadores de apoyo en cada corredor y a ambos lados de la meta
- Balones de reserva alrededor de la cancha y dentro de las metas



Juego 5

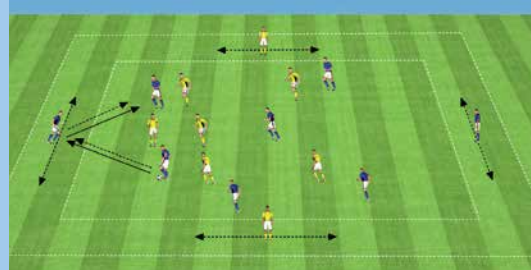
Descripción: dos equipos de 8 jugadores intentan conservar la pelota y efectuar 10 pases anotando así un punto. Los jugadores de apoyo se hallan ubicados en 2 zonas opuestas y toman parte activa en el juego con cada contacto de balón. Un compañero ocupará el lugar de dicho jugador en la zona de apoyo. Un equipo juega a lo ancho de la cancha y el otro a lo largo. Cambiar regularmente las direcciones de juego.

Objetivo atlético: potencia aerobia

- Movimientos en espacios reducidos y control dirigido para superar situaciones difíciles; eludir a un adversario al primer toque o proteger el balón.

Instrucciones:

- Tema: conservar la pelota
- Forma: juegos de práctica
- Finalidad: mejorar el control colectivo de pases cortos a ras del suelo bajo presión
- Los jugadores aprenderán a adaptar sus opciones al nivel de presión impuesto por las circunstancias de juego.



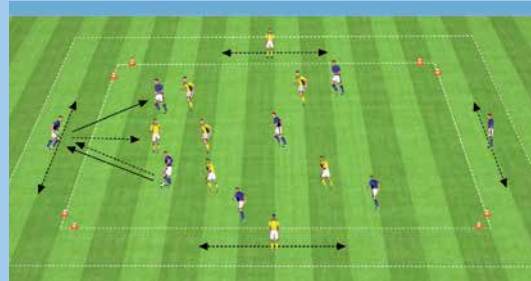
Juego 6

Tema: conservar la pelota y jugar en espacios reducidos

Descripción: 2 equipos de 7 jugadores. El equipo en posesión de la pelota intenta anotar en los conos colocados (metas) en las esquinas (espacio reducido). Para anotar un tanto, el balón se jugará entre dos jugadores de tal modo que entre y salga de la meta, sin que sea jugado necesariamente entre los mismos dos jugadores. Luego de efectuarse nuevamente tres pases, se podrá anotar otro gol en la misma meta (conos) o en otra.

Objetivo: mejorar la habilidad de conservar el balón y jugar en espacios reducidos. El jugador deberá estar en condición de adaptar sus opciones a la zona y a las instrucciones, y de ofrecer soluciones para diferentes situaciones.

Variante: opción de añadir un tercer equipo a fin de que jueguen 2 equipos contra 1, o simplemente utilizar comodines para crear artificialmente una superioridad numérica.



Juego 7

Tema: jugar balones a los espacios vacíos (jugar el balón a un espacio vacío en el momento oportuno).

Descripción: 2 equipos de 3 jugadores, repartidos alrededor de un rectángulo (dimensiones adaptadas a las habilidades de los jugadores), 1 comodín y 3 defensores en el rectángulo. Los jugadores permanecen cerca de la línea y pueden pasar el balón lateralmente, con uno o dos toques. Intentan efectuar un pase a un espacio libre a un comodín que se halla en el rectángulo. Mediante señales, el comodín decide la dirección del juego (pase de devolución o tomar el balón y jugarlo en dirección opuesta). El comodín intenta jugar el balón a 1 o 2 toques, y recibe informaciones respecto a su ubicación y la decisión por tomar. Los defensores intentan recuperar el balón, pero no pueden marcar directamente al comodín.

Objetivo: mejorar el dominio del juego

Metodología: alentar la calidad trabajando durante breves períodos. Cambiar regularmente al comodín y a los defensores (rotación de equipos).



Juego 8

Tema: atacar en superioridad numérica

Descripción: el equipo en posesión del balón ataca con 5 jugadores contra 3. El equipo defensor pierde 2 jugadores (0) que abandonan el campo. Luego de la recuperación de balón, o al final de la acción, los 2 jugadores del equipo que juega con 3 retornan a la cancha y el otro equipo pierde 2 jugadores (0).

Objetivo: trabajo táctico



Juego 9

Tema: 5 contra 5 en 3 zonas y con 2 comodines

Descripción: el campo se divide en 3 zonas y dos corredores. Los jugadores se desempeñan en sus respectivas zonas, tal como se observa en el gráfico. En la fase de ataque, solo un jugador puede apoyar a su atacante, cambiando de zona. Los comodines se desempeñan a lo largo de todo el campo para apoyar a su equipo, debiendo atenerse a un número restringido de toques de balón.

Objetivo: trabajo táctico

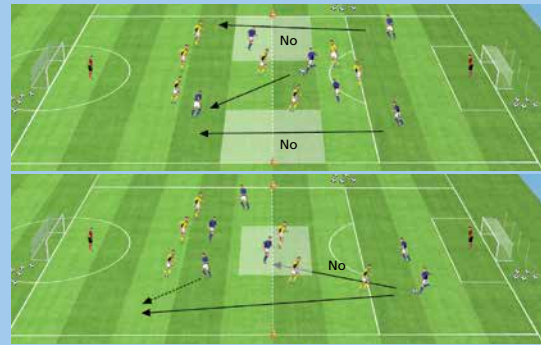


Juego 10

Tema: zonas prohibidas

Descripción: los jugadores pueden ingresar en las zonas sombreadas, pero sin la pelota. En una segunda fase, se podrá autorizar pases por encima de las zonas sombreadas. El juego tiene por finalidad obligar a los jugadores a pasar el balón al medio o a las puntas, así como cambiar de extremo y jugar la pelota a los espacios vacíos.

Objetivo: trabajo táctico



Juego 11

Tema: juego de 7 contra 7 + 2 porteros + 3 comodines

Descripción: dos de los tres comodines participan en la jugada, mientras que el tercero hace pausa. Ello crea una situación de 9 contra 7. Los comodines cambian únicamente de equipo cuando el equipo defensor obtiene la pelota.

Objetivo: trabajo táctico



Juego 12

Tema: juego de 8 contra 8 / 6 contra 6 con porteros

Organización:

- 2 equipos de 8 jugadores cada uno
- Superficie delimitada (por conos, discos, etc.)
- 2 guardametas neutrales juegan detrás de las líneas de demarcación

Desarrollo:

- Conservar el balón y ocupar espacios
- Máximo 3 toques por jugador
- Parar anotar 1 punto, un equipo debe efectuar 5 pases consecutivos y un largo pase aéreo a las manos del portero en el campo opuesto

Variantes:

- Máximo 2 toques por jugador; el mismo ejercicio, pero con dos metas
- Tras 5 pases, se puede marcar un gol en cualquiera de las dos metas



Juego 13

Juego de 4 contra 4 / 8 contra 8 + 2 comodines

Organización:

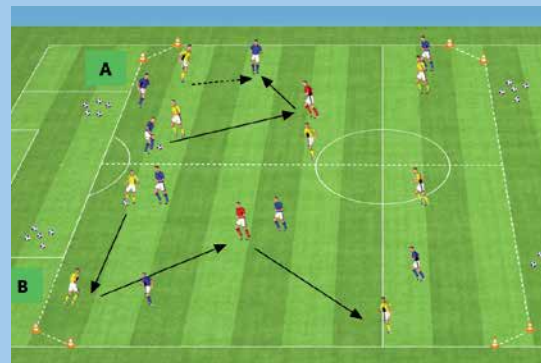
- 2 equipos de 8 jugadores + comodines neutrales (porteros)
- Terreno de juego delimitado en 2 zonas (A + B) con 4 pequeñas porterías en los ángulos

Desarrollo:

- Juego de 4 contra 4 en cada zona (1 o 2 toques). El comodín neutral juega a un toque
- Un equipo anota 1 punto tras seis pases consecutivos (sin contar los pases del comodín)
- A continuación, juego de 8 contra 8 en todo el terreno; los comodines neutrales permanecen en sus respectivas zonas
- 1 punto luego de 10 pases

Variantes:

- Juego con porterías pequeñas (conos)
- Tras 6 pases, se puede marcar un gol en una de las 4 porterías pequeñas
- Cada equipo defiende dos metas, y ataca las otras dos



Juego 14

Juego de 4 contra 4 / 3 contra 3 + porteros

Organización:

– Equipos de 4 jugadores + 2 porteros; 4 jugadores de apoyo por equipo

– Superficie de juego delimitada

– 2 metas

Desarrollo:

– Juego libre

– Los jugadores de apoyo juegan a 1 toque (o 2) y no pueden pasarse el balón entre sí

– Cambio de jugadores

Variantes:

– Gol de remate directo a la meta en la zona de ataque

– Gol de remate directo tras un pase de un jugador de apoyo

– Gol desde la propia mitad de cancha



Juego 15

Juego de 5 contra 5 / 6 contra 6 + porteros

Organización:

– 2 equipos de 5 + 2 apoyos neutrales naranjas y 2 porteros

– Superficie de juego delimitada + 2 bandas neutrales + 2 metas

Desarrollo:

– Juego libre; intentar marcar tras un centro

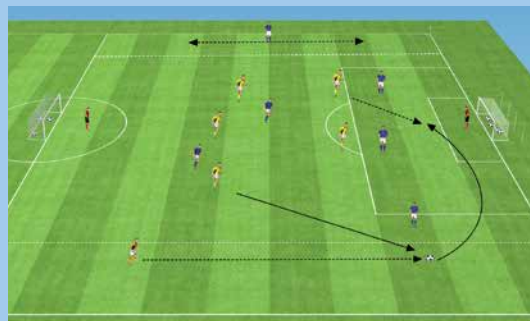
– Goles anotados de centros = 2 puntos; luego de un centro y empalme = 3 puntos; gol normal = 1 punto.

– Obligación de efectuar 4 pases antes de centrar la pelota

Variantes:

– 5 contra 5, con tres toques de balón como máximo

– Sin jugadores de apoyo fijos. Se jugará a los extremos con desmarques de ruptura



Juego 16

Juego de 4 contra 4 / 5 contra 5 + porteros

Organización:

– 2 equipos de 5 jugadores + 2 guardametas

– Superficie de juego delimitada en 3 zonas

– 2 metas

Desarrollo:

– Juego libre en la zona central

– Los equipos intentarán franquear, con el balón a los pies, la línea defensiva adversaria para marcar un gol

– 1 punto por cruzar la línea defensiva, 2 puntos si se anota un gol

– 1 punto para el guardameta si ataja el remate

Variante:

– Un defensor puede perseguir al atacante a la zona de la meta cuando este se enfrente al portero



Juego 17

Juego de 7 contra 7 + porteros

Organización:

– Superficie de juego delimitada en 3 zonas

– Juego de 2 contra 2 y 3 contra 3 en las zonas

Desarrollo:

– El juego se inicia con el portero, quien despeja hacia la zona central

– Juego de 2 contra 2

– El equipo azul intenta pasar la pelota a un atacante azul que se desmarca

– Si tiene éxito, un centrocampista puede subir a la zona de ataque (3 contra 3)

Variantes:

– Dos centrocampistas suben a la zona de ataque

– Uno o dos defensores podrán subir al medio



Juego 18

Juego de 3 contra 3 contra 3 (4 contra 4 contra 4) + 2 porteros

Organización:

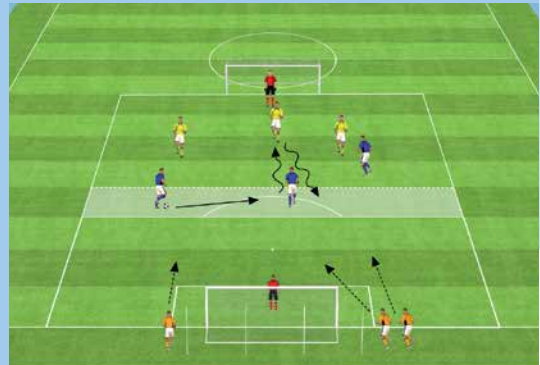
- 3 equipos de 3 (o 4) jugadores + 2 porteros
- Superficie de juego delimitada
- 2 metas grandes

Desarrollo:

- El equipo azul intenta anotar un gol. Si pierde la pelota, el equipo amarillo atacará la otra meta, defendida por el conjunto naranja. El equipo azul abandona el juego. El equipo que anota un gol retiene la pelota y seguirá jugando para atacar la otra portería
- Juego libre

Variante:

- Si los atacantes pierden la pelota en la zona ofensiva podrán recuperarla ejerciendo presión y anotar un gol



Juego 19

Juego de 5 contra 5 / 6 contra 6 + porteros

Organización:

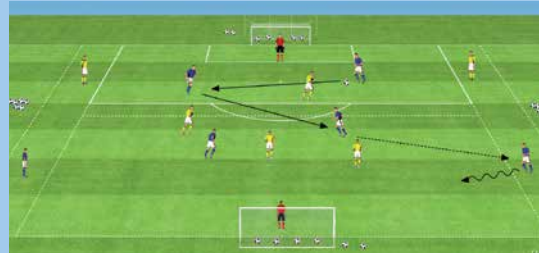
- 2 equipos de 6 jugadores c/u + 2 guardametas
- Superficie de juego delimitada + 2 metas grandes

Desarrollo:

- Juego libre. Juegan 4 contra 4 + 2 jugadores de apoyo por conjunto en los flancos
- Cuando un jugador de apoyo recibe el balón, podrá efectuar dos toques con un compañero o entrar directamente al juego con el esférico a los pies
- El jugador que intercambié pases con el jugador de apoyo, ocupará su lugar

Variantes:

- Número limitado de toques
- Gol anotado tras centro de un jugador de apoyo = 2 puntos



Juego 20

Juego de 3 contra 3 contra 3: definición

Organización:

- 3 equipos de 3 jugadores c/u (3 diferentes colores) + 3 guardametas
- Superficie de juego delimitada
- Metas grandes (se pueden utilizar igualmente banderines)
- 1 balón en juego

Desarrollo:

- Todos los equipos juegan el uno contra el otro
- Intentan anotar un gol en la meta de los otros dos adversarios
- Juego libre
- Buscar la mejor opción para definir

Variantes:

- Se podrá jugar sin porteros
- Un comodín podrá asistir a cualquiera de los tres equipos
- Variar la superficie de juego y el número de jugadores por equipo



Juego 21

Juego de 4 contra 4: potencia aerobia máxima

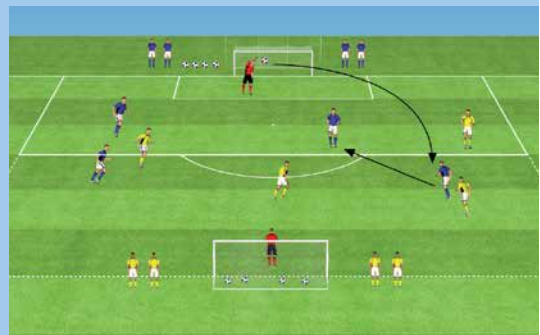
Organización:

- 2 equipos de 8 jugadores + 2 guardametas
- Superficie de juego delimitada + 2 metas grandes
- Balones a disposición de los porteros (junto o en las metas)
- Duración: 15 a 20 minutos
- Series : 4 o 5 series de 3 o 4 min.
- Pausa : 3 a 4 min.
- Intensidad : FC 170 a 190

Desarrollo:

- Juego libre de 4 contra 4; el guardameta juega a un toque
- Cuando el balón sale del juego, o en saque de esquina, el portero del equipo en posesión del balón reanudará rápidamente el juego con un nuevo balón
- Después de cada período de juego (3 o 4 min.), el entrenador cambia a los jugadores

Variante: juego de 4 contra 4 con jugadores de apoyo que juegan con sus respectivos equipos (1 toque permitido)



9

El portero

187 Aprendizaje (6 a 12 años)

188 Formación preliminar (13 a 15 años)

202 Formación (16 a 18 años)





9 – EL PORTERO

La individualización de la formación conforme al nivel de rendimiento y la posición del jugador adquiere cada vez mayor importancia para todos los jugadores en formación, siendo las exigencias de formación de los jóvenes porteros mucho más elevadas que en las demás posiciones. El análisis de grandes competiciones en los últimos años ha demostrado la extrema importancia que reviste el guardameta, y las grandes modificaciones que acaecieron en su puesto en los últimos veinte años. Ya no es suficiente dominar el área penal únicamente; la comprensión y comunicación con los compañeros, el juego con ambos pies, la adecuada ubicación detrás de la defensa y el saque inmediato se convirtieron en factores indispensables de su tarea. Si bien en la práctica el portero participa en los entrenamientos con todo el equipo –en los cuales se enfrentará a varias situaciones reales de partido–, el carácter especial de su función rinde indispensable que participe igualmente en sesiones de entrenamiento específicas. Al aprendizaje de técnicas concretas y del trabajo táctico, se suman la preparación física y el desarrollo de su personalidad (autoconfianza, fortaleza de carácter y determinación) en calidad de factores preponderantes en la carrera de un guardameta.

El fútbol requiere porteros que sean verdaderas personalidades y líderes –un aspecto que aún no está totalmente reconocido en la formación y el entrenamiento de guardametas–, motivo por el cual resulta importante preparar desde temprana edad al portero en tal sentido.

En cada país existen diferentes condiciones de trabajo y diferentes enfoques respecto a los métodos de entrenamiento del portero, no obstante, el desarrollo del joven portero puede desglosarse en tres etapas:

- **aprendizaje (6 a 12 años):**
aprendizaje de las capacidades básicas (adquisición y perfeccionamiento de los gestos)
- **formación preliminar (13 a 15 años):**
perfeccionamiento de las capacidades básicas adquiridas
- **formación (16 a 18 años):**
preparación para la transición al fútbol de alto nivel (desarrollo ulterior de las capacidades adquiridas)

El presente capítulo ofrece una visión del contenido y la organización de la formación específica de los jóvenes guardametas.

El aprendizaje del joven portero (6 a 12 años)

En la actualidad, resulta necesario cambiar de actitud respecto al inicio del entrenamiento de un joven portero. Cuanto antes aprenda las técnicas básicas, tanto mejor las podrá desarrollar en el contexto del entrenamiento con el equipo. Una correcta iniciación de su aprendizaje permitirá evitar hábitos negativos que serán difíciles de rectificar más tarde. En todo caso, la preparación específica del portero no deberá realizarse jamás en detrimento del entrenamiento con el equipo. Al final de su formación, el joven guardameta deberá disponer de las mismas habilidades que un jugador de campo, ya que en el fútbol contemporáneo el dominio de la pelota con los pies es tan importante como el dominio con las manos.

El portero es un componente importante del equipo. Por dicho motivo, el entrenador deberá hallar el tiempo necesario para la enseñanza de unidades específicas propias del portero fuera de la sesión con el equipo, siendo esencial adaptar el contenido y la metodología a la edad del guardameta. Lamentablemente, en la actualidad existen todavía entrenadores que utilizan los mismos ejercicios tanto para los debutantes como para los adolescentes y los jugadores adultos. Durante la etapa del aprendizaje no será necesario invertir tiempo en la preparación física propiamente dicha. El tiempo para el trabajo específico se consagrará únicamente a la preparación técnica (el aprendizaje de los gestos técnicos del portero) y a las capacidades de coordinación.

Resulta fundamental distinguir dos fases de trabajo con el portero principiante:

– La adquisición de gestos técnicos

La adquisición de los gestos se efectúa por etapas sucesivas e interrelacionadas. No todos los gestos requieren del mismo tiempo de aprendizaje, sin embargo, tienen la misma importancia para el portero. Bajo el término "etapa" se entiende el período de tiempo variable durante el cual un gesto particular del guardameta constituye el tema principal de las unidades de entrenamiento.

¿Por qué se trabaja de esta manera?

- La repartición en etapas permite una mejor comprensión del gesto explicado

y el joven guardameta no se sentirá abrumado con demasiada información sobre diferentes temas;

- la concentración en un solo gesto permitirá numerosas repeticiones.

Las etapas:

- etapa 1: posición básica, dominio del balón, desplazamiento con y sin balón, atajadas de pie (atajada de frente, atajada «a la altura del vientre», con las piernas flexionadas y por encima de la cabeza);
- etapa 2: las estiradas (zambullirse al suelo, balón a media altura, balón de rebote);
- etapa 3: el juego con el pie y el primer gesto de saque acompañan las dos etapas precedentes.

– El perfeccionamiento de los gestos

Un buen portero intentará perfeccionar sus gestos técnicos hasta el fin de su carrera; lo único que cambia es el grado de dificultad de los ejercicios. Si el joven portero está dispuesto a afrontar ejercicios más complejos, su evolución continuará. Además de ejercitar sus capacidades motrices, el objetivo de entrenar con pequeños recorridos (aros, pequeñas vallas, conos, etc.) es dificultar adicionalmente sus gestos específicos de atrapar o desviar la pelota. Si el portero dispone de las habilidades gestuales básicas, se podrá inventar una multitud de ejercicios fundados en los movimientos básicos.



Ejercicio en tres partes



Saque



Desplazamiento



Estirada

El portero en la etapa de la formación preliminar (13 a 15 años)

En la mayoría de los países, los juveniles de 13 a 15 años pasan al fútbol de 11 en terreno de juego grande. Ya no se habla de porteros debutantes, sino de guardametas que poseen una base sólida sobre la cual cabe seguir edificando. La dificultad de los entrenamientos aumenta

progresivamente, el joven portero multiplica sus intervenciones complejas, progresa en todos los sectores y soporta las cargas del entrenamiento; se impone entonces la pregunta de cómo proseguir a continuación.

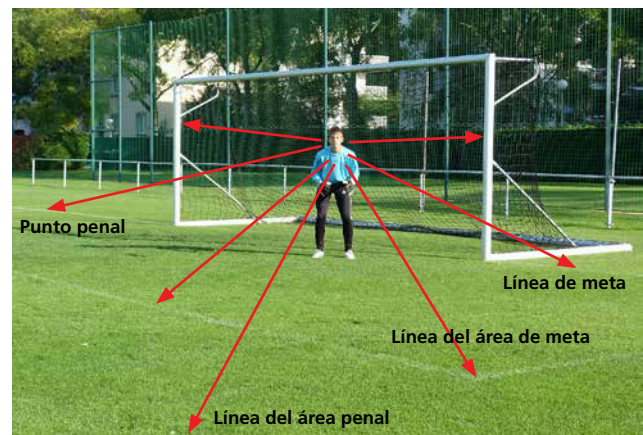
La preparación técnica y técnico-táctica

El guardameta continuará mejorando los gestos adquiridos en el período precedente con ejercicios cada vez más complejos y, al mismo tiempo, aprenderá nuevos gestos vinculados a la transición al terreno de juego normal. El éxito de esta combinación dependerá de la calidad del trabajo.

Ubicación del portero en la meta grande, lectura de la trayectoria del balón, manejo de los espacios y dominio del área penal



Orientación en función de la pelota, las líneas, el punto penal, la meta adversaria, etc.



Es vital que el portero no se ubique sobre la línea de meta, sino ligeramente adelantado, lo cual le permitirá reducir el ángulo de remate. Su objetivo es tapar los dos lados de la portería, pero sin darle posibilidad al adversario de jugar la pelota por encima de él (balón bombeado).

La lectura de la trayectoria del balón, la gestión del espacio

Cuando el balón se encuentra en el campo contrario, el portero será responsable de controlar el espacio que se crea naturalmente entre él y su defensa (se habla de la gestión de la profundidad).

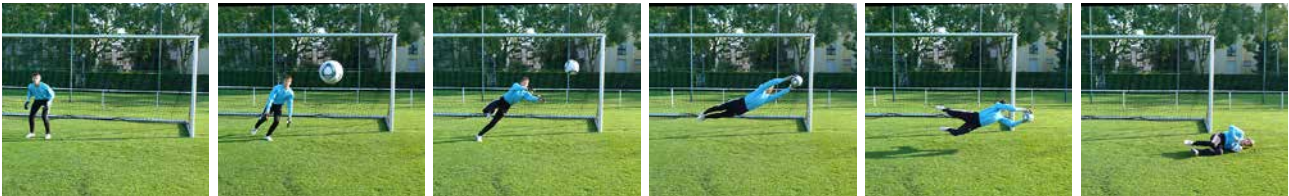
Su ubicación en el terreno dependerá de la posición del balón, y para disponer de la máxima posibilidad de interceptarlo en dicho espacio, deberá posicionarse de tal modo que siempre esté listo para arrancar.

Estirada por un balón alto

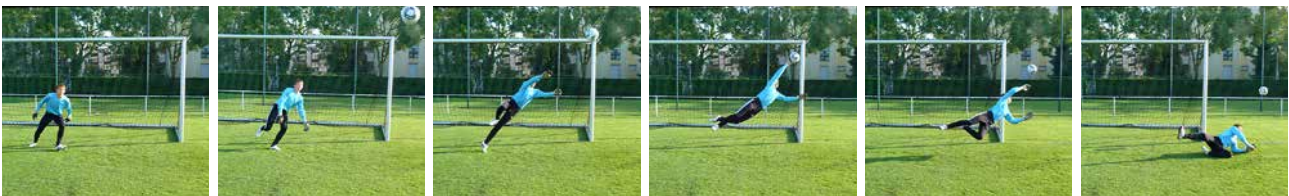
En la fase de aprendizaje, el guardameta aprendió a lanzarse por un balón raso, a media altura o de rebote, ejercicios de estirada que se continuarán mejorando durante el calentamiento con balones

lanzados a mano. Ahora serán los remates de diferentes distancias, ángulos y trayectorias que ocuparán la parte principal del entrenamiento, y poco a poco el portero aprenderá a lanzarse por balones altos o bombeados.

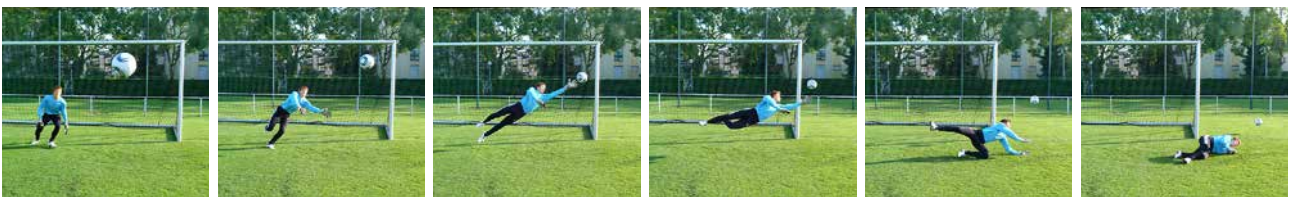
Balón atajado



Balón desviado con la mano opuesta



Balón desviado con la mano paralela



Balón por encima del portero (balón bombeado)



Para minimizar lesiones durante el aprendizaje, será preferible lanzarse en el medio de la meta que hacia los costados o hacia los postes. Se habrá de poner atención igualmente a las redes no suficientemente extendidas y al anclaje inferior de las metas.



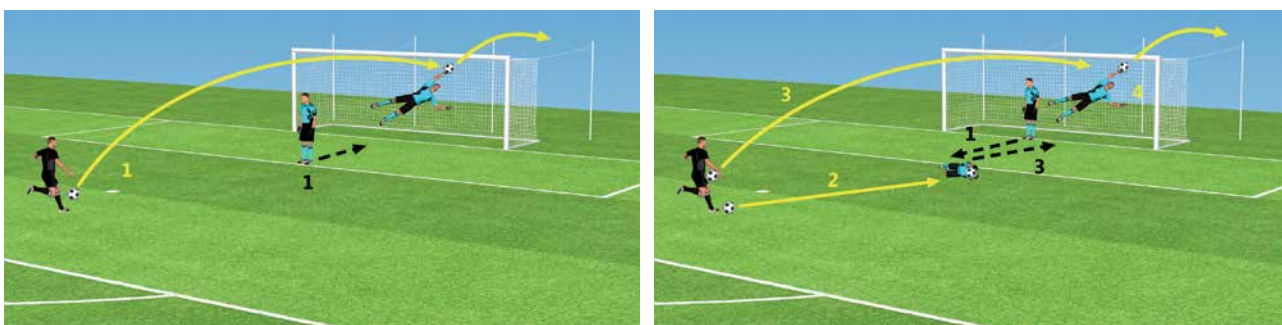
Ejemplo de un ejercicio (estirada por un balón bombeado):

1. desglose del gesto complejo en varios gestos básicos
2. aprendizaje de los gestos parciales
3. recomposición y trabajo sobre la atajada completa

Desplazamiento, estirada, atajada completa



Progresión en el trabajo



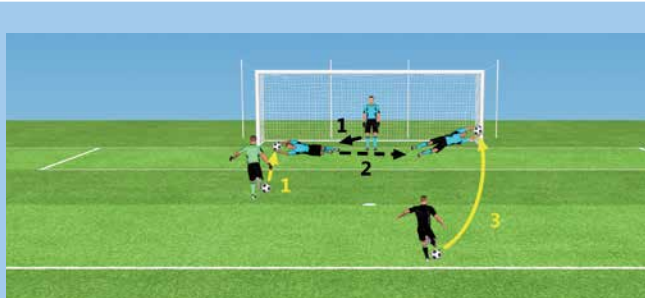
Los ejercicios de estirada

Ejercicio 1

1. Estirada (balón a ras del suelo)
2. Desplazamiento
3. Estirada (balón a media altura)

Cambio de guardameta

4 balones de cada lado

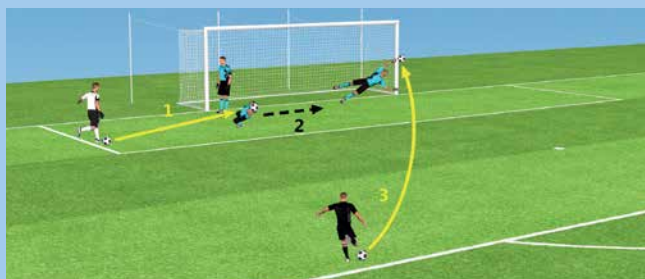


Ejercicio 2

1. Estirada (balón a ras del suelo)
2. Desplazamiento
3. Estirada (balón a media altura)

Cambio de guardameta

4 balones de cada lado



Uno contra uno

La capacidad del guardameta de tomar las decisiones apropiadas le permitirá saber cuándo salir de la meta para intervenir o cuándo permanecer en la línea, cuándo zambullirse a los pies de un atacante o atrapar el balón de otra manera. La intervención del portero se caracteriza siempre por las siguientes cuatro acciones: análisis de la situación, toma de decisión, arranque, gesto apropiado.

El arquero deberá resolver situaciones de mano a mano:

- en el área penal
 - intervención sin estirada o zambullida
 - intervención con zambullida a los pies (regate o remate del adversario: en el momento del drible, el portero no debe moverse).
- fuera del área penal (una ubicación adelantada y la anticipación de la situación permitirán intervenir con eficacia)



Posición básica



En el momento de la gambeta, el portero no deberá moverse

Zambullida a los pies bajo forma de deslizamiento



Zambullida a los pies arrojándose sobre la pelota (atajada de reflejo)



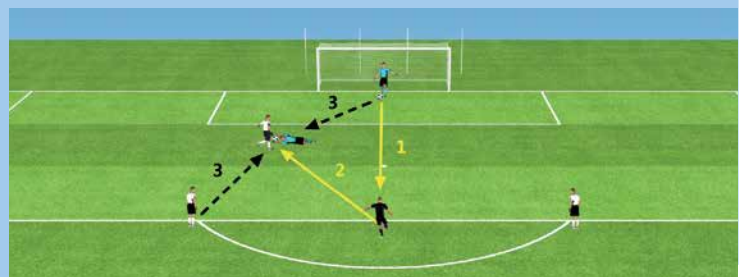
Los ejercicios de uno contra uno

Ejercicio 1

1. Pase a ras del suelo
2. Pase a la izquierda o la derecha
3. Mano a mano

Cambio del portero

6 balones por portero

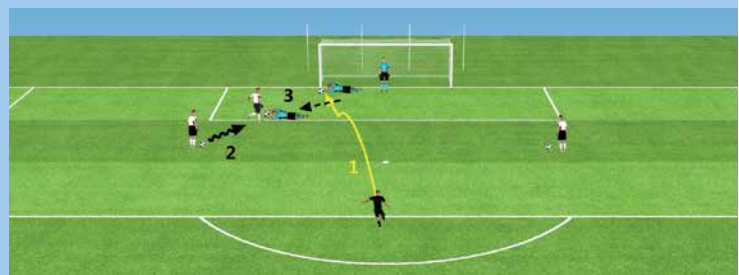


Ejercicio 2

1. Rematar con rebote
2. El atacante adelanta voluntariamente su balón
3. Mano a mano

Retorno a la posición básica, caminando

3 balones (series) y cambio de portero



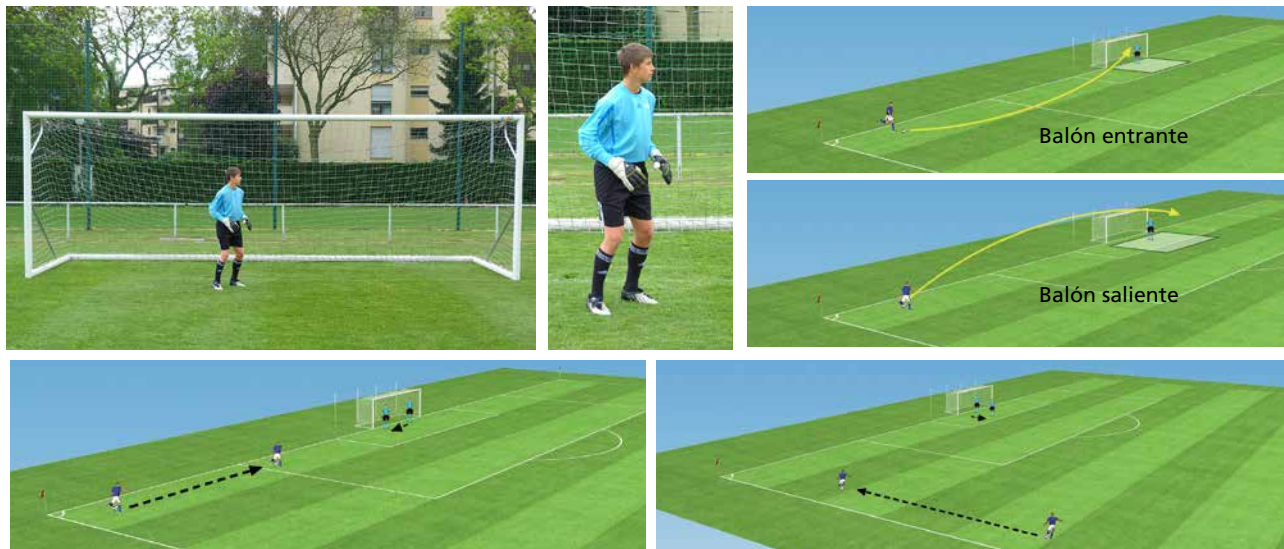
Balones aéreos

A partir de la transición al terreno grande, se iniciará con los ejercicios regulares de balones aéreos (orientación en el área penal con la ayuda de las líneas de demarcación).

Ubicación del guardameta

Los elementos determinantes en balones aéreos son la posición del cuerpo y de los

pies. El cuerpo deberá hallarse erguido para que el portero pueda ver tanto el balón como la mayor parte del campo. Los pies deberán hallarse en una posición abierta, uno ligeramente por delante del otro, para permitir movimientos naturales hacia adelante o hacia atrás.



El portero se desplaza en función del movimiento del atacante:

- cuanto más se acerque el atacante a la meta, tanto más deberá el portero retroceder hacia el primer poste;

- cuanto más se aleje el atacante de la meta, tanto más deberá adelantarse el portero, pero sin conceder al rival la oportunidad de bombear el balón por encima de él.

La intervención del guardameta:

1. El desplazamiento del portero en dirección al balón



1. Pique/aceleración: balón hacia el primer poste
2. Pasos laterales o cruzados
3. Desplazamiento de $\frac{3}{4}$ (pasos laterales y/o cruzados): balón hacia el segundo poste

Cada portero posee una pierna más fuerte que la otra para impulsarse del suelo. Para eliminar esta diferencia, se habrá de

trabajar sobre dicha deficiencia cuanto antes, lo cual permitirá que el portero pueda utilizar más tarde ambas piernas de la misma manera.

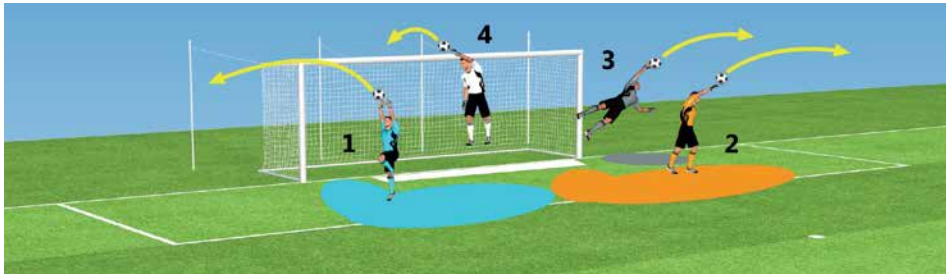
2a. La atajada del portero

Balón atrapado



2b. La atajada del portero

Balón desviado o despejado con los puños



1. El despeje con ambos puños
2. El despeje con un puño
3. La prolongación del balón con una mano
4. El balón desviado por encima de la meta

El despeje con ambos puños



El despeje con un puño



El guardameta deberá adquirir estos gestos gradualmente, teniendo en cuenta los aspectos técnicos y de coordinación. Se comienza primero sin la pelota (solo con el movimiento), luego con un balón de manos del entrenador y finalmente con un balón en movimiento lanzado a mano. De esta manera, el entrenador podrá controlar mejor la velocidad de la pelota,

contrariamente al balón lanzado con los pies, el cual no se logra controlar al 100 % y puede tener un efecto negativo respecto al número de repeticiones posibles durante la sesión. El entrenador comenzará a lanzar centros con el pie cuando se sienta seguro de que el portero domina el gesto correspondiente y evitará así lesiones inútiles.

Los ejercicios de centros

Ejercicio 1

1. Balón aéreo (atrapado, o despejado con los puños)

Retorno a la posición básica, caminando

6 balones de cada lado



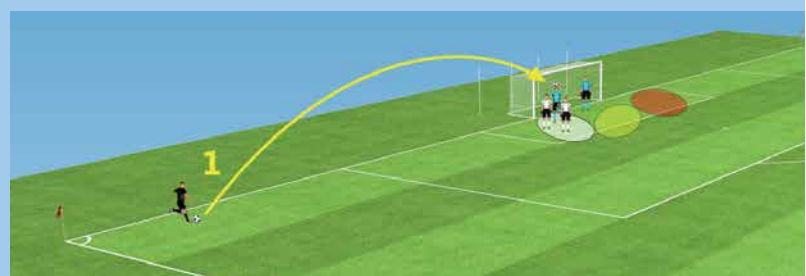
Ejercicio 2

1. Balón aéreo con oposición

4 balones y cambio de portero

Lo mismo del otro extremo

Cambio de zona



Los saques del guardameta

La función del guardameta como primer jugador ofensivo requiere una perfecta calidad de saque. En este contexto, el juego en el terreno grande ofrece numerosas posibilidades. La distancia del saque no es el único criterio importante, sino más bien la precisión del mismo. El trabajo con los

dos pies en el entrenamiento preparará al joven guardameta para toda una serie de situaciones que surjan en el transcurso de un encuentro. Deberá descubrir toda la gama de saques (de volea, semivolea, etc.) y elegir el que más le convenga, si bien debe dominar todos los demás.

Los saques con el pie

A ras del suelo



De volea



De semivolea



El saque de meta con la mano

Generalmente, el portero saca la pelota utilizando su mano fuerte (hábil), sin

embargo es recomendable trabajar con ambas manos en el entrenamiento para fomentar la coordinación motriz del arquero.

El saque con el brazo doblado



El saque rápido a la altura de la cadera



El saque a ras del suelo



La mejor forma de mejorar los saques es permanecer en el campo de juego después del entrenamiento, a fin de practicar

algunas series de saques. Si hay suficientes balones a disposición, el arquero los lanzará en dirección de la cancha, si no, a la meta, utilizando ambos pies.

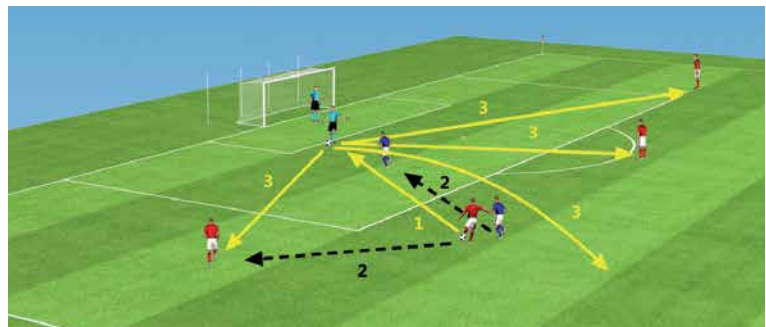


La cesión o pase hacia atrás

El portero moderno forma parte integrante del equipo y sus compañeros se apoyan cada vez más en él. Por este motivo, será necesario dedicar suficiente tiempo de entrenamiento a su función e integrar en los entrenamientos específicos y colectivos ejercicios relacionados con la cesión del balón hacia atrás, así como trabajos de cohesión con sus compañeros, particularmente los defensores, creando situaciones reales de partido en las sesiones. El joven portero deberá estar en condición de resolver todos los tipos de cesiones (a ras del suelo, altos, de rebote) con ambos pies.

Esta jugada requiere una óptima comprensión entre el portero y sus compañeros.

- **El portero debe:**
 - solicitar el balón (a voz alta, con señales o mediante el desplazamiento correspondiente);
 - elegir el tipo de saque apropiado.
- **El jugador debe:**
 - ceder el balón al lugar donde lo solicite el portero (si es posible, únicamente cuando lo solicite);
 - ofrecer al portero una solución de pase una vez cedido el balón (particularmente en caso de acoso rival).



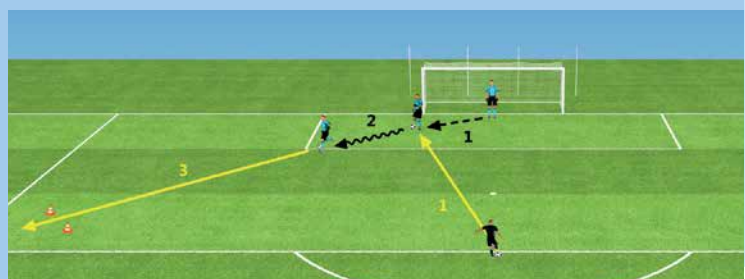
Ejercicios de cesiones hacia atrás

Ejercicio 1

1. El portero solicita la pelota
2. Cesión del balón
3. Pase a ras del suelo

Cambios de guardameta

5 balones de cada lado

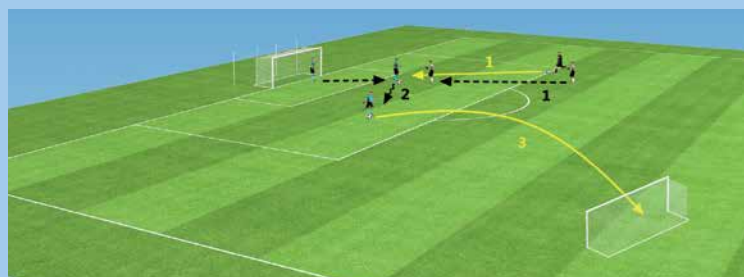


Ejercicio 2

1. Cesión con presión del atacante
2. Control orientado del balón
3. Pase largo

Cambio de guardameta

4 balones de cada lado



La preparación táctica

Con la transición al terreno grande aumentan asimismo las exigencias tácticas para el joven portero. Debe comprender perfectamente su función táctica y comenzar a practicarla en el campo, participando en las sesiones tácticas de todo el equipo. El preparador de porteros será un soporte, particularmente al inicio, y hará las correcciones necesarias directamente en la cancha. De vez en cuando se pueden entrenar los aspectos tácticos durante el entrenamiento individual, utilizando diferente material auxiliar en reemplazo de sus compañeros. El análisis de secuencias de vídeo puede igualmente ser muy útil.

El nivel de los conocimientos tácticos de cada portero influye en su comportamiento en el terreno. Cuanto más completos sean, tanto mejor podrá beneficiarse de sus habilidades físicas y técnicas.

Dicho conocimiento táctico se descompone en tres elementos:

Actitud táctica relacionada con su puesto de guardameta:

- dicho accionar se caracteriza por una sucesión de opciones que el portero deberá adaptar constantemente a la situación para efectuar el gesto técnico que se imponga:
 - el portero se ubica en función de una situación de juego, interviene según la trayectoria del balón y luego

distribuye la pelota de acuerdo con la ubicación de sus compañeros;

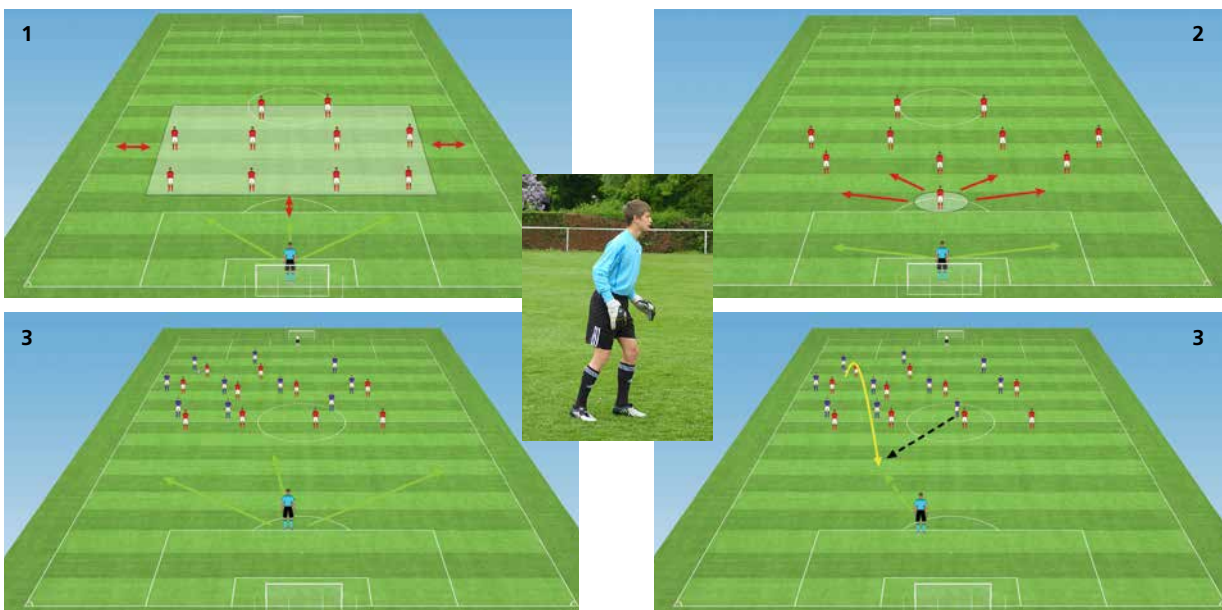
- el guardameta puede mejorar su actuación mediante repeticiones de situaciones reales de partido en los entrenamientos, la utilización de experiencias acumuladas en partidos, así como asimilando las observaciones de su preparador.

Actitud táctica relacionada con sus compañeros:

- En situaciones a balón parado:
 - el comportamiento del portero estará vinculado a las opciones tácticas tomadas en dichas fases del juego;
 - deberá conocer la opción táctica determinada (marcación zonal, individual, mixta) y conocer la posición y la función de cada jugador;
 - deberá saber cómo ubicarse e intervenir, cómo y cuándo comunicar;
- está obligado a dirigir a sus compañeros tanto en el caso de cesiones como en otras situaciones de juego.

La actitud técnica relacionada con la organización de juego y durante el partido:

- la elección del sistema táctico (defensa en línea (1), defensa con un líbero (2) y de opciones tácticas (un bloque defensivo replegado (1,2) o un bloque defensivo adelantado (3)) requerirá un accionar adecuado por parte del guardameta (ubicación y función).



El preparador de porteros deberá estar presente durante el entrenamiento táctico con el equipo. Le podrá dar instrucciones al arquero sobre cómo desenvolverse en las diferentes situaciones de juego, cuándo estar alerta y cómo comunicar con sus compañeros (4). Deberá alentar al portero a aprender a jugar adelantado cuando su

equipo ataca y a exponerse a ciertos riesgos (5). Si lo aprende ya a una edad temprana, más tarde podrá adaptarse al juego rival con mayor facilidad. Si, por el contrario, se habitúa a ubicarse siempre demasiado atrasado, tendrá grandes dificultades para cambiar dicha actitud cuando sea mayor (6).



Con el tipo de saque adecuado, el arquero podrá armar un ataque rápido (7), un

ataque orientado (8) o un juego directo en profundidad (9).



La comunicación en el terreno de juego

Una de las funciones del guardameta en el terreno de juego es dirigir a sus compañeros gracias a su posición de hallarse de frente al juego. El portero puede anticipar situaciones y reaccionar rápidamente en función de ellas. Para cumplir con su labor, el guardameta dispone de dos formas de comunicación en el terreno de juego: gritar y gesticular.

Comunicación verbal

El guardameta reacciona verbalmente en las siguientes situaciones:

- dirige a sus compañeros durante el partido, advirtiéndoles sobre sus intervenciones. Por ejemplo:
 - advierte sobre la presencia de adversarios libres;
 - puede gritar a sus compañeros «¡SOLO!», «¡TE ATACAN!», «¡DESPÉJALA!»;
 - se comunica con sus compañeros en caso de cesión de la pelota hacia atrás «¡PÁSAMELA!» ;
 - anuncia su salida de la meta «¡MÍA!», «¡DÉJALA!».

- dirige y coloca a su defensa antes de la ejecución de tiros libres. Por ejemplo:
 - imparte instrucciones y coloca a su defensa;
 - anuncia su salida de la meta «¡MÍA!», «¡DÉJALA!»;
 - si no sale, continuará dirigiendo a sus compañeros «¡DESPÉJALA!», «¡SUBE!».

Cada intervención verbal del guardameta debe ser breve, precisa y contundente. Por su parte, los jugadores deben igualmente advertir al guardameta de la presencia de un rival durante una intervención.

Comunicación gestual

En ciertas situaciones será necesario utilizar diferentes gestos:

- en la colocación de la barrera en caso de tiros libres;
- al indicar el lugar donde desea recibir la pelota en caso de cesión de balón;
- al ordenar la subida campo arriba de la defensa.



La preparación física

Todas las aptitudes físicas del joven portero se desarrollarán naturalmente durante el entrenamiento específico y colectivo. No será necesario dedicar tiempo complementario para desarrollarlos mediante sesiones especiales y es preferible invertir dicho tiempo en la enseñanza de aspectos técnicos y tácticos.

Resistencia

- El entrenamiento colectivo:
 - carrera, diferentes juegos, circuito técnico;
- El entrenamiento específico:
 - el aumento del repertorio de gestos específicos permitirá la combinación y la reagrupación de los ejercicios simples, desarrollando así la resistencia específica del portero.

Fuerza

- Entre los diferentes ejercicios figuran unidades de salto (trabajo con el propio peso) que fomentan más bien la coordinación que el fortalecimiento muscular;
- cuerda de saltar;
- pequeños ejercicios de fortalecimiento abdominal y de acondicionamiento al final del entrenamiento.

La iniciación del joven portero en dichos ejercicios ocurrirá progresivamente y se deberá poner atención especial a la correcta posición del cuerpo, la forma de realizar el ejercicio y a la respiración del jugador.

El acondicionamiento muscular es la acción de fortificar la musculatura destinada a la estabilización del tronco, al equilibrio de la cadera y al mantenimiento de la postura.

Se fortalecen:

- la cadena de músculos anteriores;
- la cadena de músculos laterales;
- la cadena de músculos posteriores.

Velocidad

Los factores elementales de la velocidad se ejercitan a través de diversos ejercicios:

- la velocidad de la carrera;
- la técnica de la carrera;
- la frecuencia máxima en los ejercicios de arranque (saltos y dribbleo);
- la locomoción con cambios de dirección.

Para fomentar la capacidad de reacción, se utilizarán ejercicios lúdicos que se pueden variar de múltiples formas mediante una modificación de las condiciones del entorno:

- variación de la ejecución del movimiento (a partir de una posición sentada, cambios de dirección, etc.);
- variación de las señales (con la mano, pitazo, etc.);
- variación de los participantes (juego individual, carreras colectivas, etc.).

El entrenamiento específico:

- al contrario del período precedente, se solicitará al portero realizar sus gestos cada vez con mayor velocidad;
- los ejercicios más complejos requieren desplazamientos con la velocidad correspondiente;
- los ejercicios asociados con el gesto específico del portero se realizarán delante de la meta;
- paralelamente a la velocidad, se trabajará intensamente la coordinación, un factor eminente en la función del portero.



Coordinación

Durante el período de la pubertad (que puede comenzar en la etapa de la formación preliminar), el crecimiento y el aumento del peso modifican y perturban la coordinación, de modo que se deberá intentar conservar las habilidades precedentes adquiridas. En esta fase, el entrenador o preparador de porteros deberá disponer de suficiente paciencia y hallar las palabras justas para alentar y motivar al joven guardameta.

Si no se dispone de suficientes ejercicios de coordinación en el entrenamiento colectivo, el preparador deberá incluirlos en el programa específico.

Existen dos formas generales de aprendizaje y de desarrollo de la capacidad de la coordinación de los jóvenes guardametas durante el entrenamiento específico.

Los ejercicios sin balón

- Ejercitar el equilibrio por intermedio de recorridos con o sin material accesorio (vallas, aros, conos, etc.);
- diversos ejercicios con la cuerda de saltar (solo, entre dos, en el propio lugar, con desplazamientos, etc.);
- ejercicios de gimnasia (volteretas, la rueda, etc.).

Los ejercicios con balón

- Trabajar sobre el dominio del balón (calentamiento);
- circuitos de desplazamiento con materiales accesorios (vallas, aros, conos, etc.), concluyéndose con gestos específicos (atajada del balón o estirada);
- al final de la sesión, juegos de corta duración para incrementar la precisión (jugar el balón de tal modo que toque el travesaño o que se detenga sobre una línea).



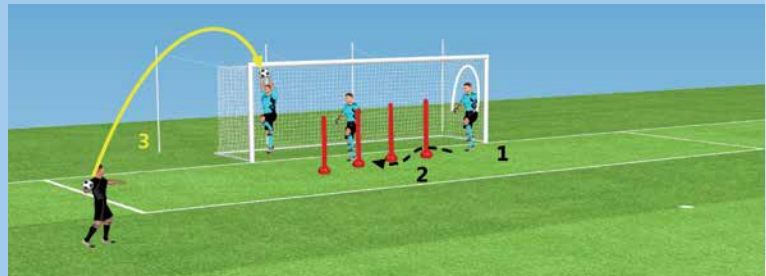
Los ejercicios de coordinación

Ejercicio 1

1. Cuerda de saltar (10 repeticiones)
2. Carrera en zigzag
3. Balón aéreo

Cambio de guardameta

3 balones de cada lado

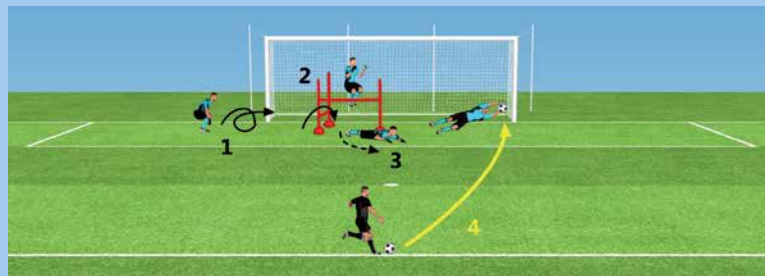


Ejercicio 2

1. Voltereta
2. Salto
3. Pasar por debajo de la valla
4. Estirada (a media altura)

Cambio de guardameta

3 balones de cada lado



Flexibilidad

La práctica cotidiana con la ayuda de personas competentes tendrá resultados positivos, sobre todo en la etapa del crecimiento que es, a su vez, un período de desequilibrio psicológico.

La preparación psicológica

La preparación psicológica del joven portero se efectúa en estrecha colaboración entre el entrenador principal y el preparador de guardametas. Esta etapa tiene las mismas características que el período precedente (6-12 años), en el cual el portero tiene placer en el juego, pero igualmente en su propio desarrollo. En los partidos de esta categoría aún se pueden cambiar los arqueros, sin necesidad de tener un «número 1» como en los adultos. Esto ofrece suficiente tiempo de rotación y juego para cada guardameta, lo cual evitará más tarde la frustración de no poder jugar. El arribo de la pubertad

es diferente de un jugador a otro, por lo tanto, requiere un enfoque individual y particular. El joven portero está en vías de hallar su identidad, y el preparador de guardametas deberá encontrar una forma delicada de tratar los problemas inherentes. El profundo cambio corporal causa igualmente la pérdida temporal de ciertas aptitudes físicas, sobre todo en el sector de la coordinación y de la flexibilidad. También en este caso, el preparador debe estar en condición de proporcionarle explicaciones y estimularlo en su trabajo (ver cap. 6).



La planificación

Un buen conocimiento de las necesidades del portero facilitará la planificación del entrenamiento, primordial en dicho período de la formación. La adquisición de buenos hábitos contribuirá a la adaptación del portero al juego en terreno grande. La ventaja en esta etapa es que el entrenador dispone de suficiente tiempo, no solo en el campo, sino igualmente fuera del mismo, para suministrar suficiente información

al arquero en conversaciones y análisis de videos, y contribuir así a su correcto desarrollo. En el entrenamiento semanal se puede integrar el aprendizaje de nuevos gestos o el trabajo de un gesto determinado en ciclos específicos. La diferencia entre los dos enfoques varía en función de la cantidad de información y, ante todo, del número de repeticiones de un determinado gesto.

Ejemplos de planificación de una semana de entrenamiento en la etapa de la formación preliminar:

	Planificación de 1 semana de trabajo					
	Ejemplo 1: organización general			Ejemplo 2: trabajo por ciclos (p.ej., balones aéreos)		
	Entrenamiento 1	Entrenamiento 2	Entrenamiento 3	Entrenamiento 1	Entrenamiento 2	Entrenamiento 3
Calentamiento	General	General	General	Balones aéreos	Balones aéreos	Balones aéreos y saque
Parte principal						
Ejercicio 1	Estirada	Estirada	Estirada	Balones aéreos (atajada)	Balones aéreos (despeje de puño)	Balones aéreos y saque
Ejercicio 2	Estirada	1 contra 1	Balón aéreo (despeje de puño)			
Ejercicio 3	Balón aéreo (atrapado)	1 contra 1	Saque			
Ejercicio 4	Saque	Atajada de reflejo	Cesión hacia atrás			
Vuelta a la calma						

La planificación por ciclos de una o dos semanas (no más) ofrece grandes ventajas y, por ello, es recomendable en las categorías de juveniles. El objetivo de cada ciclo es concentrarse en un solo gesto y ofrecer al portero la mayor cantidad de información posible. A continuación, el portero podrá repetir el gesto sin presión de tiempo, con lo cual no correrá el riesgo de sobreesfuerzo, y notará, ya durante el calentamiento, pero particularmente en el transcurso de los entrenamientos, el progreso que viene realizando. Sin embargo, esto no significa de manera alguna que no le esté permitido zambullirse durante el ciclo de balones aéreos. Es posible que después del entrenamiento específico siga una sesión de remates con el equipo, de modo que deberá estar preparado también para esta tarea. Por lo tanto, el desafío para el preparador es hallar la manera

de cómo concebir los ejercicios para que correspondan al tema elegido (p.ej. balones aéreos) y que también permitan su desempeño durante las unidades de remate.

Ejemplo de un entrenamiento por ciclos:

- Ciclo 1: atajar la pelota con y sin estirada (a ras del suelo, de rebote, a media altura)
- Ciclo 2: balones aéreos (saques)
- Ciclo 3: duelo uno contra uno (atajada de reflejo)
- Ciclo 4: técnica individual con el pie, cesiones, saque.

El portero en la etapa de la formación (16 a 18 años)

A dicha edad, el portero domina en principio ya todos los gestos técnicos asociados a su posición. A partir de este momento hasta el final de su carrera, irá mejorando sus habilidades en entrenamientos y partidos, y acumulará su propia experiencia. Con la edad y con el nivel del rendimiento, aumentará la velocidad del juego, y el portero dispondrá de menos tiempo para evaluar las situaciones y a los adversarios que son

cada vez más experimentados y agresivos en los duelos directos. Frecuentemente, algunos porteros debutan a los 17 años en equipos de adultos, lo cual requiere que estén preparados desde el punto de vista técnico, táctico, físico y mental. De hecho, en esta etapa se podrá trabajar con ellos prácticamente de la misma manera que con los adultos, y la transición a este tipo de trabajo de adultos ocurrirá gradualmente.

La preparación técnica y táctica

Mediante sus acciones defensivas y ofensivas, el portero influye cada vez más en el juego de su equipo y es el garante principal de la aplicación de las tácticas escogidas por el entrenador. Es responsable de organizar la defensa, particularmente en situaciones a balón parado, y debe comunicarse con los jugadores de campo para ayudarles en situaciones complejas o para anticipar peligros inminentes. La preparación para estas tareas no se realiza únicamente en el terreno de juego, sino

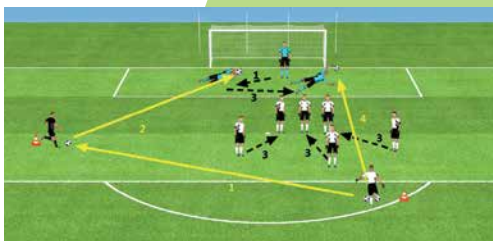
también a través de análisis de vídeos y en sesiones teóricas.

En el entrenamiento del portero, el preparador introducirá cada vez más ejercicios que se asemejen a situaciones reales de partido. Durante el entrenamiento específico, acudirá al apoyo de los demás porteros o a material auxiliar (muñecos), e incluso a la asistencia de un pequeño grupo de jugadores. Tal como se mencionara antes, sería ventajoso hallar ejercicios que beneficien tanto a los jugadores de campo como al guardameta.

Entrenamiento específico

(Ejemplo de preparación de ejercicios)

Simulación de una situación real de partido: pase hacia un atacante, remate, desviación del balón por el portero, segundo remate y atajada de reflejo con obstaculización de otros jugadores



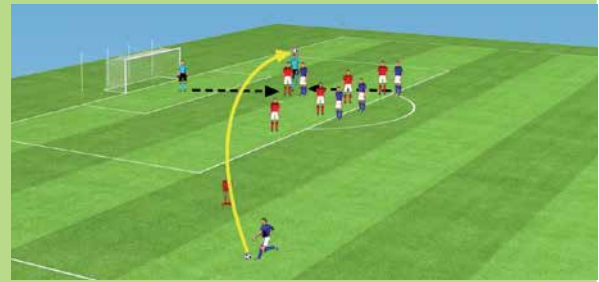
- 1 – Pase y arranque
- 2 – Remate y atajada
- 3 – Desplazamientos del portero
- 4 – Remate y atajada de reflejo

Cambio de guardameta

Cuatro repeticiones de cada lado

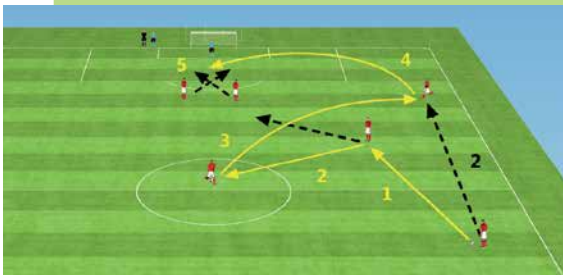
Entrenamiento específico

Con un grupo de jugadores
Trabajo sobre balones aéreos



Entrenamiento colectivo

Ejemplo de un ejercicio colectivo con la integración de ejercicios de perfeccionamiento del saque del guardameta (en colaboración con el entrenador principal del equipo).



Combinación de diferentes gestos del portero (ejemplo de un saque de portería)

En un partido, la ejecución del saque dependerá de la decisión del guardameta, de la disponibilidad de sus compañeros o de la táctica elegida por el entrenador. En el entrenamiento, el portero practica el saque después de diferentes bloqueos

o atajadas (centro, remate, duelo). La precisión del saque es primordial y puede practicarse con objetos fijos (muñecos) u objetos en movimiento (utilización de los demás porteros en el entrenamiento específico). Es esencial que el portero practique el saque también con el pie débil.

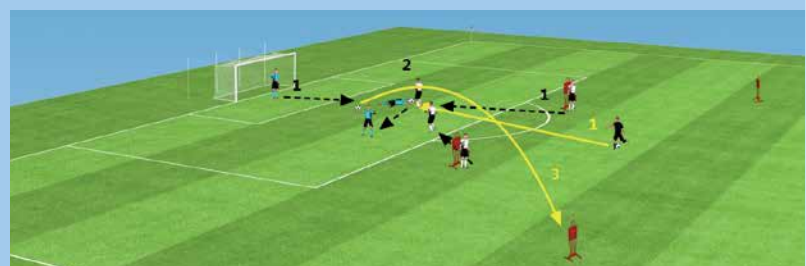
Ejercicios de saques

Ejercicio 1

1. Pase a ras del suelo
2. Mano a mano
3. Saque con la mano

Retorno al arco caminando

Tres balones por portero (dos series)

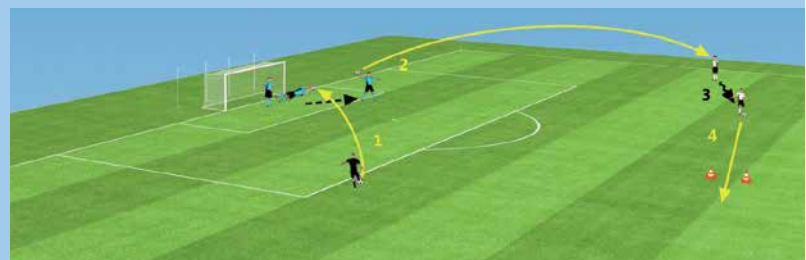


Ejercicio 2

1. Remate
2. Saque con la mano
3. Control orientado
4. Pase a ras del suelo

Retorno al arco caminando

Cuatro balones de cada lado



La preparación física

La preparación física en esta etapa toma progresivamente las formas de preparación física de un portero adulto (la edad de 16 años se considera como edad de transición). Para soportar las cargas anuales de entrenamientos y partidos, resulta indispensable una preparación física correspondiente de pretemporada. En la planificación, el preparador de porteros tendrá en cuenta las particularidades de la posición a fin de evaluar exactamente el trabajo físico útil para el progreso del portero y eliminar los ejercicios inaptos (800 m, carrera de 3 minutos, etc.).

Durante el período del campeonato, convendrá ejercitar las aptitudes físicas del portero de manera planificada. Los diferentes métodos de entrenamiento y los tests apropiados constituyen la base del trabajo individual que garantizará el progreso del joven portero. El trabajo se realizará gradualmente considerando el perfil de cada arquero.

La resistencia:

- sin balón, con el equipo (de larga duración);
- con balón, trabajo colectivo con el equipo:
 - como jugador de campo: conservación de la pelota en el terreno grande;
 - como portero: juego en superficie reducida, sesión intensa de remates con el equipo;
- con balón, trabajo específico:
 - según el método de fartlek;
 - ejercicios intermitentes con balón;
 - desarrollo de la resistencia de la velocidad (series con balones).

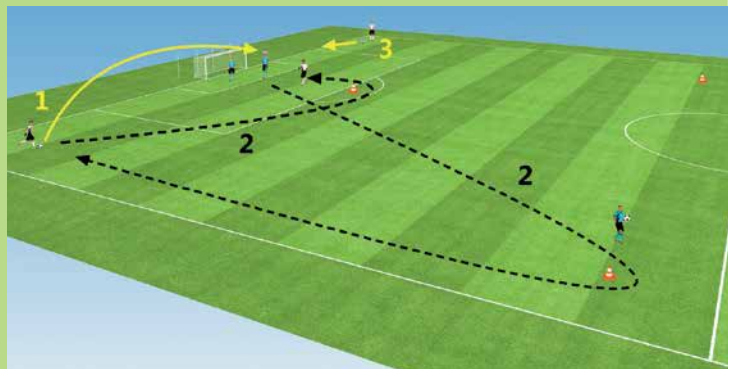
El método de fartlek del guardameta

Carreras y balones aéreos:

1. Centro
 2. Cambio de posición
 3. Centro y cambio de posición (del otro extremo)
- Duración: 20 minutos

Período de preparación: entrenamiento completo

- Series: tres (variación del ejercicio)
- Cinco minutos de recuperación entre las series
- FC: 150 a 160 ppm



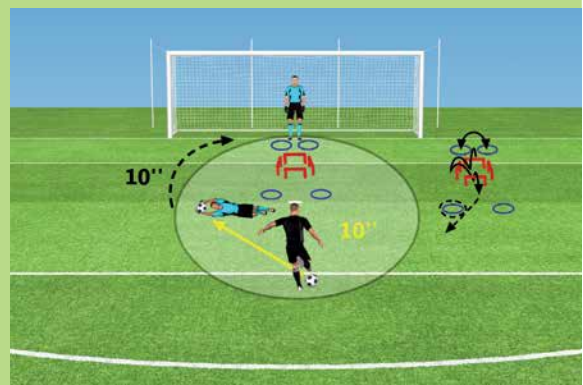
Ejercicios intermitentes con balón

Por intervalos: 10" de trabajo y 10" de recuperación

1. El portero debe recorrer el circuito en un tiempo determinado: 10" (sin piques)
 2. Retorno: caminando
- Duración: 4 minutos

Período de preparación: entrenamiento completo

- Calentamiento adecuado y preparación
- Ejercicios intermitentes con balón
 - Duración del ejercicio: 4 a 8 minutos
 - Recuperación: 5 minutos entre las series
 - Series: 2 a 3 (variación del ejercicio)
 - Intensidad: 80 a 90 % de la FCmáx
- Trabajo técnico (sin esfuerzo)
- Vuelta a la calma



Desarrollo de la resistencia de la velocidad

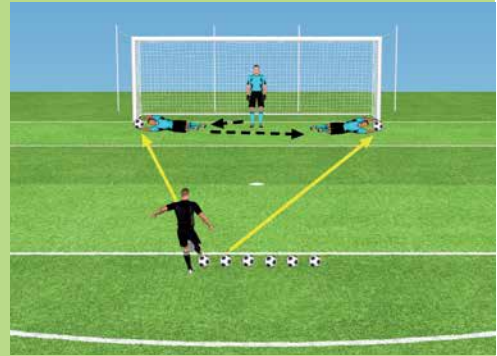
(series de balones)

Series de 6 balones (para 3 porteros):

- 1 serie de 6 balones (portero A)
- Cambio de portero
- Recuperación: observar el trabajo con los otros guardametas y preparar los balones

Período de preparación, entrenamiento completo:

- Calentamiento adecuado y preparación
- Seis series (10 series para adultos profesionales)
- Trabajo técnico (sin esfuerzo)
- Vuelta a la calma



Fuerza

En esta etapa se puede desarrollar progresivamente la fuerza en el terreno de juego o en salas de musculación, absolviendo cada portero un programa basado en pruebas de rendimiento individuales. Desde un principio se habrá de observar una postura correcta del cuerpo para poder respirar adecuadamente durante el ejercicio y respetar las consignas

de seguridad a fin de evitar lesiones.

Un buen método para desarrollar la resistencia de la fuerza son los circuitos de fortificación, los cuales se pueden realizar tanto en la cancha como en la sala de musculación. Para mejorar los reflejos, el preparador aplicará diferentes ejercicios pliométricos.

Resistencia de la fuerza general

Número de estaciones: 12

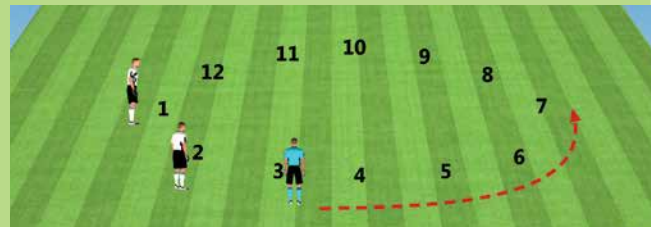
Duración de la carga: 30"

Tiempo de recuperación: 1:1

(incluido el cambio de circuito): 30"

Número de series: 3

Recuperación entre las series: 3'



Los ejercicios de fuerza

Ejercicio 1

1. Cinco saltos de cajón (sobre una pierna)
2. Estirada o zambullida (balón a ras del suelo)
3. Desplazamiento
4. Cinco saltos de cajón (la otra pierna)
5. Estirada o zambullida (balón a ras del suelo)

Cambio de portero

Dos series por portero



Velocidad

La velocidad se desarrolla a través de todos los ejercicios de entrenamiento específico del guardameta. En la planificación, se podrán integrar adicionalmente diferentes métodos de velocidad y diversos nuevos materiales de ayuda.

Previamente a estos ejercicios, el guardameta deberá calentarse adecuadamente y, ante la menor aparición de señales de lesión, se deberá interrumpir inmediatamente la sesión. Ante todo, el preparador debe hallar la óptima relación entre el tiempo de trabajo y el tiempo de recuperación (tiempo de recuperación = 15 a 20 veces el tiempo de trabajo).

Ejercicios de velocidad

Ejercicio 1

1. Señal del entrenador
2. Lanzarse sobre un balón detenido

Cambio de portero

Cuatro repeticiones

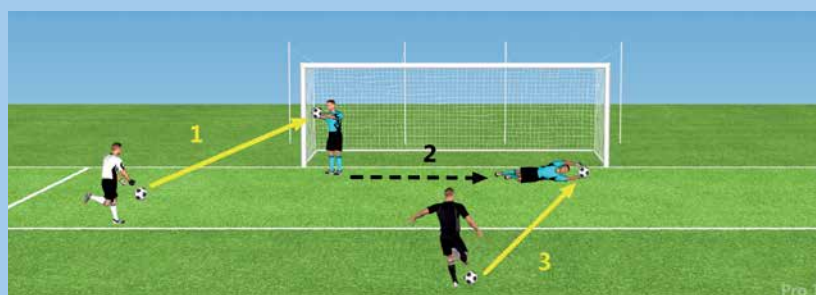


Ejercicio 2

1. Remate fuerte (atajada de reflejo)
2. Pique (arranque)
3. Estirada o zambullida (balón a ras del suelo)

Cambio de portero

Tres repeticiones de cada lado

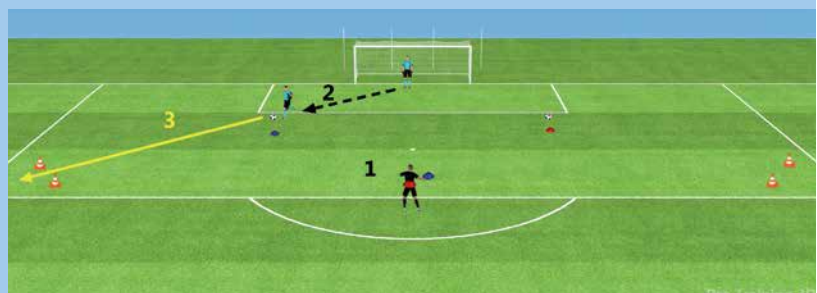


Ejercicio 3

1. Señal del entrenador (visual)
2. Pique (arranque)
3. Pase a ras del suelo

Cambio de portero

Cuatro repeticiones



Coordinación

La capacidad de coordinación se halla prácticamente en todas las acciones del portero en el terreno de juego y puede entrenarse específicamente mediante ejercicios acrobáticos y gimnásticos en una sala adecuada o en el terreno de juego.

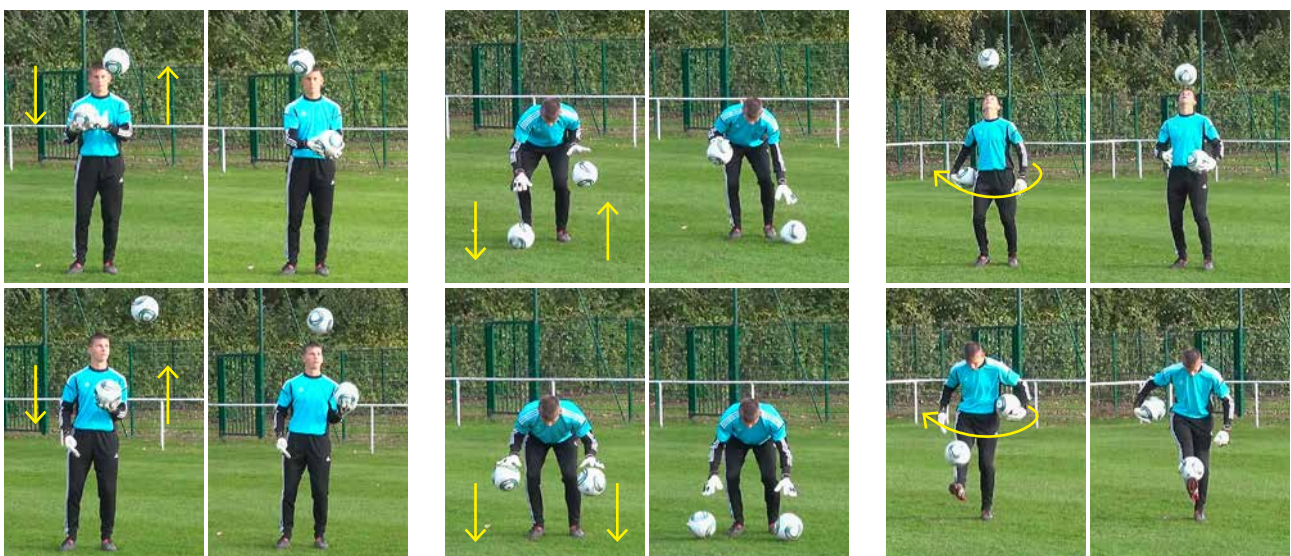
El trabajo de la propiocepción es igualmente un elemento importante para el portero. Una vez dominada, se la podrá ejercitar también con balón.

Ejemplo de ejercicios con y sin balón



Durante el calentamiento, se podrán realizar ejercicios de dominio del balón, tales como el malabarismo en diferentes

formas con dos balones (v. imágenes), que sirvan de agradable distracción al portero y contribuyan igualmente a desarrollar su coordinación.



Flexibilidad

Las opiniones sobre los ejercicios de flexibilidad y estiramiento divergen enormemente, ante todo en lo tocante al momento de efectuarlos. El tipo de

ejercicios y la frecuencia de su ejecución que convienen para el progreso del portero se deberán averiguar de acuerdo con su perfil.

La preparación psicológica

A medida que aumenta la edad y particularmente el nivel de rendimiento, la función del portero es cada vez más importante y se multiplican consecuentemente las exigencias. La preparación psicológica puede ayudar al guardameta a superar con mayor facilidad la presión mental que implica su puesto, a resistir a las influencias de factores externos persistentes y a vivir en armonía con su propia personalidad y carácter.

Los siguientes factores específicos inciden en el puesto de guardameta:

- un único puesto para varios porteros;
- gran responsabilidad respecto a los resultados;
- depender de sí mismo en situaciones difíciles;
- estar expuesto a presiones externas.

Existen numerosos factores positivos que intervienen en el desarrollo del guardameta y su rendimiento (familia, buen entrenador, buen agente, etc.), sin embargo, desafortunadamente el portero se halla a menudo expuesto a factores que pueden generar efectos negativos en él.

La personalidad y el carácter del guardameta

La personalidad y el carácter del guardameta pueden repercutir directamente en su estado mental y desempeño. Los factores más importantes son:

- la capacidad de motivarse;
- la autoestima;
- la capacidad del manejo de sus emociones.

La preparación psicológica es un proceso permanente bajo las siguientes formas:

- natural: el guardameta analiza, clasifica, memoriza y transforma en experiencias el flujo de información y los acontecimientos diarios;
- organizado: el entrenador u otra persona ejercen una influencia positiva directa sobre el guardameta

El desempeño del portero en un partido está condicionado por su estado mental y la capacidad de hacer buen uso de los rasgos de su personalidad.

Durante el trabajo cotidiano con el guardameta, se podrá recopilar información mediante:

- la observación empírica del portero: sus hábitos y reacciones durante el entrenamiento y el partido;
- un simple análisis de su personalidad;
- conversaciones con él;
- la observación de la influencia del entorno y de otros factores externos.

Esto permitirá encontrar los recursos necesarios para facilitar el trabajo del guardameta e indicará cuándo y cómo reaccionar con el portero en cuestión. Es esencial mantener un contacto personal con cada guardameta. Un formador o entrenador experto debe reconocer y sentir en qué momento convendrá criticar, alentar, alzar la voz o «cerrar los ojos». El rostro del portero, sus reacciones y su desempeño revelan muchas cosas. Cada portero se prepara de una manera diferente para el entrenamiento y el partido, de modo que se deberá elegir atentamente los medios apropiados en el momento de asistirlo. Podrá beneficiarse del apoyo de sus responsables antes del partido y en la pausa del medio tiempo, a sabiendas de que durante el partido dependerá de sí mismo y de su preparación.

Los problemas psicológicos que pudiesen dificultar el desempeño del guardameta pueden zanjarse con la asistencia de un especialista. Será el preparador de porteros quien habrá de detectar tales problemas, de modo que es importante que exista una buena relación entre el preparador y el arquero para permitir que el portero confíe en él.

Dicha complicidad es el resultado de un trabajo a largo plazo y no solo de acciones puntuales y únicas. En los grandes clubes, la preparación psicológica se realiza de manera sistemática a fin de optimizar así el rendimiento de los jugadores y particularmente de los porteros.

La planificación

El nivel del rendimiento determinará la planificación del trabajo. Por lo tanto, en el caso del guardameta, que entrena máximo una o dos veces por semana, el enfoque del entrenamiento deberá residir en el desarrollo de la técnica y la táctica por ciclos.

En los clubes bien estructurados y en los mejores centros de formación se dispone de mayor tiempo para entrenamientos específicos, lo cual permite integrar ejercicios de condición física. La individualización del trabajo merced a pruebas de rendimiento y a la elaboración de programas de desarrollo conduce a un trabajo de gran calidad. Para no

someter al portero a un esfuerzo excesivo, el preparador deberá estar al tanto del programa de todo el equipo.

La planificación detallada del entrenamiento depende del tiempo de ocupación del preparador de porteros (plena jornada o tiempo parcial). En una organización adecuada, el preparador dispone de cuatro a seis guardametas que le permitirán crear situaciones reales de partido. A fin de evitar la inactividad, se deberá integrar a todos los porteros en los ejercicios, sea como guardametas o como jugadores de campo (desarrollo de la técnica individual).

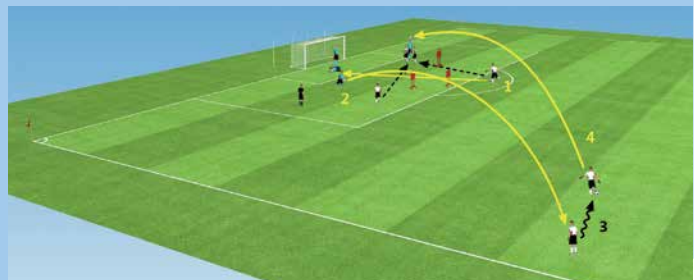
Ejemplos de ejercicios

Ejercicio 1

1. Remate
2. Saque con el pie
3. Control orientado
4. Centro con oposición

Retornar a la meta caminando

3 repeticiones de cada lado

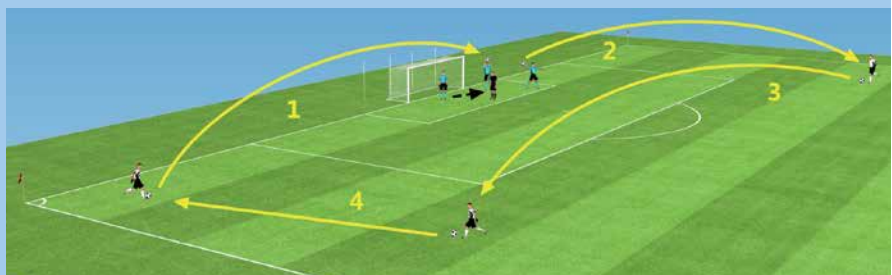


Ejercicio 2

1. Centro con oposición
2. Saque largo con la mano
3. Control y pase largo
4. Control y pase corto

Retornar a la meta caminando

4 repeticiones de cada lado

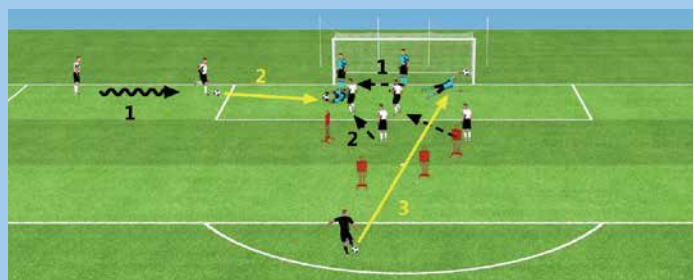


Ejercicio 3

1. Conducir la pelota
2. Centro a ras del suelo
3. Remate fuerte

Retornar a la meta caminando

3 repeticiones de cada lado



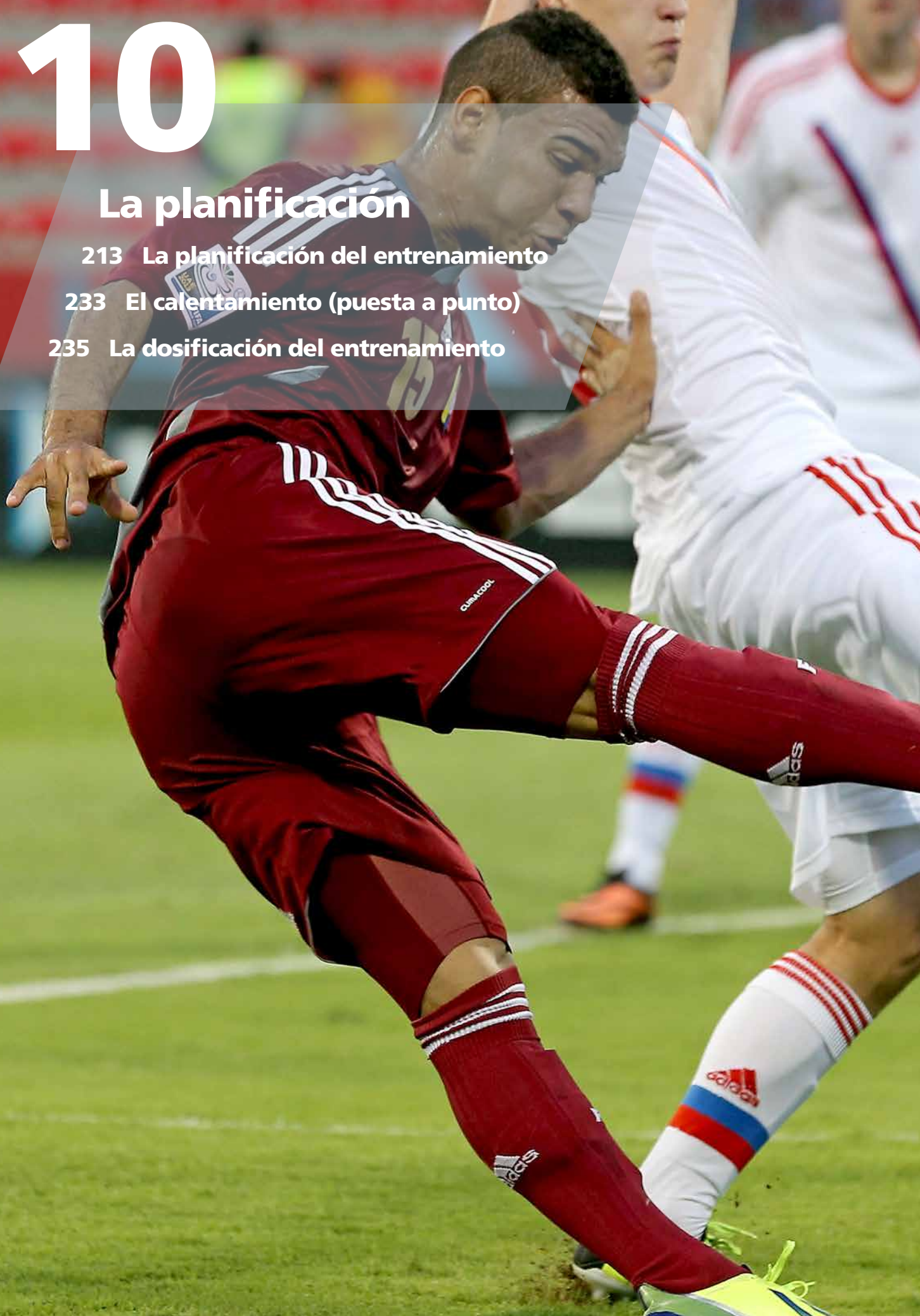
10

La planificación

213 La planificación del entrenamiento

233 El calentamiento (puesta a punto)

235 La dosificación del entrenamiento





10 – LA PLANIFICACIÓN

La planificación correcta implica la gestión del tiempo e incita a fijar objetivos a fin de asegurar un progreso continuo mediante un trabajo estructurado y controles intermedios.

Numerosos factores influyen en una planificación. Según los objetivos esperados y los medios a disposición, se podrán concebir diferentes tipos de planificación.

La edad de los jugadores, la infraestructura a disposición, el calendario de los torneos y otros factores que contribuyen a un progreso apropiado son los elementos principales de una planificación eficiente. Los períodos de competición condicionarán todas las fases de preparación y transición. Se deberá considerar que la preparación de un joven jugador se efectuará a largo plazo, es decir, una planificación larga constituirá el elemento estabilizador para el progreso del jugador.

Dicho concepto se basa sobre una filosofía de desarrollo personalizado que depende de los objetivos previstos y de los medios disponibles.

Las particularidades y los objetivos forman la base de la estructuración de un programa equilibrado y armonioso; de esta manera se intenta no dar cabida a los efectos del azar, aunque la intuición y la experiencia contribuyan igualmente al progreso del trabajo.

Por consiguiente, un programa bien estructurado y planificado permitirá controlar con mayor eficacia el contenido del entrenamiento y ayudará a fijar el número de repeticiones, con objeto de favorecer una evolución particularmente a largo plazo.

Una adecuada periodización anual del entrenamiento asegurará rendimientos estables y una mejora de la calidad.

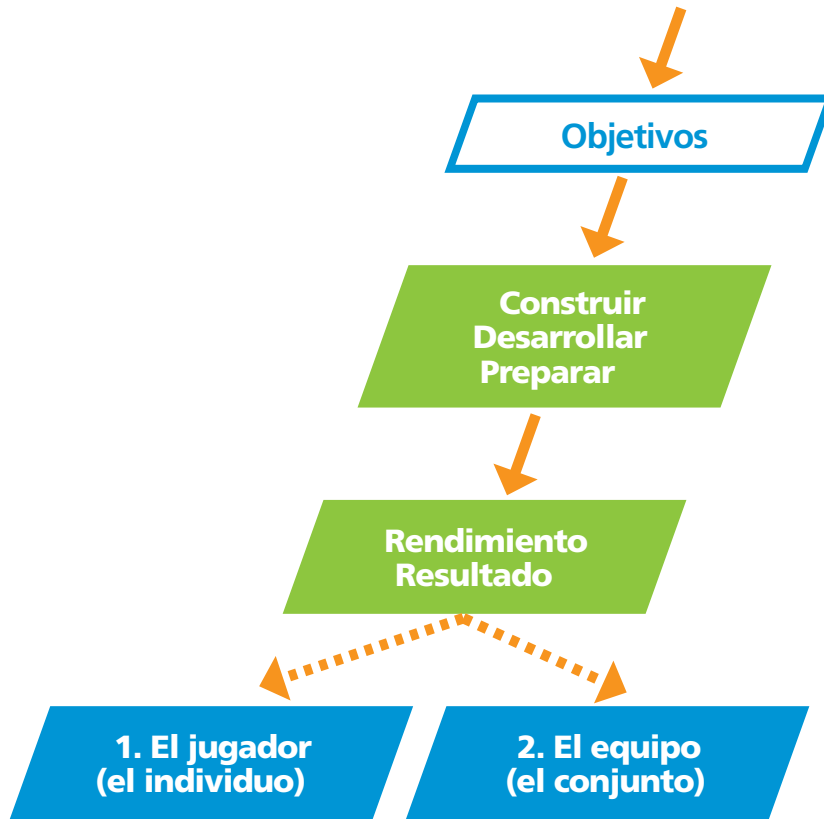
Frecuentemente, son decisivas la cantidad y la intensidad del entrenamiento, y la recuperación del esfuerzo realizado facilitará la repetición del rendimiento.

La planificación es parte integrante del proceso de entrenamiento. Para que un atleta, y más específicamente un joven futbolista, se desarrolle adecuadamente y ayude así a su equipo a obtener mejores resultados, será menester respetar las etapas de aprendizaje, el desarrollo y el nivel de los jugadores en todas las fases de la formación.

Los principales componentes de la planificación son:

- un calendario con diferentes ciclos;
- un programa de entrenamiento con métodos y principios de entrenamiento, la organización y las estructuras necesarias, así como los contenidos del entrenamiento (ejercicios, juegos de práctica, partidos, etc.);
- una dosificación del entrenamiento que se atenga a la edad y al nivel de los jugadores, a los ciclos y a las cargas de trabajo.

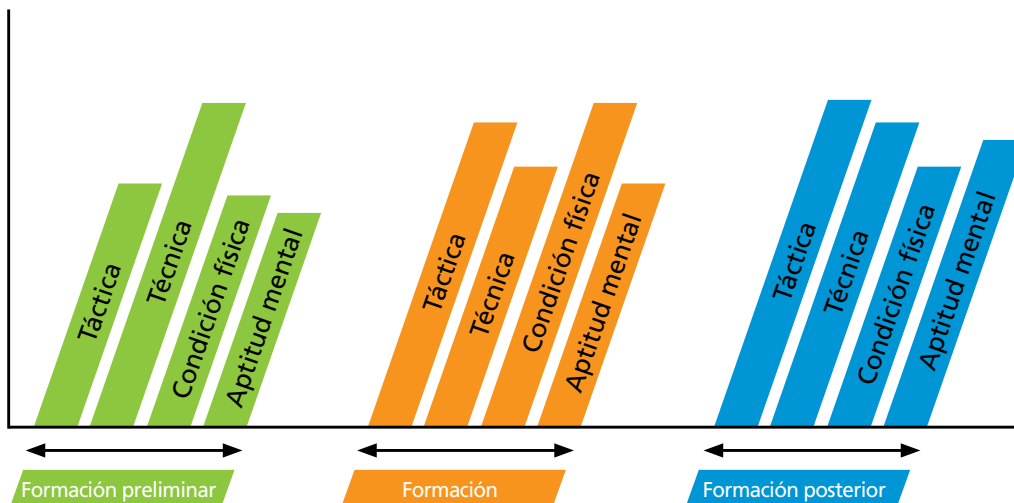
La planificación del entrenamiento para la formación



En la formación de los jóvenes jugadores, la planificación y la programación del entrenamiento no se concebirán únicamente conforme al rendimiento del equipo.

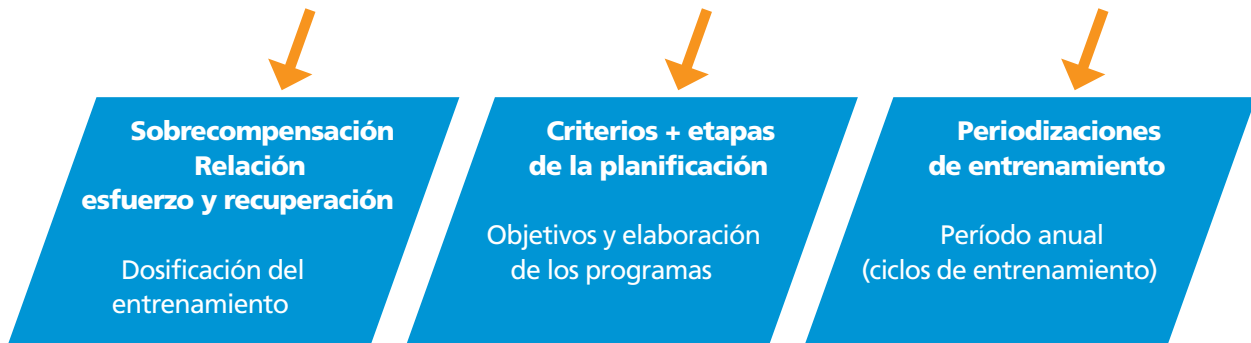
El desarrollo individual del jugador y la adquisición de las capacidades técnicas, técnico-tácticas, físicas y mentales necesarias continuarán siendo los elementos prioritarios en la planificación del entrenamiento.

La planificación anual de los componentes del fútbol, acorde a un proceso de desarrollo



Los principios de la planificación de un entrenamiento

La planificación reposa sobre leyes biológicas, fisiológicas y bioenergéticas, así como sobre principios de entrenamiento y sobre tres ejes importantes:



Periodización y ciclos anuales de la planificación

La planificación anual es el fundamento de todo programa de entrenamiento basado en la competición anual, y se divide en tres períodos:

1. **Período de preparación de pretemporada**
2. **Período de transición**
3. **Período de transición o de pausa**

La planificación anual se divide asimismo en diferentes ciclos.

Macro ciclo de entrenamiento

Gran ciclo anual de la planificación dividida en tres períodos diferentes.

En ciertos países, el macrociclo se subdivide por motivos climatológicos en dos macrociclos con una pausa invernal de uno a dos meses.

Mesociclo de entrenamiento

Ciclo mensual de 2 a 5 microciclos.

El período de preparación de pretemporada abarca un amplio mesociclo de 4 a 8 (a veces incluso 10) semanas, dividido frecuentemente en 2 o 3 mesociclos. Esta duración variable depende frecuentemente del calendario de partidos, de la edad y el nivel de los jugadores y a veces del propio entrenador.

También el período de competiciones puede planificarse en diferentes mesociclos de 2 a 4 o 6 semanas, particularmente con ciclos específicos de condición física adaptados a la edad de los jugadores.

Ejemplo: mesociclo de condición física de 4 semanas con acento en el desarrollo de la fuerza-velocidad.

Microciclo de entrenamiento

Planificación semanal de 3 a 8 entrenamientos por semana, acorde a la edad de los jugadores, su nivel de juego y el período de preparación o del campeonato. Durante un mesociclo de competición, particularmente en la etapa de la formación (con 4 mesociclos de 6 entrenamientos), se recomienda un microciclo de 1 a 2 días de reposo para que los jugadores se recuperen y recarguen su energía, tanto física como mental.

La sesión de entrenamiento

Unidad de entrenamiento diario que puede ser colectivo, específico de grupo, por puestos, o específico individual.

Según el tipo de sesión, del día de la semana y de los objetivos del entrenamiento, la duración puede variar entre 45' a 120' e incluso 150' durante el período del campeonato. Generalmente se trabaja 80' a 100' (incluido el calentamiento). Con dos sesiones diarias, se aconseja variar la duración total del entrenamiento diario entre máximo 120 a 150' en el caso de jóvenes en la etapa de la formación.

Dicha duración dependerá asimismo del clima, de la cultura del país, del club y también del entrenador.

Crterios para la elaboraci3n de una planificaci3n anual

- Nivel de juego, edad, fase de desarrollo;
- N3mero de jugadores a disposici3n;
- Calendario de la competici3n (duraci3n e inicio del campeonato);
- Objetivos del rendimiento deportivo para toda la temporada (del equipo, de los jugadores);
- d3as y horario del entrenamiento;
- Infraestructuras a disposici3n, material, condiciones de entrenamiento, estado climatol3gico;
- Cuadro t3cnico a disposici3n;
- An3lisis y evaluaci3n de los rendimientos pasados del equipo y de los jugadores;
- Criterios complementarios:
 - pruebas m3dico-deportivas;
 - medios de recuperaci3n;
 - entorno social de los jugadores (familia, lugar de residencia, escuela, trabajo, ocio, costumbres, etc.)

Planificaci3n anual de la temporada

Una planificaci3n met3dica, basada en principios fisiol3gicos y f3sicos en funci3n de la edad, del nivel de crecimiento de los jugadores, as3 como de las categor3as de juego, constituye una de las condiciones esenciales para el desarrollo y el progreso de los jugadores y del equipo.

Como mencionado, dicha planificaci3n var3a de pa3s en pa3s, ante todo por motivos climatol3gicos, culturales y econ3micos, pero igualmente debido al calendario de competiciones.

Los per3odos de una temporada



El per3odo de la preparaci3n

- Per3odo fundamental para poner a punto, individual y colectivamente, a los jugadores y al equipo;
- 4 a 10 semanas (seg3n el nivel de los jugadores y seg3n la competici3n), en funci3n de los factores fisiol3gicos;
- Por experiencia, se puede se3alar que los primeros efectos positivos del entrenamiento se manifiestan 3nicamente al cabo de 6 a 10 semanas;
- Un per3odo de preparaci3n de 6 a 8 semanas parece ser norma en los clubes;
- El per3odo de preparaci3n se divide en dos fases:

- 1.ª fase: entrenamiento general para poner a punto a los jugadores desde el punto de vista de la condici3n f3sica;
- 2.ª fase: en la fase de pretemporada, desarrollo f3sico espec3fico con integraci3n de componentes t3cnico-t3cticos y mentales. Se reduce el volumen del entrenamiento y se pone mayor 3nfasis en la calidad, aunque esto no excluye la intensidad. En la apreciaci3n de muchas personas, la calidad es a menudo sin3nimo de cantidad y de intensidad.

Dicho per3odo se puede dividir, seg3n la duraci3n, en dos o tres mesociclos de dos a cinco microciclos.

Bases metodológicas de entrenamiento en el período de la preparación

El período de preparación de pretemporada, particularmente en los juveniles de 13-15 años, puede durar de cuatro a cinco semanas según el país, el club y el entrenador, y su finalidad es preparar a los jugadores para el inicio de la temporada, y no para mantener el potencial de rendimiento durante todo el año. El desarrollo físico es un proceso a largo plazo y se realiza en varios ciclos durante toda la temporada mediante trabajos físicos específicos.

En la etapa de la formación propiamente dicha, los períodos serán más largos y durarán de cinco a siete semanas, incluso ocho en ciertos países. Puesto que la preparación de los juveniles se efectúa frecuentemente durante las vacaciones escolares, se podrán planificar dos sesiones por día, a condición de respetar la dosificación y las cargas de entrenamiento. En esta etapa de formación, principalmente en los jóvenes de 17-18 años, la preparación física se asemeja a la de los adultos, si bien los factores físicos se continúan desarrollando mediante ciclos especiales durante el curso de toda la temporada.

El entrenamiento se inicia cada día con ejercicios básicos de resistencia y de la capacidad aerobia (fundamental y básica) a razón de cuatro a seis sesiones (según el nivel del VO₂máx de los jugadores) y mediante carreras por intervalos, de fartlek o en circuitos técnicos. En el marco del concepto moderno del entrenamiento, dicha ejercitación de la resistencia entraña ya el juego con el balón y los juegos de práctica.

A partir de la segunda o tercera semana, el entrenamiento se combinará con la resistencia específica (potencia aerobia/PA), dependiendo del nivel de resistencia de los juveniles y de la duración de las vacaciones anteriores. Puesto que las carreras fomentan la PA, se programarán cada vez más carreras alternadas por intervalos o intermitentes de VAM, así como juegos en superficies reducidas para simular situaciones reales de partido. Cuanto más se acerque el campeonato (fase de precompetición), tanto mayor énfasis se pondrá en la PAM mediante juegos u otras formas separadas que aumentan la

intensidad, pero reduciendo el volumen de trabajo.

A partir de la primera semana de entrenamiento, en este ciclo de preparación se programan ejercicios de fortalecimiento muscular para el acondicionamiento de los jugadores más jóvenes, y de resistencia de la fuerza con cargas ligeras para aquellos en la etapa final de la pubertad.

El trabajo de las fibras musculares lentas con intensidades de resistencia básica para estimular las fibras rápidas, y los ejercicios neuromusculares, de coordinación y de velocidad de reacción, aportan un adecuado equilibrio. Mediante ejercicios específicos de saltos y de aceleraciones cortas, o gracias a juegos de práctica muy cortos en superficies de juego reducidas, se podrá tonificar la musculatura a fin de desarrollar más rápidamente el dinamismo y la capacidad de reacción durante la preparación.

Progresivamente y a partir de la tercera semana, el énfasis del entrenamiento de la fuerza en los jugadores en la etapa de la formación preliminar residirá sobre la fuerza de velocidad, particularmente sobre un trabajo acíclico de la potencia de arranque, de las técnicas de saltos (pliometría baja) y de remates a la meta. En la etapa de la formación, el acento residirá también sobre la fuerza de velocidad (potencia), pero con un trabajo de cargas (30-50 % F_{max}) con ejecución rápida y por pliometría baja o mediana (según el crecimiento del jugador), dos veces por semana.

Alternando con juegos que involucran un número reducido de jugadores (3 contra 3 / 2 contra 2 / 1 contra 1) para trabajar la PA y la PAM, el factor fuerza estará integrado también en estas formas de trabajo.

La velocidad es otro aspecto que se entrenará sumamente temprano durante la etapa de la preparación: en una primera fase, se la entrenará para estimular las fibras musculares y la agilidad (carreras, saltos, juegos de reacción); en la segunda fase, a partir de la tercera semana, se la entrenará mediante un entrenamiento de la velocidad más específico para incrementar primero la velocidad de aceleración con cambios de ritmo y luego para mejorar la velocidad de ejecución. En la etapa de la formación preliminar, luego de ejercicios atléticos (técnica

de carrera) y de duelos de arranques o piques, se integrará siempre el balón, particularmente en los ejercicios de arranque y remate a la meta, piques y conducción del balón o acciones ofensivas técnico-tácticas de limitada duración. En la etapa de la formación, se pasará al trabajo neuromuscular –como sesiones atléticas separadas y técnico-tácticas integradas–, paralelamente con el entrenamiento de la resistencia de la fuerza, consistente en ejercicios acíclicos (saltos, piques) y un entrenamiento multiforme. La transformación de la velocidad máxima en velocidad óptima, tal como se la requiere durante un partido, se entrenará mediante juegos de práctica (con efectivos reducidos), en los cuales se pondrá énfasis en la velocidad.

Durante la semana de la preparación física general (PFG), el entrenamiento de las capacidades físicas se basa en el volumen de trabajo, mientras que la intensidad

será el tema principal en la preparación física específica (PFE). Estos ciclos de entrenamiento con grandes cargas de trabajo se deberán planificar teniendo en cuenta el principio de la dosificación del esfuerzo y la recuperación. Por lo tanto, será indispensable integrar microciclos de recuperación a fin de que los jugadores puedan recargar física y mentalmente la energía utilizada. En esta semana de «descarga», se disminuyen la frecuencia y la duración de los entrenamientos, lo cual conlleva una reducción de la duración de los esfuerzos, pero no de su intensidad. En dicha semana se podrán incluir de dos a tres días de reposo, dependiendo de las cargas de la semana anterior al ciclo de recuperación.

En la formación de los juveniles resulta fundamental respetar las fases de recuperación y explicar a los jugadores la importancia de la misma y los medios a disposición para facilitar la regeneración.

Estructura básica de una preparación en la etapa de la formación preliminar (13 a 15 años)

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
PFG I Ajuste	PFE I Carga-Impacto	Descarga Recuperación	PFE II Activación	PFC Afinamiento
Preparación física general I Preparación básica	Preparación física específica I	Semana de descarga CO	Preparación física específica Partido de preparación de precampeonato	Afinamiento físico de precampeonato Semana de reanudación del campeonato
Volumen moderado 4 a 6 sesiones de 90 a 100' + 1 partido de preparación	Volumen elevado 5 a 7 sesiones de 90 a 110' (1 a 2 días de dos sesiones eventuales con un volumen diario máximo de 130 a 140') + 1 o 2 partidos de preparación	Volumen reducido 2-3 sesiones de equipo de 80 a 90' + evtl. 1-2 sesiones individuales (coordinación + técnica) + 1 partido de preparación	Volumen regresivo 4 a 6 sesiones de 90 a 100' (volumen elevado al inicio de la semana y bajo al final de la misma) + 1 o 2 partidos de preparación	Volumen reducido y regresivo 4 a 5 sesiones de 80 a 90' + evtl. 1 partido de preparación
Semana cuantitativa de intensidad moderada + Pruebas físicas	Semana cuantitativa de intensidad moderada	Semana con poco volumen Prever 2 días de recuperación al inicio de la semana	Semana de intensidad elevada Prever 2 a 3 días de recuperación al inicio de la semana	Semana de intensidad moderada + Pruebas físicas – eventuales repeticiones

Modelo semanal de un período de preparación en la etapa de la formación preliminar de 13 a 15 años (PFG y PFE)

OBJETIVOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1 Resistencia (70 a 80% FCmáx) Coordinación Fuerza básica	REPOSO	REPOSO	REPOSO	REPOSO	REPOSO	REPOSO	LIBRE
TE-TA	Sesión 1 de 90' > Recepción – Aerobia TE + carreras (3x 7') – Coordinación-TE – Juego 8-8 (60x40)	Sesión 2 de 100' – estaciones TE, gestos básicos – Juego (60x 50, 40x 60) – Fuerza básica	Sesión 3 de 100' – Aerobia (2x 8'), recorridos TE – Técnica de carrera – TE-TA 1-1 / 2-1 – Juego 5-5 (40x40)	Sesión 4 de 80' – TE-TA específica, defensa zonal, ataque-remates – TA 11-1 / 11-5 – Fuerza básica	Sesión 5 de 90' – Juego cognitivo – Velocidad de reacción, TE-TA, 5-3 / 5-5 – Juego 6-6, por las bandas – Penales	Partido de preparación 1	
SEMANA 2 Resistencia (80 a 90% FCmáx) Coordinación Fuerza básica	REPOSO	REPOSO	Sesión 3 de 80' – TE específica, defensa zonal, ataque, tiros – Fuerza básica	REPOSO (evtl. día libre)	Sesión 6 de 50' – Técnica de carrera – TE individual, dominio del balón – Fuerza básica	REPOSO	LIBRE
Velocidad TE-TA	Sesión 1 de 100' > Velocidad + VO ₂ máx / VAM – Estación TE – Juego 6-3 / 6-6 – Fuerza básica	Sesión 2 de 110' – Técnica de saltos – TE, pases – Juego 7-5 / 7-7 (50x40) – Juego libre	Sesión 4 de 80' – Aerobia (2x 6'), intermitente 10"/20" (VAM 90 a 100 %) – TE-TA 2-1/2-2 – Juego 4-4 (40x30)	Sesión 5 de 60' Recuperación > Teoría: el juego (DVD) – Flexibilidad – Fútbol-tenis	Sesión 7 de 80' – Aerobia (3x 3'), intermitente 5'/30' (VAM) – TE-TA 6-4/7-6 – Juego 7-7, por las bandas – situación a balón parado	Partido de preparación 2	
SEMANA 3 Ciclo de descarga Resistencia (70 a 85 % FCmáx) Coordinación Fuerza básica	LIBRE	REPOSO	Sesión de 50' – específica individual, atacantes	Sesión de 50' – específica individual, defensores	REPOSO	REPOSO	LIBRE
Velocidad TE-TA		Sesión 1 de 80' – TE básica – Velocidad (15 a 30 m) (3 a 4 series, 3 x 4) – TE-TA, 3-1 / 3-2 – Juego libre	Sesión 2 de 70' – TE-TA, 6-4 / 7-5, transición – Juego 11-11 (4x 10'), todo el terreno, medio terreno	Sesión 3 de 60' Recuperación – Fuerza básica – Fútbol-tenis > Teoría: la alimentación	Sesión 4 de 90' – Juego cognitivo – Velocidad de arranque (separado-integrado) – TE-TA 4-3 / 4-4 – Juego 5-5 (40x35 m)	Partido de preparación 3	

OBJETIVOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 4 Resistencia (85 a 100 % FCmáx) Coordinación Fuerza básica	REPOSO	Sesión 2 de 60' – Coordinación TE – Fuerza básica – Flexibilidad	REPOSO	REPOSO o LIBRE	REPOSO	REPOSO	LIBRE
TE-TA	Sesión 1 de 90' – Aerobia (2x 8'), recorrido TE – TE-ofensiva – Juego en zona 5-5 y 10-10	Sesión 3 de 80' – Fuerza de velocidad, saltos bajos múltiples – TE-TA 1-1 a 3-3 – Juego libre	Sesión 4 de 100' – Juego 3-3 (30x 25m) – TE básica, juego 11-11 (3x 10'), medio o todo el terreno	Sesión 5 de 60' Recuperación + > Teoría: cómo preparar los partidos	Sesión 6 de 90' – Juego cognitivo – Velocidad de acción (separado / integrado) – Juego 6-6, por las bandas – Fuerza básica	Partido de preparación 4	
SEMANA 5 Resistencia (80 a 90 % FCmáx) Coordinación Fuerza básica	REPOSO	REPOSO	REPOSO	LIBRE	Sesión 3 de 50' — Específica por puesto – Fuerza básica	REPOSO	LIBRE
Velocidad TE-TA	Sesión 1 de 90' – TE básica – Velocidad de reacción (separado / integrado) – TE-TA 7-5 / 8-6, ataque-defensa	Partido de preparación 5	Sesión 2 de 60' Recuperación – TE 6-2 / 7-3 – Fútbol-tenis TA, equipo en bloque corrección TA 11-1 / 11-6 + masajes		Sesión 4 de 80' – Velocidad (15 a 20 m) (separado / integrado) – TE-TA 5-5 / 7-7 – Juego 11-11 (3x 10') – Situación a balón parado	Sesión 5 de 80' – Juego cognitivo – Velocidad de reacción – TE-definición – Juego libre – Penales	Partido de campeonato 1

Dicho proyecto del período de preparación debe diferenciar entre las cargas para los jugadores sub-13, sub-14 y sub-15, particularmente en relación con la frecuencia semanal y el volumen de entrenamiento.

En los sub-13 y sub-14, se recomienda una sesión por día. Si se programan dos sesiones, la segunda se planifica frecuentemente con actividades lúdicas u otros deportes.

Estructura básica de planificación de pretemporada en la etapa de la formación (16 a 18 años)

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6
PFG	PFG	PFE	Descarga	PFE Afinamiento	PFC Afinamiento
Preparación física general I Preparación básica	Preparación física general II Preparación básica	Preparación física específica I Cargas de partido	Semana de descarga CO específica II Preparación de partido	Preparación física específica III Partido de precampeonato	Afinamiento físico precompetitivo Semana de reanudación del campeonato
Incremento gradual 5 a 6 sesiones de 80 a 110' Posibilidad de programar en esta semana 1 a 2 días con 2 sesiones diarias de 70 a 80'	Incremento gradual 6 a 8 sesiones de 80 a 100' (evtl. 2-3 días de sesión doble) + 1 partido de preparación	Incremento gradual 5 a 7 sesiones de 70 a 100' (2 días de doble sesión de 70 a 90') + 1 a 2 partidos de preparación (duración máx. por día 120 a 130')	Volume reducido Ciclo de descarga 3 a 4 sesiones de equipo de 70 a 90' + evtl. 1 a 2 sesiones individuales (fuerza) + 2 partidos de preparación	Volumen regresivo 4 a 5 sesiones de 80 a 90' +1 a 2 partidos de preparación	Volumen reducido 4 a 5 sesiones de 70 a 80' + evtl. 1 partido de preparación Trabajo sobre la frescura física y mental
Semana de baja intensidad respecto a la cantidad	Semana de mediana intensidad respecto a la cantidad	Semana de intensidad elevada y volumen mediano	Semana de volumen bajo, 2 a 3 días de reposo al inicio de la semana	Semana de elevada intensidad, pero con bajo volumen de entrenamiento	Semana con intensidad mediana y bajo volumen de entrenamiento
Pruebas físicas				Pruebas físicas – repetición	



Modelo de un período de preparación de pretemporada para jugadores en la etapa de formación (16 a 18 años)

OBJETIVOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1 Resistencia (70 a 80 % FCmáx) Coordinación Fuerza general	Sesión 1 de 80' > Recepción – Aerobia (3 x 10'), carrera lenta – Flexibilidad – Juego 9-9 (60 x 50)	Sesión 2 de 70' – Aerobia (3 x 12), carrera lenta + conducción del balón – Coordinación – Circuito de fuerza	Sesión 4 de 90' – Coordinación reactiva – TE individual, Juego 8-8 (50 x 40), juego con conos	REPOSO	Sesión 5 de 80' – Coordinación reactiva – estaciones TE – Juego 9-9 (70 x 60), juego con conos	Sesión 7 de 110' – Circuito de fuerza – Coordinación + TE Partido interno (2 x 20')	LIBRE
TE-TA	REPOSO	Sesión 3 de 70' – estaciones TE, gestos básicos – Juego 9-9 (60 x 50 / 40 x 60)	REPOSO	REPOSO	Sesión 6 de 70' – Circuito de fuerza aerobia (2 x 8'), intermitente 15'/15' (VAM 90 %)	Sesión 8 de 80' – Aerobia (2 series 6 x 100 m al 80 %) – TA 11-1 / 11-6 – Juego 5-5 con arcos	
SEMANA 2 Resistencia (75 a 85 % FCmáx) Fuerza general Coordinación	Sesión 1 de 70' – Aerobia (5 x 4'), carreras por intervalos + TE – Circuito de fuerza	Sesión 3 de 60' – Aerobia (3 x 8'), por intervalos largos/ Fartleck (1'-1') – Flexibilidad – Juego 6-2 / 5-2	REPOSO	REPOSO	Sesión 7 de 70' – Circuito fuerza aerobia (2 x 8'), intermitente 15'/15' (VAM 90 %)	Sesión 9 a 80' – Aerobia (2 series 6 x 100m al 80 %) – TA 11:1 / 11:6 – Juego 5-5 con arcos	REPOSO
Velocidad de reacción TE-TA	Sesión 2 de 90' – Aerobia (5 x 4'), por carreras intervalos + TE – Circuito de fuerza	Sesión 4 de 90' – Aerobia (3 x 8'), por intervalos largos/ Fartleck (1'-1') – Flexibilidad – Juego 6-2 / 5-2	Sesión 5 de 110' – Circuito de fuerza – Coordinación TE-TA 8-8 / 9-9	Sesión 6 de 80' – Velocidad de reacción – Coordinación TE finta de remate TA 7-5 / 8-6	Sesión 8 de 90' – TE-TA según posiciones – Juego en zonas – Juego 6-6 con arcos	REPOSO	1^{er} Partido de preparación
SEMANA 3 Resistencia (PA) (85 a 90 % FCmáx)	LIBRE	Sesión 1 de 60' – TE, pases entre 4 – Técnica de saltos – TE -duelo 1-1 / 2-2	Sesión 3 de 60' – TA zona defensiva – TE saque de zona – Fuerza (tronco)	REPOSO	REPOSO (o sesión de teoría, táctica u otros temas)	Evtl. Activación muscular	LIBRE
Coordinación Fuerza de reacción Velocidad de reacción TE-TA		Sesión 2 de 80' – Aerobia (PA), carreras (3 x 4'-3') (VAM 90 y 60 %) Juego 5-5 (30 x 40)	Sesión 4 de 90' – TA 5-3 / 6-4, acoso – Juego en zona – Juego 9-9 con 4 arcos	Sesión 5 de 100' – Aerobia (PA), carreras (4 x 4'-3') (VAM 90 y 60 %) – Juego 6-6 (45 x 40), juego armado + porterías	Sesión 6 de 80' – Velocidad de reacción TE, definición TA, equipo en bloque – Juego 4-4, con arcos (series de máx. 2')	2.º Partido de preparación	

OBJETIVOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 4 Ciclo de descarga Resistencia (70-85% FCmáx) Fuerza de velocidad	LIBRE	Sesión 1 de 70' – Aerobia (2x10'), carrera en el bosque, recuperación, flexibilidad – Fuerza (tronco) – Juego 5-2 / 6-1	Sesión 3 de 90' – Fuerza de velocidad, pliometría – TA-ataque - defensa – Juego 4-4 (30 x 40, series de 2'30)	REPOSO	Sesión específica – Repetición individual	REPOSO	Evtl. activación muscular
Velocidad de arranque TE-TA		Sesión 2 de 60' – TE según posiciones Defensa/ ataque/ mediocampo – Juego 7-5 / 8-6 – Juego TA 11-11	REPOSO	3 ^{er} Partido de preparación	Recuperación – Teoría TA + baños / masajes	Sesión 4 de 70' Velocidad de arranque – TE ofensiva – Juego 6-6 con arcos – situación a balón parado	4.º Partido de preparación
SEMANA 5 Resistencia (PA/PAM) (90 a 100 % FCmáx)	LIBRE	Sesión 1 de 60' – Aerobia (3 x 7') – Fuerza de velocidad, pliometría >Prueba de velocidad	Sesión 3 de 80' – Aerobia (PMA), intermitente (2 x 6') 10-20/VAM 110 % – Juego 3-3 (40 x 20)	Sesión específica – Fuerza (tronco)	Sesión específica – Recuperación individual	REPOSO	Evtl. activación muscular
Fuerza de velocidad Velocidad-aceleración TE-TA		Sesión 2 de 80' – Juego 8-6 / 7-9, acoso – TE-TA 1-1 / 3-2 – Juego 5-5 / 6-6	REPOSO	Sesión 4 de 90' – Teoría TA – Partido de entrenamiento – Partido interno (4 x 15')	Sesión 5 de 80' – TE individual – TE-TA-ofensiva hacia los arcos, centros/juego aéreo – Situación a balón parado	Sesión 6 de 80' – Estaciones de velocidad, duelos de reacción – TA, acciones 7-5 – Juego 4-4 (serie de 2')	5.º Partido de preparació
SEMANA 6 Resistencia (PA/PAM) (90 a 95 % FCmáx) Fuerza de velocidad	REPOSO	LIBRE	Sesión 2 de 60' – Velocidad-aceleración (3 series, 3 de 4 x), 1 serie con balón – Juego 3-1 / 4-2	REPOSO	REPOSO (según estado físico y psíquico del equipo) LIBRE	REPOSO	Evtl. activación muscular
Velocidad-aceleración TE-TA	Sesión 1 de 70' – Recuperación + fuerza – baños / masajes		Sesión 3 de 70' – Juego 7-7 + comodines – TA defensiva – Juego 11-11, zona	Sesión 4 de 80' – Aerobia (PAM, intermitente (2 x 6' / 10 a 20) 120 %) – Juego 4-4 (30 x 40 m) (series de 2'30)	Sesión 5 de 70' – Recuperación – Teoría TA	Sesión 6 de 70' – Juego cognitivo – Velocidad de reacción – TE-TA ofensiva – Juego 6-6 (50 x 40)	1 ^{er} Partido de campeonato

El período de la competición:

- depende del calendario de competiciones;
- duración de 8 a 10 meses (según el país y el nivel de juego);
- período subdividido en ciclos semanales denominados microciclos;
- transformación de la forma general y específica en forma competitiva: obtener la capacidad óptima de rendimiento y mantenerla el mayor tiempo posible;
- despertar y generar la necesidad de competición en los jugadores; generar las emociones y la presión de competición;
- puesto que durante este período el nivel de rendimiento dependerá de la entrega y el esfuerzo de los jugadores en los diferentes torneos, y de su potencial personal, el entrenador deberá tener en cuenta la individualización del entrenamiento;
- con la finalidad de dosificar y controlar óptimamente el entrenamiento, varios de los microciclos se convertirán en mesociclos de competición de 3 a 4 semanas de duración.

Ejemplo: ciclo de tres semanas con énfasis en el dominio de las habilidades técnicas: recepción de la pelota, control orientado, y primer pase. Paralelamente a los objetivos físicos y de competición, el énfasis en los elementos técnicos será siempre prioritario en el presente ciclo.

El microciclo de entrenamiento

El microciclo o pequeño ciclo de entrenamiento cubre varias sesiones de entrenamiento. No deberá constituir la mera y simple repetición del ciclo precedente, sino que deberá reposar sobre nuevas bases con una renovación parcial de la estructura del entrenamiento, de las formas y métodos, y frecuentemente con un cambio de cargas de una semana a la otra, según los ciclos. En el fútbol de élite, el microciclo depende a menudo de los resultados del equipo, del nivel de su rendimiento, del estado de fatiga de los jugadores y de eventuales problemas psíquicos. Sin embargo, en los jóvenes en la etapa de la formación preliminar y la formación propiamente dicha, el microciclo se halla regido por la periodización, los ciclos de aprendizaje previstos en la planificación anual y, sobre todo, por el estado de la fatiga física y mental del equipo; y no se lo deberá orientar obligadamente hacia el próximo partido.

El microciclo se apoya siempre en el principio fisiológico de la dosificación del esfuerzo y la recuperación.

Estructuras fisiológicas del microciclo:

- definir siempre la vía energética que constituirá el telón de fondo de la sesión de entrenamiento; ejemplo: entrenamiento técnico-táctico sobre el régimen de la capacidad aerobia básica (CA);
- elegir la intensidad de cada actividad (juegos de práctica/ejercicios) para atenerse al «telón de fondo» de la sesión de entrenamiento; Ejemplo: juego de práctica de 6 contra 6 (terreno 50 x 40 m), conservación del balón en el umbral de la PAM;
- atenerse a los requerimientos musculares y neuromusculares;
- iniciar el microciclo por un trabajo básico de oxigenación muscular, de resistencia cardiovascular (capacidad aerobia) y de flexibilidad (¡poner en marcha el motor!);
- planificar el microciclo en tres bloques:
 1. Adquisición del nivel de rendimiento de competición mediante un bloque de condición física separado e integrado (TE-TA-CO + mental) de dos a tres días, integrando una o dos sesiones intensas, acorde al ciclo del período y el nivel de edad.
 2. Bloque de descarga con recuperación activa de uno o dos días, o pasiva (reposo) de un día.
 3. Afinamiento neuromuscular con acento en la táctica, de uno o dos días, previamente al partido, integrando sesiones cortas y dinámicas, y eventualmente activación muscular la mañana del partido.

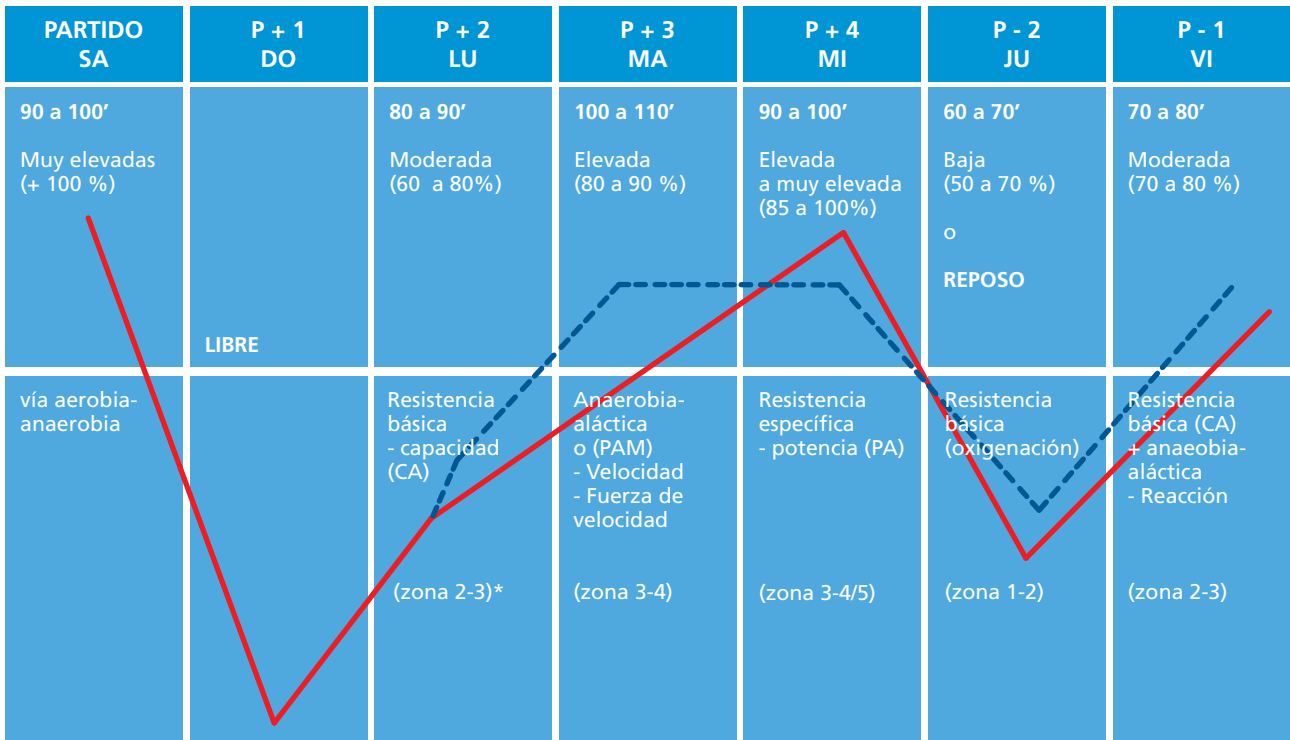
En caso de una secuencia de microciclos intensos, se habrá de planificar una semana de «descarga» con uno o dos días de reposo total o recuperación activa y planificada.

«Mis entrenamientos en la planificación semanal deben permitir a mis jugadores hallarse en un estado de frescura física y mental, y ser dinámicos y reactivos para el partido».
(José Mourinho, 2009)



Curvas de cargas de entrenamiento de un microciclo de competición de una sesión por semana

Las dos curvas presentan las posibilidades de variación de las cargas de un microciclo al otro



Modelo de un microciclo de competición en la etapa de la formación preliminar (13 a 15 años)

DÍA + 1	DÍA - 5	DÍA - 4	DÍA - 3	DÍA - 2	DÍA - 1	PARTIDO
		Evtl. coordinación de la fuerza específica, individual (acondicionamiento)	Evtl. específico individual			Activación Muscular (30-40') (según la hora del partido)
LIBRE	1. 80-90' Aerobio (CA) - carreras-Fartleck - circuito TE / 5-2 TE-TA (zona 2-3)* - Juegos de práctica - Ejercicios > conservación del balón + transición Juego TE (z.3) (superficie media) - 7-7 / 8-8 / 9-9 Fuerza (acondicionamiento) + Flexibilidad	2. 90-100' Velocidad o fuerza de velocidad - TE separada o integrada TE-TA (z.2) Ofensiva-Defensiva -1-1 / 2-2 / 3-1 Juego TA (PA) (superficie reducida) - 5-5 / 6-6	3. 90-100' Juego (PA) (superficie reducida) -4-4 / 3-3 Aerobio (PAM) -por intervalos -intermitente (carreras y TE) Juego TA (z.3) - 8-8 / 10-10	4. 60-70' Recuperación específica - Teoría - Flexibilidad - Fuerza (acondicionamiento) -TE individual (balones parados) Día de reposo, cada 3 o 4 semanas	5. 70-85' TA-TE - cognitiva - equipo en bloque Velocidad - arranque + remate a la meta Juego (z. 2-3) -temático -libre (superficie reducida) Situaciones a balón parado	PARTIDO

Modelo de un microciclo de un centro de formación durante el período de competición (16 a 18 años)

DÍA + 1	DÍA - 5	DÍA - 4	DÍA - 3	DÍA - 2	DÍA - 1	PARTIDO
		2. 60 a 70' Velocidad o fuerza de velocidad -separado + balón (según el ciclo)	40 a 50' TE específica individual - TE por puestos (según el jugador)			Activación muscular (30 a 40') (según la hora del partido)
LIBRE	1. 80 a 90' TE-coordinación - TE individual - juego 6-2 / 7-2 TE-TA (z.2-3)* 6-6 / 7-7 / 8-6 - juego por las bandas - juego de transición Aerobia (CA) - carreras por intervalos o fartleck Fuerza (acondic.) + Flexibilidad	3. 70' a 80' TE básica - en grupos TA-TE (z.2-3) En 2 grupos - Atacantes: definición - Defensores: juego aéreo y armado de juego Juego TA (PA) (superficie reducida) 5-5 / 4-4 / 5-3 - presión - velocidad	4. 90' a 100' Aerobia (PA/PAM) - por intervalos - intermitente > + mental TE-TA (zona 2) - ofensiva/defensiva 2-1 / 3-1 3-2 / 4-3 6-4 / 7-5 Juego (PAM) 2-2 / 3-3 / 4-4 o juego interno 11-11 (según la semana)	5. 70 a 80' Recuperación específica (zona 1-2) - Aerobia - Flexibilidad - Fuerza (acond.) + Teoría TA o LIBRE (según el ciclo)	6. 70 a 85' TA-TE-ME (z.2) - juego cognitivo - 5-2 / 6-2 Velocidad - reacción - arranque (con balón) TA Equipo en bloque - implementación Juego (z.3) 6-6 / 5-5 / 4-4 - libre Situaciones a balón parado	PARTIDO

Ejemplo de intensidades de entrenamiento variables de un microciclo (según J. Bangsbo, 1995)

A fin de que los entrenamientos no se desarrollen siempre al mismo ritmo de un día al otro, Bangsbo propone las siguientes variaciones adaptadas a la realidad de los distintos ritmos de partido, los cuales se diferencian asimismo frecuentemente de un partido al otro. Además, gracias a dichas variaciones de intensidad en los entrenamientos, el organismo se adapta mejor fisiológicamente a los diferentes niveles de carga.

Tiempo de juego	0-15'	15-30'	30-45'	45-60'	60-75'	75-90'	Vuelta a la calma
DÍA							
Martes	Calentamiento	3	3	3	Recuperación		
Miércoles	Calentamiento	3	5	3	4	3	Recuperación
Jueves	Calentamiento	5	2	4	4	3	Recuperación
Viernes	LIBRE						
Sábado	Calentamiento	2	3	2			
Domingo			Partido		Recuperación		

Valores de intensidad:

1 = Intensidad baja 2 = Intensidad lenta 3 = Intensidad moderada 4 = Intensidad elevada 5 = Intensidad muy elevada

El período de la transición

Es el período cuando se reduce el rendimiento y el jugador puede recuperarse física y psíquicamente de los esfuerzos realizados durante la competición:

- el período dura entre 4 y 8 semanas (dependiendo del país y del nivel de juego).

Esta fase se prevé para el período después de la actividad competitiva. Sin embargo, a sabiendas de que 2 a 3 semanas de absoluto reposo pueden ser suficientes para disminuir el rendimiento de resistencia general en un 20 al 25 %, el VO₂máx. en un 4 al 6 %, así como la fuerza y la coordinación, se recomienda prever un programa para que los jugadores mantengan su estado físico con una actividad física progresiva.

Ejemplo: Fase 1, de 7 a 14 días de duración

Después de algunos días de descanso total (según el jugador), reposo y recuperación activa mediante actividades y deportes complementarios (caminatas, ciclismo, natación, tenis, etc.)

Fase 2, de 10 a 20 días de duración

Programa especial individual de resistencia, flexibilidad y fortalecimiento de los músculos. 3 a 4 sesiones por semana, de 45 a 60 minutos, a un 60–70 % de la intensidad requerida durante la fase de entrenamiento.

Este período permite igualmente poner a punto físicamente a los jugadores que estuvieran lesionados durante mucho tiempo o que registraran un bajón durante el período final de la competición o campeonato.

En ciertos países con doble periodización anual, se planifican dos períodos de transición. La primera al final de los partidos de ida, con dos a cinco semanas de transición, dividida en una a tres semanas de reposo total, y dos a tres semanas de fase activa antes de la reanudación de los partidos de vuelta o de la preparación invernal de cuatro a cinco semanas según el país.

En el período de transición activa, algunos entrenadores, particularmente de juveniles

en la etapa de formación de 16-17 años, optan por conceder prioridad a un trabajo personalizado, es decir, en relación con los puntos débiles físicos del jugador (p.ej. resistencia o fortalecimiento muscular). Esta fase es igualmente recomendable para un trabajo sobre la fuerza, con pocos riesgos para la optimización muscular, tanto desde el punto de vista del volumen como de la intensidad.

Para los jugadores en la etapa de la formación preliminar, este período permitirá intensificar el trabajo de la coordinación técnica, los ejercicios de carrera, el fortalecimiento muscular, así como el aprendizaje de las técnicas de la fuerza.

La sesión de entrenamiento

La sesión de entrenamiento constituye el núcleo de la planificación. Cada día, el entrenador y su cuerpo técnico deberán programar su sesión en función de los microciclos. Sin embargo, se podrán hacer regularmente modificaciones de acuerdo con la evaluación del entrenamiento precedente, circunstancias especiales y también según las condiciones climatológicas.

En la estructuración del entrenamiento de niños o adolescentes, la sesión se distingue de la de adultos por los objetivos y los ciclos de entrenamiento, particularmente en cuanto a las cargas, los métodos de entrenamiento y la pedagogía.

El entrenamiento se deberá adaptar igualmente al nivel y al estado físico de los jugadores. No obstante, en ciertos ejercicios y juegos de práctica, se pueden efectuar ejercicios similares a los de los adultos, pero con superficies de juego reducidas.

Por ejemplo, en el club FC Barcelona se realizan los mismos juegos de práctica tanto con el equipo profesional como con el equipo sub-15. El motivo principal de ello es permitir que los juveniles aprendan a aplicar los mismos principios de juego que el equipo de primera división. Los logros observados en los jóvenes del Barcelona demuestran que se pueden adaptar los contenidos de entrenamiento de adultos a los niños, particularmente en los juegos de práctica. El aspecto cognitivo (percepción, decisión, elección) es la base de la táctica, que se desarrolla hoy día con gran rapidez entre los niños.

Finalidades de una sesión de entrenamiento:

- intentar emular al máximo una situación real de partido (actitud/intensidad/ritmo);
- atenerse al factor individual (edad, nivel de formación, límites de la capacidad de carga de cada jugador);
- asegurar la continuidad (repetición del contenido, de las formas y métodos, de las cargas y de la dosificación);
- asegurar la variedad de entrenamientos, manteniendo la elección del contenido de los mismos, pero introduciendo nuevos estímulos (énfasis en TE-TA-CO);
- adaptar y controlar la carga en función de la intensidad requerida;
- variar el volumen, sobre todo, la intensidad de una sesión a la otra.

Estructura de la sesión de entrenamiento

Fase 1: calentamiento (puesta a punto):

- preparación fisiológica del organismo, de la coordinación técnica y del aspecto mental;
- adaptación al contenido de la fase de rendimiento.
> Duración de 10-12' en la formación preliminar, y de 15-20' en la formación misma.

Fase 2: rendimiento (núcleo de la sesión):

- fase principal del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas y de los aspectos técnicos, tácticos y mentales;
- adquisición, construcción, rendimiento;
- entrenamiento colectivo, entrenamiento específico (por puestos, nivel de rendimiento), entrenamiento individual (personalizado, según el jugador);
- en el entrenamiento se distinguen: la forma separada, es decir, atlética sin balón; la forma integrada técnica o técnico-táctica con ejercicios (repeticiones); los juegos de práctica (espíritu de partido) que permiten la realización de gestos técnicos en situaciones similares a un partido;
- el concepto del trabajo en grupos entre los jóvenes favorece el esfuerzo de los jugadores, el mantenimiento de la intensidad, la repetición de los gestos y la calidad de las correcciones individuales;
> Duración de 60 a 120' según la edad de los jugadores, el período del entrenamiento (preparación o campeonato), el microciclo de

entrenamiento, los objetivos de la sesión y el volumen de esta última.

La duración media general de esta fase se sitúa entre 60 y 70', pudiendo llegar hasta 90', si el entrenamiento tiene por objetivo imitar un partido.

Las tendencias actuales de entrenamiento apuntan hacia una disminución del volumen de trabajo (sesiones más cortas), a cambio de un aumento de la frecuencia (más sesiones), que representan la intensidad de carga durante un partido.

No obstante a una duración más breve, las sesiones se asemejan más a la realidad de un partido, tanto en relación con las acciones como con la intensidad. Se recomienda como mínimo una sesión por semana con un promedio de carga cercana a la de un partido (80-85 % / 175-178 FC) y una segunda fase de 60-70'.

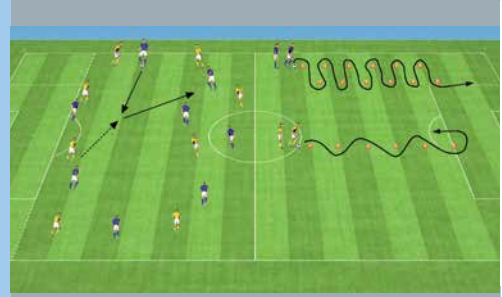
Fase 3: vuelta a la calma:

- fase de recuperación inmediatamente después del esfuerzo y cuyo primer objetivo entre los juveniles es hallar la calma mental, relajarse emocionalmente y relajar la musculatura;
- además de una carrera de oxigenación de 6-8' que favorece el relajamiento parcial del organismo y el estiramiento de los músculos, existen métodos lúdicos de relajación, particularmente para niños y adolescentes: remates a la meta, tiros de precisión contra el travesaño o competiciones de pases dosificados desde 16 metros hasta la línea de meta;
- en los jóvenes, guardar el material y limpiar los balones son igualmente una forma de la vuelta a la calma, además de aprender a ser responsables;
> Duración de 5 a 10' según la carga y el contenido de la sesión.

Entrenamiento técnico en la formación preliminar (13-15 años)

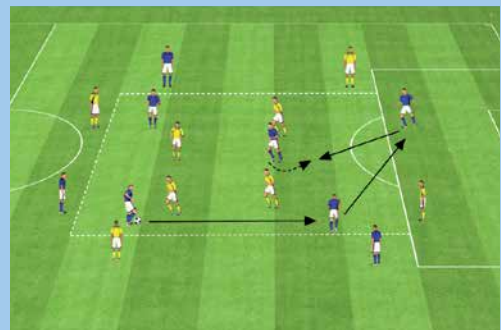
Objetivos: perfeccionar los pases y el control orientado del balón**Duración: 90'****1. Calentamiento técnico (15')**

- 2 equipos de 8 jugadores intercambian pases, con máx. 2 o 3 toques por jugador. Pase a los jugadores del color opuesto.
- Se juega con 1, 2 y 3 balones.
- Énfasis en el juego en movimiento (desmarque y recepción del balón), control orientado del balón y pase preciso a ras del suelo.
- Carreras de coordinación en dos grupos (con y sin el balón).
- Ejercicios de flexibilidad y de extensión.

**2. Juegos de práctica de introducción (15')**

- 2 equipos de 8 jugadores: juego de 4 contra 4 en superficie de juego delimitada.
- Juego libre (luego, máx. 3 toques por jugador) para conservar el balón. Los jugadores de apoyo exteriores juegan (1-2 toques) siempre con sus propios compañeros. Duración 3 a 4', luego cambio de jugadores.
- Se contará el número de pases exitosos. Énfasis en la calidad del control y el movimiento de los jugadores.

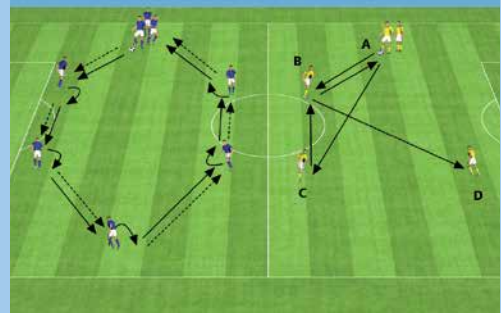
Variante: el jugador de apoyo que reciba el balón podrá ingresar en el juego con el esférico a los pies. El jugador que le pasó el balón, se convertirá en jugador de apoyo.

**3. Ejercicio técnico: control orientado, pase y seguir la jugada (15')**

- 2 grupos de 8 jugadores colocados en forma de hexágono; distancia entre los jugadores: 10-15 m.
- Pasar el balón a ras del suelo; control orientado y pase inmediato (2 a 3 toques), seguir el balón. También con 2 balones (ritmo). Variar la forma de recibir el balón (parte exterior/interior del pie) y la forma de efectuar el pase (pie derecho/izquierdo). Énfasis en el ritmo del movimiento.

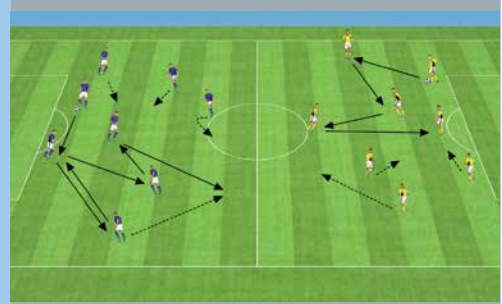
Variantes (con grupo de jugadores amarillos):

- pase directo con devolución: A pasa el balón a B, quien se lo devuelve.
- A pasa el balón a C, quien se lo entrega a B, etc. Los jugadores se mueven constantemente.

**4. Ejercicio técnico/táctico: recepción del balón, pase en movimiento (10')**

- 2 grupos de 7 a 8 jugadores en una mitad del campo.
- Los jugadores se posicionan según el planteamiento del juego (3-4-1).
- Hacer circular el balón en el equipo, con 1 o 2 toques. Todos se mueven, pero manteniendo una formación compacta. Cambiar la posición de los jugadores.
- Jugar el balón a la trayectoria del compañero; cambio de juego; variar los pases. Buscar la triangulación, corriendo a los espacios y solicitando el balón, secuencia de pases largos y cortos.

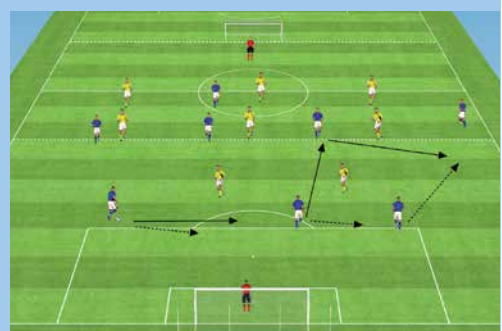
Variante: incluir 2 o 3 adversarios para oponer resistencia.

**5. Partido de conclusión (20')**

- Juego de 8 contra 8 (o 7 contra 7) con 2 guardametas: juego a 3 toques por jugador.
- Goles: normal, 1 punto; de remate directo, sin control: 2 puntos.
- Variar la organización de juego: juego libre en los últimos 8 a 10 minutos. El entrenador deberá exigir que los jugadores se muevan y se desmarquen, y debe insistir en la calidad técnica de los pases (pase de primera).

6. Vuelta a la calma (10')

- Una vuelta alrededor del terreno de juego a carrera lenta.
- Ejercicios de extensión (recuperación). Un jugador puede dirigir esta fase del entrenamiento.



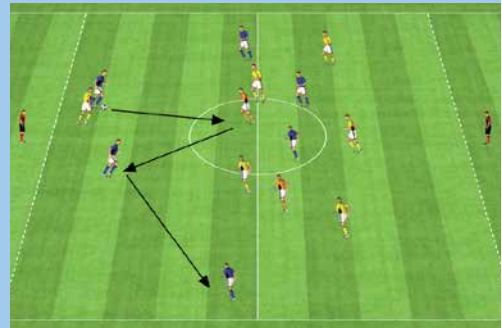
Entrenamiento técnico-táctico en la etapa de formación (16-18 años)

Objetivos: practicar el control del balón, el pase y la definición**Duración: 90 a 95'****1. Calentamiento técnico (20')**

- 1 balón por pareja: pases en movimiento, a 2 toques por jugador.
- Parados en el lugar: un jugador lanza el balón con las manos a su compañero quien lo devuelve de volea o con la cabeza.
- Pase entre 2 jugadores, parados en el lugar: dosificar los pases, variar la distancia y la trayectoria de los mismos.
- Flexibilidad dinámica y ejercicios de extensión.
- Técnica aerobia: pases de primera o a 2 toques y carrera variada (2x4'). Los jugadores deberán utilizar siempre los dos pies.

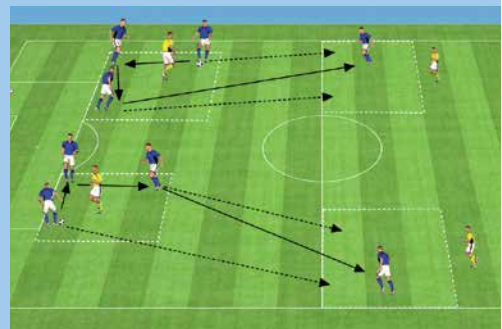
**2. Juegos de práctica: retención del balón (15')**

- 6 contra 6 (o 7 contra 7) en una superficie delimitada + 2 comodines neutrales de color naranja (que juegan a 1 toque) + 2 guardametas.
- Conservar el balón, jugando a 2 toques por jugador; tras 7 u 8 pases, se juega el balón en profundidad (al guardameta) con un pase largo a ras del suelo (= 1 punto).
- Tras anotar el punto, el equipo adversario reanudará el juego. Los jugadores mantienen su posición (ocupación de zonas).

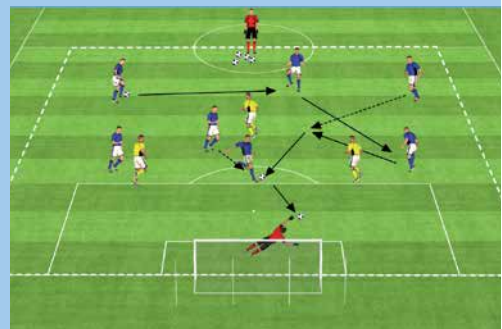
**3. Ejercicio de pases cortos y largos (15')**

- Grupo de 6 jugadores; cuatro superficies de juego delimitadas de 15 x 15 m.
- Juego de 3 contra 1 en dos superficies; tras 6-8 pases (o una señal), un jugador pasará la pelota a un compañero en la superficie opuesta (suficiente distancia para un pase largo); luego se suman dos más para crear superioridad numérica. En el momento en que el jugador controle el balón, el defensor entrará en el juego (3 contra 1).
- Cambiar los defensores cada 2 minutos.
- Énfasis en la calidad de los pases a ras del suelo; movimiento, triangulación.

Variante: variar los pases (diagonales, en profundidad, aéreos).

**4. Situación de juego; pases y definición (15')**

- Superficie delimitada; 6 atacantes y 3 defensores + 2 guardametas.
- Juega un equipo (máx. 3 toques) y trata de definir la jugada con gol.
- Cuando el otro equipo se adueñe del balón, jugará libremente, intentando habilitar al segundo portero con un pase largo.
- Cambiar los roles cada 3 a 4 minutos.
- Los equipos deben hallar soluciones (jugar en profundidad, efectuar un pase decisivo final). Luego, el entrenador ordenará jugar según una combinación particular. Los defensores se mantienen semiactivos.
- Limitar el número de toques antes de la definición; limitar el tiempo de acción.

**5. Juego de práctica 7 contra 7 (u 8 contra 8) (20')**

- Superficie delimitada con una zona central A (15 metros de anchura).
- Juego a 2 (o 3) toques por equipo en la zona defensiva; juego libre en las demás zonas.
- Ambos equipos buscan la definición.
- Gol normal (=1 punto); tras un pase en profundidad que atraviesa la zona central A (= 2 puntos).

**6. Vuelta a la calma (10' - 12')**

- Carrera de recuperación.
- Ejercicios de extensión intensos.



El calentamiento (puesta a punto) en el fútbol

El calentamiento tiene por finalidad alcanzar un estado óptimo de preparación física, motriz y psicológica en el entrenamiento o el campeonato. Realizado bajo diferentes formas, deberá favorecer el

aumento de la temperatura del organismo central y de la musculatura mediante la preparación del sistema cardiovascular, en función del esfuerzo que se requerirá luego del calentamiento.



Métodos generales de calentamiento

- La variedad de ejercicios de calentamiento resulta muy importante, sobre todo en la organización (en equipo, en grupos, individualmente), la forma (separada o integrada) y los tipos de carrera (con o sin balón), debiéndose respetar siempre los principios fisiológicos y físicos de la puesta a punto.
- Los jugadores deben conocer de antemano lo que deben hacer, a fin de que no se interrumpan los ejercicios para explicaciones y correcciones; el calentamiento no constituye una fase del aprendizaje, sino de la preparación.
- En los jóvenes, se habrá de integrar regularmente el balón, p.ej. para practicar su conducción, el regate, la finta o incluso para ejercicios de flexibilización.
- El ritmo del calentamiento debe ser fluido, progresivo y ejecutado con concentración, sin olvidar el placer.
- Atención en los juegos de práctica con los juveniles: frecuentemente se los integra demasiado temprano en el calentamiento y con intensidad demasiado elevada para una edad en la que la musculatura aún no está preparada adecuadamente (temperatura muscular demasiado baja).
- En la etapa de la formación, los juveniles deben estar en grado de calentarse independientemente gracias a una buena capacitación de calentamiento, ya sea de forma individual o en grupo (bajo la dirección de un jugador).
- 3 a 5 min. de calentamiento son suficientes para aumentar la temperatura del organismo, pero no para preparar al jugador para un rendimiento deportivo, así como tampoco para el entrenamiento.

El calentamiento antes del partido

El calentamiento antes del partido varía de equipo a equipo, según los hábitos del entrenador, la cultura y el clima del país

- La misma base fisiológica que en el calentamiento se usa durante el entrenamiento, pero con niveles de estimulación más elevados para permitir que los jugadores puedan iniciar el partido en su nivel óptimo.
- Mediante la optimización del nivel del sistema neuromuscular, aumenta la tasa hormonal (testosterona) y con ello la agresividad.
- Calentarse con balón para la confianza en la técnica.
- No realizar ejercicios de estiramiento.
- Beber durante el calentamiento
- Mantenerse activo en el vestuario en caso de una espera de más de diez minutos.

Modelo de calentamiento antes de un partido

- | | |
|---|--------|
| - Carreras libres individuales (o en equipo) | > 3-4' |
| - Movilización articular + activación cardiovascular + respiratoria | > 4-5' |
| - Estiramientos activos/pasivos (según los jugadores) | > 2' |
| - Ejercicios de habilidad técnica con 2 o 3 jugadores (sentido del balón) | > 3-4' |
| • relajamiento reactivo-dinámico + pases largos | |
| - TE-TA – conservación del balón 5 contra 5 (25 x 25 m) | > 3-4' |
| • un equipo semiactivo (confianza), luego activo con confrontación (2-3 series de 45"-1') | |
| - Trabajo reactivo solo, o en duelos (saltos, piques 6-8 m / 6-8x) | > 3' |
| - Eventualmente específico individual – ¡confianza! (según el jugador) | > 4-5' |
| • atacantes: 5-6 remates a la meta | |
| • defensores centrales: 4-5 cabezazos (con saltos) | |
| • centrocampistas: algunos balones largos | |
| > Duración de 20 a 25' | |

En los jóvenes en la etapa de la formación previa, el calentamiento debe ser, ante todo, dinámico y motivador. Una duración de máximo 18 a 20' es suficiente a dicha edad.

Un calentamiento demasiado largo y complejo o demasiado aburrido para los jóvenes, acarrea una disminución de la atención, concentración e incluso motivación.

La dosificación del entrenamiento

A fin de poder entrenar toda la temporada durante 5-6 veces (o más) por semana, sin contar el campeonato, y a fin de poder desarrollar más la capacidad de rendimiento y mantenerla todo el año sin

bajones (entrenamiento excesivo) e incluso sin lesiones, cabrá respetar las condiciones esenciales de la dosificación de las cargas de trabajo pero, ante todo, los intervalos de reposo y los períodos de recuperación.

Los criterios de dosificación del entrenamiento



- Volumen:** Cantidad total de trabajo en el entrenamiento. Igualmente, distancia total a recorrer en una sesión de resistencia, número de ejercicios, peso total de las pesas para ejercitar los músculos.
- Duración de los esfuerzos:** Tiempo durante el cual se realiza un trabajo sin reposo. Ejemplo: la duración efectiva de un ejercicio o juego de 8', con tres repeticiones.
- Intensidad:** Grado de esfuerzo correspondiente a un trabajo de entrenamiento a alto nivel y de elevada concentración. Carga del esfuerzo, ritmo requerido, resistencia a superar. En el deporte, la intensidad se mide frecuentemente según la velocidad de carrera, la frecuencia cardíaca y la fuerza muscular utilizada para los ejercicios con pesas.
- Repeticiones:** Número de veces que se repite un esfuerzo, ejercicio, juego, o una actividad de aprendizaje. (Ejemplo: 5 repeticiones de piques de 20 m / 6 repeticiones de una acción de juego ofensivo / 30 repeticiones de ejercicios abdominales).
- Series:** El conjunto de repeticiones con una intensidad determinada. Varias repeticiones constituyen una serie (Ejemplo: 2 series de piques de 5 veces 30 m y de 6 veces 20 m. 3 series de juegos de práctica de 5'; 6 contra 6). Entre las diferentes series se incluye el tiempo de reposo, en función de la carga de volumen e intensidad requerida.
- Recuperación (Reposo):** La restauración de las fuentes de energía, así como la recarga mental de un jugador dependen enormemente del tiempo consagrado a la recuperación y del hecho de que sea activa o pasiva. El tiempo de reposo depende de la carga requerida durante el entrenamiento (largo, corto, intenso, juegos de práctica). El reposo entre las repeticiones es más corto que el reposo entre las series, el cual es a menudo más activo. La recuperación es el tiempo acordado entre los entrenamientos y los ciclos y se orienta conforme a las cargas del entrenamiento, la competición e incluso las cargas mentales provenientes de la actividad física, así como la vida cotidiana. Este tipo de recuperación total exige igualmente formas pasivas o activas, pero también medidas específicas físicas y médico-deportivas.
- Frecuencia:** Número de entrenamientos por semana. Entrenamiento colectivo del equipo, entrenamiento específico por posición/grupos de rendimiento (ante todo en la etapa de la formación) o entrenamiento individual (talentos, rehabilitación).
El número de sesiones por semana depende de la edad de los jugadores, su nivel de formación y la capacidad de rendimiento.
En la semana de descarga, es decir, en un microciclo de recuperación, es primordial –particularmente en los jóvenes de 13-15 años– reducir el número de entrenamientos para favorecer una mejor recarga del reservorio del jugador.

11

Las competiciones juveniles

239 La estructura de una competición de juveniles

240 La evaluación de un partido





11 – LAS COMPETICIONES JUVENILES

El fútbol es un deporte que se juega siempre entre compañeros contra adversarios. Para comprender bien el valor formativo y educativo del fútbol, se deberá hacer dos importantes distinciones. El juego libre se diferencia de un juego de entrenamiento y un partido de competición; y un partido de competición de juveniles es diferente de un partido de competición de profesionales o de aficionados adultos.

Mientras que en la etapa de la formación los objetivos se fijan a largo plazo, en el fútbol de alto nivel domina lamentablemente el enfoque a corto plazo, lo cual resulta frecuentemente negativo para los jugadores en la etapa de la formación posterior. Por este motivo, los formadores y entrenadores han de ser conscientes y deberán evitar a toda costa que la formación sufra los efectos de competiciones no adaptadas a la edad. La filosofía de formación en cada asociación de fútbol o club tiene una importancia decisiva al respecto y no deberá limitarse únicamente al resultado de un partido o a la temporada de competición. La competición juvenil debe cubrir todos los tipos de sistemas, tácticas, etc. y el entrenador habrá de permitir todo tipo de ensayos antes, durante y después del partido (v. capítulo 3)

« La experiencia es, sin duda alguna, el aspecto más importante en nuestra vida. Si has disputado una final como niño, en la escuela o en el nivel futbolístico más alto, debes estar en condición de extraer de dichos momentos únicos la esencia del éxito del mañana ».

(Johann Cruyff)

La estructura de una competición de juveniles

Las asociaciones miembro, las confederaciones y la FIFA tienen una gran responsabilidad en la estructuración de los torneos juveniles. Sin las correspondientes competiciones, la formación no puede ser perfecta. El principio primordial de la estructura de competiciones nos obliga, ante todo, agrupar a los equipos de un mismo nivel. La solución ideal es organizar

torneos regionales por categorías para el fútbol base, y nacionales para la élite (v. pirámide doble en el capítulo 1). Se deberán hallar igualmente soluciones intermedias (p.ej. torneo final) si las distancias geográficas o los recursos financieros no permiten organizar campeonatos durante toda una temporada.

Modelo de una posible estructura de competición de juveniles (doble pirámide, v. pág. 6)

Edad de los jugadores	Categorías de juveniles			Nivel de la formación
	Campeonatos regionales	Élite: campeonatos nacionales	Categorías de selecciones	
21		Sub-21		Form. posterior
20		Sub-21	Sub-21 nacional	Form. posterior
19	A	Sub-20	Sub-20 nacional	Form. posterior
18	A	Sub-19	Sub-19 nacional	Formación
17	A	Sub-18	Sub-18 nacional	Formación
16	B	Sub-17	Sub-17 nacional	Formación
15	B	Sub-16	Sub-16 nacional	Form. preliminar
14	C	Sub-15	Sub-15 nacional	Form. preliminar
13	C hasta 11	Sub-14	Sub-14 regional	Form. preliminar
12	D hasta 9 regional y local	Sub-13	Sub-13 regional	Fútbol base
11	D hasta 9 regional y local			Fútbol base
10	E hasta 7 regional y local			Fútbol base
9	E hasta 7 regional y local			Fútbol base
8	F hasta 5 regional y local			Fútbol base
7	F hasta 5 regional y local			Fútbol base
6	G : Escuelas de fútbol			Fútbol base
5	G : Escuelas de fútbol			Fútbol base

La evaluación de un partido

En las competiciones juveniles se lleva a la práctica constantemente lo aprendido. Esto permite a los jóvenes futbolistas y a sus formadores controlar y evaluar sistemáticamente el progreso y acumular experiencia. Para lograr tal objetivo, se deberán organizar regularmente partidos.

La evaluación del desempeño de cada jugador y del equipo ofrecerá igualmente información sobre el progreso del aprendizaje, con o sin elementos didácticos o tácticos. Por consiguiente, es la llave de una formación con éxito.

La ficha de observación de partido en los juveniles

Observación: **Observador:**

Equipos (A/B) : /

Lugar: Fecha: Hora:

Condiciones climáticas / estado del terreno:

Resultado: (resultado de medio tiempo:)

Posición y número de los jugadores

Equipo A

Equipo B

12

Las academias de fútbol

245 La estructura y la organización de una academia

249 El reclutamiento de talentos

251 Las diferentes fichas de evaluación de jugadores





12 – LAS ACADEMIAS DE FÚTBOL

La formación de jugadores del mañana se lleva a cabo cada vez más en academias y centros de formación. La palabra «academia» abarca diferentes entidades, como por ejemplo, centros de formación privados o comunitarios, escuelas de fútbol de clubes o centros regionales o nacionales de una asociación. Cada uno de ellos funciona según una filosofía de formación propia, adaptada a las exigencias culturales y educativas del país o de la región, a las tradiciones del club o a las ideas personales de los dirigentes. El funcionamiento depende, asimismo, de los medios económicos a disposición.

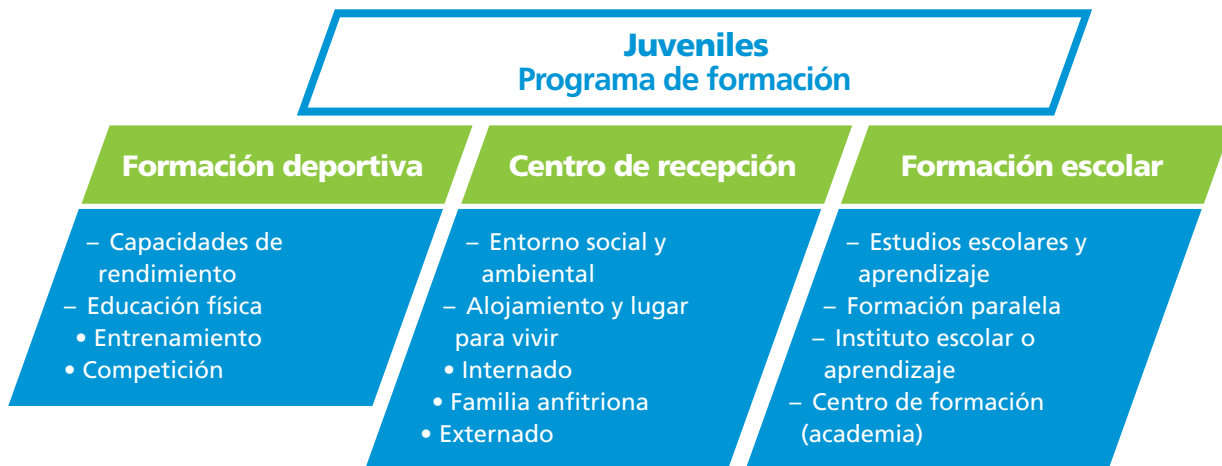
En todo caso, una academia constituye un importante pilar de la formación con dos objetivos principales y una serie de requisitos definidos. Ante todo, la academia debe ofrecer una mejor formación deportiva, escolar y social a los jóvenes jugadores. Mediante una búsqueda y un reclutamiento sistemático y eficaz, algunos jugadores podrán beneficiarse de una estructura y organización óptimas, así como de un programa de formación de gran calidad. Paralelamente, y en segundo lugar, la estructura y la organización de una academia sirven de ejemplo a otras estructuras de formación.

Las visitas organizadas o los cursos de perfeccionamiento para entrenadores o funcionarios en una academia permiten colocar en vitrina a un centro de formación modelo.

En el presente capítulo, se proponen criterios de calidad para la implementación de tal estructura social, educativa y pedagógica, poniendo énfasis en el tema del talento y su detección. Por ello, los clubes y las asociaciones conceden prioridad a la detección y reclutamiento de talentos, a fin de ofrecer luego condiciones óptimas para la formación de los mejores jugadores.

La estructura y organización de una academia

- Objetivos :**
- Ofrecer a los jóvenes una formación que propicie el desarrollo educativo y deportivo
 - Favorecer un mejor entorno y continuidad de formación de los jóvenes
 - Optimizar los procesos de aprendizaje y los programas de formación
 - Modelo para otras estructuras de formación.



Estructura del entorno social:

- Director del centro
 - Administración
 - Personal de recepción (acogida)
 - Personal responsable del alojamiento y del material
- Responsable técnico
 - Personal técnico
 - Estructura médica
- Responsable escolar
 - Enseñantes
 - Coordinador pedagógico
 - Relaciones con la escuela

Instalaciones de entrenamiento:

- Terreno(s) de entrenamiento
- Otros campos de juego, con césped natural o césped artificial
- Equipamiento y material de entrenamiento indispensables para asegurar un buen trabajo.

Centro de recepción:

- Edificio principal del centro de formación
 - Administración
 - Área de alojamientos
 - Centro médico
 - Salas de cursos (estudios)
 - Vestuarios
- No es indispensable alojarse en el centro. Los jóvenes pueden alojarse en sus casas con sus familias o con familias anfitrionas.

Escuela/formación escolar:

- Los jóvenes del centro de formación acuden a escuelas públicas o a institutos escolares privados, en las inmediaciones del centro.
- Los cursos escolares los imparten directamente en el centro de formación enseñantes especializados, contratados por el centro o puestos a disposición por la escuela.
- Los jóvenes inscritos en cursos escolares acuden a una escuela pública o privada. Los otros seguirán un programa especial en el centro mismo, bajo la responsabilidad y dirección de enseñantes e instructores especializados.

Programa de formación deportiva:

- Dependerá de la edad y del nivel de los jugadores y estará adaptado a los objetivos de aprendizaje.

Puntos primordiales:

- Desarrollo individual de las capacidades de rendimiento por medio de entrenamientos y competiciones. Los juveniles jugarán con el equipo de fútbol del centro de formación (club, centro regional, centro nacional), el cual participa en competiciones oficiales. Ejemplo: campeonato nacional o competición internacional. Es igualmente posible que los juveniles se reintegren a sus respectivos clubes los fines de semana, a fin de disputar los partidos de campeonato (particularmente los jugadores en la etapa de la formación preliminar).
- Desarrollar otros conocimientos y habilidades (sociales, culturales, deportivos).
 - planificación de su carrera
 - planificación de su preparación
 - momentos de ocio
 - otros

Jóvenes practicantes:

Estos jóvenes se eligen según el concepto y

los objetivos del centro de formación:

- centro de formación (fútbol + estudios);
- academia (fútbol + entorno escolar);
- escuela de fútbol (fútbol + escuela para niños);
- centro de entrenamiento (solamente fútbol);
- otros

Se les seleccionará según los siguientes criterios:

- habilidad deportiva general (experiencia, nivel);
 - evaluación y tests específicos;
 - motivación y actitud mental;
 - nivel escolar (capacidad para seguir un curso u otra forma de formación);
- Edad mínima: 12-13 años
 - Edad máxima : 16-18 años
 - Número: dependerá del concepto y de las posibilidades del centro

Planificación anual de operación:

- Según el calendario de competición y el calendario escolar
- En función de las orientaciones deportivas y los objetivos de la academia

Ejemplo de un programa semanal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
POR LA MAÑANA						
Escuela	Entrenamiento	Escuela	Entrenamiento	Escuela	Entrenamiento o viaje	
	Teoría		Teoría			
	Práctica	Entrenamiento	Práctica			
POR LA TARDE						
Escuela	Escuela	Reposo	Escuela	Deberes personales Entrenamiento	Partido o Reposo	Partido o Reposo
Entrenamiento de recuperación	Entrenamiento	Otras actividades				





El reclutamiento de talentos

Los jugadores talentosos no son fáciles de detectar. Es gracias a una observación minuciosa, metódica y paciente que el cazatalentos profesional descubre al

talento. Previamente a la búsqueda, se habrá de discutir y decidir los principales criterios cualitativos del jugador.

Algunos detalles que confirman el talento



A pesar de que el jugador con talento posea aptitudes superiores al promedio, es indispensable que dichas habilidades puedan desarrollarse íntegramente. Pueden surgir momentos de decaimiento, difíciles de detectar (es decir, bajón en el rendimiento por diferentes razones: depresión latente, debilidad de carácter, aversión al esfuerzo prolongado, rápida pérdida de la motivación, lagunas educativas, etc.) que frenan seriamente el progreso del jugador, o incluso llegan a impedir que pueda superar los obstáculos que hallará en su sendero hacia el fútbol de élite.

Esta situación demuestra que el reclutamiento, particularmente prematuro, de jugadores talentosos puede entrañar sorpresas a medio o largo plazo. Un reclutamiento de calidad no se limita únicamente a la detección de talentos en un partido y a un catálogo de criterios determinado. El cazatalentos debe observarlos en numerosos partidos, en diferentes situaciones (comportamiento en el campo durante entrenamientos, partidos, con sus compañeros, con el entrenador, así como fuera del ambiente futbolístico, con sus padres, sus amigos) para asegurarse de que sus predisposiciones

psicomotrices, físicas y mentales, le permitirán seguir un desarrollo progresivo con el fin de alcanzar el nivel deseado. Si bien se calcula con una duración de 8 a 10 años para alcanzar una óptima formación deportiva, resulta muy difícil definir el período exacto hasta triunfar al máximo nivel. En los capítulos anteriores, se ha constatado que los jóvenes futbolistas no se desarrollan todos al mismo ritmo, ni pueden someterse todos a las mismas cargas de entrenamiento, ni al mismo régimen de formación de una preparación deportiva exigente. Todos estos aspectos

son igualmente parámetros que pueden frenar la evolución de un futbolista con talento.

Por consiguiente, un verdadero concepto de reclutamiento debe extenderse más allá de una mera detección de jóvenes talentosos y de su transferencia a un club. Se deberá poder garantizar la continuidad de su desarrollo, favorecer su completa evolución y potencial, y ofrecerles una estructura de formación seria y un entorno socio-educativo de calidad.

¿Cómo se recluta adecuadamente?

- Contratar a un cazatalentos de calidad y con experiencia
- Establecer criterios de selección adaptados a la edad de los jugadores
- Observar numerosos partidos (locales y como visitante)
- Saber observar la conducta del jugador durante los partidos y los entrenamientos
- Conversar con el jugador y sus padres
- Contactar al club o el lugar donde juega el joven talento
- Someter al jugador a pruebas de aptitudes específicas:
 - examen médico-deportivo (asegurarse de su estado físico y psíquico general)
 - pruebas técnicas y físicas (según los criterios del club interesado)
 - examen mental (para evaluar la motivación, la personalidad y el carácter del jugador)

Técnica

El balón es mi amigo

Inteligencia (de juego)

Jugar con los demás, y que los demás puedan jugar conmigo

Personalidad

Reaccionar correctamente, valor

Rapidez

Robustez

Diferentes fichas de evaluación de los jugadores

Las habilidades de un jugador talentoso se pueden evaluar mediante vídeos (partido, grabación específica), o una ficha de evaluación (lista de chequeo), que se puede utilizar también para definir su progreso. A continuación, algunos criterios posibles:

Sabe el jugador:

- ¿correr con y sin la pelota?
- ¿pasar la pelota?
- ¿controlar la pelota en la recepción?
- ¿dominar el balón?
- ¿driblear y amagar?
- ¿jugar con ambos pies?
- ¿superar una marcación?
- ¿desmarcarse?
- ¿posicionarse adecuadamente?

Tiene el jugador:

- ¿una conducta apropiada (en la victoria, en la derrota)?
- ¿influencia sobre el juego y sus compañeros?

Posee el jugador:

- ¿un físico apto para el fútbol?
- ¿suficiente fuerza para el uno contra uno?
- ¿buena visión de juego?
- ¿habilidad en el cabeceo?
- ¿una actitud positiva?

Está el jugador en condición de:

- ¿ganar los duelos directos?
- ¿marcar goles?
- ¿crear ocasiones para otros?
- ¿tomar la decisión correcta en el momento oportuno?
- ¿controlar hábilmente la pelota y pasarla de primera con precisión?
- ¿detenerse bruscamente en plena carrera, con el balón a los pies, y reanudar la carrera a toda velocidad?
- ¿rematar con precisión en situaciones a balón parado?



Ejemplo de una evaluación del jugador por el entrenador

Ficha de evaluación					
Nombre y apellido					
Posición:	<input type="radio"/> Portero	<input type="radio"/> Zaguero lateral	<input type="radio"/> Volante central		
	<input type="radio"/> Defensor central	<input type="radio"/> Centrocampista	<input type="radio"/> Atacante		
	1 = muy bueno	2 = bueno	3 = mediocre	4 = débil	
Técnica					
Juego con ambos pies	□	□	□	□	
Pase	□	□	□	□	
Control orientado (recepción y pase)	□	□	□	□	
Amague y dribleo	□	□	□	□	
Remates a la meta	□	□	□	□	
Juego de cabeza	□	□	□	□	
Carga / marcación	□	□	□	□	
Otros	□	□	□	□	
Condición física					
Fuerza (explosiva)	□	□	□	□	
Velocidad	□	□	□	□	
Resistencia	□	□	□	□	
Flexibilidad (movilidad)	□	□	□	□	
Otros	□	□	□	□	
Táctica / cualidades cognitivas					
Inteligencia de juego	□	□	□	□	
Actitud ofensiva	□	□	□	□	
Actitud defensiva	□	□	□	□	
Otros	□	□	□	□	
Coordinación					
Orientación	□	□	□	□	
Ritmo	□	□	□	□	
Capacidad de diferenciación	□	□	□	□	
Reacción	□	□	□	□	
Equilibrio	□	□	□	□	
Atributos mentales					
Concentración	□	□	□	□	
Voluntad	□	□	□	□	
Perseverancia	□	□	□	□	
Confianza	□	□	□	□	
Disposición al riesgo	□	□	□	□	
Creatividad	□	□	□	□	
Entorno social					
Comunicación	□	□	□	□	
Conducta	□	□	□	□	
Carisma / personalidad	□	□	□	□	
Seriedad	□	□	□	□	
Compañerismo	□	□	□	□	
Estado físico					
Constitución (altura, peso:)	□	□	□	□	
Salud	□	□	□	□	
Fecha:					



Ejemplo de una ficha de autoevaluación de un jugador

Equipo Sub-16		Temporada:		
Indicaciones sobre mi persona		Mi estado de jugador		
Apellido:		En el club desde:		
Nombre:		Objetivos del equipo para la temporada siguiente:		
Fecha de nacimiento:		Mi posición preferida:		
Altura:		Otros puestos:		
Peso:				
Mi situación escolar o profesional:				
.....				
.....				
.....				
Apreciación de mi rendimiento				
Si comparo mi nivel con el de otros buenos jugadores de mi edad, juzgo mi potencial de desempeño de la siguiente manera:				
Factores de rendimiento	Grado de rendimiento bueno mediocre débil			Observaciones
Técnica				
Técnica básica	□	□	□
Técnica bajo presión (ritmo, adversario)	□	□	□
Pase de primera tras recuperación de balón	□	□	□
Técnica de definición	□	□	□
Juego de cabeza	□	□	□
Táctica				
Uno contra uno ofensivo	□	□	□
Uno contra uno defensivo	□	□	□
Actitud ofensiva	□	□	□
Actitud defensiva	□	□	□
Juego sin balón	□	□	□
Transición	□	□	□
Factores de condición física				
Velocidad	□	□	□
Potencia, fuerza explosiva	□	□	□
Musculatura del tronco	□	□	□
Resistencia	□	□	□
Robustez, salud	□	□	□
Fuerza mental, personalidad				
Independencia, líder	□	□	□
Agresividad	□	□	□
Voluntad de ganar	□	□	□
Concentración	□	□	□
Comunicación	□	□	□
Actitud positiva	□	□	□
Compañero	□	□	□
Mis objetivos deportivos de la temporada ...				
¿Qué debo mejorar?	Concretamente, ¿qué puedo emprender y quién me puede ayudar?		Lugar y fecha:	
.....		Firma del jugador:	
.....		Firma del entrenador:	
.....	

En conclusión

Sería un error creer que un joven futbolista talentoso (de 13-14 años de edad) progresará sin inconvenientes, una vez reclutado. El camino al éxito es largo y sinuoso, sin olvidar que para alcanzarlo, el jugador deberá entrenar y trabajar intensamente, y perseverar. Los jóvenes talentos de la actualidad disponen frecuentemente de la motivación precisa para progresar, pero carecen generalmente del carácter necesario para ello. A fin de estar seguros de que los jóvenes reciban las mejores posibilidades para imponerse y alcanzar su pleno desarrollo en el fútbol, es esencial que dichos juveniles se adhieran a un club que funcione con una verdadera estructura de formación, y que sean confiados a la responsabilidad de un cuerpo técnico de alta calidad.

El joven jugador deberá reclutarse de acuerdo al gran potencial que representa y no meramente para reforzar un equipo. A menudo se recluta en virtud de criterios dudosos, poco científicos (ejemplo: el jugador ha rendido bien un día determinado, el cazatalentos se ha dejado llevar por emociones instantáneas, se recibieron informaciones falsas o incompletas, etc.).



Presidente: Gianni Infantino
Secretaria General: Fatma Samoura
Dirección: Fédération Internationale de Football Association
FIFA-Strasse 20
Casilla postal
8044 Zúrich
Suiza
Teléfono: +41-(0)43-222 7777
Fax : +41-(0)43-222 7878
Internet : www.FIFA.com

Fútbol de juveniles

Concepto: Departamento de Educación y Desarrollo Técnico de la FIFA,
Jean-Michel Bénézet, Hansruedi Hasler
Fotos: FIFA, Getty Images, foto-net
Traducción: Servicios Lingüísticos de la FIFA, Thomas von Ubrizsy
Diseño: FIFA / mbDesign, Zúrich, Suiza
Imprenta: Galledia AG, Berneck, Suiza

