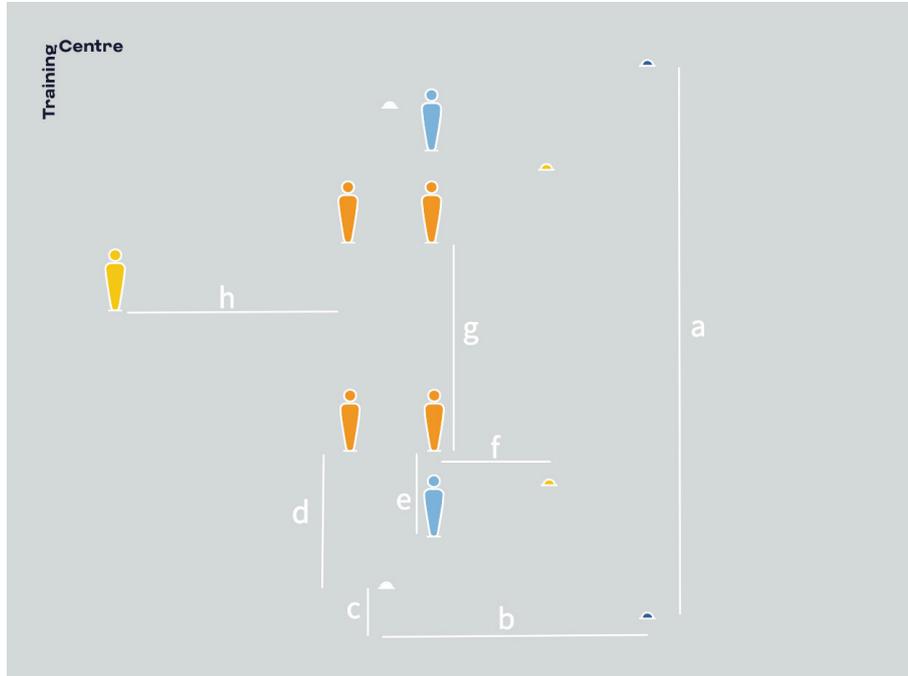


Activación técnica

Quinto circuito

PREPARACIÓN PARA TODOS LOS EJERCICIOS



Organización

- Delimitar una línea de 30 metros usando conos azules (a).
- Adentrarse 7.5 metros desde el cono azul que marca el inicio de la línea de 30 metros (b) y, a continuación, avanzar 1 metro hacia el centro; en ese punto, colocar un cono blanco (c).
- Avanzar 4 metros hacia el centro desde el cono blanco y montar una puerta con dos maniquíes rojos (d).
- Avanzar 2 metros hacia el exterior de la zona de juego desde el maniquí rojo más cercano a (a) y colocar otro azul (e).
- Avanzar 5 metros desde el centro de la puerta formada por los maniquíes rojo y azul hacia (a) y colocar un cono amarillo (f).
- Colocar una segunda puerta de maniquíes rojos a 15 metros de la primera (g) y montar allí los mismos elementos.
- Para completar la preparación, colocar un maniquí amarillo a 6 metros del centro de la zona de juego (h), en dirección opuesta a (a).
- Si no se dispone de maniquíes, se pueden usar conos o discos.

Duración

- 5 o 6 jugadores: 3 minutos después de dar un tiempo a los jugadores para que se familiaricen con el ejercicio.

Intensidad aproximada de la carga de trabajo

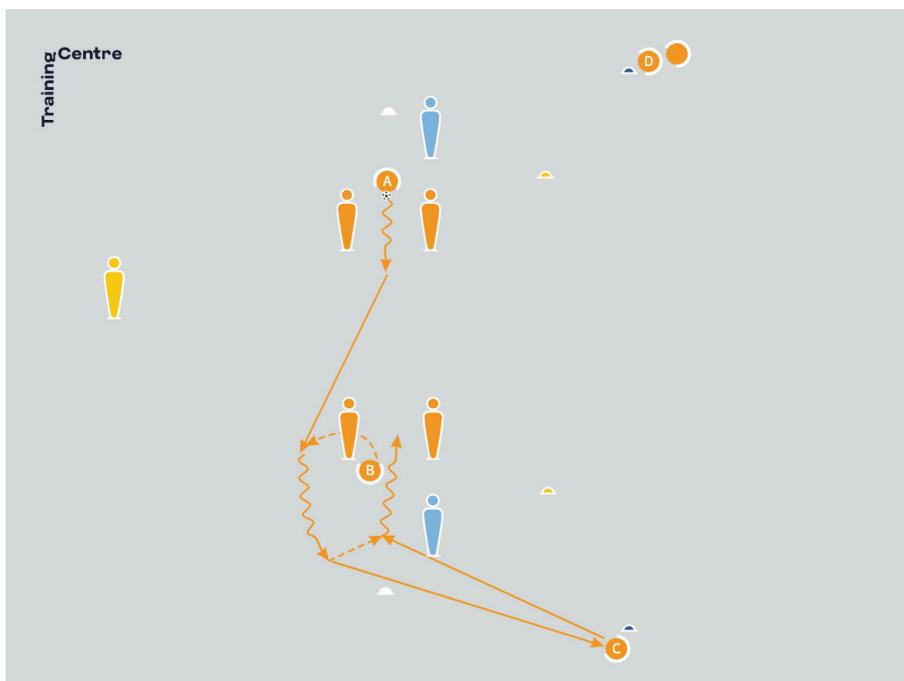
- 5 o 6 jugadores (número óptimo): intensidad media.

Principios básicos de todos los ejercicios

- Dar 30 segundos a los jugadores para que encuentren su ritmo y se familiaricen con el ejercicio antes de aumentar la intensidad.
- Durante cada ejercicio, dedicar un tiempo determinado (un minuto como mínimo) a alcanzar la intensidad y la técnica adecuadas y a reforzar la percepción espacial.
- Motivar a los jugadores para que cambien de posición rápidamente.

Esta preparación puede adaptarse de tal modo que participe una plantilla completa de 20 o más jugadores. Cuando sea este el caso, se necesitarán hasta 4 circuitos, con 4 balones y entre 5 y 7 jugadores en cada uno de ellos.

PRIMER EJERCICIO: RAPIDEZ DE PIERNAS Y COORDINACIÓN TÉCNICA PARA GIRARSE, JUGAR HACIA ADELANTE Y ALEJARSE AL ESPRINT



Secuencia

- A regatea la puerta inicial de maniqués y envía un pase directo a B, que se encuentra abierto a un lado de la puerta ubicada en el extremo opuesto de la zona de juego.
- B se abre a un lado desde el centro de la puerta de maniqués para disponerse a recibir de medio lado. A continuación, conduce el balón y envía un pase en corto entre el cono blanco y el maniquí azul hacia C, que se encuentra en la esquina diagonalmente opuesta.
- C devuelve el pase hacia la trayectoria de B.
- B conduce el balón a través de la puerta de maniqués rojos y envía un pase directo para iniciar la siguiente secuencia en el extremo opuesto

Rotación de jugadores

- A cambia a la posición de C.
- B cambia a la posición de D.
- C cambia a la posición de B.

Principios básicos

- Hacer énfasis en la rapidez de piernas y la coordinación técnica necesarias para girarse y avanzar jugando a gran velocidad, así como para girarse y acelerar, todo ello manteniendo siempre el balón controlado.
- Los jugadores deben levantar la cabeza y observar tanto la zona de donde procede el pase como la zona hacia la que van a pasar.
- En este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear ambas piernas por igual.

Énfasis en el equilibrio técnico, la compenetración y las rutinas de B

- B debe orientar el cuerpo de tal modo que el balón le vaya a la diestra, a fin de utilizarla para dar un pase diagonal en corto hacia la derecha, en dirección a C.
- B debe tratar de adelantarse para recibir la devolución con la pierna derecha y acelerar a través de la puerta de maniqués rojos. A continuación, debe enviar un pase directo a D con la misma pierna.
- Cuando la secuencia se inicie en el extremo contrario, y B se gire para jugar el balón hacia la izquierda, ambos pases deben darse con la zurda.
- Para afianzar las rutinas técnicas adecuadas, antes de recibir el pase directo B debe echar un vistazo hacia la posición de C. Antes de recibir la devolución de C, B debe echar un vistazo hacia el punto del terreno de juego adonde tenga intención de enviar el pase directo.

SEGUNDO EJERCICIO: MOVIMIENTO HACIA EL OTRO LADO PARA GENERAR ESPACIOS Y RECIBIR A LA CARRERA



Secuencia

- La secuencia se inicia en la esquina, desde donde A envía un pase diagonal en corto a B entre los maniqués rojo y azul.
- Partiendo en línea con el maniqué azul, B realiza un breve movimiento hacia el cono blanco y comienza a correr en la dirección opuesta para recibir el balón. Tras cruzar la puerta al esprint al primer toque, envía con el segundo un pase en diagonal a C, que se encuentra en la esquina contraria.
- A continuación, C inicia la siguiente secuencia desde dicha esquina.

Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan, para hacer la rotación.
- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de C.

Principios básicos

- En este ejercicio se hace especial hincapié en la rapidez de piernas necesaria en el movimiento en dirección opuesta para generar espacios, así como para recibir el balón a la carrera, avanzar con él al primer toque y pasarlo con el segundo.
- También son fundamentales la sincronización y la coordinación entre el pase de A y el movimiento de B.
- En este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear ambas piernas por igual.

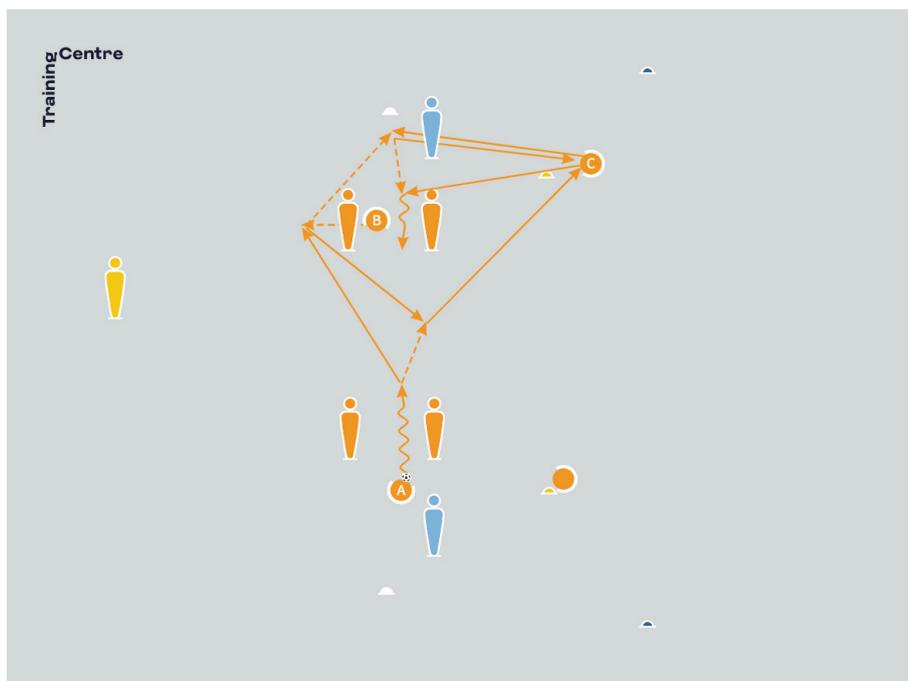
Énfasis en el equilibrio técnico, la compenetración y las rutinas de A

- A debe dar el pase de izquierda a derecha a B con la zurda. Para dar el pase de derecha a izquierda, utilizará la pierna contraria.

Énfasis en el equilibrio técnico, la compenetración y las rutinas de B

- B debe recibir el pase de izquierda a derecha de A con la diestra y cruzar al esprint la puerta de maniqués rojos. A continuación, debe enviar un pase en diagonal hacia la izquierda con la misma pierna. Para recibir el pase de derecha a izquierda, utilizará la pierna contraria.

TERCER EJERCICIO: RAPIDEZ DE PIERNAS Y COMBINACIONES DE PASE Y MOVIMIENTO EN ESPACIOS REDUCIDOS



Secuencia

- A conduce el balón a través de la puerta inicial de maniqués rojos y envía un pase en diagonal a B, que está abierto junto a la otra puerta de maniqués del mismo color.
- A continuación, A avanza en diagonal para recibir la devolución de B y envía un pase diagonal en corto a C, que se encuentra en la posición de salida del extremo contrario del circuito.
- Mientras tanto, B rodea el maniqué azul para jugar una pared en corto con C.
- C devuelve el pase a B al espacio entre los maniqués rojo y azul.
- A continuación, B conduce el balón a través de la puerta de maniqués rojos para iniciar la siguiente secuencia en el otro extremo del circuito.

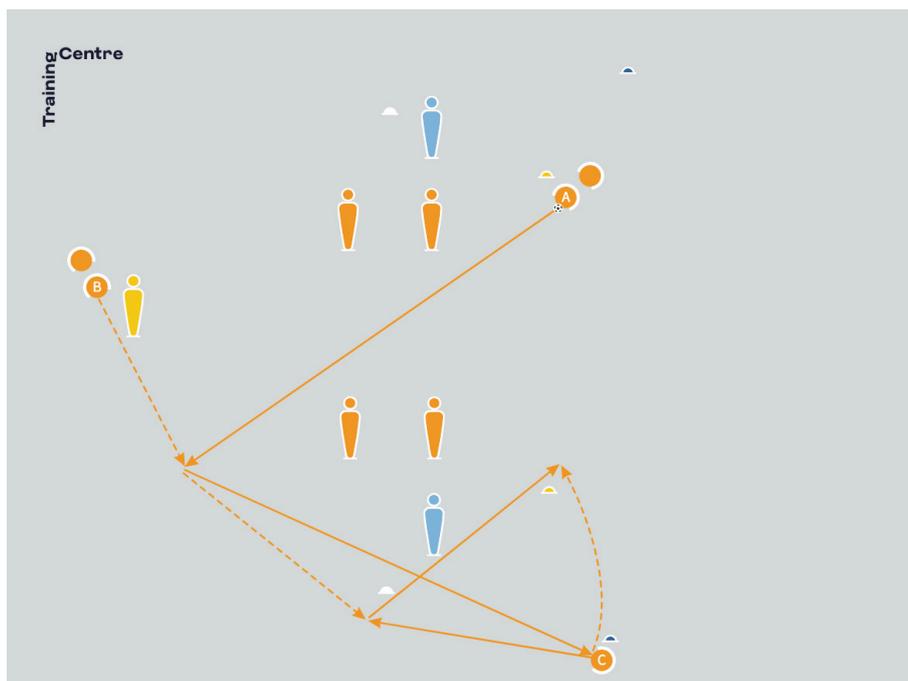
Rotación de jugadores

- A cambia a la posición de C.
- C cambia a la posición de B.
- B inicia la siguiente secuencia y cambia a la posición de A.

Principios básicos

- En este ejercicio se hace especial hincapié en la variación entre los pases con ambas piernas. Así, los jugadores tienen el reto de utilizar la opción que consideren más apropiada para aumentar la eficacia y el ritmo del ejercicio.
- Entre los principales objetivos que se persiguen en el ejercicio están la fluidez de los movimientos y la técnica de los jugadores en espacios reducidos, así como la coordinación entre una unidad de tres futbolistas.
- En este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear ambas piernas por igual.

CUARTO EJERCICIO: PARED Y PASE AL HUECO



Secuencia

- La secuencia se inicia en la esquina, desde donde A envía un pase en diagonal más allá del maniquí amarillo, hacia la trayectoria de B.
- Al recibir el balón, B envía un pase en diagonal entre el maniquí azul y el cono blanco en dirección a C, que se encuentra en la esquina contraria.
- A continuación, B sale corriendo para jugar una pared en diagonal con C, que rodea el cono amarillo para recibir el pase de B.
- C inicia la siguiente secuencia.

Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan, para hacer la rotación.
- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de C.

Principios básicos

- En este ejercicio se hace especial énfasis en la velocidad y la precisión de los pases al primer toque entre B y C, a fin de hacer llegar el balón al jugador situado junto al maniquí amarillo, así como en la sincronización de los movimientos de C para recibir el pase de B.
- También se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear ambas piernas por igual.

Énfasis en el equilibrio técnico, la compenetración y las rutinas de A

- A debe dar el pase en diagonal de izquierda a derecha con la zurda. Para dar el pase en diagonal de derecha a izquierda, se utilizará la pierna contraria.

Énfasis en el equilibrio técnico, la compenetración y las rutinas de B

- A la vez que levanta la cabeza para obtener información sobre la posición del balón, B debe esprintar brevemente desde detrás del maniquí amarillo para sincronizar su desmarque con el pase de A.
- B debe tratar de dar el pase en diagonal de derecha a izquierda a C con la diestra. El mismo principio se aplica a la devolución en corto que recibe C tras rodear corriendo el cono amarillo. Sin embargo, en la secuencia de pases en diagonal de izquierda a derecha, se utilizará la zurda.

Énfasis en el equilibrio técnico, la compenetración y las rutinas de C

- Tras hacer la pared con B, C debe esprintar brevemente para acudir al encuentro de la devolución.