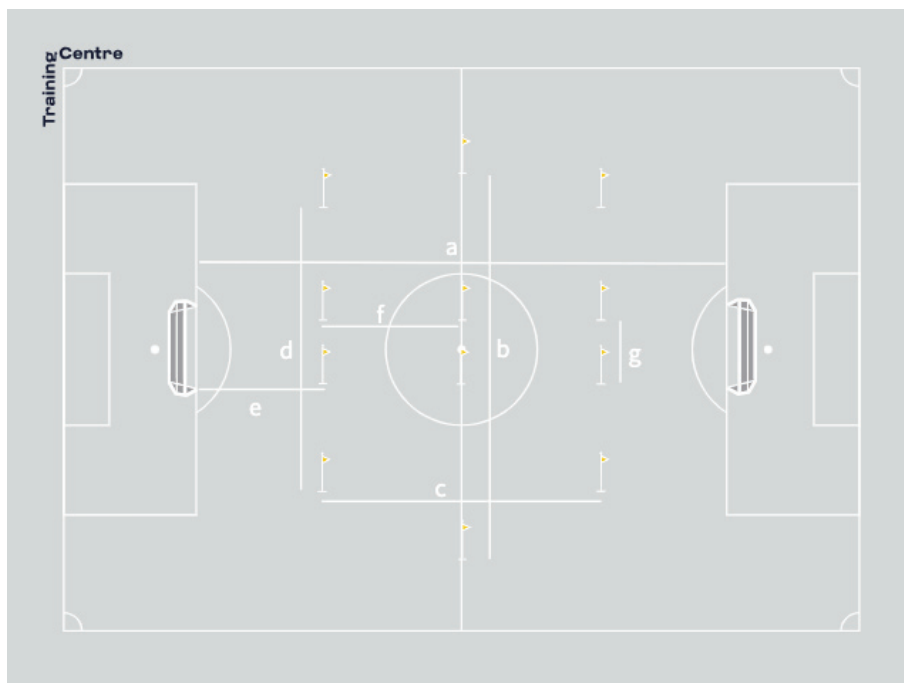


Coordinación técnica en velocidad —●— Segundo circuito

PREPARACIÓN PARA TODOS LOS EJERCICIOS



Organización

- Delimitar una zona de 70 x 40 m con 2 porterías y 2 maniqués, picas o discos (a y b).
- Dentro de la zona, marcar un área de 30 x 34 m con 4 maniqués o picas (c y d).
- Colocar una de las porterías a 20 m de la línea marcada por d (e) y la otra en la posición inversa, en el extremo opuesto de la zona.
- Crear una puerta de 7 m de ancho en el punto medio de la zona (g) y colocar 2 puertas a cada lado de ella, a 15 m (f).
- Si no hay maniqués disponibles, se puede usar una mezcla de picas, conos y discos.

Duración

- 5 jugadores (10 jugadores con 2 balones): 2 x 5-6 minutos
- 6 jugadores (12 jugadores con 2 balones): 2 x 6-7 minutos
- 7 jugadores (14 jugadores con 2 balones): 2 x 7-8 minutos
- 8 jugadores (16 jugadores con 2 balones): 2 x 8-9 minutos

Intensidad aproximada de la carga de trabajo

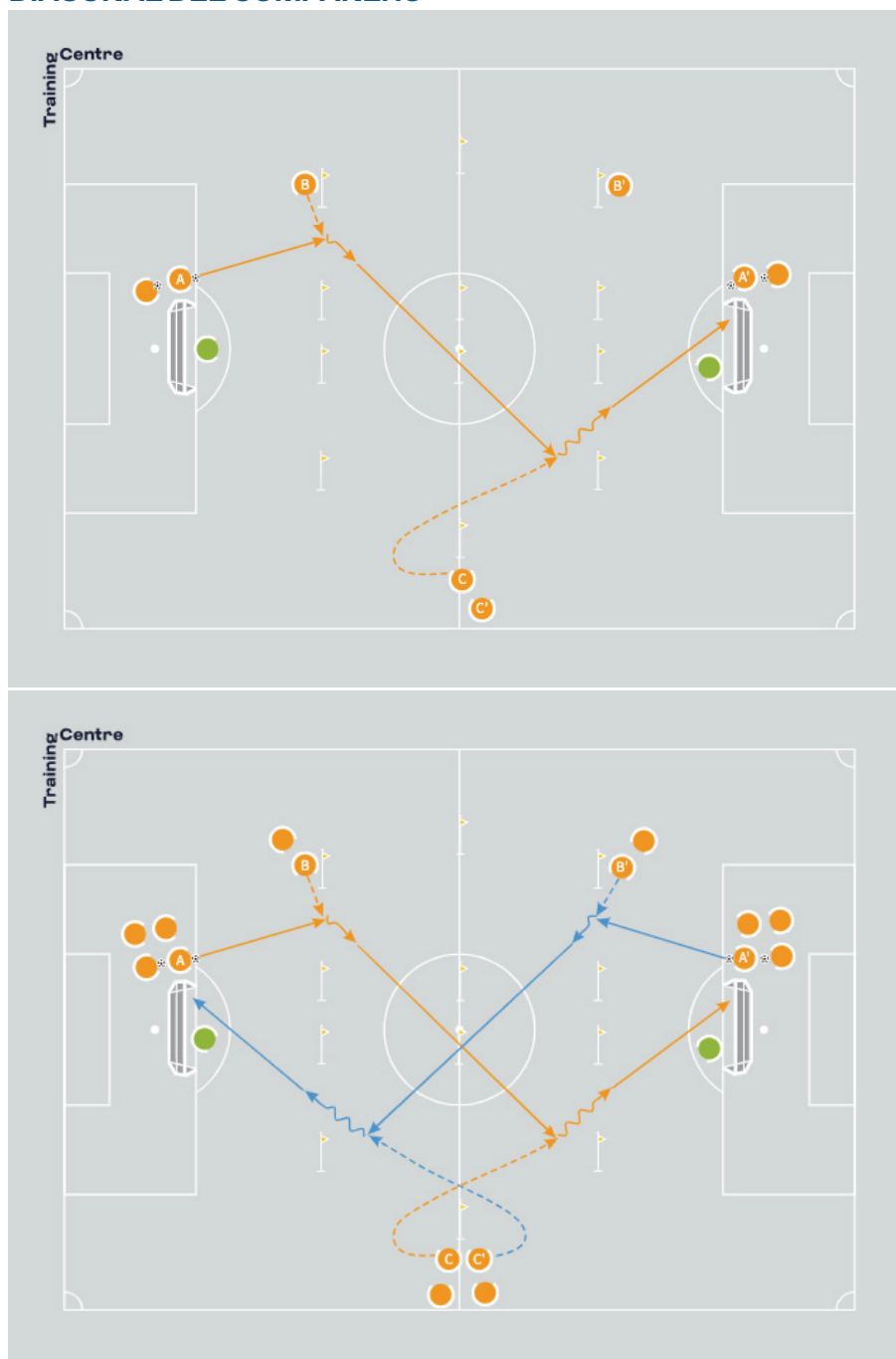
- 5 jugadores (10 jugadores con 2 balones): muy alta-alta
- 6 jugadores (12 jugadores con 2 balones): alta-media
- 7 jugadores (14 jugadores con 2 balones): media-baja
- 8 jugadores (16 jugadores con 2 balones): baja

Principios básicos de todos los ejercicios

- Dar uno o dos minutos a los jugadores para que encuentren su ritmo y se familiaricen con el ejercicio antes de aumentar la velocidad y la intensidad de forma gradual.
- Durante cada ejercicio, dedicar un tiempo determinado (tres o cuatro minutos como mínimo) para que los jugadores se concentren en desarrollar un ritmo intenso, la técnica correcta y el equilibrio técnico (con ambas piernas), así como en reforzar sus hábitos de percepción espacial.
- La duración del ejercicio hace referencia al tiempo durante el que el balón está en movimiento. Detener el reloj si el ejercicio se interrumpe durante más de unos segundos.
- Motivar a los jugadores para que cambien de posición rápidamente. Esto es especialmente importante cuando en el ejercicio participan pocos jugadores; por ejemplo, cinco o seis futbolistas con un balón, o diez o 12 con dos balones.

- Si en los ejercicios participan seis jugadores, es preciso que un entrenador o un asistente ocupe permanentemente una de las posiciones iniciales para dar el primer pase en cada rotación. Cuando participan cinco jugadores, es preciso que haya un entrenador o un asistente en las posiciones iniciales de ambos extremos de la zona.
- Para garantizar la rotación continua e ininterrumpida del balón, se necesita un mínimo de 20 balones (diez en cada posición inicial).
- En las sesiones que hacen especial hincapié en el posicionamiento, los ejercicios ofrecen la flexibilidad necesaria para que los jugadores permanezcan en la misma posición; por ejemplo, los defensas y los centrocampistas pueden dar el segundo y el tercer pase, mientras que los medios ofensivos y los delanteros corren en las zonas de esprint o de alta velocidad. Sin embargo, esto dará lugar a grandes diferencias entre los parámetros de velocidad y los niveles de intensidad de los distintos jugadores. Además, supondrá un reto para el entrenador a la hora de garantizar que las cargas de trabajo de esprint o carrera de alta velocidad se distribuyan correctamente entre los futbolistas. La rotación de jugadores entre posiciones es el método más eficaz para lograr resultados altos en los parámetros de velocidad.

1º EJERCICIO: PASE EN DIAGONAL HACIA LA CARRERA EN DIAGONAL DEL COMPAÑERO



Secuencia

- El jugador A envía el balón al jugador B, que se encuentra junto a la pica situada en la banda.
- B desplaza el balón unos 5 m hacia el interior y envía un pase en largo en diagonal hacia la trayectoria de la carrera del jugador C.
- C retrocederá hasta situarse a 5 o 10 m de la posición de la pica y ajustar su carrera para recibir el pase de B.
- C dará el mínimo número de toques posible antes de rematar a puerta.
- La secuencia continúa desde la posición inicial opuesta.
- Cuando la rotación se hace con dos balones, la secuencia comienza con pases enviados simultáneamente por A y A'.

Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan para hacer la rotación.
- A pasa a ser B.
- B pasa a ser C.
- C pasa a ser A'.
- Si en el ejercicio participan cinco o seis jugadores, es necesario que dos entrenadores o asistentes ocupen las posiciones iniciales A y A'. Cuando los entrenadores o asistentes ocupan ambas posiciones iniciales, los jugadores rotan entre las posiciones B y C.

Principios básicos generales

- Hacer hincapié en dar pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- En este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear la pierna izquierda y la derecha por igual.

Principios básicos funcionales: B

- On receiving the ball, B should turn infield, lifting their head up, before playing a long diagonal pass.
- To promote technical balance, when turning infield to play the long, right-to-left diagonal pass, the emphasis for B is on the left foot. The opposite applies for the left-to-right diagonal pass, where the emphasis should be on the right foot.

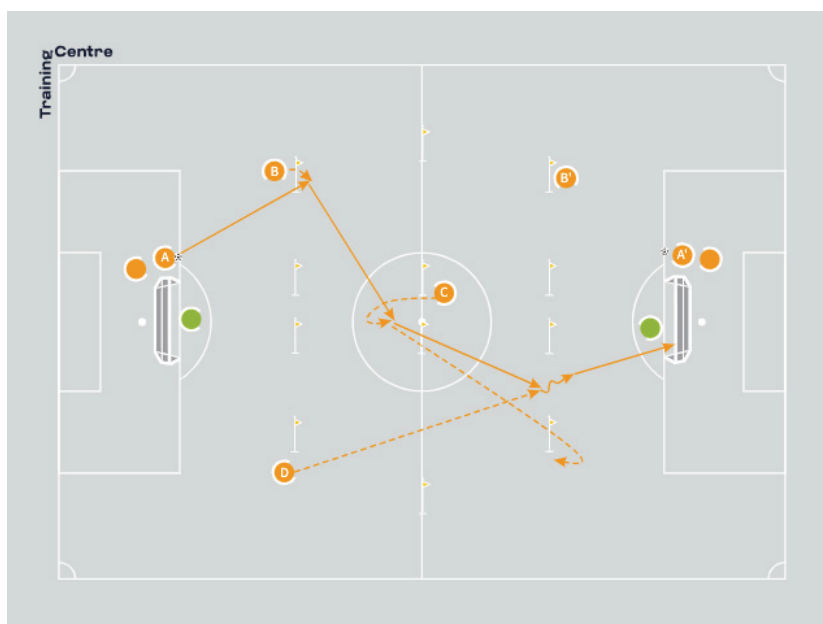
Principios básicos funcionales: C

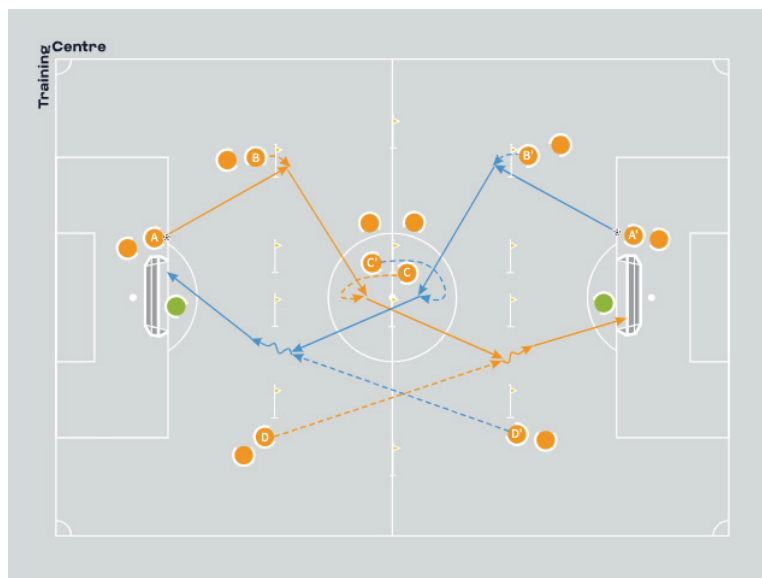
- To reinforce good footballing habits, C should drop back 5-10m from the pole position, while scanning towards B to time their acceleration to meet B's pass.

Parámetros de velocidad

- C: each individual acceleration should cover a distance of approximately 20-25m in the sprint/high-speed running (HSR) zones.

2.º EJERCICIO: PASE EN VERTICAL HACIA LA CARRERA EN PROFUNDIDAD DE UN COMPAÑERO





Secuencia

- El jugador A envía un pase al jugador B, que se encuentra junto a la pica situada en la banda.
- B deja rodar el balón para que rebase la posición de la pica y luego da un pase interior hacia el jugador C.
- C se desplaza hacia dentro para recibir el balón y se gira para enviar un pase en vertical hacia la carrera en profundidad del jugador D.
- Tras acelerar para controlar el balón, D finaliza la jugada con un disparo a puerta.
- La secuencia continúa desde la posición inicial opuesta.
- Cuando la rotación se hace con dos balones, la secuencia comienza con pases enviados simultáneamente por A y A'.

Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan para hacer la rotación.
- A pasa a ser B.
- B pasa a ser C.
- C pasa a ser D' en la pica opuesta.
- D pasa a ser A'.
- Si en el ejercicio participan cinco o seis jugadores, es preciso que dos entrenadores/asistentes ocupen las posiciones iniciales A y A'. Cuando los entrenadores/asistentes ocupan ambas posiciones iniciales, los jugadores rotan entre las posiciones B y C.

Principios básicos generales

- Hacer hincapié en dar pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- En este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear la pierna izquierda y la derecha por igual.

Principios básicos funcionales: C

- Cuando B deja pasar el balón por delante de la pica/maniquí, C retrocederá 5 m rápidamente para recibir el balón con un control orientado hacia delante y levantará la cabeza para evaluar la trayectoria del pase a D.

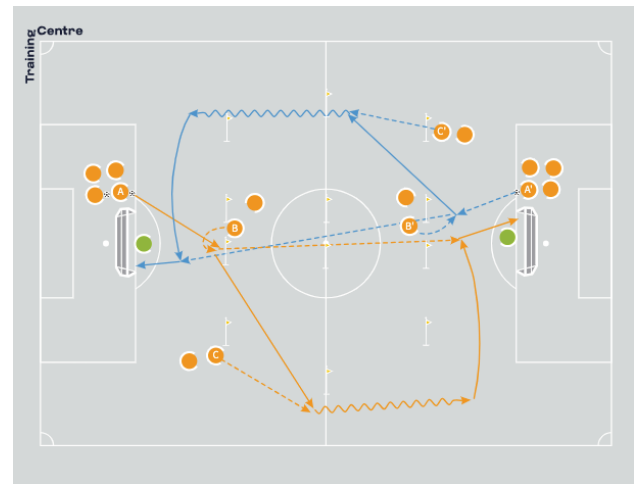
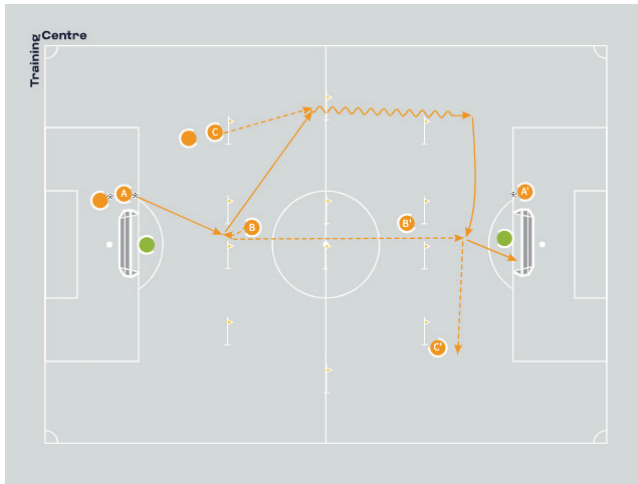
Principios básicos funcionales: D

- Para afianzar las rutinas técnicas apropiadas, al acelerar desde una posición retrasada, D tiene que mirar hacia el interior para sincronizar su carrera a máxima velocidad con el toque hacia delante de C.

Parámetros de velocidad

- D: en cada cambio de ritmo debería recorrer una distancia aproximada de 20-30 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.

3º EJERCICIO: PASE Y CONTINUACIÓN, ESPRINT HASTA EL ÁREA Y DEFINICIÓN



Secuencia

- El jugador A envía un pase interior al jugador B.
- B avanza entre las picas o maniqués para recibir el balón girándose con un control orientado hacia delante.
- A continuación, B hace una jugada de pase y, en primer lugar, abre el balón a la banda hacia la trayectoria en carrera del jugador C (que recibe a la altura de la pica o maniquí del centro) y, a continuación, corre hacia delante para controlar el balón que le devuelve C y rematar a puerta.
- Cuando la rotación se hace con dos balones, la secuencia comienza con pases enviados simultáneamente por A y A'.

Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan para hacer la rotación.
- A pasa a ser B.
- B pasa a ser C'.
- C pasa a ser A'.
- Si en el ejercicio participan seis o siete jugadores, es necesario que entrenadores/asistentes ocupen una o las dos posiciones iniciales A y A'. Cuando los entrenadores o asistentes ocupan ambas posiciones iniciales, los jugadores rotan entre las posiciones B y C.

Principios básicos generales

- Hacer hincapié en dar pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- Para alcanzar el equilibrio técnico completo, es necesario efectuar dos series de este ejercicio. La rotación de la primera serie se debe realizar en el sentido de las agujas del reloj y la de la segunda, en sentido contrario.

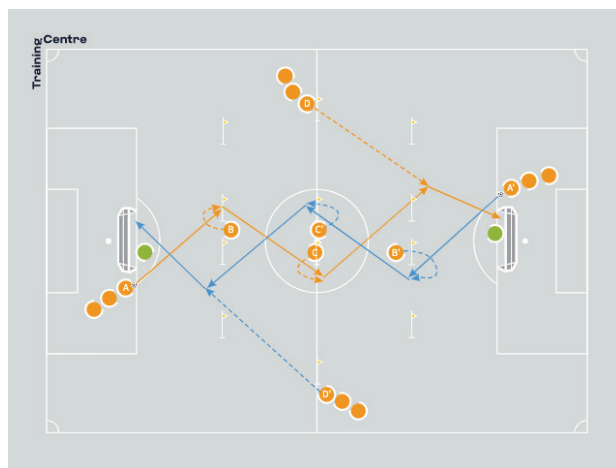
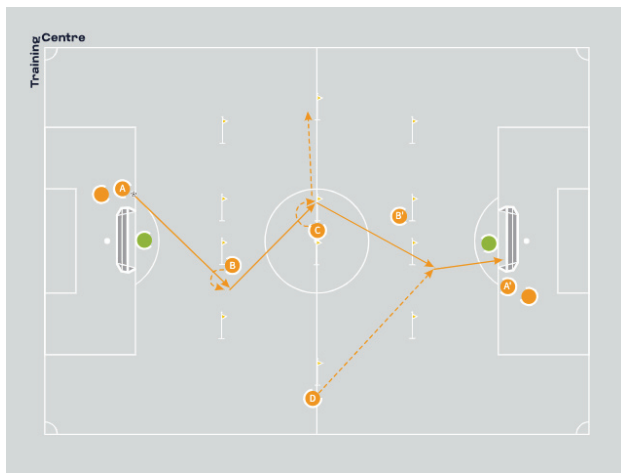
Principios básicos funcionales: C

- Cuando B se gira para abrir el balón hacia la banda, C mirará hacia su compañero para sincronizar su carrera con el pase de B. Al recibir el balón, C tendrá que desplazarlo en la dirección de su carrera para preparar el pase en diagonal hacia B.
- Para trabajar el equilibrio técnico, cuando C envía el pase largo en diagonal de derecha a izquierda, golpeará el balón con la pierna derecha. En la rotación inversa, al dar el pase en diagonal de izquierda a derecha, golpeará el balón con la pierna izquierda.

Parámetros de velocidad

- C: en cada cambio de ritmo (ya sea con balón o sin él) debería recorrer una distancia aproximada de 30-35 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.

4.º EJERCICIO: COMBINACIÓN DE MOVIMIENTOS VERTICALES COORDINADA CON UNA CARRERA EN DIAGONAL HACIA EL INTERIOR



Secuencia

- El jugador A envía un pase interior al jugador B.
- Tras girarse con un control orientado al primer toque, B envía un pase directo hacia la trayectoria en carrera del jugador C.
- C envía un pase filtrado al hueco, hacia la carrera del jugador D.
- D controla el balón y dispara a puerta.
- La secuencia continúa desde la posición inicial opuesta.
- Cuando la rotación se hace con 2 balones, la secuencia comienza con pases enviados simultáneamente por A y A'.

Rotación de jugadores

- Todos los jugadores corren hacia donde pasan para hacer la rotación.
- A pasa a ser B.
- B pasa a ser C.
- C pasa a ser D' en la pica opuesta.
- D pasa a ser A'.
- Si en el ejercicio participan cinco o seis jugadores, es necesario que dos entrenadores o asistentes ocupen las posiciones iniciales A y A'. Cuando los entrenadores o asistentes ocupan ambas posiciones iniciales, los jugadores rotan entre las posiciones B y C.

Principios básicos generales

- Hacer hincapié en dar pases de calidad a la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- Nota: para alcanzar el equilibrio técnico completo, es necesario efectuar dos series de este ejercicio. La rotación de la primera serie se debe realizar en el sentido de las agujas del reloj y la de la segunda, en sentido contrario.

Principios básicos funcionales: B

- Cuando A está a punto de dar el pase, B crea espacio para girarse con un control orientado hacia delante.
- Para trabajar el equilibrio técnico, cuando A inicia la secuencia enviando un pase en diagonal con la pierna derecha desde el lado izquierdo de la portería, B orientará el balón hacia delante con la pierna derecha antes de dar un pase a D con la misma pierna. En la rotación inversa, cuando el pase inicial sale desde el lado derecho de la portería, B y C golpearán el balón con la pierna izquierda.

Principios básicos funcionales: C

- Cuando B se prepara para dar un pase, C se moverá para recibir el balón con un control orientado y giro al primer toque y, al mismo tiempo, observará la posición de D para calcular cuándo y con qué intensidad debe enviar el pase a D.
- Para trabajar el equilibrio técnico, cuando C envía el pase en diagonal hacia la derecha a D, golpeará el balón con la pierna izquierda. En la rotación inversa, cuando el pase en diagonal se envía hacia la izquierda, se intentará emplear siempre la pierna derecha.

Principios básicos funcionales: D

- Mientras C observa la posición de D, este mirará hacia el interior para ajustar la velocidad de su carrera al pase de C.

Parámetros de velocidad

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