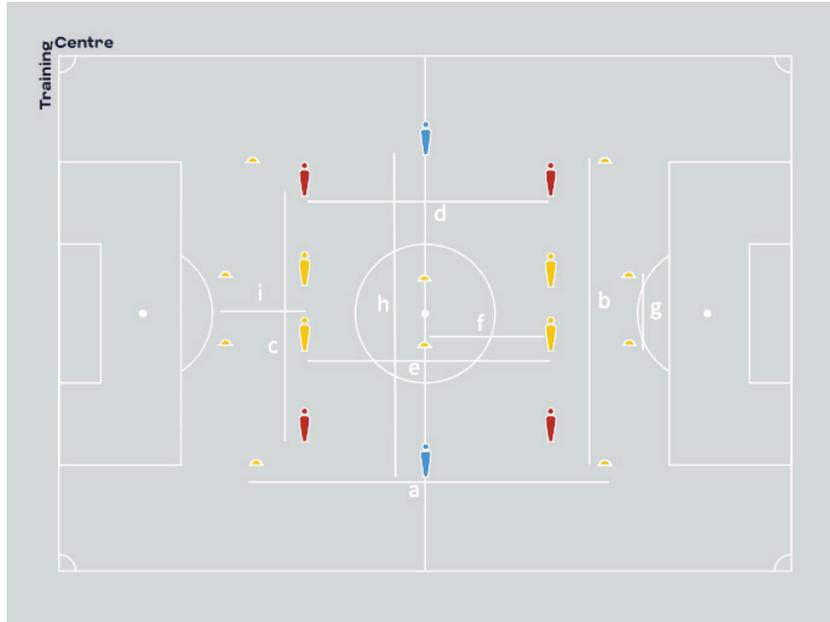


Coordinación técnica en velocidad —●— Sexto circuito

PREPARACIÓN PARA TODOS LOS EJERCICIOS



Organización

- Delimitar una zona de 45 × 40 m con discos o conos blancos (a y b).
- Dentro de la zona, delimitar otra de 34 × 30 m con cuatro maniqués (c y d).
- Partiendo del punto medio de la zona, formar tres puertas de 7 m de ancho con maniqués y discos. Las puertas deben estar separadas 30 m entre sí (e) y a una distancia de 15 m de la del medio (f).
- Formar puertas iniciales de 7 m de ancho con discos o conos en cada extremo de la zona exterior (g), 15 m más allá de las de maniqués (i).
- Colocar dos maniqués separados 40 m entre sí, a lo largo del punto medio de la zona (h).
- Si no se dispone de maniqués, se pueden combinar picas, conos y discos.

Duración

- 4 jugadores: 5-6 minutos con el balón en movimiento
- 5 jugadores: 6-7 minutos con el balón en movimiento
- 6 jugadores: 7-8 minutos con el balón en movimiento
- 7 jugadores: 8-9 minutos con el balón en movimiento
- 8 jugadores: 9-10 minutos con el balón en movimiento
- 9 jugadores: 10 minutos con el balón en movimiento

Intensidad aproximada de la carga de trabajo

- 4 jugadores: máxima
- 5 jugadores: muy alta
- 6 jugadores: alta
- 7 jugadores: entre alta y media
- 8 jugadores: media
- 9 jugadores: baja

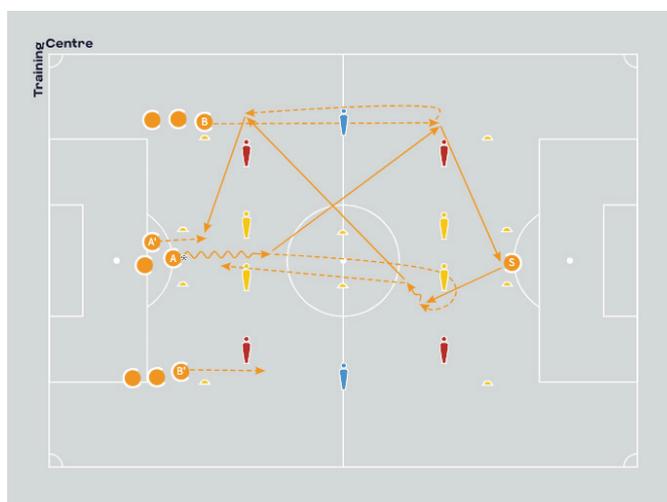
Principios básicos de todos los ejercicios

- Dar uno o dos minutos a los jugadores para que encuentren su ritmo y se familiaricen con el ejercicio antes de aumentar la velocidad y la intensidad de forma gradual.
- Durante cada ejercicio, dedicar un tiempo determinado (como mínimo cuatro minutos) para que los jugadores se concentren en desarrollar un ritmo intenso, la

técnica correcta y el equilibrio técnico (con ambas piernas), así como en reforzar la percepción espacial.

- La duración del ejercicio hace referencia al tiempo en el que el balón está en movimiento. Detener el cronómetro si el ejercicio se interrumpe durante más de unos segundos.
- Todos los ejercicios incluyen una rotación completa del balón por la izquierda y por la derecha, a fin de garantizar el equilibrio técnico global del circuito. Sin embargo, con un número par de jugadores (p. ej., cuatro, seis u ocho), el entrenador debe cambiar el orden de rotación de los futbolistas en el ecuador del ejercicio, de modo que los que hayan rotado previamente hacia la izquierda del circuito pasen a hacerlo hacia la derecha, y viceversa.
- Motivar a los jugadores para que cambien de posición rápidamente. Esto es especialmente importante cuando en el ejercicio participan pocos jugadores, por ejemplo, cuatro o cinco.
- Se hará hincapié en dar pases de calidad hacia la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- Los jugadores levantarán la cabeza y observarán tanto la zona de la que procede el pase como la zona hacia la que pasarán el balón.

PRIMER EJERCICIO: DESMARQUES LARGOS A LA ESPALDA EN LÍNEA RECTA Y EN DIAGONAL HACIA DENTRO



Secuencia

Primera rotación: externa

- A cruza con el balón la puerta de maniqués amarillos y envía un pase en diagonal hacia la carrera de alta velocidad de B.
- Tras iniciar un desmarque en profundidad en la zona de carrera de alta velocidad desde la posición inicial abierta, B recibe el balón y envía un pase en diagonal hacia la trayectoria del entrenador o distribuidor.

Segunda rotación: interna

- A cruza a gran velocidad la puerta de maniqués del extremo opuesto y sale de ella para recibir un pase en diagonal del entrenador o distribuidor. Tras girarse con un control orientado, A avanza y envía un segundo pase en diagonal hacia el desmarque de repetición de B en la zona de carrera de alta velocidad.
- Tras realizar un desmarque en profundidad hacia la zona de carrera de alta velocidad para recibir el pase de A, B envía un balón cruzado hacia el avance del siguiente jugador A.
- La siguiente secuencia de rotación continúa con pases y movimientos en el lado opuesto de la zona del circuito.
- Intercambio de posiciones

Intercambio de posiciones

- Los jugadores cambian de posición después de cada rotación.
- A cambia a la posición de B en el mismo lado de la zona en el que haya pasado a dicho jugador.
- B cambia rápidamente a la posición de A.

Principios básicos generales

- Se hará hincapié en dar pases de calidad hacia la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- En este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear la pierna izquierda y la derecha por igual. Sin embargo, con un número impar de jugadores, el entrenador debe cambiar el orden de rotación de los futbolistas, para garantizar que roten tanto hacia la izquierda como hacia la derecha y, por consiguiente, utilicen ambas piernas por igual.

Principios básicos funcionales: A

- A avanzará para ir a buscar el balón, cruzará a gran velocidad los maniquíes y levantará la cabeza para enviar el pase a B.
- Antes de recibir el balón del entrenador o distribuidor ya perfilado y en movimiento, A mirará hacia la posición de B a fin de calcular cuándo, dónde y con qué potencia enviarle el pase.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se pedirá a A que use tanto la pierna izquierda como la derecha para dar los pases largos en diagonal a B.

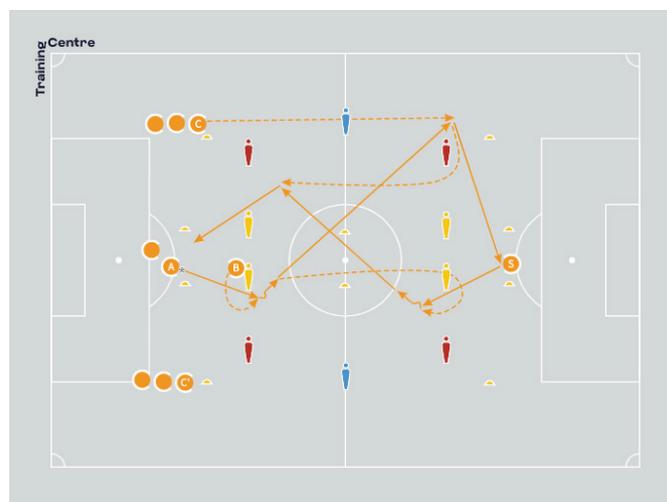
Principios básicos funcionales: B

- Para reforzar la percepción espacial, en la primera y segunda rotación, B mirará hacia el interior para sincronizar su desmarque en la zona de carrera de alta velocidad desde ambas posiciones abiertas con el movimiento, el control y el pase de A.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, y si es posible, B enviará el pase en diagonal de izquierda a derecha hacia la trayectoria del entrenador o distribuidor, de primeras y con la pierna izquierda. En la rotación inversa, al enviar el pase en diagonal de derecha a izquierda hacia el entrenador o distribuidor, se hará hincapié en el uso de la pierna derecha.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, B utilizará la pierna derecha para enviar el pase en diagonal de derecha a izquierda hacia la trayectoria del siguiente jugador A. En la rotación inversa, al enviar el pase en diagonal de izquierda a derecha, se hará hincapié en el uso de la pierna izquierda.

Parámetros de velocidad

- A: en cada cambio de ritmo recorrerá una distancia aproximada de 30 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.
- B: en cada cambio de ritmo recorrerá una distancia aproximada de 60 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.

SEGUNDO EJERCICIO: DESMARQUE LARGO A LA ESPALDA EN LÍNEA RECTA DESDE UNA BANDA, GIRO Y DESMARQUE EN DIAGONAL HACIA DENTRO



Secuencia

Primera rotación: externa

- A envía un pase directo a B, hacia el exterior de la puerta de maniquíes.

- B sale rápidamente de la puerta, hace un control orientado hacia delante y envía un pase largo en diagonal hacia la carrera de alta velocidad de C.
- C sale corriendo desde la línea de maniqués más retrasada, coordinándose con la secuencia de movimiento y pase entre A y B, controla el pase de B y envía un balón cruzado al pie del entrenador o distribuidor.

Segunda rotación: interna

- B cruza a gran velocidad la puerta de maniqués del extremo opuesto y sale de ella para recibir un pase en diagonal del entrenador o distribuidor. Tras avanzar con un control orientado, B envía un pase en diagonal en dirección al desmarque hacia dentro de C en la zona de carrera de alta velocidad.
- C corre hacia dentro en la zona de carrera de alta velocidad desde el maniqué exterior, coordinándose con el giro y el control hacia delante de B. C recibe el balón de B y envía un pase directo al siguiente jugador A.
- La siguiente secuencia de rotación continúa con pases y movimientos en el lado opuesto de la zona del circuito.

Intercambio de posiciones

- Los jugadores cambian de posición después de cada rotación.
- A cambia a la posición de B.
- B cambia a la posición de C en el mismo lado de la zona en el que haya pasado a dicho jugador.
- C cambia rápidamente a la posición de A.

Principios básicos generales

- Se hará hincapié en dar pases de calidad hacia la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- En este ejercicio se trabaja el equilibrio técnico, ya que los jugadores tienen que emplear la pierna izquierda y la derecha por igual. Sin embargo, con un número impar de jugadores, el entrenador debe cambiar el orden de rotación de los futbolistas, para garantizar que roten tanto hacia la izquierda como hacia la derecha y, por consiguiente, utilicen ambas piernas por igual.

Principios básicos funcionales: B

- Para reforzar la percepción espacial, B mirará hacia la posición de C antes de recibir el balón del entrenador o distribuidor.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se pedirá a B que utilice tanto la pierna izquierda como la derecha para enviar los pases largos directos y en diagonal a C. B usará en cada caso la pierna más adecuada para aumentar la eficacia de la secuencia de movimientos.

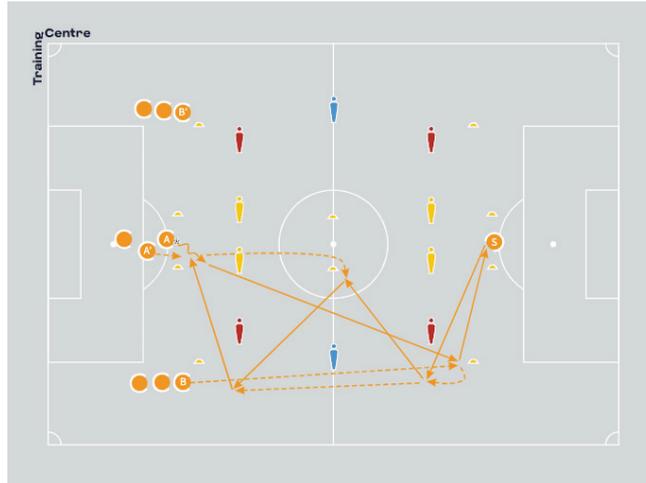
Principios básicos funcionales: C

- Para reforzar la percepción espacial, C mirará hacia el interior para sincronizar su aceleración con el avance y el pase de B.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, C intentará enviar el pase en diagonal de izquierda a derecha hacia la trayectoria del entrenador o distribuidor, de primeras y con la pierna izquierda. En la rotación inversa, al enviar el pase en diagonal de derecha a izquierda hacia el entrenador o distribuidor, se hará hincapié en el uso de la pierna derecha.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, C utilizará la pierna derecha para enviar el pase directo a la izquierda, hacia la trayectoria de A. En la rotación inversa, al enviar el pase directo a la derecha, se hará hincapié en el uso de la pierna izquierda.

Parámetros de velocidad

- B: en cada cambio de ritmo recorrerá una distancia aproximada de 20 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.
- C: en cada cambio de ritmo recorrerá una distancia aproximada de 60 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.

TERCER EJERCICIO: DESMARQUE LARGO A LA ESPALDA EN LÍNEA RECTA DESDE UNA BANDA, PASE HACIA EL INTERIOR Y ARRANQUE EN PROFUNDIDAD



Secuencia

Primera rotación: externa

- A sale conduciendo el balón por un lado de la puerta de maniqués y envía un pase en diagonal hacia la carrera de alta velocidad de B.
- Tras iniciar un desmarque en profundidad en la zona de carrera de alta velocidad desde la posición inicial abierta, en la misma línea de juego que A, B recibe el pase de este jugador y envía un balón cruzado hacia la trayectoria del entrenador o distribuidor.

Segunda rotación: interna

- B se abre rápidamente, controla la devolución del entrenador o distribuidor por fuera del maniquí de la esquina y juega una pared con A. A continuación, sale corriendo por la zona de carrera de alta velocidad hasta rebasar la línea de maniqués.
- A avanza para devolver el balón de primeras en dirección al maniquí de la esquina, hacia la carrera de alta velocidad de B.
- B controla el pase y envía un balón cruzado a los pies del siguiente jugador A.
- La siguiente secuencia de rotación continúa con pases y movimientos en el lado opuesto de la zona del circuito.

Intercambio de posiciones

- Los jugadores cambian de posición después de cada rotación.
- A cambia a la posición de B en el mismo lado de la zona en el que haya pasado a dicho jugador.
- B cambia rápidamente a la posición de A.

Principios básicos generales

- Se hará hincapié en dar pases de calidad hacia la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, este ejercicio incluye una rotación completa del balón por la izquierda y por la derecha. Sin embargo, con un número impar de jugadores, el entrenador debe cambiar el orden de rotación de los futbolistas, para garantizar que roten tanto hacia la izquierda como hacia la derecha y, por consiguiente, utilicen ambas piernas por igual.

Principios básicos funcionales: A

- Para reforzar la percepción espacial, se pedirá a A que mire hacia la posición de B antes de recibir el balón.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se pedirá a B que utilice tanto la pierna izquierda como la derecha para enviar los pases directos y en diagonal a B. A usará en cada caso la pierna más adecuada para aumentar la eficacia de la secuencia de movimientos.

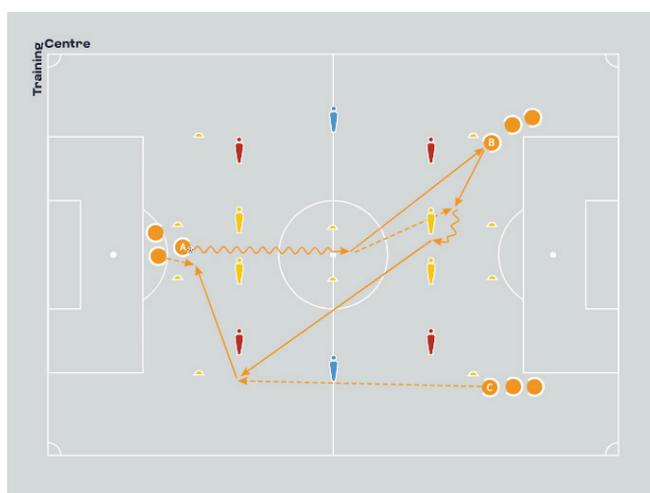
Principios básicos funcionales: B

- Para reforzar la percepción espacial, B mirará hacia el interior para sincronizar su aceleración con el avance y el pase de A.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, B intentará enviar el pase en diagonal de derecha a izquierda hacia la trayectoria del entrenador o distribuidor, de primeras y con la pierna derecha. En la rotación inversa, al enviar el pase en diagonal de izquierda a derecha, se hará hincapié en el uso de la pierna izquierda.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, B utilizará la pierna izquierda para enviar el pase en diagonal de izquierda a derecha hacia la trayectoria del siguiente jugador A. En la rotación inversa, al enviar el pase en diagonal de derecha a izquierda, se hará hincapié en el uso de la pierna derecha.

Parámetros de velocidad

- A: en cada cambio de ritmo recorrerá una distancia aproximada de 15 m en las zonas de sprint o carrera de alta velocidad.
- B: en cada cambio de ritmo recorrerá una distancia aproximada de 55 m en las zonas de sprint o carrera de alta velocidad.

CUARTO EJERCICIO: ACELERACIÓN LARGA CON EL BALÓN Y DESMARQUE A LA ESPALDA EN LÍNEA RECTA SIN BALÓN



Secuencia

Primera rotación: externa

- A cruza corriendo con el balón la puerta de maniqués en dirección al punto medio de la zona y, a continuación, abre el juego a B, que se encuentra en la esquina diagonalmente opuesta. A sigue corriendo y reduce la velocidad nada más cruzar la puerta de maniqués opuesta para recibir la devolución de B.

Segunda rotación: interna

- A se perfila hacia delante, a la vez que conduce el balón por dentro o por fuera de la puerta de maniqués, y envía un pase largo en dirección a la esquina diagonalmente opuesta de la zona, hacia la carrera de alta velocidad de C.
- Tras iniciar un desmarque en profundidad en la zona de carrera de alta velocidad por detrás del maniqué central y desde una línea retrasada en el puesto de la banda contraria, C controla el balón en velocidad y envía un pase cruzado a la trayectoria del siguiente jugador A.
- La siguiente secuencia de rotación continúa con pases y movimientos en las esquinas diagonalmente opuestas de la zona.

Intercambio de posiciones

- Los jugadores cambian de posición después de cada rotación.
- A cambia a la posición de B en el mismo lado de la zona en el que haya pasado el balón a C.
- B cambia a la posición del siguiente jugador C en el mismo lado de la zona.
- C cambia rápidamente a la posición de A.

Principios básicos generales

- Se hará hincapié en dar pases de calidad hacia la trayectoria del siguiente jugador de la secuencia.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, este ejercicio incluye una rotación

completa del balón por la izquierda y por la derecha. Sin embargo, con un número impar de jugadores, el entrenador debe cambiar el orden de rotación de los futbolistas, para garantizar que roten tanto hacia la izquierda como hacia la derecha y, por consiguiente, utilicen ambas piernas por igual.

Principios básicos funcionales: A

- A saldrá a buscar el balón, avanzará con potencia hacia el punto medio y levantará la cabeza antes de enviar la pelota a B.
- Para reforzar la percepción espacial, se pedirá a A que mire hacia la posición de B antes de recibir el balón de C.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, se pedirá a A que utilice tanto la pierna izquierda como la derecha para enviar los pases en diagonal y directos a izquierda y derecha con dirección a B y C, respectivamente. A usará en cada caso la pierna más adecuada para aumentar la eficacia de la secuencia de movimientos.

Principios básicos funcionales: C

- Para reforzar la percepción espacial, C mirará hacia el interior para sincronizar su aceleración con el avance y el pase de A.
- Con el fin de fomentar el equilibrio técnico, C utilizará la pierna izquierda para enviar el pase en diagonal de izquierda a derecha hacia la trayectoria del siguiente jugador A. En la rotación inversa, al enviar el pase en diagonal de derecha a izquierda, se hará hincapié en el uso de la pierna derecha.

Parámetros de velocidad

- A: en cada cambio de ritmo recorrerá una distancia aproximada de 30 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.
- C: en cada cambio de ritmo recorrerá una distancia aproximada de 30 m en las zonas de esprint o carrera de alta velocidad.