

# FEDERACIÓN DE FÚTBOL DE MADRID

## COMITÉ DE ENTRENADORES

“LA TÉCNICA DENTRO DE UN ENTRENAMIENTO GLOBALIZADO”

**SESIÓN N<sup>º</sup>**  
SESIÓN TIPO

### LUGAR - DÍA - HORA

Campo " García de La Mata " - 09-Septiembre-2006 - 09:30 h<sup>a</sup>

### OBJETIVO :

TÉCNICA INDIVIDUAL y COLECTIVA

### TIPO DE ACTIVIDAD :

FÍSICO - TÉCNICA - TÁCTICA

### ORGANIZACIÓN :

Nº de Jugadores = 22 ( 20 + 2 porteros )

Material necesario : conos - petos - balones

### DESARROLLO :

⌚ Se comenzará con 5' de movilidad articular - estiramientos, a la vez que se va transmitiendo al grupo la activación psicológica necesaria para afrontar con éxito la sesión de entrenamiento.

### TÉCNICA INDIVIDUAL

⌚ 2' .- Cada jugador con un balón, irá tomando contacto con el mismo, realizando habilidad y progresando de semi-estática a dinámica ...

⌚ 2' .- Se efectuarán conducciones con ambos pies alternando diferentes superficies, con cambios de dirección y buena cobertura al balón en todo momento ... todo ello con una intensidad muy suave al encontrarnos al inicio del calentamiento.

### POR PAREJAS

⌚ 5' .- Cada pareja con un balón.

Realizarán pases en movimiento con diferentes superficies y alturas, haciendo controles orientados y variando la distancia aleatoriamente para buscar paredes y/o "encarar" , provocando el regate ... y siendo la distancia para pases cortos y medios

...

# OPCIÓN A

## EJERCICIO DE PASE

Sobre una zona delimitada de 20 x 10 mts, 2 Comodines en el centro colocados a 4 mts de distancia que irán rotando cada 4 repeticiones ...

⌚ 3' .- **EJERCICIO 1.-** Pase con fuerza y precisión al compañero ...

⌚ 1' .- de recuperación

⌚ 3' .- **EJERCICIO 2.-** Con cruce de ambos jugadores ...

⌚ 1' .- de recuperación

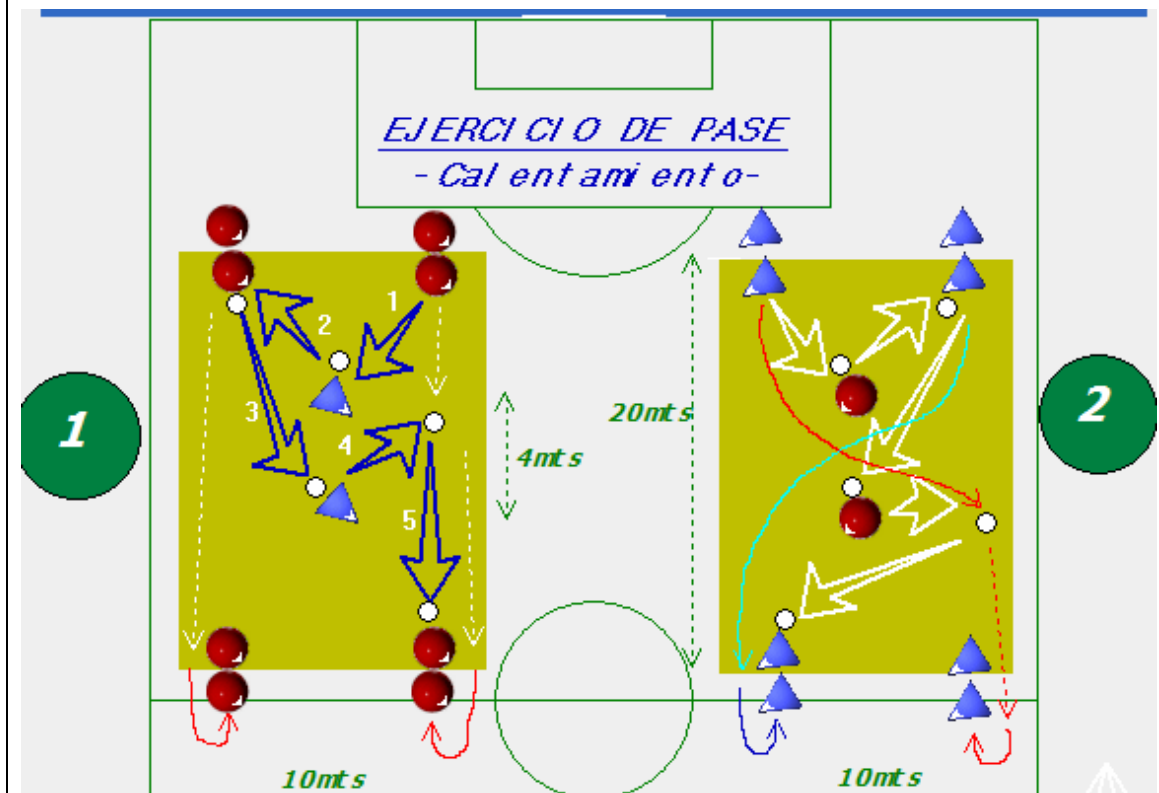
⌚ 3' .- **IGUAL que ejercicio 1** pero adaptado distancia y todos los pases se realizarán de cabeza ( dimensiones = 12 x 8 mts y separación entre comodines centrales de 4 mts. )

⌚ 1' de recuperación

⌚ 3' .- **IGUAL que ejercicio 2** pero todos los pases se realizarán de cabeza

⌚ 1' de recuperación

LOS PORTEROS PASARIAN A REALIZAR EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO PARA HACER POSTERIORMENTE PORTERÍA.



## OPCIÓN B

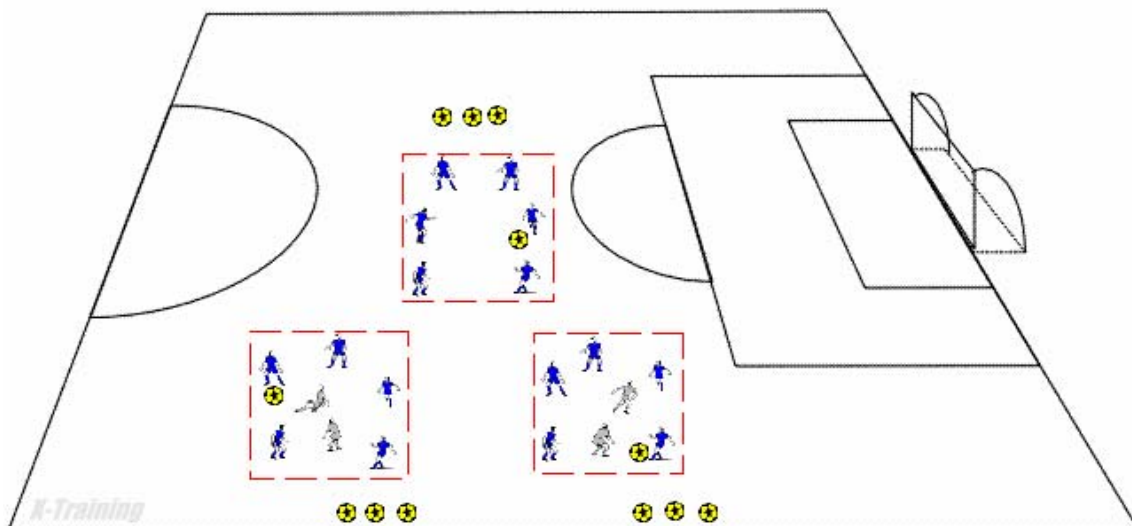
### 3 RONDOS DE 8 X 8 MTS EN DOS RONDOS = DEFIENDEN 2 UN RONDO LIBRE

⌚ 12' .- 1 sólo toque; “pagan” el que perdió la posesión de balón y el compañero que le pasó ...

Irán a defender el rondo que se encuentra “libre” ...

⌚ 2' .- de recuperación

*X-Training*



#### **AL COMIENZO DEL EJERCICIO :**

**LOS PORTEROS PASARIAN A REALIZAR EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO PARA HACER POSTERIORMENTE PORTERÍA.**

# PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN

## 4 CONTRA 2 + 2

2 Zonas de 12x12mts cada una más una Zona Central Neutra de 2 x 12 mts.

4 Parejas ( cada una de ellas con un color de peto diferente ) 4 : 2 + 2

Quedarían 2 parejas que entrarían alternativamente cada 2' de trabajo ( una pareja en cada grupo de trabajo de 4 : 2 + 2 ). En esos 2', realizarían pases, habilidad ...

⌚ 12' .- A un solo toque las parejas poseedoras del balón. A partir de 4 pases, se puede pasar a la pareja que está en la otra zona de 12x12 mts, debiendo acudir a dicha zona la pareja del color que pasó el balón más la pareja que "paga".

La pareja del color que pierda la posesión del balón, pasará a "pagar" ...

⌚ 2' .- Recuperación



## VARIANTE.-

Igual que el ejercicio anterior pero las dimensiones serán 25 x 40 mts y se necesitarían 3 cuartetos ( tres colores de petos diferentes ) para realizar 4:2 + 4 :2



# 1 x 12' = SIMULTANEAMENTE

## TRABAJO OFENSIVO

### ACCIONES COMBINADAS

½ DEL CAMPO

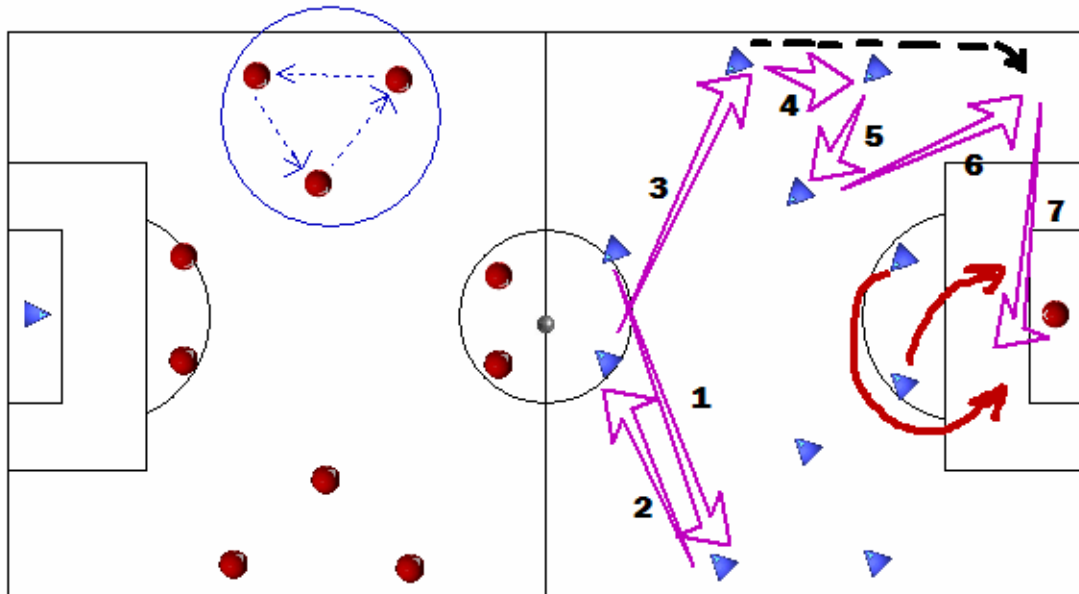
10 + PORTERO

1 Serie de 12'

Circulación de balón con centro y remate

Hacer hincapié en calidad de los pases, del centro y del remate

#### Rotación de posición



# TRABAJO DEFENSIVO

## DESPEJE ORIENTADO = LÍNEA DEFENSIVA

½ DEL CAMPO

10 + PORTERO

1 Serie de 12'

Pases – controles orientados – pared técnica – centro – despeje orientado

**Tácticamente** = salida en línea y repliegue con achique

Hacer hincapié en calidad de los pases, del centro el despeje a zonas pre-fijadas

### Desarrollo :

El medio ofensivo, realiza un golpeo cruzado a un central que controla y realiza despeje orientado hacia el lateral contrario ( esto es, central derecho despejará a Lateral Izquierdo y Central Izquierdo, despejará a Lateral Derecho ) acompañando la salida del balón ...

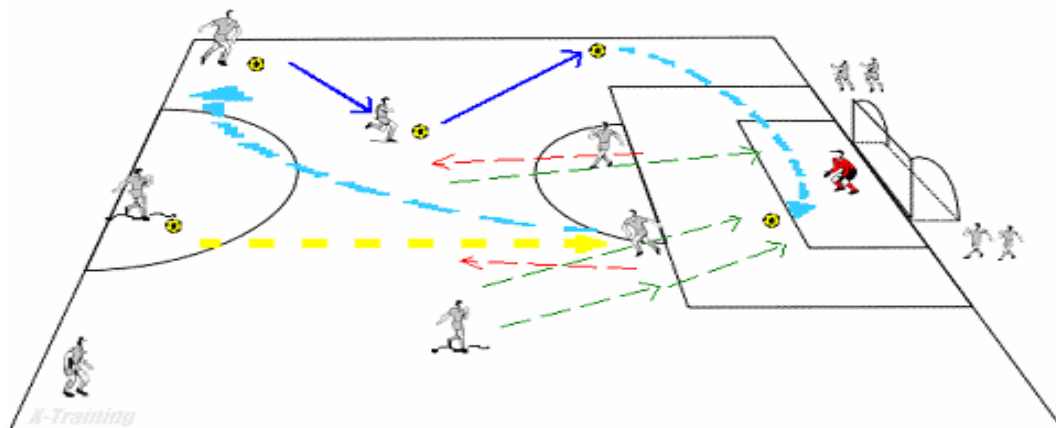
Dichos laterales, controlarán invirtiendo el rol en lateral ofensivo, buscando una pared con su compañero y centrando ...

Los centrales y el lateral del lado contrario, replegarán achicando y guardando la línea, neutralizando el centro bien ellos bien el portero ...

Cada 2 repeticiones completas, es decir, 2 por la derecha y dos por la izquierda, pasarán a descansar tras la portería, entrando otros 2 centrales ...

El medio centro ofensivo, acompañará jugada por si se efectúa despeje defectuoso a la Frontal del área, tratando de finalizar en gol ...

*X-Training*



## JUEGO DE POSESIÓN 11 : 11

Se utilizará todo el campo

⌚ 3 x 3' + 1'30" de recuperación entre repetición.

En la zona central del campo, se delimitarán 10 mts a cada lado de la línea divisoria del mismo por otros 20 de ancho, quedando una zona de 20 x 20 mts

Los porteros defenderán, cada uno de ellos 1 portería ...

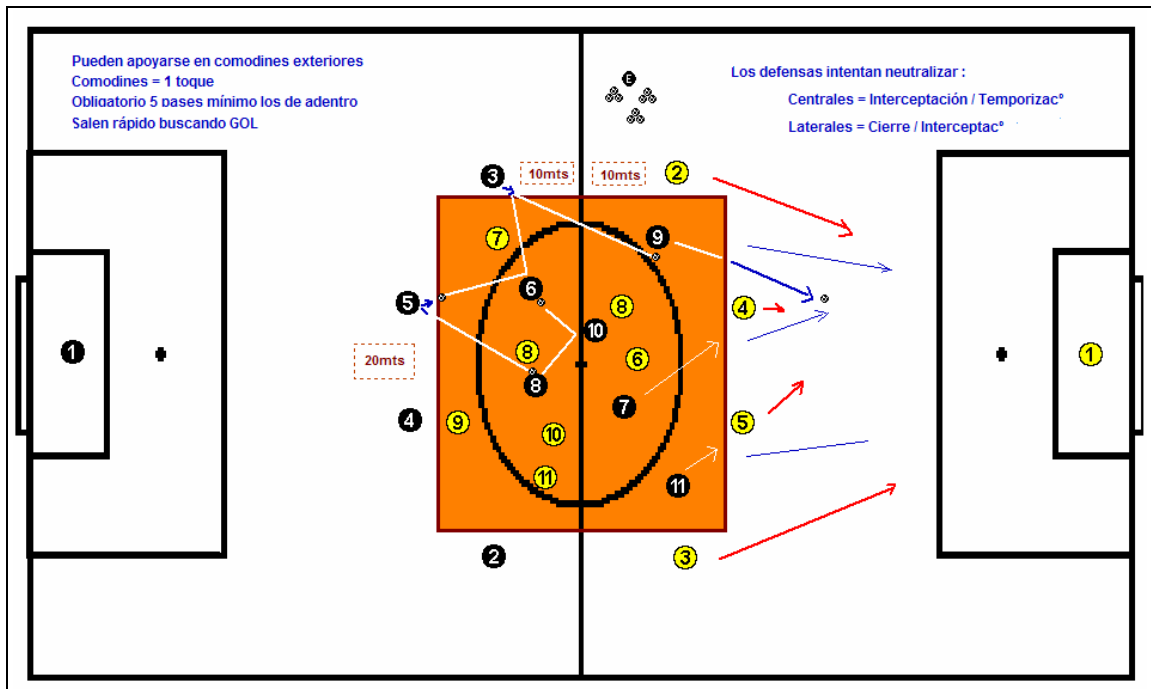
Los defensas - en línea de 4 - , actuarán de comodines y dispondrán de 1 sólo toque y su pase a otro del interior, no se contabilizará a efectos de finalizar jugada, al mismo tiempo que NO podrán pasarse el balón entre comodines ...

El resto de jugadores, harán un 6 contra 6 en la zona de 20 x 20 mts y dispondrán de 2 toques para poder pasar a otro compañero ...

Una vez realizados, obligatoriamente, un mínimo de 5 pases entre los jugadores de un mismo equipo del interior de la zona, podrán abandonar dicha zona tratando de conseguir GOL a la mayor rapidez posible, utilizando todas las acciones técnicas que estimen oportunas, provocando una situación de 6 : 4 + P ...

Los defensas del otro equipo que se encuentran fuera de la zona, tratarán de neutralizar el ataque del poseedor ...

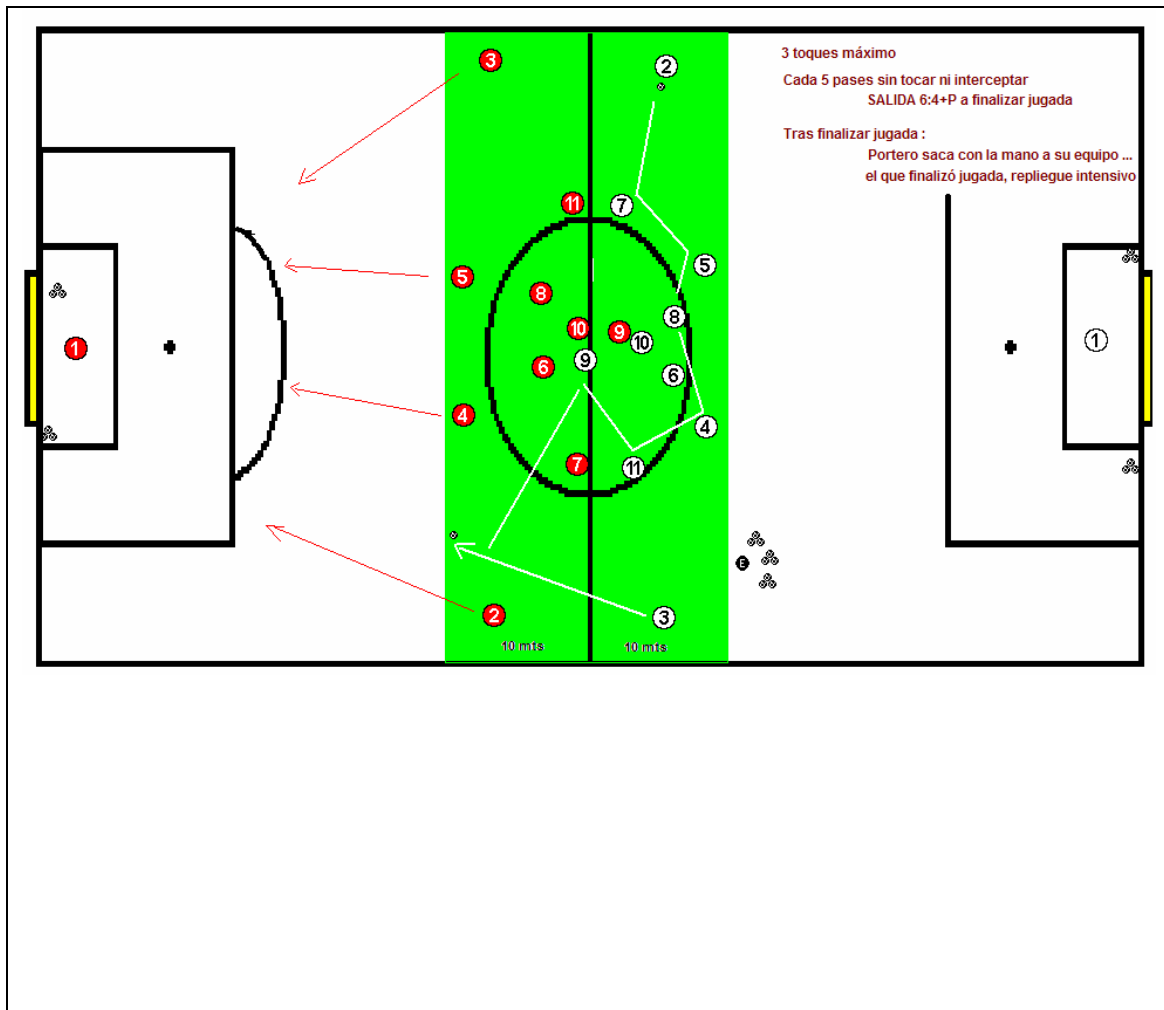
Una vez finalizada jugada, el portero del equipo defensor lanzará rápidamente a uno de sus compañeros que se encuentran dentro de la zona de 20 x 20 mts, iniciándose el ejercicio nuevamente. Igualmente, si uno de los 4 defensores interceptara el balón en jugada de finalización, iniciará posesión, debiendo replegar a la zona y a máxima velocidad todos los jugadores que estuvieran fuera de la zona central cuando su equipo atacaba ...



## VARIANTE.-

⌚ 3 x 3' + 1'30" de recuperación entre repetición

Igual que el ejercicio anterior pero la zona será de 10 mts. por cada campo desde la línea divisoria, siendo el ancho el del propio campo y no habrá comodines fuera, pues estarán los 10 jugadores de cada equipo en dicha zona jugando 10 : 10, si bien, a la hora de defender tan sólo lo harán los 4 defensas, provocando de esta manera, un 6 : 4 + P



## PARTIDO 7:7 + 2 P

🕒 15 minutos

3 equipos de 7 jugadores + 2 porteros ( al disponer de 22 jugadores, deberá participar un ayudante del entrenador en un equipo )

Desde el borde de un área de penalty hasta el otro borde del área de la portería contraria ...

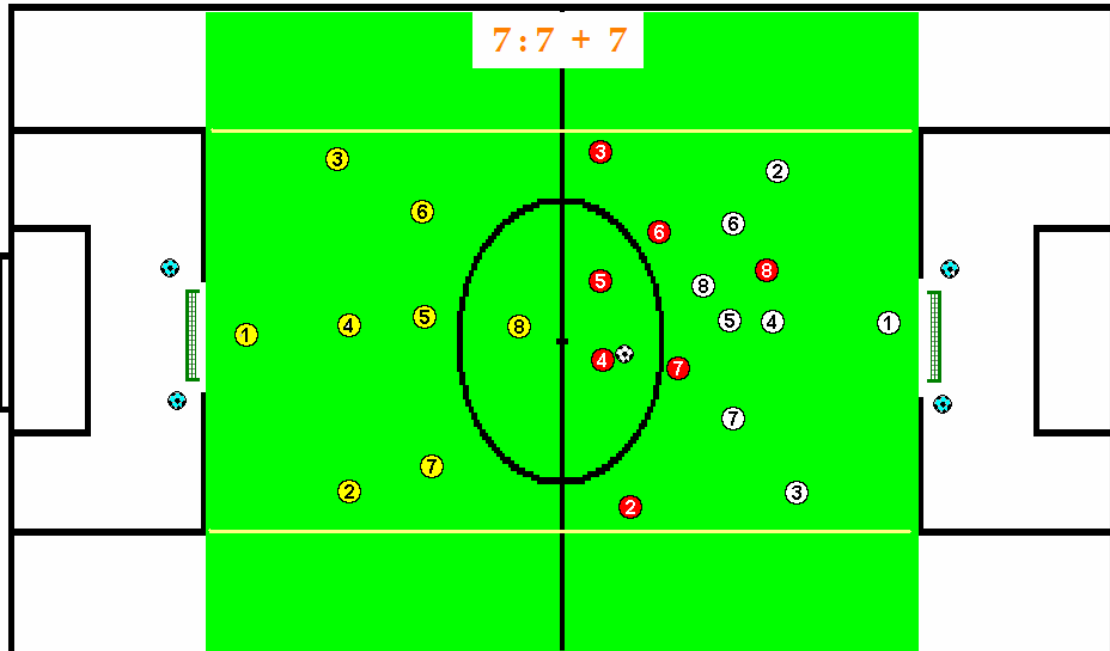
Un equipo esperará el ataque de otro en su mitad de campo replegado ...

Los otros dos equipos estarán disputando el partido en la otra mitad de campo, sin poder enviar el balón más atrás de la línea de medios de la otra mitad de campo ...

Una vez finalizada jugada ( gol o pérdida de balón ) el equipo poseedor atacará sobre la otra mitad de campo contra el equipo que estaba esperando ...

Se dispondrá 3' para finalizar la jugada, en cuyo caso, de no haberlo hecho, se comenzaría un nuevo ataque sobre el campo adversario por el equipo que se encontraba defendiendo ...

**OPCIÓN** = Reducir el ancho del campo hasta las líneas del área de penalty



## VUELTA A LA CALMA

🕒 10 minutos



**CUADRO RESUMEN DEL REPARTO DE CARGAS DE LA SESIÓN**

<b>CALENTAMIENTO</b>		27'
<b>PREPº FÍSICA</b>		
<b>VTª A LA CALMA</b>		10'
<b>TÉCNICA</b>		53' (*)
<b>TÁCTICA</b>		
<b>ESTRATEGIA</b>		
<b>CHARLA</b>		
<b>PARTº ENTRENº</b>		
<b>TIEMPO TOTAL</b>		<b>90'</b>

( \* ) La asignación para el reparto de cargas en entrenamientos globalizados, serán computadas conforme a los criterios del Cuerpo Técnico ( Entrenador – Preparador Físico )

## **= FUT – BEISBOL =**

Juego de aplicación idónea para Sesión pre – partido

### **COMPONENTES A TRABAJAR :**

**Técnico** = Saque de Banda – Despeje Orientado – Controles Orientados – Pases – Centro – Remate ...

**Táctico** = Distribución racional sobre el terreno de juego – Desdoblamientos ...

**Físico** = Velocidad de Reacción

**Estratégico** = Saque de banda

**Sicológico** = concentración – sentido colectivo -

**Desarrollo : Todo el terreno de juego. La mitad de plantilla contra la otra mitad .**

Se comenzará con un saque de banda reglamentario desde la frontal del área hacia la línea del área pequeña ...

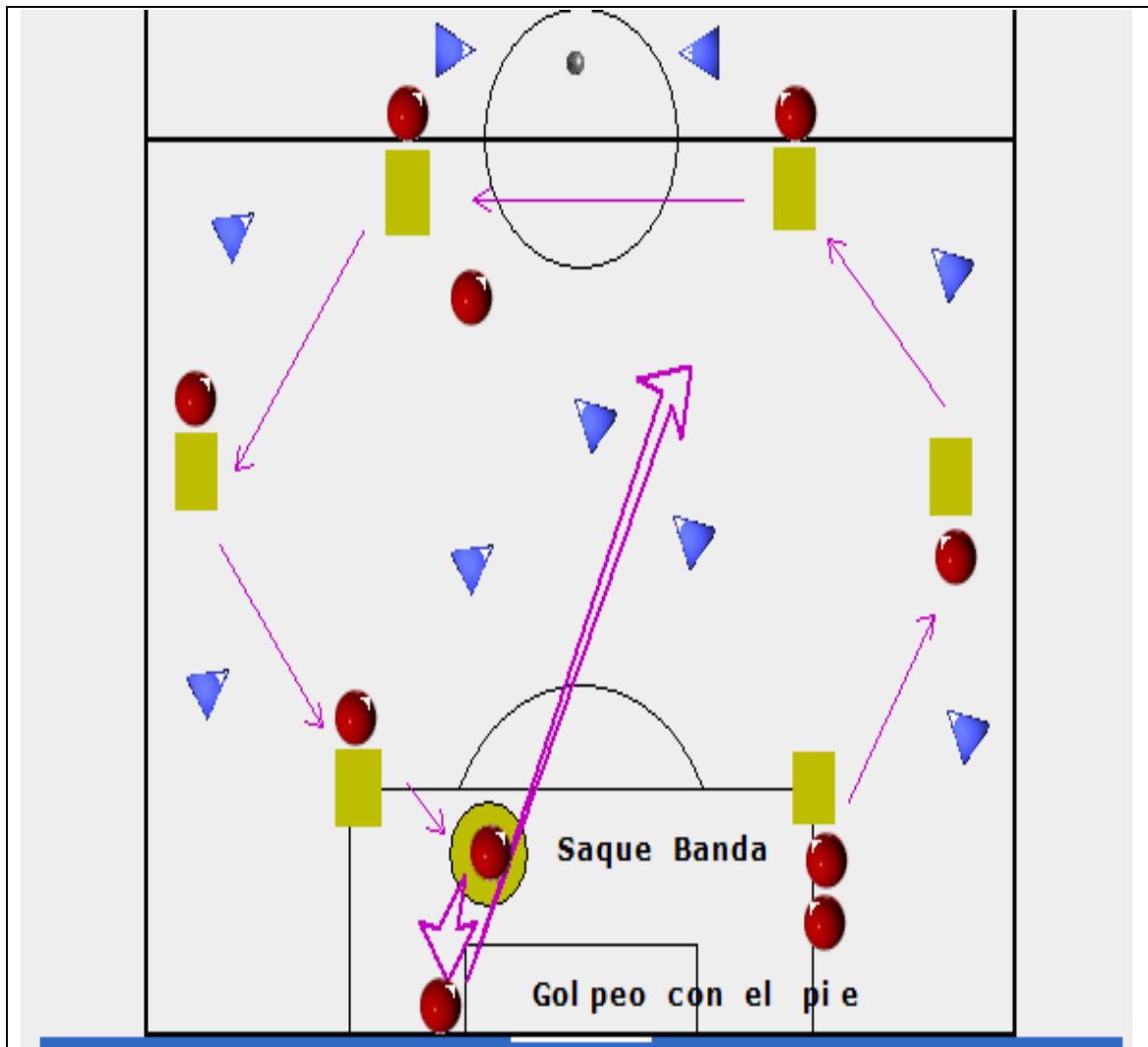
El compañero despejará procurando que el adversario no pueda hacerse con el control y posesión del balón ... una vez efectúe el despeje y éste sea obligatoriamente fuera del área de penalti y dentro de los límites reglamentarios del campo, comenzará la carrera, debiendo pasar necesariamente por todos y cada uno de los conos ( setas, chinos, picas ... ) Si el primer contacto del balón se produce en los límites del campo, con independencia de que el balón vaya fuera de banda, el golpeo se considerará válido a todos los efectos ...

Si por el contrario, el adversario se hace con la posesión del balón y realiza tres golpeos seguidos por tres jugadores diferentes sin que el balón golpee en el suelo, la "carrera será nula", debiendo regresar él o los jugadores del equipo que efectuó el despeje a la posición de partida antes del mismo ( el que despejó, lo hará al poste que corresponde a la primera carrera; el resto, desde el cono donde salieron, NO pudiendo estar más de 2 jugadores en un mismo cono, debiendo iniciar la carrera aquellos que provocaron este desequilibrio zonal )

Si el contrario se hace con la posesión del balón y éste hubiera botado en el suelo sin dar tres toques sucesivos como anteriormente se citaba, deberán enviar el balón a banda para realizar un centro y rematar a portería vacía, debiendo conseguir gol sin que el balón golpee en el suelo antes de la línea de gol, en cuyo caso, deben sacar el mismo fuera del área y realizar un nuevo centro al igual que si el remate saliera fuera y no consiguieran hacer gol ...

Mientras, el equipo que despejó, completará las carreras ... debiendo estar en una estación ( nunca más de 2 jugadores ) cuando el remate sea gol, anulando la carrera de aquel o aquellos jugadores que no estén en una estación debidamente ubicados ( no se considerará válida ... )

En cualquiera de los casos las normas se adaptarán a las circunstancias del equipo en cuestión, esto es, instalaciones, características de las mismas, dimensiones, categoría del equipo ...



Nota : Con gratitud a Pepe Portolés.

## EVOLUCION DE LAS CARGAS DE TRABAJO

SE HACE IMPRESCINDIBLE CONTROLAR LA EVOLUCIÓN EN EL REPARTO DE LAS CARGAS, CON EL FIN DE DETECTAR CUALQUIER DESCOMPENSACIÓN EN LAS MISMAS Y EVALUAR SU APROBACIÓN ( debido a

necesidades puntuales del ritmo competitivo en función de los factores internos y externos ) O AJUSTARLAS EN CASO CONTRARIO.

A CONTINUACIÓN, SE PRESENTA LA “EVOLUCIÓN EN EL REPARTO DE LAS CARGAS DE TRABAJO” CORRESPONDIENTE A LA TEMPORADA 2005 ‘ 06.

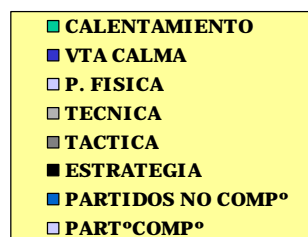
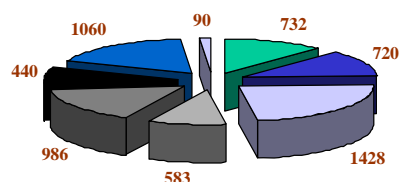
CABE RESEÑAR QUE SE PRODUJO CESE DEL ENTRENADOR ANTES DEL FINAL DE LA 1ª VUELTA, CON LO QUE EL ASPECTO – TÁCTICO – ESTRATÉGICO SE VIÓ INCREMENTADO.

## INICIO DE LA COMPETICIÓN

### MICROCICLO 6

110	732	CALENTAMIENTO
65	720	VUELTA A LA CALMA
121	1428	FÍSICA
30	583	TÉCNICA
138	986	TÁCTICA
45	440	ESTRATEGIA
70	1060	PARTIDº NO OFICIALES
90	90	PARTIDº COMPETICIÓN
<b>669</b>	<b>6039</b>	

VALORES EXPRESADOS EN MINUTOS

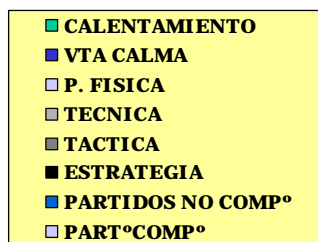
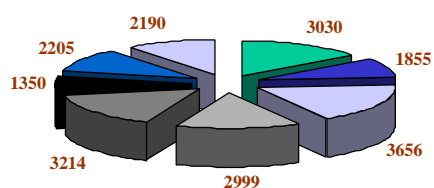


# FIN DE LA 1ª VUELTA

## MICROCICLO 27

	<b>SEMANA</b> Minutos	<b>ACUM°</b> Minutos
CALENTAMIENTO	115	3030
VUELTA A LA CALMA	60	1855
FÍSICA	100	3656
TÉCNICA	215	2999
TÁCTICA	135	3214
ESTRATEGIA	50	1350
PARTD° NO OFICIALES	60	2205
PARTID° COMPETICIÓN	90	2190
	<b>825</b>	<b>20459</b>

VALORES EXPRESADOS EN MINUTOS



# FIN DE LA COMPETICIÓN

## MICROCICLO 48

	<b>SEMANA</b> Minutos	<b>ACUM°</b> Minutos
CALENTAMIENTO	115	5438
VUELTA A LA CALMA	20	2735
FÍSICA	20	5002
TÉCNICA	175	7068
TÁCTICA	95	5358
ESTRATEGIA	40	1990
PARTID° NO OFICIALES	0	3135
PARTID° COMPETICIÓN	90	4080
	<b>555</b>	<b>34766</b>

VALORES EXPRESADOS EN MINUTOS

