

LA CIENCIA DEL RONDO

“Progresiones, Variaciones y Transiciones”



Parte de la serie “El Método” de Entrenamiento de Fútbol

De Marcus DiBernardo

La Ciencia del Rondo

“Progresiones, Variaciones y Transiciones”

De Marcus DiBernardo

Parte de la serie “El Método” de Entrenamiento de Fútbol

La Ciencia del Rondo

“Progresiones, Variaciones y Transiciones”

Conocí el rondo hace veinte años, cuando era jugador, pero nadie me dijo que se llamaba “rondo” ni me explicaron los objetivos del juego. Para ese entonces, había entrenadores que predicaban sobre el rondo como un ejercicio de entrenamiento irreal. Ellos creían que enseñaba lo opuesto a lo que querían que los jugadores hicieran, porque después de pasar el balón, el jugador se queda quieto – no le enseña a *moverse* sin el balón. En la universidad, no jugábamos al rondo muy seguido, solo como una actividad entretenida antes de que el entrenamiento empezara. No había nivel alguno de intensidad ni entendimiento de su objetivo real. Para nosotros, era algo entretenido sin un propósito. Hoy en día, 23 años después, ya como un entrenador experimentado, tengo una opinión y entendimiento renovado del rondo y me gustaría compartirlo con ustedes.

Empecemos con citas de futbolistas famosos que utilizaron el rondo para convertirse en algunos de los mejores jugadores del mundo.

“Todo lo que pasa en un juego, excepto disparar al arco, lo puedes hacer en un rondo: el aspecto competitivo, luchar por abrir espacios, qué hacer cuando tienes el balón y qué hacer cuando no lo tienes, cómo jugar a un toque, practicar el desmarque y recuperar la posesión” ~Johan Cruyff
(Legendario jugador del FC Barcelona y Holanda)

“Todo tiene que ver con rondos. Rondo, rondo, rondo. Todos los días. Es el mejor ejercicio que hay. Aprendes sobre responsabilidad y a no perder el balón. Si pierdes el balón, vas al centro. Pum-pum-pum-pum, siempre a un toque. Si vas al medio, es humillante, el resto te aplaude y se ríe de ti”

~**Xavi** (Uno de los mejores centrocampistas en la historia del FC Barcelona y España)

Definición de Rondo:

Si tuviera que definir el “Rondo” lo haría de la siguiente manera: El rondo es un juego de entrenamiento en el cual el grupo que tiene la posesión del balón está en ventaja numérica. El rondo puede ser tan reducido como un 3 contra 1 hasta un 10 contra 2. El objetivo del grupo que tiene la posesión es mantener el balón alejado de los defensores, cuyo objetivo es ganar la posesión del balón.

El rondo es diferente a otras rutinas de posesión porque los jugadores ocupan un espacio predefinido en un círculo en vez de moverse alrededor del campo. Muchas rutinas de posesión hacen que los jugadores ocupen espacios de una manera más relacionada a situaciones reales de juego. Sin embargo, algunas de las variaciones del rondo involucran movimientos fuera de su típico espacio predefinido.

Los rondos desarrollan las siguientes habilidades en los jugadores:

Toma de Decisiones y Número de Toques: Los jugadores necesitan pensar velozmente en un rondo, pues el balón puede llegar a moverse muy rápido. Estar un paso adelante y tener una buena visión es necesario para mantener la posesión. El número de toques que cada jugador tiene en un rondo es alto. En un juego de 11 contra 11 típico, los jugadores de campo tocan el balón entre 20 y 40 veces. En un rondo, pueden tener el mismo número de toques en 5 minutos. A medida que los toques tengan más sentido, el jugador mejorará de manera más acentuada.

Técnica, Movilidad y Agilidad: Los jugadores deben tener un buen nivel técnico para poder mantener la posesión. Pep Guardiola, el ex técnico del FC Barcelona, siempre habla de jugar al límite de tus habilidades técnicas, a la vez que se mantiene la posesión con buena técnica. Mientras más rápido se mueva el balón en un rondo, más rápido deberán ejecutar los jugadores. Esto incluye tener balance, movilidad, rapidez, agilidad, técnica y buena toma de decisiones al instante.

Trabajo en Equipo y Entendimiento Colectivo: El rondo no es un juego

individual. Mantener la posesión requiere trabajo en equipo. También se insta a los defensores a trabajar en equipo para recuperar el balón, por esto el entendimiento entre los jugadores mejora a medida que trabajan como partes de una misma unidad.

Resolución de Problemas y Creatividad: ¡La resolución de problemas es esencial en el fútbol! ¿Pueden los jugadores encontrar soluciones para romper la defensa del oponente? El rondo pone a prueba la habilidad de los jugadores de resolver problemas durante todo el ejercicio. Muy a menudo ser creativo ayuda a traspasar las defensas.

Competitividad: El rondo genera un ambiente divertido y una atmósfera de competición saludable. La competitividad impulsa a los jugadores a entrenar con mayor intensidad y elevar su juego.

¿Es el Rondo un Camino Rápido hacia el Éxito?

Es muy importante entender que el rondo no desarrolla habilidades de la noche a la mañana. De hecho, el centrocampista Xavi explica que el secreto del rondo no se encuentra en una semana, un mes o un año. Se obtiene más del rondo mientras más se practica. Los jugadores deben llegar a cierto nivel de habilidad para cosechar todos los beneficios, y eso puede tomar años. En el FC Barcelona, los jugadores hacen entre 1.500 y 1.800 horas de rondo entre los 6 y los 20 años. El método de práctica deliberada defiende que el 80% del entrenamiento debe enfocarse en el 20% de las habilidades más importantes. Es obvio que el Barcelona valora mucho el rondo. Entiendo que no muchos equipos pueden jugar como el Barcelona, pero la habilidad de retener la posesión del balón en espacios reducidos contra rivales que presionan con intensidad puede resultar útil para cualquier equipo.

Términos importantes a la hora de hacer rondos:

Pase de Primera Línea – pasar el balón a la persona que está a tu lado. El pase más fácil en un rondo. No requiere un rango amplio de visión.

Pase de Segunda Línea – Este pase evitará a la persona que está a tu lado pero no pasará entre los defensores. El pase de segunda línea requiere una visión de pase un poco más amplia. Es ligeramente más difícil que el pase de primera línea.

Pase de Tercera Línea – Este es el pase realmente importante, el que pasa entre los defensores. Este pase requiere mucha habilidad, creatividad, visión y sentido del tiempo para salir bien. En el fútbol, la meta es mover el balón hacia adelante y marcar. Los pases de tercera línea ayudan a desarrollar esta habilidad.

Puntos Claves para Entrenar en Rondo:

No apuntaré estos puntos clave para cada rutina en el libro. Sin embargo, probablemente aplican para cada rutina de rondo. ¡Recuerda estos puntos!

Puntos Clave:

1. Párate sobre las bolas de tus pies, en postura abierta para recibir el balón desde adelante o desde cualquiera de los lados y tener opción de pase a los lados y al frente (así como hacer pases angulados).
2. Concéntrate siempre en lo que estás haciendo. Trata de entrar a una zona de alto nivel de rendimiento y concentración.
3. Trata de mantenerte uno o dos pasos por delante de la jugada. Tener velocidad al pensar genera velocidad para jugar.
4. Diviértete y brinda energía al grupo. Divertirse no tiene nada de malo si el entrenamiento es de buena calidad.
5. Comenta con tus compañeros cuándo lo hicieron bien y cuándo necesitan hacerlo mejor. Aplaudes y grita para celebrar los pases y las jugadas defensivas sobresalientes. Los equipos que exigen un gran rendimiento de todos sus jugadores mejoran más rápido.
6. La velocidad para jugar, la creatividad, el trabajo en equipo, la técnica y la resolución de problemas son virtudes muy importantes.
7. El objetivo principal, a nivel individual y grupal, es mantener la posesión, pero no dejes de aprovechar las oportunidades para hacer un *Pase de Tercera Línea*. Los pases verticales son los que realmente consiguen los goles, y cuando se presentan esas oportunidades, hay que tomarlas.
8. Imprime ritmo a los pases. El tempo de la jugada y el ritmo son necesarios para ser exitoso.

Cómo Enseño el Rondo:

A continuación una breve explicación de la manera como yo enseño el rondo. Primero, mis equipos hacen rondos todos los días, de una u otra forma. Siempre cambiamos los números, las reglas, el tamaño del recuadro y la variación del ejercicio. El objetivo de cambiar las variables es que los jugadores sean capaces de resolver problemas y pensar. Nuestro programa valora mucho que los jugadores sean analíticos y sepan resolver problemas. A medida que un jugador desarrolle su habilidad cognitiva, se convertirá en un jugador más inteligente. Cambiar los rondos también ayuda a eliminar la

monotonía del entrenamiento. Las progresiones, variaciones y transiciones ayudan a mantener la intensidad y la motivación de los jugadores. ¡Mi próximo experimento es que mi equipo haga un rondo en la arena! Diviértete haciendo rondos y evalúa qué funciona mejor para tu equipo. Me gustaría escuchar tus comentarios luego de implementar nuevas ideas para tus rondos.

Puedes contactarme para cualquier pregunta o inquietud. Puedes enviar un correo electrónico directamente desde mi blog en www.coachdibernardo.com. También, asegúrate de buscar mi libro “*El Método*” *Redefiniendo el Arte de Entrenar y Gestionar en Fútbol*. Espera también futuras ediciones de “El Método”. Puedes comprar “El Método” en línea a través de Amazon. <http://www.amazon.com/dp/B00HYHL9OI>

Primer Ejercicio

Rondo Fundamental

Grupos: 7 contra 2

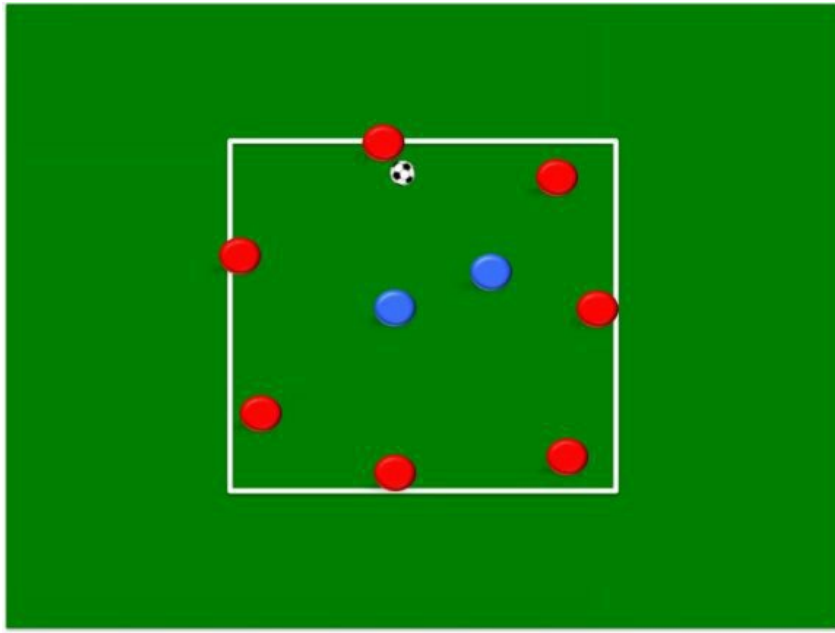
Para un rondo básico, un recuadro de 10 metros x 10 metros está bien para grupos de 6 hasta 9 contra 2. Para grupos más pequeños, como 3 contra 1, 4 contra 1 o 4 contra 2, el recuadro de juego debe ser más corto. Personalmente prefiero espacios más reducidos, si los jugadores son capaces de manejarlo. Si notas que a los jugadores se les hace difícil mantener el control del balón, aumenta un poco el recuadro de juego, el número de toques permitidos o elimina un defensor. Puede que tome algo de tiempo, pero con la práctica los jugadores harán mejores rondos y será posible mantener el ritmo durante los momentos de posesión.

El Recuadro: 10 metros x 10 metros en el cual los jugadores forman un círculo. Pueden salir del campo por un paso, pero la idea es mantener la forma circular y la distancia propuesta.

Puntos Clave y Objetivos

Párate sobre las bolas de tus pies, en postura abierta para recibir el balón desde adelante o desde cualquier de los lados y tener opción de pase a los lados y al frente (así como hacer pases angulados). Concéntrate siempre en lo que estás haciendo. Trata de entrar a una zona de alto nivel de rendimiento y concentración. Trata de mantenerte uno o dos pasos por delante de la jugada. Tener velocidad al pensar genera velocidad para jugar. Diviértete y brinda energía al grupo. Comenta con tus compañeros cuándo lo hicieron bien y cuándo necesitan hacerlo mejor. Aplaude y grita para celebrar pases y jugadas defensivas sobresalientes. La velocidad para jugar, la creatividad, el trabajo en equipo, la técnica y la resolución de problemas son virtudes muy importantes. El objetivo principal, a nivel individual y grupal, es mantener la posesión, pero no dejes de aprovechar las oportunidades para hacer un Pase de Tercera Línea. Imprime ritmo a los pases. El libro cubrirá varias modalidades, pero recuerda que el rondo usualmente se juega a uno o dos toques.

Rondo Fundamental:



Segundo Ejercicio

Rondo Rompiendo Líneas

Grupos: se recomienda desde 6 contra 2 hasta 9 contra 2

El Recuadro: 10 metros x 10 metros en el cual los jugadores forman un círculo. Pueden salir del campo por un paso, pero la idea es mantener la forma circular y la distancia propuesta.

Puntos Clave y Objetivos

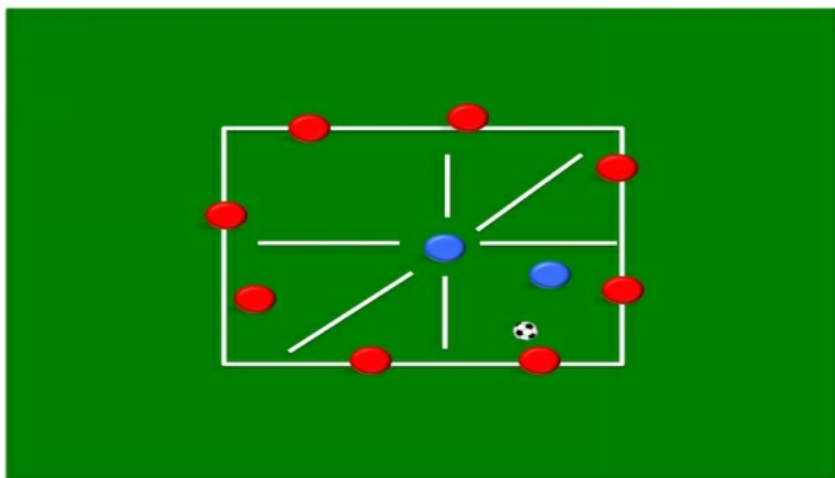
Los jugadores deben hacer que el balón atraviese una línea con cada pase.

El pase debe cruzar una línea antes de ser recibido por un compañero.

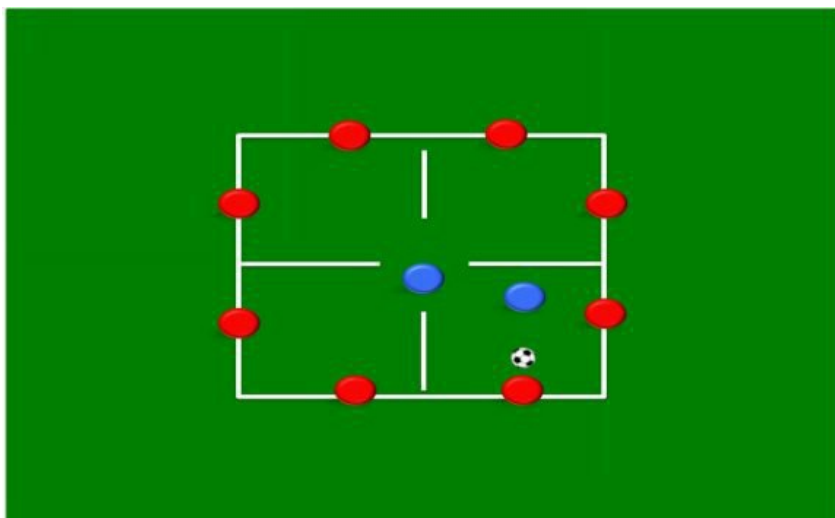
Se exige a los jugadores que aumenten su visión de pase a medida que se eliminan líneas en las progresiones. El ejercicio es más difícil una vez que se eliminan algunas líneas.

Note: La configuración funciona de mejor manera si se utiliza cinta o cuerda para crear las zonas. Puedes usar conos para definir el espacio externo del recuadro. El balón debe poder rodar con libertad sobre todas las zonas, así que los conos no funcionan muy bien para marcar las líneas internas.

Ejercicio de Rompimiento de Líneas A) Observa como el círculo se divide en 6 zonas.



Ejercicio de Rompimiento de Líneas B) Observa como el círculo ahora se divide en 4 zonas. Es la progresión lógica del Ejercicio A.



Tercer Ejercicio

Rondo en Movimiento

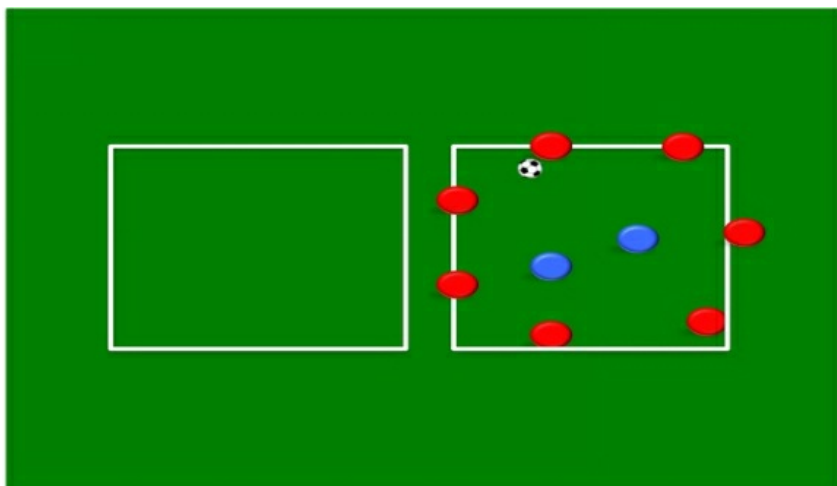
Grupos: se recomienda desde 5 contra 2 hasta 9 contra 2

El Recuadro: 10 metros x 10 metros en el cual los jugadores forman un círculo. Pueden salir del campo por un pase, pero la idea es mantener la forma circular y la distancia propuesta. Las variaciones a continuación necesitarán dos recuadros o cuadro, uno al lado del otro.

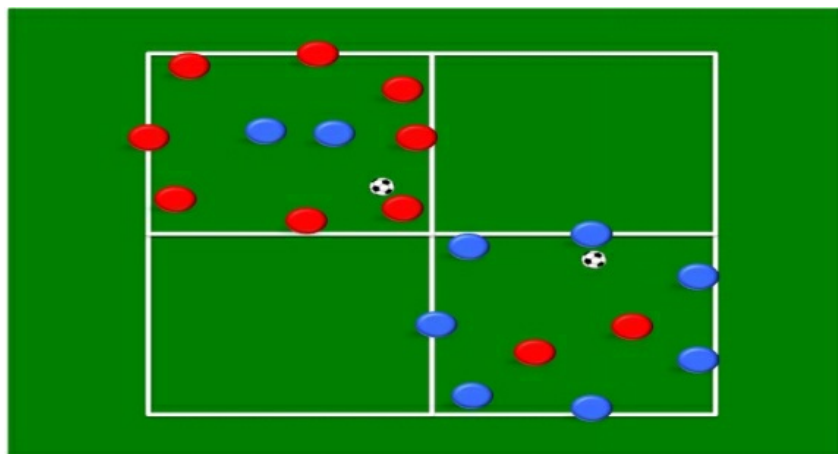
Puntos Clave y Objetivos

Los jugadores deben completar cuatro pases y luego trasladar a sus compañeros al recuadro vacío con un pase. En ese punto, el grupo debe correr al recuadro vacío y seguir el pase. Los jugadores no tienen que correr manteniendo la disposición circular. Una vez que hayan corrido al recuadro vacío, deben retomar la disposición en círculo e intentar completar cuatro pases antes de enviar el balón al recuadro vacío. Los jugadores con la posesión del balón pueden realizar más de 4 pases en un recuadro, pero no pueden cambiar de recuadro a menos que hayan realizado 4 pases. Puedes modificar el número de pases o jugadores para ajustar el nivel de dificultad. Este es un rondo de alta intensidad, muy fluido y entretenido para los jugadores.

Ejercicio de Rondo en Movimiento A) Un equipo y dos recuadros



Ejercicio de Rondo en Movimiento B) Dos equipos y cuatro recuadros



Cuarto Ejercicio

Rondo en Pareja por Colores

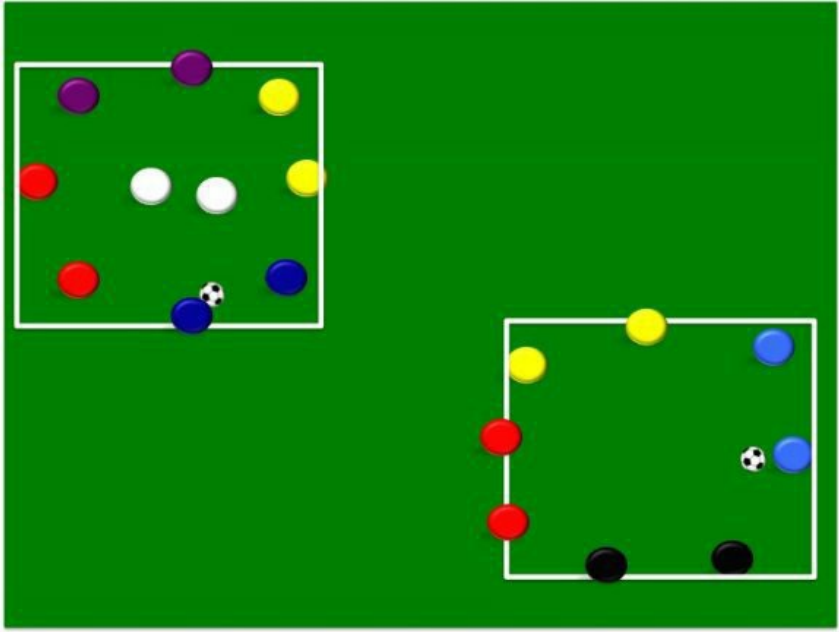
Grupos: desde 4 contra 2 hasta 9 contra 2

El Recuadro: 10 metros x 10 metros en el cual los jugadores forman un círculo. Pueden salir del campo por un paso, pero la idea es mantener la forma circular y la distancia propuesta. Para este ejercicio se necesitan dos recuadros separados entre 5 y 10 metros. Puedes construir los recuadros uno al lado del otro o de manera diagonal.

Puntos Clave y Objetivos:

En un recuadro se juega un 8 contra 2, por ejemplo. En el otro recuadro se pasan el balón en círculo sin defensores. En este ejercicio, cada jugador tiene un compañero. Cada pareja de compañeros usará el mismo color de camiseta/chaleco. Puedes tener 5 o 6 colores e incluso repetir alguno. Si los defensores recuperan el balón, la persona que lo perdió y su compañero deben correr al otro recuadro para jugar como defensores. Es un reto, porque los defensores pueden llegar corriendo por detrás de ti buscando robar el balón. Los jugadores deben estar alerta para observar de dónde viene la presión en cada momento. El nivel de intensidad en esta versión es elevado. Los jugadores no quieren perjudicar a sus compañeros o permanecer en el medio defendiendo mucho tiempo.

Rondo en Pareja por Colores



Quinto Ejercicio

Rondo de Círculo Movedizo

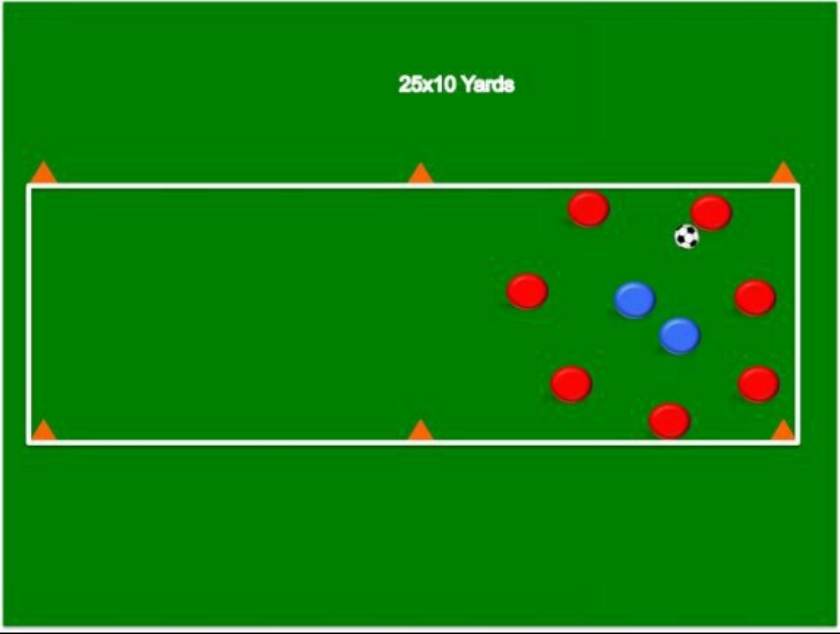
Grupos: desde 5 contra 2 hasta 10 contra 2

El Recuadro: 10 metros de largo x 25 metros de ancho. Los jugadores deberían hacer el círculo normal de 10 x 10, dejando 15 metros de espacio a un lado.

Puntos Clave y Objetivos:

El grupo debe intentar conservar el balón mientras el círculo se mueve junto hasta que llega al final del ancho de 25 metros. Si aún tiene la posesión, el grupo debe intentar moverse de vuelta en la otra dirección. El rondo como tal debe jugarse como en el primer ejercicio. Si un jugador pierde el balón debe cambiar con el defensor rápidamente lanzando el chaleco (el chaleco siempre se sostiene en la mano y no se lleva puesto). A algunas personas les gusta cambiar a los dos defensores, pero a menos que el grupo sea par no veo necesidad de esto. El rondo movedizo le da a los jugadores un problema colectivo que resolver. Deben trabajar juntos para lograr el éxito.

Rondo de Círculo Movedizo



Sexto Ejercicio

Rondo de Pases de Líneas

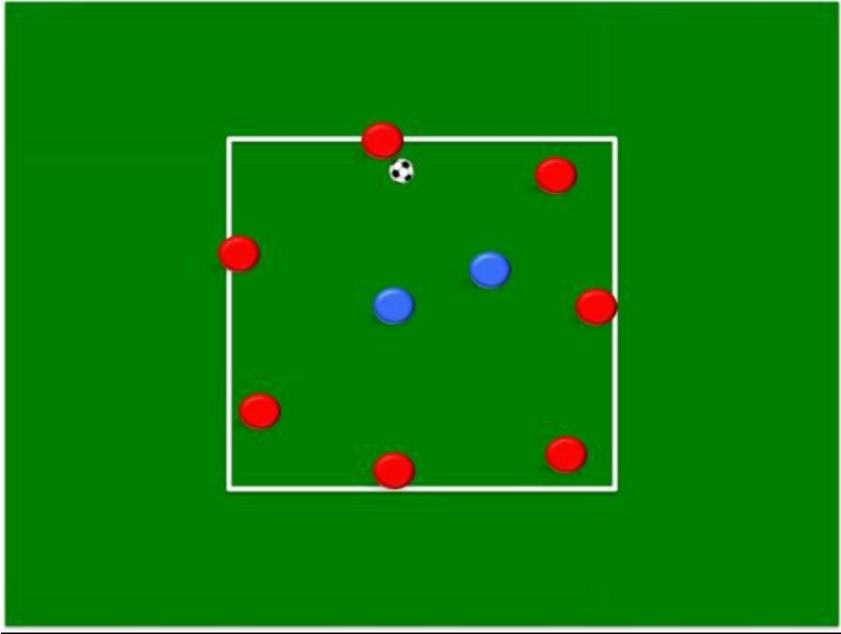
Grupos: desde 6 contra 2 hasta 10 contra 2

El Recuadro: 10 metros x 10 metros en el cual los jugadores forman un círculo. Pueden salir del campo por un paso, pero la idea es mantener la forma circular y la distancia propuesta.

Puntos Clave y Objetivos:

El entrenador instruirá al grupo en cuanto a pases de primera y segunda línea. Primer Juego: Los jugadores no tienen permitido realizar pases de primera línea (no pueden pasar el balón a las personas a sus lados), solo pases de segunda y tercera línea. Segundo Juego: Después de un pase de primera línea, el siguiente pase debe ser de segunda o tercera línea. Experimenta con tus propias reglas y variables. Este juego funciona muy bien para aumentar la concentración en un rondo mientras se mejora la visión de pase, la velocidad de juego y de pensamiento. Usa las mismas reglas que el rondo fundamental.

Rondo de Pases de Líneas



Séptimo Ejercicio

De Rondo a Posesión a Rondo

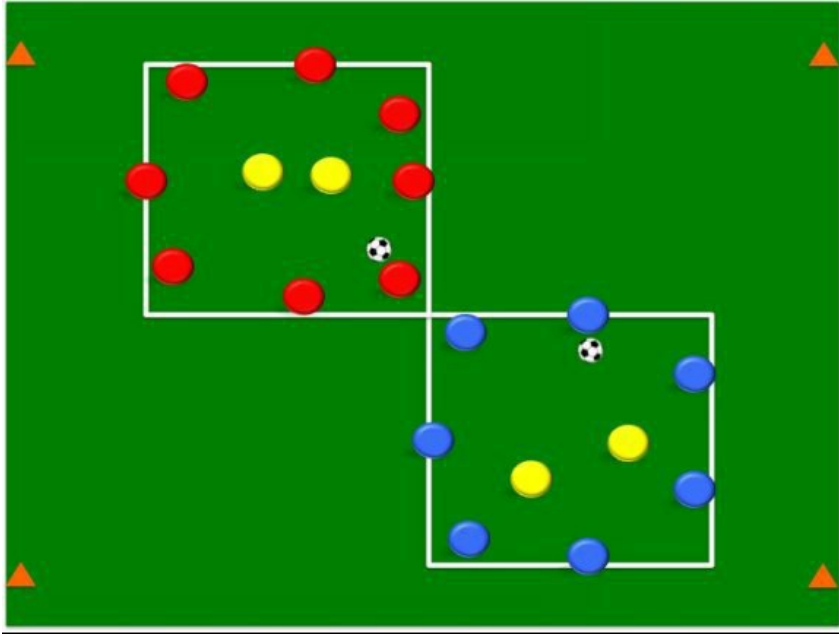
Grupos: Dos círculos de 3 contra 1 hasta 10 contra dos

El Recuadro: 10 metros x 10 metros en el cual los jugadores forman un círculo. Pueden salir del campo por un paso, pero la idea es mantener la forma circular y la distancia propuesta. Ambos recuadros deben estar dentro de un recuadro más grande. El tamaño del recuadro más grande depende del número total de jugadores a utilizar. Un recuadro grande de 35 x 35 para un total de 18 jugadores es un buen punto de partida.

Puntos Clave y Objetivos:

Ejemplo: Primer recuadro de rondo de 10 x 10 – tendrá 7 jugadores Rojos y 2 defensores Amarillos. Segundo recuadro de rondo de 10 x 10 – tendrá 7 jugadores Azules y 2 defensores Amarillos. Los defensores no cambian en el centro durante el rondo. Después de dos rotaciones del ejercicio puedes cambiar a los Amarillos. Permite que los dos recuadros jueguen rondo por 2 o 3 minutos y luego indica “Juego Combinado”. Esto significará que los 7 Rojos jugarán contra los 7 Azules, y los 4 Amarillos serán jugadores neutrales que ayudan al equipo en posesión. El juego es a dos toques y los jugadores pueden moverse a cualquier parte del recuadro grande, el cual puede medir alrededor de 35 x 35 para 18 jugadores. Después de un minuto el entrenador dirá “Rondo” y los equipos volverán rápidamente a sus recuadros y continuarán su juego de rondo.

De Rondo a Posesión a Rondo



Octavo Ejercicio

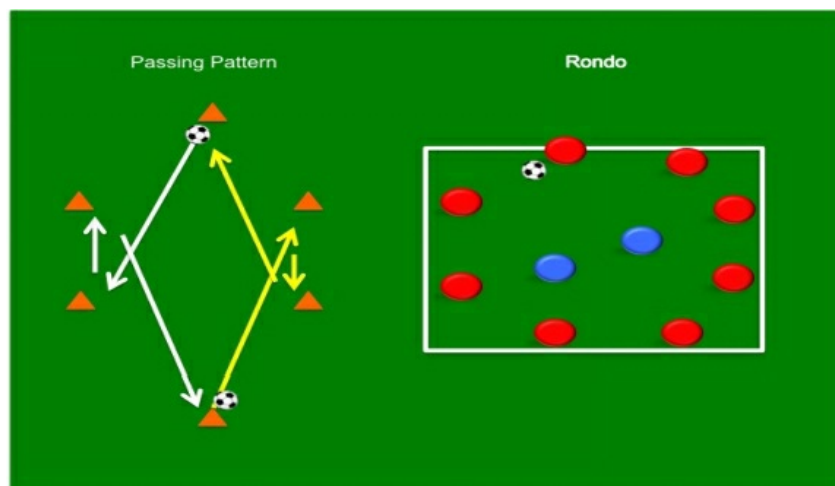
Transiciones de Rondo a Patrones de Pase, Entrenamiento Técnico y de Forma

Grupos: Para estas variaciones depende de cuántos jugadores por grupo quieras usar y cuáles son tus transiciones. Los grupos pueden ser desde 3 contra 1 hasta 10 contra 2.

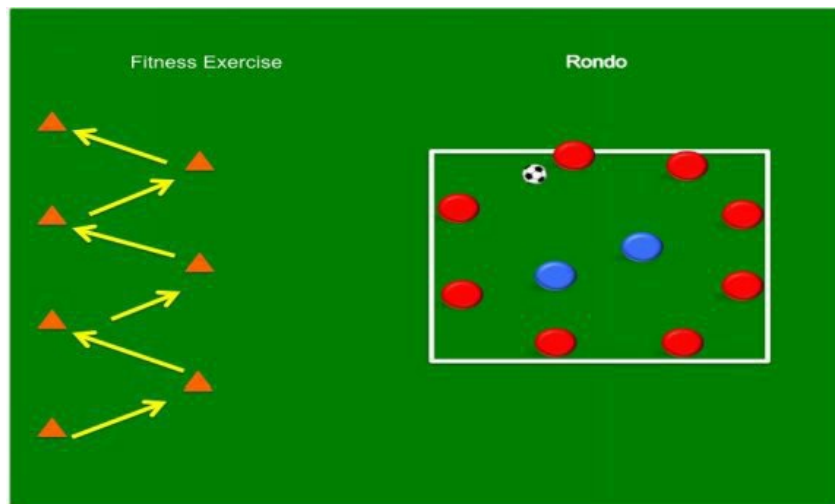
El Recuadro: 10 metros x 10 metros en el cual los jugadores forman un círculo. Pueden salir del campo por un paso, pero la idea es mantener la forma circular y la distancia propuesta.

Puntos Clave y Objetivos: La idea básica es ser creativo con la transición entre el rondo y otra rutina de entrenamiento que tenga sentido. A mí me gusta la transición de rondo a patrones de pase o entrenamiento de forma física. Coloco los recuadros uno cerca del otro para que la transición sea rápida. Cuando el entrenador dice “Rondo”, los jugadores deben participar en un rondo, y cuando se diga “Pases” o “Forma” el grupo debe rotar para realizar esas rutinas. Me gusta cronometrar esto, así que típicamente paso 3 minutos de rondo y 3 minutos de pases o forma. Tú puedes diseñarlo de la manera que más te guste. Lo importante es que haya poco tiempo de ocio en la transición y los jugadores siempre estén entrenando concentrados y bien.

De Rondo a Patrones de Pase



De Rondo a Entrenamiento de Forma



Noveno Ejercicio

Rondo con Jugador Corredizo

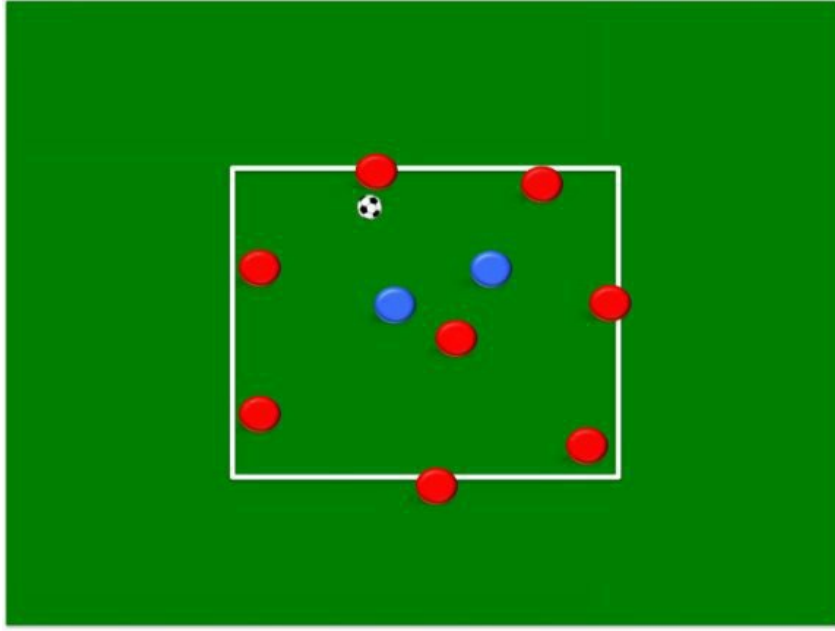
Grupos: desde 5 contra 2 hasta 9 contra 2

El Recuadro: 10 metros x 10 metros en el cual los jugadores forman un círculo. Pueden salir del campo por un paso, pero la idea es mantener la forma circular y la distancia propuesta.

Puntos Clave y Objetivos:

El rondo corredizo es simplemente un rondo con un jugador que puede desprenderse a la mitad para ayudar al resto del equipo a mantener la pelota. El jugador del medio puede quedarse allí todo el tiempo o tomar turnos desprendiéndose y adhiriéndose al círculo en cualquier momento. Me gusta que el jugador del medio pueda regresar al círculo para que otro jugador tome su lugar con movimientos fluidos sin que el juego se detenga. Esto agrega otra capa de complejidad y trabajo en equipo al ejercicio.

Rondo con Jugador Corredizo



Décimo Ejercicio

Variaciones del Rondo

Grupos: Depende de la variación que uses para el rondo.

El Recuadro: 10 metros x 10 metros en el cual los jugadores forman un círculo. Pueden salir del campo por un paso, pero la idea es mantener la forma circular y la distancia propuesta.

Puntos Clave y Objetivos:

Estas variaciones pueden ser incluidas en un entrenamiento de rondo para lograr que los jugadores resuelvan, se adapten y encuentren soluciones.

- A) Sigue tu pase: Para grupos desde 7 contra 2 hasta 10 contra 2, haz que los jugadores sigan su pase y se muevan a la posición de la persona a quien le pasaron el balón. Esto incita movimiento luego de pasar el balón.
- B) Haz una flexión después de pasar: Esto hace que sea imposible que la persona a quien le pasaste el balón te lo devuelva de inmediato (estás haciendo una flexión y no estás listo para recibir el pase). Esto reduce las opciones de pase de los jugadores y los obliga a adaptarse rápidamente.
- C) Corre de vuelta hacia un cono que está 5 metros detrás de cada jugador en el círculo: Esto tiene el mismo efecto que la flexión, pero ejercita la forma física en vez de la fuerza de la parte superior del cuerpo.
- D) Un toque con cada pie obligatorio: Esto significa que los jugadores reciben con un pie y pasan con el otro. Implica usar los dos pies y jugar en ritmo rápido de 1-2.
- E) Los jugadores deben tomarse de manos en el círculo: Esto hace que el recuadro sea más pequeño y el movimiento del balón más rápido. Es necesario trabajo en equipo y velocidad de juego.
- F) Porras obligatorias después de 6 pases o una filtración: Esto crea

una atmósfera divertida, energética y de unión en el equipo. Es una buena variación para lograr que los jugadores disfruten el ambiente de entrenamiento.

G) Rondo Aéreo: Empieza con el balón en el aire, no puede tocar el suelo. Este es un rondo de altísimo nivel y mucha habilidad.

H) Agrega hasta cuatro defensores en el medio a medida que aumentas el número de jugadores que rodea y mantiene la posesión (el recuadro debe ser más grande).

Décimo Primer Ejercicio

Rondo 9 contra 4

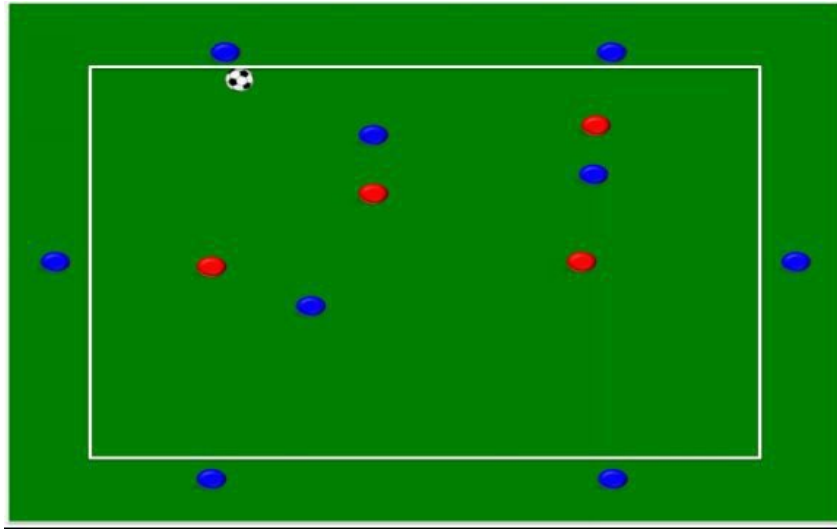
Grupos: 13 jugadores

El Recuadro: 35x25 metros

Puntos Clave y Objetivos:

El equipo azul tiene 6 jugadores posicionados afuera del recuadro y 3 adentro. El equipo rojo tiene 4 jugadores dentro del recuadro. Empieza el juego permitiendo dos toques a todos los jugadores. Si el equipo rojo recupera el balón, deben jugar 4 contra 3 dentro del recuadro mientras los 6 jugadores fuera del recuadro permanecen afuera. Cuando los 3 azules dentro del recuadro recuperen el balón, pueden usar a los 6 jugadores de afuera para retener la posesión. A medida que el grupo se vuelve más habilidoso, reduce el número de toques de los azules a uno. Una variación es que los jugadores de afuera hagan un toque y los de adentro dos toques, mientras que todos los jugadores haciendo un toque sería el máximo nivel.

Rondo 9 contra 4



Décimo Segundo Ejercicio

Rondo Cognitivo: Lanzamiento de Pelota

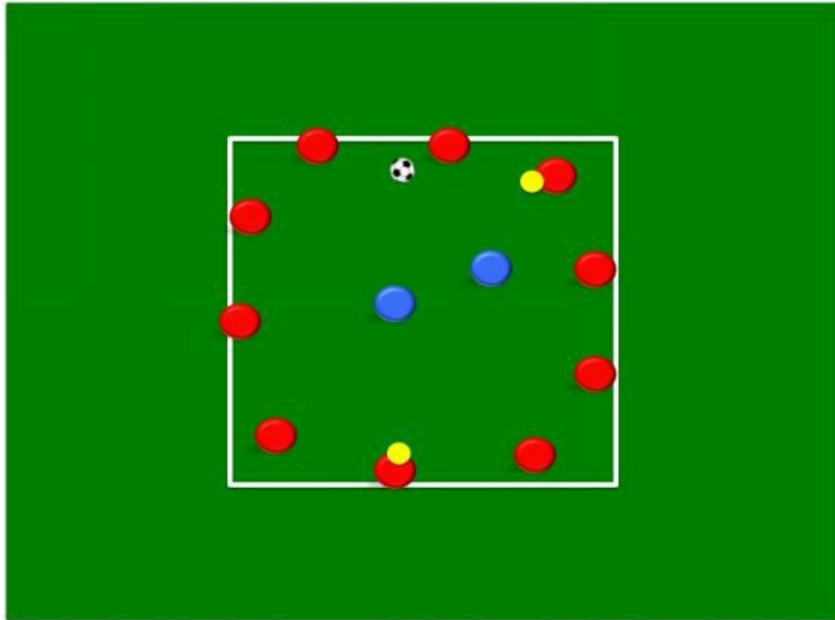
Grupos: 12 jugadores

El Recuadro: 10x10 metros

Puntos Clave y Objetivos:

Este juego es lo mismo que el rondo fundamental pero con un cambio. Empieza con un balón de fútbol o una pelota de tenis que un jugador sostendrá en sus manos. El jugador debe lanzar la pelota a otro jugador mientras el rondo se juega con un jugador distinto. La pelota se lanza continua y furtivamente mientras el rondo se esté jugando. Los jugadores se ven obligados a concentrarse en dos tareas separadas a la vez. Deben estar conscientes de dos tareas, la pelota siendo lanzada y el juego de rondo. En el rondo cognitivo se obliga a los jugadores a procesar información sin parar. El juego puede ser de 10 contra 2 y empezar con una pelota siendo lanzada. Una vez que los jugadores mejores en el juego, agrega otra pelota a ser lanzada. En el diagrama, los círculos amarillos representan las pelotas a ser lanzadas.

Rondo Cognitivo: Lanzamiento de Pelota



Décimo Tercer Ejercicio

Rondo Cognitivo: Sin Pasar al Mismo Color

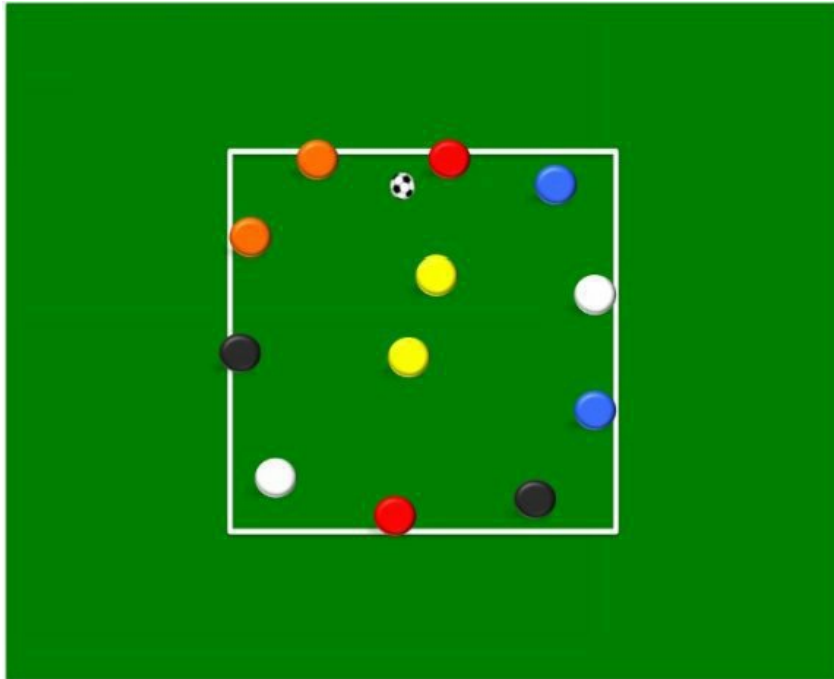
Grupos: 12 jugadores

El Recuadro: 10x10 metros

Puntos Clave y Objetivos:

La configuración es la misma que la del rondo fundamental, usando una disposición de 10 contra 2. Los dos defensores en el centro sostienen pelotas de tenis en su mano. Eso permite que los otros jugadores sepan quiénes son los defensores. Si un jugador pierde la posesión, el defensor simplemente le arroja la pelota de tenis al jugador que debe entrar. La pelota de tenis reemplaza el chaleco (la pelota identifica a los defensores). Hay 6 pares de jugadores en este juego, cada par viste un chaleco de un color distinto a los otros. La regla del juego es que los jugadores no tienen permitido pasar el balón al mismo color (a su pareja). Tu pareja puede estar a tu lado, del otro lado del círculo o en la defensa. Es crucial que los jugadores identifiquen la ubicación de su compañero de equipo en todo momento. Esto requiere que los jugadores piensen rápidamente y procesen información adicional para poder tener éxito. Variación: haz que los jugadores cambien de posición con el jugador a quien le pasaron el balón. Esto hará que los jugadores tengan que ojear continuamente para ubicar a su compañero.

Rondo Cognitivo: Sin Pasar al Mismo Color



Décimo Cuarto Ejercicio

Rondo de 10 Contra 2 a Un Toque

Esta es la primera de dos rutinas que recomiendo para transición una vez que termines un rondo. Estas rutinas complementan lo que los jugadores estaban haciendo en el rondo y la transición ocurre sin interrupciones. Las agregué porque mis jugadores las disfrutaban mucho y parecen aprovecharlas bien.

Grupos: 9 contra 2 o 10 contra 2 o 6 o, si tienes menos jugadores, desde 6 contra 1 hasta 8 contra 1.

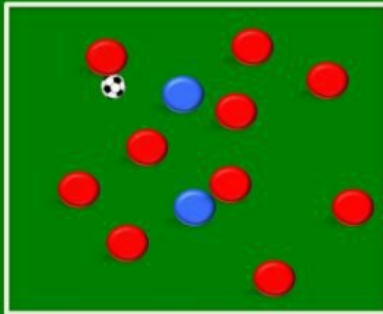
El Recuadro: 10 metros x 10 metros. Ningún jugador tiene permitido salir del recuadro. Es importante mantener el espacio reducido y solo 10x10.

Puntos Clave y Objetivos:

El juego es a un toque. Los jugadores no deben estar dispuestos en un círculo como en el rondo. Necesitan estar en movimiento dentro del recuadro todo el tiempo, parados sobre las bolas de sus pies y listos para jugar a un toque. Los dos defensores tienen su chaleco en una mano y tratan de ganar la posesión del balón. Si un defensor gana el balón o éste sale del recuadro, lanza el chaleco al jugador que perdió el balón. El juego no debe detenerse. Ten un entrenador fuera del recuadro abasteciendo balones en cuanto el balón que usan salga del recuadro. El Arsenal FC utiliza esta rutina y es una de mis favoritas, personalmente. Enseña juego rápido, pases a un toque y movimiento sin el balón. Este juego a un toque de 10 contra 2 se juega en el mismo recuadro 10x10 que el rondo, así que la transición debe ser fluida.

10 Contra 2 a Un Toque

10x10 Yard Grid



Décimo Quinto Ejercicio

Transición de Rondo Relacionada al Juego

Este próximo ejercicio está relacionado muy de cerca al juego real de 11 contra 11. Las habilidades del rondo pueden ser usadas y verificadas directamente en este juego.

Grupos: 17-18 jugadores

El Recuadro: 35 metros de largo x 25 metros de ancho. Puedes cambiar el tamaño del recuadro dependiendo de tus objetivos. Si quieres que los jugadores estén bajo mucha presión, mantén el recuadro pequeño, si prefieres que corran un poco más, haz el recuadro más largo. Experimenta y ve lo que te gusta.

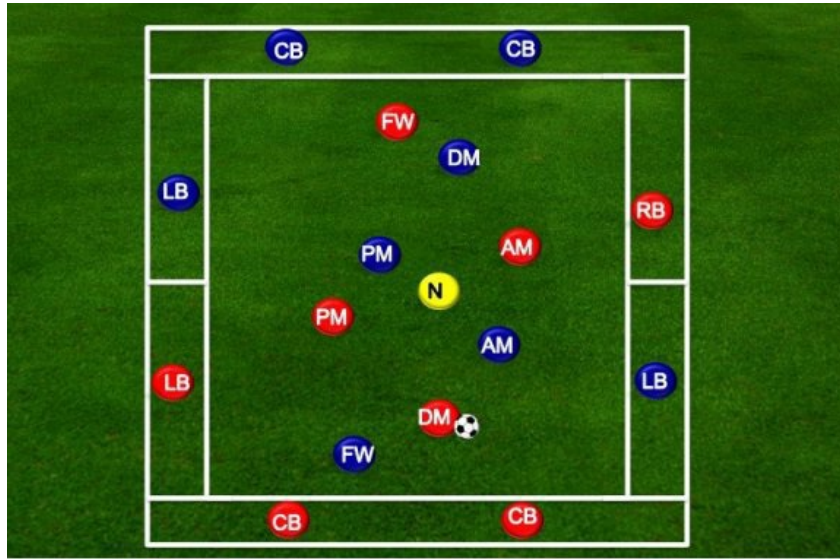
Puntos Clave y Objetivos:

Este es un juego a dos toques con jugadores dispuestos en posiciones específicas del campo. Cada equipo tiene dos defensas centrales, dos laterales externos, un mediocentro defensivo, un mediocentro pasador, un volante de ataque y un delantero. También hay un jugador neutral en el campo jugando para el equipo en posesión del balón. El jugador neutral ayuda a que el balón se mueva rápidamente.

El objetivo es mover el balón desde la defensa, pasando por el mediocampo a tu delantero. Una vez que el delantero reciba el balón, el equipo intentará mover el balón de vuelta a los defensores sin perder la posesión. Una vez que se pierde la posesión, los jugadores deben trabajar duro para recuperar el balón. Ambos equipos se disponen de la misma manera intentando cumplir las mismas tareas. Los jugadores externos se ubican en una zona segura de manera que los interiores no puedan salir del campo y robar el balón a los externos. Los equipos en el interior solo pueden jugar con sus propios jugadores externos. El balón se mueve muy rápido en este juego, está directamente relacionado con situaciones de juego y se usan muchas habilidades del rondo. Si estás jugando con dos recuadros de rondo de 7 contra 2, la transición a este juego es simple y rápida. La transición de rondo

a este juego puede tardar 90 segundos si todo está bien planificado.

Transición de Rondo Relacionada al Juego



Espero que estas progresiones y variaciones de rondo sean útiles para ti. Me gustaría agradecer a John, Mickey, Curt y Jay, mis colegas entrenadores que han contribuido con mi educación futbolística.

Recuerda, no tengas miedo de experimentar y crear nuevas variaciones. Siempre puedes contactarme a través de mi blog, www.coachdibernardo.com – ¡Me complace responder cualquier pregunta!

También puedes chequear mis otros libros:

[El Método – El Arte de Entrenar y Gestionar en Fútbol](#)

[La Ciencia del Rondo – Progresiones, Variaciones y Transiciones](#)

[Rutinas de Finalización de Fútbol Profesional](#)

[Patrones de Pase de Fútbol Profesional](#)

[45 Rutinas de Posesión de Fútbol Profesional: Las Mejores Rutinas de los Mejores Clubes del Mundo](#)

[La Ciencia de Defender en Equipo en Fútbol](#)

[Inteligencia en el Fútbol](#)

Referencias y Fuentes:

“Our Competition is the World: Ideas for implementing the United States Soccer Curriculum.” De Stan Baker, 2012. Lulu Publishing.

“The Talent Code” De Daniel Coyle. May 2009. Publicado por Bantam Dell. NY, NY.

“Coaching The Tiki Taka Style Of Play”, De Jed C. Davies. Noviembre 2013. Publicado por Soccertutor.com