



PROGRAMA NACIONAL DE
FORMACIÓN DE ENTRENADORES
DE LA RFEF Y FEDERACIONES
DE ÁMBITO AUTONÓMICO

CURSO DE ENTRENADOR

UEFA B

Sesiones



Sumario

UD 1. Metodologías de entrenamiento deportivo	3
1.1. La metodología	3
1.2. ¿Qué es la sesión de entrenamiento?	9
UD 2. Aplicaciones prácticas	23
2.1. Aplicaciones prácticas de evolución	24
2.2. Aplicaciones prácticas de creación	40
2.3. Aplicaciones prácticas de periodización	51



UD 1. Metodologías de entrenamiento deportivo

1.1. La metodología

Cuando un entrenador quiere enseñar un deporte de equipo, lo primero que debe plantearse es qué modelo de enseñanza, entre los existentes, va a poner en práctica (Alarcón et al; 2009)

Según Coll (2003) la intervención del entrenador deberá adaptarse a las características, tanto de la actividad como del jugador y a sus dificultades y carencias, para que pueda cumplir su función y ser eficaz; en definitiva facilitar el aprendizaje del sujeto.

Modelos de iniciación deportiva

Un Modelo de iniciación deportiva se define como un “plan para poner en conexión las características de los contenidos objeto de aprendizaje y las teorías explicativas de cómo se producen dichos aprendizajes”.

Se han distinguido dos grandes Modelos de iniciación deportiva, el denominado Tradicional (basado en la psicología asociacionista o conductista, y en el proceso de aprendizaje por ensayo- error) y el Modelo de Proceso o Alternativo (basado en la corriente cognoscitiva o global, y en la importancia del feedback en el procesamiento de la información”. (Ruiz, 1994; citado por Valero 2006: 36).

J. Solé (2008) afirma que *“la metódica del entrenamiento deportivo engloba y acoge todos los aspectos que configuran la organización del entrenamiento deportivo: selección y ordenación de métodos y contenidos”*.

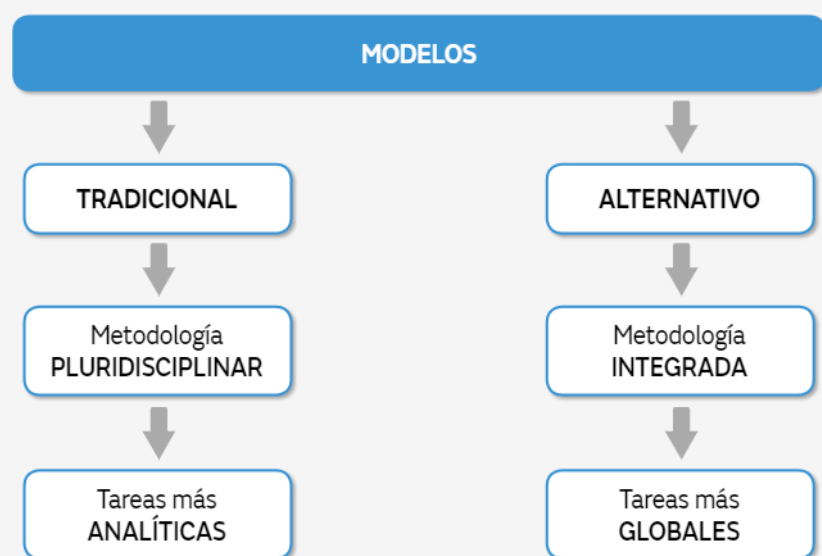


Figura 1.

El modelo tradicional

En España, hasta hace poco, el modelo de enseñanza del deporte que ha prevalecido más en el tiempo ha sido el MODELO TÉCNICO o TRADICIONAL, según el cual la enseñanza de las habilidades específicas en los juegos deportivos se ha enfocado hacia la enseñanza de técnicas deportivas estereotipadas que reproducen modelos.

Para Méndez (2005) en los modelos tradicionales el alumno debe adquirir una serie de habilidades o técnicas básicas indispensables para la práctica de un deporte. Esto se puede haber producido por el hecho de que sea más fácil evaluar la ejecución de la habilidad que otros elementos del juego tales como la toma de decisiones.

Otro motivo de la elección de estos modelos ha sido sin duda la gran influencia de los deportes individuales sobre la aparición a principios de siglo de los deportes colectivos, que se alimentaron en sus orígenes de estos deportes, en los que la ejecución debe cumplir con unos requisitos de eficacia para conseguir el mayor rendimiento posible (teorías conductistas y mecanicistas).

Desde este enfoque, la táctica sólo tiene cabida al final del proceso, siendo ignorada hasta que la habilidad no está lo suficientemente desarrollada.

J. Solé (1995) habla de la metodología pluridisciplinar, que se relaciona con la idea biológica, analítica y conductista. Es la corriente que se caracteriza por entender el entrenamiento como la suma de sus componentes. Cada uno de ellos se entrenan por separado, de forma aislada, sin interaccionar con los otros y priorizando la preparación física. De ésta manera se intenta alcanzar el rendimiento deportivo mediante sesiones de entrenamiento que tienen como objetivo principal un sólo componente de entrenamiento (perspectiva analítica). Es una visión reduccionista del entrenamiento.

Para Cano, O. (2009) las teorías reduccionistas se caracterizan por:

- El juego está dividido en fases (Ataque-Defensa).
- Las estructuras del jugador optimizan aisladamente (prioriza Estructura Condicional).
- El rendimiento se valora a través de aspectos cuantitativos.
- El jugador cumple funciones que tienen que ver con partes del juego.
- Desprecio del valor contextual.
- Lógica incuestionable.
- Cuerpo técnico es el propietario del conocimiento.



Figura 2. Idea biológica/analítica (Apuntes FCF, 2016).

Para Balagué y Torrents (2011): la perspectiva reduccionista y analítica caracteriza a la mayor parte del conocimiento científico que se tiene y particularmente en el deporte. Si el conocimiento científico y por consiguiente su aplicación práctica se basa en la idea biológica, no se dará repuesta a necesidades reales de un deporte tan complejo como es el fútbol.

En sus entrenamientos se presentarán acciones del juego donde sólo tengan en cuenta algunos de los elementos que intervienen en la competición. Esto implicará que la mejora se produzca bajo un elevado número de repeticiones y atendiendo a un único objetivo. Además estas mejoras no son totalmente reales, ya que no se dan bajo las circunstancias reales de juego.

Este tipo de tareas permitirán una mejora a nivel individual de alto nivel a través del desarrollo del mecanismo de ejecución. No obstante, al no darse convivencia con el resto de posibles capacidades, así como sin una constante toma de decisiones, será difícil desarrollar una alta transferencia a competición.

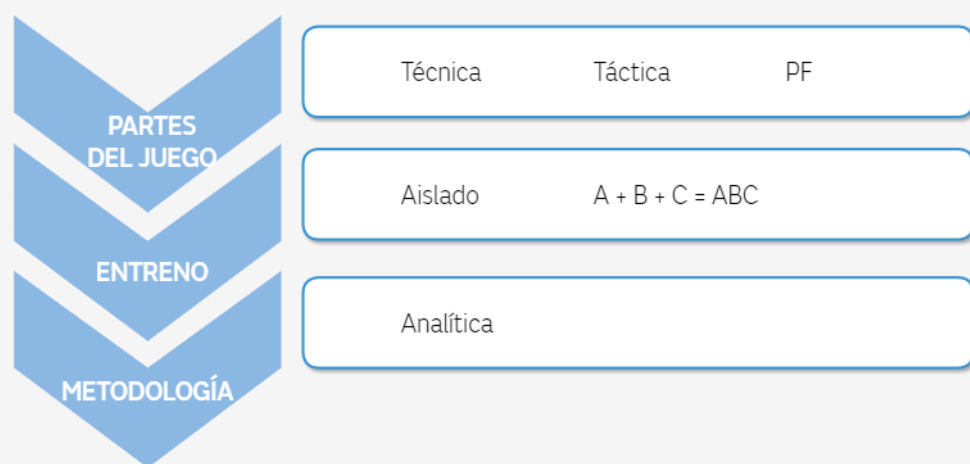


Figura 3.



El modelo alternativo

A partir de los años 50 y 60 el MODELO ALTERNATIVO busca superar las desventajas de la concepción tecnicista, poniendo el énfasis en el componente táctico, de modo que sus promotores recomiendan los juegos, formas jugadas, juegos simplificados y modificados o situaciones de entrenamiento que representen pequeñas escenas de juego (teorías cognitivistas)

Hay tres aspectos en los que el modelo alternativo hace especial hincapié:

- La toma de decisiones y la formulación de juicios por parte del alumno.
- La comprensión de los contextos de juegos deportivos.
- La importancia de la táctica en la iniciación deportiva

Dentro del modelo alternativo encontramos diferentes enfoques y diferentes corrientes, cada una le da más importancia algún aspecto del juego pero todas comparten la misma esencia y comparten los mismos elementos cuando se trata de la intervención del profesor. Estos elementos se clasifican en:

- Progresión de enseñanza: las tareas deben de estar planificada con una progresión que facilite el aprendizaje de las diferentes habilidades.
- Diseño de tareas: en este elemento (Alarcón 2008: 331) propone diferentes tipos de tareas según la aparición o no de los siguientes aspectos del juego: la meta, la conducta de los jugadores y la relación de éstos con el entorno.
- Tipo de comunicación: el profesor se comunica con sus jugadores durante las actividades. Esta comunicación puede ser verbal o no verbal; se puede dar al principio, durante o al final y se hace con una intención determinada.
- Todos estos factores deberán haber sido planificados por el entrenador antes de que se produzcan para conseguir una mayor eficacia del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Uno de los factores más importantes que el entrenador debe controlar cuando se comunica con sus jugadores es el “cómo” da la información con respecto a los componentes de la tarea, es decir, las condiciones del entorno y los objetivos. A medida que esta información esté más definida, más facilidad tendrá el jugador para conseguir el objetivo (Blázquez, 1982). Este nivel de definición va a permitir saber si la tarea tiene un obje-

tivo más instructivo o por el contrario ésta busca más un descubrimiento por parte del jugador”. (Alarcón et al. 2010: 93).

J. Solé (1995) habla de la metodología integrada, que se identifica con la tendencia holística, interconductual, cibernética...

Es la corriente de entrenamiento que se basa en la Teoría General de los Sistemas (TGS) impulsada por Bertalanffy, Forrester y Laszlo. Se caracteriza por entender el entrenamiento como la interacción de sus componentes, cada uno de ellos se entrenan de forma conjunta, son indivisibles, pero todos están supeditados a la táctica puesto que el fútbol es un deporte decisional. Se intenta alcanzar el rendimiento deportivo mediante sesiones de entrenamiento que tienen como objetivo la utilización de todos los componentes de entrenamiento, bajo una perspectiva global. La idea holística se aleja de la visión reduccionista.

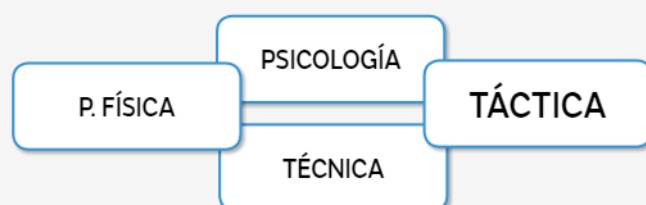


Figura 4. Idea holística/global (Apuntes FCF, 2016).

En este modelo de entrenamiento, intervendrán en las tareas de entrenamiento todos los elementos que aparecen en la competición, desarrollándose simultáneamente junto a las diferentes capacidades (tec./tac./fis./psic.). Esto implica una transferencia directa con la competición.

Existe una continua toma de decisiones, elevando la participación de los mecanismos de percepción y decisión frente al mecanismo de ejecución.

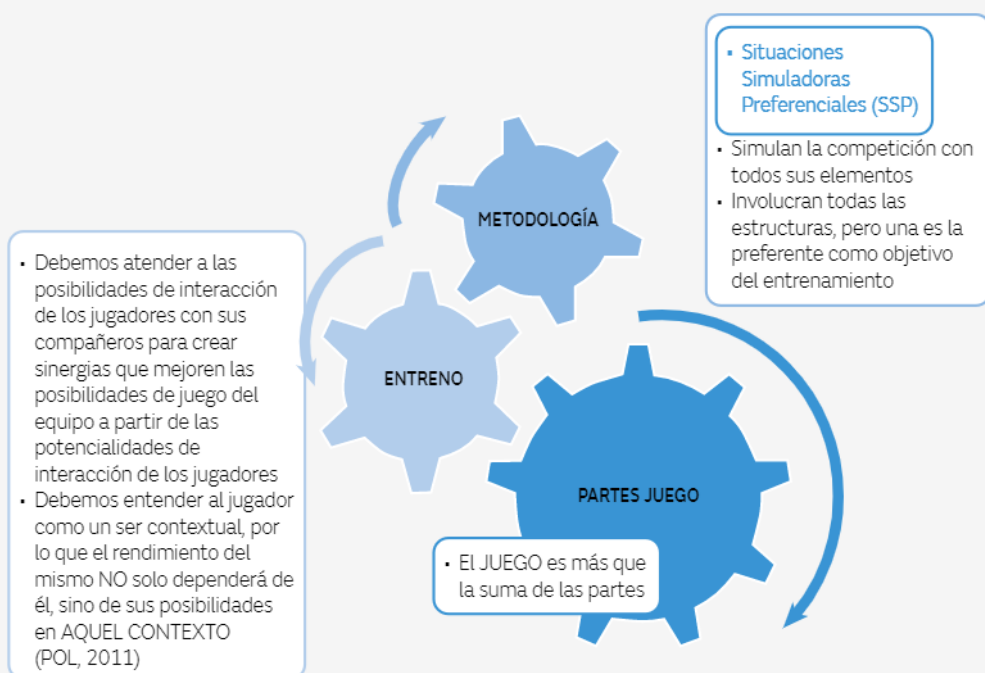


Figura 5.

1.2. ¿Qué es la sesión de entrenamiento?

La sesión es la unidad elemental, la microestructura de la organización del proceso de entrenamiento. A través de ella tratan de alcanzarse los objetivos propuestos en la planificación y programación del entrenamiento, utilizando para ello unos medios y métodos de entrenamiento.

Los medios y métodos elegidos dependerán de los objetivos propuestos, de las características de los deportistas y del período del plan anual en el que se encuentre (Ardá y Casal, 2003)



Consejos pedagógicos (Ardá y Casal, 2003)

- Para evitar pérdidas de tiempo, debemos tener preparado previamente el material a utilizar y el espacio, delimitando las zonas que vayamos a necesitar.
- La sesión debe estar presidida por el juego y sus modalidades. El trabajo se efectuará bajo formas lúdicas.
- En las explicaciones debemos utilizar un vocabulario sencillo, comprensible, hablando de un modo claro y utilizando unas reglas que sean asumibles por los jugadores.
- Los juegos que organicemos deben solicitar la participación activa de los jugadores, y no debemos proponer ejercicios que los mantengan esperando mucho tiempo para participar
- Utilizar bastante el refuerzo positivo y si tenemos que corregir algún aspecto, hacerlo pero indicándole al jugador que su ejecución es correcta pero debe mejorar algún aspecto.
- Dejar actuar a los jugadores, no imponerles conductas; que sean ellos mismos los protagonistas de su proceso de aprendizaje.
- Observar el comportamiento de los jugadores y modificar los parámetros necesarios para conseguir los objetivos propuestos.
- Interrumpir el juego cuando se considere oportuno, pero no demasiadas veces, para plantear preguntas dirigidas a la comprensión táctica del juego.

Partes de la sesión

Dividiremos la sesión de entrenamiento en 3 partes:

- Introducción al medio.
- Tareas principales.
- Repaso/Feedback



Figura 6. Propuestas de partes de una sesión.

Introducción al medio

“Situación más específica que el tradicional calentamiento. Debe tener presente los objetivos de la sesión para introducir a los jugadores dentro de este contexto. Posibilidad de realizar acciones técnico-tácticas relacionadas con modelo de juego o no.” (Fernández D, 2009).

Hay diferentes opciones dependiendo de los objetivos a trabajar en la sesión y/o la etapa en la que nos encontremos (iniciación, tecnificación, perfeccionamiento, rendimiento).

Circuitos de coordinación. Con este tipo de tareas buscaremos mejorar las capacidades coordinativas de nuestros jugadores mediante la combinación de habilidades motrices básicas (desplazamientos, giros, saltos, arrancadas, frenadas, propiocepción, apoyos, etc.) y habilidades motrices específicas del fútbol (control, pase, regate, tiro, juego de cabeza, conducción, etc.). Estos circuitos pueden ser continuos (un solo circuito combinando todos estos elementos) o discontinuos (por postas o estaciones), donde se pueden trabajar acciones aisladas o también combinadas.



Trabajo de prevención de lesiones o trabajo compensatorio. No es obligatorio realizarlo diariamente (respetar categorías y edades). Desde nuestro punto de vista se debería hacer a partir de categoría U-15. Hawkins y Fuller (1999) proponen como objetivos de la prevención de lesiones:

- Tener protocolos estandarizados para prevenir las lesiones típicas del jugador de fútbol.
- Dar mecanismos al jugador para evitar ciertas lesiones, retrasar la aparición o minimizar la gravedad.
- Trabajo de base en la recuperación una vez se haya producido la lesión.

Ruedas de pase. Son tareas similares a las acciones combinadas donde podemos introducir elementos técnico-tácticos del juego, elementos perceptivos y movimientos concretos de nuestro modelo de juego, con y sin oposición, y, con o sin una toma de decisión sobre el juego.

Tareas principales

Es la parte donde trabajamos los objetivos específicos de la sesión de entrenamiento. Recomendamos hacer entre 3 y 4 tareas como máximo.

Coincidiendo con lo que propone Seirul-lo (2000) proponemos las Situaciones Simuladoras Preferenciales (SSP) como la forma más adecuada para trabajar durante esta parte de la sesión.

Las SSP tienen las siguientes características:

- Simuladoras Sectoriales: es decir, que simulen una parte de la situación competitiva.
- Involucren todas las estructuras del jugador (coordinativa, cognitiva, condicional, socio-afectiva, emotivo-volitiva, expresivo-creativa), pero seleccionando una como preferencial (objetivo del entrenamiento).
- Donde el jugador desarrolle su capacidad para analizar información relevante del juego, interpretarla y tomar variadas soluciones motrices cada vez más ajustadas a sus intereses particulares (estructura cognitiva y coordinativa).
- Estableciendo relaciones con los compañeros, oponentes y objeto (estructura socio-afectiva).



- Viviendo episodios de compromiso personal específico (estructura emotivo-volitiva).

En definitiva, son propuestas de entrenamiento muy cercanas a la realidad específica competitiva en las que se imponen ciertas reglas que ayuden a conseguir un objetivo principal dentro de nuestros principios de juego. Interesa lo que sucede dentro de cada deportista después de crear las condiciones del entorno necesarias para que él pueda realizarse. Modificando la organización de los acontecimientos anteriores y situaciones del entorno estimulamos al deportista a elaborar nuevos comportamientos. Hay que crear entornos que nos aseguren una situación simuladora preferencial parecida a las condiciones que vas a tener en la competición.

Se trata de tareas en las que el jugador es el principal protagonista, el que interpreta, enfocadas en torno a un determinado objetivo táctico pretendido, el cual se alcanzará condicionando lo mínimo posible con indicaciones de índole mecánica o lineal (dándole una única solución) (Seirul-lo, 2000). ¿Cómo podemos construir en la práctica situaciones de aprendizaje que permitan la autoconfiguración de los deportistas? Seirul-lo, citado en Casáis, Domínguez, Lago (2009) propone:

- Contribuir a la identificación y jerarquización por parte del deportista de los estímulos propios y del entorno más significativos para llevar a cabo los comportamientos motores perseguidos.
- Desarrollar estrategias de decisión variadas (no solo estímulo-respuestas) adaptadas a las demandas de la situación que se tiene que resolver.
- Implicar estrategias de programación y ejecución diversas en función de los recursos personales del propio practicante.
- Afianzar todas las categorías de autoevaluación y autocontrol por parte del deportista a través de la evaluación de la tarea por su propia ejecución y resultado.

Se recomienda un máximo 3 SSP por sesión de entrenamiento. Pocas tareas y que se centren bien en cada objetivo/contenido. Dedicar aproximadamente 20 minutos en cada SSP. En donde solo se trabaja y corrige un objetivo/contenido en cada SSP (sobre todo en jóvenes jugadores o nuevos contenidos y consignas. A mayor nivel se pueden introducir más siempre y cuando sean aprendizajes ya vivenciados). Así es más fácil centrar la atención en lo que queremos y el jugador sabe lo que le estamos pidiendo en ese momento.



Depende del momento en que se encuentren nuestros jugadores, en función a un contenido, debemos tener presente las siguientes pautas a la hora de diseñar las tareas:

Tabla 1. Criterios para diseñar SSP en función del objetivo de aprendizaje (X. Espar)

	Aprender	Mejorar	Dominar
Nº repeticiones	Muy alto	Alto	Medio
Roles y grupos	Permanentes	Cambio	Cambio a menudo
Elementos de distracción	Pocos	Algunos	Muchos
Elementos a recordar	Pocos	Bastantes	Muchos
Exigencia (eficacia)	Media (no castigo)	Alta	Muy Alta
Exigencia psicológica	Poca	Media	Alta

Romagosa, C. (2004) propone presentar las SSP de la siguiente manera:

- Organización mínima del juego: daremos la información mínima para poder empezar a jugar lo más rápidamente posible. Por ejemplo: Jugamos un 4c4+1 comodín en este rectángulo y para puntuar el comodín tiene que tocar el balón cada 3 pases (máximo 2 minutos de explicación)
- Entrenar con calidad: durante 4-5 min. ver si lo que está pasando en el juego es lo que queremos para trabajar ese objetivo/contenido. Si no es así, es el momento de modificar el entorno (núm. jugadores, espacio más grande o más pequeño, condicionar defensas para que salga lo que queremos de ataque, núm. toques, superioridad más grande porque no hay circulación de balón...)
- Empezar a trabajar el contenido/objetivo que hemos planteado. No darles la solución. Ayudarles a que lo descubran ellos.

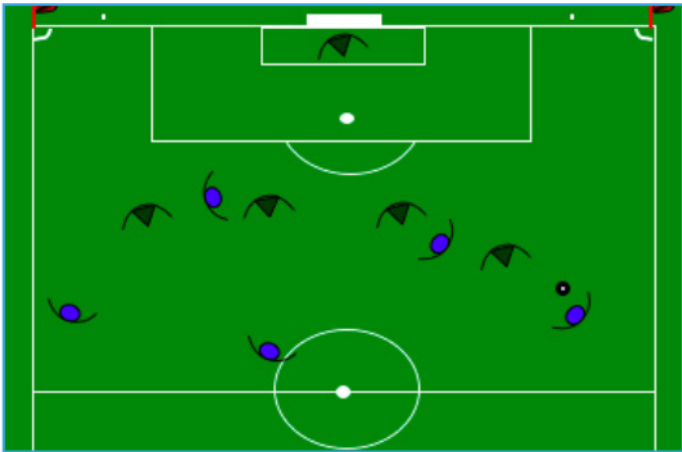


Tareas sectoriales

“El jugador siempre debe estar en disposición de participar y ser útil.” (Fernández, D; 2009). Se priorizará el trabajo de una línea, carril o grupo reducido de diferentes líneas que tengan relación directa con el juego. Tareas de colaboración-oposición donde se priorizará la participación de menos de jugadores/as y por consiguiente espacios más reducidos.

Tabla 2

Título	OLEADA LÍNEA			
Estrategia didáctica	OLEADA			
Objetivos	Mejorar la coordinación de la línea defensiva.			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
-	2x7"	Medio campo F11	SECTORIAL	JUGADOR-JUGADORES
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Desplazamientos-Entrada		Marcaje al hombre con balón Marcaje al hombre sin balón coberturas y permutas		Coordinación línea defensiva

	Descripción • Se juega un 5 vs 4 más portero. • El objetivo es hacer gol a la portería
	Normas de provocación / Normativa • Cada cierto tiempo jugar balón aéreo sobre puntas. • Superioridad numérica para tener mas posesión del balón. • Marcaje zonal. • No hay limite de tiempo para acabar la jugada.
	Consignas • Cooperar con los compañeros. • Reducir espacios segun posición del balón. • Comunicación. • No perder de vista el balón ni al atacante mas cercano.

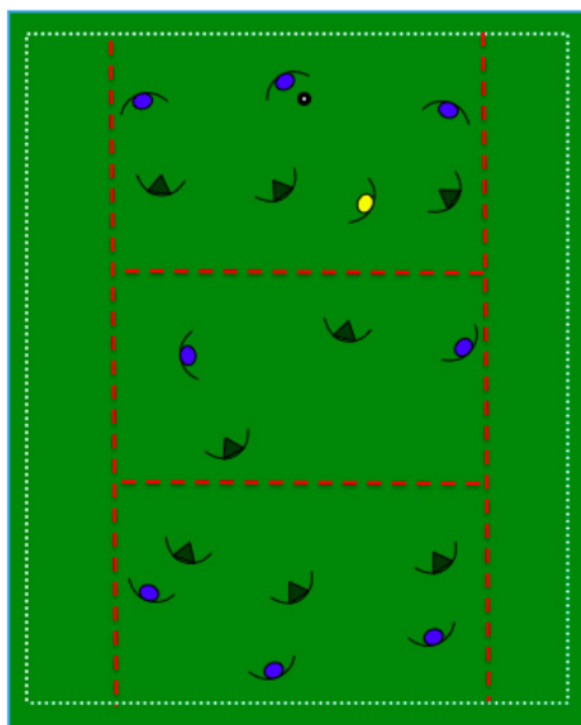


Tareas intersectoriales

Tareas de colaboración-oposición que permiten enlazar los diferentes comportamientos sectoriales. El objetivo principal será el de interrelacionar los diferentes principios del juego colectivo. Fomentar reglas de provocación que condicionen las respuestas de los jugadores/as (conseguir que respondan de la misma forma en una situación de juego determinada).

Tabla 3

Título	POSESIÓN			
Estrategia didáctica	JUEGO DE POSICIÓN			
Objetivos	Mejorar el juego interior del equipo			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
-	2x10"	35m x 45m	INTERSECTORIAL	JUGADORES-EQUIPO
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Pase-Control		Desmarques-Amplitud-Conservar		Estructura Ofensiva



Descripción

- Se juega un 8 vs 8 con un comodín ofensivo.
- El objetivo es mantener la posesión del balón

Normas de provocación / Normativa

- En ataque y en defensa no se puede salir de la zona.
- Los jugadores de la zona media no pueden recibir pases en los pasillos.
- Los jugadores de las zona que no son la media, solo pueden recibir pases en los pasillos si antes el balón ha pasado por la zona media.

Consignas

- Mover a los adversarios
- No perder la posesión del balón
- Crear superioridad.
- Mirar lejos

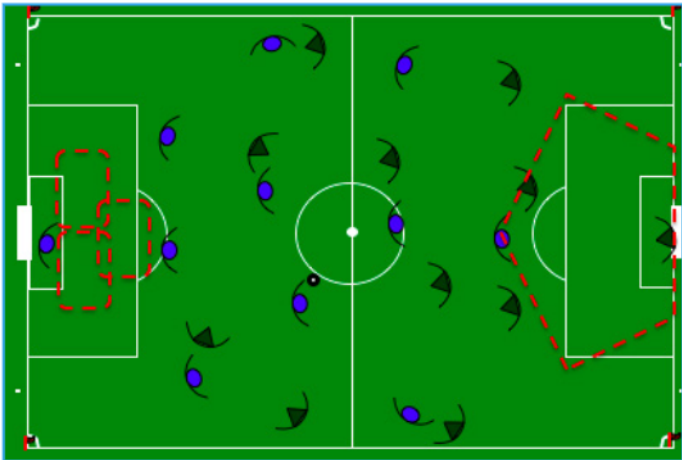


Tareas estructura completa o juego real

Se potenciará el encadenamiento de todos los principios del juego colectivo (respetar el ciclo de juego completo). Tareas que pretenden simular al máximo la realidad competitiva (7/11 jugadores por equipo). Sirven como indicador de que el trabajo realizado se está asimilando colectivamente en un contexto cercano a la competición.

Tabla 4

Título	PARTIDO TIRO			
Estrategia didáctica	PARTIDO			
Objetivos	Mejorar las situaciones de finalización.			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
-	2X12"	Campo F11	COMPLETA	EQUIPO
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Tiro-Despeje-Pase		Desmarque-Amplitud-Profundidad		Actuaciones en finalización



Descripción
• Se juega un 10 vs 10 más porteros. • El objetivo es marcar gol a la portería contraria.
Normas de provocación / Normativa
• Tiempo limitado para finalizar de 30" por ataque. • Se tiene que acabar siempre la acción des de la zona marcada. • Siempre tienen que llegar algunos jugadores en las zonas marcadas.
Consignas
• Finalizar las acciones dentro del area con tiros abajo y a los lados. • Anticiparse a las acciones de los defensas.

Tabla 5.

Situación de juego

Son todos aquellos comportamientos o acciones que respetan la lógica interna del fútbol y que se producen en un espacio y momento determinado

Estructura completa	Estructura parcial
• Aquellas en las que se encuentran presente todo el equipo sobre el terreno de juego. • Situaciones de ataque-defensa o partidos condicionados (estructura completa de todo el equipo) • No incide de forma preferente sobre un tipo de interacciones o relaciones concretas entre los jugadores (puede aparecer cualquier tipo de interacción). • Se suelen utilizar en la fase final de la sesión de entrenamiento y también para observar tendencias de comportamiento entre los jugadores.	• Se encuentra una parte del equipo sobre el terreno de juego. • Intenta "limitar" o condicionar ciertos comportamientos para potenciar las interacciones preferentes entre determinados jugadores. • Tienen como objetivo reforzar y/o modificar algunos comportamientos a nivel colectivo en diferentes situaciones de juego. • Se apoyan en la creación de situaciones fractales de juego para reducir el nivel de interactividad (potenciar determinadas interacciones preferentes) y para acondicionar el equipo a situaciones donde no se logre un comportamiento eficaz
Sectorial	Intersectorial
• Tareas de colaboración-oposición para una línea, carril o grupo reducido de jugadores con relación directa en el juego. • Suelen participar pocos jugadores por equipo (<5) normalmente en espacios reducidos. • El jugador debe actuar en su posición actual y cumpliendo el rol que determine nuestro modelo de juego.	• Tareas de colaboración-oposición con mayor participación de jugadores por equipo (5-10). • Permiten enlazar los diferentes comportamientos sectoriales. • Deben respetar la interrelación entre los principios del modelo de juego y las diferentes fases del juego. • Introducen reglas de provocación para condicionar las respuestas a nivel colectivo con el objetivo de conseguir que los jugadores respondan óptimamente (en función del modelo de juego) ante una determinada situación de juego.



Repaso / Feedback

El objetivo principal es el de asimilar o reforzar lo aprendido. Se puede hacer una tarea disminuyendo progresivamente la intensidad hasta finalizar la sesión (menos habitual), estiramientos, preguntas de asimilación de contenidos, resaltar consignas trabajadas, etc...



UD 2. Aplicaciones prácticas

A la hora de diseñar una tarea de entrenamiento hay unos pasos a seguir:

1. Plantearse un objetivo: ¿Qué queremos entrenar?
2. Construir un entorno adecuado para que el jugador pueda auto-organizarse para conseguir ese objetivo. Establecer las REGLAS DE PROVOCACIÓN o reglas MODIFICADORAS: Se trata de determinar...
 - Espacio
 - Número de jugadores
 - Espacios, zonas, sub zonas
 - Roles de los jugadores y sus funciones
 - Reglas para modificar conductas de los jugadores
3. Establecer las consignas / correcciones: ¿Qué corregimos para conseguir el OBJETIVO/CONTENIDO?
 - SOLO corregir 1 objetivo/contenido en cada tarea.
4. Centrarse en dar variabilidad a las tareas, no importa hacer muchas repeticiones iguales de una tarea. Es mejor cambiar condiciones de la tarea que haga que las interacciones entre las estructuras del jugador y con el entorno cambien. Esto le dará una mayor experiencia motriz y capacidad de interpretar el juego. (Seirul-lo, 2000).
5. No pretendemos ofrecer la respuesta al jugador, sino sentar las bases para que sea él mismo quien busque soluciones.

2.1. Aplicaciones prácticas de evolución

Las capacidades coordinativas se manifiestan a través de los elementos de la técnica individual, y su mejora se constata en la correcta adaptación del gesto técnico a las exigencias de la situación de juego en la que se encuentra el deportista (Lago, 2002)

Debemos diseñar situaciones donde el jugador tenga que identificar algún elemento del juego (estímulo) que le de información de lo que está pasando o va a pasar. Así trabajamos el mecanismo de percepción.

Después el jugador debe tomar una decisión (qué hago) táctica, en función de la percepción del entorno que ha tenido. Así trabajamos el mecanismo de decisión. Tenemos que proponer tareas donde el jugador pueda decidir como mínimo entre 2 posibles soluciones. Las tareas con una única solución cerrada no nos sirven. Por último, el jugador ejecutará técnicamente para resolver la decisión que haya tomado. Tampoco hay una sola ejecución técnica. Utilizará la que se ajuste más a sus necesidades y capacidades. Así trabajamos el mecanismo de ejecución.

Citado en: Casáis, Domínguez, Lago (2009)

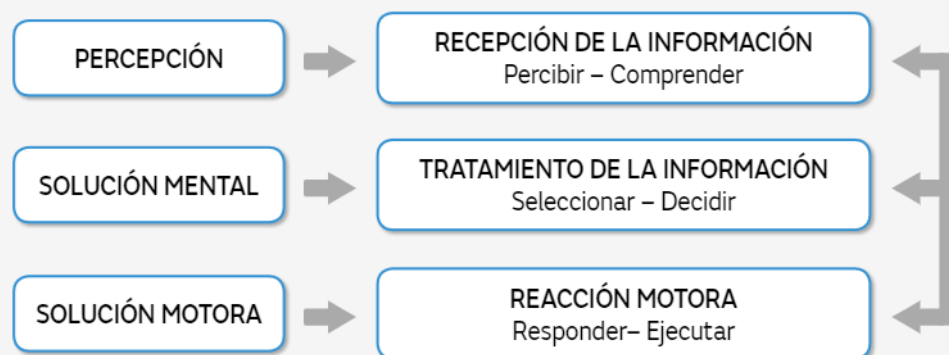
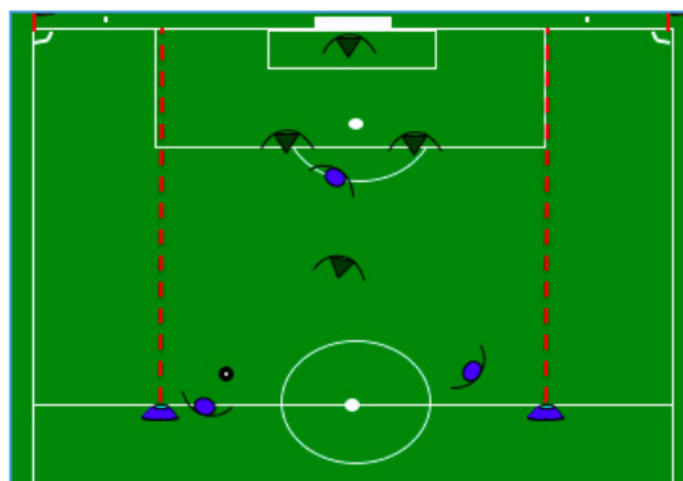


Figura 7.

Tabla 6

Título	OLEADA DESPEJE			
Estrategia didáctica	OLEADA			
Objetivos	Trabajar las situaciones de despejes frontales			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
-	3x5'	Medio campo F11	SECTORIAL	JUGADOR-JUGADORES
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Despeje-Pase		Cobertura-Proteger Porteria-		-



Descripción

- Se juega un 3 vs 3 con un portero.
- La acción la inicia cada vez un pivote diferente.
- Hay que meter gol a portería, si el gol es de segunda jugada vale doble.
- Si hay recuperación tenemos que cruzar medio campo por alguna de las zonas laterales.

Normas de provocación / Normativa

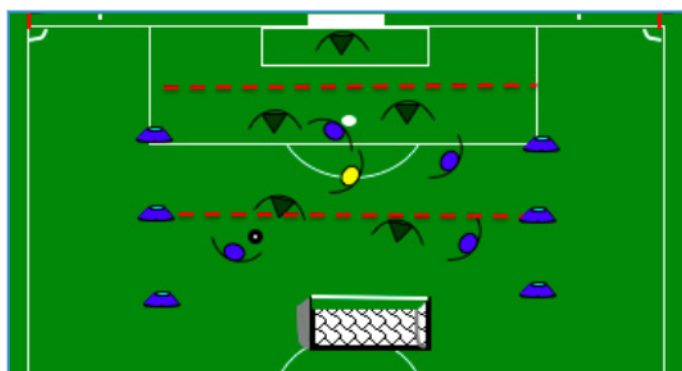
- Los centrales solo juegan a un contacto.
- Si el balón bota por delante de los centrales el punto vale doble.
- Las acciones se inician en juego aéreo.
- El contenido defensivo solo participa después de que le toque un central.

Consignas

- Despejar a las bandas.
- Proteger la espalda del compañero.
- No perder de vista balón o adversario

Tabla 7

Título	PARTIDO TIRO			
Estrategia didáctica	PARTIDO			
Objetivos	Mejorar la eficacia del tiro a portería.			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
-	2X10'	25m x 30m	SECTORIAL	JUGADOR
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Tiro-Pase-desplazamiento		Marcaje-Finalizar-Proteger portería		-



Descripción

- Se juega un 4 vs 4 + comodín ofensivo con dos porteros.
- El objetivo es meter gol a portería.

Normas de provocación / Normativa

- No se puede entrar en la última zona una vez haya un tiro a portería.
- El portero no puede bloquear las acciones.
- Si el gol es entre los conos de la portería vale doble.
- Si el gol es de rechace vale doble.

Consignas

- Fijar el tiro abajo y a los lados.
- Dar continuidad a la acción del tiro.
- Evitar ser superados.
- Distancia vs jugador que tiene el balón.

Tabla 8

Título		CONSERVACIÓN CONTROL		
Estrategia didáctica		CONSERVACIÓN		
Objetivos		Trabajar el control orientado a espacios libres.		
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
-	2x7'	35m x 35m	INDIVIDUAL	JUGADOR
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Control-Pase		Desmarque-Amplitud		-

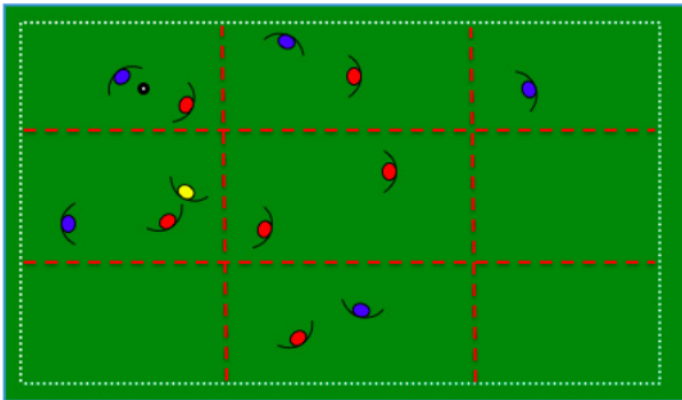
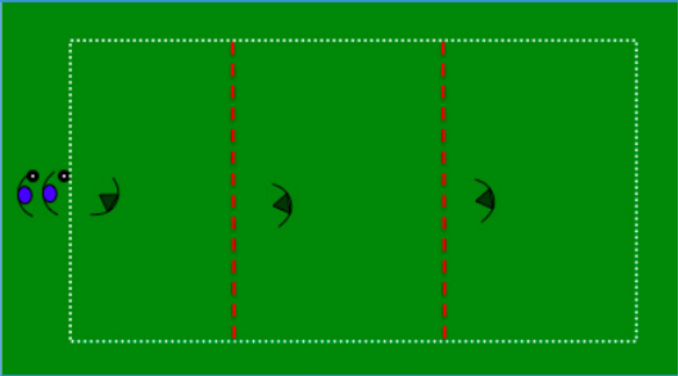
	Descripción
	- Se juega un 5 vs 5 + 1 comodín ofensivo. - El objetivo es mantener la posesión de balón el máximo tiempo posible.
	Normas de provocación / Normativa
	- Cada control al espacio que este libre es 1 punto. - Los defensas no pueden hacer de-fensa individual i podran estar en los espacios que ellos quieran - Si se controla dentro del espacio libre no vale el punto
	Consignas
	- Observar el entorno. - Controlar hacia los espacios libres. - Tener buen perfil de recepción. - Situarse detrás de las marcas.

Tabla 9

Título	OLEADA ENTRADA			
Estrategia didáctica	OLEADA			
Objetivos	Trabajar la orientación y superación en la entrada			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
-	4x3'	10m x20m	INDIVIDUAL	JUGADOR
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Entrada-Conducción-Regate		-		-



Descripción
- Se juega un 1 vs 1 en cada parte del espacio. - Se puntúa si se superan los 3 jugadores.
Normas de provocación / Normativa
- No se puede pasar al siguiente espacio sino se ha superado a la marca. - Si superamos la marca por el centro el siguiente defensor no puede defender. - Cada 3 minutos hay cambio de defensores. - Los defensores estarán lo mas ceca de la línea posible.
Consignas
- Evitar ser superado. - Perfilarse hacia zonas laterales. - Bajar el centro de gravedad.

Tabla 10

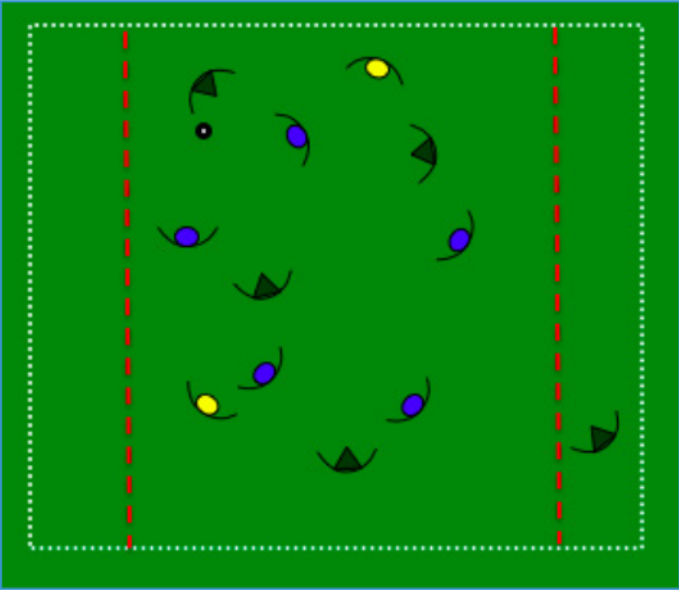
Título		POSESIÓN PROFUNDIDAD		
Estrategia didáctica		POSESIÓN		
Objetivos		Trabajar la profundidad del equipo		
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
-	2x8'	25m x 30m	INTERSECTORIAL	JUGADORES-JUGADOR
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Pase-Control		Profundidad		-
				Descripción
				- Se juega un 5 vs 5 + 2 comodines ofensivos. - Cada 10 pases es un punto.
				Normas de provocación / Normativa
				- Se juega a dos contactos. - Siempre tiene que haber un jugador en la zona mas alejada de donde esta el balón, uno de los 10 pases mínimo tiene que ser con este jugador.
				Consignas
				- Mantener línea de pase. - Situarse a la espalda de los defensores. - Mantener siempre la profundidad del bloque en el lado contrario del balón. - Situarse en diagonal al posesor.

Tabla 11

Título	PARTIDO AMPLITUD			
Estrategia didáctica	PARTIDO			
Objetivos	Interpretar la amplitud en situaciones de ataque			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
-	2x12'	50m x 70m	INTERSECTORIAL	JUGADORES-EQUIPO
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Pase-Conducción		Amplitud		-

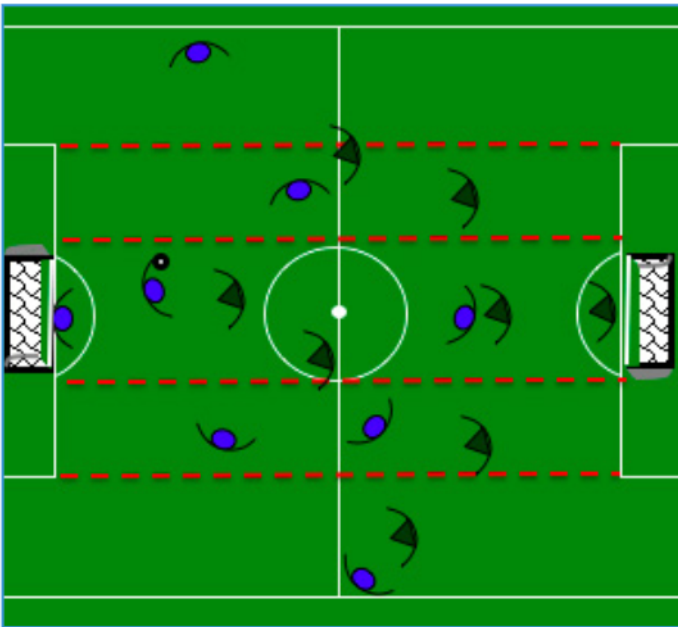
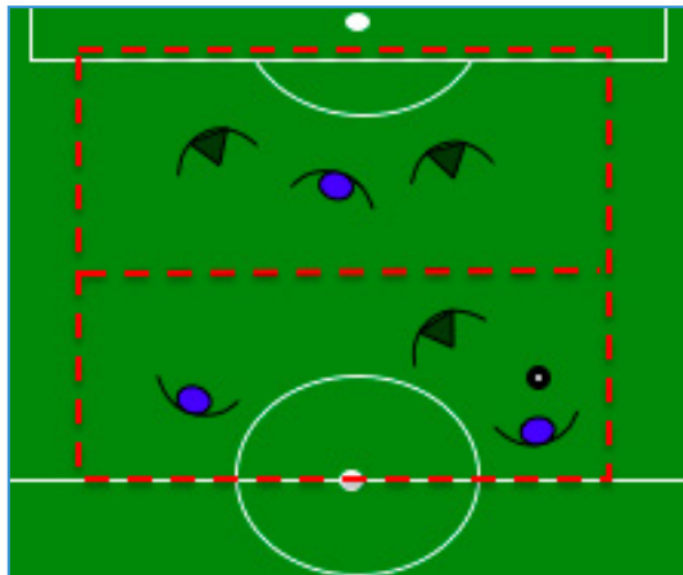

Descripción • Se juega un 7 vs 7 más dos porteros. • El objetivo es meter gol a la portería contraria.
Normas de provocación / Normativa • En ataque se deben estar ocupando siempre los 5 carriles por un jugador. • El balón debe circular por lo menos una vez por cada carril para poder hacer gol.
Consignas • Manifestar amplitud respecto al compañero. • Ofrecer líneas de pase cuando se está en amplitud.

Tabla 12

Título	OLEADA MARCAJE			
Estrategia didáctica	OLEADA			
Objetivos	Mejorar el marcaje sobre los jugadores cercanos al centro de juego			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
-	2x7'	25m x 35m	INDIVIDUAL	JUGADOR
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Pase-Control		Marcaje-Desmarque		-



Descripción

- Se juega un 3 v 3 en el espacio indicado.
- El objetivo es cruzar la línea roja con un desmarque.

Normas de provocación / Normativa

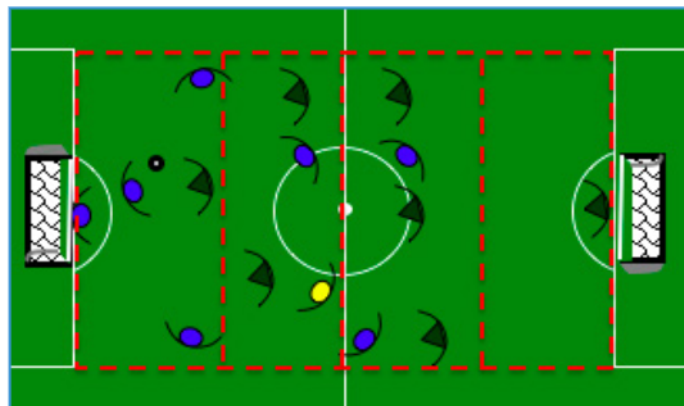
- Antes de poder cruzar la línea la debe tocar el jugador de la última zona i volver a jugar con uno de sus dos compañeros.
- Los dos últimos defensores no pueden hacer marcaje individual al jugador que hay.

Consignas

- Identificar el jugador a marcar.
- Evitar que el jugador se gire.
- Mantener una distancia óptima con el adversario.
- No perder de vista la marca.

Tabla 13

Título	PARTIDO DESMARQUE			
Estrategia didáctica	PARTIDO			
Objetivos	Mejorar los desmarques en ruptura			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
-	2x10'	45m x 60m	INTERSECTORIAL	JUGADORES-JUGADOR
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Pase-Control-Conducción-Entrada		Desmarque-Profundidad-Progresar		-



Descripción

- Se juega un 6 vs 6 más dos porteros con un comodín ofensivo-
- El objetivo es meter gol a portería.
- Si el balón va fuera siempre empieza el portero del equipo que saca.

Normas de provocación / Normativa

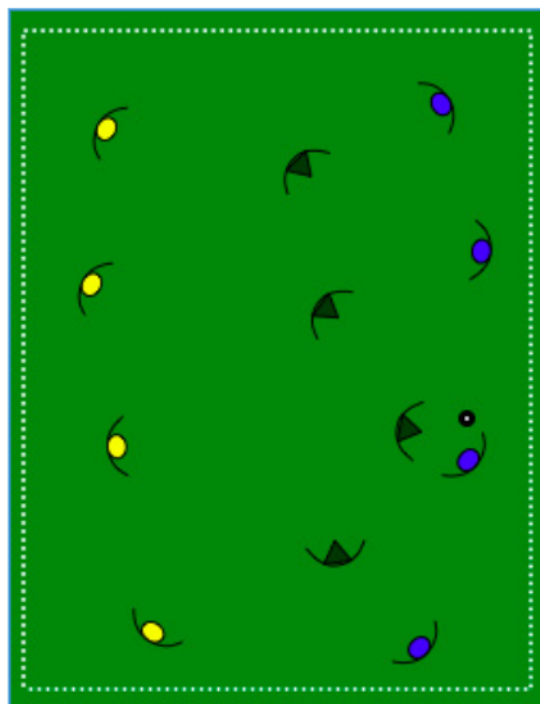
- No se puede defender los últimos espacios hasta que no entra el balón.
- Solo se roba cortando pases.
- Los defensores inician siempre con presión alta

Consignas

- Hacer perder de vista al rival a balón o yo.
- Buscar la espalda de nuestro oponente directo.
- Estar en línea de pase.
- Adequar el timing de la acción

Tabla 14

Título	POSESIÓN COBERTURA			
Estrategia didáctica	POSESIÓN			
Objetivos	Coordinación de la línea tras un salto de presión			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
FUERZA	3 x 3	15m x 20m'	INTERSECTORIAL	JUGADORES-JUGADOR
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Pase-Entrada		Cobertura-Marcaje-Conservar		Ofrecer coberturas al jugador que salta a la presión de forma coordinada



Descripción

- Se juega un 4 vs 4 + 4.
- El objetivo es hacer pasar el balón de línea a línea el máximo de veces posibles.

Normas de provocación / Normativa

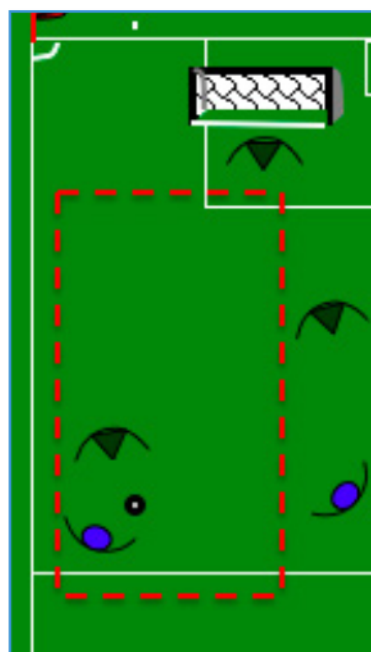
- En ataque no podemos conducir.
- No nos podemos mover de nuestra posición.
- En defensa cuando el jugador más cercano a nuestra posición tiene el balón debemos presionar.

Consignas

- Estar a la espalda del jugador que salta a la presión.
- No salir a presionar si el compañero no ha llegado.
- Proteger los espacios interiores

Tabla 15

Título	OLEADA PERMUTA			
Estrategia didáctica	OLEADA			
Objetivos	Cobertura ante una superación exterior o interior y permuta			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
VELOCIDAD	3x4'	15m x 30m	INDIVIDUAL	JUGADORES-JUGADOR
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Conducir-Regatear		Permuta-Progresar-Fijar-Dividir		-



Descripción

- Se juega un 2 v 2 con un portero.
- Las parejas se van rotando.
- El objetivo es meter gol en la portería.

Normas de provocación / Normativa

- El jugador con balón solo la puede pasar al compañero cuando ha regateado al rival y le sale el otro defensa.
- El segundo defensa siempre sale desde fuera del espacio de juego.
- El atacante sin balón no puede participar y solo desde fuera del terreno de juego cuando hay un regate.

Consignas

- Coordinar el cambio en defensa.
- Recuperar la posesión al cien por cien.
- Carrera en diagonal hacia espacio interior.
- Temporizar la situación del atacante que progresa con balón.
- Si la superación se produce por el exterior, trayectoria perpendicular a la línea de banda.
- Si la superación se produce por dentro, trayectoria en paralelo o diagonal.

Tabla 16

Título	OLEADA 2 vs 2			
Estrategia didáctica	OLEADA			
Objetivos	Trabajar las situaciones de 2 vs 2 en ataque y defensa			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
FUERZA	3x3'	15m x 20m	SECTORIAL	JUGADOR-JUGADORES
Acción técnica / Habilidad coordinativa	Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo	
Pase-Control-Entrada	Cobertura-Permuta-Amplitud-Proteger		-	



Descripción

- Se juega un 2 vs 2 el objetivo es hacer gol en las porterías pequeñas.

Normas de provocación / Normativa

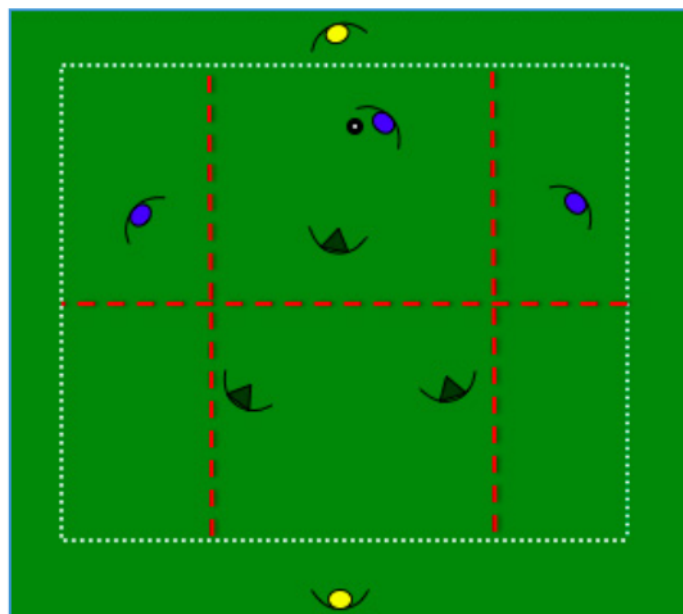
- El gol en las laterales se tiene que hacer conduciendo.
- El gol en la portería central se puede hacer con pase.
- No puede haber nunca dos defensas en la misma zona, solo si se están desplazando para cambiar.

Consignas

- Defender la espalda del compañero.
- No saltar hasta que no ha regresado el compañero.
- Estar cerca del jugador que tiene el balón.
- Dar amplitud y tendencia a la progresión en ataque.

Tabla 17

Título	POSESIÓN 3 vs 3			
Estrategia didáctica	POSESIÓN			
Objetivos	Mejorar las situaciones defensivas en el 3 vs 3			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
FUERZA	2x8'	25m x 30m	SECTORIAL	JUGADOR-JUGADORES
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Entrada-Pase		Cobertura-Permuta-Proteger		-



Descripción

- Se juega un 3 vs 3 en el espacio central + 2 comodines exteriores.
- El gol es conectar con el comodín detrás de la línea defensiva

Normas de provocación / Normativa

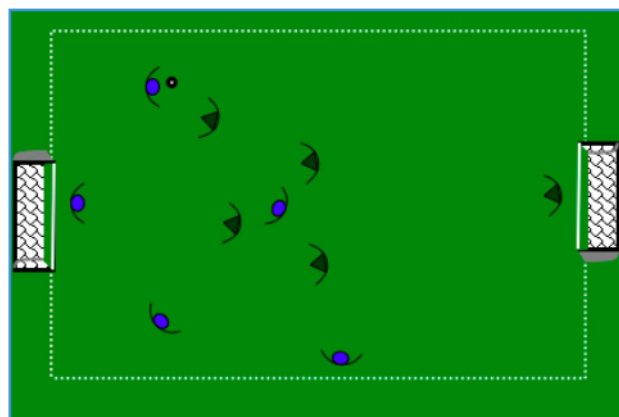
- Cuando el balón está en zona central la estructura en defensa siempre es 1-2.
- Cuando el balón está en zona lateral la estructura defensiva siempre es en L.
- En ataque no podemos salir de nuestra zona.
- Si se recupera el balón damos pase a comodín i nos organizamos para atacar.

Consignas

- Permutas en diagonal en los cambios.
- Observar las espaldas de los compañeros.
- Controlar los jugadores alejados del balón.

Tabla 18

Título	PARTIDO 4 vs 4			
Estrategia didáctica	PARTIDO			
Objetivos	Trabajar la estructura defensiva del 4 vs 4			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
-	2x10'	40m x 30m	INTERSECTORIAL	JUGADOR-JUGADORES
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Entrada-Pase-Control		Coberturas-Permutas-Desmarques		-



Descripción

- Se juega un 4 vs 4 con dos porteros.
- Se puntúa haciendo gol a portería contraria.

Normas de provocación / Normativa

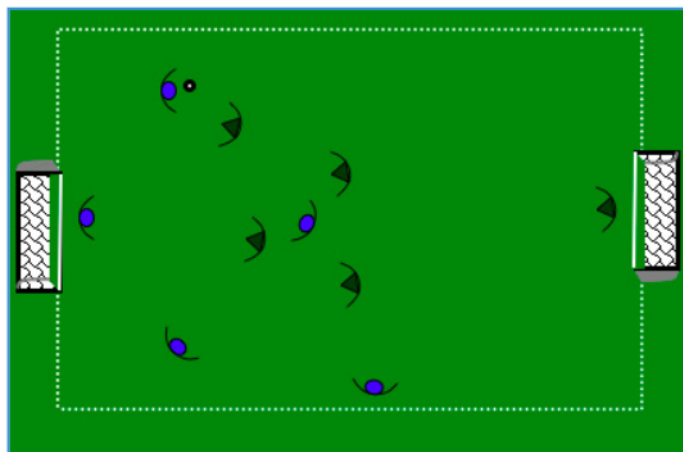
- Es obligado para marcar gol que venga de un desmarque de ruptura.
- La defensa es zonal en estructura 2-2.

Consignas

- Permutas y fusiones en los saltos a los jugadores que se desmarcan.
- Ver la espalda del defensor que esta acosando balón.
- No ser superado.

Tabla 19

Título	OLEDA 2 vs 2			
Estrategia didáctica	OLEADA			
Objetivos	Trabajar ofensivamente la situación de 2 vs 2			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
-	3x4'	15m x 20m	SECTORIAL	JUGADOR-JUGADORES
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Pase-Control		Profundidad-Desmarque-Progresar		-



Descripción

- Se juega una situación 2 vs 2 con el objetivo de progresar hasta la línea final de la zona del contrario.
- Se puntúa pasando conduciendo por esa zona.
- Si hay recuperación se inicia desde el otro lado la oleada.

Normas de provocación / Normativa

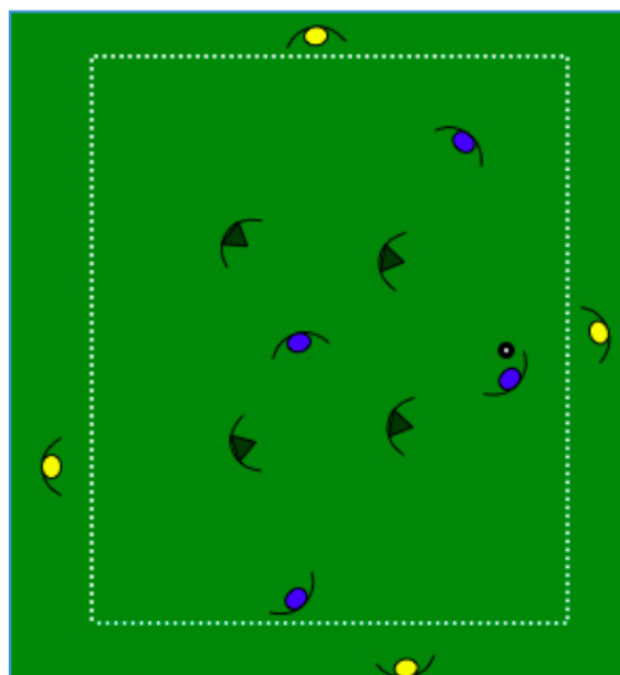
- Los atacantes deben desmarcarse siempre cruzando la línea que parte el campo en dos.
- Los defensas hacen defensa zonal.
- Solo puede haber un defensa en cada zona.
- Hay fuera de juego.

Consignas

- Atacar el intervalo de los dos defensores.
- Mantener línea de pase.
- No caer en fuera de juego.

Tabla 20

Título	POSESIÓN 4 vs 4			
Estrategia didáctica	POSESIÓN			
Objetivos	Mejorar la solución ofensiva de las situaciones 4 vs 4			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
-	2x8'	35m x 35m	INTERSECTORIAL	JUGADOR-JUGADORES
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Pase-Conducción-Control		Amplitud-Profundidad-Desmarque		-



Descripción

- Se juega un 4 vs 4 + 4 comodines ofensivos.
- El objetivo es mantener la posesión del balón.

Normas de provocación / Normativa

- Si se recupera el balón se tiene que jugar un pase a los comodines.
- La estructura defensiva debe ser 2-2 siempre.
- Uno de los atacantes debe situarse siempre entre medio de los 4 defensores.
- Los comodines tienen dos contactos, el resto de jugadores libre.

Consignas

- Jugadores alejados en máxima amplitud.
- Fijar a los defensores mas alejados del balón en profundidad.
- Desmarcarse para generar ventajas a los compañeros.

2.2. Aplicaciones prácticas de creación

Extraer, tratar y disponer de toda la información que emana de cualquiera, y todos los componentes de los distintos acontecimientos que puedan aparecer en los múltiples entornos y situaciones vividas durante sus interacciones en el juego y en los entrenamientos.

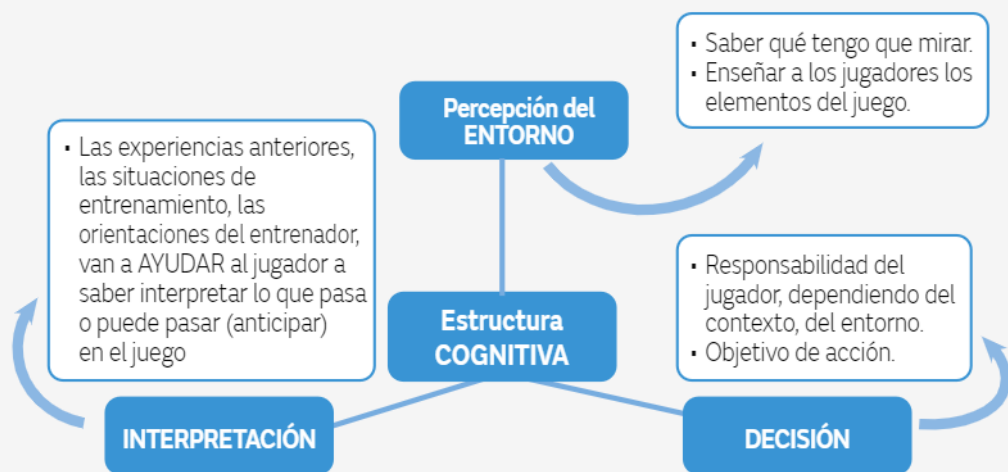


Figura 8. Propuestas de partes de una sesión .

Adaptarse a la acción del adversario y conseguir llevar la iniciativa son los objetivos generales de la TÁCTICA.

Hay 2 formas básicas de enseñar el JUEGO COLECTIVO:

- La 1ª se basa en dejar que los jugadores respondan a situaciones de juego y vayan descubriendo la necesidad de ayudarse. Es una forma lenta pero que deja huella en los jugadores, ya que se basa en su propia capacidad para resolver situaciones aplicando su creatividad (idea de SSP)



- La 2ª se basa en la ejecución pre-fijada de las respuestas propuesta por el entrenador. Esta es la forma más rápida (automatizar) pero puede ser perjudicial para el aprendizaje, ya que los jugadores suelen tender a resolver situaciones con patrones conocidos pero no apropiados para la situación. (Espar, 2006)

Las situaciones de entrenamiento que propongamos deben permitir aumentar el número de elementos a los que los jugadores deben prestar atención simultáneamente, especialmente en los aspectos de colaboración.

Estas situaciones también permiten simplificar la complejidad de los partidos, haciendo aparecer únicamente los elementos sobre los que nos interese trabajar.

Es importante adaptar las tareas al nivel de los jugadores.

Para **disminuir** la complejidad:

- En ataque:
 - Eliminar la oposición o la calidad de esta.
 - Realizar las acciones estáticamente (eliminando el desplazamiento).
 - Incrementar el espacio. A más espacio, más fácil es el ataque.
 - Aumentar el tiempo en el que se puede conseguir el objetivo.
 - Limitar los movimientos o acciones a los defensores.

Para **disminuir** la complejidad:

- En defensa:
 - Eliminar el ataque o la calidad de este.
 - Realizar las acciones estáticamente (eliminando el desplazamiento).
 - Disminuir el espacio. A menos espacio, más fácil defender.
 - Disminuir el tiempo de actuación de los atacantes, ya sea limitando el número de pases o del tiempo total de ejecución.
 - Limitar los movimientos o acciones a los atacantes.



El entrenamiento táctico se plantea en 3 grandes tipos de situaciones (Espar, 2006):

- Situaciones idénticas a la competición: partidos amistosos o de entrenamientos.
- Situaciones casi idénticas (fraccionadas) a la competición: encadenamientos de las fases del juego (defensa+contraataque; contraataque+ataque posicional; etc) practicando los esquemas tácticos correspondientes.
- Situaciones similares a la competición: aislando las fases del juego y practicándolas por separado para lograr una mayor profundidad y menor dispersión de la concentración de los jugadores.

La propuesta es diseñar juegos modificados que simulen la realidad competitiva.

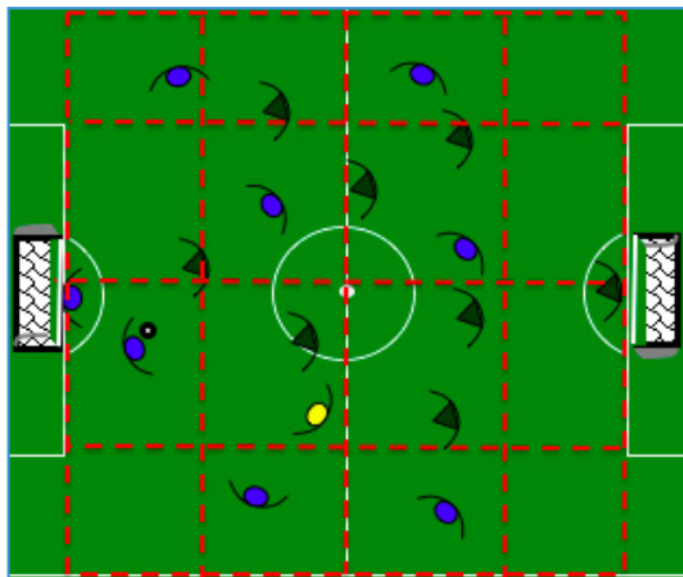
Los elementos clave a modificar en estos juegos son:

- Espacio: forma, dimensión, organización donde se va a desarrollar el juego
- Tiempo: tiempo de la actividad (en ataque y en defensa), frecuencia de las acciones, velocidad de ejecución, ritmo de juego, duración de las acciones (condicionantes técnicos).
- Compañeros/Adversarios: número de atacantes y defensores, sus funciones y sus tareas.
- Meta: número de porterías, su localización espacial o introducción de objetivos parciales en el juego.
- Reglas: condicionantes introducidos por el entrenador para adaptar y/o modificar los comportamientos técnico-tácticos. Introducción de reglas cualitativas (tiempo de posesión, nº de toques, limitación sobre los espacios y su utilización)
- Balón: nº de balones utilizados en el juego.

La manipulación o alteración de algunos de los elementos de la estructura de la tarea constituye un criterio pedagógico en el que el entrenador puede apoyarse para construir el grado de complejidad de la tarea propuesta, adaptándola al nivel de aprendizaje de los practicantes y permitiendo la estimulación o inhibición de las intenciones y acciones técnico-tácticas buscadas. (Casáis, Domínguez, Lago; 2009)

Tabla 21

Título	PARTIDO ESTRUCTURA OFENSIVA			
Estrategia didáctica	PARTIDO			
Objetivos	Establecer las ubicaciones correctas en ataque			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
-	2X10'	45m x 50m	COMPLETA	JUGADORES-EQUIPO
Acción técnica / Habilidad coordinativa	Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo	
-	Amplitud-Profundidad-Progresar		Estructura Organizativa Defensiva	



Descripción

- Jugamos un 7 vs 7 + 2 porteros y un comodín ofensivo.
- El objetivo es marcar gol en la portería contraria.

Normas de provocación / Normativa

- No puede haber mas de dos jugadores atacantes en una zona.
- Los espacios diagonales al jugador con balón deberán estar ocupados siempre.
- Defensivamente no podemos presionar muy arriba.

Consignas

- No invadir el espacio de los compañeros.
- Manifestar máxima amplitud siempre.
- Generar intervalos de recepción.

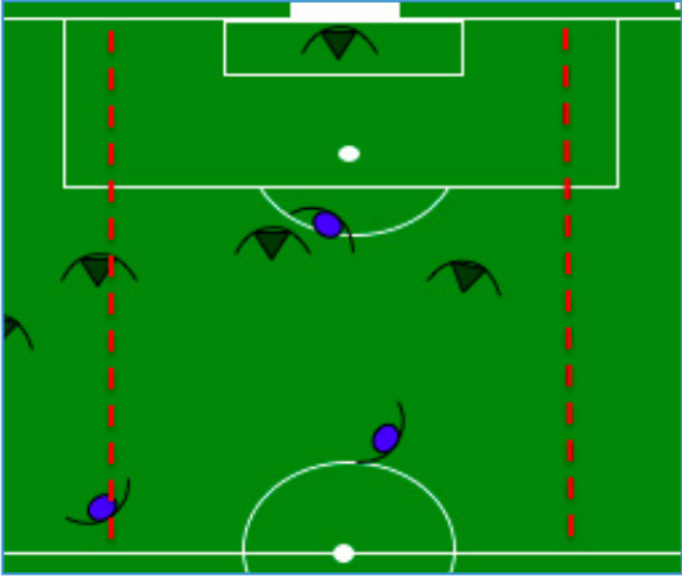
Tabla 22

Título		POSESIÓN CAMBIO ORIENTACIÓN		
Estrategia didáctica		POSESIÓN		
Objetivos		Mejorar las actuaciones ofensivas del equipo.		
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
RESISTENCIA	3x7'	35m x 40m	INTERSECTORIAL	JUGADORES-EQUIPO
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Pase-Control-Conducción		Amplitud-Profundidad-Desmarque		Actuaciones colectivas

Descripción
• Se juega un 6 vs 6 con un comodin ofensivo. • Si se pierde el balón se sigue jugando con el objetivo de recuperarlo.
Normas de provocación / Normativa
• En defensa solo puede haber un jugador en cada cuadrado. • Los jugadores defensivos deben estar situados en los cuadrados mas cercanos al balón. • Se puntua haciendo diez pases.
Consignas
• Cambiar la orientación del juego. • Generar situaciones de superioridad numérica.

Tabla 23

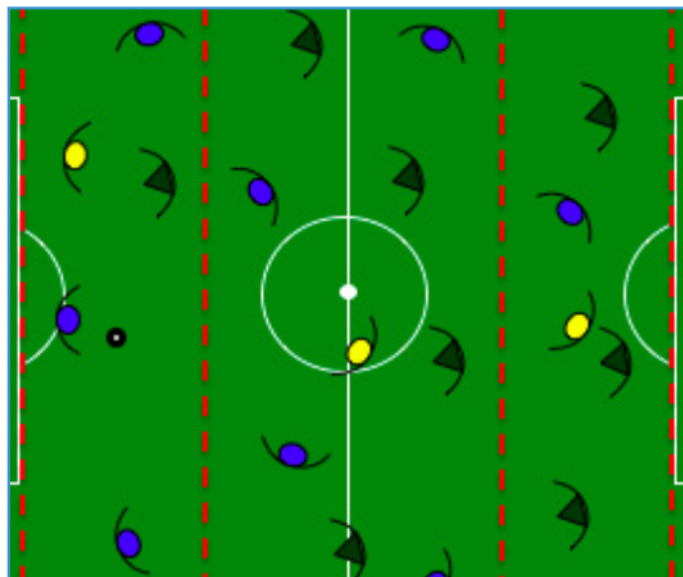
Título	OLEADA FIJAR			
Estrategía didáctica	OLEADA			
Objetivos	Mejorar la fijación de contrarios			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
FUERZA	2x7'	Medio Campo F7	INTERSECTORIAL	JUGADORES-EQUIPO
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Backous et al. [55]		Fijar-Dividir-Conservar		



Descripción
• Se juega 4 vs 5 con un portero. • El objetivo es marcar gol a portería
Normas de provocación / Normativa
• Los jugadores ofensivos deben estar siempre situados en los dos carriles más próximos al balón. • No puede haber mas de dos jugadores en el carril del balón en defensa. • En ataque se debe jugar mínimo dos pases en el carril del balón.
Consignas
• Atraer jugadores para buscar el carril libre. • Cambiar la oreintación del juego.

Tabla 24

Título	POSESIÓN COMPENSAR			
Estrategia didáctica	POSESIÓN			
Objetivos	Mejorar las actuaciones defensivas cuando el equipo ataca			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
RESISTENCIA	2x8'	25m x 30m	INTERSECTORIAL	JUGADORES-EQUIPO
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Entrada-Pase-Control		Cobertura-Permuta		Actuaciones compensatorias



Descripción

- Se juega un 8 vs 8 con 3 comodines.
- Se puntúa llegando con el balón controlado a la última zona.

Normas de provocación / Normativa

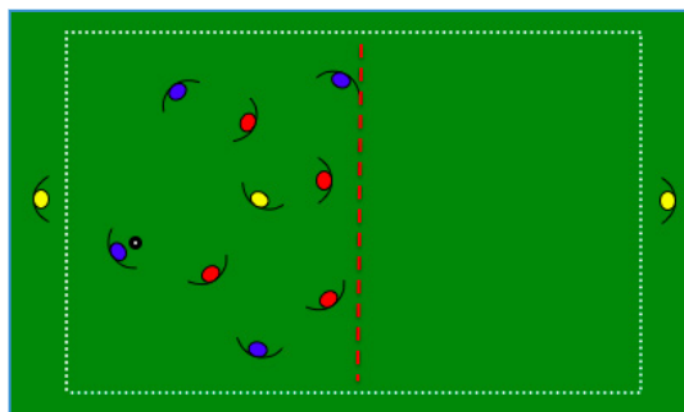
- Los delanteros en defensa y en ataque no pueden salir de su zona.
- Tras recuperación si se contacta con un punta el gol vale doble.
- En ataque se juega libre.
- Los comodines juegan 1-1-1, no pueden desubicarse de su zona.

Consignas

- No permitir que el rival juegue hacia adelante.
- Evitar pérdidas en carriles interiores.
- Intentar ser superioridad numérica en línea defensiva cuando atacamos.

Tabla 25

Título	POSESIÓN TRANSICIÓN			
Estrategia didáctica	POSESIÓN			
Objetivos	Mejorar los desplazamientos a zona en pérdida de balón			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
VELOCIDAD	4x3'	25m x 15m	INTERSECTORIAL	EQUIPO-JUGADORES
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Pase-Control		Evitar Progresión-Contener		Acciones colectivas en transición defensiva



Descripción

- Se juega un 4 vs 4 con 3 comodines.
- El espacio está dividido en dos mitades.

Normas de provocación / Normativa

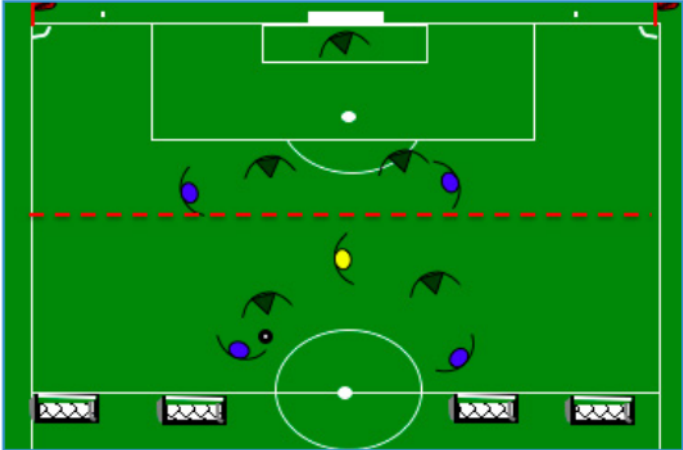
- Si se conecta con el comodín de la otra zona en post recuperación el punto vale doble.
- Cada 10 pases es un punto.
- Podemos cambiar de zona cuando queramos.
- El comodín del centro siempre juega en el cuadrado del balón.

Consignas

- Desplazarse en diagonal.
- Volver hasta superar el balón.
- No ser superados.
- Evitar líneas de pase cercanas

Tabla 26

Título	PARTIDO DEFENSA			
Estrategia didáctica	PARTIDO			
Objetivos	Mejorar la estructura defensiva del equipo.			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
RESISTENCIA	2X10'	35 M X 40M	INTERSECTORIAL	EQUIPO-JUGADORES
Acción técnica / Habilidad coordinativa	Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo	
Entrada-Despeje	Contención-Cobertura-Marcaje-Permuta		Estrucrua defensiva en organización def	



Descripción
- Se juega un 4 vs 4 con un comodín ofensivo y un portero. - Un equipo ataca la portería, el otro las 4 mini porterías.
Normas de provocación / Normativa
- Se defiende en zona indicada. - Marcaje individual a los jugadores de nuestra zona.
Consignas
- Mantener las líneas juntas. - No perder de vista balón y adversario

Tabla 27

Título	OLEADA TRANSICIÓN			
Estrategia didáctica	OLEADA			
Objetivos	Backous et al. [55]			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
VELOCIDAD	2x8'	Campo de F11	INTERSECTORIAL	EQUIPO-JUGADORES
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Conducción-Pase-Control-Tiro		Fijar-Finalizar-Desmarcarse		Actuaciones en contraataque

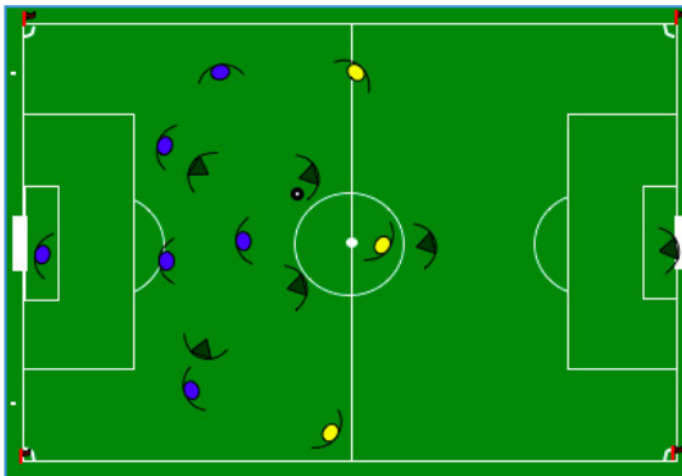
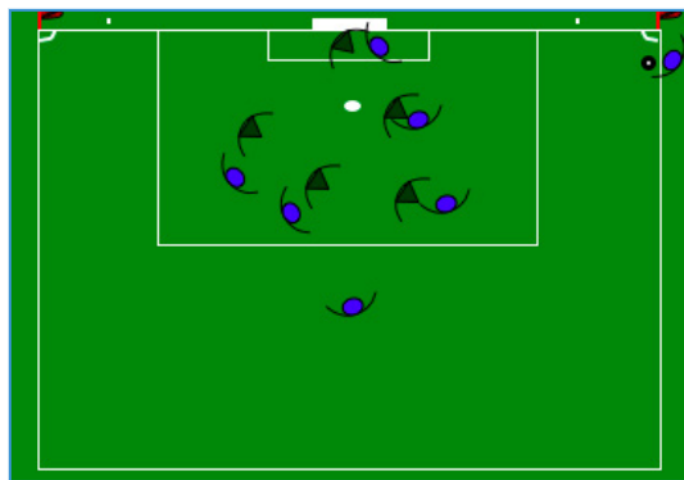
	Descripción - Se juega en una mitad del campo un 4 vs 5 con portero. - Una vez hay una pérdida se pasa a jugar a la otra mitad de campo. Normas de provocación / Normativa - En el ataque de la primera situación jugados a dos contactos. - Solo pueden defender 2 jugadores cuando se pierde el balón. - Pasa solo un atacante a la otra mitad cuando hay el robo. Consignas - Conducir si hay espacio. - Iniciar las acciones hacia delante. - desmarcarse en profundidad para abrir las opciones de pase
--	---

Tabla 28

Título	OLEADA ESTRATEGIA			
Estrategia didáctica	OLEADA			
Objetivos	Mejorar la ABP del equipo			
Contenido condicional	Tiempo	Espacio	Situación de juego	Coordinación
-	10'	Medio campo F11	SECTORIAL	JUGADOR-JUGADORES
Acción técnica / Habilidad coordinativa		Acción táctica / Intención		Contenido de juego colectivo
Pase-Tiro-Entrada-Saltos-Despeje		Marcaje-Desmarque-Finalizar		ABP



Descripción

- Se lanzan diferentes situaciones de saque de esquina.
- El objetivo es finalizar las acciones

Normas de provocación / Normativa

- Movimientos a las zonas en función de la marca del compañero que lanza.
- Una mano: primer palo.
- Dos manos: segundo palo.
- Nos moveremos hacia las zonas marcadas por el entrenador

Consignas

- No moverse antes de lanzar.
- Llegar a los timings correctos al remate.
- Anticiparse al rival.
- No estar parados de pies.



Según Espar, X. (2006) El entrenamiento táctico se plantea en 3 grandes tipos de situaciones:

- Situaciones idénticas a la competición: partidos amistosos o de entrenamientos.
- Situaciones casi idénticas (fraccionadas) a la competición: encadenamientos de las fases del juego (defensa+contraataque; contraataque+ataque posicional; etc) practicando los esquemas tácticos correspondientes.
- Situaciones similares a la competición: aislando las fases del juego y practicándolas por separado para lograr una mayor profundidad y menor dispersión de la concentración de los jugadores.

Siguiendo también a Espar, X. (2006)

- Realizar las tareas de simples a complejas:
 - Estímulos específicos del juego (intenciones de compañeros y adversarios y espacio variable en el tiempo)
 - Respuestas específicas, excepto inespecíficas cuando se quiera trabajar aisladamente el patrón perceptivo
- Secuencias procedimentales y atencionales propias del juego (de cortas a largas) con diferentes alternativas de soluciones tácticas adecuadas.
- Introducir sucesivamente elementos estratégicos del juego
- Introducir sucesivamente presión temporal

2.3. Aplicaciones prácticas de periodización

Tareas en las primeras etapas (U-6 hasta U-15)

En las primeras edades, desde nuestro punto de vista, no son necesarias tareas específicas de la estructura condicional, es decir, de preparación física. Sólo con las tareas que realizamos durante los entrenamientos, los jugadores ya están optimizando su estructura condicional. No debe ser un objetivo prioritario la condición física, debemos centrarnos más en los aspectos técnico-coordinativos y en los aspectos tácticos individuales y colectivos. Es decir, que jueguen.



Así mismo daremos unas cuantas pautas de cada una de las capacidades físicas básicas:

- **Fuerza.** Con los circuitos de coordinación, en la parte de introducción al medio, y con todas las tareas principales que hagamos estamos demandando acciones de fuerza (arrancadas, frenadas, desplazamientos, saltos, giros, luchas, cargas, etc.). Todo este entrenamiento nos llevará a mejorar los niveles de fuerza.
- **Resistencia.** No hace falta hacer ejercicios de resistencia específicos, durante el juego ya estaremos trabajando la resistencia. Además debemos tener en cuenta que hasta los 12, 13 años el organismo no está preparado para trabajar de forma anaeróbica. Entonces no es recomendable hacer series, ni fartleks, ni entrenamiento interválico específico. Sólo debemos tener en cuenta 2 aspectos para trabajar la resistencia, e ir jugando con ellos para dar mayor o menor intensidad a las tareas.
 - El espacio.
 - El tiempo.
- **Velocidad.** Es una capacidad difícilmente mejorable, ya que viene muy predeterminada genéticamente por el tipo de fibras musculares. Además, como dice Pol, R. (2011), en el fútbol, el más rápido no es el que recorre una distancia en el menor tiempo *“... en el fútbol (la velocidad) es más la capacidad de resolver situaciones en espacios cortos de tiempo la que condicionará el éxito en el juego, más que la capacidad de realizar unos determinados desplazamientos a máxima velocidad... De esta forma no podemos entender la velocidad y su entrenamiento, como se ha hecho clásicamente, como la capacidad de máxima velocidad de desplazamiento”*.
Cuando estamos realizando cualquier tarea, implícitamente estamos trabajando la velocidad, ya que en todo momento el jugador deberá actuar (percepción-acción) en función de la velocidad a la que se esté desarrollando el juego.
- **ADM.** Hay 2 tipos de estiramientos:
 - Estáticos. Sirven para reducir el tono muscular. Se tienen que hacer una vez finalizado el entrenamiento.
 - Dinámicos. Preparan el músculo para el entrenamiento posterior. Son los estiramientos con rebotes y máxima amplitud de movimiento. Estos son los que debemos hacer en la parte de introducción al medio.



Tareas en las siguientes etapas (U-15 en adelante)

A partir de U-15 se puede empezar a realizar un trabajo más específico la estructura condicional (ver asignatura de periodización). Vamos a ver como diseñar tareas para cada capacidad física.

- **Fuerza.** Tenemos dos tipos de tareas diferenciadas:
 - Las analíticas. Normalmente, son las que hacemos en el gimnasio para un mejor desarrollo muscular y la prevención de lesiones (algunas veces se hacen en el campo para después hacer una transferencia al juego). Se hacen ejercicios para un grupo muscular concreto y se hacen de forma aislada.
 - Las integradas. Son las que hacemos en el campo, mediante el juego. Normalmente son más específicas y manifiestan los tipos de fuerza que necesitamos para jugar (fuerza de desplazamiento, fuerza de salto, fuerza de lucha y fuerza de tiro).
- **Resistencia.** También tenemos dos tipos de tareas diferenciadas.
 - Las analíticas. Normalmente, son las que hacemos mediante diferentes tipos de carreras y el objetivo de las cuales es trabajar un tipo de resistencia específica (capacidad aeróbica, potencia aeróbica, capacidad anaeróbica aláctica, capacidad anaeróbica láctica, potencia anaeróbica aláctica, potencia anaeróbica láctica). Normalmente se trabajan mediante entrenos interválicos, fartleks, entrenamientos por series o por repeticiones.
 - Las integradas. Son las que hacemos en el campo, mediante el juego. Normalmente son más específicas y manifiestan los tipos de resistencia que necesitamos para jugar (resistencia a la técnica, resistencia a la toma de decisiones, resistencia de juego).
- **Velocidad.** Es una capacidad difícilmente mejorable, ya que viene muy predeterminada genéticamente por el tipo de fibras musculares. Además, como dice Pol, R. (2011), en el fútbol, el más rápido no es el que recorre una distancia en el menor tiempo “... en el fútbol (la velocidad) es más la capacidad de resolver situaciones en espacios cortos de tiempo la que condicionará el éxito en el juego, más que la capacidad de realizar unos determinados desplazamientos a máxima velocidad... De esta forma no podemos entender la velocidad y su entrenamiento, como se ha hecho clásicamente, como la capacidad de máxima velocidad de desplazamiento”.



Cuando estamos realizando cualquier tarea, implícitamente estamos trabajando la velocidad, ya que en todo momento el jugador deberá actuar (percepción-acción) en función de la velocidad a la que se esté desarrollando el juego.

- **ADM.** Hay 2 tipos de estiramientos:
 - Estáticos. Sirven para reducir el tono muscular. Se tienen que hacer una vez finalizado el entrenamiento.
 - Dinámicos. Preparan el músculo para el entrenamiento posterior. Son los estiramientos con rebotes y máxima amplitud de movimiento. Estos son los que debemos hacer en la parte de introducción al medio.

