



MÁSTER DE DIRECTOR DE ESCUELAS DE FÚTBOL



**CURSO MONOGRÁFICO DE EXPERTO EN
MICROCICLO PRE-PARTIDO**

1. INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

En el fútbol moderno, que está cada vez más preparado para el físico y el punto de vista táctico, es de una importancia fundamental **preparar cada partido individual de la manera más detallada posible.**

Durante este curso de especialista, verás representada toda la semana de entrenamiento de cara al partido del fin de semana: desde el **análisis del partido** jugado, pasando por el **estudio del rival**, hasta la **preparación del partido** en sí en el campo de entrenamiento.

1. INTRODUCCIÓN

Para una correcta comprensión de los temas del curso:

La semana que representaremos ha sido escogida por mí mismo en base a mi experiencia como segundo entrenador y encargado de metodología de clubes como Sparta de Praga o Legia Varsovia. Es probable que mi semana de entrenamiento no sea la misma que la de otros profesionales.

2. LUNES - DESCANSO

2. LUNES - DESCANSO

El lunes es tradicionalmente el **día de descanso de los equipos que juegan el domingo**. Pero el entrenador no descansa. Es el día para empezar junto al resto del staff a analizar el partido disputado el día anterior.

Aquí hay que aclarar varias cosas: el análisis se puede hacer después del partido para poder tener el lunes libre. Es importante que todos los miembros del staff dispongan de un día para ellos. ¿Qué significa esto? Que entre el domingo tarde/noche dependiendo de cuándo haya sido el partido, y el lunes siguiente, se realizará el análisis.

2. LUNES - DESCANSO

En el análisis del partido se deben tener en cuenta **dos cosas**:

1. Los vídeos que el analista de rendimiento nos entrega.
2. Las estadísticas individuales y grupales más relevantes que nos puedan hacer llegar a comprender qué ha ocurrido

2. LUNES - DESCANSO

1. Los vídeos que el analista de rendimiento nos entrega

- **Aspectos grupales positivos** de nuestro modelo de juego que aplicamos en el partido
- **Aspectos grupales negativos** de nuestro modelo de juego que ocurrieron en el partido
- **Aspectos técnicos positivos** (individualizados por jugador)
- **Aspectos técnicos negativos** (individualizados por jugador).

2. LUNES - DESCANSO

2. Las estadísticas individuales y grupales

- **Datos relevantes del partido anterior:** Por ejemplo, que un jugador haya perdido demasiados balones en una zona concreta, que el equipo sólo hiciera pases horizontales, etc.

2. LUNES - DESCANSO

Todo esto tiene un propósito concreto: **corregir durante el microciclo aquellos errores cometidos, encontrando soluciones mediante las sesiones de entrenamiento de la semana.**

Este análisis, es el método que tienen los entrenadores para leer y comprender el partido, puesto que en directo, se pierden la mayoría de matices.

2. LUNES - DESCANSO

¿Cuáles son esos matices que veremos con el análisis de nuestro anterior partido?

1. El sistema y las variantes que usamos con balón y sin él
2. El sistema de juego que nuestro rival adoptó según el momento de partido
3. ¿Por qué se dio ese resultado?
 - 3.1 Por una superioridad técnica respecto al otro
 - 3.2 Por una mejor condición física
 - 3.3 Por errores técnicos o tácticos individuales o colectivos
 - 3.4 Por un juego colectivo superior

2. LUNES - DESCANSO

Con este análisis también se podrán responder estas preguntas para saber **cómo afrontar la semana de entrenamiento** grupal:

1. Qué línea o fase del juego fue la más fuerte y la más débil
2. En qué zonas del campo sufrimos/hicimos sufrir más
3. Se jugó de manera compacta o separada
- 4.Cuál fue la conexión/desconexión principal de pases

2. LUNES - DESCANSO

Con todo lo anterior, sabremos ***la calidad del partido que disputamos más allá del resultado***. Habremos obtenido la información de los factores individuales y colectivos que derivaron en ese resultado.

2. LUNES - DESCANSO

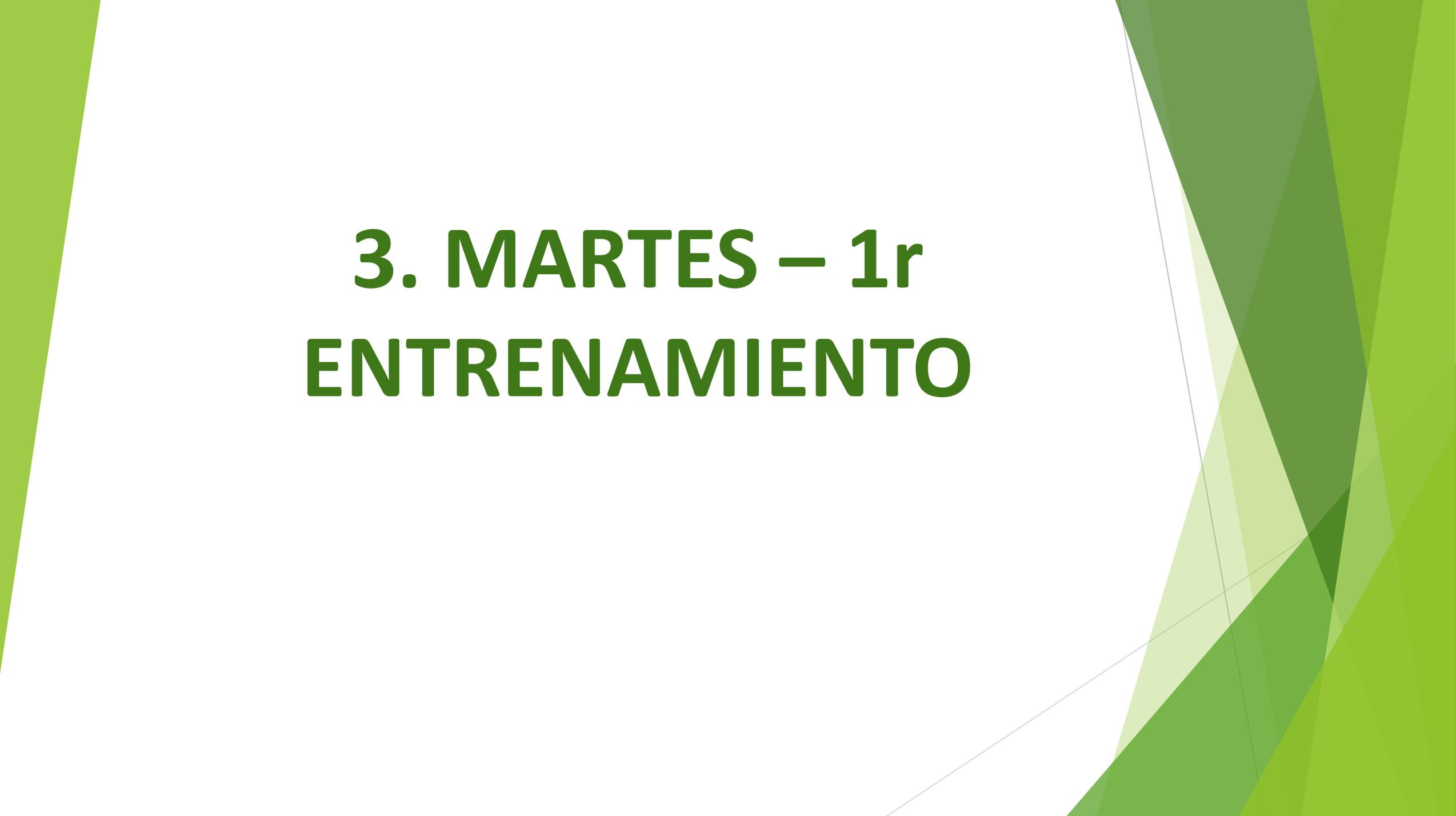
Habitualmente, este análisis lo realiza **el analista de rendimiento** (enfocado en los aspectos positivos y negativos del equipo propio), ya que el analista táctico se encarga de observar a nuestros rivales. Como es sólo un visionado (excepto que haya clubes con más de un analista de rendimiento), suelen ser el propio entrenador o su segundo **los que hagan un visionado extra** por si perciben otro tipo de cosas.

Esto no suele ocurrir, ya que el analista de rendimiento buscará siempre aquello que el entrenador le pide para ir exactamente en la misma onda.

2. LUNES - DESCANSO

Hablando del **segundo entrenador**, es importante que esté siempre en ese visionado para poder participar de manera activa en el entrenamiento de la siguiente forma:

- Trabajar con grupos pequeños para mejorar los aspectos técnicos/táctico que fallaron durante el partido
- Trabajar con la parte del grupo que no participa activamente del entrenamiento específico del día.



3. MARTES – 1r

ENTRENAMIENTO

3. MARTES- 1r ENTRENAMIENTO

El martes a primera hora, **se pondrá en común todo lo analizado** el domingo o el lunes. Estamos hablando de llegar a la ciudad deportiva o al centro de entrenamiento un par de horas antes que los jugadores.

Allí se reunirá el staff con el analista de rendimiento, el analista táctico, preparador físico, entrenador de porteros, para poder tener un feedback concreto de todo lo ocurrido, intercambiando impresiones de cada uno, y las **conclusiones que se harán llegar a los jugadores**. También para **diseñar el microciclo de entrenamiento tanto táctico como físico** teniendo en cuenta los jugadores disponibles como el rival del siguiente fin de semana.

3. MARTES- 1r ENTRENAMIENTO

Al finalizar la reunión, será hora de **hacer un resumen breve a los jugadores en el vestuario sobre el partido disputado:**

¡IMPORTANTE!

- Vídeos muy cortos de 1 o 2 minutos en el que puedan ver los errores y aciertos más importantes del partido que jugaron.

3. MARTES- 1r ENTRENAMIENTO

El orden debería ser el siguiente:

- **Táctica grupal:** Los aspectos del modelo de juego y del plan trazado la semana anterior que se llevaron a cabo, y los que no. Primero en el aspecto defensivo, y luego en el ofensivo. *Ejemplo: demasiada distancia entre líneas; pocos apoyos en banda, etc.*
- **Técnica individual:** Los aspectos técnicos que se hicieron de manera acertada y los que no. *Ejemplo: mala orientación corporal en centros por banda; falta de anticipaciones con delantero rival, etc.*

3. MARTES- 1r ENTRENAMIENTO

Para que esta breve reunión de vídeo con el equipo tenga sentido, **debes ser consciente de lo siguiente:**

1. Necesitas la atención de los jugadores, por lo que no alargues de más los vídeos. **Máximo 2 minutos por situación a corregir**, y no más de 20 minutos de reunión total.
2. Haz que participen tus jugadores para mantener el foco de atención: muestra los vídeos e **intenta que descubran ellos por sí mismos** cuáles han sido los errores/aciertos.
3. Si hay jugadores psicológicamente menos fuertes, cuidado cuando hables de los errores. **Intenta explicarlo individualmente** con ese jugador antes del entrenamiento, o mientras está saliendo al campo. Si aún así quieres hacerlo delante de todos sus compañeros, debes tener una cosa clara: saca posteriormente un acierto de ese jugador.

3. MARTES- 1r ENTRENAMIENTO

Conceptos clave que hemos percibido tras el análisis táctico de nuestro rival, y que trabajaremos durante el microciclo:

- Juegan en corto arriesgándose por dentro
- No pueden replegar ni presionar tras pérdida por la gran distancia entre jugadores
- Pierden las marcas si el rival ataca el segundo palo en juego por banda
- Utilizan un falso 9 que impide a nuestros centrales tener una referencia ofensiva.

3. MARTES- 1r ENTRENAMIENTO

- **No vamos a enfocarnos en el aspecto físico**, porque de momento no nos interesa. Queremos saber exactamente cómo focalizar las tareas en nuestro rendimiento del partido anterior en cuanto a modelo de juego, y lo que pretendemos conseguir en el partido del siguiente fin de semana.
- Todos los ejercicios que veáis a partir de aquí, **son ejemplos propios que he vivido yo**. Me sería imposible desgranar uno a uno los errores que pudieran suceder en cada partido para ofreceros ejemplos para vuestras tareas, así que prefiero daros un par de ellos para que desarrolléis los vuestros propios conforme a los errores que hayáis observado en vuestro partido del fin de semana.

3. MARTES- 1r ENTRENAMIENTO

Como no puede ser de otra manera, habrá cosas que durante la sesión de entrenamiento nos gustarán más o menos, pero recuerda:

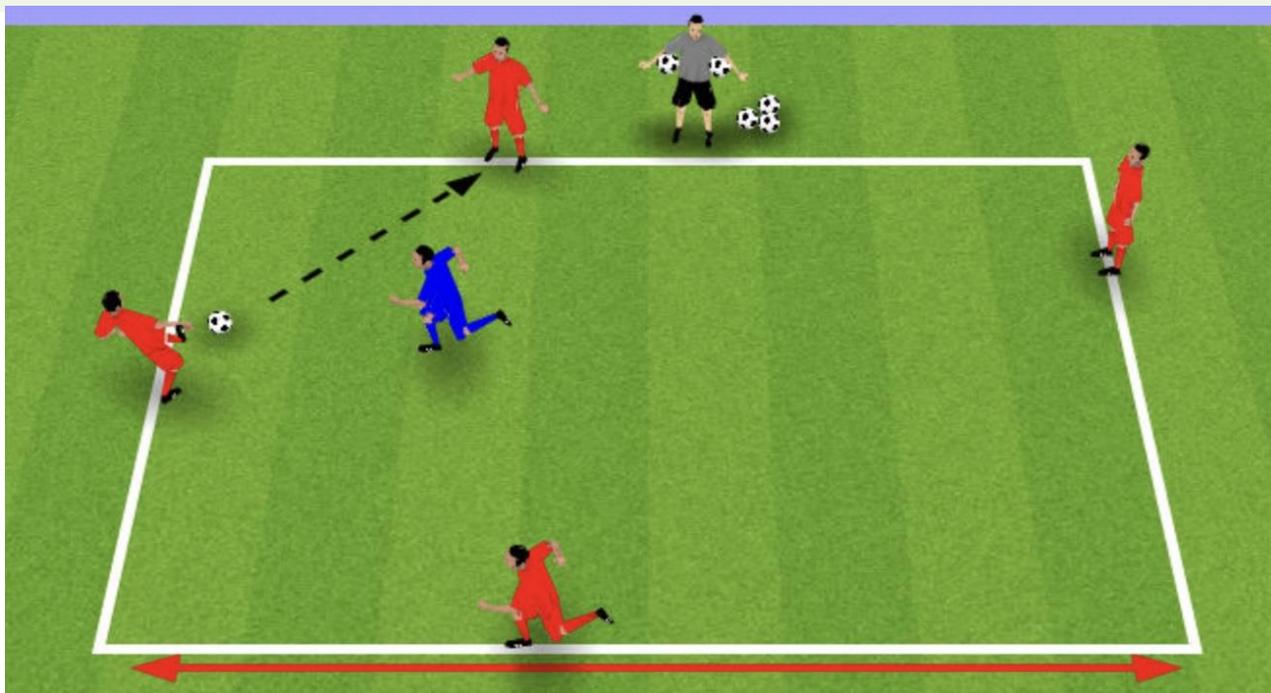
Nuestro enfoque como entrenadores el primer día de entrenamiento tras el partido **debe ser sobre los errores que cometimos en el partido anterior**, así que, únicamente estemos pendientes de eso y haremos las correcciones que necesitemos sobre ello. ¿Siempre? Siempre, salvo casos excepcionales en los que veas que hay consignas de nuestro modelo de juego que están siendo pasadas por alto, como por ejemplo, saltarse la primera línea de pase para ser más directo (si tu modelo de juego se basa en la salida de balón en corto con centrales o pivote, por ejemplo).

3. MARTES- 1r ENTRENAMIENTO

TAREA 1: RONDO CONTEXTUALIZADO

OBJETIVO: CORREGIR ERRORES FASE OFENSIVA PARTIDO ANTERIOR

Concepto a corregir: Líneas de pase a diferentes alturas



3. MARTES- 1r ENTRENAMIENTO

TAREA 2: POSESIÓN CONTEXTUALIZADA

OBJETIVO: CORREGIR ERRORES FASE DEFENSIVA PARTIDO ANTERIOR

Concepto a corregir: Replegar si el rival consigue salir de zona de presión



3. MARTES- 1r ENTRENAMIENTO

EXPLICACIÓN TAREA ANTERIOR

Se juega un 10 contra 10 en medio campo. El objetivo del equipo azul es conseguir entrar en la zona intermedia (donde no puede haber jugadores cuando se inicia la acción), para poder llegar hacia el lado contrario y atacar cualquiera de las dos mini porterías para anotar.

El objetivo del equipo rojo (el que estamos trabajando), es el de evitar mediante una buena presión que sus rivales accedan ahí ya sea con pase o conducción. Si recuperan, podrán atacar las dos mini porterías de manera libre. En el caso de que azules consigan superar la presión y entrar en zona intermedia para atacar el otro lado, el equipo deberá replegar inmediatamente antes de que esto último ocurra.

3. MARTES- 1r ENTRENAMIENTO

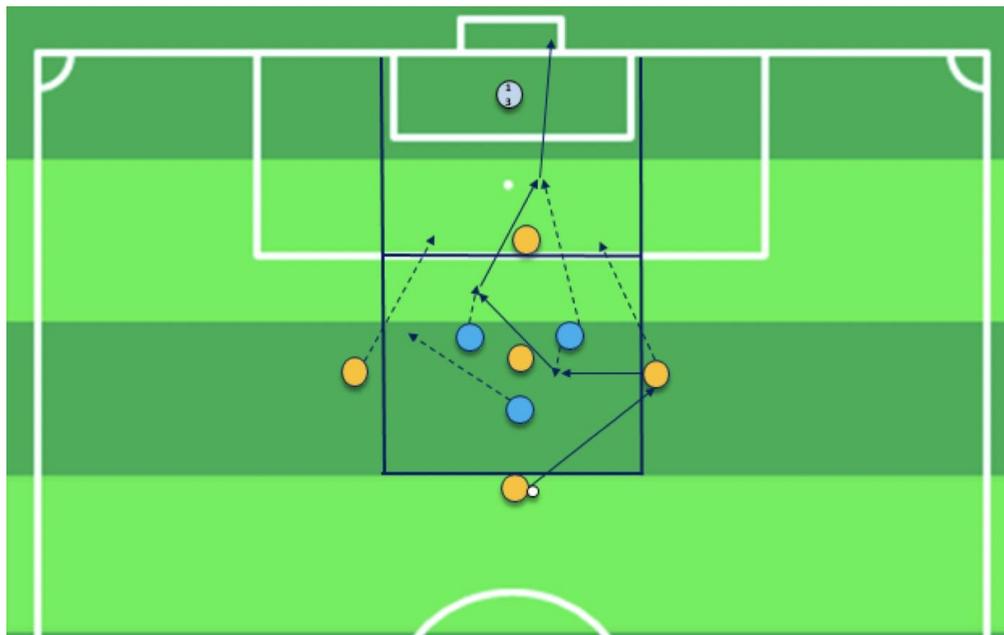
En la segunda parte de esta primera sesión de entrenamiento semanal, corregiremos los errores del primer bloque mediante un juego más real, **para que esas correcciones anteriores se puedan ver plasmadas** dentro del terreno de juego.

3. MARTES- 1r ENTRENAMIENTO

TAREA 3: JUEGO REDUCIDO EN 2 ZONAS

OBJETIVO: CORREGIR ERRORES FASE DEFENSIVA/OFENSIVA JUEGO REAL

Concepto a corregir: Líneas de pase a diferentes alturas/Replegar si el rival consigue salir de zona de presión



3. MARTES- 1r ENTRENAMIENTO

EXPLICACIÓN TAREA ANTERIOR

Se realiza un rondo de 5x3, ocupando todos los costados del cuadrado y con un jugador simulando la posición de interior/mediapunta. Los 3 defensores que se encuentran dentro deberán robar el balón a los jugadores exteriores. En el momento que lo consigan, deberán atacar la portería. Los jugadores exteriores de las bandas y el más cercano a portería podrán defender la transición ofensiva, creándose por tanto un 3x3.

En esta tarea de entrenamiento dividimos el campo en dos: ¿Por qué? Porque en la mitad inicial trabajamos la presión alta y el posible repliegue si el rival consigue superar nuestras líneas como aspecto defensivo a corregir, mientras que el equipo atacante tendrá que demostrar que ha solventado los errores del partido creando líneas de pase a diferentes alturas.

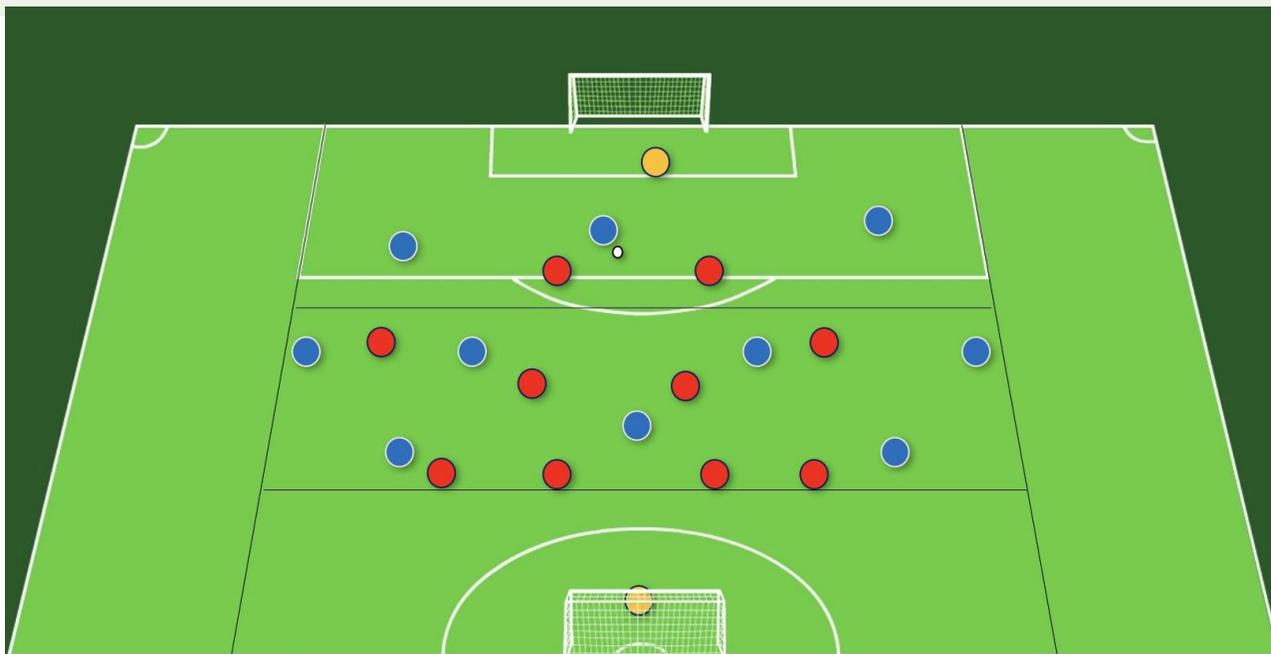
Como salir de una presión alta de manera efectiva merece premio, llegar al zona 2 del campo permitirá a 2 o más jugadores tener prácticamente vía libre para marcar. Es un premio para el equipo atacante, y un castigo al equipo defensor para demostrarles que si la presión no es correcta, el rival podría plantarse sin oposición en nuestra propia portería.

3. MARTES- 1r ENTRENAMIENTO

TAREA 4: PARTIDO CONDICIONADO

OBJETIVO: CORREGIR ERRORES FASE DEFENSIVA/OFENSIVA JUEGO REAL

Concepto a corregir: Líneas de pase a diferentes alturas/Replegar si el rival consigue salir de zona de presión



3. MARTES- 1r ENTRENAMIENTO

EXPLICACIÓN TAREA ANTERIOR

Queremos trabajar de lo micro, a lo macro. Por tanto, lo que inició como una tarea de entrenamiento en espacio reducido, se convertirá durante este último ejercicio, en un partido con los mismos condicionantes anteriores, pero con el espacio completo del terreno de juego.

Si os fijáis, ya estamos pendientes de nuestros rivales, puesto que tanto en la posesión como en el partido condicionado, trabajamos nuestro propio esquema contra el esquema del oponente del fin de semana.

4. MIÉRCOLES – 2º ENTRENAMIENTO

4. MIÉRCOLES – 2º ENTRENAMIENTO

Lo recurrente durante la **segunda sesión en entrenamiento** en los clubes en los que he estado, era hacer un pequeño trabajo de fuerza junto a algún automatismo. Los automatismos también son claves en el modelo de juego, puesto que **hacen que el jugador pueda memorizar ciertos aspectos**. Por ejemplo, en situaciones de centro por banda, saber que el delantero va a ir al primer palo. O desde el otro punto de vista, si un delantero va al primer palo en un centro por banda, sabe que ese lateral o extremo, va a poner un balón al punto de penalti. Esto le creará el hábito de arrastrar a su marca aún sabiendo que no va a recibir el balón.

4. MIÉRCOLES – 2º ENTRENAMIENTO

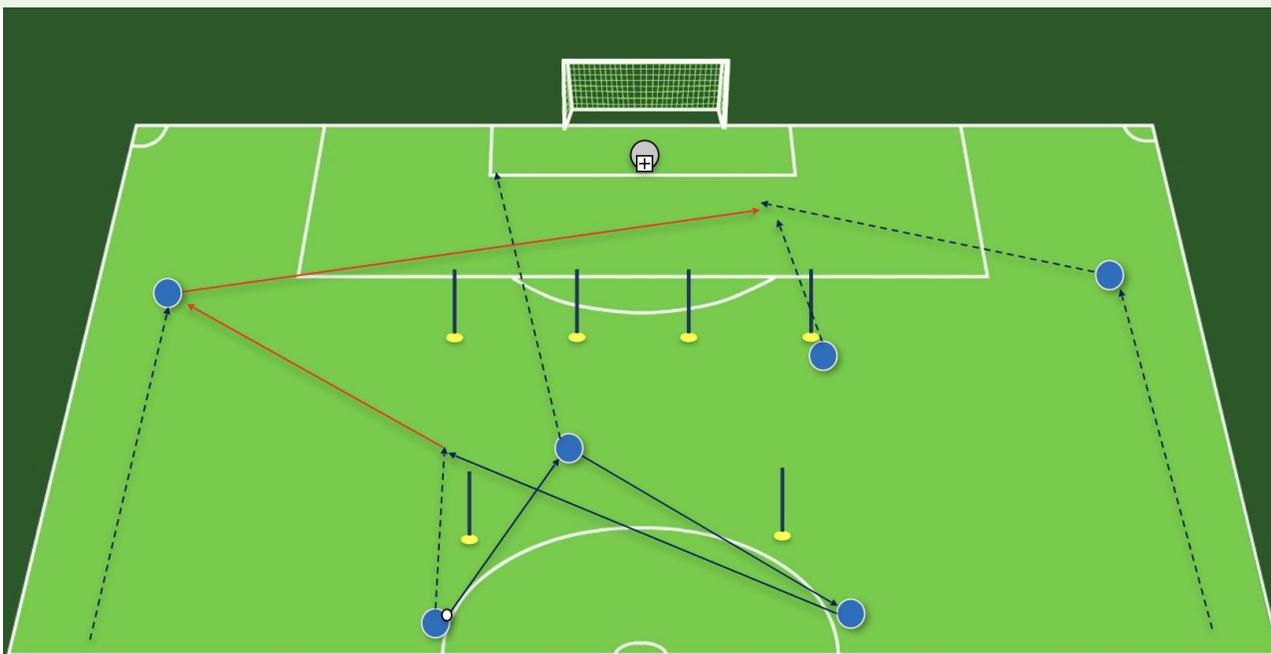
Pueden ser **automatismos ofensivos o defensivos** que queremos que se den en el partido según los movimientos o debilidades que hayamos percibido en nuestro rival. Otro de los ejemplos, en este caso defensivo, para mecanizar ciertos aspectos, podría ser el de nuestros dos centrales: el rival juega con falso 9, y provoca que los centrales rivales pierdan la referencia ofensiva. Trabajaríamos los movimientos ofensivos del rival con nuestros propios jugadores (a poder ser, con finalización), y a la vez, los movimientos de la línea defensiva propia y de nuestros centrocampistas para cuando se dé la situación del rival descrita.

4. MIÉRCOLES – 2º ENTRENAMIENTO

TAREA 1: TRABAJO DE FUERZA + AUTOMATISMO

OBJETIVO: ATACAR EL SEGUNDO PALO CON AL MENOS DOS JUGADORES

Concepto a fomentar: El rival pierde las referencias que entran al segundo palo en centros por banda



4. MIÉRCOLES – 2º ENTRENAMIENTO

En la segunda parte de la sesión del miércoles queremos **trabajar por sub-sistemas dentro de nuestro propio sistema y el del rival**. No significa que por ejemplo si es un trabajo para línea de centrocampistas sólo vayan a trabajar ellos. Nos referimos a que haremos hincapié en los aspectos más importantes de esa línea, y les haremos más correcciones que al resto, pero eso no quita que corriremos al resto.

Aquí **trabajaremos por líneas o por carriles que necesiten un trabajo específico**, pero siempre con el espacio real de partido que se van a encontrar.

4. MIÉRCOLES – 2º ENTRENAMIENTO

Esto puede ser con **conservaciones, rondos de varias zonas, o ejercicios en espacio reducido** como los del martes. Veremos en este segundo bloque de la sesión dos de esos tipos.

Tenemos que **tener claro qué aspectos queremos fomentar para que aparezcan las debilidades de nuestros rivales durante el partido**. En este microciclo, hemos percibido que nuestro oponente mueve constantemente al rival para encontrar espacios por dentro, lo que buscaremos es orientarlos a banda y recuperar ahí, o al menos, intentar que se arriesguen a filtrar por dentro un balón, y que podamos cortarlo para atacar verticalmente en transición ofensiva aprovechando la amplitud y profundidad que han generado, ya que les es imposible replegar presionar tras pérdida cuando tienen tanta distancia.

4. MIÉRCOLES – 2º ENTRENAMIENTO

Esto puede ser con **conservaciones, rondos de varias zonas, o ejercicios en espacio reducido** como los del martes. Veremos en este segundo bloque de la sesión dos de esos tipos.

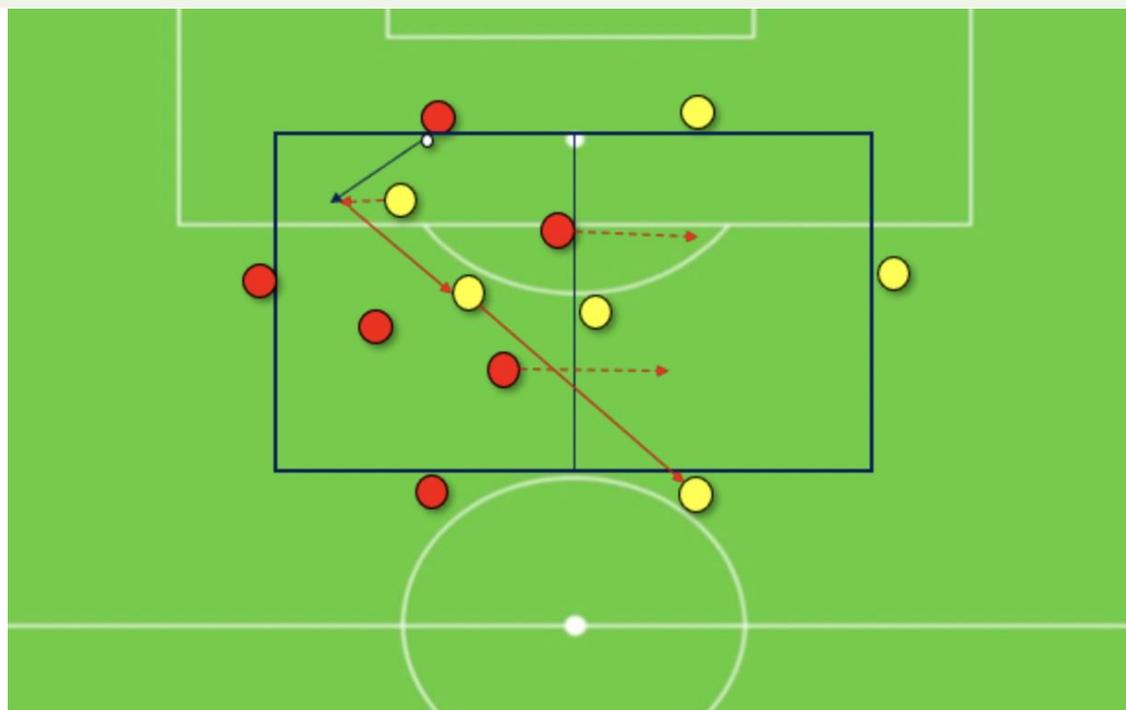
Tenemos que **tener claro qué aspectos queremos fomentar para que aparezcan las debilidades de nuestros rivales durante el partido**. En este microciclo, hemos percibido que nuestro oponente mueve constantemente al rival para encontrar espacios por dentro, lo que buscaremos es orientarlos a banda y recuperar ahí, o al menos, intentar que se arriesguen a filtrar por dentro un balón, y que podamos cortarlo para atacar verticalmente en transición ofensiva aprovechando la amplitud y profundidad que han generado, ya que les es imposible replegar presionar tras pérdida cuando tienen tanta distancia.

4. MIÉRCOLES – 2º ENTRENAMIENTO

TAREA 2: RONDO ZONAL

OBJETIVO: MEJORAR TRANSICIÓN OFENSIVA

Concepto a fomentar: El primer pase tras recuperación debe ser siempre vertical



4. MIÉRCOLES – 2º ENTRENAMIENTO

EXPLICACIÓN TAREA ANTERIOR

Este rondo con presión es un ejercicio de un nivel sencillo para que los jugadores sean capaces de mover el balón en ataque y a la vez, sean capaces de realizar una buena presión y posicionamiento defensivo.

Para obtener un mejor resultado del ejercicio, los jugadores con balón deben moverse y comunicarse entre sí de manera constante. Normalmente, lo normal sería fomentar los pases rápidos, por lo que limitar a 1 o 2 toques el ejercicio es una buena opción, siempre por supuesto que el equipo tenga el nivel necesario, sino la tarea derivará en una situación que a ninguno como entrenador nos gustaría.

Por otro lado, es necesario que los jugadores ofensivos vayan de manera inmediata y apliquen tanta presión como sea posible, intentando que se respeten los movimientos de cobertura y permuta habituales que se puedan dar durante un partido.

4. MIÉRCOLES – 2º ENTRENAMIENTO

TAREA 3: CONSERVACIÓN DE BALÓN CONTEXTUALIZADA

OBJETIVO: MEJORAR FASE DE PRESIÓN

Concepto a fomentar: Cerrar el espacio interior a un equipo muy vertical



4. MIÉRCOLES – 2º ENTRENAMIENTO

EXPLICACIÓN TAREA ANTERIOR

Si os fijáis, en esta tarea hemos hecho un trabajo específico del cierre de líneas y orientación a banda de nuestra línea de interiores + extremos, porque hemos visto que nuestro rival filtra muchos pases por dentro, y sufre cuando está en banda.

El objetivo es evitar que rojos anoten en las mini porterías interiores. Los azules, deberán robar y anotar en las porterías donde se inicia el juego.

En ambos ejercicios enlazamos los dos conceptos que hemos percibido que el rival no hace bien y en el que podemos hacer daño: si cerramos bien podremos recuperar balones, y como están muy abiertos en salida de balón, si el pase es vertical, tendremos opción rápida de disparo.

Y como siempre, cerramos la sesión de entrenamiento con un ejercicio acorde a lo trabajado, pero llevado al espacio real de un terreno de juego:

4. MIÉRCOLES – 2º ENTRENAMIENTO

TAREA 4: PARTIDO CONDICIONADO

OBJETIVO: BUSCAR SITUACIONES OFENSIVAS CORRECTAS PARA HACER DAÑO AL RIVAL

Concepto a fomentar: Primer pase vertical/cerrar espacio interior

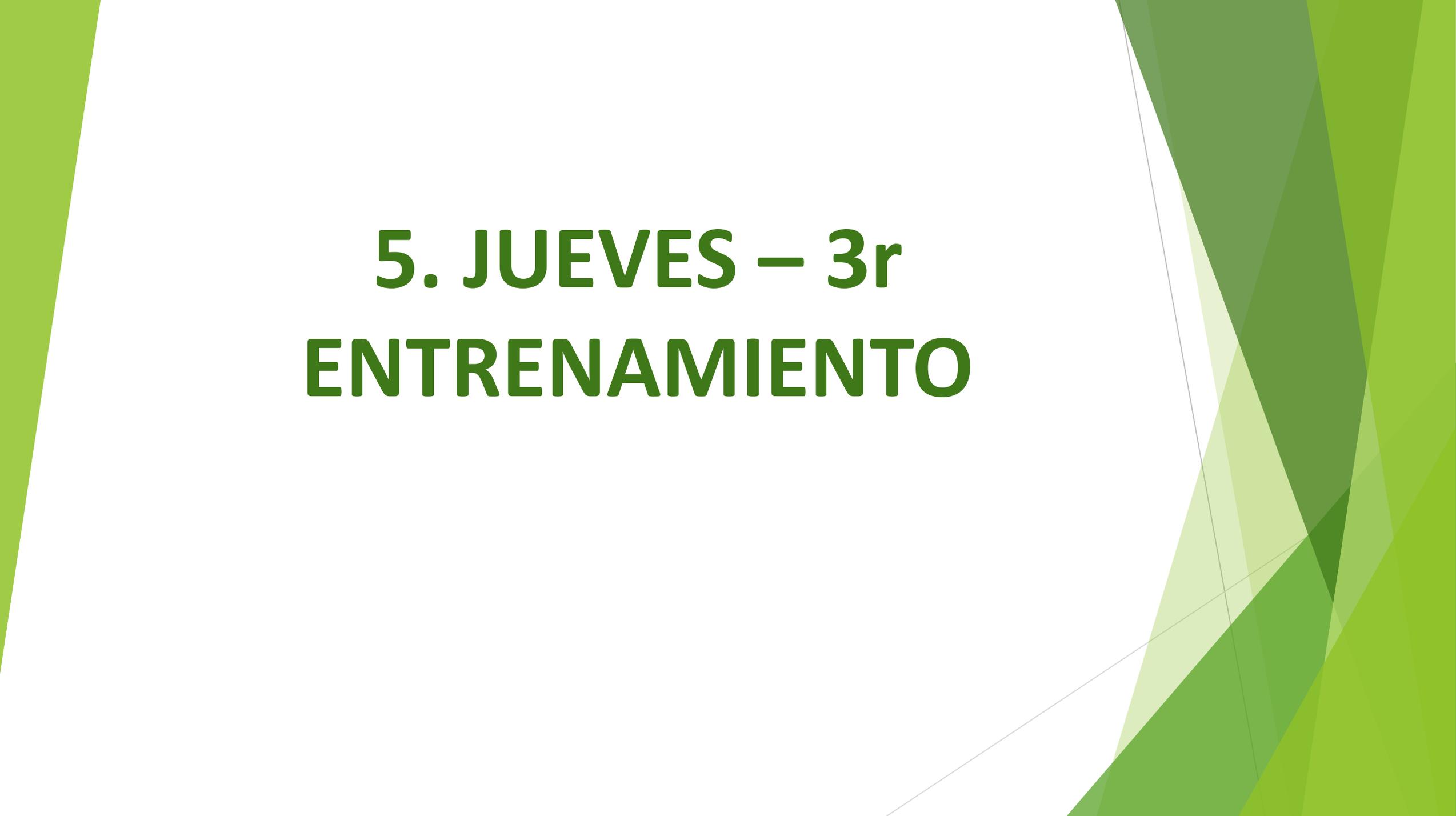


4. MIÉRCOLES – 2º ENTRENAMIENTO

EXPLICACIÓN TAREA ANTERIOR

En este ejercicio en espacio reducido, el equipo azul intentará hacer una buena presión (orientando a banda a sus rivales), para evitar que el equipo rojo encuentre al jugador de zona intermedia o al comodín. Ningún jugador de azules podrá entrar ahí cuando el juego se desarrolle en la zona de inicio. En caso de recuperación, podrán anotar en la portería, siempre buscando la opción más vertical y más cercana a ella para marcar.

Si el equipo rojo saliese de la presión inicial y encontrara a comodín o al compañero de zona intermedia, podrán atacar libremente la portería rival.

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The central text is positioned in the white space between these green elements.

5. JUEVES – 3r

ENTRENAMIENTO

5. JUEVES – 3r ENTRENAMIENTO

La idea del jueves es sencilla. **Llevar el trabajo micro o de sub sistemas a la globalidad del juego** y de los esquemas de juego tanto propios como del rival.

Se realiza el trabajo del día anterior, pero si utilizáramos tareas en las que no era participe el equipo o entero, o al menos estaba separado por líneas o zonas, éste es el día para que desde el primer momento, **se trabaje con el equipo al completo** para que todos comprendan su misión en el partido según las situaciones o acciones que se vayan generando.

5. JUEVES – 3r ENTRENAMIENTO

¿Por qué hacemos esto?

Porque el miércoles, queramos o no, habremos hecho énfasis en ciertos comportamientos de posiciones concretas, como lo que comentamos sobre atacar de manera vertical tras recuperar el balón. Se hizo un trabajo específico con la línea de medios para que su primer pase fuera vertical tras haberse mantenido estrechos y recuperar el balón, pero la línea defensiva y la del delantero, quizá no recibieron instrucciones claras, o lo vieron de una manera demasiado contextualizada como para saber qué deben hacer.

5. JUEVES – 3r ENTRENAMIENTO

Este será el momento de, por ejemplo, decirle a la línea defensiva que avance hasta el centro del campo para que el equipo no se parta en dos durante la transición ofensiva, o de decirle a los delanteros que los espacios que más se van a generar van a ser entre central y lateral, y que además de atacar ese espacio en transición ofensiva, deberán mantenerse cercanos para poder combinar rápidamente mediante el tercer hombre o el pase de pared.

5. JUEVES – 3r ENTRENAMIENTO

TAREA 1: RONDO

OBJETIVO: MEJORAR EL PASE VERTICAL EN TRANSICIONES

Concepto a fomentar: Buscar al compañero más alejado



5. JUEVES – 3r ENTRENAMIENTO

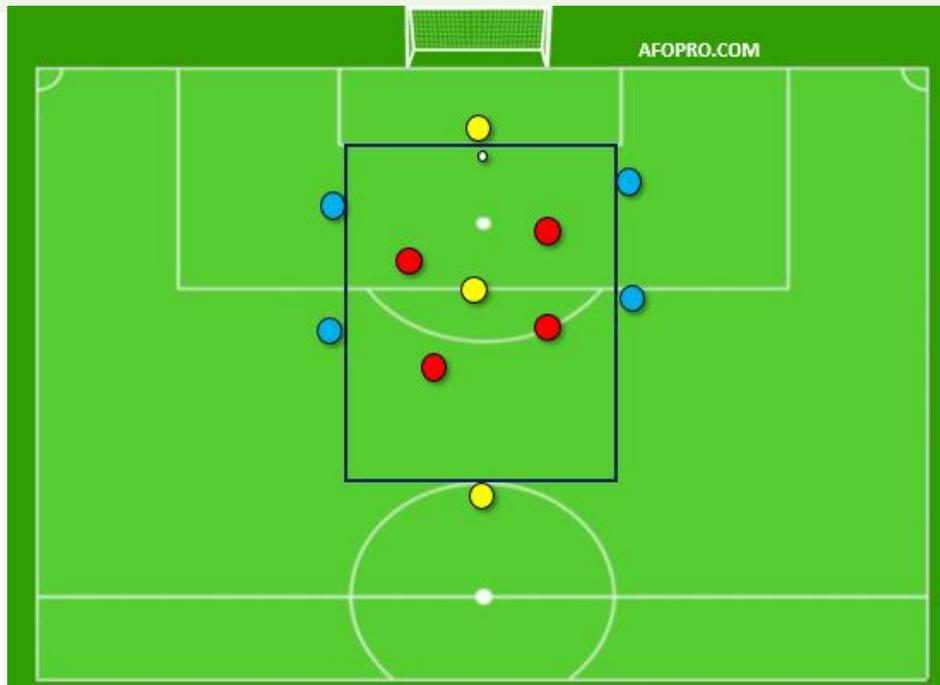
No es necesario que toda la sesión sea con el trabajo conjunto. Como en este caso, puede haber una tarea de activación, pero que como habéis visto, está enfocada al partido del domingo. En este rondo, **trabajamos la mejora del pase vertical**, pero también se puede hacer una mejora defensiva con un juego de posición, en el que no solo es un trabajo de presión tras pérdida y de cambio de mentalidad (que también irán bien para el partido), sino que nos enfocamos en cómo defendemos a la hora de presionar.

5. JUEVES – 3r ENTRENAMIENTO

TAREA 2: JUEGO DE POSICIÓN

OBJETIVO: MEJORAR FASE DEFENSIVA EN MOMENTO DE PRESIÓN

Concepto a fomentar: Evitar que el rival realice pases interiores



5. JUEVES – 3r ENTRENAMIENTO

EXPLICACIÓN TAREA ANTERIOR

La estructura del 4x4 + 3 es bastante simple. Dos equipos de cuatro juegan a la pelota en un rectángulo. Además, tres jugadores comodines apoyan al equipo respectivo en posesión del balón, lo que resulta en una situación de superioridad continua de 7x4. Los tres comodines se colocan en los dos fondos del espacio, así como uno en el centro del campo. Las dimensiones deberán coincidir con el nivel del jugador. En un nivel alto, el ejercicio se realiza en aproximadamente 22 metros de largo y 11 de ancho.

El equipo azul junto a los 3 comodines amarillos buscarán mantener la posesión. El objetivo de los defensores es evitar que el balón pase por el comodín interior. Si se recupera el balón, azules pasan a defender rápidamente mientras que rojos se colocan por fuera para ser ellos ahora los que mantengan la posesión.

5. JUEVES – 3r ENTRENAMIENTO

Y aquí pasamos a la última tarea. En el día de hoy sólo habrá 3 ejercicios, puesto que **queremos estar más pendientes del partido condicionado y necesitaremos más tiempo de tarea.** Esto también nos puede ayudar a decidir la alineación del domingo, ya que veremos en una situación más concreta el comportamiento de nuestros jugadores y cómo reaccionan/realizan las consignas que se les pide para el partido.

5. JUEVES – 3r ENTRENAMIENTO

TAREA 3: PARTIDO CONDICIONADO

OBJETIVO: FOMENTAR SITUACIONES NECESARIAS PARA DAÑAR AL RIVAL

Concepto a fomentar: Buscar el pase más alejado en transiciones ofensivas/evitar los pases interiores.



5. JUEVES – 3r ENTRENAMIENTO

En este partido puedes separar por zonas o marcas siempre que sea necesario para **fomentar ciertos aspectos**. Por ejemplo, podemos delimitar las zonas de tres cuartos, que es donde debe permanecer como máximo nuestro equipo si queremos que el equipo rival salga con el balón jugado para intentar robar y atacar esos espacios.

Aunque llevemos dos días enfocados en evitar los pases interiores y ser verticales en transición, no olvidemos a animar a nuestros jugadores a utilizar los otros conceptos que nos pueden ayudar en el partido: atacar el segundo palo con varios jugadores y la ayuda del pivote con el falso nueve.

5. JUEVES – 3r ENTRENAMIENTO

Nosotros habitualmente **fomentamos los comportamientos que queremos con la puntuación**. En lugar de 1 punto por cada gol, el hecho de marcar un gol tras un centro por banda atacando el segundo palo, sumaría 2; marcar tras recuperar la posesión y jugar en vertical, otros 2. Y así con todo. Es la manera que tiene el jugador para mentalizarse y comprender qué quiere el entrenador y qué necesita su equipo de él/ellos, para ganar el partido del fin de semana.

6. VIERNES – 4º ENTRENAMIENTO

6. VIERNES – 5º ENTRENAMIENTO

El viernes es el **día de preparación de partido con menos carga**. Tanto carga física como carga táctica, puesto que aunque quedan 48 para el partido, no queremos sobrealimentar la mente del jugador con más instrucciones teniendo en cuenta que ya llevarán 3 entrenamientos muy específicos sobre su rival y sobre el partido.

El viernes iniciará con algún juego de posición o rondo distendido para empezar a fomentar la unión de equipo, el buen rollo y la energía positiva. Aunque como es lógico, podemos ir corrigiendo algunos comportamientos como hicimos en días anteriores.

6. VIERNES – 5º ENTRENAMIENTO

El viernes es el **día de preparación de partido con menos carga**. Tanto carga física como carga táctica, puesto que aunque quedan 48 para el partido, no queremos sobrealimentar la mente del jugador con más instrucciones teniendo en cuenta que ya llevarán 3 entrenamientos muy específicos sobre su rival y sobre el partido.

El viernes iniciará con algún juego de posición o rondo distendido para empezar a fomentar la unión de equipo, el buen rollo y la energía positiva. Aunque como es lógico, podemos ir corrigiendo algunos comportamientos como hicimos en días anteriores.

6. VIERNES – 5º ENTRENAMIENTO

Otro punto importante para el viernes son las transiciones y sobre todo la mejora de la finalización. El trabajo de transiciones **debe ser específico según nuestro modelo de juego**, así que será fundamental que las tareas que realicemos vayan enfocadas a las **instrucciones generales que queremos de nuestros jugadores** tanto cuando salen al contraataque como cuando deben defenderse.

6. VIERNES – 5º ENTRENAMIENTO

Esta segunda tarea del día debe ser con **pocos jugadores y con oleadas constantes** para que se den muchas situaciones de ataque/defensa y finalizaciones. Dales las consignas que quieras para las acciones de transición: replegar en forma de embudo, desdoblar por dentro en superioridad, etc.

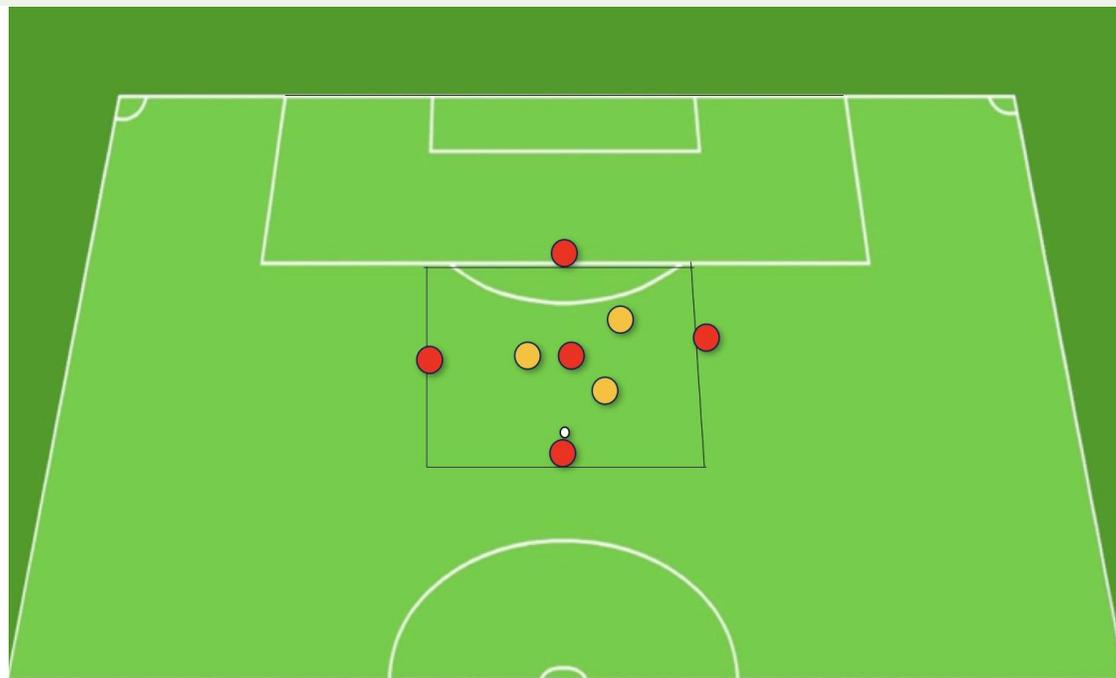
Por supuesto pueden ir también enfocadas al partido del domingo. Debe ser un mix de nuestros conceptos de modelo de juego y conceptos a tratar en el partido.

6. VIERNES – 5º ENTRENAMIENTO

TAREA 1: RONDO

OBJETIVO: MEJORAR EL ASPECTO OFENSIVO/COHESIÓN GRUPAL

Concepto a fomentar: Buscar al compañero más alejado

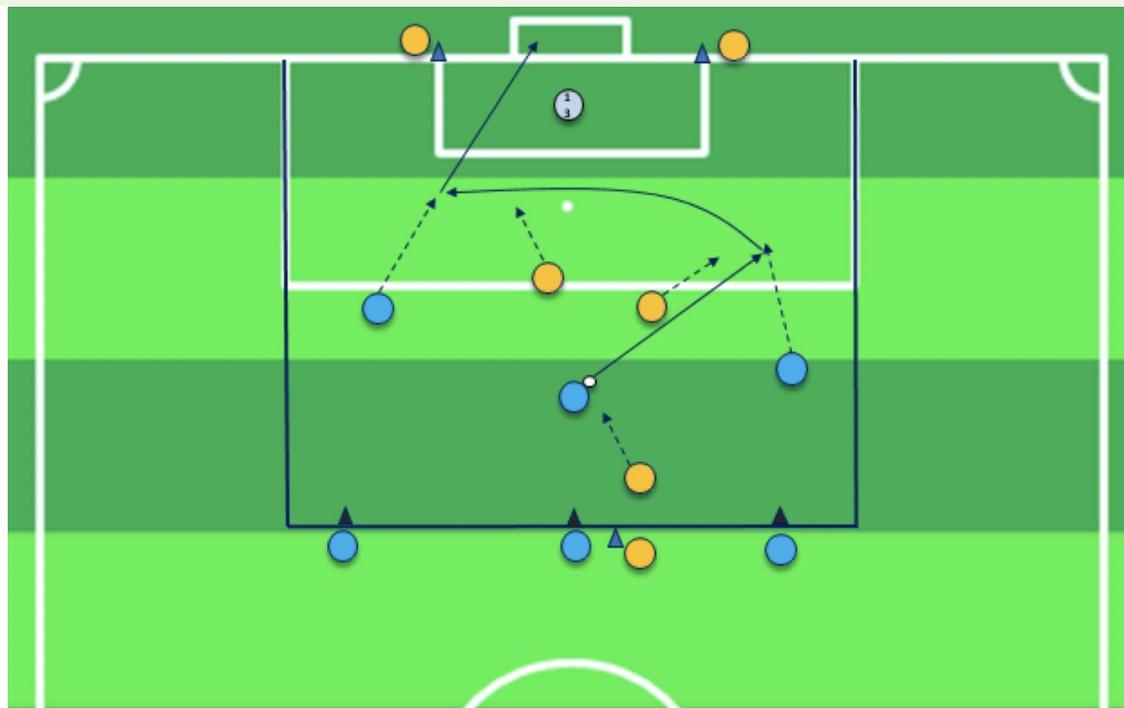


6. VIERNES – 5º ENTRENAMIENTO

TAREA 2: OLEADAS

OBJETIVO: MEJORA DE LA TOMA DE DECISIÓN EN TRANSICIÓN

Concepto a fomentar: Atraer con el portador para fijar y liberar a compañeros



6. VIERNES – 5º ENTRENAMIENTO

Una vez terminado el bloque inicial, es momento de pasar al aspecto que no suele gustar a los jugadores, pero que es fundamental: **las acciones a balón parado**.

Primero se debe trabajar el posicionamiento defensivo según las acciones a balón parado de nuestro rival, pero siempre con continuidad, es decir, **añadiendo al menos una unidad de competición**: una transición ofensiva si se recupera el balón la defensa, un ataque organizado si hay segunda jugada y se la queda el equipo que atacaba, etc. Lo ideal es que el equipo que defienda, sea el mismo que el que habrá en el partido. Así, los jugadores que no vayan a estar en el once inicial, podrán al menos ‘divertirse’ con el lanzamiento y remate de saques de esquina y faltas.

6. VIERNES – 5º ENTRENAMIENTO

Después, será el turno de nuestras acciones a balón parado, y como hemos dicho anteriormente, extendiéndolo a una unidad competitiva. Si antes lo hemos hecho con un ataque organizado, ahora podría ser con una transición defensiva. Si antes fue una transición ofensiva, ahora un ataque organizado.

6. VIERNES – 5º ENTRENAMIENTO

¿Qué situaciones se deben trabajar?

Muy sencillo: en las ABP defensivas, aquellas que el rival sepa hacer muy bien.

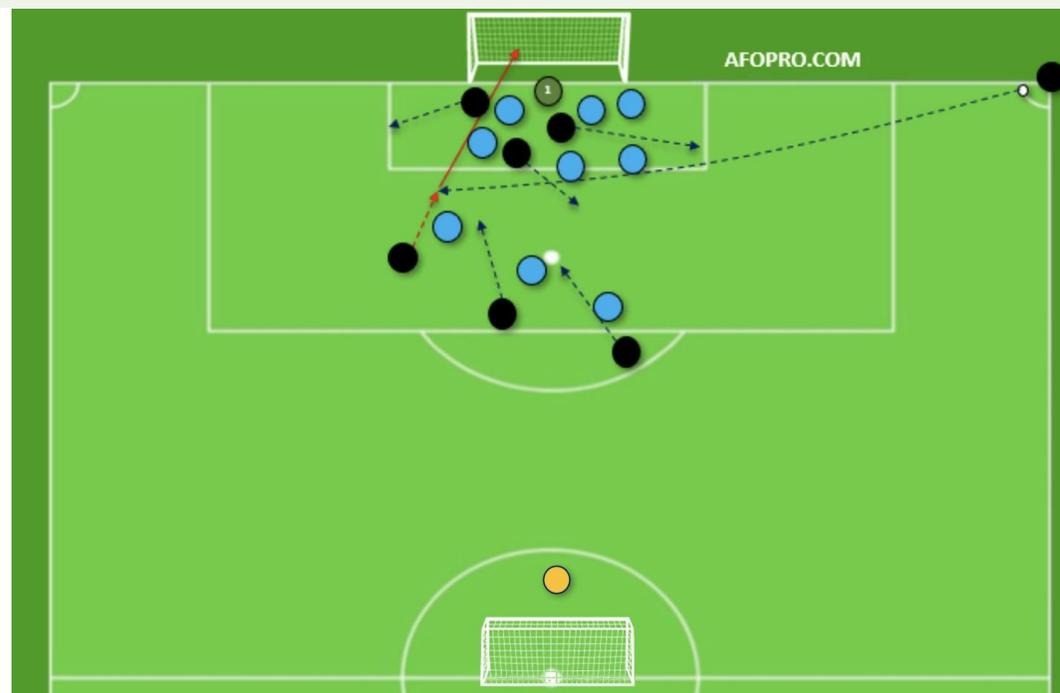
Será obligatorio que hayan al menos las 2 variantes de saque de esquina que haga nuestro rival (ya sea en derecha o izquierda), y alguna otra ABP destacable (como podría ser una falta alejada que tengan bien trabajada).

Y lo mismo ocurrirá con las ABP ofensivas: se deben trabajar obligatoriamente las variantes del saque de esquina de izquierda y derecha, y alguna situación de falta (ya sea lateral, alejada o incluso saque de banda), que pueda sacar a relucir las carencias de nuestro rival.

6. VIERNES – 5º ENTRENAMIENTO

TAREA 3: ABP + UNIDAD COMPETITIVA

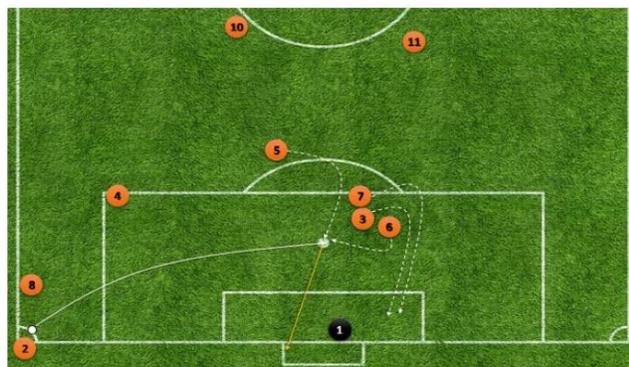
OBJETIVO: MEJORA DE LAS ABP PROPIAS Y LA DEFENSA DE LAS ABP RIVALES



6. VIERNES – 5º ENTRENAMIENTO

TIPOS DE METODOLOGÍAS PARA ENTRENAR LAS ABP

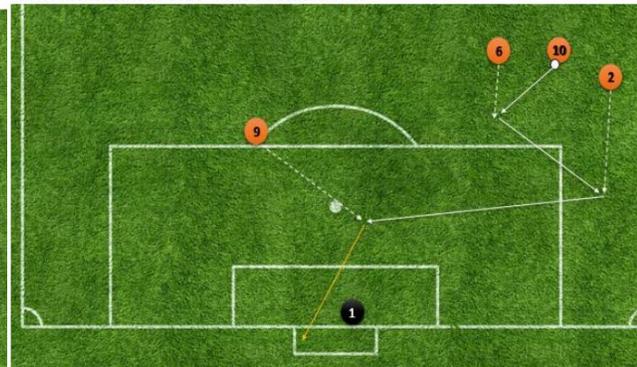
Entrenamiento ABP sin oposición



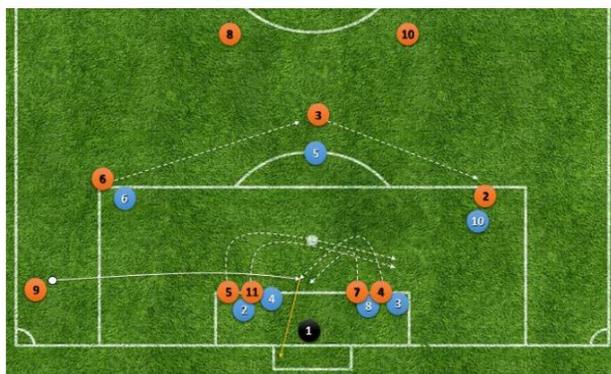
Entrenamiento ABP con circuito



Entrenamiento ABP con finalización



Entrenamiento con oposición



Entrenamiento ABP con acción posterior



6. VIERNES – 5º ENTRENAMIENTO

Llegamos al último ejercicio de entrenamiento del viernes.

Si lo recuerdas, nos gusta terminar los entrenamientos con un partido condicionado. Esto **ayuda al jugador a sentirse recompensado**, y no tendrá problema en esforzarse durante toda la sesión, porque sabe que tendrá lo que quiere al final.

A todos los jugadores les gusta hacer partidos, aunque haya condicionantes. Es por eso, que el viernes, que será el último día de entrenamiento 'real', **haremos un resumen general de todo lo trabajado durante la semana.**

6. VIERNES – 5º ENTRENAMIENTO

Cabe destacar una diferencia con respecto a los partidos del resto de la semana: **los jugadores titulares estarán en un equipo y los suplentes en otro** (aunque podrás cambiar para probar algunas cosas).

Por otro lado, en los partidos anteriores no habían situaciones de saque de esquina o de faltas ensayadas, por lo que aprovecharemos que se han trabajado anteriormente para llevarlo todo al global de lo que será el partido del domingo: el equipo suplente realizará las acciones a balón parado del rival, y el de titulares las que realizaremos nosotros. Nos gusta además que la puntuación por anotar en una ABP sea de dos goles en vez de uno. El 40% de los goles se dan en situaciones de estrategia, por lo que no hay ningún otro aspecto del juego que provoque más goles. Aumentar la puntuación, hará que el jugador vea la importancia que conlleva hacerlas bien.

6. VIERNES – 5º ENTRENAMIENTO

TAREA 4: PARTIDO CONDICIONADO

OBJETIVO: APLICACIÓN DE LOS CONCEPTOS A FOMENTAR RESPECTO AL RIVL

Concepto a fomentar: Buscar el pase más alejado en transiciones ofensivas/evitar los pases interiores/Atención al falso 9/Atacar el segundo palo con más de 1 jugadores



7. SÁBADO – 6º ENTRENAMIENTO

7. SÁBADO – 6º ENTRENAMIENTO

Y llegamos al último día de entrenamiento. Aunque la palabra entrenamiento en este caso se queda demasiado grande si el partido es fuera de casa. ¿Cómo lo hacemos nosotros?

El sábado por la mañana realizamos una **sesión simple de activación y coordinación**, en la que buscamos la cohesión del grupo.

La estructuración podría ser la siguiente:

7. SÁBADO – 6º ENTRENAMIENTO

Tarea 1: Juego

Sirve cualquier tipo de juego **que active la musculatura y que fomente las buenas vibraciones y sobre todo las risas**. Esto puede ser un *pilla pilla*, el *cangrejo*, o cualquier otro. En este [link](#) tenéis distintos ejemplos para realizar. Elijas el que elijas, debe ser un juego de comunicación. Ayudará a crear esas redes invisibles de compañerismo que aunque no se perciben desde fuera, desde dentro del campo se notan.

7. SÁBADO – 6º ENTRENAMIENTO

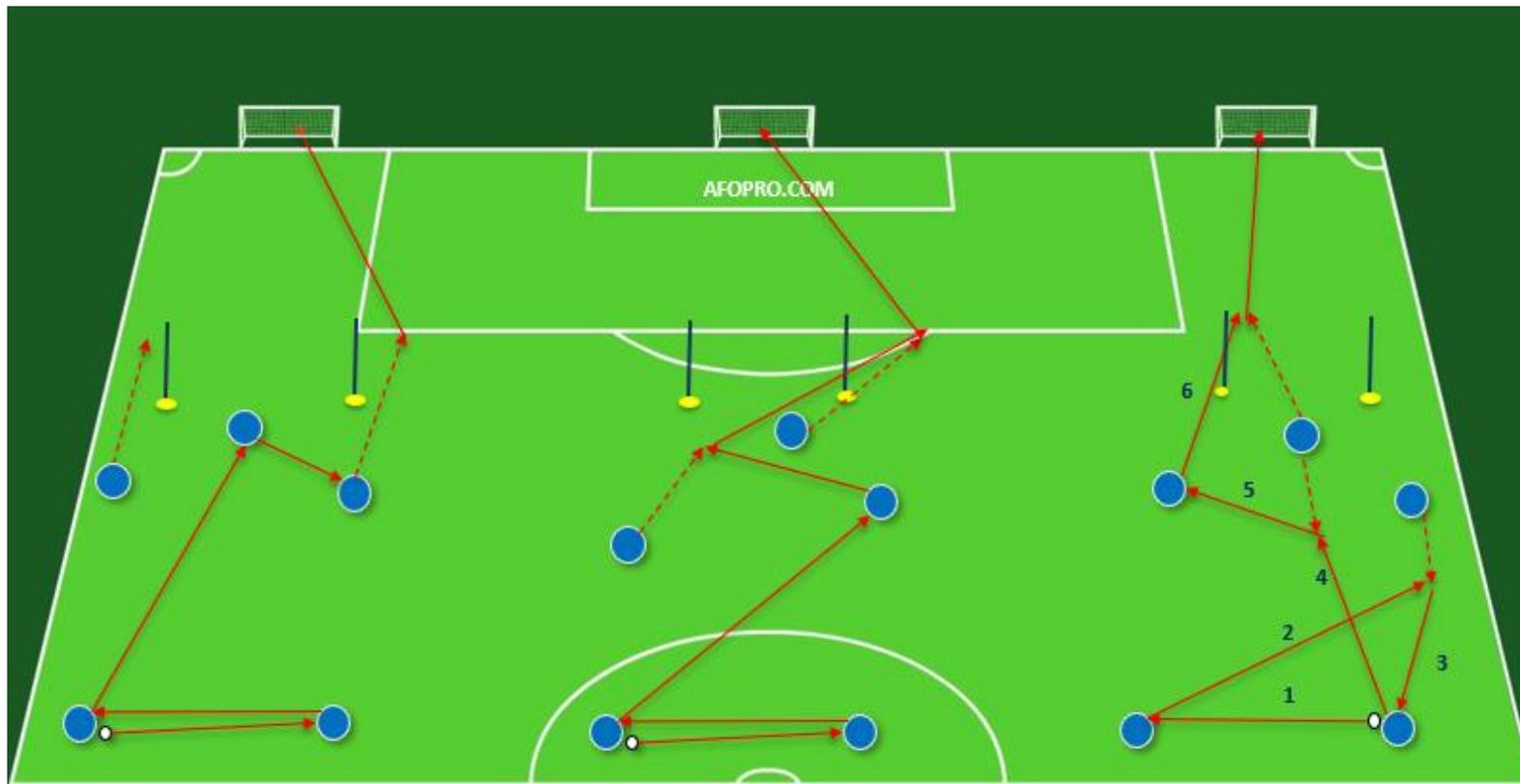
Tarea 2: Rueda de pases

Mejora la coordinación, y se toca balón, que es lo importante.

¿Debe tener algún objetivo? No tiene porqué, pero lo que hacemos nosotros es intentar que esa rueda o figura de pases **sea de alguna situación de partido**.

Como hemos trabajado el pase vertical tras recuperación, un ejemplo podría ser el de la rueda de pases siguiente:

7. SÁBADO – 6º ENTRENAMIENTO

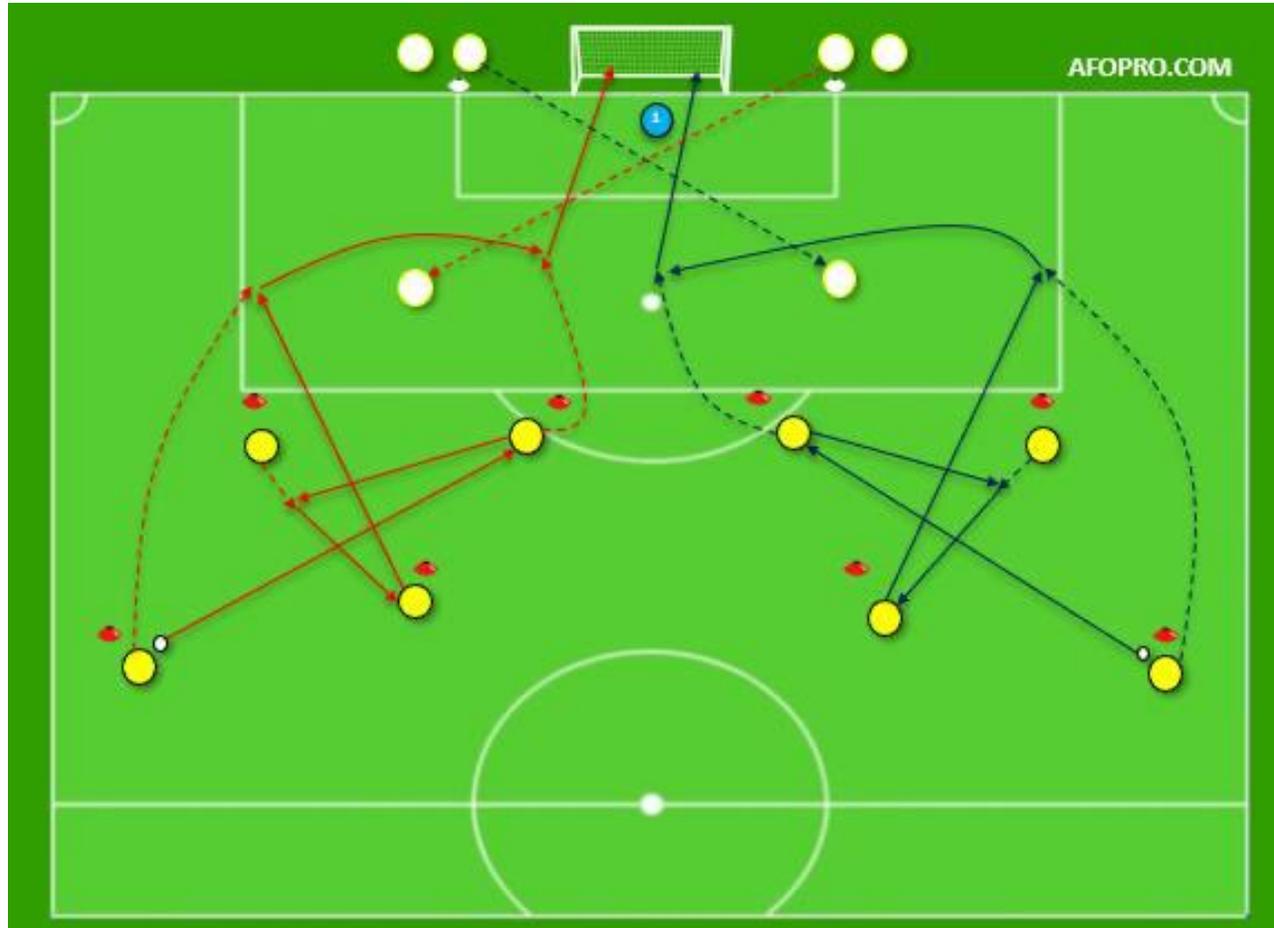


7. SÁBADO – 6º ENTRENAMIENTO

Tarea 3: Finalizaciones o automatismos

Al igual que el miércoles realizamos un automatismo de finalización con centro de banda para trabajar el concepto de atacar el segundo palo porque nuestro rival pierde ahí las marcas, esta vez podemos hacer algo similar, pero sin defensores e intentando que haya más probabilidad de finalización. ¿Cómo conseguir esto? Con **situaciones menos complejas**, y con **rotación de posiciones** para que todos tengan la oportunidad de trabajar las finalizaciones.

7. SÁBADO – 6º ENTRENAMIENTO



7. SÁBADO – 6º ENTRENAMIENTO

En esta última tarea puedes fomentar la competitividad haciendo alguna clase de torneo en la que cada gol en una finalización, **suma un punto para el jugador, y medio para el asistente**. Tú o algún ayudante puede llevar la cuenta para ver quién es el ganador.

Hay algo que debo comentarte que es habitual sobre todo en el fútbol profesional: los jugadores suelen quedarse el último día después del entrenamiento a disparar a portería, ya sea con faltas, penaltis o por parejas. Déjales. No les pongas límites en ello, puesto que hay veces que el jugador lo necesita para mejorar su confianza antes del partido.

7. SÁBADO – 6º ENTRENAMIENTO

Como ves es una sesión sin prácticamente carga de ningún tipo, pero que es divertida para los jugadores. Y si es divertida para ellos, seguro que mejoras la energía del equipo, y entre ellos. Reír es una gran idea antes de un partido, carga las pilas, y además **está científicamente demostrado que se rinde más que con una concentración excesiva.**

8. DOMINGO DÍA DE PARTIDO

8. DOMINGO – DÍA DE PARTIDO

El domingo es el día de partido. Aunque dependerá del horario, lo habitual es hacerlo a partir de las cuatro, aunque como es lógico esto puede variar.

Esa mañana, los jugadores, que estarán concentrados en el hotel, **desayunarán todos juntos junto al cuerpo técnico.**

Una vez finalizado el desayuno, el equipo saldrá al completo **a estirar las piernas por la ciudad.** Un paseo de no más de una hora para activar el cuerpo después de muchas horas en el hotel sin prácticamente hacer nada (jugar a cartas, a videojuegos o simplemente charlar).

8. DOMINGO – DÍA DE PARTIDO

Los días en los que el clima no lo permite, se puede **realizar alguna actividad lúdica en el gimnasio del hotel** o incluso en los mismos pasillos de las habitaciones si los responsables lo permiten. Estos suelen ser juegos por equipos con el único objetivo de activarse.

Para ponerlos un ejemplo, nosotros la temporada pasada en el Lech Poznan realizamos un concurso de coreografías. Se separaba a los jugadores en grupos de 5 o 6, y se les daban 10 minutos para realizar un baile consensuado que luego tenían que mostrar ante el resto de grupos. El cuerpo técnico votaba al mejor y lo coronaba campeón.

8. DOMINGO – DÍA DE PARTIDO

Como vemos, no queremos agobiar más al jugador, que ya llevará casi 24 horas en el hotel. Queremos que se ría, **que se active el sistema parasimpático** y que haya mejor unión antes del partido.

Después el equipo comerá y echará una siesta de no más de 45 minutos. Ahí cada jugador puede decidir si hacerla, ponerse a leer, seguir jugando, etc. es una pausa para hacer bien la digestión.

8. DOMINGO – DÍA DE PARTIDO

La charla técnico/táctica

Se les cita 2 horas y media antes del partido en el hall del hotel, donde repasaremos en vídeo las acciones más importantes de sus rivales. Irá enlazado con la explicación de por qué se hizo cada cosa en el entrenamiento para que los jugadores asocien los conceptos trabajados durante la semana con las fortalezas y debilidades del rival.

¿De qué partes debe constar el vídeo?

- ✓ Fortalezas de sus anteriores partidos
- ✓ Debilidades de sus anteriores partidos
- ✓ Acciones a balón parado significativas

8. DOMINGO – DÍA DE PARTIDO

Os recuerdo que **no podemos poner nada nuevo a lo explicado una y otra vez durante el microciclo de entrenamiento**. Si hicimos especial hincapié en cómo hacer la presión y cómo orientar para robar rápido y ser verticales en transiciones, que juegan con falso nueve y el trabajo de pivotes es importante, o que los centros por banda deben ser al segundo palo, no podemos añadir cosas nuevas en esos vídeos, ya que llevaremos al jugador a una confusión innecesaria a poco tiempo antes del partido.

8. DOMINGO – DÍA DE PARTIDO

La llegada al estadio

Una hora y media antes del partido el equipo llegará al vestuario. Es el momento de que cada uno analice en la pizarra **cuál es su colocación en las diferentes acciones a balón parado**. Tienen 5 o 10 minutos para memorizarlo antes de que salgan al césped. Obligamos a los jugadores a salir mínimo 5 minutos al terreno de juego para que se aclimaten a las medidas, al césped y a la grada. No queremos sorpresas de última hora.

Una hora antes del partido deberán estar todos en el vestuario para cambiarse y ponerse la ropa de entrenamiento. Cuando todos estén listos, **será el momento del speech** o charla motivacional del entrenador, que suele dejar también al capitán decir unas palabras.

8. DOMINGO – DÍA DE PARTIDO

Tras los 25 minutos de calentamiento el equipo volverá al vestuario, y como sólo dispone de máximo 10 minutos antes de saltar al terreno de juego para iniciar el partido, es fundamental que en ese espacio de tiempo, **vayamos recordando a los jugadores sus labores de manera muy colectiva** sobre qué deben hacer y qué no. Por ejemplo:

¡Acordaos de dónde atacamos los centros!

¡Que el delantero no os obligue a salir de zona!

Nada de individualizar la charla. En todo caso que sean ellos mismos por líneas o el mismo capitán los que se den feedback.

8. DOMINGO – DÍA DE PARTIDO

Cuando el cuarto árbitro o la sirena del estadio marquen el momento de salir, habrá que hacer una última piña y soltar ese grito de guerra tan fuerte como se pueda.

Nosotros usábamos un pequeño truco: dejábamos la puerta del vestuario abierta, y avisábamos a los jugadores de que el otro equipo nos estaba escuchando. Gritarán más fuerte. Es nuestra pequeña batalla psicológica con el rival, para intentar salir al campo con 'algo de ventaja'.

8. DOMINGO – DÍA DE PARTIDO

- **Trabaja inteligentemente durante el microciclo:** no por ser más duro o más pesado con ciertos conceptos, van a asimilarlos mejor o te va a ir mejor el partido.
- **Sé productivo:** la productividad es el nombre que le damos a nuestro esfuerzo con respecto a lo que hacemos. Indica de manera clara y concisa, no te alargues expresando tu idea. Tanto en los vídeos como en las indicaciones a pie de campo en un entrenamiento o en un partido. A lo que no llegues, que lo haga un miembro del cuerpo técnico. Confía en ellos. No por estar presente en todo va a irte mejor, al contrario.

8. DOMINGO – DÍA DE PARTIDO

- **Sigue el plan:** has trazado unas líneas con respecto al modelo de juego y a las fortalezas y debilidades de un rival. No cambies nada durante la semana. No añadas reglas o ideas nuevas, no hables más de la cuenta del rival, y por supuesto, si el objetivo es sacar el balón en corto desde el portero, síguelo durante el microciclo. Ya tendrás tiempo de valorarlo más adelante y quitarlo o matizarlo, pero nunca lo hagas en una misma semana de partido.
- **Sé perseverante, pero abierto:** si el plan no ha salido bien porque se ha quedado corto en el tiempo, porque cierta metodología no ha funcionado, no seas testarudo y modifica el timing. Si tu charla era de 10 minutos y el jugador se perdía, hazla de 6; si el rondo no ha funcionado, quizá vaya mejor un juego de posición, etc.



CURSO MONOGRÁFICO DE EXPERTO EN MICROCICLO PRE-PARTIDO