



# VII CAMPUS – SEMINARIO LOS ÁNGELES DE SAN RAFAEL JULIO 2009



**COMITÉ DE ENTRENADORES  
FEDERACIÓN DE FÚTBOL DE MADRID**

# **PRESENTACIÓN**

Otro año más el Comité de Entrenadores de la Federación de Fútbol de Madrid ha organizado su Campus Seminario, ya son siete las ediciones de este evento cuyo objetivo desde sus inicios no ha sido otro que desarrollar una manera de trabajar que tiene como principales finalidades actualizar y completar la formación de los entrenadores afiliados a nuestro Comité.

Este VII Campus Seminario es especial y es especial por varias razones, la primera, es el primer Campus Seminario que organiza la nueva Junta Directiva nombrada por nuestro Presidente Vicente Temprado tras las pasadas elecciones, esta nueva Junta con su Presidente a la cabeza, Miguel Ángel Manzano, decidió por unanimidad seguir con esta actividad que empezaron nuestros antecesores y que tanto éxito ha dado y da a nuestro Comité, la segunda, y la más importante, es el cambio que se ha dado en el desarrollo de las actividades ofrecidas en esta edición.

Si el sistema de trabajo empleado tradicionalmente nos obligaba a los participantes a debatir, contrastar y reflexionar las distintas opiniones de los miembros de cada grupo de trabajo hasta llegar a la solución final propuesta, este año hemos incorporado una jornada de trabajo que para nosotros como organizadores hemos creído, y no es un proyecto nuevo pues la anterior Junta Directiva empezó a desarrollarlo al finalizar la VI edición de este Campus Seminario, daría un valor añadido a los objetivos marcados por este Comité, una de las sesiones ha contado con la ponencia ¿ Hay relación entre el modelo de entrenamiento y el modelo de juego que nos proponemos? De José Luis Arjol Serrano, proponiendo temas de trabajo a los grupos participantes, iniciando sesiones de estudio, debate y desarrollo teórico.

Si ya estábamos seguros de la gran acogida que tenía nuestra propuesta de trabajo por parte de todos los que componen el Campus Seminario, el interés que habéis demostrado con la variante introducida en esta edición, nos permite decir con rotundidad que este VII Campus Seminario ha sobrepasado todas las expectativas que los organizadores teníamos puestas en él.

Nos sentimos en la obligación de destacar a aquellos compañeros de otros Comités que nos han acompañado en la presente edición y darles las gracias por lo que nos han aportado para las conclusiones finales de este Campus Seminario.

Queremos agradecer a José Luis Arjol Serrano, el tiempo que nos ha dedicado y felicitarle por la ponencia que nos ha presentado, todos creemos que ha aportado inquietudes y reflexiones en cada uno de nosotros, gracias José Luis.

Especial agradecimiento a aquellos compañeros que a parte de cumplir con su trabajo en los distintos grupos nos han ayudado a realizar el nuestro, especialmente a la confección de este libro.

Por último animaros a participar en próximas ediciones para que sigamos mejorando en nuestra preparación y vayamos todos evolucionando y que este Comité de Entrenadores Madrileños sea un ente vivo y en constante evolución para el bien de todos sus colegiados.

**EL COMITÉ DE ENTRENADORES DE LA  
FEDERACIÓN DE FÚTBOL DE MADRID**

# **PROGRAMA**

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEL VII CAMPUS SEMINARIO 2009

## Martes, 30 de junio

12,30 h. Salida desde el Paseo de Moret, esquina con Paseo Pintor Rosales, destino Los Ángeles de San Rafael (Segovia).

13,15 h. Llegada al hotel . Distribución de habitaciones

14.30 h. Comida

16,30 a 18,30 h. Presentación del Campus.

Formación de grupos.

Propuesta de temas de trabajo a los grupos.

Inicio de las sesiones de estudio, debate y desarrollo teórico de las propuestas de trabajo.

18,30 a 19,00 h. Descanso.

19,00 a 20,00 h. Sesiones de estudio, debate y desarrollo teórico de las propuestas de trabajo.

20,00 a 20,30 h. Exposición de las conclusiones del estudio de las propuestas de trabajo.

Consideraciones sobre el trabajo a realizar en la sesión práctica del día 1 de julio.

21,30 h. Cena

## **Miércoles, 1 de julio**

08,30 h. Desayuno.

09,30 a 11,30 h. Traslado al campo de fútbol.  
Inicio y desarrollo de sesiones prácticas.

11,30 a 12,00 h. Descanso.

12,00 a 13,30 h. Continuación de las sesiones prácticas y traslado al hotel

14.30 h. Comida

17,00 a 18,30 h. Propuesta de temas de trabajo a los grupos.  
Inicio de las sesiones de estudio, debate y desarrollo teórico de las propuestas de trabajo.

18,30 a 19,00 h. Descanso.

19,00 a 20,00 h. Sesiones de estudio, debate y desarrollo teórico de las propuestas de trabajo.

20,00 a 20,30 h. Exposición de las conclusiones del estudio de las propuestas de trabajo.  
Consideraciones sobre el trabajo a realizar en la sesión práctica del día 1 de julio.

21,30 h. Cena

## **Jueves, 2 de julio**

08,30 h. Desayuno.

09,30 a 11,30 h. Traslado al campo de fútbol.  
Inicio y desarrollo de sesiones prácticas.

11,30 a 12,00 h. Descanso.

12,00 a 13,30 h. Continuación de las sesiones prácticas y traslado al hotel

14.30 h. Comida

17,00 a 18,30 h. Ponencia de José Luis Arjol Serrano ¿ **Relación entre el modelo de entrenamiento y el modelo de juego que nos proponemos?**. Propuesta de temas de trabajo a los grupos.  
Inicio de las sesiones de estudio, debate y desarrollo teórico de las propuestas de trabajo.

18,30 a 19,00 h. Descanso.

19,00 a 20,00 h. Sesiones de estudio, debate y desarrollo teórico de las propuestas de trabajo.

20,00 a 20,30 h. Exposición de las conclusiones del estudio de las propuestas de trabajo.

Consideraciones sobre el trabajo a realizar en la sesión práctica del día 1 de julio.

21,30 h. Cena

## **Viernes, 3 de julio**

08,30 h. Desayuno.

09,30 a 11,30 h. Traslado al campo de fútbol.  
Inicio y desarrollo de sesiones prácticas.

11,30 a 12,00 h. Descanso.

12,00 a 13,30 h. Continuación de las sesiones prácticas y traslado al hotel

15.00 h. Comida.  
Entrega de diplomas.  
Clausura del Campus.

17.00 h. Salida hacia Madrid. Llegada al intercambiador de Moncloa

**COMITÉ**  
**ORGANIZADOR**

# VII CAMPUS SEMINARIO 2009

## Los Ángeles de San Rafael

<b>Apellido</b>	<b>Nombre</b>
Manzano Ramírez	Miguel Ángel
Salmerón Vicente	Joaquín
Zambrano Sánchez	Fernando
Fuentes Palacio	Víctor
García Redondo	José Ángel
González López	Víctor Alfonso

**PARTICIPANTES**



# VII CAMPUS SEMINARIO 2009

## Los Ángeles de San Rafael

<b>Apellido</b>	<b>Nombre</b>
Almeida Urbano	Juan José
Barceló Gallego	Eduardo
Beltrán Moral	José Luis
Benedi Cristóbal	Enrique
Bermejo Redondo	Ricardo
Cano Donaire	Francisco José
Castillo Fernández	Francisco Manuel
Corral Sánchez	Carlos
Crespo Delgado	José
Diego Alonso	Narciso
Donoso Cano	Juan Carlos
Escudero Canuto	Casimiro
Escudero Hortal	Luis José
Fernández Palancar	Mario
Galán Castellanos	Miguel Ángel
García Collado	Juan Carlos
García Delgado	Juan Carlos
Girón Haro	Manuel Fernando
Gómez Cornejo	José María
Gómez de la Fuente	José Antonio
Guitérrez Galeote	David
Haba Giménez	Luis
Hinojar García	José María
Jiménez González	Marcos

# VII CAMPUS SEMINARIO 2009

## Los Ángeles de San Rafael

<b>Apellido</b>	<b>Nombre</b>
López Recio	Manuel
Maldonado Gallego	Juan Antonio
Malvar Grande	Manuel
Martín Martín	Juan
Mateu Lahoz	Josep
Merino Torrecilla	Carlos
Misa Quirós	Juan José
Molinera Sánchez	Jesús
Pinedo Galván	Miguel Ángel
Pozo Hidalgo	Diego
Puerta Rubio	Ángel
Reina Trujillo	Juan Miguel
Rodríguez Cobeta	Juan P
Ruiz Martín	Juan Miguel
San Martín Arrea	Alfonso
Sánchez Armas	José
Sánchez Montoya	Francisco
Trancón Riesco	David
Viejo Romero	David
Zamora Puche	David

**GRUPO I**



# VII CAMPUS SEMINARIO 2009

## Grupo I Los Ángeles de San Rafael

<b>Apellidos</b>	<b>Nombre</b>
Almeida Urbano	Juan José
Benedí Cristóbal	Enrique
Castillo Fernández	Francisco Manuel
Diego Alonso	Narciso
Escudero Hortal	Luis José
García Collado	Juan Carlos
Gómez Cornejo	José María
Haba Giménez	Luis
López Recio	Manuel
Martín Martín	Juan
Misa Quirós	Juan José
Pozo Hidalgo	Diego
Rodríguez Cobeta	Juan P
Sánchez Armas	José
Viejo Romero	David

# INVESTIGAR Y DESARROLLAR EJERCICIOS DE APLICACIÓN ESPECÍFICOS PARA TRABAJAR CON LOS SIGUIENTES PRINCIPIOS TÁCTICOS

(si algún principio es ofensivo y defensivo realizar los dos casos)

Contraataque.

Repliegue.

Ritmo de juego y cambios de ritmo colectivo.

Cambios de orientación medios y largos.

## EJERCICIO 1

### Objetivo:

- ▣ Desarrollar y mejorar el contraataque, repliegue y el ritmo de juego integrado.

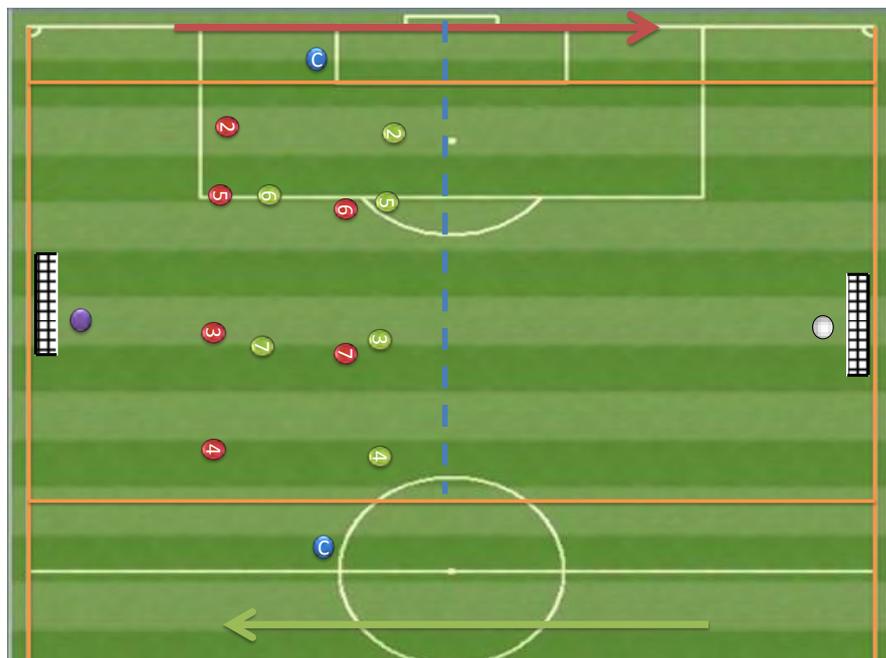
### Numero de jugadores:

- ▣ Juego de 6 para 6+ 2 COMODINES
- ▣ Dimensiones campo de fútbol 7.

### Desarrollo:

El equipo verde en posesión de balón tendrá como objetivo marcar gol pero para ello tendrá que dar al menos 10 pases ayudado por los comodines que les ayudarán a tener superioridad numérica, el equipo rojo cuando robe tendrá que realizar contraataque siempre, si el equipo contrario consigue hacer repliegue o se va fuera el balón enviado por un contrario empezará a hacer ataque estático con las normas que tenía el equipo verde anteriormente.

El equipo que consiga menos goles recogerá el material.



## EJERCICIO 2

### Objetivo:

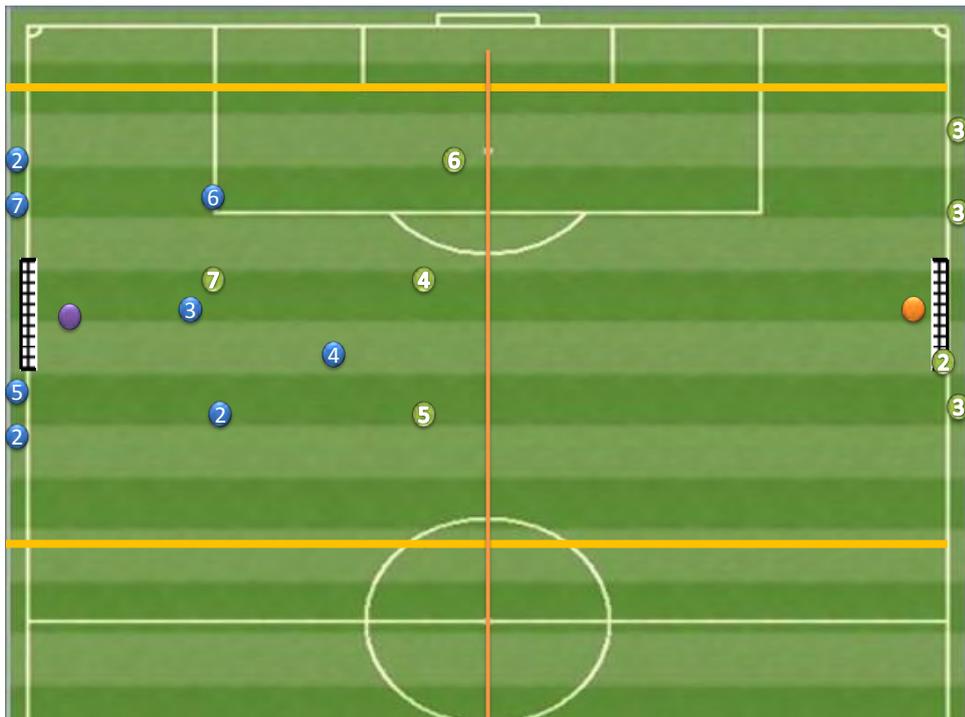
- Mejorar cambios de orientación repliegue y contraataque.

### Numero de jugadores:

- 4x4 con 4 fuera de cada equipo.
- Dimensiones campo de fútbol 7.

### Desarrollo:

El equipo verde en posesión del balón tiene que atacar utilizando los cambios de orientación los apoyos, cuando pierden el balón tienen que hacer un repliegue intensivo por detrás del centro del campo. El equipo que ha recuperado el balón tiene que salir a la contra con la salvedad que lo realizarán 4 jugadores que están fuera.



## EJERCICIO 3

### Objetivo:

- Mejorar cambios de orientación repliegue y contraataque.

### Numero de jugadores:

- 6x6 con portería central.

### Desarrollo:

El equipo verde en posesión del balón tiene que atacar utilizando los cambios de orientación los apoyos, cuando pierden el balón tienen que hacer un repliegue intensivo por detrás del centro del campo. El equipo que ha recuperado el balón tiene que salir a la contra con la salvedad que lo realizarán 4 jugadores que están fuera.

**Variante:** En campo de dimensiones normales hacemos 8x8 o 9x9 con 3 porteros, una central y dos en extremos, donde los balones estarán en la zona central para que el portero central saque rápido al lado contrario donde se ha metido gol en las porterías de los fondos.



## EJERCICIO 4

### Objetivo:

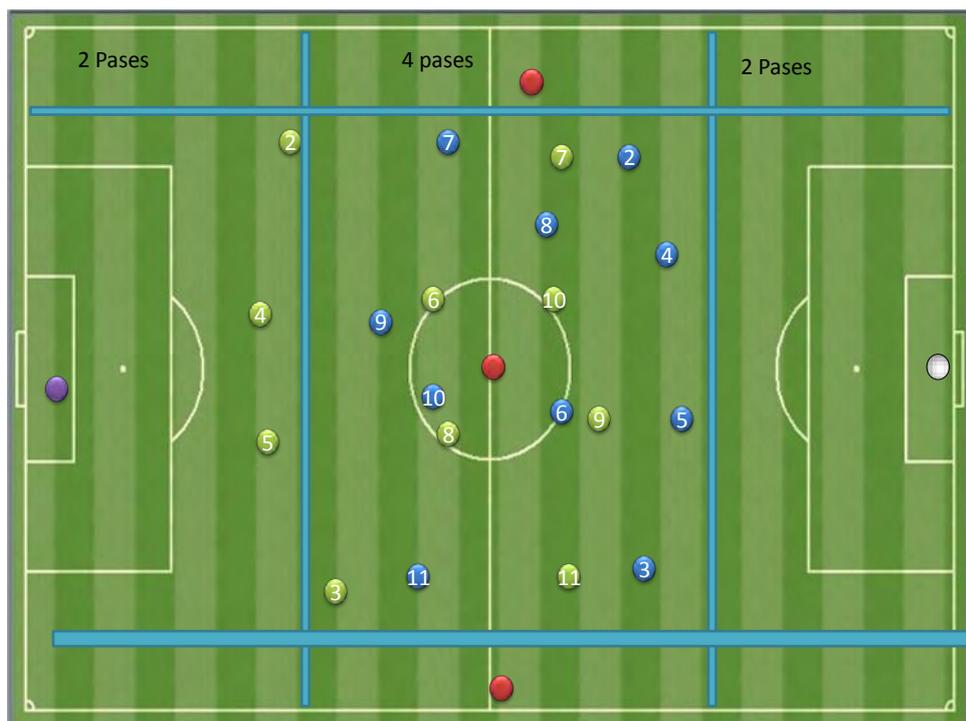
- ▣ Ritmo de juego, Cambios de orientación, contraataque.

### Numero de jugadores:

- ▣ Juego de 10 X 10 + 3 comodines + porteros.

### Desarrollo:

Se hará un partido modificado donde el objetivo de la fase ofensiva es marcar gol, para ello tiene las siguientes limitaciones: En cada zona hay que dar un número máximo de pases donde las zona defensiva y de finalización se pueden dar un máximo de 2 y en la zona central o de creación un máximo de 4. No se puede retrasar el balón entre zonas. Obligatorio que al menos un comodín participe en la acción. En las zonas de bando sólo pueden entrar los comodines. Cuando se roba hay que buscar la contra lo más rápido posible. No hay límite de toques por jugador. El equipo que pierde el balón hace repliegue a zonas de partida lo más rápido posible.



## EJERCICIO 5

### Objetivo:

- ▣ Desarrollar y mejorar el repliegue, el contraataque, los cambios de orientación y los cambios de ritmo.

### Numero de jugadores:

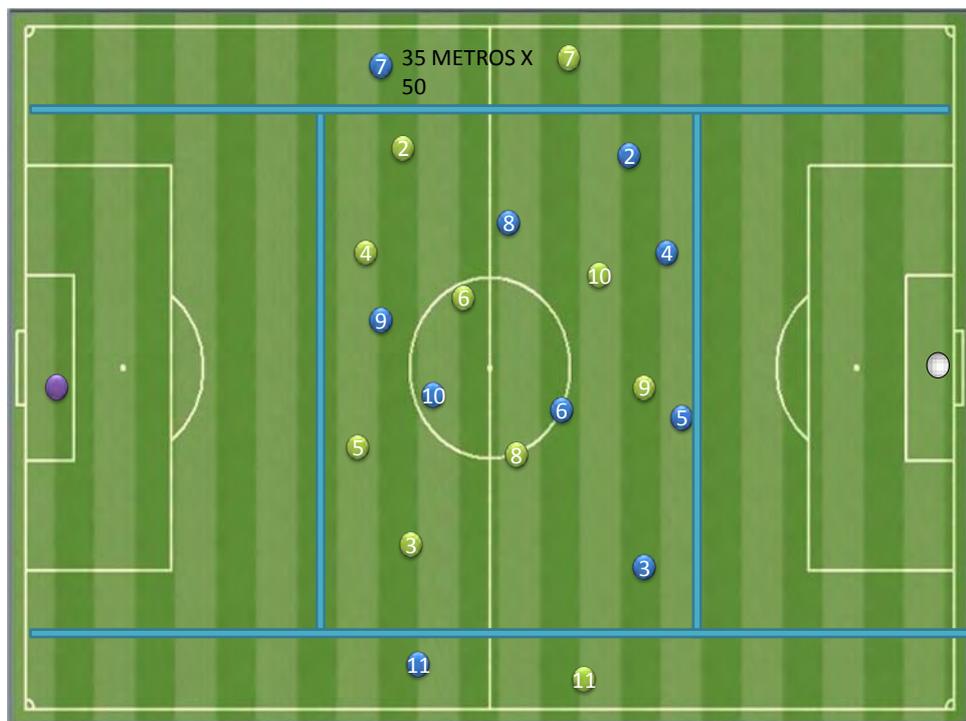
- ▣ Juego de 10 X 10 + porteros.

### Tiempo de desarrollo:

- ▣ 2 X 6' x r:3' de recuperación activa.

### Desarrollo:

El equipo en posesión del balón tiene como objetivo la conservación del balón, en caso de conseguir 8 pases obtiene un punto, el equipo que defiende en caso de recuperación inicia el contraataque, en caso de conseguir gol éste será de 2 puntos. Los jugadores de banda sólo pueden actuar en fase ofensiva. El equipo que pierde el balón tiene que realizar un repliegue a posiciones de partida en propio campo. En todo momento existe el fuera de juego.





# INVESTIGAR Y DESARROLLAR EJERCICIOS DE APLICACIÓN ESPECÍFICOS PARA TRABAJAR LOS SIGUIENTES PRINCIPIOS FÍSICOS

(si algún principio es ofensivo y defensivo realizar los dos casos)

**Calentamiento dinámico general. 15´.**

## EJERCICIO 1

### Objetivo:

Mejorar los demarques y las ayudas permanentes tanto ofensivas como defensivas.

### Número de jugadores:

Tarea 4x4+2 comodines por equipo.

### Tiempo:

3sr de 4´ con r 1´.

### Desarrollo:

Dimensiones de 20x20 Se juega un 4x4 dentro del cuadrado. OBJ: En el 4x4 se tendrá que mantener la posesión del balón con la ayuda de los comodines. Cuando se pasa el balón a uno de los comodines éste tendrá que devolver el balón al primer toque a uno de dentro. Nada más pasar el balón se introducirá en el cuadro y el jugador que dio el pase sale al exterior del cuadro pasando a ser comodín.



## EJERCICIO 2

### Objetivo:

Mejora de la defensa en zona

### Numero de jugadores:

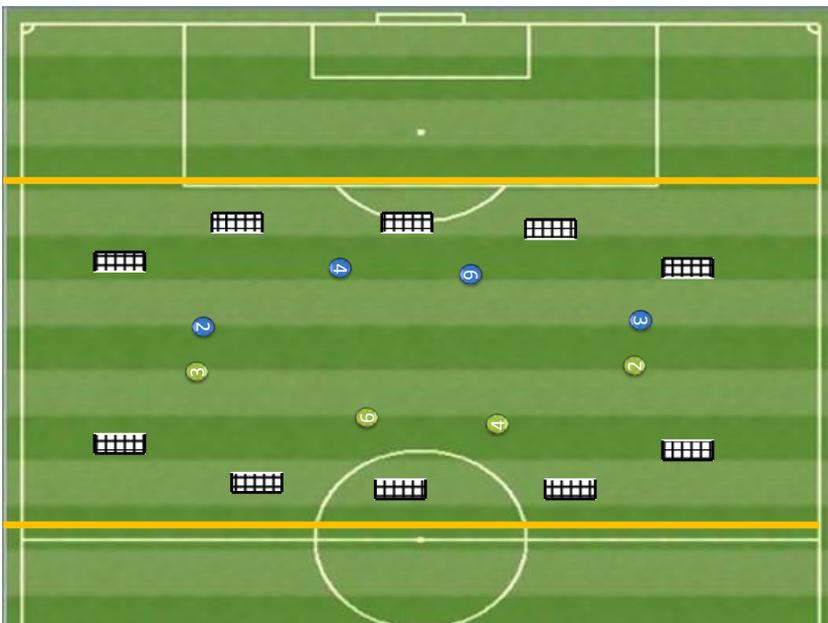
Tarea de 4x4

### Tiempo:

2 series de 3' la primera y 4' la segunda con comodín.

### Desarrollo:

Juego de 4x4 en donde el objetivo es marcar gol en cualquiera de las 5 mini porterías tanto por delante como por detrás. El gol se conseguirá pasando conduciendo por la portería. Los centrales no pueden sobrepasar la altura de los laterales a no ser que el lateral sea desbordado y el central tenga que salir a la ayuda y el lateral ocupe el lugar del central lo más rápido posible. Para la segunda serie se incluye un comodín ofensivo para crear superioridad ofensiva.



## EJERCICIO 3

### Objetivo:

Defensa mixta de los dos centrales

### Numero de jugadores:

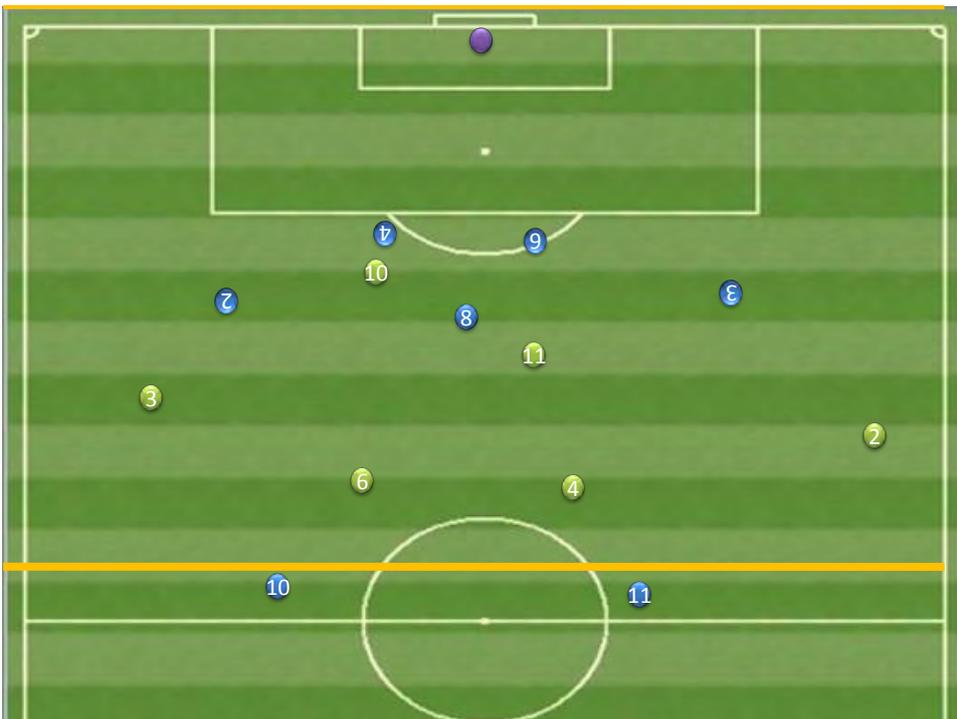
Tarea de 6x5+ portero + 2 delanteros

### Tiempo:

2 series de 7'.

### Desarrollo:

Se juega un equipo con función ofensiva que tiene que intentar marcar gol en la portería rival. El equipo defensivo tiene como objetivo robar el balón y evitar que le hagan gol, cuando recuperan el balón tienen que buscar a los movimientos de los delanteros de su equipo que estarán por detrás de la línea de medio campo. Los dos centrales hacen marcaje mixto a los delanteros del equipo rival a partir de la línea imaginaria creada 5 metros por delante del área propia.



**Sistema de juego: 1-4-4-2** Modelo de juego: ataque directo

**Forma de defender: defensa zonal en línea adelantada aprovechando el fuera de juego.**

**Transición defensa-ataque: contraataque por banda**

**Transición ataque-defensa: presión**

**El rival es el más difícil de la categoría y el extremo derecho (titular habitual) es baja para este partido. El futbolista que le suplentea no es específico del puesto.**

## **EJERCICIO 1**

▣ **Objetivo:**

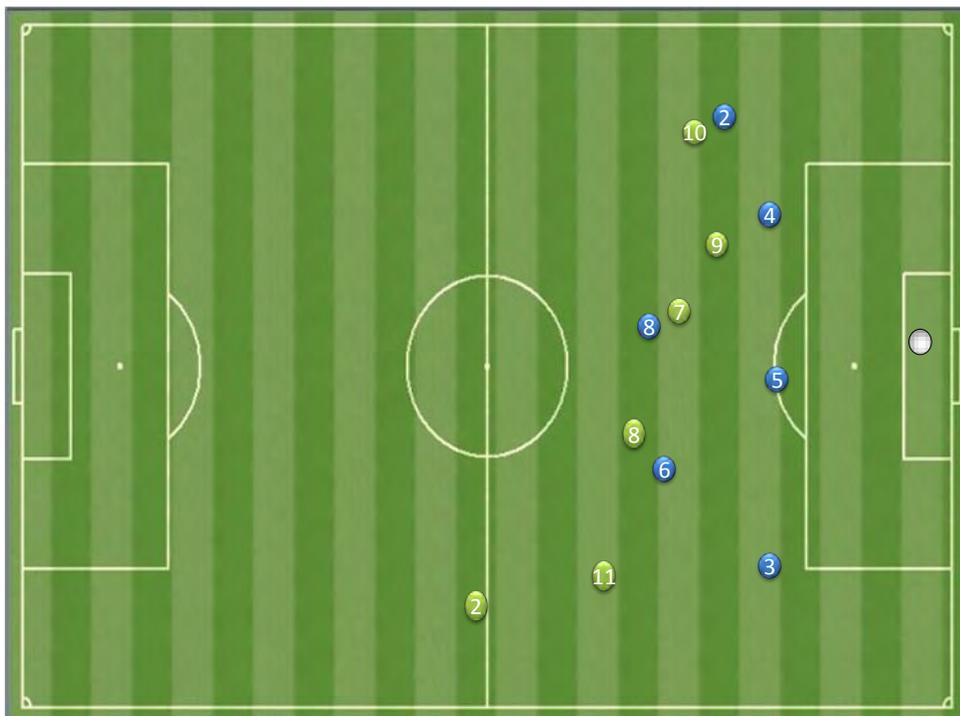
Trabajar estructuradamente la transición ataque-defensa de presión donde se pierde balón y la transición defensa ataque de juego por banda.

▣ **Tiempo:**

Juego de 5x6 en medio campo 2 series de 10´

▣ **Desarrollo:**

Para provocar en el equipo contrario la salida del balón del lateral izquierdo que es su jugador más flojo y así poder provocar una recuperación de balón más rápida y se finaliza en la portería. Siempre inicia el portero rival cuando sale el balón fuera.



## EJERCICIO 2

### ▣ Objetivo:

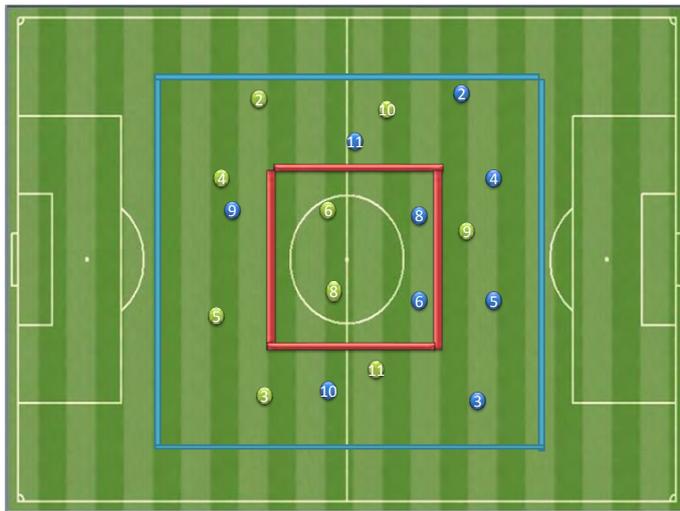
Trabajar estructuradamente la transición ataque-defensa de presión donde se pierde balón y la transición defensa ataque de juego por banda.

### ▣ Medios:

Juego de 9x9 con 4-4-1 en ambos equipos en 50x 50 con una zona central de 15x15m

### ▣ Desarrollo:

La zona central no puede ser invadida por el jugador en posesión de balón y cuando se da un pase a esa zona se cambia automáticamente la posesión. Para conseguir punto se ha de llevar el balón a la línea de fondo del equipo rival.



## EJERCICIO 3

### ▣ Objetivo:

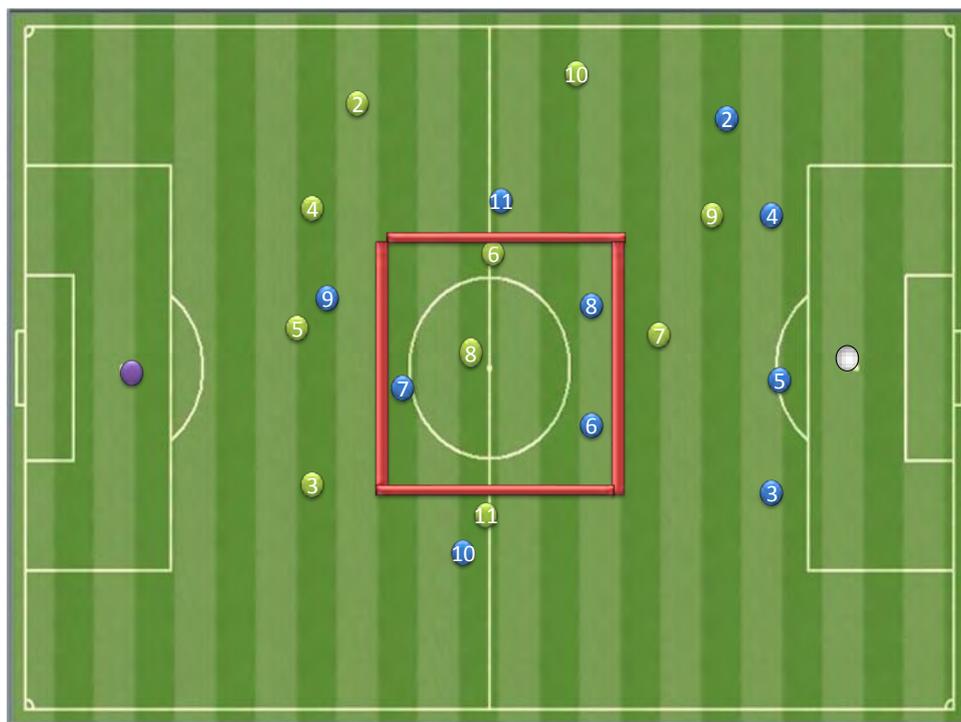
Trabajar estructuradamente la transición ataque-defensa de presión donde se pierde balón y la transición defensa ataque de juego por banda.

### ▣ Tiempo:

Juego de 11x11 con 1-4-4-2 tanto nuestro equipo como el rival en campo entero con una zona central de 15x15m. 2 series de 10´

### ▣ Desarrollo:

La zona central no puede ser invadida por el jugador en posesión de balón y cuando se da un pase a esa zona se cambia automáticamente la posesión. Se marca en la portería. Siempre inicia el portero rival cuando sale el balón fuera.



# GRUPO II



# VII CAMPUS SEMINARIO 2009

## Grupo II Los Ángeles de San Rafael

<b>Apellidos</b>	<b>Nombre</b>
Barceló Gallego	Eduardo
Bermejo Redondo	Ricardo
Corral Sánchez	Carlos
Escudero Canuto	Casimiro
Fernández Palancar	Mario
García Delgado	Juan Carlos
Gómez de la Fuente	José Antonio
Hinojar García	José María
Maldonado Gallego	Juan Antonio
Mateu Lahoz	Josep
Molinera Sánchez	Jesús
Puerta Rubio	Ángel
Ruiz Martín	Juan Miguel
Sánchez Montoya	Francisco
Zamora Puche	David

## **En equipos ALEVÍN e INFANTIL, desarrollar sesiones de entrenamiento que desarrollen actividades motrices a través de circuitos de trabajo con balón y sin balón, donde el objetivo a conseguir sea el desarrollo motriz del deportista.**

Empezaremos por definir motricidad.- es la acción del sistema nervioso central para determinar los movimientos musculares.

Todos tenemos un patrón motor que nos sirve para realizar movimientos iguales, es decir, una vez aprendido un movimiento se fija un patrón y se repetirá siempre que realicemos el mismo ejercicio.

Dentro de la motricidad existen unos patrones.

Básicos:

- Equilibrio con interiorización: Dinámico o estático.
- Ejercicios de coordinación: dinámico general, óculo manual, óculo pie.

Neuromotrices:

- Relajación: global, segmentaria.
- Inhibición motriz voluntaria.
- Respiración y psiquismo.

Patrones perceptivos-motores:

- Ajuste del esquema corporal.
- Ajuste corporal.
- Educación de la percepción.
- Organización del espacio.
- Organización del tiempo.
- Estructuración espacio tiempo.
- Ritmo y actividad motriz.

Conocimiento y expresión:

- Organización de las percepciones.
- Motricidad.
- Expresión: verbal, gráfica, cálculo.
- 

Aplicación de las estructuras:

- Juegos.
- Actividades al aire libre.

## EN CUANTO A LA PRÁCTICA

Entrenamos a jugadores en la categoría de alevín de 11 años. Número de jugadores 16.

### Objetivos:

- Mejora y desarrollo motriz del jugador.
- Objetivo técnico.  
Mejora de la conducción con las dos piernas, mejora del pase con las dos piernas, mejora del control del balón con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento y mejora de la capacidad visual mediante la realización de circuitos con y sin balón.

Realizaremos una sesión de calentamiento genérico para acondicionamiento general de 10 minutos.

## EJERCICIO 1

Realizaremos un primer circuito sin balón:

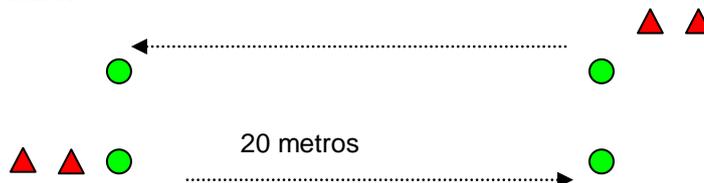
4 grupos de 4 jugadores.

Materiales a utilizar: 16 conos o setas.

1ª Posta: carrera lateral alternativa hacia la derecha y hacia la izquierda. Distancia 20 m.



2ª Posta carrera de espaldas.



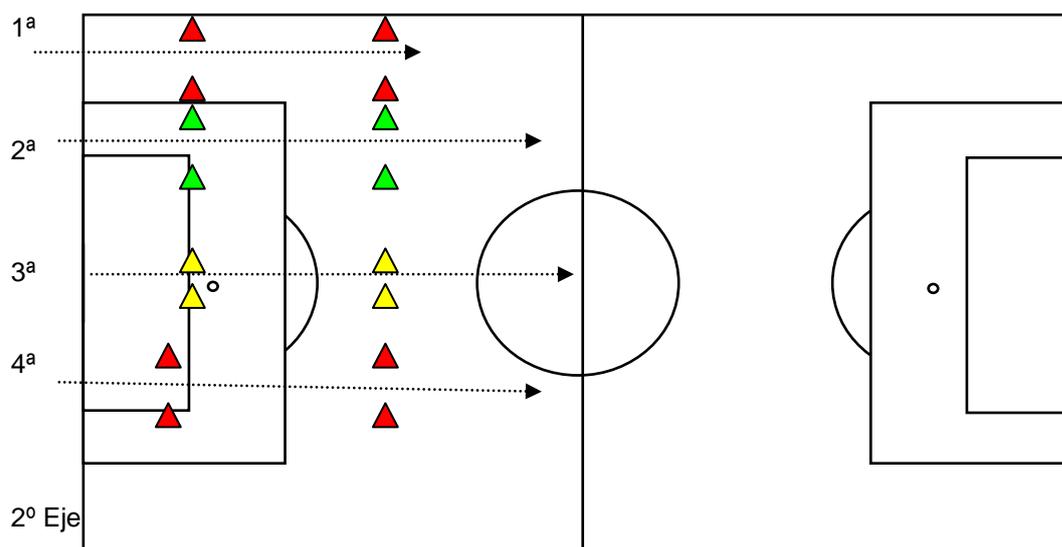
3ª Posta carrera con saltos en ziz-zag alternando piernas:



4ª Saltos con pies juntos con movimiento de brazos hacia adelante.



APLICACIÓN EN EL TERRRENO DE JUEGO:



## EJERCICIO 2

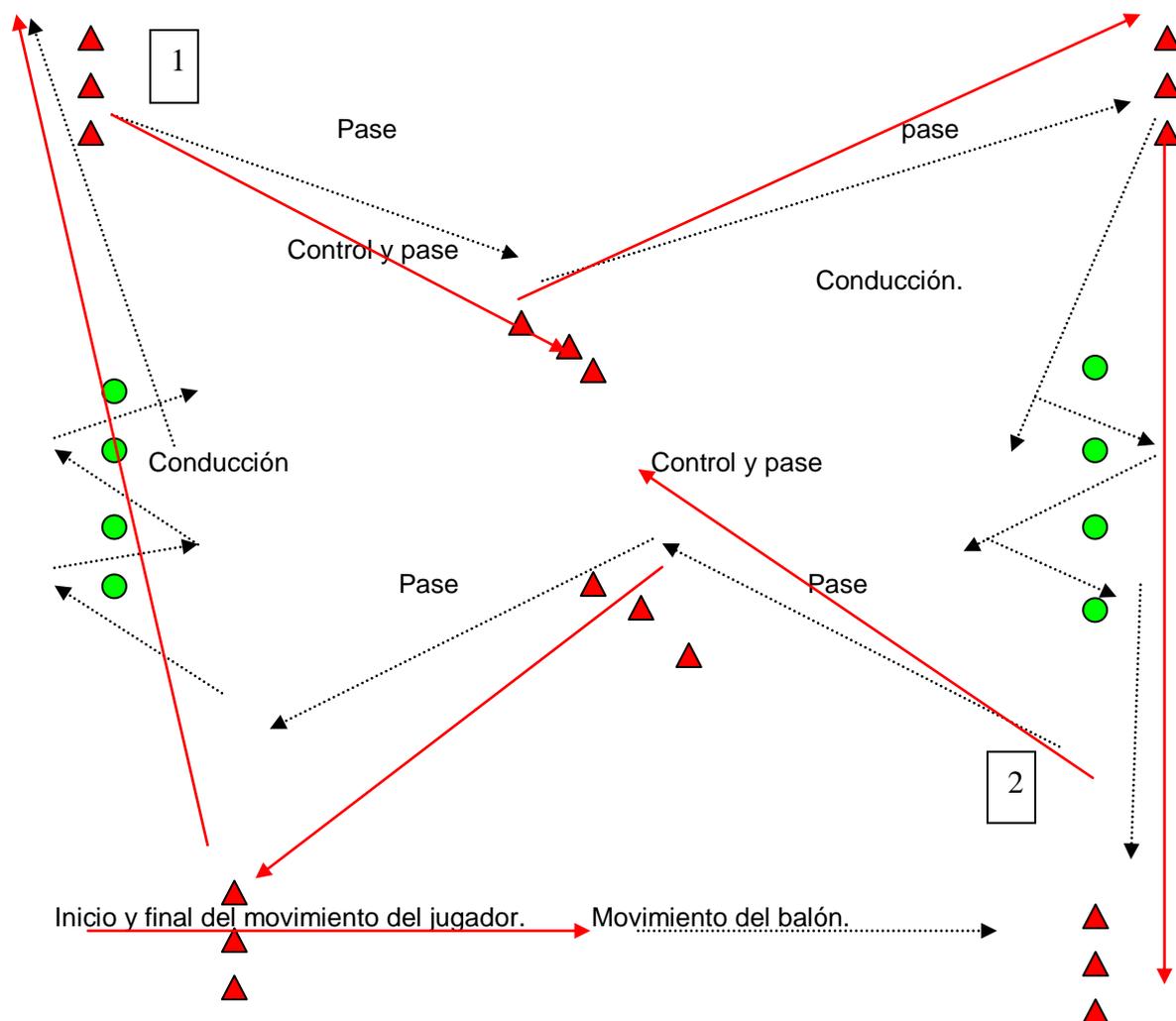
**Objetivo:** Trabajo orientado a realizar controles, pases y conducciones de balón con los dos pies.

Material a utilizar: 6 setas para marcar las posiciones, 8 conos o picas para las conducciones y 6 balones.

Consiste en realizar pases, controles y conducciones con ambos pies, según se indica en la figura.

Dos jugadores parten a la vez de uno y de dos, realizando un pase al compañero del medio, el cual realiza un control orientado y realiza a su vez un pase al otro compañero, que a su vez realiza un control y una conducción, hasta llegar al otro punto de salida opuesto.

Los jugadores van ocupando alternativamente todas las posiciones, hasta llegar a la posición inicial. Se realizara en ambos sentidos.

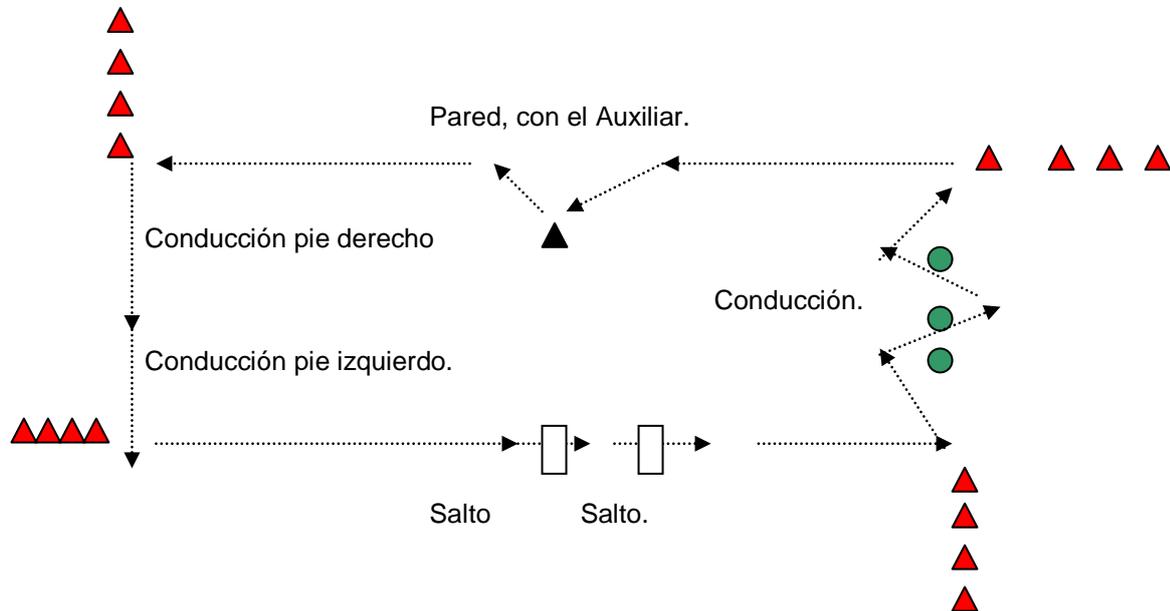


### EJERCICIO 3

**Objetivo:** Trabajo orientado a la coordinación, equilibrio y lateralidad.

**Material:** conos, picas balones y dos vallas.

Consiste en salir desde cuatro posiciones: en la primera se realizará conducción con ambos pies; en la segunda conduciremos el balón a pasarlo por debajo de dos vallas, saltando por encima de ellas, para seguir conduciendo el balón y entregárselo al siguiente compañero, el cual realiza conducciones con diversas superficies de ambos pies, sorteando los conos o picas para entregar el balón al siguiente compañero; este a lo largo de su conducción deberá efectuar una pared antes de entregar el balón a otro compañero.



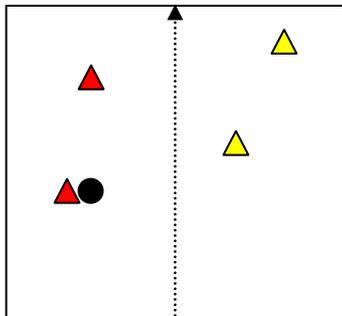
## EJERCICIO 4

**Objetivo:** Trabajo orientado a la coordinación, equilibrio y lateralizad.

**Material:** conos, picas balones y dos vallas.

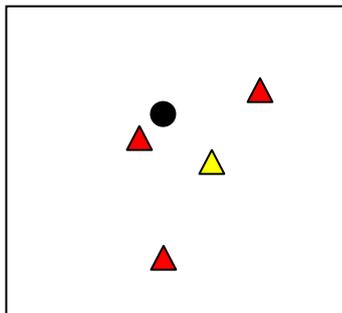
**Desarrollo:** Consiste en trabajar en cuatro zonas cuadradas de 5 metros durante un tiempo estimado de 20 minutos, realizando un trabajo de cuatro minutos entre cada posta a excepción de la primera que cambiaran a los dos minutos, realizando un minuto de recuperación al cambiar de posta.

4ª Fútbol tenis 2 X 2  
conducción y

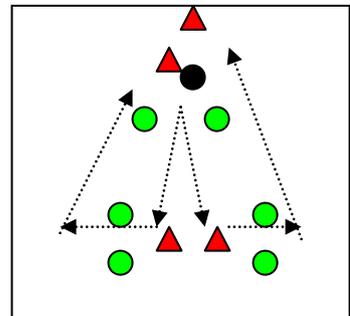


3ª Secuencia 1-2-1. Pase, control y pase,  
toques

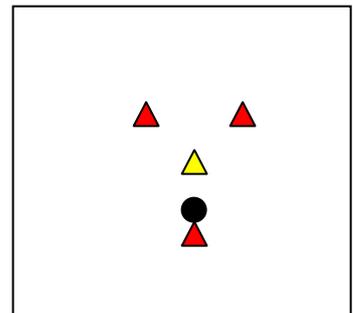
Pase en 3X1



1º Pase control orientado,  
Pase.



2º 3X1 con un máximo de dos  
toques



## OBSERVACIONES EN EL CAMPO DE PRÁCTICAS

1.- Se trata de que el jugador aprenda los gestos, dentro de la mejora y desarrollo motriz del mismo, para ello debemos tener en cuenta que el jugador tenga una recuperación adecuada.

2.- Es necesario realizar muchas correcciones para perfeccionar los gestos.

3.- Si se ve que el ejercicio va "lento", darle una variante que incremente la actividad para evitar posibles distracciones de jugadores no motivados.

4.- Los ejercicios 2º y 3º se consideran circuitos, pues se realizan 5, 6, ó 10 repeticiones, "no por tiempos", antes de cambiar hacia el otro lado.

Cada jugador sale, recorre todas las postas (en las que hace un trabajo distinto), y vuelve al punto inicial.

5º.- Todos los ejercicios están enfocados en un 60% de motricidad y un 40 % de técnica.

Este calentamiento se realizará estático y dinámico con algunos juegos para motivar a los jugadores, encaminado a la estimulación cardio-vascular y a la prevención de posibles lesiones.



## Diseñar un método de trabajo para mejorar el marcaje por zonas en un sistema 1-4-4-2.

Especial referencia a la transición defensa ataque.

### Como recordatorio:

**El marcaje por zonas**, en el plano individual, se entiende cuando un jugador tiene delimitada una zona del campo y marca al jugador atacante que entra en ella.

Naturalmente, en ese momento el defensor marca individualmente al atacante.

El equipo que practica una defensa en zonas ocupa y mantiene un bloque defensivo entre el balón y la portería contraria; cada jugador es responsable de una zona e interviene desde que el balón entra en ella, un jugador o ambos, con la finalidad in mediata de realizar un contraataque en cuanto logre la posesión del balón el o un compañero suyo.

**Características:** el equipo presenta varias líneas escalonadas que sucesivamente obstruyen el desarrollo de las jugadas del equipo contrario.

La colocación de los jugadores en su zona se modifica en función del lugar donde se encuentre el balón.

El jugador al sentirse respaldado, puede alcanzar con mayor facilidad su máximo rendimiento, al disponer de una mayor seguridad en sus acciones que mejoran su sentido de la anticipación.

Si una línea es desbordada, se presenta otra.

**Ventajas:** el defensor no abandona, al marcar su puesto individual.

Marca de cerca en cuanto un atacante invade su zona.

Los fallos individuales son corregidos inmediatamente por el defensor siguiente, existe una gran cobertura.

Mejor aprovechamiento de las aptitudes físico-técnicas de los jugadores.

Da gran sentido de anticipación, debido a la seguridad de que tiene un compañero dispuesto a intervenir en su ayuda.

Una vez lograda la posesión del balón, se produce con gran rapidez el contraataque, debido a que los espacios dejados por el contrario son amplios.

Al ocupar los espacios peligrosos se obliga al equipo contrario a que se pase el balón en medio del campo, o que tire a gol desde muy lejos.

Establece una gran solidaridad entre los defensores, ya que todos se sienten partícipes de la situación.

**Inconvenientes:** existe la posibilidad de que dos o más jugadores atacantes invadan la zona de un defensor a la vez.

La iniciativa del juego se deja al adversario.

La eficacia no llega a ser buena si no se reducen las zonas a espacios pequeños.

Dificultad de controlar totalmente la mitad de nuestro campo con cinco o seis jugadores.

Cierta pasividad en los jugadores alejados del balón, que entraña una falta de agresividad.

El jugador que actúa, sabe que comparte la responsabilidad con otro defensor y deja que este último resuelva el problema.

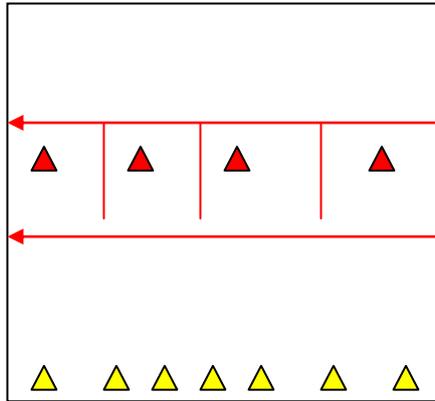
Bibliografía: del libro de la Escuela Nacional: (táctica, Estrategia y Sistemas de juego).



## EJERCICIO 2C

Escogemos una zona de 20 metros ancho por 15 de largo en la que existe una franja central de 3 metros, en la que van a trabajar 11 jugadores: 4X7 trabajarán 6 minutos sin balón.

La finalidad del ejercicio trata de que los jugadores situados en el plano inferior traten de rebasar a los que están trabajando en zona. Cada vez que un jugador de la línea de zona toque a otro de los que tratan de rebasar la citada línea, intercambiarán sus posiciones de forma que el otro pasará a trabajar en la línea de zona.

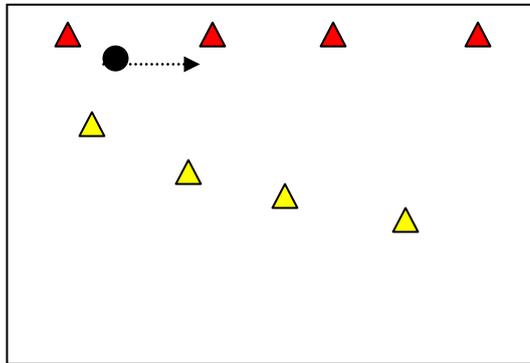


## EJERCICIO 3C

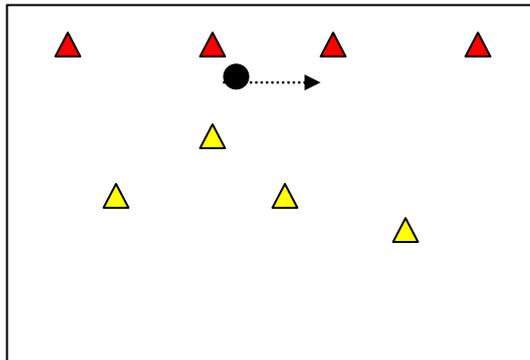
Ejercicios didácticos, de 4X4 respetando las diagonales defensivas y la pirámide defensiva.

Consiste en la acción que realizan los jugadores dependiendo del movimiento del jugador que posee el balón.

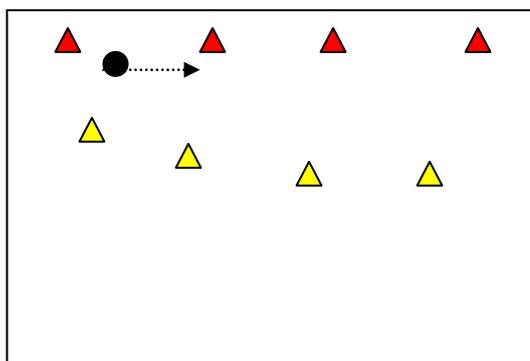
**3C-1.-** Diagonal defensiva: el jugador de la izquierda posee el balón, la defensa zonal bascula hacia ese lado y adopta una posición en forma diagonal, estando más adelantado el jugador más próximo al balón, el resto de jugadores se colocan esta posición para realizar posibles coberturas a su compañero.



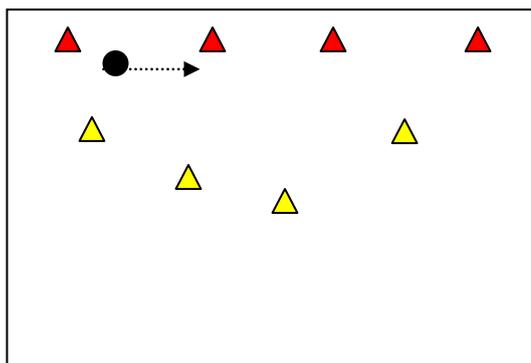
**3C-2.-** Pirámide defensiva. Esta posición se adopta cuando el jugador contrario que posee el balón ocupa una de las posiciones centrales. La forma que adopta la línea defensiva es piramidal centrada respecto al poseedor del balón.



**3C-3.-** En esta posición el lateral más alejado del balón se coloca a la misma altura que el central más próximo.



**3C-4.-** Diagonal en L: La elección del tipo de diagonal dependerá del tipo de cobertura que queramos tener y de la profundidad que queramos dejar al ataque adversario, así como la posible realización de acciones de fuera de juego.



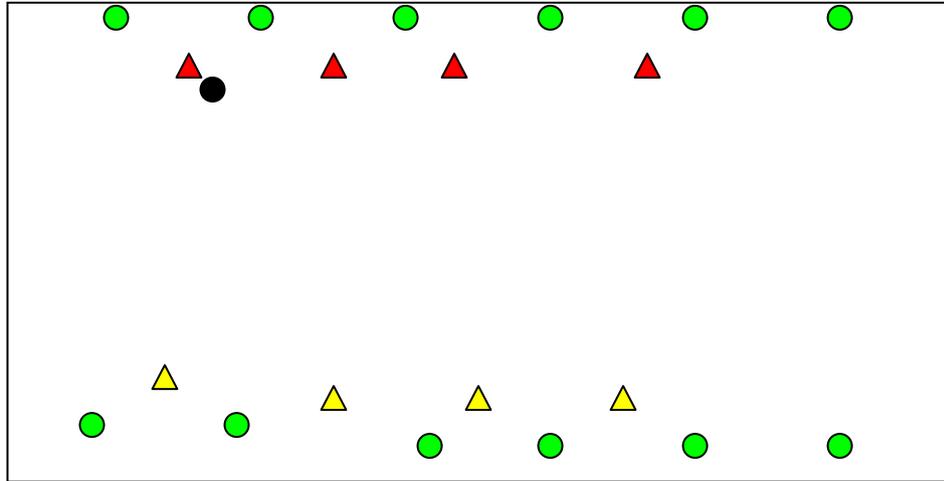
## EJERCICIO 4

### Objetivo.

Juego para el trabajo de mantenimiento de marcaje zonal con ejercicio de basculación.

En un cuadrado de 40 X20, delimitadas las líneas defensivas por seis conos, dos equipos formados por 4 jugadores, colocados en defensa zonal, intentan mediante pases romper la defensa contraria.

En este ejercicio se realizarán los pases con la mano. Se anotará un tanto cuando un jugador rebase la línea defensiva y consiga pisar uno de los conos con el balón en su poder.



## EJERCICIO 5

### Objetivo.

Mejora de la defensa en zona en un equipo que juega un sistema 1-4-4-2, con transición defensa ataque.

Dos equipos de cuatro jugadores, más dos comodines ofensivos, se enfrentan durante seis minutos con el objetivo de ganar el partido, (conseguir más puntos). Gol en portería reglamentaria dos puntos, (para que se proteja principalmente la zona central). Gol en las porterías laterales un punto.

### Materiales.

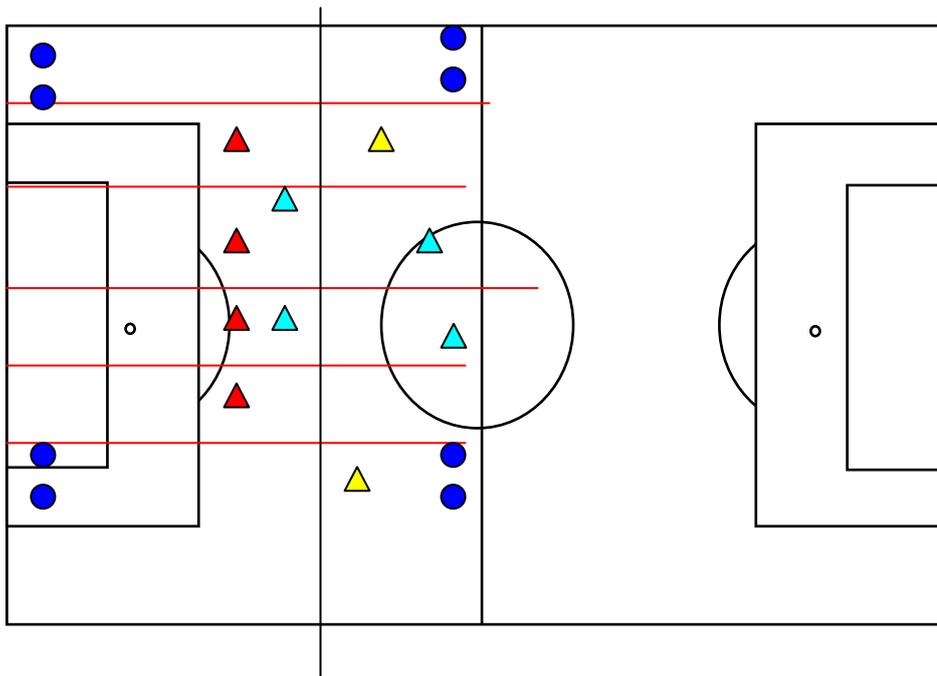
8 Petos azules, 8 petos rojos y 4 petos naranjas para los comodines, 24 setas para señalización de zonas y 8 conos para delimitar las porterías.

### Desarrollo:

se limitan 6 zonas en sentido de amplitud del campo, las cuatro centrales son ocupadas por la línea defensiva, que trabaja en zona, basculando a los pasillos laterales cuando el balón entre en esa zona. Dos comodines que van con el equipo ofensivo ocupan los pasillos exteriores, sin poder abandonarlos, no pudiendo poder progresar por delante de la línea horizontal marcada hasta que no reciba el punta, resto de atacantes no hay limitación de movimientos.

Tras la pérdida del balón del equipo atacante, sus dos puntas bajan a la línea de medios, para trabajar también una defensa en zona en la línea media.

Habrà un número igual de participantes, observando y atendiendo a las correcciones e indicaciones realizadas por el entrenador.



## EJERCICIO 6

### Objetivo:

Marcaje en zona, transición ataque defensa en 1-4-4-2.

**Incidir:** basculaciones, coberturas, anticipaciones e interceptaciones.

**Metodología:** entrenamiento estructurado.

**Materiales:** mini porterías, petos y balones.

**Desarrollo:** ½ campo a lo ancho o campo de fútbol siete.

Se juega un 6X6 + 1 ó 2 porteros con mini porterías.

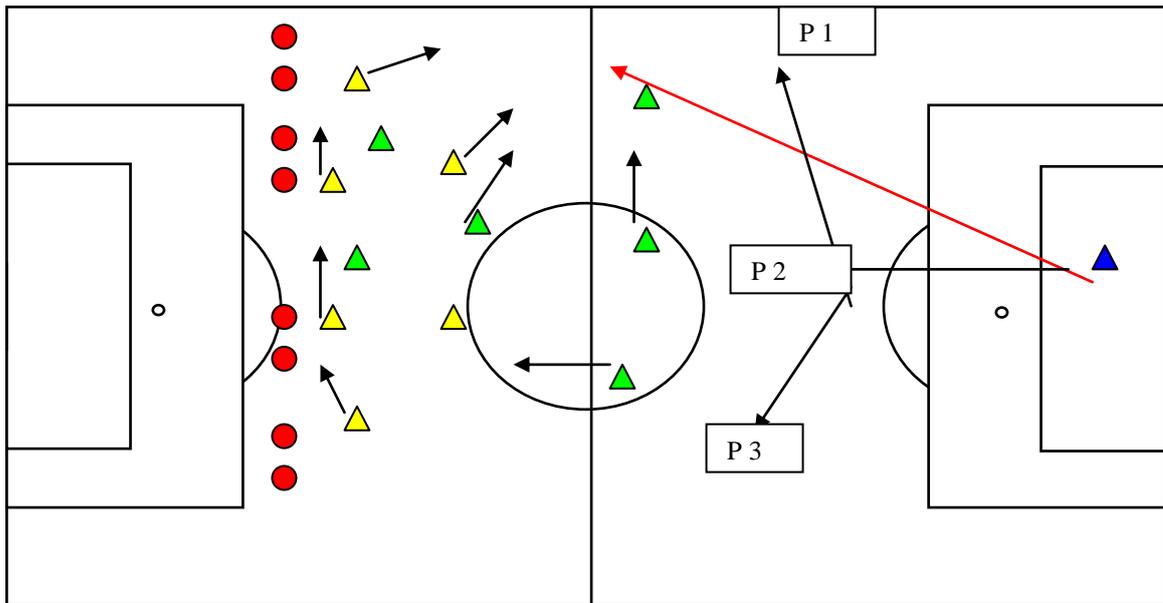
Equipo A: compuesto por una línea de 4 defensas, más 2 medio centros, (defensa en línea escalonada, quebrada, etc.).

Equipo B: compuesto por una línea de 4 medios + 2 puntas en rombo.

El juego se inicia con un saque del portero sobre el equipo atacante, debiendo dar amplitud al juego, buscando salvar el marcaje zonal del equipo defensor y tratando de finalizar la jugada pasando con el balón conducido por una de las cuatro porterías, consiguiendo así el gol.

El equipo defensor cuando encaja gol o roba el balón, realiza una transición rápida de defensa –ataque, para ello tratará de sacar el balón con la posición de los dos medios centros ó bien, si se puede, ante la pasividad o mal posicionamiento de los 4 medios centros y de los dos puntas, tratando de conseguir el gol con pase medio-largo sobre el portero, que habrá ocupado la zona contigua o más alejada del balón; para que el gol sea valido, el portero debe recibir el balón de forma correcta, (bloqueo).

Variante: meter en el juego un segundo portero, si se pasa en conducción por



## EJERCICIO 7

### Objetivo:

Marcaje en zona, transición defensa-ataque.

**Metodología:** Entrenamiento global- estructurado.

**Incidir.** Marcaje en zona, basculaciones, coberturas, permutas, apoyos, ayudas, anticipaciones, etc.

**Desarrollo:** partido reglado entre dos equipos que juegan 1-4-4-2 y 1-4-2-3-1.

Se juega en un campo de fútbol 11, dividido en tres zonas y en tres pasillos, donde se marcarán consignas para que se vea lo que se quiere trabajar en cada una de ellas de forma específica.

**Zona A:** zona de iniciación, 1º libre de toques en pasillos de banda, 2º 2-3 toques en pasillo central.

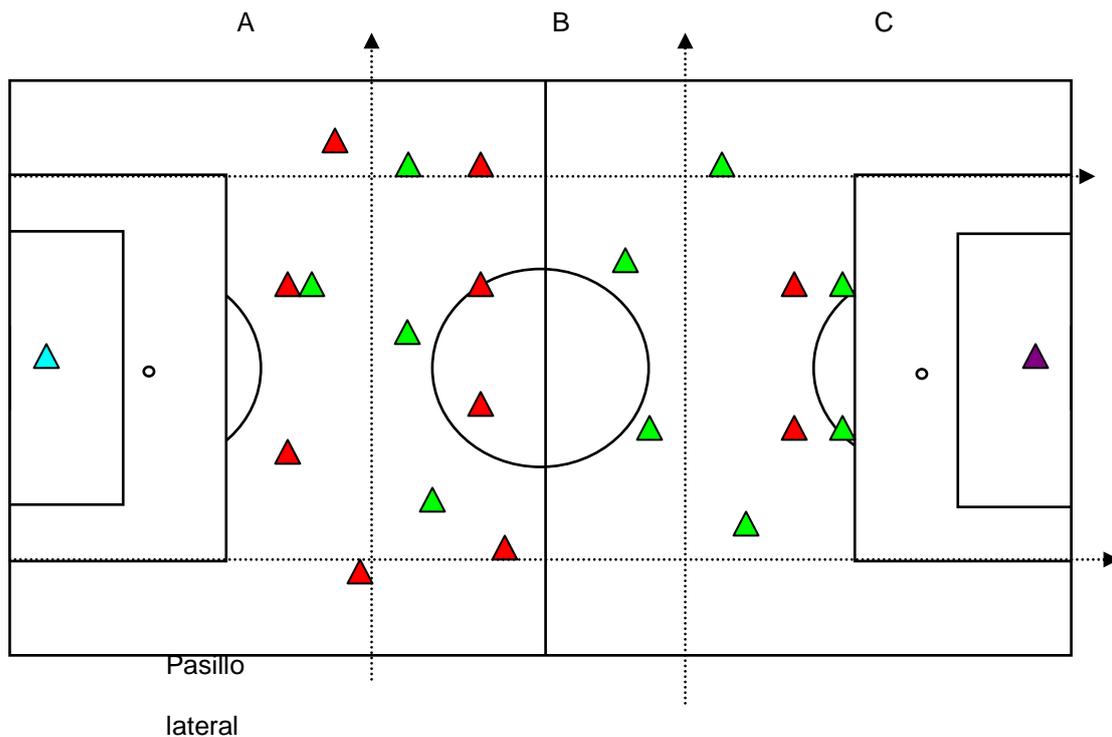
**Zona B:** zona de creación: 1º tres toques máximo, 2º Conservación del balón o contraataque.

**Zona C:** Finalización: 1º se juega a dos toques, 2º se permite la incorporación de 1 jugador de otra línea.

### Variante:

Marcar en línea defensiva que principios debe de manifestar: anticipación interceptación. 1-4-2-3-1

Marcar en línea defensiva que principios debe manifestar: basculaciones, coberturas y permutas 1-4-4-2



**Desarrollar un trabajo para jugar contra un equipo inferior, utilizando un sistema 1-4-1-4-1.**

**Realizando: ataque organizado, pressing total.**

**Transición de defensa a ataque: Abrir a banda inmediatamente.**

**Transición ataque – defensa: pressing a  $\frac{3}{4}$  de campo.**

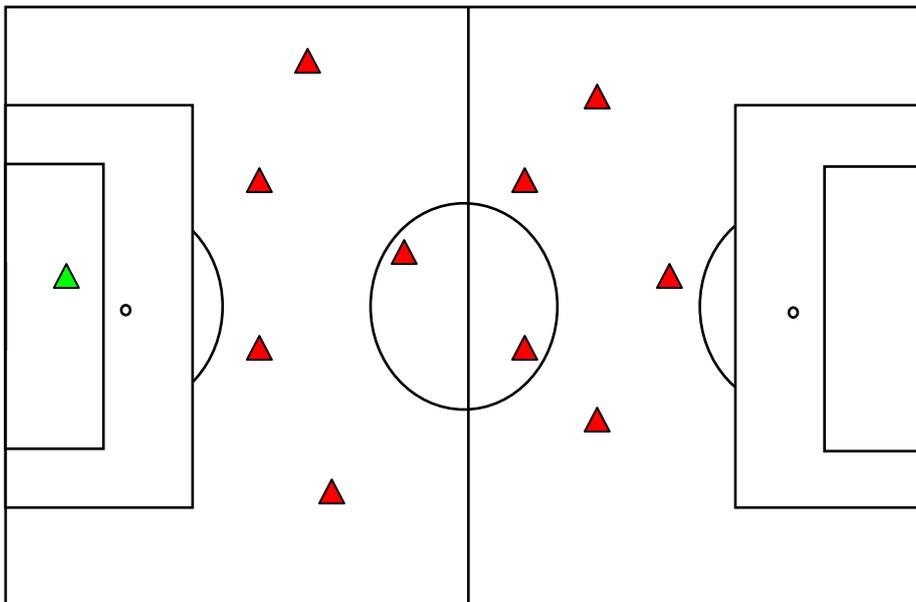
**Observaciones. No tenemos delanteros titulares.**

**Solución:**

Vamos a trabajar con 22 jugadores, pues hemos citado al equipo juvenil, para trabajar como contrario.

Reunimos a los jugadores y les comunicamos la situación de la que partimos, a continuación realizaremos un calentamiento, tras movilidad articular, realizaremos skipping, talones, brazos, progresiones, salidas sprint, etc.

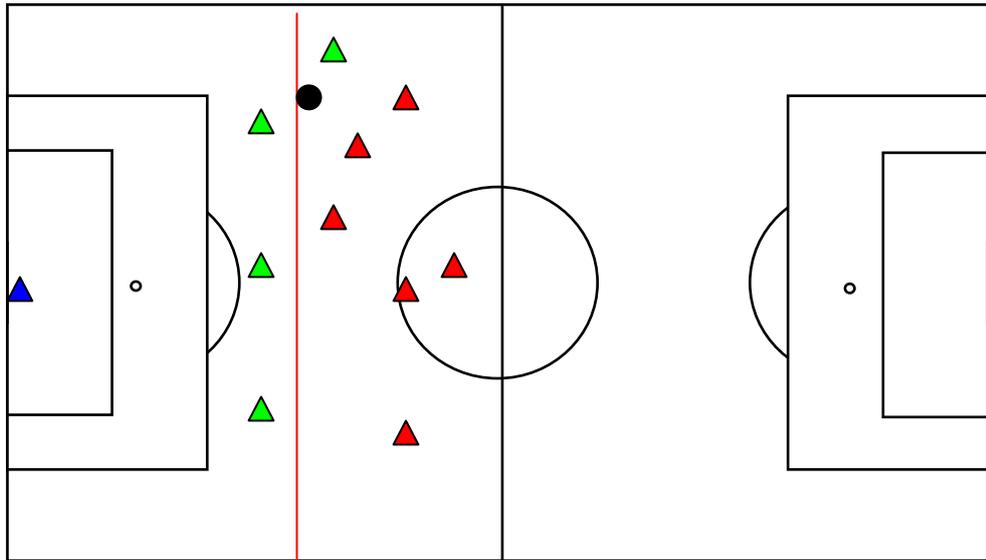
- ▣ A banda, basculaciones, repliegues, 2 contra 1, cobertura, etc..



## EJERCICIO 1

Lo realizaran los 22 jugadores, dividiendo el campo en sus dos mitades, trabajaran cinco contra seis en cada una de ellas.

Los atacantes realizaran pressing al rival cuando este atraviese su primer  $\frac{1}{4}$  de campo. Finalización libre.

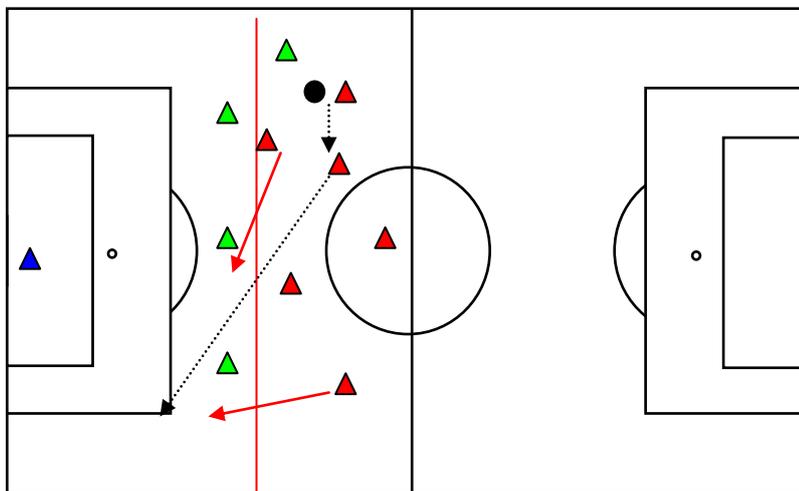


## EJERCICIO 2

Hemos conseguido posesión del balón, ahora la finalización no es libre, sino que, vamos a indicar a los jugadores los movimientos de ataque según la zona en la que hayamos robado el balón

### Ejercicio 2 A:

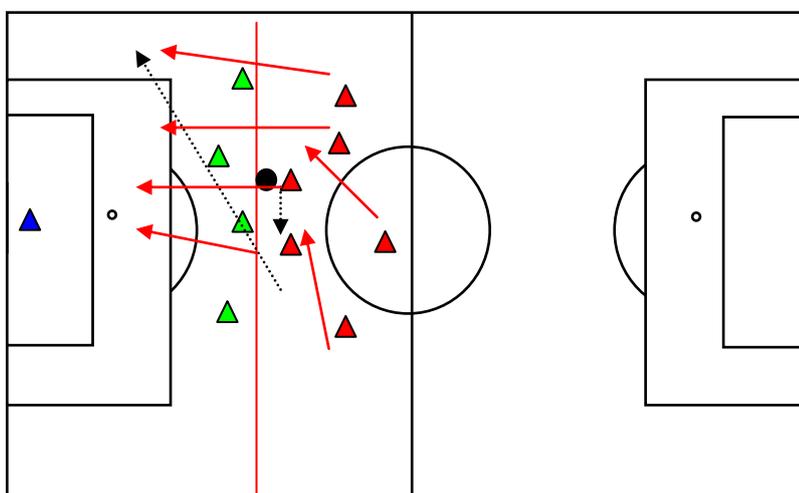
Robo de balón en banda: El extremo ha conseguido robar el balón en banda y conecta con el centrocampista más cercano, el cual inicia una rápida circulación del balón hacia la banda contraria. El delantero centro inicia un desmarque entre el central y el lateral contrarios y el extremo opuesto da opción de pase por banda o hacia el área.



### Ejercicio 2 B:

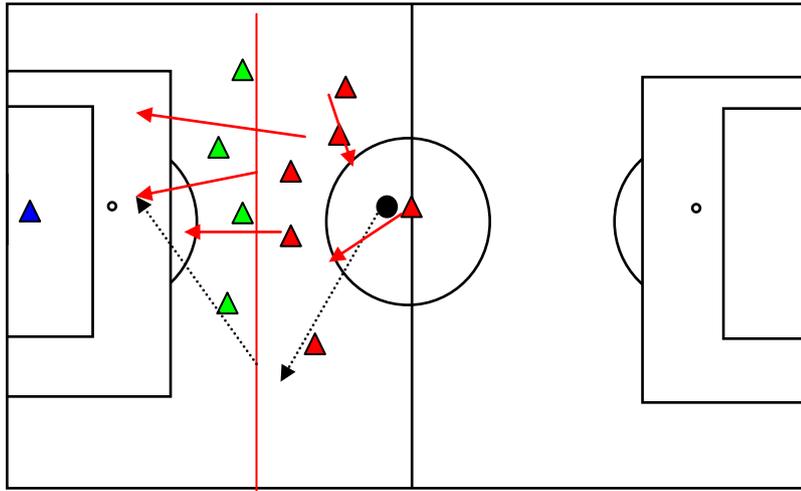
Robo de balón entre los centrales:

El delantero centro ha conseguido robar el balón, y lo pasa al medio más próximo el cual Realiza un cambio de orientación a banda contraria. A posiciones de remate entran el delantero centro y los dos centro campistas, mientras que el extremo contrario cierra el posible contraataque contrario junto al medio centro.



### Ejercicio 2 C:

Robo de balón por nuestro medio centro tras perdida de pase en largo del rival.  
Nuestro medio centro intercepta un balón en medio campo y rápidamente realiza un pase a banda donde recibe el extremo que inicia una acción ofensiva que acaba con centro al área, donde esperan el remate los dos medios y el delantero. El medio centro y el extremo de banda contraria forman un doble pivote para parar el posible contraataque del contrario



# **GRUPO III**



# VII CAMPUS SEMINARIO 2009

## Grupo III Los Ángeles de San Rafael

<b>Apellidos</b>	<b>Nombre</b>
Beltrán Moral	José Luis
Cano Donaire	Francisco José
Crespo Delgado	José
Donoso Cano	Juan Carlos
Galán Castellanos	Miguel Ángel
Girón Haro	Manuel Fernando
Guitérrez Galeote	David
Jiménez González	Marcos
Malvar Grande	Manuel
Merino Torrecilla	Carlos
Pinedo Galván	Miguel Ángel
Reina Trujillo	Juan Miguel
San Martín Arrea	Alfonso
Trancón Riesco	David

**ANULAR A UN EQUIPO DE UTILIZA UN SISTEMA DE JUEGO 1-4-4-2, MARCAJE ZONAL Y TRABAJA TACTICAMENTE LA CONSERVACION DEL BALON Y EL CONTROL DEL JUEGO.**

*Preparar ejercicios para todas las posibles variaciones tácticas de la línea defensiva.*

**3ª DIVISION**

**SISTEMA DE JUEGO 1-4-4-2**

**(variante defensiva de un punta y de un centrocampista 1-4-1-4-1)**

Nuestro equipo va a intentar contrarrestar su conservación del balón con un pressing en el centro del campo del rival y también su defensa zonal con superioridad numérica y velocidad en el juego, mediante paredes y alternando con cambios de orientación, nuestra línea defensiva marcará en zona y trabajará las diferentes variaciones tácticas con respecto al control del juego del rival.

# EJERCICIO 1

## Objetivo:

- ▣ Interceptaciones
- ▣ Ayudas permanentes
- ▣ Pressing

## Numero de jugadores:

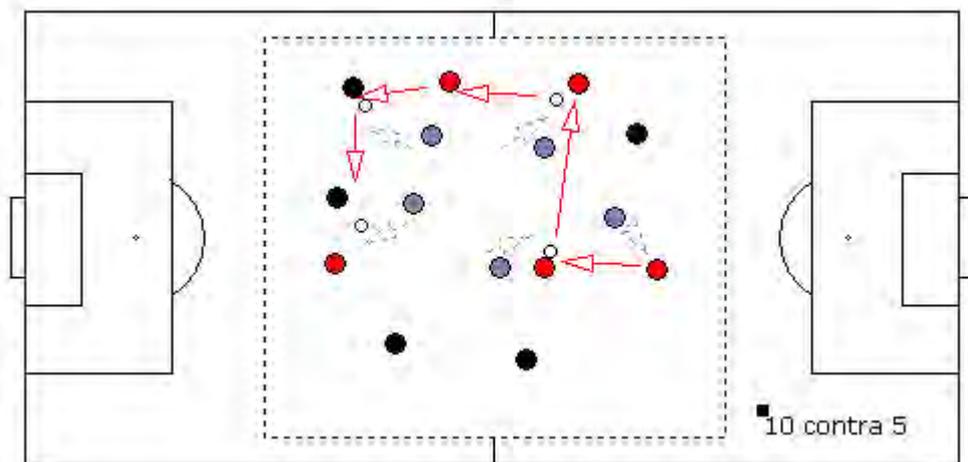
- ▣ 15 ( 3 EQUIPOS DE 5)

## Tiempo de desarrollo:

- ▣ 1 x 10 minutos

## Desarrollo:

- ▣ Rectángulo de 40 x 30
- ▣ 10 jugadores desarrollan dentro del rectángulo conservación de balón y control de juego y los 5 restantes realizan presión para robar el balón cuando estos lo roban intercambian las funciones y pasan a ser poseedores del balón y los que ha perdido el balón ejecutan pressing a los otros 10.



## EJERCICIO 2

### Objetivo:

- ▣ Acción combinada ofensiva para atacar una defensa zonal.
- ▣ Movimientos y evoluciones.

### Numero de jugadores:

- ▣ 8 VS 4 + Portero.

### Tiempo de desarrollo:

- ▣ 1 x 10 minutos.

### Desarrollo:

- ▣ La acción combinada comienza con un robo de nuestra línea de medio-centros, los cuales realizan un cambio de orientación al interior de la banda contraria, para darle amplitud al campo.
- ▣ Cuando recibe el interior, el delantero más cercano a la zona de balón, realiza un desmarque de apoyo al poseedor del balón, al mismo tiempo, el lateral cercano a la zona del balón realiza un desdoblamiento con el interior, el interior da pase al delantero que viene en apoyo y éste realiza una pared vertical en profundidad con el lateral que ha desdoblado al interior.
- ▣ Cuando el lateral recibe la pared del delantero, centra al área, a donde llegan al remate el interior de banda contraria y el delantero lejano a la zona de balón, el medio-centro más ofensivo ocupa la zona de rechace.



## EJERCICIO 3

### Objetivo:

#### EN DEFENSA

- ▣ Defensa zonal, basculaciones.
- ▣ Coberturas y permutas
- ▣ Despejes orientados.
- ▣ Reducción de espacios.

#### EN ATAQUE

- ▣ Dos contra uno en banda
- ▣ Uno contra uno.
- ▣ Descablamientos
- ▣ Velocidad de juego.

### Numero de jugadores:

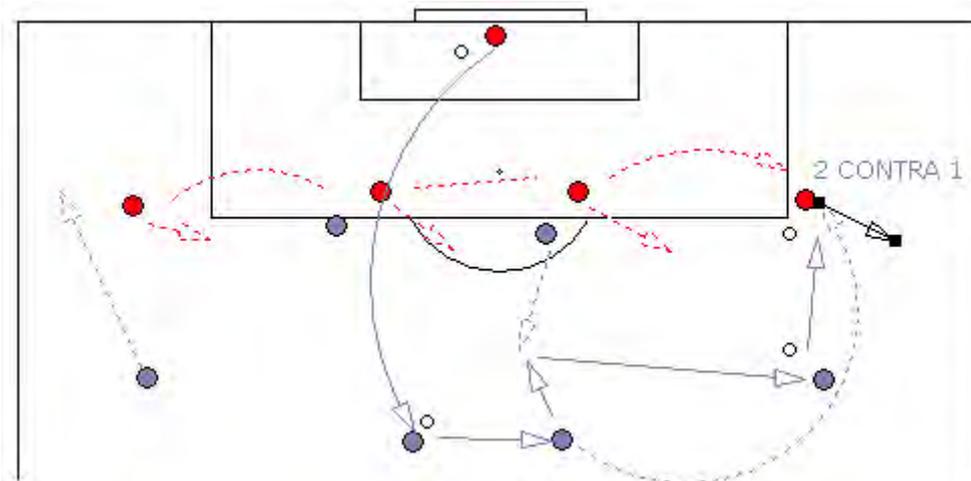
- ▣ 11 jugadores (6 atacantes + 4 defensores + portero)

### Tiempo de desarrollo:

- ▣ 10 jugadas

### Desarrollo:

- ▣ En medio campo se distribuyen dos equipos uno de atacantes (6) o (7) variante defensiva. Y otro con 4 defensores, más un portero en portería grande.
- ▣ El juego consiste en hacer 10 ataques consecutivos si los defensores consiguen echar el balón fuera o el portero bloquearlo ganaran la jugada.
- ▣ Si los atacantes consiguen hacer más de tres goles será el ganador de la tanda. (2 tandas de 10, una con variante defensiva)
  - ❖ importante trabajar en defensa basculación marcas y despejes orientados y en ataque trabajar jugadas de ataque, cambios de orientación y jugadas en banda de 2 contra 1.



## EJERCICIO 4

### Objetivo:

#### EN DEFENSA

- ▣ Pressing
- ▣ Coberturas y permutas
- ▣ Variantes defensivas: De 1-4-4-2 a 1-4-1-4-1

#### EN ATAQUE

- ▣ Dos contra uno en banda
- ▣ Velocidad de juego.

### Numero de jugadores:

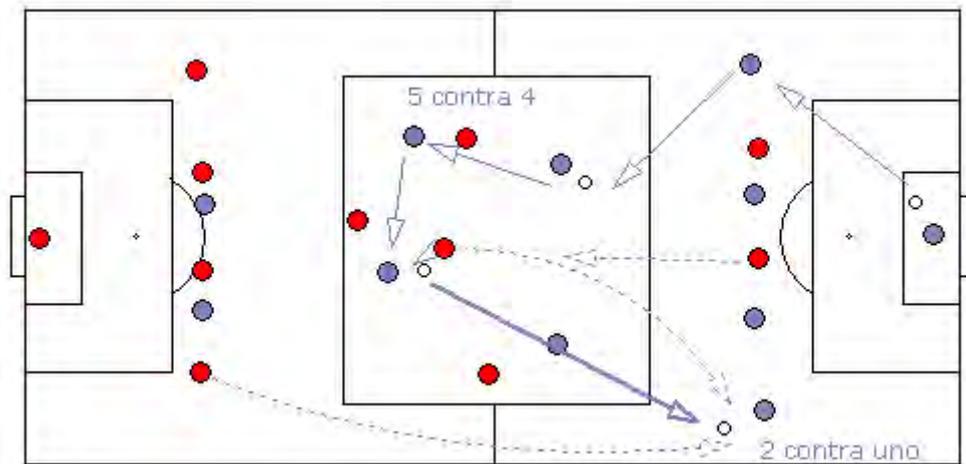
- ▣ 22 jugadores: 11x11

### Tiempo de desarrollo:

- ▣ 15'

### Desarrollo:

Inicia jugada el equipo rival. Una vez que el balón entra en el cuadrado central, realizaremos nuestras variantes defensivas provocando una superioridad numérica (posesión 5x4). Cuando el equipo rojo recupera el balón, buscará amplitud en el juego abriendo a banda y buscando un 2x1 ayudándose de la incorporación de uno de los laterales. Se finalizará entrando 4 jugadores al remate ante 3 defensores.





**REALIZAR TRES SESIONES DE TRABAJO GLOBALIZADO EN LA QUE  
PODAMOS ESTABLECER Y RECONOCER EN CADA UNA DE ELLOS EL  
ASPECTO TACTICO, TECNICO Y FISICO, SE INCIDIRA EN EL OBJETIVO  
QUE PREDOMINE EN EL EJERCICIO Y QUERAMOS TRABAJAR**

3ª DIVISION

Vamos a idear tres sesiones de trabajo donde a modo demostrativo vamos a realizar un ejercicio en cada sesión donde de una manera globalizada se van a dar todos los aspectos táctico, físico y técnico pero que el entrenador incidirá solo en uno de ellos.

Realizamos este trabajo porque actualmente hay controversia y se trabaja erróneamente cuando se trabaja integrado y se quiere corregir demasiados aspectos diferentes sin incidir y corregir solo aquel aspecto que como objetivo nos hemos propuesto.

# EJERCICIO 1

## Objetivo principal táctico:

- ▣ pressing
- ▣ ayudas permanentes
- ▣ apoyos

## Aspectos técnicos:

- ▣ Pases
- ▣ Controles orientados

## Aspecto físico:

- ▣ resistencia anaeróbica

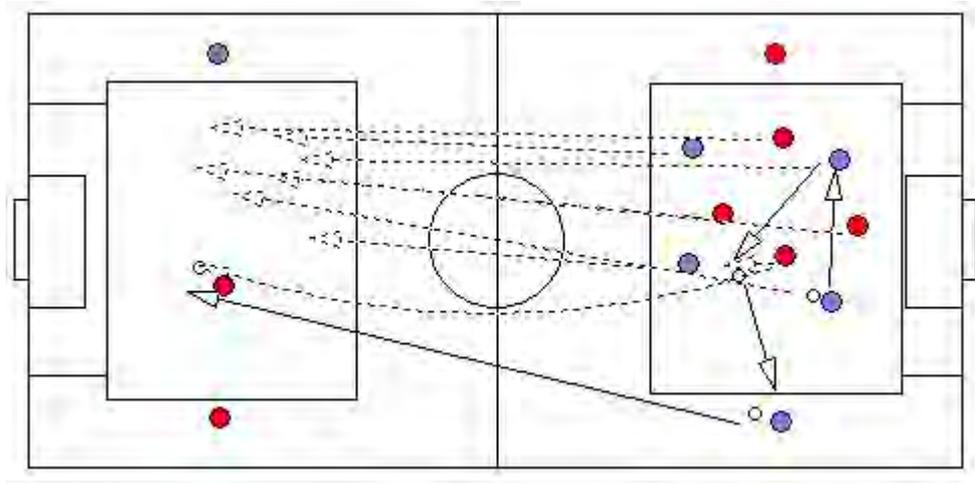
## Tiempo de desarrollo:

- ▣ 3 series de 6 minutos con 2 minutos de descanso

## Desarrollo:

- ▣ Rectángulo de 40 x 30
- ▣ 5 jugadores desarrollan dentro del rectángulo conservación de balón y control de juego y los 5 restantes realizan presión para robar el balón cuando estos lo roban intercambian las funciones y pasan a ser poseedores del balón y los que ha perdido el balón ejecutan pressing a los otros 5. una vez que el equipo poseedor del balón da 5 pases seguidos juega con el apoyo exterior y este hace un cambio de orientación hacia el cuadrado vacío al cual tendrá que llegar un jugador del equipo que ha hecho el cambio de orientación. Una vez que hace el control el jugador, el resto de los 2 equipos pasan a ocupar el cuadrado vacío y seguir con el trabajo de conservación y robo de balón con el consiguiente cambio de orientación.

**NOTA:** Si el jugador que hace el cambio de orientación comete el error de golpear el balón mal o el jugador que debe controlar no hace bien el control del balón se penalizaría con la pérdida de balón y pasara a poseer el balón el equipo contrario.



## EJERCICIO 2

### Objetivo principal físico:

- Resistencia Anaeróbica

### Aspectos técnicos:

- Pases
- Controles orientados

### Aspecto tácticos:

- pressing
- ayudas permanentes
- apoyos

### Numero de jugadores:

- 18 jugadores (9 parejas)

### Tiempo de desarrollo:

- 2 series de 5 minutos con recuperaciones de 3 minutos entre serie

### Desarrollo:

- Distribuidos en campo entero, delimitamos cuatro zonas con conos en las esquinas del fondo.
- En cada rondo se colocaran tres parejas con diferentes petos cada pareja, en una de las zonas se dejara vacía pero con balón.
- En cada zona se realizara un rondo de 4 contra 2, si una pareja roba el balón pasa seguidamente a realizar posesión del balón, y la pareja que ha perdido el balón pasa a hacer pressing.
- En un momento del ejercicio el entrenador efectuara una señal para que cada grupo a una velocidad del 80 % cambio de posición al otro cuadrado que deja vacía el otro grupo de trabajo.
- El ultimo que llegue de la pareja empieza en ese momento a hacer pressing para intentar robar en el nuevo cuadrado.



## EJERCICIO 3

### Objetivo principal técnico:

- ▣ Tiro

### Objetivo secundario técnico:

- ▣ Pase
- ▣ Control orientado

### Aspectos físico:

- ▣ Resistencia aeróbica

### Aspecto tácticos:

- ▣ Conservación del balón
- ▣ Progresión en el juego
- ▣ apoyos

### Numero de jugadores:

- ▣ 12 jugadores mas 2 porteros (3 grupos de 4)

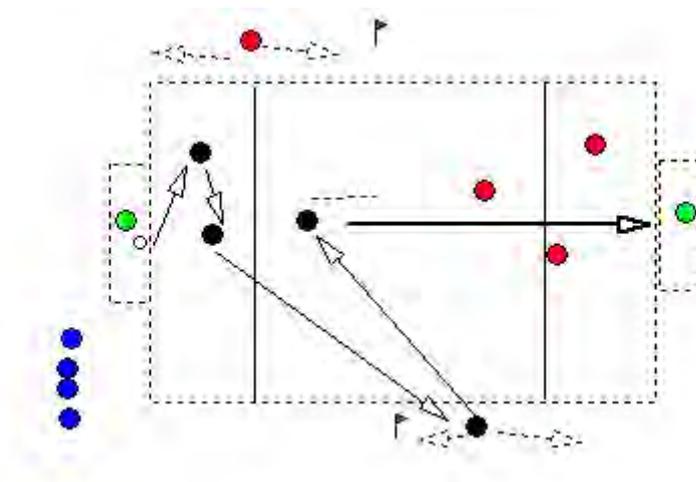
### Tiempo de desarrollo:

- ▣ 18 minutos ( 2 series de 3 minutos cada grupo)

### Desarrollo:

El equipo negro inicia el juego con posesión de balón atacando hacia la portería del equipo rojo, juega a tres toques y el tiro a portería deberá hacerse por detrás de la línea que hay situada a unos 15 m. de la meta contraria. El jugador que hay en la banda, jugará a dos toques y podrá tirar a portería, desde cualquier sitio a partir del pivote señalado y por fuera del campo. Durante esos 3m. el equipo azul descansa (recogiendo los balones que va fuera). Una vez terminada la jugada, continuaría atacando el equipo rojo con las mismas funciones. Al cabo de los 3m. el equipo azul entraría en juego y descansaría el equipo negro y así sucesivamente hasta finalizar el ejercicio.

NOTA: En la realización del ejercicio, haremos hincapié en que la ejecución del tiro, se haga con el empeine interior y empeine total.





**REALIZAR UNA TAREA DONDE NUESTRO MODELO DE JUEGO SEA DE POSESION DEL BALON Y JUEGO ELABORADO, DONDE NUESTRA DEFENSA JUGARA ADELANTADO Y EN LA TRANSICION DEFENSA-ATAQUE CONSISTA EN JUGAR RAPIDAMENTE CON EL MEDIOCENTRO ORGANIZADOR Y EN LA TRANSICION ATAQUE DEFENSA SE PRESIONE EN LA ZONA DONDE SE HA PERDIDO EL BALON. ADEMAS DEBEMOS TENER EN CUENTA QUE JUGAMOS CON EL RIVAL LOCAL Y EL PORTERO TITULAR NUESTRO NO PUEDE JUGAR.**

**3ª DIVISION**

**SISTEMA 1-4-2-3-1**

## **EJERCICIO 1**

### **Objetivo:**

- ▣ Inicio de jugada con saque del portero en corto y con conservación del balón y elaboración del juego buscando a uno de nuestros dos medios centros.

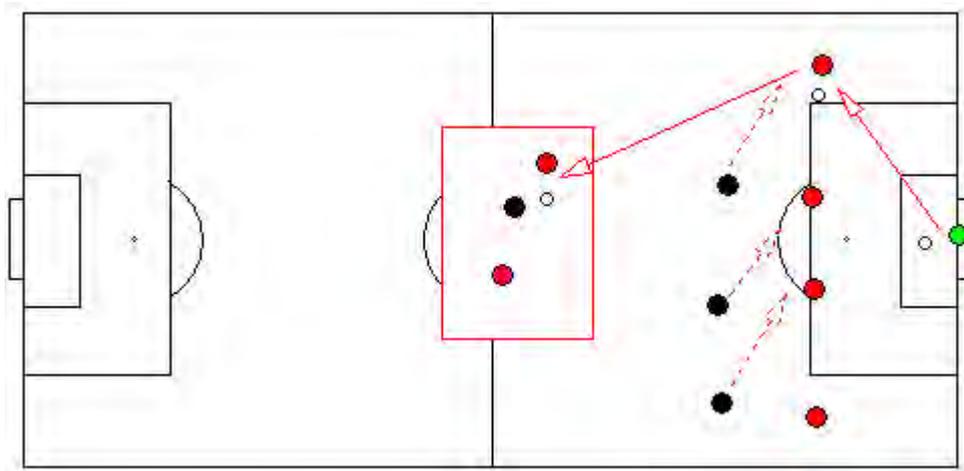
### **Tiempo de desarrollo:**

- ▣ 2 series de 6 minutos con 2 minutos de descanso

### **Desarrollo:**

En mitad de campo se realizará un 6x4 tras un saque inicial del portero. Trataremos de hacer llegar el balón a unos de los 2 medios centros situados dentro del cuadrado. Cada vez que se consiga se iniciará una nueva jugada.

Libre de toques.



## EJERCICIO 2

### Objetivo:

- Conservación del balón provocando siempre superioridad numérica y búsqueda de nuestros medios centros como parte importante en nuestros ataques.

### Numero de jugadores:

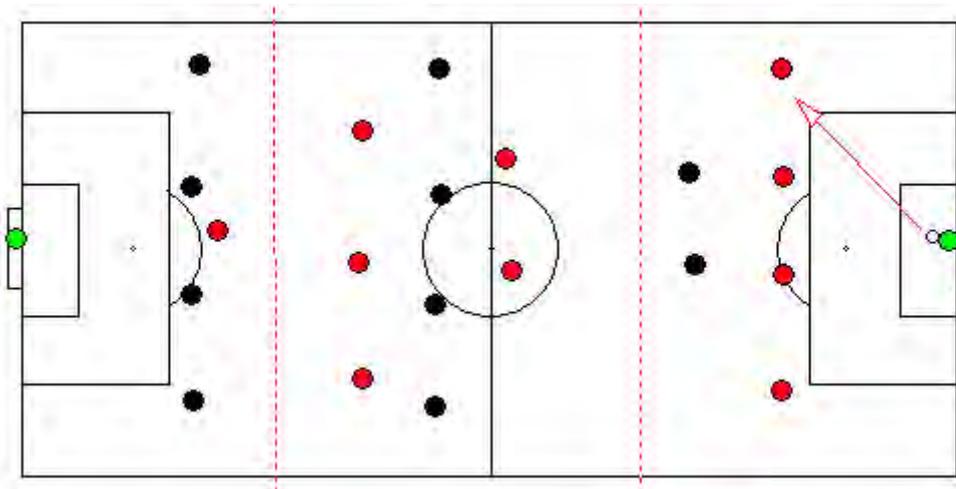
- 22 jugadores

### Tiempo de desarrollo:

- 2 series de 10 minutos con recuperaciones de 3 minutos entre series

### Desarrollo:

- Distribuidos en campo entero con nuestro sistema 1-4-2-3-1, delimitamos tres zonas en el terreno de juego.
- A la hora de atacar, cada grupo de jugadores abajo señalados podrá situarse en su zona inicial y en la siguiente provocando siempre superioridad numérica en ataque.
- A la hora de defender sólo podrá actuar en mi zona inicial.
- El balón deberá de pasar siempre por nuestros medios centros antes de poder finalizar la jugada.
- Si hubiese perdida de alón realizaremos pressing solo en la zona central.



**RELACIÓN ENTRE EL  
MODELO DE  
ENTRENAMIENTO Y EL  
MODELO DE JUEGO QUE  
NOS PROPONEMOS**

**José Luis Arjol Serrano**

# Relación entre el modelo de entrenamiento y el modelo de juego que nos proponemos

VII CAMPUS SEMINARIO 2009

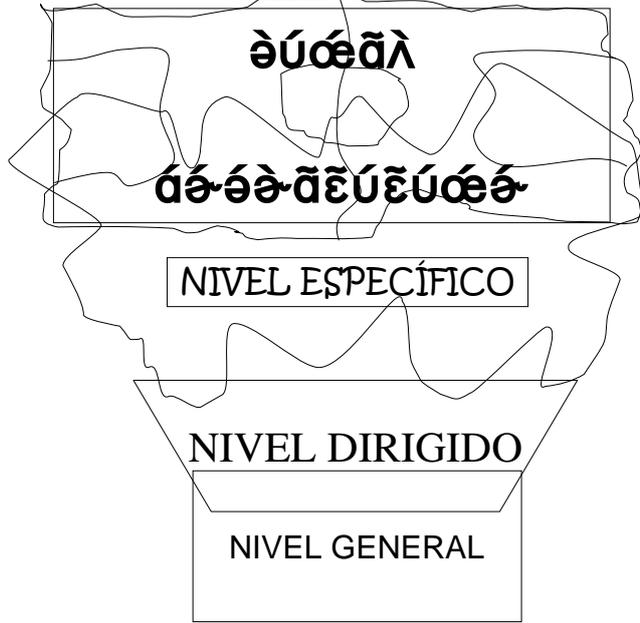
Comité de Entrenadores de Fútbol de Madrid  
Los Ángeles de San Rafael (Segovia)  
julio 2009

**JOSÉ LUIS ARJOL SERRANO**

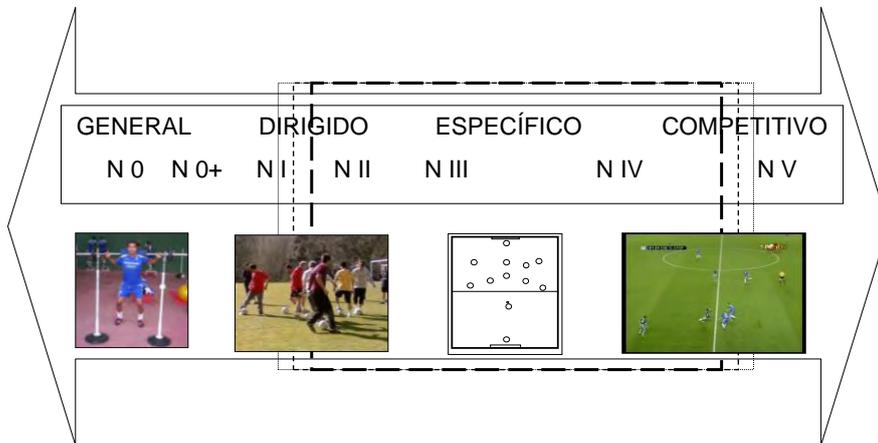
DOCTOR EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
MASTER EN ARD, COES Y UNIV. AUTÓNOMA DE MADRID  
MASTER ARD DEPORTES DE EQUIPO, FUND. BARCELONA Y BYOMEDIC  
ENTRENADOR NACIONAL DE FÚTBOL, RFEF.  
PREPARADOR FÍSICO DE REAL ZARAGOZA, TENERIFE, REAL BETIS, FC OPORTO  
PROFESOR MÁSTER PREPARACIÓN FÍSICA ALTO NIVEL RFEF UCLM

- ¿Qué es el fútbol?
- ¿Cómo es...?
- ¿Qué pretendemos con el entrenamiento?
- ¿Por qué corren los jugadores?
- ¿Hacia dónde corren los jugadores?
- ¿Qué pasa en su cerebro?
- ¿Qué condiciona sus acciones?
- ¿Sabemos por qué ganamos y por qué perdemos?

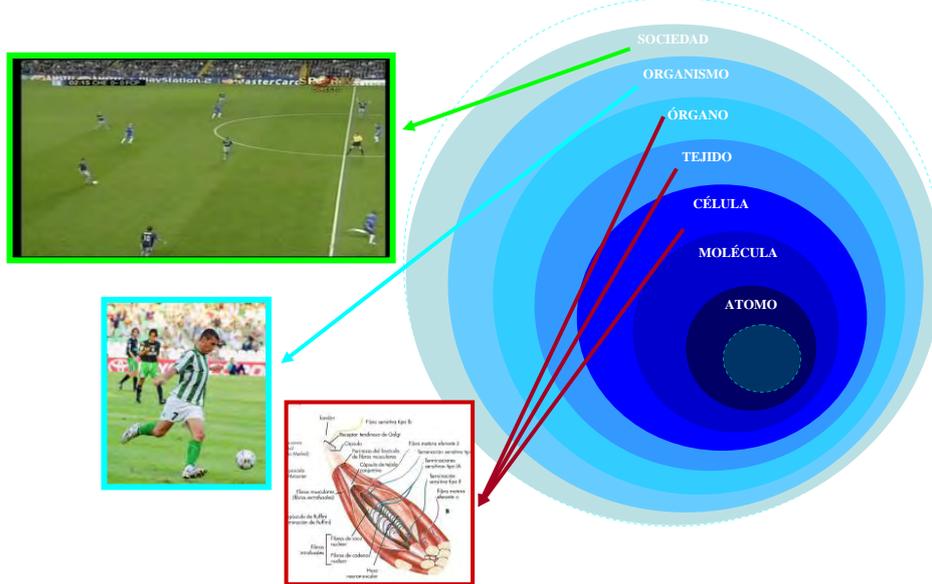
Reflexiones...¿cómo estamos entrenando?



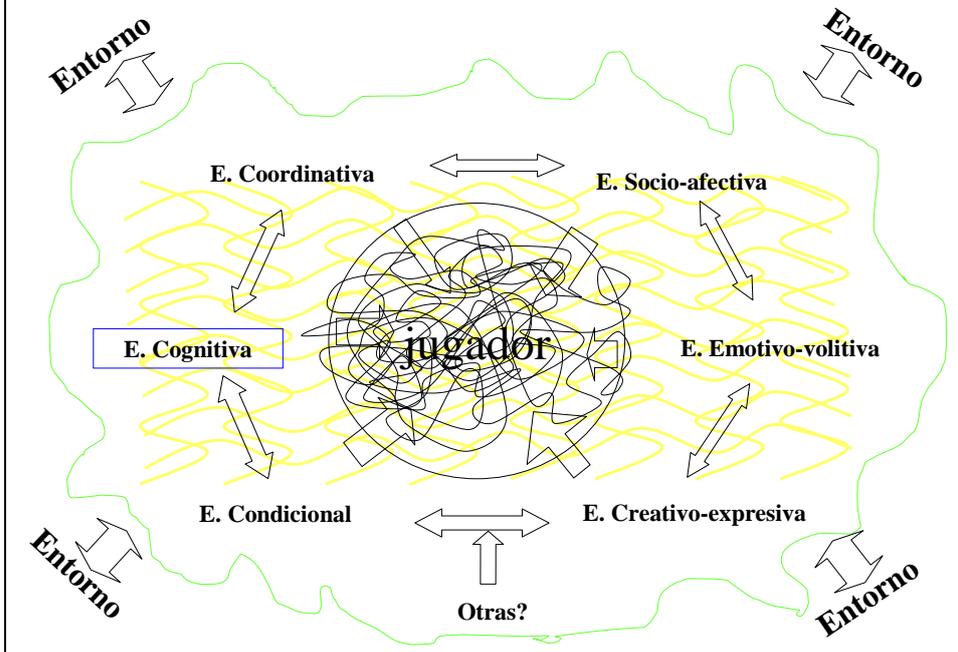
CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO:  
¿TAREAS ESPECÍFICAS?



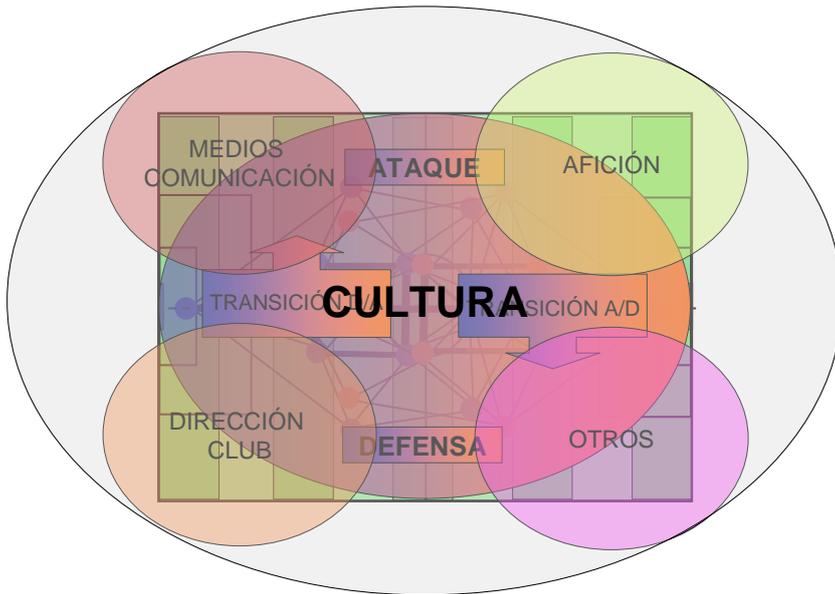
# REALIDAD: NIVELES DE COMPLEJIDAD CRECIENTE



# ENFOQUE ESTRUCTURADO DE ENTRENAMIENTO



## EL JUEGO: SISTEMA DE SISTEMAS



## ANALÍTICO vs SISTÉMICO

- **PENSAMIENTO ANALÍTICO:**  
descomponer en partes
- **PENSAMIENTO SISTÉMICO o COMPLEJO:** “El todo no es igual a la suma de las partes”.  
Pensar en sistemas, sus interrelaciones y dentro de un entorno.

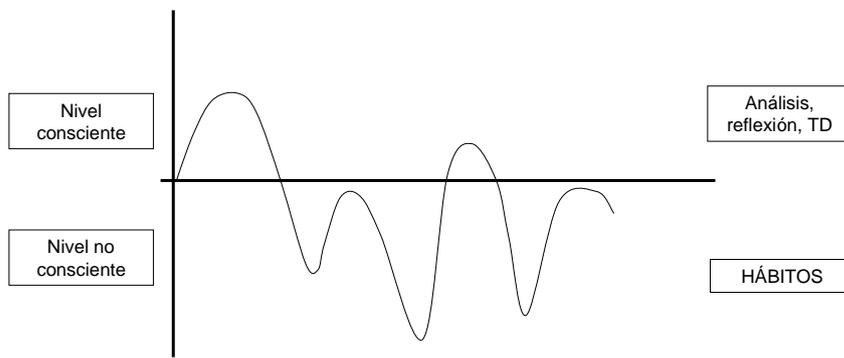
## CONCEPTOS DE LOS SISTEMAS

- **Globalidad:** *“es imposible conocer las partes sin conocer el todo, como conocer el todo sin conocer particularmente las partes”*.
- **Interacción:** *“toda interacción dotada de alguna estabilidad o regularidad asume un carácter organizacional y produce un sistema”*.
- **Organización:** *estructural y funcional (principios → regularidades → especificidad)*
- **Finalidad:** *“ideal de juego” → Modelo de juego → “idioma común”*

## MODELO DE JUEGO

- Finalidad del proceso de entrenamiento
- Conjunto de referencias para cada momento del juego
- Se pretende que emerjan las regularidades deseadas
- Articulación de los principios del juego en cada momento del juego → identidad propia
- Influenciado por la interpretación y puesta en práctica por los jugadores (caracter. y capac. indiv.)
- Determinará la TD de los jugadores/grupos/equipo → elección de unas opciones u otras dentro de las posibles
- Necesidad de un código idéntico para todos los jugadores → necesidad de congruencia entre el comportamiento colectivo y el individual
- Permite que las decisiones e interacciones de los demás sean interpretadas y anticipadas por el resto → “pensar lo mismo al mismo tiempo”
- Percepción = acción → por el efecto de anticipación corporal
- La TD resultado de los valores y representaciones que tenemos acerca del entorno en que nos desenvolvemos
- Principios = cultura comportamental común
- Ej jugador necesita: 1º comprender y 2º creer en el comportamiento deseado → convicción

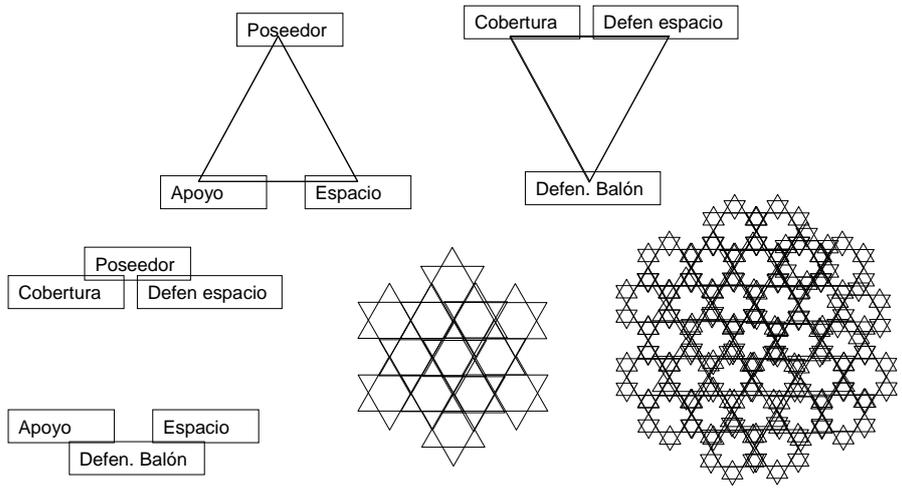
## Conjetura del nivel de consciencia en las acciones del futbolista



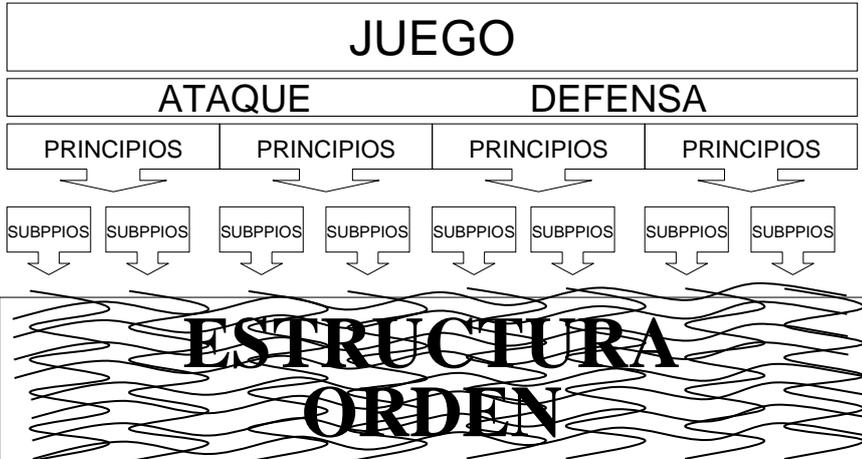
## MODELO DE JUEGO

- El proceso de entrenamiento pretende que emerjan determinadas regularidades en el comportamiento del equipo y del jugador.
- El desarrollo de los principios de acción o principios del juego, induce adaptaciones concretas (específicas) a nivel físico, técnico y psicológico

# ORGANIZACIÓN EN FRACTAL



## PRINCIPIOS, SUBPRINCIPIOS, SUB-SUBPPIOS.,...



## Entrenamiento de resistencia

- Propuesta: aplicar métodos interválicos, RSA, u otros o bien optimizar el modelo de juego para ser más eficiente con menor esfuerzo????
  - Uno
  - Otro
  - Ninguno
  - Los dos...?
- CONJETURA DE LA INTENSIDAD ÓPTIMA DE CADA TAREA Y SITUACIÓN DE ENTRENAMIENTO

## Intensidad máxima relativa

Concepto Intensidad máxima relativa (a la tarea) de entrenamiento

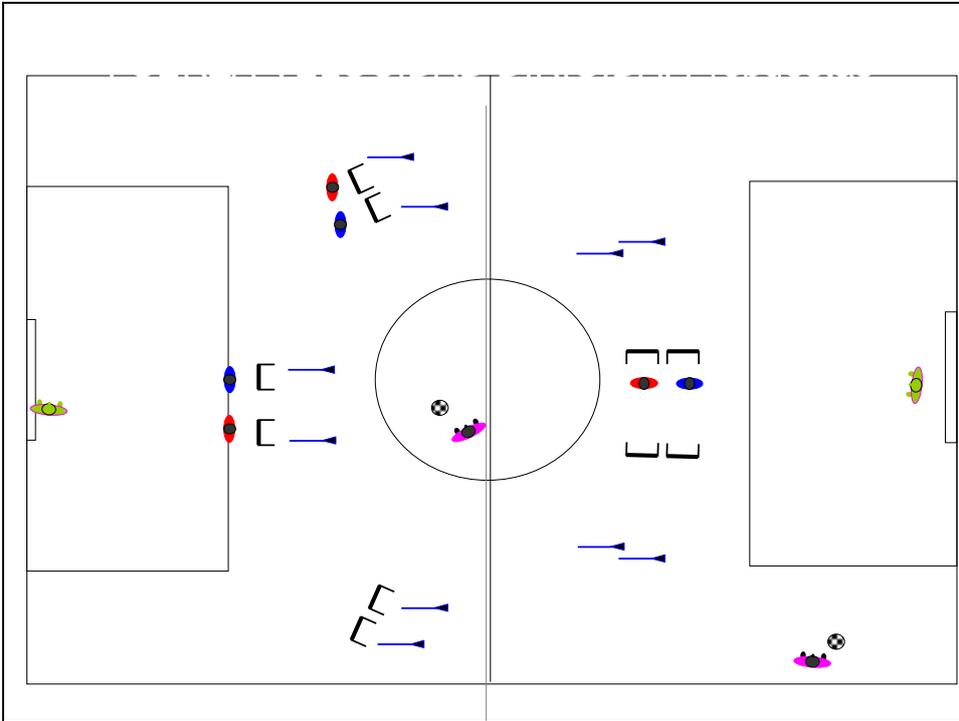
... exigencia mental,

... exigencia emocional,

... exigencia decisional,

... exigencia concentración,

relativa a su nivel de especificidad



## Reflexiones sobre la velocidad en el fútbol

- ✓ ¿Velocidad individual o colectiva (ofensiva y defensiva)?
- ✓ Correlación engaño y velocidad
- ✓ Importancia de la anticipación (relación con la experiencia de juego)
- ✓ ¿Aceleración o frenada?
- ✓ Siempre EFICACIA/EFICIENCIA+VELOCIDAD
- ✓ Propuesta: Trabajo de la velocidad del futbolista/equipo sólo en el nivel específico, en situaciones táctico-técnicas

La velocidad en el fútbol es  
Táctico-técnica

## EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEL MODELO DE JUEGO

- Valorar sólo “cantidad de calidad”
- Aparición de las regularidades pretendidas de forma contextualizada
- Primero análisis colectivo después individual: INTERRELACIONADOS

## PROPUESTAS PRÁCTICAS

- ✓ Definición de un modelo de juego: ataque-defensa-transición d/a-transición a/d.
- ✓ Sistema de juego
- ✓ Particularidades del equipo: contexto y jugadores
- ✓ Objetivo del entrenamiento

# **DIRECCIONES Y TELÉFONOS**



**Nombre** Francisco José                      **Apellidos** Cano Donaire  
**Dirección** Calle Pico de Majalasca, 6  
**Ciudad** Madrid                              **Cód. Postal** 28035                      **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 917309696                      **Teléf. móvil** 650804050  
**E-mail** frcano@hotmail.com  
**Club\_Organizacion** Unión Adarve - Bº del Pilar

**Nombre** Francisco Manuel                      **Apellidos** Castillo Fernández  
**Dirección** Calle Referendum de Viñagrande, 30  
**Ciudad** Alcorcón                              **Cód. Postal** 28925                      **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 916111280                      **Teléf. móvil** 630261646  
**E-mail** totipooh@hotmail.com  
**Club\_Organizacion** Aravaca C.F.

**Nombre** Carlos                                      **Apellidos** Corral Sánchez  
**Dirección** Calle Luis Ruiz, 17  
**Ciudad** Madrid                              **Cód. Postal** 28017                      **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 914087929                      **Teléf. móvil** 630203195  
**E-mail** peleblancosimancas@hotmail.com  
**Club\_Organizacion** Racing San Blas

**Nombre** José                                      **Apellidos** Crespo Delgado  
**Dirección** Calle Valmuza, 118  
**Ciudad** Doñinos de Salamanca                      **Cód. Postal** 37120                      **Provincia** Salamanca  
**Teléf. domicilio** 923330590                      **Teléf. móvil** 615628058  
**E-mail** icrespodelgado13@hotmail.com  
**Club\_Organizacion** Escuela de Fútbol de Peñaranda de Bracamonte (SA)

**Nombre** Narciso                                      **Apellidos** Diego Alonso  
**Dirección** Calle Mesón, 23 Vargas - Puene Viesgo  
**Ciudad** Vargas                              **Cód. Postal** 39679                      **Provincia** Cantabria  
**Teléf. domicilio**                              **Teléf. móvil** 600656676  
**E-mail** nda-40@hotmail.com  
**Club\_Organizacion** Lutxana-Baracaldo

**Nombre** Juan Carlos                      **Apellidos** Donoso Cano  
**Dirección** Calle Luxemburgo, 23  
**Ciudad** Illescas                      **Cód. Postal** 45200                      **Provincia** Toledo  
**Teléf. domicilio** 925501186                      **Teléf. móvil** 645929917  
**E-mail** jcdonoso@hotmail.com  
**Club\_Organizacion** C.D. Sonseca

**Nombre** Casimiro                      **Apellidos** Escudero Canuto  
**Dirección** Calle La Serna del Monte, 5  
**Ciudad** Madrid                      **Cód. Postal** 28035                      **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 913732074                      **Teléf. móvil** 607631703  
**E-mail** casimiroescudero@yahoo.es  
**Club\_Organizacion** San Sebastián de los Reyes

**Nombre** Luis José                      **Apellidos** Escudero Hortal  
**Dirección** Calle La Granja, 11  
**Ciudad** L'Eliana                      **Cód. Postal** 46183                      **Provincia** Valencia  
**Teléf. domicilio** 663986001                      **Teléf. móvil** 670375542  
**E-mail** luisesar@hotmail.com  
**Club\_Organizacion** C.D.F.B. L'Eliana

**Nombre** Mario                      **Apellidos** Fernández Palancar  
**Dirección** Calle Extremadura, 21  
**Ciudad** Algete                      **Cód. Postal** 28110                      **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 916280894                      **Teléf. móvil** 687722535  
**E-mail** fernandem74@hotmail.com  
**Club\_Organizacion** San Agustín de Guadalix

**Nombre** Miguel Ángel                      **Apellidos** Galán Castellanos  
**Dirección** Calle Galicia, 2  
**Ciudad** Getafe                      **Cód. Postal** 28903                      **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio**                      **Teléf. móvil** 617817097  
**E-mail** raphael\_el@hotmail.com  
**Club\_Organizacion** Socuellamos

**Nombre** Juan Carlos                      **Apellidos** García Collado  
**Dirección** Avenida del Euro, 14  
**Ciudad** Madrid                              **Cód. Postal** 28054                      **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio**                              **Teléf. móvil** 629928247  
**E-mail** jcgarciaweb@yahoo.es  
**Club\_Organizacion** Atlético de Madrid S.A.D.

**Nombre** Juan Carlos                      **Apellidos** García Delgado  
**Dirección** Calle del Fuego, 5  
**Ciudad** Tres Cantos                              **Cód. Postal** 28760                      **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 918040995                      **Teléf. móvil** 676517274  
**E-mail** carloshuesca@terra.es  
**Club\_Organizacion** C.D.F. Tres Cantos

**Nombre** Manuel Fernando                      **Apellidos** Girón Haro  
**Dirección** Calle Lepanto,12  
**Ciudad** Casas de Fernando                              **Cód. Postal** 16610                      **Provincia** Cuenca  
Alonso  
**Teléf. domicilio** 969383348                      **Teléf. móvil** 619373830  
**E-mail** fernan\_girón@hotmail.com  
**Club\_Organizacion** E.D.M. Casas de Fernando Alonso

**Nombre** José María                              **Apellidos** Gómez Cornejo  
**Dirección** Calle Julio Palacios, 51  
**Ciudad** Madrid                                      **Cód. Postal** 28029                      **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 913140611                      **Teléf. móvil** 679370590  
**E-mail** corchichi@gmail.com  
**Club\_Organizacion** C.D. Canillas

**Nombre** José Antonio                      **Apellidos** Gómez de la Fuente  
**Dirección** Calle Carlos Martín Álvarez, 29  
**Ciudad** Madrid                      **Cód. Postal** 28018                      **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 914784245                      **Teléf. móvil** 654978989  
**E-mail** josean\_red@hotmail.com  
**Club\_Organizacion** Atlético de Madrid S.A.D.

**Nombre** David                      **Apellidos** Guitérrez Galeote  
**Dirección** Avenida de la Bahía, 8  
**Ciudad** Río San Pedro - Puerto R                      **Cód. Postal** 11519                      **Provincia** Cádiz  
**Teléf. domicilio** 956479046                      **Teléf. móvil** 680111620  
**E-mail** infante19@hotmail.com  
**Club\_Organizacion** U.D. Río San Pedro

**Nombre** Luis                      **Apellidos** Haba Giménez  
**Dirección** Calle Jorge Manrique, 2  
**Ciudad** Illescas                      **Cód. Postal** 45200                      **Provincia** Toledo  
**Teléf. domicilio** 925540390                      **Teléf. móvil** 676970410  
**E-mail** luishabago@yahoo.es  
**Club\_Organizacion** A.D. Parla

**Nombre** José María                      **Apellidos** Hinojar García  
**Dirección** Calle General Varela, 19  
**Ciudad** Madrid                      **Cód. Postal** 28020                      **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 915550499                      **Teléf. móvil** 658039790  
**E-mail** josehinojar@gmail.com  
**Club\_Organizacion** C.D. San Agustín

**Nombre** Marcos                      **Apellidos** Jiménez González  
**Dirección** Calle Fuente Cisneros, 19  
**Ciudad** Alcorcón                      **Cód. Postal** 28921                      **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 914967235                      **Teléf. móvil** 616221589  
**E-mail** marcos.jg@terra.es  
**Club\_Organizacion** Trival - Valderas

**Nombre** Manuel **Apellidos** López Recio  
**Dirección** Avenida de la Peseta, 34A  
**Ciudad** Madrid **Cód. Postal** 28054 **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 915112341 **Teléf. móvil** 650909088  
**E-mail** manu.recio@hotmail.com  
**Club\_Oganizacion** Universidad Camilo José Cela

**Nombre** Juan Antonio **Apellidos** Maldonado Gallego  
**Dirección** Calle Ponferrada, 36  
**Ciudad** Madrid **Cód. Postal** 28029 **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 917405218 **Teléf. móvil** 659824606  
**E-mail** jamaldonado@mixmail.com  
**Club\_Oganizacion** C.D. San Cristobal Angeles

**Nombre** Manuel **Apellidos** Malvar Grande  
**Dirección** Calle Murcia, 4  
**Ciudad** Madrid **Cód. Postal** 28045 **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 915302485 **Teléf. móvil** 619687918  
**E-mail**  
**Club\_Oganizacion**

**Nombre** Juan **Apellidos** Martín Martín  
**Dirección** Plaza Ceres, 29  
**Ciudad** Madrid **Cód. Postal** 28032 **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 917751592 **Teléf. móvil** 677887215  
**E-mail** juan\_iss@hotmail.com  
**Club\_Oganizacion** C.D. Vicálvaro

**Nombre** Josep **Apellidos** Mateu Lahoz  
**Dirección** Calle Sol, 22  
**Ciudad** Meliana **Cód. Postal** 46133 **Provincia** Valencia  
**Teléf. domicilio** 961492326 **Teléf. móvil** 607321017  
**E-mail** josep\_mateu8@hotmail.com  
**Club\_Oganizacion** Almussafes C.F.

**Nombre** Carlos **Apellidos** Merino Torrecilla  
**Dirección** Calle Poeta Manuel Martínez  
**Ciudad** Azuqueca de Henares **Cód. Postal** 1920 **Provincia** Guadalajara  
**Teléf. domicilio** 949883909 **Teléf. móvil** 609139031  
**E-mail** carlosmerino0610@hotmail.es  
**Club\_Organizacion** R.S.D. Alcalá

**Nombre** Juan José **Apellidos** Misa Quirós  
**Dirección** Calle Magallanes, 15  
**Ciudad** San Fernando **Cód. Postal** 11100 **Provincia** Cádiz  
**Teléf. domicilio** 856119804 **Teléf. móvil** 615186317  
**E-mail** juanjofutbol@ono.com  
**Club\_Organizacion** Federación Andaluza

**Nombre** Jesús **Apellidos** Molinera Sánchez  
**Dirección** Calle Hilarión Eslava, 37  
**Ciudad** Madrid **Cód. Postal** 28015 **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** **Teléf. móvil** 649044508  
**E-mail** jesusmoliner@hotmail.com  
**Club\_Organizacion** Pozuelo de Alarcón

**Nombre** Miguel Ángel **Apellidos** Pinedo Galván  
**Dirección** San Fernando de Jarama, 2  
**Ciudad** Madrid **Cód. Postal** 28002 **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** **Teléf. móvil** 629859329  
**E-mail** minat@hotmail.es  
**Club\_Organizacion** Escuela de Fútbol Atlético de Madrid S.A.D.

**Nombre** Diego **Apellidos** Pozo Hidalgo  
**Dirección** Calle Basañese, 85  
**Ciudad** Leioa **Cód. Postal** 48940 **Provincia** Bizkaia  
**Teléf. domicilio** **Teléf. móvil** 609793099  
**E-mail** diego.pozo1@hotmail.com  
**Club\_Organizacion** Colegio Vizcaina - Urduliz F.T.

**Nombre** Ángel **Apellidos** Puerta Rubio  
**Dirección** Calle Faisanes, 29  
**Ciudad** Aranjuez **Cód. Postal** 29 **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** **Teléf. móvil** 655487179  
**E-mail** angelpta@terra.es / angelptarbo@gmail.es  
**Club\_Oganizacion** C.D. Sitio de Aranjuez

**Nombre** Juan Miguel **Apellidos** Reina Trujillo  
**Dirección** Calle Riobamba, 2  
**Ciudad** Madrid **Cód. Postal** 28027 **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 917413108 **Teléf. móvil** 696269551  
**E-mail** manuelalejandreina@yahoo.es  
**Club\_Oganizacion** F. Rayo Vallecano

**Nombre** Juan P **Apellidos** Rodríguez Cobeta  
**Dirección** Calle Bécquer, 3  
**Ciudad** Móstoles **Cód. Postal** 28932 **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 916131288 **Teléf. móvil** 687749081  
**E-mail** juroco2@hotmail.com  
**Club\_Oganizacion** F. Rayo Vallecano

**Nombre** Juan Miguel **Apellidos** Ruiz Martín  
**Dirección** Calle Oslo, 16  
**Ciudad** Madrid **Cód. Postal** 28022 **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 917757827 **Teléf. móvil** 659268998  
**E-mail** juan\_ruiz\_martin@hotmail.com  
**Club\_Oganizacion** C.D. Paracuellos

**Nombre** Alfonso **Apellidos** San Martín Arrea  
**Dirección** Calle Chile, 17  
**Ciudad** Logroño **Cód. Postal** 26005 **Provincia** La Rioja  
**Teléf. domicilio** 941295390 **Teléf. móvil** 669987918  
**E-mail** algpunisher@hotmail.com  
**Club\_Oganizacion** Federación Riojana de Fútbol

**Nombre** José **Apellidos** Sánchez Armas  
**Dirección** Calle Mesa y López, 21  
**Ciudad** Las Palmas de Gran Canaria **Cód. Postal** 35006 **Provincia** Las Palmas  
**Teléf. domicilio** **Teléf. móvil** 615852131  
**E-mail** jsa@gesdep.com  
**Club\_Organizacion** Unión Viera C.F.

**Nombre** Francisco **Apellidos** Sánchez Montoya  
**Dirección** Calle Séneca, 8  
**Ciudad** Melilla **Cód. Postal** 52005 **Provincia** Melilla  
**Teléf. domicilio** 952676201 **Teléf. móvil** 609463550  
**E-mail** pacosmontoya@telefonica.net  
**Club\_Organizacion** U.D. Melilla

**Nombre** David **Apellidos** Trancón Riesco  
**Dirección** Calle Rubén Darío, 2  
**Ciudad** Las Vegas - Corvesa **Cód. Postal** 33400 **Provincia** Asturias  
**Teléf. domicilio** **Teléf. móvil** 616610535  
**E-mail** david\_nillo@hotmail.com  
**Club\_Organizacion** At. Corvesa

**Nombre** David **Apellidos** Viejo Romero  
**Dirección** Avenida de los Castillos, 24  
**Ciudad** Alorcón **Cód. Postal** 20925 **Provincia** Madrid  
**Teléf. domicilio** 916121156 **Teléf. móvil** 687867761  
**E-mail** davidviejoromero@hotmail.com  
**Club\_Organizacion** Trival Ivern

**Nombre** David **Apellidos** Zamora Puche  
**Dirección** Calle Amatista, 1  
**Ciudad** Murcia **Cód. Postal** 30120 **Provincia** Murcia  
**Teléf. domicilio** 968885280 **Teléf. móvil** 609871198  
**E-mail** david.zapu@hotmail.com  
**Club\_Organizacion** C.D. Baza