



FEDERACIÓN DE FÚTBOL DE MADRID

COMITÉ DE ENTRENADORES Y PREPARADORES FÍSICOS

VIII CAMPUS – SEMINARIO LOS ÁNGELES DE SAN RAFAEL

Julio 2010



PRESENTACIÓ N



Otro año más el Comité de Entrenadores y Preparadores Físicos de la Federación de Fútbol de Madrid ha organizado su Campus Seminario, ya son con esta ocho 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 VIII Campus Seminario significa para esta organización la continuidad en el trabajo por y para el colectivo de entrenadores y preparadores físicos que hacen posible que el fútbol cada día esté más enriquecido de conocimiento y razones.

En esta edición además hemos contado con la presencia de nuestro Presidente Vicente Temprado, Miguel Ángel Sanjuán Vicepresidente, Julián Gil Laborda Director de la Escuela de Entrenadores de nuestra Federación, Fernando Ramos Coordinador de las Escuelas Federativas de Madrid, Vicente Miera Vicepresidente del Comité Nacional, Juanjo Carretero Entrenador Nacional y Profesor de la Escuela Madrileña de Entrenadores, Pedro Jaro Futbolista y seguro que a éste que escribe se le olvida alguien, perdón, vaya para todos los que nos habéis ayudado con vuestra presencia, vuestro aliento y por que no decirlo vuestro reconocimiento y gratitud para que este Campus Seminario siga siendo el penúltimo, a todos vosotros, de corazón, GRACIAS.

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 volvemos a incorporar una jornada de trabajo que para nosotros como organizadores estamos convencidos en que dará un valor añadido a los objetivos marcados por este Comité, una de las sesiones ha contado con la ponencia ESTRUCTURA Y CONSIDERACIONES DE UNA ESCUELA DE FÚTBOL De Eduardo Valcárcel, 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 la pasada edición, nos permite decir con rotundidad que este VIII 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 Eduardo Valcarcel, 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 Eduardo.

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 Y PREPARADORES FÍSICOS DE LA
FEDERACIÓN DE FÚTBOL DE MADRID



PROGRAMA



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEL VIII CAMPUS SEMINARIO 2010

JUEVES 1 DE JULIO

09,00 h.

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

11,15 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

VIERNES 2 DE JULIO

08,00 h.

Desayuno.

09,15 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 13,00 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

SABADO 3 DE JULIO

08,00 h.

Desayuno.

09,15 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 13,00 h.

Continuación de las sesiones prácticas y traslado al hotel.

14.30 h. Comida

17,00 a 18,30 h.

Ponencia de **D. EDUARDO VALCÁRCEL**

ESTRUCTURA Y CONSIDERACIONES DE UNA ESCUELA DE FÚTBOL

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

DOMINGO 4 DE JULIO

08,00 h.

Desayuno.

09,15 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 13,00 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

PARTICIPANTES





GRUPO A





Realizar el trabajo de un microciclo, (1 semana, 2 sesiones completas), del 12 al 17 del mes de enero. Realizando regates la primera sesión. La segunda sesión se realizarán acciones de 2 x2 y 2 x1.

Objetivo físico: fuerza resistencia en un equipo alevín.

Nº . de jugadores 16

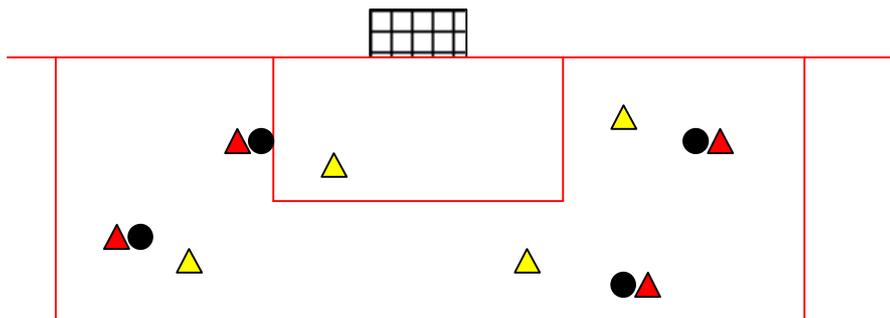
Material a utilizar 16 petos, 2 juegos de 8, balones16. 16 Vallas.

PRIMER DIA:

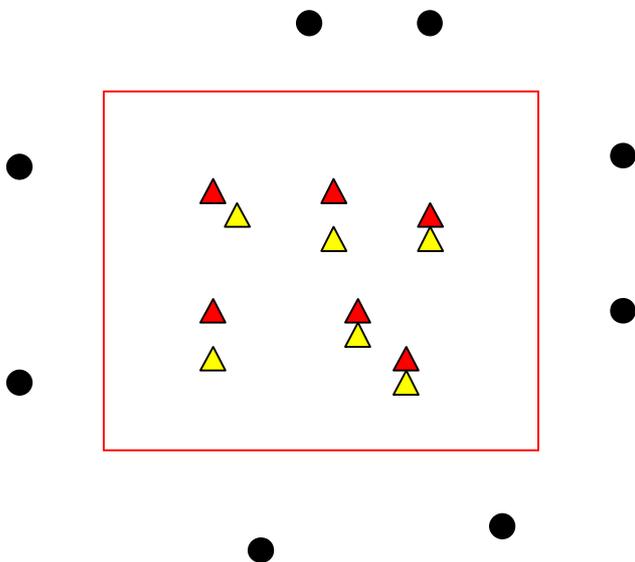
Calentamiento:

Duración 5' dentro del área por parejas, conducción. (uno de la pareja conduce el balón, buscando a su compañero y realiza un regate simple).

A la siguiente jugada realiza un regate compuesto.



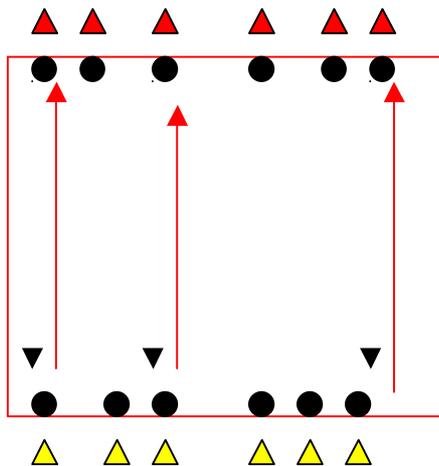
Ejercicio nº 1: duración 10'ejercicio de fuerza resistencia: en un cuadrado de 15 x 15 se colocan 8 balones por fuera y dentro del cuadrado 8 parejas de jugadores que tienen asignado un balón, dentro del cuadrado cada pareja realiza ejercicios de empuje, arrastre, cargas, etc, ordenadas por el entrenador; a la señal del mismo cada pareja sale embosca de su balón, el que lo coje 1º intentara regresar al cuadrado con el mismo.



Ejercicio nº 2: regate objetivo principal.

Conocer los diferentes tipos de finta y regate compuestos. Tiempo total 15'

Salen los jugadores con balón y cuando se encuentran han de realizar un regate que marca el entrenador y salen uno por cada lado.

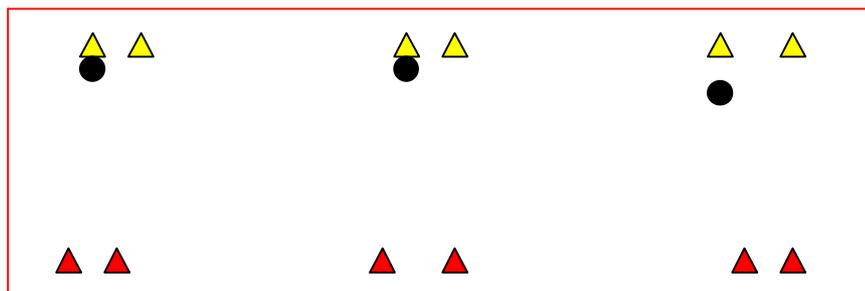


Ejercicio nº 3 Competición FRESTYLE:

Objetivo principal: practicar las fintas y regates con oposición real.

Tiempo total 15'

Solo balones a un lado del rectángulo, el jugador con balón sale hacia el otro, intentando regatear, con oposición real. Cada vez que regatean se le da un punto a ese jugador.



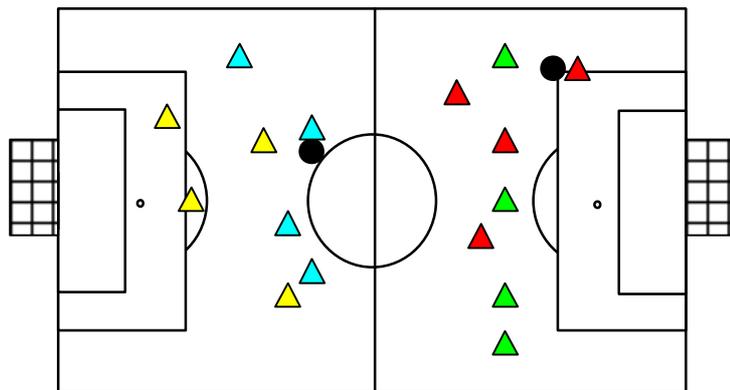
4 Ejercicio: Objetivo principal: regate.

Trabajo: partido con finalización

Normas: no se puede conseguir gol si previamente no ha habido regate.

Tiempo 2 tiempos de 7'

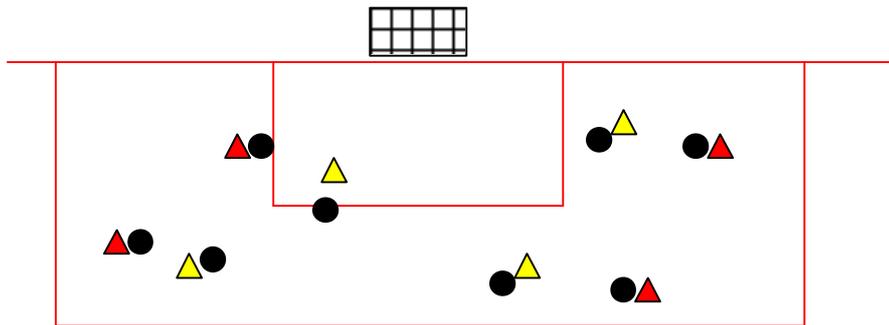
Se formaran cuatro equipos de 4 jugadores, enfrentados 2 x2 en medio campo y competirán también entre ellos



2º DIA:

Calentamiento: tiempo 5'.

Los jugadores dentro del área con un balón cada uno intentara proteger su balón y sacar fuera del área el balón de los demás compañeros.

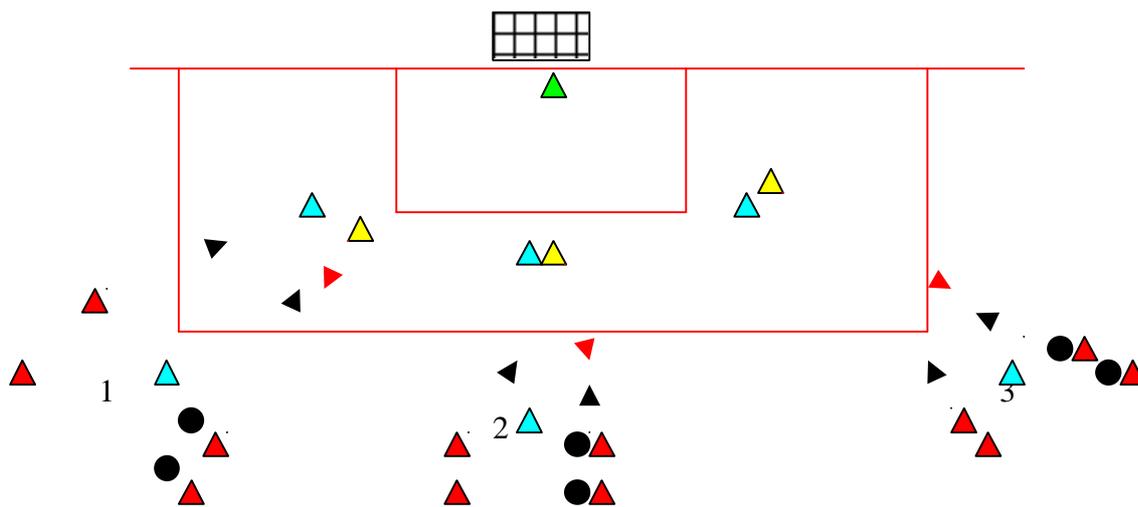


Ejercicio 1: Realizar regates 2 x 1, con finalización en zona delimitada por conos a una distancia de 6 mts. Realizando 3 repeticiones en cada una de las tres postas.

En la posta 1 regate por velocidad. En la 2 por habilidad y en la 3 con finta simple.

La rotación sobre las postas será en sentido a derechas.

El tiempo total del ejercicio será de 15'



▲ Jugador atacante

▲ Jugador defensor.

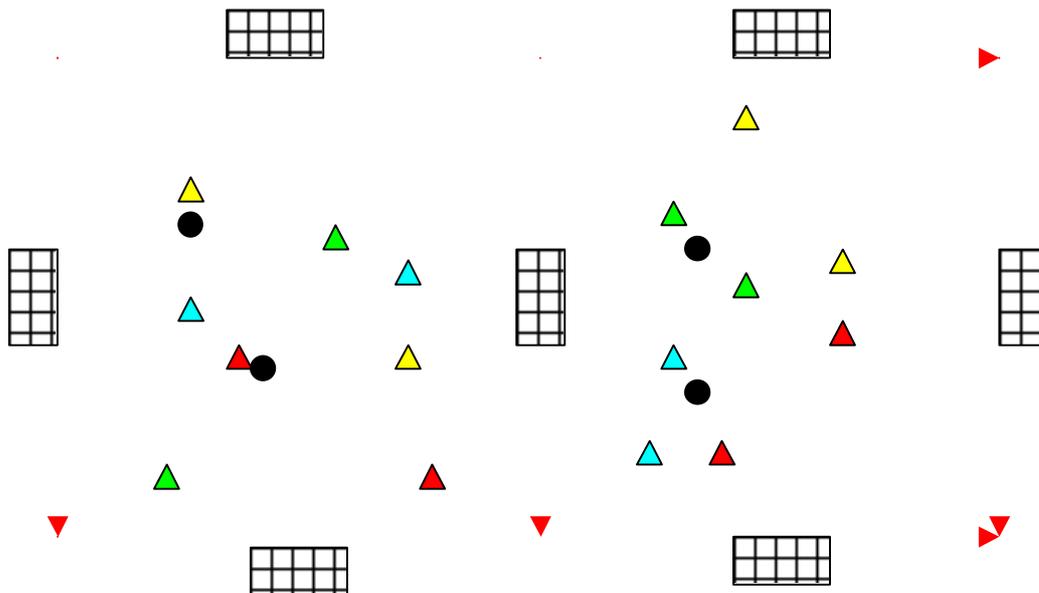
▲ Cono

Ejercicio nº 2: 16 jugadores que forman 4 equipos de 4 jugadores.

Se enfrentan ▲ ▲ ▲ y ▲ ▲ ▲ en cada campo.

Tiempo de juego 5 minutos, tiempo de recuperación 2' y nº de repeticiones 2

Objetivos: mejora del regate, control, pase y atención- concentración.



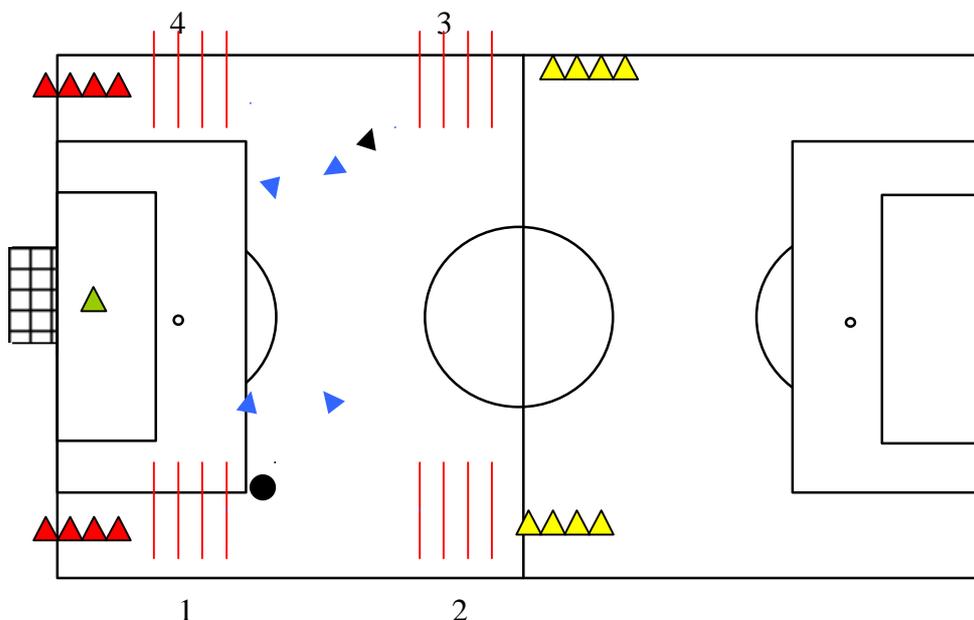
Ejercicio 3 que trata de fuerza resistencia:

Objetivo: conocer los diferentes tipos de regates, mejorar la finalización y valorar la correcta aplicación o ejecución de los mismos.

Se realizaran 5 series de con 2' de recuperación entre serie.

Los jugadores iniciaran el ejercicio desde 4 zonas, saltando 4 vallas cada uno de 15 cm de altura.

Un jugador que parte de la posta 1 una vez saltadas las vallas efectúa un pase de balón a uno de los dos contrarios y pasa a defender junto al que ha salido de la posta 4, enfrentándose 2 x 2



Salto de vallas:

1 Salto doble

2 Salto pie dr.

3 Salto pie izq

4 Salto hacia atras

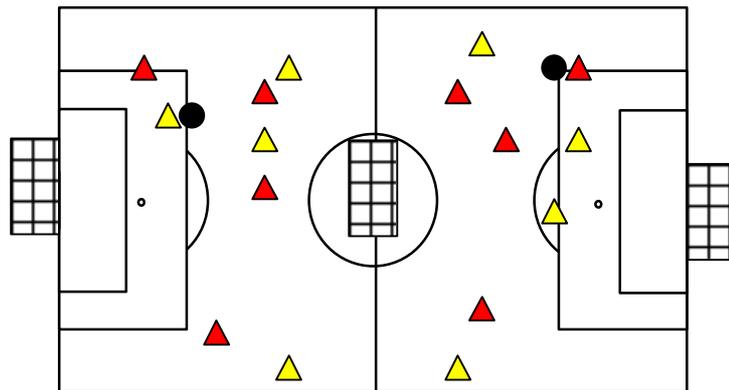
4 Ejercicio: Objetivo principal: regate.

Trabajo: partido con finalización

Normas: no se puede conseguir gol si previamente no ha habido regate.

Tiempo 2 tiempos de 7, con un descanso de 1'

Se formaran cuatro equipos de 4 jugadores, enfrentados 2 x2 en medio campo y competirán también entre ellos. Cuando consigan gol cambiaran de campo.



Tiempos de trabajo:

Día 1

Calentamiento	5'
Ejercicio 1	10'
Ejercicio 2	15'
Ejercicio 3	15'
Ejercicio 4	<u>15'</u>
	60'

Día 2

Calentamiento	5'
Ejercicio 1	15'
Ejercicio 2	15'
Ejercicio 3	15'
Ejercicio 4	<u>15'</u>
	65'

Tiempos totales



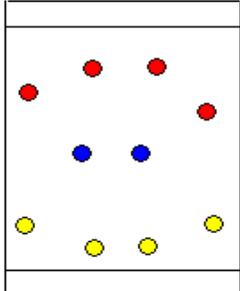
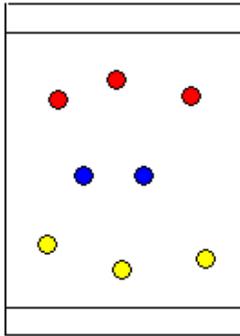
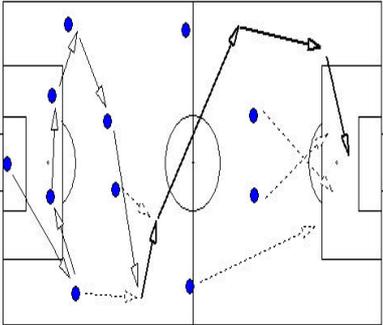
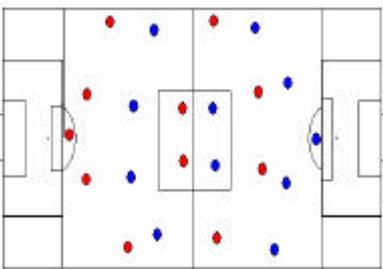
GRUPO B





Analizar, planificar y entrenar movimientos ofensivos de creación y organización del juego colectivo, a través de medios centros o pivotes.

	TIPO SESIÓN	FECHA	SESIÓN
		01-07-2010	1
PERIODO	MESOCICLO	MICROCICLO	SESIÓN MESOCICLO
Preparatorio			

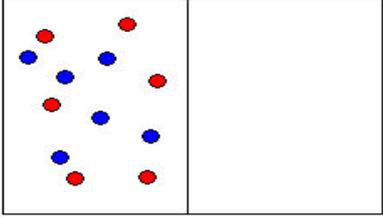
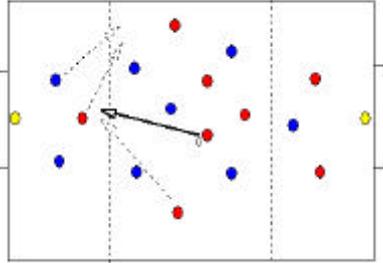
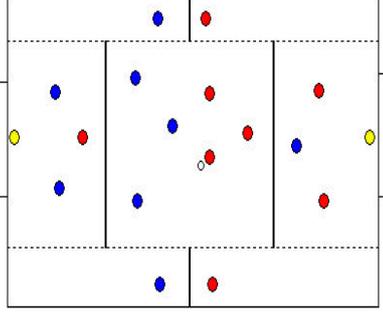
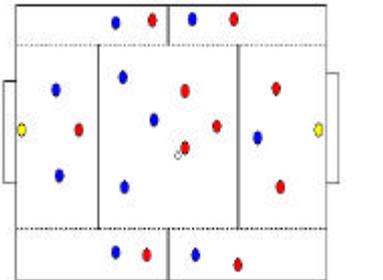
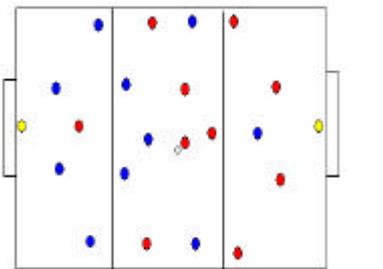
	Nº	Codig	DESCRIPCIÓN	T'	GRÁFICO
CALENTAMIENTO	1		Carrera continua	2'	 
	2		Estiramientos	3'	
	3		Movilidad articular	2'	
	4		Mantenimientos 4x4+2: Llevar el balón a zona de gol pasando por uno de los comodines. Los comodines juegan a 2 toques y el resto a 3.	4'	
	5		Mantenimientos 3x3+4: Igual que el anterior además de que el balón pase por un comodín de fuera y uno de dentro.	4'	
PARTE PRINCIPAL	1		Acción Combinada: Todas las posiciones dobladas. Movimientos, evoluciones y acciones de los medios centros con finalización. OBJ: Ocupación racional de terreno de juego, cambios de orientación y ayudas permanentes.	15'	
	2		Partido en 2 zonas + finalizar. Juegan 11 contra 11. Es obligatorio que el balón pase por la zona de los medios centros. Hasta que los medios centros no reciban el balón (primer pase libre), los rivales no pueden realizar la presión en campo contrario.	2x10'	
	3		Partido con objetivo: Juegan 11 contra 11 en campo completo. Si antes de ser gol el balón pasa por los medios centros en ambos campos el gol vale triple (3).	2x10'	
LTA ALA CAL	1		Estiramientos	5'	

PUNTOS DEBILES DEFENSIVOS DE HOLANDA

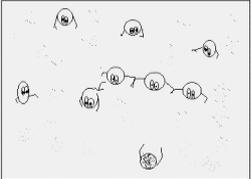
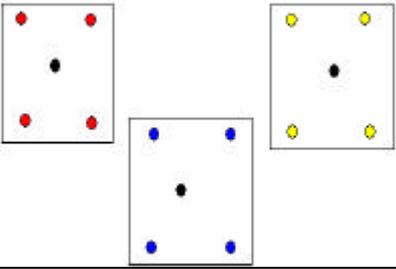
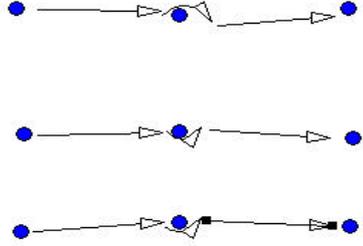
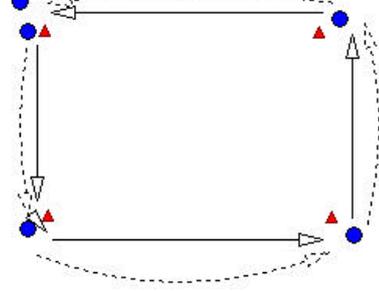
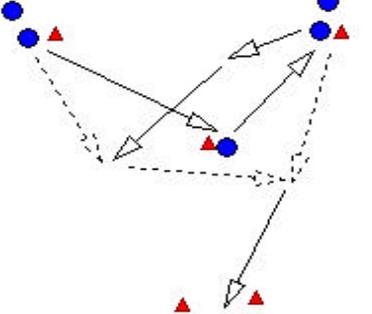
- El sistema utilizado ha sido un 1-4-1-4-1 pese a que en el segundo tiempo han pasado a un 1-4-2-3-1 metiendo a Van Bommel un poco más retrasado.
- Al perder el balón al equipo le cuesta replegar para volver a organizarse defensivamente.
- Los centrales en ocasiones se encuentran demasiado alejados uno del otro creando espacio entre ellos que puede ser aprovechado por los delanteros. (Ej.: gol de brasil con pase entre los centrales).
- En el primer tiempo se veía mucha separación entre líneas donde Brasil ganaba las segundas jugadas.
- Con resultado en contra adelantan un poco la presión.
- Problemas en la organización defensiva entre laterales y centrales. Problemas para cerrar la salida de un central y falta de permutas en situaciones por banda.
- Juego entre líneas demasiado amplio. El juego entre líneas les hace demasiado daño.
- En corner defensivo colocan 1 jugador en segundo palo, otro en zona de rechace y los demás en marcaje individual.
- Les cuesta defender en situaciones de banda.

Trabajo ofensivo de nuestro equipo para contrarrestar el juego defensivo de la selección de Holanda.

	TIPO SESIÓN	FECHA	SESIÓN
		02-07-2010	2
PERIODO	MESOCICLO	MICROCICLO	SESIÓN MESOCICLO
Preparatorio			

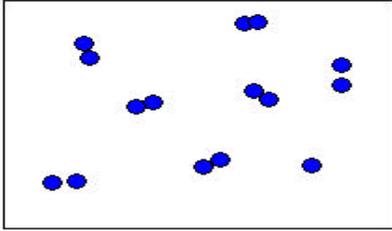
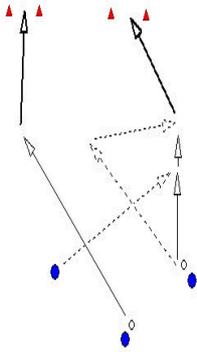
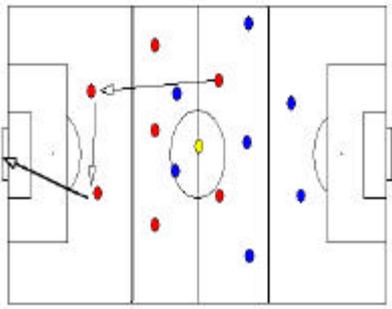
	Nº	Codig	DESCRIPCIÓN	T'	GRÁFICO
CALENTAMIENTO	1		Carrera continua		
	2		Estiramientos		
	3		Movilidad articular		
	4		Juego posesión con mano: Se crean dos zonas donde metemos a los dos equipos de 5 jugadores. Cuando el equipo en posesión enlaza 5 pases tiene que buscar un pase al campo contrario que sea recibido por un compañero.		
PARTE PRINCIPAL	1		Aprovechar la descoordinación entre los centrales: Colocamos a los jugadores tal como muestra el grafico. Un equipo inicia desde medio campo. Cuando el delantero hace un desmarque de apoyo al que el defensa va a seguir (marcaje mixto) dos jugadores de segunda línea deben aprovechar el espacio creado. Los defensores no pueden cambiar de zona. Jugamos 8x8 + 2 portero. El juego se inicia desde el portero. Hay un jugador de cada equipo en banda. El lateral del equipo defensor empezará en su campo cuando el rival tiene el balón en banda. El lateral presionara y el delantero centro (que recibe marcaje mixto del central) busca la espalda del lateral. Los jugadores de segunda línea buscan aprovechar el espacio creado por el centro delantero o aprovechar el 2x1 en banda.	2x5'	
	2		Jugamos 11x11 en 3/4 de campo. Los extremos en defensa no actúan. Los laterales hacen marcaje mixto sobre los extremos. El equipo con balón debe jugar con su lateral y en ese momento crear la superioridad numérica por banda.	2x5'	
	3		Jugamos 11x11 en 3/4 de campo. Los extremos en defensa no actúan. Los laterales hacen marcaje mixto sobre los extremos. El equipo con balón debe jugar con su lateral y en ese momento crear la superioridad numérica por banda.	2x10'	
			Campo completo 11x11. Nuestro equipo juega desde la zona de inicio con el primer pase libre. El contrario debe presionar con todos sus medios y delanteros abandonando la zona de creación. En ese momento rompemos la línea de presión con un pase y finalizamos la acción en la mayor brevedad posible. El marcaje al DC es mixto.	2x10'	

	TIPO SESIÓN	FECHA	SESIÓN
		03-07-2010	3
PERIODO	MESOCICLO	MICROCICLO	SESIÓN MESOCICLO
Preparatorio			

	Nº	Codig	DESCRIPCIÓN	T'	GRÁFICO
CALENTAMIENTO	1		Juego Activación: La cadeneta. Un jugador se la queda. Los jugadores que son cogidos se van sumando a la cadena.		
	2		Estiramientos		
	3		Rondos control-pase + VR: Los jugadores se colocan en grupos de 5 donde realizaran rondos de 4x1. A la señal del entrenador los grupos rotan al siguiente rondo y vuelven a empezar.		
PARTE PRINCIPAL	1		Colocados los jugadores en línea. Van realizando control pase entre los tres hasta llegar a zona de finalización donde acaban en portería.		
	2		Cuadrado de técnica: Se colocan los jugadores tal como muestra el grafico. Se inicia donde hay dos jugadores con pase al siguiente jugador el cual controla y pasa al siguiente. Cada jugador se mueve a la posta a la que ha dado el balón.		
	3		Colocamos a los jugadores en triángulos como muestra el grafico. Los jugadores realizan las acciones con la obligación de hacer control y pase. En la ultima acción se acaba con golpeo a portería pequeña.		
	4		Partido con objetivo: Jugamos 7x7+1. Obligamos a que los jugadores tengan que dar un mínimo de 2 toques cada vez que reciben el balón.		



	TIPO SESIÓN	FECHA	SESIÓN
		03-07-2010	3
PERIODO	MESOCICLO	MICROCICLO	SESIÓN MESOCICLO
Preparatorio			

	Nº	Codig	DESCRIPCIÓN	T'	GRÁFICO
CALENTAMIENTO	1		Los jugadores van trotando con balón en un espacio reducido. Van realizando diferentes acciones con el balón. Cuando el entrenador grita "parejas" los jugadores se agrupan. El jugador que queda sin pareja recibe un pequeño castigo.	5'	
	2		Estiramientos	3'	
	3				
PARTE PRINCIPAL	1		Se crean 5 grupos de 3 con un jugador de espaldas y el resto con balón. El que esta de espaldas recibe, gira y define. Se puntuará la definición.	5'	
	2		Se hacen grupos de 3 jugadores. Dos jugadores con balón a los costados del área y un jugador al borde del área. El del medio recibe un balón de un compañero y golpea a portería haciendo lo mismo con el otro compañero.	5'	
	3		Por tríos. Dos con balón y uno sin el. Un jugador con balón combina el que no tiene para finalizar. El otro con balón conduce rápidamente para finalizar en otra portería diferente. Variantes: 1- Pase vertical y desplazamiento diagonal. 2- Cada jugador con un balón ejecutando lo mismo pero todos definen. 3- Pared con desdoblamiento.	3x10'	
	4		Partido con objetivo. Juegan 7x7+1 en disposición de 5-2. 5x5 disputan la posesión en un espacio delimitado con la ayuda del comodín. Al hacer 3 pases se busca pase a delanteros que finalizan combinando lo antes posible.	20'	



GRUPO C





Los ejercicios desarrollados por este grupo están incluidos en la carpeta GrupoC del lápiz.

No están incluidos en este libro porque están hechos con animaciones.

Se necesita OFFICE 2007 (PowerPonit) de Microsoft para poder ver los vídeos incluidos en las distintas presentaciones.



La ponencia de Eduardo Valcárcel está en fichero:

PRESENTACIÓN INICIAL 2009-2010 LOS ANGELES DE SAN RAFAEL.pdf

Dentro del lápiz

CONTENIDO DEL LÁPIZ

Libro del VIII Campus Seminario “LOS ÁNGELES DE SAN RAFAEL 2010”

Presentación (animada) del Grupo C

Ponencia de Eduardo Valcarcel

Direcciones y teléfonos de cada grupo



COMITÉ ORGANIZADOR



VIII CAMPUS SEMINARIO 2010

Los Ángeles de San Rafael

Apellidos

Nombre

Manzano Ramírez	Miguel Ángel
Salmerón Vicente	Joaquín
Zambrano Sánchez	Fernando
Fuentes Palacio	Víctor
García Redondo	José Ángel
González López	Víctor Alfonso