



FEDERACIÓN DE FÚTBOL DE  
MADRID

COMITÉ DE ENTRENADORES Y PREPARADORES FÍSICOS

## IX CAMPUS – SEMINARIO LOS ÁNGELES DE SAN RAFAEL



30 de junio y 1, 2, y 3 de julio de 2011

**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 nueve 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 IX 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, Vicente Miera Vicepresidente del Comité Nacional, y distintos amigos de este Comité como Guti, José Luis, Juan, ... etc, 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 HACIA UN MODELO DE ENTRENAMIENTO EVOLCIONADO De Guillermo Fernández Romo, 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 IX 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 Guillermo Fernández Romo, el tiempo que nos ha dedicado, no solo con la ponencia que nos ha presentado, aprovechamos para felicitarte por ella, sino también por ser uno más en el desarrollo del trabajo de cada día, tanto en las aulas como en el campo, todos creemos que ha aportado inquietudes y reflexiones en cada uno de nosotros, gracias Guillermo.

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 IX CAMPUS SEMINARIO 2011

## JUEVES 30 DE JUNIO

**12,00 h.**

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

**13,45 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 1 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

## SÁBADO 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.**

Ponencia de **D. GUILLERMO FERNÁNDEZ ROMO**

*HACIA UN MODELO DE ENTRENAMIENTO EVOLUCIONADO*

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 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.

**15.00 h.** Comida

Entrega de diplomas.

Clausura del Campus.

**17.00 h.**

Salida hacia Madrid. Llegada al intercambiador de Moncloa

**PARTICIPANTES**



**GRUPO A**



# FICHA 1º DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Entrenamiento con juego combinativo, y desde atrás. El equipo rival realiza contraataque y juego directo.			
SESIÓN:	MICROCICLO:	MESOCICLO:	MACROCICLO:
de deportistas y organización del grupo		Edades en adelante	temporada
jugadores de categoría aicionados		de 10 años	
Instalación y características Estadio municipal ancha y alta en buenas condiciones. Hierba artificial			
Material y su distribución balones y banderines.			
Objetivos juego combinativo, juego desde atrás y contraatacar al equipo contrario juego directo y contraataque			
Sistema			
Ejercicios prácticos todos los conceptos tácticos. Ejemplo desmarques de apoyos, creación de espacios libre, etc.			

C A L E N T A M I A B I L E S I M I A B R I N C 	<p style="text-align: center;"><u>Instrucciones previas:</u></p> <p>Se le comunicará a los jugadores las intenciones que tiene el cuerpo técnico para el entrenamiento. También hablaremos con los jugadores sobre la sesión de ayer para saber la opinión de los jugadores.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizaremos carrera continua.</li> <li>- Movilidad de balón.</li> <li>- Los pilas en frente de otro realizan relevos.</li> <li>- Después de realizar el pase, me marco al sitio donde se recibe el pase.</li> <li>- El pase a dos toques.</li> <li>- Juego realizaremos estiramientos</li> <li>- Movilidad articular.</li> </ul>	
	<p>El equipo lo dividimos en dos zonas. El equipo propio, tiene como objetivo llevar el balón a los extremos, para hacerle llegar el balón tienen los siguientes principios básicos o ensayos como intentar sacar el balón desde atrás, haciendo paredes, desdoblamiento, creación ocupación y aprovechamiento de espacio libre y cambios de orientación y buscando amplitud por las bandas. Es un contraataque. El número de pases que tenemos que dar antes de buscar a los extremos son de 3 pases. El objetivo es buscar a los extremos que se encuentran en la zona lateral, estos jugadores tienen movilidad por todo el terreno de juego. El extremo puede conectar a la zona media. El sistema de juego de nosotros es un 4-3-3 y el contrario dispone de un 4-4-2.</p>	

	<p>En este ejercicio nuestro principal objetivo es la circulación rápida de balón y la movilidad de los distintos jugadores sobre todo las basculaciones. Los equipos no pueden salir de su zona marcada previamente por el entrenador. Trabajamos con un contraataque. En la zona marcada por el equipo propio, no se puede buscar el balón sin previamente hacer cambios de orientaciones. En cambio el equipo rival que puede penetrar sin tener que hacer el uno contra uno.</p>	
	<p>En este ejercicio, es un partido de contraataque. Nuestro sistema de juego es un 4-3-3, el equipo rival dispone de un 4-4-2. El equipo propio saca el balón desde atrás, con juego libre en nuestro campo y en la zona de finalización. A partir de la zona del campo rival tenemos que realizar control más toque. Asimismo, realizamos un marcaje combinado, ya que realizamos el marcaje al hombre de ensa cubriendo al media punta del equipo rival y en zona de finalización. En la pérdida de balón realizamos presión en la zona que hemos perdido el balón.</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">- Δ R I E - E I N C I I -</p>	<p>El mismo ejercicio de arriba lo realizamos con la alternativa de que nos hemos puesto con un gol a favor.</p> <p>El sistema de juego no lo modificamos sino metemos a un hombre entre líneas empezamos el partido con el balón en el centro del campo y con el gol a favor modificamos el sistema de juego a un 4-3-3 metiendo a dos jugadores entre líneas.</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">V C</p>	<p>uelta a la recuperación con estiramientos.</p>	

## FICHA ° DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Diseña tres tareas para una semana en las que vamos a hacer un ciclo de entrenamiento con repliegues intensivo y contraataque. El equipo rival dispone con de ensa adelantada.			
SESIÓN:	MICROCICLO:	MESOCICLO:	MACROCICLO:
de deportistas y organización del grupo		Edades en adelante	Temporada
jugadores de categoría tercera división.		de 15 años	de invierno
Instalación y características Estadio municipal que se encuentra en buenas condiciones. Pista de césped artificial.			
Material y su distribución Balones, conos y banderines.			
Objetivos Mejorar en repliegues intensivos y contraataque. El equipo rival dispone una de ensa muy adelantada.			
Materiales Conos, conos, conos y conos.			

Nuestro equipo es un equipo de la categoría tercera división en la cual nosotros estamos situados en la quinta posición en cambio nuestro rival ocupa el primer lugar de la clasificación, ellos son mejores tanto técnicamente como tácticamente por este motivo vamos a intentar practicar los repliegues.

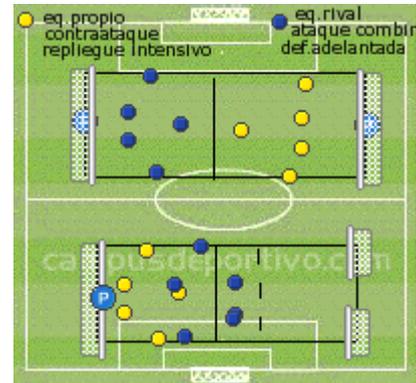


Δ L E N I Δ M I - Δ B I E	<p>Los tres días de la semana, vamos a realizar el mismo tipo de calentamiento. Vamos a realizar el siguiente calentamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizaremos carrera continua.</li> <li>- Movilidad de balón.</li> <li>- Los jugadores entre de otro realizan relevos.</li> <li>- Después de realizar el pase, me marco al sitio donde deposite el balón.</li> <li>- Pase a dos toques</li> <li>- Luego realizaremos estiramientos</li> </ul>	
---	--	--

En el ejercicio del martes es una situación totalmente analítica. En este entrenamiento vamos a realizar varias acciones combinativas. En dos grupos de 5 jugadores. En estas acciones combinativas el principal objetivo que vamos a realizar es el cambio de orientaciones, repliegues y buscar el contraataque con el tiempo. Esto se podrá dividir en varias fases: recuperación, tocar de cara y finalización. Buscamos balones a la espalda de la defensa ya que el objetivo de las acciones combinativas es la circulación rápida de balón.



En la sesión del jueves, nuestro equipo lo dividimos en dos apartados que simultáneamente van a trabajar el grupo 1, lo integran los centrocampistas y los delanteros este grupo está dirigido por el primer entrenador y el grupo 2, dividimos en los defensas y el portero que estará dirigido por el segundo entrenador. En el equipo propio de donde en superioridad numérica y vamos a buscar el tiempo y conseguir gol en las porterías de fútbol en la cual no se puede conseguir mediante conducción. El equipo rival va a trabajar mediante pase en cortos y buscando repliegues. El objetivo es realizar basculaciones y movilidad del delantero.



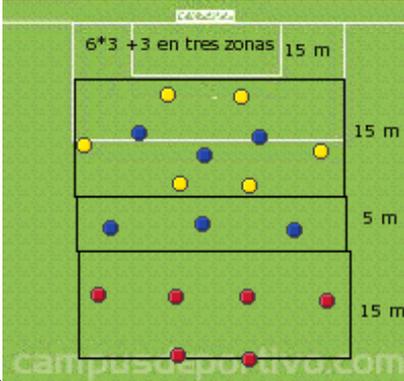
En el ejercicio del viernes dentro de una situación real de juego en una distancia de 40x40 metros vamos a realizar un contraataque. En ellos van a jugar los centrocampistas, los delanteros, y los defensas en lo que van a jugar contra el equipo suplente. En la zona de defensa no se puede entrar sin que vaya entrando el balón. En ningún tipo de duda el principal objetivo de este ejercicio es la recuperación del balón.



Los tres días al igual que en el calentamiento lo vamos a realizar una vuelta a la calma con estiramiento y ducha.

# FICHA ° DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ise a una sesión completa para el jueves en donde se e ponga a parte de los objetivos de partido, una progresión espacial, compleja y específica.			
SESIÓN:	MICROCICLO: -	MESOCICLO:	MACROCICLO: -
de deportistas y organización del grupo jugadores de categoría		Edades en adelante e o ar n	ec a emporada
Instalación y características Estadio municipal an a ael en buenas condiciones. hierba rti cial .			
aterial y su distribución balones, petos y banderines.			
bjetivos ener muc o tiempo la posesión del balón y evitar al máximo las transiciones de nuestro equipo.			
El sistema que vamos realizar el día de oy es el			

GENERAL		
	<p>En seis cuadrados de <span style="font-size: 2em;"> </span>, los jugadores los introducimos en diferentes zonas. e van a disponer en un cuatro contra dos. En este ejercicio el toque es libre. na vez que el balón se marca uera de nuestro cuadrado tenemos que desplazarnos acia el cuadrado de al lado para realizar pressing en este buscamos la compenetración entre parejas, ya que si nuestro compa ero no realiza adecuadamente el trabajo le comprometemos también a l.</p>	 <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">campusdeportivo.com</p>
	<p>En el siguiente ejercicio vamos a repartir el equipo en tres zonas. En la zona intermedia son jugadores que van a tener recuperación. En un espacio de <span style="font-size: 2em;"> </span> metros por <span style="font-size: 2em;"> </span> amos a tener un <span style="font-size: 2em;"> </span> contra <span style="font-size: 2em;"> </span> siempre estamos en superioridad. na vez que recuperación el es rico tenemos que mandar el balón a la zona contraria. En este ejercicio vamos mejorar el juego elaborado, potencia a robica y la presión.</p>	 <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">campusdeportivo.com</p>

El último ejercicio se trata de un partido en el cual nuestro sistema táctico es un 1-4-2-3-1 el equipo rival su disposición táctica es un 1-4-4-2, va jugar con un juego bastante directo y por este va elaborar repliegue intensivo. Por este motivo nosotros vamos elaborar mucho desde zona de iniciación y una vez que recupere el espacio el rival vamos a evitar que la transición del rival sea efectiva con presión al poseedor del balón o en su defecto sino se roba con altas tácticas. Así mismo, hacemos incapi en ayudas permanentes para la recuperación del balón y no progresión del rival. Nuestra defensa es bastante rápida y el portero se encuentra a la altura del área grande.



**GRUPO B**



Material

EJERCICIO DÍA 1

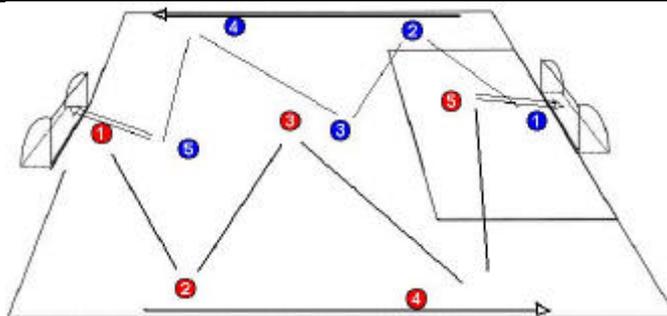
**Objetivos** Juego Directo.

**Volumen:** ↓ | **Intensidad:** ▲ | **Tiempo:** 10m in

**Ejercicio:**

Disposición en medio campo.  
Iniciamos ejercicios con movilidad articular entre postas.  
Partimos de saque de portero, pase al lateral que juega con pivote defensivo, este envía al extremo, donde este enviaría centro para remate del delantero.

**Observaciones** A mitad de tiempo cambiamos e iniciamos desde el otro lado.



EJERCICIO DÍA 2

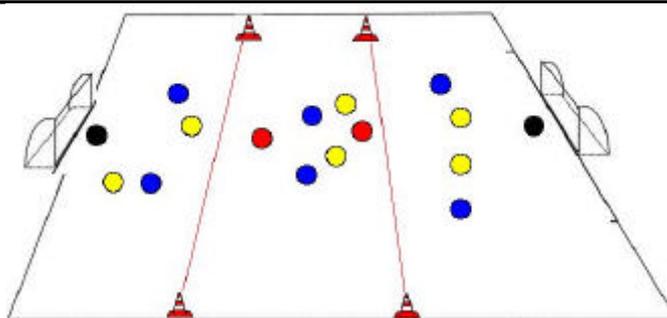
**Objetivos** Contraataque y juego directo.

**Volumen:** ▼ | **Intensidad:** ▲ | **Tiempo:** 10m in

**Ejercicio:**

Disposición como en imagen.  
Dose equipos de 6vs6 + 2 comodines ofensivos.  
Iniciamos con saque del portero con mano, se juega partido condicionado, en las zonas 1 y 3 los jugadores tienen dos toques, en la zona 2 tienen un toque.  
Los comodines pueden participar en las zonas 2 y 3.  
El gol vale doble si marcamos desde las zonas 2 y 3, o si hay remate directo en zona 3 a pase de las otras zonas, o si no hay participación de los comodines.

**Observaciones** Espacio delimitado de 30x20m, dividido en 3 zonas de 10x20m. Zonas 1, 2, 3.



EJERCICIO DÍA 3

**Objetivos** Contraataque

**Volumen:** → | **Intensidad:** ▼ | **Tiempo:** 10m in

**Ejercicio:**

Disposición como en imagen, iniciamos con posesión de un equipo en el espacio delimitado, de 4 vs 4 + 2 comodines que actúan como defensas. Los jugadores de fuera del cuadrado actúan como apoyo a un toque de su equipo cuando tenga el balón.

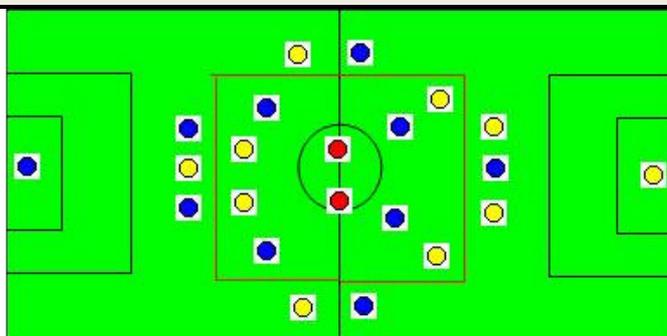
Tras recuperación el jugador que recupera envía el balón en largo al extremo, este a su vez busca centro para el remate del delantero o el extremo contrario, uno de los mediocentros llega para segunda jugada.

Los defensas que estaban actuando como apoyos repliegan para defender, en oposición activa.

Tras finalizar jugada, el portero busca juego directo sacando de volea a cualquiera de los 2 extremos que están situados fuera del espacio delimitado, para finalizar de la misma forma.

**Observaciones**

Espacio delimitado de 40x40m.



Material

EJERCICIO DÍA 1

**Objetivos** Pressing.

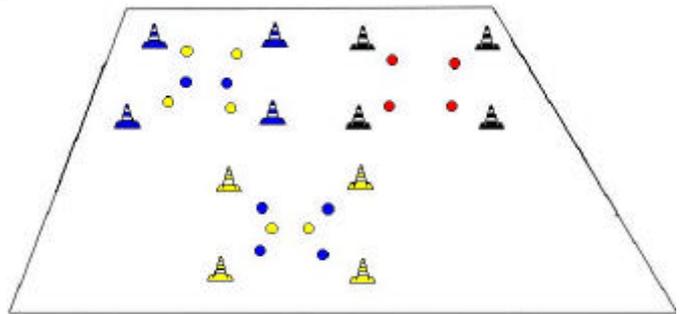
**Volumen:** ↘ **Intensidad:** ▼ **Tiempo:** 10m in

**Ejercicio:**

Se realizan 3 rondos en un espacio de 8m. En dos rondos se realiza conservación de balón con 4 atacantes y 2 defensores, en el otro se encuentran solo 4 atacantes.

En el momento de pérdida de balón, el jugador que pasa el balón más el que lo pierde van a presionar al rondo que queda libre.

**Observaciones** Hay un límite de 2 toques



EJERCICIO DÍA 2

**Objetivos** Amplitud en el juego y pressing.

**Volumen:** → **Intensidad:** ↗ **Tiempo:** 10m in

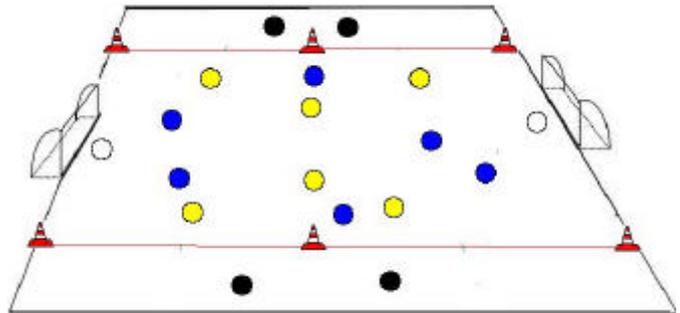
**Ejercicio:**

Partido condicionado en espacio de doble área, 6vs6 más 2 comodines por banda, más 2 porteros

El juego consiste en realizar cinco pases ya partir de ahí jugará con comodín en banda el cual realizará centro al área para finalizar.

En caso de robo, se realiza pase al comodín que devuelve al equipo para realizar la posesión de 5 pases

**Observaciones** Los comodines solo pueden jugar en el espacio delimitado de la banda y en la posesión actúan como apoyos del equipo poseedor del balón.



EJERCICIO DÍA 3

**Objetivos** Juego elaborado

**Volumen:** → **Intensidad:** → **Tiempo:** 10m in

**Ejercicio:**

Partido 11 vs 11, con 3 zonas marcadas, nuestro equipo (azul) juega sistema 1-4-5-1 y el rival (amarillo) 1-4-2-3-1. Cada jugador tiene una zona asignada, en la que puede salir en las condiciones

- Laterales y extremos pueden avanzar zona en función de si el saque es corto o largo.
- Los jugadores del equipo en posesión tienen libertad para invadir otra zona, sus marcas ir pueden seguir a la zona a la que vaya.

En zona defensiva están obligados a dar 2 pases mínimo, zona media 3 y zona de ataque pases libres

**Observaciones**

En una 2ª Fase libre ramosa de pase a la zona media y en la 3ª Fase pases libres en todo el campo.



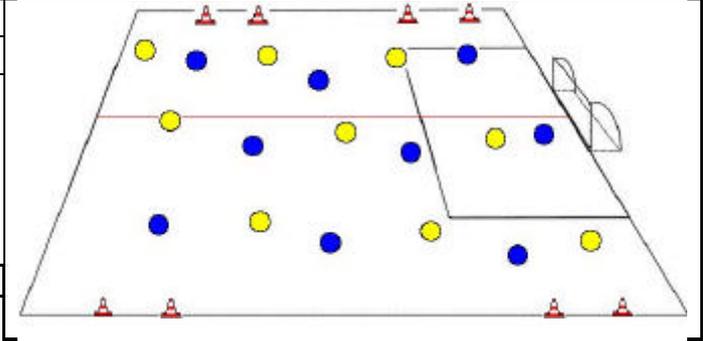
**Material**

**Calentamiento General**

**Objetivos** Resistencia y dirección.

**Volumen:** **Intensidad:** **Tiempo:** 10 min

**Ejercicio:**  
Desplazarse en un terreno amplio y espacio de juego. Se pasan los balones con la mano y con los pies. Se repiten los ejercicios de los días anteriores. Se repiten los ejercicios de los días anteriores. Se repiten los ejercicios de los días anteriores. Se repiten los ejercicios de los días anteriores.

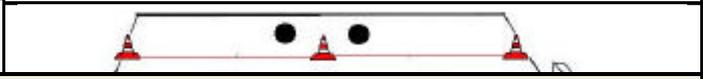


**Observaciones:** Atención al ataque con el balón. Se con 4 mini

**Observaciones:** Hay un límite de 2 toques

**EJERCICIO DÍA 2**

**Observaciones:** Espacio delimitado por área de penalti.

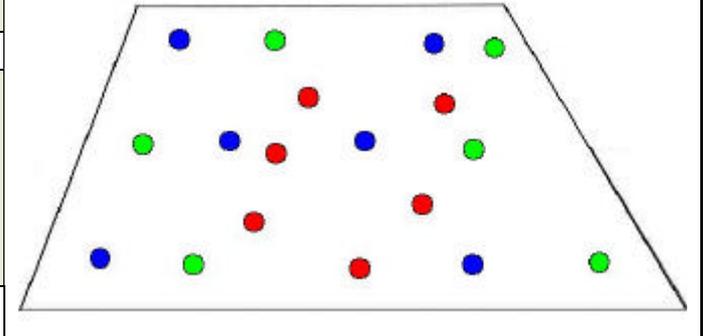


**Calentamiento Específico**

**Objetivos** Conservación de balón y pressing.

**Volumen:** **Intensidad:** **Tiempo:** 10 min

**Ejercicio:**  
Juego de posesión, con 3 equipos de 6 donde 2 equipos mantienen la posesión del balón y el otro debe recuperar el balón. Si un jugador de un equipo pierde la posesión del balón todo el equipo pasa a recuperar.



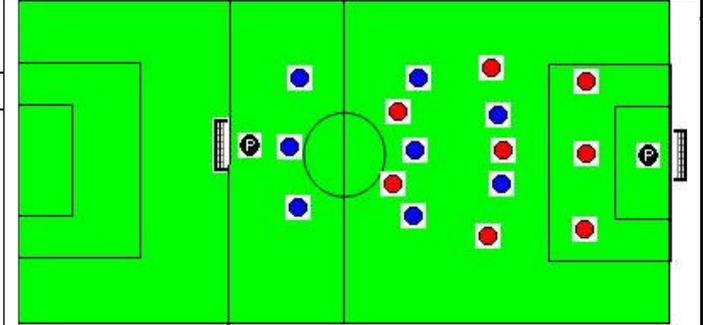
**Observaciones:** Espacio de 40x40m.

**Modelo de juego**

**Objetivos** Posesión de balón y evitar transición tras pérdida.

**Volumen:** **Intensidad:** **Tiempo:** 10 min

**Ejercicio:**  
Ejercicio 9 vs 9 en 3/4 de campo, con sistema de juego 1-3-3-2 para favorecer las relaciones entre los jugadores. Para conseguir gol hay que dar 6 pases entre los jugadores del mismo equipo. Si se pierde el balón en campo contrario el jugador que pierde el balón y el más cercano realizan pressing, el resto repliega. Si se pierde el balón en campo propio sólo realiza pressing el jugador que pierde el balón.



**Observaciones:** Para darle discontinuidad se pitarán faltas, fuera de juego, etc.

En una 2ª Fase libre y en la zona media y en la 3ª Fase se libera en todo el campo.

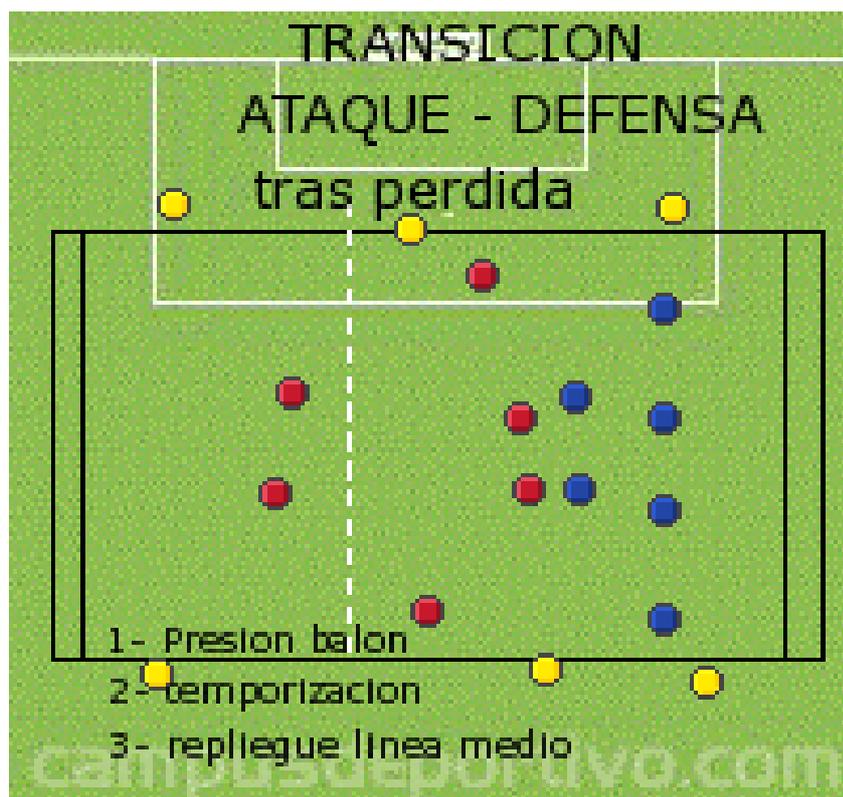
**GRUPO C**



# TAREAS PARA MEJORAR TRANSICION ATAQUE DEFENSA, sabiendo que el equipo contrario tiene un contraataque rápido

## ORDEN TRAS DESORDEN

6:6+6c finalización línea de punto



**Nº jugadores:** 6 contra 6 con 6 apoyos por fuera

**Espacio:** 40x30m + 5m para zona punto

**Reglas puntuación:** llegar en conducción o pase a la zona de fondo

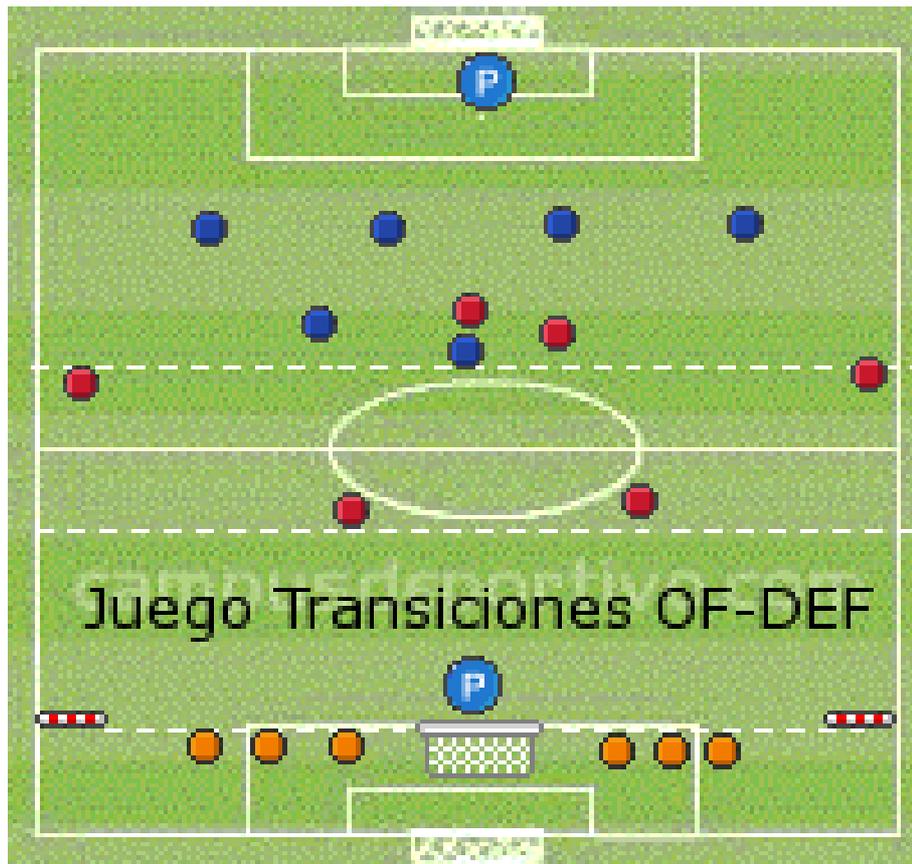
**Reglas limitadoras DEF:**

- ?? tras robo salida por fuera con comodines
- ?? solo robo en campo propio
- ?? puntas desmarque apoyo en banda y ruptura por dentro

**Reglas limitadoras OF:**

- ?? gol todos en campo contrario
- ?? e pases en zona iniciación y sólo 3 en finalización
- ?? tras perdida
  - o jugador cercano, el que pierde, presión balón
  - o jugador más cercano temporiza en cobertura
  - o resto repliegue zonal a zona 10m, presionante

## JUEGO TRANSICIONES 3 EQUIPOS 6:6:6 + 2P



**Nº jugadores:** 6 contra 6 y 6 + 2 porteros en espera para frenar el contraataque

**Espacio:**  $\frac{3}{4}$  campo, con 3 porterías en zona de contraataque

**Reglas puntuación:** gol en porterías grandes y pequeñas

**Reglas limitadoras OF:**

?? gol todos en zona contraria

?? tras pérdida

- presión del jugador cercano
- temporización con cobertura del jugador cercano
- resto repliegue presionante a zona media
- centrarse tapando líneas de pase y creando embudo por dentro

**Reglas limitadoras DEF:**

?? tras robo transición rápida en contraataque

- conducción en banda
- cambio de juego o ruptura por dentro

## PARTIDO APLICATIVO 11:11



**Nº jugadores:** 11 contra 11

**Espacio:** todo el campo

**Reglas puntuación:** gol para el equipo ofensivo todos en campo contrario, para el defensivo contraataque y gol antes de 6 pases

**Reglas limitadoras OF**

- ?? ataque combinativo
- ?? tras pérdida 1 punta presión y el otro cobertura temporizando
- ?? medios repliegan zona de medios temporizando
- ?? defensa repliegue a línea 10 zonal al fuera de juego
- ?? portero adelantado

**Reglas limitadoras DEF:**

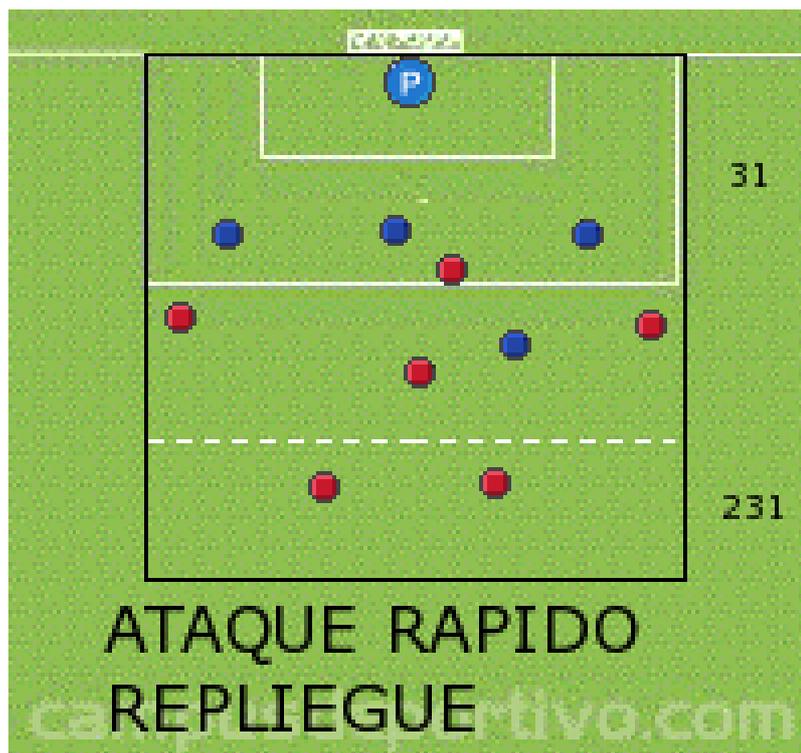
- ?? robo campo propio
- ?? contraataque directo a los puntas
- ?? contraataque incorporación bandas
- ?? robo en banda, salida por banda
- ?? robo por dentro, salida cambio de orientación y de juego

# TAREAS PARA TRABAJO SEMANAL

NOSOTROS: ATAQUE RAPIDO + REPLIEGUE A ZONAS  
RIVAL: CENTRO CAMPO POBLADO Y JUEGO COMBINATIVO

## MARTES (trabajo por líneas)

MEDIOS-DELANTEROS: 6:4 +1P finalizar y repliegue a zonas



**Nº jugadores:** 6 contra 4 + 1 portero

**Espacio:** doble área 40x33m

**Reglas puntuación:**

?? Gol en portería ofensiva

?? El equipo defensivo dando 4 pases en campo contrario y si llegan a la línea de fondo un punto adicional

**Reglas limitadoras DEF:**

?? Repliegue cuando el portero juega en largo

?? Presión del punta tras pérdida y repliegue resto

?? Medioscentros repliegan a zona de 12m

**Reglas limitadoras OF:**

?? tirar antes de 4 pases

?? jugar a 2 toques

?? incorporación de medioscentros y mediapuntas

?? juego rápido para finalizar

?? todos en campo contrario para que el gol sea válido

## DEFENSAS: 6:4 + 1P con REPLIEGUE DEFENSIVO Y CIRCULACION



**Nº jugadores:** 6 contra 4 + 1 portero

**Espacio:** doble área 40x33m

**Reglas puntuación:**

?? Gol en portería ofensiva

?? El equipo defensivo dando 4 pases y si llegan a la línea de fondo un punto adicional

**Reglas limitadoras portero**

?? saca una vez a cada equipo

?? cuando saca al equipo contrario, la defensa bascula sobre esa zona y avanzan para después replegar

**Reglas limitadoras DEF:**

?? Repliegue cuando el portero juega en largo

?? Presión del punta tras pérdida y repliegue resto

?? Medioscentros repliegan a zona de 12m

**Reglas limitadoras OF:**

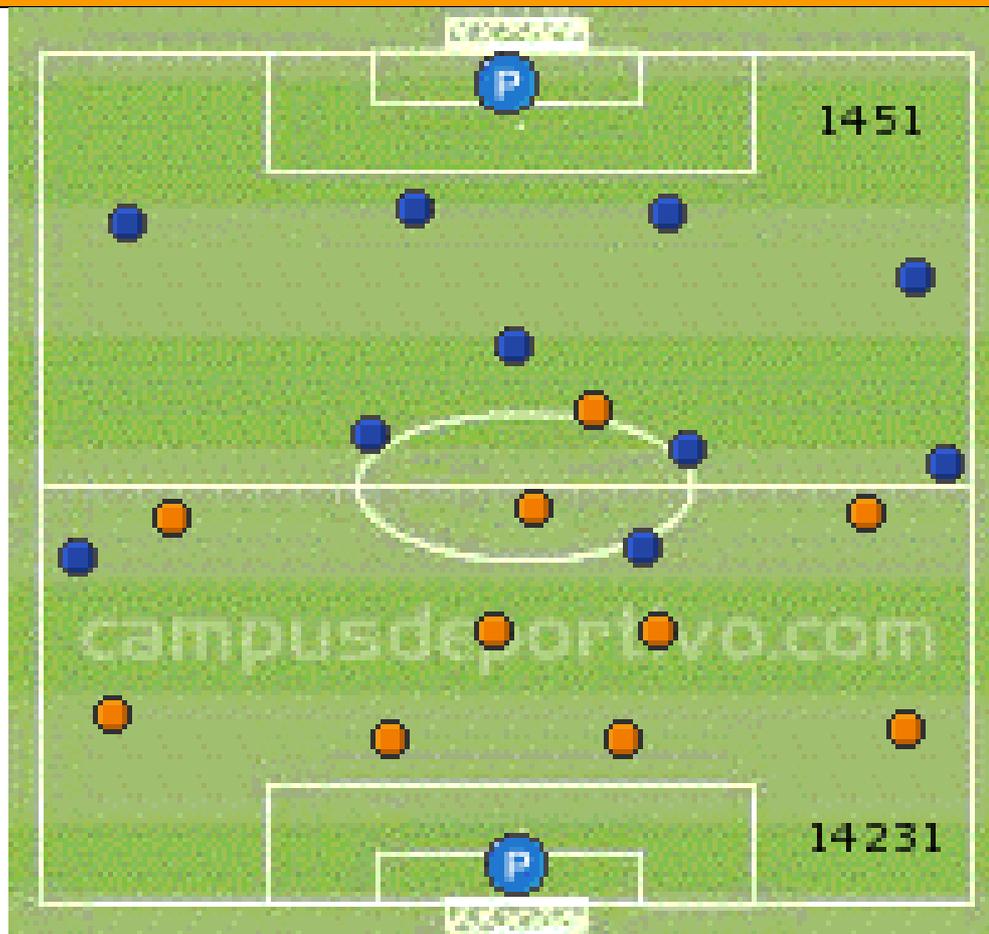
?? toque libre para la defensa, 2 toques para el ofensivo

?? juego rápido para finalizar

?? todos en campo contrario para que el gol sea válido

# JUEVES (trabajo equipo)

## PARTIDO APLICATIVO 11:11



**Nº jugadores:** 11 contra 11

**Espacio:** todo el campo

**Reglas puntuación:**

?? gol en porterías grandes

**Reglas limitadoras OF:**

?? saque con posesión por banda

?? crear amplitud y espacios libres

?? buscar paredes y desdoblamientos por banda

?? cambios de orientación ante la presión del equipo rival

**Reglas limitadoras DEF:**

?? replieque intensivo a campo propio sin presión olvidándose del balón

?? para compensar la superioridad en el centro del campo, variante con central marcando al delantero rival y el otro central se incorpora al centro del campo

# VIERNES (trabajo movimientos evoluciones)

DEFENSAS MEDIOSCENTROS, MEDIOS DELANTEROS 6:6 + PORTERO



**Nº jugadores:** 6 contra 6 + portero

**Espacio:** todo el campo

**Reglas puntuación:**

?? ofensivo gol en portería

**Reglas limitadoras OF**

?? LOS INICIOS LOS HACE EL PORTERO SOBRE CAMPO CONTRARIO

?? ataque rápido sobre portería

?? 2-3 toques max

**Reglas limitadoras DEF:**

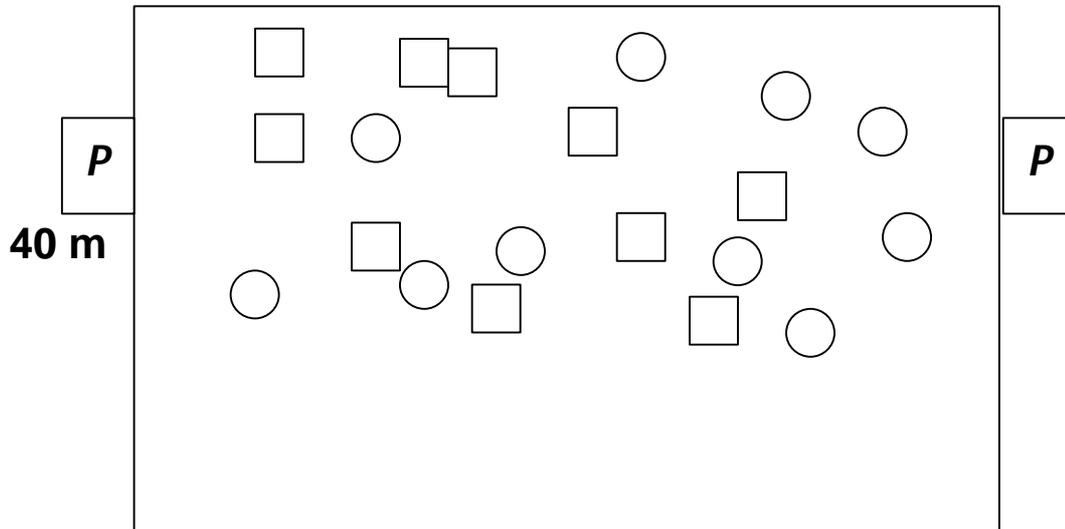
?? Repliegue después de recuperación equipo rival

?? Basculaciones sobre zonas de banda

# POSESIÓN DE BALÓN Y EVITAR LAS TRANSICIONES EN LA PÉRDIDA DE BALÓN

## 1. Calentamiento general

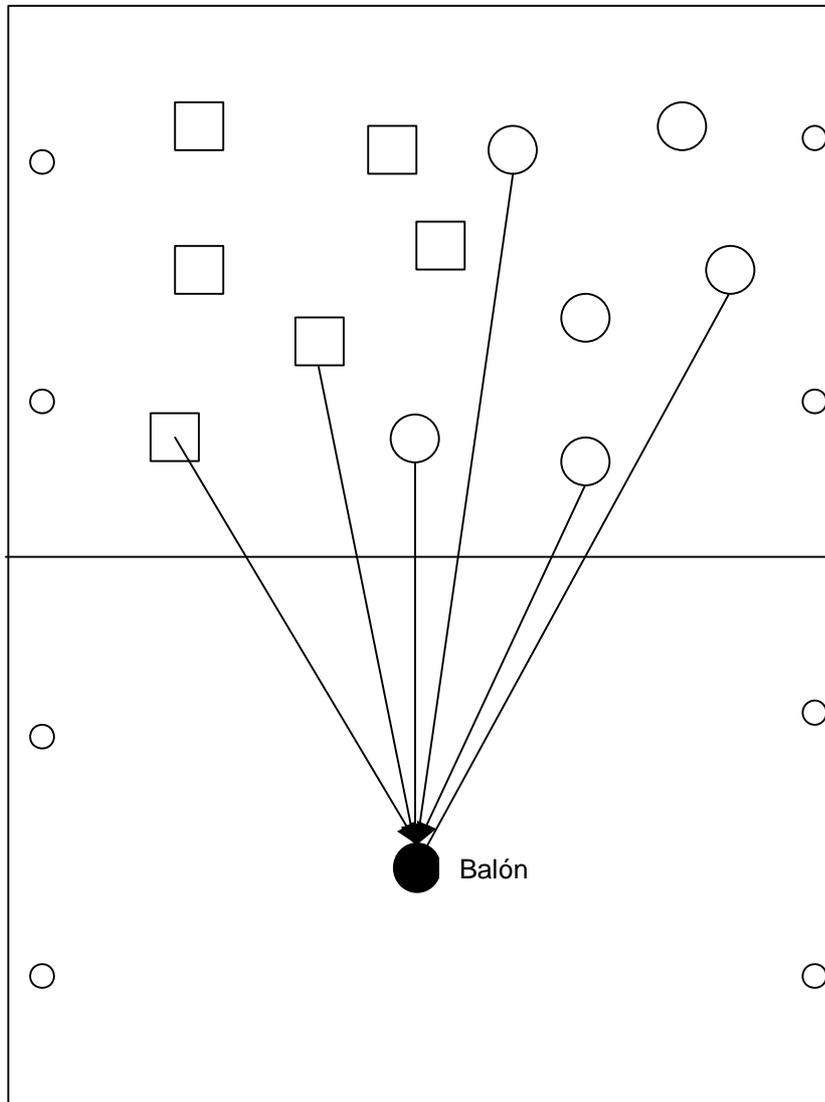
55 m



1. 11 X 11 con mano
2. 11 pases = 1 punto  
Gol con la cabeza = 1 punto
3. No más de tres pases con el balón
4. No está permitido retener el balón
5. No agarrar al contrario

# POSESIÓN DE BALÓN Y EVITAR LAS TRANSICIONES EN LA PÉRDIDA DE BALÓN

## 2. Calentamiento específico



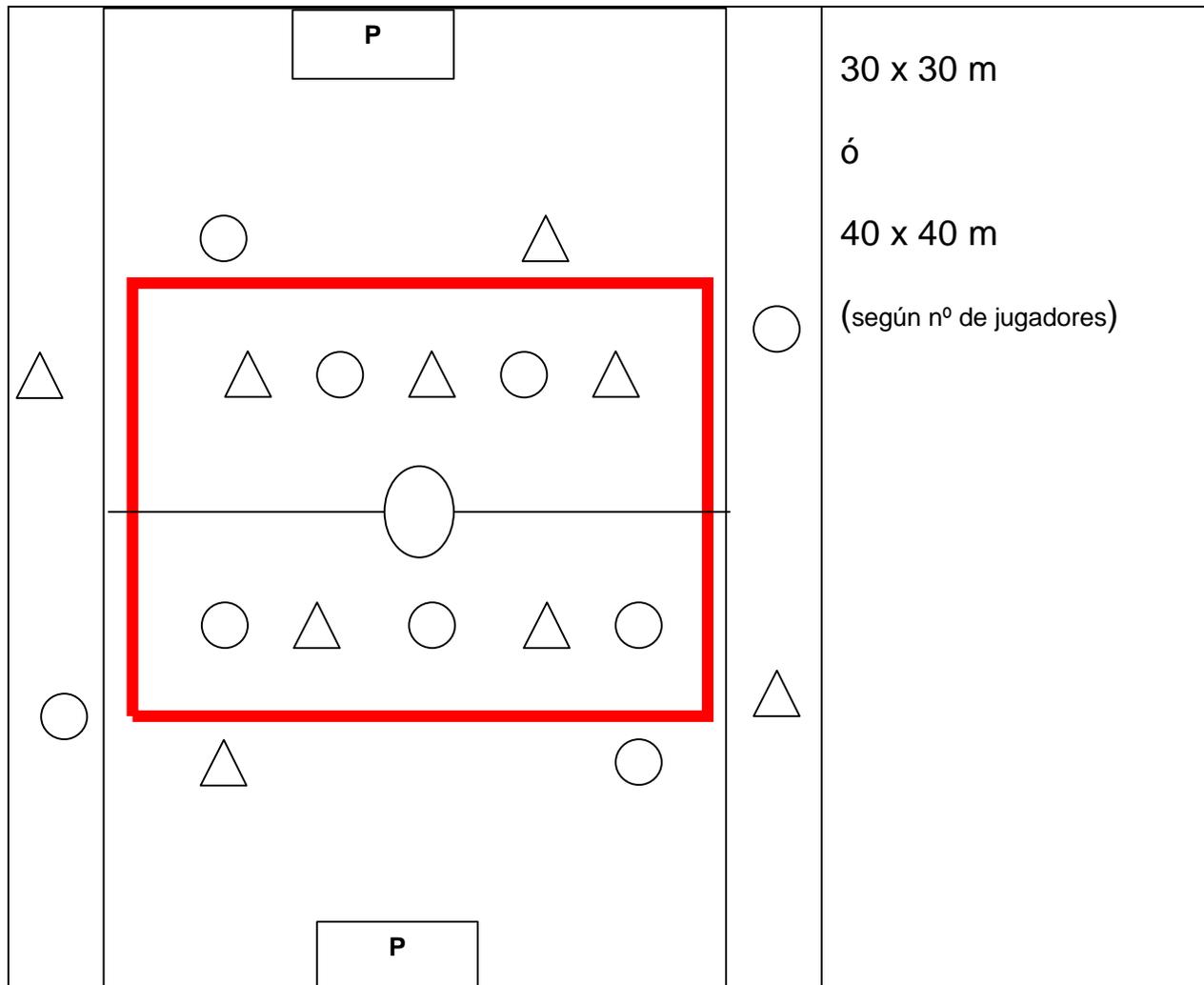
"REGLAS"

- I. 5 PASES UN TANTO
- II. 5 PASES + GOL DOS TANTOS

1. Posesión de balón
2. A la señal acústica los dos equipos cambiarán a la zona contigua e intentarán apropiarse del balón siguiendo el juego
3. La señal se hará como máximo en un tiempo de 2 minutos

# POSESIÓN DE BALÓN Y EVITAR LAS TRANSICIONES EN LA PÉRDIDA DE BALÓN

## 3. Modelo de juego (parte principal)



### **OBJETIVO**

Tener mucho tiempo la posesión del balón, (conservación) y evitar al máximo la pérdida de balón (evitando las transiciones).

### **DESARROLLO**

En la zona marcada se juega un 5 x 5 ó 6 x 6, dependiendo del número de jugadores disponibles, con 4 comodines exteriores por cada equipo, tratando de mantener la posesión del balón y así manifestar la conservación.

## **REGLAS**

- ? ?Los jugadores de cada equipo están emparejados
- ? ?Cuando se produce un pase al pivote del exterior, las parejas implicadas, pasador y receptor, con su respectiva “marca” intercambian posiciones
- ? ?Cada 5 pases se puede realizar un “ataque combinado”
- ? ?Si se produce la finalización en gol o la pérdida de balón, se vuelve a posiciones de partida, donde el entrenador vuelve a introducir un balón en juego.

## **VARIANTE**

Cuando se produce una situación de ataque y se finaliza con gol, el equipo atacante procede a realizar un saque de esquina rápido para tratar de finalizar en gol, sin que el equipo defensor haya podido posicionarse en defensa.

A continuación se vuelve a la situación de partida.

# COMITÉ ORGANIZADOR

# IX CAMPUS SEMINARIO 2011

## 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