

ÍNDICE

PRÓLOGO DE CHEMA SANZ	7
PRÓLOGO DE JAVIER SAMPEDRO	9
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO 1.	
LA ORGANIZACIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO	19
1.1 TOMA DE DECISIÓN DEL ENTRENADOR RESPECTO A ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL RENDIMIENTO DE UN EQUIPO	19
1.2 DIMENSIONES DEL ENTRENAMIENTO	26
CAPÍTULO 2.	
LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO COLECTIVO EN CAMPO	37
2.1 LA PARTE INICIAL DE LA SESIÓN	38
2.1.1 Fases del calentamiento	39
2.1.2 Tipos de calentamiento	41
2.2. LA PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN	47
2.2.1 La complejidad de las tareas	48
2.2.2 La dinámica de los esfuerzos de las tareas	53
2.2.3 Organización de las tareas de entrenamiento	63

Tareas Condicionales	64
Tareas Técnicas	70
Tareas Tácticas	73
Tareas Competitivas	80
2.3. LA PARTE FINAL DE LA SESIÓN	83

CAPÍTULO 3.

LA PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	85
3.1 MACRO-ESTRUCTURA DE LA PERIODIZACIÓN	88
3.2 MICRO-ESTRUCTURA DE LA PERIODIZACIÓN	99
3.2.1 Distribución de las cargas durante los microciclos	102

EPÍLOGO	115
----------------	------------

BIBLIOGRAFÍA	117
---------------------	------------

tende, dentro de la anarquía epistemológica que circunscribe al fútbol, racionalizar en la medida de lo posible la organización metodológica del entrenamiento. En el deporte estratégico por excelencia, el ajedrez, los Grandes Maestros se caracterizan por ir un elevado número de jugadas por delante de sus oponentes. En el fútbol el entrenamiento debe ayudar a predecir el rendimiento del equipo en la competición, tratando de limitar la influencia de las fuentes de incertidumbre que pueden existir (adversarios, terreno de juego, público, árbitro, azar, etc.). Esto exige a los técnicos elevadas dosis de creatividad para poder plantear tareas que favorezcan el conocimiento del juego por parte de los futbolistas y el desarrollo de un pensamiento autónomo para solventar los problemas que acontecen durante la competición. Al final, cuando el espacio y el tiempo se reducen, siempre gana el que da con una solución que los demás no habían alcanzado a pensar aún.



CAPÍTULO 1. LA ORGANIZACIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

1.1 TOMA DE DECISIÓN DEL ENTRENADOR RESPECTO A ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL RENDIMIENTO DE UN EQUIPO

A la hora de iniciar la labor de entrenar a un equipo de fútbol son muchos los interrogantes que se requieren definir con precisión. Una de las primeras cuestiones a solventar implica identificar qué es lo que se pretende lograr con el equipo. La respuesta inmediata en este punto suele ser tajante: ganar. Algún entrenador más osado puede añadirle una connotación: ganar jugando bien. Limitarse al resultado de un momento puntual lleva implícito vivir en el alambre, puesto que la victoria en la competición es un producto final que puede estar afectado por multitud de variables. Al ser el fútbol un deporte en el que el componente de azar puede tener una elevada incidencia, en ocasiones los equipos consiguen la victoria sin haber hecho más merecimientos que los rivales. Por ello, ganar un partido es un hecho aislado; lo verdaderamente importante para el entrenador es ser capaz de desarrollar un modelo de juego que ayude a ordenar y estabilizar las conductas de los futbolistas en el campo y aumente las posibilidades de salir victorioso en el mayor número de encuentros.

Esta idea de juego debe reflejar de manera teórica los aspectos esenciales que caracterizan la organización del equipo y que deberán ser patrimonio de todos los futbolistas en la búsqueda del éxito colectivo. De esta manera se pretende “operacionalizar” (Mourinho, en Oliveira et al., 2007) los comportamientos requeridos en cada uno de los cuatro momentos o fases del juego: ataque, defensa y transiciones ataque-defensa y defensa-ataque. Aún siendo un ente dinámico y adaptable a las características de los jugadores y a su evolución durante la temporada, supone una declaración de intenciones para plasmar la identidad grupal sobre el campo. El modelo de juego se desintegra en una serie de principios y sub-principios para facilitar el desarrollo de las estrategias de entrenamiento (Frade, en Díaz, 2012). A modo de ejemplo, la Figura 1 esquematiza los rasgos esenciales del modelo de juego de un equipo de

fútbol de Segunda División "B" en la temporada 2008-2009. Este patrón fue desarrollado de manera conjunta con el entrenador del equipo, Abraham García, en un intento por sintetizar los conceptos básicos que debían regir el funcionamiento táctico del equipo.

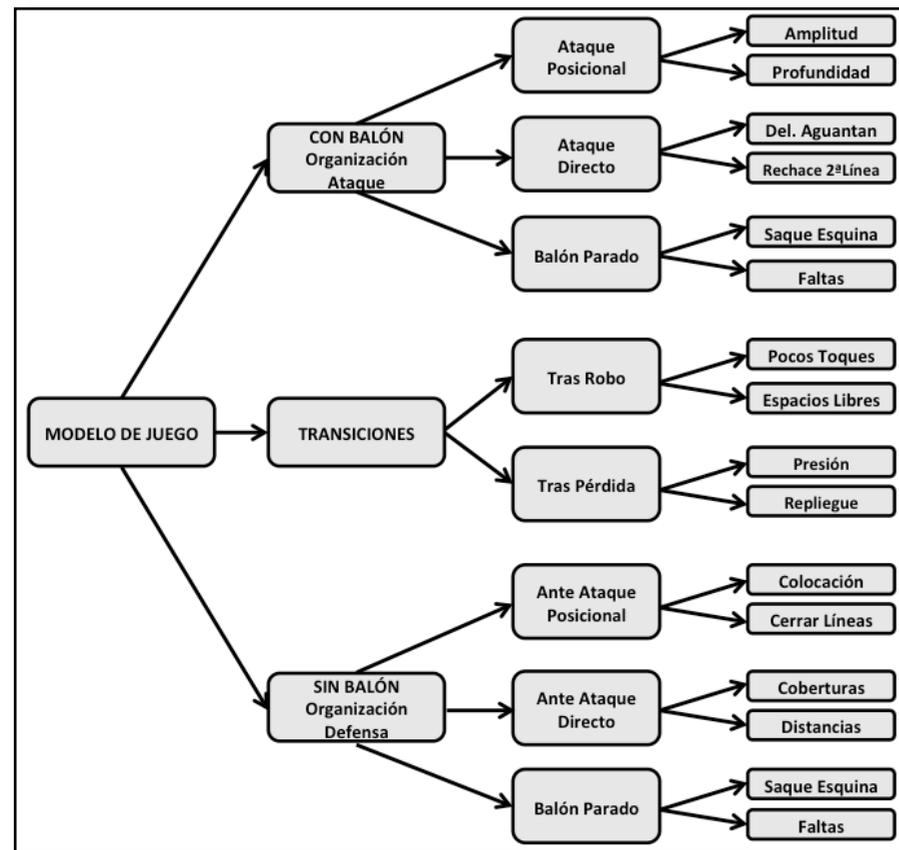


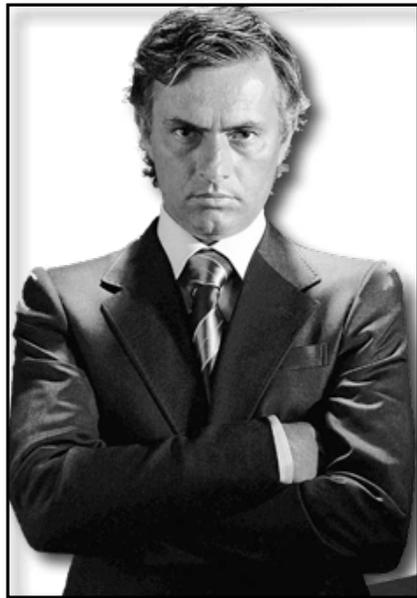
Figura 1. Modelo de Juego para un equipo de fútbol profesional

El punto de partida del modelo fue el establecimiento de la organización teórica del equipo en función de si se dispone o no de la pelota y de las acciones a realizar cuando se recupera o se pierde la posesión del balón. Cada una de estas fases del juego se dividió a su vez en una serie de categorías en función del tipo de ataque (posicional o combinativo, directo o mediante balones largos y las reanudaciones del juego, ya sea mediante saques de esquina o de banda, libres directos o indirectos, etc.), transiciones (ataque-defensa y viceversa) o tipo de defensa (siguiendo el razonamiento inverso al ataque). A partir de estos cuatro momentos del

juego se puede empezar a desarrollar los principios y sub-principios que deben regir el comportamiento colectivo del equipo durante los mismos. Este tipo de planteamientos teóricos no dejan de ser una reconstrucción estática de la realidad. La complejidad del problema es mucho mayor cuando el balón y los jugadores están en movimiento. Es por ello que los modelos de juego están siempre sujetos a una retroalimentación permanente para favorecer sucesivas adaptaciones. Se tratará siempre de un *continuum* sobre el cual el equipo evoluciona en el transcurso de una temporada, sometido al influjo que la participación de cada uno de los futbolistas (y adversarios) ejerce sobre la prestación colectiva.

Para facilitar su comprensión, la Figura 1 muestra únicamente dos ideas fundamentales a dominar en cada una de las categorías establecidas. No cabe duda que son muchos más los principios que deben regir la organización del juego de cada equipo, tal y como determina con precisión Cano (2009) al analizar al Fútbol Club Barcelona. En el caso del juego de ataque el entrenador siempre suele decantarse por una dirección prioritaria, aunque el tener alternativas trabajadas enriquece la cultura táctica del equipo y permite responder a situaciones imprevistas durante la competición. Es por esto que algunos de los principios que aparecen en el esquema serían aplicables en más de una categoría. Así, aspectos como circular el balón con pocos toques, moverse continuamente para dar soluciones al poseedor de la pelota, jugar los balones a los espacios y no al pie del compañero, abrir el campo para dar amplitud, dar profundidad mediante los movimientos de los delanteros al tiempo que se genera espacio interior, jugar al tercer hombre, incorporar a los laterales para crear situaciones de superioridad numérica, vencer la primera línea de presión rival mediante la conducción del balón, alternar el juego corto con el juego largo, llevar el balón hacia una banda y buscar cambios de orientación, variar los tipos de desmarques: de apoyo y de ruptura, tener variantes en la finalización de las jugadas incluyendo los tiros desde fuera del área, etc., son principios fundamentales para conseguir un buen juego ofensivo. El mismo procedimiento se puede seguir para el juego defensivo del cual se podrían señalar los siguientes enunciados característicos: ocupar una correcta y rápida posición cuando el contrario recupera la pelota, presión de los jugadores adelantados tras pérdida, cerrar las líneas de pase interiores para llevar al atacante hacia las posiciones donde se puede robar el balón más fácilmente, coberturas y permutas tras ser superadas las líneas de presión, correcto posicionamiento en los envíos frontales y diagonales al área, marcaje a los jugadores que se incorporan al remate en los centros laterales, salida rápida tras despeje encimando al oponente si no se coge el rechace, utilización del fuera de juego como recurso, etc.

Una vez definidos todos los principios básicos que cada entrenador decide que deben regir el comportamiento colectivo en cada uno de los cuatro momentos del juego, se pueden ampliar los mismos en categorías de menor entidad: sub-principios, sub-principios de los sub-principios, etc. (Mourinho, en Oliveira et al., 2007). El objetivo de todo ello es identificar de manera clara las conductas colectivas a desarrollar para poder diseñar tareas de entrenamiento que favorezcan la ocurrencia de determinados comportamientos y faciliten su asimilación, evitando ofrecer a los futbolistas estímulos lineales a lo largo de sesiones sucesivas. Así, por ejemplo, sobre un principio defensivo como la cobertura podría plantearse una progresión metodológica para el proceso de enseñanza-aprendizaje. La primera de las tareas podría ser una situación en la que 3 atacantes se enfrentan a 2 defensores en un espacio reducido y deben llegar a la línea de fondo rival. Sobre esta estructura sencilla se pueden ir añadiendo más elementos: 4 atacantes, 3 defensores, portero, zonas prefijadas de defensa, etc., hasta acabar en situaciones más semejantes a la competición. De este modo se pretende lograr un aprendizaje por descubrimiento guiado (Ruiz Pérez, 1994), para que el futbolista averigüe e interiorice los principios trabajados adaptándolos a su esquema cognitivo.



En cualquier caso, trazar sobre un papel las señas de identidad que debe tener un equipo resulta una labor de relativa sencillez para cualquier técnico titulado. El salto cualitativo lo marcan los entrenadores que son capaces de llevar con éxito a la práctica sus planteamientos teóricos. Es aquí donde, probablemente, mejor se pueden apreciar las diferencias entre los entrenadores y los "alineadores" de futbolistas. No vale ya con quedarse en el paso –fundamental por otra parte– de saber quiénes son los mejores y peores jugadores del equipo, sino que es necesario estructurar conductas cooperativas entre los futbolistas en todos los momentos del juego y en todas las circunstancias que puedan darse en el transcurso de un partido. Este aspecto se conseguiría mediante la definición del

estilo de entrenamiento a emplear, es decir, el proceso para lograr los resultados pretendidos. Mediante esta filosofía de entrenamiento se pretende reflejar la forma de gestionar las relaciones interpersonales entre el técnico y los jugadores dentro y fuera del campo, así como la implantación de una metodología de trabajo que lleve a todos los jugadores a adoptar como propio el modelo de juego del equipo.

La dirección de grupos en el fútbol de élite representa uno de los grandes desafíos para los entrenadores por los, en muchos casos, desmesurados egos de los futbolistas que comprometen el objetivo de buscar una unidad funcional grupal. Han sido muchos los estudios realizados durante los últimos años que han concluido que la emoción es un importante catalizador de la conducta (Damasio, 2005; Punset, 2010). Este tipo de trabajos basados en la inteligencia emocional puede proporcionar información muy valiosa a los técnicos de cara a la gestión de grupos humanos, ayudando a elaborar estrategias para atraer al futbolista hacia la actividad a realizar y aislándole de los múltiples factores externos que suelen contaminar su salud mental. Para conseguir que el futbolista acuda con una actitud positiva a la sesión debe recobrar el placer originario por el juego y el deseo por aprender y mejorar a través del entrenamiento. Una vez que el futbolista tiene la capacidad de controlar sus emociones y liberar su mente, le resultará más fácil ser creativo en el campo. El abuso de los entrenamientos tediosos o la repetición sistemática de tareas no significativas conllevarían un efecto contrario, alejando al futbolista de las emociones primitivas que le llevaron a elegir dicha profesión. Así mismo, el aprendizaje de técnicas para la mejora de la interacción social puede resultar primordial para los futbolistas al favorecer la adopción de conductas de empatía y cooperación con los compañeros (Punset, 2011). En cualquier caso, la dificultad que este tema entraña requiere una aproximación tan minuciosa que se escapa de los objetivos del presente libro.

A pesar de que el entrenador puede tener claramente definido su modelo de juego y su estilo de entrenamiento, existen numerosos condicionantes que pueden incidir en los resultados finales. Sin duda, el que mayor relevancia presenta es el nivel de los jugadores que forman el equipo, puesto que la materia prima influye decisivamente en la calidad de la obra. La situación ideal sería aquella en la que el entrenador tiene plena capacidad de decisión respecto a qué jugadores incorporar al equipo en base a su forma de jugar y entrenar, aunque este factor de incuestionable trascendencia no siempre queda a su alcance. Al analizar la evolución del fútbol a lo largo de los años se puede observar que el criterio para la

selección de los futbolistas se ha ido modificando. Posiblemente fue Rinus Michel el primer revolucionario con su concepción de fútbol total o "pressing football" (Batty, 1980). Esta idea fue mejorada e introducida en España años más tarde por Johan Cruyff, en la que primaba la involucración de todos los



jugadores en las tareas ofensivas y defensivas del equipo, ejecutando las acciones técnicas a una elevada velocidad. A finales de los años ochenta fue Arrigo Sacchi el que dotó de un nuevo componente cualitativo a los equipos: la organización táctica (Accame, 1995). Aspectos como el desarrollo de los sistemas defensivos zonales y la presión sobre el adversario para reducir el espacio y el tiempo para operar, obligaron a los futbolistas a agilizar los procesos cognitivos, ya que debían dar solución a los problemas que el rival les planteaba con una mayor premura temporal. Los entrenadores de mayor prestigio en la actualidad han optimizado los bagajes anteriores dotando a los equipos de un carácter extremadamente competitivo mantenido durante períodos prolongados de tiempo, tal y como exige el actual calendario de competiciones. El tradicional período preparatorio ha ido paulatinamente desapareciendo y la competición aparece desde casi el inicio de los entrenamientos hasta el final de la temporada. Por lo tanto, no es de extrañar que cualquier entrenador quiera para su equipo jugadores que manejan todos los componentes anteriormente enunciados: velocidad, técnica, inteligencia táctica y competitividad. Son éstos, criterios fundamentales a la hora de reclutar jugadores jóvenes para el fútbol base de los grandes clubes.

Además de la plantilla de futbolistas puesta a disposición del entrenador, resulta necesario acotar otra serie de factores externos que condicionan el sistema. Formar un cuerpo técnico en el que todos sus integrantes comparten y respetan una misma filosofía de trabajo estructurada en torno al modelo de juego del equipo se antoja fundamental. La disociación longitudinal de las tareas en la sesión, siendo el preparador físico el responsable de las actividades sin balón y el entrenador de la introducción de los contenidos con la pelota ha quedado obsoleta, dando paso a una perspectiva más transversal donde todos los técnicos deben tener una actuación coordinada durante la sesión transmitiendo mensajes inequívocos a los jugadores. Para poder cumplir este propósito resulta funda-

mental que el entrenador se rodee de personal cualificado y pro-activo a su alrededor (Espar, 2010), pues ello revertirá a la larga en una mejora de la calidad del entrenamiento y en unas mayores posibilidades de éxito para el equipo y, por consiguiente, para el entrenador.

Conviene definir también las estrategias de comunicación con el resto de personal de apoyo que rodea el día a día del equipo. A medida que el fútbol se ha ido globalizando los clubes han ido incorporando a su estructura más personal con distintas funciones, lo que ha incrementado la complejidad de las redes de intercambio de información. Dos frecuentes áreas de conflicto para los entrenadores suelen venir representadas por la dirección deportiva y el departamento médico, en especial cuando las responsabilidades de cada sección no están claramente definidas de antemano. Punset (2011) señala la capacidad para resolver conflictos como uno de los conocimientos más importantes para la supervivencia en el siglo XXI. Por ello, debe existir una adecuada jerarquización del proceso de toma de las decisiones finales para evitar los conflictos de intereses, por lo que cuanto antes sean identificadas las líneas maestras de actuación, mayor probabilidad habrá de disminuir los malos entendidos.

Los recursos materiales de los que el club dispone (campos de fútbol, gimnasio, clínica, autobuses, hoteles, etc.) deben ser inventariados y puestos al servicio del beneficio colectivo. Así mismo, resulta imprescindible conocer el entorno socio-económico del club antes de iniciar la travesía. Es una realidad del fútbol profesional que la inmediatez del resultado se antepone al proceso que lleva su consecución. De este modo, si un entrenador pretende desarrollar una filosofía de entrenamiento a largo plazo y va a un club con una elevada presión social y premura por los resultados, o se adapta a la exigencia temprana o tendrá muchas probabilidades para su partida rápida. Por ello, en ocasiones, es mejor no aceptar la propuesta de un equipo si éste no cumple con unos requisitos mínimos que hagan viable el objetivo. Por último, los factores culturales de cada entorno pueden limitar la aplicación de determinados modelos de juego. Cada club, y sus aficionados, suelen tener sus rasgos futbolísticos característicos y el entrenador debe ser consciente de ellos para no ver comprometida la aplicación de su idea de juego.

La Figura 2 resume de manera esquemática el proceso de toma de decisión inicial del entrenador respecto a los aspectos más relevantes que condicionan el entrenamiento de un equipo de fútbol. Cuanto mayor sea el poder del entrenador en este proceso de decisión, más garantías tendrá de dirigir deportivamente el equipo según sus ideas. Quizás el paradigma de este planteamiento sea el modelo tradicional del fútbol

La primera de las categorías vendría representada por los calentamientos sin balón, dentro de los cuales la organización en oleadas agrupa todas las formas de calentamiento bajo la forma de desplazamiento simultáneo de los jugadores en una sola dirección (Figura 7). Se trata de una forma muy básica como podría ser mediante la realización de vueltas al campo de fútbol o sobre espacios más limitados: a lo ancho, a lo largo de medio campo, etc.

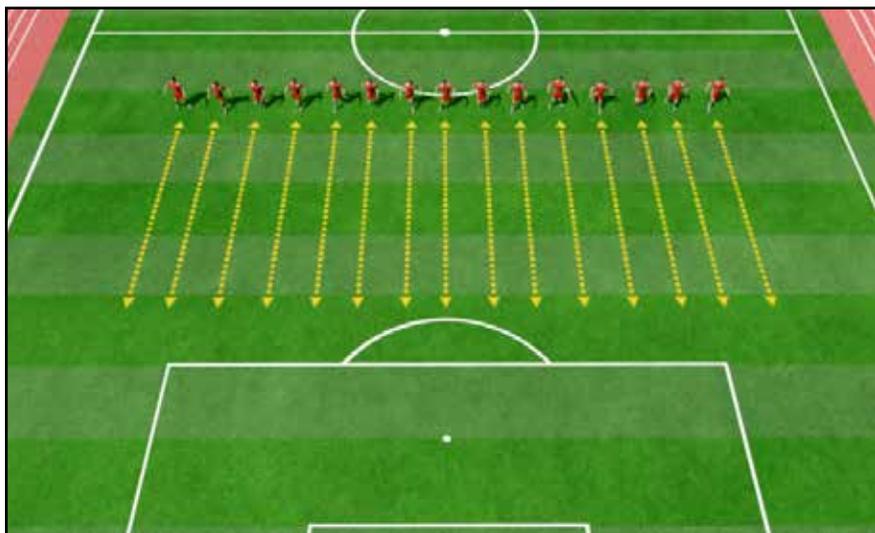


Figura 7. Calentamiento sin balón: Oleadas

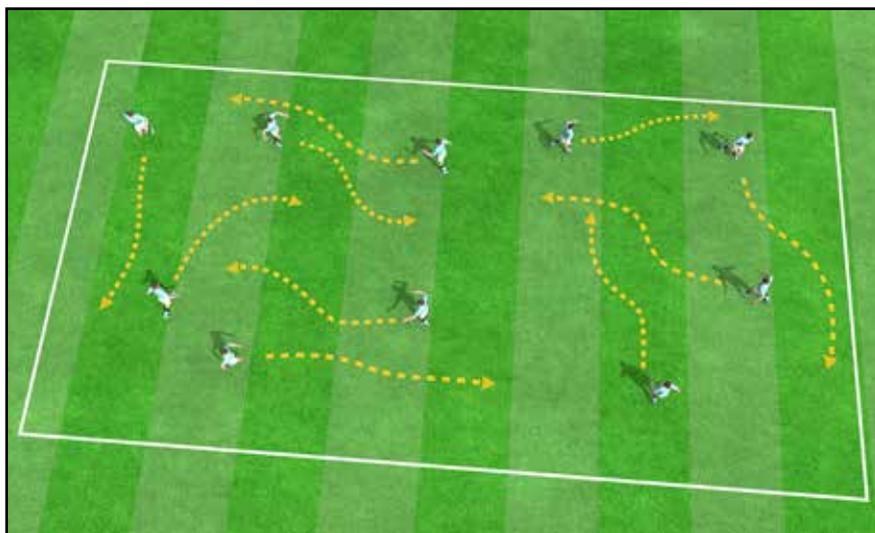


Figura 8. Calentamiento sin balón: Cuadrados

La Figura 8 ilustra gráficamente un tipo de calentamiento sin balón en cuadrado. Aunque la forma de agrupar a los jugadores puede incluir toda forma de polígonos (rectángulos, círculos, etc.) la diferencia respecto a la categoría anterior viene producida porque los futbolistas se desplazan siguiendo distintas trayectorias elegidas de manera libre dentro del espacio acotado.

La agrupación en filas es uno de los tipos de calentamiento más tradicionales en el ámbito de la Educación Física. A pesar de ser una organización sencilla puede permitir múltiples variantes introduciendo figuras o añadiendo acciones en los desplazamientos (Figura 9), yendo más allá del habitual ejercicio a la ida y vuelta trotando.

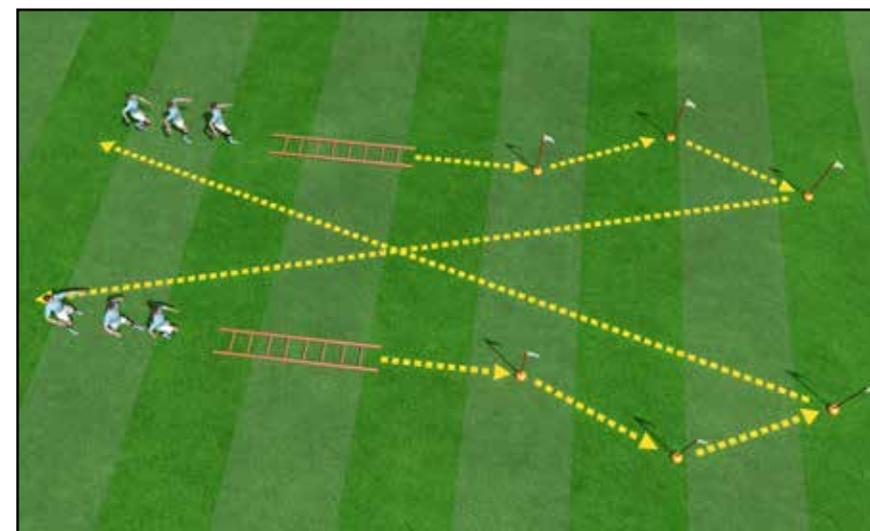


Figura 9. Calentamiento sin balón: Filas. Se desarrolla partiendo de dos filas, ejercicio coordinativo sobre escaleras, desplazamiento con cambios de dirección entre picas y vuelta trotando al final de la fila contraria.

La última de las categorías de calentamiento sin balón vendría formada por los juegos. En este apartado se recogen todas las actividades con un componente de tipo lúdico cuyo adecuado empleo puede servir como un gran elemento dinamizador en los futbolistas (Figura 10).

La segunda categoría de tipos de calentamientos se caracteriza por la presencia del balón. La introducción temprana del balón no debe llevar consigo elevar el riesgo de lesión en los futbolistas. Puesto que en el fútbol resulta fundamental la relación del jugador con la pelota, combina-

Figura 10. Calentamiento sin balón: Juegos. Se desarrolla con un rectángulo central y cuatro cuadrados pequeños en los lados. El jugador que la liga debe dar con la mano a cualquiera de los jugadores, salvo a aquellos que están en los cuadrados exteriores, donde sólo puede haber un jugador a la vez. Si un segundo jugador se sitúa en el cuadrado exterior, el que más tiempo llevaba debe salir.



ciones sencillas de pases con la mano o fundamentos de la técnica individual, como el dominio o la conducción del balón, pueden emplearse desde el inicio de la sesión ya que son un elemento motivador y facilita la transición hacia las tareas de la parte principal. Partiendo de la organización de los jugadores en grupos reducidos (parejas, tríos, cuartetos, etc.), se pueden diseñar todo tipo de ejercicios que incluyan elementos básicos de la técnica individual y colectiva (Figura 11).

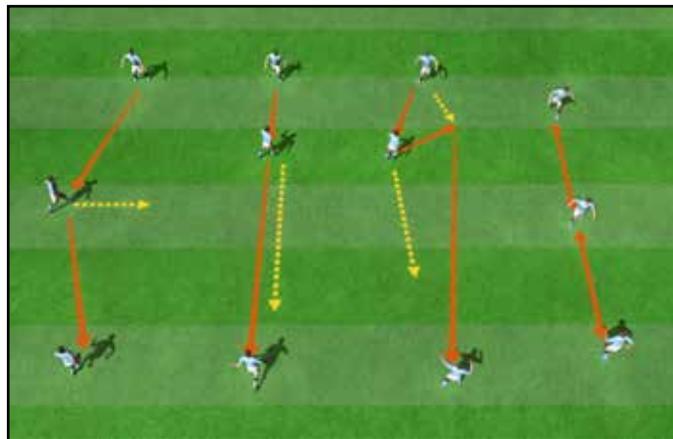


Figura 11. Calentamiento con balón: Grupos reducidos (Técnica en tríos con 1 balón). 1.- El jugador del medio apoya a cada lado y distribuye el balón a los fondos; 2.- El jugador del medio apoya a los extremos, gira y distribuye; 3.- Alternar un pase corto con el jugador del medio y un pase largo con el lado contrario. El del medio apoya a cada lado; 4.- Más cerca, pases con la cabeza. Los de fuera juegan con el frontal y el del centro hace prolongación y gira 180°.

Al igual que sucedía en los contenidos sin balón, la categoría de cuadrados integra todo tipo de polígonos en los cuales el desplazamiento de los futbolistas y la circulación del balón se realiza siguiendo distintas trayectorias dentro del espacio (Figura 12).

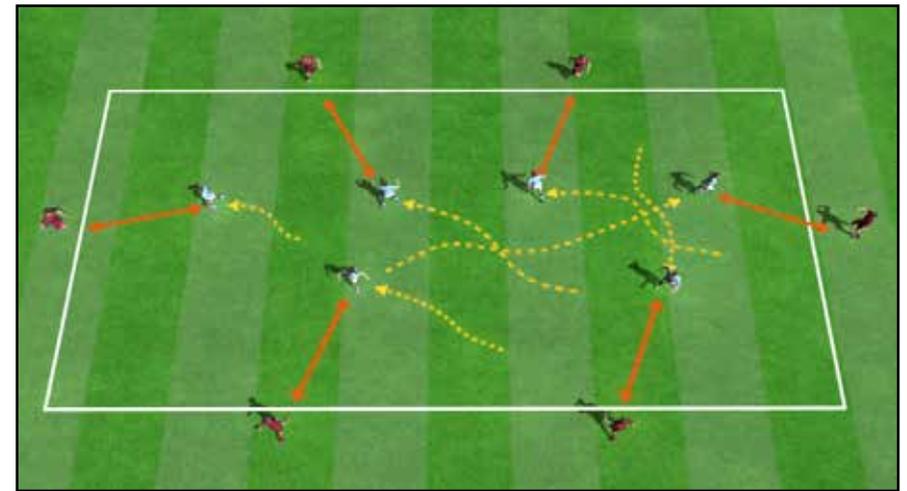


Figura 12. Calentamiento con balón: Cuadrados. En dos grupos. La mitad de los jugadores con balón por fuera del espacio y la otra mitad por dentro. Los jugadores de fuera pasan el balón y los de dentro devuelven de primeras y se mueven hacia otro balón. Variantes: los de fuera pasan con la mano y los de dentro devuelven con el pie, la cabeza, a 2 toques; doble pase cada vez que se juega fuera; los de dentro conducción y cada vez juegan con uno distinto fuera; jugar con los de fuera e intercambiar balón por dentro; dominio por dentro y jugar con los de fuera por arriba.

Las ruedas de pases, también conocidas como Figuras técnicas, representan secuencias pre-establecidas de combinaciones de pase y movimiento y suponen otra manera de organizar los calentamientos con balón (Figura 13).

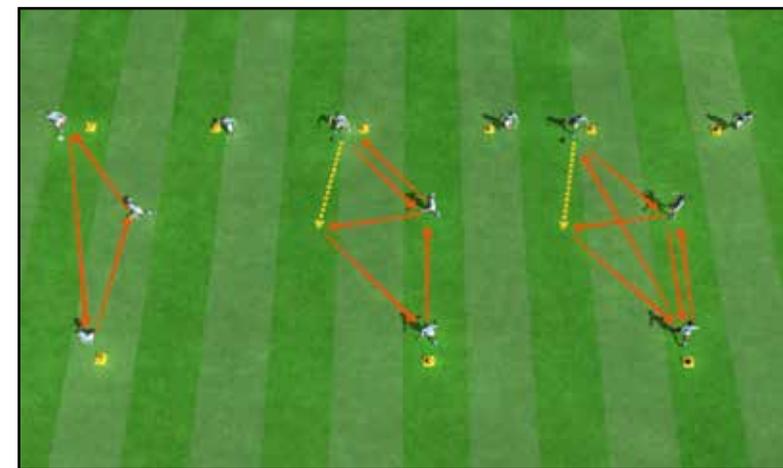


Figura 13. Calentamiento con balón: Ruedas de pases. Secuencia de pases en forma de Y. El jugador del medio distribuye una vez a cada lado. A partir de ahí se va complicando el número de pases. Siempre después de cada pase, correr a donde se ha pasado.

Además de estructurar las cargas dentro del microciclo, éstas deben seguir una adecuada cronología dentro de cada sesión de entrenamiento colectivo en campo, tal y como se indicó en el capítulo anterior. El calentamiento se utiliza como introducción y marca la línea metodológica de la sesión, para enlazar con los posteriores objetivos tácticos y competitivos. Aspectos como la agrupación de los jugadores, la delimitación con marcadores de los espacios, la reposición de balones o los momentos para la hidratación deben quedar clarificados de antemano para lograr una transición fluida entre las tareas, sabiendo cada técnico el rol a desempeñar en cada instante. La Figura 44 muestra un ejemplo de sesión en la que las tareas parten de un nivel de complejidad táctico y competitivo y se ejecutan con una dinámica de esfuerzos intensivos largos.

Las sesiones en las que las tareas se orientan hacia una dinámica de esfuerzos intensivos cortos (Figura 45) pueden ir asociadas a un mayor riesgo de lesiones traumáticas, puesto que al ser los espacios más pequeños la posibilidad de golpes entre jugadores aumenta. La fatiga neuromuscular también suele ser elevada en este tipo de tareas en espacios reducidos ya que ocurren más aceleraciones, desaceleraciones, cambios de dirección y saltos, con el consiguiente incremento del trabajo excéntrico muscular y la probabilidad de lesión de tejidos blandos. Es por ello que los futbolistas requieren de una introducción progresiva a este tipo de tareas durante la pretemporada para lograr una adaptación específica. Si se emplean de manera aislada en el entrenamiento pueden suponer un riesgo, pero si se hace de una forma correcta las adaptaciones conseguidas en los futbolistas a nivel muscular son mucho más poderosas que cualquier contenido de trabajo en gimnasio.

Por último, la Figura 46 muestra un ejemplo de sesión en la que los objetivos tácticos y competitivos se ejecutan en un régimen de esfuerzos de máxima intensidad. La duración total de este tipo de sesiones no puede ser muy elevada ya que si no se iría en contra de los beneficios que se pretenden conseguir. Los períodos de actividad deben ser cortos y las pausas entre las series y entre los ejercicios más alargadas para asegurar la recuperación completa. Al realizar este tipo de tareas en la parte final de la semana, previas a la competición, el volumen total debe ser bajo para conseguir un efecto de activación. Estas sesiones pre-partido pueden complementarse con tareas de baja intensidad o de tipo extensivo relativas a la organización del equipo.

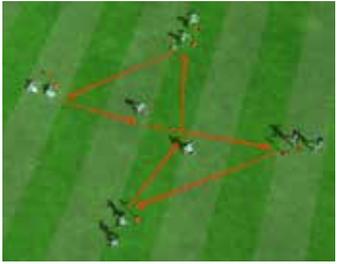
PARTE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL + ESPECÍFICO: Con balón – Rueda de pases (15 min)	
		2 grupos de 10 jugadores (Los mismos equipos para todo el entrenamiento). 2 jugadores en cada pica y 2 en el medio. Secuencia de pase y movimiento con 2 balones. Los primeros minutos pase con la mano y ejercicio libre para calentar hasta el compañero. A continuación, pases con el pie e ir aumentando la dificultad: jugar al medio, devolución de cara y jugar recto; doble pase en los lados, etc.
ACTIVACIÓN (5 min)		
Partiendo del dibujo anterior, filas enfrentadas 5 frente a 5, pase y salida diagonal dr. e iz. hasta completar 1 vuelta.		
P. PRINCIPAL	Nivel de Complejidad: Táctico (Juego Posicional) Dinámica de Esfuerzos: Intensivos Largos (30 min) Objetivos Tácticos Ofensivos: Amplitud en el ataque, juego corto/largo, ganar espalda defensa. Objetivos Tácticos Defensivos: Repliegue y orden tras pérdida, basculaciones.	
		
	Desarrollo: 2 equipos de 10 jug., colocados con distinto sistema de juego. Cada equipo defiende y ataca 3 porterías pequeñas separadas en la frontal del área de penalty contraria. Volumen: 3 series de 8 min con 2 min de recuperación, variando las normas entre series (apoyo portero detrás línea de fondo; iniciar por un lado y finalizar por el contrario, etc.).	
	Nivel de Complejidad: Competitivo Dinámica de Esfuerzos: Intensivo Largos (30 min) Objetivos Tácticos Ofensivos: Salida rápida de balón, progresión y llegada por bandas Objetivos Tácticos Defensivos: Organización tras pérdida, distancia entre líneas	
		
Desarrollo: Mismos jug. del ejercicio anterior y añadiendo porteros. Con porterías en la frontal de cada área. Fútbol 11 contra 11 a 2 toques en campo propio y libre en el contrario. El gol vale doble si se consigue a raíz de un centro desde la banda. Volumen: 2 series de 12 min con 3 min de recuperación.		
P. FINAL	Estiramientos	

Figura 44. Sesión de entrenamiento en la que las tareas tácticas y competitivas se orientan a la dinámica de esfuerzos intensivos largos

PARTE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL: Sin balón – Oleadas (5 min)	
	Calentamiento dirigido con ejercicios a lo largo de medio campo, estiramientos y movilidad articular.	
	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO: Con balón – Grupos Reducidos (5 min)	
	Ejercicios técnicos de pase en grupos de 4 jugadores con 2 balones.	
	ACTIVACIÓN: Rondos posicionales (10 min)	
		2 grupos de 8 jugadores agrupados en 4 parejas. Rectángulo de 16 x 8 m. En cada lado se hace rondo 4 contra 2 a 2 toques. Al completar 5 pases hay que jugar al otro lado, donde los que defienden deben seguir robando. La pareja que pierde el balón pasa a defender.
P. PRINCIPAL	Nivel de Complejidad: Táctico (Ejercicio Posicional) Dinámica de Esfuerzos: Intervalos Cortos (16 min) Objetivos Tácticos Ofensivos: Amplitud del ataque, ocupación de los espacios para finalizar Objetivos Tácticos Defensivos: Posicionamiento ante centro lateral, marcaje.	
		Desarrollo: 4 grupos de 4 jugadores (puestos específicos). Trabajan 8 y 8 recuperan. El ejercicio se hace simultáneamente en 2 direcciones (4 jugadores hacia cada portería), en espacio de 30 x 20 m y con 2 porteros. Los jugadores atacantes combinan por dentro, apertura a la banda, centro y remate con 1 defensa de oposición. La misma acción se repite de forma consecutiva 4 veces, cada vez hacia una portería. El jugador de banda hace 4 centros, 2 en cada dirección. El otro grupo de 4 jugadores hace el mismo trabajo en sentido contrario. Volumen: 8 series de 1 min / 1 min recuperación (trabajan los otros 8 jugadores), variando las normas y secuencia de pases.
	Nivel de Complejidad: Competitivo Dinámica de Esfuerzos: Intervalos Cortos (30 minutos) Objetivos Tácticos Ofensivos: Apoyos, desmarques, situaciones 2 contra 1 Objetivos Tácticos Defensivos: Basculaciones, coberturas, marcaje	
		Desarrollo: 2 campos de 30 x 20 m. En cada campo 8 jugadores (2 equipos de 4) y 2 porteros (P). Fútbol variando el número de jugadores participantes en cada serie. Volumen: 1ª serie: 12 partidos de 20 seg de 1v1 + 2P (recuperación mientras trabajan los demás grupos); 2ª serie: 8 partidos de 40 seg de 2v2 + 2P (recuperación 40 seg); 3ª serie: 4 partidos de 1 min 4v4 + 2P (recuperación 1 min); 4ª serie: Los jugadores de cada equipo numerados del 1 al 4. El técnico dice un número y entran tantos jugadores de cada equipo. El tiempo de juego se adapta al número de jugadores.
P. FINAL	Estiramientos	

Figura 45. Sesión de entrenamiento en la que las tareas tácticas y competitivas se orientan a la dinámica de esfuerzos intensivos cortos.

PARTE INICIAL	CALENTAMIENTO GENERAL: Sin balón – Cuadrado (5 min)	
	Calentamiento dirigido con ejercicios alternando el desplazamiento en distintas trayectorias + movilidad	
	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO + ACTIVACIÓN: Con balón – Cuadrado (10 min)	
		3 equipos de 6 jugadores. Conducción de balón siguiendo secuencia de colores (6 balones); circulación a 2 toques (3 balones); circulación a 1 toque. Activación Después de cada pase ir a presionar al jugador que se ha pasado; igual y éste debe salir en pared con un jugador de su mismo color.
	Nivel de Complejidad: Táctico (Mantenimiento) Dinámica de Esfuerzos: Máxima intensidad (24 min) Objetivos Tácticos Ofensivos: Ocupación espacial, circulación rápida balón, apoyos continuos, movilidad Objetivos Tácticos Defensivos: Organización rápida, presión momento justo, cerrar líneas pase	
P. PRINCIPAL		Desarrollo: 3 equipos por 6 jugadores. Espacio de 45x15 m, dividido en 3 cuadrados de unos 15x15m. En un lado se inicia mantenimiento 6 contra 3 a 2 toques. Si se completan 10 pases, se mete un nuevo balón para iniciar el juego en el otro extremo robando los otros 3 jugadores del equipo defensor. Si hay recuperación, 3 jugadores del equipo que perdió el balón pasan a defender en el lado opuesto y 3 esperan en la mitad. Volumen: 3 series x 6 min con 2 min recuperación entre series variando las normas.
	Nivel de Complejidad: Competitivo Dinámica de Esfuerzos: Máxima intensidad (20 min) Objetivos Tácticos Ofensivos: Finalizar con pocos toques, apoyos y profundidad Objetivos Tácticos Defensivos: Presión tras pérdida	
		Desarrollo: Mismos equipos de la tarea anterior añadiendo porteros. Espacio de 35 x 25 m. Fútbol con 3 equipos. Volumen: 2 series x 9 minutos / 2 min recuperación entre ellas. La primera serie en forma de liguilla (6 partidos de 1 min/30 seg recuperación). La segunda serie en forma del "rey de la pista" (el equipo que gana se queda; en caso de empate sale el equipo que más tiempo llevaba jugando). El tercer equipo apoya por fuera.
P. FINAL	Estiramientos	

Figura 46. Sesión de entrenamiento en la que las tareas tácticas y competitivas se orientan a la dinámica de esfuerzos de máxima intensidad