

EL ENTRENAMIENTO DE SITUACIONES REALES EN FÚTBOL

GUILLERMO FERNÁNDEZ-ROMO

ÍNDICE

1. Consideraciones sobre el fútbol actual y su entrenamiento
2. Tendencias actuales en los distintos planos de entrenamiento del fútbol
 - Plano técnico
 - Plano táctico
 - Plano estratégico (táctica fija)
 - Plano físico
 - Plano psicológico
3. Los planos y el entrenamiento de situaciones reales :
 - Técnico (ejemplo)
 - Táctico (ejemplo)
 - Estratégico (ejemplo)
 - Físico (ejemplo)
 - Psicológico (ejemplo)
4. La integración en el entrenamiento de los planos y situaciones reales
5. Las metodologías de entrenamiento de situaciones reales:
 - Individual
 - Por líneas
 - Con todo el equipo
 - Soluciones al trabajo de situación real:
 - Orientaciones antes del inicio del trabajo
 - Reforzamientos y correcciones después del trabajo
6. Una aplicación: El partido de competición
7. Conclusión final
8. Ejemplo práctico: Modelo de planificación semanal para un entrenamiento de situaciones reales

1. Consideraciones sobre el fútbol actual y su entrenamiento

El fútbol es uno de los deportes que quizás menos ha cambiado a lo largo del tiempo; tan sólo ha modificado alguna regla con la finalidad de darle al juego un poco más de inquietud, intensidad y espectacularidad, pero el contenido final siempre es el mismo: dos equipos jugando para conseguir ganar, metiendo en principio un gol más que el otro.

Una aspecto que sí que ha cambiado y evolucionado a lo largo de la historia de nuestro deporte es el modo de conseguir este objetivo final; durante el siglo XX, hemos ido viendo cómo se modificaban y matizaban las tácticas, hasta llegar a la idea de hoy en día que puede ser algo así como el “todo vale” con el propósito de adecuarse a lo que cada equipo necesite.

En este sentido, cada equipo dirigido por un entrenador se marca unas directrices para jugar cada partido con el propósito último (y primero) de lograr la victoria; dado que todavía no se ha descubierto la fórmula para ganar todos los partidos, aunque el fútbol es cada vez más científico, el esfuerzo interno desde los banquillos se centra en encontrar siempre más soluciones que tu oponente para superarle deportivamente.

De esta idea nace la importancia de que el técnico de fútbol aplique de mejor manera la metodología de entrenamiento de acuerdo al objetivo final “GANAR”, por eso debemos estar cada día reciclando información para mejorar nuestras teorías y prácticas con el fin de transmitir el aprendizaje a nuestros futbolistas.

El entrenamiento actual de un equipo de fútbol debe estar en sintonía con la idea actual del fútbol, hay que ser capaces de entrenar y practicar lo necesario para ganar siempre a tu inmediato oponente.

El entrenamiento, por tanto, hoy en día debe estar orientado totalmente al partido inmediato que te podrá hacer rozar el cielo o te lanzará de bruces en el infierno y por el que serás juzgado en todo momento. Hoy en día no nos queda espacio en el fútbol profesional para el error y sí un hueco para encontrar la solución. Aunque en algunas ocasiones no seamos conscientes de cómo ha llegado, debemos buscarla siempre.

2. Tendencias actuales del entrenamiento en fútbol de los distintos planos

- Plano Técnico:

Hoy en día el trabajo de la técnica futbolística ha perdido en gran medida el trabajo analítico que hace que un futbolista repita y repita la misma acción para asimilarla de mejor forma, actualmente el entrenamiento de la técnica se integra en cualquier trabajo táctico o con balón que se pueda realizar en una sesión para conseguir aprovechar los máximos planos del entrenamiento en el menor tiempo posible.

La principal acción técnica que estructura el fútbol actual son los controles, ya que van a procurar siempre la continuidad en el juego de balón, dotando al equipo que los realice mejor más posibilidades dentro de un trabajo ofensivo o defensivo, y dentro de estos en especial el control orientado, ya que nos permite controlar y orientar al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto y que hace que este tipo de acción técnica vaya en total sintonía con el fútbol moderno de rapidez y velocidad.

- Plano Táctico:

Es la fundamentación actual del fútbol ya que una buena aplicación en competición de un trabajo táctico es capaz de corregir las deficiencias técnicas y de calidad que pueda tener los futbolistas de un determinado equipo.

Por eso hoy vemos que existe menos diferencias cuando rueda el balón en un campo por parte de un equipo inferior en cuanto a calidad con otro superior.

La táctica en el fútbol actual rinde más con la contrarrestación hacia tu rival. Siendo capaz de maniatar a tu adversario cerrando sus valores positivos y poniendo de manifiesto los negativos va a provocar con garantías que tomes ventaja en el “tablero” del partido.

- Plano Estratégico (Táctica Fija):

Actualmente es un plano de entrenamiento con mucha relevancia ya que tiene la capacidad de resumir un partido en una jugada aislada y sin apenas importancia.

Este “resumen” pone de manifiesto que el buen manejo de la estrategia (Táctica Fija) te hace ganar tu partido y a la postre tu objetivo. Por lo que es fundamental para un equipo de fútbol conocerla tanto en defensa como en ataque.

Tenemos pues que conseguir inventar las estrategias necesarias para imponer en nuestro trabajo semanal este de balón parado. Por ello la mejor manera y siendo conscientes del

poco tiempo que se tiene para trabajar todo, hay que ser capaz de integrar la estrategia (táctica Fija) en los ejercicios de partido o de fútbol reducido que realicemos en nuestros entrenamientos.

- **Plano Físico:**

Por el camino que lleva nuestro fútbol contemporáneo el entrenamiento físico lo debemos encuadrar dentro de un trabajo globalizado, integrandolo con los demás planos de entrenamiento. Su importancia es mayúscula pero también es cierto decir, que la evolución histórica en el fútbol nos ha dejado ver que ahora no es el trabajo metódico que define (generalmente) un partido de fútbol , ya que hoy se prioriza el orden al correr, o diciendolo con otras palabras *“correr mucho pero mal es peor que estar parado en un buen sitio”*.

- **Plano Psicológico:**

Una buena lectura de los momentos de un partido por parte de un entrenador puede resultar fundamental ya que pueden existir modificaciones tácticas en cuanto a un cambio de sistema o un cambio de un jugador que te pueden dar el triunfo. Pues de igual manera deben los futbolistas ser capaces de “leer” las asperezas y los momentos que va ofreciendo un partido de fútbol, de ahí que hoy se conciva por encima de todo una cualidad en un futbolista: *Inteligencia de fútbol*, esta cualidad fundamenta el rendimiento de un jugador muy positivamente. Y a la vez condiciona favorablemente la ganancia del colectivo en una *Inteligencia de equipo*, consiguiendo que ese grupo sepa lo que hace en cada momento.

Si esta cualidad no la lleva innata el jugador debemos de buscar los mecanismos para transmitirselas en el trabajo diario mecanizando tipos de conductas ante situaciones hipotéticas o reales que pongamos de manifiesto en las sesiones.

3. Los planos y el entrenamiento de situaciones reales

La idea fundamental en el desarrollo de las situaciones reales en el entrenamiento diario es conseguir, mediante la repetición de determinadas acciones y el análisis de las características de una situación real que se pueda producir en un partido, un aprendizaje

eficaz del futbolista, y que estos conocimientos se transformen en una elección acertada a la hora de tomar una decisión durante la disputa del encuentro, o, por el contrario, conseguir que una acción del rival no nos sorprenda y, si es posible, intentar sorprenderles nosotros. El entrenamiento de situaciones reales –muy vinculadas a los rivales y partidos más próximos- tiene como gran ventaja el que conseguimos arrinconar casi del todo la improvisación, que puede resultar poco acertada en algunas situaciones.

Siguiendo el esquema de los planos del entrenamiento descritos con anterioridad, vamos a plasmar ejemplos particulares tanto desde un trabajo ofensivo como defensivo, que son habituales en un entrenamiento actual de fútbol:

- **Técnico:**

Ejemplo ofensivo: El lanzamiento de un penalti en una tanda eliminatoria en un partido de copa; el futbolista debe saber su estado físico, su estado mental y la situación del partido para decidir lanzarlo con la superficie de golpeo más segura posible.

Ejemplo defensivo: En un balón lateral aéreo contra nuestra portería, trabajar con los centrales para que orienten con la cabeza utilizando el frontal –lateral para buscar un desvío orientado hacia la diagonal contraria a la que viene el balón.

- **Táctico:**

Ejemplo ofensivo: Siendo conscientes de la debilidad táctica del equipo contrario en las ayudas entre centrales y laterales, intentar proceder nuestro juego ofensivo hacia un 2 contra 1 en banda y aprovechar esa disfunción del rival.

Ejemplo defensivo: Marcar una fuerte presión en el centro del campo hacia un jugador del equipo contrario que sabemos que tiene mucha dificultad en la fluidez del juego cuando el balón le llega.

- **Estratégico:**

Ejemplo ofensivo: En un lanzamiento de corner y sabiendo que el equipo rival no pone un hombre en el segundo palo, buscar la llegada en superioridad por esa zona buscando el lanzamiento hacia ese segundo palo.

Ejemplo defensivo: En una falta lateral sabemos del potencial de un rematador específico del rival en el juego aéreo ,procedemos a utilizar un fuerte marcaje individual que le impida un buen remate.

- **Físico:**

Ejemplo: Entrenar con nuestros futbolistas los mejores momentos para recuperarnos del cansancio o esfuerzo físico que llevamos durante el encuentro: tras la salida del campo de un compañero en un cambio, cuando un compañero está tendido en el terreno de juego, cuando el balón ha salido fuera del terreno de juego,... son algunos ejemplos de momentos en los que nuestros futbolistas deben aprovechar, sin perder en todo caso la atención, a recuperarse del esfuerzo que se lleva durante el partido.

- **Psicológico:**

Ejemplo: Durante un ejercicio de partidillo con nuestros futbolistas marcar situaciones reales que se pueden dar ese domingo, como un arbitraje casero por parte del árbitro, o intentar buscar una intensidad alta en el partido, por si existen reacciones entre ellos seamos capaces de controlarlas para que si nos suceden en el partido no nos puedan acarrear una amonestación o expulsión.

4. La integración en el entrenamiento de los planos y las situaciones reales

La característica más importante y esencial para que este trabajo consiga ser eficaz es que hay que integrar los distintos planos para aprovechar al máximo el tiempo y ser capaces de trabajar a la vez los diversos aspectos del entrenamiento, aunque se haga más hincapié en uno determinado, además hay que realizar todos los ejercicios con rival y en total oposición para que la realidad que nos vamos a encontrar en el partido sea lo más cercana posible y así lograr índices altos en cuanto a la atención-concentración y la intensidad que desarrollamos en el ejercicio.

Hay unos factores que debemos de conocer perfectamente para desarrollar bien la planificación en el entrenamiento semanal y conseguir que el trabajo de situaciones que vamos a realizar sean concordantes con el partido más inmediato que tenemos que disputar:

- *Conocer perfectamente al rival:*

Saber principalmente su sistema de juego, como ataca y defiende, sus principales futbolistas, y en lo que es mejor y más vulnerable.

- *Conocer perfectamente a tu plantilla:*

Tenemos que ser del todo conscientes de los futbolistas que tenemos disponibles sin problemas de lesiones o expulsiones, y de sus cualidades individuales para preparar de la manera más efectiva el partido, teniendo en cuenta las ventajas de tu equipo en contraposición con las carencias del rival.

- *Conocer otros aspectos:*

Todos los aspectos que podamos conocer del rival y de los condicionantes que envuelven al partido serán siempre útiles y nos permitirán controlar más la información, lo que siempre es positivo; entre estos aspectos, podrían estar: identidad y características del árbitro, para saber si es casero o no, su grado de influencia..., conocer las dimensiones del campo en el que vas a jugar, si es largo, corto, ancho, estrecho, si esta en buen o mal estado... si el público aprieta mucho y mete presión al equipo visitante, como es la clasificación o el momento en el que llega el rival, para intuir estado anímico, estrés psicológico, dependencia de ganar,....etc.

5. Las metodologías de entrenamiento de situaciones reales

Podemos utilizar distintos métodos para llevar a cabo este tipo de entrenamiento:

- **Trabajo individual:**

De manera que trabajemos con algún futbolista concreto que nos interese mejorar alguna situación real específica, pasamos por todos los puestos, portero, lateral, central, mediocentro, interior, delantero...

- **Trabajo por líneas:**

Podemos trabajar tanto con una sola línea: defensa, centro del campo, y delantera; como con dos, defensa- centro del campo, defensa- delantera, centro del campo- delantera.

- **Con todo el equipo:**

Cuando trabajemos con todo el equipo todos los futbolistas deben ser conscientes del trabajo que realizan en el ejercicio, aunque estos sean distintos, uno más defensivo u otro más ofensivo, para contrarrestar o sorprender, a ellos les debemos de hacer conscientes de en donde estamos priorizando en ese determinado ejercicio.

En toda la metodología que utilizamos para desarrollar los distintos ejercicios de situaciones reales no se nos tiene que olvidar meter al rival siempre lo más real posible, tanto en el trabajo individual, como el de líneas, como con todo el equipo, así como los elementos más similares que nos vamos a encontrar en el próximo partido, como es trabajar con árbitro y linieros(con la ayuda de los demás integrantes del cuerpo técnico), colocar las dimensiones del campo lo más parecidas a las del partido, e inventarnos distintas situaciones las cuales pensemos que nos vamos a encontrar con ellas, o repetir situaciones que ya nos han aparecido y queremos mejorarlas o corregirlas.

En el desarrollo del trabajo tenemos dos maneras distintas de enfocar a nuestros futbolistas de cara a que el aprendizaje sea claro:

- *Orientaciones antes del inicio del trabajo:*

Esto significa dar las instrucciones con las que nosotros queremos que se solucionen distintas situaciones, Ej: Partidillo con todo el equipo, y nos inventamos una situación real. Quedan 5 minutos para el final del partido, vamos perdiendo 1-0 en campo visitante, nuestras soluciones serían marcarles la manera de actuar para conseguir empatar el partido, forzar cualquier tipo de falta para buscar el gol en táctica fija, y circular el balón hacia la banda derecha (tenemos el mejor centrador desde esa banda) para buscar una puesta con un remate con los jugadores que coloquemos para rematar ,estando entre ellos un central que en esta situación mandaremos a atacar.

- *Correcciones y reforzamientos después del trabajo:*

De esta otra manera marcamos al grupo el ejercicio de situación real a trabajar y les dejamos la libertad para que reaccionen en consecuencia con su madurez o con la improvisación que ellos tengan en ese momento, Ej: Vamos ganando 0-1 en campo rival, quedan 10 minutos, y existe mucha presión sobre el árbitro el cual ya nos ha perjudicado a lo largo del partido; tras terminar esos 10 minutos y viendo las

evoluciones de nuestros futbolistas efectuamos a reforzar en el caso que hayan actuado bien en algún aspecto, y corregiremos aquellas situaciones las cuales nos han superado y más si vemos que no hemos conseguido aguantar el resultado.

6. Una aplicación: El partido de competición

La máxima aplicación en el desarrollo de este trabajo es conseguir que el equipo esté lo mejor preparado para enfocar la disputa del partido, siempre más inmediato, de competición, de esta manera conseguimos que nuestros futbolistas en todo momento estén lo suficientemente preparados en todos los planos del entrenamiento para que ninguna situación que se produzca durante la disputa del mismo les sorprenda y descoloque, y, que por el contrario, sí que sepa reaccionar cuando les surja una situación que ha sido entrenada con anterioridad, o, por lo menos, tener la base de actuación marcada para actuar en consecuencia.

El partido de competición debe de ser nuestro objetivo, porque no se nos puede olvidar que va a definir todas las circunstancias que marcan a un equipo a lo largo de una temporada, y una es que aún estando bien entrenados nuestros futbolistas sean superados por las situaciones que se puedan dar durante el desarrollo del partido y no seamos capaces de sacar buenos resultados, con las consecuencias por todos conocidas; o, en menor medida, marquen situaciones incómodas dentro del grupo porque no salgan las cosas como se esperaban, y se caiga en la desmoralización, pérdida de confianza en si mismos, pérdida de confianza en el entrenador, malestar de la directiva, desesperación de la afición....

7. Conclusión final

Encontrar la máxima exponencia en el desarrollo del entrenamiento en fútbol basado en controlar todas las situaciones que se pueden dar en un partido de fútbol no es mecanizar nuestro deporte, sino conseguir siempre el arraigo del concepto final que nos marcan los partidos y las competiciones, "Ganar tu partido" y "Conseguir tu objetivo". En este sentido, el entrenamiento de situaciones reales nos lleva a adelantarnos –dentro

de nuestro análisis del rival y de las características de un determinado partido- a las posibles situaciones que se pueden dar cada semana en el terreno de juego. No sólo tenemos que conseguir que nuestros futbolistas sepan enfrentarse con éxito a situaciones hipotéticas, sino también a las reales que quizás en una semana pueden hacer que ellos se conviertan en héroes y nosotros, los técnicos, en los que hemos sido capaces de seguir mejorando los resultados de nuestro club.

8. Ejemplo práctico: Modelo de planificación semanal para un entrenamiento de situaciones reales

Para situarnos bien en un marco real : La semana de trabajo será en febrero y la planificación de toda la semana de entrenamientos estará dispuesta de la siguiente manera

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Charla para hablar del partido anterior y recuperación de los esfuerzos de la competición	Descanso	Hincapié en el trabajo de los objetivos físicos, iniciamos la preparación del partido siguiente	Día más importante de trabajo en esta semana y donde incidiremos más en la preparación del partido	Objetivos pre-competicionales: físico-velocidad; estrategico:preparar alguna jugada; táctico- repasar lo visto durante la semana; psicológico- relajar al futbolista con juegos de golpeo o fútbol reducido

DESARROLLO DEL TRABAJO

- Nuestros objetivos del trabajo semanal van encaminados a corregir y preparar ciertas acciones:

1. Corregir acciones y errores que se dispusieron en el último partido jugado por el equipo.

a) Queremos corregir el trabajo de juego aéreo de la defensa ya que en el último partido nos superarón en muchas acciones.

- *Haremos un trabajo específico con la línea defensiva para conseguir inculcar los movimientos de coberturas y ayudas que nos permitan mejorar en esa faceta del juego.*
- b) Queremos motivar y a la vez corregir la definición por parte de los delanteros centros natos del equipo, pues fallaron ocasiones por una mala elección al elegir la superficie de contacto y el lugar donde golpearon.
- *Trabajaremos de manera individual con los delanteros para que simulen situaciones reales de uno contra uno contra el portero y así mecanizar acciones de finalización.*

2. Preparar los mecanismos con los que vamos a actuar en el siguiente partido de competición basandonos en las circunstancias que entendemos más nos preocupan.

- a) Nos preocupa mucho las dimensiones del campo en donde vamos a jugar ya que es bastante estrecho.
 - *Esta situación la vamos a transmitir reduciendo las dimensiones de nuestro campo de entrenamiento intentando igualarlo al máximo con donde vamos a jugar.*
- b) Nos preocupa la situación del rival, ya que esta en mala clasificación y tiene mucha necesidad de ganar.
 - *Se lo haremos saber bien a los jugadores ya que la motivación con la que salgan puede ser mayúscula.*
- c) Nos preocupa la influencia que pueda tener el árbitro en alguna decisión.
 - *Provocaremos situaciones en las que el técnico o ayudante que arbitre el ejercicio determine decisiones en contra nuestra o muy dudosas.*
- d) Nos preocupa la gran presión que realiza el público durante el partido.
 - *También será un factor que le hagamos saber a nuestros futbolistas de cara a que no se dejen llevar por el ambiente de un modo negativo.*

Estas correcciones y preocupaciones se las haremos saber a nuestro grupo de jugadores en cada charla técnica pre-entrenamiento, ya que nuestro objetivo fundamental es que a lo largo de la semana nuestros futbolistas corrijan, controlen, sepan reaccionar y “ leer” las circunstancias con las que enfocamos el trabajo.

DESARROLLO DE LAS SESIONES

LUNES

Charla para hablar del partido anterior y recuperación de los esfuerzos de la competición.

- CHARLA PARA CORREGIR Y REFORZAR ACCIONES DEL PARTIDO ANTERIOR
- ESTIRAMIENTOS INDIVIDUALES
- CARRERA CONTINUA SUAVE
- ESTIRAMIENTOS LOCALIZADOS
- TRABAJO TÉCNICO (X 2) Y (X 3)
- JUEGOS
- VUELTA A LA CALMA

MARTES

Día de descanso

MIÉRCOLES

Hincapié en el trabajo de los objetivos físicos, iniciamos la preparación del partido siguiente

- ESTIRAMIENTOS
- ACONDICIONAMIENTO GENERAL
- TRABAJO CAPACIDAD AERÓBICA
- TRABAJO TÁCTICO, (iniciamos preparación del partido).DIVIDIMOS EL GRUPO:
- **Línea defensiva**, trabajo específico con todos los defensas del equipo más un portero para corregir las acciones en las que fallamos en el partido anterior. (Ejemplo).

Ejercicio: Trabajaremos situaciones reales(acciones que se producen en el partido y con rival) de juego aéreo defensivo: corners, faltas laterales y progresiones en juego directo a nuestra portería.

Dinámica: Colocaremos realmente a nuestros defensas en sistema, marcaje zonal de 4 atrás, con 3 centrales y 2 carrileros, con un libre,.....según el que utilicemos.

Y empezaremos a entrenar los movimientos a partir del envío de balones aéreos desde las posiciones que nos interesen. A medida que vamos avanzando en el trabajo debemos de rotar a los jugadores.

Objetivos: Utilizando la metodología de este trabajo de situaciones orientar antes o después según queramos a los futbolistas para que sean conscientes de lo que queremos:

- Dentro del área queremos una línea diagonal de total coberturas
- Queremos coberturas aéreas entre los centrales del equipo (el central que no va al salto se coloca un metro por detrás del central que salta.
- Obligaremos a comunicarse continuamente entre el portero y la línea defensiva
- **Resto del grupo:** hará un trabajo de posesión, presión, etc... (objetivos tácticos que querramos mejorar), también en situación real de oposición y colocados en sistema si es uno de los objetivos que buscamos
- VUELTA A LA CALMA

JUEVES

Día más importante de trabajo en esta semana y donde incidiremos más en la preparación del partido

- ESTIRAMIENTOS
- CALENTAMIENTO
- EJERCICIO DE RONDOS EN GRUPOS DE 5 y de 10, cuatro grupos de cinco y dos de diez
- EJERCICIO DE PARTIDO REAL:

Desarrollo del ejercicio: Realizaremos 3 series de 15 minutos cada una con una recuperación entre serie y serie de 5 minutos en donde aprovecharemos para corregir y reforzar las acciones que se han realizado.

Para realizar correctamente este ejercicio tendremos un equipo que simulará al rival del partido siguiente, al cual principalmente le daremos unas normas de conductas en cuanto a sistema de juego, y como trata al balón cuando lo tenga , y como defiende (repliegue, presión,...).Es importante que a lo largo de las series cambiemos a los jugadores siempre de acuerdo a lo que más nos interese a nosotros, ver a una línea defensiva concreta, a una pareja de mediocentros específicos,...

7	MOMENTO DEL PARTIDO	RESULTADO	CONDUCTA DEL RIVAL	PAUTAS A SEGUIR POR NOSOTROS
1ª- 15'	Inicio	0-0	Hipermotivado por jugar en casa y por su situación, mucha presión, quieren gol rápido y meternos atrás.	Tranquilidad, no dejarnos llevar por el ambiente, imponer pausa al juego, provocar faltas para parar el partido.
2ª- 15'	Últimos minutos	0-1,1-2, resultado a nuestro favor	Aceleramiento, provocando faltas, metiendo presión al árbitro.	Mantener la posesión, parar el partido en el centro del campo con faltas, evitar contactos cerca del área, no entrar en provocaciones, dejar que el tiempo vaya pasando.
3ª- 15'	Últimos minutos	1-0, 2-0, 2-1, resultado en nuestra contra	Perder mucho tiempo, encontronazos, provocarnos, no dejarnos jugar con muchas faltas.	Llevar el balón a la banda y buscar muchos centros al área, buscar contactos cerca del área, no caer en las provocaciones para que no se nos vaya el tiempo.

- VUELTA A LA CALMA
- Podemos aprovechar al final de la sesión para charlar con algún futbolista con el fin de insistirle en algún hecho del ejercicio o motivarle especialmente para el partido.

VIERNES

Objetivos pre- competicionales: físico- velocidad; estrategico- preparar alguna jugada; táctico- repasar lo visto durante la semana; psicológico- relajar al futbolista con juegos de golpeo o fútbol reducido

- CHARLA PRE-PARTIDO: objetivos motivacionales,...
- ESTIRAMIENTOS
- JUEGO DE CALENTAMIENTO: con balón, jugar con la mano,.....
- VELOCIDAD DE REACCIÓN
- TRABAJO TÁCTICO:
 - **Ejercicio:**Dividimos el grupo según objetivos:
 - *Especialistas* trabajaran jugadas a balón parado y alguna jugada predefinida.
 - Haremos un trabajo específico con los *delanteros* de finalización en uno contra uno con el portero, les simularemos acciones hipotéticas o reales que nos hayan pasado para que elijan de acuerdo al contexto del partido.
 - El *resto de los jugadores* realizarán otro tipo de trabajo, en esta planificación hipotética relizaran partidillos de futbol reducidos para mejorar : DF: presión
OF: controles y pases rápido
- VELOCIDAD CORTA EN GOLPEO A PUERTA
- VUELTA A LA CALMA