

IMPLEMENTACIÓN MÉTODO DE LA HABILIDAD INDIVIDUAL Y GRUPAL

Consolidador de metodologías de entrenamiento para el fútbol base I

80/20 1.2

IMHIG

FÚTBOL FORMATIVO EN MOVIMIENTO

FGM: Formación General del Movimiento

PALABRAS CLAVE: EC-VeyRe

Códigos de los ejercicios: ---#JCP-# / ---#JCPF-#

JUEGOS DE CONDUCCIÓN Y PERSECUCIÓN* JCP

Objetivos que se consiguen con la frecuente práctica de los Sigüientes ejercicios juegos, así como de sus variantes:

Los jóvenes jugadores aprenden a conducir el balón en línea recta, con distintas superficies o técnicas, con cada uno de los pies, en posición frontal o lateral o corriendo de espaldas en curvas, hacia la izquierda y derecha, con cambio de dirección y efectuando giros, con cambio de ritmo (velocidad), con ritmos distintos, con la cabeza bien alta, lo que aumenta el campo de visión o percepción, en función de la situación del juego (hacia espacios no cubiertos por los contrarios), alrededor de o para superar un defensa, sin entrar en su radio de acción, ejecutando distintos amagues y fintas y protegiéndolo del adversario.

Para información sobre la técnica, se ruega consultar los libros:

'La enseñanza de la técnica del fútbol base'. Mariano Morreno. Gymnos, 2004.

'El Fútbol: Iniciación y Perfeccionamiento' (Alain Azhar). 3a Edición. Paidotribo. ISBN 1445. Parte III (Técnica), pág. 43 a 128, y parte IV (El Dribbling).

'Fútbol' (Arpad Csanadi). Ed. Planeta, 1965, la parte (Técnica).

EL TÚNEL ---JCP01

Un jugador desplaza, con un toque de cualquier pie, el balón a través de las piernas separadas del contrario, que cuenta en voz alta los goles conseguidos.

Duración: 30 segundos.

Se compite dos veces, y en caso de empate se repite la prueba.



VARIANTE 1---JCP01-V01

El jugador que forma el túnel se sitúa dentro de

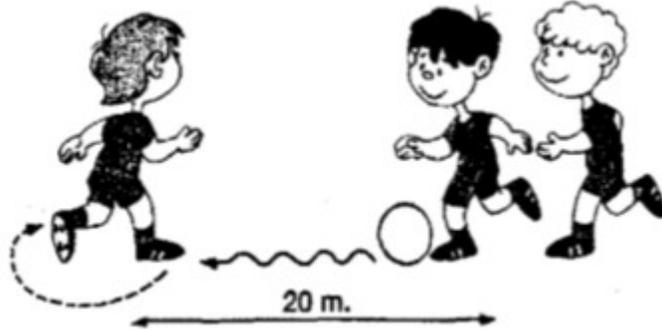
una franja de 1 metro de anchura, limitada por dos líneas, y no se permite jugar el balón en esta zona.

VARIANTE 2---JCP01-V02

El jugador que forma el túnel, después de cada gol del contrario, debe desplazar la posición del pie izquierdo (pívor) sin modificar la del pie derecho.

LEVANTAR LA VISTA DURANTE LA CONDUCCIÓN ---JCP02-V00

Tres jugadores se sitúan separados entre sí unos 20 metros (ver la imagen). Uno conduce el balón hacia el que tiene enfrente, adoptando una posición de tronco y cabeza que le permita levantar frecuentemente la vista. De este modo, el jugador recibe la máxima información sobre la situación de juego, de tal forma que debe ser capaz de ver el número de dedos que le muestra el jugador hacia el que conduce el balón.



Una vez recibe el balón, el segundo jugador realiza la conducción en dirección contraria hacia el tercero, y así sucesivamente, repitiendo el ejercicio varias veces.

VARIANTE 1---JCP02-V01

Se indicará la superficie del pie que debe tocar el balón (exterior, interior, suela), obligando al jugador a efectuar la conducción también con el pie menos hábil en posición frontal y /o lateral.

VARIANTE 2---JCP02-V02

Para mejorar la sensibilidad en el toque del balón, se establece un determinado número de toques entre la recepción y la entrega del balón.

VARIANTE 3---JCP02-V03

Para mejorar la sensación de ritmo, se pide en cada mitad del trayecto un número distinto de toques.

VARIANTE 4---JCP02-V04

Para mejorar la capacidad de equilibrio, se organiza una competición, en la cual gana el jugador que efectúe el mayor número de toques sin parar el balón.

VARIANTE 5---JCP02-V05

Igual que la variante anterior, empleando ambos pies de forma alternativa.

VARIANTE 6---JCP02-V06

El que conduce, debe hacerlo con dos balones al mismo tiempo.

VARIANTE 7---JCP02-V07

Un jugador en posesión del balón lo conduce entre otros dos, asumiendo, al igual que se explicaba en el ejercicio original, tanto en la ida como en la vuelta una

posición de tronco y cabeza que le permita levantar frecuentemente la vista. En este caso, debe ser capaz de ver el número de dedos que le enseña el jugador hacia el que conduce el balón.

VARIANTES---JCP02-V08

Cada uno de los tres jugadores está en posesión de un balón. Los dos jugadores que no practican la conducción en cada juego, botan su balón en el suelo con las manos, mientras el tercero conduce su balón cuatro veces entre ambos. Cada vez que el jugador de enfrente toque tierra, el "conductor" puede empezar a tocar su balón.

VARIANTE 9---JCP02-V09

Igual que la variante anterior. El conductor adapta sus toques de balón al jugador de enfrente, que da palmadas (con un ritmo fácil de seguir). En cada trayecto debe cambiar el ritmo de las palmadas, que el conductor asume antes de partir con el balón.

CAMBIO DE DIRECCIÓN Y RITMO DE CONDUCCIÓN---JCP03-V00

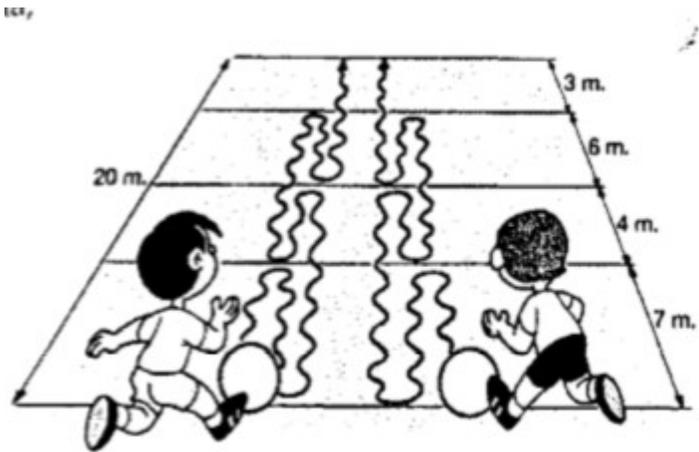
Compiten dos jugadores. Deben conducir el balón a través de dos líneas paralelas, separadas entre sí 2(5) metros. Gana el que logra pasar el balón más veces en 20 segundos a través de las líneas usando ambos pies. El monitor puede exigir una técnica determinada para efectuar el cambio de dirección (con el interior o el exterior del pie izquierdo o derecho, o con la planta del pie, por ejemplo).



4 ZIG -ZAG JCP04-V00

- Disponemos de un espacio rectangular de 20-25 metros de largo, donde trazamos cuatro zonas contiguas y de distinta anchura demarcadas por líneas (ver imagen).

- Los competidores comienzan el ejercicio detrás de la primera línea. Deben cruzar con el balón la línea siguiente, volver al punto de partida, conducir el balón ahora hasta la tercera línea, volver a la segunda, y así hasta cruzar la última línea.



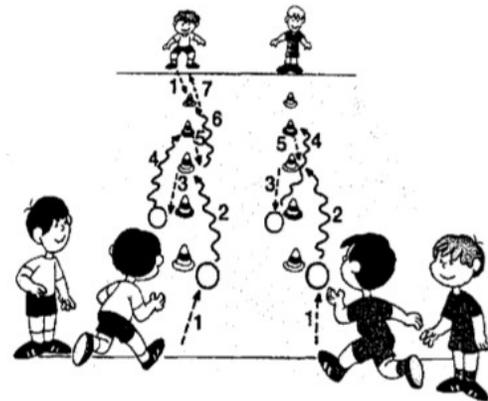
- Puede realizarse el ejercicio primero sin balón.

- Después de practicar varias veces, podemos organizar una competición entre grupos de 3 jugadores. El ganador de cada grupo pasa a la final, el segundo al torneo B y el tercero a la final C.

VARIANTE RELEVO CON EQUIPOS DE 3 JUGADORES' JCP04-V01

Ahora, en vez de líneas se colocan dos hileras de conos y dos balones en los conos 1 y 3 de cada hilera respectivamente, como muestra la imagen. Compiten dos equipos de tres.

El primer jugador de cada equipo busca el balón que está en el primer cono, lo conduce y deposita en el siguiente cono libre (tercero); vuelve a por el balón que está en el segundo cono y lo lleva hasta el cuarto cono, y así hasta cruzar la línea de fondo, donde le da el relevo a su compañero, que realiza el ejercicio en sentido contrario hasta el tercer jugador del equipo (último relevo).

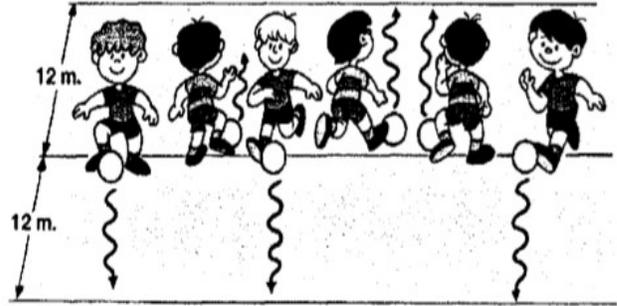


Se recomienda realizar el ejercicio inicialmente sin balón (variando la distancia entre los 5 conos), obligando al primer y tercer jugador a tumbar los conos, mientras el segundo debe ponerlos nuevamente en pie.

Se recomienda también utilizar balones de distinta circunferencia, peso y material.

BLANCO Y NEGRO JCP05-V00

Disponemos de una zona rectangular de 24 metros de anchura, delimitada por dos líneas y con una tercera línea divisoria central. Compiten dos equipos. Situados en la línea central, cada equipo debe conducir sus balones hasta una de las líneas exteriores. Gana el equipo que completa antes el recorrido (todos sus jugadores).



VARIANTE JCP05-V01

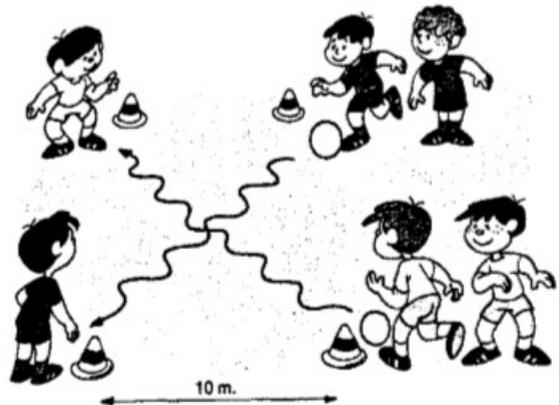
A una señal visual del entrenador, el equipo señalado debe conducir el balón hacia la línea de fondo, mientras que los jugadores del otro equipo deben dejar su balón e intentar tocar el máximo número de balones de sus contrincantes.

Puede realizarse también el ejercicio con los equipos situados a 3 metros de distancia.

EVITAR EL CHOQUE EN LA CRUZ JCP06-V00

Disponemos de dos equipos de 6(8) jugadores cada uno como muestra la imagen (distancia de 10 metros).

Un jugador de cada equipo debe conducir el balón hacia el compañero situado enfrente procurando no chocar con el contrario en el centro. Para ello deben asumir durante la conducción del balón una posición del cuerpo que les permita observar el máximo tiempo posible la situación del juego y poder tomar sin dificultades las decisiones correctas.



VARIANTE 1 JCP06-V01

Compiten 4 jugadores, todos en posesión de un balón. Deben conducirlo a la vez a través del centro y alrededor del cono de enfrente.

VARIANTE 2 JCP06-V02

Compiten 8 jugadores. A la llegada al centro, cada jugador pasa su balón al de enfrente. ¿Cuántos segundos pueden practicar sin que ningún balón toque otro? Se recomienda aumentar la distancia hasta los 20 metros.

**“Todos vivimos bajo el mismo cielo,
pero ninguno tiene el mismo horizonte”**

Konrad Adenauer

7 LA CURVA HACIA LA IZQUIERDA (DERECHA) JCP07-V00

Se forman varias filas de 3 jugadores cada una. A una distancia de 10-15 metros se sitúa un cono alrededor del cual los jugadores, uno después de otro, deben hacer un giro hacia la izquierda (derecha). El relevo empieza con una señal visual del formador. Los primeros de los equipos conducen su balón hacia el cono, efectúan la curva para luego conducir el balón hacia su segundo compañero detrás de la línea de salida.

Entre las competiciones el formador realiza varias preguntas a sus benjamines, por ejemplo:

¿Qué parte del pie es la más indicada para conducir el balón en línea recta?

¿Y por qué realizar la curva hacia la izquierda (derecha)?

¿Es mejor realizar el giro con el pie más cercano al cono o con el pie externo?

¿Cómo manejas la velocidad de tu carrera?

¿Describe la posición del balón en relación a tus pies cuando estás lejos del cono y cuando estás iniciando el giro alrededor del cono?

VARIANTE 1 JCP07-V01

Para intensificar el ejercicio se recomienda practicar con dos balones en cada equipo de 3 jugadores. Cuando el primer jugador empieza el giro, el segundo inicia su conducción.

VARIANTE 2 JCP07-V02

En vez de volver conduciendo el balón, el mismo jugador, sin perder mucho tiempo en la preparación, efectúa un pase preciso al próximo compañero o efectúa un giro de 360 grados alrededor del cono.

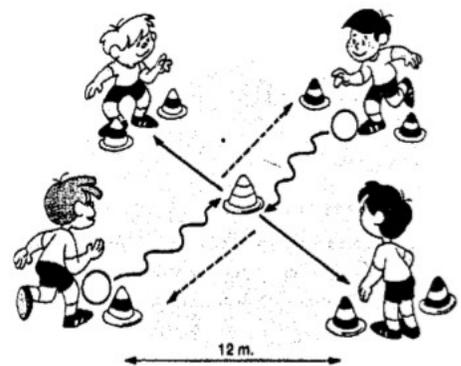
VARIANTE 3 JCP07-V03

Competir formando parejas que cogidas de la mano deben conducir el balón alternándose en el toque del balón o de forma libre.

CONDUCCIÓN CON PASE PRECISO A UNA PORTERÍA JCP08-V00

Dos equipos de dos jugadores en un campo con cuatro porterías y un cono en el centro. Cada jugador se sitúa en una portería, de forma que cada uno queda enfrenteado a un contrario.

Dos jugadores enfrentados conducen su balón hacia el cono central, y desde aquí efectúan un pase preciso hacia la portería donde está su compañero (izquierda o derecha), continuando en carrera hacia la portería que tiene enfrente. Los que reciben la pelota repiten inmediatamente la acción. Gana la pareja que consigue realizar primero 10 pases precisos.



VARIANTE 1 JCP08-V01

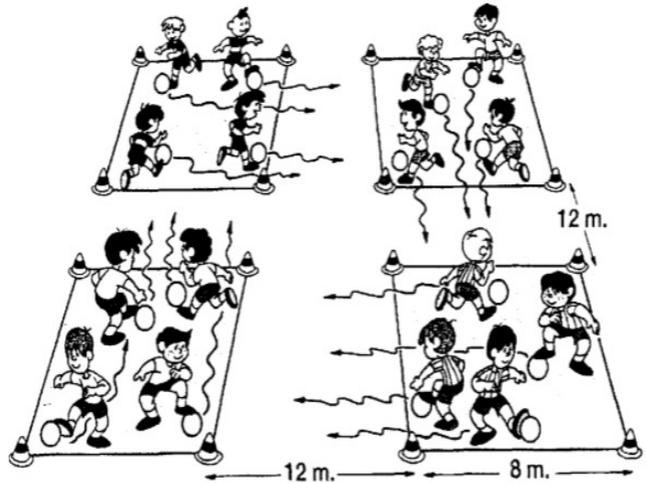
Práctica no competitiva. Antes de mandar el pase al compañero desde el centro, el atacante debe realizar una finta de pase en dirección contraria.

CAMBIO DE CUADRADO JCP09-V00

Formamos 4 equipos de benjamines de 3-4 jugadores y situamos cada equipo en un cuadrado de 8 metros de lado y separados entre sí 12 metros.

Todos los jugadores conducen un balón dentro de su cuadrado correspondiente, procurando no chocar con ningún compañero.

A una señal visual del monitor, situado en el centro del terreno, todos los jugadores salen de su cuadrado correspondiente para conducir el balón en sentido de las agujas del reloj hacia el cuadrado siguiente, empleando en la conducción ambos pies. Se propone organizar la competición de esta forma para evitar lesiones causa das por posibles colisiones entre jugadores de distintos equipos.



Gana el equipo que logra controlar el balón primero (todos los jugadores) en el cuadrado siguiente.

VARIANTE 1 'POLICÍA DE TRÁFICO' JCP09-V01

El monitor, en el centro, señala como un policía en qué dirección deben conducir los equipos el balón para ocupar el siguiente cuadrado antes que los equipos rivales.

Para evitar colisiones y esquivar a un contrario que llegue de frente, los jugadores deben levantar la vista durante la conducción del balón.

“Para que un mensaje sea significativo no debe ser complicado. En realidad, no existen sino tres colores. ¡Pero miren lo que hizo Miguel Ángel con ellos!”

Zig Ziglar

BUSCAR UNA PORTERÍA LIBRE JCP10-V00

Disponemos un recorrido circular con 4 (5) porterías de 1 metro situadas en su perímetro, donde 5(6) jugadores compiten entre sí.

Deben correr alrededor del círculo y, a la señal del monitor, intentar ocupar una de las porterías. Al haber una portería menos que el número de jugadores, uno de ellos no podrá ocupar alguna portería, con lo que acumula un punto negativo.

El ejercicio puede realizarse primero sin balón, y después con balón

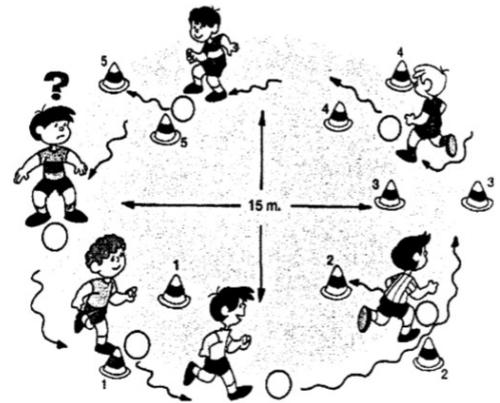
VARIANTE 1 JCP10-V01

Cuatro jugadores ocupan 4 de las cinco porterías. A la señal del monitor, el quinto jugador sale desde una posición opuesta a la portería libre, siempre por el exterior del círculo, conduciendo un balón e intentando ocupar una portería libre, algo que los demás jugadores intentarán evitar, también cada uno en posesión de un balón.

Ver también el Juego de 'El Caballo libre' y su foto en Juegos Polivalentes

VARIANTE 2 JCP10-V02

Se colocan las porterías sin un orden determinado en distintos lugares de un campo de dimensiones iguales a las de uno de baloncesto.



11 JUEGO DE LA SOMBRA JCP11-V00

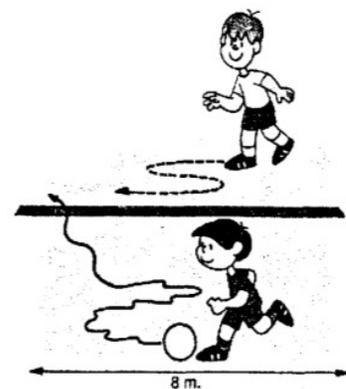
Un jugador se desplaza a un lado de una línea a lo largo de esta, proyectando su sombra al otro lado de la línea, donde un segundo jugador debe conducir el balón siempre dentro de la sombra. El primero puede, después de un tiempo, aumentar la velocidad de su desplazamiento.

Primero se debe practicar sin balón, siendo entonces el propio jugador el que debe pisar la sombra.

VARIANTE JCP11-V01

Ahora es el defensa el que debe mantenerse en la sombra que proyecta el atacante

que se desplaza lateralmente delante de él primero sin y después con el balón... Para poder seguir sus desplazamientos debe flexionar suficientemente las piernas y levantar constantemente la vista.



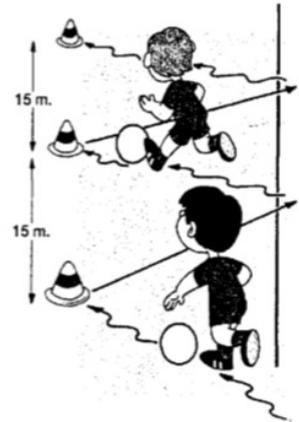
12 PREPARAR EL REGATE JCP12-V00

Colocamos tres conos en línea, separados entre sí 15 metros y a 3 metros de una línea en paralelo a la derecha.

El jugador conduce el balón desde la línea hasta el primer cono, desde donde lo des plaza con un toque hasta cruzar la línea, repitiendo la acción para los tres conos. Es recomendable exigir en el momento del cambio de dirección también un cambio de ritmo (aceleración).

Por cada desplazamiento correcto del balón el jugador gana un punto; ¿quién es capaz de efectuar un amago antes de desplazar el balón lateralmente? Después de 10 minutos de práctica, cada uno de los jugadores debe saber realizar el regate hacia la derecha.

El monitor puede insistir en que se utilicen en el regate ambos pies (exterior del pie derecho e interior del pie izquierdo, con o sin amagos).



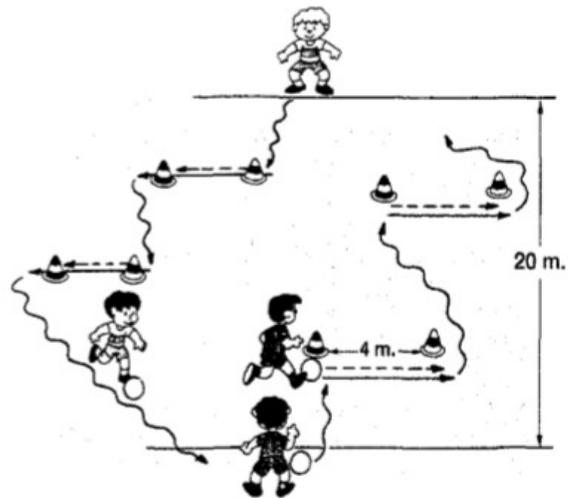
VARIANTE JCP12-V01

El mismo ejercicio, pero con un desplazamiento del balón con el exterior del pie izquierdo y el interior del derecho, de 3 metros hacia la izquierda, con posterior control del balón más allá de la línea.

13 REGATE A LA DERECHA JCP13-V00

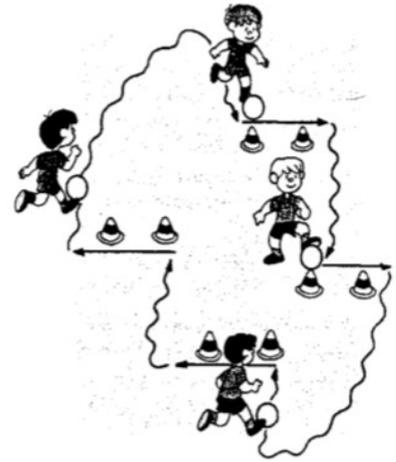
Disponemos un recorrido con cuatro porterías, dos a dos, como muestra la imagen

Dos jugadores, uno en cada línea de fondo, conducen el balón hacia la primera portería ancha (4 metros), para después, con un cambio de ritmo, desplazarlo en ángulo recto con un sólo toque hacia la derecha sin entrar en la meta; luego sigue conduciendo el balón hacia la segunda portería y repite el regate de la misma forma, hasta cruzar la línea de fondo.



Gana el jugador que, después de 3 minutos de práctica, logra efectuar 4 regates sin cometer un error técnico.

Para estimular la imaginación y creatividad de sus jugadores, el monitor puede exigir a cada uno de ellos inventar fintas de regate. ¿Quién realiza la finta más espectacular? Puede ordenar también que realicen el regate utilizando ambos pies. Se considera error entrar con el balón en la portería, tocarlo dos veces delante de ella o chocar con un cono.



14 REGATE A LA IZQUIERDA JCP14-V00

Este ejercicio es similar al anterior. Ahora el practicante se dirige con el balón hacia el cono derecho de cada portería viéndola de frente, para después desplazarlo recto (en paralelo) hacia el cono izquierdo, donde debe controlar el balón y conducirlo enseguida hacia la próxima portería, y repetir el movimiento.

Es importante que el jugador (atacante) aprenda también a cambiar repentinamente la dirección de su avance desplazándose simultáneamente al balón, con una extensión completa de la pierna de recha hacia el lado izquierdo, para después controlar el balón cuanto antes más allá del cono izquierdo.

Se considera error entrar con el balón en la portería, tocarlo dos veces delante de ella o chocar con un cono.

El monitor evalúa después de 3 minutos de práctica la correcta ejecución del regate con cambio de dirección y cambio de ritmo, dando a los jugadores entre uno y diez puntos. Por cada deficiencia observada se resta un punto de los 10 en juego.

Con el fin de ampliar los conocimientos de los jóvenes se recomienda al formador elegir un juez entre los jugadores que evalúe el rendimiento de sus compañeros.

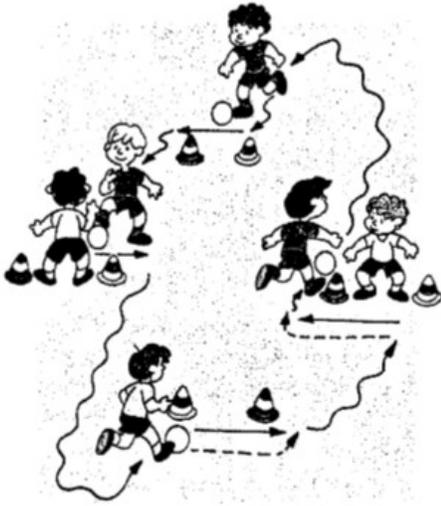
VARIANTE 1 JCP14-V01

Gana el jugador que logra efectuar las fintas más espectaculares. Por ejemplo, cuando el pie de apoyo esté delante del balón, jugarlo con el otro pie por detrás del pie de apoyo.

VARIANTE 2 JCP14-V02

El jugador regatea la primera portería a la izquierda y la segunda a la derecha. Ver el siguiente ejercicio (Regate Variado).

15 REGATE VARIADO JCP15-V00



En un circuito como los del ejercicio anterior, el jugador emboca la primera portería, hace un regate a la derecha y se aproxima a la segunda portería, en la que hay un defensa (portero), que no puede salir de ella. Con una inclinación de su cuerpo hacia un lado el portero "invita" al atacante a regatearle por el lado no cubierto.

El atacante debe superar al defensa mediante un regate o una finta.

El atacante aprende así a levantar la vista durante la conducción, lo que permite analizar el

comportamiento del defensa y tomar la decisión de regatearlo por el lado correcto.

¿Quién es capaz de regatear al defensa, efectuando previamente una finta? Por ejemplo, puede retrasar el balón con la suela y efectuar un giro de 180° hasta enseñar al contrario o al cono la espalda, y luego mover el balón con ambos pies lateral mente hacia el lado no cubierto por la defensa.

VARIANTE JCP15-V01

Sin salir de su meta (un pie debe permanecer siempre sobre la línea de portería), el defensa efectúa una entrada, mostrando al atacante su radio de acción, en el que éste debe evitar entrar con el balón.

Después de 5 minutos de práctica todos los atacantes deben haber mejorado en su cálculo óptico-motriz, empezando con la ejecución del regate a 3 metros de distancia del defensa.

“Insisto en la importancia de los detalles. Se debería perfeccionar cada aspecto básico de un negocio (juego) si se pretende que funcione bien”

Ray Kroc, fundador de Me Donalds

APRENDER A EJECUTAR FINTAS DURANTE LA CONDUCCIÓN

SERIE PROGRESIVA DE EJERCICIOS /JUEGOS

Juego de pillar libre (en un campo delimitado con conos)

Juego de pillar (dos cazadores contra 6 fugitivos en un campo de 20m x 20m). El que ha sido tocado debe sentarse y puede ser librado por un compañero mediante un toque.

Juego de pillar "1:1" a una portería de 12 m.-16m JCP16-V00

Juego de pillar a dos porterías anchas (10m - 12 hasta 16 m.) y separadas Dos corredores, cada uno 10m delante de una portería ancha de conos, deben cruzar la línea de portería a cada uno asignada sin recibir un toque del defensa que defiende su portería.

Posteriormente cada uno de los atacantes puede entrar en cualquiera de las dos porterías. También los defensas tienen libertad de acción, pero deben intentar entenderse para ofrecer poco espacio y tiempo a los dos atacantes.

Finalmente, los dos defensas deben cooperar delante de una portería común de 20m. y evitar que cualquiera de los dos atacantes pueda correr a través de la línea de portería (20m.) sin recibir un toque.

Ejecutar libremente con el balón fintas y sin chocar en un campo reducido con otro jugador. Conducción de la pelota entre tres. Cuando el jugador llega al cono a mitad del recorrido, ejecuta una finta determinada (ver ejercicio nº 5) con el balón.

Lo mismo con un defensa pasivo que debe tocar siempre con un pie el cono de tras de él.

Lo mismo. El compañero enfrente del jugador que conduce lanza un balón a ras del suelo hacia él. El "conductor" con su cabeza elevada debe observar el balón en llegada y realizar su finta a tiempo sin que el balón toque el suyo o su cuerpo.

t9. Lo mismo con un defensa pasivo que corre desde su posición frontal hacia el atacante que conduce el balón.

Lo mismo con un defensa activo que lleva un balón en sus manos, intentando tocar el balón contrario durante la ejecución del regate con finta.

Un portero despeja el balón a un atacante que debe controlar el balón y marcar gol en un "1:1" contra el portero en la portería de Fútbol 7. El gol sólo es válido cuando el atacante ejecutó anteriormente una finta.

Lo mismo contra un defensa y un portero.

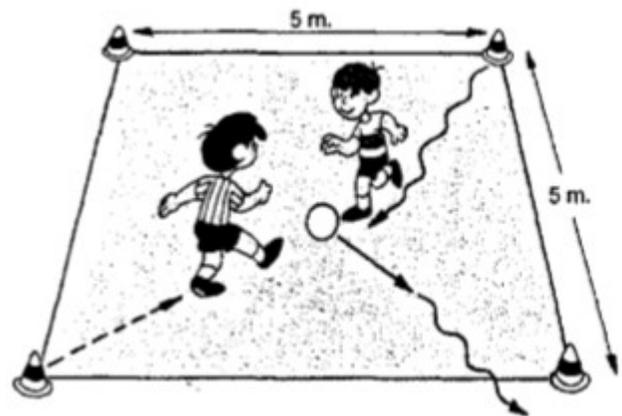
“El engaño es un concepto fundamental en cualquier juego; se trata de anunciar una cosa para hacer otra distinta”

1:1 EN UN CUADRADO DE 5 METROS JCP17-V00

En un cuadrado de 5 metros de lado, un jugador (atacante) conduce el balón desde una esquina hacia el centro, en tanto que otro (defensa), saliendo de la esquina opuesta, se aproxima al primero para impedirle cruzar con el balón controlado una de las dos líneas de portería opuestas.

El atacante debe esquivar al defensa y cruzar las líneas de meta opuestas sin recibir un toque del defensa.

Se recomienda practicar inicialmente sin balón.



VARIANTE JCP17-V01

Los jugadores se sitúan en esquinas opuestas. A una señal visual del monitor deben correr sin balón alrededor del cuadrado, completar una vuelta e intentar llegar antes que el otro a tocar el balón, colocado en el centro. El que llega primero se convierte en atacante y el otro en el defensa, realizando ahora el ejercicio anterior.

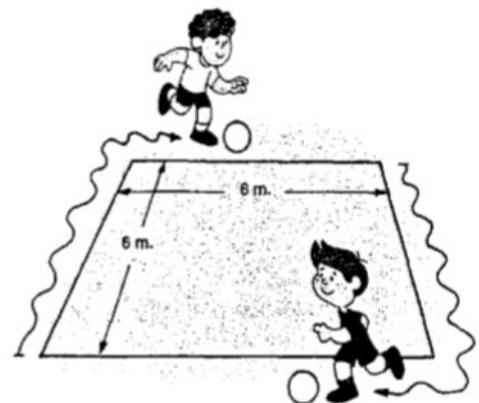
ALREDEDOR DE UN CUADRADO JCP18-V01

En un cuadrado de 6 metros de lado, dos jugadores salen al mismo tiempo desde esquinas opuestas, para correr (primero sin balón y después con él) en el mismo sentido alrededor del cuadrado por el exterior.

Gana el que efectúa primero dos recorridos, parando su balón en el punto de salida. Se compite en ambas direcciones.

VARIANTE 1 JCP18-V01

Después de haber conducido el balón medio vuelta alrededor del cuadrado, el jugador debe volver lo antes posible al lugar de salida.



VARIANTE 2 JCP18-V02

En cada ángulo del campo se encuentra un jugador. Inicialmente practican sin balón, y luego con él. Gana quien llega primera a su punta de salida después de haber completado dos vueltas. O cada uno de los 4 jugadores intenta alcanzar al jugador delante de él.

VARIANTE 3 JCP18-V03

Uno de los cuatro jugadores es el comandante, que impone la velocidad a la cual todos los demás se deben adaptar llegando al mismo tiempo al próximo cono.

VARIANTE 4 JCP18-V04

Igual, pero, además, ahora los compañeros restantes copian la técnica utilizada por el comandante.

VARIANTE 5 JCP18-V05

Relevo con 8 jugadores y 4 balones. Cada jugador debe conducir el balón 2 o 3 veces.

VARIANTE 6 JCP18-V06

Gana el jugador que necesita menos toques de balón para completar una o dos vueltas alrededor del cuadrado.

“ Lo que se pretende en el fútbol base es no llegar antes sino llegar más lejos y no quemar etapas en la progresión del jugador”

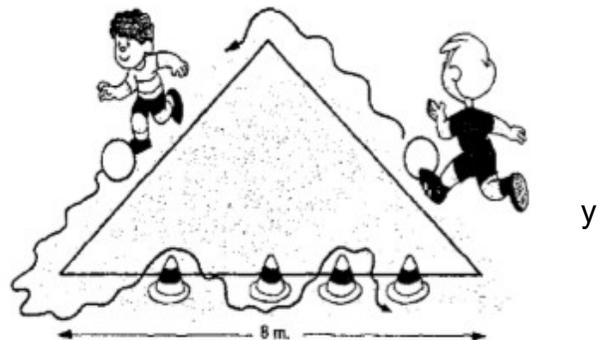
Daniel Lapresa Ajamil

19 ALREDEDOR DE UN TRIÁNGULO JCP19-V00

Ahora tenemos un triángulo sobre el terreno de juego, en uno de cuyos lados hay colocados varios conos en línea.

Intervienen dos jugadores, cada uno con un balón.

Deben conducir su balón alrededor del triángulo entre los conos. Objetivos formativos de las distintas variantes:



Conducción del balón con cualquier pie

Elegir la técnica de conducción más eficaz según la situación de juego (con el interior o el exterior del pie, o con el empeine).

Manejo con cambio de dirección y cambio de ritmo

Levantar la vista durante el desplazamiento de balón

Primero puede practicarse sin balón y luego con él para darse cuenta de la importancia de un buen nivel en la técnica de la conducción.

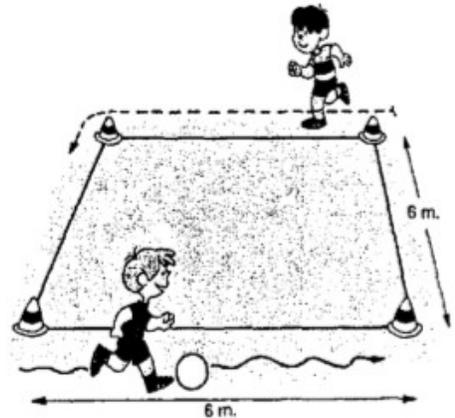
20 PERSECUCION (La dificultad) ALREDEDOR DEL CUADRADO) JCP20-V00

En un cuadrado de 6(8) metros de lado, un atacante con balón y un defensa sin balón se encuentran en esquinas opuestas.

El atacante recorre el exterior del cuadrado conduciendo el balón, mientras el defensa lo persigue, siempre también por el exterior y en el mismo sentido. Cada vez que el atacante supera un cono (esquina) sin perder el control del balón gana un punto.

El ejercicio termina cuando el defensa logra tocar el balón del atacante. Después ambos jugadores cambian las funciones.

En este ejercicio el atacante aprende a proteger el balón con el cuerpo y alejarlo cuando el defensa está cerca.



VARIANTE 1 (4 JUGADORES) JCP20-V01

Juegan dos defensas y dos atacantes dispuestos de forma alterna. Cada defensa sale del cono que está detrás de su adversario con el balón, al que debe perseguir hasta lograr tocar el balón. A continuación, los jugadores cambian posiciones y funciones.

El "cazador" intentará aproximarse al atacante para poder tocar el balón antes de que éste complete su recorrido. A su vez el atacante debe aprender a alejar el balón del defensa que llega desde atrás.

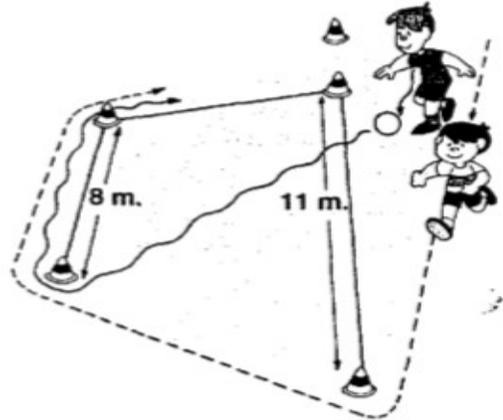


21 PERSECUCION CON HANDICAP JCP21-V00

Tenemos dos jugadores, uno con balón y otro sin él, en un terreno delimitado por conos (ver el dibujo).

Los dos jugadores salen al mismo tiempo; el atacante debe conducir su balón alrededor de tres conos (un triángulo), mientras que el jugador sin balón corre alrededor de 4 conos.

Gana el jugador que completa su recorrido y cruza primero la portería de conos situada en el punto de salida.



Después, ambos jugadores cambian posiciones y funciones hasta que cada uno haya conducido tres veces el balón. El ejercicio se realiza tanto en sentido de las agujas del reloj como en sentido contrario.

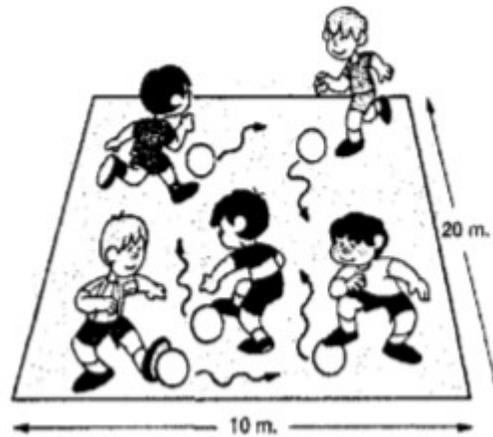
VARIANTE 1 JCP21-V01

El "cazador" intentará aproximarse al atacante para poder tocar el balón antes de que éste complete su recorrido. A su vez el atacante debe aprender a alejar el balón del defensa que llega desde atrás.

22 DESPEJAR EL BALÓN DE UN CONTRARIO FUERA DEL CUADRADO JCP22-V00

En un cuadrado, que varía en proporción al número y el nivel de los jugadores (10 metros de lado), varios jugadores conducen su balón libremente sin salir del cuadrado, intentando al mismo tiempo despejar el balón de algún adversario fuera del área sin perder el control del suyo.

Cada uno de los jugadores protege su balón con cuerpo mientras levanta la vista para discriminar balón de otro jugador en su cercanía para efectuar posteriormente una entrada con sorpresa y velocidad.



su
un

Gana el jugador que consigue despejar tres balones con entradas correctas.

23 CONQUISTAR Y PROTEGER EL BALÓN JCP23-V00

Dos equipos de 3 jugadores, situados uno frente a otro, forman un pasillo de 10 metros de longitud y 10 metros de anchura.

El formador, con un balón en sus manos, se sitúa en una entrada y llama al nº 1,2

3. En este instante los dos jugadores a los cuales ha sido otorgado éste número corren hacia el balón lanzado por el formador a ras de suelo o con un bote hacia un lugar en el centro del pasillo.

Cada uno de los dos jugadores llamados debe conducir el balón hacia la salida del pasillo donde no se encuentra el formador.

24 PROTEGER EL BALÓN DEL CONTRARIO JCP24-V00

Se practica en un campo de 15 x 15 metros. Cada uno de los 4 jugadores conduce su balón no 4.

Dos contrarios se aproximan, cada uno con un balón en sus manos, hacia los atacantes que conducen (cada uno con su balón), evitando que un contrario pueda tocarles con su balón el pecho. Así el atacante aprende a girarse a tiempo, dar la espalda al contrario y proteger el balón. Gana el atacante que se mantiene por más tiempo en libertad.

Después de la primera práctica el formador formula algunas preguntas a sus alumnos como por ejemplo:

¿De qué movimiento dispone el atacante para proteger el balón del contrario?

¿Para qué sirven los brazos cuando se protege el balón?

¿Qué posición del cuerpo debería asumir el atacante en relación al defensa? ¿Es mejor darle la espalda, estar de frente o en una posición perfilada (lateral)? ¡Explica el porqué!

¡Habla de la distancia del balón en relación a tus pies y en relación a la posición del contrario!

¿Dónde se encuentra siempre el espacio a disposición del atacante?

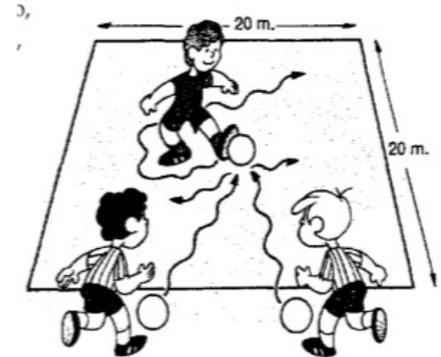
VARIANTE 1 JCP24-V01

Dentro del campo delimitado (20 metros x 20 metros) hay 3 islas (cuadrados de 3 metros x 3 metros) en las cuales los 2 (3) contrarios no pueden arrebatarse el balón a los 5 atacantes. Después de un descanso de no más de 5 segundos (el atacante cuenta en voz alta los segundos) deben continuar a "nadando" con su balón.

Los adversarios (sin balón) actúan como defensas e intentan conquistar el balón de un atacante. Gana el atacante que se queda con su balón por más tiempo.

25 EL POLICÍA Y EL LADRÓN JCP25-V00

En un cuadrado de 20 metros de lado, dos "policías", cada uno con un balón, persiguen a un "ladrón" que intenta escapar con su balón sin salir del cuadrado. Se cuenta el tiempo que el ladrón es capaz de mantener la posesión del balón antes de que algún policía llegue a tocarlo sin perder el control del suyo. Después de despejar el balón del ladrón, éste intercambia su función con un policía, y así hasta que todos hayan sido al menos una vez ladrón.



Inicialmente se introduce el juego sin balón, para después practicarlo con él, en busca de un mayor dominio del balón en la conducción.

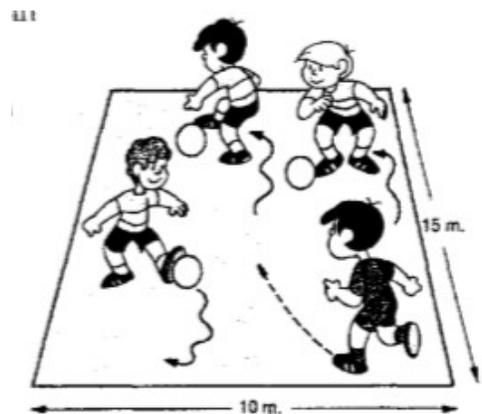
26 CINCO INTENTOS JCP26-V00

En un cuadrado de 10 metros de lado, tres atacantes con balón huyen de un defensa sin salir del cuadrado.

El defensa sólo tendrá cinco intentos para hacer una entrada. De esta forma se enseña al defensa a no precipitarse y saber elegir el momento más oportuno para hacer una entrada con éxito.

Gana el defensa con mayor porcentaje de entradas exitosas.

Ver en los "fuegos de entrada" el ejercicio 'Las cinco entradas'.



“El monitor debe garantizar con sus ejercicios / juegos una simplificación que no distorsione la transferencia del juego”

VARIANTES 1 JCP26-V01

En vez del defensa juega un portero

Un defensa actúa con agresividad intentando despejar en el menor tiempo posible los 3 balones del cuadrado o conquistar cada uno de los tres.

El que pierde la posesión de su balón debe defender e intentar despejar (o conquistar) uno de los tres balones sin cometer una entrada sin éxito o despejar o conquistar un balón en menos tiempo que el defensa anterior.

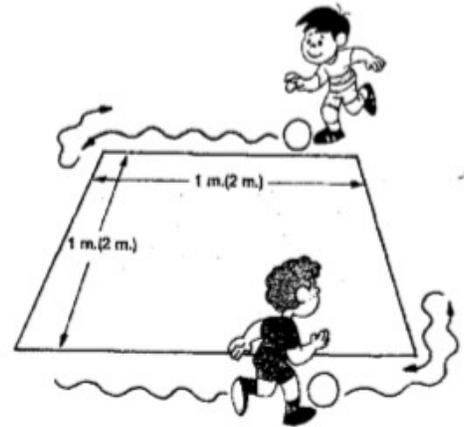
27 EL GATO Y EL RATÓN JCP27-V00

Inicialmente, este ejercicio se practica sin balón para comprender el objetivo del ejercicio y aprender a correr con una técnica adecuada.

Dos jugadores situados en esquinas opuestas de un cuadrado corren por el perímetro exterior de éste, uno (gato) en persecución del otro (ratón).

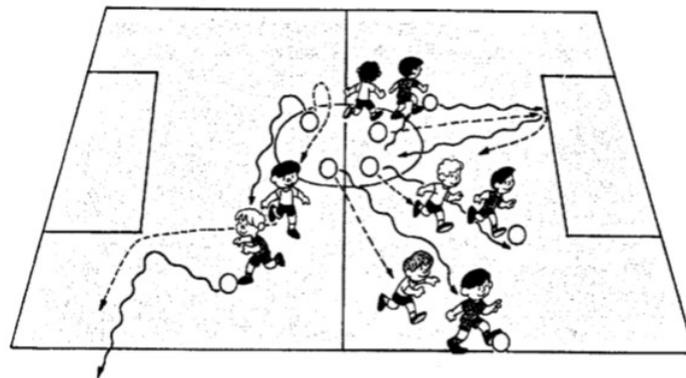
Luego deben hacer el ejercicio conduciendo cada uno un balón. En la conducción deben levantar constantemente la vista para poder ver al adversario. El gato cambia frecuentemente la dirección y el sentido de su conducción alrededor del cuadrado para sorprender y alcanzar al ratón.

Se cuenta el tiempo que tarda el gato en tocar el balón del ratón. Después ambos jugadores intercambian sus funciones, para posteriormente comparar los resultados conseguidos por ambos. Gana el ratón cuando es capaz de mantener la posición de su balón durante al menos 30 segundos.



28 SALIR DEL CENTRO JCP28-V00

En un campo reglamentario, ocho jugadores, divididos en dos equipos de cuatro, conducen el balón dentro del círculo central. Cada jugador tiene un adversario.



Cuando el monitor llame a uno de los dos equipos, éste debe convertirse en atacante y sus jugadores deben conducir el balón fuera del círculo hasta intentar cruzar con él una de las líneas laterales del campo. Por su parte, los jugadores del otro equipo deben perseguir a los atacantes e intentar arrebatárselos el balón.

Manual de entrenamiento para la habilidad individual y Grupal.

Cuando el atacante logra cruzar la línea que delimita el campo consigue un punto; mientras que es el defensa el que se lo anota si logra recuperar el balón de un atacante y vuelve con él al círculo central.

Vence el jugador o el equipo que después de tres salidas de cada uno de sus jugadores ha conseguido acumular más puntos.

El atacante debe procurar conducir el balón siempre lo más lejos posible del defensa, protegiéndolo con su cuerpo, cambiando no sólo de velocidad, sino también de dirección, y evitando entrar con él en el radio de acción del defensa. Así, durante el ejercicio el atacante debe ser siempre consciente de la posición y la velocidad del defensa que llega desde atrás.

VARIANTE 1 JCP28-V01

En vez de una señal acústica, el monitor utiliza una señal visual para indicar qué jugadores se convierten en atacantes y cuáles en defensas.

VARIANTE 2 JCP28-V02

En vez de llegar a una de las líneas laterales del campo, los atacantes deben penetrar con su balón en cualquiera de las dos áreas con el objetivo de marcar gol en la portería reglamentaria.

**“La mejor preparación para mañana es realizar
óptimamente el trabajo de hoy”
William Osler**

MANUAL REALIZADO POR: TÉC. CHRISTIAN MOLINA SALAS LIC. C FEDERATIVA 2019

