

**MANUALES TÉCNICO - VISUALES  
PARA ENTRENADORES DE**

# **FÚTBOL**



# ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL

450 ejercicios prácticos con balón. Calentamiento, posición, coordinación, agilidad. Velocidad de reacción. Intervenciones aéreas. El Blocaje; (seguridad en las manos). Lateralización, juegos y ejercicios técnicos, acrobacia. Circuitos. Estrategia ofensiva y defensiva. El guardameta en el pase atrás con el pie. El guardameta como hombre libre. Situaciones de fuera de juego.

Se trabajan de forma conjunta los espacios técnicos, tácticos y físicos en la amplia gama de ejercicios que nos ofrece y que además nos abren otras innumerables posibilidades de variantes.

200 ejercicios prácticos con balón. El pase corto. El pase largo. El control. La conducción. El regate. El juego de cabeza. El tiro. Acciones combinativas.

Conocimiento del balón. El control y el pase. La conducción y el regate. El golpeo de cabeza. El tiro. Espacios reducidos. Mejora de acciones y situaciones tácticas de juego: desdoblamiento, pressing, desmarques, finalizaciones, etc.



En la actualidad la función específica del guardameta ha adquirido una dimensión mucho más amplia debido principalmente a las nuevas disposiciones reglamentarias y a los distintos comportamientos técnicos que hacen más exigente su preparación.

El autor defiende una concepción del entrenamiento basado en métodos de trabajo orientados hacia el comportamiento técnico, táctico y físico del juego, a través del binomio velocidad (pensamiento, decisión, ejecución) e intensidad en desplazamiento.

El autor nos presenta en profundidad los medios para el entrenamiento técnico-táctico de una manera progresiva para poder adaptarlos siempre a nuestra metodología y a las particularidades de nuestros jugadores, pudiendo con ello conseguir al final los objetivos.

# TODO EL ENTRENAMIENTO: FÍSICO, TEÓRICO Y PRÁCTICO CON BALÓN

Carrera continua. Intervall. Fartlek. Velocidad en Resistencia. Fuerza en Resistencia. Ejercicios técnicos de resistencia en general. Ejercicios prácticos con balón.

Amplitud en el ataque. Bloque permanente (equilibrio entre líneas). Cambios de orientación. Progresión en el juego. Desdoblamientos. Desmarques: Apoyo y ruptura. Espacios libres; creación, ocupación y aprovechamiento. Movilidad: Apoyos y ayudas permanentes. Superioridad numérica en la banda y en la zona del balón. Velocidad en el juego.

Factores que condicionan la mejora de la velocidad. Componentes que influyen en la velocidad. Velocidad del futbolista. Entrenamiento de la velocidad. Entrenamiento de la velocidad gestual. Entrenamiento de la velocidad de aceleración. Entrenamiento de la velocidad de desplazamiento y velocidad máxima. Ejercicios.

Evitar e insistir. Ejercicios físicos. Ejercicios técnicos. Ejercicios tácticos. Ejercicios psíquicos. Mejora de la visión. Mejora del juego de posicionamiento. Mejora de acciones y situaciones tácticas de juego. Desdoblamiento. Pressing. Cambios de orientación. Desmarques de apoyo y ruptura. Finalización por banda.

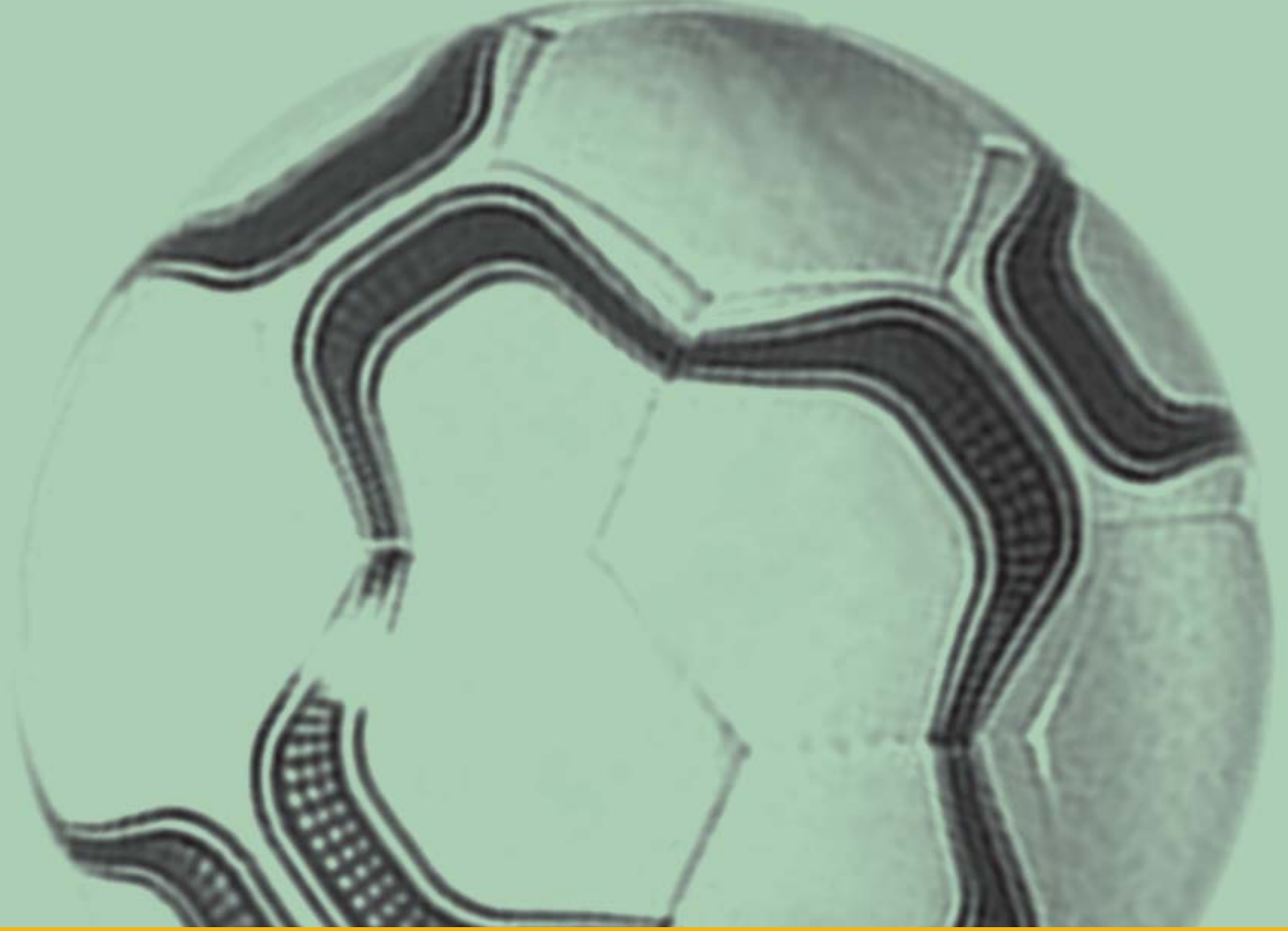


En la actualidad, todos los equipos están siendo obligados a participar en un mayor número de partidos durante la temporada y para poder soportar este aumento anual de la carga, debemos proporcionarles al jugador un alto nivel de resistencia, tanto orgánica como muscular.

A través del repaso y análisis de esta obra, el autor nos muestra con sumo detalle e inquietud los aspectos más importantes y condicionantes para un buen desarrollo del contraataque, pero sobre todo, un modelo de trabajo para que nuestros jugadores puedan desarrollar colectivamente este concepto de juego.

El autor en esta obra delata su defensa por una concepción del entrenamiento fundamentándose en métodos de trabajo orientados hacia el comportamiento técnico-táctico de la velocidad.

Partiendo del estudio y análisis del entrenamiento en espacios reducidos, intenta conseguir educar al jugador a que sea capaz de percibir e interpretar tanto individual como colectivamente aquellas posibilidades del juego que se manifiestan a su alrededor.



En el fútbol, los aspectos perceptivo - motrices son los más importantes. Las demás estructuras (coordinativas, condicionales o emotivo - volitivas) deben ser abordadas de manera que puedan facilitar el acceso a niveles tácticos mas elevados. Los preparadores físicos (que somos un entrenador más y así tenemos que sentirnos) debemos ampliar nuestra responsabilidad en el entrenamiento y no solo concebirlo como una mejora de la capacidad de juego del futbolista. El jugador tiene que jugar mejor, no correr más, sabiendo que cuando mejor se juega, menos y mejor se corre. Ese punto de partida nos ayudará a orientar mejor nuestras tareas de entrenamiento.

# UNA OBRA ILUSTRADA CON GRÁFICOS, CROQUIS Y CUADROS EXPLICATIVOS



CON 10 DVD  
INTERACTIVOS



