



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

**Planificación de una temporada: Periodización
Táctica en categoría juvenil División de Honor**

**Planificación dunha tempada: Periodización
Táctica en categoría xuvenil División de Honra**

**One season planning: Tactical Periodization in
top youth category**

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Alumno: Alberto Blanco González

Tutor de TFG: Manuel José Pombo Fernández

Curso: 2018/2019

ÍNDICE

1. Motivación/Justificación.....	5
1.1. Introducción de la estructura del trabajo.....	5
1.2. Objetivos del TFG.....	6
2. Contextualización.....	7
2.1. Objetivos.....	7
2.2. Recursos humanos y materiales.....	8
3. Revisión bibliográfica.....	9
3.1. Introducción.....	9
3.2. Análisis del modelo de rendimiento en fútbol.....	11
3.2.1. Perfil psicológico.....	11
3.2.2. Perfil fisiológico y físico.....	11
3.2.3. Variabilidad de la intensidad y del tiempo de recuperación.....	12
3.2.4. Perfil técnico-táctico.....	13
3.2.5. Conclusiones.....	13
4. Marco teórico: Periodización Táctica.....	14
4.1. Principios Metodológicos de la Periodización Táctica.....	15
4.2. Morfociclo patrón.....	16
5. Propuesta de intervención.....	16
5.1. Caso concreto.....	16
5.2. Tipificación del caso.....	17
6. Modelo de juego.....	17
6.1. Principios, subprincipios y subsubprincipios.....	18
6.2. Elaboración del modelo de juego.....	23
6.2.1. Principios generales.....	23
6.2.2. Zonas de juego.....	23
6.2.3. Método ofensivo.....	24
6.2.3.1. Sistema de juego.....	24
6.2.3.2. Ataque posicional.....	24
6.2.3.3. Transición defensa-ataque.....	26
6.2.4. Método defensivo.....	26
6.2.4.1. Sistema de juego.....	26
6.2.4.2. Transición ataque-defensa.....	28
7. Planificación de la temporada.....	29
7.1. Introducción.....	29
7.2. Calendario del periodo preparatorio y competitivo.....	30
7.3. Clasificación de los juegos reducidos.....	30
7.4. Planificación.....	30
7.4.1. Periodo preparatorio.....	31
7.4.2. Distribución de la carga.....	31
7.4.3. Periodo competitivo.....	50
8. Evaluación de las competencias del grado.....	69
8.1. Competencias del grado.....	69
8.2. Análisis de la adquisición de competencias	70
8.3. Identificación de las competencias no adquiridas.....	71

8.4. Análisis de las áreas de formación en las que se debería profundizar para obtener una mejor calidad en una futura intervención profesional.....	71
9. Listado de gráficos.....	72
10. Bibliografía.....	74

1. MOTIVACIÓN/JUSTIFICACIÓN

Como estudiante de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, el rendimiento deportivo es un ámbito de gran interés y relevancia para su conocimiento y su posible aplicación en un futuro profesional.

En este trabajo de fin de grado se realizará una propuesta de intervención de Periodización Táctica.

Puede que esta metodología no sea la más usada en el mundo del fútbol, pero el interés en ella surgió después de consultar algunos libros y comenzar a leer nombres de entrenadores que la utilizaban en sus equipos, como Jose Mourinho, campeón de la Champions con el Oporto y el Inter, además de múltiples triunfos en las respectivas ligas en las que ha estado, todas ellas de gran potencial a nivel mundial.

Como aficionado al fútbol y esperanzado de poder dedicarme a ello algún día, considero que es importante conocer todas las metodologías de entrenamiento existentes para, al final, decantarse por una de ellas o incluso hacer una fusión de varias y crear una propia.

Personalmente, considero que la Periodización Táctica es un tanto peculiar, ya que modifica los nombres de las capacidades condicionales (a la fuerza le llaman tensión, por ejemplo, que al fin y al cabo es lo mismo) pero resulta de gran interés y motivación por el componente táctico y el entrenamiento tan orientado al modelo de juego basado en el principio de principios, la especificidad.

Esta es una etapa en la que la exploración y el descubrimiento de cosas nuevas están produciendo un importante interés, por lo que toda la información valiosa que pueda encontrar será bienvenida y utilizada para el propio aprendizaje continuo.

No sé si en el futuro acabaré utilizando la Periodización Táctica en su plenitud y complejidad, pero lo que tengo claro es que hay cosas que me han llamado la atención y que siempre estarán presentes en mi manera de trabajar, de hecho, considero que el entrenamiento en fútbol debe ser siempre orientado al modelo de juego del equipo, pero, por otra parte, le doy mucha importancia al componente físico y soy partidario de que el entrenamiento de fuerza, por ejemplo, se realice de manera específica.

En conclusión, la Periodización Táctica ha despertado un gran interés en mí y voy a intentar aprovecharla al máximo para sacar el mayor rendimiento posible a los jugadores, tanto de manera individual como colectiva.

1.1. INTRODUCCIÓN DE LA ESTRUCTURA DEL TRABAJO

Después de hacer la reflexión sobre las motivaciones que han llevado al desarrollo de este trabajo, se procede a mencionar de manera general la estructura de dicho documento.

En primer lugar, se llevará a cabo un análisis sobre el modelo de rendimiento en fútbol, donde se valorarán las demandas físicas, fisiológicas, psicológicas y técnico-tácticas para planificar un entrenamiento desde el paradigma de la complejidad.

Una vez realizado dicho análisis, se realizará la tipificación del caso, donde se establecerá de manera concreta la categoría en la que se encuentra el equipo, el número de entrenamientos a la semana, los recursos de los que se dispone, para, posteriormente, reflejar el modelo de juego y el morfociclo patrón de la Periodización Táctica.

1.2. OBJETIVOS DEL TFG

Los objetivos del trabajo de fin de grado son los siguientes:

-Comprender problemas sustanciales de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y proponer hipótesis para diseñar la estrategia empírica para su demostración teórica, que llevaría a la mejor resolución de los problemas identificados.

-Conocer y aplicar las nuevas tecnologías de obtención de registros, y de procesamiento de la información y de la imagen, a la Actividad Física y al Deporte; formular proyectos que integren diferentes operaciones.

-Saber interpretar y utilizar la terminología específica en lengua inglesa relacionada con la tecnología, la información y la estadística aplicada a la Actividad Física y al Deporte: tablas de datos, gráficas, diagramas, procedimientos, protocolos...

-Dotar al alumno/a de mecanismos de control sobre la calidad de su intervención profesional.

-Aplicar a situaciones profesionales reales criterios de evaluación de sus puntos fuertes y débiles que le permitan reconocer sus competencias personales, así como reorganizar marcos de referencia que le sirvan para entender mejor los conceptos y contenidos estudiados durante el Grado.

-Comprender las posibles aplicaciones del método científico a los diversos ámbitos de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte: diseño metodológico, registros, bases de datos y análisis estadístico.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

El trabajo de fin de grado consiste en la realización de una planificación de una temporada utilizando la metodología de la Periodización Táctica para un equipo de división de honor juvenil, grupo I. Es la categoría más alta y más exigente del fútbol base y que supone el paso previo al fútbol profesional.

El trabajo está orientado a jóvenes de entre 16 y 18 años, con un desarrollo madurativo avanzado, con un nivel técnico-táctico alto, donde las capacidades físicas están a punto de llegar a su plenitud, por lo que los contenidos a trabajar a nivel físico incluyen tanto la prevención de lesiones como el desarrollo de las capacidades: fuerza, velocidad, resistencia y amplitud de movimiento, para la correcta formación de los jugadores y para que puedan realizar las acciones del fútbol de la manera más eficaz y eficiente posible, alcanzando un nivel óptimo de rendimiento.

2.1. OBJETIVOS

Los objetivos generales a los que se deben orientar la planificación son los siguientes:

-Desarrollar las capacidades físicas de los jugadores para alcanzar un nivel óptimo de rendimiento.

-Adaptar la propuesta metodológica de la Periodización Táctica a un equipo juvenil de división de honor juvenil, grupo I.

En un contexto más específico, los objetivos de la planificación se proponen en función de la etapa en la que nos encontremos, es decir, unos objetivos para el periodo preparatorio y otros para el periodo competitivo.

En el periodo preparatorio, lo primordial es preparar al jugador con un carácter general y genérico, donde el volumen de trabajo será mayor que la intensidad, al menos al inicio de los morfociclos. Por ello, los objetivos que podemos establecer en el periodo preparatorio son los siguientes:

-Preparar al deportista para empezar la temporada en las mejores condiciones posibles.

-Dotar al jugador de la forma general.

-Adquirir un mayor volumen de trabajo.

-Incluir un mayor porcentaje de especificidad en los últimos morfociclos del periodo preparatorio.

En el periodo competitivo, se busca que el equipo esté en alta forma, conservando un nivel elevado durante toda la competición. Por ello, el trabajo se centrará en el mantenimiento de la forma, teniendo en cuenta los diferentes momentos por los que puede pasar el equipo, teniendo que modificar algunos elementos de la carga, pero eso se hará si el cuerpo técnico percibe que el equipo necesita más o menos carga de entrenamiento.

Los objetivos del periodo competitivo son los siguientes:

-Alcanzar un estado óptimo de forma.

-Mantener el estado óptimo de los jugadores a lo largo de la temporada.

2.2. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

RECURSOS HUMANOS

El organigrama de club está compuesto de la siguiente manera:



(Figura 1)

El club cuenta con un presidente, un Director del fútbol formativo, encargado de organizar todo lo que concierne al fútbol base (partidos, horarios, planificación, supervisar el departamento de metodología, toma de decisiones en cuanto a conductas, etc.), un Director de Metodología y Planificación, que es el responsable de diseñar y crear el modelo de juego a llevar a cabo en el fútbol base, metodología de enseñanza-aprendizaje, así como labores conjuntas con el psicólogo. Del mismo modo, es el responsable de buscar soluciones junto con los entrenadores cuando se necesite cambiar o modificar ciertos patrones en el juego y así aumentar el rendimiento individual y colectivo. También, es el responsable de elaborar estrategias para resolver cualquier tipo de problema relacionado con el juego o conductas.

Los cuerpos técnicos están formados por el entrenador, el segundo entrenador, el preparador físico (a partir de la categoría cadete) y los delegados.

Por último, el club cuenta con dos utilleros, que son los responsables de que todo el material esté disponible, como la ropa de entrenamiento y de competición.

En este caso concreto, el equipo juvenil está formado por los jugadores, el cuerpo técnico, compuesto por un entrenador, un segundo entrenador y un preparador físico, y un delegado.

RECURSOS MATERIALES

Las instalaciones con las que cuenta el club son dos campos de hierba artificial, gradas, donde se encuentran dos salas para los entrenadores, el Director de Metodología, El Director del fútbol formativo y el presidente, cinco vestuarios, balones, material operativo básico y compuesto para el entrenamiento, así como un pequeño gimnasio.

3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

3.1. INTRODUCCIÓN

A la hora de planificar el entrenamiento de un deporte de equipo, es necesario conocer previamente las demandas que dicho deporte nos va a exigir. Por ello, en este caso, en fútbol, es fundamental realizar un análisis del modelo de rendimiento para conocer en profundidad las exigencias del mismo y poder optimizar a los jugadores.

En el siglo XX, el deporte se desarrollaba a través del planteamiento dicotómico (cuerpo-mente) basado en las Teorías Conductistas (psicología, pedagogía, filosofía y metodología) y en las Teorías Mecanicistas (fisiología, medicina y biomecánica). Esto pone de manifiesto las aportaciones que cada ciencia aporta al entrenamiento, muchas de ellas parciales o sin conexión. De esta manera, nos encontramos ante el Paradigma de la simplificación, que ha dominado la fundamentación del entrenamiento deportivo durante el siglo XX (Seirul-lo, 2017).

A partir de la segunda mitad del siglo XX se ha desarrollado un nuevo paradigma, llamado el Paradigma de la Complejidad, que interpreta el deporte de otra manera, centrándose en el deportista como la verdadera preferencia de estudio. Así, como afirma Seirul-lo (2017) “el nuevo paradigma se basa en la construcción de automodelos por estructuración diferenciada, construyéndose este modelo por: la repercusión que el reglamento tiene en la instauración de las habilidades técnicas o tácticas del deportista; el impacto que la competición ocasiona en la psicofisiología del jugador; la adquisición de nuevos conocimientos del deportista sobre el juego y el entrenamiento; la formación del autoimagen social del deportista y la tecnología y medios de investigación que se apliquen para el conocimiento del deportista” (pág.29)

Como se puede apreciar, estos aspectos mencionados en los que se basa el Paradigma de la Complejidad son internos del propio deportista, es decir, en función de las demandas específicas del jugador, el entrenamiento tendrá una orientación u otra.

De esta manera, el pensamiento debe ir orientado hacia la interacción entre lo intuitivo, lo sintético, lo holístico, lo no lineal, lo cooperativo y lo cualitativo (Seirul-lo, 2017).

En el siguiente gráfico se representa la nueva concepción que se tiene sobre el deporte en el siglo XXI, basado en el desarrollo integral del deportista, y que sirve de punto de comparación con la estructuración del deporte en el Paradigma de la Simplificación:



(Figura 2); (Seirul-lo, 2017)

Ante esta nueva tendencia de interpretar el deporte, es necesario contemplar al deportista en sí como el objeto verdadero de entrenamiento, capaz de crear interacciones en el entorno competitivo y que deberá adaptarse constantemente ante las nuevas situaciones que vayan apareciendo en su entorno específico. De esta manera, Seirul-lo (2017), entiende al deportista como una “estructura bioenergética, condicional, cognitiva, coordinativa, socio-afectiva, emotivo-volitiva, expresivo-creativa y mental” (pág. 34).

Con esta concepción del deportista, podemos obtener información sobre su multifuncionalidad, permitiéndonos planificar situaciones de entrenamiento vinculadas con la realidad y atendiendo al reglamento del deporte en cuestión, en este caso el fútbol.

Antes de trasladar estos paradigmas al fútbol, es importante hacer una breve clasificación de este deporte para conocer a qué nos enfrentamos.

El fútbol es un deporte de gran complejidad, de colaboración-oposición, donde se realizan esfuerzos intermitentes, con situaciones abiertas, restringido por el reglamento y que se desarrolla durante un largo periodo de tiempo. Del mismo modo, existen una serie de situaciones que debemos solucionar (percepción-decisión, ejecución) mediante el nivel físico y técnico-táctico que tengamos.

3.2. ANÁLISIS DEL MODELO DE RENDIMIENTO EN FÚTBOL

Para profundizar en estos aspectos, Chena (2018), actual preparador físico del C. D. Tenerife SAD, ha realizado una webinar sobre “Análisis de la actividad competitiva en fútbol”, donde se explica la necesidad de realizar entrenamientos para adquirir hábitos que nos permitan responder de manera intuitiva y correcta a los problemas que se presentan durante el partido.

El ponente, pone de manifiesto la utilización, hasta hace unos años, del Paradigma Reduccionista o de Simplificación para analizar el fútbol. Es decir, se divide este deporte en partes para intentar formar un todo, pero que no se corresponden con el juego, por lo que, actualmente, se adopta una perspectiva basada en la complejidad, la cual incluye al Paradigma Reduccionista, pero aumenta esa visión añadiendo los aspectos del juego, es decir, el modo en el cual los deportistas realizan las acciones del fútbol, orientando el trabajo hacia la especificidad de este deporte.

Se considera que es necesario conocer la perspectiva reduccionista para poder concebir la perspectiva basada en la complejidad. De esta manera, basándonos en el Reduccionismo, el análisis de la actividad competitiva en fútbol estaría compuesto por un perfil psicológico, fisiológico, físico y técnico-táctico.

3.2.1. PERFIL PSICOLÓGICO

El aspecto psicológico en el fútbol, como en cualquier otro deporte, es fundamental. Los jugadores están sometidos a una gran presión en cada partido, incluso en cada entrenamiento, sobre todo en el fútbol profesional, y la capacidad para gestionar estas situaciones por parte de los jugadores debe ser muy grande para poder estar en las mejores condiciones para la competición. Del mismo modo, la motivación también juega un papel importante en el deporte, siendo una pieza clave para afrontar cualquier partido, aunque, en algunos casos, la motivación, la ilusión y las ganas son intrínsecas al momento en el que se encuentren, como puede ser el caso de una eliminatoria de un campeonato o de una final. Es por ello que los deportistas deben mostrar un alto nivel de concentración y de anticipación a las jugadas que se desarrollen a lo largo del partido para poder ejecutarlas de manera satisfactoria.

3.2.2. PERFIL FISIOLÓGICO Y FÍSICO

Existen una serie de indicadores que nos permiten obtener datos sobre el nivel fisiológico y físico al que está expuesto el deportista en el fútbol. Así, nos encontramos con:

-Indicadores internos (carga fisiológica), donde se incluyen la frecuencia cardíaca, los niveles de lactato, el VO₂máx, el glucógeno muscular, variaciones bioquímicas, etc.

-Indicadores externos (carga física), donde se incluyen el tipo e intensidad de desplazamientos, duración de los mismos, la distancia recorrida, etc.

Las conclusiones a las que se han llegado sobre el modelo de rendimiento a través del Paradigma de la Simplificación o Reduccionista en esta webinar son las siguientes:

-Se alcanza el 80-90% de la frecuencia cardíaca máxima
-Niveles de lactato entre 2-10 mol.l ⁻¹
-Las tasas de PC y de glucólisis son altas
-Un partido de fútbol provoca unas necesidades de más del 70% del VO ₂ máx
-El glucógeno muscular se reduce de un 40% a 90% y está íntimamente relacionado con la aparición de fatiga y con la disminución de la intensidad en la segunda parte y en los minutos finales. De hecho, los niveles de glucógeno muscular permanecen bajos durante un periodo prolongado de tiempo después de un partido, de dos a cinco días
-El ph muscular se reduce y los niveles de ácidos grasos libres en sangre aumentan progresivamente
-Se producen entre 1.200 y 1.400 cambios de actividad
-Se producen entre 150 y 250 duelos de corta duración
-El somatotipo del jugador de fútbol suele ser de 43-48 kg de masa muscular y un 7-11% de grasa

3.2.3. VARIABILIDAD DE LA INTENSIDAD Y DEL TIEMPO DE RECUPERACIÓN

Siguiendo con esta perspectiva reduccionista, el fútbol es un deporte que demanda una elevada intensidad. Debido a los esfuerzos realizados por los deportistas durante el transcurso del encuentro, esta intensidad se ve reducida en la segunda mitad, aunque, en los minutos iniciales se produce un aumento de la misma, debido al periodo de descanso que existe entre la primera y la segunda parte. Pero, tras ese breve aumento de la intensidad, ésta se ve afectada a partir de los primeros quince minutos del segundo tiempo y vuelve a descender.

Del mismo modo, se han obtenido datos relacionados con el tiempo de recuperación, por lo que nos encontramos con que:

-El tiempo promedio de recuperación entre los esfuerzos de carrera de muy alta intensidad es de 72 segundos (Bradley et.al, 2009).

-Los tiempos de recuperación durante la segunda mitad fueron un 15% más largos que en la primera mitad y un 28% más durante los últimos 15 minutos que los primeros 15 minutos de juego (Bradley et.al, 2009).

-Los jugadores vieron incrementado el tiempo de recuperación a medida que transcurría el tiempo, sobre todo para el segundo periodo de cinco minutos, y, principalmente, los últimos cinco periodos de cinco minutos de la primera parte y los últimos tres de cinco minutos de la segunda mitad, tomando como referencia el primer periodo de cinco minutos (Bradley et. al, 2009).

-La distancia recorrida en un partido de fútbol oscila entre los diez y once kilómetros de promedio y que la distancia media a alta intensidad y a sprint oscila entre los dos o tres kilómetros y los ochocientos o novecientos metros (Bradley et. al, 2009).

Del mismo modo, la intensidad se ve reducida en los últimos minutos de la primera parte y más aún en la segunda mitad.

Para medir dicha intensidad, se tienen en cuenta una serie de variables contextuales, las cuales influyen en la aplicación de esfuerzos de alta intensidad (Owen, 2019):

-Si se juega en casa o a domicilio: más intensidad si se juega en casa y durante el primer tiempo.

-Según el nivel del oponente: más intensidad frente a rivales de nivel medio.

-En función del marcador: más intensidad cuando el marcador es desfavorable.

En los últimos años, el nivel de intensidad ha sido incrementado, por lo que las siguientes variables se han visto modificadas:

VARIABLE	INCREMENTO DE LA INTENSIDAD (%)
Número de sprints	25-30
Acciones a alta intensidad	25-50
Distancia a alta intensidad	35-63
Velocidad de juego	15

3.2.4. PERFIL TÉCNICO-TÁCTICO

Está claro que según la posición que ocupe cada jugador deberá realizar unas acciones técnico-tácticas u otras, por ejemplo, el delantero realizará más regates que un defensa, un medio centro hará más giros que un lateral, etc. por lo que cada acción se verá influenciada por la posición que ocupen los jugadores, así como la repetición de las mismas a lo largo del partido.

3.2.5. CONCLUSIONES

Todo lo que se ha explicado está evidenciado desde el Paradigma Reduccionista, pero lo que actualmente se está llevando a cabo es el análisis del rendimiento en base al Paradigma de la Complejidad, donde se tienen en cuenta los tipos de esfuerzo y el cómo se realizan, es decir, no es lo mismo los esfuerzos que realiza un defensa central que un delantero, o un medio centro y un lateral. De esta manera, hoy en día se procede a trabajar de una manera más individualizada en función de las demandas que exigen los puestos específicos de cada jugador.

Además de conocer las demandas a nivel fisiológico y físico, es necesario tener en cuenta que en el fútbol no existe equilibrio, es decir, no se repiten las mismas acciones, siempre hay variables contextuales que condicionan cada acción y que la modifican de otra que puede parecer igual o similar. Conocer el fútbol de manera funcional significa conocer los mecanismos de autorregulación y autoorganización de los elementos en la variabilidad y en la incertidumbre. Es decir, la competición exige una serie de regularidades, pero las exigencias contextuales implican variabilidad y dinamismo.

Por lo tanto, es necesario comprender que, para la planificación de una temporada y la puesta en práctica del modelo de juego, se deben tener en cuenta las siguientes variables en los diferentes perfiles implicados en el fútbol. (Chena, 2018):

PERFIL PSICOLÓGICO	PERFIL FISIOLÓGICO	PERFIL FÍSICO	PERFIL TÉCNICO-TÁCTICO
<ul style="list-style-type: none"> •Activación y motivación •Estrés y presión espacio-temporal •Creatividad •Anticipación visual •Atención espacial •Inhibición de respuestas 	<ul style="list-style-type: none"> •UAN 76,6-90,3% de FCmáx •VO2máx 50-75 mL/kg/min •2-10 mol.l⁻¹ •80-90% FCmáx •Reducción del glucógeno 40-90% •5-17 Kcal/min 	<ul style="list-style-type: none"> •1.200-1.400 cambios de actividad •9-14 km/partido •Repetición de sprints •Disminución del 8-12% del rendimiento tras 5' intensos •1-3 km de alta intensidad •150-250 duelos de corta duración 	<ul style="list-style-type: none"> •3-29 desmarques al área según la demarcación •6-12 duelos aéreos por partido •11-31 carreras con balón según la demarcación •30-75 coberturas por partido •Sobre 28 interceptaciones por partido

Por lo tanto, para el entrenamiento en fútbol, será necesario trabajar todos los movimientos que implican todas estas acciones mencionadas, dándole especial atención a la fuerza y atendiendo a la idea de que ninguna acción es exactamente igual a otra, proponiendo tareas que aumenten la variabilidad cognitiva, coordinativa o de fuerza de juego.

Del mismo modo, como el fútbol es un deporte intermitente en el que hay sprints repetidos y esfuerzos a alta intensidad, cobrará gran importancia el desarrollo o la mejora de la potencia anaeróbica láctica y aláctica, así como de la potencia aeróbica para preparar al equipo para lo que demandará el juego en el aspecto físico, teniendo en cuenta la incorporación de saltos, cambios de dirección, cargas, etc.

4. MARCO TEÓRICO: PERIODIZACIÓN TÁCTICA

La periodización táctica es una metodología de entrenamiento de fútbol que percibe dicho entrenamiento como un proceso de enseñanza-aprendizaje, guiándose por unos principios metodológicos (Pivetti, 2012). Se trata de entrenar en función del modelo de juego del equipo.

La periodización táctica se rige por una serie de principios, tomando la Especificidad como el principio de principios. De esta manera, el morfociclo patrón, que más adelante se explicará, se rige por el principio de Especificidad, el de Progresión Compleja, Alternancia Horizontal en especificidad y el principio de Propensiones. (Tamarit, 2013).

Bordonau, (2018) incluye el término de entrenamiento integrado, haciendo referencia a la inclusión del modelo de juego en el proceso de entrenamiento fusionando los aspectos técnico-tácticos y los físicos.

4.1. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

•PRINCIPIO DE ESPECIFICIDAD

El hecho de que la dimensión táctica sea la que guíe el camino, la que esté presente en los ejercicios de entrenamiento con el objetivo de alcanzar una determinada forma de jugar hace que la Especificidad esté presente en todo momento. (Tamarit, 2013).

Este principio se trabaja desde el primer día para transmitir la idea del entrenador, es decir, se considera algo específico si está relacionado con el modelo de juego.

En este principio se debe mantener un alto nivel de concentración durante la tarea para conseguir los objetivos que se persiguen, adaptando, así, las ideas del entrenador al jugar del equipo.

•PRINCIPIO DE PROPENSIONES

Este principio hace referencia a la creación de contextos en las tareas de entrenamiento que provoquen la aparición de los contextos que se persiguen y que se repitan con frecuencia en el juego del equipo (Bertasso, 2013). Es decir, el principio de Propensiones trata de provocar en los jugadores una serie de adaptaciones para que se repitan contextos de manera sistemática en el juego, desembocando en el patrón futbolístico del equipo. Tamarit, afirma que “es modelar el ejercicio hacia el contexto pretendido”. (Pág. 39)

Si un entrenador quiere trabajar la presión alta, por ejemplo, tiene que crear contextos en los entrenamientos donde se repitan muchas veces estas situaciones para que la interacción entre los jugadores sea la correcta y se pueda reflejar en el partido de manera exitosa.

•PRINCIPIO DE PROGRESIÓN COMPLEJA

Este principio hace referencia a la jerarquización del entrenamiento, a su organización. (Maciel, 2010, citado por Bertasso, 2013) afirma que “la Progresión Compleja nos enseña que la adquisición de un jugar se hace de manera compleja y no lineal, y eso implica que se debe ir de menos a más complejidad, pero siempre en complejidad, no de lo simple a lo complejo. Durante el proceso se debe construir y alimentar la complejidad inicial, evolucionando hacia niveles cada vez mayores de complejidad” (pág. 126). El desarrollo de este principio debe ser de una menor complejidad a una mayor complejidad. Es decir, en un primer momento se deberán trabajar los principios de una manera menos compleja, para, posteriormente, una vez los jugadores hayan interiorizado y se hayan adaptado a las exigencias, se puede aumentar la complejidad para mejorar la calidad del juego en función del modelo de juego.

•PRINCIPIO DE ALTERNANCIA HORIZONTAL EN ESPECIFICIDAD

Este principio hace referencia a la dimensión física del entrenamiento. Como todo deporte, el fútbol se caracteriza por ser un deporte de contacto y donde se realizan esfuerzos intermitentes de alta intensidad, por lo que el entrenamiento también tendrá que estar orientado a adaptar al jugador a estas demandas físicas y fisiológicas para alcanzar un

rendimiento óptimo, dando importancia a la recuperación, tanto entre esfuerzos como entre entrenamientos o partidos. (Bertasso, 2013). Por lo tanto, el principio de Alternancia Horizontal hace referencia a que en el entrenamiento se deben dar situaciones de contracción muscular propias del fútbol para crear adaptaciones en los jugadores, proporcionándoles las demandas de este deporte, siempre guiados por el principio de especificidad, es decir, en función del modelo de juego.

4.2. MORFOCICLO PATRÓN

El morfociclo patrón es lo que en otras metodologías se llama el microciclo patrón. En este caso, en la Periodización Táctica se adopta este término porque “morfo” significa “forma”, y esa forma de jugar que se pretende estará presente a lo largo de la temporada, en contraposición con el microciclo, que se ajusta cada semana en función del partido, lo que también se produce en el morfociclo, pero éste siempre sigue la misma estructura, la misma forma. (Bertasso, 2013).

De esta manera, para trabajar a lo largo de la semana, se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- La idea de juego del equipo.
- Lo ocurrido en el partido anterior.
- Las características del adversario.

El morfociclo patrón que establece la Periodización Táctica se verá adaptado en este trabajo debido a que el equipo entrenará tres días a la semana, en contraposición con lo planteado por esta metodología de entrenamientos todos los días salvo el día posterior al partido.

De esta manera, el morfociclo patrón que propone la Periodización Táctica es el siguiente, partiendo de que el partido sea el domingo:

D	L	M	X	J	V	S	D
Partido	Descanso	Subprincipios Subsubprincipios Recuperación	Subprincipios Subsubprincipios Fuerza	Macroprincipios Subprincipios Subsubprincipios Resistencia	Subsubprincipios Velocidad	Subprincipios Activación	Partido

(Bertasso, 2013)

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. CASO CONCRETO

Este trabajo se va a orientar a la planificación de una temporada utilizando la metodología de la Periodización Táctica de un equipo juvenil en la categoría división de honor, grupo I, que incluye a equipos de Galicia, Asturias y Cantabria. El equipo está formado en su mayoría por jugadores de último año, aunque cuenta con algunos jugadores de segundo año con buenas cualidades.

El objetivo del equipo es conseguir la permanencia en la categoría, y cuenta con recursos limitados, aunque con lo necesario para desarrollar el trabajo que exige este nivel. Como se ha dicho anteriormente, se cuenta con dos campos, gradas, vestuarios y un gimnasio

pequeño con material para realizar el trabajo de fuerza, así como el material específico para realizar las tareas de campo.

El cuerpo técnico con el que cuenta el equipo está formado por el entrenador, el segundo entrenador, preparador físico y fisioterapeuta.

5.2. TIPIFICACIÓN DEL CASO

El trabajo que se va a desarrollar a lo largo de la temporada contará con una estructura clara, conceptualizada en el morfociclo patrón.

La planificación tendrá dos periodos, uno será el periodo preparatorio, donde se entrenarán cuatro días a la semana, y otro el periodo competitivo, donde se entrenarán tres días.

De esta manera, la distribución de los entrenamientos en ambos periodos quedaría de la siguiente forma:

PERIODO PREPARATORIO						
L	M	X	J	V	S	D
Descanso					Descanso	Partido

Cabe destacar que esta es una organización estándar de la semana, ya que la primera semana de entrenamiento no habrá partido, pudiendo sustituirse por un entrenamiento.

PERIODO COMPETITIVO						
L	M	X	J	V	S	D
Descanso			Descanso		Descanso	Partido

Desde la perspectiva de este trabajo y atendiendo a que los entrenamientos del equipo serán el lunes, miércoles y viernes, nos vemos obligados a adaptar el morfociclo patrón para planificar según los contenidos propuestos por la Periodización Táctica intentando la distribución de esta metodología. Por lo tanto, el morfociclo patrón para los entrenamientos del lunes, miércoles y viernes quedaría de la siguiente manera:

D	L	M	X	J	V	S	D
Partido	Descanso	Subprincipios Subsubprincipios Fuerza	Macroprincipios Subprincipios Subsubprincipios Resistencia	Descanso	Subsubprincipios Velocidad Activación	Descanso	Partido

6. MODELO DE JUEGO

Para la planificación de la temporada utilizando la metodología de la Periodización Táctica, es necesario diseñar un modelo de juego para que los entrenamientos estén orientados a dicho modelo, estableciendo los patrones de juego y las demandas físicas que nos va a exigir, ya que no es lo mismo un equipo que se centre en defender en bloque bajo y el ataque lo destine a realizar contraataques, que otro que haga una presión alta y su método ofensivo sea el ataque posicional, por ejemplo.

En primer lugar, se realiza el modelo de juego en base a la estructura de la Periodización Táctica para, posteriormente, poder llevarlo a la práctica.

Para llevar a cabo este modelo, se tendrán en cuenta los momentos del juego en el fútbol:

- Fase ofensiva
- Fase defensiva
- Transición defensa-ataque
- Transición ataque-defensa

6.1. PRINCIPIOS, SUBPRINCIPIOS Y SUBSUBPRINCIPIOS

En primer lugar, se exponen los principios en los que se va a basar el juego ofensivo y defensivo, así como los comportamientos a adoptar en las transiciones para, posteriormente, poner de manifiesto los aspectos del modelo de juego más representativos:

FASE DEL JUEGO	Ofensiva		
MACROPRINCIPIO	Ataque posicional		
PRINCIPIOS	1. Creación y ocupación de espacios y líneas de pase	2. Ruptura de la organización del adversario a través de la circulación rápida de balón	3. Estabilidad de la organización del equipo
SUBPRINCIPIOS	<ul style="list-style-type: none"> •Movilidad constante de los jugadores sin posesión de balón. •Jugar por dentro para descargar por fuera. •Penetración 	<ul style="list-style-type: none"> •Conducir a los adversarios a situaciones desfavorables. •Llevar a los adversarios a espacios dejando libre de marca a los atacantes. •Construir situaciones de finalización. 	<ul style="list-style-type: none"> •Equilibrio por parte de los jugadores que no se encuentran en el centro de juego.

SUBSUBPRINCIPIOS	<ul style="list-style-type: none"> •Movilidad de interiores para crear espacios libres en carril central y llevar el balón a la banda de manera rápida. •Utilización de la pared como recurso técnico para deshacerse de rivales. •Fijar rivales. •Desmarques de apoyo y de ruptura. •Pase a las espaldas de la última línea defensiva rival. •Cambiar el ángulo de ataque. •Pase a compañero que se encuentra fuera de la concentración de defensas. 	<ul style="list-style-type: none"> •Balón a banda y centro para finalizar. •Desmarques de ruptura y de apoyo. •Tercer hombre. •Cambios de ritmo para deshacerse del rival. •Atraer rival para fijar. •Fintas para engañar al rival y crear superioridades numéricas. •Crear triángulos para tener varios ángulos de pase. •Combinar pases cortos y largos. 	<ul style="list-style-type: none"> •Cobertura ofensiva (defensas con centrocampistas y estos con los delanteros).
-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

FASE DEL JUEGO	Transición defensa-ataque	
MACROPRINCIPIO	Contraataque	
PRINCIPIOS	1. Rápida transición de defensa a ataque.	2. Ocupación de espacios en profundidad y amplitud.
SUBPRINCIPIOS	<ul style="list-style-type: none"> •Circulación rápida de balón. •Profundidad y amplitud de los extremos. 	<ul style="list-style-type: none"> •Ocupar espacios libres fuera del centro de juego. •Buscar la espalda de los defensores para romper su línea de presión.
SUBSUBPRINCIPIOS	<ul style="list-style-type: none"> •Desmarque de ruptura de extremos y delantero. •Desmarques de apoyo. •Jugadores cerca para realizar pared y dar rápida salida de balón para lanzar el contraataque o pase de seguridad. •Buscar rápido a jugadores de banda en amplitud y profundidad. 	<ul style="list-style-type: none"> •Desmarques de ruptura y de apoyo. •Extremos lanzan el contraataque desde los carriles laterales, incorporándose el extremo alejado hacia el carril central para posible centro al segundo palo.

VENTAJAS E INCONVENIENTES DEL ATAQUE POSICIONAL	
VENTAJAS	INCONVENIENTES
Organización ofensiva compacta	En la salida de balón, riesgo de pérdida en zona defensiva
Menor riesgo de perder el balón rápidamente al escoger el lado más seguro para iniciar el ataque	Facilita al rival crear una defensa consistente
Se corrigen los errores individuales gracias a las coberturas ofensivas	Demanda una interpretación constante del juego por parte de los atacantes
Existe un desgaste energético proporcional	Ejecución permanente de compensaciones-permutas
Se crea superioridad numérica en espacios vitales	Se desaprovechan otras situaciones para resolver rápido la acción ofensiva, organizando el ataque desde una banda o desde atrás
Puede provocar crisis de pensamiento táctico en los oponentes, provocando decisiones arriesgadas para su equipo	Posibilita el marcaje por parte del rival
	Menor eficacia defensiva tras pérdida de balón provocada por el desequilibrio defensivo que se genera al tener la posesión de balón durante muchos segundos
VENTAJAS E INCONVENIENTES DEL CONTRAATAQUE	
VENTAJAS	INCONVENIENTES
Produce inestabilidad en la defensa rival	Puede producir muchas pérdidas de balón
Transmite inseguridad al rival	Mucha individualidad en las acciones, exigiendo que sean hábiles en el 1x1
Genera un gran desgaste técnico-táctico, físico y psicológico en el adversario	No hay tanta cohesión, mucha separación entre líneas
Dificulta el marcaje	Desgaste físico, sobre todo de los jugadores que realizan el ataque
Favorece la creatividad y la iniciativa de los jugadores	Requiere de un espíritu de sacrificio
Produce cambios en los espacios de ataque y de los ángulos dificultando la función defensiva del rival	
Reduce las posibilidades de que el rival contrarreste el contraataque con otro contraataque porque hay muchos jugadores por detrás del balón	

FASE DEL JUEGO	Defensiva	
MACROPRINCIPIO	Defensa zonal	
PRINCIPIOS	1. Recuperación de balón.	2. Contener el ataque rival.
SUBPRINCIPIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Basculación • Presión de los jugadores implicados en el centro de juego. • Cobertura defensiva. • Dejar en fuera de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Basculación. • Presión de los jugadores implicados en el centro de juego. • Dejar en fuera de juego. • Equilibrio defensivo. • Compensación/ Desdoblamiento. • Temporización. • Cobertura defensiva.
SUBSUBPRINCIPIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Entrada. • Interceptación • Carga. • Forzar al rival a jugar con la pierna menos hábil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener en el ángulo visual al balón y al oponente directo. • Distribución espacial escalonados para asegurar la cobertura. • Situarse en línea de avance del adversario tapando el lado de la pierna hábil.

FASE DEL JUEGO	Defensiva	
MACROPRINCIPIO	Defensa zonal	
PRINCIPIOS	3. Evitar la progresión del balón en posesión del rival.	4. La concentración defensiva.
SUBPRINCIPIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Defensa de la pared. • Presión a un puesto específico. • Presión en la salida de balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un bloque defensivo homogéneo.
SUBSUBPRINCIPIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Cambio de oponente, manteniendo el puesto específico. • Seguir el desmarque de ruptura del oponente. • Colocar jugadores en el sector defensivo rival para evitar la salida de balón en corto. 	<ul style="list-style-type: none"> • El delantero y los extremos se interponen entre el balón y su propia portería para ejercer la presión. • Los que ocupen la última línea defensiva deben realizar un desplazamiento en profundidad para reducir el espacio que hay que defender. • Cobertura defensiva (los defensas hacen la cobertura de los centrocampistas y, estos, de los delanteros). • Los extremos se desplazan hacia el carril central cuando el balón en el lado opuesto compartiendo funciones con el lateral

FASE DEL JUEGO	Transición ataque-defensa
MACROPRINCIPIO	Recuperación defensiva
PRINCIPIOS	La recuperación en pressing.
SUBPRINCIPIOS	<ul style="list-style-type: none"> •Rápida recuperación defensiva marcando a los atacantes y los espacios por donde puede progresar su proceso ofensivo. •Temporizar la acción de los rivales.
SUBSUBPRINCIPIOS	<ul style="list-style-type: none"> •Cobertura defensiva (defensas sobre centrocampistas y, estos, sobre delanteros). •Marcaje individual en el momento de la presión sobre los jugadores próximos o inmersos en el centro de juego. •Marcaje en zona sobre las zonas-jugadores alejados del centro de juego. •Cerra líneas de pase. •Forzar al rival a jugar con su pierna menos hábil.

Como todo método, y como ya se ha expuesto en el ofensivo, la defensa zonal presenta una serie de ventajas e inconvenientes que son importantes de señalar para tener siempre presentes a la hora de entrenar y en los propios partidos, para intentar minimizar los puntos negativos y optimizar los positivos.

VENTAJAS E INCONVENIENTES DE LA DEFENSA EN ZONA	
VENTAJAS	INCONVENIENTES
Delimita la posición y la zona de responsabilidad de los defensores	Facilita la iniciativa del rival
Disminuye el gasto energético	Se crean situaciones de superioridad numérica ofensiva por la entrada de dos o más jugadores en una zona de marcaje de un defensa
Obliga al rival a buscar otras alternativas para realizar su ataque	Incertidumbre del reparto de responsabilidades de las zonas de marcaje
Existe más dificultad para crear y ocupar los espacios vitales	Elevado sacrificio
Corrige los errores de los compañeros gracias a la realización de coberturas	Inseguridad si no hay coordinación
Da un mayor aprovechamiento de las cualidades específicas de los jugadores	Más probabilidad de penetración

6.2. ELABORACIÓN DEL MODELO DE JUEGO

Tras exponer los principios en los que se va a basar el juego del equipo, se procede a la elaboración del modelo de juego. En primer lugar, se presenta de manera esquemática los principios generales del juego en la fase defensiva y ofensiva.

Posteriormente, se propone el método ofensivo, donde se representará el sistema de juego, el método de ataque, la salida de balón y qué hacer cuando el equipo recupere el balón.

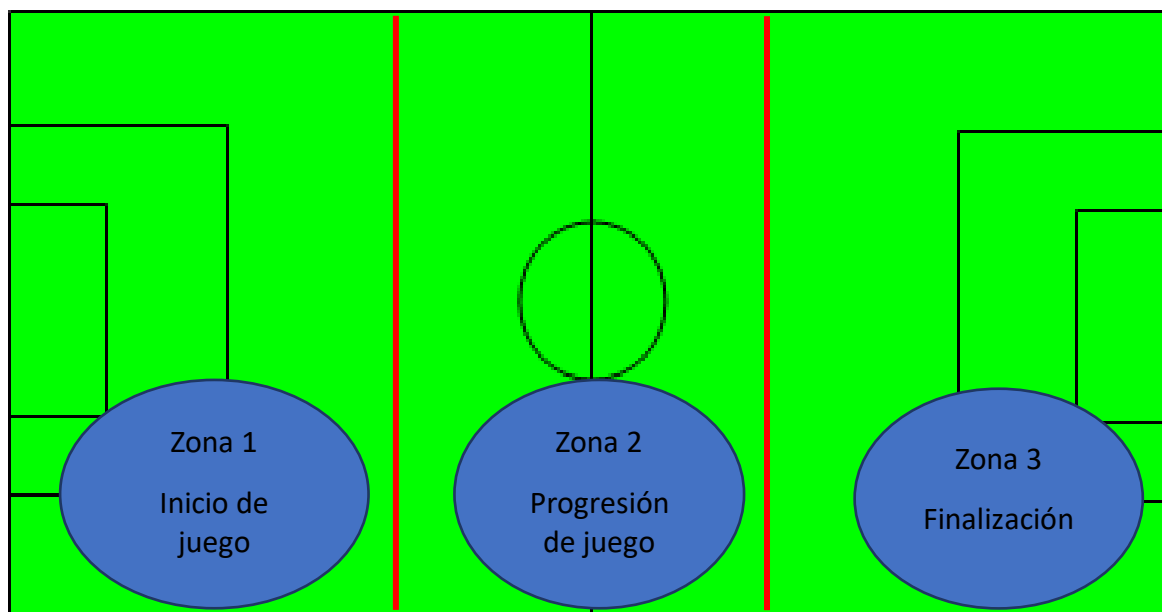
En segundo lugar, se propone el método defensivo, donde se incluye el sistema de juego en defensa, la manera de presionar la salida de balón del rival y la presión que ejercerá el equipo.

6.2.1. PRINCIPIOS GENERALES

MOMENTO CON BALÓN/FASE OFENSIVA	Ataque posicional
TRANSICIÓN DEFENSA-ATAQUE	Contraataque
MOMENTO SIN BALÓN	Defensa zonal cuando el rival rompa la presión. Presión alta cuando el balón llegue al lateral en salida de balón rival
TRANSICIÓN ATAQUE-DEFENSA	Recuperación defensiva en pressing

6.2.2. ZONAS DE JUEGO

A continuación, se determinarán las zonas de juego, desde donde pueden desarrollarse diferentes tipos de acciones (Guindos, 2015).



(Figura 3) (Guindos, 2015)

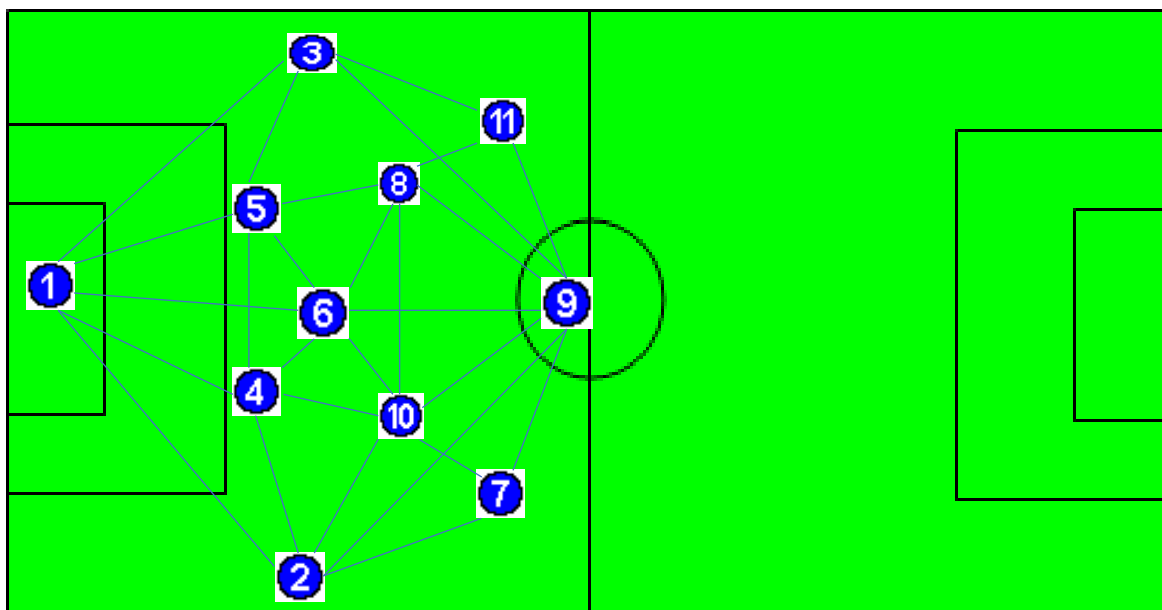
6.2.3. MÉTODO OFENSIVO

6.2.3.1. Sistema de juego: 1-4-3-3

El sistema de juego 1-4-3-3 está constituido por un portero, dos defensas centrales y dos laterales, derecho e izquierdo, conformando, así, la línea defensiva de cuatro jugadores.

La línea de medio campo, está formada por un pivote y dos interiores, derecho e izquierdo, en amplitud.

Por último, la línea de delanteros, está formada por un delantero centro y dos extremos, derecho e izquierdo, que estarán tanto en amplitud como adoptando una posición interior, en función del momento.



(Figura 4)

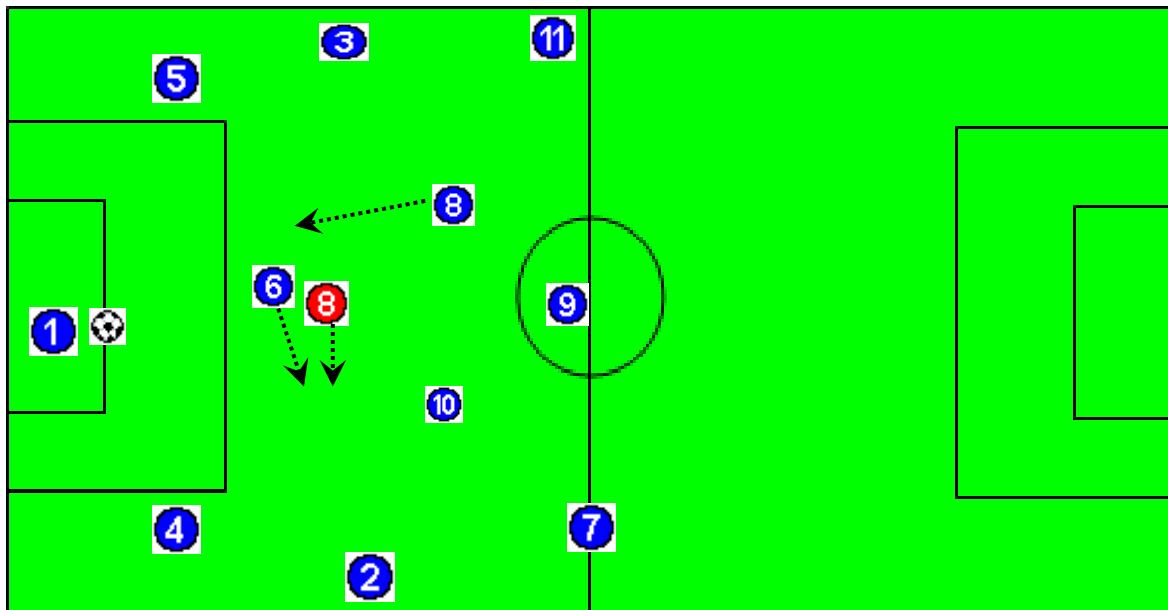
El objetivo de esta disposición táctica es iniciar la fase ofensiva a través del ataque posicional desde el portero. Como se puede apreciar, la disposición de los jugadores permite tener una gran ocupación del espacio y variedad de líneas de pase formando triángulos, lo que posibilita a los jugadores tener muchas opciones de pase y de interacción entre ellos (Pivetti, 2012).

6.2.3.2. Ataque posicional

•**Salida de balón:** el medio centro se sitúa entre los defensas centrales. Los centrales, se colocan en la línea lateral del área grande. Los laterales están en amplitud, más o menos en la línea de los centrocampistas. El interior derecho e izquierdo se colocan en la línea del sector de medio campo defensivo, en una posición sobrepasando un poco el pico del área pequeña de su propio lado. Los extremos se sitúan en el carril central formando una diagonal con su correspondiente interior. El delantero centro está entre los defensas centrales del equipo rival.

La salida de balón se inicia con el pase del portero a uno de los centrales. El pivote deberá acercarse para crear una situación de superioridad, al mismo tiempo que los interiores se

disponen formando un triángulo con el pivote. Central, lateral y extremo alejados, deberán cerrar su posición y adoptar una un poco más interior. Si el defensor del pivote lo persigue, éste deberá abrirse para generar un espacio que aprovechará el interior bajando a recibir.

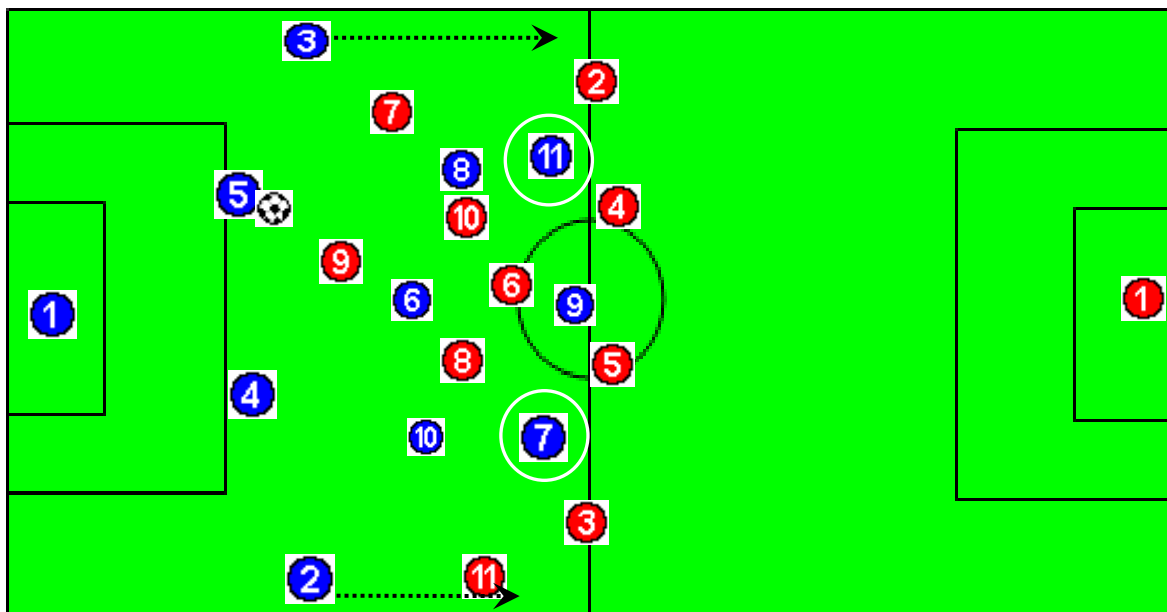


(Figura 5)

Si el rival hace una buena presión y dificulta la salida de balón, los jugadores deberán realizar movimientos para provocar desajustes en el rival y crear líneas de pase, superando, así, la presión. Si impiden la salida de balón en corto, se optará por el desplazamiento en largo hacia una de las bandas, donde se sitúan los extremos y el delantero centro, con los interiores dando apoyo y equilibrio.

•**Progresión:**

Los extremos deben colocarse en el intervalo defensa central-lateral para dividir. También tienen que dar desmarques de apoyo para crear superioridad numérica y recibir el balón a la espalda de los centrocampistas rivales. El objetivo de la progresión del juego es filtrar pases a la espalda de los centrocampistas rivales, rompiendo, así, la presión y consiguiendo situaciones de ruptura por parte de los extremos o del delantero centro. Se utilizarán los medios tácticos de pared y tercer hombre para superar la presión, así como el 2x1 en banda con lateral y extremo. Del mismo modo, los extremos realizarán desmarques en L para que realicen desplazamientos en largo los jugadores alejados si están en una situación complicada para superar la presión.



(Figura 6)

•Finalización

Los medios tácticos a utilizar en esta zona, correspondiente con la zona 3, es una circulación de balón muy rápida, creando espacios a través de arrastres, paredes, terceros hombres y golpeos a portería. Es una zona en la que intervendrán, fundamentalmente, los interiores, extremos y delantero centro. Cobran importancia los 2x1 en banda para buscar centros al área.

6.2.3.3. Transición defensa-ataque

Si se perciben espacios o posibles debilidades del rival, se llevará a cabo un contraataque para finalizar la jugada de manera rápida buscando sorprender al oponente con el objetivo de marcar gol. El delantero centro estará situado como hombre más adelantado para buscar conectar con él lo más rápido posible, así como los dos extremos, que deberán estar preparados para correr en caso de una recuperación de balón. Al utilizar una defensa zonal en fase defensiva, con un 1-4-5-1, nos permitirá tener jugadores cerca en caso de recuperación de balón, por lo que el primer pase deberá ser de seguridad para lanzar el contraataque o bien con un pase largo al extremo o delantero en caso de percibir espacios, o con una combinación rápida con los jugadores cercanos y superar la presión rival.

6.2.4. MÉTODO DEFENSIVO

6.2.4.1. Sistema de juego: 1-4-5-1

El sistema 1-4-5-1 está formado por un portero, una línea de cuatro, que está constituida por los cuatro defensas; una línea de cinco jugadores, en la que se encuentran los tres centrocampistas y los dos extremos, y por último, el delantero, que es el jugador más adelantado en este método defensivo.

La disposición de la defensa será en bloque medio/alto en la salida de balón rival para recuperar rápido el balón e iniciar el ataque lo más próximo a la portería rival posible.

Con esta disposición, se pretende que la línea defensiva de centrales y laterales se ocupen del marcaje de su zona correspondiente donde se situarán los jugadores de banda del equipo rival y el/los delanteros centro. La línea defensiva formada por los centrocampistas y los extremos está encargada de la zona entre el delantero y los defensas, donde se acumula gran parte del juego. La función de estos jugadores es presionar de manera muy intensa a los rivales con la finalidad de recuperar el balón y evitar el progreso hacia la portería. De esta manera, estos jugadores se ocupan del marcaje de los centrocampistas rivales. Los extremos se encargan de los laterales del equipo oponente, saltando a su posición en caso de tener posibilidades de que reciban el balón o cuando ya estén en posesión del mismo, así como atendiendo a posibles incorporaciones al ataque.



(Figura 7)

La idea de esta disposición es realizar una presión intensa para recuperar el balón y poder iniciar la fase ofensiva, realizando un contraataque en caso de haber espacios o una desorganización defensiva rival, o bien un ataque posicional, que es el principio en el que se fundamenta el ataque del equipo.

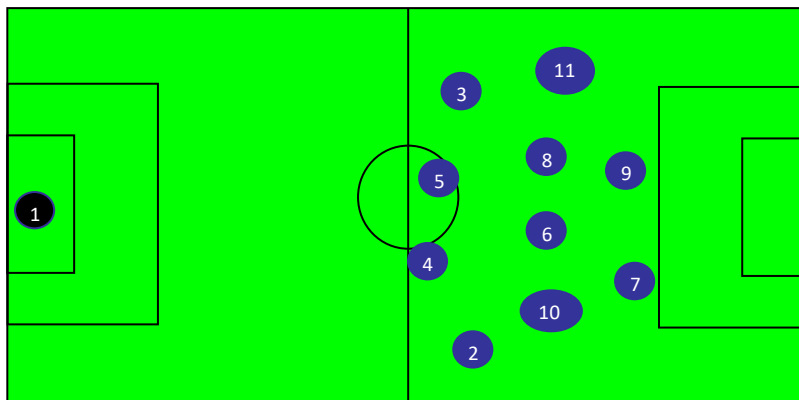
El equipo realizará una defensa zonal, en bloque medio/bajo, caracterizada por, según Castelo, (2009):

- Llevar a cabo el todos contra uno.
- Se determina una zona de responsabilidad para cada jugador.
- Se crea una primera línea defensiva, que se forma en función de la posición del balón. Se crea una segunda línea para hacer las coberturas defensivas.
- Define las acciones técnico-tácticas colectivas para dar ayuda entre los jugadores.
- Se puede echar mano de la denominada “defensa de línea” para tirar el fuera de juego.

•Presión en la salida de balón rival

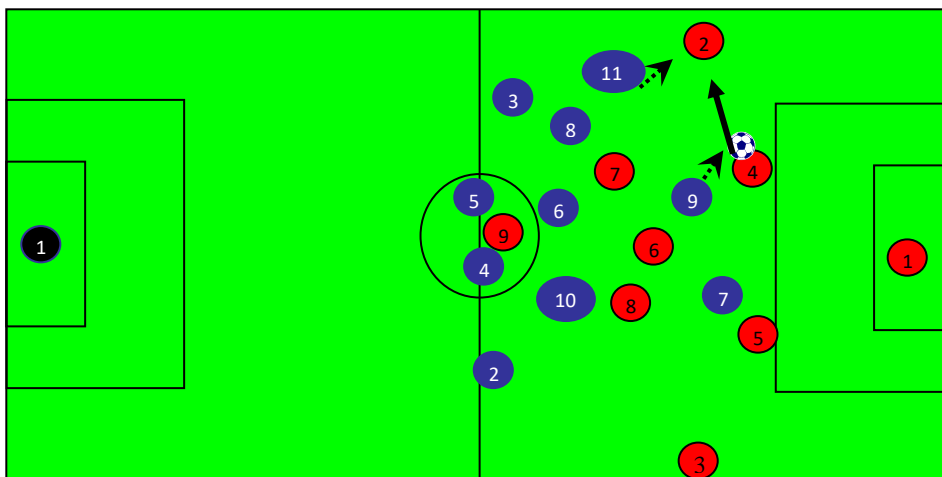
En cuanto a la presión en la salida de balón, dependerá del rival, pero se impedirá el saque en corto colocando dos jugadores a la altura de la media luna del área grande y cubriendo a los demás jugadores cercanos al hombre, obligando a realizar el saque en largo:

REPRESENTACIÓN DE LA PRESIÓN EN SALIDA DE BALÓN RIVAL



(Figura 8)

En las situaciones en las que los centrales estén en posesión del balón, la presión se iniciará cuando el balón vaya al lateral, saltando a presionar, realizando una presión al hombre los jugadores cercanos y los alejados en zona:

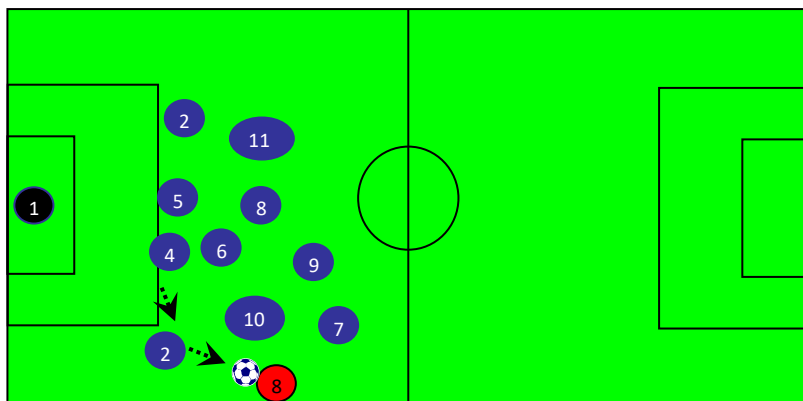


(Figura 9)

6.2.4.2. Transición ataque-defensa

• Pérdida de balón en zona 1

Si se pierde el balón en zona 1, los jugadores cercanos a la zona deberán realizar un esfuerzo a máxima intensidad para recuperar el balón, con la conveniente carga, interceptación o robo de balón, con la cobertura defensiva oportuna. Si el balón lo pierde el lateral, el central cercano deberá acudir a la cobertura temporizando la acción y esperando a que lleguen los demás jugadores.



(Figura 10)

En este caso, 2 pierde el balón y 4 debe hacer la cobertura, debiendo el pivote ocupar la posición del central.

•Pérdida de balón en zona 2

Si se produce una pérdida en zona 2, lo importante es cerrar los espacios mediante los interiores y los extremos, para que el rival no encuentre una salida eficaz. Es importante que se produzca un reajuste con una transición rápida para organizar la defensa con la línea de cuatro defensas y la cinco por delante para que se inicie la fase defensiva desde el inicio.

•Pérdida en zona 3

En esta zona, el rival se encuentra lejos de nuestra portería, por lo que la transición debe ser rápida tras producirse la pérdida realizando una presión al hombre de los jugadores cercanos, impidiendo que avance el ataque del oponente.

7. PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA




7.1. INTRODUCCIÓN

Una vez diseñado el modelo de juego y establecido las bases sobre las cuales se sustentará el juego del equipo, es el momento de llevar a cabo la planificación de la temporada enfocada desde un punto de vista de la preparación física, pero teniendo en cuenta la metodología de la Periodización Táctica para su desarrollo. En dicha planificación, se realizarán los morfociclos patrones del período preparatorio y un morfociclo por mesociclo durante la temporada. De esta manera, el período preparatorio incluye las dos últimas semanas de julio y el mes de agosto, mientras que el período competitivo estaría compuesto por el mes de septiembre hasta el primer fin de semana de abril. Cabe destacar que la temporada regular de la categoría Juvenil División de Honor es más corta porque, una vez terminada, se celebra la Copa de Campeones entre los ganadores de cada grupo y el mejor segundo clasificado, así como la Copa del Rey.

7.2. CALENDARIO DEL PERIODO PREPARATORIO Y COMPETITIVO

A continuación, se presenta el calendario correspondiente al período preparatorio y al competitivo:

	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M						
JULIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
AGOSTO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
SEPTIEMBRE						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
OCTUBRE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
NOVIEMBRE					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
DICIEMBRE						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ENERO			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
FEBRERO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
MARZO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ABRIL			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				

-  Periodo preparatorio
-  Vacaciones de Navidad
-  Periodo competitivo

7.3. CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS REDUCIDOS

Para la conceptualización de los juegos reducidos, se utilizará la terminología de JRM (juego reducido de mantenimiento), JRMC (juego reducido de mantenimiento con apoyos), JRP (juego reducido con portero) y JRpp (juego reducido con porterías pequeñas). Si se utilizan comodines se añade el número de comodines acompañado de la letra C, por ejemplo, JR1CP (Casamichana et.al., 2015).

7.4. PLANIFICACIÓN

Tras realizar la clasificación de las demandas físicas del fútbol, se procede a la planificación de la temporada, comenzando por el periodo preparatorio, para, posteriormente, hacer lo propio con el periodo competitivo.

7.4.1. PERIODO PREPARATORIO

PERIODO PREPARATORIO							
	L	M	X	J	V	S	D
MORFOCICLO 1	Descanso	Fuerza de base	Fuerza de base	Capacidad aeróbica	Velocidad	Descanso	Descanso
		Potencia aeróbica	Fuerza-resistencia	Potencia aeróbica			
		Macroprincipios	Macroprincipios	Macroprincipios	Macroprincipios		
			Subprincipios	Subprincipios	Subprincipios		
Carga	Baja	Baja	Media	Media			
MORFOCICLO 2	Descanso	Fuerza de base	Fuerza de base	Capacidad aeróbica	Velocidad	Descanso	Partido
		Potencia aeróbica	Fuerza-resistencia	Potencia aeróbica			
		Macroprincipios	Subprincipios	Macroprincipios	Subprincipios		
			Subsubprincipios	Subprincipios	Subsubprincipios		
Carga	Baja	Importante	Importante	Media		Extrema	
MORFOCICLO 3	Descanso	Fuerza de base	Fuerza de base	Capacidad aeróbica	Velocidad	Descanso	Partido
		Potencia aeróbica	Fuerza-resistencia	Potencia aeróbica			
		Macroprincipios	Subprincipios	Macroprincipios	Subprincipios		
			Subsubprincipios	Subprincipios	Subsubprincipios		
Carga	Baja	Importante	Importante	Media		Extrema	
MORFOCICLO 4	Descanso	Potencia aeróbica	Fuerza de base	Capacidad aeróbica	Valocidad	Descanso	Partido
			Fuerza-resistencia	Potencia aeróbica			
		Macroprincipios	Subprincipios	Macroprincipios	Subprincipios		
			Subsubprincipios	Subprincipios	Subsubprincipios		
Carga	Baja	Importante	Grande	Media		Extrema	
MORFOCICLO 5	Descanso	Potencia aeróbica	Fuerza de base	Capacidad aeróbica	Velocidad	Descanso	Partido
			Fuerza-resistencia	Potencia aeróbica			
		Macroprincipios	Subprincipios	Macroprincipios	Subprincipios		
			Subsubprincipios	Subprincipios	Subsubprincipios		
Carga	Baja	Importante	Grande	Media		Extrema	
MORFOCICLO 6	Descanso	Potencia aeróbica	Fuerza de base	Capacidad aeróbica	Velocidad	Descanso	Partido
			Fuerza-resistencia	Potencia aeróbica			
		Macroprincipios	Subprincipios	Macroprincipios	Subprincipios		
			Subsubprincipios	Subprincipios	Subsubprincipios		
Carga	Baja	Importante	Grande	Media		Extrema	

7.4.2. DISTRIBUCIÓN DE LA CARGA

En cuanto a la carga de entrenamiento, se utilizará la escala de Borg para determinar la carga interna de los entrenamientos. Así, en el **periodo preparatorio**, lo ideal sería un valor entre **seis y ocho**. Mientras que, durante el **periodo competitivo**, los valores entre **dos y cuatro**.

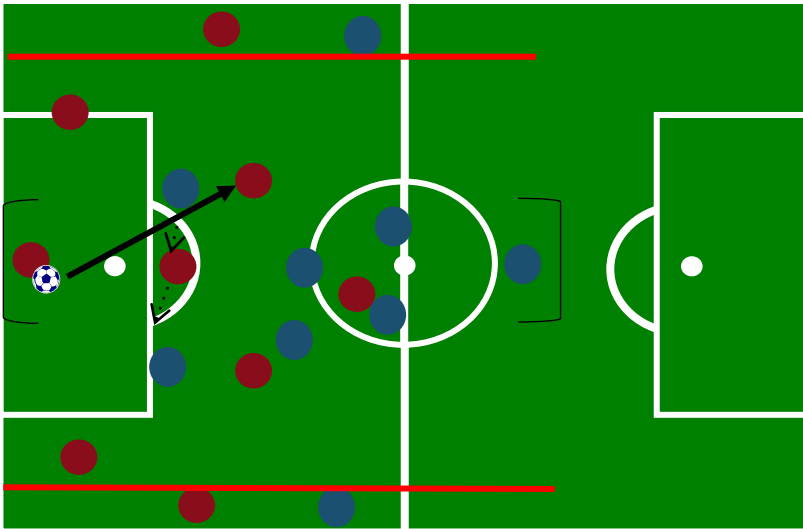
Nada de cansado	0
	1
Un poco cansado	2
	3
Me voy cansando	4
	5

Cansado	6
	7
Muy cansado	8
	9
Muy, muy cansado	10

MORFOCICLO 1

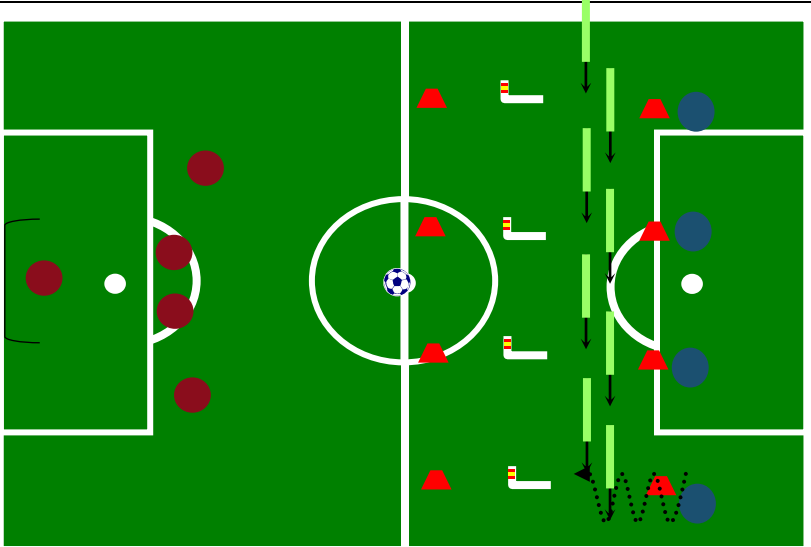
MORFOCICLO 1						
L	M	X	J	V	S	D
Descanso	Fuerza de base: Estabilidad escapular Movilidad de cadera Estabilidad del core	Fuerza de base: Movilidad columna Torácica Estabilidad cadera Sentadillas: 3x6(70%)	Capacidad aeróbica: Nºjug.: 9vs9 Espacio: 60x70 Duración: 2x10'/ 4' descanso	Velocidad: Sprint 3x8+ Finalización 2' descanso entre Rep./6' rec. Entre serie	Descanso	Descanso
	Potencia aeróbica: Nº jug.: 8vs8 Espacio: 60x70 Duración: 3x4'/ 2' descanso	Fuerza resistencia: COD+saltos+sprint 4vs4 Espacio: 20x30 Duración: 6x20'' Descanso: 2'	Potencia aeróbica: Nº jug.: 4vs4 Espacio: 30x40 Duración: 4x4'/ 2' descanso			
	Macroprincipios: Táctica ofensiva: Ataque posicional/ Salida de balón/ amplitud Táctica defensiva: Defensa en zona	Macroprincipios: Táctica ofensiva: Ataque posicional Táctica defensiva: Marcaje al hombre en Zona 1 Subprincipios: Táctica ofensiva: Filtraciones y penetraciones Táctica defensiva: Presión tras pérdida	Macroprincipios: Táctica ofensiva: Amplitud Táctica defensiva: Presión tras pérdida Subprincipios: Filtraciones y penetraciones Táctica defensiva: Presión tras pérdida			

MARTES

Potencia aeróbica Nº jug.: 8vs8 Espacio: 60x70 Duración: 3x4'/2' descanso entre serie Descripción: JRP. Dos equipos con un 4-3-1. Salida de balón desde saque de puerta. Los laterales no pueden abandonar su carril lateral. Para poder marcar gol, el balón debe pasar por los dos carriles. Si el balón sale de banda, se saca de puerta. Pivote se coloca entre centrales, si le sigue un rival, se abre para crear espacio y que reciba el interior alejado. Macroprincipios: ofensiva: ataque posicional-salida de balón-amplitud. T. defensiva: defensa zonal	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

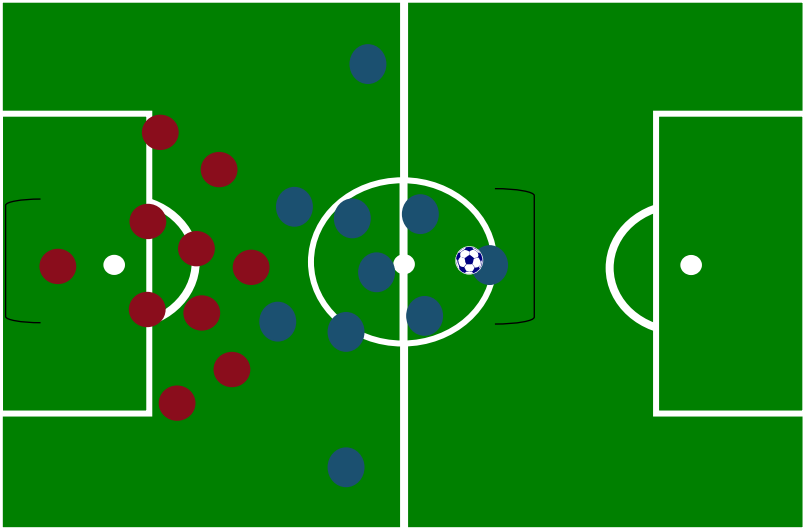
(Figura 11)

MIÉRCOLES

Fuerza-resistencia	
Nº jug.: 4vs4	
Espacio: 20x30	
Duración: 6x20''/2' descanso	
Descripción: JRP.COD, saltos, sprint y 4vs4. Una vez terminen el circuito físico, cogen el balón y empiezan el 4vs4. Si se pierde el balón, se debe realizar una presión intensa para recuperar el balón. El equipo que ataca marca gol en la portería. Equipo que defiende, debe marcar gol tras recuperar el balón en la portería pequeña.	
Macroprincipios: ataque posicional	
Subprincipios:T. ofensiva: desmarques de ruptura.T. defensiva: Presión tras pérdida. Marcaje al hombre en zona 1	

(Figura 12)

JUEVES

Capacidad aeróbica	
Nº jug.: 9vs9 + 2 porteros	
Espacio: 60x70	
Duración: 2x10'/4' descanso	
Descripción: JRP. Partido 9vs9. En ataque, 1-4-3-2. En defensa, 1-4-4-1. Cuando se tenga el balón, se deben buscar pases interiores y descargar por banda. Defensa en zona, ejerciendo una fuerte presión cuando se acerquen a la zona 1.	
Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional/creación de espacios y líneas de pase/filtraciones. T. defensiva: defensa zonal	
Subprincipios: T. ofensiva: movilidad, jugar por dentro para descargar por banda. T. defensiva: Cobertura, basculación	

(Figura 13)

Potencia aeróbica	
Nº jug.: 4vs4	
Espacio: 30x30	
Duración: 4x4'/2' desc. entre serie	
Descripción: JRM. 4vs4, con el objetivo de dar 10 pases entre los jugadores del mismo equipo para conseguir un punto. Gana el que llegue a 5 puntos. El objetivo es crear espacios, tener mucha movilidad y utilizar las paredes y el tercer hombre.	
Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional/creación de espacios y líneas de pase/filtraciones. T. defensiva: marcaje al hombre, presión constante.	
Subprincipios: movilidad, cobertura, basculación.	

(Figura 14)

VIERNES

Velocidad	
Nº jug.: 2vs2	
Espacio: 20x20	
Duración: 3x8'/2' desc. entre rep. y 6' entre serie	
Descripción: JRP. 2vs2. Los atacantes hacen un desplazamiento hacia atrás y hacia delante de 10m a máxima velocidad. Cogen el balón y hacen el 2vs2 más finalización. Se cambian los roles.	
Macroprincipios: contraataque	
Subprincipios: construir situaciones de finalización	

(Figura 15)

MORFOCICLO 2

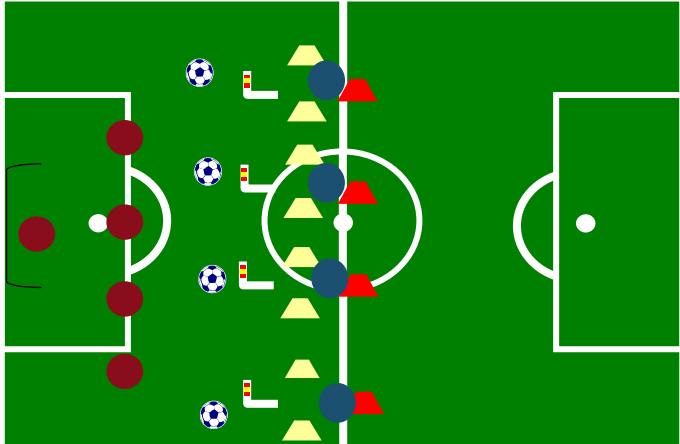
MORFOCICLO 2						
L	M	X	J	V	S	D
Descanso	Fuerza de base: Core (anti extensión/ Estabilidad. Anti Rotación. Estabilidad Lumbo-pélvica. Fuerza Total core	Fuerza de base: Squat: 3x8 (70%) Peso muerto: 3x8 (50%)	Capacidad aeróbica: JR1CP. Nº jug.: 8vs8 Espacio:60x70 Duración: 3x10'/4' Descanso entre serie	Velocidad: JRP. Nº jug.: 2vs2 Espacio: 20x15 Duración: 10x10''/1' Descanso entre serie	Descanso	Partido
	Potencia aeróbica: JR2Cpp. Nº jug.: 4vs4 + 2 Espacio: 30x30 Duración: 3x5'/2' Descanso entre serie	Fuerza-resistencia: JRP. Nº jug.: 4vs4 Espacio: ½ campo Duración: 6x30''/30'' Descanso entre serie	Potencia aeróbica: JR1Cpp. Nº jug.: 4vs4 +1 Espacio: 33x33 Duración: 3x5'/2' Descanso entre serie	Subprincipios: Táctica ofensiva Finalización ABP		
	Macroprincipios: Táctica ofensiva Ataque posicional: Creación y ocupación de Espacios. Ruptura de organización rival mediante filtraciones, desmarques de ruptura Táctica defensiva Defensa zonal y presión tras pérdida	Subprincipios: Táctica ofensiva Situaciones de finalización. Táctica defensiva Cobertura, marcaje al hombre Subsubprincipios: Táctica ofensiva Pared, desmarques de Ruptura Táctica defensiva Entrada, interceptación, mantener en el ángulo visual al balón y al oponente directo, tapar lado fuerte	Macroprincipios: Táctica ofensiva Ataque posicional/salida de balón Táctica defensiva Defensa en zona Presión a hombre en Zona 1 Subprincipios: Táctica ofensiva Movilidad, filtrar pases, crear situaciones de finalización a través del tercer hombre y paredes	Subsubprincipios: Táctica ofensiva Pared, golpeo		

MARTES

Potencia aeróbica Nº jug.: 4vs4+2 Espacio: 30x30 Duración: 3x5'/2'	
Descripción: JR2Cpp. 4vs4 + 2 comodines con el objetivo de marcar gol en las porterías pequeñas, las cuales estarán situadas dos en cada lado del campo que defienden los dos equipos. Los comodines van con el equipo que tiene la posesión. El objetivo de la tarea a nivel ofensivo es crear situaciones de superioridad utilizando paredes, desmarques de ruptura y filtrar pases a la espalda de la defensa. A nivel defensivo, el objetivo es mantener una defensa en zona, haciendo las basculaciones y coberturas defensivas. Se debe incidir en la presión tras pérdida para recuperar rápido el balón	
Macroprincipios: T. ofensiva: Ataque posicional: creación y ocupación de espacios, ruptura de la organización rival mediante filtraciones. T. defensiva: defensa en zona y presión tras pérdida.	

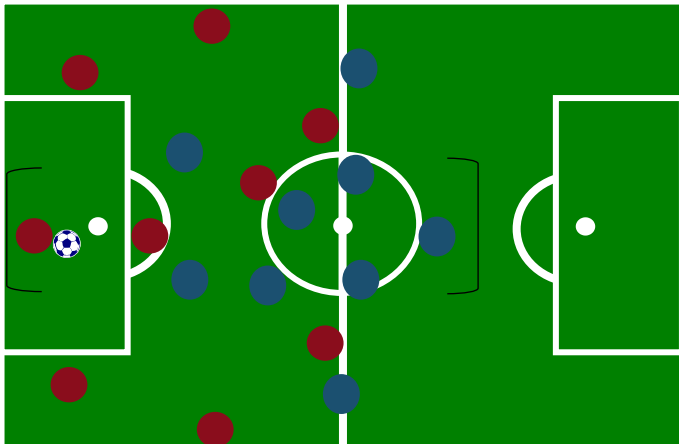
(Figura 16)

MIÉRCOLES

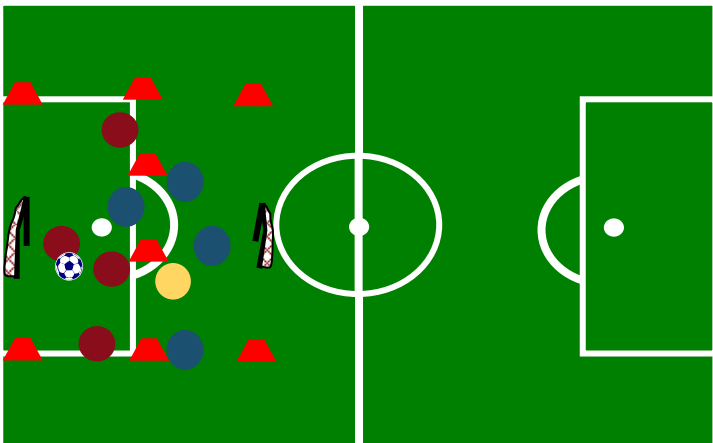
Fuerza-resistencia	
Nº jug.: 4vs4	
Espacio: ½ campo	
Duración: 6x30''/30''	
Descripción: JRP. 4vs4. Jugadores azules hacen salida a cono amarillo, vuelta a cono rojo de espaldas y salida al cono amarillo opuesto, salto a la valla delante y atrás. El entrenador dice el nombre del jugador que debe coger el balón para iniciar el ataque. Ataque rápido, buscando situaciones de finalización con desmarques de ruptura y paredes. Se intercambian los roles.	
Subprincipios: T. ofensiva: finalizaciones. T. defensiva: cobertura, marcaje al hombre.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: pared, desmarques de ruptura. T. defensiva: entrada, interceptación, mantener en el ángulo visual al balón y al oponente directo, tapar lado fuerte.	

(Figura 17)

JUEVES

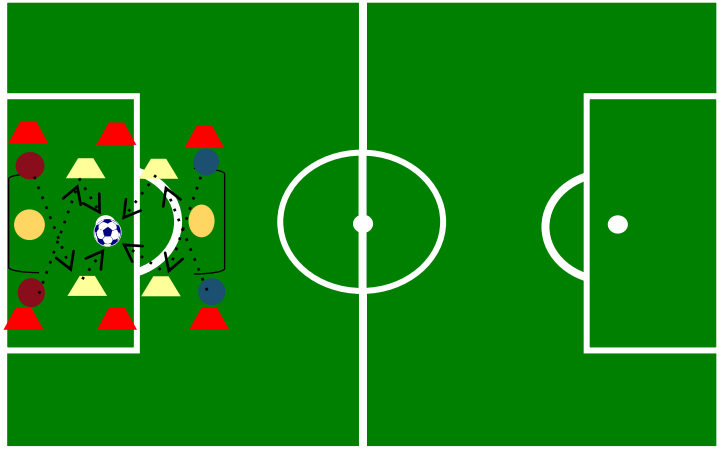
Capacidad aeróbica	
Nº jug.: 8vs8	
Espacio: 60x70	
Duración: 3x10'/4'	
Descripción: JR1CP. 8vs8. Salida de balón: pase a un central, el pivote se sitúa entre centrales para sacar el balón jugado. Extremos entre lateral y central rivales. El objetivo es salir con el balón jugado mediante paredes y tercer hombre.	
Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional/salida de balón. T. defensiva: defensa en zona, presión al hombre en zona 1	
Subprincipios: T. ofensiva: movilidad, filtrar pases, finalización con paredes y tercer hombre.	

(Figura 18)

Potencia aeróbica	
Nº jug.: 4vs4+1	
Espacio: 33x33	
Duración: 3x5'/2'	
Descripción: JR1Ccp. 4vs4+2. Se divide el campo en dos mitades. En la mitad del campo donde se inicia la jugada, el equipo oponente solo puede presionar con dos jugadores. En su propia mitad puede defender con todos. Cada vez que el balón salga fuera, se inicia desde saque de portería. El objetivo es sacar el balón jugado utilizando paredes y tercer hombre, además de mucha movilidad.	
Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional/salida de balón. T. defensiva: defensa en zona, presión al hombre cuando se acerque a la portería.	
Subprincipios: movilidad, filtrar pases, finalización con paredes y tercer hombre.	

(Figura 19)

VIERNES

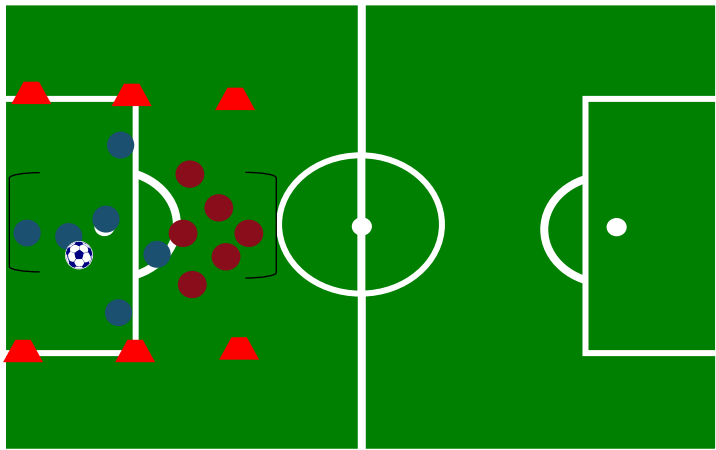
Velocidad	
Nº jug.: 2vs2	
Espacio: 20x15	
Duración: 10x10"/1'	
Descripción: JRP. 2vs2. Los cuatro jugadores salen desde la línea de fondo de su portería. Cuando se indique, deben hacer un sprint a máxima velocidad al cono situado en su diagonal para hacer un cambio de dirección e ir hacia el balón para iniciar el 2vs2. El que primero llegue al balón tiene más ventaja para finalizar la jugada.	
Subprincipios: T. ofensiva: finalización Subsubprincipios: T. ofensiva: pared, golpeo	

(Figura 20)

MORFOCICLO 3

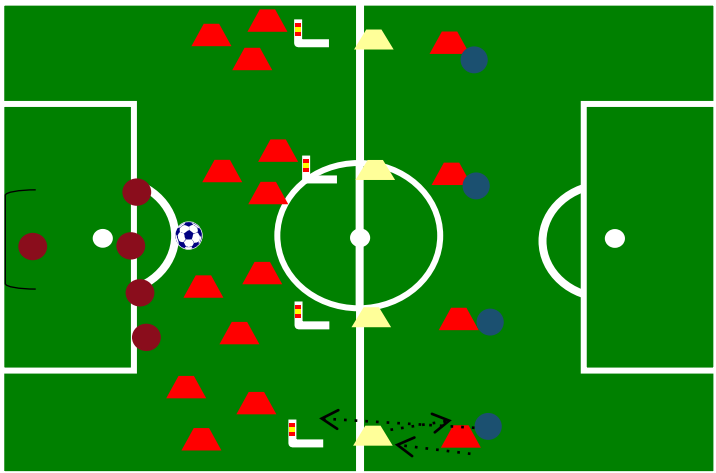
MORFOCICLO 3						
L	M	X	J	V	S	D
Descanso	Fuerza de base Estabilidad del core Sentadilla a una pierna con mancuernas	Fuerza de base Movilidad de columna torácica Estabilidad de la escápula Movilidad de cadera Estabilidad del core	Capacidad aeróbica JRP1C. Nº jug.: 8vs8 Espacio: 80x70 Duración: 3x15'/5'	Velocidad -JRP. Nº jug.: 2vs1 en banda + centro (2vs2) Espacio: ½ campo Duración: 10x10" -JR2C Ppp. Nº jug.: 5vs5 +2 Espacio: ½ campo Duración: 3x5'/2'	Descanso	Partido
	Potencia aeróbica JRP. Nº jug.: 5vs5. Espacio: 33x33 Duración: 4x5'/2'	Fuerza-resistencia JRP. Nº jug.: 4vs4 Espacio: 20x20 Duración: 8x30"/1'	Potencia aeróbica JRpp. Nº jug.: 4vs4 Espacio: 33x33 Duración: 4x5'/2'	Subprincipios: Táctica ofensiva Finalización, desdoblamientos Táctica defensiva Cobertura, marcaje al hombre, presión tras pérdida ABP		
	Macroprincipios: Táctica ofensiva Ataque posicional y ataque directo o contraataque Táctica defensiva Defensa en zona Marcaje al hombre en zonas próximas a la portería, defensa de contraataque, recuperación defensiva	Subprincipios: Táctica ofensiva Movilidad Finalización Táctica defensiva Marcaje al hombre, defensa de la pared	Macroprincipios: Táctica ofensiva Ataque posicional/ Salida de balón. Táctica defensiva Defensa zonal	Subsubprincipios: Táctica ofensiva Pared, fijar rivales, desmarques de ruptura Táctica defensiva Cerrar línea de pase, cobertura, basculación		

MARTES

Potencia aeróbica	
Nº jug.: 5vs5	
Espacio: 33x33	
Duración: 4x5'/2'	
Descripción: JRP. 5vs5. Equipo azul ataca y debe hacerlo con un ataque posicional. El otro equipo realiza una defensa en zona. Cuando pierda el balón, el otro equipo debe realizar un ataque directo o un contraataque para provocar las acciones defensivas de transición y marcaje al hombre.	
Macroprincipios: T. Ofensiva: ataque posicional y ataque directo o Contraataque. T. Defensiva: defensa en zona, marcaje al hombre en zonas próximas a la portería, defensa de contraataque, recuperación defensiva.	

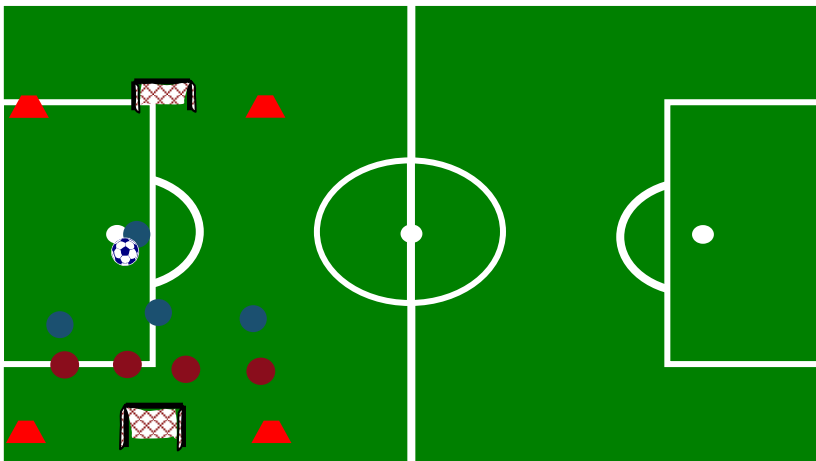
(Figura 21)

MIÉRCOLES

Fuerza-resistencia	
Nº jug.: 4vs4	
Espacio: 20x20	
Duración: 8x30"/1'	
Descripción: JRP. 4vs4. Salida hacia delante, desplazamiento hacia atrás al llegar al cono amarillo hasta el rojo, salida hacia delante, salto sobre la valla y COD. Una vez realizado esto, se inicia el 4vs4. Importante utilizar la pared y los desmarques de ruptura para crear las situaciones de finalización. En defensa, deberán realizar un marcaje al hombre y la defensa de la pared, así como cerrar líneas de pase y las coberturas defensivas.	
Subprincipios: T. ofensiva: movilidad, finalización. T. defensiva: marcaje al hombre, defensa de la pared.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: pared, fijar rivales, desmarques de ruptura. T. defensiva: cerrar línea de pase, cobertura, basculación	

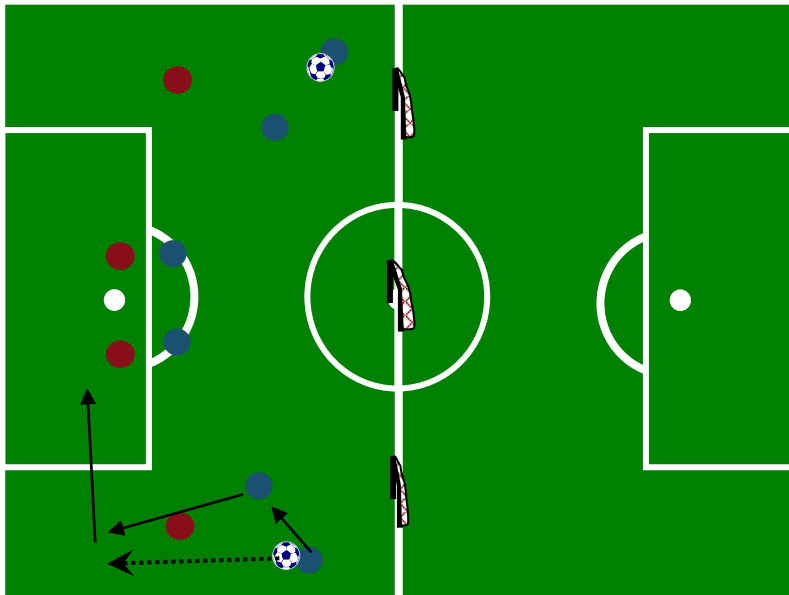
(Figura 22)

JUEVES

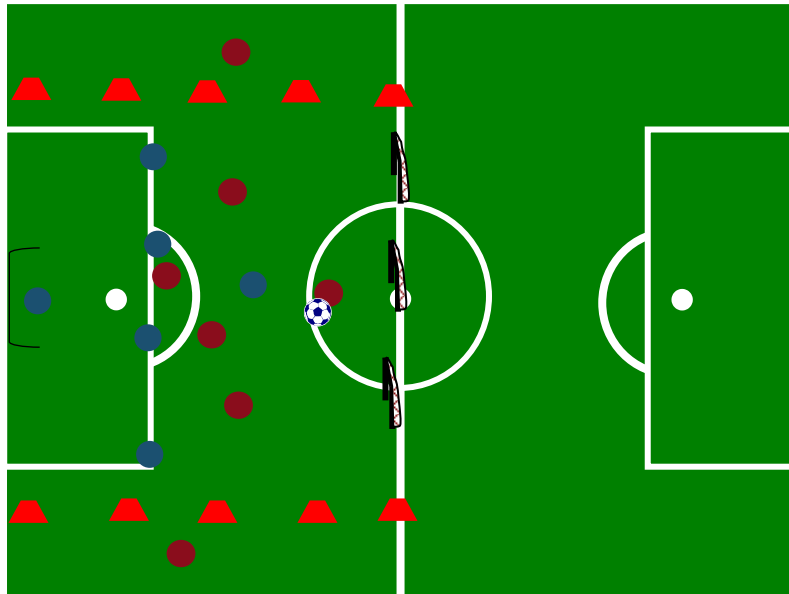
Capacidad aeróbica	
Nº jug.: 8vs8	
Espacio: 80x70	
Duración: 3x15'/5'	
<p>Descripción: JRP1C. 8vs8. Equipo azul ataca. El objetivo es realizar la salida de balón estipulada. Pivote baja a recibir entre centrales, si le sigue un oponente, se abre para crear espacio y baja a recibir el interior alejado. Cada vez que el balón salga fuera, se inicia desde saque de portería del equipo azul. El comodín va con el equipo que tiene la posesión.</p>	
<p>Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional/salida de balón. T. defensiva: defensa en zona.</p>	
<p>Subprincipios: T. ofensiva: penetración, movilidad. T. defensiva: cobertura, marcaje al hombre en zona próxima a la portería.</p>	
Potencia aeróbica	
Nº jug.: 4vs4	
Espacio: 33x33	
Duración: 4x5'/2'	
<p>Descripción: JRpp. 4vs4. El equipo que ataca debe incidir en realizar mucha movilidad, penetración, filtrar pases y pases de contrabasculación. El equipo de defiende, lo hará con una línea de cuatro. Debe realizar un marcaje al hombre en zonas próximas a la portería pequeña.</p>	
<p>Subprincipios: T. ofensiva: movilidad, penetración, llevar a los adversarios a zonas para llevar el balón por otras mediante pases de contrabasculación. T. defensiva: cobertura, marcaje al hombre en zona próxima a portería, tapar lado fuerte.</p>	

(Figura 23)

VIERNES

Velocidad	
Nº jug.: 2vs1 en banda y 2vs2 en remate	
Espacio: ½ campo	
Duración: 10x10"	
Descripción: Se sale de ambos lados alternativamente. El lateral pasa el balón al interior y hace un desdoblamiento, creando un 2vs1 contra el lateral rival. Si superan al rival, se hace un centro, donde estará un 2vs2 en el área intentando rematar o impedirlo. En caso de que el lateral recupere el balón en el 2vs1 previo, los que pierden el balón deben hacer un repliegue rápido porque el lateral intentará marcar gol en la portería pequeña. En caso de que en el centro sean los centrales los que intercepten el balón y sean capaces de mantener la posesión, intentarán marcar gol en la portería situada en el medio campo haciendo un 2vs2 con los atacantes a los que defendían.	
Subprincipios: T. ofensiva: finalización, desdoblamiento T. defensiva: cobertura, marcaje al hombre, presión tras pérdida.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: pared, golpeo. T. defensiva: defensa de la pared, repliegue rápido.	

(Figura 24)

Velocidad	
Nº jug.: 5vs5+2	
Espacio: ½ campo	
Duración: 3x5'/2'	
Descripción: JP2CPpp. 5vs5+2 con un portero y tres porterías pequeñas. El equipo que tiene las tres porterías pequeñas siempre contará con el apoyo de dos laterales comodines que estarán por fuera del límite del campo. Cuando los defensas recuperen el balón, su objetivo es meter gol en las porterías pequeñas que están en el medio campo.	
Subprincipios: T. ofensiva: finalización, desdoblamiento, filtrar pases T. defensiva: cobertura, basculación, presión tras pérdida.	

(Figura 25)

MORFOCICLO 4

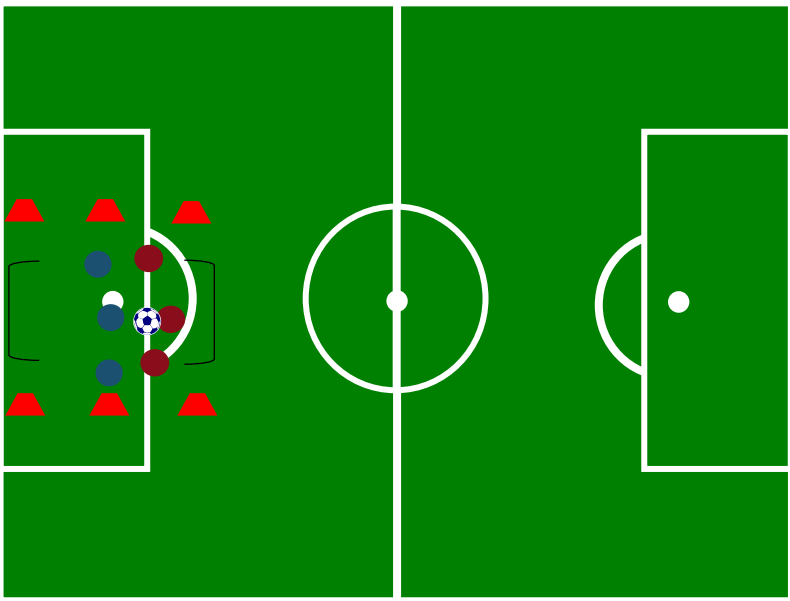
MORFOCICLO 4						
L	M	X	J	V	S	D
Descanso	Potencia aeróbica JR1CPpp. Nº jug.: 4vs4+1 Espacio: 33x33 Duración: 4x5'/2'	Fuerza de base Estabilidad del core Movilidad columna torácica Squat: 5x6 (70%)/1'	Capacidad aeróbica JR1CP. Nº jug.: 8vs8 Espacio: 80x70 Duración: 1x20'	Velocidad JRP. Nº jug.: 3vs3 Espacio: 20x15 Duración: 10x20''/1'	Descanso	Partido
		Fuerza-resistencia JRP. Nº jug.: 3vs3 Espacio: 25x25 Duración: 10x30''/1'	Potencia aeróbica JR2Cp. Nº jug.: 4vs4+2 Espacio: 30x30 Duración: 4x5'/1' 30''			
	Macroprincipios: Táctica ofensiva Ataque posicional, crear líneas de pase, filtraciones Táctica defensiva Defensa en zona, contención	Subprincipios: Táctica ofensiva Transición defensa-ataque, Circulación rápida de balón, amplitud y profundidad Táctica defensiva Transición ataque-defensa, rápida recuperación defensiva, temporizar el ataque rival Subsubprincipios: Táctica ofensiva Desmarques de ruptura, circulación rápida, pared Táctica defensiva marcateje al hombre, cerrar líneas de pase, tapar lado fuerte	Macroprincipios: Táctica ofensiva Ataque posicional/ Salida de balón Táctica defensiva Defensa en zona/presión en salida de balón Subprincipios: Táctica ofensiva Amplitud, profundidad, circulación rápida, generar espacios para crear líneas de pase, tercer hombre y paredes	Subprincipios: Táctica ofensiva Finalización Táctica defensiva Cobertura, basculación Subsubprincipios: Táctica ofensiva Pared, regate Táctica defensiva Tapar lado fuerte		

MARTES

Potencia aeróbica Nº jug.: 4vs4+1 Espacio: 33x33 Duración: 4x5'/2' Descripción: JR1CPpp. 4vs4+1. El equipo que ataca debe hacer énfasis en la filtración de pases y en la creación de líneas de pase empleando dos toques. El que defiende, lo hará con una defensa en zona, debiendo bascular y hacer coberturas, conteniendo el ataque rival. Un equipo defiende una portería con portero y el otro defiende dos porterías pequeñas. Se cambia de campo después de cada serie. El comodín va con el equipo que tiene la posesión. Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional, crear líneas de pase, filtraciones. T. defensiva: defensa en zona, contención.	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

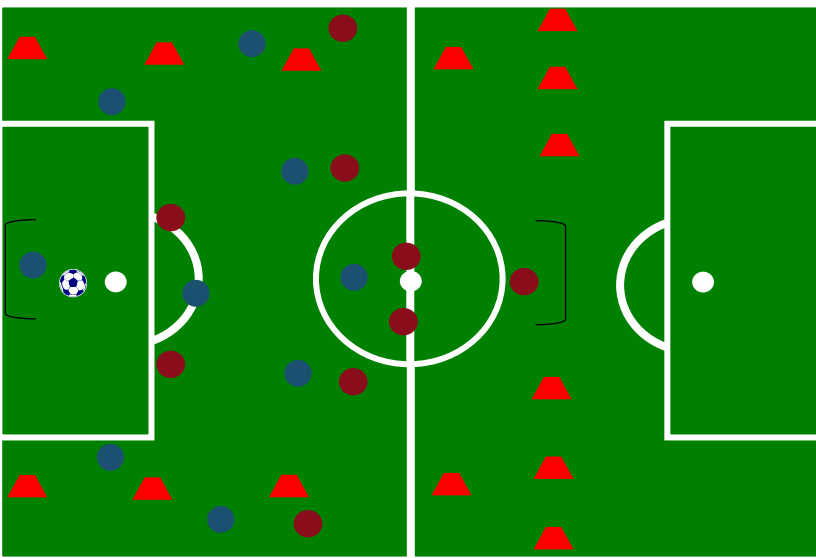
(Figura 26)

MIÉRCOLES

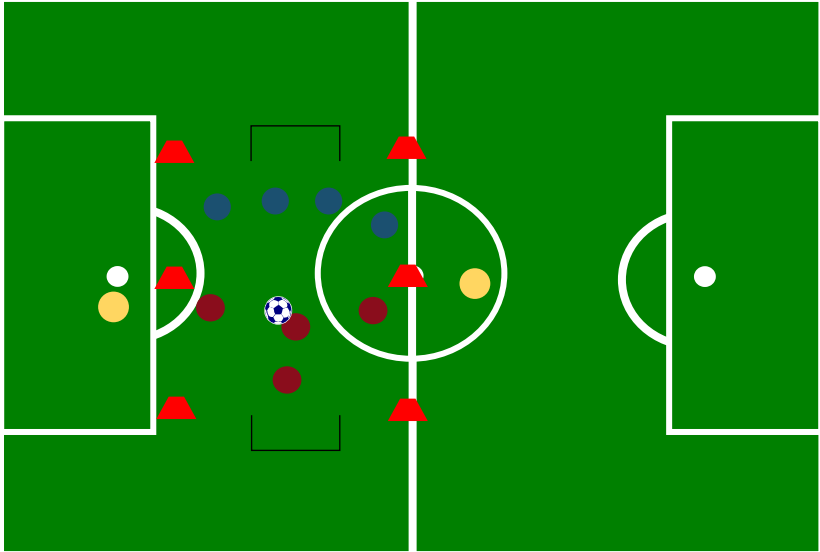
Fuerza-resistencia	
Nº jug.: 3vs3	
Espacio: 25x25	
Duración: 10x30/1'	
<p>Descripción:JRP. 3vs3. Transiciones defensa-ataque y ataque-defensa, buscando, a nivel ofensivo, desmarques de ruptura, circulación rápida de balón y paredes. A nivel defensivo, marcaje al hombre, cerrar líneas de pase y tapar el lado fuerte. Se debe hacer a la máxima intensidad posible. Al marcar un gol, entran otros tres jugadores en el sitio del equipo que lo ha marcado.</p> <p>Subprincipios: T. ofensiva: transición defensa-ataque, circulación rápida de balón, amplitud y profundidad. T. defensiva: transición ataque-defensa, rápida recuperación defensiva, temporizar el ataque rival.</p> <p>Subsubprincipios: T. ofensiva: desmarques de ruptura, circulación rápida, pared. T. defensiva: marcaje al hombre, cerrar líneas de pase, tapar lado fuerte.</p>	

(Figura 27)

JUEVES

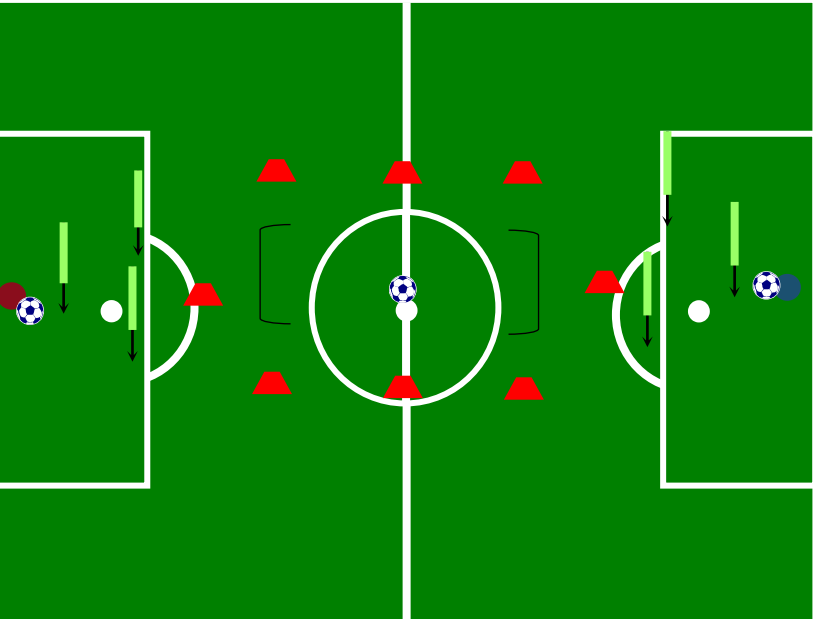
Capacidad aeróbica	
Nº jug.: 8vs8	
Espacio: 80x70	
Duración: 1x20'	
<p>Descripción: JR1CP. 8vs8. Partido donde los laterales tienen un espacio delimitado del que no podrán salir para dar amplitud. La salida de balón se realizará con el pivote entre centrales. Si le siguen, se abre para crear espacio y viene el interior alejado a recibir. Para marcar gol, el balón debe pasar por los dos laterales. Cada vez que el balón salga por la banda, será saque de portería.</p> <p>Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional/salida de balón. T. defensiva: Defensa en zona, presión en salida de balón.</p> <p>Subprincipios: T. ofensiva: amplitud, profundidad, circulación rápida, generar espacios para crear líneas de pase, tercer hombre y paredes.</p>	

(Figura 28)

Potencia aeróbica	
Nº jug.: 4vs4+2	
Espacio: 30x30	
Duración: 4x5'/1' 30''	
Descripción: JR2Ccp. 4vs4+2. El equipo que ataca debe pasar por los dos laterales para poder marcar gol. En defensa, se realizará una defensa en zona presionando cuando el balón vaya a un lateral.	
Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional en amplitud. T. defensiva: defensa en zona, presión cuando el balón vaya a la banda.	
Subprincipios: T. ofensiva: amplitud, profundidad, circulación rápida, generar espacios para crear líneas de pase, tercer hombre y paredes.	

(Figura 29)

VIERNES

Velocidad	
Nº jug.: 3vs3	
Espacio: 20x15	
Duración: 10x20''/1'	
Descripción: JRP. Los dos equipos deben hacer una conducción de balón haciendo COD y giros los tres a la vez. Deben conducir el balón por las tres pizas y, al llegar al cono rojo, hacer un giro de 360º con el balón. El que lo haga más rápido inicia el 3vs3 teniendo que marcar gol en la portería contraria. El que marca gol, descansa. El que encaja el gol, se queda.	
Subprincipios: T. ofensiva: finalización. T. defensiva: cobertura, basculación.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: regate, pared. T. defensiva: tapar lado fuerte	

(Figura 30)

MORFOCICLO 5

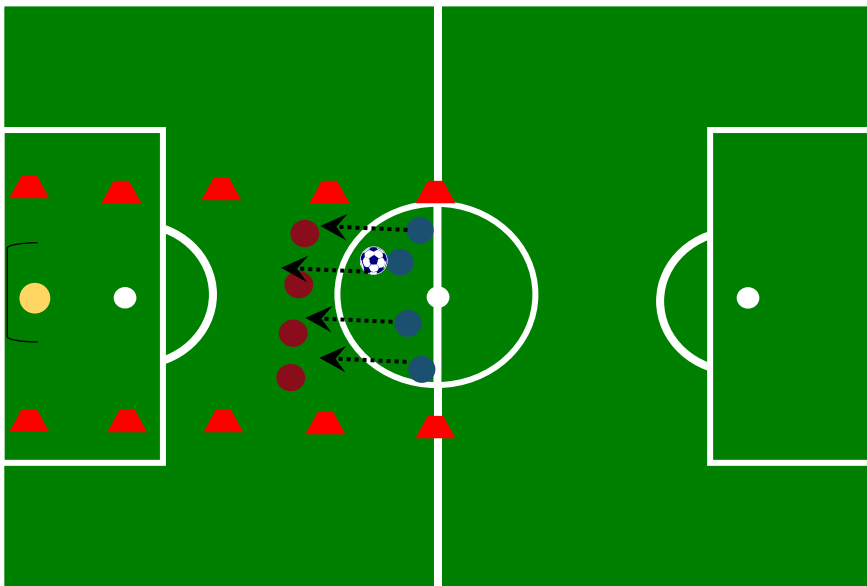
MORFOCICLO 5						
L	M	X	J	V	S	D
Descanso	Potencia aeróbica JRP. Nº jug.: 4vs4+2 Espacio: ½ campo Duración: 4x5'/1'30''	Fuerza de base Estabilidad del core Squat 5x6 (70%)	Capacidad aeróbica JR2CP. Nº jug.: 8vs8+2 Espacio: 80x70 Duración: 2x15'/5'	Velocidad JRP. Nº jug.: 3vs3 Espacio: 20x20 Duración: 10x10''/30''	Descanso	Partido
	Macroprincipios Táctica ofensiva Ataque posicional en amplitud Táctica defensiva Marcaje al hombre Defensa de centros	Fuerza-resistencia JRP. Nº jug.: 4vs4 Espacio: 30x50 Duración: 10x30''/30''	Potencia aeróbica JRP. Nº jug.: 4vs4. Espacio: 33x33 Duración: 2x8'/2'	Subprincipios Táctica ofensiva Finalización a través de centros Táctica defensiva Defensa de centros		
		Subprincipios Táctica ofensiva Transición defensiva-ataque Táctica defensiva Transición ataque-defensa	Macroprincipios Táctica ofensiva Ataque posicional/salida de balón Táctica defensiva Defensa en zona/presión en salida de balón	Subsubprincipios Táctica ofensiva Remate con la cabeza y con los pies, timing Táctica defensiva Despeje con la cabeza, Estar bien orientado, timing		
		Subsubprincipios Táctica ofensiva Circulación rápida Desmarques de ruptura Táctica defensiva Marcaje al hombre, presión tras pérdida	Subprincipios Táctica ofensiva Amplitud, profundidad, circulación rápida de balón, crear líneas de pase			

MARTES

Potencia aeróbica Nº jug.: 4vs4+2 Espacio: ½ campo Duración: 4x5'/1'30''	
Descripción: JRP. 4vs4+2. En el centro del campo, en un 10x10, se lleva a cabo el 4vs4. El equipo que dé 6 pases seguidos, deberá enviar el balón a una de las bandas, donde estarán los laterales, que deberán centrar el balón. El equipo que dio el pase tiene que ir al área para rematar, disputando el balón con los defensas que ya están situados allí. Los atacantes deberán entrar al área de la siguiente manera: uno al primer palo, otro al segundo palo, otro entre el pico del área pequeña del segundo palo y el punto de penalti y otro entre el pico del área pequeña del primer palo y el punto de penalti, un poco más retrasado por si hay rechace.	
Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional en amplitud. T. defensiva: marcaje al hombre, defensa de centros.	

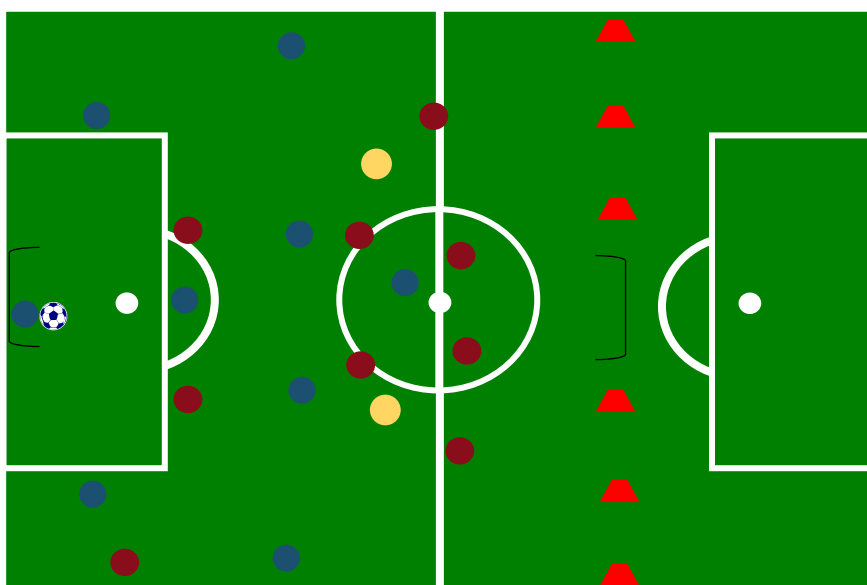
(Figura 31)

MIÉRCOLES

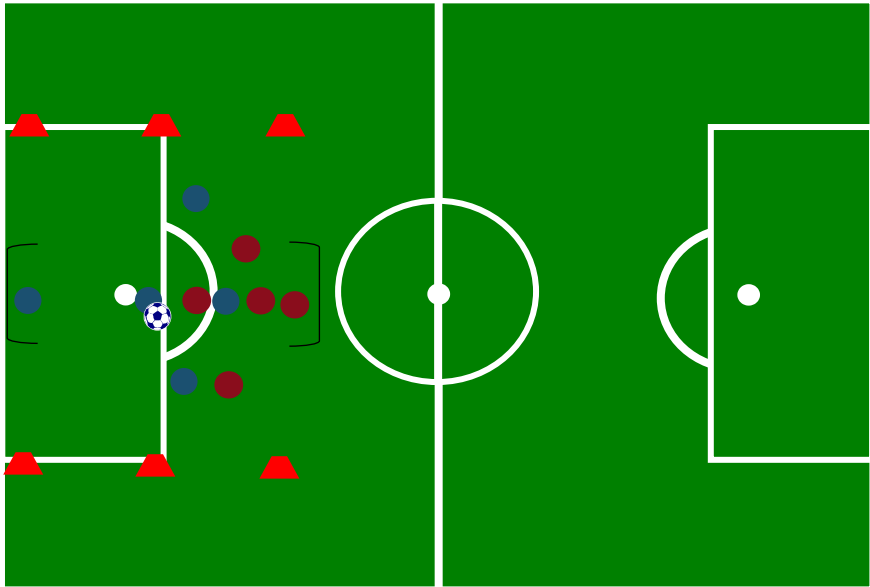
Fuerza-resistencia	
Nº jug.: 4vs4	
Espacio: 30x50	
Duración: 10x30"/30"	
Descripción: JRP. 4vs4. Los atacantes salen desde el medio campo y los defensores tienen una ventaja de 10 metros. Deben realizar el 4vs4 de la manera más rápida posible teniendo que marcar gol. Si los atacantes pierden el balón, deben realizar una presión muy intensa para recuperar el balón. Si el equipo defensor pasa con el balón conducido por la línea de medio campo, se anotan un punto. Tienen 30" para marcar gol, si no lo hacen, el equipo defensor gana un punto. Se van intercambiando los roles.	
Subprincipios: T. ofensiva: transición defensa-ataque. T. defensiva: transición ataque-defensa	
Subsubprincipios: T. ofensiva: circulación rápida, desmarques de ruptura. T. defensiva: marcaje al hombre, presión tras pérdida.	

(Figura 32)

JUEVES

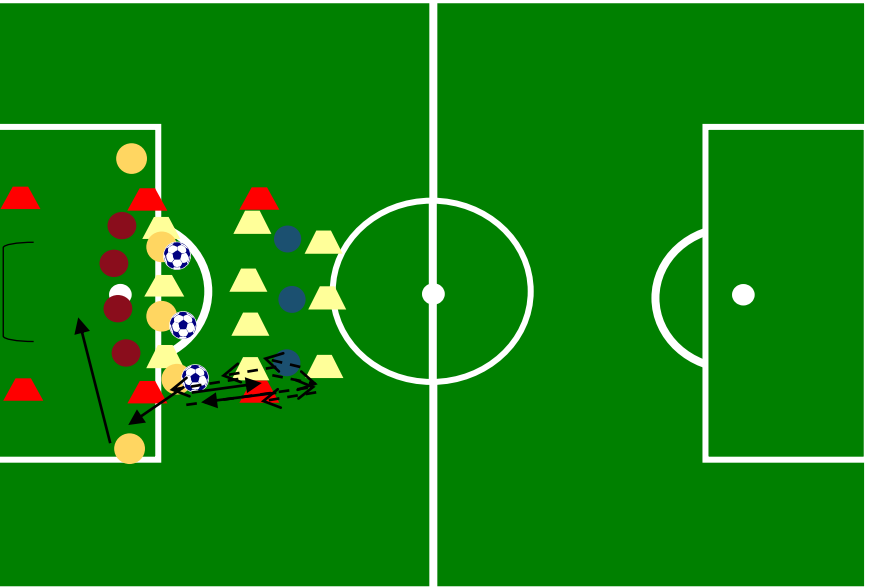
Capacidad aeróbica	
Nº jug.: 8vs8+2	
Espacio: 80x70	
Duración: 2x15/5'	
Descripción: JR2CP. 4vs4+2. Equipo azul ataca, marrón defiende. Se divide el campo en dos mitades. En la mitad 1 del equipo atacante, solo pueden estar 3 jugadores del otro equipo. El equipo azul debe salir con el balón jugado desde el saque de portería. El pivote se coloca entre centrales. Si lo siguen, se abre y baja a recibir el interior alejado. Para marcar gol, el balón debe pasar por los dos laterales. Los dos comodines van con el equipo con posesión. Máximo 3 toques.	
Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional/salida de balón. T. defensiva: defensa en zona/presión en salida de balón.	
Subprincipios: T. ofensiva: amplitud, profundidad, circulación rápida de balón, crear líneas de pase.	

(Figura 33)

Potencia aeróbica	
Nº jug.: 4vs4	
Espacio: 33x33	
Duración: 2x8'/2'	
Descripción: JRP. 4vs4. Equipo de cuatro jugadores que se enfrenta a otro de cuatro. Si roban, pueden marcar gol e la portería contraria. Si hay gol, se acaba la acción y entra otro equipo de cuatro por el lado del que se marcó gol. El equipo del lado contrario defiende. Máximo dos toques.	
Macroprincipio: T. ofensiva: ataque posicional/salida de balón. T. defensiva: defensa en zona, presión tras pérdida.	
Subprincipio: T. ofensiva: superioridad numérica con extremos, Circulación rápida, desmarques de ruptura. T. defensiva: cerrar líneas de pase, perseguir entradas al área.	

(Figura 34)

VIERNES

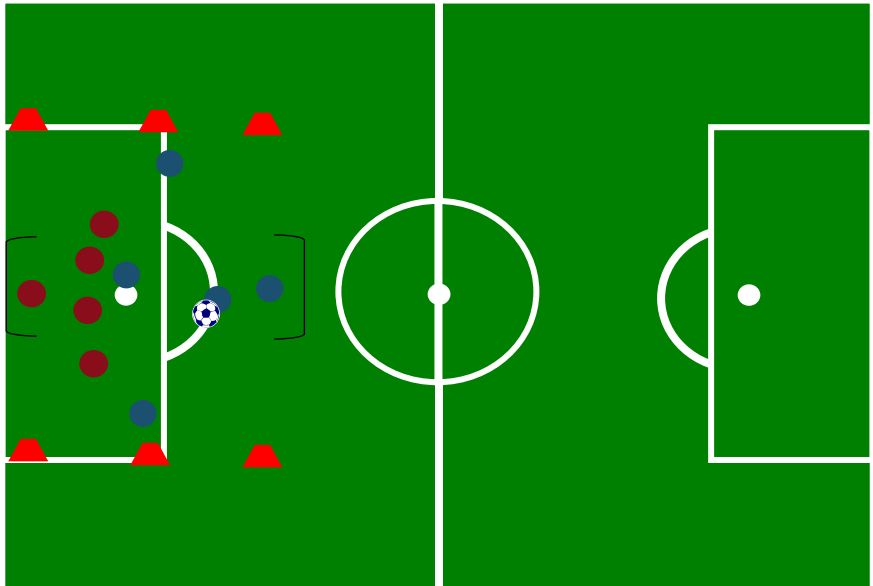
Velocidad	
Nº jug.: 3vs3	
Espacio: 20x20	
Duración: 10x10"/30"	
Descripción: JRP. 3vs3. Los tres que atacan hacen trabajo analítico previo a la entrada en el área: salida hacia delante, los otros tres que ejecutarán en la siguiente les dan un pase, lo devuelven, desplazamiento hacia atrás, en diagonal hacia la derecha, vuelta hacia atrás, en diagonal hacia la izquierda y salida a la máxima velocidad, dando un pase al extremo, el cual centrará. Los tres que defienden hacen una salida desde la mitad del espacio hacia atrás. Se van intercambiando los roles.	
Subprincipios: T. ofensiva: finalización a través de centros. T. defensiva: defensa de centros.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: remate con la cabeza y con el pie, timing. T. defensiva: despeje con la cabeza, estar bien orientado, timing.	

(Figura 35)

MORFOCICLO 6

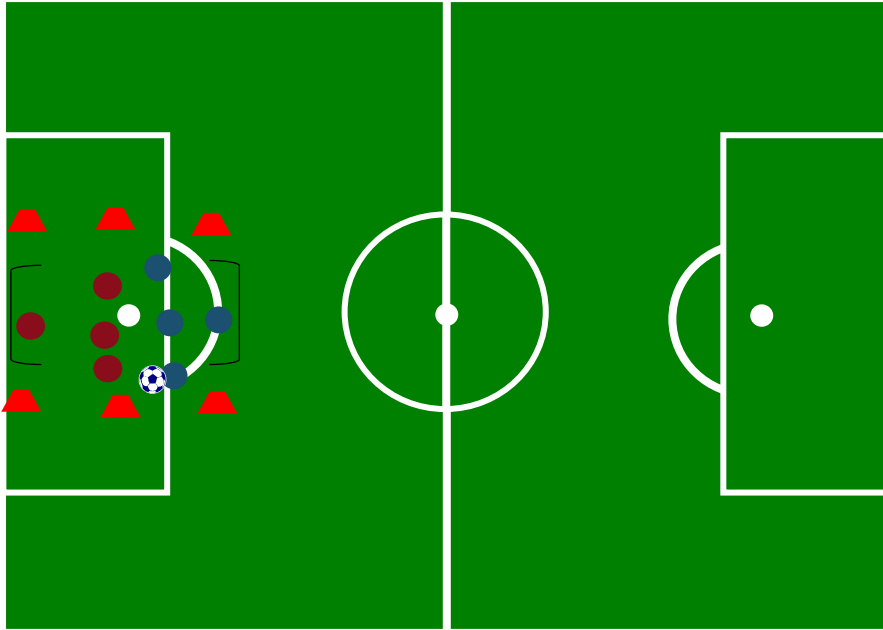
MORFOCICLO 6						
L	M	X	J	V	S	D
Descanso	Potencia aeróbica JRP. Nº jug.: 4vs4 Espacio: 33x33 Duración: 3x5'/1'30"	Fuerza de base Estabilidad del core Movilidad de cadera	Capacidad aeróbica JR2CP. Nº jug.: 8vs8 Espacio: 80x70 Duración: 2x15'/3'	Velocidad JRP. Nº jug.: 3vs3 Espacio: 30x30 Duración: 6x10"/20"	Descanso	Partido
		Fuerza-resistencia JRP. Nº jug.: 3vs3 Espacio: 20x20 Duración: 8x30"/30"	Potencia aeróbica JR1CP. Nº jug.: 4vs4+1 Espacio: 33x33 Duración: 3x5'/1'30"	ABP		
	Macroprincipios Táctica ofensiva Ataque posicional en amplitud Táctica defensiva Presión tras pérdida	Subprincipios Táctica ofensiva Transición defensiva-ataque Táctica defensiva Repliegue rápido,	Macroprincipios Táctica ofensiva Ataque posicional/salida de balón Táctica defensiva Defensa en zona/presión en salida de balón	Subprincipios Táctica ofensiva Finalización Táctica defensiva Defensa de centros, defender entradas al área		
		Subsubprincipios Táctica ofensiva Circulación rápida, desmarques de ruptura Táctica defensiva Presión tras pérdida, marcaje al hombre	Subprincipios Táctica ofensiva Crear líneas de pase, generar superioridades numéricas, filtrar pases	Subsubprincipios Táctica ofensiva Centros, remates con cabeza y pie Táctica defensiva Perseguir rivales que entran en el área		

MARTES

Potencia aeróbica Nº jug.: 4vs4 Espacio: 33x33 Duración: 3x5'/1'30"	
Descripción: JRP. 4vs4. Dos toques. Equipo atacante en amplitud para generar espacios y realizar desmarques de ruptura, uso de paredes y tercer hombre. En defensa, marcaje al hombre cuando estén en zona próxima a la portería, priorizando la defensa en zona con línea de cuatro. Cuando se pierda el balón, presión muy intensa para recuperar el balón.	
Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional en amplitud. T. defensiva: presión tras pérdida.	

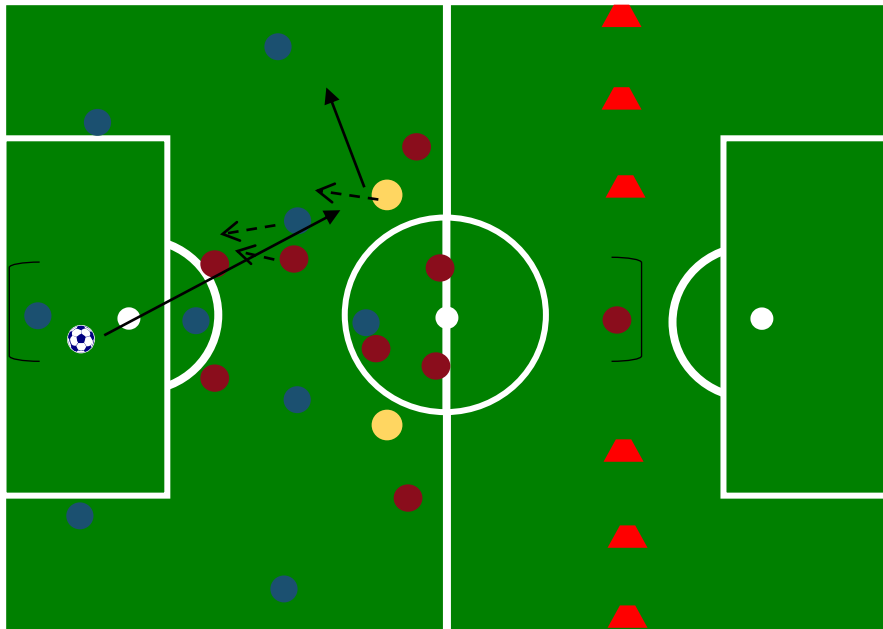
(Figura 36)

MIÉRCOLES

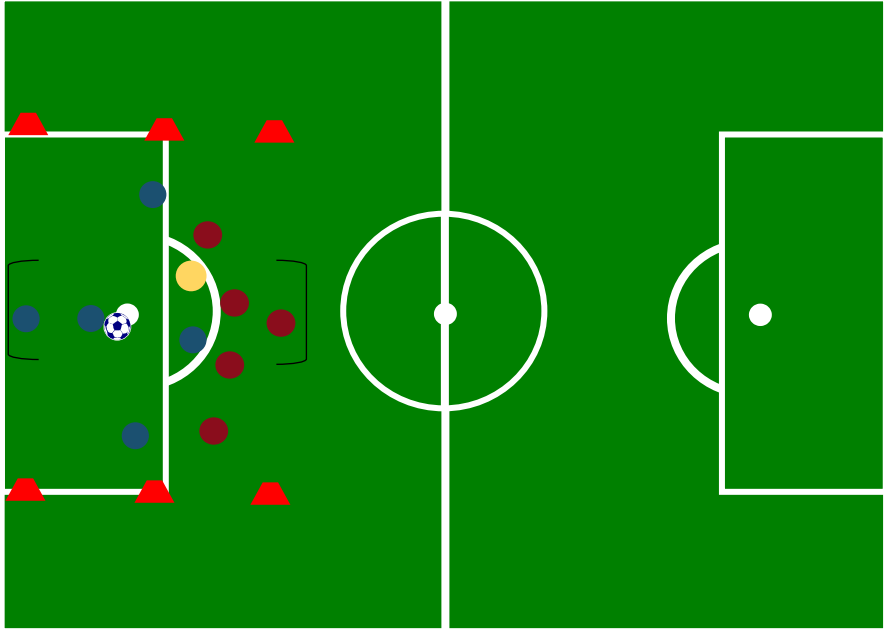
Fuerza-resistencia	
Nº jug.: 3vs3	
Espacio: 20x20	
Duración: 8x30''/30''	
Descripción: JRP. 3vs3. Transición ataque-defensa y defensa-ataque de 30''. Equipo que ataca debe realizar una circulación rápida con desmarques de ruptura. Al finalizar la jugada, rápidamente inicia otro equipo de tres, teniendo que replegar rápido el equipo que ha marcado gol.	
Subprincipios: T. ofensiva: transición defensa-ataque- T. defensiva: transición ataque-defensa, repliegue rápido.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: circulación rápida, desmarques de ruptura. T. defensiva: presión tras pérdida, marcaje al hombre.	

(Figura 37)

JUEVES

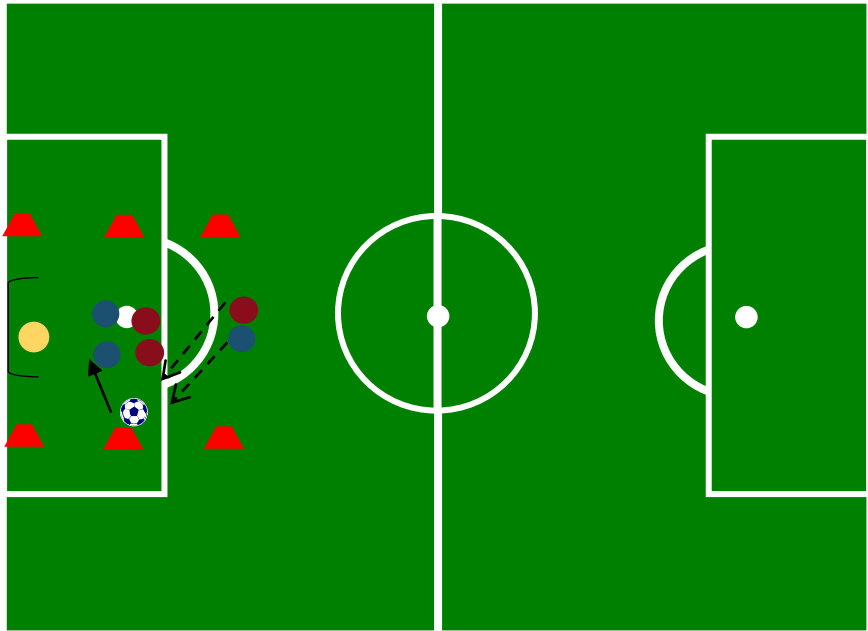
Capacidad aeróbica	
Nº jug.: 8vs8	
Espacio: 80x70	
Duración: 2x15'/3'	
Descripción: JR2CP. 8vs8+1. Tres toques. Los comodines va con el equipo en posesión del balón. Pivote baja a recibir entre centrales, si lo persiguen, se abre para generar espacio y baja el interior alejado para recibir el pase. Si lo siguen, el extremo baja a recibir por detrás del interior, al momento que el lateral gana altura por la banda. Al recibir el extremo, debe pasar el balón al lateral que sube o a uno de los interiores haciendo un tercer hombre.	
Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional/salida de balón. T.defensiva: defensa en zona, presión en salida de balón.	
Subprincipios: T. ofensiva: crear líneas de pase, generar superioridades numéricas, filtrar pases.	

(Figura 38)

Potencia aeróbica	
Nº jug.: 4vs4+1	
Espacio: 33x33	
Duración: 3x5'/1'30"	
Descripción: JR1CP. 4vs4+1. Dos toques. El equipo que ataca debe basar su juego en la amplitud para abrir a la defensa, crear espacios y buscar desmarques de ruptura. En defensa, la presión se realizará cuando el balón vaya a banda y estén próximos a la posición de la defensa. El comodín va con el equipo que tiene la posesión.	
Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional en amplitud y profundidad. T. defensiva: defensa en zona	
Subprincipios: T. ofensiva: pared, tercer hombre, desmarques de ruptura. T. defensiva: defensa de la pared, presión cuando el balón vaya a la banda.	

(Figura 39)

VIERNES

Velocidad	
Nº jug.: 3vs3	
Espacio: 30x30	
Duración: 6x10"/20"	
Descripción: JRP. 3vs3. Dos jugadores de cada equipo se colocan a diez metros de la portería. Los otros dos (uno de cada equipo), de espaldas, se giran y deben identificar dónde está el balón y salen desde el lado opuesto a la portería a máxima velocidad y deberán coger el balón que está en el lateral a la altura del medio campo. El que primero llegue, debe conducir el balón unos metros y centrar. Los jugadores de su equipo rematan y los jugadores del equipo del que no cogió el balón defienden la entrada al área y el centro. Se van intercambiando los roles.	
Subprincipios: T. ofensiva: situaciones de finalización a través de centros. T. defensiva: defensa de centros, defender entradas al área.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: centros, remates con cabeza y pie. T. defensiva: perseguir rivales que entran en el área.	

(Figura 40)

7.4.3. PERIODO COMPETITIVO

Una vez realizada la planificación del periodo preparatorio, con las tareas correspondientes en función de la capacidad física y el modelo de juego, se procede a la realización de la planificación del periodo competitivo, donde se llevará a cabo un morfociclo por mesociclo de competición, es decir, desde el mes de septiembre hasta abril, ya que la competición en la categoría juvenil división de honor finaliza en este mes porque todavía les queda por disputar la Copa de Campeones y la Copa del Rey correspondiente.

Cabe destacar que, en este periodo competitivo, se pasa a entrenar tres días, lunes, miércoles y viernes, teniendo partido los sábados.

El morfociclo patrón que se va a llevar a cabo a lo largo del periodo competitivo es el siguiente:

MORFOCICLO PATRÓN						
L	M	X	J	V	S	D
Descanso	Fuerza de base	Fuerza de base	Capacidad aeróbica	Velocidad	Descanso	Descanso
	Potencia aeróbica	Fuerza resistencia	Potencia aeróbica			
	Macroprincipios	Macroprincipios	Macroprincipios	Macroprincipios		
Subprincipios		Subprincipios	Subprincipios			

SEPTIEMBRE-MESOCICLO 1						
MORFOCICLO						
L	M	X	J	V	S	D
Fuerza de base Estabilidad del core Movilidad de cadera Estabilidad de escápula	Descanso	Fuerza-resistencia JRP. Nº jug.: 3vs3 Espacio: 20x15 Duración: 6x20"/40"	Descanso	Velocidad JRP. Nº jug.: 2vs2 Espacio: 20x15 Duración: 5x20"/40"	Partido	Descanso
Potencia aeróbica JR1CP. Nº jug.: 4vs4+1 Espacio: 33x33 Duración: 3x5'/2'		Capacidad aeróbica JRP. Nº jug.: 8vs8+2 Espacio: 40x40 Duración: 1x20'/5'				
Macroprincipios Táctica ofensiva Ataque posicional en amplitud y profundidad Táctica defensiva Presión cuando el balón vaya a banda, presión tras pérdida		Subprincipios Táctica ofensiva Estar bien orientado para recibir, circulación rápida de balón, crear líneas de pase, filtrar pases Táctica defensiva Cobertura, basculación		Macroprincipios Táctica ofensiva Contraataque Táctica defensiva Repliegue rápido		
	Subsubprincipios Táctica ofensiva Táctica defensiva	Subprincipios Táctica ofensiva Desmarques de ruptura, crear líneas de pase Táctica defensiva Seguir desmarques del rival, marcaje al hombre				

LUNES

Potencia aeróbica	
Nº jug.: 4vs4+1	
Espacio: 33x33	
Duración: 3x5'/2'	
Descripción: JR1CP. 4vs4+1. Dos equipos. Dos toques. Un jugador de cada equipo estará en cada banda, por lo que dentro del espacio habrá un 2vs2+1. El comodín va con el equipo con posesión de balón. Los jugadores de banda deben dar amplitud y hacer desmarques de ruptura.	
Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional en amplitud y profundidad. T. defensiva: presión cuando el balón vaya a banda, presión tras pérdida	

(Figura 41)

MIÉRCOLES

Fuerza-resistencia	
Nº jug.: 3vs3	
Espacio: 20x15	
Duración: 6x20''/30''	
Descripción: JRP. 3vs3. Dos toques. Equipo que ataca debe marcar gol lo antes posible utilizando paredes, tercer hombre y desmarques de ruptura. En defensa, es importante seguir los desmarques y hacer las coberturas. Si no marcan gol en 20'', entran otros dos equipos. Si marca, un gol algún equipo, queda el que marca.	
Subprincipios: T. ofensiva: desmarques de ruptura, estar bien orientado para recibir, superioridad numérica en banda, circulación rápida de balón. T. defensiva: seguir desmarques del rival, cobertura, basculación	
Subsubprincipios: T. ofensiva: pared, tercer hombre. T. defensiva: defensa de la pared	

(Figura 42)

Capacidad aeróbica	
Nº jug.: 8vs8	
Espacio: 40x40	
Duración: 1x20'/5'	
Descripción: JRP. 8vs8+2. Dos toques. No se puede levantar el balón, solo pases rasos.Se establecen seis zonas, donde habrá 3 jugadores en cada una de ellas, menos en la última zona, que habrá solo dos. El objetivo es filtrar pases hacia los jugadores del propio equipo que están en la siguiente zona. Los rivales deben interceptar los pases sin invadir la zona del otro equipo y hacer las basculaciones. Si pasan a la última zona, donde están los dos delanteros, deberán marcar gol.	
Subprincipios: T. ofensiva: estar bien orientado para recibir, circulación rápida, crear líneas de pase, filtrar pases. T. defensiva: cobertura, basculación.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: movilidad, fijar al rival. T. defensiva: intercepción.	

(Figura 43)

VIERNES

Velocidad	
Nº jug.: 2vs2	
Espacio: 20x15	
Duración: 5x20''/40''	
Descripción: Salen los cuatro jugadores a la misma altura. Cuando se indique, deben ir hacia el cono de delante, volver de espaldas atrás, hacia delante en diagonal hacia la derecha, vuelta a atrás, y lo mismo hacia la izquierda. Salida hacia delante, el que llegue antes inicia el 2vs2.	
Macroprincipios: T. ofensiva: contraataque. T. defensiva: repliegue rápido.	
Subprincipios: T. ofensiva: desmarques de ruptura, crear líneas de pase. T. defensiva: cerrar líneas de pase, tapar lado fuerte.	

(Figura 44)

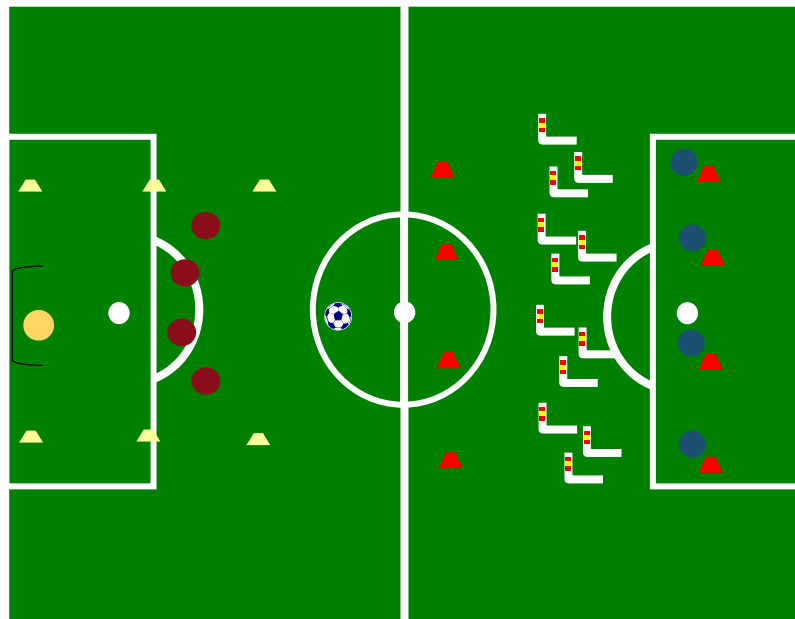
OCTUBRE-MESOCICLO 2						
MORFOCICLO						
L	M	X	J	V	S	D
Fuerza de base Estabilidad del core Squat: 5x6 (70%)	Descanso	Fuerza-resistencia JRP. Nº jug.: 4vs4 Espacio: 30x20 Duración: 6x30''/1'	Descanso	Velocidad JRP. Nº jug.: 3vs3 Espacio: 20x20 Duración: 5x20''/40''	Partido	Descanso
Potencia aeróbica JR1CPpp. Nº jug.: 6vs6+1 Espacio: 40x40 Duración: 4x5'/2'		Capacidad aeróbica JR1CP. Nº jug.: 8vs8+1 Espacio: 80x70 Duración: 2x10'/3'		Macroprincipios Táctica ofensiva Finalización Táctica defensiva Repliegue rápido		
Macroprincipios Táctica ofensiva Ataque posicional en amplitud y profundidad Táctica defensiva Defensa en zona, presión tras pérdida		Subprincipios Táctica ofensiva Buscar la espalda del rival, desmarques de ruptura, amplitud y profundidad, circulación rápida Táctica defensiva Seguir desmarques de ruptura		Subprincipios Táctica ofensiva Desmarques de ruptura, crear líneas de pase Táctica defensiva Seguir desmarques del rival, temporizar		
		Subsubprincipios Táctica ofensiva Pared, tercer hombre Táctica defensiva Cobertura, tapar lado fuerte, cerrar líneas de pase		Subprincipios Táctica ofensiva Desmarques de ruptura, crear líneas de pase Táctica defensiva Seguir desmarques del rival, temporizar		

LUNES

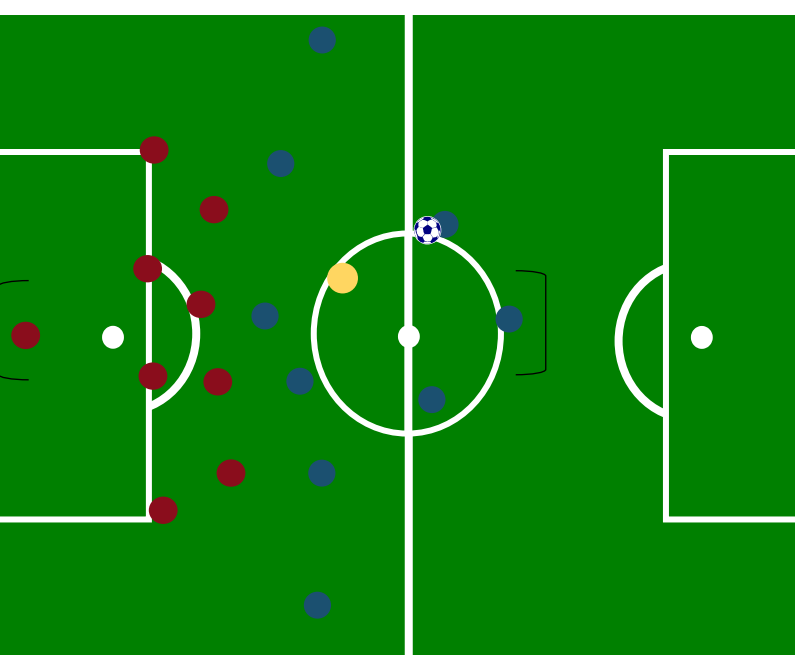
<p>Potencia aeróbica</p> <p>Nº jug.: 6vs6+1</p> <p>Espacio: 40x40</p> <p>Duración: 4x5'/2'</p> <p>Descripción: JR1CPpp. 6vs6+1. Tres toques. El comodín va con el equipo en posesión de balón. Se colocan tres porterías pequeñas en un lado del campo y en el otro una portería grande con portero. Ataque vs defensa. El equipo que ataca (1-2-4-1) debe hacerlo en amplitud, generando espacios interiores para filtrar pases. Uso de la pared y del tercer hombre. El equipo que defiende (4-2) debe hacerlo en zona, saltando a presionar cuando el balón va a la banda. Se intercambian los roles en cada serie.</p> <p>Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional en amplitud y profundidad. T. defensiva: defensa en zona, presión tras pérdida.</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

(Figura 45)

MIÉRCOLES

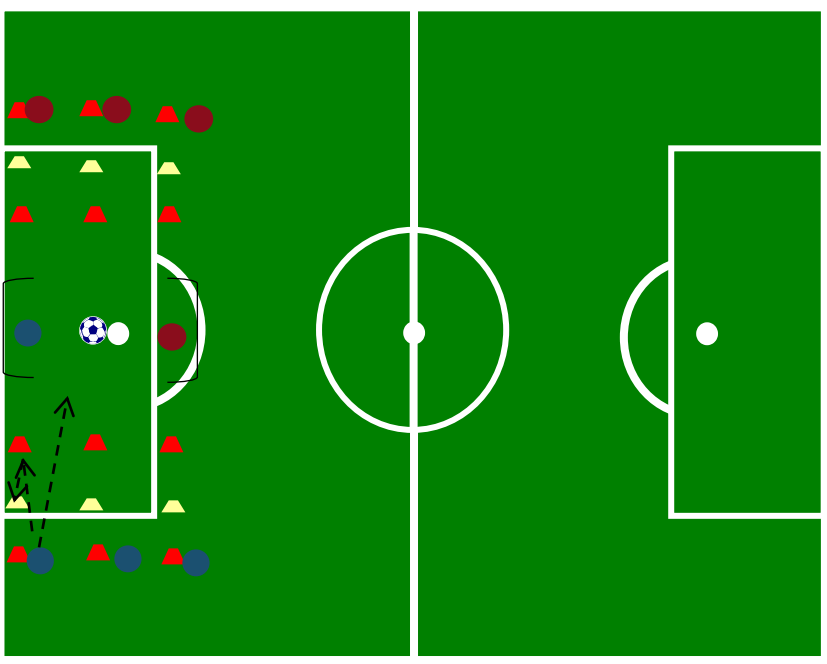
Fuerza-resistencia	
Nº jug.: 4vs4	
Espacio: 30x20	
Duración: 6x30"/40"	
Descripción: JRP. 4vs4. Equipo que ataca: salto, desplazamiento en diagonal hacia delante y salto, salida hacia el cono y 4vs4 buscando desmarques de ruptura y circulación rápida de balón. En defensa, cobertura, tapar lado fuerte y cerrar líneas de pase. Si no hay tiro a portería en los 20", la defensa consigue un punto. Si hay gol, punto para el ataque. Si hay tiro, pero no gol, no hay puntos para nadie. Se intercambian los roles al finalizar las seis series.	
Subprincipios: T. ofensiva: buscar la espalda del rival, desmarques de ruptura, amplitud, profundidad, circulación rápida. T. defensiva: seguir desmarques de ruptura.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: pared, tercer hombre. T. defensiva: cobertura, tapar lado fuerte, cerrar líneas de pase.	

(Figura 46)

Capacidad aeróbica	
Nº jug.: 8vs8+1	
Espacio: 80x70	
Duración: 2x10'/3'	
Descripción: JR1CP. 8vs8+1. El comodín va con el equipo que tiene la posesión. El equipo que ataca (1-4-2-3) debe pasar el balón por todos los jugadores para poder marcar gol. Los extremos van alternando su posición incorporándose hacia el interior y dando amplitud. El equipo que defiende (1-4-4) lo hará en zona, saltando a presionar cuando el balón vaya al lateral del equipo contrario. Gana el equipo que marque más goles al término de las dos series.	
Subprincipios: T. ofensiva: buscar la espalda del rival, desmarques de ruptura, amplitud, profundidad, circulación rápida, filtrar pases. T. defensiva: seguir desmarques de ruptura.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: pared, tercer hombre, atraer rival. T. defensiva: cobertura, tapar lado fuerte, cerrar líneas de pase.	

(Figura 47)

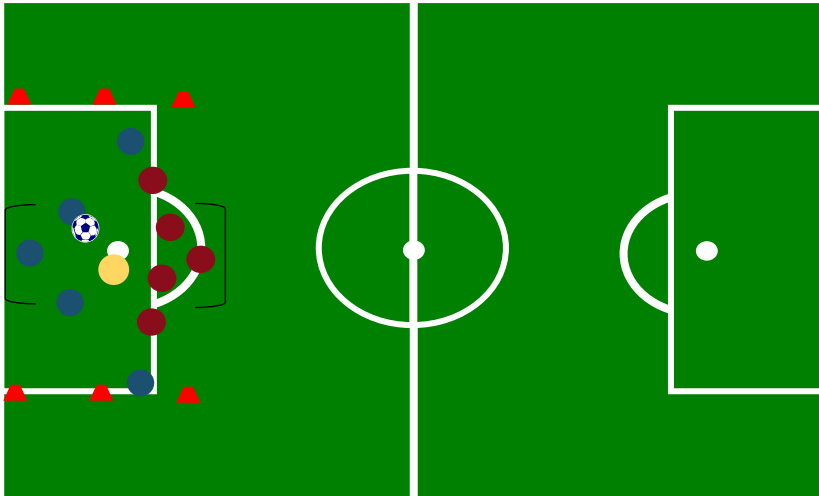
VIERNES

Velocidad	
Nº jug.: 3vs3	
Espacio: 20x20	
Duración: 5x20''/40''	
Descripción: JRP. 3vs3. Se colocan tres conos fuera del espacio de juego. Los jugadores de ambos equipos, dos en un lado y uno en el otro, deben hacer una salida hacia el cono más próximo al espacio de juego e ir hacia atrás hasta llegar al otro cono. El más rápido consigue tener la posesión de balón. Equipo que ataca debe crear situaciones de finalización muy rápidas, con desmarques de ruptura. En defensa, cobra importancia seguir los desmarques del rival. El que marque gol sigue, y el otro equipo se va.	
Macroprincipios: T. ofensiva: finalización. T. defensiva: repliegue rápido.	
Subprincipios: T. ofensiva: desmarques de ruptura, crear líneas de pase. T. defensiva: seguir desmarques del rival, temporizar.	

(Figura 48)

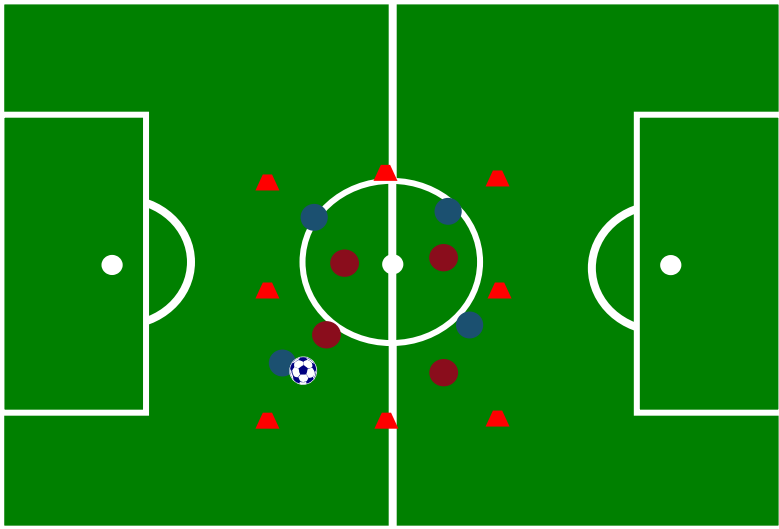
NOVIEMBRE-MESOCICLO 3						
MORFOCICLO						
L	M	X	J	V	S	D
Fuerza de base Estabilidad del core Estabilidad escapular Movilidad de cadera	Descanso	Fuerza-resistencia JRM. Nº jug.: 4vs4 Espacio: 30x30 Duración: 6x1'/30''	Descanso	Velocidad JRP. Nº jug.: 3vs3 Espacio: 20x20 Duración: 5x20''/40''	Partido	Descanso
Potencia aeróbica JR1CP. Nº jug.: 4vs4+1 Espacio: 33x33 Duración: 4x5'/2'		Capacidad aeróbica JR1CP. Nº jug.: 8vs8+1 Espacio: 60x60 Duración: 2x15'/5'				
Macroprincipios Táctica ofensiva Ataque posicional en amplitud y profundidad filtrando pases Táctica defensiva Defensa en zona utilizando coberturas Y basculaciones		Subprincipios Táctica ofensiva Filtrar pases, buscar la espalda de los rivales, estar bien orientado para recibir Táctica defensiva Coberturas, basculaciones, presión cuando el balón vaya al lateral rival				
		Subsubprincipios Táctica ofensiva Pared, tercer hombre, atraer para crear espacio, movilidad Táctica defensiva Seguir desmarques, cerrar líneas de pase, tapar lado fuerte		Subprincipios Táctica ofensiva Desmarques de ruptura, crear líneas de pase, centros al área (picados, traversones) Táctica defensiva Seguir desmarques de ruptura, disputar balones aéreos		

LUNES

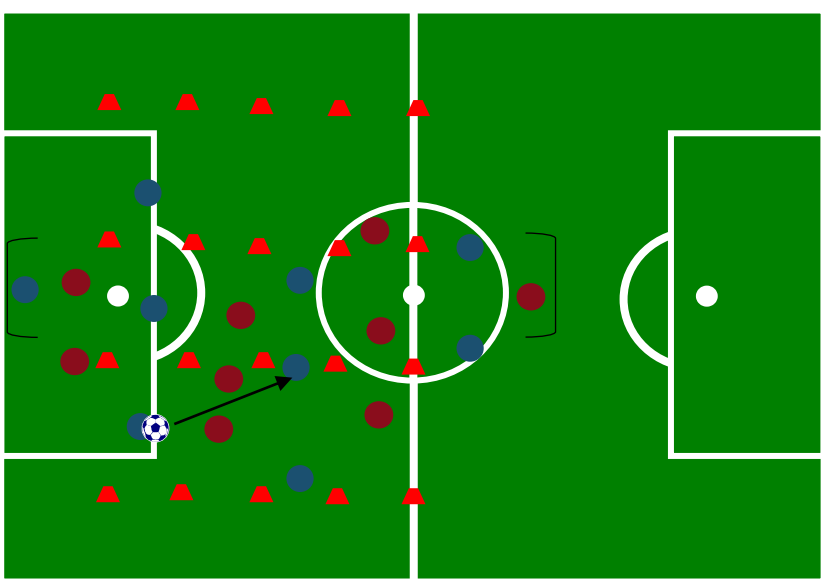
Potencia aeróbica	
Nº jug.: 4vs4+1	
Espacio: 33x33	
Duración: 4x5'/2'	
<p>Descripción: JR1CP. 4vs4+1. Dos toques. Comodín va con el equipo que tiene la posesión. Equipo que ataca debe jugar en amplitud, buscando paredes y tercer hombre, filtrando pases a la espalda de los rivales. Equipo que defiende debe hacerlo en zona, utilizando coberturas y basculaciones y una presión intensa. Gana el equipo que más goles marque al finalizar los cinco minutos.</p>	
<p>Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional en amplitud y profundidad filtrando pases. T. defensiva: defensa en zona utilizando coberturas y basculaciones.</p>	

(Figura 49)

MIÉRCOLES

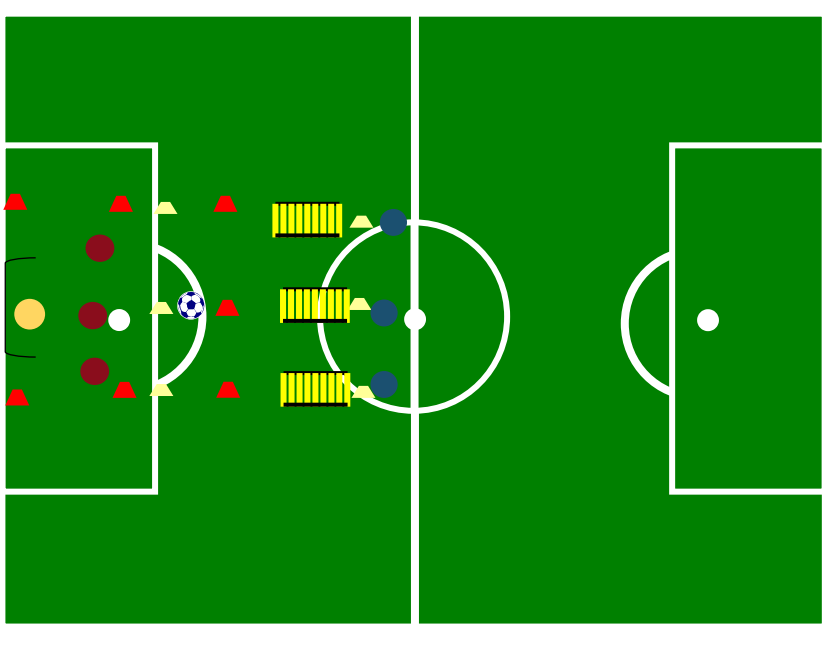
Fuerza-resistencia	
Nº jug.: 4vs4	
Espacio: 30x30	
Duración: 6x1'/30''	
<p>Descripción: JRM. 4vs4. Juego de posición en el que solo se pueden dar dos toques por jugador. El objetivo es dar seis pases entre todo el equipo pasando el balón por todos para conseguir un punto. Gana el equipo que más puntos haya conseguido al finalizar las seis series. Tiene que haber mucha movilidad y una elevada intensidad tanto el equipo que tiene la posesión como el equipo que no la tiene. El objetivo es filtrar pases buscando la espalda del rival, paredes, tercer hombre y circulación rápida de balón. El equipo que no tiene la posesión debe presionar de forma intensa para recuperar el balón.</p>	
<p>Subprincipios: T. ofensiva: filtrar pases, buscar la espalda de los rivales, estar bien orientados para recibir. T. defensiva: coberturas, basculación, presión cuando el balón vaya al lateral rival.</p>	
<p>Subsubprincipios: T. ofensiva: pared, tercer hombre, atraer para crear espacio, movilidad. T. defensiva: seguir desmarques, cerrar líneas de pase, tapar lado fuerte.</p>	

(Figura 50)

Capacidad aeróbica	
Nº jug.: 8vs8+1	
Espacio: 40x60	
Duración: 2x15'/5'	
Descripción: JR1CP. 8vs8+1. Se crean seis zonas, donde habrá tres jugadores de cada equipo en cada una, excepto en la última zona, que habrá dos. El objetivo es filtrar pases para progresar y poder finalizar en la portería. Gana el equipo que más goles marque. No se puede levantar el balón. El comodín va con el equipo que tiene la posesión.	
Subprincipios: T. ofensiva: filtrar pases, buscar la espalda del rival, estar bien orientado para recibir. T. defensiva: basculación.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: pared, tercer hombre, atraer para crear espacio, movilidad. T. defensiva: cerrar líneas de pase, tapar lado fuerte.	

(Figura 51)

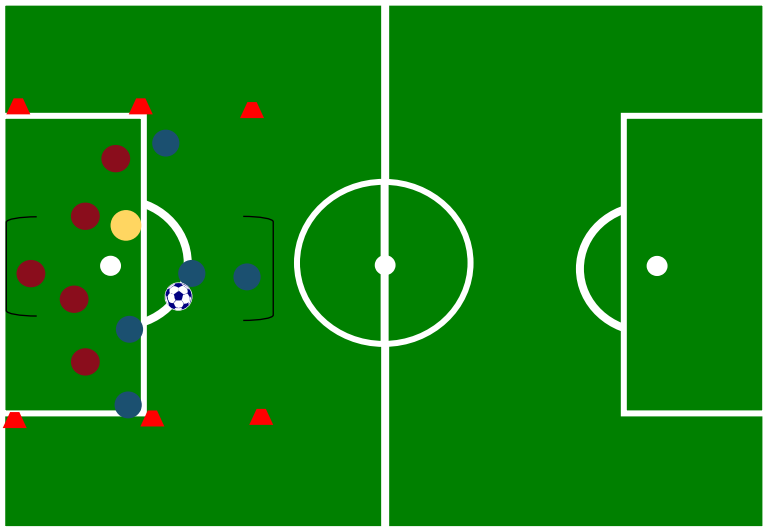
VIERNES

Velocidad	
Nº jug.: 3vs3	
Espacio: 20x20	
Duración: 5x20"/40"	
Descripción: JRP. 3vs3. Dos toques. Coordinación en escalera y salida hacia el cono para hacer 3vs3. Se establecen dos zonas. En la zona uno, los defensores no pueden entrar. El objetivo es marcar gol a través de centros o desmarques de ruptura. La acción debe ser muy rápida ya que solo se cuenta con veinte segundos. Si pasado el tiempo no se marca gol, se le da un punto a la defensa.	
Macroprincipios: T. ofensiva: finalización a través de centros o desmarques. T. defensiva: seguir desmarques, tapar lado fuerte, cerrar líneas de pase.	
Subprincipios: T. ofensiva: desmarques de ruptura, crear líneas de pase, centros al área (picados, travesone). T. defensiva: seguir desmarques de ruptura, disputar balones aéreos.	

(Figura 52)

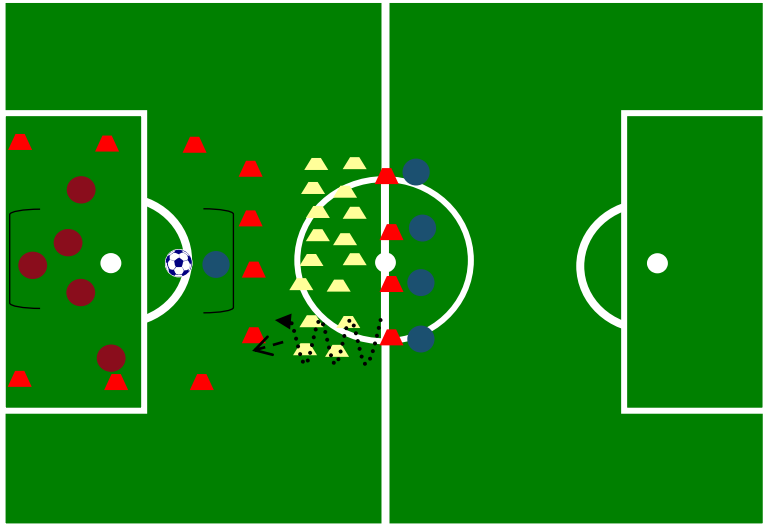
DICIEMBRE-MESOCICLO 4						
MORFOCICLO						
L	M	X	J	V	S	D
Fuerza de base Estabilidad del core Estabilidad de la escápula Movilidad de cadera	Descanso	Fuerza-resistencia JRP. Nº jug.: 4vs4 Espacio: 30x30 Duración: 6x30"/1'	Descanso	Velocidad JRP. Nº jug.: 3vs3 Espacio: 20x20 Duración: 5x20"/40"	Partido	Descanso
Potencia aeróbica JR1CP. Nº jug.: 4vs4+1 Espacio: 33x33 Duración: 4x5'/2'		Capacidad aeróbica JR1CP. Nº jug.: 8vs8+1 Espacio: 80x70 Duración: 3x10'/3'		ABP		
Macroprincipios Táctica ofensiva Ataque posicional en amplitud y profundidad Táctica defensiva Repliegue intensivo		Subprincipios Táctica ofensiva Jugar a la espalda de los rivales, circulación rápida Táctica defensiva Mantener bloque defensivo Subsubprincipios Táctica ofensiva Pared, tercer hombre, filtrar pases, estar bien orientado para recibir Táctica defensiva Cobertura, basculación, cerrar líneas de pase, tapar lado fuerte, disputa de balones aéreos		Macroprincipios Táctica ofensiva Finalización Táctica defensiva Defensa de centros Subprincipios Táctica ofensiva Circulación rápida, Centros (picados, travesone), desmarques de ruptura Táctica defensiva Seguir desmarques de ruptura, interceptar centros		

LUNES

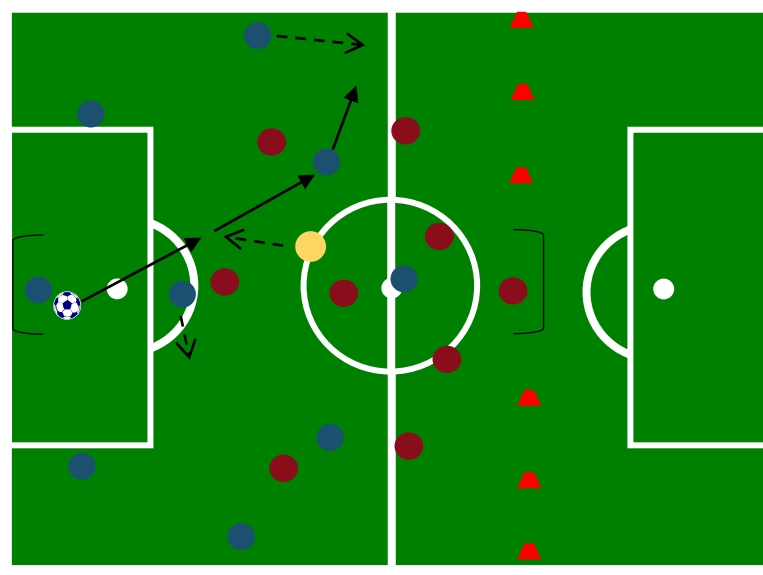
Potencia aeróbica Nº jug.: 4vs4+1 Espacio: 33x33 Duración: 4x5'/2'	
Descripción: JR1CP. 4vs4+1. Dos toques. El comodín va con el equipo que tiene la posesión. El equipo que ataca tiene que jugar en amplitud y profundidad, aprovechando la superioridad numérica para hacer paredes, tercer hombre y desmarques de ruptura. El equipo que defiende debe hacerlo de manera intensa, siguiendo los desmarques de los rivales para evitar ser superados, haciendo coberturas y basculando, así como orientarse bien para presionar y tapar el lado fuerte del rival. Gana el equipo que más goles marque al finalizar los cuatro tiempos de cinco minutos.	
Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional en amplitud y profundidad. T. defensiva: repliegue intensivo.	

(Figura 53)

MIÉRCOLES

Fuerza-resistencia	
Nº jug.: 4vs4	
Espacio: 30x30	
Duración: 6x30''/1'	
Descripción: JRP. 4vs4. COD cortos más salto, más salida hasta el cono. Después, 4vs4 con dos toques, donde el objetivo es hacer paredes, tercer hombre o desmarques de ruptura para que los goles cuenten. En defensa, realizar coberturas, fuerte presión sobre los oponentes y disputar balones aéreos procedentes de los centros.	
Subprincipios: T. ofensiva: jugar a la espalda de los rivales, circulación rápida. T. defensiva: mantener bloque defensivo.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: pared, tercer hombre, filtrar pases, estar bien orientado para recibir. T. defensiva: cobertura, basculación, cerrar líneas de pase, tapar lado fuerte, disputar balones aéreos.	

(Figura 54)

Capacidad aeróbica	
Nº jug.: 8vs8+1	
Espacio: 80x70	
Duración: 3x10'/3	
Descripción: JR1CP. 8vs8+1. Tres toques. En ataque 1-4-2-2-1. En defensa 1-4-3-1. Equipo que ataca inicia salida de balón con pivote bajando a recibir. Si le siguen, se abre generando espacio y baja a recibir el interior alejado. Los extremos se incorporan hacia el interior, en el intervalo central-lateral y dejan el carril lateral para el lateral. El objetivo es hacer combinaciones a través de paredes y tercer hombre con los jugadores de los pasillos interiores. La defensa se mantiene en bloque medio/bajo y en zona.	
Subprincipios: T. ofensiva: jugar a la espalda de los rivales, circulación rápida. T. defensiva: mantener bloque defensivo.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: pared, tercer hombre, filtrar pases, estar bien orientado para recibir. T. defensiva: cobertura, basculación, cerrar líneas de pase, tapar lado fuerte, disputar balones aéreos.	

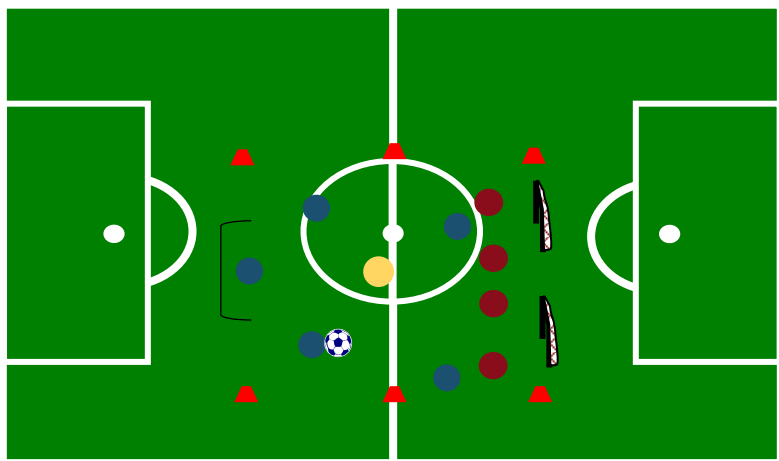
(Figura 55)

Velocidad	
Nº jug.: 3vs3	
Espacio: 20x20	
Duración: 5x20''/40''	
Descripción: JRP. 3vs3. Los tres salen desde la línea de fondo de su campo. Se les asigna un número a cada jugador y, el número indicado de cada equipo es el que debe salir a por el balón, que está en el medio campo y, el que primero lo coja, inicia la secuencia. Dos toques. Para marcar gol, el balón debe pasar por los tres jugadores del equipo.	
Macroprincipios: T. ofensiva: finalización. T. defensiva: defensa de centros.	
Subprincipios: T. ofensiva: circulación rápida, centros (picados, traversone), desmarques de ruptura. T. defensiva: seguir desmarques de ruptura, interceptar centros.	

(Figura 56)

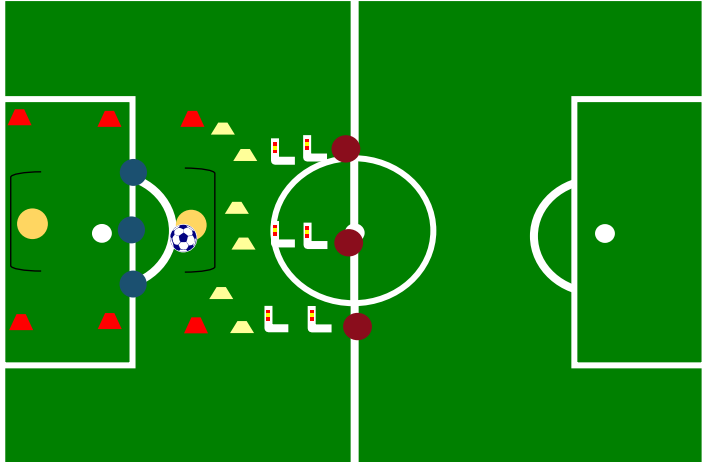
ENERO-MESOCICLO 5						
MORFOCICLO						
L	M	X	J	V	S	D
Fuerza de base Estabilidad del core Movilidad de cadera Squat: 5x6 (70%)	Descanso	Fuerza-resistencia JRP. Nº jug.: 3vs3 Espacio: 30x25 Duración: 6x30''/1'	Descanso	Velocidad JRP. Nº jug.: 3vs3 Espacio: 20x20 Duración: 5x20''/40''	Partido	Descanso
Potencia aeróbica JR1CPpp. Nº jug.: 4vs4+1 Espacio: 40x40 Duración: 4x5'/2'		Capacidad aeróbica JR1CP. Nº jug.: 8vs8+1 Espacio: 80x70 Duración: 3x10'/3'		ABP		
Macroprincipios Táctica ofensiva Ataque posicional en amplitud y profundidad Táctica defensiva Repliegue intensivo		Subprincipios Táctica ofensiva Transiciones defensa-ataque Táctica defensiva Transición ataque-defensa		Macroprincipios Táctica ofensiva Finalización Táctica defensiva Defensa de centros		
		Subsubprincipios Táctica ofensiva Circulación rápida, desmarques de ruptura, penetraciones, estar bien orientado para recibir Táctica defensiva Seguir desmarques de ruptura, cobertura, basculación		Subprincipios Táctica ofensiva Centros, desmarques de ruptura Táctica defensiva Seguir desmarques de ruptura, interceptar centros, tapar líneas de pase		

LUNES

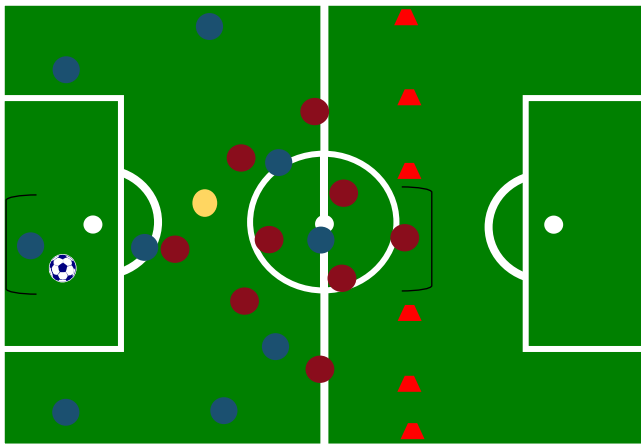
Potencia aeróbica	
Nº jug.: 4vs4+1	
Espacio: 40x40	
Duración: 4x5'/2'	
<p>Descripción: JR1CPpp. 4vs4+1. Dos toques. El comodín va con el equipo que tiene la posesión. Un equipo tiene una portería con portero y el otro defiende dos porterías pequeñas. El equipo que ataca debe hacerlo en amplitud, utilizando paredes, tercer hombre y pases de contrabasculación para superar rivales. En defensa, realizar basculación y coberturas manteniendo la línea de cuatro. Se cambia de portería cada serie.</p> <p>Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional en amplitud y profundidad. T. defensiva: repliegue intensivo</p>	

(Figura 57)

MIÉRCOLES

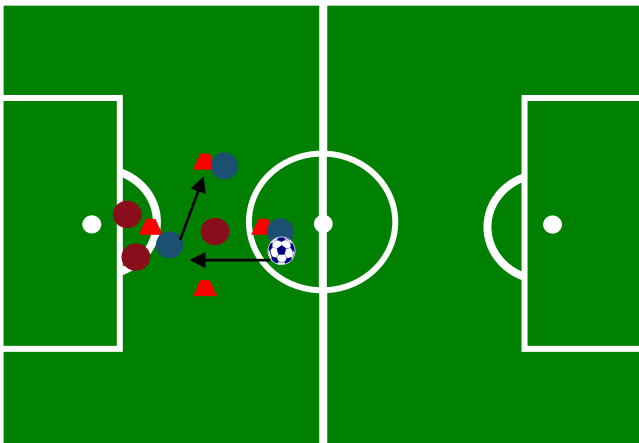
Fuerza-resistencia	
Nº jug.: 3vs3	
Espacio: 30x25	
Duración: 6x30''/1'	
<p>Descripción: JRP. 3vs3. Tarea de transiciones ofensivas y defensivas. Equipo que ataca tiene tres toques. Se distribuyen los jugadores a lo ancho (uno en el medio y los otros dos en las bandas) y, antes de iniciar la transición, hacen dos saltos y salida con COD. Al terminar esta secuencia comienza el 3vs3. En ataque es importante realizar la acción de forma rápida, con desmarques, paredes, penetraciones y tiro a portería. En defensa, presión muy intensa, haciendo coberturas y basculación. El equipo al que le toca hacer la transición a-d, espera a hacerla a que el otro equipo esté terminando de hacer los saltos y COD. Gana el equipo que más goles consiga al finalizar la tarea.</p> <p>Subprincipios: T. ofensiva: transición defensa-ataque. T. defensiva: transición ataque-defensa.</p> <p>Subsubprincipios: T. ofensiva: circulación rápida, desmarques de ruptura, penetraciones, estar bien orientado para recibir. T. defensiva: seguir desmarques de ruptura y paredes, cobertura, basculación.</p>	

(Figura 58)

Capacidad aeróbica	
Nº jug.: 8vs8+1	
Espacio: 80x70	
Duración: 3x10'/3'	
Descripción: JR1CP. 8vs8+1. El comodín va con el equipo que tiene la posesión. En ataque: 1-4-2-2-1. En defensa: 1-4-3-1. En salida de balón, el pivote se sitúa entre los centrales, si lo siguen, se abre y viene a recibir el otro medio centro. Los extremos se colocan en el intervalo defensa central-lateral y dejar el carril lateral para el lateral. Utilizar paredes, tercer hombre, movilidad, filtrar pases, arrastre por parte de los extremos para crear el espacio a la espalda del lateral y romper con el lateral del equipo que ataca. En defensa, se mantienen las dos líneas de cuatro.	
Subprincipios: T. ofensiva: transición defensa-ataque. T. defensiva: transición ataque-defensa.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: circulación rápida, desmarques de ruptura, penetraciones, estar bien orientado para recibir. T. defensiva: seguir desmarques de ruptura y paredes, cobertura, basculación.	

(Figura 59)

VIERNES

Velocidad	
Nº jug.: 3vs3	
Espacio: 35x20	
Duración: 5x20"/40"	
Descripción: JRP. 3vs3. Jugador con balón pasa al compañero que está enfrente, el cual debe crear línea de pase, y se hace el tercer hombre con el jugador que está libre. Solo salta a presionar uno de los dos defensores que está en la media luna del área. El jugador rival que está enfrente del poseedor de balón debe impedir que se cree la línea de pase. Después, se inicia el 3vs3, donde el equipo con balón empieza con ventaja al superar al rival con el tercer hombre. Finalización a través de disparo, centro y remate o 1vs1.	
Macroprincipios: T. ofensiva: finalización. T. defensiva: defensa de centros.	
Subprincipios: T. ofensiva: centros, tercer hombre, desmarques de ruptura. T. defensiva: seguir desmarques, interceptar centros, tapar líneas de pase.	

(Figura 60)

FEBRERO-MESOCICLO 6						
MORFOCICLO						
L	M	X	J	V	S	D
Fuerza de base Estabilidad del core Estabilidad escapular Movilidad de cadera	Descanso	Fuerza-resistencia JRP. Nº jug.: 3vs3 Espacio: 30x25 Duración: 6x30"/30"	Descanso	Velocidad JRP. Nº jug.: 3vs2 Espacio: 50x40 Duración: 10x10"/20"	Partido	Descanso
Potencia aeróbica JR1CP. Nº jug.: 4vs4+1 Espacio: 30x30 Duración: 4x5'/2'		Capacidad aeróbica JR1CP. Nº jug.: 8vs8+1 Espacio: 80x70 Duración: 3x10'/2'		ABP		
Macroprincipios Táctica ofensiva Ataque posicional en amplitud y profundidad Táctica defensiva Repliegue intensivo		Subprincipios Táctica ofensiva Movilidad, filtrar pases, crear situaciones de finalización, crear líneas de pase Táctica defensiva Mantener bloque defensivo, defensa al hombre		Macroprincipios Táctica ofensiva Finalización Táctica defensiva Defensa de centros		
		Subsubprincipios Táctica ofensiva Estar bien orientado para recibir pase, fijar para generar ventaja Táctica defensiva Cerrar líneas de pase, orientar al rival hacia el lado débil, cobertura, basculación		Subprincipios Táctica ofensiva Centros, (picados, travesone), circulación rápida, desmarques de ruptura, golpeo Táctica defensiva Seguir desmarques, Interceptar centros		

LUNES

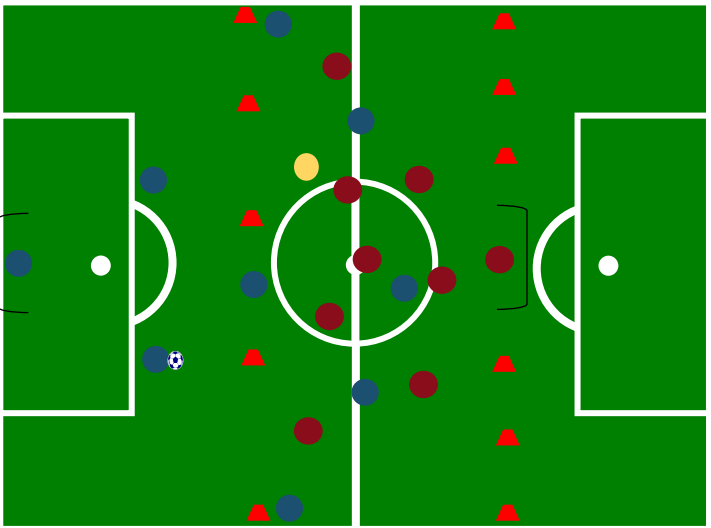
Potencia aeróbica Nº jug.: 4vs4+1 Espacio: 30x30 Duración: 4x5'/2' Descripción: JR1CP. 4vs4+1. Dos toques. Se establecen tres zonas, dos en banda y una central. En las zonas de banda deben estar un jugador en cada lado para atacar con amplitud. Los rivales pueden entrar en la zona para defender. En defensa, mantener bloque defensivo, haciendo coberturas y basculaciones, tapando lado fuerte y cerrando líneas de pase.	
Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional en amplitud y profundidad. T. defensiva: repliegue defensivo	

(Figura 61)

MIÉRCOLES

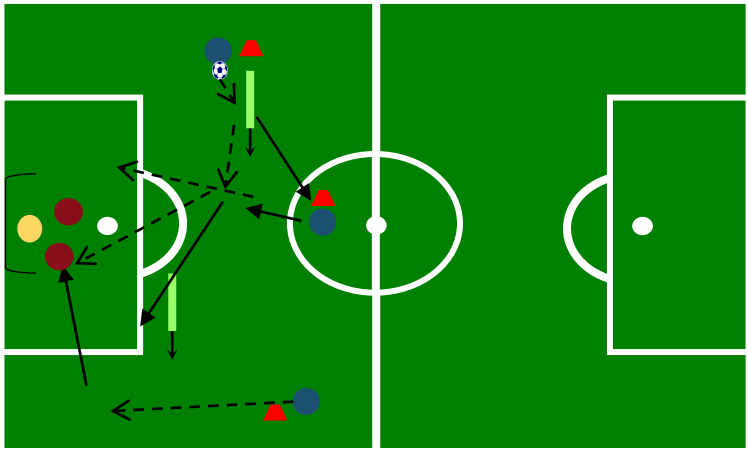
Fuerza-resistencia	
Nº jug.: 3vs3	
Espacio: 30x25	
Duración: 6x30"/30'	
Descripción: JRP. 3vs3. Dos toques. Equipo que ataca, antes de iniciar el 3vs3, hace COD y saltos. Se establecen dos zonas. El delantero solo podrá estar en la zona 2 para crear líneas de pase y dar profundidad al ataque. Se van intercambiando los roles.	
Subprincipios: T. ofensiva: movilidad, filtrar pases, crear situaciones de finalización, crear líneas de pase. T. defensiva: mantener bloque defensivo, defensa al hombre	
Subsubprincipios: T. ofensiva: estar bien orientado para recibir pase, fijar para generar ventaja. T. defensiva: cerrar líneas de pase, orientar al rival hacia el lado débil, cobertura, basculación.	

(Figura 62)

Capacidad aeróbica	
Nº jug.: 8vs8+1	
Espacio: 80x70	
Duración: 3x10'/2'	
Descripción: JR1CP. 8vs8+1. El equipo que ataca: 1-4-2-2-1. Equipo que defiende: 1-3-5. Se establecen dos zonas. El límite de esa zona es la referencia que tendrá el equipo defensor para no traspasar esa línea y mantener el bloque medio/bajo. Equipo que ataca, sitúa a los extremos hacia el interior, en el intervalo central-lateral, dejando el carril lateral para el lateral. Importante filtrar pases a la espalda de los rivales. En la salida de balón, el pivote se sitúa entre centrales, si le siguen, crea espacio para que el otro medio centro baje a recibir. Equipo que defiende, presiona la salida de balón, manteniendo el bloque defensivo en zona en las demás situaciones del juego.	
Subprincipios: T. ofensiva: movilidad, filtrar pases, crear situaciones de finalización, crear líneas de pase. T. defensiva: mantener bloque defensivo, defensa en zona.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: estar bien orientado para recibir pase, fijar para generar ventaja. T. defensiva: cerrar líneas de pase, orientar al rival hacia el lado débil, cobertura, basculación.	

(Figura 63)

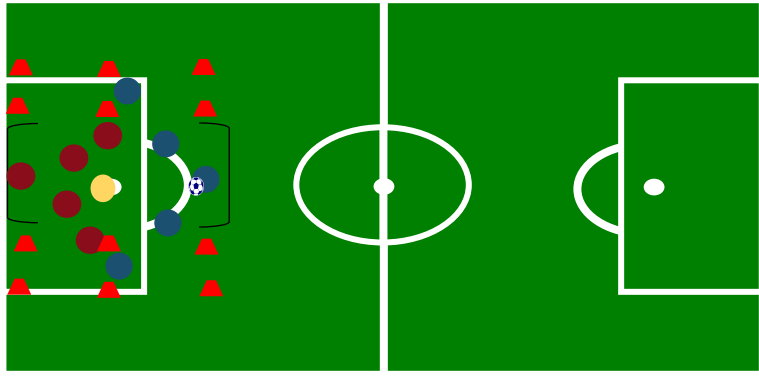
VIERNES

Velocidad	
Nº jug.: 3vs2	
Espacio: 50x40	
Duración: 10x10"/20"	
Descripción: JRP. 3vs3. Rueda de pase. Pared con interior derecho, pase al extremo izquierdo, centro y remate. Los dos jugadores que van al remate, uno va al primer palo y el otro al segundo. Cada vez que se haga, se cambia de lado. Los dos defensores se sitúan en el primer palo y entre el medio de la portería y el segundo palo. Importante que todo sea a máxima velocidad.	
Macroprincipios: T. ofensiva: Finalización. T. defensiva: defensa de centros.	
Subprincipios: T. ofensiva: centros (picados, travesone), circulación rápida, desmarques de ruptura, golpeo. T. defensiva: seguir desmarques, interceptar centros.	

(Figura 64)

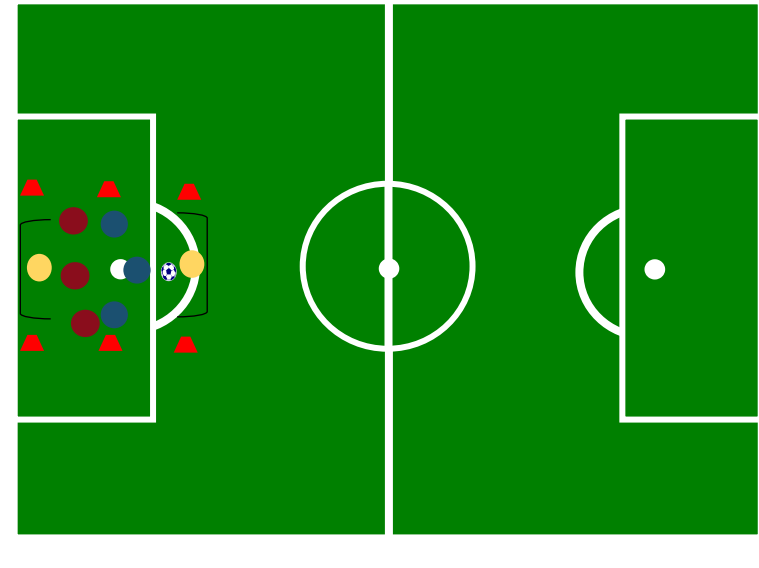
MARZO-MESOCICLO 7						
MORFOCICLO						
L	M	X	J	V	S	D
Fuerza de base Estabilidad del core Movilidad de cadera Estabilidad escapular Squat: 5x6 (70%)	Descanso	Fuerza-resistencia JRP. Nº jug.: 3vs3 Espacio: 20x20 Duración: 20'	Descanso	Velocidad JRP. Nº jug.: 3vs3 Espacio: 20x20 Duración: 10x30"/30"	Partido	Descanso
Potencia aeróbica JR1CP. N1 jug.: 4vs4+1 Espacio: 33x33 Duración: 4x5'/2'		Capacidad aeróbica JR1CP. Nº jug.: 8vs8+1 Espacio: 80x70 Duración: 3x10'/3'		ABP		
Macroprincipios Táctica ofensiva Ataque posicional en amplitud y profundidad Táctica defensiva Repliegue intensivo		Subprincipios Táctica ofensiva Crear líneas de pase, jugar a la espalda del rival Táctica defensiva Defensa de la pared, temporizar		Macroprincipios Táctica ofensiva Finalización Táctica defensiva Defensa de centros, Repliegue intensivo		
		Subsubprincipios Táctica ofensiva Filtrar pases, estar bien orientado para recibir y progresar, fijar al rival para avanzar Táctica defensiva Cerrar líneas de pase, tapar lado fuerte, seguir los desmarques, presionar cuando el balón vaya al lateral		Subprincipios Táctica ofensiva Crear líneas de pase, pases al espacio, finalización a través de centros Táctica defensiva Defensa de centros y de desmarques		

LUNES

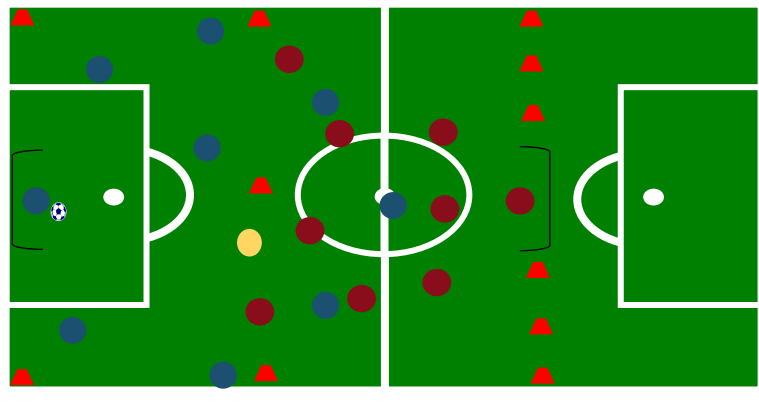
Potencia aeróbica	
Nº jug.: 4vs4+1	
Espacio: 33x33	
Duración: 4x5'/2'	
Descripción: JR1CP. 4vs4+1. Dos toques. Se divide el campo en tres zonas para que los extremos den amplitud al ataque. Es obligatorio que el balón pase por las tres zonas para poder finalizar la jugada. En defensa, los jugadores mantendrán el bloque defensivo haciendo basculaciones y coberturas y defendiendo los centros.	
Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional en amplitud y profundidad. T. defensiva: repliegue intensivo.	

(Figura 65)

MIÉRCOLES

Fuerza-resistencia	
Nº jug.: 3vs3	
Espacio: 20x20	
Duración: 30'x20'	
Descripción: JRP. 3vs3. Dos toques. Tarea de transiciones. En ataque, amplitud y profundidad filtrando pases. En defensa, basculación y coberturas saltando a presionar al jugador con balón. Deben ser jugadas rápidas y muy intensas. Cuando se termina el tiempo, sale el equipo que va perdiendo. Gana el equipo que más goles haya marcado al finalizar la tarea. Si un equipo gana tres transiciones seguidas, sale a descansar.	
Subprincipios: T. ofensiva: crear líneas de pase, jugar a la espalda del rival. T. defensiva: defensa de la pared, temporizar.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: filtrar pases, estar bien orientado para recibir y progresar, fijar para avanzar. T. defensiva: cerrar líneas de pase, tapar lado fuerte, seguir los desmarques.	

(Figura 66)

Capacidad aeróbica	
Nº jug.: 8vs8+1	
Espacio: 80x70	
Duración: 3x10'/3'	
Descripción: JR1CP. 8vs8+1. En ataque, 1-4-2-2-1. En defensa, 1-3-5. Se crean cuatro zonas en el campo. El balón debe pasar por todas las zonas para poder finalizar la jugada.	
Subprincipios: T. ofensiva: crear líneas de pase, jugar a la espalda del rival. T. defensiva: defensa de la pared, temporizar.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: filtrar pases, estar bien orientado para recibir y progresar, fijar para avanzar. T. defensiva: cerrar líneas de pase, tapar lado fuerte, seguir los desmarques.	

(Figura 67)

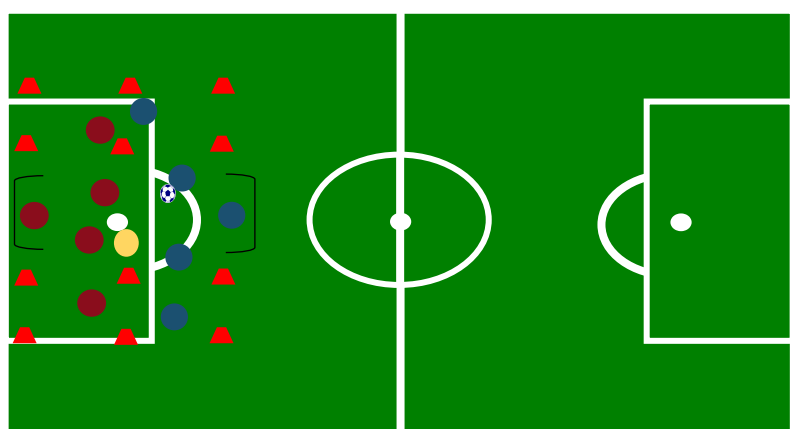
VIERNES

Velocidad	
Nº jug.: 3vs3	
Espacio: 20x20	
Duración: 10x30"/30"	
Descripción: JRP. 3vs3. Antes de hacer el 3vs3, los seis jugadores hacen velocidad de reacción desplazándose al cono del color que se indique. Después, 3vs3 a máxima velocidad teniendo que finalizar a través de centros desde el carril lateral delimitado por conos.	
Macroprincipios: T. ofensiva: finalización. T. defensiva: defensa de centros, repliegue intensivo.	
Subprincipios: T. ofensiva: crear líneas de pase, pases al espacio, finalización a través de centros. T. defensiva: defensa de centros y de desmarques.	

(Figura 68)

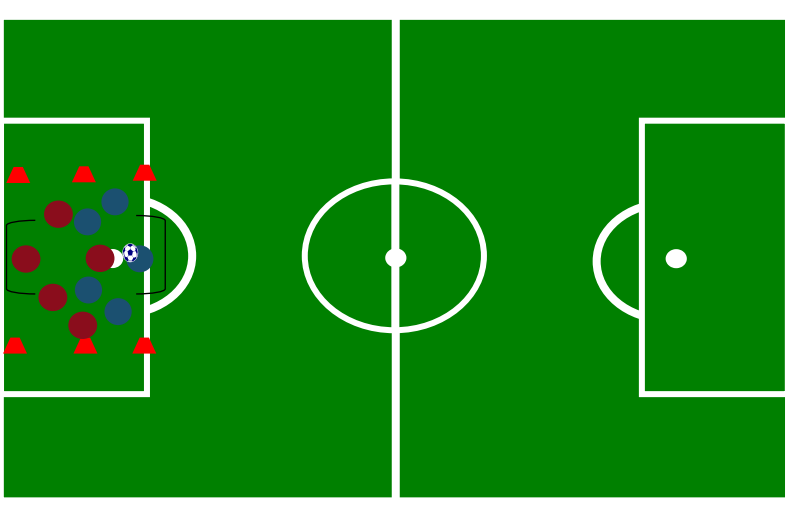
ABRIL-MESOCICLO 8						
MORFOCICLO						
L	M	X	J	V	S	D
Fuerza de base Estabilidad del core Movilidad de cadera Estabilidad escapular Squat: 5x6(70%)	Descanso	Fuerza-resistencia JRP. Nº jug.: 4vs4 Espacio: 20x20 Duración: 6x30"/30"	Descanso	Velocidad JRP. Nº jug.: 3vs3 Espacio: 30x20 Duración: 8x20"/20"	Partido	Descanso
Potencia aeróbica JR1CPpp. Nº jug.: 4vs4+1 Espacio: 33x33 Duración: 3x5'/2'		Capacidad aeróbica JR1CP. Nº jug.: 8vs8+1 Espacio: 80x70 Duración: 2x10'/3'		Macroprincipios Táctica ofensiva Finalizaciones Táctica defensiva Defensa de desmarques		
Macroprincipios Táctica ofensiva Ataque posicional en amplitud y profundidad Táctica defensiva Repliegue intensivo		Subprincipios Táctica ofensiva Crear líneas de pase, jugar a la espalda del rival Táctica defensiva Temporizar, defensa de la pared y de desmarques Subsubprincipios Táctica ofensiva Estar bien orientado para recibir, fijar al rival para avanzar, filtrar pases Táctica defensiva Cerrar líneas de pase, tapar lado fuerte, presionar cuando el balón vaya al lateral, seguir los desmarques		Subprincipios Táctica ofensiva Crear líneas de pase, pases al espacio, movilidad Táctica defensiva Seguir desmarques, presión al hombre		

LUNES

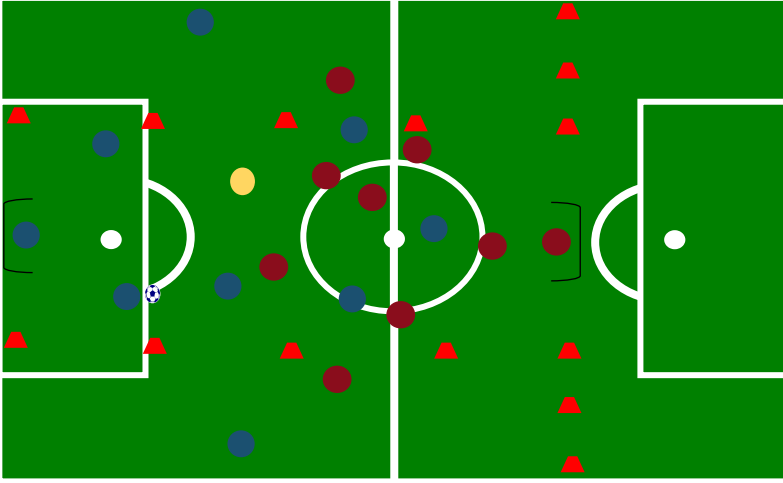
Potencia aeróbica	
Nº jug.: 4vs4+1	
Espacio: 33x33	
Duración: 3x5'/2'	
<p>Descripción: JR1CP. 4vs4+1. Dos toques. El comodín va con el equipo que ataca. Se divide el campo en tres zonas. El balón tiene que pasar por las tres zonas antes de finalizar la jugada. Equipo que ataca debe hacerlo en amplitud y profundidad, filtrando pases, con paredes y tercer hombre. Equipo que defiende mantiene la línea de cuatro basculando y haciendo coberturas.</p> <p>Macroprincipios: T. ofensiva: ataque posicional en amplitud y profundidad. T. defensiva: repliegue intensivo.</p>	

(Figura 69)

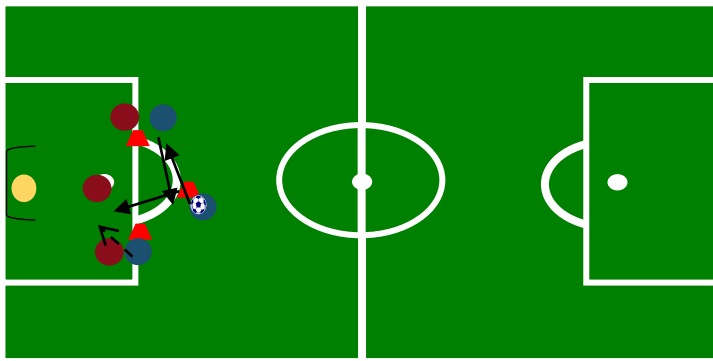
MIÉRCOLES

Fuerza-resistencia	
Nº jug.: 4vs4	
Espacio: 20x20	
Duración: 6x30''/30''	
<p>Descripción: JRP. 4vs4. Dos toques. Cada equipo tiene siete pases para finalizar la jugada. La defensa debe presionar de manera muy intensa para evitar que finalicen. En ataque debe haber muchos apoyos para hacer paredes y tercer hombre y así superar al rival.</p> <p>Subprincipios: T. ofensiva: crear líneas de pase, jugar a la espalda del rival. T. defensiva: temporizar, defensa de la pared y de desmarques.</p> <p>Subsubprincipios: T. ofensiva: estar bien orientado para recibir, fijar para avanzar, filtrar pases. T. defensiva: cerrar líneas de pase, tapar lado fuerte, presionar cuando el balón vaya al lateral, seguir los desmarques.</p>	

(Figura 70)

Capacidad aeróbica	
Nº jug.: 8vs8+1	
Espacio: 80x70	
Duración: 2x10'/3'	
Descripción: JR1CP. 8vs8+1. Se divide el campo en tres zonas. Equipo que ataca: 1-4-2-2-1. Equipo que defiende: 1-3-5. Equipo atacante juega en amplitud y profundidad filtrando pases y pasando el balón por las tres zonas en menos de quince pases. Importante el uso de la pared y el tercer hombre.	
Subprincipios: T. ofensiva: crear líneas de pase, jugar a la espalda del rival. T. defensiva: temporizar, defensa de la pared y desmarques.	
Subsubprincipios: T. ofensiva: estar bien orientado para recibir, fijar para avanzar, filtrar pases. T. defensiva: cerrar líneas de pase, tapar lado fuerte, presionar cuando el balón vaya al lateral, seguir desmarques.	

(Figura 71)

Velocidad	
Nº jug.: 3vs3	
Espacio: 30x20	
Duración: 8x20''/20''	
Descripción: JRP. 3vs3. Inicia el pivote, desmarque de apoyo de un interior, que devuelve el pase al pivote, desmarque de ruptura del interior alejado, pase a éste, uno contra uno con el central y finalización.	
Macroprincipios: T. ofensiva: finalizaciones. T. defensiva: defensa de desmarques.	
Subprincipios: T. ofensiva: crear líneas de pase, pases al espacio, movilidad. T. defensiva: seguir desmarques, defensa al hombre.	

(Figura 72)

8. Evaluación de las competencias del grado

8.1. Competencias del grado

Las competencias para el desarrollo del trabajo de fin de grado son las siguientes:

-Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario, las diferencias por edad, género o discapacidad.

-Planificar, desarrollar, controlar y evaluar técnica y científicamente el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y en las diferentes etapas de la vida deportiva, de equipos con miras a la competición, teniendo en cuenta las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en la actuación del entrenador y en los deportistas.

- Comprender los fundamentos neurofisiológicos y neuropsicológicos subyacentes al control del movimiento y, de ser el caso, a las diferencias por género. Ser capaz de realizar la aplicación avanzada del control motor en la actividad física y el deporte.
- Evaluar técnica y científicamente la condición física y rescribir ejercicios en los ámbitos de salud, deporte escolar, recreación y rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.
- Identificar y comprender los requisitos psicomotrices y sociomotrices de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.
- Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.
- Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de la actividad física saludable y del rendimiento deportivo.
- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.
- Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.

8.2. Análisis de la adquisición de competencias

Al tratarse de un trabajo orientado a la planificación de una temporada en fútbol, se considera necesario tener un cierto nivel de conocimiento acerca de la prevención de lesiones, manifestada en el trabajo de fuerza de base, y en rendimiento deportivo para poder planificar las capacidades físicas a trabajar a lo largo de la temporada, así como la periodización del entrenamiento para establecer las cargas adecuadas en función del momento de la temporada en la que se encuentre el equipo. Además, se debe tener conocimiento sobre los fundamentos neurofisiológicos y neuropsicológicos para poder diseñar entrenamientos enfocados en el control del movimiento y del desarrollo de capacidades físicas y cognitivas que se demandan en el fútbol, así como el estudio del modelo de rendimiento de este deporte para poder planificar y realizar sesiones de entrenamiento teniendo en cuenta las demandas del fútbol y poder crear las adaptaciones necesarias en los jugadores para optimizar su rendimiento.

Por otro lado, es importante conocer el material deportivo para realizar un buen uso del mismo, empleando cada elemento para trabajar específicamente sobre la capacidad que se pretende.

Por último, se hace necesario tener un nivel básico de inglés para la lectura y comprensión de artículos o libros donde se pongan de manifiesto datos y metodologías de entrenamiento, que serán de gran interés para el desarrollo del trabajo.

8.3. Identificación de las competencias no adquiridas

Las competencias, en mayor o menor medida, se han adquirido para la realización del trabajo de fin de grado. Quizá un conocimiento más profundo y exhaustivo de cada una de ellas sería ideal para alcanzar un nivel más alto en la realización de la planificación, aunque con la lectura de libros relacionados con la periodización táctica, la preparación física en fútbol y la planificación, ese déficit se ha visto reducido y ha permitido obtener un mayor conocimiento para la realización del mismo.

8.4. Análisis de las áreas de formación en las que se debería profundizar para obtener una mejor calidad en una futura intervención profesional

Para obtener una mejor calidad en una futura intervención profesional, sería importante profundizar en los distintos deportes para conocer sus demandas físicas y técnicas. Del mismo modo, en la preparación física y en la prescripción de ejercicio para la salud y el rendimiento se debería hacer un mayor análisis y profundizar en su conocimiento para alcanzar una formación lo más completa posible, así como un mayor planteamiento de casos prácticos para la aplicación del conocimiento teórico en la práctica.

En el ámbito educativo, la formación es bastante completa, por lo que no es tan necesario profundizar en las asignaturas destinadas al mismo.

9. LISTADO DE GRÁFICOS

Figura 1	Organigrama del club
Figura 2	El deporte del siglo XXI
Figura 3	Zonas de juego
Figura 4	Sistema de juego: 1-4-3-3
Figura 5	Ataque posicional: salida de balón
Figura 6	Ataque posicional: progresión
Figura 7	Sistema en defensa: 1-4-5-1
Figura 8	Presión en salida de balón rival
Figura 9	Presión cuando el balón vaya al lateral
Figura 10	Pérdida de balón en zona 1
Figura 11	Potencia aeróbica
Figura 12	Fuerza-resistencia
Figura 13	Capacidad aeróbica
Figura 14	Potencia aeróbica
Figura 15	Velocidad
Figura 16	Potencia aeróbica
Figura 17	Fuerza-resistencia
Figura 18	Capacidad aeróbica
Figura 19	Potencia aeróbica
Figura 20	Velocidad
Figura 21	Potencia aeróbica
Figura 22	Fuerza-resistencia
Figura 23	Capacidad aeróbica y potencia aeróbica
Figura 24	Velocidad
Figura 25	Velocidad
Figura 26	Potencia aeróbica
Figura 27	Fuerza-resistencia
Figura 28	Capacidad aeróbica
Figura 29	Potencia aeróbica
Figura 30	Velocidad
Figura 31	Potencia aeróbica
Figura 32	Fuerza-resistencia
Figura 33	Capacidad aeróbica
Figura 34	Potencia aeróbica
Figura 35	Velocidad
Figura 36	Potencia aeróbica
Figura 37	Fuerza-resistencia
Figura 38	Capacidad aeróbica
Figura 39	Potencia aeróbica
Figura 40	Velocidad
Figura 41	Potencia aeróbica
Figura 42	Fuerza-resistencia
Figura 43	Capacidad aeróbica
Figura 44	Velocidad
Figura 45	Potencia aeróbica
Figura 46	Fuerza-resistencia
Figura 47	Capacidad aeróbica
Figura 48	Velocidad
Figura 49	Potencia aeróbica
Figura 50	Fuerza-resistencia
Figura 51	Capacidad aeróbica
Figura 52	Velocidad
Figura 53	Potencia aeróbica
Figura 54	Fuerza-resistencia
Figura 55	Capacidad aeróbica
Figura 56	Velocidad
Figura 57	Potencia aeróbica
Figura 58	Fuerza-resistencia
Figura 59	Capacidad aeróbica
Figura 60	Velocidad
Figura 61	Potencia aeróbica
Figura 62	Fuerza-resistencia
Figura 63	Capacidad aeróbica
Figura 64	Velocidad
Figura 65	Potencia aeróbica

Figura 66	Fuerza-resistencia
Figura 67	Capacidad aeróbica
Figura 68	Velocidad
Figura 69	Potencia aeróbica
Figura 70	Fuerza-resistencia
Figura 71	Capacidad aeróbica
Figura 72	Velocidad

10. BIBLIOGRAFÍA

- Bertasso, J. (2013). *Periodizaçao Tática: explorando sua organizaçao conceptometodológica*. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do sul. Escola de Educação Física.
- Bordonau, L. D., & Villanueva, A. M. (2018). *Tactical Periodization. A proven successful training model*. Soccer Tutor.
- Bradley, P. S., Sheldon, W., Wooster, B., Olsen, P., Boanas, P., & Krustup, P. (2009). High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. *Journal of sports sciences*, 27(2), 159-168.
- Casamichana, D., San Román, J., Calleja, J., & Castellano, J. (2015). *Los juegos reducidos en el entrenamiento del fútbol*. Fútbol de Libro.
- Castelo, J. (2009). *Tratado general de fútbol. Guía práctica de ejercicios de entrenamiento*. (1ª ed.). Paidotribo.
- Chena, M. (2018). *Análisis de la actividad competitiva en fútbol*. Instituto Deporte y Vida.
- Guindos, D. (2015). *Construcción metodológica del modelo de juego*. España: Fútbol de libro.
- Owen, A. (2019). *Preparación física en fútbol: desde una aproximación científica*. Soccer tutor.
- Pivetti, B. (2012). *Periodizaçao Tática: o futebol-arte alicerçado em criterios*. Sao Paulo: Phorte editora.
- Seirul-lo, F. (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. Pallejà: Mastercede.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs Periodización táctica*. Valencia: MB football.