

PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO: JUEGOS REDUCIDOS PARA JUGADORES DE FÚTBOL UNIVERSITARIO

TRAINING PROPOSAL: SMALL SIDED GAMES FOR UNIVERSITY FOOTBALL PLAYER

Recibido el 08 de septiembre de 2020 / Aceptado el 07 de marzo de 2021 / DOI: 10.24310/riccafd.2021.v10i1.10312
Correspondencia: Wilder Geovanny Valencia Sánchez. Wilder.valencia@udea.edu.co

Otálvaro Vergara, Juan David^{12ABCD}; Valencia Sánchez, Wilder Geovanny^{34AD}

¹Institución Educativa Maestro Pedro Nel Gómez. Medellín. Colombia, juan.otalvaro@colmayor.edu.co.

²Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia. Bienestar Universitario, Medellín. Colombia.

³Instituto Universitario de Educación Física y Deportes, Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia, Wilder.valencia@udea.edu.co.

⁴Asociación Colombiana de Futbolistas Profesionales, ACOLFUTPRO. Medellín. Colombia.

Responsabilidades

^ADiseño de la investigación. ^BRedactor del trabajo. ^CApoyo económico. ^DIdea original y coordinador de toda la investigación

■ RESUMEN

Los juegos en espacio reducido representan situaciones reales de juego con el objeto de estimular diferentes componentes del rendimiento deportivo de manera simultánea, favoreciendo aspectos trascendentales en la formación del deportista como la toma de decisiones, la inteligencia de juego, las habilidades tácticas, el aprendizaje de la técnica en medio de situaciones específicas, la capacidad aeróbica y la capacidad anaeróbica. Por esta razón, se propone un programa de entrenamiento basado en juegos reducidos para aumentar el rendimiento táctico-técnico en futbolistas universitarios. Los modelos de planificación que soporta la propuesta es el microciclo estructurado por concebir al deportista como un ser humano que piensa, siente, interacciona, como un todo con una dimensión socio-afectiva, expresivo-creativa, que hace gran énfasis en el componente táctico-técnico, y el modelamiento por ser un sistema de planificación que parte de entender su entorno y necesidades reales para potenciar el talento de cada atleta. El programa está estructurado con una progresión desde los juegos tres contra tres, hasta nueve contra nueve, finalizando con ejercicios de once contra



once durante seis microciclos. Los parámetros de carga que rigen el plan son: frecuencia, tres sesiones por semana (lunes, miércoles, jueves; 18 en total); volumen, 57 repeticiones (dos a cuatro por sesión, seis a doce por semana), 684 minutos (28 a 48 por sesión, 84 a 144 por semana); complejidad, 14.184 unidades de carga, 320 a 1.120 por sesión, 960 a 3.360 por semana. El plan de entrenamiento basado en juegos reducidos podría mejorar el rendimiento táctico-técnico en los deportistas, teniendo en cuenta que estos constantemente se enfrentarán a estímulos relacionados con acciones contextuales de juego. Así, los jugadores al afrontar situaciones problemáticas estarán en interacción con sus compañeros, adversarios, entrenador, espacio de juego, entorno físico que puede afectar satisfactoriamente en el desempeño deportivo de los futbolistas. Además, el plan de entrenamiento está respaldado en los hallazgos de diferentes estudios de investigación de los últimos años.

■ PALABRAS CLAVE

juegos reducidos, fútbol universitario, técnica, táctica, planificación.

■ ABSTRACT

Small sided games represent real game situations in order to stimulate different components of sports performance simultaneously, favoring transcendental aspects in the training of the player such as decision-making, game intelligence, tactical skills, learning of the technique in the middle of specific situations, the aerobic capacity and the anaerobic capacity. For this reason, a training program based on reduced games is proposed to increase tactical-technical performance in university football players. The planning models that the proposal supports is the microcycle structured by conceiving the athlete as a human being who thinks, feels, interacts, as a whole with a socio-affective, expressive-creative dimension, which places great emphasis on the tactical and technical. and modeling because it is a planning system that starts from understanding their environment and real needs to enhance the talent of each athlete. The program is structured with a progression from games three against three, to nine against nine, ending with exercises of eleven against eleven for six microcycles. The load parameters that govern the plan are: frequency, three sessions per week (Monday, Wednesday, Thursday; 18 in total); volume, 57 repetitions (two to four per session, six to twelve per week), 684 minutes (28 to 48 per session, 84 to 144 per week); complexity, 14.184 load units, 320 to 1.120 per session, 960 to 3,360 per week. The training plan based on reduced games could improve the tactical-technical performance in players, taking into account that



they will constantly face stimuli related to contextual game actions. Thus, players when facing problematic situations will be in interaction with their teammates, opponents, coach, playing space, physical environment that can satisfactorily affect the sports performance of football players. In addition, the training plan is supported by the findings of different research studies in recent years.

■ KEY WORDS

small sided games, university football, technique, tactic, planning.

■ INTRODUCCIÓN

El fútbol está catalogado como uno de los deportes con más popularidad a nivel mundial, debido a que posee una cuantiosa cantidad de seguidores y practicantes en diferentes niveles de participación (1). En esencia, el fútbol es un deporte de conjunto con un alto grado de complejidad, en el cual las demandas en el componente físico, técnico, táctico, teórico, psicológico son elevadas; presentando gran variabilidad de acuerdo a la posición desempeñada dentro del equipo, al nivel de competencia, y factores socio-ambientales; así, las tareas realizadas dentro de un partido de fútbol, se caracterizan por la ejecución de acciones intermitentes de alta intensidad, acíclicas con variadas pausas de recuperación, que por lo general son incompletas (2). En el fútbol actual la obtención de la victoria está determinada por la utilización eficiente de los procedimientos táctico-técnicos específicos para solucionar los problemas que plantea el juego; las habilidades tácticas, técnicas, la percepción, la atención, el pensamiento, la memoria, el lenguaje, presentes en la toma de decisiones son esenciales para la excelencia en el rendimiento deportivo, sumado a la realidad presentada en un partido donde la sucesión de acciones complejas con un alto grado de variabilidad e incertidumbre son permanentes (3,4).

El tema relacionado con el entrenamiento de los juegos reducidos como medio en el fútbol, se ha venido estudiando en los últimos años (5), prestando especial atención sobre qué son los juegos reducidos, cómo se deben diseñar, cuáles son sus demandas físicas, cuál debe ser su periodización, y su relación con los medios, métodos, y otras herramientas del entrenamiento deportivo aplicadas al fútbol, para mejorar el rendimiento de los jugadores (6-8). Los primeros planteamientos fueron expuestos por Thorpe y Bunker (9) con el modelo de enseñanza comprensivo, y otros autores como Wein (10) con el modelo comprensivo vertical, Blázquez (11) con la pedagogía de las situaciones,



donde la base fundamental son los juegos en espacio reducido (12). En el fútbol se han desarrollado diversas investigaciones que han tenido como objetivo determinar la influencia de los juegos reducidos, los juegos modificados, los juegos táctico-técnicos sobre el rendimiento condicional de los jugadores (6,13,14); donde se ha encontrado que los juegos reducidos modificados son un medio de entrenamiento eficaz para mejorar el desempeño físico de los futbolistas (15-18). El componente físico es un aspecto básico y transversal en el desempeño deportivo de un atleta. Por el contrario, se han realizado pocas investigaciones teniendo como objeto de análisis los demás aspectos de la preparación deportiva específicamente los aspectos táctico-técnicos comparados con la cantidad de estudios en el componente físico (19). El componente táctico-técnico es un factor determinante que favorece la obtención de resultados en los deportes de cooperación-oposición, de esta manera la aplicación de estímulos que propician el aprendizaje o perfeccionamiento de las habilidades técnicas y fortalecen la competencia táctica del deportista, generan cambios importantes en el estado de forma del jugador y del equipo. De esta manera, los juegos reducidos se convierten en una opción de entrenamiento desde los procesos de iniciación, formación, especialización hasta el alto rendimiento deportivo.

Los juegos en espacio reducido representan entonces un camino para plantear situaciones reales de juego con el objeto de estimular diferentes componentes del rendimiento deportivo de manera simultánea, favoreciendo aspectos trascendentales en la formación del deportista como: la toma de decisiones, la inteligencia de juego, las habilidades tácticas, el aprendizaje de la técnica en medio de situaciones específicas, la capacidad aeróbica y la capacidad anaeróbica. Por esta razón, se propone un programa de entrenamiento basado en juegos reducidos para aumentar el rendimiento táctico-técnico en futbolistas universitarios. De esta manera, teniendo en cuenta que el fútbol es un deporte de interacción en espacio compartido con alta implicación cognitiva y de largo período competitivo. Los modelos de planificación que fundamentaron el presente plan de entrenamiento es el microciclo estructurado por concebir al deportista como un ser humano que piensa, siente, interacciona, como un todo con una dimensión socio-afectiva, expresivo-creativa, que hace gran énfasis en el componente táctico-técnico (20), y el modelamiento por ser un sistema de planificación que parte de entender su entorno y necesidades reales para potenciar el talento de cada atleta (21,22). Al igual que la evidencia empírica que soportan las cargas propuestas para mejorar el rendimiento táctico-técnico (7,8,23,24). Dado lo anterior, el objetivo es proponer un plan de entrenamiento basado en juegos reducidos para el rendimiento de futbolistas universitarios.



Fútbol universitario

El fútbol universitario se encuentra enmarcado dentro del nivel amateur que se caracteriza por las siguientes situaciones: la frecuencia de entrenamiento oscila entre dos y cuatro sesiones en la semana, los atletas representan la institución en el campeonato zonal universitario, los deportistas realizan cargas de doble esfuerzo (carga académica - carga deportiva), y en algunos casos la carga adicional de actividades laborales, escasos proyectos a largo plazo, ausencia de divisiones inferiores que proyecten talentos para nutrir el equipo de representación y falta de sponsors económicos (25).

Los juegos reducidos

Casamichana (12) define los juegos reducidos como situaciones globales (ejercicios contextualizados que conservan las características del juego 11 vs 11) de cooperación y oposición, en las cuales se conjugan de manera simultánea todos los componentes del juego; de una forma cambiante, acorde con las características de la modalidad deportiva.

En su estructura; son enfrentamientos grupales; que tienen como característica las fases del juego: fase defensiva, fase ofensiva, y las transiciones, transición ataque - defensa, transición defensa - ataque; donde se llevan a cabo confrontaciones en un espacio compartido con una participación activa y permanente de los futbolistas que conforman ambos equipos; los objetivos planteados se llevan a cabo en un espacio de menor medida con variabilidad en las reglas de juego y con menor cantidad de futbolistas, todo ello teniendo como referencia el reglamento de fútbol 11 (12).

Los juegos reducidos tienen gran utilidad por el nivel de especificidad con respecto a la competencia. La realización de este medio de entrenamiento tiene como principio la aplicación de los estímulos en situaciones totalmente inherentes a las acciones competitivas de juego que permite obtener mejoras en el rendimiento de los jugadores (12).

Juegos reducidos para la conservación del balón

Los juegos reducidos para la conservación del balón (JRCB) o juegos reducidos con el espacio no orientado, consisten en realizar una confrontación entre dos equipos en un espacio compartido, en la cual el propósito fundamental es mantener la posesión del balón durante la mayor cantidad de minutos juego (26). Estos juegos suponen generar una mayor distancia recorrida total, no obstante con menor cantidad de metros recorridos a alta velocidad, traducido en menor porcentaje de



esprint, y menor porcentaje de aceleraciones, probablemente porque no es estrictamente necesario eludir adversarios para cumplir el objetivo del juego (27).

Juegos reducidos con porterías pequeñas

Los juegos reducidos con porterías pequeñas (JRpp) son juegos con espacio orientado, en los cuales se enfrentan dos equipos en un terreno común donde el objetivo principal es anotar la mayor cantidad de goles en la portería del adversario, cuyas medias son dos metros de largo por 1,2 metros de alto, en una cancha de 48 por 30 metros (26).

Juegos reducidos con porteros y porterías reglamentarias

Los juegos reducidos con porteros y porterías reglamentarias (JRP) es un encuentro de fútbol reducido en el que juegan dos equipos en un espacio común, teniendo como objetivo anotar más goles que el conjunto rival, introduciendo el balón en la portería defendida por el guardameta, cuyas medias son 7,32 metros de largo por 2.44 metros de alto (26).

Modelo de planificación de la propuesta: Modelamiento y Microciclos estructurados

El modelamiento es una metodología de planificación contemporánea, la cual (21) se enfoca en la capacidad de identificar al deportista, saber hasta dónde puede llegar, teniendo en cuenta su entorno social, reconociendo sus potencialidades a través de un conocimiento integral del sujeto y del deportista.

Así mismo, el modelamiento es conocer detalladamente todas las características del atleta como indicadores internos, indicadores externos, evolución fisiológica, conocimiento del desempeño técnico, táctico, necesidades coordinativas, condicionales y, finalmente cómo piensa (a través de una estrecha relación con éste) en su esfera deportiva y motivacional con el propósito de establecer los mecanismos y estímulos para afectar positivamente en cada uno de los aspectos de su preparación (21).

Por su parte, los microciclos estructurados según Seirul-lo (22) son un modelo de planificación específico para los deportes de interacción en espacio compartido donde los microciclos se convierten en el eje fundamental de la periodización.

Los microciclos estructurados, se encuentran enmarcados dentro de la semana del calendario, debido a esto cada microciclo se programa de



lunes a domingo a lo largo de los diferentes momentos de la temporada (22).

En esa misma línea, Roca (28) expresa que el microciclo estructurado es la unidad temporal más relevante de los aspectos que constituyen el proceso de planificación; además, afirma que los microciclos estructurados se fundamentan en la interacción que se presenta entre las habilidades condicionales, mentales, visuales y táctico-técnicas, entendiendo que todas las cualidades que se desarrollan durante la práctica deportiva se estimulan a partir de la táctica y la técnica.

■ PROPUESTA PLAN DE ENTRENAMIENTO

El plan de entrenamiento propone un mesociclo de competencia, que abarca un total de seis microciclos táctico-técnicos, correspondientes al mismo número de semanas, realizando una progresión desde los juegos reducidos tres contra tres hasta los juegos reducidos nueve contra nueve y en la última semana ejercicios táctico-técnicos de fútbol once contra once. Además, en cada sesión de entrenamiento se propone el siguiente calentamiento: cinco minutos de movilidad articular, cinco minutos de estiramiento dinámico activo y 10 minutos de estímulos de coordinación y velocidad.

También se realiza una progresión en el espacio de juego, partiendo de un terreno de 32 por 20 metros para los juegos tres contra tres, hasta llegar a un espacio de 96 por 60 metros para los juegos once contra once.

De esta manera los parámetros de carga que rigen el plan de entrenamiento son los siguientes: frecuencia, tres sesiones por semana (18 en total); volumen, 57 repeticiones (dos a cuatro por sesión, seis a doce por semana), 684 minutos (28 a 48 por sesión, 84 a 144 por semana); complejidad, 14.184 unidades de carga (UC), de 320 a 1.120 por sesión, de 960 a 3.360 por semana.

Con respecto a los parámetros de carga mencionados, cada repetición es un bloque o juego que tiene una duración de cuatro minutos de trabajo por tres de recuperación tanto en los juegos tres contra tres como en los juegos cinco contra cinco para una densidad de 1/0.75; ocho minutos de trabajo por cuatro de recuperación en los juegos siete contra siete para una densidad de 1/0.5; doce minutos de trabajo por cuatro de recuperación en los juegos nueve contra nueve para una densidad de 1/0.33; dieciséis minutos de trabajo por cuatro de recuperación en los juegos once contra once para una densidad de 1/0.25.

De acuerdo a la tipología se realizarán 12 juegos reducidos para la conservación del balón durante el primer microciclo; 12 juegos reducidos



con porterías pequeñas durante el segundo microciclo; 33 juegos reducidos con porteros desde el tercero hasta el sexto microciclo, para un total de 57 juegos reducidos durante todo el plan.

De esta manera, es importante mencionar el tiempo efectivo de juego por cada repetición, el cual no incluye las micropausas de recuperación; durante el primer y el segundo microciclo son 16 minutos por cada sesión y 48 minutos en la semana; en el tercer microciclo son 24 minutos por cada sesión y 72 minutos en la semana; durante el cuarto y quinto microciclo son 36 minutos por cada sesión y 108 minutos en la semana; finalmente en el sexto microciclo son 32 minutos por cada sesión y 96 minutos en la semana, para un total de tiempo efectivo en el plan de 480 minutos.

En lo concerniente a los principios de juego se desarrolla dos por sesión de entrenamiento de manera simultánea durante cada microciclo, uno en fase ofensiva y uno en fase defensiva de la siguiente manera: durante las tres sesiones del microciclo los principios de penetración en ataque y contención en defensa (12.29%); en el microciclo dos, cobertura ofensiva y cobertura defensiva (12.29%); durante el tercer microciclo, movilidad y equilibrio (15.78%); en el microciclo cuatro, espacio en ataque y concentración en defensa (21.05%); durante el microciclo cinco y seis, unidad ofensiva y unidad defensiva (38.59%).

Así mismo, en el primer microciclo táctico-técnico se propone tres sesiones de entrenamiento a través de JRCB tres contra tres, en un espacio de 32 x 20 metros para entrenar los principios de penetración, contención; desarrollando en cada sesión un volumen de cuatro repeticiones de siete minutos (cada repetición de cuatro de trabajo por tres de descanso), para un total de 28 minutos; una complejidad de 320UC (producto de la multiplicación de los puntos del ejercicio (PE) por el tiempo útil (TU)); para un total de 12 repeticiones, 84 minutos, 960UC como parámetros de carga acumulados durante el microciclo. La razón que disminuye progresivamente las repeticiones durante el plan es por el aumento de la complejidad de los juegos reducidos y el volumen de cada repetición.

En consecuencia, en la semana dos correspondiente al segundo microciclo táctico-técnico tiene tres sesiones de entrenamiento a través de JRpp cinco contra cinco, en un espacio de 48 x 30 metros para entrenar los principios de cobertura ofensiva, cobertura defensiva, desarrollando en cada sesión un volumen de cuatro repeticiones de siete minutos (cada repetición de cuatro de trabajo por tres de descanso) para un total de 28 minutos; una complejidad de 384UC; para un total de 12 repeticiones, 84 minutos, 1.152UC como parámetros de carga acumulados durante el microciclo.



Es así, como en la semana tres correspondiente al tercer microciclo táctico-técnico son tres sesiones de entrenamiento a través de JRP siete contra siete, en un espacio de 64 x 40 metros para entrenar los principios de movilidad, equilibrio, desarrollando en cada sesión un volumen de tres repeticiones de 12 minutos (cada repetición de ocho de trabajo por cuatro de descanso), para un total de 36 minutos; una complejidad de 672UC; para un total de nueve repeticiones, 108 minutos, 2.016UC como parámetros de carga acumulados durante el microciclo.

Continuando con el plan en la semana cuatro correspondiente al cuarto microciclo táctico-técnico son tres sesiones de entrenamiento a través de JRP nueve contra nueve, en un espacio de 80 x 50 metros para entrenar los principios de espacio, concentración, desarrollando en cada sesión un volumen de tres repeticiones de 16 minutos (cada repetición de 12 de trabajo por cuatro de descanso), para un total de 48 minutos; una complejidad de 1.116UC ; para un total de nueve repeticiones, 144 minutos, 3.348UC como parámetros de carga acumulados durante el microciclo.

Avanzando con el plan en la semana cinco correspondiente al quinto microciclo táctico-técnico son tres sesiones de entrenamiento a través de JRP nueve contra nueve, en un espacio de 80 x 50 metros para entrenar los principios de espacio, concentración, desarrollando en cada sesión un volumen de tres repeticiones de 16 minutos (cada repetición de 12 minutos de trabajo por cuatro minutos de descanso), para un total de 48 minutos; una complejidad de 1.116UC; para un total de nueve repeticiones, 144 minutos, 3.348UC como parámetros de carga acumulados durante el microciclo.

Finalmente, en la semana seis correspondiente al quinto microciclo táctico-técnico son tres sesiones de entrenamiento a través de fútbol 11 vs 11, en un espacio de 96 x 60 metros para entrenar los principios de unidad ofensiva, unidad defensiva, desarrollando en cada sesión un volumen de dos repeticiones de 20 minutos (cada repetición de 16 de trabajo por cuatro de descanso), para un total de 40 minutos; una complejidad de 1.120UC; para un total de seis repeticiones, 120 minutos, 3.360UC como parámetros de carga acumulados durante el microciclo. En la Tabla 1 se observan los elementos que conforman el plan de entrenamiento.

Tabla 1. Plan de entrenamiento basado en juegos reducidos para futbolistas universitarios (Fuente: Elaboración propia).

PLAN DE ENTRENAMIENTO BASADO EN JUEGOS REDUCIDOS PARA FUTBOLISTAS UNIVERSITARIOS							
MODELO DE PLANIFICACIÓN			Microciclos estructurados y modelamiento				
FASE	Competitiva						
MESOCICLO	De Competencia						
MESES	Mes 1 Competitivo		Mes 2 Competitivo				
MICROCICLO	Microciclo 1	Microciclo 2	Microciclo 3	Microciclo 4	Microciclo 5	Microciclo 6	
DÍAS POR MICROCICLO	Siete	Siete	Siete	Siete	Siete	Siete	
TIPO DE MICRO	Táctico-técnico	Táctico-técnico	Táctico-técnico	Táctico-técnico	Táctico-técnico	Táctico-técnico	TOTAL
PRINCIPIOS TÁCTICOS A TRABAJAR	Penetración, contención	Cobertura ofensiva y defensiva	Movilidad, equilibrio	Espacio, concentración	Unidad ofensiva y defensiva	Unidad ofensiva y defensiva	10 principios
% DE LOS PRINCIPIOS EN EL PLAN	12.29%	12.29%	15.78%	21.05%	38.59%		100%
REPETICIONES	12	12	9	9	9	6	57 Repeticiones
SESIONES	1,2,3	4,5,6	7,8,9	10,11,12	13,14,15	16,17,18	18 Sesiones
VOLUMEN EFECTIVO POR SESIÓN EN EL MICROCICLO	16 minutos	16 minutos	24 minutos	36 minutos	36 minutos	32 minutos	480 minutos
VOLUMEN EFECTIVO POR MICROCICLO	48 minutos	48 minutos	72 minutos	108 minutos	108 minutos	96 minutos	480 minutos

GRÁFICA DE COMPLEJIDAD Y VOLUMEN POR MICROCICLOS

■ COMPLEJIDAD TÁCTICO-TÉCNICA EN UNIDADES DE CARGA"

■ VOLUMEN EN MINUTOS

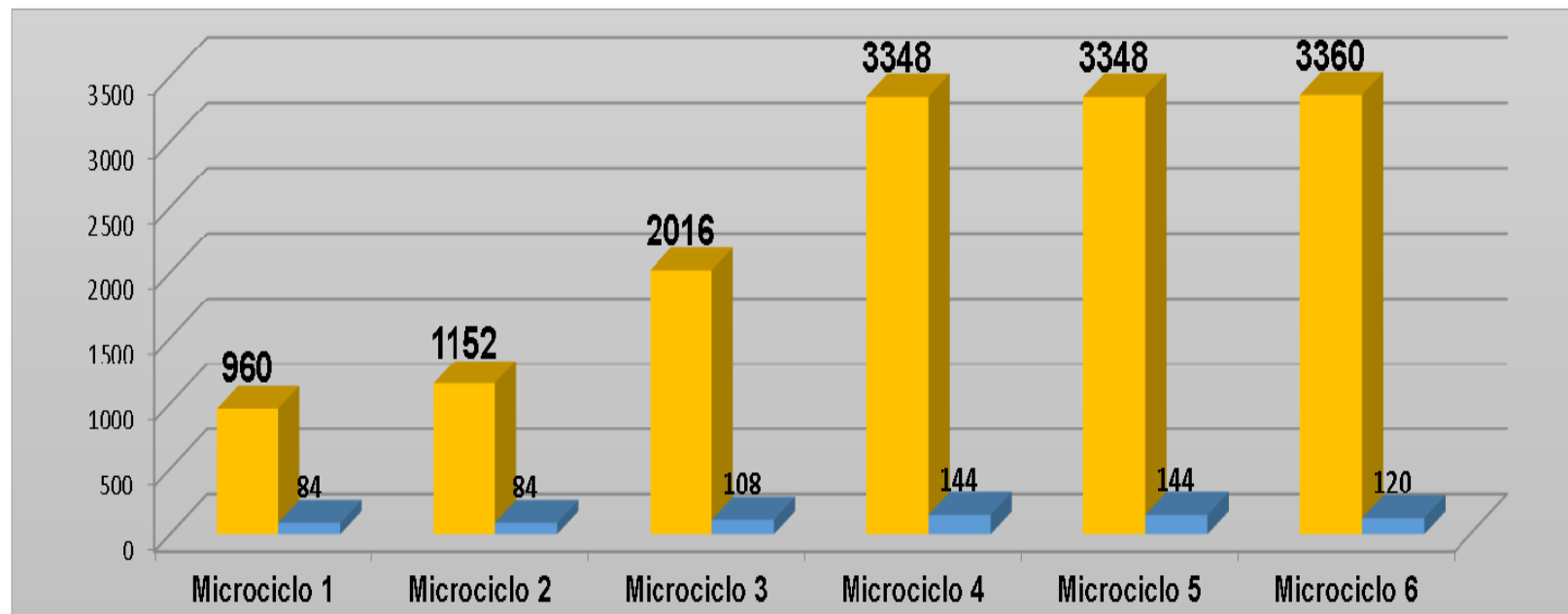


Figura 1. Comportamiento de la complejidad y el volumen durante el plan de entrenamiento (Fuente: Elaboración propia).



Control del plan

Para controlar el plan de entrenamiento se utiliza la adaptación de una herramienta diseñada por Coque (29) y Solé citado por Roca (28); ésta es específica para la cuantificación de la carga táctico-técnica en los deportes de situación, de cooperación-oposición, de interacción en espacio compartido.

La escala de valoración de carga táctico-técnica tienen los parámetros grado de oposición, densidad, número de ejecutantes, carga psicológica, espacio, carga táctica, (cada parámetro se puntúa entre uno y seis), a cada ejercicio diseñado se le asigna un valor después de aplicarle esta escala, este valor se denomina Puntos por Ejercicio (PE), posteriormente este valor se multiplica por el tiempo real de trabajo (el cual no contempla los tiempos de descanso) denominado Tiempo Útil (TU), generando como resultado el Valor de Carga del Ejercicio (VCE) el cual se expresa en Unidades de Carga (UC) (Tabla 2). En la Figura 1 se observa el comportamiento del volumen y la complejidad durante los seis microciclos que conforman el plan de entrenamiento.

Tabla 2. Cuantificación de la carga táctico técnica (Fuente: adaptado de Coque (29) p. 8)

ESCALA DE VALORACIÓN DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO TÁCTICO - TÉCNICO						
PUNTUACIÓN	GRADO DE OPOSICIÓN	DENSIDAD	NUMERO DE EJECUTANTES	CARGA PSICOLÓGICA	ESPACIO	CARGA TÁCTICA
1	Sin oposición	Tarea ejecutada caminando o con trote suave continuo	1 - 4	ejercicios técnicos sin puntuación	≤ 16x10 metros	1 - 2 jugadores
2	Superioridad numérica ≥ 3 jugadores	Tarea ejecutada con trote moderado	5 - 8	Concurso de técnica	Entre 17x11 y 32x20 metros	3 - 4 jugadores
3	Superioridad numérica de 2 jugadores	Tarea ejecutada con trote intenso	9 - 12	Juegos reducidos de mantenimiento o encadenamientos con oposición	Entre 33x21 y 48x30 metros	5 - 6 jugadores
4	Superioridad numérica de 1 jugador	Tarea ejecutado con trote intenso y con velocidad de desplazamiento y el tiempo de trabajo es menor al tiempo de descanso	13 - 16	Juegos reducidos con porterías pequeñas	Entre 49x31 y 64x40 metros	7 - 8 jugadores
5	Igualdad numérica	Tarea ejecutado con trote intenso y con velocidad de desplazamiento y el tiempo de trabajo es igual al tiempo de descanso	17 - 19	Juegos reducidos con porteros	Entre 65x41 y 80x50 metros	9 - 10 jugadores
6	Inferioridad numérica ≥ 1 jugador	Tarea ejecutado con trote intenso y con velocidad de desplazamiento y el tiempo de trabajo es mayor al tiempo de descanso	20 - 22	Fútbol 11 vs 11	Entre 81x51 y 96x60 metros	11 jugadores



Asignación de los espacios de juego

El espacio en el cual se llevan a cabo los juegos colectivos tienen características particulares, transformándolo en un lugar común para los deportistas; es cerrado (posee dimensiones delimitadas con líneas visibles y claras), sus medidas son exactas y concretas, también la totalidad del terreno de juego posee subespacios iguales para todos como el área de 16,50 metros donde se ubica la portería, la circunferencia central que determina la ubicación de la mitad de la cancha, los vértices del rectángulo de juego donde están señalizadas las zonas del tiro de esquina, entre otros (23).

De esta manera para la asignación de los espacios en el diseño de los JR para el plan de entrenamiento se tuvo en cuenta las recomendaciones de Fradua (30) y García (7), de acuerdo a las dimensiones del terreno de juego donde se desarrollan las sesiones de entrenamiento en el contexto (Institución Universitaria Colegio Mayor, Medellín-Colombia) (96 metros de largo por 60 de ancho) se asignan los espacios para los JR (Tabla 3).

Tabla 3. Asignación de los espacios para los JR del plan de entrenamiento

Número de jugadores	Espacio total en m ² para cada jugador	Área-espacio total de juego	Espacio total en m ²
3 vs. 3	106,7	32m x 20m	640
5 vs. 5	144	48m x 30m	1.440
7 vs. 7	182,8	64m x 40m	2.560
9 vs. 9	222,2	80m x 50m	4.000
11 vs. 11	261,8	96m x 60m	5.760

(Fuente: Elaboración propia).

■ DISCUSIÓN

En la presente trabajo diseñó un plan de entrenamiento basado en juegos reducidos para el rendimiento táctico-técnico en futbolistas universitarios, para dar respuesta a las necesidades específicas del fútbol actual, donde se presentan de manera permanente situaciones problemáticas que se deben resolver en fracciones de segundo durante el juego; motivo por el cual es determinante el razonamiento táctico, la destreza técnica del futbolista para la obtención de un buen resultado deportivo.



De esta manera el plan de entrenamiento está respaldado en los hallazgos de diferentes estudios de investigación que se han desarrollados en los últimos años, utilizando como medio los juegos en espacio reducido, modificados y táctico-técnicos.

De acuerdo con lo anterior, Otálvaro (23) realizó una investigación con futbolistas aficionados de 11 años, donde el objetivo fue determinar la influencia que tiene un plan de entrenamiento estructurado a través de juegos modificados sobre la ocupación de espacios libres en fase ofensiva, obteniendo como resultado ganancias del 27,1% siendo estadísticamente significativas en esta acción táctica.

Así mismo, Valencia (24) desarrolló un estudio con 18 deportistas de 15 años, cuyo objetivo fue analizar el efecto de un plan de entrenamiento basado en principios tácticos ofensivos sobre la generación de secuencias de juego en ataque después de la recuperación del balón aplicando juegos con principios ofensivos, encontrando diferencias significativas con un aumento del 18,52% de la proporción de secuencias ofensivas.

De la misma manera, Sánchez-Sánchez (8) llevó a cabo una investigación con 36 futbolistas de 12 y 13 años de edad donde el objetivo fue determinar los efectos de un entrenamiento con juegos reducidos sobre la técnica y la condición física de jóvenes futbolistas, aplicando 15 sesiones durante ocho semanas, generando mejoras estadísticamente significativas en el gesto técnico de la conducción y el regate.

En concordancia García-Gómez (31) llevó a cabo un estudio con 20 futbolistas juveniles, donde el objetivo fue determinar el efecto de un plan de entrenamiento estructurado en espacios reducidos, como propuesta de alta interferencia contextual, sobre la eficiencia del pase y el control del balón, aplicando el estímulo durante ocho semanas, obteniendo como resultado mejoras estadísticamente muy significativas en la variable control del balón.

Acorde con los resultados arrojados por los estudios citados, Riera (32) afirma que al generar nuevos aprendizajes se producen cambios en las conexiones sinápticas, en los circuitos nerviosos, debido a la continuidad de los estímulos táctico- técnicos se produce una adaptación positiva, poniendo en práctica elementos propios del juego que le permiten al jugador mejorar su desempeño deportivo.

De esta manera, los estímulos que se pueden generar sobre el sistema nervioso central con el plan de entrenamiento basado en juegos reducidos son los siguientes: las neuronas a través de la estimulación eléctrica que se conducen por medio de los axones se conectan con otras neuronas, cuyos receptores son las dendritas, el recubrimiento de mielina en la neurona aumenta, lo que permite que la velocidad del impulso sea más eficiente, permitiendo que la rapidez en la respuesta mental y motriz del jugador sea más rápida (33).



Así mismo, la información suministrada por los estímulos táctico-técnicos se almacena en el sistema de memoria visual ubicada en el lóbulo occipital, el estímulo ingresa por la retina, se conduce por el nervio óptico hasta llegar al área 18 del cerebro o área asociativa donde se procesa la información (33).

También se estimula la memoria espacial, la cual está ubicada en el lóbulo temporal, más específicamente en el hipocampo, a través de las células de red se conecta con la corteza entorrinal donde se procesa la información visual (33).

Por último, se activa la memoria de trabajo ubicada en el lóbulo frontal, el estímulo se conduce por las vías aferentes por medio de las células sensitivas, las cuales se conectan con el sistema piramidal, y extrapiramidal, interactuando con las redes neuronales implicadas en la toma de decisiones, y en la respuesta motora (33).

■ CONCLUSIÓN

El plan de entrenamiento basado en juegos reducidos podría mejorar el rendimiento táctico-técnico en los deportistas, teniendo en cuenta que estos constantemente se enfrentarán a estímulos relacionados con acciones contextuales de juego, es decir, desde el microciclo número uno donde se desarrollan juegos reducidos tres contra tres hasta el microciclo seis donde se realizarán ejercicios globales 11 contra 11. Así, los jugadores al afrontar situaciones problemáticas estarán en interacción con sus compañeros, adversarios, entrenador, espacio de juego, entorno físico que puede afectar satisfactoriamente en el desempeño deportivo de los futbolistas. Se recomienda aplicar estos estímulos a jugadores de fútbol de nivel universitario y además, someter el plan a un proceso de verificación científica a través de un experimento.

■ REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Molano Tobar, N, J. & Molano Tovar, D, X. Fútbol: identidad, pasión, dolor y lesión deportiva. *Rev Mov Científico*. 2015;9(2), 23-32.
2. Vera Y, Chávez C, David A, Torres W, Rojas J, Bermúdez V. Características morfológicas y somatotipo en futbolistas no profesionales, según posición en el terreno de juego. *Rev Latinoam Hipertens*. 2014;9(3):13-20.
3. Costa, T. I. Garganta, DS. J. Greco, J. P. & Mesquita, I. Principios tácticos del fútbol: Conceptos y aplicaciones [Internet]. 2006. Disponible en: www.futbol-tactico.com
4. Ferreira Castello. F. J. Tratado general del futbol: guia practica de ejercicios de entrenamiento. Barcelona, España: Paidotribo; 2009.



5. Hill-Haas, S, V., Dawson, B, T., Coutts, A, J. y Rowsell, G, J. Physiological responses and time–motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players. *J Sports Sci.* 2009;27(1), 1-8.
6. Arrieta, P., Castellano, J., Guridi, I. y Echeazarra, I. Efectos de un programa basado en juegos reducidos sobre la condición física de jóvenes jugadores de fútbol. *Ricyde.* 2017;13 (50), 370-380.
7. García Gómez, D, G. Efecto de un plan de entrenamiento estructurado en espacios reducidos, como propuesta de alta interferencia contextual, sobre la eficiencia del pase y el control del balón, en jugadores de fútbol juveniles. [Tesis de maestría.]. [Medellín, Colombia.]: Universidad de Antioquia; 2016.
8. Sánchez-Sánchez, J., Yagüe, J, M., Fernández, R, C. & Petisco, C. Efectos de un entrenamiento con juegos reducidos sobre la técnica y la condición física de jóvenes futbolistas. *Rev Int Cienc Deporte.* 2014a;10(37), 221-234.
9. Thorpe R, Bunker D. From theory to practice: two examples of an understanding approach to the teaching of games. *Bull Phys Educ.* 1982;18(1):9-15.
10. Wein H. Fútbol a la medida del niño. un óptimo modelo de formación como clave de futuros éxitos. CEDIF RFEF Madr. 1995;
11. Blázquez S Domingo. Iniciación deportiva a los deportes de equipo, del juego al deporte: de los 6 a los 10 años. Barcelona: Ediciones Martínez Roca; 1986.
12. Gómez DC, Quintana J, Calleja J, González J. Los juegos reducidos en el entrenamiento del fútbol. *Futbol de libro*; 2015.
13. Campos Vásquez, M, A. et al.,. Juegos medianos en el fútbol: Demandas físicas y cardíacas durante períodos sucesivos de trabajo. *J Hum Sport Exerc.* 2017;12(1), 129-141.
14. Nevado-Garrosa, F., Tejero-González, C., Paredes-Hernández, V. & del Campo-Vecino, J. Análisis comparativo de las demandas físicas de dos tareas de fútbol reducido en fútbol profesional. *Rev Med Deporte.* 2014;32(2), 82-86.
15. Sánchez-Sánchez J, Luis Pereira JM, Guillen Rodríguez J, Martín García D, Romo Martín D, Rodríguez Fernández A, et al. Efecto de la motivación del entrenador sobre la carga interna y el rendimiento físico de un juego de fútbol reducido. *Cuad Psicol Deporte.* 2014;14(3):169-76.
16. Nevado-Garrosa F, Tejero González CM, Paredes-Hernández V, Campo-Vecino J del. Análisis comparativo de las demandas físicas de dos tareas de juego reducido en fútbol profesional. *Arch Med Deporte.* 2015;32(2):82-6.
17. Campos Vásquez MA. Juegos medianos en el fútbol: Demandas físicas y cardíacas durante períodos sucesivos de trabajo. *J Hum Sport Exerc.* 2017;12(1):129-41.
18. Rojas-Valverde DF, Morera-Castro M, Montoya-Rodríguez J, Gutiérrez-Vargas R. Demandas cinemáticas en dos tipos de espacios reducidos en jugadores universitarios de fútbol de Costa Rica. *Pensar En Mov Rev Cienc Ejerc Salud.* 2017;15(1).



19. Valencia Sánchez, Wilder Geovanny. Editorial. Rev Iberoam Psicol Ejerc El Deporte. 2019;14(2):88.
20. Seiru-lo Vargas, Francisco. El entrenamiento en los deportes de equipo. España: Mastercede; 2017.
21. Agudelo, V. C. Planificación del entrenamiento deportivo por modelamiento. Colombia: Kinesis.; 2012.
22. Seirullo, V. F. El entrenamiento en los deportes de equipo. Barcelona, España: Mastercede; 2017.
23. Otálvaro Vergara, J, D. Incidencia de un plan de entrenamiento estructurado a través de juegos modificados, sobre la ocupación de espacios libres en fase ofensiva, en futbolistas de 10 y 11 años del Club Deportivo Barrio Brasilia [Trabajo de grado]. [Medellín, Colombia.]: Universidad de Antioquia; 2012.
24. Valencia Sánchez, W, G. Efectos de un plan de entrenamiento basado en principios tácticos ofensivos en la generación de secuencias ofensivas después de la recuperación del balón y la asociación causal de las características de secuencias de juego y el resultado con futbolistas de 15 años. [Trabajo de grado]. [Medellín, Colombia.]: Universidad de Antioquia; 2012.
25. Búa N, Rodríguez AV, García GC. Perfil funcional y morfológico en jugadores de fútbol amateur de Mendoza, Argentina. Apunts Med Esport. 2013;48(179):89-96.
26. Gómez DC, Paulis JC, González-Morán A, García-Cueto H, García-López J. Demanda fisiológica en juegos reducidos de fútbol con diferente orientación del espacio.(Physiological demand in small-sided games on soccer with different orientation of space). RICYDE Rev Int Cienc Deporte Doi 105232ricyde. 2011;7(23):141-54.
27. Castellano PJ, Casamichana GD. El arte de planificar en fútbol. España: Fútbol del libro; 2016.
28. Roca, A. El proceso de entrenamiento en el futbol [Internet]. MCsports; 2008. Disponible en: www.albertroca.com
29. Hernández IC. El conocimiento de la carga de trabajo del entrenamiento técnico-táctico en baloncesto: utilización de este concepto para la planificación de un campeonato. Expomotricidad. 2011;
30. Fradua L, Zubillaga A, Caro Ó, Iván Fernández-García Á, Ruiz-Ruiz C, Tenga A. Designing small-sided games for training tactical aspects in soccer: Extrapolating pitch sizes from full-size professional matches. J Sports Sci. 2013;31(6):573-81.
31. Gómez DAG, Sánchez WGV, Trujillo JOJ, Vergara JDO, Sánchez RTH, Morales LEC. Efectos de juegos en espacio reducidos en la eficiencia del pase y control comparado con acciones aisladas en fútbol: Alta vs baja interferencia contextual. Rev Iberoam Psicol Ejerc El Deporte. 2019;14(1):72-80.
32. Riera Riera, J. Fundamentos del Aprendizaje de la Técnica y la Táctica Deportivas. España: INDE Publicaciones; 2005.



33. Ramón, S. G., Hoyos, R. G., Jiménez, T. J., Echeverri, R. J. y Ramírez, S. W. Aprendizaje motor, precisión y toma de decisiones en el deporte. Medellín, Colombia.: Funámbulos editores; 2013.

■ **ANEXOS**



MICROCICLO Nº1 - PRINCIPIOS TÁCTICOS: PENETRACIÓN Y CONTENCIÓN		
Equipo: Entrenador: Lugar: Sesiones de entrenamiento: 1-2-3 Volumen del microciclo: 84' Complejidad: 960 uc Ejercicio principal: JRCB 3 vs 3 Espacio: 32 x 20 metros		
Día 1	Día 2	Día 3
<p>Sesión # 1 Volumen: 73' Complejidad: 320 uc Objetivo: Estimular los principios de Penetración-contención para el rendimiento táctico-técnico. Parte Inicial 25' - Calentamiento Sahudo y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'. Parte Central 33' - juegos 3 vs 3 sectorial En un espacio de 32 x 20 metros, se desarrollará fútbol 3vs 3, (3 defensores o 3 mediocentros vs 3 atacantes) ambos equipos concretan gol si los 3 jugadores tocan el balón y luego realizan conducción sobre la línea amarilla que debe defender el equipo rival. Se realizará 1 serie de 4 repeticiones de 7'; 4' de trabajo por 3' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación final. Densidad: 1/0.75. Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación y 10' de retroalimentación de la sesión</p>	<p>Sesión # 2 Volumen: 73' Complejidad: 320 uc Objetivo: Estimular los principios de Penetración-contención para el rendimiento táctico-técnico. Parte Inicial 25' - Calentamiento Sahudo y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'. Parte Central 33' - juegos 3 vs 3 sectorial En un espacio de 32 x 20 metros, se desarrollará fútbol 3vs 3, (3 defensores o 3 mediocentros vs 3 atacantes) ambos equipos concretan gol si los 3 jugadores tocan el balón y luego realizan conducción sobre la línea amarilla que debe defender el equipo rival. Se realizará 1 serie de 4 repeticiones de 7'; 4' de trabajo por 3' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación final. Densidad: 1/0.75. Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación y 10' de retroalimentación de la sesión.</p>	<p>Sesión # 3 Volumen: 73' Complejidad: 320 uc Objetivo: Estimular los principios de Penetración-contención para el rendimiento táctico-técnico. Parte Inicial 25' - Calentamiento Sahudo y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'. Parte Central 33' - juegos 3 vs 3 sectorial En un espacio de 32 x 20 metros, se desarrollará fútbol 3vs 3, (3 defensores o 3 mediocentros vs 3 atacantes) ambos equipos concretan gol si los 3 jugadores tocan el balón y luego realizan conducción sobre la línea amarilla que debe defender el equipo rival. Se realizará 1 serie de 4 repeticiones de 7'; 4' de trabajo por 3' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación final. Densidad: 1/0.75. Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación y 10' de retroalimentación de la sesión.</p>



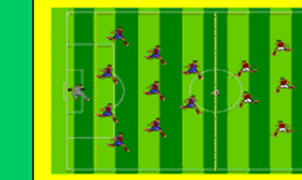


MICROCICLO Nº2 - PRINCIPIOS TÁCTICOS: COBERTURA OFENSIVA Y DEFENSIVA		
Equipo:	Entrenador:	Lugar:
Sesiones de entrenamiento: 4-5-6		Volumen del microciclo: 84'
Complejidad: 1152 uc		Ejercicio principal: JRpp 5 vs 5
Espacio: 48 x 30 metros		
Día 1	Día 2	Día 3
<p>Sesión # 4 Volumen: 73' Complejidad: 384 uc</p> <p>Objetivo: Estimar los principios de Cobertura ofensiva y defensiva para el rendimiento táctico-técnico.</p> <p>Parte Inicial 25' - Calentamiento Saludo y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'.</p> <p>Parte Central 33' - juegos 5 vs 5 intersectorial En un espacio de 48 x 30 metros, se desarrollará fútbol 5 vs 5, (3 defensores, 2 mediocentros, o 2 atacantes) ambos equipos concretan gol si uno de los jugadores remata e introduce el balón por una de las 3 porterías que debe defender el equipo rival. Se realizará 1 serie de 4 repeticiones de 7'; 4' de trabajo por 3' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación al final. Densidad: 1/0.75.</p> <p>Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación, y 10' de retroalimentación de la sesión.</p>	<p>Sesión # 5 Volumen: 73' Complejidad: 384 uc</p> <p>Objetivo: Estimar los principios de Cobertura ofensiva y defensiva para el rendimiento táctico-técnico.</p> <p>Parte Inicial 25' - Calentamiento Saludo y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'.</p> <p>Parte Central 33' - juegos 5 vs 5 intersectorial En un espacio de 48 x 30 metros, se desarrollará fútbol 5 vs 5, (3 defensores, 2 mediocentros, o 2 atacantes) ambos equipos concretan gol si uno de los jugadores remata e introduce el balón por una de las 3 porterías que debe defender el equipo rival. Se realizará 1 serie de 4 repeticiones de 7'; 4' de trabajo por 3' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación al final. Densidad: 1/0.75.</p> <p>Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación, y 10' de retroalimentación de la sesión.</p>	<p>Sesión # 6 Volumen: 73' Complejidad: 384 uc</p> <p>Objetivo: Estimar los principios de Cobertura ofensiva y defensiva para el rendimiento táctico-técnico.</p> <p>Parte Inicial 25' - Calentamiento Saludo y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'.</p> <p>Parte Central 33' - juegos 5 vs 5 intersectorial En un espacio de 48 x 30 metros, se desarrollará fútbol 5 vs 5, (3 defensores, 2 mediocentros, o 2 atacantes) ambos equipos concretan gol si uno de los jugadores remata e introduce el balón por una de las 3 porterías que debe defender el equipo rival. Se realizará 1 serie de 4 repeticiones de 7'; 4' de trabajo por 3' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación al final. Densidad: 1/0.75.</p> <p>Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación, y 10' de retroalimentación de la sesión.</p>

MICROCICLO Nº3 - PRINCIPIOS TÁCTICOS: MOVILIDAD Y EQUILIBRIO		
Equipo:	Entrenador:	Lugar:
Sesiones de entrenamiento: 7-8-9		Volumen del microciclo: 108'
Complejidad: 2016 uc		Ejercicio principal: JRP 7 vs 7
Espacio: 64 x 40 metros		
Día 1	Día 2	Día 3
<p>Sesión # 7 Volumen: 81' Complejidad: 672 uc</p> <p>Objetivo: Estimar los principios de movilidad y equilibrio para el rendimiento táctico-técnico.</p> <p>Parte Inicial 25' - Calentamiento Saludo y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'.</p> <p>Parte Central 41' - juegos 7 vs 7 colectivo En un espacio de 64 x 40 metros, se desarrollará fútbol 7 vs 7, (3 defensores, 2 mediocentros, 2 atacante) ambos equipos consiguen gol si antes de la anotación cumplen uno de los siguientes objetivos: obtener 5 pases consecutivos acompañados de desmarques de apoyo, realizar un desmarque de ruptura, recuperar el balón teniendo superioridad o igualdad numérica.. Se realizará 1 serie de 3 repeticiones de 12'; 8' de trabajo por 4' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación al final. Densidad: 1/0.50.</p> <p>Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación, y 10' de retroalimentación de la sesión.</p>	<p>Sesión # 8 Volumen: 81' Complejidad: 672 uc</p> <p>Objetivo: Estimar los principios de movilidad y equilibrio para el rendimiento táctico-técnico.</p> <p>Parte Inicial 25' - Calentamiento Saludo y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'.</p> <p>Parte Central 41' - juegos 7 vs 7 colectivo En un espacio de 64 x 40 metros, se desarrollará fútbol 7 vs 7, (3 defensores, 2 mediocentros, 2 atacante) ambos equipos consiguen gol si antes de la anotación cumplen uno de los siguientes objetivos: obtener 5 pases consecutivos acompañados de desmarques de apoyo, realizar un desmarque de ruptura, recuperar el balón teniendo superioridad o igualdad numérica.. Se realizará 1 serie de 3 repeticiones de 12'; 8' de trabajo por 4' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación al final. Densidad: 1/0.50.</p> <p>Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación, y 10' de retroalimentación de la sesión.</p>	<p>Sesión # 9 Volumen: 81' Complejidad: 672 uc</p> <p>Objetivo: Estimar los principios de movilidad y equilibrio para el rendimiento táctico-técnico.</p> <p>Parte Inicial 25' - Calentamiento Saludo y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'.</p> <p>Parte Central 41' - juegos 7 vs 7 colectivo En un espacio de 64 x 40 metros, se desarrollará fútbol 7 vs 7, (3 defensores, 2 mediocentros, 2 atacante) ambos equipos consiguen gol si antes de la anotación cumplen uno de los siguientes objetivos: obtener 5 pases consecutivos acompañados de desmarques de apoyo, realizar un desmarque de ruptura, recuperar el balón teniendo superioridad o igualdad numérica.. Se realizará 1 serie de 3 repeticiones de 12'; 8' de trabajo por 4' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación al final. Densidad: 1/0.50.</p> <p>Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación, y 10' de retroalimentación de la sesión.</p>



MICROCICLO Nº4 - PRINCIPIOS TÁCTICOS: ESPACIO Y CONCENTRACIÓN		
Equipo: Entrenador: Lugar: Sesiones de entrenamiento: 10-11-12 Volumen del microciclo: 144' Complejidad: 3348 uc Ejercicio principal: JRP 9 vs 9 Espacio: 80 x 50 metros		
Día 1	Día 2	Día 3
Sesión # 10 Volumen: 93' Complejidad: 1116 uc Objetivo: Estimular los principios de espacio y concentración para el rendimiento táctico-técnico. Parte Inicial 25' - Calentamiento Salud y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'. Parte Central 53' - juegos 9 vs 9 colectivo En un espacio de 80 x 50 metros, se divide la cancha a lo ancho en 3 pasillos, se desarrollará fútbol 9 vs 9, (4 defensores, 3 mediocentros, 2 atacante) ambos equipos consiguen gol si finalizan la jugada por uno de los 2 pasillos contrarios a la zona donde se gesta la acción, con un desmarque de ruptura, o si recuperan el balón en igualdad o superioridad numérica. Se realizará 1 serie de 3 repeticiones de 16'; 12' de trabajo por 4' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación al final. Densidad: 1.0.33. Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación y 10' de retroalimentación de la sesión.	Sesión # 11 Volumen: 93' Complejidad: 1116 uc Objetivo: Estimular los principios de espacio y concentración para el rendimiento táctico-técnico. Parte Inicial 25' - Calentamiento Salud y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'. Parte Central 53' - juegos 9 vs 9 colectivo En un espacio de 80 x 50 metros, se divide la cancha a lo ancho en 3 pasillos, se desarrollará fútbol 9 vs 9, (4 defensores, 3 mediocentros, 2 atacante) ambos equipos consiguen gol si finalizan la jugada por uno de los 2 pasillos contrarios a la zona donde se gesta la acción, con un desmarque de ruptura, o si recuperan el balón en igualdad o superioridad numérica. Se realizará 1 serie de 3 repeticiones de 16'; 12' de trabajo por 4' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación al final. Densidad: 1.0.33. Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación y 10' de retroalimentación de la sesión.	Sesión # 12 Volumen: 93' Complejidad: 1116 uc Objetivo: Estimular los principios de espacio y concentración para el rendimiento táctico-técnico. Parte Inicial 25' - Calentamiento Salud y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'. Parte Central 53' - juegos 9 vs 9 colectivo En un espacio de 80 x 50 metros, se divide la cancha a lo ancho en 3 pasillos, se desarrollará fútbol 9 vs 9, (4 defensores, 3 mediocentros, 2 atacante) ambos equipos consiguen gol si finalizan la jugada por uno de los 2 pasillos contrarios a la zona donde se gesta la acción, con un desmarque de ruptura, o si recuperan el balón en igualdad o superioridad numérica. Se realizará 1 serie de 3 repeticiones de 16'; 12' de trabajo por 4' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación al final. Densidad: 1.0.33. Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación y 10' de retroalimentación de la sesión.
		

MICROCICLO Nº5 - PRINCIPIOS TÁCTICOS: UNIDAD OFENSIVA Y DEFENSIVA		
Equipo: Entrenador: Lugar: Sesiones de entrenamiento: 13-14-15 Volumen del microciclo: 144' Complejidad: 3348 uc Ejercicio principal: JRP 9 vs 9 Espacio: 80 x 50 metros		
Día 1	Día 2	Día 3
Sesión # 13 Volumen: 93' Complejidad: 1116 uc Objetivo: Estimular los principios de unidad ofensiva y defensiva para el rendimiento táctico-técnico. Parte Inicial 25' - Calentamiento Salud y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'. Parte Central 53' - juegos 9 vs 9 colectivo En un espacio de 80 x 50 metros, se desarrollará fútbol 9 vs 9, (4 defensores, 3 mediocentros, 2 atacante) en el cual se concreta gol con normalidad en la portería del equipo rival, pero con la condición de que tanto para atacar como para defender es necesario que los 9 jugadores del equipo hayan pasado la mitad de cancha. Se realizará 1 serie de 3 repeticiones de 16'; 12' de trabajo por 4' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación al final. Densidad: 1.0.33. Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación y 10' de retroalimentación de la sesión.	Sesión # 14 Volumen: 93' Complejidad: 1116 uc Objetivo: Estimular los principios de espacio y concentración para el rendimiento táctico-técnico. Parte Inicial 25' - Calentamiento Salud y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'. Parte Central 53' - juegos 9 vs 9 colectivo En un espacio de 80 x 50 metros, se divide la cancha a lo ancho en 3 pasillos, se desarrollará fútbol 9 vs 9, (4 defensores, 3 mediocentros, 2 atacante) ambos equipos consiguen gol si finalizan la jugada por uno de los 2 pasillos contrarios a la zona donde se gesta la acción, con un desmarque de ruptura, o si recuperan el balón en igualdad o superioridad numérica. Se realizará 1 serie de 3 repeticiones de 16'; 12' de trabajo por 4' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación al final. Densidad: 1.0.33. Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación y 10' de retroalimentación de la sesión.	Sesión # 15 Volumen: 93' Complejidad: 1116 uc Objetivo: Estimular los principios de espacio y concentración para el rendimiento táctico-técnico. Parte Inicial 25' - Calentamiento Salud y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'. Parte Central 53' - juegos 9 vs 9 colectivo En un espacio de 80 x 50 metros, se divide la cancha a lo ancho en 3 pasillos, se desarrollará fútbol 9 vs 9, (4 defensores, 3 mediocentros, 2 atacante) ambos equipos consiguen gol si finalizan la jugada por uno de los 2 pasillos contrarios a la zona donde se gesta la acción, con un desmarque de ruptura, o si recuperan el balón en igualdad o superioridad numérica. Se realizará 1 serie de 3 repeticiones de 16'; 12' de trabajo por 4' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación al final. Densidad: 1.0.33. Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación y 10' de retroalimentación de la sesión.
		



MICROCICLO N°6 - PRINCIPIOS TÁCTICOS: UNIDAD OFENSIVA Y DEFENSIVA		
EQUIPO: Entrenador: Lugar: Sesiones de entrenamiento: 16-17-18 Volumen de microciclo: 120' Complejidad: 3360 uc		
Ejercicio principal: Fútbol 11 vs 11 Espacio: 80 x 50 metros		
Día 1	Día 2	Día 3
<p>Sesión # 16 Volumen: 77' Complejidad: 1120 uc Objetivo: Estimular los principios de unidad ofensiva y defensiva para el rendimiento táctico-técnico. Parte Inicial 25' - Calentamiento Saludo y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'. Parte Central 37' - juegos 11 vs 11 colectivo En un espacio de 80 x 50 se realiza fútbol 11 vs 11, se consigue gol cumpliendo uno de los siguientes objetivos: anotar de media distancia, realizar una pared o un desmarque de ruptura previa al gol, anotar luego de un centro, obtener 10 pases consecutivos, recuperar el balón en zona 3, recuperar 5 balones en zona 2. Se realizará 1 serie de 3 repeticiones de 16'; 12' de trabajo por 4' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación al final. Densidad: 1/0.25. Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación, y 10' de retroalimentación de la sesión.</p>	<p>Sesión # 17 Volumen: 77' Complejidad: 1120 uc Objetivo: Estimular los principios de unidad ofensiva y defensiva para el rendimiento táctico-técnico. Parte Inicial 25' - Calentamiento Saludo y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'. Parte Central 37' - juegos 11 vs 11 colectivo En un espacio de 80 x 50 se realiza fútbol 11 vs 11, se consigue gol cumpliendo uno de los siguientes objetivos: anotar de media distancia, realizar una pared o un desmarque de ruptura previa al gol, anotar luego de un centro, obtener 10 pases consecutivos, recuperar el balón en zona 3, recuperar 5 balones en zona 2. Se realizará 1 serie de 3 repeticiones de 16'; 12' de trabajo por 4' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación al final. Densidad: 1/0.25. Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación, y 10' de retroalimentación de la sesión.</p>	<p>Sesión # 18 Volumen: 77' Complejidad: 1120 uc Objetivo: Estimular los principios de unidad ofensiva y defensiva para el rendimiento táctico-técnico. Parte Inicial 25' - Calentamiento Saludo y oración 5' - calentamiento general 5' - estiramiento dinámico activo 5' - calentamiento específico 10'. Parte Central 37' - juegos 11 vs 11 colectivo En un espacio de 80 x 50 se realiza fútbol 11 vs 11, se consigue gol cumpliendo uno de los siguientes objetivos: anotar de media distancia, realizar una pared o un desmarque de ruptura previa al gol, anotar luego de un centro, obtener 10 pases consecutivos, recuperar el balón en zona 3, recuperar 5 balones en zona 2. Se realizará 1 serie de 3 repeticiones de 16'; 12' de trabajo por 4' de recuperación y 5 minutos de macropausa para la retroalimentación al final. Densidad: 1/0.25. Parte Final 15' - Vuelta a la calma 5' de estiramiento-relajación, y 10' de retroalimentación de la sesión.</p>