



# Guía de preparación física de Flagstaff Revolution

---

## Índice

Índice .....	1
Introducción .....	1
Componentes del programa de preparación física de Flagstaff Revolution .....	1
Prevención de lesiones .....	1
Preparación física general para los partidos .....	3
Mejora del rendimiento.....	3
Ejemplos de planes de prácticas resumidos .....	4
U13+ (jugadores de 13 años o más): mejorar la capacidad de consolidar la posesión en nuestra mitad del campo.....	4
U11/U12 (jugadores de hasta 11 y 12 años): mejorar la capacidad de ataque a la portería.....	4
U8/U9/U10 (jugadores de hasta 8, 9 y 10 años): mejorar la capacidad de mantener el balón.....	5
Academy: jugar con la pelota .....	5

## Introducción

Los jugadores de Flagstaff Revolution dedican mucho tiempo a aprender habilidades específicas del fútbol, para jugar este deporte a un nivel alto. Por lo tanto, es imprescindible que hagan una preparación física para poder desempeñarse a un nivel alto también. Además de la preparación física para tener un buen rendimiento, los jugadores de Flagstaff Revolution también deben tratar de minimizar el riesgo de lesionarse. Para ello, han de hacer ejercicios integrados que incorporen entrenamiento de flexibilidad, ejercicios de tonificación de la musculatura lumbopélvica (o “core”) y entrenamiento de equilibrio.

## Componentes del programa de preparación física de Flagstaff Revolution

### Prevención de lesiones

En el club, queremos trabajar de manera proactiva para minimizar el riesgo de que los jugadores se lesionen, ya sea por uso excesivo, mecánica de movimiento inadecuada o accidentes en el campo de juego. Hay riesgos asociados con la práctica de deportes juveniles, y los jugadores pueden lesionarse. Para mitigar el riesgo de lesiones por uso



excesivo y movimientos inadecuados, Flagstaff Revolution ofrece los siguientes materiales a los entrenadores, las familias y los jugadores.

### **Especialización y uso excesivo**

Flagstaff Revolution se preocupa por el riesgo que la especialización temprana representa, tanto en lo relativo a la tasa de lesiones como al disfrute por parte del jugador. Jayanthi y otros (2013) definen la especialización deportiva como un entrenamiento intenso durante todo el año (10-15 horas por semana de entrenamiento estructurado) que se realiza a expensas de todos los demás deportes y actividades. La temporada de Flagstaff Revolution generalmente se extiende de septiembre a abril/mayo, con un descanso durante el verano. Además, se alienta a los entrenadores de Revolution a adaptarse a las necesidades de los jugadores que participan en otras actividades, para que esos jóvenes también puedan beneficiarse de otros deportes y otro tipo de competencia. Flagstaff Revolution sigue las pautas establecidas por US Soccer para ajustarse a cargas de trabajo por temporada que sean apropiadas para la edad (cantidad específica de prácticas y partidos por semana y temporada). El director técnico del club supervisa los equipos para garantizar que se cumplan dichas pautas.

Jayanthi y otros (2013) informaron que, en atletas de escuela secundaria especializados en distintos deportes, se informaron tasas de lesiones más altas cuando el volumen de entrenamiento era mayor.

### ***Entrenamiento de flexibilidad***

Para ayudar a corregir los desequilibrios musculares y reducir el riesgo de lesiones, Flagstaff Revolution alienta a los entrenadores y jugadores a realizar entrenamientos de flexibilidad en forma de calentamientos dinámicos, estiramientos estáticos y liberación miofascial (rodillo de gomaespuma). Se recomienda que los entrenadores diseñen calentamientos que se basen en el programa FIFA 11+ Kids, que ha demostrado reducir las tasas de lesiones hasta en un 48 % en algunos estudios (Rossler y otros, 2018). Para obtener más información sobre el programa FIFA 11+ Kids, consulte el anexo B. Durante los fines de semana largos de torneo, se recomienda que los entrenadores hagan estiramientos estáticos con sus jugadores, para tratar los grupos musculares adoloridos, y se insta a que los padres ayuden a los jugadores a realizar estiramientos estáticos y ejercicios con rodillos de gomaespuma en casa, según sea necesario.

### ***Entrenamiento de equilibrio***

El fútbol es un deporte único en lo que respecta al equilibrio porque constantemente exige que los jugadores realicen movimientos mientras se sostienen sobre un solo pie. Hay que entrenar para desarrollar este tipo de control neuromuscular, poder aumentar el nivel de habilidad y reducir la tasa de lesiones en las extremidades inferiores. McGuine y Keene (2006) hallaron en su estudio sobre las intervenciones de entrenamiento de equilibrio entre atletas de escuela secundaria que, con una intervención enfocada en el entrenamiento de equilibrio, se redujo el riesgo de esguinces de tobillo, incluso entre quienes tenían lesiones previas. Además de la



prevención de lesiones, el entrenamiento de equilibrio también puede mejorar las habilidades futbolísticas. Ce y otros (2018) hallaron que los jugadores de fútbol de la categoría U11 (de hasta 11 años) que hicieron entrenamiento de equilibrio durante la temporada mostraron una mayor potencia y precisión al patear la pelota, tanto con el pie dominante como con el débil. Teniendo en cuenta estos datos, se alienta a los entrenadores a incorporar ejercicios de entrenamiento de equilibrio del programa FIFA 11+ Kids como parte de los calentamientos dinámicos.

## Preparación física general para los partidos

### Mejora del rendimiento

# Anexo A: Preparación de las prácticas

---

Los entrenadores deben planificar todas y cada una de las sesiones de práctica de sus equipos. Al hacerlo, las prácticas se llevarán a cabo de forma más organizada, los entrenadores asistentes estarán más informados para poder ayudar con facilidad, y se construirá un banco privado de planes de entrenamiento. Si bien el club deja la planificación de las sesiones en manos de cada entrenador para que las ajusten a las necesidades del equipo, se deben seguir ciertos estándares para garantizar que el entrenamiento sea atractivo y que logre desarrollar jugadores según nuestro estilo de juego. Estos estándares incluyen:

- El uso de partidos reducidos en cada sesión de entrenamiento. En estos partidos, los jugadores tienen más oportunidades de implementar las ideas técnicas y tácticas que aprenden, y son una excelente ocasión para trabajar la preparación física. Para obtener información sobre este tema, comuníquese con el director técnico o consulte la capacitación que hizo al sacar las licencias de entrenador de US Soccer.
- En la mayoría de las prácticas deben hacerse rondos y trabajarse la posesión del balón. Además de adquirir destrezas técnicas, como pasar y recibir, hacer pases de un toque y practicar la defensa individual, con los rondos los jugadores aprenden a tomar mejores decisiones futbolísticas y a incorporar conceptos más complejos, como encontrar el jugador desmarcado, hacer carreras o corridas de un tercer jugador y jugar bajo presión. Para acceder a más información sobre rondos y ejercicios de posesión, utilice la membresía en línea del club para 3four3 Coaching, donde encontrará materiales sobre cómo realizar estas diferentes actividades.
- Enseñanza de habilidades con un método estilo Coerver. Este tipo de entrenamiento de habilidades se enfoca en la práctica repetida de destrezas individuales que luego se aplican en partidos 1v1 y 2v2. La utilización de este tipo de entrenamiento aumentará en gran medida la destreza individual de un



jugador con el balón y su habilidad para jugar con quienes están cerca de él en la cancha. Para obtener ejemplos de este entrenamiento, comuníquese con el director técnico o busque en línea ejemplos de entrenamientos en los que se use el método Coerver.

- Soccer starts at home (El fútbol empieza en casa). Para los entrenadores que trabajan con el nivel Academy, el libro *Soccer Starts at Home*, de Tom Byer, debería ser la base de sus entrenamientos. Invite a que los padres participen en las prácticas y anímelos a repetir las actividades con frecuencia cuando estén en casa.

## Ejemplos de planes de prácticas resumidos

A continuación, se presentan los conceptos básicos de una posible sesión de entrenamiento para cada grupo de edad. Todos los ejercicios de entrenamiento enumerados aquí (aparte de los ejercicios de Academy) se pueden encontrar en el banco de ejercicios de entrenamiento de Flagstaff Revolution.

### U13+ (jugadores de 13 años o más): mejorar la capacidad de consolidar la posesión en nuestra mitad del campo

#### Actividad 1: 30 minutos

Rondo 4v2+1

#### Actividad 2: 30 minutos

Construir la jugada desde la portería/el arco en partidos reducidos

#### Actividad 3: 30 minutos

Partidos 5v5 (6v6 con porteros/arqueros), partidos de 3 minutos, el ganador se queda

### U11/U12 (jugadores de hasta 11 y 12 años): mejorar la capacidad de ataque a la portería

#### Actividad 1: 10 minutos

Práctica de habilidades con el método Coerver (bicicleta y después hacer un pase)

#### Actividad 2: 20 minutos

Duelos laterales 1v1 con el método Coerver

#### Actividad 3: 20 minutos

Rondos 3v1



**Actividad 4: 20 minutos**

Cambios rápidos de atacantes 2v2

**Actividad 5: 20 minutos**

Partidos 3v3 con arcos pequeños, partidos de 3 minutos, el ganador se queda

**U8/U9/U10 (jugadores de hasta 8, 9 y 10 años): mejorar la capacidad de mantener el balón**

**Actividad 1: 10 minutos**

Práctica de habilidades con el método Coerver (corte en V y después hacer un pase)

**Actividad 2: 20 minutos**

Duelos laterales 1v1 con el método Coerver

**Actividad 3: 20 minutos**

Rondos 4v1/4v0

**Actividad 4: 20 minutos**

Juego de posesión 3v3+2

**Actividad 5: 20 minutos**

Partidos 3v3 con arcos pequeños, partidos de 3 minutos, el ganador se queda

**Academy: jugar con la pelota**

**Actividad 1: 15 minutos**

Los jugadores gambetean por el campo de juego utilizando diferentes partes del pie, según lo especificado por el entrenador.

**Actividad 2: 15 minutos**

Jugar al “Juego del Ay” (Ouch Game). Los jugadores gambetean por el campo de juego tratando de patear el balón a las piernas de los entrenadores o de los padres.

**Actividad 3: 15 minutos**

Partidos de práctica 3v3 o 4v4 según corresponda



## Anexo B: Textos y materiales de apoyo para entrenadores

---

Los siguientes materiales se consideran la base de la filosofía general del club para Flagstaff Revolution

1. Soccer Starts at Home (El fútbol empieza en casa), Tom Byer
2. Alchemy Coaching (Entrenamiento de alquimia), Grant Knight y Paddy King
3. A Game Model and Accompanying Session Plans (Modelo de juego y planes de sesiones), Paddy King
4. The Talent Code (El código del talento), Dan Coyle
5. The 5 Key Player Development Components (Los 5 componentes claves del desarrollo del jugador), Gary Kleiban
6. Individual Possession: Keep the Ball (Posesión individual: no perder el balón), United Soccer Academies
7. The Unbelievable Rise of Icelandic Soccer (El increíble auge del fútbol islandés), Vice Sports
8. Módulos de 3four3 Coaching: los entrenadores deben comunicarse con el secretario del club para obtener los datos de inicio de sesión
9. The Importance of Individual Possession in the Modern Game (La importancia de la posesión individual en el juego moderno), con ejercicios de entrenamiento, en este sitio web: <https://medium.com/@chris.summersell/the-importance-of-individual-possession-in-the-modern-game-70f2ba88d87>
10. Plan de formación individual del jugador de Flagstaff Revolution
11. Manual del entrenador y Preparación de las prácticas (este documento) de Flagstaff Revolution