



**UNIVERSIDAD
DE GRANADA**

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

TRABAJO FIN DE GRADO

**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA
LA MEJORA DE LA
REORGANIZACIÓN DEFENSIVA EN
EL CADETE A DEL GRANADA CF
BASADO EN EL ANÁLISIS
AUDIOVISUAL DE SU RENDIMIENTO**

AUTOR

Juan Manuel Guevara Sánchez

TUTOR

Juan Luis Fradua Uriondo

Curso Académico 2020/2021



FACULTAD DE
CIENCIAS DEL DEPORTE
Universidad de Granada

Plan de entrenamiento para la mejora de la reorganización defensiva en el Cadete A del Granada CF basado en el análisis audiovisual de su rendimiento

Resumen

El objetivo de este proyecto es realizar un plan de mejora de entrenamiento enfocado a la reorganización defensiva del Cadete A de Granada Club de Fútbol, un plan basado en el análisis de su eficacia en la situación, en el cual se tomarán como referencia 106 eventos de vídeo para reconocer la eficacia en la reorganización defensiva. A lo largo del desarrollo del análisis se tendrán en cuenta los diferentes aspectos relativos a esta fase del juego, en la que se intuye tras su realización, que se dé un alto porcentaje de acciones donde la reorganización defensiva no sea eficaz y que, por tanto, procedamos a identificar en qué tipo de situaciones se produce un mayor porcentaje de acciones erróneas. Por otro lado, y de la misma forma que el análisis anterior, identificaremos las acciones en las que la reorganización defensiva se desarrolla de forma eficaz. Finalmente, y tras llevar a cabo los procedimientos anteriores de forma minuciosa, obtendremos suficientes datos para la elaboración de una planificación, cuyo objetivo principal es, mejorar la reorganización defensiva.

Palabras Clave:

planificación, entrenamiento, análisis, reorganización defensiva, transición defensiva, fútbol.

ÍNDICE

1. Introducción	6
2. Análisis de la situación real	6
2.1. Marco Conceptual	6
2.2. Objetivo del proyecto	8
2.3. Diagnóstico y análisis	9
2.3.1. Contexto del club	9
2.3.2. Análisis DAFO de la entidad	10
2.3.3. Material e Instalaciones	12
2.3.4. Modelo de juego	15
2.4. Conclusiones sobre el estado actual del equipo	18
2.5. Comportamiento de juego seleccionado	19
2.6. Informe técnico	20
2.7. Conclusiones que se han obtenido del análisis de juego	25
3. Fundamentación	27
3.1. Fundamentación de la propuesta	27
3.2. Entorno del deportista	29
3.3. Demandas fisiológicas	31
4. Estrategia	31
4.1. Planificación	31
4.2. Propuesta práctica	38
5. Evaluación del programa	48
5.1. Categorización	48
5.2. Evaluación tras la intervención	51
6. Desempeño y desarrollo profesional	51
6.1. Conclusiones finales	51
6.2. Perspectivas de futuro	52
6.3. Valor añadido	53
7. Referencias	53

Índice de Figuras

Figura 1. Monteleone, M y Ortega, M (2015). La construcción de un modelo de juego.	7
Figura 2. Estadio de la Juventud	14
Figura 3. Campo de fútbol Miguel Prieto	14
Figura 4. Polideportivo de Cájar	15
Figura 5. Eficacia de la reorganización defensiva.	19
Figura 6. Número de pérdidas dependiendo de la zona del campo. Modificado de Monteleone, M y Ortega, M (2015). La construcción de un modelo de juego...	20
Figura 7. Gráfica de la zona donde se pierde la posesión del balón	21
Figura 8. Número de reorganizaciones defensivas en función del resultado.....	22
Figura 9. Gráfica del momento de la reorganización defensiva en las tres jornadas.....	23
Figura 10. Rendimiento de nuestra reorganización defensiva dependiendo de la jornada.	25
Figura 11. Hughes y Franks (2005). Secuencia de pases previa al gol.....	28
Figura 12. Indicadores de rendimiento en jugadores sub 16 adaptado de Hannon et al. (2021).....	32
Figura 13. Estructura morfociclo patrón adaptado de Oliveira, Resende, Amieiro y Barreto, (2006).	34
Figura 14. Calendario de competiciones.....	35
Figura 15. Ejemplo de microciclo.....	38
Figura 16. Monteleone, M y Ortega, M (2015). La construcción de un modelo de juego.	49

Índice de Tablas

Tabla 1. Objetivos generales del proyecto.....	8
Tabla 2. Objetivos específicos del proyecto.	9
Tabla 3. Datos del club.	9
Tabla 4. Equipos de la cantera del Granada C.F.....	10
Tabla 5. Análisis DAFO. Análisis interno (fortalezas y debilidades).	10
Tabla 6. Análisis DAFO. Análisis externo (amenazas y oportunidades).	11
Tabla 7. Materiales utilizados en sesiones de campo, circuitos de fuerza y trabajo preventivo.....	12
Tabla 8. Horario semanal de entrenamiento en el Cadete A.	13
Tabla 9. Modelo de juego del Granada Cadete A.....	15
Tabla 10. Momento de la reorganización defensiva dependiendo de la jornada.....	22
Tabla 11. Jugadores que más pierden la posesión del balón por minutos de juego.....	23
Tabla 12. Jugadores que menos recuperan la posesión del balón por minutos de juego.....	24
Tabla 13. Objetivos detectados del análisis del juego para el plan de mejora.....	35
Tabla 14. Conceptos tácticos a trabajar en cada microciclo.	36
Tabla 15. Plan de intervención.	37
Tabla 16. Microciclo 1.....	38
Tabla 17. Microciclo 1, sesión martes 23	38
Tabla 18. Microciclo 3.....	42
Tabla 19. Microciclo 3, sesión martes 6	42
Tabla 20. Microciclo 4.....	45
Tabla 21. Microciclo 4, sesión martes 13	45

1. Introducción

A lo largo de estos cuatro años en el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, he vivenciado y adquirido una serie de conocimientos, habilidades, competencias y aptitudes, pero sobre todo, ha sido en este último año con las asignaturas como Especialización Deportiva de Fútbol, donde he tenido la oportunidad de realizarme como profesional, y todo gracias a las prácticas en el equipo Cadete A de la cantera del Granada Club de Fútbol. En estas prácticas, no solo he podido extrapolar todo el conocimiento acumulado, sino que también me ha enseñado a trabajar en equipo con otros técnicos y sumar a mi currículum más aspectos de preparación física, prevención de lesiones, dirección de equipo, técnica, táctica y análisis de vídeo.

A través de este Trabajo Fin de Grado (TFG) pretendo demostrar todas las competencias adquiridas, y para ello, he seleccionado el deporte más conocido como es el fútbol. Dentro de este deporte, la temática seleccionada ha sido la siguiente: **“Plan de entrenamiento para la mejora de la reorganización defensiva en el Cadete A del Granada CF basado en el análisis audiovisual de su rendimiento”**.

Para llevarlo a cabo, hemos de grabar los últimos partidos de la primera fase; después proceder al análisis de cada uno de ellos con la herramienta Longomatch, la cual permite hacer cortes en el video, y además, dividir estos cortes en base a unas categorías previamente definidas; posteriormente haremos una recogida de datos gracias a Excel y diseñaremos las tablas de la forma más ilustrada y visual posible, de manera que podamos obtener unas conclusiones que nos permitan elaborar un plan de mejora.

En primer lugar, hemos buscado documentación científica en base a las transiciones, reorganización defensiva y transiciones defensivas, consiguiendo un amplio marco conceptual, el cual nos ayude principalmente, a no confundirnos con ninguna de las secuencias de video y que además, nos sirva para diseñar las categorías y extraer la toma de datos.

En segundo lugar, extrajimos 106 secuencias de reorganización defensiva en los tres últimos partidos del Granada CF en la liga División de Honor cadete (subgrupo 2), permitiéndonos recoger los datos e identificar las conclusiones para así mejorar nuestro rendimiento en esta fase del juego, de cara a la fase final de ascenso.

A modo de conclusión, pretendo que todas las tablas y gráficas sean claras, facilitando la interpretación de las mismas para la posterior planificación que se llevará a cabo como propuesta de mejora.

2. Análisis de la situación real

2.1. Marco Conceptual

El juego del fútbol es un deporte colectivo en el que se enfrentan dos equipos formados por 11 jugadores cada uno, en un espacio preestablecido donde se produce una lucha constante por el balón para introducirlo el mayor número de veces en la portería rival y evitar que el rival marque gol (Castelo, 2019).

Parece lógico pensar, basándonos en la definición anterior, que el equipo que mayor tiempo tenga la posesión de balón, tendrá más oportunidades respecto a su rival de marcar gol, sin embargo, algunos estudios nos afirman que: El hecho de tener unos niveles mayores de posesión respecto al oponente, no nos garantiza ganar el partido. (Alvaro Alcalde & Gómez López, 2002) y (Casal, Maneiro, Ardá, Marí, & Losada, 2017).

Por otro lado, tanto el fútbol como cualquier otro deporte de equipo, tiene una serie de principios tanto ofensivos como defensivos, que en función de la fase del juego se darán unos u otros. En este trabajo, debido al objetivo de la temática, nos vamos a centrar en los principios defensivos, que son los siguientes: arrebatar la posesión del balón, evitar la progresión y proteger la portería (Fradua, 2016).

No podemos hacer mención de los principios del juego sin olvidarnos de los ciclos de juego, entendidos como la totalidad dinámica en la que relacionamos cada momento con el anterior y el posterior, la constante transición de ataque a defensa o de defensa a ataque (Antón, 1998). Basándonos en este concepto, sería necesario para la comprensión del juego dividirlo en 4 fases: defensa organizada, organización defensiva (reorganización defensiva o transición defensiva), ataque organizado y contraataque (transición ofensiva) según Monteleone y Ortega (2015) y Casal (2011).

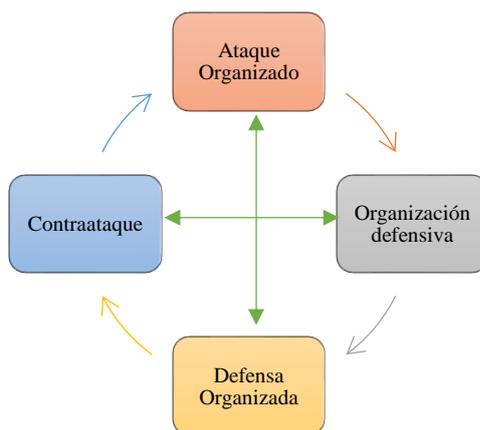


Figura 1. Monteleone, M y Ortega, M (2015). La construcción de un modelo de juego.

En cuanto a transición, entendemos como la fase del juego en la que la posesión no está claramente definida por alguno de los 2 equipos que la disputan (Lotina y Domínguez 2006). Esnal (2008) define la transición como el paso de la fase ofensiva del juego a la fase defensiva y de la fase defensiva a la fase ofensiva.

Algunos autores como Amieiro (2007), Sellés (2012) y González (2013) expresan que la transición forma parte de la dinámica del juego, siendo una fase más amplia, relacionándose directamente con la fase anterior (movimientos preparatorios) y posterior (con el despliegue en caso de pasar al ataque y con el balance defensivo en caso de pasar a la defensa) a la transición, un aspecto importante que debemos tener en cuenta a la hora de elaborar nuestra planificación.

Nosotros utilizaremos la clasificación de González (2013) para un mejor entendimiento de la organización defensiva.

- **Movimientos preparatorios:** Son todas las acciones que tienen intención defensiva, aunque estén realizadas cuando nuestro equipo tiene la posesión del balón. Estos movimientos permiten mantener en equilibrio al equipo en caso de pérdida de la posesión.
- **Momento de la pérdida:** El instante en el que perdemos el balón, los comportamientos que tiene que llevar a cabo nuestro equipo.
- **Balance defensivo:** Una vez tiene el equipo rival la posesión, como hacemos la reorganización defensiva ocupando los espacios de una forma óptima.

Dentro de estas tres clasificaciones, cabe destacar la importancia de una serie de factores generales que influyen directamente (Sellés, 2013):

- El modelo de juego de nuestro propio equipo.
- La zona del terreno de juego donde se produce la pérdida o recuperación del balón.
- El posicionamiento de los jugadores en los dos momentos anteriormente mencionados.
- Las características de los jugadores de ambos equipos.
- El momento del partido.

Gracias a esta clasificación, hemos podido desarrollar los parámetros que tendremos en cuenta a la hora de realizar el análisis para la toma de datos, además de la utilización de las nuevas tecnologías a la hora de analizar competiciones de fútbol, que han aumentado las posibilidades de llevar a cabo una toma de datos más objetiva (Carling, Williams y Reilly, 2005), permitiéndonos identificar eventos dentro de la competición y así evaluar puntos fuertes y débiles, tanto de nuestro equipo como del oponente (Hughes y Bartlett, 2002).

Por último, destacaremos un estudio que nos habla sobre como el análisis del juego nos permite reconocer patrones de comportamiento, los cuales aportan información sobre el flujo de acontecimientos dentro de la dinámica del juego (Anguera, Blanco, Hernández-Mendo y Losada, 2011). Estos patrones nos muestran como varios jugadores responden a condicionantes del propio juego (Vilar, Araújo, Davids y Button, 2012).

2.2. Objetivo del proyecto

Dividiremos los objetivos a conseguir en dos: generales y específicos.

Tabla 1. *Objetivos generales del proyecto.*

OBJETIVOS GENERALES	
	Crear un plan de mejorar en función del rendimiento actual.
	Analizar la transición defensiva del Cadete A del Granada CF en los partidos previos a la fase de ascenso.

Tabla 2. *Objetivos específicos del proyecto.*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
✚	Seleccionar información importante respecto a la temática.
✚	Dominar las distintas herramientas para extraer un buen análisis, el cual nos facilite la creación de la propuesta.
✚	Analizar la eficacia de la reorganización defensiva.
✚	Identificar cuáles son las zonas de pérdida del balón y posteriormente se produce la reorganización defensiva.
✚	Comprobar si el resultado del partido y el momento influye en el número de transiciones defensivas.
✚	Realizar un análisis de qué jugadores pierden más la posesión del balón y cuales lo recuperan menos veces en dicha fase del juego.
✚	Detectar si en función del nivel del rival se producen más o menos reorganizaciones defensivas.
✚	Periodizar en las semanas las tareas de mejora.

2.3. Diagnóstico y análisis

2.3.1. Contexto del club

El Granada Club de Fútbol es una sociedad anónima deportiva localizado en la ciudad española Granada, mencionar que su accionista mayoritario es Daxian 2009 SL y su presidente es el empresario Yi Rentao. El club fue fundado el 6 de abril de 1931 con el nombre de Club Recreativo Granada y actualmente juega en La Liga Santander o primera división española, desde el 17 de julio de 2020 ocupa la posición veintidós de la clasificación histórica por puntos de la Primera División, y en el puesto número veinte de la historia de la clasificación por número de temporada, consiguiendo el 6º puesto en dos ocasiones. Uno de los grandes artífices de todo esto es el entrenador Diego Martínez, habiendo jugado esta temporada competición europea como es la UEFA Europa League y consiguiendo la permanencia en la actual campaña liguera, asegurándose otro año más en la máxima categoría del fútbol español.

Tabla 3. *Datos del club.*

Estadio	Estadio Nuevo Los Cármenes
Ubicación	C/ Pintor Manuel Maldonado s/n 18007. Granada
Capacidad	19.336
Ciudad Deportiva GCF	Carretera de Alfacar, S/n. 18011. Granada
Principal patrocinador	Nike

Este club dispone de un filial conocido como Club Recreativo Granada, similar al nombre de su fundación. Actualmente se encuentra compitiendo en la tercera categoría en España, la 2ªB, en concreto el grupo IV, teniendo como objetivo cada año mantener la categoría, además cuenta con dos equipos femeninos senior, uno de ellos está disputando

la liga Reto Iberdrola o Segunda División Femenina RFEF con el objetivo de luchar por el ascenso, mientras que el otro equipo se encuentra en Segunda División Andaluza Femenina.

Con respecto a la cantera, en los últimos años ha tenido un gran crecimiento, ya que, tras mucho esfuerzo y dedicación por parte de todos los empleados del club, ha conseguido dejar de ser un equipo secundario en el nivel andaluz a situarse en el primer nivel, luchando cada año por el título en cada una de las diferentes categorías del fútbol base.

Uno de los aspectos claves es el hecho de establecer unas bases de trabajo comunes para cada uno de los equipos de la cantera, situándose en la misma línea de trabajo, facilitando el paso de los jugadores al ascender de una categoría a otra a lo largo de su vida deportiva.

El club cuenta con una extensa cantera de 21 equipos divididos en 6 categorías, 4 equipos femeninos y 17 equipos masculinos.

Tabla 4. *Equipos de la cantera del Granada C.F.*

EQUIPOS DE FÚTBOL 7:

EQUIPOS DE FÚTBOL 11:

Prebenjamín	Benjamín	Alevín	Infantil	Cadete	Juvenil
<ul style="list-style-type: none"> • Prebenjamín A • Prebenjamín Recreativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Benjamín A • Benjamín B • Benjamín C • Benjamín Recreativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Alevín A • Alevín Fem • Alevín B • Alevín Recre. A • Alevín Recre. B 	<ul style="list-style-type: none"> • Infantil A • Infantil Fem A • Infantil B • Infantil Fem B • Infantil C 	<ul style="list-style-type: none"> • Cadete A • Cadete Fem A • Cadete B 	<ul style="list-style-type: none"> • Juvenil A • Juvenil B

2.3.2. Análisis DAFO de la entidad

El análisis DAFO es una herramienta de análisis estratégico para diagnosticar la situación de una empresa. Las siglas DAFO hacen referencia a: Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidad. A continuación, mostraré cada uno de los puntos de forma ordenada y detalladamente.

Tabla 5. *Análisis DAFO. Análisis interno (fortalezas y debilidades).*

ANÁLISIS INTERNO	
Fortalezas	
+	El club cuenta con una amplia gama de trabajadores respecto a otros clubs de la categoría, como son los fisioterapeutas, rehabilitadores, ojeadores, preparadores físicos, entrenador de porteros, nutricionista entre otros.

- ✚ La buena comunicación que hay entre las diferentes áreas de trabajo (fisioterapeuta, equipos, rehabilitación y scouting).
- ✚ Los jugadores que viven fuera de Granada gozan de residencia y escolarización facilitada por el club.
- ✚ Cada uno de los trabajadores del club son gente profesional que luchan por darle al club todo lo posible para lograr los objetivos establecidos al principio de temporada.
- ✚ Gran cantidad de material e instalaciones para todos los equipos de la entidad.
- ✚ Al disponer de ojeadores con un amplio conocimiento sobre todo de la zona de Andalucía, las plantillas son cada vez más competitivas. También gracias al esfuerzo del club de apostar por los futuros plan de futbolistas.
- ✚ Dentro de la provincia, el GCF es el club más atractivo para atraer a los jugadores de la ciudad, ya que es una cantera de fútbol profesional, además de todos los recursos y facilidades de los que dispone.

Debilidades

- ✚ Es cierto que el Granada es uno de los equipos con mayor poder adquisitivo de Andalucía, pero aún están por debajo de canteras como la del Sevilla F.C. o el Real Betis.
- ✚ La falta de nuevas tecnologías como GPS para monitorizar el entrenamiento en equipos de la cantera.
- ✚ Los jugadores que vienen de fuera de la provincia pueden tener problemas a la hora de adaptarse, es aquí donde reside la importancia de los entrenadores y coordinadores de cantera para enseñarles el importante papel de unos buenos hábitos deportivos, alimenticios e higiénicos.
- ✚ Trabajo de las categorías inferiores no unificado en una misma ciudad deportiva.

Tabla 6. *Análisis DAFO. Análisis externo (amenazas y oportunidades).*

ANÁLISIS EXTERNO
Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> ✚ La actual situación de pandemia en la que nos encontramos puede afectar al desarrollo del fútbol. ✚ La salida de componentes del club hacia clubes con un mayor potencial económico y deportivo.

- ✚ Las fuentes de financiación externa son cada vez más difíciles de conseguir por la crisis económica.
- ✚ Todo lo que rodea el fútbol fuera del terreno de juego, los chicos cada vez entran en una estructura del fútbol más económica y muchos agentes tratan de aprovecharse de ello, además de que los padres repercuten en la toma de decisiones del jugador, ya sea para marcharse a otro club, quedarse, provocarles ansiedad...

Oportunidades

- ✚ Luchar por los primeros puestos en las mejores categorías ligueras andaluzas.
- ✚ Conseguir mayor reputación dentro del mundo del fútbol por pertenecer a un club de este nivel.
- ✚ Disfrutar de los servicios que ofrece el club (gimnasio, fisioterapia, nutrición y aprendizaje de hábitos saludables).
- ✚ El club afronta con los gastos de viajes, ropa, comidas en los partidos fuera de casa, etc. liberando a los padres del esfuerzo económico.
- ✚ Mayor posibilidad de convertirse en futbolista profesional.

2.3.3. Material e Instalaciones

El club pone a nuestra disposición el material necesario para sacarle el máximo provecho en cada entrenamiento, además de que son materiales de calidad que nos permiten trabajar de forma cómoda y eficiente. En cuanto a las instalaciones, nos gustaría acudir a la ciudad deportiva para poder trabajar siempre en el mismo sitio, pero al no estar aún concluido el proyecto, acudimos a diferentes instalaciones a lo largo de la temporada.

Tabla 7. *Materiales utilizados en sesiones de campo, circuitos de fuerza y trabajo preventivo.*

Materiales para sesiones de campo, circuitos de fuerza y trabajo preventivo			
Balones		Conos chinos	
Conos		Vallas	
Escalera coordinación		Picas	
Petos		Miniband	

TRX		Bandas de resistencia	
Fitball		Cinturón ruso	
Foam Roller		Kettlebell	
Mancuernas		Miniporterías	

Instalaciones

Contamos con gran variedad de campos para entrenar a lo largo de la semana, pero el día del partido local, casi siempre hemos jugado en el mismo campo. A continuación, enseñare un ejemplo de semana en cuanto a horario semanal:

Tabla 8. *Horario semanal de entrenamiento en el Cadete A.*

HORARIO SEMANAL							
CADETE A							
Horas	L	M	X	J	V	S	D
17:30-18:00	DESCANSO	Sesión fuerza en E. Juventud		Sesión video Cájar		PARTIDO MIGUEL PRIETO (LOCAL)	
18:00-19:30		Entreno Estadio Juventud		Preventivos y Entreno Cájar			
19:30-21:00			Entreno Estadio Juventud		Entreno Miguel Prieto		

Estadio de la Juventud

Este es el estadio dónde entrenamos normalmente, es un lugar dónde se desarrollan una amplia gama de actividades tanto en cubierto con la sala de musculación, como al aire libre con sus pistas de pádel, pista de atletismo y campo de fútbol. En este último, es dónde desarrollamos nuestras sesiones, destacando los días que hay sesión de fuerza, en la que utilizamos el material del gimnasio en una zona detrás del campo para no molestar a otro equipo que entrene en ese momento. Las dimensiones del campo son 104x63m.



Figura 2. Estadio de la Juventud. Recuperado de <https://www.granadadeporte.es/jornada-de-puertas-abiertas-en-el-estadio-de-la-juventud/>

Campo de fútbol Miguel Prieto

Utilizamos este campo tanto para entrenar como para jugar la mayoría de los partidos locales. El campo de la federación es un campo en muy buenas condiciones ya que han cambiado el césped esta temporada, también cuenta con una pista de pádel. Las dimensiones del terreno de juego son de 100x60m.



Figura 3. Campo de fútbol Miguel Prieto. Recuperado de <https://www.lapreferente.com/index.php?seccion=estadio&comp=9581&IDestadio=40>

Polideportivo de Cájar

Este polideportivo es donde explicamos la estrategia operativa referente al rival de cada semana, en una sala donde disponemos de proyector de vídeo. La sesión de video suele durar en torno a treinta minutos y después de esta sesión, hacemos el trabajo preventivo específico de cada jugador en función de sus necesidades. Por último, nos centramos en la sesión de entrenamiento en campo.



Figura 4. Polideportivo de Cajar. Recuperado de <https://www.ahoragranada.com/noticias/vicente-del-bosque-apadrina-la-tercera-gala-del-deporte-en-cajar/>

2.3.4. Modelo de juego

Tabla 9. Modelo de juego del Granada Cadete A.

MODELO DE JUEGO DEL CADETE A	
<p>Formación inicial: 1-3-5-2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Jugamos con 1 portero, 3 centrales, 2 mediocentros jugando uno más adelantado y el otro retrasado, a los costados los 2 carrileros formando la línea de 4, 1 media punta y 2 delanteros. - Variante en el centro del campo en función del rival: 1-3-4-1-2 o 1-3-1-4-2.
<p>Alineación Ataque Organizado: 1-3-2-3-2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Similar al inicio, pero lateralizándose uno de los mediocentros y gracias a ello, los carrileros ganan altura, situándose en la misma línea que media punta. - Importante cuando un mediocentro se lateraliza, el otro se sitúa en eje longitudinal del campo ante posible pérdida.
<p>Alineación Defensa Organizada: 1-3-5-2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los dos delanteros tendrán el rol de saltar a la presión de los dos centrales rivales. - Los mediocentros y media punta se emparejan con su par correspondiente. - Carrileros se situarán entre el intervalo lateral-extremo rival.

FASE DE JUEGO		MOMENTO	CONCEPTOS TÁCTICOS
DEFENSA ORGANIZADA		INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Disuadir juego interior o juego exterior en función del rival. ○ Bloque alto presionante. ○ Orientar su salida hacia central menos hábil.
		DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Orientar la progresión rival por los carriles laterales, evitando relación por dentro. ○ Adelantar bloque ante balón cubierto o pase atrás. ○ Acosar constantemente a poseedor de balón para reducirle espacio y tiempo para decidir.
		FINALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ○ Evitar que el rival consiga situación de remate. ○ Ocupar las zonas de remate de los atacantes impidiéndoles finalizar. ○ Evitar relaciones por dentro del bloque defensivo. ○ Orientar juego hacia los laterales, dándole preferencia a la defensa de portería. ○ Situarnos en zona de 2º jugada ante posible disparo rival o centro lateral. ○ Evitar que el rival gane la espalda a nuestra última línea defensiva.
ATAQUE ORGANIZADO	INICIO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bascular ofensivamente hacia la zona del balón ante posible pérdida. ○ Tratar de iniciar un juego combinativo en función de la presión rival, emplearemos diferentes herramientas (lateralización mediocentro y gana altura carrilero, pase al 3º hombre...). ○ Atraer rival cerca para jugar lejos hacia nuestros delanteros, atacando intervalo centra-lateral rival. ○ Circular para liberar jugadores y estos progresan fijando a la siguiente línea de presión. ○ Buscar línea de pase con jugadores de líneas diferentes. 	



- Si lateral rival recibe balón, carrilero saltará a la presión y el central de ese lado saltará al extremo, haciendo la basculación los otros dos centrales y el carrilero opuesto participa en la permuta, reestructurando la línea de 3.

	DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Valorar 1x1 en banda. ○ Cambiar el punto de ataque. ○ Movilizar al adversario con circulaciones de jugadores y de balón. ○ Superar líneas. ○ Media punta intentará recibir a la espalda de la segunda línea rival. ○ Posibilidad de centros laterales, tanto llegando a línea de fondo como centro diagonal. ○ Delanteros aportan profundidad, dando espacio a nuestras circulaciones. ○ Delanteros situados juntos y cuando lateral salta a carrilero, atacar esa zona para generar posibilidad de finalización.
	FINALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vigilancia de nuestros centrales ante posible pérdida. ○ Basculación ofensiva hacia zona de balón para activar reorganización defensiva. ○ Valorar finalizar jugada. ○ Ocupación racional de zonas de remate ante centro lateral (DC cercano a 1º palo y el DC lejano a 2º palo, MP ataca punto de penalti). ○ Desmarques de delanteros a la última línea rival.

FASE	MOMENTO		CONCEPTOS TÁCTICOS	
REORGANIZACIÓN DEFENSIVA	INICIO	Momento Pérdida	Campo propio	<ul style="list-style-type: none"> - Acosar al poseedor para evitar su progresión (2 jugadores cercanos). - Proteger la portería principalmente. - Orientar el juego rival hacia la banda o hacia el lado de dónde venga la posible ayuda defensiva. - Temporizar y retardar la acción ofensiva del oponente directo.
			Campo rival	<ul style="list-style-type: none"> - Presión tras pérdida de los 3 jugadores cercanos. - Evitar ser desbordados.
		Repliegue		<ul style="list-style-type: none"> - La estructura de 3 centrales y mediocentro retrasado se repliegan en torno al eje.
	DESARROLLO	Momento Pérdida	Campo propio	<ul style="list-style-type: none"> - Acosar al poseedor para evitar la progresión con los 2 jugadores cercanos.
Campo rival			<ul style="list-style-type: none"> - Acosar a poseedor y cercanos para intentar recuperar (3 jugadores cercanos). 	
	Repliegue		<ul style="list-style-type: none"> - Si me superan hago un desdoblamiento y recupero la posición para situarme en el dispositivo defensivo. - Orientar el juego rival hacia la banda. 	

	FINALIZACIÓN	Momento Pérdida	<ul style="list-style-type: none"> - Los tres cercanos a la pérdida defenderán hacia delante, evitando pase de seguridad del rival. - Los 3 centrales y mediocentro retrasado atentos a vigilancias defensivas de la 1º línea de presión rival.
		Repliegue	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar espacios y oponentes peligrosos. - Evitar ser desbordado. - Si me desbordan vuelto a dispositivo defensivo. - Orientar el juego rival hacia la banda.

FASE	MOMENTO		CONCEPTOS TÁCTICOS	
CONTRAATAQUE	INICIO	Momento Recuperación	<ul style="list-style-type: none"> - Aprovechar desequilibrio defensivo generado al recuperar en campo contrario. - Intentar crear ocasión de gol. 	
		Despliegue	- Incorporar jugadores de 2º oleada para ayudar a 1º oleada.	
	DESARROLLO	Momento Recuperación	Jugador que recupera	- Valorar pase de directo hacia delante o pase de seguridad.
			Cercanos a poseedor	- Ofrecer línea de pase los 2 cercanos.
		Despliegue	- Intentar crear una ocasión de gol a través de 2º o 3º oleada, en caso de no verlo claro iniciamos ataque organizado.	
	FINALIZACIÓN	Momento Pérdida	Jugador que recupera	- Importante pase de seguridad.
			Cercanos a poseedor	- Ofrecer línea de pase de los 3 cercanos.
		Despliegue	- Iniciamos ataque organizado.	

2.4. Conclusiones sobre el estado actual del equipo

El Cadete A está formado por jugadores de 2º año, los cuales, tienen una amplia experiencia en el club que junto los fichajes de fuera de Granada, hacen que el equipo sea más competitivo. La gran mayoría de los jugadores cuenta con experiencia a nivel autonómico, por lo que son jugadores experimentados en la categoría.

Además de formar a los jugadores como personas y hacerlos mejores futbolistas, hay que adaptarlos a la forma de jugar que se implanta en el club, independientemente de que a veces haya que cambiar el modelo de juego en función del rival al que nos enfrentemos y el campo.

Contamos con una amplia plantilla, prácticamente todas las posiciones están dobladas y la exigencia es máxima, aunque a lo largo de la temporada han surgido imprevistos (lesiones, bajas, contagios...) que han hecho mejorar la versatilidad de

algunos jugadores. Los chavales destacan por su gran capacidad técnica, el entendimiento del juego para poder llevar a cabo nuestro estilo y su nivel de intensidad aguantando los 90 minutos dando lo mejor de ellos, sin conformarse cuando vamos perdiendo, empatando o ganado.

En cuanto al estilo de juego, nos caracterizamos por ser un equipo de juego combinativo, queriendo siempre el balón para desarrollar un fútbol de posesión, pero no tenerla por tenerla, sino tenerla para desorganizar al rival y crearles ocasiones de gol. Normalmente tratamos de sacar el balón jugado desde los saques de puerta, atrayendo al rival y aprovechando esos espacios que dejan a la espalda. El problema reside cuando intentamos circular el balón situándonos en amplitud, ya sea en campo propio o en campo rival, y perdemos la posesión, en este caso algunos rivales han conseguido hacernos daño de esta manera, de ahí nace la idea de la temática, junto con el objetivo de obtener muchas posesiones de balón cuando el rival nos la quite. Esta descripción del problema se amplía con datos y estadísticas mostradas a continuación en el siguiente epígrafe.

2.5. Comportamiento de juego seleccionado

En este apartado, nos centraremos en conocer mejor los comportamientos de nuestro equipo desde una perspectiva más amplia, para posteriormente hacer un análisis más profundo y detallado, por lo que comenzaremos analizando los tres partidos previos a la fase final de ascenso. Principalmente, hemos tomado 106 secuencias de reorganización defensiva que nos ayudarán, primero a detectar el problema existente, y segundo revisar las diferentes variables para comprender mejor el error y así poder diseñar este plan de mejora.

En primer lugar, vamos a prestar atención en el análisis del rendimiento de la reorganización defensiva que determinará la eficacia de la misma. A continuación, mostraremos en el gráfico circular los resultados de los datos; el color rojo nos dice las veces que no recuperamos la posesión del balón, mientras que el verde las veces que si lo recuperamos en dicha fase del juego.

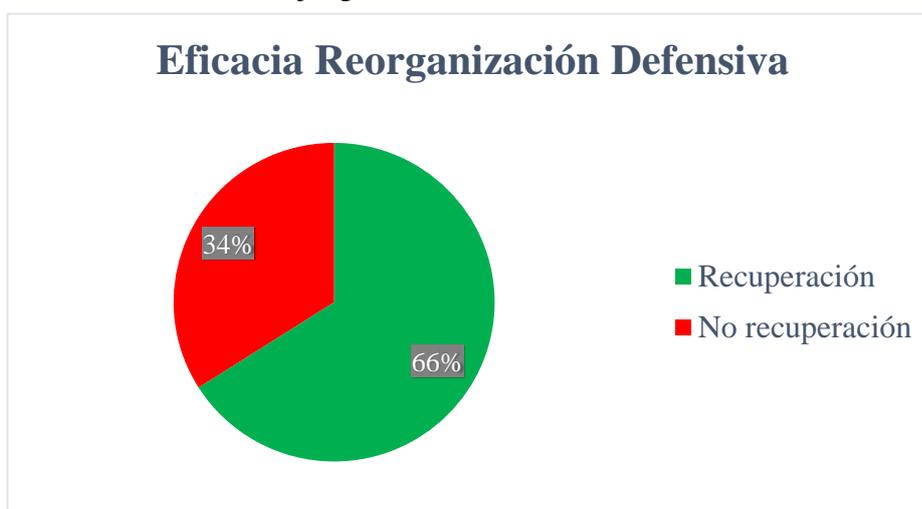


Figura 5. Eficacia de la reorganización defensiva.

Como podemos observar en el resultado, el 66% de las acciones han sido buenas y el 34% no han sido buenas, a simple vista podríamos afirmar que no hay un error destacable ya que hay más reorganizaciones defensivas efectivas. En nuestro caso, al ser un equipo de juego combinativo, al cual le gusta mantener la posesión del balón desde nuestro campo a campo rival, en el momento que perdemos el balón queremos recuperarlo lo antes posible para seguir con nuestro juego, que es la principal forma que tenemos de hacerle peligro a nuestros adversarios.

Por tanto, profundizaremos donde están las causas de los errores apoyándonos en el informe técnico.

En el próximo epígrafe, llevaremos a cabo la toma de datos en cada una de las 106 acciones para entender en qué situaciones específicas detectamos los errores que se dan con más frecuencia y realizar un plan de mejora en base a las conclusiones obtenidas.

2.6. Informe técnico

Según la categorización que enseñaremos en el apartado de evaluación, mostraremos e interpretaremos una serie de gráficas que nos ayudarán a entender mejor el problema de la temática.

El hecho de diseñar diferentes tipos de gráficas, es para mostrar más detalladamente los datos, ayudando a que sean más visuales y representativos.

Comenzaremos según el orden establecido en la categorización:

- **Zona del campo donde se pierde la posesión del balón en reorganización defensiva**

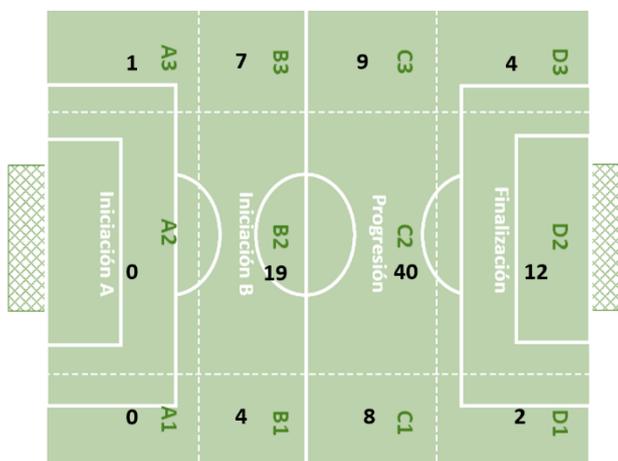


Figura 6. Número de pérdidas dependiendo de la zona del campo. Modificado de Monteleone, M y Ortega, M (2015). La construcción de un modelo de juego.

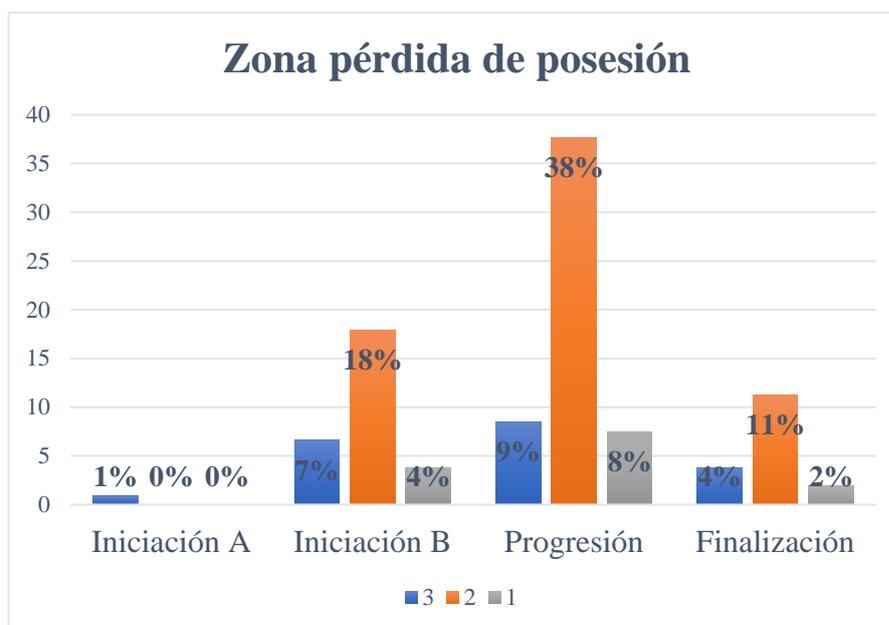


Figura 7. Gráfica de la zona donde se pierde la posesión del balón.

Como podemos observar en ambas figuras, la mayoría de las pérdidas se producen en el carril central de cada una de las 4 zonas horizontales del campo, a excepción de Iniciación A, destacando la zona Progresión 2 (38%) donde más pérdidas se producen.

En los laterales de la zona Progresión, tanto en Progresión 1 (9%) como en Progresión 3 (8%) hay más pérdidas que en cualquier otro de los laterales de las 3 zonas horizontales restantes.

Es necesario mencionar que en cualquiera de las zonas de Iniciación B se dan más pérdidas que en la zona Finalización, lo cual es un aspecto negativo, ya que sería conveniente tener mayor número de pérdidas lejos de nuestra portería y menor número de pérdidas cerca de portería. Cabe mencionar que existen más pérdidas en carril 3 que en carril 1 en las 4 zonas horizontales del terreno de juego.

Por último, un aspecto positivo es tener solo un 1% de pérdidas en Iniciación A, debido a que es la zona más cercana a portería y dónde más peligro nos puede generar nuestro rival.

- **Resultado en cada momento del partido**

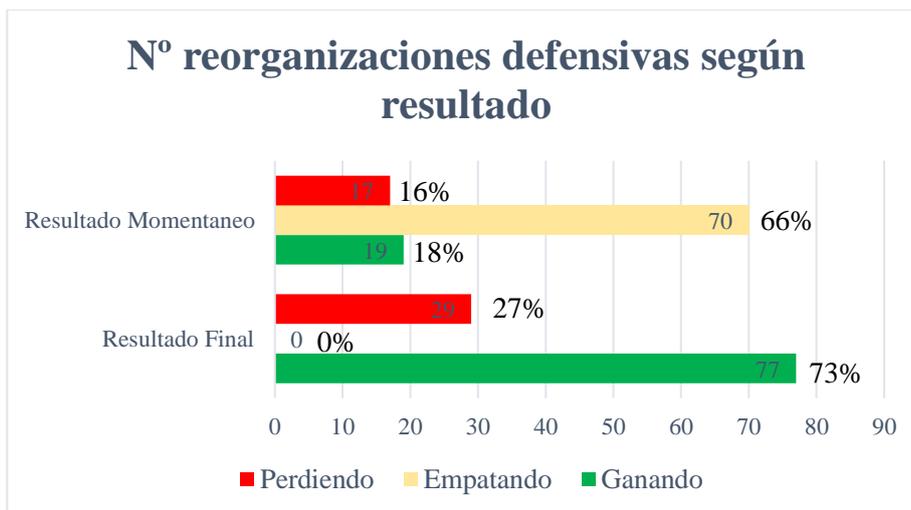


Figura 8. Número de reorganizaciones defensivas en función del resultado.

De todas las acciones de reorganización defensiva, la mayoría se producen con un empate en el marcador (66%) en ese mismo momento del partido y además hemos encontrado resultados parecidos en cuanto a si vamos perdiendo (16%) como si vamos ganando (18%), lo que indica que cuando vamos con un empate en el marcador, es cuando más veces perdemos el balón y el equipo rival nos hace un contraataque.

Por otro lado, si nos fijamos en el resultado final del partido, observamos 77 acciones ganando (73%), respecto a las 29 acciones perdiendo (27%).

- **Tiempo del partido**

Tabla 10. Momento de la reorganización defensiva dependiendo de la jornada.

Tiempo	Jornada 16	Jornada 17	Jornada 18	Total
T-15	8	7	11	26
T-30	8	6	8	22
T-45	3	5	9	17
T-60	5	4	7	16
T-75	2	4	5	11
T-90	3	6	5	14
				106

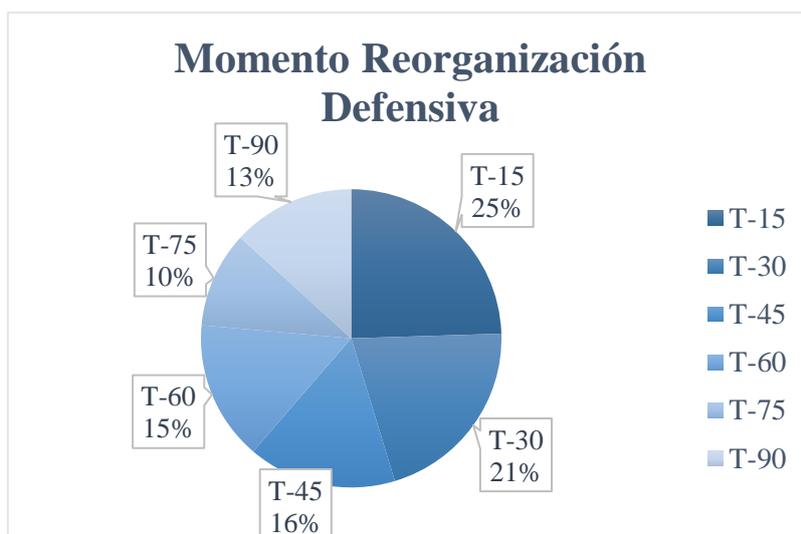


Figura 9. Gráfica del momento de la reorganización defensiva en las tres jornadas.

En esta categoría podemos apreciar en la gráfica que dónde más acciones de transición defensiva se producen es en el momento T-15 siendo del 25%, siguiéndole T-30 con el 21% de las acciones. En un segundo escalón, por debajo del 20% encontramos las demás categorías restantes con T-45 (16%), T-60 (15%), T-75 (10%) y T-90 (13%).

Podemos observar que más del 60% se encuentran dentro del primer tiempo del partido, mientras que los demás periodos de tiempo están con valores parecidos, destacando T-75 con solo el 10% del total. Finalmente podemos apreciar, que al principio de cada parte (T-15 y T-60), es dónde más pérdidas tiene cada equipo y por consecuencia, más acciones de reorganización defensiva observamos.

- **Jugadores que pierden la posesión del balón y contraataque rival**

Tabla 11. *Jugadores que más pierden la posesión del balón por minutos de juego.*

Jugadores que más pierden la posesión del balón						
Jugadores	Pérdidas	Min J16	Min J17	Min J18	Total min	Coefficiente Pérdidas/Minutos
David M	10	18	32	85	135	7,41
Carlos	8	0	63	68	131	6,11
Luis	14	87	58	90	235	5,96
David S	9	90	0	90	180	5
Boris	8	90	90	5	185	4,32

Para hacer un análisis más amplio y concreto, vamos a contabilizar y comparar los jugadores que pierden el balón un mayor número de veces, produciéndose un contraataque o ataque organizado del equipo rival posteriormente, así que, hemos recogido las pérdidas que han tenido y los minutos de juego totales en cada una de las tres jornadas, creando un coeficiente que nos ayude a relacionar ambas variables. El resultado de este coeficiente es el número de pérdidas, dividido entre el total de minutos,

multiplicándolo por cien, donde los jugadores que tenga valores elevados, son los que peores calificaciones obtendrían.

Como observamos en la tabla 11, el jugador con el coeficiente más elevado es David M (7,41), le sigue Carlos (6,11) y Luis (5,96) con valores parecidos. En un segundo lugar, con valores entre 5 o menos, encontramos a David S (5) y Boris (4,32).

Mencionar a Luís como el jugador, el cual pierde 14 veces la posesión, pero acumula 235 minutos y que, por tanto, no es el que peor coeficiente tiene.

- **Jugadores que recuperan la posesión del balón**

Tabla 12. *Jugadores que menos recuperan la posesión del balón por minutos de juego.*

Jugadores que menos recuperan la posesión del balón						
Jugadores	Recuperaciones	Min J16	Min J17	Min J18	Total min	Coefficiente Rec/Min
Muñi	0	90	73	78	241	0
Boris	0	90	90	5	185	0
Serafin	0	72	38	30	140	0
Eric	0	32	52	0	84	0
Luis	1	87	58	90	235	0,43

Es importante valorar el número de recuperaciones que hacemos en este tipo de acciones, pero también hay que tener en cuenta los jugadores que recuperan el balón para lograr una reorganización defensiva efectiva. En este caso analizaremos los jugadores que menos recuperaciones hacen en función de los minutos jugados, ya que esto nos ayudará a saber qué jugadores tienen más carencias en esta fase del juego para así hacer más incidencia en ellos en el plan de mejora.

Por otro lado, el coeficiente es similar al que hemos mencionado en la variable anterior, en este caso el coeficiente es igual a la cantidad de pérdidas, entre los minutos totales de juego, multiplicado por cien.

Según nos muestra la tabla 12, el único jugador que tiene una recuperación es Luis con un coeficiente de 0,43 y 235 minutos de juego, los demás tienen 0 recuperaciones, así que para poder comparar los valores nos centraremos en el número de minutos jugados. Encontramos a Muñi, un jugador con 241 minutos, más que Luis, pero con un coeficiente pésimo. Justo después se sitúa Boris con 185 y Serafín con 140 minutos. En un segundo escalón, por debajo de los 90 minutos encontramos a Eric con 84.

- **Por el rival**

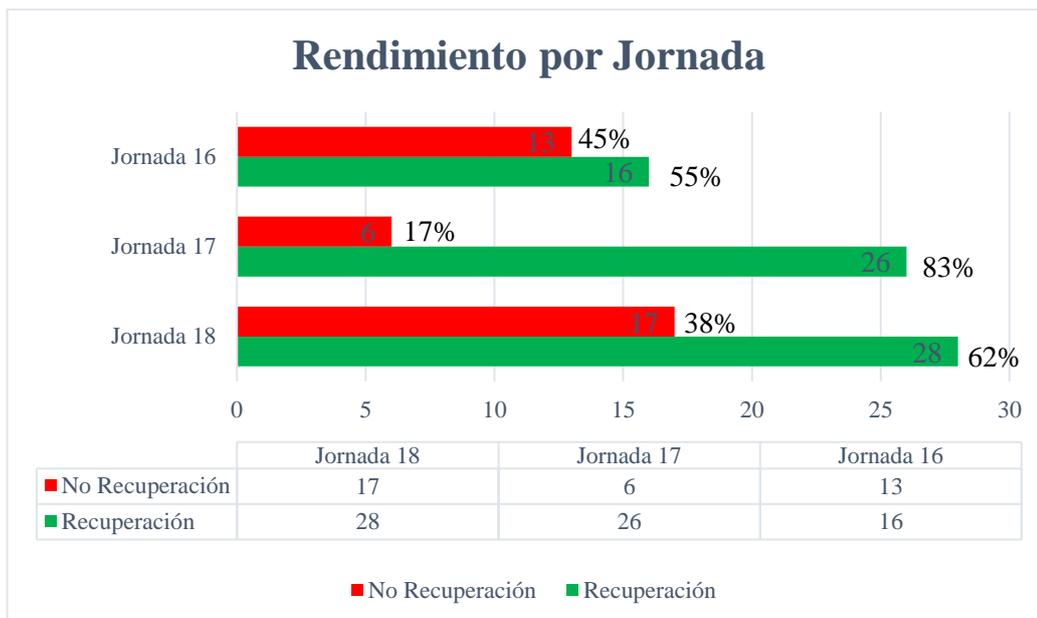


Figura 10. Rendimiento de nuestra reorganización defensiva dependiendo de la jornada.

Finalmente, al igual que empezamos este apartado hablando de rendimiento, terminaremos de la misma forma, en este caso del rendimiento en cada una de las tres jornadas.

Comenzando con la jornada 16, podemos apreciar valores parecidos en cuanto a recuperaciones (55%) y no recuperaciones (45%) ante el Málaga C.F. Las dos jornadas siguientes muestran resultados diferentes respecto a la jornada 16. Por ejemplo, la jornada 17 ante La Cañada Atlético fue bastante buena con un 83% de recuperaciones frente a un 17% de no recuperaciones. La jornada 18 fue ante el Puerto Malagueño, equipo de Málaga dónde disminuimos nuestra eficacia respecto a la anterior jornada con el 62% de acciones efectivas frente a las no efectivas (38%).

2.7. Conclusiones que se han obtenido del análisis de juego

Una vez realizado el análisis de juego y el informe técnico, podemos extraer una serie de conclusiones, las cuales nos van a ayudar a la hora de desarrollar la posterior planificación. Por ende, vamos a plasmar cada una de las conclusiones en función de las categorías analizadas anteriormente.

1. Criterios explicativos

a. Zona del campo donde se pierde la posesión del balón en reorganización defensiva.

Tras observar la gráfica anterior ya expuesta, una gran parte de las pérdidas de posesión de balón ocurren en la zona central del campo (zona 2) y sobre todo en la zona de progresión, esto puede ser porque en esta zona es dónde nuestro equipo intenta desarrollar un juego combinativo, movilizándolo al adversario para encontrar los espacios libres y poder finalizar.

Objetivo: *Mejorar nuestra reorganización defensiva desde la zona de progresión C2 e iniciación B2.*

2. Mediadores

a. Resultado del partido

Con relación al resultado del partido, los datos plasman que en el momento de empate hay mayor número de pérdidas y, por consiguiente, debemos mejorar nuestra reorganización defensiva cuando vayamos con empate en el marcador.

Otro dato que no pasa desapercibido, es el momento del partido cuando vamos perdiendo o ganado con resultados bastante parecidos, esto nos quiere decir algo positivo, y es el hecho de no influenciarnos el resultado cuando vamos ganando o perdiendo, a pesar de ir con el marcador a favor o en contra, seguimos queriendo mantener la posesión y es por ello que se dan menos acciones de reorganización defensiva.

Por otro lado, creo que con solo 3 partidos no es suficiente como para extraer conclusiones sobre si en función del resultado final se dan más o menos reorganizaciones defensivas.

Objetivo: *Mejorar las acciones de reorganización defensiva cuando vamos empatando.*

b. Tiempo del partido

El mayor número de secuencias defensivas donde nuestro equipo pierde la posesión del balón en juego, se producen en los primeros quince minutos de la primera parte (T-15). Esto puede ser provocado por la falta de concentración, adaptación e integración en el ritmo del partido (Casais Andújar, 2015).

Objetivo: *Aumenta el porcentaje de reorganizaciones defensivas exitosas en los primeros 15 minutos de partido.*

3. Eficacia en la reorganización defensiva

a. Jugadores que pierden la posesión del balón.

En primer lugar, hay que destacar que el rol de cada uno de los 5 jugadores analizados es diferente, algunos juegan en posiciones diferentes. David S y David M son delanteros, por lo que sus pérdidas van a ser principalmente con un buen balance defensivo, así que les restaremos importancia. En el caso de Carlos y Luis, los cuales son mediocentro y media punta respectivamente, sus pérdidas pueden ser más peligrosas, además sus principales zonas de juego es dónde más veces perdemos el balón. Al final, Boris teniendo un coeficiente del 4,32 es menos preocupante, ya que juega de carrilero izquierdo, así que gran parte de las pérdidas que encontramos en la zona 1 son suyas, pero al tratarse de una acción en banda, tiene menos peligro de si es en zona central del campo por la proximidad a portería.

Objetivo: *Aumentar las vigilancias defensivas cuando Carlos, Luís y Boris tengan la posesión del balón.*

b. Jugadores que recuperan la posesión del balón

Parece obvio que en esta variable tenemos mucho que mejorar en algunos de nuestros jugadores, en concreto los cinco mostrados anteriormente, aunque el hecho de recuperar el balón va más allá de ser un aspecto individual, de hecho, trataremos de mejorar nuestras recuperaciones desde el plano colectivo e individual. Según Monteleone y Ortega (2015), medios grupales como el pressing y medios técnicos como la posición, el desplazamiento y la interceptación entre otros influyen directamente en la recuperación del balón.

Objetivo: *Mejorar la recuperación del balón tanto individualmente como colectivamente.*

c. Por el rival

Concluyendo, observamos que en las tres jornadas obtenemos resultados positivos, es decir, más recuperaciones frente a no recuperaciones, pero ante rivales más fuertes como el Málaga C.F. está más igualado y por tanto, no podemos dejar de lado esta fase del juego teniendo en cuenta la segunda fase de ascenso ante rivales más fuertes respecto a esta primera fase.

Debe señalarse el lugar donde se juega cada jornada, este aspecto es muy importante porque no es lo mismo jugar en nuestro campo donde el césped está en muy buenas condiciones, respecto a campos como el del Puerto Malagueño al que fuimos en la jornada 18, el cual estaba en muy mal estado. Mencionar que el partido ante el Málaga (J16) y La Cañada (J17) fue como local, pero esta variable no se puede entrenar, debido a que depende de muchos factores como es la estrategia operativa de cada partido, el factor mental para adaptarse a cada situación sin importar el terreno de juego donde se juegue.

Objetivo: *Aumentar el número de reorganizaciones defensivas exitosas.*

En definitiva, todos estos aspectos obtenidos tras dicho análisis e informe técnico son los más determinantes, por lo que, en la planificación atacaremos estas carencias para disminuir todos estos problemas en el terreno de juego.

3. Fundamentación

3.1. Fundamentación de la propuesta

Por lo que entendemos, la transición es una fase breve, la cual requiere de una gran riqueza táctica y tiene una gran influencia en el juego, ya que muchos goles surgen de esta fase.

Garganta (1997) nos hablaba de que la transición es una acción de corta duración (no más de 10 segundos) y una secuencia corta de pases (5 o menos pases).

Igualmente, Mombaerts (2000) afirma que la duración de esta fase es breve, puesto que la mayoría de goles se consiguen en menos de 15 segundos, destacando la

secuencia de pases reducida son más eficaces (entre 1-4 pases se consiguen el 75% de los goles).

Otro autor (Bate, 1988, en Garganta 1997) se habría dado cuenta de que la probabilidad de marcar gol disminuye considerablemente cuando se encadena una secuencia de pases superior a 5, ya que daría tiempo suficiente para que la defensa rival haga una reorganización defensiva eficaz.

Hughes y Franks (2005) nos indican la secuencia de pases que se realizan en los mundiales de 1990 y 1994, cual es la que mayor número de goles propicia.

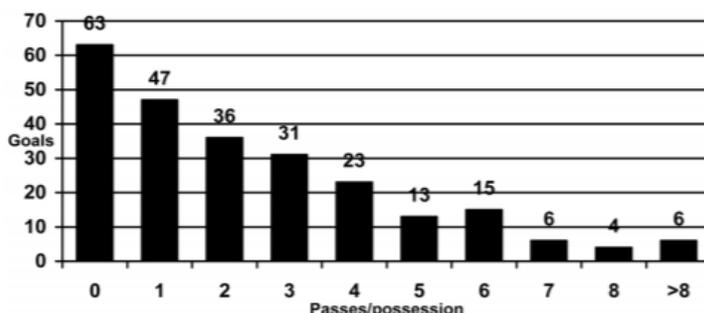


Figura 11. Hughes y Franks (2005). Secuencia de pases previa al gol.

Es cierto que no se tiene en cuenta el número de goles que se produce de libre directo y de jugadas individuales que acaban en gol, pero nos ayuda a hacernos una idea de la importancia de las secuencias de juego cortas a la hora de marcar goles.

Inglés y Camerino (2019) en su estudio sobre el análisis del contraataque en el mundial de Rusia 2018, nos muestra que los contraataques normalmente se llevaron a cabo con 2-3 jugadores atacantes y 4-5 jugadores defensas, siendo la duración de las contras de no más de 0-10 segundos.

Hablamos de contraataque porque es la fase contraria a la reorganización defensiva y para que se propicie una reorganización defensiva el equipo rival tiene que hacer un contraataque.

Vogelbein, Nopp, & Hökelmann, (2014) en su artículo sobre un análisis cuantitativo de la Bundesliga en la temporada 2010/2011, nos hablan del concepto “defensive reaction time”, el cual significa el tiempo requerido para recuperar la posesión del balón. Los resultados de este estudio implican que recuperar la posesión del balón lo más rápido posible después de perder la posesión fue un determinante importante del desempeño defensivo exitoso en la temporada 2010/2011 de la liga alemana, además (Hughes, 1990 extraído de la cita mencionada anteriormente) solo se requieren 34 recuperaciones de balón en el tercio del campo de ataque propio para marcar un gol, respecto a que un equipo necesita 235 recuperaciones de balón en el tercio propio defensivo para marcar un gol. Por tanto, ya nos hablan de la importancia de recuperar balón tanto en campo propio como en campo rival.

El tipo de recuperación y la zona dónde se recupera afecta a la eficacia del ataque en el fútbol de élite (Barreira, Garganta, Guimarães, MacHado, & Anguera, 2014).

Continuando con esta línea, Almeida, Ferreira, & Volossovitch, (2014) midieron el tipo y la zona de recuperación del balón para examinar el efecto de las variables contextuales sobre la recuperación de la posesión en los equipos de la UEFA Champions League 2011-2012. Dando como resultado los equipos locales y perdedores solían defender en campo rival y los equipos ganadores eran más efectivos al aplicar presión defensiva en zonas más avanzadas.

El estudio de Santos, Lago-Peñas, & García-García (2017) demostró que la zona donde se recupera la posesión del balón aumentaba cuando el equipo estaba perdiendo, es decir, los equipos con un resultado no favorable, van con una presión alta, en cambio, la posición de la línea defensiva era más cercana a la propia portería cuando se jugaba fuera y ante un rival fuerte.

Los equipos ganadores recuperaron más balones en la zona cercana a su propia portería, mientras que los equipos perdedores recuperan más balones en las zonas avanzadas del campo, es más, cuanto mayor sea la calidad del oponente menor será la posibilidad de ganar el balón en zonas avanzadas del campo (Fernandez-Navarro, Ruiz-Ruiz, Zubillaga, & Fradua, 2020).

Aunque pocos estudios han considerado los vínculos entre el tipo de recuperación de balón en diferentes zonas del campo, las etapas de competencia y el éxito general de los equipos.

Todo esto nos ayuda a entender más profundamente esta fase del juego, además de permitirnos analizarla desde un punto de vista más crítico y, por consiguiente, poder desarrollar su entrenamiento de una forma más efectiva.

Finalmente, realizaré un análisis del rendimiento de la reorganización defensiva para posteriormente crear la estrategia de mejora. Esta metodología de analizar en base a nuestro juego y al del rival, los puntos fuertes y débiles junto con la aplicación de las correcciones, es cada vez más utilizada por las canteras de clubes profesionales (Hernández, López, Castellano, Morales & Pastrana, 2012). Así que la figura del analista cobra gran importancia dentro del cuerpo técnico.

3.2. Entorno del deportista

Destacar la importancia del grupo de edad al que pertenecen siendo adolescentes con todas las influencias que tienen fuera del terreno de juego. Laurin, Nicolas, Labruère-Chazal & Lacassagne (2008) nos habla sobre los jóvenes de 14 a 16 años, los cuales son reclutados para clubes de canteras profesionales en Francia. Estas canteras se encargan de formar a los pequeños jóvenes deportivamente, además de brindar educación escolar, contando con tutores dentro de estos centros encargándose de supervisar a los chavales. Estos administradores son de especial importancia en el éxito de los futbolistas. Dentro de estas estructuras, los aprendices deben de adaptarse a nuevos entornos escolares, sociales y deportivos, debido a que muchos están separados de sus familias y tienen que crear nuevos lazos sociales con sus compañeros y adultos (supervisores, entrenadores y profesionales). Al mismo tiempo, tiene que crear nuevas relaciones con sus familias desde

la distancia. Todo esto influye a los jóvenes futbolistas, siendo al final solo entre un 5 y un 10% de ellos los que obtienen un contrato al final de la formación.

Elizondo et al. (2015) en su artículo sobre la ingesta nutricional en 72 jugadores masculinos de 15-20 años de 4 equipos de la cantera de un club mejicano. Nos hablan de que la población de futbolistas estudiados no tuvo unos óptimos hábitos nutricionales, teniendo una dieta elevada en proteínas, que en algunos casos era insuficiente para cubrir las demandas energéticas y poco variada. Aunque cabe destacar que la muestra no es demasiado amplia y se centra solo en las categorías inferiores de un club, ya nos habla de la importancia de unos buenos hábitos alimenticios en estas edades.

En deportes colectivos como el fútbol, los futbolistas se encuentran en entornos constantemente cambiantes, enfrentándose a multitud de situaciones en las que deben responder al instante, además de actuar de forma técnicamente competente (García, Ruiz & Graupera, 2009), por este motivo, la importancia de la toma de decisiones en la reorganización defensiva cobra aún mayor importancia. Castelo (1999: 11) nos habla de que “el aspecto fundamental en la toma de decisiones que distingue a los jugadores con experiencia consiste en: la repetición y similitud en la que los contextos-situaciones se suceden ante el jugador y la variabilidad en la toma de decisiones que va asumiendo en el transcurso del entrenamiento y la competición; en la cantidad de veces en las que las diferentes situaciones son vividas tanto en la ejecución de los ejercicios de entrenamiento como en las competiciones, creando éstas una serie de rutinas en el plano de la percepción/análisis y de la solución mental que permiten emplear más alternativas que facilitan la decisión y la solución motora, cada vez más adaptadas a las circunstancias contextuales de las situaciones, y en una mejor selección de las informaciones más pertinentes que desencadenarán patrones familiares de respuesta motora, que ya estarán controlados automáticamente.”

En el momento de tomar una decisión, los deportistas deben tener una gran confianza en sí mismo, porque hay otros aspectos que influyen directamente en esta toma de decisiones, como son sus miedos, temores, fatiga, presión del ambiente, confianza en sus posibilidades o la evaluación subjetiva del riesgo (Ruiz, Graupera & Sánchez, 2000).

Por otro lado, el fútbol es un deporte de contacto con alto riesgo de lesión en jugadores jóvenes, amateur y profesionales durante la práctica de partidos y entrenamientos (Renshaw & Goodwin, 2016).

En el estudio de Raya-González et al. (2019), se encontraron diferencias entre jugadores de distintas edades. El mayor número de días lesionados se observó en el grupo de edad 15-16 años, parecido a los datos observados en el estudio de (Read, Jimenez, Oliver, & Lloyd, 2018) que observaron el pico mayor de lesiones en el grupo de edad 15-18 años. Esta edad coincide con una etapa de rápido crecimiento (Van Der Sluis et al., 2014), que provoca alteraciones temporales en las estrategias de control motor, aumentando el riesgo de lesiones (Philippaerts et al., 2006).

3.3. Demandas fisiológicas

Es esencial no olvidarnos que el fútbol, es un deporte intermitente donde predomina el metabolismo aeróbico con frecuencias cardíacas medias y máximas en torno al 85 y 98% (Bangsbo, Mohr, & Krstrup, 2006). Los jugadores recorren distancias en torno a 10-13 kilómetros y de 1 a 3 kilómetros en alta intensidad (Bangsbo, Norregaard, & Thorso, 1991; Bradley et al., 2009; Mohr, Krstrup, & Bangsbo, 2003 mencionado por Bradley y Noakes (2013).

En cuanto a las posiciones de los jugadores, los que entran desde el banquillo recorren un 15% más de distancia a alta intensidad que cuando juegan el partido completo (Bradley y Noakes, 2013). Los equipos exitosos recorren menos distancia total que los menos exitosos y los mediocentros recorren mayor distancia respecto a las demás posiciones, a excepción de los delanteros, mientras que los centrales son los que menores distancias recorren (Clemente, Couceiro, Martins, Ivanova, & Mendes, 2013).

Siguiendo con esta línea, no encontramos estudios que relacionen la fase del juego de las transiciones con las demandas físicas, pero como ya hemos mencionado anteriormente, al tratarse de momentos de corta duración en la que participan pocos jugadores normalmente, los esfuerzos son de alta intensidad, aunque esto depende también del modelo de juego que emplea cada equipo.

4. Estrategia

En cuanto a estrategia, nos referimos a las acciones que se van a desarrollar para lograr un determinado fin. Para conseguir nuestro objetivo, debemos detectar que situaciones se producen dentro de cada acción, para conocer los aspectos importantes en los que podemos actuar y aumentar la eficacia en nuestra reorganización defensiva.

4.1. Planificación

El concepto de planificación hace referencia a la estructuración de acciones que se llevan a cabo para cumplir determinados objetivos en el futuro. En el ámbito del fútbol esas acciones que se llevan a cabo sería la metodología empleada. Las metodologías de entrenamiento en fútbol y sus modelos de planificación han adoptado dos de las propuestas más reconocidas en el fútbol de formación y profesional: la periodización táctica (PT) y el entrenamiento estructurado (EE) (Tassi, 2017), las cuales consideran el fútbol como un sistema dinámico abierto y cambiante, con una perspectiva ecológica del entrenamiento (Arjol, 2012); cuyo futbolista, está en constante relación con el entorno que le rodea (Morín, 2007) lo que condicionará en gran medida su toma de decisiones.

Por otro lado, la periodización es la manipulación adecuada del estrés de entrenamiento, para optimizar las ganancias en el rendimiento físico. Se cree que el estrés total de entrenamiento, tanto a largo plazo como dentro de ciclos de entrenamiento en el corto plazo, es esencial para el éxito (Moreira et al., 2015).

Según Hannon et al. (2021) en su artículo sobre la carga en los partidos y periodización en microciclos de jugadores masculinos de fútbol en academias de la Premier League. Nos muestra que los volúmenes absolutos de carga de entrenamiento

van aumentando a lo largo de sus trayectorias en las academias, desde sub 12 hasta sub 18, además, los jugadores sub 16 y sub 18 son capaces de lograr volúmenes de entrenamiento y partidos similares a los jugadores adultos de la Premier League, pero todavía no alcanzan las mismas intensidades absolutas.

Siguiendo con el mismo estudio (Hannon et al., 2021), nos muestra una serie de gráficas en las que nos indica la duración por minutos de cada uno de los días de entrenamiento, distancia total recorrida, velocidad media, distancia de carrera a alta intensidad y distancia recorrida en esprint. Teniendo en cuenta que los MD-3 no tenían sesión de entrenamiento y los MD-x (Match Day) son los días que faltan para la llegada del partido.

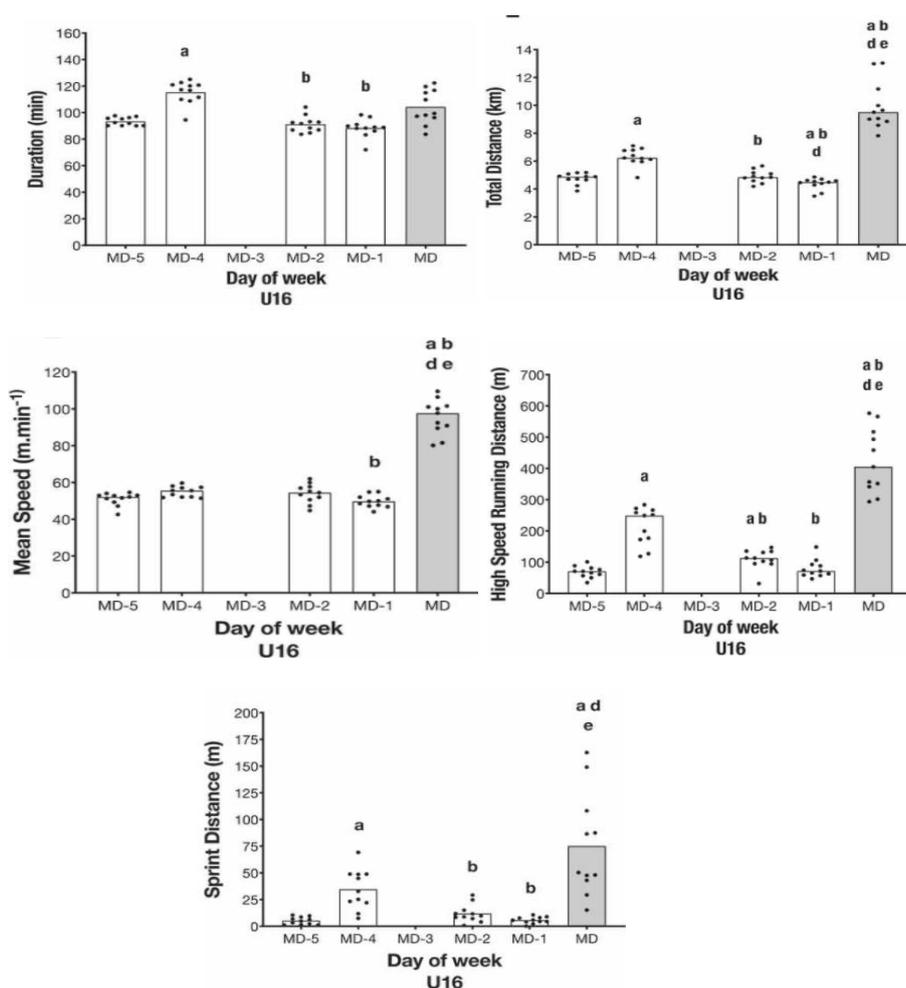


Figura 12. Indicadores de rendimiento en jugadores sub 16 adaptado de Hannon et al. (2021).

En las ilustraciones anteriores de la figura 12, nos muestra que en el MD-4 las sesiones son de mayor duración respecto al resto de los días; el día que mayor distancia recorren los jugadores es el día de partido y en el MD-4; la velocidad media mayor la alcanzan el día de partido, manteniendola con poca variación durante toda la semana; las carreras de alta intensidad se dan sobre todo el día de partido y en el MD-4; la gran cantidad de metros recorrida en esprint es en el MD-4 y el día de partido.

Otro estudio (Los Arcos, Mendez-Villanueva, & Martínez-Santos, 2017) nos muestra como los entrenadores periodizaron los contenidos de entrenamiento para alcanzar la carga de entrenamiento semanal más alta 72 horas antes del partido, es decir en el MD-4 para descargar progresivamente a los jugadores entre el MD-3 y el día de partido.

Continuaremos con uno de los grandes autores que hablan de planificación en este ámbito como es Seiru-lo, el cual entiende por planificación (Seiru-lo, 2017:284):

“Es el conjunto de presupuestos teóricos que el entrenador realiza, consistentes en la descripción, previsión, organización y diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento que deberán ser realizados en un determinado momento de la vida deportiva de un jugador, mientras permanece en este club, así como de los correspondientes medios de análisis y control que permiten modificar estos acontecimientos, a fin de obtener un proceso de entrenamiento cada vez más adecuado que logre la optimización del jugador permitiéndole obtener los resultados deseados en forma ininterrumpida en la competición, de esa determinada especialidad deportiva en la que está implicado.”

Siguiendo en la línea de Entrenamiento Estructurado de Seiru-lo, destaca cuatros propiedades fundamentales que debe tener una planificación (Seiru-lo, 2005):

- Única: Elaborada de forma conjunta por todos los técnicos a través de la unificación de enfoques y propuestas.
- Específica: la interpretación del jugador de la lógica interna del juego, el entorno de juego, el volumen de competiciones y el ajuste de la carga y la exigencia competitiva, así como del estatus del jugador en el equipo y otros aspectos.
- Personalizada: Personalizada, de acuerdo a los criterios de talento deportivo personal, del momento en la vida deportiva del futbolista y de su Integración diferenciada al juego y al equipo, así como a los entornos de ambos. En este sentido es preciso señalar que el EE considera al sujeto conformado por la interacción de una serie de Estructuras como son la E. condicional, E. coordinativa, E. cognitiva, E. socio-afectiva, E. emotivo-volitiva, E. creativo-expresiva y E. mental, todas ellas presentes en mayor o menor medida en los comportamientos observables del sujeto.
- Temporizada: es decir aplicada en el tiempo, en secuencias temporales, a través de las tareas de planificación, de programación, de diseño y de evaluación y control.

En la otra vertiente impulsada por Vítor Frade, encontramos la Periodización Táctica, la cual se centra en el enfoque de la planificación en base al modelo de juego del equipo y al requerimiento físico del mismo (Faria, 1999), es decir, las tareas de entrenamiento deben ir enfocadas a desarrollo de los principios y subprincipios tácticos de nuestro modelo de juego, integrando en ellos el resto de parámetros biológicos y

psicosociales. El modelo de juego y el aspecto táctico deben de ser las bases del proceso de entrenamiento (Tamarit, 2007).

La PT tiene como estructura temporal el morfociclo patrón (MP), teniendo como objetivos la preparación del siguiente partido tomando como referencia el análisis del partido disputado la semana anterior. Este MP, basa su estructura en tres principios básicos (Tamarit, 2007; Silva, 2008):

- El Principio de Progresión Compleja, que propone la adquisición progresiva en complejidad de los principios del modelo de juego.
- El Principio de la Alternancia Horizontal Específica, el cual propone una alternancia en el tipo de contracción muscular predominante en la sesión (en tensión, duración y velocidad) a lo largo del morfociclo, garantizando así la relación adecuada entre esfuerzo y recuperación para la siguiente competición.
- El Principio de las Propensiones, que plantea la repetición un gran número de veces de lo que se pretende que surja en competición como forma de adquisición por los jugadores.

D	L	M	X	J	V	S	D
PARTIDO	DESCANSO TOTAL	RECUPERACIÓN ACTIVA	Nº DE JUGADORES Y ESPACIOS REDUCIDOS	Nº DE JUGADORES Y ESPACIOS AMPLIOS	Nº DE JUGADORES ALTO Y ESPACIOS REDUCIDOS	RECUPERACIÓN Y ACTIVACIÓN	PARTIDO
		PRINCIPIOS O SUBPRINCIPIOS	SUBPRINCIPIOS	PRINCIPIOS Y SUBPRINCIPIOS	SUBPRINCIPIOS	SUBPRINCIPIOS SIMPLES	
		PROPÓSITOS TÁCTICOS Y ESTRATÉGICOS EN RÉGIMEN DE CONTRACCIONES MUSCULARES	PROPÓSITOS TÁCTICOS Y ESTRATÉGICOS EN RÉGIMEN DE CONTRACCIONES MUSCULARES	PROPÓSITOS TÁCTICOS Y ESTRATÉGICOS EN RÉGIMEN DE CONTRACCIONES MUSCULARES	PROPÓSITOS TÁCTICOS Y ESTRATÉGICOS EN RÉGIMEN DE CONTRACCIONES MUSCULARES	PROPÓSITOS TÁCTICOS Y ESTRATÉGICOS EN RÉGIMEN DE CONTRACCIONES MUSCULARES	
		- TENSIÓN - DURACIÓN - VELOCIDAD	+++ TENSIÓN - DURACIÓN + VELOCIDAD	++ TENSIÓN + DURACIÓN - VELOCIDAD	+ TENSIÓN - DURACIÓN ++ VELOCIDAD	-/+ TENSIÓN - DURACIÓN -/+ VELOCIDAD	
		DESGASTE EMOCIONAL -	DESGASTE EMOCIONAL +	DESGASTE EMOCIONAL ++	DESGASTE EMOCIONAL -	DESGASTE EMOCIONAL -/+	
		DISCONTINUO +	DISCONTINUO ++	DISCONTINUO +	DISCONTINUO +	DISCONTINUO ++	

Figura 13. Estructura morfociclo patrón adaptado de Oliveira, Resende, Amieiro y Barreto, (2006).

En nuestro caso nos basaremos en la periodización táctica para llevar a cabo la planificación que mostraremos a continuación.

Por último, hacer mención del término periodización futbolista, creado por Jaime Morente, el cual aborda la planificación “como una metodología de entrenamiento que nace a partir del análisis del propio juego, que prioriza el modelo en cada sesión sin descuidar el control de las cargas de trabajo, y que, por tanto, no sólo no compromete la dimensión condicional, sino que además permite la optimización simultánea del resto de estructuras específicas demandadas por la competición” (Morente, 2020: 4).

Una vez explicada la planificación basándonos en una serie de autores, mostraré el calendario de competición, en el que enseñaremos los días de competición, entrenamiento, descanso y festivos.

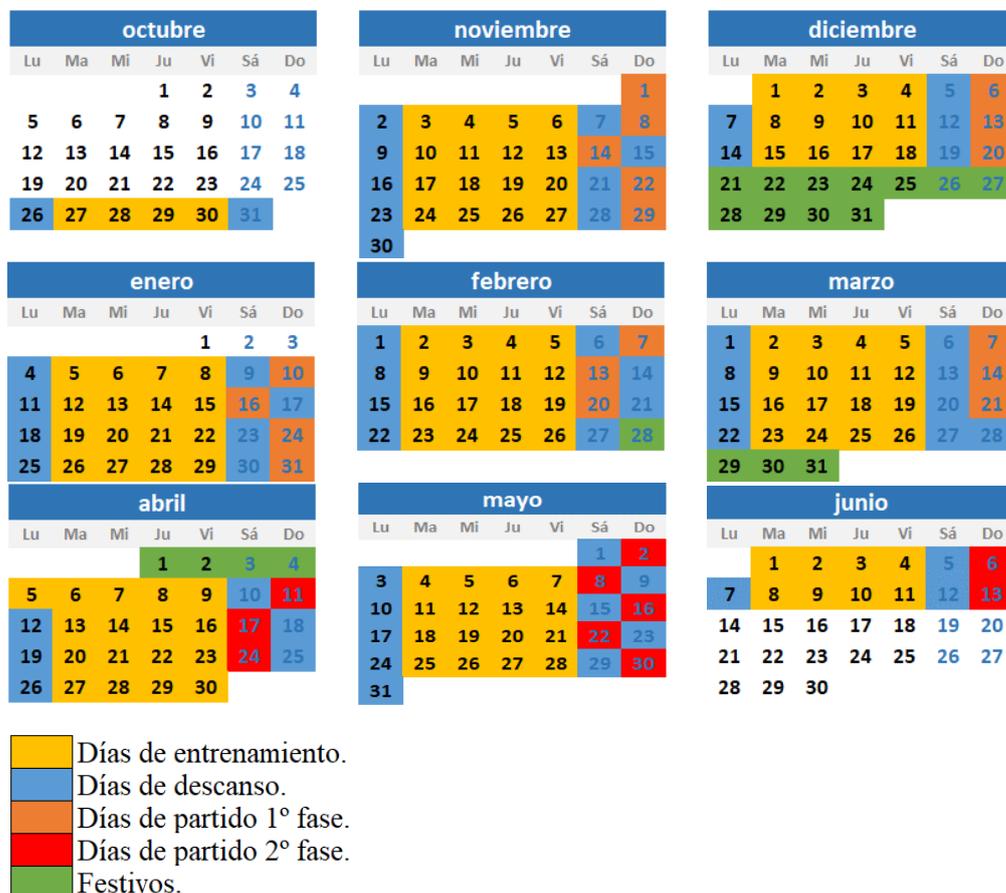


Figura 14. Calendario de competiciones.

En relación a las conclusiones obtenidas en el análisis del juego, se pondrán una serie de objetivos, los cuales debemos de tener en cuenta en el diseño de tareas, para comprobar posteriormente si realmente ha existido una mejorar en la temática elegida.

Tabla 13. *Objetivos detectados del análisis del juego para el plan de mejora.*

OBJETIVOS DETECTADOS DEL ANÁLISIS DEL JUEGO PARA EL PLAN DE MEJORA
Mejorar nuestra reorganización defensiva desde la zona de progresión C2 e iniciación B2.
Mejorar las acciones de reorganización defensiva cuando vamos empatando.
Aumenta el porcentaje de reorganizaciones defensivas exitosas en los primeros 15 minutos de partido.
Aumentar las vigilancias defensivas cuando Carlos, Luís y Boris tengan la posesión del balón.

Mejorar la recuperación del balón tanto individualmente como colectivamente.

Aumentar el número de reorganizaciones defensivas exitosas.

Estos objetivos hay que contextualizarlos dentro de nuestro modelo de juego, porque la reorganización defensiva tiene muchos conceptos tácticos que influyen a la hora de que se dé una buena o mala transición defensiva, entonces seleccionaremos los conceptos tácticos que tienen relación directa con los objetivos detectados. A continuación, mostraré los conceptos tácticos que trabajaremos de nuestro modelo en cada microciclo.

Tabla 14. *Conceptos tácticos a trabajar en cada microciclo.*

MODELO DE JUEGO					MICROCICLOS		
					1	3	4
REORGANIZACIÓN DEFENSIVA	INICIO	Momento Pérdida	C. Propio	Acosar al poseedor para evitar su progresión (2 jugadores cercanos).			
				Proteger portería principalmente.			
				Orientar el juego rival hacia la banda o hacia el lado de dónde venga la posible ayuda defensiva.			
				Temporizar y retardar la acción ofensiva del oponente directo.			
		C. Rival	Presión tras pérdida de los 3 jugadores cercanos.				
	Evitar ser desbordados.						
	Repliegue	La estructura de 3 centrales y mediocentro retrasado se repliegan en torno al eje.					
	DESARROLLO	Momento Pérdida	C. Propio	Acosar al poseedor para evitar la progresión con los 2 jugadores cercanos.			
				C. Rival	Acosar a poseedor y cercanos para intentar recuperar (3 jugadores cercanos).		
		Repliegue	Si me superan hago un desdoblamiento y recupero la posición para situarme en el dispositivo defensivo.				
Orientar el juego rival hacia la banda.							

FINALIZACIÓN	Momento Pérdida	Los tres cercanos a la pérdida defenderán hacia delante, evitando pase de seguridad del rival.			
		Los 3 centrales y mediocentro retrasado atentos a vigilancias defensivas de la 1º línea de presión rival.			
	Repliegue	Controlar espacios y oponentes peligrosos.			
		Evitar ser desbordado.			
		Si me desbordan vuelto a dispositivo defensivo.			
		Orientar el juego rival hacia la banda.			

A continuación, mostraremos una tabla en la que estarán las fechas en las que se llevará a cabo el plan de intervención. Empezaremos con el análisis de las jornadas 16, 17 y 18, una vez obtenidos los datos y sacado las pertinentes conclusiones, comenzaremos a desarrollar el plan de mejorar en la semana del 22 de marzo al 12 de abril, teniendo una semana de descanso por semana santa. Finalmente, desde la semana del 19 de abril a la semana del 3 de mayo, evaluaremos los resultados obtenidos en esas 3 jornadas ligeras, para ver si realmente hemos cumplido con el objetivo de mejorar nuestra reorganización defensiva.

Tabla 15. *Plan de intervención.*

Meses	Marzo					Abril				Mayo
Acciones/Semanas	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3
Análisis reorganización defensiva										
Plan de mejora										
Evaluación del plan de mejora										

En último lugar, mostraremos un ejemplo de microciclo tipo, sobre el que trabajaremos a lo largos de estas 3 semanas. Hay que tener en cuenta que sufrirá modificaciones, debido al rival, los objetivos que correspondan a esa semana, las lagunas individuales de ciertos jugadores, entre otros.

MICROCICLO 7 TEMPORADA						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
05 DESCANSO	06	07	08	09	10 DESCANSO	11 PARTIDO 
DIA		RESUMEN DE LAS TAREAS				
Martes Conditioning (resistencia)Espacios reducidos		Tec.-Tac:	RD: orientada y pase de seguridad + Circulación con apoyos constantes. DO: / presión a Laterales. Saltar a pares			
Miercoles Conditioning (strenght) espacios reducidos		Tec-tac:	DO: / presión a Centrales. Saltar a pares DO: Bloque para descansar . 3-5-2 Con llegada de DCs a tajar la vuelta. DISTINTAS ALTURAS PARA LOS 2 MCDS. Cada uno en una parte de la línea transversal del campo. AO: INICIO : salida con CT del medio y 3º Hombre CT der o izq.			
		Cond:	Fuerza preventiva individual.			
Jueves Conditioning (fuerza/resistencia) espacios amplios		Tec-tac:	JUEGO REAL: DO: A pares, decidir si ir a pares CT o orientar a LAT, Descansar con DO en bloque.			
		Cond:	AO: INICIO con CT der o izq si CT del medio está presionado. AO DES : cambio de punto de ataque.			
Viernes Tapping.		Tec-tac:	AO Finalización: Romper la última línea de Defensa (LPR) con jugadores de primera y segunda línea Buscar Progresión por banda + Finalización desde línea de fondo (pase atrás)			
		Cond:	Tapping.			

Figura 15. Ejemplo de microciclo.

4.2. Propuesta práctica

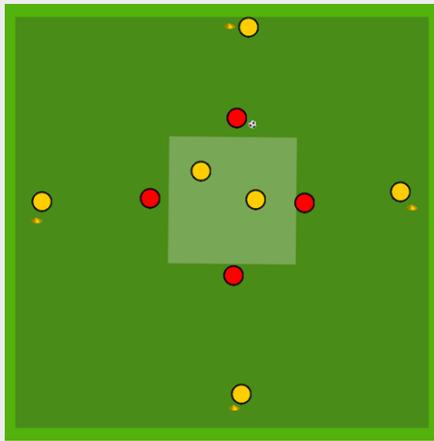
Este apartado estará constituido por los 3 microciclos en los que se desarrollaran 3 sesiones de reorganización defensiva (una en cada microciclo). Como ya hemos mencionado en apartados anteriores, la transición defensiva requiere de esfuerzos cortos de gran intensidad, por lo que siguiendo con el morfociclo patrón, desarrollaremos nuestras sesiones los martes, al ser el día que implica mayor tensión en las contracciones musculares, más aceleraciones, frenadas y esfuerzos intermitentes en espacios reducidos. Aunque en nuestro caso, algunas tareas serán en espacios no tan reducidos, para aumentar el grado de contextualización en las tareas.

Tabla 16. *Microciclo 1.*

MICROCICLO 1						
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26	Sábado 27	Domingo 28
Off 	Reorganización Defensiva Momento Inicio	Ataque Organizado Momento Inicio	Ataque Organizado Momento Desarrollo	Contraataque Momento Inicio	Off 	

A continuación, mostraremos la sesión desarrollada el martes 23, en la cual trabajaremos los conceptos tácticos de nuestra reorganización defensiva en el momento de inicio.

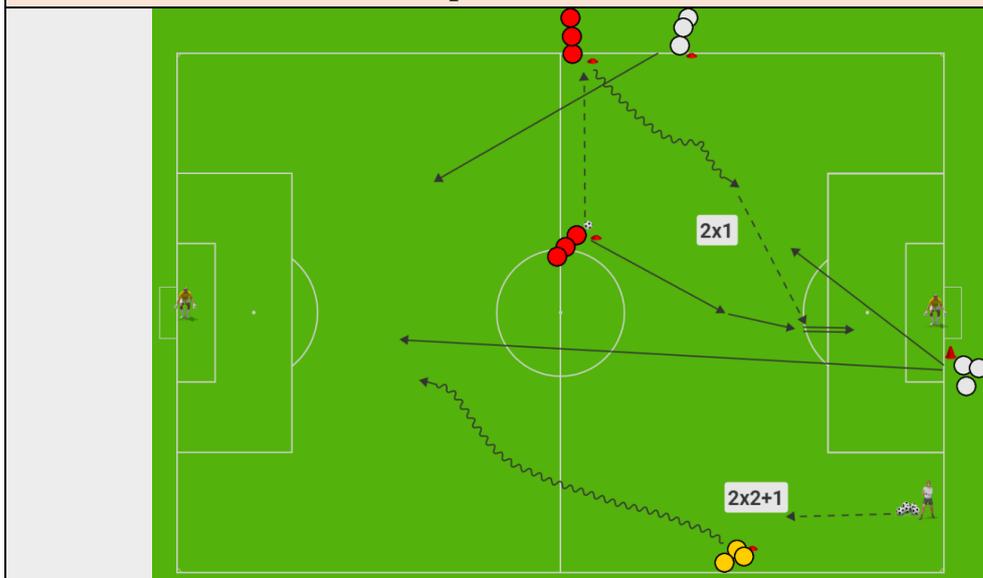
Tabla 17. *Microciclo 1, sesión martes 23.*

MICROCICLO 1-SESIÓN MARTES					
CALENTAMIENTO 15'					
1. Foam Roller / Liberación Miofascial 2. Movilidad lumbo pélvica 3. Movilidad articular 4. Activación					
Calentamiento Específico					
Fase juego	RD	Momento	Inicio	Participantes	18-20
Tipo de tarea: JRNO		Tiempo: 5 series 3'=15' Descanso: 1' Espacio: 20x20m			
Objetivo principal/ Conceptos tácticos			RD: Activar presión tras pérdida, orientar juego rival hacia la banda.		
Dinámica			2 rondos simultáneos 10 y 10.		
Descripción			Representación Gráfica		
<ul style="list-style-type: none"> - Inicio en cuadrado pequeño un 4x2 a 2 toques. - Cuando amarillos del medio recuperen, pasan a exteriores, en ese momento se da un RD de rojos. - Jugando un 6x4 en el que rojos tienen que orientar juego a los costados (evitando pases interiores). - Si rojo recupera o amarillo vuelve a recibir dentro del cuadrado inicial se empezará de nuevo. - En cada serie rotarán los dos jugadores del medio por otra pareja. 					
Reglas provocación		Cuando rojo haga la RD, si le introducen un pase interior les restará 1 punto.			
Sistema puntuación		Cuando rojo en su RD recupere se sumarán 1 punto. El que más puntos tenga gana.			
Reglas continuidad		Entrenador cercano echando balón de repuesto.			

PARTE PRINCIPAL					
Tarea 1. Circuito técnico transiciones.					
Fase juego	RD	Momento	Inicio – Pérdida/Repliegue	Participantes	18-20
Tipo de tarea: TEC		Tiempo: 3 series 6'=18', 1'Des. Espacio: Campo F7 60x40m.			
Objetivo principal /Conceptos tácticos		RD: Momento pérdida en campo propio. - Proteger portería principalmente - Orientar juego rival a banda. - Temporizar y retardar ataque rival. - Repliegue en torno al eje.			
Dinámica		Oleadas de 5 participantes + porteros.			
Descripción					

- Inicia rojo en el medio con balón, da pase a compañero de enfrente.
- En ese momento, el de blanco de la portería sale a defender un 2x1.
- Si rojo consiguen finalizar, entrenador da balón a amarillo y jugarán un 3x2, atacando blanco y amarillo contra los 2 rojos. En caso de que rojo recupere comodín siempre es atacante y se vuelve a dar otro 3x2.
- Si blanco recupera en el primer 2x1, se produce directamente el 3x2. 2 blancos+ comodín contra lo 2 rojos.
- Rojo ataca en portería derecha, blanco en portería izquierda.

Representación Gráfica



Reglas provocación	Marcar gol tras recuperación en inferioridad son 2 goles.
Sistema puntuación	El que más goles marque gana.
Reglas continuidad	Entrenador cercano echando balón de repuesto.

PARTE PRINCIPAL

Tarea 2. Contextualizada

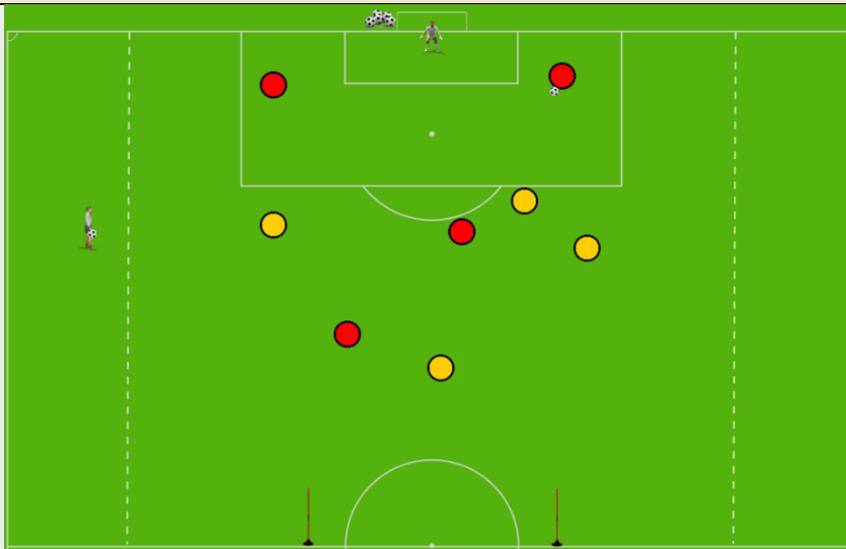
Fase juego	RD	Momento	Inicio – Pérdida/Repliegue	Participantes	18-20
Tipo de tarea: TAM		Tiempo: 2 series 6'=12', 1'Des. Espacio: ½ F11 50x35m			
Objetivo principal/ Conceptos tácticos	RD: Momento pérdida en campo propio. - Proteger portería principalmente. - Orientar juego rival a banda. - Temporizar y retardar ataque rival. - Repliegue en torno al eje. - Evitar ser desbordados. Trabajamos también el AO-Inicio.				
Dinámica	2 tareas simultáneas similares. En 2º serie se cambian atacantes.				

Descripción

- 4x4 + portero.
- Inicia portero desde puerta. AO inicio.
 - Si rojo supera la línea de medio campo entre las picas, es gol.

- Si amarillo roba y marca es gol.

Representación Gráfica



Reglas provocación	AO Inicio se usa espacio delimitado. Una vez recupere amarillo, podrá jugar en todo el ancho del campo.
Sistema puntuación	El que más goles marque gana. Rojo marca, rebasando el medio campo conduciendo.
Reglas continuidad	Entrenador cercano echando balón de repuesto.

PARTE PRINCIPAL

Tarea 3. Tarea amplia. Partido 10x10 con reglas de provocación.

Tiempo: 2 series 15'	Espacio: 2/3 F11. 70x50m
Objetivo principal / Conceptos tácticos	RD: Momento pérdida en campo propio. - Proteger portería principalmente - Orientar juego rival a banda. - Temporizar y retardar ataque rival. - Repliegue en torno al eje. Trabajamos también el AO-Inicio.

Descripción

Partido 10x10 en el que trabajaremos todo lo desarrollado en la sesión.
Estructuras: Rojos 1-2-5-2 y Amarillo 1-4-3-2
- Importante la incidencia del entrenador en que se cumplan los conceptos tácticos.
- Daremos puntuación doble tras gol al iniciar Contraataque en campo rival. Con esto queremos incitar al ataque a que haga contraataques, lo cual hace que se den muchas reorganizaciones defensivas.

Representación Gráfica

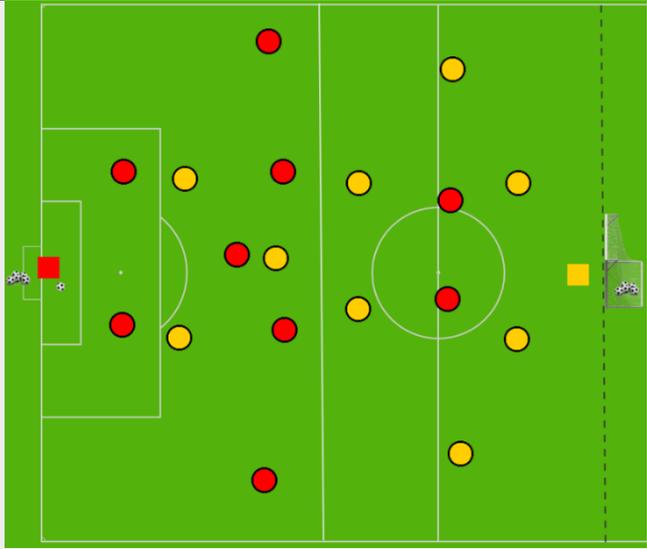
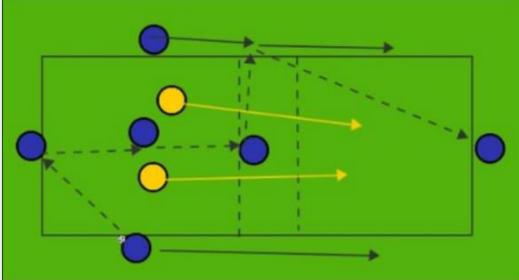
	
Reglas provocación	Inicia desde portería o entrenador lanza balón.
Sistema puntuación	El que más goles marque gana. Marcar tras recuperar en campo rival vale 2 goles.
Reglas continuidad	Entrenador cercano echando balón de repuesto.
VUELTA A LA CALMA: Estiramientos estáticos	

Tabla 18. *Microciclo 3.*

MICROCICLO 3						
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9	Sábado 10	Domingo 11
Off 	Reorganización Defensiva Momento Desarrollo	Defensa Organizada Momento Desarrollo	Ataque Organizado Momento Finalización	Estrategia Operativa /ABP	Off 	Jornada 1 

Tabla 19. *Microciclo 3, sesión martes 6.*

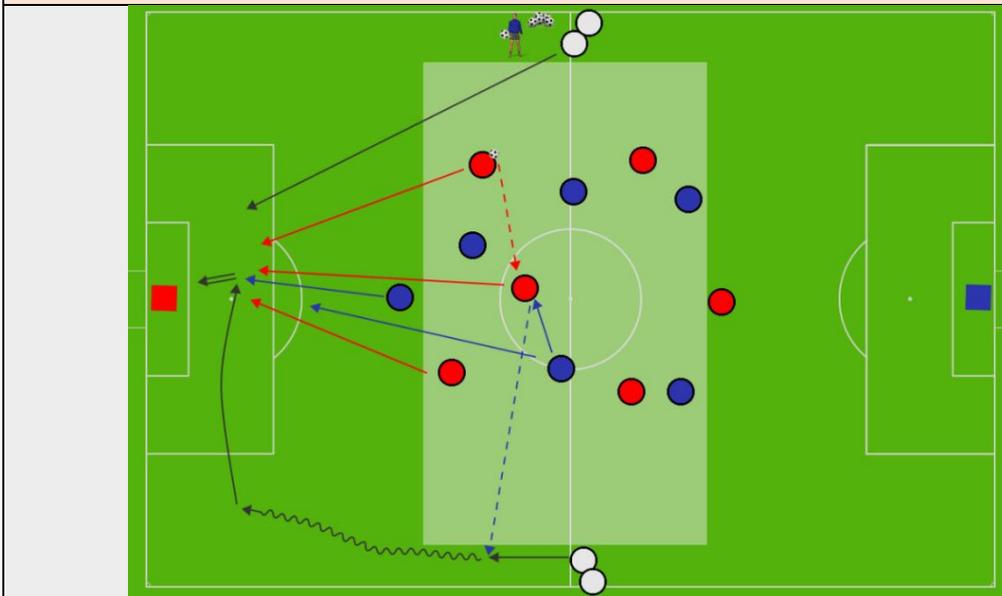
MICROCICLO 3-SESIÓN MARTES					
CALENTAMIENTO 15'					
1. Foam Roller / Liberación Miofascial 2. Movilidad lumbo pélvica 3. Movilidad articular 4. Activación					
Calentamiento Específico					
Fase juego	RD	Momento	Desarrollo	Participantes	18-20
Tipo de tarea: JRNO		Tiempo: 4 series 4'=16' Descanso: 1' Espacio: 30x12m			
Objetivo principal/ Conceptos tácticos		RD: Momento de pérdida – Campo Propio.			

	- Acosar al poseedor para evitar la progresión con los 2 jugadores cercanos.
Dinámica	2 rondos simultáneos 8 y 8. Porteros hacen trabajo específico aparte.
Descripción	
<p>- 5x2.</p> <p>- Los azules tratan de mantener la posesión, cuando consiguen hacer pase al 3º hombre con jugador adelantado y comodín en banda puede cambiar al otro rondo.</p> <p>- Amarillos tratarán de recuperar y evitar línea de pase interior evitando pase al 3º hombre del oponente.</p> <p>- En cada serie rotarán los dos jugadores del medio por otra pareja.</p>	
Representación Gráfica	
	
Reglas provocación	Para cambiar de rondo hacer pase al 3º hombre.
Sistema puntuación	Pareja que más robe en su serie gana.
Reglas continuidad	Entrenador cercano echando balón de repuesto.

PARTE PRINCIPAL					
Tarea 1. Contextualizada					
Fase juego	RD	Momento	Desarrollo Pérdida/Repliegue	Participantes	18-20
Tipo de tarea: TAM		Tiempo: 2 series 6'=12', 1'Des. Espacio: F11 50x100m			
Objetivo principal/ Conceptos tácticos		<p>RD: Momento pérdida</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presión tras pérdida de los 2-3 cercanos (campo propio o rival) - Orientar juego rival hacia los laterales protegiendo eje. - Si me superan vuelto a dispositivo defensivo. 			
Dinámica		Oleadas. Los carrileros se alternan una oleada cada uno.			
Descripción					
<p>5x5 + 4 comodines.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El jugador rojo y azul fuera del rectángulo son los DC. Participan como comodines, pero si se inicia oleada de ataque, tiene que hacer carrera diagonal para no caer en fuera de juego. - Inicia Entrenador alternando el equipo en cada oleada. - Equipo con la posesión del balón si consigue dar 10 pases inicia oleada atacante 3x3 entrando al ataque carrilero, DC situado de comodín al principio y un MC (Defienden 3 centrales o 2 centrales y MC). 					

- Equipo que no tiene la posesión, cuando recupere, trata de jugar con DC o Carrileros para iniciar ataque un 4x3 (Atacan 2 carriles + DC + MC pasador) (defiende 3 centrales o 2 centrales y MC).
- Rojos atacan portería derecha y azules portería izquierda.

Representación Gráfica



Reglas provocación	Dar opción de pase a DC al equipo recuperador, para que la RD trate de tapar líneas de pase interiores.
Sistema puntuación	El que más goles marque gana.
Reglas continuidad	Entrenador cercano echando balón de repuesto.

PARTE PRINCIPAL

Tarea 2. Tarea amplia. Partido 10x10 con reglas de provocación.

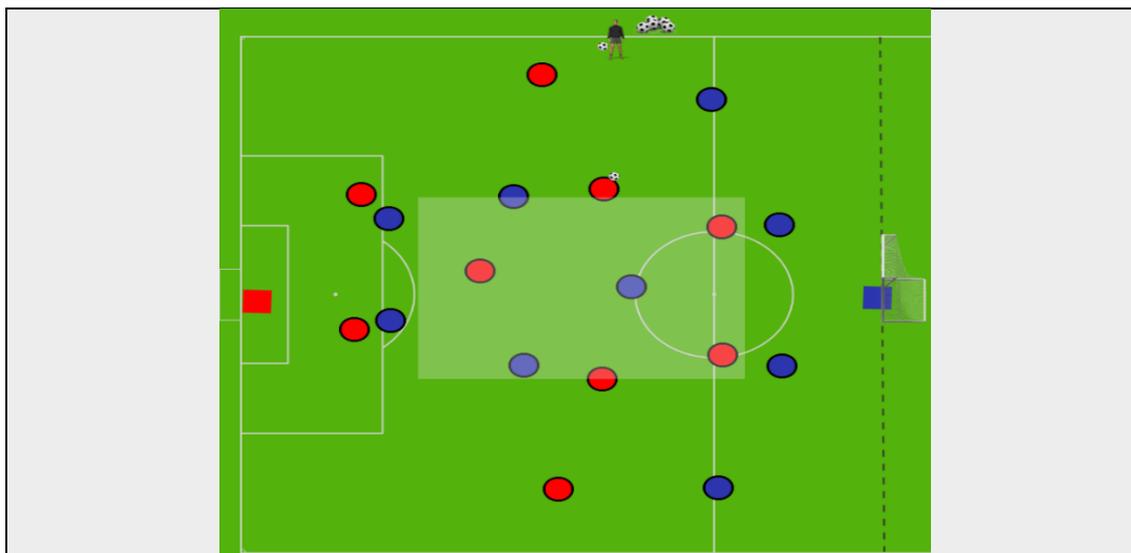
Tiempo: 2 series 15'	Espacio: 2/3 F11. 70x50m
Objetivo principal / Conceptos tácticos	RD: Momento pérdida en campo propio/rival. - Presión tras pérdida de los 2-3 cercanos (campo propio o rival) - Orientar juego rival hacia los laterales protegiendo eje. - Si me superan vuelto a dispositivo defensivo

Descripción

Partido 10x10 en el que trabajaremos todo lo desarrollado en la sesión.
Estructuras: Rojos 1-2-5-2 y Amarillo 1-4-3-2

- Importante la incidencia del entrenador en que se cumplan los conceptos tácticos.
- Inicia Entrenador desde zona central.
- Daremos puntuación doble tras gol al iniciar contraataque y conectar con los jugadores adelantados dentro de la zona marcada. Con esto activamos al equipo que hace la RD a orientar el juego rival hacia los laterales.

Representación Gráfica



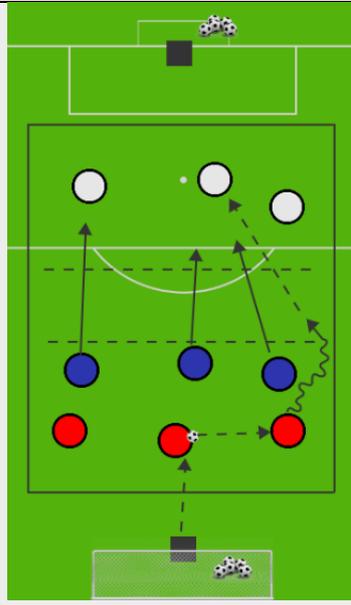
Reglas provocación	Daremos puntuación doble tras gol al iniciar contraataque y conectar con los jugadores adelantados dentro de la zona marcada.
Sistema puntuación	El que más goles marque gana.
Reglas continuidad	Entrenador cercano echando balón de repuesto.
VUELTA A LA CALMA: Estiramientos estáticos	

Tabla 20. *Microciclo 4.*

MICROCICLO 4						
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16	Sábado 17	Domingo 18
Off 	Reorganización Defensiva Momento Finalización	Defensa Organizada Momento Desarrollo	Ataque Organizado Momento Finalización	Estrategia Operativa /ABP	Jornada 2 	Off 

Tabla 21. *Microciclo 4, sesión martes 13.*

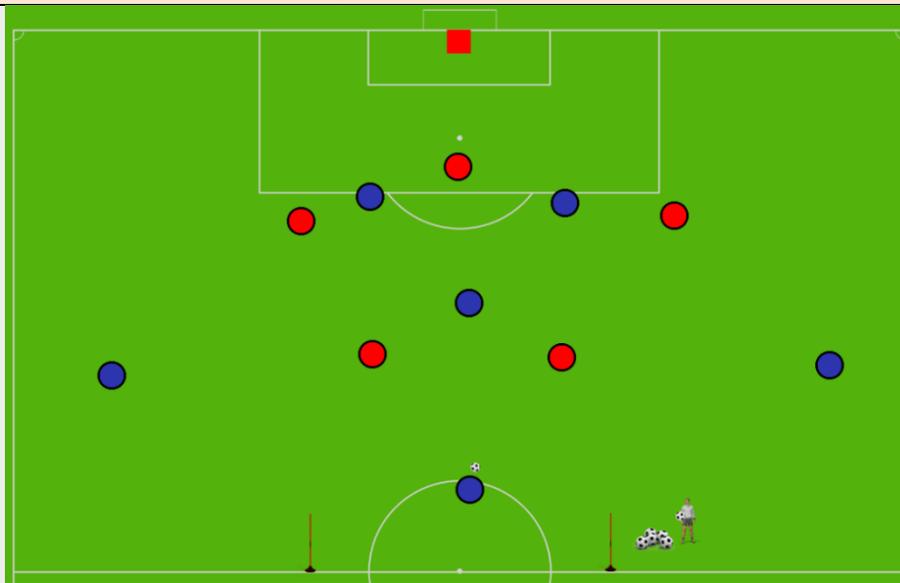
MICROCICLO 4-SESIÓN MARTES					
CALENTAMIENTO 15'					
1. Foam Roller / Liberación Miofascial 2. Movilidad lumbo pélvica 3. Movilidad articular 4. Activación					
Calentamiento Específico					
Fase juego	RD	Momento	Finalización	Participantes	18-22
Tipo de tarea: JRNO		Tiempo: 4 series 6'=24' Descanso: 1' Espacio: 40x30m			

Objetivo principal/ Conceptos tácticos	RD: Momento de pérdida – Campo Rival - Los tres cercanos a la pérdida defenderán hacia delante. - Si me desbordan vuelvo a estructura defensiva.
Dinámica	11 hacen tarea de RD y los otros 11 hacen circuito de fuerza.
Descripción	
<p>- 3x3x3.</p> <p>- Inicia portero pasando a los 3 de la zona cercana, los otros 3 oponentes tratarán de robar, si consiguen robar, tratarán de marcar gol.</p> <p>- Los rojos si consiguen entrar en la zona central conduciendo, podrán pasarle el balón al equipo de la zona final.</p> <p>- Si equipo defensor no consigue recuperar en la primera zona, volverá a la zona final a volver a intentar recuperar.</p> <p>- Equipo que recupera la posesión y logra finalizar, se queda en la zona y los que estaban antes con posesión pasan a defender en la zona final.</p>	
Reglas provocación	Recuperar balón para poder atacar.
Sistema puntuación	Trio que más goles marque gana.
Reglas continuidad	Entrenador cercano echando balón de repuesto.

PARTE PRINCIPAL					
Tarea 1. Contextualizada					
Fase juego	RD	Momento	Finalización- Pérdida/Repliegue	Participantes	18-22
Tipo de tarea: TAM		Tiempo: 2 series 8'=16', 1'Des. Espacio: ½ F11 50x35m			
Objetivo principal/ Conceptos tácticos	RD: Momento pérdida en campo rival. Tipo de Repliegue. - Los 3 cercanos a la pérdida acosarán evitando pase seguridad rival. - Vigilancia ofensiva del MC retrasado a 1º línea presión rival. - Evitar ser desbordado. - Si me desbordan vuelvo a dispositivo defensivo.				
Dinámica	2 tareas simultáneas similares. En 2º serie se cambian atacantes.				
Descripción					
6x5+portero - Inicia Entrenador desde el medio a equipo azul. AO-Desarrollo. - Azul tratará de marcar gol. - Rojo evitará que le marquen y recuperar balón, una vez recupere, tienen que pasar conduciendo el balón entre las dos picas para poder conseguir gol.					

Variante: Si azul se pasa mucho la pelota, introducimos que a los 10 pases dan balón a defensor cercano y se produce RD.

Representación Gráfica



Reglas provocación	Si azul marca gol tras RD, vale 2 goles.
Sistema puntuación	El que más goles marque gana.
Reglas continuidad	Entrenador cercano echando balón de repuesto.

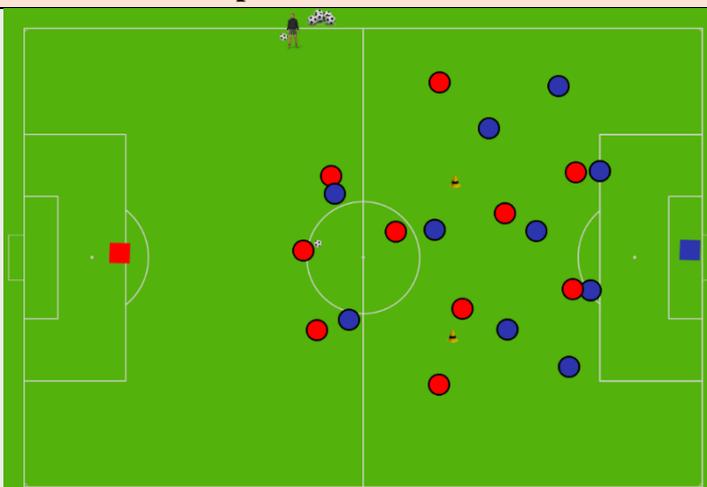
PARTE PRINCIPAL

Tarea 2. Partido 11x11 con reglas de provocación.

Tiempo: 2 series 15'	Espacio: F11. 100x50m
Objetivo principal / Conceptos tácticos	<p>RD: Momento pérdida en campo rival. Tipo de Repliegue.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los 3 cercanos a la pérdida acosarán evitando pase seguridad rival. - Orientar el juego rival hacia las bandas - Vigilancia ofensiva del MC retrasado y los 3 centrales a 1º línea presión rival. - Controlar espacios y oponentes peligrosos. - Evitar ser desbordado. - Si me desbordan vuelvo a dispositivo defensivo.
Dinámica	Cambiar equipos de lado en la 2º serie.
Descripción	
<p>Partido 11x11 en el que trabajaremos todo lo desarrollado en la sesión + Vigilancias ofensivas de Portero y los 3 centrales.</p> <p>Estructuras: Rojos 1-3-5-2 y Amarillo 1-4-4-2 (rombo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Importante la incidencia del entrenador en que se cumplan los conceptos tácticos. - Inicia Entrenador siempre desde AO- Desarrollo a rojos, para que se den pérdidas en campo contrario. 	

- Si equipo azul roba y consigue progresar por dentro de los conos bien con conducciones o con un pase. Quedarán eliminados todos los rojos a excepción de los 3 centrales y MC retrasado.

Representación Gráfica



Reglas provocación	Quedar eliminados defensores en RD si nos progresan por el eje.
Sistema puntuación	El que más goles marque gana.
Reglas continuidad	Entrenador cercano echando balón de repuesto.
VUELTA A LA CALMA: Estiramientos estáticos	

5. Evaluación del programa

En este apartado, definiremos el modelo y metodología de evaluación a aplicar en el progreso y finalización de la planificación mediante el diseño de la categorización.

5.1. Categorización

Para poder desarrollar una posterior planificación, necesitamos diagnosticar el problema relacionado con la temática, por tanto, es necesario seleccionar una serie de parámetros que nos ayudarán a detectar el problema en nuestra reorganización defensiva para posteriormente diseñar un plan de mejora.

Rendimiento de la reorganización defensiva:

1. Criterios explicativos:
 - a. Zona del campo donde se pierde la posesión del balón en reorganización defensiva:
 - i. Iniciación A
 - ii. Iniciación B
 - iii. Progresión
 - iv. Finalización
2. Mediadores:
 - a. Resultado en cada momento del partido
 - b. Tiempo del partido

3. Eficacia en la reorganización defensiva:
 - a. Por partido
 - b. Jugadores que pierden la posesión del balón
 - c. Jugadores que recuperan la posesión del balón
 - d. Por el equipo
4. Criterios de reorganización defensiva:
 - a. Recuperación
 - b. No recuperación

A continuación, profundizaremos más en cuanto a las categorías, explicando cada una de ellas con sus respectivas opciones:

1. Criterios explicativos

a. Zona del campo donde se pierde la posesión del balón en reorganización defensiva.

Tras la búsqueda de documentación científica que aborde el tema de la reorganización defensiva en fútbol, nos hemos centrado en la división del terreno de juego de Monteleone y Ortega (2015), el cual, divide el campo en 4 zonas horizontales y 3 zonas verticales, dando un total de 12 zonas.

Contabilizaremos el número de pérdidas que se producen en cada una de las zonas en las 3 jornadas ligeras.

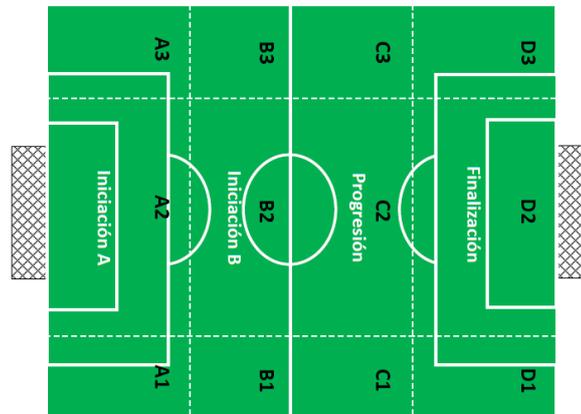


Figura 16. Monteleone, M y Ortega, M (2015). La construcción de un modelo de juego.

2. Mediadores

a. Resultado del partido

- *Ganando*: La reorganización defensiva se producen con ventaja en el marcador.
- *Empatando*: La reorganización defensiva se producen con empate en el marcador.
- *Perdiendo*: La reorganización defensiva se producen con desventaja en el marcador.

Según (Lago-Ballesteros, Lago-Peñas, & Rey, 2012) normalmente los equipos cuando van ganando se disponen a tomar una estrategia más defensiva que cuando están perdiendo, lo cual puede influenciar en que se den más o menos reorganizaciones defensivas.

b. Tiempo del partido

Momento en el que se da la reorganización defensiva, en base a la clasificación de (Casais Andújar, 2015).

- *T-15*: Entre el minuto 0 y el minuto 15.
- *T-30*: Entre el minuto 15:01 y el minuto 30.
- *T-45*: Entre el minuto 30:01 y el minuto 45 más tiempo extra.
- *T-60*: Entre el minuto 45 y el minuto 60.
- *T-75*: Entre el minuto 60:01 y el minuto 75.
- *T-90*: Entre el minuto 75:01 y el minuto 90 más tiempo extra.

3. Eficacia en la reorganización defensiva

a. Jugadores que pierden la posesión del balón.

Dentro de este apartado de eficacia, haremos un estudio en base a los 3 partidos analizados. En este primer parámetro, estudiaremos los jugadores que pierden la posesión del balón y se produce una reorganización defensiva o contraataque rival, esto nos servirá para detectar qué jugadores pierden más balones.

b. Jugadores que recuperan la posesión del balón

Por otro lado, analizaremos los jugadores que menos veces recuperan la posesión del balón en una acción de contraataque rival, para poder desarrollar un posterior plan de mejora. Finalmente compararemos sus estadísticas individuales para elaborar planes de mejora individual.

c. Por el rival

Por último, nos centraremos en la eficacia de nuestras reorganizaciones defensivas del Granada CF Cadete A, para ello, vamos a hacer un análisis global de las reorganizaciones defensivas obtenidas y a clasificarlas según los criterios que hemos establecido de recuperación y no recuperación. En base a los resultados que obtengamos, veremos si es necesaria realizar un plan de mejora para aumentar el rendimiento en esta fase del juego.

4. Criterios de reorganización defensiva

A la hora de evaluar los resultados, tendremos en cuenta la clasificación que utiliza Garganta (1997) citado por (Casais Andújar, 2015) de reorganización defensiva, en cuanto a una secuencia corta de 5 o menos pases, para poder diferenciar de una recuperación de balón ante un contraataque que es lo que nos interesa en este caso y no ante un ataque organizado. Por esta razón, hemos seleccionado la definición de recuperación.

a. Recuperación:

- Recuperar el balón antes de que el equipo rival de 5 pases o menos.

- Cualquier acción en la que el rival no consigue dar más de 5 pases y se da una acción de reanudación a favor nuestra.

b. No recuperación:

- No recuperar el balón antes de que el equipo rival de más de 5 pases.
- Cualquier acción en la que el adversario consigue dar 5 pases o menos y se da una acción de reanudación para el equipo rival.
- Si el oponente consigue recuperar el balón y dar más de 5 pases.

5.2. Evaluación tras la intervención

Tras la realización de la propuesta práctica, disputaremos 3 partidos de las jornadas 3, 4 y 5 en la fase final de ascenso, de los cuales procederemos a grabarlos para su análisis posterior. El procedimiento que llevaremos a cabo para la evaluación será el mismo llevado a cabo en el análisis anterior. En primer lugar, procedimos a grabar los partidos, después extraer los cortes gracias a Longomatch y contabilizar una serie de categorías desde una hoja de Excel, estas categorías serán las mismas utilizadas en el primer análisis, para poder obtener una comparación real. Posteriormente, obtendríamos las conclusiones y las compararíamos.

El objetivo principal será el de mejorar nuestra eficacia en la reorganización defensiva. Si los objetivos extraídos a raíz de las conclusiones se han logrado con éxito, significará que hemos obtenido resultados positivos en base a nuestro plan de mejora.

6. Desempeño y desarrollo profesional

6.1. Conclusiones finales

Una vez finalizado todo el análisis y la planificación de este proyecto, me doy cuenta de la gran importancia que tiene desarrollar este tipo de trabajos para la mejorar del juego. Es cierto, que al principio no estaba muy seguro de si elegir la fase de reorganización defensiva porque era la fase del juego que más desconocía, pero gracias al aprendizaje obtenido en las asignaturas de este año y a la continua búsqueda bibliográfica para desarrollar esta temática, me he dado cuenta que es una de las fases más importantes del juego, ya que no solo se centra en el momento de recuperar el balón tras perderlo, sino que también hay que tenerla en cuenta en las fases anteriores y posteriores, haciéndome aprender conceptos del juego que desconocía su existencia y ahora los veo imprescindible para llevar a cabo una correcta planificación.

Otro aspecto a destacar, es el hecho de diseñar una categorización de forma clara e ilustrativa, para que todo el mundo lo entienda y no pueda confundir una categoría con otra, por tanto, es de especial importancia definir claramente cada una de las categorías. Estas categorías también me han servido de gran ayuda en el ámbito de las prácticas, debido a que una de mis funciones era la de desempeñar el papel de analista en cada uno de los partidos que disputásemos, además de analizar los oponentes y extraer puntos débiles y fuertes.

Como he mencionado en párrafo anterior, antes de empezar este proyecto ya tenía algo de experiencia en el ámbito de analista, así que el hecho de poder analizar a los jugadores que ya conocía, me ha hecho aún disfrutar más, y el poder aportarles feedback en su día a día ha sido una gran experiencia.

Concluyendo, mencionar que gracias a mis prácticas en el Granada CF y a las asignaturas desarrolladas esencialmente en este último año, junto con el conocimiento que he adquirido por propia curiosidad y todo lo que me han aportado mis compañeros del cuerpo técnico en el Cadete A, ha hecho que mi conocimiento sobre el fútbol mejore enormemente en tan solo un año y es por ello que me siento muy agradecido.

6.2. Perspectivas de futuro

Estos cuatro años en el grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte han marcado un antes y un después en mí vida, pero esto es solo el comienzo de lo que me espera al entrar en el mundo laboral. Es cierto, que la única opción de lograr lo que de verdad nos apasiona es formándonos, siempre en constante aprendizaje, pero ahora es el momento de demostrar todo lo que me he esforzado y todos los conocimientos adquiridos para salir a competir por un futuro dentro del difícil mercado laboral.

Por un lado, la Facultad Ciencias del Deporte me ha aportado mucho aprendizaje y experiencias muy buenas, pero haciendo autocrítica creo que algunos aspectos se podrían mejorar, como por ejemplo la distribución del plan de asignaturas, ya que creo que en mi caso sólo he podido tener asignaturas más específicas de lo que me interesa el último año, me hubiese gustado tener el perfeccionamiento deportivo de fútbol el tercer año como corresponde, pero debido a la gran demanda no ha podido ser así. Creo que esto ayudaría a asimilar mejor todos los contenidos, además de tener una mejor distribución horaria de las asignaturas, porque a lo largo de estos cuatro años, muchas asignaturas tenían un horario muy disperso como es tener una sola asignatura un día o tener varias asignaturas un mismo día, pero a horas muy separadas.

Por otro lado, siempre me ha atraído el ámbito de la docencia, incluso antes de conocerlo ya me gustaba mostrar mis conocimientos y ayudar a los demás. Una vez finalizado este grado, cursaré el master de educación secundaria, el cual me habilita para poder entrar en unas oposiciones y conseguir ser profesor de educación física.

Por último y no por ello menos importante, está el fútbol, este siempre ha sido mi mayor pasión, antes como jugador ya me llamaba la atención como planteaban las sesiones mis entrenadores y el porqué de cada tarea, todo esto me ha llevado a querer seguir formándome y aprendiendo de este deporte para poder seguir vinculado a él. Las ideas que tengo en mente son las de sacarme un curso de analista, además de los tres niveles de entrenador para poder ejercer como tal.

Finalmente, tanto el fútbol como la docencia son dos ámbitos que se pueden llevar a cabo los dos a la vez, así que mi intención es la de poder ejercer ambas profesiones a la vez.

6.3. Valor añadido

Como ya hemos mencionado anteriormente, la figura del analista cada vez cobra una mayor importancia dentro del cuerpo técnico, por el hecho de extraer conclusiones en base a un estilo de juego propuesto por el rival o a nuestro estilo de juego, para ello hay que entender el juego, con todas sus fases y conceptos tácticos y por ello veo indispensable la figura del analista dentro de un cuerpo técnico a día de hoy.

A pesar de que en un futuro me gustaría ejercer como figura de entrenador, creo que formarte antes como analista te enriquece más a la hora de aprender del juego, entonces me gustaría en un futuro cercano formarme aún más dentro de este mundo del análisis para disfrutar y aprender de él e incluso poder llegar a crear una academia de analistas en la cual se impartirían cursos sobre cómo detectar las debilidades y fortalezas tanto del rival como las propias, para elaborar un plan de mejora o un plan contrarrestando a un oponente con determinadas características. Todas estas ideas me gustaría llevarlas a cabo en un futuro, para poder continuar ligado de alguna manera a este gran deporte.

7. Referencias

- Almeida, C. H., Ferreira, A. P., & Volossovitch, A. (2014). Effects of match location, match status and quality of opposition on regaining possession in UEFA champions league. *Journal of Human Kinetics*, 41(1), 203–214. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0048>
- Alvaro Alcalde, J., & Gómez López, M. (2002). El tiempo de posesión como variable no determinante del resultado en los partidos de fútbol. *Kronos: Revista Universitaria de La Actividad Física y El Deporte*, (2), 25–33.
- Amieiro, N. (2007): *Defensa en zona en el fútbol. Un pretexto para reflexionar sobre el <jugar> bien, ¡GANANDO!*. Vigo: Editorial MCSports.
- Anguera, M. T., Blanco, A., Hernández-Mendo, A. y Losada, J. (2011). Diseños observacionales: Ajuste y aplicación en psicología del deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 63-76.
- Antón, J. L. (1998). *Táctica grupal colectiva*. Madrid. Gymnos.
- Arjol, J. (2012). La planificación actual del entrenamiento en fútbol. *Revista Acción Motriz*, (8), 27–37. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4028820>
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of sports sciences*, 24(07), 665-674.
- Barreira, D., Garganta, J., Guimarães, P., MacHado, J., & Anguera, M. T. (2014). Ball recovery patterns as a performance indicator in elite soccer. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 228(1), 61–72. <https://doi.org/10.1177/1754337113493083>

- Bradley, P. S., & Noakes, T. D. (2013). Match running performance fluctuations in elite soccer: indicative of fatigue, pacing or situational influences?. *Journal of sports sciences*, 31(15), 1627-1638.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Psychology Press.
- Casais Andújar, M. A. (2015). *La transición defensiva en el fútbol de élite. Analisis de la Copa Mundial de la Copa Mundial de la FIFA Sudafrica 2020*. 307.
- Casal, C. A. (2011). *Como mejorar la eficiencia ofensiva en el fútbol: Las transiciones ofensivas*. Alemania: Editorial E.A.E.
- Casal, C. A., Maneiro, R., Ardá, T., Marí, F. J., & Losada, J. L. (2017). Possession zone as a performance indicator in football. The game of the best teams. *Frontiers in Psychology*, 8(JUL), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01176>
- Castelo, J. (1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. Barcelona: INDE.
- Castelo, J. (2019). *Tratado general de fútbol: guía práctica de ejercicios de entrenamiento*. Paidotribo.
- Clemente, F. M., Couceiro, M. S., Martins, F. M. L., Ivanova, M. O., & Mendes, R. (2013). Activity profiles of soccer players during the 2010 world cup. *Journal of human kinetics*, 38, 201.
- Elizondo, R. H. y T., Martín Bermudo, F. M., Méndez, R. P., Amorós, G. B., Padilla, E. L., & de la Rosa, F. J. B. (2015). Nutritional intake and nutritional status in elite Mexican teenagers soccer players of different ages. *Nutrición Hospitalaria*, 32(4), 1735–1743. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.8788>
- Esnaol, J. M. (2008). Las transiciones en el fútbol. *Revista Digital fútboltactico*.
- Faria, R. (1999). "«Periodização Tática»".Um Imperativo Concepto metodológico do Rendimento Superior em Futebol. Monografia de Licenciatura. FCDEF-UP, Porto.
- Fernandez-Navarro, J., Ruiz-Ruiz, C., Zubillaga, A., & Fradua, L. (2020). Tactical Variables Related to Gaining the Ball in Advanced Zones of the Soccer Pitch: Analysis of Differences Among Elite Teams and the Effect of Contextual Variables. *Frontiers in Psychology*, 10(January), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03040>
- Fradua, L., (2016). *Fútbol: Principios de juego*. [Diapositiva de PowerPoint]. Universidad de Granada.
- García, V., Ruiz, L. M. & Graupera, J. L. (2009). Perfiles decisionales de jugadores y jugadoras de voleibol de distinto nivel de pericia. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. Rycide 14(5), 123-137.
- Garganta, J., Maia, J., & Basto, F. (1997). Analysis of goal-scoring patterns in European top level soccer teams. *Science and football III*, 246-250.
- González, A. (2013). *Fútbol. Dinámica del juego desde la perspectiva de las transiciones*. Retrieved from <https://www.albertogonzalezfernandez.com/producto/dinamica-futbol-transiciones/>

- Hannon, M. P., Coleman, N. M., Parker, L. J. F., McKeown, J., Unnithan, V. B., Close, G. L., ... Morton, J. P. (2021). Seasonal training and match load and micro-cycle periodization in male Premier League academy soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 00(00), 1–12. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1899610>
- Hernández Mendo, A., López López, J. A., Castellano Paulis, J., Morales Sánchez, V., & Pastrana Brincones, J. L. (2012). Hoisan 1.2: Programa informático para uso en metodología observacional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 55-78
- Hughes, M. D., & Bartlett, R. M. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of sports sciences*, 20(10), 739-754.
- Hughes, M., & Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of sports sciences*, 23(5), 509-514.
- Inglés, Jaime & Camerino, Oleguer. (2019). TÁCTICA OFENSIVA EN FÚTBOL: ANÁLISIS DEL CONTRAATAQUE MUNDIAL 2018.
- Lago-Ballesteros, J., Lago-Peñas, C., & Rey, E. (2012). The effect of playing tactics and situational variables on achieving score-box possessions in a professional soccer team. *Journal of Sports Sciences*, 30(14), 1455–1461. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.712715>
- Laurin, R., Nicolas, M., Labruère-Chazal, C., & Lacassagne, M. F. (2008). Self-reported adjustment of teenagers at soccer training centers: the Soccer Trainee Adjustment Scale. *Perceptual and motor skills*, 107(1), 189-196.
- Los Arcos, A., Mendez-Villanueva, A., & Martínez-Santos, R. (2017). In-season training periodization of professional soccer players. *Biology of Sport*, 34(2), 149–155. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2017.64588>
- Lotina, M.A. Domínguez, E. (2006). Las transiciones defensa-ataque y ataque-defensa. *Revista Training fútbol*, 120, 14-25.
- Mombaerts, E. (2000). *Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador*. Barcelona: Inde.
- Monteleone, M., & Ortega Jiménez, M. (2015). *Fútbol: La construcción de un modelo de juego*. Paidotribo.
- Moreira, A., Bilsborough, J. C., Sullivan, C. J., Cianciosi, M., Aoki, M. S., & Coutts, A. J. (2015). Training periodization of professional Australian football players during an entire Australian Football League season. *International journal of sports physiology and performance*, 10(5), 566-571.
- Morente, J. (2020). Periodización Futbolística. *Revista Training fútbol*. nº 290, p.1-6.
- Morin, E. (2007). *Introducción al pensamiento complejo (novena reimpresión, original 1990)*. Barcelona: Editorial Gedisa SA.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias*. Lisboa: Gradiva.

- Philippaerts, R. M., Vaeyens, R., Janssens, M., Van Renterghem, B., Matthys, D., Craen, R., Bourgois, J., Vrijens, J., Beunen, G., & Malina, R. M. (2006). The relationship between peak height velocity and physical performance in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 221–230. <https://doi.org/10.1080/02640410500189371>
- Raya-González, J., Suárez-Arrones, L., Navandar, A., Balsalobre-Fernández, C., & Sáez de Villarreal, E. (2019). Injury Profile of Elite Male Young Soccer Players in a Spanish Professional Soccer Club: A Prospective Study During 4 Consecutive Seasons. *Journal of Sport Rehabilitation*, 1–7. <https://doi.org/10.1123/jsr.2019-0113>
- Read, P. J., Jimenez, P., Oliver, J. L., & Lloyd, R. S. (2018). Injury prevention in male youth soccer: Current practices and perceptions of practitioners working at elite English academies. *Journal of Sports Sciences*, 36(12), 1423–1431. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1389515>
- Renshaw, A., & Goodwin, P. C. (2016). Injury incidence in a Premier League youth soccer academy using the consensus statement: a prospective cohort study. *BMJ open sport & exercise medicine*, 2(1).
- Ruiz, L.M.; Graupera, J.L. & Sánchez, F. (2000). Dimensión subjetiva de la toma de decisiones en el deporte. Desarrollo y validación del Cuestionario CETD de estilo de decisión en el deporte. CARID: Consejo Superior de Deportes (Informe de investigación no publicado).
- Santos, P., Lago-Peñas, C., & García-García, O. (2017). The influence of situational variables on defensive positioning in professional soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(3), 212–219. <https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1331571>
- Seiru-lo, F. (2005). Master Profesional en Alto Rendimiento Deportivo Deportes de Equipo. Apuntes del Módulo: “Planificación del entrenamiento en los deportes de equipo”. Barcelona: Byomedic y Fundación FC Barcelona.
- Seirul-lo, F. (2017). El entrenamiento en los deportes de equipo. Barcelona. Mastercede.
- Sellés, R. (2012). *Mucho más que un momento de juego*. Fútbol Táctico. Edición, 25.
- Sellés, R. (2013). Las transiciones en el fútbol. www.futbolpractico.com. Análisis.
- Silva, M. (2008). O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática. Pontevedra: Ed. Mcsports
- Tamarit, X. (2007). ¿Qué es la “Periodización Táctica?”. Vivenciar el juego para condicionar el Juego. Pontevedra: Ed. Mcsports.

- Tassi, J. M. (2017). Metodologías y modelos de planificación en el fútbol actual: Acentuación psicológica en la periodización táctica y el microciclo estructurado. In *12º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias 13 al 17 de noviembre 2017 Ensenada, Argentina. Educación Física: construyendo nuevos espacios*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.
- Van Der Sluis, A., Elferink-Gemser, M. T., Coelho-E-Silva, M. J., Nijboer, J. A., Brink, M. S., & Visscher, C. (2014). Sport injuries aligned to Peak Height Velocity in talented pubertal soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 35(4), 351–355. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1349874>
- Vilar, L., Araújo, D., Davids, K., & Button, C. (2012). The role of ecological dynamics in analysing performance in team sports. *Sports Medicine*, 42(1), 1-10.
- Vogelbein, M., Nopp, S., & Hökelmann, A. (2014). Defensive transition in soccer - are prompt possession regains a measure of success? A quantitative analysis of German Fußball-Bundesliga 2010/2011. *Journal of Sports Sciences*, 32(11), 1076–1083. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.879671>