

Planificación del entrenamiento para la mejora del ataque organizado, en el momento de inicio, del Granada CF Cadete A, en base al análisis del rendimiento actual.



Autor:

Jesús Gabriel Robles Narbona

Tutor académico:

Luis Fradua Uriondo

Facultad de Ciencias del Deporte

Universidad de Granada

Planificación del entrenamiento para la mejora del ataque organizado, en el momento de inicio, del Granada CF Cadete A, en base al análisis del rendimiento actual.

Resumen

El objetivo de este trabajo fin de grado es el de realizar una planificación para mejorar el ataque organizado en el momento de inicio del Granada CF Cadete A. Para ello, se efectuará un análisis del rendimiento actual, mediante el programa Longo Match, con el cual se tomarán 60 cortes de acciones de salida de balón, y, posteriormente, se evaluará el rendimiento del equipo en este momento del juego, mediante una categorización en función de diferentes parámetros tácticos y de eficacia. Las acciones escogidas se iniciarán siempre en el portero, y, tras el análisis, se podrá estudiar el lugar o lugares en los que reside el problema del equipo, para elaborar una posterior planificación, para mejorar el rendimiento.

Palabras clave:

Análisis, planificación, inicio, equipo, fútbol.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
1. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN REAL.....	7
1.1. MARCO CONCEPTUAL Y FUNDAMENTACIÓN.....	7
1.2. OBJETIVOS DEL PROYECTO.....	10
1.3. DIAGNÓSTICO Y ANÁLISIS.....	11
1.3.1. Contexto del club.....	11
1.3.2. Análisis DAFO de la entidad.....	13
1.3.3. Instalaciones y material.....	14
1.3.4. Modelo de juego del Cadete A.....	17
2. ANÁLISIS DE JUEGO.....	21
2.1. MARCO TEÓRICO Y FUNDAMENTACIÓN.....	21
2.2. CATEGORIZACIÓN.....	23
2.3. INFORME TÉCNICO.....	26
2.4. CONCLUSIONES DEL ANÁLISIS.....	34
3. PLANIFICACIÓN PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO.....	35
3.1. MARCO TEÓRICO Y FUNDAMENTACIÓN.....	35
3.2. PLANIFICACIÓN.....	41
3.3. PROPUESTA PRÁCTICA.....	43
3.4. EVALUACIÓN POST PLANIFICACIÓN.....	53
4. DESEMPEÑO Y DESARROLLO PROFESIONAL.....	53
4.1. CONCLUSIONES.....	53
4.2. PERSPECTIVA DE FUTURO.....	54
4.3. CRÍTICA.....	54
4.4. VALOR AÑADIDO.....	55
5. REFERENCIAS.....	56

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: El ciclo de juego.....	7
Figura 2: Momentos del ataque organizado.....	8
Figura 3: Estadio Nuevo Los Cármenes.	11
Figura 4: Ciudad Deportiva del Granada Club de Fútbol.	12
Figura 5: Equipaciones del Granada Club de Fútbol para la temporada 2020 – 21.....	12
Figura 6: Estadio de la Juventud.....	15
Figura 7: Estadio Miguel Prieto.....	15
Figura 8: Polideportivo Municipal de Cájar.	16
Figuras 9, 10 y 11: Estadios de Güevejar, Deifontes y Fuente Vaqueros.....	16
Figura 12: Altura del bloque en el pressing del equipo rival.	25
Figura 13: Rendimiento en la salida de balón.....	25
Figura 14: Diagrama de sectores sobre la eficacia en la salida de balón.	26
Figura 15: Gráfico de columnas sobre el tipo de inicio del portero.....	27
Figura 16: Relación entre eficacia y tipo de inicio del portero.....	27
Figura 17: Estilo de juego del equipo.	28
Figura 18: Relación entre eficacia y estilo de juego.	29
Figura 19: Gráfico de sectores sobre el n.º de jugadores que intervienen en la salida de balón.....	30
Figura 20: Relación entre eficacia y n.º de jugadores que intervienen en la salida de balón (1).	31
Figura 21: Relación entre eficacia y n.º de jugadores que intervienen en la salida de balón (2).	31
Figura 22: Altura del bloque en el pressing del equipo rival.....	33
Figura 23: Relación entre eficacia y altura del bloque en el pressing del equipo rival.....	33
Figura 24: Clasificación de las tareas en función de la intensidad táctica.	37
Figura 25: Morfociclo patrón.....	38
Figura 26: Diagrama de capas con las estructuras que componen el entrenamiento estructurado.	39
Figura 27: Ejemplo de microciclo estructurado con 5 días de entrenamiento a la semana.	39
Figura 28: Calendario de entrenamientos y partidos del Granada CF Cadete A 2020/21.	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Material empleado en el entrenamiento de fuerza y en campo.....	17
Tabla 2: Modelo de juego, sistema de juego.....	17
Tabla 3: Modelo de juego, ataque organizado.	18
Tabla 4: Modelo de juego, reorganización defensiva.	19
Tabla 5: Modelo de juego, defensa organizada.	20
Tabla 6: Modelo de juego, contraataque.	21
Tabla 7: Categorización establecida para el análisis en el momento de inicio.	24
Tabla 8: Ejemplo de microciclo.	43
Tabla 9: Microciclo 1.....	44
Tabla 10: Tarea específica de porteros microciclo 1.....	44
Tabla 11: Tarea 1, microciclo 1.	45
Tabla 12: Microciclo 2.....	46
Tabla 13: Tarea específica de porteros, microciclo 2.....	46
Tabla 14: Tarea 2, microciclo 2.	46
Tabla 15: Tarea 3, microciclo 2.	48
Tabla 16: Microciclo 3.....	49
Tabla 17: Tarea específica para porteros microciclo 3.	49
Tabla 18: Tarea 4, microciclo 3.	49
Tabla 19: Microciclo 4.....	51
Tabla 20: Tarea específica de porteros microciclo 4.....	51
Tabla 21: Tarea 5, microciclo 4.	52

INTRODUCCIÓN.

El Trabajo de Fin de Grado (TFG) que se va a exponer a continuación, consiste en una planificación para la mejora del ataque organizado en la fase de inicio, también conocido como salida de balón, del equipo de la Cantera Nazarí “Cadete A”, o “Cadete División de Honor”. Previo a ello, para que la planificación sea correcta, se ha elaborado un análisis del rendimiento del equipo, para ello, se han cogido 60 jugadas que han sido categorizadas en distintos parámetros, y se ha evaluado su eficacia en distintos contextos.

Esta primera fase de análisis observacional se ha llevado a cabo durante 3 semanas, del 15 de marzo al 4 de abril, tomando datos y cortes de hasta 6 jornadas diferentes, contra el Atlético Jaén, CD Tiro Pichón, UD Almería, Puerto Malagueño, La Cañada Atlético y Málaga CF, esta última jornada se corresponde con el final de la fase 1 de la competición Cadete División de Honor Andaluza.

La segunda fase o bloque de este trabajo consiste en la planificación para la mejora del rendimiento tras los resultados obtenidos en el análisis observacional. Esta ha tenido una duración de 4 semanas, desde el 5 de abril hasta el 2 de mayo, que se corresponde con las 4 primeras jornadas de la fase 2 de la competición, en la lucha por ser el campeón de Andalucía. Estas jornadas son contra el Real Betis Balompié, el CD Antonio Puerta, el Recreativo de Huelva, y el Balón de Cádiz.

La elección de estas fechas resulta interesante, ya que, si se hubiese realizado el análisis más adelante, la planificación se adelantaría a jornadas pertenecientes a la fase 1, y, esta fase, debido a la pandemia mundial del Covid-19, ha tenido semanas en las que se han jugado de 2 a 3 partidos a la semana, por lo que los contenidos de entrenamiento no habrían sido todo lo efectivo que se deseaba.

Además, el realizar la planificación durante estas fechas, puede ser relevante para que el equipo rinda al máximo en las 6 últimas jornadas de liga, con 18 puntos en juego, y con opciones de llevarse el campeonato liguero.

Para finalizar, la ejecución de este tipo de trabajo requiere llevar a cabo una revisión bibliográfica extensa y completa, para dotar al análisis y a la planificación de una justificación científica, recoger información relacionada con el ataque organizado, la salida de balón, posesión y como esta afecta a la creación de oportunidades de gol en equipos profesionales, sobre el análisis observacional de equipos y jugadores, la periodización y programación, la planificación y sus 2 máximos exponentes, la periodización táctica y el microciclo estructurado, y, finalmente, conocer las características de los resultados obtenidos en trabajos con una temática similar.

1. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN REAL.

1.1. MARCO CONCEPTUAL Y FUNDAMENTACIÓN.

El fútbol es el deporte más popular del mundo, con una participación superior a 265 millones de personas, que alberga numerosas emociones tanto por parte del espectador, como por parte de los jugadores y entrenadores (Tobar, 2015).

Se define como un deporte colectivo en el cual quienes intervienen, los jugadores, se agrupan en 2 equipos de 11 contra 11, con una relación de adversidad y rivalidad deportiva en una disputa incesante por la posesión del balón, con el objetivo de introducir este balón el mayor número de veces posible en la portería del equipo rival, y evitar que este sea introducido en nuestra propia portería, todo ello, respetando unas leyes de juego previamente establecidas (Castelo, 1999).

Además, es un fenómeno complejo, por lo tanto, es impredecible, y su explicación no se puede deducir a través de los componentes individuales del deporte, sino a partir de las interrelaciones que se producen entre estos componentes. No se puede conjeturar el rendimiento de un jugador sin tener en cuenta la relación con el resto de los compañeros del equipo y la interacción con los elementos que influyen en el partido (Monteleone & Ortega, 2015).

Asimismo, el fútbol representa una totalidad dinámica, en la que cada momento del juego está relacionado con el anterior y el posterior, sin solución de continuidad (Antón, 1999). Algunos autores como Seiru-lo (2004), dividen el juego en 2 fases, o unidades socioafectivas, como él las llama, estas son, posesión del balón, y no posesión del balón. Sin embargo, según otros autores, tales como Cano (2009), Martín-Barrero (2019), o Monteleone & Ortega (2015), el juego se divide en 4 fases, ataque organizado, contraataque, defensa organizada, y reorganización defensiva, lo que se conoce como “el ciclo de juego.” Esta última clasificación será la escogida para llevar a cabo el análisis y la planificación que se expondrán en los siguientes puntos.

Figura 1: El ciclo de juego.



Nota. Adaptado de *Fútbol: La construcción de un modelo de juego* (p. 18), por Monteleone & Ortega, 2015, Paidotribo.

Para desarrollar el trabajo, nos centraremos en el ataque organizado, el cual se define como la situación en el juego donde se originan y se culminan las conductas ofensivas de

un equipo en posesión y disposición del balón, con ambos equipos correctamente estructurados y distribuidos por el terreno de juego (Espitia et al., 2019), es decir, el equipo rival está estructurado defensivamente (Torres,2020). Para Cervera (2010), el ataque organizado utiliza la posesión del balón como medio para progresar por las distintas zonas del campo, y esta división del campo en 3 zonas, conlleva que la fase del ataque organizado esté dividida en 3 momentos, momento de inicio, de desarrollo y de finalización, tal y como se muestra en la siguiente imagen.

Figura 2: Momentos del ataque organizado.



Nota. Adaptado de *Equipo y fases de juego* (p. 9), por Fradua, 2020.

Por lo tanto, podemos ver que el ataque organizado organiza sus 3 momentos en función de la zona del campo, correspondiendo el campo propio al momento de inicio, desde la línea del medio campo hasta la zona de tres cuartos el momento de desarrollo, y desde la zona de tres cuartos hasta la portería rival el momento de finalización (Fradua, 2020).

Para este trabajo fin de grado, nos centraremos en el momento de inicio, también conocido como “salida de balón”, que se puede definir como el conjunto de medios técnico – tácticos colectivos, con el objetivo de trasladar el balón desde nuestro campo al campo contrario (Pazo & Piñar, 2006). Otros autores, como Lago et al., (2012) definen la salida de balón como aquella conducta ofensiva desarrollada por el equipo una vez obtenida la posesión del balón, o desde un saque de puerta, falta, o fuera de juego, produciéndose un avance hacia la portería contraria, pero pudiendo retroceder en el juego hacia la propia portería, cuyo objetivo consiste en trasladar el centro de juego lateralmente, hacia delante, o si es necesario, hacia atrás en el terreno de juego con el fin de buscar las condiciones óptimas para iniciar un avance en el campo en posesión del balón.

Este momento del juego requiere especial importancia, ya que, una pérdida de balón en una zona cercana a nuestra portería, con nuestros jugadores otorgando tanto amplitud como profundidad para facilitar la salida de balón, puede conllevar un contraataque con gran peligro para el equipo rival sobre nuestra portería (Bertazzo, 2018), por lo que el

equipo debe ser capaz de salir de esta zona del campo rápidamente, pero sin precipitación (Monteleone & Ortega, 2015).

Además, el inicio del juego influirá sobre la posesión del equipo durante el partido. Si el equipo no es capaz de llevar a cabo una salida de balón limpia, tendrá dificultades a la hora de mantener la posesión en otras zonas del campo, y los porcentajes de posesión del balón en el partido serán bajos. La posesión del balón puede ser uno de los indicadores de rendimiento más relevantes a la hora de imponerse en el juego ofensivo sobre el equipo rival, (Castellano, 2008), y los éxitos obtenidos durante la última década de equipos como el FC Barcelona, o la Selección Española de Fútbol, hace pensar que este sea un factor en boga, en cuanto al dominio ofensivo sobre el equipo rival, aunque no siempre en el resultado final (Delgado, 2015).

En un análisis sobre el rendimiento de los campeones del mundial de 2010 y 2014 (De Carvalho & Correa, 2016), (Bordonau, 2016), se demuestra que el trabajo colectivo es cada vez más importante, y que el énfasis se encuentra en la posesión del balón. En el mundial de Sudáfrica de 2010, España mantuvo una media de porcentaje de posesión del 58,29%, mientras que, en el mundial de Brasil de 2014, Alemania tuvo un porcentaje similar, del 56,27%. Estos porcentajes elevados de posesión se manifestaron en que los equipos consiguieron superar a sus rivales con una media de 1,44 y 1,99 goles respectivamente, y pudieron crear más ocasiones de gol durante los partidos (Herrera, 2008).

Por otro lado, en un estudio sobre la posesión de balón en los equipos de la Premier League (Jones et al., 2004), se explica que, por lo general, los equipos que ganan los partidos tienen mayor porcentaje de posesión respecto al rival, y que, además, cuando el equipo se pone por delante en el marcador, las posesiones son de mayor duración, en tiempo, que las del rival, por lo que el mantenimiento del balón puede servir como estrategia defensiva. En otro estudio, también sobre la Premier League, de la temporada 2010 – 2011 (Parziale & Yates, 2013), se muestra que existe una correlación positiva fuerte entre la posesión del balón, y la obtención de puntos durante la temporada regular, teniendo un mayor porcentaje de posesión el equipo ganador del partido en más del 64% de los partidos.

Siguiendo la misma línea de esta revisión, en un estudio sobre los equipos de La Liga (Lago & Martín, 2007), se coincide con los resultados de los estudios previamente explicados, mostrando que la posesión es el factor más importante a la hora de evaluar el rendimiento del equipo, aunque no el resultado, y, al igual que se explica en el estudio de Jones et al., cuando el equipo va ganando, tiene posesiones más largas, aunque en este artículo también se aclara que, pese a que las posesiones sean de mayor duración en cuanto a tiempo, el porcentaje de posesión es mayor para el equipo que va por debajo en el marcador, para tratar de crear ocasiones de gol. Estos resultados se complementan con los de otro artículo sobre La Liga, de Lago & Dellal (2010), en el que, tras un análisis de 380 partidos, los equipos que más puntos obtuvieron a lo largo de la temporada fueron aquellos que mantuvieron porcentajes de posesión más elevados, además, jugar de local

implica disfrutar de una mayor posesión, y jugar contra los rivales más grandes conlleva una reducción en este porcentaje.

En adición, si relacionamos la posesión de balón con el aspecto condicional, disfrutar de un porcentaje elevado de posesión conlleva realizar menos esfuerzos de alta intensidad durante el partido, comparado con el equipo que no posee el balón, en concreto un 22% más bajo (Bradley et al., 2013). Estos esfuerzos pueden verse reflejados en un aumento de la fatiga de los jugadores durante el transcurso de la temporada, y la posible aparición de distintas lesiones causadas por esta fatiga.

Concretamente, el momento de inicio es un factor decisivo a la hora de crear posesiones de balón, y un mal rendimiento en esta zona puede conllevar goles en contra con facilidad. Este argumento se explica en el artículo de Link & Hoerning (2017), en el que se analiza el estilo de juego de 60 partidos de la Bundesliga, y cuyos resultados muestran que, en el transcurso del partido, los jugadores que tienen un mayor porcentaje de posesión durante el partido son el portero y los centrales, posiciones clave a la hora de gestionar una correcta salida de balón, de ahí la necesidad de un entrenamiento que garantice un inicio de juego en condiciones.

Para concluir, en un trabajo de Shafizadeh et al., (2012), se analizaron las principales causas que llevan a un equipo a perder el balón, siendo las 2 principales causas errores en la ejecución y temporización, pasando a jugadores que se encuentran marcados o mal perfilados para recibir el balón, y errores en la ejecución bajo situaciones de estrés, como, por ejemplo, ante un pressing ultraofensivo del equipo rival. Estas situaciones ocurren de manera común en la salida de balón, ocasionando pérdidas que generan contraataques en zonas cercanas a nuestra propia portería.

Es por ello por lo que, debido a todos estos factores, he decidido escoger el momento de inicio del ataque organizado para desarrollar el trabajo. Las acciones escogidas para analizar el rendimiento en la salida de balón serán aquellas en las que la posesión comience en el portero, tras una situación de reanudación, o tras una situación de continuidad, tal y como se explicará en el apartado de categorización, ya que considero que el portero está cobrando cada vez una mayor relevancia en el juego ofensivo, cada vez hay más artículos que evalúan la toma de decisiones del portero en las acciones ofensivas (Lamas et al., 2018) (Vicente & Lago, 2016) y, dejarlo de lado es contraproducente con los intereses del equipo.

1.2. OBJETIVOS DEL PROYECTO.

Objetivos generales:

- Analizar el rendimiento del Granada CF Cadete División de Honor en la fase de ataque organizado, en el momento de inicio, o salida de balón.
- Elaborar una planificación en base al rendimiento observado para mejorar la eficacia de la salida de balón y eliminar o reducir los errores observados en el análisis de vídeo.

Objetivos específicos:

- Estudiar qué tipo de inicio nos proporciona una mayor dificultad para que la salida de balón sea efectiva, o tras una situación de reanudación, o tras una situación de continuidad.
- Averiguar el estilo de juego que favorece nuestra salida de balón, o bien el juego directo, o bien el juego combinativo.
- Considerar el número de jugadores que intervienen en el momento de inicio, que servirá para el desarrollo de la futura planificación.
- Detallar ante qué tipo de pressing y posicionamiento del bloque del equipo rival sufre más el equipo en la salida de balón.
- Relacionar estas variables con la eficacia en la salida de balón, para ver qué tipo de contextos facilitan la salida, y cuáles las dificultan.
- Desarrollar tareas en función de los resultados obtenidos al relacionar las variables del análisis observacional.

1.3. DIAGNÓSTICO Y ANÁLISIS.**1.3.1. Contexto del club.**

El Granada Club de Fútbol es una sociedad anónima deportiva, de la ciudad española de Granada, cuyo accionista mayoritario es la sociedad de responsabilidad limitada Daxian 2009 SL, bajo el control del grupo de inversión chino Wuhan DDMC Football Club Management Co., Ltd, y de su presidente Yi Rentao. El club se fundó el 14 de abril de 1931, bajo el nombre de Club Recreativo Granada, y actualmente juega en La Liga, la Primera División de España.

En casa, el primer equipo juega los partidos en el Estadio Nuevo Los Cármenes, con capacidad para albergar a 19336 espectadores, y, para los entrenamientos, comparte la ciudad deportiva, que consta de 4 campos de fútbol 11 de césped natural, con el filial, el Club Recreativo Granada, cuyo nombre hace honor a los orígenes históricos del club. Tiene 3 equipaciones, cuya firma deportiva es Nike, y el patrocinador principal es la empresa Winamax.

Figura 3: Estadio Nuevo Los Cármenes.



Nota. Adaptado de *Datos del Club* [Fotografía] por Granada Club de Fútbol, (<https://www.granadacf.es/club/datos-del-club>).

Figura 4: Ciudad Deportiva del Granada Club de Fútbol.



Nota. Adaptado de *Nueva Ciudad Deportiva* [Fotografía], por el Ideal, (<https://www.ideal.es/grnadacf/nueva-ciudad-deportiva-20200506204452-nt.html>).

Figura 5: Equipaciones del Granada Club de Fútbol para la temporada 2020 – 21.



Nota. Adaptado de *Equipaciones para la temporada 20 – 21* [Fotografía], por GranadaDigital, (<https://www.grnadadigital.es/granada-presenta-equipaciones-temporada/>).

En la actualidad, ocupa el puesto n.º 22 de la clasificación histórica por puntos de Primera División, y, como equipo, está realizando las mejores temporadas de su historia. Bajo las órdenes del entrenador de Vigo, Diego Martínez, el Granada Club de Fútbol consiguió ascender de Segunda a Primera División en la temporada 2018 – 19, quedando en segunda posición, con 79 puntos, y consiguiendo el ascenso directo a Primera.

En la temporada 2019 – 20, el club apostó por la continuidad de Diego Martínez gracias a su gran trabajo en la temporada anterior, y mantuvo el bloque del ascenso, realizando pocos fichajes, aunque con un rendimiento clave para la temporada, como Darwin Machís o Roberto Soldado. En este año, el equipo alcanzó las semifinales de Copa del Rey, siendo eliminados por el Athletic Club, y consiguió quedar en séptima posición, con 56 puntos, clasificándose por primera vez en su historia para la UEFA Europa League, por lo que se bautizó a la plantilla como el EuroGranada.

En la temporada actual, el equipo ha mostrado un gran rendimiento en la UEFA Europa League, eliminando a clubes históricos como el SSC Napoli en dieciseisavos, y cayendo eliminado en cuartos de final ante el Manchester United, y han debutado jugadores

canteranos del Club Recreativo Granada como Isma Ruiz. En la competición liguera se encuentra en la décima posición, y en Copa del Rey llegó hasta cuartos de final, siendo eliminado en la prórroga por el FC Barcelona.

En cuanto a la cantera, conocida como Cantera Nazarí, consta de las siguientes plantillas: el filial, el Club Recreativo Granada, ya mencionado anteriormente, 2 juveniles, el juvenil A y el B, 2 cadetes, el cadete A y el B, 3 infantiles, el infantil A, el B y el C, 4 alevines, el alevín A y B y el alevín recreativo A y B, 4 benjamines, el benjamín A, B y C y el benjamín recreativo, y 2 prebenjamines, el prebenjamín A y el prebenjamín recreativo.

Finalmente, en cuanto a los equipos femeninos, consta de las siguientes plantillas: el primer equipo, el Granada Club de Fútbol Femenino, 1 cadete, el cadete femenino, 2 infantiles, el infantil femenino A y el infantil femenino B, y 1 alevín, el alevín femenino. Las categorías de benjamín y prebenjamín se componen de plantillas mixtas.

1.3.2. Análisis DAFO de la entidad.

Análisis interno: fortalezas y debilidades.

Fortalezas:

- Plantillas de un nivel técnico y competitivo muy elevado, de las mejores plantillas de Andalucía.
- Staffs técnicos muy profesionales y comprometidos con su trabajo, con el propósito de alcanzar las posiciones más altas en los distintos campeonatos.
- Jugadores que no son de la provincia de Granada gozan de la oportunidad de tener una plaza de residencia, además de ser ayudados con el transporte al ser recogidos en las furgonetas del club.
- Ropa de entrenamiento de buena calidad, con un chándal de entrenamiento, corto y largo, y un chándal para los partidos, corto y largo.
- Supervisión y control por parte de los coordinadores de cantera, imprescindibles para dotar de una correcta estructura a los equipos.
- Supervisión y control del área de preparación física, y de los entrenadores de porteros, necesario para que en todas las categorías del club se emplee la misma línea de trabajo.
- Readaptadores en todas las plantillas para poder ayudar en la recuperación de las lesiones de los jugadores.
- En los partidos fuera de casa, viajes pagados por el club, con buenos menús de alimentación pre/post partido.

Debilidades:

- Problema con las instalaciones, ya que, al no disponer de una ciudad deportiva para los equipos del juvenil A para abajo, las distintas plantillas tienen que repartirse por todos los campos de fútbol de Granada, y, en ocasiones, compartiendo campo con otros equipos, sin poder entrenar en campo completo.

- Bajo número de fisioterapeutas, esto provoca que los jugadores lesionados deban ser atendidos en 10 minutos, y, en este poco tiempo, el diagnóstico y tratamiento puede no ser el más correcto, no por la calidad de los fisioterapeutas, sino por la cantidad.
- Ausencia de medios para crear un área de análisis del resto de equipos de la categoría, importante a la hora de elaborar la estrategia operativa de los partidos.

Análisis externo: oportunidades y amenazas.

Oportunidades:

- Crecimiento del nivel de las plantillas en comparación con equipos que históricamente han sido siempre superiores, como el Málaga CF, el Sevilla FC, o el Real Betis Balompié, que está haciendo que los partidos contra estos equipos estén igualados, y podamos competir contra ellos en las distintas competiciones.
- Crecimiento a nivel mundial del Granada CF, que, al clasificarse el primer equipo para la UEFA Europa League, favorezca el desarrollo de la marca del Granada CF por el mundo, aumentando los ingresos obtenidos, y, una parte de estos pueden invertirse en la Cantera Nazarí, para corregir las debilidades mencionadas anteriormente.
- Este desarrollo tanto a nivel de plantillas como a nivel económico produce que jugadores que se encuentran en equipos de categorías inferiores históricamente superiores, quieran venir a jugar al Granada CF, mejorando aún más la calidad de las distintas plantillas.

Amenazas:

- Foco en el Granada CF, que, al igual que hay jugadores de fuera que querrán venir al Granada, los equipos de fuera también tratan de fichar a jugadores del club, que, además, algunos de estos equipos tienen un mayor potencial económico.
- La ausencia de una ciudad deportiva, junto con la escasez de fisioterapeutas, puede provocar que ciertos jugadores se sientan atraídos por equipos que sí dispongan de estos medios.
- La intrusión de padres y/o representantes en momentos de negociaciones con los futbolistas puede producir que los jugadores tomen malas decisiones a la hora de renovar o fichar por el club, ya que todavía son muy jóvenes y no tienen un buen criterio propio.

1.3.3. Instalaciones y material.

Instalaciones:

En primer lugar, respecto a las instalaciones, las distintas categorías de la Cantera Nazarí deben repartirse por los campos de fútbol 11 de la provincia de Granada, desde el juvenil A para abajo. En nuestro caso, en el cadete A, las instalaciones que hemos utilizado durante esta temporada han sido las siguientes:

Estadio de la Juventud.

Este estadio dispone de una pista de atletismo alrededor del campo, y en ella se realizan numerosas actividades aparte del fútbol. Por lo general, cuando entrenamos aquí, disponemos de medio campo, ya que suelen entrenar 2 equipos distintos de forma simultánea. Este año, debido a la pandemia del Covid-19, para realizar los entrenamientos de fuerza, o trabajo preventivo de lesiones, no podemos acceder al gimnasio, pero nos daban permiso para coger el material que fuese necesario, y desarrollar este trabajo en el césped, para complementarlo junto con el material propio que traíamos de casa.

Figura 6: Estadio de la Juventud.



Nota. Adaptado de *Instalaciones deportivas de Granada* [Fotografía], por Granadaesdeporte, (<http://www.granadaesdeporte.com/es/estadio-de-la-juventud-de-granada/historia>).

Estadio Miguel Prieto.

También conocido como Estadio de la Federación, en este campo hemos jugado nuestros partidos disputados en casa, en el que hemos disfrutado de buenas victorias, y también hemos desarrollado algunos entrenamientos, aunque con menor frecuencia. Al entrenar aquí solemos disponer del campo completo, aunque a veces nuestro entrenamiento coincidía con el del cadete B, o con el del CD Zaidín.

Figura 7: Estadio Miguel Prieto



Nota. Adaptado de *El fútbol visto desde el Miguel Prieto* [Fotografía], por GranadaDigital, (<https://www.granadadigital.es/el-futbol-visto-desde-el-miguel-prieto-galeria/>).

Polideportivo Municipal de Cájar.

Este campo ha sido utilizado con menor frecuencia, aunque, por lo general, se ha usado 1 vez a la semana, concretamente los jueves, ya que dispone de una sala de video en la que exponemos la estrategia operativa del equipo rival, y cómo contrarrestarla. Además, en estas instalaciones disponemos siempre del campo completo, y el césped se encuentra en excelentes condiciones.

Figura 8: Polideportivo Municipal de Cájar.



Nota. Adaptado de *Campo de césped artificial de Cájar* [Fotografía], por ahoraGranada, (<https://www.ahoragranada.com/etiquetas/campo-de-cesped-artificial-de-cajar/>).

Finalmente, otros 3 campos que hemos utilizado, aunque con menor frecuencia, son el Campo Municipal de Güevejar, el Campo Municipal de Deifontes, y el Polideportivo Municipal de Fuente Vaqueros. Estos campos se han aprovechado los días en los que queríamos utilizar el campo completo para trabajar nuestra estrategia operativa, o, simplemente, cuando no había otro campo más cercano disponible. Además, todos disponen de un césped artificial en perfectas condiciones.

Figuras 9, 10 y 11: Estadios de Güevejar, Deifontes y Fuente Vaqueros.



Nota. Imágenes adaptadas de *Campos de fútbol de Granada* [Fotografía], por Google Imágenes, (<https://www.google.com/imghp?hl=es>).

Material:

Este año, hemos tenido que realizar adaptaciones debido a la pandemia del Covid-19, que ha imposibilitado la práctica de los entrenamientos de fuerza y entrenamientos preventivos de lesiones en el gimnasio, y han sido modificados para su práctica al aire libre. Pese a ello, el club nos ha otorgado material de gran calidad para que este tipo de entrenamiento sea eficaz, y, cuando coincidía que entrenábamos en el Estadio de la Juventud, los responsables del gimnasio nos permitían coger el material que

necesitáramos. Los entrenamientos en el campo si han sido iguales que el resto de los años, en cuanto a material.

Tabla 1: Material empleado en el entrenamiento de fuerza y en campo.

Sesiones de fuerza		Sesiones en campo	
Foam Roller		Balones	
Bandas elásticas de resistencia variada		Chinos	
TRX		Conos	
Mancuernas		Vallas	
Kettlebells		Picas	
Fitballs		Bases	
Balones medicinales		Miniporterías	
Minibands		Petos	
Vallas para pliometrías			
Cinturones rusos			

1.3.4. Modelo de juego del Cadete A.

El modelo de juego del equipo se explica de forma resumida en las siguientes tablas:

Tabla 2: Modelo de juego, sistema de juego.

SISTEMA DE JUEGO		
Disposición inicial	1-3-5-2	
Ataque organizado	1-3-2-3-2	1º línea: compuesta centrales derecho e izquierdo, más atrasados, y, ligeramente por delante, el central.
		2º línea: formada por los 2 mediocentros, que pueden lateralizarse para dar línea de pase.

		<p>3º línea: formada por los 2 carrileros, en amplitud y profundidad, y el media punta.</p> <p>4º línea: formada por los 2 delanteros, que fijan a los centrales opuestos.</p>
Defensa organizada	1-3-4-1-2	<p>1º línea de presión: formada por los 2 delanteros, que orientarán el juego hacia el lado débil.</p>
		<p>2º línea de presión: formada únicamente por el media punta, para que salte a su par.</p>
		<p>3º línea de presión: compuesta por los 2 carrileros, que se sitúan en el intervalo lateral – extremo, y por los 2 mediocentros, que saltan a pares.</p>
		<p>4º línea de presión: formada por los 3 centrales, en la que el central situado en el lado del balón salta a su extremo, y el resto bascula defensivamente.</p>
Reorganización defensiva	Estructura fija	Formada por los 3 centrales y un mediocentro.
	Estructura móvil	Resto del equipo, cuya función dependerá del poseedor del balón y los posibles receptores.

Tabla 3: Modelo de juego, ataque organizado.

ATAQUE ORGANIZADO	
Momento	Conceptos tácticos
Inicio	Ser capaces de detectar la estructura defensiva rival.
	Valorar si es mejor relacionarse en corto, o progresar .
	Circular el balón para liberar a los centrales, para que estos progresen y fijen a los defensores de la línea defensiva siguiente.
	Utilizar el medio técnico – táctico grupal de pase al tercer hombre para liberar a los centrales.
	Valorar si fijar con el portero para liberar jugadores.
	Circular jugadores para desajustar la estructura defensiva rival, manteniendo alturas escalonadas para otorgar líneas de pase.
	Lateralizar a los mediocentros para dar líneas de pase o liberar espacios, cuando los centrales puedan progresar y/o fijar.
	Perder profundidad y ganar amplitud por parte de los carrileros si sus pares no saltan, y si es al revés, ganar profundidad para generar espacios.
Valorar situación a pares de los delanteros si el rival nos presiona en bloque alto.	
Desarrollo	Dar línea de pase por detrás del balón por parte de los centrales, para una posible vuelta y circulación.

	Buscar relaciones entre los mediocentros para cerrar el bloque defensivo rival .
	Superar las líneas defensivas del equipo rival mediante pases o conducciones .
	Otorgar amplitud y profundidad por parte de los carrileros para recibir por delante de la segunda línea defensiva.
	Valorar las situaciones de 1 contra 1 entre el carrilero y el lateral rival .
	Situar al media punta a espaldas de los mediocentros rivales para recibir entre líneas y superar la segunda línea defensiva.
	Valorar si el carrilero conduce hacia dentro fijando a su par, para que el delantero contrario realice un desmarque de ruptura a espaldas de la defensa.
	Dar continuidad por parte de los delanteros si reciben de cara y tienen un rival cercano a la espalda.
	Dar posibilidad al media punta de recibir de recibir entre líneas y girarse, esto se consigue si los delanteros son profundos y fijan a los centrales rivales .
	Realizar desmarque de ruptura a la espalda del lateral por parte del delantero cercano al carrilero poseedor del balón, y desmarque de apoyo por parte del lejano .
Finalización	Dar línea de pase por detrás del balón.
	Valorar la finalización de las jugadas.
	Jugadores de banda: valorar 1x1 o dar continuidad .
	Realizar desmarques diagonales hacia portería por parte de los carrileros.
	Realizar desmarques a la espalda de la defensa.
	Hacer llegar al media punta desde segunda línea .
	Ocupar de forma inteligente las zonas de remate .

Tabla 4: Modelo de juego, reorganización defensiva.

REORGANIZACIÓN DEFENSIVA	
Momento de pérdida	Conceptos tácticos
Pérdida en finalización	Tratar de recuperar el balón justo tras la pérdida , en campo rival.
	Retrasar o anular las posibilidades de progresión del equipo rival, acosando al poseedor del balón y a los posibles receptores.
	Temporizar mediante la disuasión y el acoso la vuelta al bloque defensivo de los jugadores que se encuentran fuera de posición .
	Valorar la posibilidad de realizar una falta táctica para frenar el ataque rival.
Pérdida en desarrollo	Ocupar el espacio cercano al balón con al menos 3 jugadores .

	Evitar la progresión del rival y buscar la profundidad defensiva, mediante la pérdida de altura de centrales .
	Evitar ser desbordado , especialmente los jugadores cercanos al poseedor del balón que han saltado al acoso.
	Valorar la posibilidad de realizar una falta táctica para frenar el ataque rival.
Pérdida en inicio.	Evitar el lanzamiento a portería mediante el acoso al poseedor.
	Evitar ser desbordado.

Tabla 5: Modelo de juego, defensa organizada.

DEFENSA ORGANIZADA	
Estilo de juego del rival	Conceptos tácticos
Ante inicio elaborado	Disuadir el juego del rival hacia los espacios y situaciones que nos interese para recuperar el balón.
	Evitar la salida por el centro , y favorecer la salida por el central menos habilidoso con el balón.
	Impedir la relación cómoda del poseedor de balón con los posibles receptores potenciales, acosando a ambos grupos de jugadores.
	Crear superioridad numérica defensiva alrededor del poseedor de balón.
	Condicionar al rival para que construya acciones ofensivas lejanas al centro del campo , y cercanas a su propia área.
	Evitar que el rival gane la espalda de nuestra línea defensiva , ganando profundidad defensiva.
	Impedir la ocupación cómoda de zonas de remate peligrosas.
Hacerse con el control de segundas jugadas y rechaces.	
Ante inicio directo	Dificultar que el rival envíe cómodamente mediante el acoso al poseedor.
	Agrupar a los jugadores cercanos al centro del campo cerca de nuestra línea defensiva para ganar las disputas y segundas jugadas.
	Ganar profundidad defensiva.
	Tener siempre superioridad en la última línea defensiva mediante coberturas.
	Orientar los despejes a la banda.

Tabla 6: Modelo de juego, contraataque.

CONTRAATAQUE
Conceptos tácticos
Atacar el desequilibrio defensivo provocado por la recuperación de balón en el campo rival, atacando las espaldas de la primera línea defensiva .
Buscar profundidad y amplitud por parte de los carrileros .
Buscar de forma rápida, pero segura, a los jugadores del equipo más capacitados para dirigir la primera oleada del contraataque, generalmente el media punta o el mediocentro más avanzado.
Temporizar en el caso de no obtener beneficios en la primera oleada, para favorecer la llegada de la segunda y tercera oleada .
Mantener la posesión en caso de que el contraataque no tenga éxito, y pasar a ataque organizado .
Ser capaces de identificar cuando el equipo pasa de la fase de contraataque a la fase de ataque organizado .

2. ANÁLISIS DE JUEGO.

2.1. MARCO TEÓRICO Y FUNDAMENTACIÓN.

A continuación, se elaborará el análisis del ataque organizado en el momento de inicio. Para ello, se empleará un análisis de tipo observacional de 60 cortes categorizados en función de distintos parámetros. Este análisis surge de la complejidad de evaluar el rendimiento en los deportes de equipo, en concreto, el fútbol, ya que, a diferencia de los deportes individuales como el atletismo, en el que el ganador es aquel que cruza la meta en primer lugar, en el fútbol el equipo ganador es aquel que más goles haya metido durante el partido. Sin embargo, el resultado final del partido es muy diferente del rendimiento del equipo durante el mismo, que depende de numerosos factores (Carling et al., 2005), en este caso, el análisis se centrará en aquellos relacionados con la salida de balón.

Además, es una estrategia necesaria para evaluar las acciones y jugadas que ocurren durante el partido y que se le escapan al entrenador y/o staff técnico. Por ejemplo, en un estudio de Nicholls & Worsfold (2016), en el que se analiza la capacidad observacional de los entrenadores para la búsqueda de jóvenes talentos, se demostró que no eran capaces de captar la totalidad de las jugadas, con una ausencia del 38,8% de acciones relevantes que ocurren durante el partido.

Según Castellano y Hernández-Mendo (2002), la metodología observacional es una plataforma válida, dentro del ámbito científico, para estudiar el acercamiento y descripción que los jugadores y equipos realizan en su entorno natural. Además, esta técnica no es intrusiva, ya que permite analizar, medir y evaluar las relaciones de interacción entre los diferentes jugadores de un equipo respetando la espontaneidad de la conducta y toma de decisiones (Dios et al., 2018).

Esta herramienta ha sido utilizada en numerosos estudios aplicados a los deportes de equipo, por ejemplo, en un trabajo de Perea et al., (2012) se investigó sobre técnicas de análisis para observar la conducta de los jugadores en los deportes de equipo, quedando el análisis observacional como uno de los mejores métodos para este tipo de trabajo. En

otro estudio de Lago & Anguera (2002), se examinaron las relaciones entre los jugadores del Deportivo de la Coruña, en la fase de ataque.

También sirve para estudiar a equipos o jugadores, rivales, tal y como se muestra en el trabajo de Castañer et al., (2017), en el que se examinaron los métodos que empleaban delanteros de la más alta clase mundial, como son Lionel Messi y Cristiano Ronaldo, para crear ocasiones de gol. Algunas de las conclusiones obtenidas fueron las siguientes, ambos tratan de atacar los espacios anticipándose a los oponentes, tienen un buen manejo de balón con ambos pies, aunque utilizan su pierna dominante con mayor frecuencia para definir en situaciones libres de presión, usan la parte exterior del pie para conducir y driblar con mayor velocidad, y, en cuanto a los patrones de definición, definen a Messi como un jugador impredecible, mientras que Cristiano Ronaldo suele tratar de finalizar con tiros de una gran potencia.

Entonces, tras los estudios mencionados, queda claro que el análisis observacional es una buena herramienta para analizar las relaciones entre los jugadores de un equipo, o para estudiar a plantillas y/o jugadores rivales. Pero ¿y para estudiar el rendimiento del equipo o jugadores?

Hay varios estudios que emplean el análisis observacional para evaluar el rendimiento en un aspecto concreto del modelo de juego de un equipo, tales como el estudio de Jiménez et al., (2016), en el que se emplea este tipo de análisis para evaluar el rendimiento de los saques de esquina y tiros libres indirectos en el fútbol femenino de alto nivel, y sacar conclusiones sobre qué tipo de acciones a balón parado tienen una mayor eficacia en cuanto a goles a favor. Por otro lado, un artículo de Medina et al., (2018), utiliza la metodología observacional para analizar las acciones ofensivas que finalizan en gol en la Liga Nacional de Fútbol Sala, en las temporadas 2012/13 y 2013/14, determinando las acciones previas que involucran las finalizaciones.

Siguiendo esta línea, Caicedo & Vargas (2020) tratan de crear una herramienta basada en el análisis observacional con el objetivo de comprender el comportamiento, categorizar, y registrar las acciones tácticas ofensivas en el fútbol, enfocando la mirada en la dimensión del rendimiento, puesto que esta es la que resume el éxito o fracaso de las acciones tácticas. Igualmente, el análisis observacional puede ser utilizado para evaluar el rendimiento de acciones defensivas, como es el caso de la tesis de Aguado-Méndez et al., (2020), en el que se estudian los goles recibidos por el Real Betis Balompié en la liga, analizando qué tipos de acciones son las que emplea el rival para favorecer la creación de ocasiones en contra, y, por consiguiente, encajar goles.

Por lo tanto, con esta revisión se puede deducir que estudiar la actividad que un jugador o jugadores realizan durante un partido es imprescindible para planificar el entrenamiento, ya que de esta manera se pueden ajustar de manera más precisa los objetivos que se pretenden alcanzar para obtener un mayor rendimiento en el juego (Castells et al., 2015), y que, una estrategia adecuada para estudiar esta actividad, es el análisis observacional, ya que analiza el proceso científico a partir de datos de la realidad perceptible, y, gracias a la tecnología, que ha hecho que las técnicas de observación evolucionen, permite establecer entrenamientos específicos para orientar o corregir ciertas conductas en los jugadores (Llera & García, 2016). Además, este avance tecnológico ha provocado que los análisis sean cada vez más complejos, y, en concreto,

en el análisis de las posesiones de balón, cada vez se introducen más variables, tales como las causas de un pase fallido, mapas de calor del posicionamiento de los jugadores, la toma de decisiones ante situaciones de tranquilidad y situaciones de riesgo, y las zonas de creación y origen de las posesiones (Fernández et al., 2019).

El análisis observacional se aplica en este trabajo al ataque organizado en el momento de inicio, o salida de balón. He hecho esta elección debido a que, la salida de balón, desde el campo propio, es una parte de la posesión en la que aparecen gran cantidad de errores, que conllevan contraataques con gran peligro para el equipo rival, y existe un gran margen de mejora en este momento del ataque organizado (Carmona et al., 2015).

Actualmente, para que el inicio del ataque organizado sea efectivo, se requiere que en el comienzo de la posesión, si se origina desde el portero, estos dominen el juego de pies en general, tanto en corto, como en largo, que los centrales tengan capacidad para salir con el balón controlado, tanto en conducción, como encontrando pases entre líneas, que los centrocampistas sean capaces de jugar entre líneas, y que los laterales o carrileros den amplitud y profundidad para generar espacios (Lainz, 2015).

Hoy en día, si se observa la evolución del juego a lo largo de las últimas décadas, se aprecia que se ha reducido el uso del regate y del manejo del balón, y, a la inversa, se ha incrementado el número de pases que se dan durante el partido (Barreira et al., 2015), es decir, en la actualidad predomina un juego más colectivo. Esta es otra de las razones por las que es necesario evaluar uno de los momentos clave de este juego colectivo como es en el inicio.

La eficacia demostrada por el análisis de juego en la mejora del rendimiento, y la figura del analista, cada vez esta cobrando más relevancia, y su éxito ha provocado que este tipo de trabajo se este expandiendo por los distintos deportes de equipo, como el baloncesto, el voleibol, o el fútbol sala, aplicándose en las máximas categorías y competiciones, como la Liga de Campeones de la UEFA de fútbol sala (Lapresa et al., 2013).

Para concluir, en este caso, hay que aclarar que se realizará el análisis en la salida de balón que se origina desde el portero, y, en el siguiente punto, se categorizarán los distintos parámetros en función de los cuáles se evaluará el rendimiento del equipo en el momento de inicio.

2.2. CATEGORIZACIÓN.

Para el análisis de los 60 cortes, estableceremos los siguientes parámetros:

- **Relativos al portero:**
 - Tipo de inicio del portero.
- **Relativos a nuestro equipo:**
 - Estilo de juego.
 - N.º de jugadores que participan en la salida de balón.
- **Relativos al equipo rival:**
 - Altura del bloque en el pressing del equipo rival.
- **Relativos a la eficacia:**
 - Rendimiento en la salida de balón.

En la siguiente tabla, se explica detalladamente en qué consiste cada parámetro:

Tabla 7: Categorización establecida para el análisis en el momento de inicio.

Ítem	Categorías
Tipo de inicio del portero	Situación de continuidad: tras un bloqueo del portero, que se hace con la posesión del balón, ya sea tras un tiro a puerta del rival, pase con la cabeza de un compañero, que recoja un rechace... o cada vez que el balón llegue a los pies del portero procedente del equipo rival, en todos estos casos el balón no puede salir del terreno de juego.
	Situación de reanudación: tras un saque de puerta, saque de falta, o fuera de juego.
Estilo de juego (Papadopoulos et al., 2021)	Combinativo: se considerará juego combinativo cuando el número de pases sea superior a 3.
	Directo: se considerará juego directo cuando el número de pases sea 3 o menos.
N.º de jugadores que participan en la salida de balón	N.º de jugadores por los que pasa el balón hasta finalizar la salida de balón y pasar a zona de desarrollo.
Altura del bloque en el pressing del equipo rival (Monteleone & Ortega, 2015) y (Fradua, 2020)	Bloque alto: cercano al área, con jugadores en zona ultraofensiva y zona ofensiva, con al menos 5 jugadores, y con un acoso cercano a 3 metros como mínimo.
	Bloque medio: en zona ofensiva, con al menos 4 jugadores, pudiendo haber 1 jugador en zona ultraofensiva, sin realizar acoso.
	Bloque bajo: en campo propio, ocupando la zona defensiva y ultradefensiva, pudiendo haber al menos 1-2 jugadores en campo rival, en zona ofensiva.
Rendimiento en la salida de balón (Monteleone & Ortega, 2015)	Bien: se considerarán aquellas jugadas en las que el balón supere la línea de medio campo, llegando a zona de progresión, y el jugador con balón es capaz de hacer un pase a uno de sus compañeros en campo rival, o realizar una conducción para entrar en zona de finalización.
	Regular: se considerarán aquellas jugadas en las que el equipo pierda la posesión del balón en campo rival, en zona de progresión.
	Mal: se considerarán aquellas jugadas en las que el equipo pierda el balón en campo propio, tanto en zona de iniciación A como en zona de iniciación B.

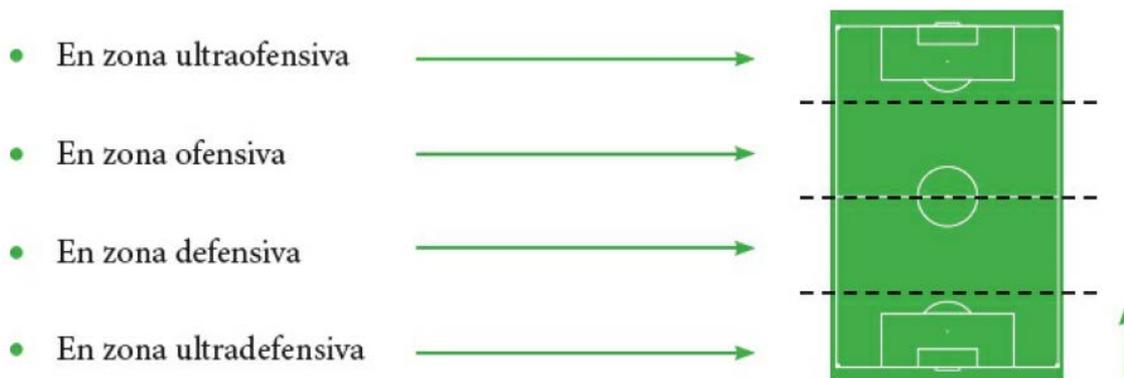
Hay que aclarar los siguientes puntos:

- **Tipo de inicio del portero:** los cortes tomados son aquellos en los que la fase de inicio del ataque organizado se origina en el portero, o bien en una situación de reanudación, o bien en una situación de continuidad.
- **Estilo de juego:** se contarán los pases realizados en la zona de inicio, es decir, el campo propio, y el último pase contabilizado será aquel con el que el balón pase a zona de desarrollo/finalización.
- **N.º de jugadores que participan en la salida de balón:** se contarán los jugadores por los que pasa el balón en la fase de inicio, el primer jugador al que le llega el

balón en zona de desarrollo/finalización no se contabilizará. Además, si un jugador toca el balón 2 veces o más, seguirá contando como 1 jugador.

- **Altura del bloque en el pressing del equipo rival:** las zonas ultraofensiva, ofensiva, defensiva y ultradefensiva están establecidas por Monteleone y Ortega, tal y como se muestran en la siguiente imagen.

Figura 12: Altura del bloque en el pressing del equipo rival.



Nota. Adaptado de *Fútbol: La construcción de un modelo de juego* (p. 20), por M. Monteleone & M. A. Ortega Jiménez, 2015, Paidotribo.

- **Rendimiento en la salida de balón:** las zonas del campo iniciación A y B, desarrollo y finalización, están tomadas de Monteleone y Ortega, tal y como se detalla en la siguiente figura:

Figura 13: Rendimiento en la salida de balón.



Nota. Adaptado de *Fútbol: La construcción de un modelo de juego* (p. 108), por M. Monteleone & M. A. Ortega Jiménez, 2015, Paidotribo.

2.3. INFORME TÉCNICO.

Tras haber explicado detalladamente en qué consisten los parámetros de análisis, basándose en ellos, se han tomado 60 cortes. En primer lugar, el parámetro más importante para llevar a cabo la planificación es el de la eficacia en la salida de balón, y esta se muestra en el siguiente diagrama de sectores.

Figura 14: Diagrama de sectores sobre la eficacia en la salida de balón.



El porcentaje de acciones de salida de balón con eficacia "bien" es del 44%, habiendo un total de 26 acciones, con eficacia "regular" es del 23%, habiendo un total de 14 acciones, y con eficacia "mal" es del 33%, habiendo un total de 20 acciones, sumando todas, se obtienen los 60 cortes (100%).

Se puede apreciar que, pese a que la mayoría de las acciones entran dentro de la categoría "bien", esta no es una mayoría absoluta, y, sumando las categorías "regular" y "mal", el porcentaje de acciones que se agrupan dentro de estas categorías es del 56%, por lo que, en la fase de inicio, nuestro equipo tiene un problema en la salida de balón, ya que tiene más pérdidas que aciertos en esta fase del ataque organizado, y es una zona crucial en la que no se debe perder el balón, ya que una pérdida en esta zona puede conllevar un contraataque del equipo rival con bastante riesgo para nuestra portería.

A continuación, se hará un análisis más detallado y preciso de las jugadas en las que nuestro equipo es capaz de salir correctamente con el balón jugado, y en qué jugadas pierde el balón, relacionando la eficacia en la salida de balón con el tipo de inicio del portero, el estilo de juego del equipo, el n.º de jugadores que participan en la salida de balón, y el pressing del equipo rival. Los resultados obtenidos servirán para desarrollar la planificación para la mejora de nuestra fase de inicio.

Tipo de inicio del portero.

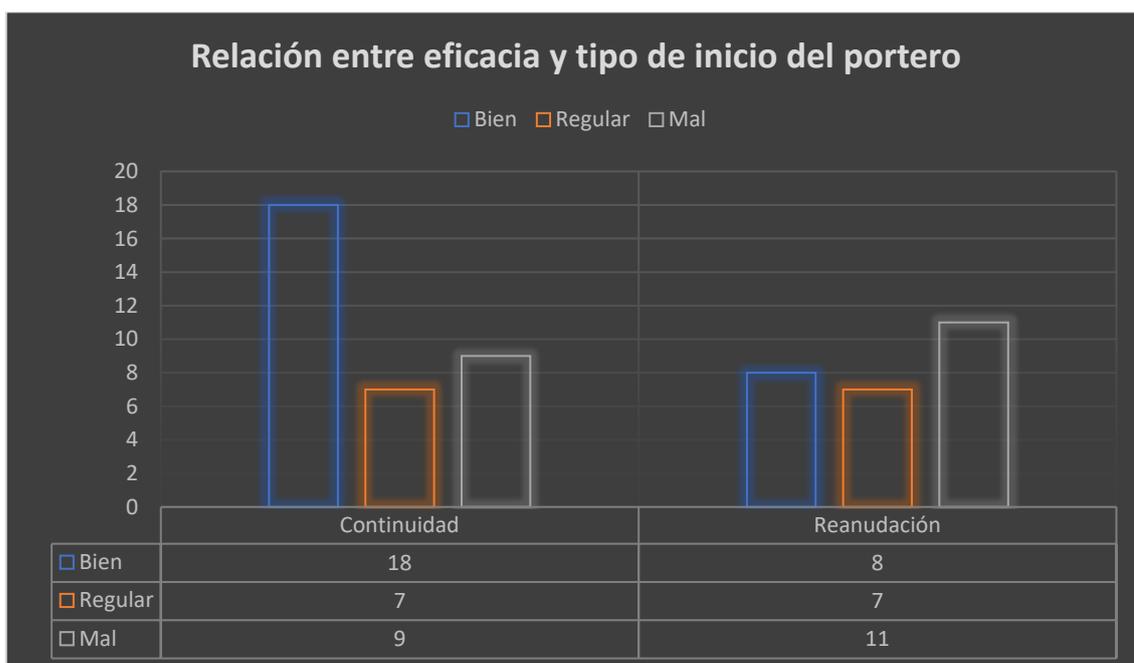
En primer lugar, clasificaremos las fases de inicio en función del tipo de inicio del portero, y, tras esto, lo relacionaremos con la eficacia en la salida del balón, para, finalmente, ver en qué tipo de inicio del portero se encuentra principalmente el problema.

Figura 15: Gráfico de columnas sobre el tipo de inicio del portero.



Podemos ver que, de los 60 cortes, 34 son de salida de balón tras una situación de continuidad del portero (57%), mientras que 26 son de salida de balón tras una reanudación del juego, de saque de puerta, falta o fuera de juego (43%). Lo interesante será relacionar estas acciones con la eficacia de estas, lo cual se expresará en el siguiente gráfico.

Figura 16: Relación entre eficacia y tipo de inicio del portero.



Tras relacionar la eficacia y el tipo de inicio del portero, se observa que:

- Situaciones de continuidad (57%):
 - Hay un total de 18 acciones positivas (30%).
 - Se recuenta un total de 7 acciones en la categoría “regular” (12%).
 - Se producen un total de 9 acciones en la categoría “mal” (15%).
 - Por lo tanto, hay un total de 16 acciones en las que se pierde el balón (27%).
- Situaciones de reanudación (43%):
 - Hay un total de 8 acciones positivas (13%).
 - 7 acciones se encuentran dentro de la categoría “regular” (12%).
 - 11 acciones se encuentran dentro de la categoría “mal” (18%).
 - Por lo tanto, hay un total de 18 acciones en las que se produce una pérdida del balón (30%).

Tras ver estos datos, se puede deducir que el equipo tiene el problema principalmente en las situaciones de reanudación, ya que, al sumar las acciones valoradas como “regular” y “mal”, superan ampliamente a las acciones positivas, 18 vs 8 (30% vs 13%). En las situaciones de continuidad, el resultado es algo mejor, ya que las acciones positivas superan a la suma de las acciones categorizadas como “regular” y “mal”, 18 vs 16 (30% vs 27%), pese a ello, las cifras sobre las pérdidas en este tipo de jugadas también son elevadas.

Con estos datos, se ve que el equipo tiene principalmente el problema en las situaciones de reanudación, en las que el equipo rival está correctamente colocado en el campo, y puede efectuar el pressing tal y como lo tienen planeado.

Estilo de juego.

Se estudiará el tipo de inicio de nuestro equipo, combinativo (a partir de 4 pases), y directo (3 pases o menos), para ver cuál es el estilo de juego predominante en el equipo.

Figura 17: Estilo de juego del equipo.



Del total de los 60 cortes, 39 corresponden a juego directo (66%), mientras que 21 a juego combinativo (34%). Por lo tanto, se demuestra que el estilo de juego del equipo en la fase de inicio es directo, tratando de sacar el balón del campo propio mediante 3 pases o menos, generalmente, aunque, en bastantes ocasiones, también trata de sacar el balón de forma combinativa, circulando el balón de lado a lado entre los centrales y cambiando el punto de ataque.

Al relacionar el estilo de juego con la eficacia en la salida de balón, se obtienen los siguientes resultados:

Figura 18: Relación entre eficacia y estilo de juego.



El gráfico muestra los siguientes resultados:

- Estilo directo (66%):
 - 13 acciones son positivas (22%).
 - 13 acciones se agrupan en la categoría “regular” (22%).
 - 13 acciones se agrupan en la categoría “mal” (22%).
 - Por lo tanto, hay un total de 26 acciones en las que se pierde el balón en inicio, al salir de forma directa (44%).
- Estilo combinativo (34%):
 - 13 acciones son positivas (22%).
 - Solamente 1 acción se agrupa dentro de la categoría “regular” (1%).
 - 7 acciones se agrupan dentro de la categoría “mal” (11%).
 - Por lo tanto, hay un total de 8 acciones en las que se pierde el balón en la fase de inicio, al salir de forma combinativa (12%).

Al extraer estos datos, se puede ver que, pese a que el estilo de juego predominante del equipo sea salir de forma directa, las acciones en las que se pierde el balón mediante este tipo de juego duplican a las acciones positivas en las que el equipo consigue salir del campo propio y progresar al campo rival, 26 vs 12 (44% vs 22%). En el estilo de juego

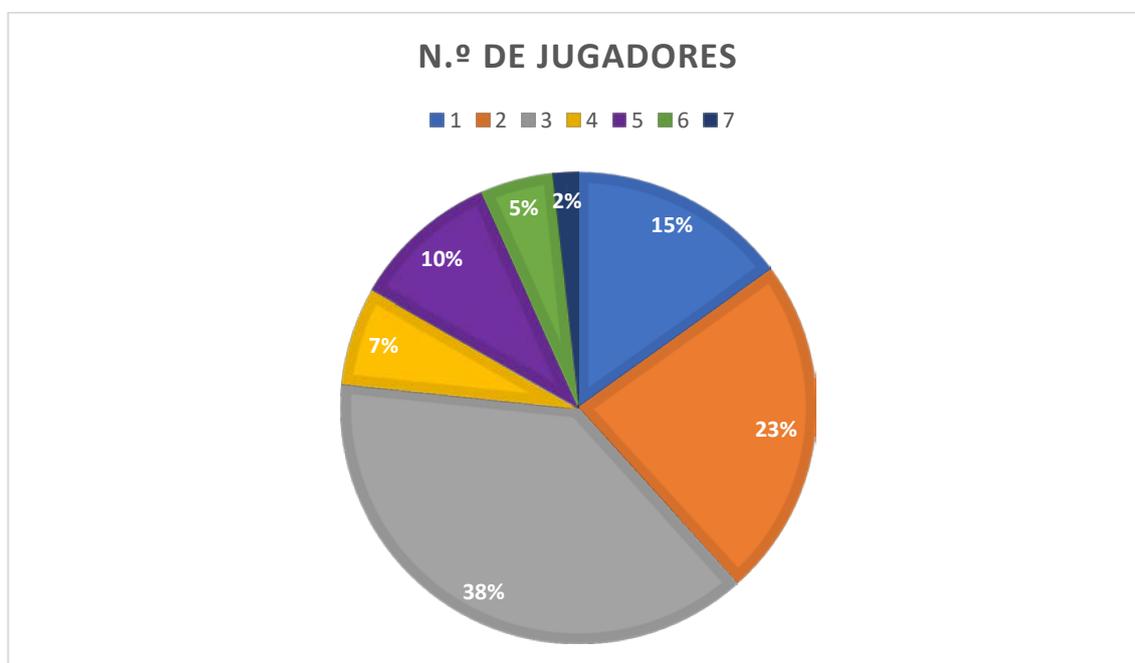
combinativo, pese a que se lleva a cabo un menor número de veces este tipo de salida, la proporción de aciertos y fallos es mucho mayor, 13 vs 8 (22% vs 12%).

Con esto, se puede decir que el equipo debe trabajar para mejorar la fase de inicio mediante el estilo de juego directo, o, incluso, plantearse el paso a un estilo de juego más combinativo en la salida de balón, ya que el porcentaje de fallos es mucho menor en este tipo de juego.

N.º de jugadores que intervienen en la salida de balón.

A continuación, se estudiará el n.º de jugadores que participan en la fase de inicio del ataque organizado o salida de balón. Este dato puede ser importante para el diseño de tareas de la futura planificación, para saber cuántos jugadores atacantes se deben incluir en estas.

Figura 19: Gráfico de sectores sobre el n.º de jugadores que intervienen en la salida de balón.



Los datos obtenidos muestran lo siguiente:

- En un 15% de las jugadas (9), participa un solo jugador, es decir, el portero, que, o bien realiza un envío directo a un jugador en campo rival, o bien realiza un mal pase a un jugador en campo propio, enviando sobre un jugador rival.
- En un 23% de las jugadas (14), participan 2 jugadores.
- En un 38% de las jugadas (23), participan 3 jugadores.
- En un 7% de las jugadas (4), participan 4 jugadores.
- En un 10% de las jugadas (6), participan 5 jugadores.
- En un 5% de las jugadas (3), participan 6 jugadores.
- En un 2% de las jugadas (1), participan 7 jugadores.

Además, la media de jugadores que participan en la salida de balón es de 2,95 jugadores, redondeándolo, de 3 jugadores.

Es de interés relacionar el n.º de jugadores que intervienen en la salida de balón, con la eficacia de esta, ya que, que participen principalmente 3 jugadores en esta fase de juego, no quiere decir que sea lo más efectivo, por lo que, para ello, se elaborará los siguientes gráficos:

Figura 20: Relación entre eficacia y n.º de jugadores que intervienen en la salida de balón (1).



Figura 21: Relación entre eficacia y n.º de jugadores que intervienen en la salida de balón (2).



Tras combinar ambas variables, se obtienen los siguientes datos:

- En las acciones en las que únicamente toca el balón el portero en nuestro propio campo (15%), tal y como se explicó anteriormente, se producen:
 - 4 acciones positivas (7%).
 - 3 acciones categorizadas como “regular” (5%).
 - 2 acciones categorizadas como “mal” (3%).
 - Por lo tanto, se producen en total 5 acciones negativas (8%).
- En las acciones en las que participan 2 jugadores (23%), se producen:
 - 3 acciones positivas (5%).
 - 5 acciones categorizadas como “regular” (8%).
 - 6 acciones categorizadas como “mal” (10%).
 - Por lo tanto, se producen un total de 11 acciones negativas (18%).
- En las acciones en las que participan 3 jugadores (38%), se producen:
 - 9 acciones positivas (15%).
 - 6 acciones categorizadas como “regular” (10%).
 - 8 acciones categorizadas como “mal” (13%).
 - Por lo tanto, se producen un total de 14 acciones negativas (23%).
- En las acciones en las que participan 4 jugadores (7%), se producen:
 - 4 acciones positivas (7%).
- En las acciones en las que participan 5 jugadores (10%), se producen:
 - 3 acciones positivas (5%).
 - 3 acciones categorizadas como “mal” (5%).
- En las acciones en las que participan 6 jugadores (5%), se producen:
 - 3 acciones positivas (5%).
- En las acciones en las que participan 7 jugadores (2%), se producen:
 - 1 acción categorizada como “mal” (2%).

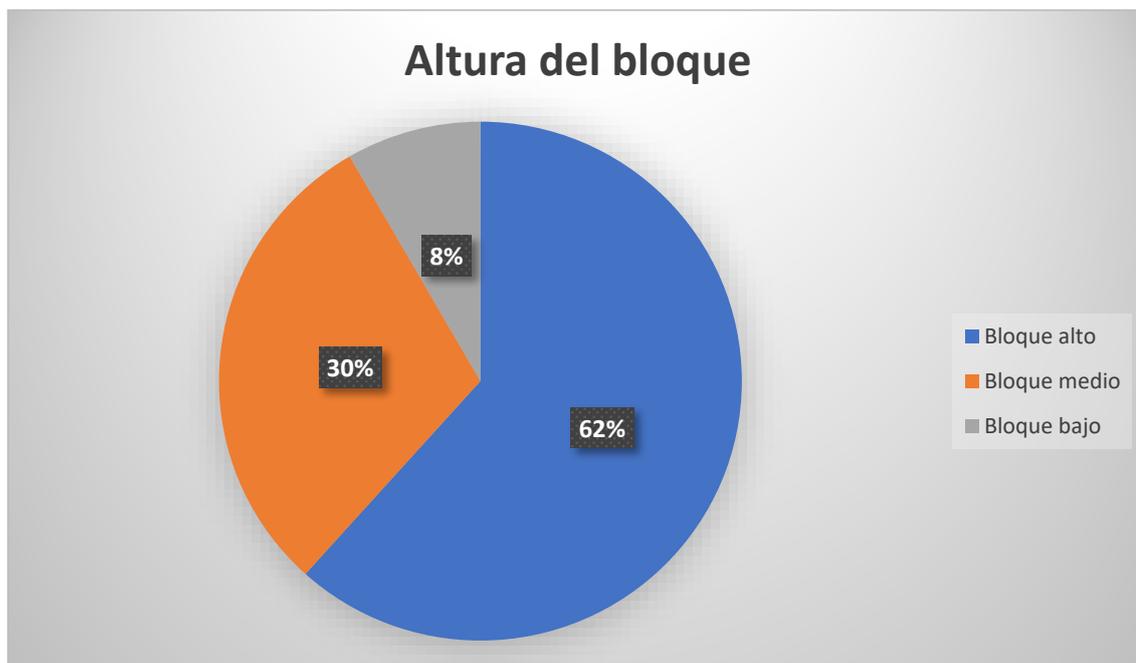
El número de jugadores que participan en la salida de balón está relacionado con el estilo de juego del equipo, ya que, mientras más pases se realicen, más jugadores distintos tocarán el balón. Por esto, en la mayoría de las acciones participan 3 jugadores, aunque, tal y como pasa con el estilo de juego directo, también es donde se produce un mayor número de pérdidas, con 9 acciones positivas vs 14 acciones negativas (15% vs 23%). Si nos vamos hacia número mayores del 3, la proporción de aciertos y fallos es más positiva, ya que, cuando intervienen 4 y 6 jugadores no se produce ninguna pérdida, y cuando intervienen 5 se producen las mismas acciones positivas que pérdidas.

Estos datos serán útiles a la hora de determinar el número de jugadores que participarán en las tareas para mejorar la eficacia en nuestra fase de inicio del ataque organizado.

Altura del bloque en el pressing del equipo rival.

En este último parámetro o ítem, se analizará qué tipo de bloque establece el equipo rival para realizar el pressing sobre nuestra salida de balón, en función de la altura del campo en la que este bloque esté agrupado. Para ello, se elaborará el siguiente gráfico, y, finalmente, otro gráfico que relacione este ítem con la eficacia en la salida de balón, y estudiar cómo el rival es capaz de perjudicar más nuestra fase de inicio.

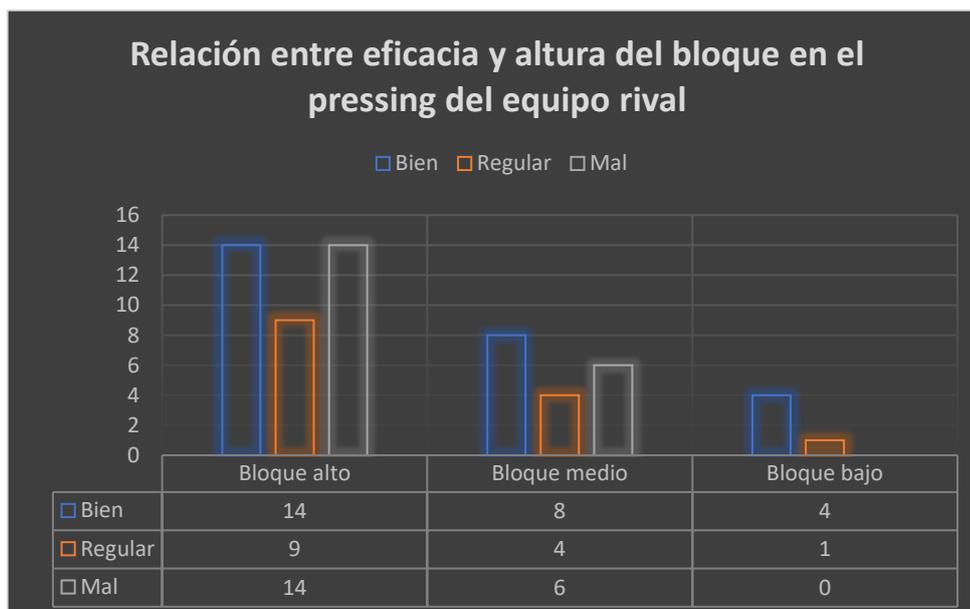
Figura 22: Altura del bloque en el pressing del equipo rival.



Estos datos muestran que, en la mayoría de los casos, el equipo rival es atrevido en la presión y se planta en bloque alto para dificultar nuestra salida de balón, en un total de 37 acciones (62%). En menor proporción, el rival se planta en bloque medio, en 18 acciones (30%), y, en muy pocos casos, espera replegado en bloque bajo, en 5 acciones (8%).

Al relacionar estos datos con la eficacia en la salida de balón, se obtienen los siguientes resultados:

Figura 23: Relación entre eficacia y altura del bloque en el pressing del equipo rival.



Al relacionar ambas variables, los resultados obtenidos son los siguientes:

- Equipo rival en bloque alto (37 acciones, 62%):
 - 14 acciones positivas (23%).
 - 9 acciones categorizadas como “regular” (16%).
 - 14 acciones categorizadas como “mal” (23%).
 - Por lo tanto, hay un total de 23 acciones negativas (39%).
- Equipo rival en bloque medio (18 acciones, 30%):
 - 8 acciones positivas (13%).
 - 4 acciones categorizadas como “regular” (7%).
 - 6 acciones categorizadas como “mal” (10%).
 - Por lo tanto, hay un total de 10 acciones negativas (17%).
- Equipo rival en bloque bajo (5 acciones, 8%):
 - 4 acciones positivas (7%).
 - 1 acción categorizada como “regular” (1%).

Con estos datos, se puede ver que la mayoría de los equipos vienen a presionarnos arriba, en bloque alto, y que, pese a que en bastantes ocasiones seamos capaces de salir de este pressing, hay más acciones en las que el equipo rival nos roba el balón, 23 pérdidas vs 14 acciones positivas (39% vs 23%). Cuando el equipo rival espera en zona ofensiva, también somos capaces de salir con el balón de esta presión, pese a ello, las ocasiones en las que nos roban el balón siguen siendo mayores que en las que salimos limpiamente, aunque con una proporción algo más favorable, 8 acciones positivas vs 10 pérdidas (13% vs 17%). Finalmente, cuando el rival espera replegado en campo propio, si salimos con facilidad, y solamente en 1 de las 5 veces en las que nos esperan en bloque bajo perdemos el balón, y, además, en zona de progresión.

En conclusión, se puede deducir que los equipos conocen la forma en la que más sufrimos a la hora de sacar el balón, por eso presionan en bloque alto en la mayoría de las ocasiones. También establecen el pressing en bloque medio, aunque no con tanta frecuencia, ya que el equipo tiene una mayor efectividad en este tipo de salida, y, casi nunca, en bloque bajo, ya que nuestros jugadores salen con facilidad en este tipo de pressing.

2.4. CONCLUSIONES DEL ANÁLISIS.

Tras realizar el análisis exhaustivo de los 60 cortes, se han obtenido unos resultados, los cuales serán la base para los fundamentos de la planificación a exponer. Estos resultados se pueden redactar a modo de conclusiones de la siguiente forma:

1. En función del inicio del portero, el principal problema del equipo se encuentra en las acciones o situaciones de reanudación, tras un saque de puerta, un fuera de juego, o una falta a favor, ya que, en estas jugadas, el equipo rival está perfectamente agrupado, y a los jugadores les es más costoso salir de sus líneas de presión.
2. No obstante, el equipo también tiene ciertos problemas en la salida de balón tras situaciones de continuidad, aunque en menor medida que en las situaciones de reanudación.
3. En función del estilo de juego, se muestra que el equipo tiene una salida de balón directa, dando 3 o menos pases para salir de la zona de iniciación y pasar a zona de progresión o finalización.

4. Aun así, las pérdidas producidas mediante este estilo de juego son muy elevadas, habiendo el doble de pérdidas, tanto en campo propio como en zona de progresión, que, de salidas de balón limpias, por lo que el equipo debería entrenar más este tipo de salida, o bien cambiar a una salida de balón combinativa, la cual realiza con menos frecuencia, pero con mayor eficacia.
5. En función del n.º de jugadores que intervienen en la salida de balón, generalmente, actúan únicamente 3 jugadores, contando al portero. Este número de jugadores se relaciona con el estilo de juego propuesto, correspondiéndose con un juego directo, y, como se ha explicado, pese a que se realice con mayor frecuencia, se produce un gran número de pérdidas.
6. Por tanto, podría ser interesante la intervención de más jugadores en la salida de balón, ya que, como se muestra en los resultados, cuando intervienen 4 o 6 jugadores no se producen pérdidas, y, cuando intervienen 5, la proporción de salidas limpias y de pérdidas es la misma.
7. En función de la altura del bloque en el pressing del equipo rival, el equipo sufre más cuando el rival realiza el pressing en bloque alto, por lo que, en la planificación, las tareas deberán ir enfocadas a este tipo de trabajo.
8. En menor medida, se podrán incluir tareas en las que el equipo defensor establezca el pressing con los jugadores en bloque medio, pero, en ninguno de los casos, en bloque bajo, ya que nuestro equipo domina la salida de balón ante este tipo de pressing.

3. PLANIFICACIÓN PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO.

3.1. MARCO TEÓRICO Y FUNDAMENTACIÓN.

Antes de comenzar con la planificación, es necesario introducir un marco teórico sobre este concepto. En primer lugar, la planificación se define como el proceso que trata de dar respuesta al plan general que aborda todo el proceso de enseñanza – entrenamiento, abarcando desde el análisis del equipo, el contexto del club, plantilla, instalaciones, competiciones en las que se participará durante la temporada, hasta el tipo de tareas que se usará con los jugadores. Es, por lo tanto, un concepto diferente a la programación, que consiste en ordenar en el tiempo las decisiones que tomamos, o la periodización, que consiste en utilizar los contenidos en unos periodos concretos (Fradua, 2017).

Por otro lado, Seiru-lo (2005), define la planificación como el conjunto de presupuestos teóricos que lleva a cabo el entrenador mientras permanece en el club, consistentes en la previsión, descripción, organización y diseño, de los acontecimientos que serán realizados por los jugadores a lo largo de los entrenamientos, así como de los correspondientes análisis para modificar estos acontecimientos, con el propósito de obtener unos medios de entrenamiento cada vez más adecuado y optimizado hacia la competición, mejorando los resultados obtenidos. Esta planificación deberá ser única, elaborada de forma conjunta por todos los miembros del cuerpo técnico, específica, incluyendo la lógica interna del juego del fútbol, competiciones y ajuste de carga física y mental, personalizada, de acuerdo con el momento de la vida de los deportistas y a los criterios de talento deportivo individual, y temporizada, es decir, aplicada en el tiempo.

Siguiendo con la periodización, para gestionar las cargas, se ha cuantificado el esfuerzo muscular y respiratorio percibido durante los entrenamientos semanales. El día de partido se denomina MD (Match Day), y el resto de días de entrenamientos siguen esta nomenclatura, junto con un número, indicando los días que quedan para el partido, por ejemplo, MD-2. Al analizar la carga muscular y respiratoria que suponían los entrenamientos para los jugadores, se puede ver que los entrenadores periodizaron los objetivos para que el día de mayor carga fuera a 72 horas del partido (MD-3), para descargar progresivamente a los jugadores entre el MD-3 y el día de partido. Los 2 días posteriores al partido se emplean para la recuperación del esfuerzo postpartido, MD+1 y MD+2, con un día libre, y otro de recuperación activa (Los Arcos et al., 2017).

En cuanto a la distribución de las cargas a lo largo de la temporada, deberán ir variando para mejorar el rendimiento de los jugadores, y reducir la probabilidad de lesiones. Por lo general, la carga deberá ser alta durante la pretemporada, bajar ligeramente al comienzo de la temporada, aumentarla de forma progresiva y constante durante el año, y, conforme se acerca el final de la temporada, ir reduciéndola de forma progresiva, hasta alcanzar el mínimo al final de la temporada, dando paso al periodo transitorio. Este proceso debe ser monitorizado por el staff técnico para controlar y asegurar que el entrenamiento está produciendo adaptaciones positivas en la plantilla (Mara et al., 2015).

Además, cada vez van surgiendo nuevas investigaciones y corrientes que parecen mostrar más beneficios para los jugadores que las metodologías anteriores. Por ejemplo, en un estudio de Loturco et al., (2016), se comparó el efecto que producía sobre el perfil de fuerza/potencia/velocidad en jugadores de élite la aplicación de 2 tipos de periodización, una clásica de fuerza – potencia, o una basada en bloques de cargas de potencia óptima, generando esta última mayores beneficios en la velocidad en carreras de 10 – 20 metros, y mayores ganancias de potencia en la sentadilla con salto.

En otro estudio, esta vez de Mallo (2011), se estudió de nuevo el efecto de la periodización en bloques a lo largo de 4 temporadas de un equipo de La Liga, cuyos resultados muestran los beneficios obtenidos al aplicar esta metodología, usando bloques con cargas de trabajo concentradas y acentuadas para obtener picos de fuerza a lo largo de la temporada, e introduciendo bloques de recuperación para aumentar las posibilidades de éxito durante la temporada. Además, parece ser útil introducir, en las semanas de partidos importantes, bloques de carga más baja, para permitir la supercompensación de las cargas de trabajo previas, gracias al efecto acumulativo y residual del entrenamiento.

Dejando a un lado la periodización, podemos pasar a la planificación. En el fútbol, hay 2 grandes corrientes de planificación, la periodización táctica, y el microciclo estructurado. En rasgos generales, la periodización táctica es la planificación que tiene como objeto de intervención el modelo de juego, organizándose en función del análisis del próximo rival, y del partido anterior, y cuya unidad básica es el morfociclo patrón, mientras que, el entrenamiento estructurado, es aquella planificación cuyo objeto de intervención es el sujeto futbolista, para que obtenga el máximo grado de excelencia, y su unidad temporal básica es el microciclo estructurado, correspondiéndose con el ciclo semanal (Serrano, 2012). A continuación, se explicará con más detalle en qué consisten y las diferencias entre ambos tipos de planificación.

Periodización táctica.

La periodización táctica es una metodología de entrenamiento surgida hace más de 30 años de la cabeza del entrenador y profesor portugués Vítor Frade, que se define como la metodología de planificación del entrenamiento cuya preocupación principal es el “modo de jugar” del equipo durante la competición. Es por ello por lo que el objeto de intervención es el modelo de juego que se define como la organización que presenta un equipo en cada momento del juego, y lo hace de forma regular, y que se asume como guía para todo el proceso, produciéndose una modelación a través de los principios y subprincipios del juego que lo forman (Gimeno, 2007).

Como todo el proceso de entrenamiento va enfocado al modelo de juego, la intensidad del entrenamiento se asocia al nivel de concentración que este requiere del jugador, es por ello por lo que aparece el concepto de intensidad táctica, que se define como el nivel de concentración que un futbolista debe mantener para comprender y ejecutar las tareas enfocadas a la resolución de acciones tácticas (Ramallo et al., 2010).

Figura 24: Clasificación de las tareas en función de la intensidad táctica.

INTENSIDAD TÁCTICA DE LAS TAREAS				
MOMENTOS	+	+	+	
	1 ATAQUE	2 T. ATAQUE/ DEFENSA	3 DEFENSA	4 T.DEFENSA/ ATAQUE
T. Colectiva	3	6	9	12
T. Grupal	2	5	8	11
T.Individual	1	4	7	10

Nota. Adaptado de “La intensidad táctica: propuesta de planificación y cuantificación en el entrenamiento”, por T. Ramallo et al., 2010

El núcleo de la periodización táctica es el morfociclo patrón, que es igual durante toda la temporada (Silva, 2008), variando únicamente entre las sesiones la distribución de principios y subprincipios. Estos principios son (Gimeno, 2007):

- Principio de progresión compleja: los principios del modelo de juego deben adquirirse de forma progresiva según su complejidad.
- Principio de las repeticiones: se deben repetir numerosas veces las situaciones y comportamientos que queremos que surjan en la competición, a modo de automatismos.
- Principio de alternancia horizontal específica: se deben alternar los distintos tipos de contracción muscular durante las sesiones.
- Principio de especificidad: se debe entrenar la forma concreta de juego que se pretende conseguir.

Tras haber explicado estos principios, un ejemplo de morfociclo patrón, con partido de domingo a domingo, sería el siguiente:

Figura 25: Morfociclo patrón.



Nota. Adaptado de *Periodización táctica: cómo diseñar un morfociclo patrón* [Fotografía], por EfficientFootball, (<https://www.efficientfootball.com/periodizacion-tactica-morfociclo-patron/>).

Entrenamiento estructurado.

El entrenamiento estructurado es la metodología de planificación que tiene como reto preparar al deportista para entrenar y competir en los deportes de equipo (Seiru-lo, 2017), diseñando tareas de entrenamiento que repliquen el contexto y las condiciones de la competición, con el objetivo de obtener la máxima optimización posible de las distintas estructuras que conforman al deportista (Pinder et al., 2011; Tarragó et al., 2019).

Este tipo de entrenamiento se organiza desde dos áreas de actuación, el entrenamiento coadyuvante, que es aquel que prepara al deportista para entrenar, y el entrenamiento optimizador, que es aquel que prepara al deportista para competir (Alcalá et al., 2020).

El entrenamiento coadyuvante se define como aquellas formas de entrenamiento que ayudan a la medicación y contribuyen de modo fundamental sobre la prevención de lesiones, y en la terapia post lesión (Seiru-lo). Para este tipo de entrenamiento, se emplean 3 niveles de ejercicios:

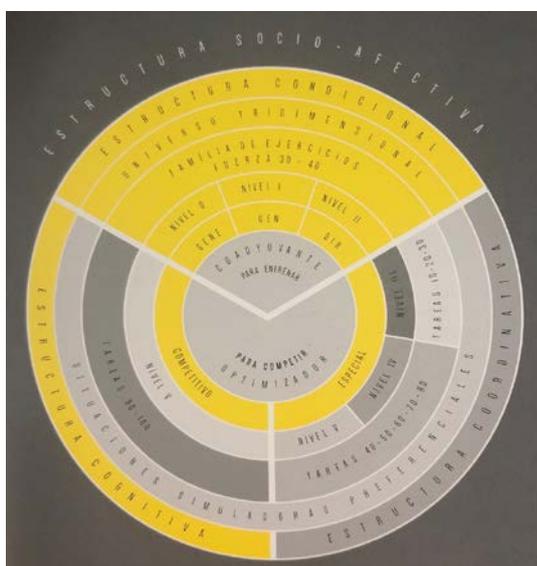
- Ejercicios de nivel 0, genéricos: no gozan de correspondencia dinámica con el movimiento deportivo, pero activan cadenas musculares fundamentales en su ejecución.
- Ejercicios de nivel 1, generales: poseen correspondencia dinámica con el movimiento deportivo, y, además, la resistencia que debe vencer el deportista es bastante superior a la que demanda el juego.
- Ejercicios de nivel 2, dirigidos: tienen correspondencia dinámica con el movimiento deportivo, pero la resistencia a vencer es inferior a los ejercicios de nivel 1, siendo ligeramente superior a la que demanda la competición.

El entrenamiento optimizador es aquel entrenamiento que incluye planificación, diseño, ejecución y control de las tareas del deporte practicado, cuyo objetivo principal es el rendimiento del deportista en las competiciones a lo largo de cada una de las temporadas en las que compita a lo largo de su vida (Romero & Tous, 2010). Este trabajo se realiza

principalmente en el campo o terreno de juego, y trata, mediante las situaciones simuladoras preferenciales, generar propuestas prácticas que interaccionen entre sí, y se aproximen lo máximo posible al deporte que se practica (Alcalá et al., 2020). Para este tipo de entrenamiento, se emplean 3 niveles de ejercicios (Seiru-lo, 2017):

- Ejercicios de nivel 3: juegos reducidos descontextualizados.
- Ejercicios de nivel 4: situaciones simplificadas de juego real a través de las situaciones simuladoras preferenciales.
 - La principal complejidad de estos ejercicios reside en la capacidad coordinativa.
- Ejercicios de nivel 5: tareas de juego real que incorporan la complejidad cognitiva

Figura 26: Diagrama de capas con las estructuras que componen el entrenamiento estructurado.



Nota. Adaptado de *El entrenamiento en los deportes de equipo* (p. 15), por Seiru-lo, 2017, Mastercede.

Figura 27: Ejemplo de microciclo estructurado con 5 días de entrenamiento a la semana.

MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1
Compensación Recuperación	Día libre	Carga Rec-D	Carga DF-Entren-MSR	Optimización	Activación
1.- Regenerativo: 15-20 min Bici Movilidad Fuerza Tren Superior Flexibilidad		Tensión-Fuerza Calentamiento de habilidades cap. del movimiento	Tensión-Fuerza Calentamiento Movilidad-Equilibrio	Equilibrio-Regeneración Gimnasio Grupal Calentamiento dinámica de cohesión grupal	Tapering Calentamiento Coordinativo-Frecuencia
2.- Compensatorio: Dinámica Intensiva Dinámica Extensiva SSG-HSR		Dinámicas intensivas de rondos, duelos... SSG-MSG Fuerza Estructural F. Lucha-Desplazamiento Perfil F-V >FO Gym Individual post entreno	Dinámicas de ruedas de pase. MSG-LSG Situaciones Simuladores Preferenciales (SSP) Perfil F-V >VO Gym Individual Pre-post entreno	Rondos, Evoluciones, Pases de Sistema de Juego... SSG-MSG Juego de Posición (JDP) Finalizaciones ABP	Velocidad gestual de Reacción, Finalizaciones... SSG-MSG (alta densidad) ABP

Nota. Adaptado de ¿Cómo se estructura un microciclo semanal? Microciclo estructurado [Fotografía], por @koeman_cor, (<https://www.instagram.com/p/CI3POdMCXWJ/>).

Para llevar a cabo la planificación que se desarrollará en los siguientes apartados, se seguirán los principios de la periodización táctica, puesto que es la metodología de trabajo empleada para planificar en la cantera del Granada CF, y, en mi opinión, es interesante planificar de forma progresiva en función de los conceptos tácticos del modelo de juego y el análisis del rival.

Las tareas que se introducirán en la planificación serán principalmente tareas amplias del modelo, ya que, como se mostrará más adelante, el día en el que se trabajan los contenidos del inicio de juego son los jueves, que se corresponde con el MD-2 generalmente, y este día, según los principios de la periodización táctica, se debe entrenar en espacios amplios. Esto no quiere decir que no se vayan a incluir tareas de juegos o tareas reducidas del modelo, aunque, si será menor la cantidad de estas.

Por un lado, los juegos o tareas reducidas del modelo son aquellas en las que el terreno de juego se ve reducido, y, por otro lado, las tareas amplias del modelo son aquellas que involucran a un gran número de jugadores, en espacios mucho más amplios que las tareas reducidas, y en ellas se puede entrenar con mayor transferencia a las situaciones de partido debido a la similitud en las distancias y número de jugadores que estas conllevan (Medica, 2017). Los entrenadores pueden modificar el estímulo condicional, táctico y técnico modificando ciertas variables, tales como (Gaudino et al., 2014):

- **Espacio:** a mayor espacio, mayores son la distancia recorrida por los jugadores, la distancia a intensidades altas, y la velocidad máxima, mientras que, si el terreno es más pequeño, se producen más cambios de dirección, aceleraciones y desaceleraciones.
- **Objetivo:** si se introducen porterías o miniporterías y el objetivo es meter gol, la velocidad máxima en espacios reducidos es mayor, aunque se producen menos cambios de dirección. En cambio, si la posesión es el objetivo principal del ejercicio, la carga de trabajo y la distancia total son mayores.
- **Jugadores:** a mayor número de jugadores, menor distancia total recorrida, aunque se producen más cambios de dirección, aceleraciones y desaceleraciones.

Para que en las tareas se trabajen los conceptos tácticos del modelo de forma correcta, en concreto, centrándonos en el objeto de estudio de este trabajo, la salida de balón, el espacio ocupado por los jugadores involucrados en este momento de juego durante los partidos es aproximadamente de unos 43 metros de largo, y 41 metros de ancho, por lo que el terreno de juego en los entrenamientos deberá ser similar a estas medidas si queremos adecuarnos al máximo a las situaciones de partido, al menos, en las tareas reducidas (Fradua et al., 2013). En las tareas amplias, los espacios serán similares a las medidas del terreno de juego de los partidos, pudiendo agrandar o achicar el terreno en función del objetivo condicional, e introduciendo más o menos jugadores.

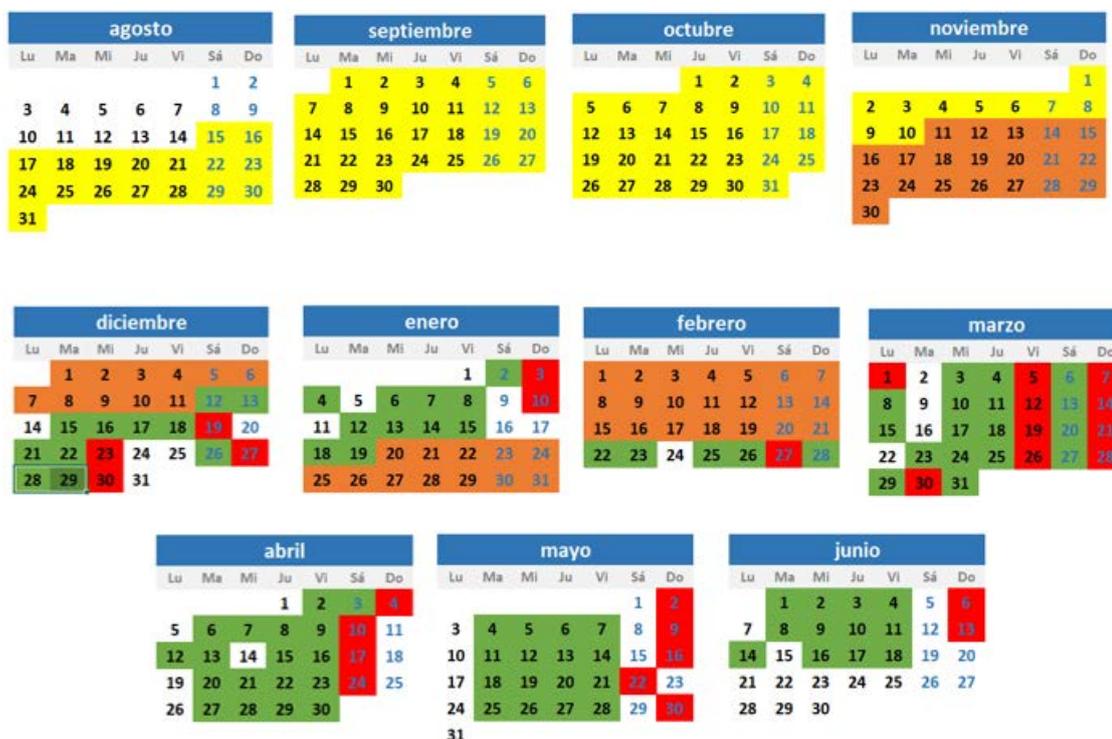
Finalmente, para controlar la salud de los jugadores, y evitar posibles lesiones, además de seguir los principios de distribución de la carga ya explicados anteriormente, se enviará el cuestionario de RPE en una escala de 1-10 (menor-mayor esfuerzo), para medir la carga interna que este tipo de trabajo supone para el deportista, ya que se ha demostrado que el RPE es considerado un buen indicador del estímulo o esfuerzo percibido que produce el trabajo sobre los futbolistas (Impellizzeri et al., 2004). Además, se dejará espacio para que los jugadores realicen un breve comentario sobre el contenido de la sesión,

explicando sus sensaciones, molestias, posibles aspectos a mejorar, y bienestar del futbolista.

3.2. PLANIFICACIÓN.

Para el desarrollo de la planificación, es necesario mostrar el calendario de competiciones del equipo durante la temporada 2020/21 de la competición Cadete División de Honor Andaluza. El transcurso de esta ha sido atípica, debido a la pandemia mundial del Covid-19 y a las restricciones sanitarias que se iban añadiendo o eliminando, con una pretemporada excesivamente larga, y parones sin entrenamientos presenciales:

Figura 28: Calendario de entrenamientos y partidos del Granada CF Cadete A 2020/21.



	Periodo de pretemporada.
	Periodo de entrenamientos online.
	Entrenamientos en periodo de competición.
	Días de partidos.
	Días de descanso en periodo de competición.

Para llevar a cabo el plan de mejora del rendimiento, se establecen los siguientes plazos:

- Primera fase, **análisis observacional**: 3 semanas, del 15 de marzo al 4 de abril, tomando datos de hasta 6 partidos diferentes, contra el Atlético Jaén, CD Tiro Pichón, UD Almería, Puerto Malagueño, La Cañada Atlético y Málaga CF.
- Segunda fase, **plan de mejora**: 4 microciclos, es decir, 4 semanas de entrenamiento, desde el 6 de abril, hasta el 2 de mayo, correspondiendo con las 4 primeras jornadas de la fase 2 del campeonato.
- Tercera fase, **evaluación post planificación**: 4 semanas, desde el 4 hasta el 30 de mayo, abarcando desde la jornada 4 hasta la 8 de la fase 2 del campeonato.

Al finalizar la fase del análisis observacional, se determinaron una serie de conclusiones, a partir de las cuales se van a establecer los objetivos del plan de mejora. Estos objetivos son:

Objetivo principal:

- Reducir el número de pérdidas en el momento de inicio.

Objetivo principal:

- Corregir el momento de inicio del equipo ante situaciones de reanudación de juego, con el equipo rival correctamente distribuido en el campo.

Objetivo secundario:

- En menor proporción, trabajar la salida de balón ante situaciones de continuidad.

Objetivo principal:

- Mejorar la salida de balón con estilo de juego directo.

Objetivos secundarios:

- Ensayar la salida de balón en largo, estableciendo jugadores que van a la disputa y jugadores que irán al apoyo o caída.
- Entrenar una salida de balón más elaborada, con estilo de juego combinativo.

Objetivo principal:

- Trabajar la salida de balón ante un posicionamiento rival en bloque alto.

Objetivo secundario:

- En menor medida, preparar la salida de balón ante un posicionamiento rival en bloque medio.

El microciclo tipo de la fase del plan de mejora tendrá la siguiente estructura:

Tabla 8: Ejemplo de microciclo.

MICROCICLO						
L	M	X	J	V	S	D
Descanso 	Condicional: 	Condicional: 	Condicional: 	Condicional: 		
	-Fuerza preventiva grupal. -Resistencia de alta intensidad en espacios reducidos.	-Fuerza en gimnasio. -Fuerza en espacios reducidos.	-Fuerza / resistencia en espacios amplios.	-Activación o tapering.		
	Téc-tác: 	Téc-tác: 	Téc-tác: 	Téc-tác: 		Descanso 
	-Errores del partido anterior. -Modelo de juego.	-Modelo de juego: DO ante inicio del rival.	-Modelo de juego: AO Inicio ante presión del rival.	- Repaso de la semana y ABP. -AO Finalización.		Partido 

Este microciclo puede variar en función de la fecha del partido, pero esta ha sido la estructura más repetida a lo largo de la temporada. El día en el que se desarrollarán las tareas del plan de mejora serán los jueves, ya que es el día en el que se trabaja nuestro inicio en función de la presión que haga el rival.

3.3. PROPUESTA PRÁCTICA.

La propuesta práctica constará de 4 sesiones repartidas en los 4 microciclos del plan de mejora. Como el análisis se ha basado en las acciones de salida de balón que se inician desde el portero, en cada sesión se detallará 1 tarea específica de juego de pies del portero, como parte final del calentamiento específico de los porteros, que servirán de activación para la parte principal de la sesión (Ikarán & Chicharro, 2008), y las tareas colectivas correspondientes a la temática de este trabajo.

Los conceptos tácticos que queremos trabajar a lo largo de estas 4 semanas son los siguientes:

- Ser capaces de detectar la estructura defensiva rival.
- Valorar si es mejor relacionarse en corto, o progresar.
- Circular el balón para liberar a los centrales, para que estos progresen y fijen a los defensores de la línea defensiva siguiente.
- Utilizar el medio técnico – táctico grupal de pase al tercer hombre para liberar a los centrales.
- Valorar si fijar con el portero para liberar jugadores.
- Circular jugadores para desajustar la estructura defensiva rival, manteniendo alturas escalonadas para otorgar líneas de pase.
- Lateralizar a los mediocentros para dar líneas de pase o liberar espacios, cuando los centrales puedan progresar y/o fijar.

- Perder profundidad y ganar amplitud por parte de los carrileros si sus pares no saltan, y si es al revés, ganar profundidad para generar espacios.
- Valorar situación a pares de los delanteros si el rival nos presiona en bloque alto con pressing muy intenso.

A continuación, se expondrán los microciclos de la intervención, con las sesiones respectivas de cada semana cuyo contenido sea el ataque organizado en el momento de inicio.

Tabla 9: Microciclo 1.

L	M	X	J	V	S	D
6 abril	7 abril	8 abril	9 abril	10 abril	11 abril	12 abril
Libre	-Errores del partido anterior. -Reorg. defensiva	-DO: presión a pares y defensa en bloque.	-AO Inicio: presión rival a pares. -AO Desarrollo: cambiar punto de ataque	-AO Finaliz: llegar con jugadores de 1º y 2º línea, llegar hasta línea de fondo y pase atrás	Partido 	Libre

Tabla 10: Tarea específica de porteros microciclo 1.

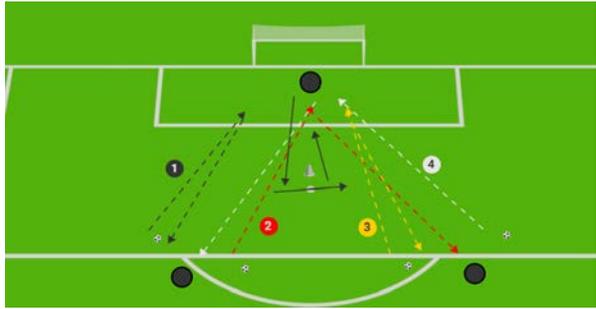
TAREA n.º: 1		5'
OBJETIVOS	- Trabajar el juego de pies ante pases desde distintos ángulos y distancias.	
DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
<p>Se colocarán 4 balones en distintas zonas cercanas al área, y el portero partirá desde la portería. Desde ahí, deberá desplazarse hacia el cono colocado en el área, girar, volver a portería, y recibir y devolver el pase, a ras de suelo. Los balones deberán ser devueltos de la siguiente forma:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De primeras, pierna derecha. 2. Control con pierna derecha, pase con izquierda. 3. De primeras, pierna izquierda. 4. Control con pierna izquierda, pase con derecha. 		

Tabla 11: Tarea 1, microciclo 1.

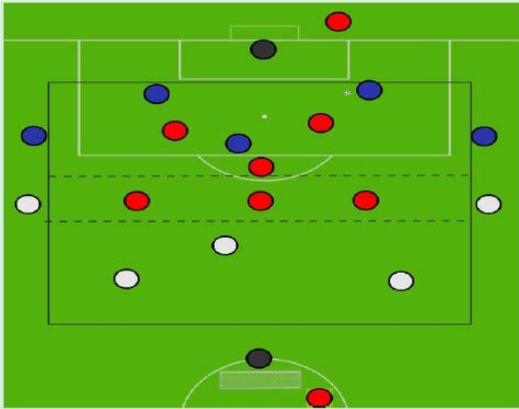
TAREA n.º: 1			2x8'
FASE	Ataque organizado	OBJETIVO PRINCIPAL	Trabajar los conceptos tácticos de la salida de balón ante presión a pares en un espacio reducido.
MOMENTO	Inicio		
CONCEPTOS TÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar si es mejor relacionarse en corto o progresar. - Circular el balón para liberar a los centrales. - Utilizar el pase al tercer hombre para liberar a los centrales. - Valorar si fijar con el portero para liberar a jugadores. - Circular jugadores para desajustar la presión rival. - Lateralizar a los mediocentros para dar línea de pase o liberar espacios. 		
MEDIOS GRUPALES	<ul style="list-style-type: none"> - Pase al tercer hombre. - Pared. - Circulación de balón y jugadores. - Pase de cara. 		
MEDIOS INDIVIDUAL	Pase, recepción, conducción, manejo, finta, desplazamiento.		
TIPO TAREA	Tarea reducida del modelo (TRM).		
DESCRIPCIÓN		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
<p>Se trabaja la salida de balón ante presión a pares. Para ello, se divide al grupo en 3 equipos, equipo azul, blanco y rojo, 2 de ellos, formados por los centrales, centrocampistas y carrileros, y el equipo del medio, formado por los delanteros y media puntas. Empieza uno de los porteros iniciando la salida de balón con su equipo, y el objetivo de este es que uno de los jugadores progrese hasta la zona del medio delimitada por los conos, y, desde ahí, dar un pase entre líneas a uno de los jugadores del otro equipo formado por los centrales, carrileros y centrocampistas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo azul y blanco: 5 jugadores. - Equipo rojo: 8 jugadores, 2 rotan. 			
REGLAS DE PROVOC.	<ul style="list-style-type: none"> - El equipo del medio (rojo) debe intentar robar presionando a pares, si lo hace, finalizará en la portería de la zona en la que ha robado. - Para que la presión sea a pares, los carrileros del equipo sin balón también saltarán a la presión. 		
SIST. DE PUNTUAC.	<ul style="list-style-type: none"> - Cada vez que el equipo con balón consiga pasar desde la zona del medio el balón al otro equipo, sumará 1 punto el equipo que ha iniciado la posesión. - Cada vez que el equipo de delanteros robe, sumará 1 punto, si finaliza y mete gol, sumará 2 puntos. 		
REGLAS DE CONTINUID.	<ul style="list-style-type: none"> - Cada vez que el balón salga sacará el portero. 		

Tabla 12: Microciclo 2.

L	M	X	J	V	S	D
13 abril	14 abril	15 abril	16 abril	17 abril	18 abril	19 abril
-Errores del partido anterior. -Reorg. defensiva.	-DO: envíos directos y orientar presión ante inicio en corto.	Libre	-CTT. -AO Inicio: movilidad jugadores entre líneas, dar línea de pase, bloque alto rival.	-AO Finaliz: llegar con jugadores de 1º y 2º línea, llegar hasta línea de fondo y pase atrás.	Partido 	Libre

Tabla 13: Tarea específica de porteros, microciclo 2.

TAREA n.º: 2		5'
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar el juego de pies con precisión ante una simulación de un pase que se queda corto. - Competir entre ambos porteros introduciendo una tarea algo más lúdica. 	
DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
Se llevará a cabo una competición entre los 2 porteros, en la que, para ello, se colocarán 3 balones en línea delante del portero. A la señal de YA, el portero deberá salir corriendo a máxima velocidad, para simular un balón que se ha quedado corto y a por el cual debe salir, y tratará de derribar con un pase el cono que tiene delante del balón. Tras realizar el pase, volverá realizando desplazamiento de espaldas hacia la zona donde inició la carrera.		

Tabla 14: Tarea 2, microciclo 2.

TAREA n.º: 2			2x10'
FASE	Ataque organizado	OBJETIVO PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar los conceptos tácticos de salida de balón ante bloque alto. - Encontrar jugadores entre líneas para romper la presión rival.
MOMENTO	Inicio		
CONCEPTOS TÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar si es mejor relacionarse en corto o progresar. - Circular el balón para liberar a los centrales. - Utilizar el pase al tercer hombre para liberar a los centrales. - Valorar si fijar con el portero para liberar a jugadores. - Circular jugadores para desajustar la presión rival. - Lateralizar a los mediocentros para dar línea de pase o liberar espacios. - Perder profundidad y ganar amplitud por parte de los carrileros si sus pares no saltan, y si es al revés, ganar profundidad para generar espacios 		

MEDIOS GRUPALES	<ul style="list-style-type: none"> - Pase al tercer hombre. - Pared. - Circulación de balón y jugadores. - Pase de cara.
MEDIOS INDIVIDUAL	Pase, recepción, conducción, manejo, finta, desplazamiento, lanzamiento.
TIPO TAREA	Tarea amplia del modelo (TAM).
DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<p>Se jugará un partido por oleadas entre los 2 equipos, en el que el equipo sin balón presionará en bloque alto para simular la presión del equipo rival, iniciándose la salida de balón siempre en el portero.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo azul: 9 jugadores + portero, sistema 1-3-2-3-1 - Equipo rojo: 9 jugadores + portero, sistema 1-3-1-4-1 	
REGLAS DE PROVOC.	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo defensor siempre en bloque alto. - A los 5 minutos, se cambiarán los roles de equipo atacante/defensor.
SIST. DE PUNTUAC.	<ul style="list-style-type: none"> - Cada vez que el equipo con balón consiga superar la línea del medio campo, con un pase entre líneas previo a uno de los centrocampistas, sumará 1 punto. - Los goles valdrán un punto, para los 2 equipos.
REGLAS DE CONTINUID.	<ul style="list-style-type: none"> - Cada vez que el balón salga del terreno de juego se iniciará la posesión desde el portero, en el equipo al que le correspondería el balón. - Si el equipo que defiende consigue robar, podrá finalizar, sin importar el sector del campo en el que haya robado.

Tabla 15: Tarea 3, microciclo 2.

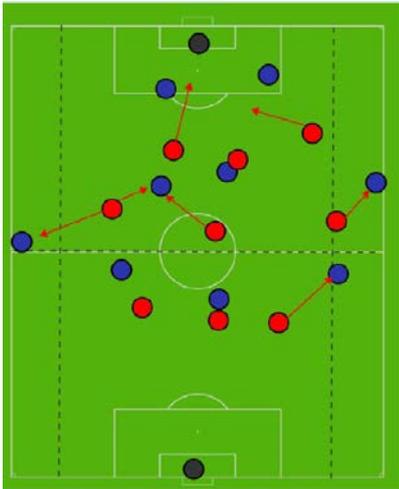
TAREA n.º: 3			3x10'
FASE	Ataque organizado	OBJETIVO PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar los conceptos tácticos de la salida de balón cuando nos presionan en bloque alto a pares. - Introducir una mayor carga e intensidad al establecer a los jugadores a duelos individuales a pares.
MOMENTO	Inicio		
CONCEPTOS TÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar si es mejor relacionarse en corto o progresar. - Circular el balón para liberar a los centrales. - Utilizar el pase al tercer hombre para liberar a los centrales. - Valorar si fijar con el portero para liberar a jugadores. - Circular jugadores para desajustar la presión rival. - Lateralizar a los mediocentros para dar línea de pase o liberar espacios. - Valorar situación a pares de los delanteros. - Perder profundidad y ganar amplitud por parte de los carrileros si sus pares no saltan, y si es al revés, ganar profundidad para generar espacios. 		
MEDIOS GRUPALES	<ul style="list-style-type: none"> - Pase al tercer hombre. - Pared. - Circulación de balón y jugadores. - Pase de cara. 		
MEDIOS INDIVIDUAL	Pase, recepción, conducción, manejo, finta, desplazamiento, lanzamiento.		
TIPO TAREA	Tarea amplia del modelo (TAM).		
DESCRIPCIÓN		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
<p>Partido a pares, se divide al grupo en 2, y cada jugador tiene su par asignado, con el objetivo de ganar los duelos individuales, y tratar de encontrar espacios en el inicio en un bloque defensivo del rival altamente presionante y avanzado. Además, se establecerán 2 carriles laterales en los que únicamente podrán entrar los carrileros, para que valoren si deben ganar o perder altura en función de la presión de su par, y dar líneas de pase o generar espacios.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo rojo: 9 jugadores + portero. - Equipo azul: 9 jugadores + portero. - Ambos equipos con un sistema 1-3-5-1 			
REGLAS DE PROVOC.	- Cada jugador tiene su par asignado.		
SIST. DE PUNTUAC.	- Cada gol a favor valdrá 1 punto para cada 1 de los equipos.		
REGLAS DE CONTINUID.	- Cada vez que el balón salga del terreno de juego, iniciará el portero del equipo al que le pertenecería la posesión.		

Tabla 16: Microciclo 3.

L	M	X	J	V	S	D
20 abril	21 abril	22 abril	23 abril	24 abril	25 abril	26 abril
Libre	-Errores del partido anterior. -DO: ante envíos directos y segundas jugadas.	-DO: ante envíos laterales y diagonales y ganar segundas jugadas.	-AO: Inicio: ataque directo, atraer dentro y liberar fuera. -AO Desarrollo: cambio punto de ataque con envíos diagonales.	-AO Finaliz: llegar con jugadores de 1º y 2º línea, llegar hasta línea de fondo y pase atrás.	Partido 	Libre

Tabla 17: Tarea específica para porteros microciclo 3.

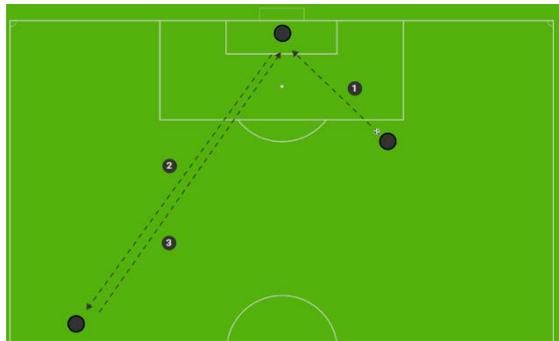
TAREA n.º: 3		5'
OBJETIVOS	- Trabajar los envíos en largo del portero, para tener más recursos para el próximo partido aparte del inicio en corto.	
DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
Con esta tarea se pretende simular un cambio del punto de ataque, de forma que el entrenador de porteros dará un pase raso al portero, para que controle, y realice un envío en largo al portero colocado en una banda, a la altura del centro del campo, simulando la posición del carrilero. Este cogerá el balón con las manos, y devolverá el balón al portero con un saque de volea. A las 5 repeticiones, los porteros cambiarán los roles, y, al finalizar la serie, se cambiará el lado del cambio del punto de ataque.		

Tabla 18: Tarea 4, microciclo 3.

TAREA n.º: 4			2x10'
FASE	Ataque organizado	OBJETIVO PRINCIPAL	- Trabajar el AO Inicio de forma directa, ya que, debido al estado del césped del estadio rival, nos interesa sacar el balón de forma rápida y eficaz de nuestro campo.
MOMENTO	Inicio y desarrollo		
CONCEPTOS TÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar el pase al tercer hombre para encontrar a los carrileros en banda. - Valorar si fijar con el portero para liberar a jugadores. - Circular jugadores para desajustar la presión rival. - Atraer en el centro para liberar por fuera. - Dar amplitud y ganar o perder profundidad por parte de los carrileros para dar línea de pase. 		

MEDIOS GRUPALES	<ul style="list-style-type: none"> - Pase al tercer hombre. - Pared. - Circulación de balón y jugadores. - Pase de cara.
MEDIOS INDIVIDUAL	Pase, recepción, conducción, manejo, finta, desplazamiento.
TIPO TAREA	Tarea amplia del modelo (TAM).
DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<p>Se dividirá al grupo en 2 equipos de 8 jugadores + portero, con 2 comodines exteriores. Al haber estudiado al Recreativo de Huelva, hemos visto que defienden en un bloque medio-alto muy cerrado y estrecho, por lo que con esta tarea queremos agrupar al equipo rival por dentro, para liberar a nuestros carriles. Se establecerán 3 zonas en el centro, en zona 1 habrá 3 defensores y 3 atacantes, en zona 2, dos centrocampistas de cada equipo, y en zona 3, igual que en zona 1. Iniciará el portero en corto, y el equipo buscará en zona 1 y 2 agrupar al equipo rival mediante pases cortos para cambiar rápidamente el punto de ataque mediante un envío diagonal a uno de los comodines carrileros en banda. A partir de ahí, este llegará a línea de fondo para buscar el pase atrás o centro lateral.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipo rojo: 8 jugadores + PT. - Equipo azul: 8 jugadores + PT. - Ambos equipos con un sistema 1-3-2-3. - 2 comodines por banda. 	
REGLAS DE PROVOC.	<ul style="list-style-type: none"> - 2 carrileros comodines en banda. - Delimitación de 3 zonas en el centro. - En el centro, jugadores van a pares.
SIST. DE PUNTUAC.	<ul style="list-style-type: none"> - Cada gol valdrá 1 punto. - Si el gol viene precedido de un cambio de punto de ataque, valdrá 2 puntos.
REGLAS DE CONTINUID.	<ul style="list-style-type: none"> - Cada vez que el balón salga, iniciará el portero del equipo al que le correspondería la posesión de balón. - Si el equipo defensor roba, buscará rápidamente el cambio de punto de ataque a la zona en la que se ha robado.

Tabla 19: Microciclo 4.

L	M	X	J	V	S	D
27 abril	28 abril	29 abril	30 abril	31 abril	1 mayo	2 mayo
Libre	-Errores del partido anterior. -Reorg. defensiva.	DO: envíos y segundas jugadas, duelos a pares.	-AO Inicio: ante bloque medio – alto, buscar salida por fuera con 3º hombre. -AO Desarrollo: encontrar espacios entre líneas.	-AO Finaliz: llegar con jugadores de 1º y 2º línea, llegar hasta línea de fondo y pase atrás.	Libre	Partido 

Tabla 20: Tarea específica de porteros microciclo 4.

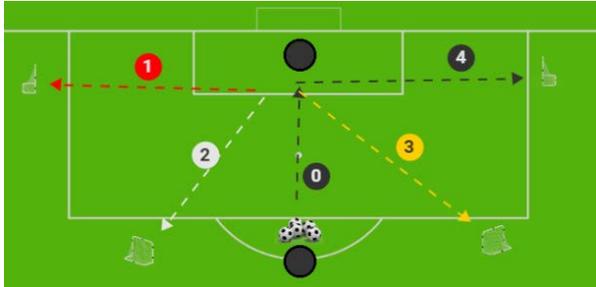
TAREA n.º: 4		5'
OBJETIVOS	Competir mediante un juego lúdico, en el que se trabajará el pase al tercer hombre del portero.	
DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
Se colocarán 4 miniporterías, y ambos porteros competirán de forma que recibirán un pase, controlarán, y deberán pasar a las miniporterías en el orden establecido en el dibujo. Cada gol será un punto para el portero. Con esta tarea se simula el pase al tercer hombre, medio técnico – táctico grupal propio de la salida de balón.		

Tabla 21: Tarea 5, microciclo 4.

TAREA n.º: 5			3x7'
FASE	Ataque organizado	OBJETIVO PRINCIPAL	Trabajar la salida de balón jugando por dentro para liberar por fuera mediante un pase al tercer hombre.
MOMENTO	Inicio		
CONCEPTOS TÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar si es mejor relacionarse en corto o progresar. - Circular el balón para liberar a los centrales. - Utilizar el pase al tercer hombre para liberar a los centrales. - Valorar si fijar con el portero para liberar a jugadores. - Circular jugadores para desajustar la presión rival. - Lateralizar a los mediocentros para dar línea de pase o liberar espacios. - Valorar situación a pares de los delanteros. - Perder profundidad y ganar amplitud por parte de los carrileros para dar línea de pase. - Agrupar jugadores cercanos a la zona de la caída si hay envío en largo sobre delanteros. 		
MEDIOS GRUPALES	<ul style="list-style-type: none"> - Pase al tercer hombre. - Pared. - Circulación de balón y jugadores. - Pase de cara. 		
MEDIOS INDIVIDUAL	Pase, recepción, conducción, manejo, finta, desplazamiento, lanzamiento.		
TIPO TAREA	Tarea amplia del modelo (TAM).		
DESCRIPCIÓN		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
<p>Se dividirá al grupo en 2 equipos de 8 jugadores + portero, con 2 comodines carrileros exteriores. La tarea estará dividida en 3 series, y en cada una de las series se introducirá una variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primera serie: inicio en largo de portero, equipo que gana segunda jugada jugarán por fuera sobre los carrileros. - Segunda serie: inicio en corto del portero, para trabajar una salida combinada con una presión en bloque alto, buscando el tercer hombre para liberar al carrilero. - Tercera serie: el equipo defensor presiona a pares, y el equipo atacante debe encontrar a los carrileros mediante un pase al tercer hombre, pero desde la zona del medio, delimitada por los conos. - Equipo atacante jugará con un 3-2-3, y equipo defensor con un 3-3-2. 			
REGLAS DE PROVOC.	<ul style="list-style-type: none"> - 2 carrileros comodines. - Se delimita el campo en 3 zonas centrales, y 2 carriles laterales. - Si el equipo defensor roba, puede finalizar. 		
SIST. DE PUNTUAC.	<ul style="list-style-type: none"> - Cada gol valdrá un punto. - En el equipo atacante, los goles precedidos por un pase al tercer hombre al carrilero valdrán 2 puntos. 		

REGLAS DE CONTINUID.	<ul style="list-style-type: none"> - Cada vez que el balón salga, sacará el portero del equipo al que le correspondería la posesión del balón. - Si el equipo defensor se hace con el balón, buscará rápidamente descongestionar el campo buscando a uno de los carrileros. - Partido por oleadas, a los 3 minutos y medio se cambian los roles.
-----------------------------	---

3.4. EVALUACIÓN POST PLANIFICACIÓN.

Al realizar este programa de mejora, que ha comprendido los partidos correspondientes a las 4 primeras jornadas de la fase 2 de la competición División de Honor Andaluza, en la lucha por el título, se ha procedido a grabar los partidos, y, a partir de ahí, se llevará a cabo un análisis observacional similar al de la primera fase del plan de mejora del rendimiento, siguiendo la misma categorización y basándose en los mismos parámetros de clasificación.

Creemos que esta planificación permitirá mejorar el rendimiento del equipo en la salida de balón o momento de inicio, ya que las tareas grupales han ido enfocadas a, tanto para mejorar los errores observados en el primer análisis observacional, como para preparar la estrategia operativa más eficiente para enfrentarnos al equipo rival. Las tareas específicas del portero formaban parte del último tramo del calentamiento del portero, e iban más enfocadas a una activación previa a la parte principal, desarrollando el juego de pies, que sería parte del trabajo del portero en la parte principal de la sesión.

4. DESEMPEÑO Y DESARROLLO PROFESIONAL.

4.1. CONCLUSIONES.

Tras haber finalizado el proceso de análisis y de planificación, he descubierto la importancia que cobra la figura del analista dentro de un staff técnico, ya que, si no hubiese sido por este análisis, el equipo no se habría percatado del número elevado de balones que pierde en el momento de inicio del ataque organizado. Además, la herramienta empleada para el análisis observacional resulta muy útil y práctica para este tipo de trabajos, ya que permite realizar análisis de forma muy sencilla sobre aspectos concretos que se pretendan trabajar o mejorar.

Al elegir la temática del trabajo, me decidí por el ataque organizado en el momento de inicio, ya que según nuestro modelo de juego, el Granada CF cadete A es un equipo que trata de llevar la iniciativa del juego durante el transcurso del partido, y, al conversar con mi entrenador para saber qué tema le interesaba para el análisis, concluimos que este sería un tema interesante sobre el que trabajar para corregir los errores que cometía el equipo en un momento crucial del juego para mantener el dominio del balón, y para que el rival no nos genere peligro con pérdidas en una zona en la que pueden organizar un contraataque con bastante peligro y de forma muy rápida.

Gracias a este trabajo, he adquirido nuevos conocimientos sobre temas variados, tales como las estrategias para mantener la posesión de equipos profesionales de distintos países, las claves por las que España y Alemania ganaron los mundiales de 2010 y 2014, técnicas de análisis observacional en distintos equipos, deportes y jugadores, que pueden servir tanto para evaluar el rendimiento, estudiar conductas de jugadores y equipos, como para elaborar tácticas para contrarrestar y anular a equipos y jugadores adversarios, e

información sobre las 2 grandes corrientes de planificación, la periodización táctica y el entrenamiento estructurado, junto con sus máximos exponentes, ventajas, desventajas, y diferencias entre estas 2 metodologías.

Finalmente, quiero agradecer la oportunidad brindada por la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada de realizar las prácticas externas en la cantera del Granada CF. He aprendido y he madurado tanto a nivel de conocimientos futbolísticos, como a nivel personal, también gracias a las asignaturas de fútbol de la Universidad impartidas por Luis Fradua, Pablo Raya y Alfonso Castillo, y, este trabajo sirve como muestra de agradecimiento para ayudar a un equipo que me ha acogido desde el primer momento como uno más, y en el que siempre he tratado de aportar lo máximo posible para hacer más cómodo el trabajo a mis compañeros, y jugadores de la plantilla.

4.2. PERSPECTIVA DE FUTURO.

Cerca de finalizar este trabajo, he de decir que este año formando parte de un staff técnico de la cantera del Granada CF me ha abierto los ojos al mundo del rendimiento, en concreto, del fútbol, ya que, desde pequeño, pensaba que la educación iba a ser mi salida laboral, pero, conforme pasaban los años en la facultad de Ciencias del Deporte, cada vez me llamaba más la atención el mundo de la preparación física en el fútbol.

Para ello, trataré de seguir formándome, realizando másteres enfocados al mundo de la preparación física en los deportes de equipo, leyendo libros, y artículos científicos sobre esta temática. Además, quiero seguir adquiriendo conocimientos tácticos y estratégicos del fútbol, es por ello por lo que, este verano, me he propuesto sacarme el título de entrenador de nivel 1, y seguir formándome tanto como analista y como readaptador, ya que son conocimientos que se complementan entre sí, y el mundo del fútbol es un mundo en constante evolución que requiere de un estudio continuo y regular, y, mientras más conocimientos tengas, más preparado estarás.

Pese a todo, el primer máster que tengo intención de realizar es el de educación, ya que, al ser joven, pienso que puedo ser capaz de organizarme y llevar para adelante varias salidas laborales, y cursos y estudios simultáneos.

4.3. CRÍTICA.

Como ya he tratado en el apartado del análisis DAFO de la entidad, pese a que la experiencia haya sido muy satisfactoria, hay ciertos aspectos que deberían cambiarse para que el club siga en constante crecimiento y desarrollo, tal y como lleva haciendo durante los últimos años, tanto a nivel de plantillas, como a nivel de infraestructuras.

En primer lugar, el que los jugadores tengan que ir desplazándose de un lugar a otro cada día para los entrenamientos, es un problema que debería corregirse, y la solución se encuentra en la ciudad deportiva. Con un lugar fijo para los entrenamientos, las familias no tendrán el problema de tener que desplazarse con el coche cada día a un lugar distinto, además, las instalaciones serían de la máxima calidad, para que el entrenamiento tenga la máxima calidad posible. Este proyecto lleva desarrollándose varios años, y, seguro que, con el paso de unos años, las próximas generaciones de canteranos del Granada CF disfrutarán de estas instalaciones.

En segundo lugar, es recomendable la educación en buenos hábitos de salud para los futbolistas, ya que, todavía son muy jóvenes, y están en una edad en la que los adolescentes comienzan a sentirse atraídos por los malos hábitos. Además, es necesaria una mayor implicación de un nutricionista en las plantillas, para educar a los jugadores sobre los beneficios de una buena alimentación.

Finalmente, respecto a la Facultad de Ciencias del Deporte y la Universidad de Granada, sería interesante realizar un cambio en el plan de estudios, en primer lugar, en las asignaturas optativas de deportes, puesto que las asignaturas de perfeccionamiento y especialización son impartidas en el mismo año, en cuarto, y, realmente la de perfeccionamiento debería enseñarse en tercero. Esto ocurre porque las optativas se cogen por créditos superados, y los de cuarto acaban escogiendo las asignaturas más interesantes. En segundo y último lugar, deberían modificarse los horarios, pensando más en el alumnado, ya que hay días en los que entre una asignatura y otra hay 1 hora o más de descanso, sin darte tiempo a volver a tu casa, por lo que estas horas acaban siendo contraproducentes.

4.4. VALOR AÑADIDO.

Al realizar este trabajo, queda clara la importancia del analista, sin embargo, debido al potencial económico, es un puesto de trabajo que pueden permitirse los equipos con mayor fuente de ingresos, y, los equipos más modestos, en la mayoría de las ocasiones no pueden permitirse este lujo. Es por esto que, puede ser interesante, que estos clubes más humildes disfruten de ciertas ayudas económicas para poder contratar a un mayor número de personal y mejorar sus servicios, y, si estas ayudas no son posibles, pueden contratar a gente joven que se ofrezca a realizar este trabajo a modo de prácticas, como primera toma de contacto de trabajo en un club de fútbol, ya que esta es una práctica muy enriquecedora a nivel de conocimientos para los jóvenes estudiantes aspirantes a profesionales.

Por otro lado, para finalizar, he de decir que, al realizar la revisión bibliográfica, hay una gran cantidad de artículos para las distintas fases de juego, y, concretamente, para el ataque organizado, existe una enorme variedad de artículos para evaluar el rendimiento en el momento de finalización. Sin embargo, para el momento de inicio, la cantidad de artículos científicos es muy escasa, por lo que puede ser una buena línea de investigación para proyectos futuros.

5. REFERENCIAS

- Alcalá, E. P., García, A. M., Trench, M. G., Hernández, I. G., i Costa, J. R. T., Seirul, F., & Morera, F. C. (2020). Entrenamiento en deportes de equipo: el entrenamiento optimizador en el Fútbol Club Barcelona. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(142), 55-66.
- Álvarez Medina, J., Parra Artal, A., García Felipe, A., & Murillo Lorente, V. (2018). Análisis observacional de los goles de dos temporadas de la LNFS [Observational analysis of the goals the two seasons of the spanish professional futsal league] (No. ART-2018-105314).
- Antón, J. (1994). *Balonmano: metodología y alto rendimiento*, Barcelona, Paidotribo
- Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., Machado, J., & Anguera, M. T. (2015). How elite-level soccer dynamics has evolved over the last three decades?: input from generalizability theory. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 51-62.
- Bertazzo, J. (2018) *La periodización táctica es...* LibroFútbol.com
- Bordonau, J. L. D. (2016). *Diferencias en el rendimiento entre equipos exitosos y no exitosos durante las copas del mundo de futbol de la FIFA 2010 y 2014* (Doctoral dissertation, Universitat de València).
- Bradley, P. S., Lago-Peñas, C., Rey, E., & Gómez Diaz, A. (2013). The effect of high and low percentage ball possession on physical and technical profiles in English FA Premier League soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 31(12), 1261-1270.
- Caicedo, S. A., & Vargas, M. A. C. (2020). Diseño y validación de un instrumento observacional para la valoración de acciones tácticas ofensivas en fútbol-vatof. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 306-311.
- Cano, O. (2009). *El modelo de juego del FC Barcelona*. Barcelona: MCSport.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Psychology Press.
- Carmona, D., Guzmán, J. F., & Olmedilla, A. (2015). Efectos de un programa de formulación de objetivos y moldeamiento del pase en jóvenes jugadores de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 24(1), 81-88.
- Castañer, M., Barreira, D., Camerino, O., Anguera, M. T., Fernandes, T., & Híleno, R. (2017). Mastery in goal scoring, T-pattern detection, and polar coordinate analysis of motor skills used by Lionel Messi and Cristiano Ronaldo. *Frontiers in psychology*, 8, 741.
- Castellano, J. (2008). Análisis de las posesiones en fútbol: frecuencia, duración y transición. *Motricidad. European Journal of Human Movement*.
- Castellano, J. y Hernández-Mendo, A. (2002). Aportaciones del análisis de coordenadas polares en la descripción de las transformaciones de los contextos de interacción defensiva en fútbol. *Kronos: Revista Universitaria de la Actividad Física y el Deporte*, 1, 42-48.

- Castells, C. B., Romero, J. G., García, J. F., & Cruz, J. A. (2015). Métodos actuales de análisis del partido de fútbol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 15(60), 785-803.
- Castelo, J. (1999). Fútbol. Estructura y dinámica del juego. Barcelona: INDE.
- Cervera, A. (2010). Modelo Organizacional- Estratégico de entrenamiento en el Fútbol. España: MC Sports.
- De Carvalho, R. S., & Correa, E. G. (2016). Los números del campeón: análisis del rendimiento de los campeones de los mundiales de futbol de 2010 y 2014. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*, 8(1), 84-90.
- Dios, R. M., Jiménez, M. A., García, J. E. M., & García, S. L. (2018). Análisis observacional de las relaciones interlíneas de la Selección Española de Fútbol, mediante coordenadas polares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(2), 18-32.
- Espitia Betancourt, J., Garzón Céspedes, P. S., & Mendoza Sandoval, W. A. (2019). Diseño de una ficha de evaluación para la eficacia y autoeficacia en el ataque organizado y su fase de finalización en la etapa de perfeccionamiento del futbol.
- Fernández, J., Bornn, L., & Cervone, D. (2019, March). Decomposing the Immeasurable Sport: A deep learning expected possession value framework for soccer. In 13th MIT Sloan Sports Analytics Conference.
- Fradua, L. (2017). Planificación de contenidos de entrenamiento en la formación en fútbol. Perfeccionamiento deportivo: Fútbol.
- Fradua, L., (2016). Equipo y fases de juego. [Diapositiva de PowerPoint]. Universidad de Granada.
- Fradua, L., (2020). Especialización deportiva: Fútbol. [Diapositiva de PowerPoint]. Universidad de Granada
- Fradua, L., (2020). Perfeccionamiento deportivo: Fútbol. [Diapositiva de PowerPoint]. Universidad de Granada
- Fradua, L., Zubillaga, A., Caro, Ó., Iván Fernández-García, Á., Ruiz-Ruiz, C., & Tenga, A. (2013). Designing small-sided games for training tactical aspects in soccer: Extrapolating pitch sizes from full-size professional matches. *Journal of sports sciences*, 31(6), 573-581.
- Gaudino, P., Alberti, G., & Iaia, F. M. (2014). Estimated metabolic and mechanical demands during different small-sided games in elite soccer players. *Human Movement Science*, 36, 123-133.
- Gimeno, X. T. (2007). ¿Qué es la Periodización Táctica? MC Sports.
- Herrera O., (2008). La visión de juego y el pase en fútbol. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*, Buenos Aires, 13, (121)

- Ikaran, A., & Chicharro, F. (2008). Manual para el entrenamiento de porteros de fútbol base (1.a ed.). Paidotribo.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A. L. D. O., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine & Science in sports & exercise*, 36(6), 1042-1047.
- Jiménez García, C., Díaz Díaz, R., & Rodríguez Ruiz, D. (2016). Análisis observacional de los saques de esquina y tiros libres indirectos en el fútbol femenino de alto nivel.
- Jones, P. D., James, N., & Mellalieu, S. D. (2004). Possession as a performance indicator in soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 4(1), 98-102.
- Lago, C.; Anguera, M.T. (2002): Use of the polar coordinates technique to study interactions among professional soccer players. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(4), 21-40.
- Lago, C., & Martín, R. (2007). Determinants of possession of the ball in soccer. *Journal of sports sciences*, 25(9), 969-974.
- Lago, J., Lago, C., Rey, E., Casáis, L., & Domínguez, E. (2012). El éxito ofensivo en el fútbol de élite. Influencia de los modelos tácticos empleados y de las variables situacionales. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 28, 145-170.
- Lago-Peñas, C., & Dellal, A. (2010). Ball possession strategies in elite soccer according to the evolution of the match-score: the influence of situational variables. *Journal of human kinetics*, 25(2010), 93-100.
- Lainz, L. (2015). *El método Luis Enrique* (1.a ed.). Córner.
- Lamas, L., Drezner, R., Otranto, G., & Barrera, J. (2018). Analytic method for evaluating players' decisions in team sports: Applications to the soccer goalkeeper. *PloS one*, 13(2), e0191431.
- Lapresa, D., Álvarez, L., Arana, J., Garzón, B., & Caballero, V. (2013). Observational analysis of the offensive sequences that ended in a shot by the winning team of the 2010 UEFA Futsal Championship. *Journal of sports sciences*, 31(15), 1731-1739.
- Link, D., & Hoernig, M. (2017). Individual ball possession in soccer. *PloS one*, 12(7), e0179953.
- Llera Arana, J. C., & García Amil, J. A. (2016). Análisis de juego mediante metodología observacional para el rendimiento deportivo.
- Los Arcos, A., Mendez-Villanueva, A., & Martínez-Santos, R. (2017). In-season training periodization of professional soccer players. *Biology of sport*, 34(2), 149.
- Loturco, I., Nakamura, F. Y., Kobal, R., Gil, S., Pivetti, B., Pereira, L. A., & Roschel, H. (2016). Traditional periodization versus optimum training load applied to soccer players: effects on neuromuscular abilities. *International Journal of Sports Medicine*, 37(13), 1051-1059.

- Mallo, J. (2011). Effect of block periodization on performance in competition in a soccer team during four consecutive seasons: A case study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11(3), 476-485.
- Mara, J. K., Thompson, K. G., Pumpa, K. L., & Ball, N. B. (2015). Periodization and physical performance in elite female soccer players. *International journal of sports physiology and performance*, 10(5), 664-669.
- Martín-Barrero, A., & Martínez-Cabrera, F. I. (2019). El modelo de juego en el fútbol. De la concepción teórica al diseño práctico (Game models in soccer. From theoretical conception to practical design). *Retos*, 36(36), 543-551.
- Medica, E. M. (2017). Comparison of the movement patterns between small-and large-side games training and competition in professional soccer players. *The Journal of sports medicine and physical fitness*.
- Méndez, R. D. A., González-Jurado, J. A., & Otero-Saborido, F. M. (2020). Análisis observacional de goles recibidos por el Real Betis en La Liga: estudio de caso. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 355-362.
- Monteleone, M., & Ortega, M. (2015). Fútbol: La construcción de un modelo de juego. (1.a ed.). Paidotribo.
- Nicholls, S. B., & Worsfold, P. R. (2016). The observational analysis of elite coaches within youth soccer: The importance of performance analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(6), 825-831.
- Papadopoulos, S., Papadimitriou, K., Konstantinidou, X., Matsouka, O., Pafis, G., & Papadopoulos, D. (2021). Factors Leading to Goal Scoring in the Spanish and Italian Soccer Leagues. *Sport Mont*, 19(1), Ahead-Of.
- Parziale, E. J., & Yates, P. A. (2013). Keep the Ball! The Value of Ball Possession in Soccer. *Reinvention: an International Journal of Undergraduate Research*, 6(1), 1-24.
- Pazo, C. I., & Piñar, M. I. (2006). La enseñanza-aprendizaje del fútbol sala desde una perspectiva constructivista, partiendo de los medios técnicos y tácticos colectivos complejos. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 101.
- Perea, A., Castellano, J., Alday, L., y Hernández-Mendo, A. (2012). Analysis of behaviour in sports through Polar Coordinate Analysis with MATLAB®. *Quality y Quantity*, 46(4), 1249-1260.
- Pinder, A., Davids, K., Renshaw, I., Araújo, D. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *J Sport Exerc Psychol*, 33(1):146–155.
- Ramallo, T., Riveiro, J., y Rodríguez, F. (2010). La intensidad táctica: propuesta de planificación y cuantificación en el entrenamiento.
- Romero, D., & Tous, J. (2010). Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo. Madrid, España: Panamericana.
- Seirul-lo Vargas, F. (2004). Estructura Socio-Afectiva. Documento INEFC Barcelona. UB

- Seiru-lo, F. Entrenamiento coadyuvante. Apunts INEF Catalunya.
- 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 F. C. Barcelona.
- Seiru-lo, F. (2017). El entrenamiento en los deportes de equipo. Mastercede.
- Serrano, J. L. A. (2012). La planificación actual del entrenamiento en fútbol.: Análisis comparado del enfoque estructurado y la periodización táctica. *Acciónmotriz*, (8), 27-37.
- Shafizadeh, M., Gray, S., Sproule, J., & McMorris, T. (2012). An exploratory analysis of losing possession in professional soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12(1), 14-23.
- Silva, M. (2008). O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática. Pontevedra: McSports.
- Tarragó, J.R., Massafred-Marimón, M., Seirul-lo, F., & Cos, F. (2019). Training in Team Sports: Structured Training in the FCB. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 137, 103-114
- Tobar, N. J. M., & Tobar, D. X. M. (2015). Fútbol: Identidad, pasión, dolor y lesión deportiva. *Movimiento Científico*, 9(2), 23-32.
- Torres Sánchez, C. E., Perilla Rincón, D. E., & Triviño Duarte, D. S. (2020). Propuesta de enseñanza-aprendizaje de la orientación corporal para contribuir al ataque organizado del fútbol en la categoría sub-13 del Club Deportivo La Gaitana.
- Vicente-Vila, P., & Lago-Peñas, C. (2016). The goalkeeper influence on ball possession effectiveness in futsal. *Journal of Human Kinetics*, 51, 217.