

**Patrice Marseillou**

# **Fútbol**

## **Programación anual del entrenamiento para 18 años y séniores**

Objetivos, ciclos y sesiones  
Con preparación física integrada

134 fichas de sesiones de entrenamiento  
Más de 750 ejercicios  
ilustrados con más de 550 gráficos



# ÍNDICE

<i>Prefacio</i> .....	5
<i>Prólogo</i> .....	7
<i>Introducción</i> .....	11
<b>Capítulo 1</b>	
Las sesiones tipo .....	15
<b>Capítulo 2</b>	
Programación de los entrenamientos .....	19
<b>Capítulo 3</b>	
Preparación física .....	25
<b>Capítulo 4</b>	
Los ciclos .....	31
<b>Capítulo 5</b>	
Las sesiones .....	63
<b>Capítulo 6</b>	
Las fichas de tests .....	509
<i>Conclusiones</i> .....	521

## PREFACIO

**D**espués de practicar al más alto nivel durante casi quince temporadas y conocer a ocho grandes técnicos, de forma espontánea me introduje en la profesión de Educador Deportivo, o de Entrenador de Fútbol, según como se interpreten de acuerdo con cada enfoque particular.

En mi segunda temporada como Director Técnico del A. S. Auch Gascogne, tuve la suerte de conocer, conversar y ver trabajar a Patrice Marseillou. Su pasión por el fútbol y su perspectiva humana de la vida asociativa hizo que fuésemos reconocidos como el «mejor Club formador de jóvenes» de la Liga Midi-Pyrénées. Sus métodos de trabajo, sus conocimientos teóricos y también su experiencia como excelente jugador, lo convirtieron en la piedra angular del Club.

El mensaje del entrenador debe basarse en conocimientos técnicos, tácticos y fisiológicos, integrados en una planificación de los entrenamientos y los partidos. Este método de trabajo le garantizará el respeto de los jugadores y, por consiguiente, una atención de calidad en el trabajo que propone. La experiencia de la formación del adolescente, bien asimilada, debe manifestarse al entrar en contacto con «otro Mundo», el de los séniores, en el que se dan unas diferencias de edad mucho más importantes. La noción de competición y, por tanto, de resultado, en este ámbito es omnipresente, y la función del entrenador en ocasiones es próxima a la de un equilibrista sobre el cable de acero.

La presión depende, pues, de los objetivos comunes fijados junto con los directivos, de modo que es preciso ir con cuidado: hay que evaluar con precisión las fuerzas existentes. La seguridad en nuestros conocimientos técnicos, tácticos y fisiológicos, con la ayuda de una obra como ésta (una herramienta de reflexión y de trabajo indispensable) os permitirán hacer realidad un ideal común: lograr un ejercicio perfecto y una sesión completa.

La modestia de Patrice destina este libro al nivel *Amateur*. Sin embargo, os garantizo que mientras leía los temas que incluye, a menudo recordaba el nivel de exigencia y la pasión que sentí durante mis quince años en Primera División.

***Vivid el fútbol, y buena suerte a todos.***

***Pascal Despeyroux***

*Despeyroux, Pascal*

*4 veces Internacional A*

*32 veces Internacional Promesa*

*Campeón de Europa 1988*

*436 partidos en Primera División*

*28 partidos en la Copa de Francia/Liga*

## PRÓLOGO

**T**odos los educadores encontrarán en este libro el mismo concepto desarrollado en mis obras anteriores sobre principiantes, cadetes y benjamines: una programación anual de entrenamiento estructurada por ciclos técnicos y tácticas individuales y colectivas para conseguir una buena sesión. El libro incluye además una preparación física integrada para toda la temporada.

Cada sesión y cada ejercicio debe utilizarse como una base de entrenamiento y adaptarse en función del nivel de evolución de los jugadores, incluso si al avanzar en él usted constata que muchas sesiones pueden llevarse a cabo tal como se presentan. La idea directriz de esta obra es dar a conocer o perfeccionar un método de entrenamiento y, sobre todo, disponer de una reflexión sobre la preparación de las sesiones en función de los objetivos a largo plazo. Este material no es en modo alguno una dictadura ideológica de entrenador, sino un modelo de entrenamiento. Es tarea de usted, el director de orquesta del grupo, añadir su propia metodología y filosofía del fútbol.

¿Por qué asociar el fútbol de las categorías 18 años y séniores de nivel regional, local y Liga? Simplemente, porque hay muchas similitudes en el trabajo a realizar en el entrenamiento. Las nociones generales técnicas, tácticas individuales y colectivas son diferentes en el sentido del enfoque del ejercicio, pero no lo son al llevarlas a la práctica. Un jugador de 18 años realiza un ejercicio para adquirir o perfeccionar una noción. En cambio, un jugador sénior efectúa ese mismo ejercicio para fortalecerse o para repetir esa noción ya adquirida anteriormente. Además, el jugador sénior normalmente debe saber por qué lo realiza. Por lo que respecta al trabajo atlético, es idéntico en las dos categorías, incluso durante la preparación atlética de pretemporada.

### ***Detengámonos ahora en el fútbol de 18 años:***

Esta categoría, el último nivel de una formación específica de España, pretende ser una «preparación para la competición» y se inscribe en una formación denominada postformación, que tiene como objetivos prioritarios:

- Perfeccionar durante tres temporadas las nociones adquiridas anteriormente y concluir así más de 13 años de formación en un jugador que haya iniciado su preparación en la categoría de principiantes.
- Mejorar todas las nociones del futbolista con un soporte atlético para utilizarlas en el seno del colectivo mediante la organización de juegos estructurados.

- Preparar al jugador para salir de la estructura joven del club y llegar finalmente a aquello por lo que ha trabajado: dar el gran salto a los séniores y alcanzar su pleno rendimiento deportivo en el plazo de unos años.

***Las grandes líneas del trabajo a realizar en esta categoría son:***

- Mejora de todos los gestos técnicos en movimiento:
  - Ser capaz de realizar todas las tareas técnicas relativas a la posición que el jugador ocupa.
  - Adquirir más potencia y más precisión en las acciones técnicas.
  - Ser eficaz en la competición. Aprendizaje de las nociones tácticas individuales y colectivas.
  - Mostrar las soluciones adecuadas para llegar a jugadas entre jugadores.
  - Intentar dar varias soluciones para suscitar dudas en el adversario.
  - Desarrollo del juego en movimiento, antes y después de hacerse con el balón.
  - Los desplazamientos pasan a ser significativos para todo el equipo, y en el juego se desarrolla todo un lenguaje. Respecto a las consignas colectivas:
  - Aplicación y adaptación de las estrategias para descolocar al adversario.
- Moralmente:
  - Favorecer la amistad y la solidaridad.
  - Fomentar el espíritu colectivo del grupo y la competitividad (en el buen sentido de la palabra).
  - El educador debe comportarse como un director de orquesta, y no incurrir en favoritismos por cuestión de amistad.

***Los puntos de interés de la categoría 18 años (juveniles)***

Son el fusible del fútbol de los séniores y de la competición. Esta categoría, que a menudo ha sido mal entendida o mal dirigida, provoca tensiones entre nuestras series inferiores y la liga. El educador de un grupo de 18 años tiene entre las manos la perpetuación de la calidad del efectivo de los séniores. Respetemos a estos jugadores por su edad y seamos pacientes en cuanto a su aptitud para pasar a la categoría superior. No les pidamos que den inmediatamente el todo para salvar una situación catastrófica o que completen unos efectivos reducidos. Por el contrario, debemos saber integrarles poco a poco para que den el gran salto definitivamente.

Esta categoría también permite analizar y evaluar la política técnica aplicada en la estructura de los jóvenes: ¿Corresponde el ensamblaje de los procesos de formación al nivel de evolución de los jugadores? ¿Se corresponden la ideología y la forma de aprendizaje de los educadores con los objetivos que se plantea el club?

La función del entrenador responsable del grupo de 18 años, en colaboración con el responsable de los séniores, también es observar las «carencias» de sus jugadores jóvenes para así dirigir, adaptar y perfeccionar el trabajo de aprendizaje efectuado en las categorías inferiores.

### ***La categoría de los séniores***

El objetivo principal en esta categoría es preparar al equipo y a los jugadores para la competición y para asumir la noción de resultado.

¿Es más fácil o más complicado que llevar un grupo de 18 años? Una vez más, todo depende del nivel de evolución del grupo en cuestión y, sobre todo, de la «presión de los objetivos» que plantea el club o el entrenador en esta noción de resultado. En este caso, el trabajo de entrenamiento por lo general se resume en un análisis de los malos resultados y de cómo desestabilizar al futuro adversario.

Trabajemos en equipo, en función de sus cualidades, de nuestras posibilidades y de las del club para llevar a su grupo, a largo plazo, hacia la máxima excelencia deportiva. Que los jugadores por lo menos estén satisfechos de estar ahí, del trabajo propuesto y realizado, aunque el partido del sábado no resulte del todo satisfactorio. ¿No es también esto el objetivo de una asociación de nivel autonómico?

Planteémonos las preguntas correctas:

- ¿En qué nivel nos movemos?
- ¿Quién compone nuestros efectivos?
- ¿Qué buscan mis jugadores?
- ¿Cuál es su margen de progresión?
- ¿Hasta dónde puedo y quiero llegar?
- ¿Cómo alcanzar los objetivos fijados y en cuánto tiempo?
- ¿Por qué soy entrenador de este grupo de este nivel y cuál es mi función?

Si cada educador y directivo tan sólo diese respuestas a estas preguntas...

Patrice Marseillou

# INTRODUCCIÓN

**P**ara optimizar su trabajo de entrenador, a continuación presentamos algunas explicaciones y consejos respecto a la estructuración y división en fases, ciclos y períodos de esta obra.

## ***Presentación de la estructuración***

### *Las sesiones tipo. Capítulo 1*

División de la temporada en tres sesiones por semana (con el período de pretemporada y transitorio).

### *Programación de los entrenamientos. Capítulo 2*

División de la temporada en 2 fases:

- Un período preparatorio.
- Un período de competición.

División de las dos fases en cinco objetivos de trabajo específico:

- Técnico.
- Táctico individual.
- Táctico colectivo.
- Estrategia.
- Reglamento.

División de los cinco objetivos de trabajo específico en 22 ciclos (fuera del período de preparación y transición):

- Siete ciclos de técnica.
- Siete ciclos de táctica individual.
- Seis ciclos de táctica colectiva.
- Un ciclo de estrategia.
- Un ciclo de reglamento.

### *Preparación física. Capítulo 3*

División de la temporada en 4 fases:

- Un período preparatorio.
- Un período de competición.
- Un período de transición.
- Un período de competición.

División de las cuatro fases en siete ciclos:

- Cuatro en período preparatorio.
- Dos en período de competición.
- Uno en período de transición.

### **Consejos para la utilización del libro**

#### *Las sesiones tipo. Capítulo 1*

- Remítase a este capítulo para todos los detalles referentes a su contenido y a su duración.
- Las sesiones tipo están predefinidas, únicamente para el período de competición.
- La 1ª sesión de la semana es de carácter técnico.
- La 2ª sesión de la semana es de carácter técnico-táctico.
- La 3ª sesión de la semana es de carácter lúdico, específica para el día antes del partido.
- En función del número de sesiones por semana, de los días de entrenamiento y de su duración, hay que adaptar los contenidos a los ejercicios predefinidos en las tres sesiones.

#### *Programación de los entrenamientos. Capítulo 2*

- Remítase a este capítulo para todos los detalles referentes a la duración de las fases, ciclos y temas.
- Cada tema de los ciclos se especifica en el apartado Objetivos de cada sesión.
- Si usted hace menos de tres sesiones por semana, debe adaptar y combinar el contenido de su o sus sesiones en función de su duración y de los ejercicios elegidos.
- Ejemplo de la base de una sesión para un club que se entrena una sola vez por semana:

Una semana, incluir el ejercicio técnico específico (realizado en la 1ª sesión) en el ejercicio de juego de aplicación por zona (realizado en la 2ª sesión) y la semana siguiente, el ejercicio técnico de relación de simulación ofensiva (realizado en la 1ª sesión) con un ejercicio técnico-táctico (realizado en la 2ª sesión), y así sucesivamente.

- Atención si una de sus sesiones es el día anterior al partido. En este caso debe alternar el trabajo con ejercicios lúdicos (realizado en la 3ª sesión).

### *Preparación física. Capítulo 3*

- Remítase a este capítulo para todos los detalles referentes a la duración de las fases y los ciclos.
- Para facilitar la gestión de la preparación física, en el encabezamiento de cada sesión hay una anotación.
- La 1ª sesión de la semana está predefinida para efectuar un trabajo físico específico de la capacidad de resistencia por medio de ejercicios técnicos.
- La 2ª sesión de la semana está predefinida para efectuar un trabajo físico específico de resistencia-potencia por medio de ejercicios técnico-tácticos.
- La 3ª sesión de la semana se basa en un trabajo de agilidad.
- En la 1ª sesión de la semana, siempre encontrará un trabajo específico de velocidad alternado cada cuatro semanas con un trabajo específico de fuerza.
- Sea cual sea el número de sesiones de entrenamiento que usted dirige por semana, respete las fases y ciclos de trabajo, y adapte los ejercicios que elige en función del día de entrenamiento de la semana y de las etapas fisiológicas que tiene como objetivo.
- La sesión que coincide el día antes del partido debe ser de densidad reducida o a base de velocidad.
- Si algunos de sus jugadores llegan durante o al final de la fase de preparación, haga un trabajo específico individualizado con ellos de «recuperación» antes de integrarlos en el grupo.