

## La Metodología en FM Sport & études

### **Características del centro:**

Bueno aquí os traigo la Metodología de entreno, es decir, como crearemos el entreno, que he ingeniado para trabajar en FM Sport & études, he tenido que generar esta Metodología debido a las características del centro, que ahora explicaré, las horas, los objetivos, etc.

Primeramente comentar que los entrenos son de tres horas, obligatoriamente, cosa que creo que es muy incorrecta, ya que es imposible realizar entrenos con alta intensidad y se hacen muy pesados, aparte de las lesiones que se pueden producir. El objetivo es la mejora del jugador a todos los niveles, su progresión, no competimos cada fin de semana, en consecuencia no nos preparamos para un partido en concreto nunca, sino, en la mejora de aspectos generales.

### **Fases del entrenamiento:**

**Video:** Lo primero que realizamos en cada sesión, es hablar de aspectos tácticos a mejorar, enseñar cosas de interés del futbol, fijarnos en las acciones de algún jugador en concreto, de la organización de juego de algún club en concreto, etc. Esto lo realizaremos mediante video, porque sabemos de la importancia del video, articulo ya escrito y que podéis leer en el siguiente link [Articulo la importancia del video](#). También he realizado un test táctico en donde plasmamos una situación de juego y damos 4 soluciones posibles, este test lo proyectamos y debatimos entre todos cual es la mejor opción, es realmente muy interesante y ellos aprenden mucho con este tipo de cosas. También en esta parte del entrenamiento se presenta el estilo de juego que queremos realizar y que les pido que realicen en cada situación de un partido; preferencias de pases, donde presionar, cuando, quien, como iniciar el juego, que movimientos realizar, como defender, como atacar, estrategia, etc.

**Calentamiento:** En consecuencia a las horas que tenemos de entreno, calentaremos muy bien (tenemos mucho tiempo) ya que es importante no lesionarse.

Realizaremos los ejercicios de más analíticos a más globales, ya que así los ejercicios que no son competitivos y que pueden resultar más aburridos se realizan al principio y el ritmo es bueno, entonces los últimos ejercicios que son más dinámicos y que les gustan más, la intensidad se puede mantener bastante, todo y ser imposible.

Primero realizaremos movilidad articular en estático y en círculo, durante 5':

- Tobillos
- Rodillas
- Cadera
- Hombros
- Cabeza

Seguidamente realizaremos carrera continua a un ritmo suave durante 5':

Para finalizar el calentamiento un ejercicio bastante analítico de control pase, es muy importante para aplicar el estilo organizado estos dos aspectos y los introduciremos de forma analítica mientras realizamos movilidad articular dinámica y acabamos el calentamiento durante unos 15'.

**Rondos:** Después realizamos ejercicios de rondo, siempre variando, pero en definitiva rondo 4vs2/4vs1/3vs1/5vs2/6vs3 etc. y cambiando las normas de toques, también tiene cabida los rondos móviles. Es un elemento muy importante para practicar el buen posicionamiento según donde está el balón, buscar líneas de pase, perfilarse bien, jugar rápido, interrelacionar-se, etc. Para realizar un buen juego organizado es esencial, porque incluso puedes producir situaciones de juego real, según el posicionamiento de los jugadores. 15'-20'.

**Conservaciones de balón:** Posteriormente realizaremos un trabajo de conservación de balón, en dos conservaciones con pocos jugadores 3vs3/4vs4/5vs5, etc. Pudiendo poner comodines, es la evolución del pase-control, primero analítico, rondo y conservación. La conservación siempre debe tener algún objetivo con diferentes maneras de puntuar, con diferentes normas e ir las cambiando en el transcurso de la conservación. 30'

Hidratación 5'

**Trabajo con portería:** Realizamos un trabajo donde intervenga la portería, de muchas formas pero que no sea únicamente un golpeo simple, situaciones de 1vs1/2vs2/3vs3/4vs4/ automatismos, ataque defensa, etc. 20'-30'

**Conservación de balón:** Conservación con todo el grupo, igual que anteriormente, debe tener un objetivo el cual podamos cuantificar y hacer ganar a un equipo o a otro, ahora más que nunca los jugadores están fatigados y les tenemos que motivar con la competición. El castigo nunca será físico, por ejemplo podemos hacer que recojan el material utilizado. Podemos hacer múltiples de conservaciones con 2/3/4 equipos, comodines etc. Pero que haya objetivo y puntuaciones 20'-30'.

Hidratación 5'

**Ejercicio de finalización:** Ejercicio de finalización a portería, aquí si que se busca mejorar el golpeo de balón, obviamente nunca golpearemos un balón parado, realizaremos ejercicios, dinámicos con la participación de 3-4 jugadores pero si acaba con un golpeo o un remate de cabeza limpio, sin oposición o una oposición mínima, aparte del portero. Les haremos competir haber quien marca más goles, este tipo de ejercicios suelen gustar mucho y te permite mantener un alto nivel de activación, lo realizaremos durante 10'-15 min con una pierna, 10'-15' con la otra pierna. Siempre hay que trabajar las dos piernas y situaciones de partido que se puedan encontrar y automatizarlas un poco para que el día de partido, saquen provecho de esas acciones. 30' en total.

**Partido:** Para finalizar realizaremos partido normal, pero con objetivos y obviamente con la normativa adecuada para que se produzca dicho objetivo. Podemos realizar triangular también, incluso torneo de fútbol sala, ya que llevan 2 horas y media, en esta parte depende del día la podemos realizar más lúdica. Siempre con competición y con un mini castigo (no físico ya que lo jugadores asimilan el factor físico a castigo y no es real, es una parte muy importante del jugador). El partido lo dejamos para el final porque todo y estar cansados sabemos que les gusta y la intensidad será alta para no perder.

**Vuelta a la calma:** Hidratación 5'  
Como vuelta a la calma dos vueltas suaves al campo y estiramientos.  
Feedback y despedida.

**Ejemplo de entreno:**

## HOJA DE SESION / ENTRENAMIENTO


EQUIPO	FM Sport	ENTRENADORES	Sergi Angulo Lerín		
FECHA	11-9-12	INSTALACION	Centre-Regain (Ste Tulle - Francia)		
HORA	14:00	Nº SESIÓN	6	MICROCICLO	<input type="checkbox"/>
				MESOCICLO	<input type="checkbox"/>
MATERIAL	Balónes, petos, conos, porterías, picas				
OBJETIVOS	Cambio de orientación del balón, jugar a dos toques, control orientado, pase,... Modification de l'orientation de la balle, en jouant deux touches, axée sur le contrôle, passe, ...				

### COMENTARIOS

SERIES	<input type="checkbox"/>	PAUSA S.	<input type="checkbox"/>	Tº TRAB.	<input type="checkbox"/>
REPET.	<input type="checkbox"/>	PAUSA R.	<input type="checkbox"/>	Tº TOTAL	<input type="checkbox"/>

Yo me paso mucho tiempo montando la sesion para que aprendáis y disfrutéis. Tener respecto por el trabajo de los demas y disfrutar. Es el mejor momento del día cuando mejor lo teneis que pasar, pero siempre con esfuerzo, sacrificio y con ganas de entrenar. *Je passe beaucoup de temps à configurer la session pour vous d'apprendre et d'en profiter.*  
*Vu respect pour le travail des autres et en profiter. C'est le meilleur moment de la journée où vous devez vous déplacer mieux, mais toujours avec effort, le sacrifice et désireux de former.*

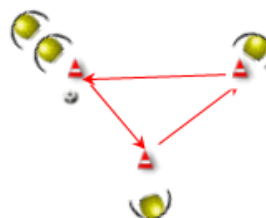
### ASISTENCIA AL ENTRENO

### CALENTAMIENTO

SERIES	<input type="checkbox"/>	PAUSA S.	<input type="checkbox"/>	Tº TRAB.	00:25
REPET.	<input type="checkbox"/>	PAUSA R.	<input type="checkbox"/>	Tº TOTAL	<input type="checkbox"/>

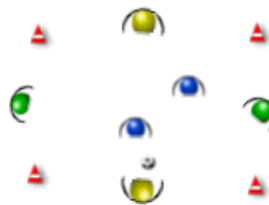
Primero realizaremos movilidad articular en estático y en círculo, durante 5'./ Seguidamente realizaremos carrera continua durante 10'./ Para finalizar ejercicio analítico de passe contro: Calentamiento para mejorar el pase control. De posta a posta movilidad articular. Pase normal por detrás del cono el control a derecha y izquierda. despues pase-pared por detrás del cono / conducción rapida, es muy importante el control. *Réchauffer à améliorer le contrôle passe. D'un poste à la mobilité des articulations. Passe normale derrière un cône droit et le contrôle izquierda. despues-passer derrière le cône mur / conduite rapide, il est très important de contrôler*



### RONDOS

SERIES	<input type="checkbox"/>	PAUSA S.	<input type="checkbox"/>	Tº TRAB.	00:15
REPET.	<input type="checkbox"/>	PAUSA R.	<input type="checkbox"/>	Tº TOTAL	<input type="checkbox"/>

Realizaremos 2 rondos con 4 jugadores fuera y 2 dentro, Jugaremos a 2 toques, sobre un terreno de juego de 10mx10m. Lo haremos por parejas, si falla uno de la pareja los dos dentro y cuando se robe los dos salen. Es muy importante estar bien orientado y pensar que voy hacer con el balón antes de recibirlo. Cambiaremos parejas de rondos para interrelacionarnos todos. *Nous allons faire deux Rondos avec quatre joueurs de l'extérieur et 2 à l'intérieur, 2 jeux touches// sur un pied d'égalité de 10mx10m. Ce que nous faisons pour les couples si l'un des partenaires ne fois à l'intérieur et voler lorsque les deux salen. Es très importantes à se concentrer et à penser ce que je fais avec le ballon avant de l'obtenir. Nous changeons partenaires Rondos interrelacionarnos pour tout le monde.*

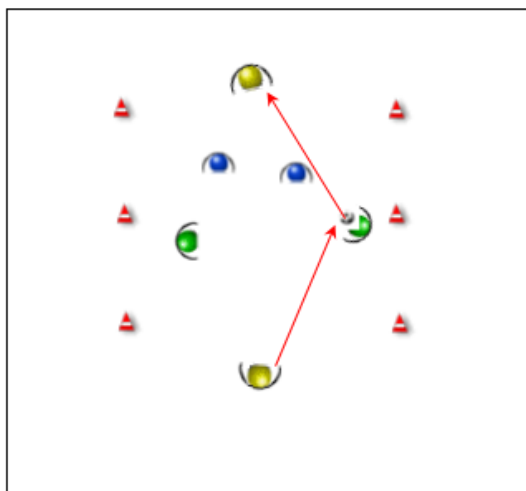


Rondos 4vs2 a 2 toque

### CONSERVACIONES DE BALÓN

SERIES	3	PAUSA S.		Tº TRAB.	00:10
REPET.		PAUSA R.		Tº TOTAL	30m

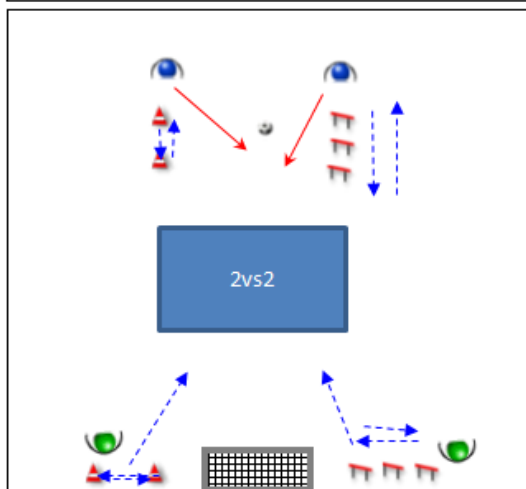
Ejercicio para la mejora del cambio de orientación, normativa; todos los jugadores jugarán a dos toques y la puntuación se realizará cuando los dos pivotes exteriores hayan tocado el balón, previo paso del balón por dentro, eso supondrá un punto. El equipo que pierda recogerá todo el material. Realizaremos 2 conservaciones de 2vs2 + 2. *Exercice pour améliorer quart de travail, règles, tous les joueurs vont jouer deux touches et le score sera quand les deux pivots extérieurs ont touché le ballon, après avoir passé le ballon à l'intérieur, il y aura un point. L'équipe qui perd tout le matériel recueilli. Nous allons faire deux conservatoires 2v2 + 2*



### TRABAJO CON PORTERIA

SERIES	2	PAUSA S.		Tº TRAB.	00:15
REPET.		PAUSA R.		Tº TOTAL	30m

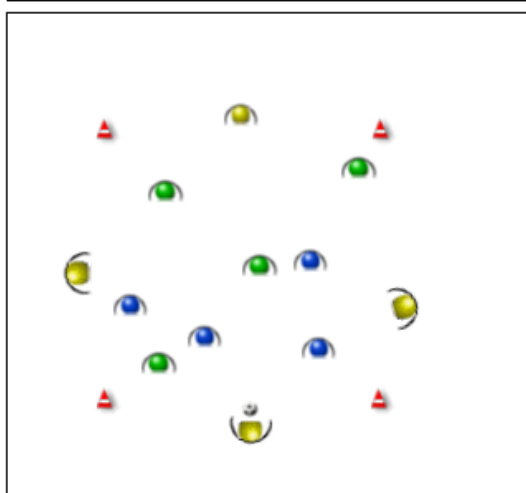
Realizaremos un ejercicio de velocidad de desplazamiento, fuerza explosiva y 2vs2. 2 jugadores realizaran el ejercicio físico cogeran el balón contra 2 jugadores que salen de la línea de meta, donde previamente han realizado el ejercicio físico. *Procédera à un exercice de vitesse, la force explosive et 2vs2. 2 joueurs s'engagent exercice physique va attraper la balle contre deux joueurs qui viennent de la ligne de but, où previamente ont fait de l'exercice. Competimos por parejas, una contra la otra, la que pierde le sirve la cena de la noche. Nous sommes en concurrence par paires les uns contre les autres, qui perd sert le dîner la nuit.*



### CONSERVACIÓN DE BALÓN

SERIES	3	PAUSA S.	00:00	Tº TRAB.	00:10
REPET.		PAUSA R.	00:00	Tº TOTAL	30m

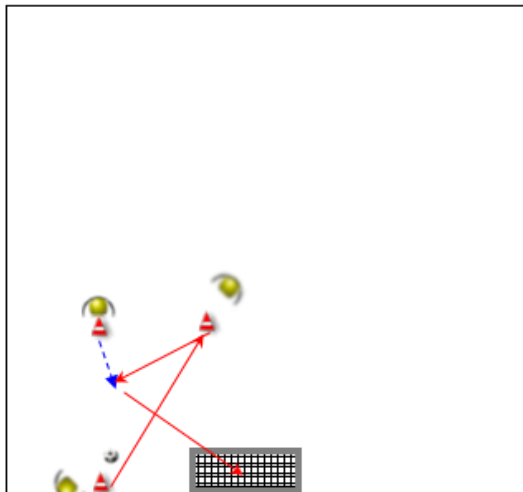
Realizaremos una conservación de balón de 2 equipos dentro + uno fuera haciendo de comodín. Los equipos serán de 4 componentes. El objetivo es amplitud del terreno de juego gracias a los jugadores exteriores, el control, el pase y la conservación de balón a dos toques. El ejercicio de puntuará de la siguiente forma, cada 5 pases es un punto, así cuando pierden balón han de actuar rápido para que no hagan 5 pases e rival y trabajar la transición ataque-defensa y defensa-ataque, llevando el balón alejado de la zona de acumulación defensiva. *Conservation effectuera une balle de 2-équipe à l'intérieur + out fait un caractère générique. Les équipes seront de 4 éléments. L'objectif est l'amplitude terrain par les acteurs externes, le contrôle, la passe et la conservation du ballon de deux touches. L'exercice de l'écriture pays marqué sur toutes les 5 laissez-passer est un point, donc ils perdent balle faut agir vite pour faire 5 passes et pas de rivaux et de la défense transition entre le travail et la défense-attaque-attaque, prenant la balle loin de la zone d'accumulation de défense*



## EJERCICIO DE FINALIZACIÓN

SERIES	4	PAUSA S.	00:00	T° TRAB.	00:07
REPET.		PAUSA R.	00:00	T° TOTAL	30m

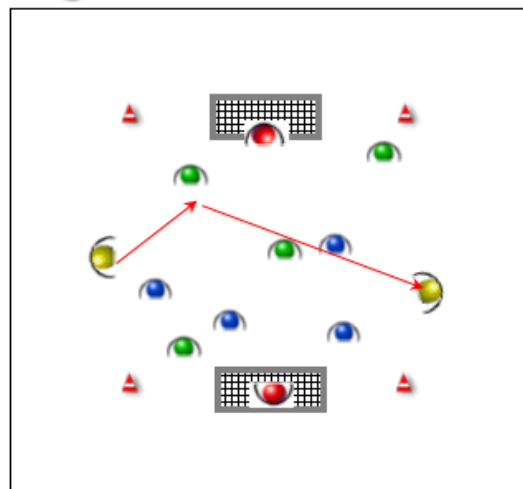
Ejercicio de finalización muy simple, donde entrenaremos el pase al primer contacto y el golpeo a portería un poco escorado y de primeras, 7min y cambio de lado (en un lado se golpea con pierna derecha en el otro con izquierda) después introduciremos una variante donde golpeará el del centro previo un control y un golpeo, también 7min a cada lado y en un lado se golpea con derecha y en el otro con izquierda. Cometimos por grupos de 6. 6 a un lado y 6 al otro, el equipo que pierda recoge material. *Achèvemer exercice très simple, qui formera la passe lors du premier contact et a heurté un angle un peu difficile sur le but et la première, et changer de côté 7min (un côté est touché à la jambe droite avec une autre gauche) puis d'introduire une variante où avant a frappé le centre de contrôle et un passage à tabac, trop 7min de chaque côté et un côté droit et frappe l'autre avec la gauche. Nous avons fait des groupes de 6 personnes. 6 d'un côté et six de l'autre, l'équipe perdante recueille matériel.*



## PARTIDO

SERIES	1	PAUSA S.	00:00	T° TRAB.	00:20
REPET.		PAUSA R.	00:00	T° TOTAL	20m

Partido con objetivo de cambio de orientación, 4vs4 dentro y dos jugadores específicos de banda a la banda, la única normativa antes de conseguir gol es que el balón pase por ambos jugadores de banda, sin que el rival la toque, a partir de ahí podemos conseguir gol. El equipo que pierda lleva el material a la caseta. *Partie avec décalage de cible, et deux joueurs 4vs4 dans la bande spécifique à la bande, la législation seul but avant que le ballon conseguir est que les deux joueurs passent bande, sans les touches adversaire, à partir de là que nous pouvons obtenir objectif. L'équipe qui perd le matériel conduit à la pirogue.*



Para finalizar el entrenamiento realizaremos la vuelta a la calma mediante estiramientos.

## Conclusiones:

Primeramente espero que os haya gustado y que sea de vuestra utilidad la información que he aportado en este artículo.

Seguro que vosotros realizáis este tipo de trabajos e igual de validos que mis métodos, pero simplemente es explicar como lo realizo yo, explicar la importancia que creo que tiene y para que vosotros podáis ver mi forma de trabajar y si puedo aportar algo nuevo o dar ideas, fantástico, es el objetivo.

Creo que es muy importante saber dónde estás, que objetivos tienes, de que recursos dispones, etc. Y a partir de ahí crear la metodología de entreno que aplicarás allí y solo en ese sitio, ya que dependiendo de todo lo comentado anteriormente debemos realizar una metodología o otra. Creo que todo lo que se pueda sumar al equipo va a ser siempre en beneficio de él. Hoy en día esta todo muy igualado, la gente esta muy bien formada, trabaja muy bien y los pequeños detalles son los que diferencian a unos técnicos de otros. En consecuencia os animo a trabajar como hasta ahora y siempre tener esta actitud de seguir aprendiendo, escuchando, valorando, etc.

Muchas gracias por vuestra atención.

Espero que sigáis visitando [www.sergianguelo.com](http://www.sergianguelo.com)

Atentamente:



Sergi Angulo Lerín