

LA **revista** www.lalibretadelmister.com DEL **MISTER**

*Confeccionando
un equipo...*

VIDEOBLOGS

EJERCICIOS

*Curso de
Acciones a
Balón Parado*

LA **revista** www.lalibretadelmister.com
DEL **MISTER**

NÚMERO 20. NOVIEMBRE 2005

ADRIÁN ESPÁRRAGA JAIME

Creador y Director de La Libreta del Mister

Email: aesparraga@lalibretadelmister.com

Twitter: @aesparraga

BORI MORENO

Product Manager de La Libreta del Mister

Email: borimoreno@lalibretadelmister.com

Twitter: @borimoreno



La Libreta del Mister



@LaLibretadelMr



LaLibretadelMister

Presentación

Soy Adrián Espárraga. Antes de nada déjame que me presente y que te cuente un poco acerca de mí. Soy entrenador de fútbol y me dedico, más en concreto, al análisis de partidos y seguimiento de ligas. Además, creo en la formación como base para sustentar todas las habilidades que un entrenador es capaz de desarrollar en el terreno de juego.

Cuando allá por el mes de febrero de 2011 comenzó la andadura de La Libreta del Mister en la red, jamás pensaba que se convertiría en lo que está siendo ahora. Lo que comenzó como un simple blog dedicado a los entrenadores se ha convertido ahora en un proyecto que pretende llegar a cada uno de los entrenadores que existen. Un proyecto cargado de optimismo y con la ilusión por bandera.

Ejercicios era lo que comenzamos proponiendo. Y poco a poco, fuimos incorporando distintas secciones como El Material del Entrenador, Artículos o, más recientemente, el videoblog. Creamos el magazine online que en esta segunda temporada se ha convertido en revista. La conocida Revista del Mister y que, mes tras mes, reciben más de 1200 entrenadores. ¡Incluso se organizó el 1^{er} curso de Análisis de fútbol del La Libreta del Mister!

Y por último, el estreno de la nueva web recientemente. Web que llega con el objetivo de convertirse en una referencia para todos los entrenadores de fútbol. Y donde poco a poco iremos incluyendo más contenido, como el pronto estreno del primer curso online gratuito de acciones a balón parado.

En nombre del equipo de trabajo de La Libreta del Mister, daros las gracias por hacer posible el crecimiento de este proyecto y espero que semana tras semana y día tras día, avancemos juntos por este camino del fútbol.

Te mando un gran saludo,

Adrián Espárraga

Creador y Director de La Libreta del Mister

La Libreta del Mister estrena nuevo Website

Se encuentra disponible desde el día 23 de noviembre de 2011 y cuenta con nuevas secciones



El día 23 de noviembre de 2011 a las 00:00 se inauguraba la nueva web de La Libreta del Mister. Minutos antes, todo estaba preparado para el comienzo de una nueva era en este proyecto creado a base de ilusión y constancia. Con un diseño innovador y llamativo fue abierta al público para el disfrute de todos los entrenadores, con el objetivo de convertirse en una referencia en este sector. Además de incluir ideas innovadoras para entrenadores.

Algunos de los seguidores han calificado la web como espectacular, otros como sencilla y elegante a la vez. Nuestro objetivo era que fuese funcional, simple y dinámica, para que toda la información que contiene fuese de fácil acceso para el usuario. Además, a través de las redes sociales de La Libreta del Mister, pretendemos que el acceso al nuevo contenido sea realice de forma directa, con el fin de allanar aún más el camino.

La web seguirá publicando el mismo contenido que anteriormente estructurado de la siguiente manera. Todos los lunes y jueves aparecerá en la web un ejercicio nuevo que podrás aplicar en el equipo, teniendo en cuenta que el objetivo es el entrenamiento de principios del juego y no un sistema u otro cualquiera que pueda restringir el uso a determinados equipos. Alternativamente, aparecerá una semana la realización del videoblog y otra un artículo o material del mister. Los videoblogs se publicarán los viernes de la semana correspondiente y los artículos y materiales los miércoles.

Decirte que el buzón de preguntas para el videoblog está continuamente abierto para que envíes la tuya y se responderá lo antes posible. También, la web se encuentra abierta a toda sugerencia que un entrenador quiera realizar para mejorar o la publicación de algún contenido. Por otro lado, puedes

colaborar enviando tu ejercicio o artículo al correo de La Libreta del Mister y, tras ser revisado, se publicará en la web. No importa el formato de envío. Ya nos encargamos nosotros.

Como gran novedad, esta nueva web trae consigo la creación de La Academia. Un espacio en el que se ofrecerán cursos a todos los entrenadores que deseen progresar en temas de vanguardia. Temarios que le harán progresar, que su curva de aprendizaje y evolución sea más eficaz. Y que además, son de aplicación con tu equipo. Entrenar mientras aprendes será la filosofía de los cursos que se pondrán en práctica.

Este es el comienzo de una nueva era... tu era... la de tu progresión y tu mejora... la era de La Libreta del Mister.

noticias



Nuevo curso de Acciones a Balón Parado

El curso se encuentra disponible en la sección La Academia de la web

Con motivo de la inauguración de La Academia, La Libreta del Mister organiza el I Curso de Análisis y Diseño de Acciones a Balón Parado online y gratuito para todos los usuarios. Estará disponible a partir del día 7 de diciembre de 2011. A continuación se expone toda la información relativa al curso.

Funcionamiento del curso

El curso de análisis y diseño de Acciones a Balón Parado consta de 3 temas con estos títulos:

- **TEMA 1.** Introducción. Análisis de Acciones a Balón Parado Defensivas.
- **TEMA 2.** Acciones a Balón Parado Ofensivas.
- **TEMA 3.** Diseño de ABP con software informático. Creación de base de datos de ABP.

Desde el día 7 de diciembre de 2011 se

encuentra activo un enlace en la web www.lalibretadelmister.com que te llevará directamente al formulario de inscripción. En este, tan sólo con introducir tu nombre y tu email recibirás un correo electrónico con el acceso al primer tema del curso en el que además de una introducción empezaré a analizar los distintos tipos de ABP Defensivas que existen hoy en día.

A los 4 días de recibir el primer tema, entrará en tu correo un nuevo email con la dirección de acceso al segundo tema del curso, en el que como te dije antes, hablaremos sobre acciones a balón parado ofensivas.

De nuevo a los 4 días, recibirás un email con el tercer y último tema del curso en el que aprenderás a realizar presentaciones de ABP con animación usando el software Microsoft PowerPoint y a generar una base de datos con todas estas por medio de

Microsoft Excel. De una forma muy sencilla y sin necesidad de amplios conocimientos de informática. Con esta base de datos podrás llevar un control exhaustivo de las ABP que vayas utilizando a lo largo de la temporada o de tu carrera deportiva.

Mientras esté abierto el curso, habrá un foro abierto bajo cada vídeo en el que se fomentará el intercambio de conocimientos, experiencias e impresiones de los que realicen el curso. Recuerda que compartir conocimientos e información es la base para el crecimiento de los entrenadores.

Y por supuesto, no hay que olvidar que el correo, a través del formulario de Asesoramiento, estará a tu disposición si lo consideras necesario.



El videoblog sigue siendo un éxito

Este mes se han desarrollado las entregas número 2 y 3 del videoblog

Prosigue la marcha del videoblog de la Libreta del mister con dos nuevas ediciones en las que de nuevo se resuelven las cuestiones que envían los lectores, de una forma gráfica y de una forma sencilla. Por lo que si quieres que sea resuelta tu pregunta no tienes más que enviarla a través del formulario de Asesoramiento de la web, diciendo que se trata de una pregunta para el videoblog.

Todos los vídeos se encuentran alojados en el canal de Youtube de La Libreta del Mister (www.youtube.com/LaLibretadelMister). No dudes en visitarlo y compartir la información que aparece en él.

Las ediciones número 2 y 3 del vídeo blog han acogido cuatro preguntas enviadas desde España, las enviadas por Jesús Sánchez y Daniel Fernández, de México la que formuló Hugo Baigorra y desde Colombia por Alexander Chamorro.

De nuevo recuerda que puedes enviar tu pregunta a través del formulario de Asesoramiento de la web en caso de que desees que te ayudemos.



Pregunta #3



¿Qué programas existen en el mercado para realizar cortes de vídeo de partidos y crear los DVD?

Pregunta #5

Es importante que diseñes tu modelo de juego para poder entrenar de esta forma. Y planificar todos los conceptos en base a esos principios que has definido. Recuerda que tu modelo de juego es único.

¿Qué es la periodización táctica? ¿Cómo es esta metodología y en qué consiste? Algún ejemplo de una semana de trabajo.

Pregunta #4



¿Podrías dar un ejemplo de cómo se construyen las acciones a balón parado de saque de salida?

Pregunta #6

Metódica Racional

¿Qué propuesta metodológica se sugiere en la enseñanza aprendizaje de la técnica en fútbol?

Confeccionando un equipo

Respondemos la petición de Julio de las Heras. Un artículo sobre la confección de una plantilla en equipos semiprofesionales

Cuando uno llega a un club de la categoría 2ªB o 3ª en España por primera vez, y no conoce nada acerca de él, ha de informarse sobre todo lo que acontece. Historia, entorno, recursos humanos, instalaciones, económicos y materiales,... son algunos de los puntos que el entrenador ha de saber. Esto permite establecer unos patrones de actuación desde primera hora.

En los equipos que militan en estas categorías, se dispone de un presupuesto no muy alto, que suele rondar entre los 100.000€ y los 400.000 € (salvo casos muy concretos en los que ni siquiera se alcanzan esas cantidades). Por lo que antes de nada hay que intentar buscar jugadores que se adapten a ese presupuesto. Lo primero que ha de plantearse el entrenador es qué va a fichar. Pero... ¿puedo fichar lo que desee? ¿He de adaptarme a los medios que pone el club? ¿El club ya tiene una plantilla definida y hay que reforzarla? ¿Me condiciona mi campo el modo de jugar? Por tanto, como se dijo al principio, el entrenador debe conocerlo todo. Está claro que si el campo en el que voy a disputar mis partidos como local tiene unas dimensiones de 95x50 metros (dimensiones muy reducidas), el equipo tendrá muy difícil realizar un juego elaborado. Por tanto, debe buscar jugadores que destaquen en el juego aéreo, rápidos para coger las caídas y que desplacen bien en largo para poder jugar directo. Si por el contrario, las medidas del terreno de juego son de 105x65 metros, se podrá realizar un juego combinativo y el perfil de futbolista será totalmente distinto al anterior.



¿Y si tengo dos jugadores similares? ¿Por cuál me decanto? El entrenador ha de ser capaz de recabar información de distintos medios y elegir lo que crea más conveniente para el equipo. Hablando ahora desde el punto de vista personal, creo que el entrenador ha de poner en una balanza los puntos que se desarrollarán a continuación para decidir. Es importante que el jugador sepa convivir en el vestuario. Ayudar al compañero y no generar malos rollos. Recuerda que en un equipo, el que no suma, está restando. No hay término medio. Y ver si ese jugador sabe transmitir su energía al resto de los compañeros. En otras palabras, que pueda asumir el liderazgo de un equipo como un trabajador más. Por otro lado es importante conocer su entorno. Tanto el entorno familiar como el laboral ayudan a que el jugador esté de buen ánimo o le perjudican si éste no es estable.

Igualmente, si es un buen profesional. Cuida su alimentación, cuida su cuerpo, sale de noche, no realiza buenos descansos. Al final, todo afecta a su rendimiento. También es cada vez más importante que el jugador tenga un determinado nivel cultural. Debe asumir una información y poder saber procesarla. Un ejemplo puede ser a la hora de aprender las acciones a balón parado. El jugador que tiene un hábito de memorizar, lo hará en un menor tiempo que aquel que no lo tenga.

Aunque, como último punto, lo más importante es que tú, como entrenador, estés convencido de que puede aportar el rendimiento que le vas a exigir.

Ejercicio

11x11 con transiciones



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 11x11 en un campo de fútbol 11. En el centro del terreno de juego se crea una zona prohibida de 18 metros de ancho donde los jugadores no pueden pasar conduciendo el balón. Cuando un equipo recupere la posesión del balón en campo propio ha de enviarlo lo más rápido posible al campo rival, sobrepasando cuanto antes la zona prohibida. En caso de que haya conducción en esa zona, se señalará falta. Se juega a dos toques. Gana el equipo que más goles anote.

OBJETIVOS

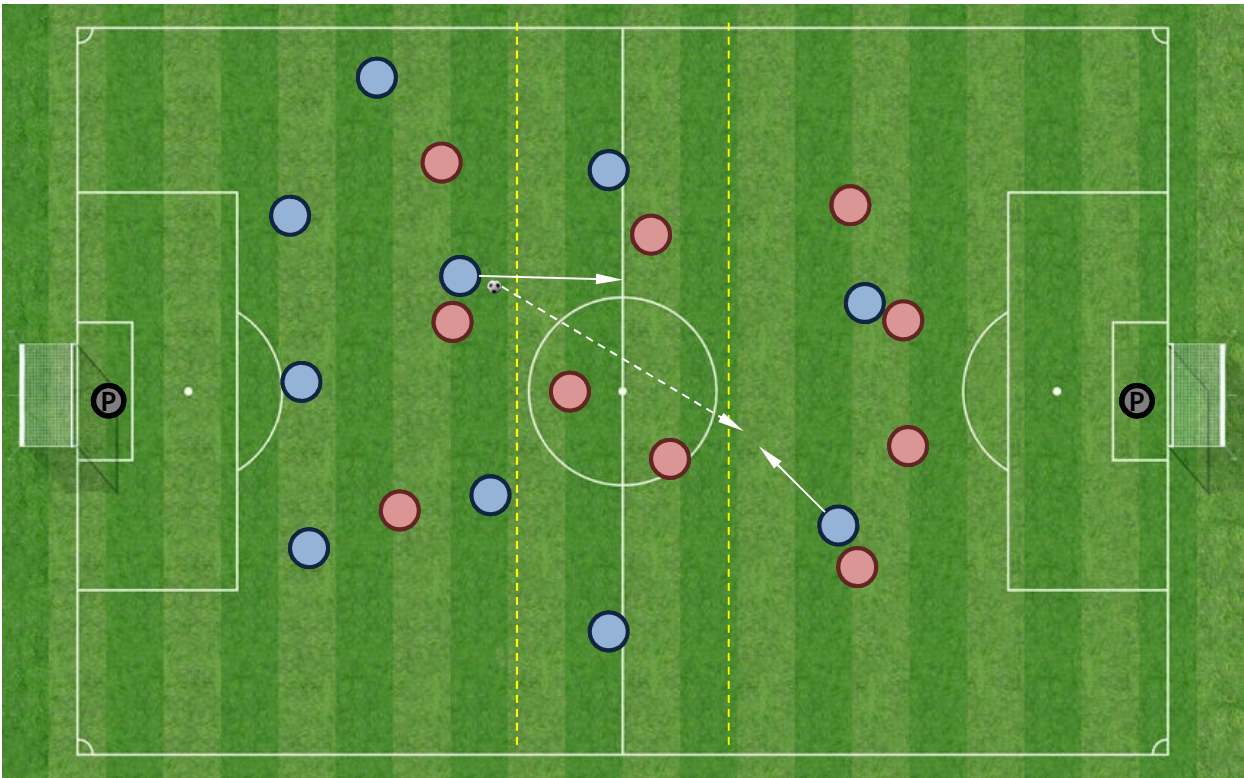
TÉCNICOS	Ofensivos	Todas las acciones.
	Defensivos	Todas las acciones.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Llegar lo más rápido posible a zona de finalización.
	Medios Tácticos	Todos.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Intensidad en la presión.
- Velocidad de transición defensa-ataque y viceversa.
- Existencia de desmarques de apoyo y ruptura.
- Movimientos preparatorios de los delanteros.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	20'
Nº REPETICIONES	1
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	--
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	20'



Ejercicio

3x2 en contraataque



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

La tarea se desarrolla en una mitad del terreno de juego, los jugadores se colocan en dos formaciones, los defensores en las zonas laterales de la portería y los jugadores de ataque se sitúan en 3 grupos como muestra el gráfico en el centro del campo. Salen 3 atacantes con un balón dirigiéndose a portería con la intención de hacer gol, en el mismo momento, salen dos defensas para intentar evitar la finalización. Tienen que dominar el juego 3x2 tanto por el centro como por las bandas. Los jugadores atacantes van rotando de posición en la línea del centro del campo.

OBJETIVOS

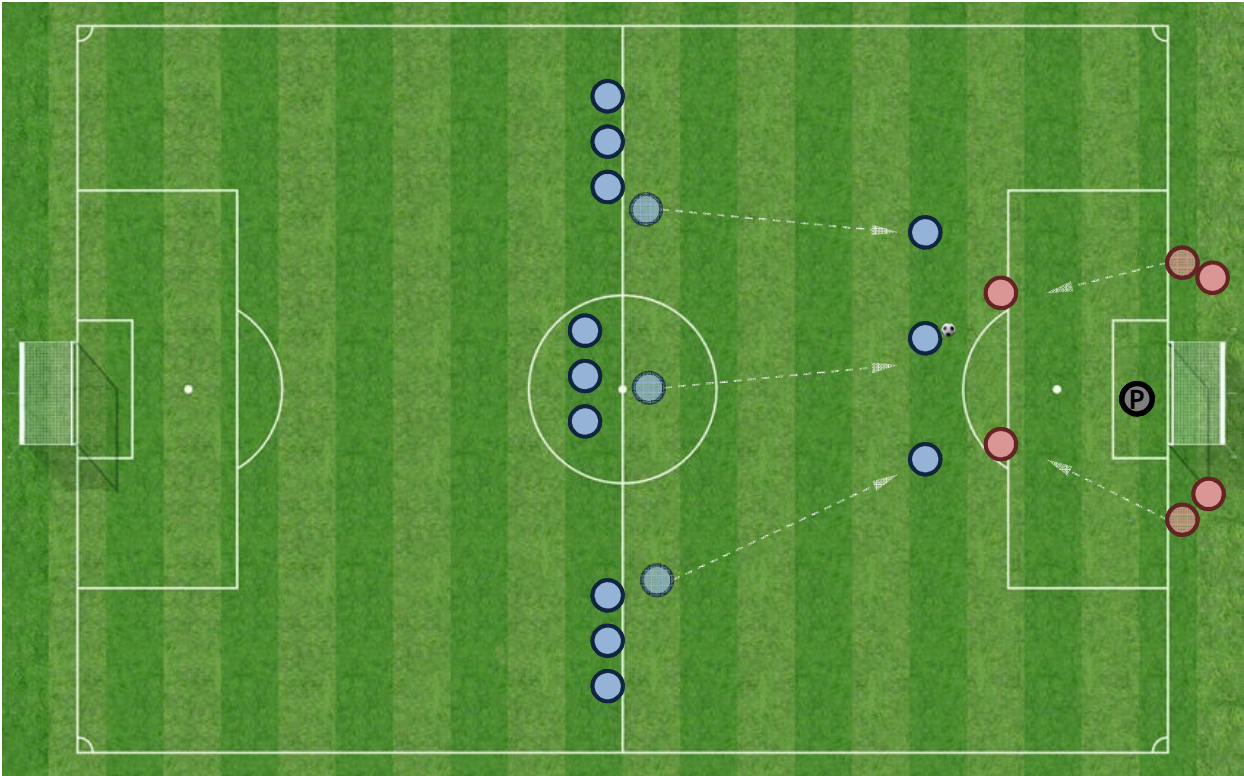
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Tiro.
	Defensivos	Entrada. Interceptación
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Finalizar las jugadas en superioridad numérica
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarques. Presión. Cobertura
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- No perder el balón.
- Desmarques continuos de los jugadores.
- Intentar finalizar las jugadas por en carril central.
- Posicionamiento de los defensores.
- No retroceder más de borde de área si los atacantes no han penetrado.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	15''
Nº REPETICIONES	3
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1'
Nº DE SERIES	4
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	16' aprox



Ejercicio

3x3+3



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se reparten los jugadores en tres equipos y se disputa un 3x3+3 en un espacio de 25x25 metros. La tarea consiste en mantener la posesión de balón dos de los equipos frente al tercero, de tal modo que al final se juegue un 6x3. Dos equipos asocian para la posesión del balón. En el momento que un jugador de un equipo pierde la posesión del balón, pasa a ser defensor frente a los otros dos y su equipo debe intentar recuperar el balón realizando un pressing intensivo tras pérdida. Se juega a dos toques. Gana el equipo que menos veces sea defensor (no se cuenta la vez del equipo que empieza).

OBJETIVOS

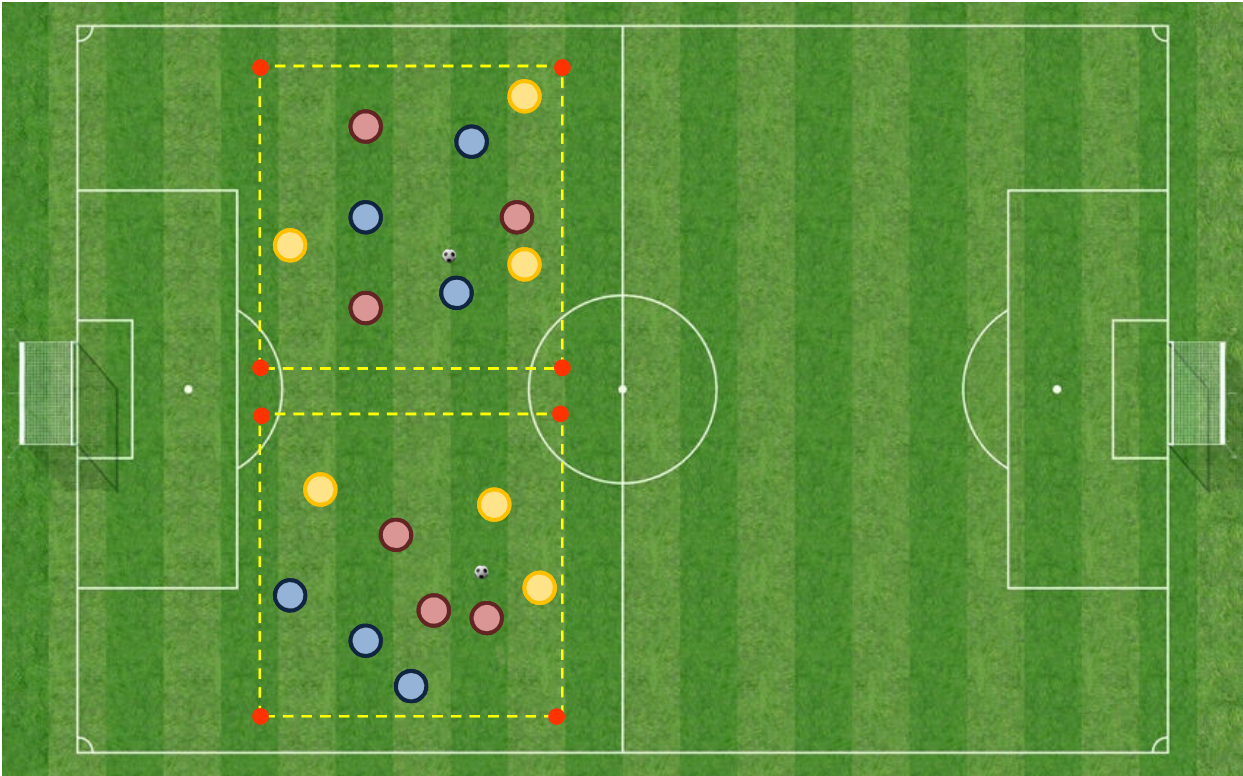
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Intercepción.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Presión intensa al poseedor del balón tras pérdida.
	Medios Tácticos	Ayudas permanentes. Presión.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Movimientos continuos de apoyo.
- Intentar romper la presión.
- No perder la posesión tras recuperación.
- Intensidad en la presión.
- Cambio rápido del estado mental ataque-defensa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	7'
Nº REPETICIONES	3
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1'
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	24' aprox



Ejercicio

3x3+2 comodines en dos subespacios



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se disputa un 3x3+2 comodines en un rectángulo de 30x20 metros, dividido a su vez en 2 subespacios. Cada comodín se posiciona en un subespacio. En el momento que en una parte del rectángulo el equipo poseedor de balón da 5 pases, deberá pasar a la otra parte del rectángulo y seguir jugando. Si conecta con los dos comodines sin que el otro equipo toque el balón, los comodines deben cambiarse de subespacio. Todos los jugadores tienen dos toques y los comodines sólo uno. Gana el equipo que más veces haga cambiar a los comodines.

OBJETIVOS

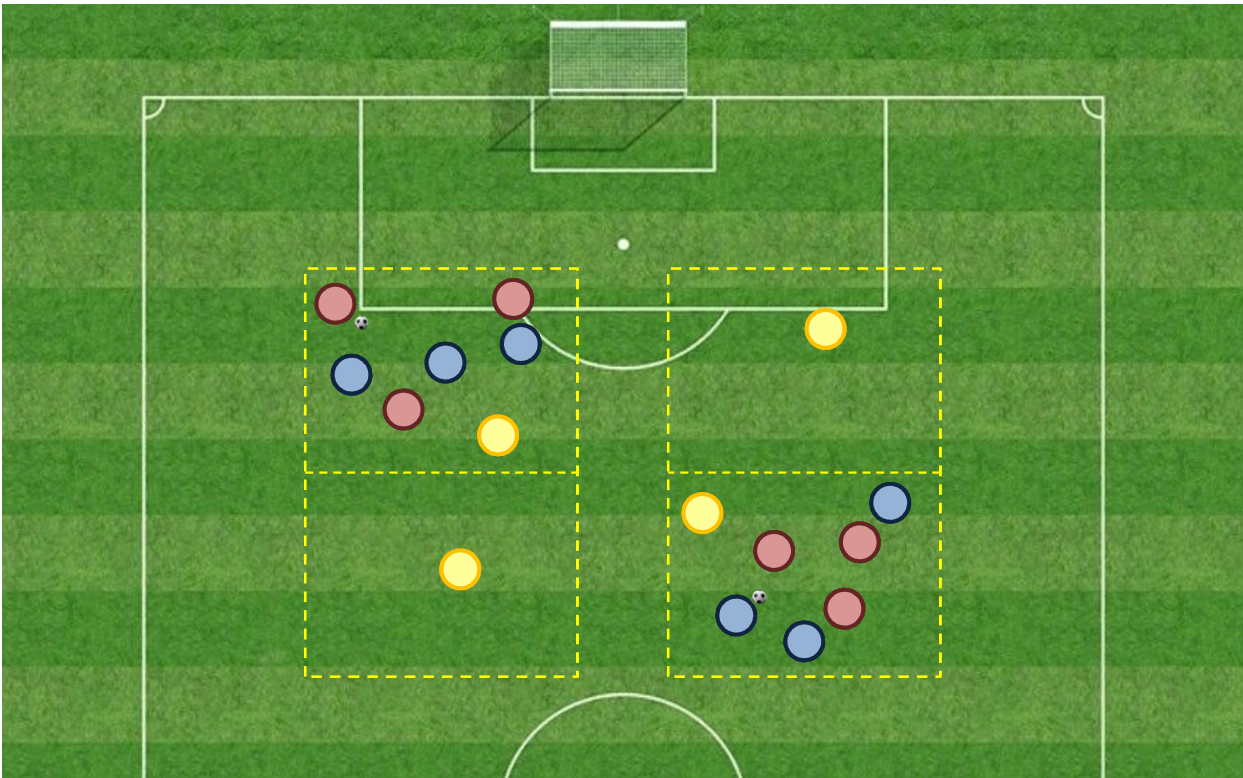
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Interceptación. Anticipación.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Cambiar la orientación del juego.
	Medios Tácticos	Apoyos. Cambio de orientación. Presión.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Movilidad continua de los jugadores de ataque.
- Cambiar la orientación lo antes posible.
- Ejecutar un buen control orientado.
- Intensidad en la presión del equipo defensor.
- Cambio rápido del estado mental ataque-defensa.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	4'
Nº REPETICIONES	3
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1'
Nº DE SERIES	2
DESCANSO ENTRE SERIES	2'
DURACIÓN TOTAL	36' aprox



¡ Dispon



Curso de análisis
Accion

[www.lalibreta](http://www.lalibreta.com)

ible YA !



y diseño de
nes a Balón Parado

delmister.com

Ejercicio

11x11 iniciando en largo



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 11x11 en el campo de fútbol. En el centro del campo se encuentra delimitada una franja de 30 metros a la cual debe ir el balón tras el saque de meta. Los equipos deben disputar el balón y una vez tenga uno de ellos la posesión, deben descargar a los lados, evitando la aglomeración de gente. A partir de ahí se juega un partido con los principios del modelo de juego. Siempre que se produzca una interrupción del juego, se deberá iniciar desde saque de meta.

OBJETIVOS

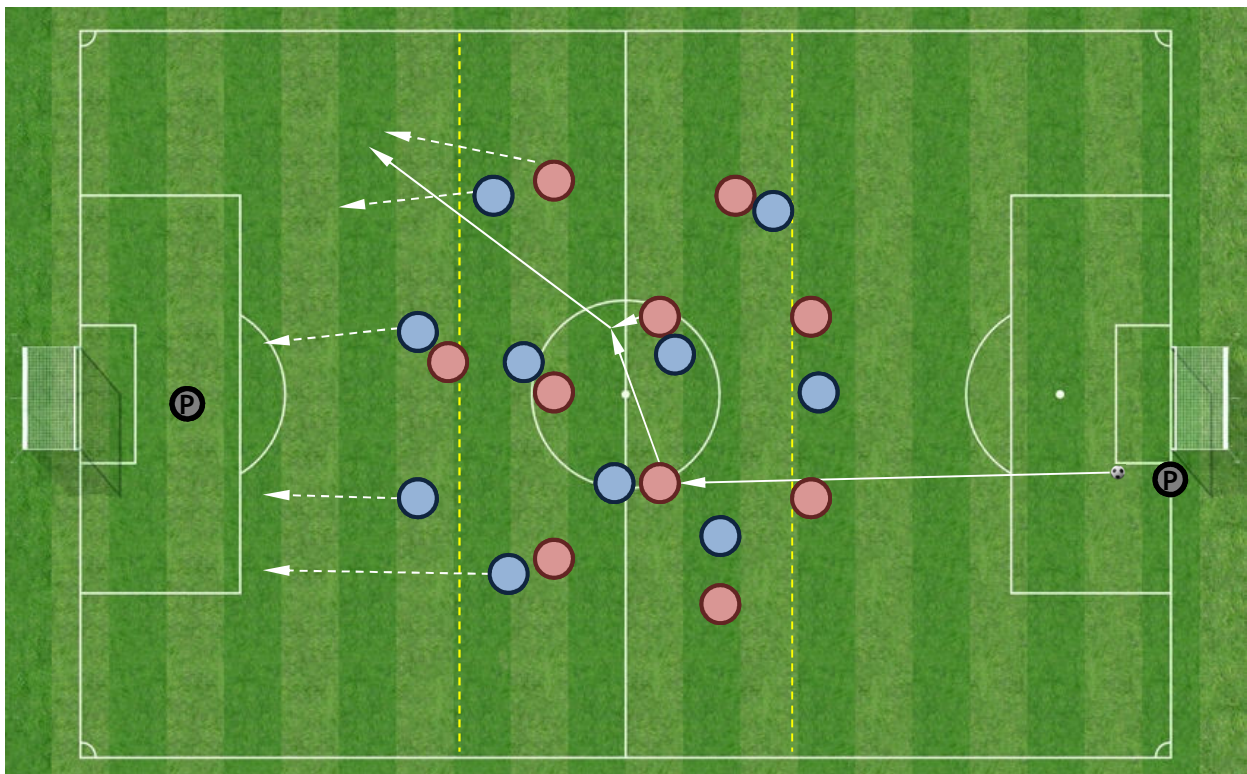
TÉCNICOS	Ofensivos	Todas las acciones.
	Defensivos	Todas las acciones.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Descargar a banda tras el inicio directo
	Medios Tácticos	Todos.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Disputa del balón aéreo.
- Posicionamiento para la segunda jugada.
- Amplitud una vez se controle el balón.
- Máxima atención y concentración.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10'
Nº REPETICIONES	2
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	1'
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	2'
DURACIÓN TOTAL	25' aprox



Ejercicio

Rondo 3x1



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un rondo 3x1 en un espacio de 5x5 metros. Los jugadores atacantes deben intentar dar siempre líneas de pase al compañero que tiene el balón ocupando los dos laterales del rondo que se encuentran más próximos al poseedor del balón. Dependiendo del nivel de los jugadores se puede comenzar con dos toques y reducir a uno para dar velocidad al juego.

OBJETIVOS

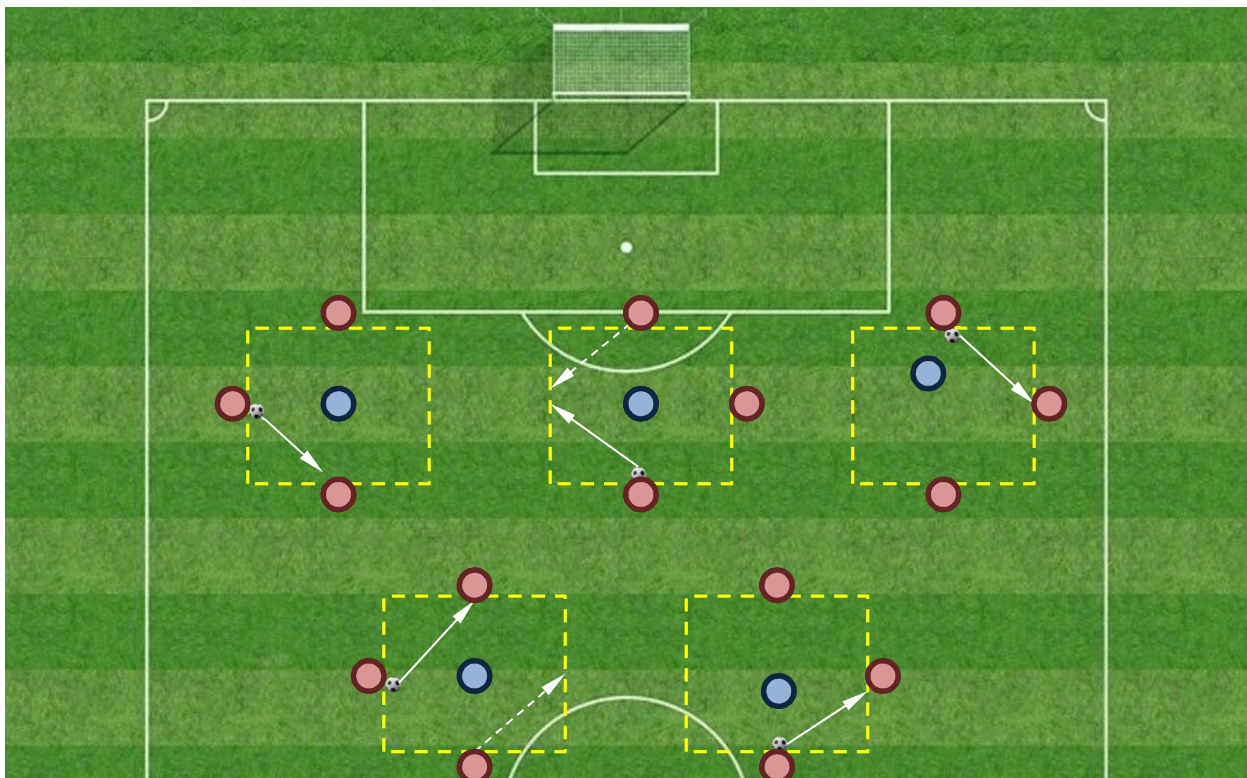
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Intercepción.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Ofrecer siempre línea de pase al poseedor del balón
	Medios Tácticos	Apoyos. Desmarques.
SOCIAL	Mejorar la toma de decisiones y relaciones de los jugadores.	
VOLITIVOS	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Toma rápida de decisión.
- Orientación corporal del jugador.
- Ritmo en el juego.
- Comunicación de los compañeros de equipo.
- Intensidad defensiva del jugador del interior.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	10'
Nº REPETICIONES	1
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	--
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	10' aprox



Ejercicio

4x3+1



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 4x3+1 comodín en un espacio de 12x16 metros dividido en dos subespacios de 12x8 metros. Mientras tanto, otro jugador del equipo defensor espera en el otro subespacio. Cuando los defensores recuperen el balón, lo enviarán al otro subespacio pasando ahora a ser atacantes y teniendo que ir tres jugadores a defender del otro equipo. Cada vez será un jugador el que descanse.

OBJETIVOS

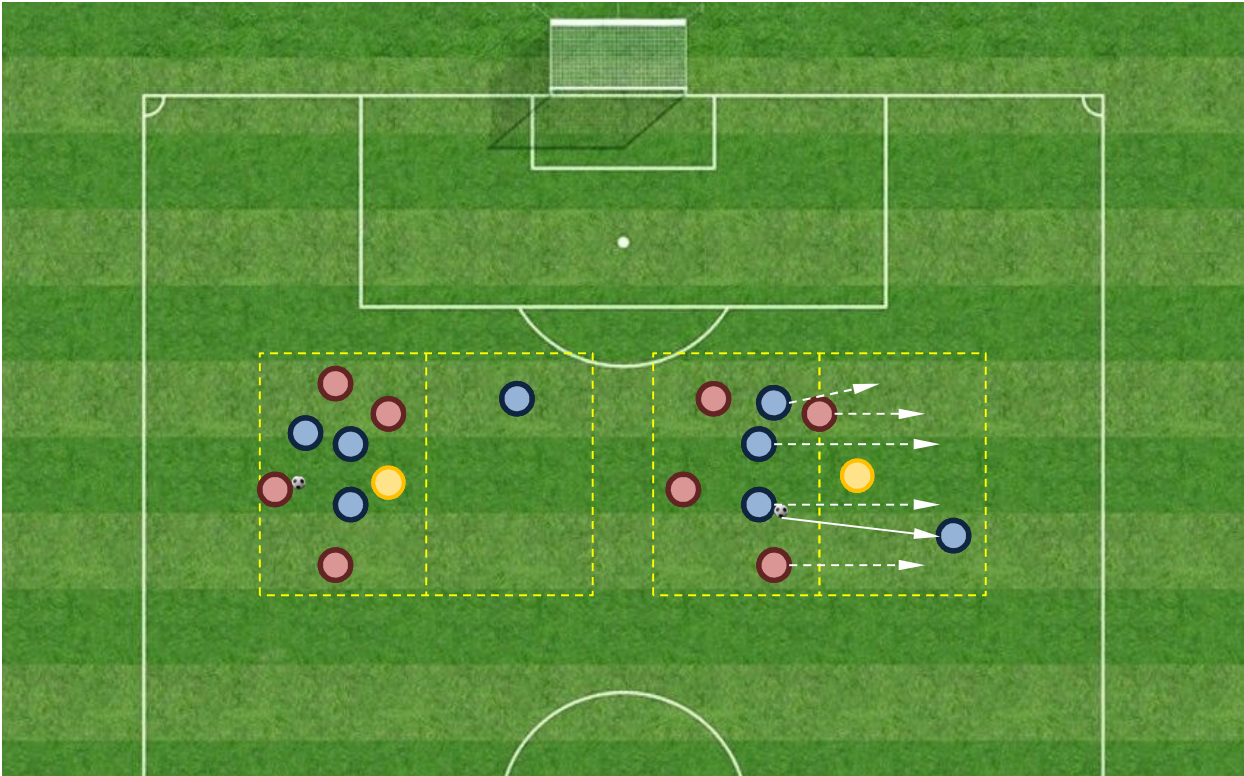
TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control.
	Defensivos	Interceptación. Entrada.
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Conservación de balón.
	Medios Tácticos	Apoyos. Ayudas permanentes. Presión.
SOCIAL	Mejorar la toma de decisiones y relaciones de los jugadores.	
VOLITIVOS	Adaptación a las situaciones creadas.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Toma rápida de decisiones.
- Aprovechar al máximo el espacio.
- Intensidad en la presión para una pronta recuperación.
- Comunicación de los compañeros.

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	4'
Nº REPETICIONES	3
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	2'
Nº DE SERIES	1
DESCANSO ENTRE SERIES	--
DURACIÓN TOTAL	18' aprox



Ejercicio

5x5 y 5 en transición



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO Y REGLAS

Se juega un 5x5 en una zona de 20x30 metros, otros 5 jugadores esperan en la zona contigua, una franja de 6 metros de ancho. Esta franja estará separada de la portería a 45 metros. Se empieza jugando la posesión 5x5. Uno de los equipos comienza con el rol de defensor. Cuando ese equipo consiga la posesión del balón, enviará un pase a los jugadores situados en la franja para ataquen hacia la portería, pudiendo hacerlo hasta en un máximo de 3 toques. El equipo que comenzó con la posesión del balón tiene la función de defender el ataque realizando la transición ataque-defensa. Tras cada repetición, los jugadores cambiarán de rol. El que comenzó manteniendo la posesión del balón pasa a ser defensor, el defensor a esperar en la franja y el que estaba en la franja a ser el que inicie con la posesión del balón. Gana el equipo que más goles anote en la transición.

OBJETIVOS

TÉCNICOS	Ofensivos	Pase. Control. Conducción.
	Defensivos	Interceptación. Entrada
TÁCTICOS	Principios Tácticos	Conservación de balón. Mejora de las transiciones
	Medios Tácticos	Repliegue. Desmarque. Apoyo.
SOCIAL	Favorecer el compromiso con los compañeros. Crear complicidad táctica.	
VOLITIVOS	Adaptarse a los esfuerzos establecidos.	

ASPECTOS A OBSERVAR Y CORREGIR

- Ayudas constantes de los jugadores de ataque.
- Circulación rápida del balón.
- Intensidad en la presión del equipo defensor.
- Cambio rápido del estado mental ataque-defensa.
- Velocidad de transición.
- Finalizar siempre la jugada

NORMATIVA DE CARGA

DURACIÓN	40'' aprox
Nº REPETICIONES	6 (2x3)
DESCANSO ENTRE REPETICIONES	--
Nº DE SERIES	3
DESCANSO ENTRE SERIES	1'
DURACIÓN TOTAL	18' aprox

