

Artículo 2
2022

Formación RUEDAS DE PASE PARA EL CALENTAMIENTO



MISTERELITE.ES



Justificación de la aplicación del contenido “Ruedas de pase para el calentamiento”.

El contenido que presentamos hoy está motivado por la necesidad de aprender, mejorar y optimizar acciones que incluyen el control y el pase como principales protagonistas. Dos aspectos básicos que trabajamos desde edades tempranas y que mostraremos distintas clasificaciones y contextos en los que podemos utilizarlos.

El aprendizaje del control y el pase en situaciones variables va a tener como resultado dar mayor posibilidad de dar continuidad a la posesión de balón, disminuir el tiempo de ejecución en situaciones ofensivas, aumentar la precisión en distintos contextos, mayor dedicación de tiempo a aspectos tácticos durante el juego, mejora de la progresión en el juego, etc.

¿Cómo hacemos para alcanzar un mayor nivel?

Para alcanzar un elevado nivel del control y pase en las ruedas de pase es necesaria la reiterada repetición colectiva de las acciones especiales seleccionadas, para luego ir progresando hacia ejercicios de control y pase donde exista toma de decisiones, comunicación, y aumento de la velocidad de ejecución en los pases. En el transcurso de un partido se repiten muchas acciones técnicas en el juego colectivo. La efectividad de su solución condiciona el desarrollo del encuentro. La calidad técnica define pero sobre todo aquella que es capaz de resolver problemas del juego con velocidad.

¿Dónde ubicamos en la estructura de sesión este tipo de contenidos?

Normalmente, son contenidos ubicados en la parte inicial de la sesión de entrenamiento y con objetivo de hacer una entrada en calor, mejorar el control y el pase en la situación creada por nosotros, a la vez que podemos incluir contenido coordinativo, de iniciación o familiarización con algún concepto táctico o utilizar un posicionamiento similar de alguna zona de juego que nos interese incidir. Por ejemplo, utilizar una disposición similar a la parte ofensiva del 1-4-3-3, contando con los interiores el jugador de una banda y punta, e introducir el concepto de “tercer hombre”.

Por otro lado, y teniendo en cuenta la estructura de la sesión, puede ser el inicio de una progresión de ejercicios para el trabajo “encadenado” de un concepto en concreto que nos interesa trabajar de cara al próximo partido o para la corrección de un error en partidos anteriores. Por ejemplo, se inicia la sesión con una rueda de pase para trabajar el desmarque de ruptura de segunda línea cuando hay pase atrás en el último cuarto de campo. A continuación, una tarea ataque-defensa con objetivos similares, pero ya con una estructura más real y compleja. De este modo, las ruedas de pase, pueden ser el inicio de una cadena de ejercicios con objetivos similares pero progresivos en complejidad.

Clasificación de las ruedas de Pase

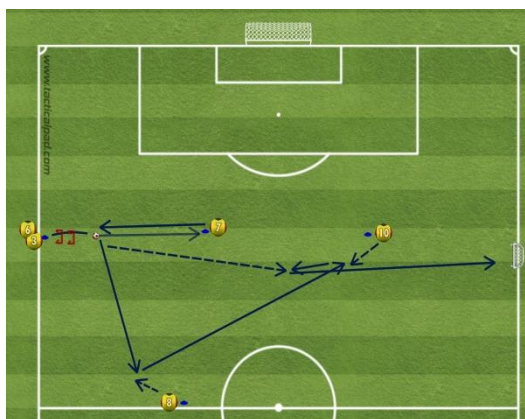
1. **Simples:** Mayor enfoque sobre los aspectos técnicos; **Control, pase y adecuado perfil corporal.**
 - Pocos Aspectos técnicos.
 - Muchos aspectos técnicos.
 - Utilización de distintas figuras geométricas.
 - Añadido de elementos coordinativos; Picas, vallas, aros, etc.
2. **Complejas:** Se tienen en cuenta la ejecución de control y pase pero contextualizadas en una relación concreta entre los propios jugadores. Orientadas al sistema de juego y/o a conceptos tácticos del propio modelo de juego.

Variable que podremos incluir para ampliar la variabilidad de los ejercicios.

- *Concepto “Timing”:* Coordinación espacio-tiempo durante la relación entre los jugadores y el balón. Ejemplo: Desmarcarse a la velocidad y momento adecuada para no permitir la acción defensiva.
- *Inclusión de más de un balón simultáneamente:* Si el número de jugadores y el nivel técnico lo permite, es una opción muy válida para mejorar la participación e intervención de los jugadores.
- *Finalización en Mini porterías:* La inclusión de mini porterías en la parte final de la rueda de pases supone un factor de motivación añadido para los jugadores. Aunque no sea una situación específica de finalización.

- *Darle un formato competitivo:* Independientemente de la complejidad de la rueda de pase y teniendo en cuenta el nivel del grupo, podemos darle una orientación competitiva a la rueda de pase. Ejemplo: Rueda de pases, en forma de rombo, donde se trata de realizar control y pase y una pared en uno de sus vértices. Se compite por grupos, y se trata de hacer el mayor número de veces el ciclo que marca la rueda de pase de inicio a fin, en 5 minutos. Ganará aquel equipo que lo haga más veces.

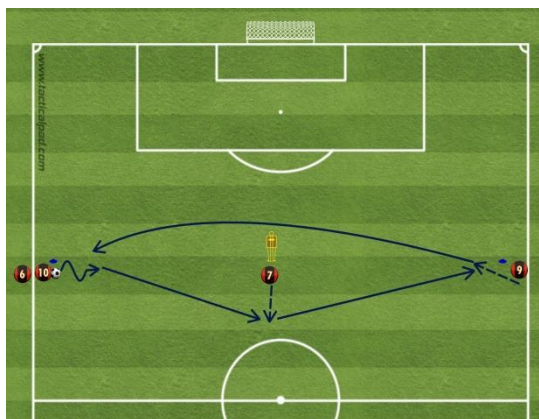
Ejercicio 1



<https://www.youtube.com/watch?v=w0rWptxxkAo>

Descripción	El jugador 3 salta vallas y juega con 7 que le devuelve el pase. 3 realiza pase al jugador en amplitud que controla y juega hacia delante con 10 que controla y juega de cara con 3 que controla y ejecuta un lanzamiento de precisión a portería.
Objetivo prioritario	Mejorar el Control orientado y pase, ajuste del perfil corporal en la dirección del pase.
Objetivos secundarios	Mejorar la Visión periférica y golpeo preciso hacia portería, comunicación
Volumen	12 min.
Recuperación	10-15'' en cono de salida
Intensidad	100-120 ppm aprox.
Recomendación	Incluir desde edades tempranas desde categoría alevín en adelante.

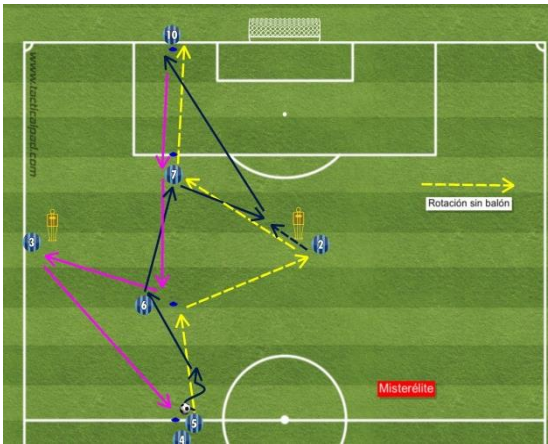
Ejercicio 2



<https://www.youtube.com/watch?v=vgSqq2HQgrI>

Descripción	El jugador 10 conduce y da un pase a 7 que se desmarca y se perfila para recibir. Realiza un control orientado con la pierna más alejada para luego dar un pase a 9 que controla, conduce y realiza un pase a la posición inicial.
Objetivo prioritario	Mejorar el control con la pierna más alejada y pase tras desmarque previo. Ajuste del perfil corporal en la dirección del pase.
Objetivos secundarios	Mejorar el Pase de media distancia, "timing" del desmarque en relación al pase inicial.
Volumen	12 min.
Recuperación	10-15'' en cono de salida
Intensidad	100-110 ppm aprox.
Recomendación	Incluir desde edades tempranas desde categoría Benjamín en adelante.

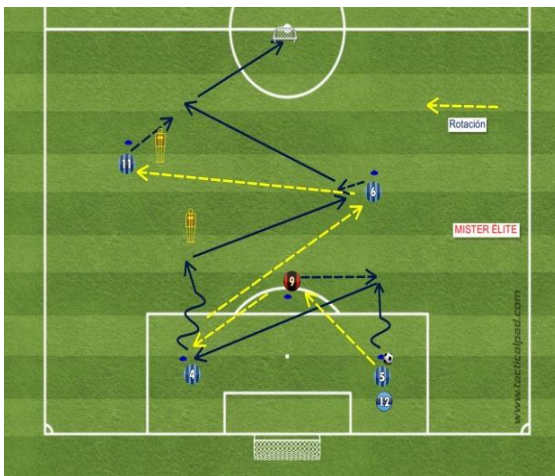
Ejercicio 3



Descripción	Conducción de 5 para jugar con 6 que se desmarca y se perfila para hacer control orientado con pierna alejada y dar pase a 7 que juega de cara con 2, que previo a su control ha hecho una acción de anticipación para luego realizar un pase al jugador 10.
Objetivo prioritario	Mejorar el control con la pierna más alejada y pase tras desmarque previo. ajuste del perfil corporal en la dirección del pase.
Objetivos secundarios	Trabajar el "timing" de la anticipación. Concepto tercer hombre.
Volumen	10-12 min.
Recuperación	La recuperación propia de la rotación al siguiente cono.
Intensidad	110-120 ppm. Aprox.
Recomendación	Incluir desde edades tempranas desde categoría alevín en adelante.

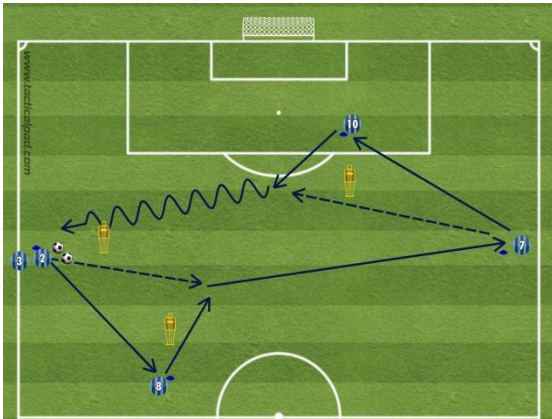
<https://www.youtube.com/watch?v=hrAlXSp-54k>

Ejercicio 4



Descripción	El jugador número 5 conduce para progresar en el espacio y 9 del equipo adversario tapa su salida. El 5, gira, cambia el sentido para jugar hacia atrás con el 4, que realiza control y sale rápidamente en conducción para superar la primera línea de presión que ejercía el 9 Rojo y negro. El 4, se encuentra con un adversario y pasa el balón a 6 que se desmarca previamente y controla con su pierna más alejada para dar pase a 11 en profundidad tras realizar desmarque de ruptura.
Objetivo prioritario	Mejorar el Control y pase, conducción rápida tras detectar el espacio y pasar la primera línea de presión. Ajuste del perfil corporal en la dirección del pase.
Objetivos secundarios	Mejorar la precisión en el pase en profundidad, el "timing" en el momento del desmarque, la visión periférica.
Volumen	10-12min.
Recuperación	La recuperación propia de la rotación al siguiente cono.
Intensidad	110-130 ppm.
Recomendación	De categoría infantil en adelante.

Ejercicio 5



<https://www.youtube.com/watch?v=bSoZyvR7qyc>

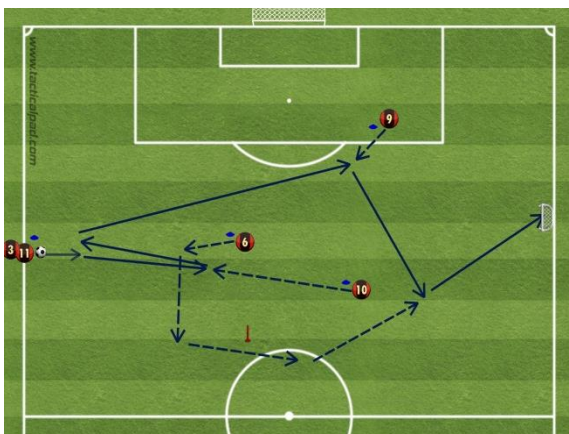
Descripción	Jugador 2 conduce y realiza pase al jugador 8 que se encuentra dando amplitud y realizan una pared. El jugador 2 juega de cara con 7 mediante un pase de media distancia. 7 controla y conduce para jugar una pared con 10 y terminar en la zona de inicio.
Objetivo prioritario	Mejorar de la ejecución de la “pared” para dejar atrás a un adversario y progresar en el juego. ajuste del perfil corporal en la dirección del pase.
Objetivos secundarios	Mejorar la ejecución del “timing” durante la “pared”, la devolución de pase para dar continuidad a esa “pared”
Volumen	10-12min
Recuperación	10’’ aprox. Lo que se tarda en rotar a la siguiente posición
Intensidad	100-110 ppm
Recomendación	De categoría alevín hacia adelante.

Ejercicio 6



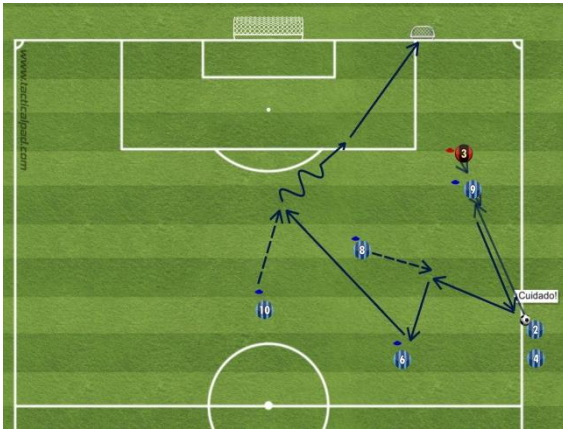
Descripción	En una disposición espacial de los jugadores similar al sistema de juego del equipo, el jugador 10 realiza pase para 7, que realiza control orientado para jugar de cara para el jugador 9, que ejecuta pase para el 16 que previamente ha hecho un demarque de apoyo y éste descarga de cara para 7 que realiza pase profundo al jugador 11 que ha hecho un demarque de ruptura para recibir y golpear a portería.
Objetivo prioritario	Mejorar la ejecución del control y pase en un posicionamiento similar al de competición. Ajuste del perfil corporal en la dirección del pase.
Objetivos secundarios	Mejora de la realización de los distintos desmarques, precisión en el pase en profundidad, visión periférica.
Volumen	12-15 min.
Recuperación	10-15 ”
Intensidad	100-120 ppm. Aprox.
Recomendación	De categoría infantil hacia adelante.

Ejercicio 7



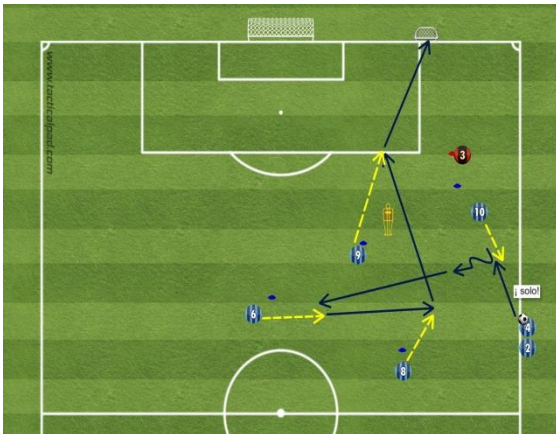
Descripción	El jugador 6 realiza desmarque de apoyo inicial para luego abandonar ese espacio generando una zona de recepción para el compañero 10 que lo aprovecha para tocar de cara. Se realiza pase a) que está dando amplitud y juega para 6 que desmarca en profundidad para tirar a portería.
Objetivo prioritario	Control, pase, ajuste del perfil corporal, generación y aprovechamiento del espacio.
Objetivos secundarios	Mejora del “timing” en situación de desmarque de apoyo, visión periférica.
Volumen	12-15 min.
Recuperación	10-15 ”
Intensidad	100-120 ppm. Aprox.
Recomendación	De categoría infantil hacia adelante.

Ejercicio 8



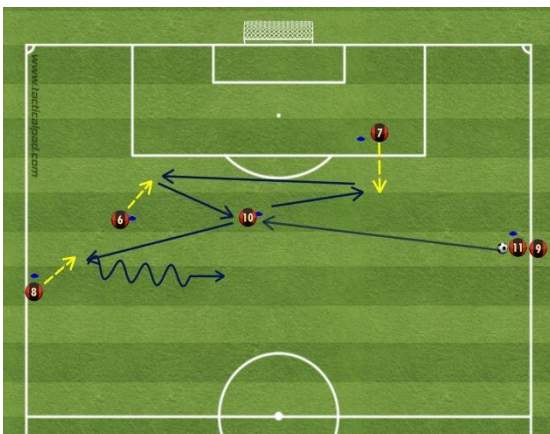
Descripción	Se comienza con un saque de banda del jugador 2, para 9 que se ofrece en desmarque de apoyo. Al ir con marca cercana se le comunica ¡cuidado! 9 devuelve de cara que juega para 8 y este de cara para 6, que da un pase profundo para 10 y así progresar al último cuarto del espacio.
Objetivos prioritarios	Mejora del saque de banda, uso de la comunicación específica, del pase y de la toma de decisión.
Objetivos secundarios	Ajuste del perfil corporal, visión periférica, Timing en el desmarque de ruptura.
Volumen	12-15 min.
Recuperación	10-15 "
Intensidad	100-120 ppm. Aprox.
Recomendación	De categoría infantil hacia adelante.

Ejercicio 9



Descripción	Se realiza saque de banda por el jugador 4, que avisa a su compañero que está ¡solo! y no le sigue la marca. 10 recibe y controla dada su situación juega para una zona menos poblada con 6 y este de cara con el jugador 8, que da pase profundo al desmarque de ruptura de 9.
Objetivo prioritario	Mejora del saque de banda, uso de la comunicación específica, del pase y de la toma de decisión.
Objetivos secundarios	Ajuste del perfil corporal, visión periférica, Timing en el desmarque de ruptura.
Volumen	12-15 min.
Recuperación	10-15 "
Intensidad	100-120 ppm. Aprox.
Recomendación	De categoría infantil hacia adelante.

Ejercicio 10



Descripción	Aplicación del concepto de tercer hombre. El jugador 11 da un pase a 10 que juega de cara a 7, que aparece como tercer hombre y juega con 6 que previamente se ha desmarcado en apoyo
Objetivo prioritario	"Timing" tercer hombre, control orientado, pase y ajuste del perfil.
Objetivos secundarios	Utilización de desmarque de apoyo o ruptura en el momento adecuado.
Volumen	12-15 min.
Recuperación	10-15 "
Intensidad	100-120 ppm. Aprox.
Recomendación	De categoría infantil hacia adelante.