FC FUTURES ACADEMY

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

ESTA ES LA ACADEMIA FC FUTURES DE EA SPORTS, EJERCICIOS DEL JUEGO PARA ENTRENAMIENTOS DEL FÚTBOL BASE. AQUÍ SELECCIONAMOS EJERCICIOS DEL JUEGO Y LOS LLEVAMOS A LA VIDA REAL

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

FC FUTURES

NUESTROS ENTRENADORES

FERNANDO MORIENTES
REAL MADRID & SPAIN LEGEND

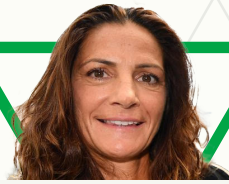
EMMA HAYES
CHELSEA FC WOMEN MANAGER

VERÓ BOQUETE
ACF FIORENTINA & SPAIN LEGEND

GIANFRANCO ZOLA
CHELSEA FC & ITALY LEGEND

IAN WRIGHT
PREMIER LEAGUE & ENGLAND LEGEND

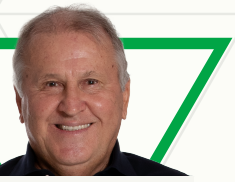
MARTA
ORLANDO PRIDE & BRAZILIAN LEGEND



PATRIZIA PANICO
MANAGER & ITALY LEGEND

LAURA GEORGES
OL / PSG & FRENCH LEGEND

BIXENTE LIZARAZU
FRENCH LEGEND



ZICO
FC24 ICON & BRAZILIAN LEGEND

SIMONE LAUDEHR
GERMAN LEGEND

EA SPORTS FC | UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

EA SPORTS FC FUTURES

UN COMENTARIO DE LOS ENTRENADORES

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

Como entrenadores de la UEFA, es interesante poner en práctica diferentes métodos y estilos de entrenamiento aplicados al juego. Con la Academia FC FUTURES, tenemos una excelente oportunidad de llevar los conocimientos del juego y las prácticas de habilidades que llevamos a cabo en el mundo digital al mundo real. Tanto en el mundo digital como en el real, todo gira en torno a la emoción, practicar nuevas habilidades, desarrollar conocimientos del juego y participar; como entrenadores, estos son los elementos más importantes. Como entrenadores, nuestro papel es tratar que el fútbol sea accesible y divertido, y ayudar a nuestros jugadores a desarrollar no solo sus habilidades sino también su amor por este juego tan maravilloso para siempre. En este documento facilitamos elementos básicos para organizar una sesión de entrenamiento, pero no tengas miedo de adaptar los ejercicios a tu propio estilo para satisfacer las necesidades de tu equipo y sus capacidades.

Trabaja siempre de forma mental y física.
Trabaja siempre de forma creativa.
Trabaja siempre de forma divertida.

THE UEFA GRASSROOTS COACHES

EA SPORTS FC | UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

PÁGINA DE CONTENIDO

1 DESAFÍO DE REGATE

2 ÁNGULO DE PASE

3 VASELINA

4 LANZAMIENTOS DE FALTAS

5 CENTRAR AL ÁREA

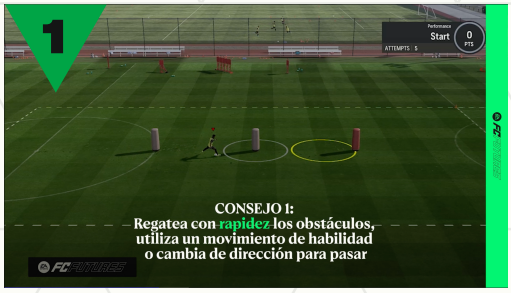
6 RONDO DE PASES

7 JUGAR EL PARTIDO

1 DESAFÍO DE REGATE

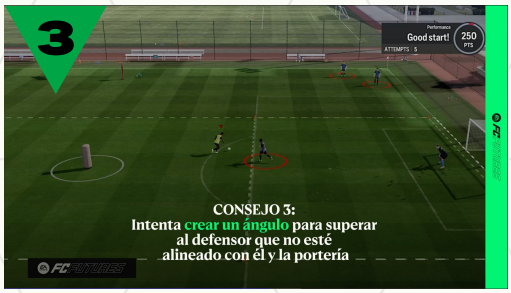
OBJETIVO
Es driblar los obstáculos lo másrápido posible, superar al defensor y disparar dentro del área.
Este ejercicio ha sido diseñado para mejorar el control del balón. También es útil para finalizar jugadas.

EQUIPAMIENTO
3 conos o maniquíes u obstáculos inclinados para crear el circuito
1 atacante
1 portero
1 balón de fútbol



Regatea con rapidez el primer obstáculo, seguidamente utiliza un movimiento de habilidad o cambia de dirección para regatearlo.

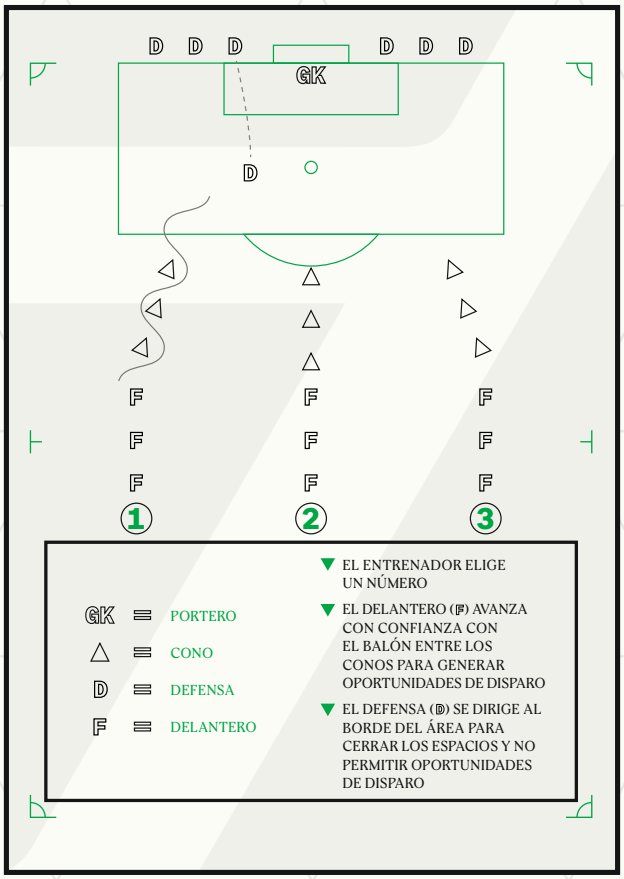
Utiliza diferentes partes de los dos pies para aumentar la velocidad y el control del balón a través de las puertas de obstáculos. Estos pequeños márgenes pueden marcar la diferencia en una situación de ataque.



Intenta crear un ángulo para superar al defensor que no esté directamente alineado con él y la portería. Así, conseguirás más espacio y libertad para superar al defensa, aumentando tus opciones de ataque.

Golpea el balón para batir al portero buscando las escuadras. Para el portero es mucho más complicado detener los balones que van a las esquinas y en una situación de juego real, disparar a puerta puede ayudar a que un compañero de equipo anote aprovechando el rebote.

1 DESAFÍO DE REGATE



ENTRENAMIENTO EXTRA

- Al practicar este ejercicio con la clase o los compañeros de equipo, puedes configurar más de un área de entrenamiento; también puedes hacer que comiencen en diferentes áreas, a la izquierda y a la derecha de la portería, no solo en el centro, cambiando así el ángulo y el reto.
- Lo ideal es colocar los conos en un área de 8 a 10 m; puedes alargar o acortar el área dependiendo de la edad y la habilidad de los jugadores.
- Recuerda rotar los porteros y las posiciones iniciales, además de a los defensas y delanteros para que todos los jugadores puedan practicar todos los elementos del ejercicio.

2 *ÁNGULO DE PASE*

OBJETIVO
El objetivo de este ejercicio de entrenamiento es pasaros el balón entre tú y tu compañero de equipo mientras sorteas a los defensores y los obstáculos.
Aquí hay que prestar atención a la precisión de los pases, el movimiento sin balón y la visión.

EQUIPAMIENTO
4 conos
2 maniquíes
2 atacantes
1 defensor
1 balón de fútbol

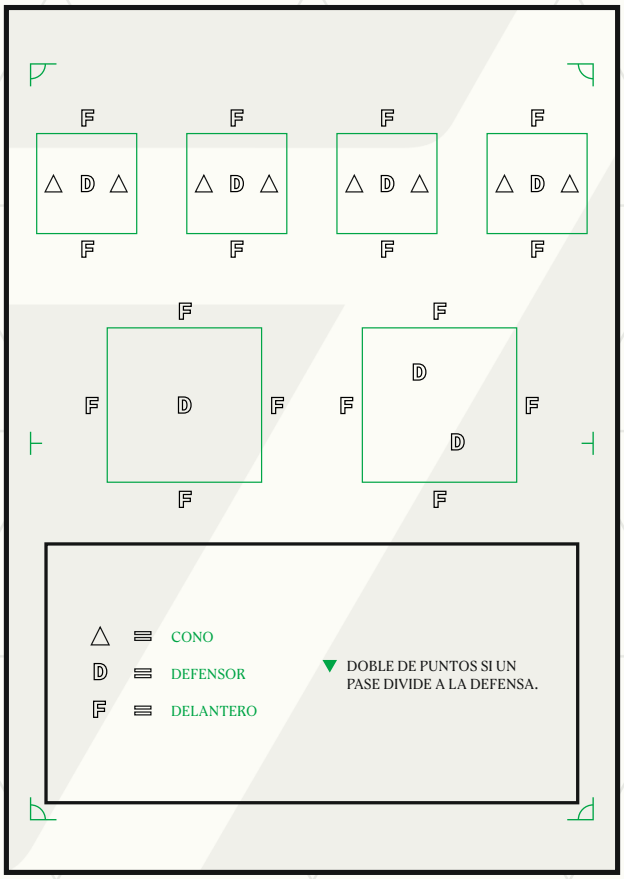
Al recibir el balón, busca a un compañero de equipo y pasa la pelota al primer toque para crear un ángulo. De este modo, el defensor tendrá más dificultades para interceptar el balón.

Para el jugador sin balón, es importante moverse en todo momento hacia el espacio. Asegúrate de que tu compañero de equipo te vea para que pueda pasarte el balón y ayudar al equipo a mantener la posesión.

Si un defensor se encuentra en una línea de pase, regatea al defensor para atraerlo hacia ti con el balón y seguidamente pasa el balón al espacio a tu compañero.

Cuando realices el pase, utiliza el interior del pie y golpea el centro de la pelota para dar un pase directo y preciso.

2 ÁNGULO DE PASE



ENTRENAMIENTO EXTRA

- Al practicar este ejercicio con la clase o con los compañeros de equipo, si el espacio lo permite, establece más de un área de entrenamiento para maximizar la actividad y así haya menos jugadores parados.
- También puedes aumentar el número de jugadores en un área de entrenamiento.
- No olvides rotar a los jugadores.

3 *VASELINA*

OBJETIVO
El objetivo de este ejercicio es mejorar la finalización del 1 contra 1 mediante la vaselina desde varios ángulos. Gracias a este ejercicio, desarrollarás tu técnica de la vaselina en situaciones de 1 contra 1 con el portero.

EQUIPAMIENTO
6 conos para crear zonas de pase
1 atacante
1 defensor
1 portero
1 balón de fútbol

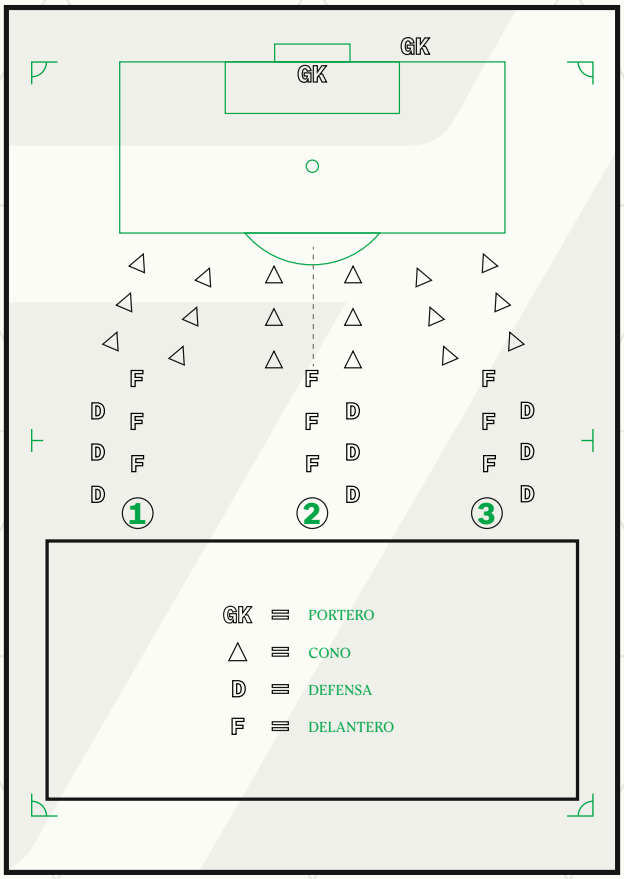
Al sortear los conos, concéntrate en el control del balón y la velocidad para mantenerlo pegado al pie mientras encaras al portero.

El momento de golpear el balón para realizar la vaselina es fundamental. Deberás realizar la vaselina en el momento adecuado, teniendo en cuenta la posición del portero y la distancia hasta la portería. Una vaselina bien ejecutada tomará al portero por sorpresa.

Es necesario tener una buena técnica para ejecutar una gran vaselina. Golpea de forma clara la mitad inferior de la pelota para levantarla por encima del portero. Las vaselinas también son efectivas en ángulo si el portero está adelantado.

La confianza es clave. Ten confianza en ti mismo y en tus condiciones para hacer la vaselina. Se trata de una habilidad compleja y es necesario tener confianza para hacer una vaselina.

3 *VASELINA*



ENTRENAMIENTO EXTRA

- Al practicar este ejercicio con la clase o los compañeros de equipo, es posible que quieras establecer 3 posiciones iniciales.
- El entrenador indica el grupo que debe participar.
- Conduce el balón al espacio con confianza para generar una oportunidad de disparo. Decide el momento del disparo en función del movimiento del portero.
- Asimismo, puedes incorporar un defensa que pueda actuar cuando el atacante pase el tercer cono.
- Puedes aumentar la presión haciendo que el defensa actúe cuando el atacante pase el segundo cono.
- Gran oportunidad para practicar diferentes técnicas de disparo y no perder de vista los rechaces.
- No olvides rotar a los jugadores entre defensa y ataque, y cambiar las posiciones iniciales para ampliar el entrenamiento y el reto.

4 LANZAMIENTOS DE FALTAS

OBJETIVO
El objetivo es marcar todos los goles posibles a balón parado.
Este ejercicio ha sido pensado para que aprendas a marcar desde diferentes ángulos, mejorar tu puntería, potencia de tiro y efecto sobre la pelota.

EQUIPAMIENTO
4 maniquíes/jugadores
1 lanzador de faltas
1 portero
1 balón de fútbol

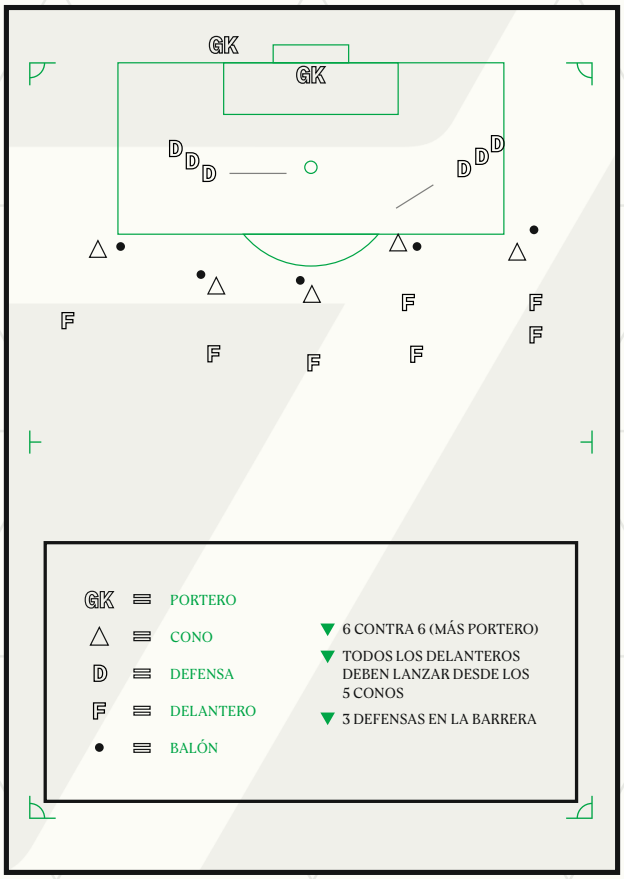
Al lanzar un tiro libre, apunta a una zona determinada de la portería, como una esquina, ya que dirigir el disparo lejos del alcance del portero aumenta las posibilidades de marcar.

Para que el balón tome efecto al lanzar la falta, golpea el balón con el interior del pie. Esta parte de tu pie tiene una superficie más grande para que la pelota salga con efecto al golpearla.

Para que el balón se eleve al tirar la falta, golpea la parte inferior del balón. Gracias a esto el balón se elevará con una potencia suficiente para superar la barrera.

Otra forma de superar la barrera es lanzar por debajo de la misma. Esta técnica es efectiva ya que la pelota pasa por debajo de la barrera y, a menudo, el portero encuentra más dificultades en detenerla.

4 LANZAMIENTOS DE FALTAS



ENTRENAMIENTO EXTRA

- Al practicar este ejercicio con la clase o los compañeros de equipo, puedes establecer dos porterías o varios puntos de inicio.
- También puedes aumentar la competitividad dividiendo el equipo en dos y ver qué equipo marca más goles.
- Recuerda rotar a los porteros, a los componentes de la barrera (si no tienes maniquíes) y al lanzador de faltas.

5 CENTRAR AL ÁREA

OBJETIVO
El objetivo es que el extremo o jugador de banda (podría ser un lateral atacante) utilice carriles anchos y cuelgue el balón al área para que el delantero remate.
Desde la perspectiva del extremo, se trata de correr con el balón y realizar un centro de gol durante la carrera. En cuanto al delantero, utiliza el movimiento para aprovechar el espacio y marcar gol.

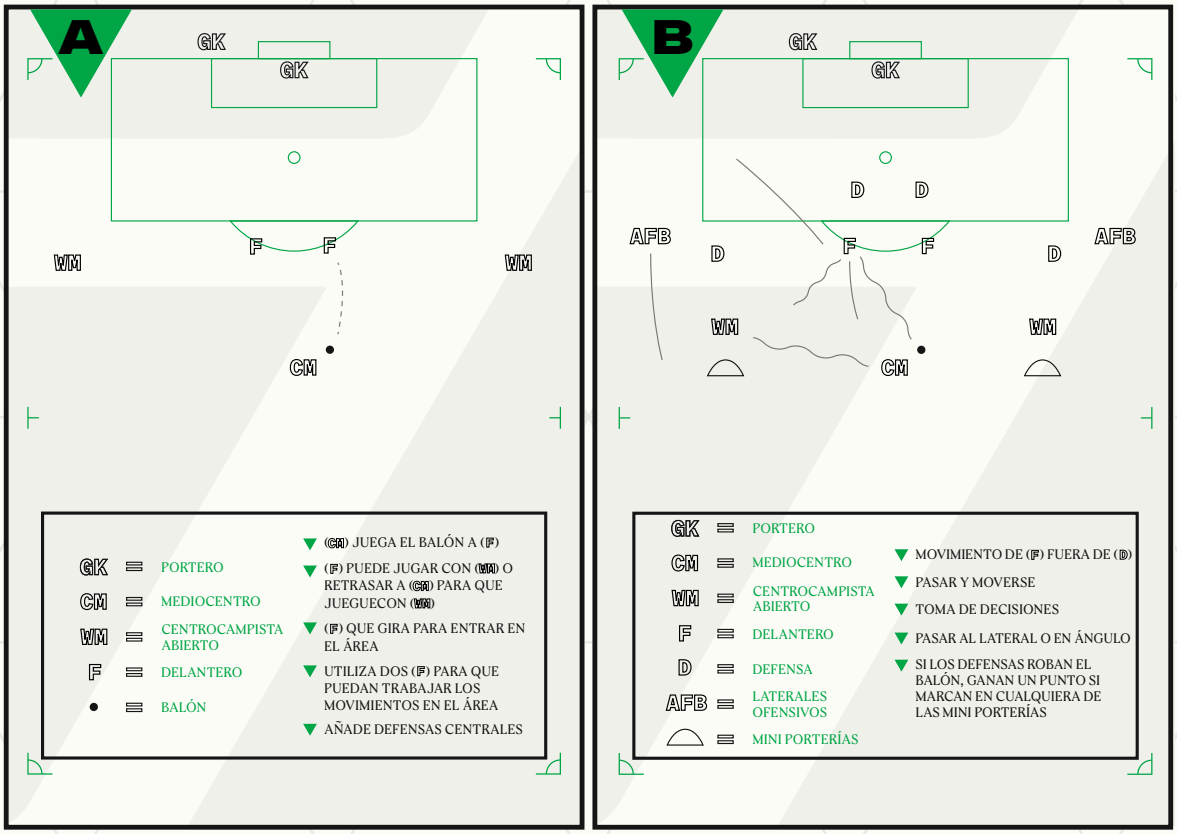
EQUIPAMIENTO
2 conos
1 extremo
1 delantero
1 balón de fútbol

Es importante dar un buen primer toque, ya que ayuda a generar un ángulo de pase más eficaz y marca la dirección para jugar el balón con mayor precisión.

Mantén la cabeza levantada en todo momento cuando pases el balón a un compañero. Esto ayuda a mejorar la precisión y el momento exacto del pase.

Como delantero, el posicionamiento y el movimiento son partes del juego que se deben considerar. Ayudan a crear oportunidades para que tanto tú como tus compañeros de equipo marquen gol.

5 CENTRAR AL ÁREA



ENTRENAMIENTO EXTRA

- Para entrenar con la clase o el equipo, es un ejercicio muy completo en el que se puede incluir más jugadores y retos.
- Por ejemplo, puedes utilizar 2 delanteros y 4 centrocampistas con laterales que recorren toda la banda. El mediocentro juega hacia el delantero, que se puede volver a apoyar en el MC o en un centrocampista abierto; por tanto, ¿podemos jugar con los laterales para que corran la banda o puede el MC jugar al espacio entre el defensa central y el defensa lateral?
- ¿Podemos facilitarles a los defensas un objetivo al que pasar cuando roben el balón? Debes ser creativo y practicar mucho. Recuerda rotar a los jugadores para que puedan practicar en diferentes situaciones.

6 RONDO DE PASES

OBJETIVO
El objetivo de este ejercicio es pasar el balón correctamente a un compañero de equipo para que los defensores no lo puedan interceptar. Este ejercicio ha sido pensado para mejorar la precisión de los pases, el control del balón y la percepción del espacio.

EQUIPAMIENTO
5 atacantes
4 conos
2 defensores

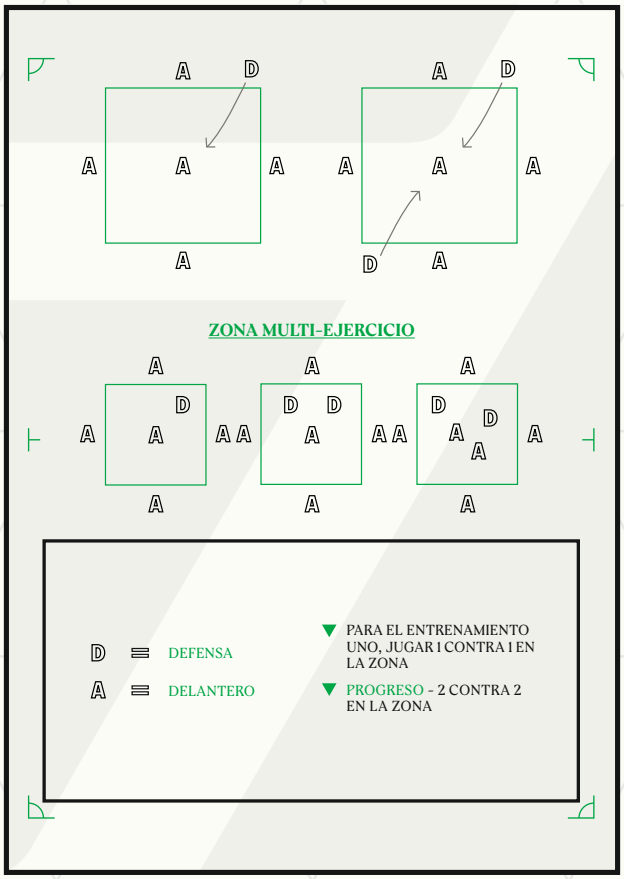
Controla el balón y supera al defensor con tu primer toque para crear un ángulo de pase entre tú y tu compañero de equipo. Esto ayuda a garantizar la precisión e identificar la dirección correcta a la hora de jugar la pelota.

Busca un espacio despejado y colócate en una zona visible para que tus compañeros tengan una buena opción de pase. Con esto se puede mantener mejor la posesión del balón y crear oportunidades de ataque durante el partido.

Controla el balón y busca un espacio para crear un ángulo y dar un pase a un compañero de equipo. Dar un toque antes de pasar el balón genera cierto espacio y mejora la precisión y la eficacia del pase. Si el espacio y el ángulo lo permiten, puedes darte la vuelta sin tocar el balón.

Minimiza los toques cuando estés presionado por los defensores. Intenta soltar el balón rápidamente para evitar perder la posesión y provocar un contraataque del rival.

6 RONDO DE PASES



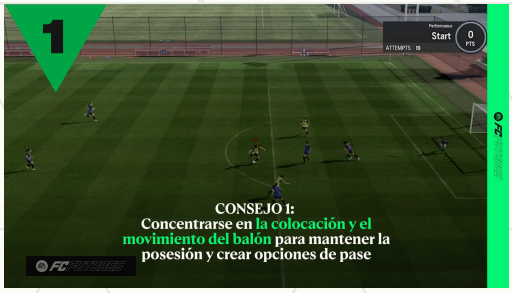
ENTRENAMIENTO EXTRA

- Hacer hincapié en mantener la posesión del balón creando espacio para avanzar con el balón y generar oportunidades de gol.
- Todos los jugadores de la sesión deben tener confianza, crear ángulos para recibir el balón y un buen primer toque para generar ángulos.
- Los jugadores practican los movimientos para encontrar espacios para recibir el balón, concentrándose en la velocidad del balón y en la siguiente fase del juego.
- Los defensas pueden presionar para que la percepción del espacio y la toma de decisiones sean más importantes.
- En el entrenamiento de equipo puedes utilizar más de un área de entrenamiento para que puedan participar todos los jugadores. Si haces uso de más de un área de entrenamiento, puedes cambiar el reto en cada área para satisfacer las necesidades de los jugadores.
- También puedes aumentar el número de atacantes para jugar 2 contra 2 en el área.

7 JUGAR EL PARTIDO

OBJETIVO
El objetivo de este entrenamiento es practicar las habilidades que has aprendido y aplicarlas a una situación similar a la de un partido.
Ponemos en práctica los pases, los movimientos con el balón, los regates y las finalizaciones: todos los elementos claves del partido.

EQUIPAMIENTO
7 atacantes
6 defensores
1 portero
1 balón de fútbol

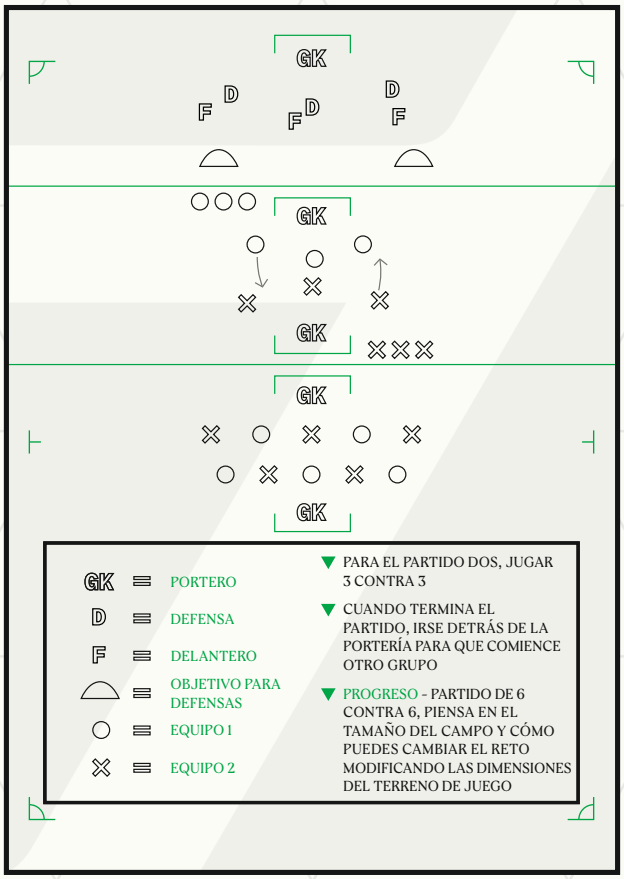


La colocación y el movimiento de la pelota son habilidades clave que se pueden utilizar en un momento del partido. Esto proporciona más opciones de pase para tus compañeros de equipo y ayuda a mantener la posesión del balón.

Los movimientos habilidosos y/o los cambios de ritmo son una forma eficaz de superar al defensor y crear oportunidades de pase/gol.

Cuando estés atacando en el último tercio del campo, emplea una combinación de jugadas de ataque tanto en las bandas como en el centro, ya que esto ayuda a estirar la defensa y crear más oportunidades de gol.

7 JUGAR EL PARTIDO



ENTRENAMIENTO EXTRA

- Al practicar con amigos o durante el entrenamiento, asegúrate de poner un objetivo a los defensas, para que cuando recuperen el balón lo pasen o avancen hacia una portería.
- También puedes organizarlo como un partido de 5 contra 5 o 6 contra 6.
- Otra opción serían 2 grupos de 3 contra 3 jugando unos contra otros en «oleadas».

FC FUTURES ACADEMY

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME