

CÓMO AFRONTAR UNA PRETEMPORADA

SE JUEGA COMO SE ENTRENA

GERARD GALLEGO
ENTRENADOR DE FÚTBOL

LA FRONTAL DEL AREA
FÚTBOL HASTA EL FINAL

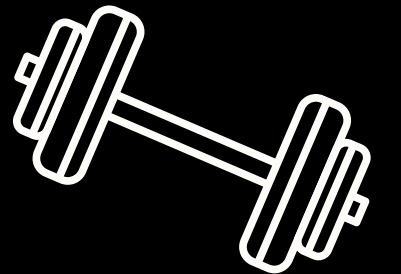


SE JUEGA COMO SE ENTRENA

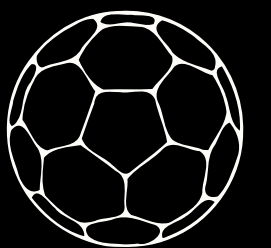
¿PARA QUÉ SIRVE UNA PRETEMPORADA?



01 PREPARACIÓN FÍSICA



02 INTRODUCCIÓN DEL MODELO DE JUEGO



03 FORJAR UNA IDENTIDAD O MENTALIDAD DE EQUIPO



SE JUEGA COMO SE ENTRENA



ANTES DE EMPEZAR

- **EL JUGADOR DEBE MANTENERSE EN FORMA**
- **ANÁLISIS DE LA COMPETICIÓN**
- **ANÁLISIS DE NUESTROS JUGADORES**
- **DEFINIR DEBILIDADES Y FORTALEZAS**
- **MARCARSE OBJETIVOS**
- **PLANIFICACIÓN GENERAL**

RECOMENDACIONES



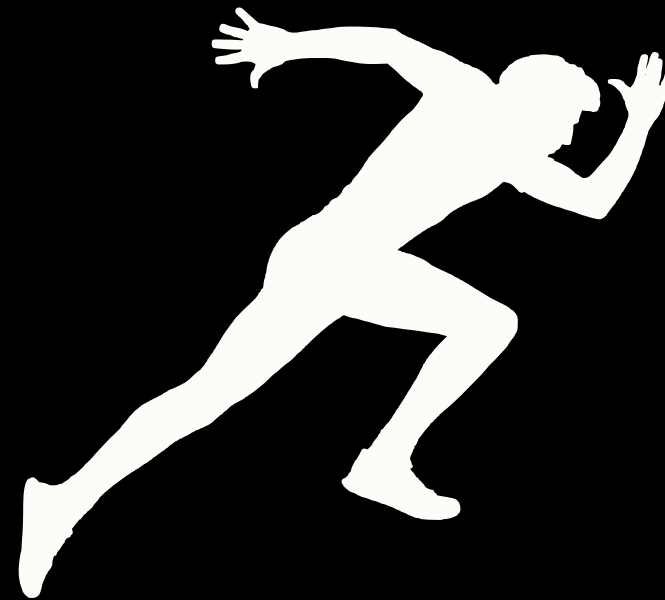
SE JUEGA COMO SE ENTRENA ^{EN SA N A}

PREPARACION FISICA

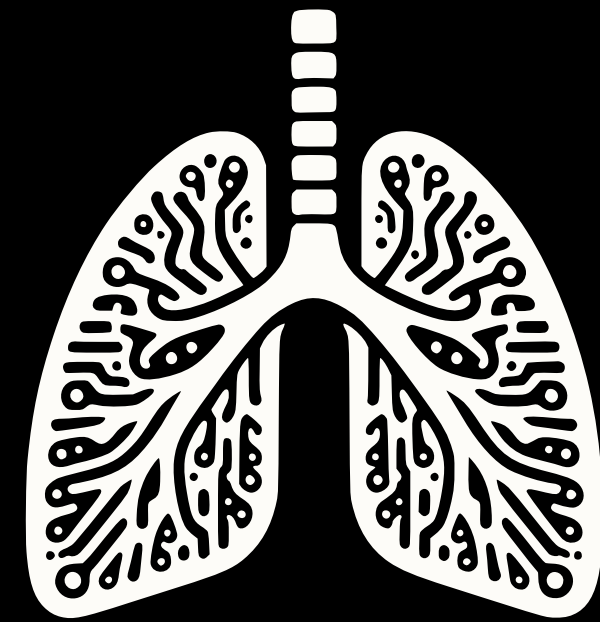
FUERZA



VELOCIDAD



RESISTENCIA



PERIODIZACIÓN DE LA CARGA ★★

EVALUACIÓN DEL ESTADO DE FORMA INICIAL

READAPTACIÓN Y PREVENCIÓN DE LESIONES

AUMENTO PROGRESIVO DE LA CARGA

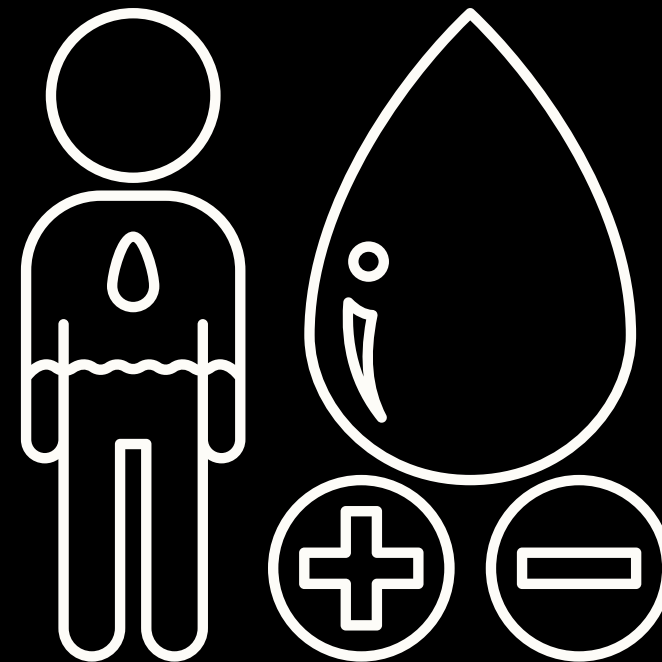
MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA

NIVEL DE COMPETICIÓN



SE JUEGA COMO SE ENTRENA

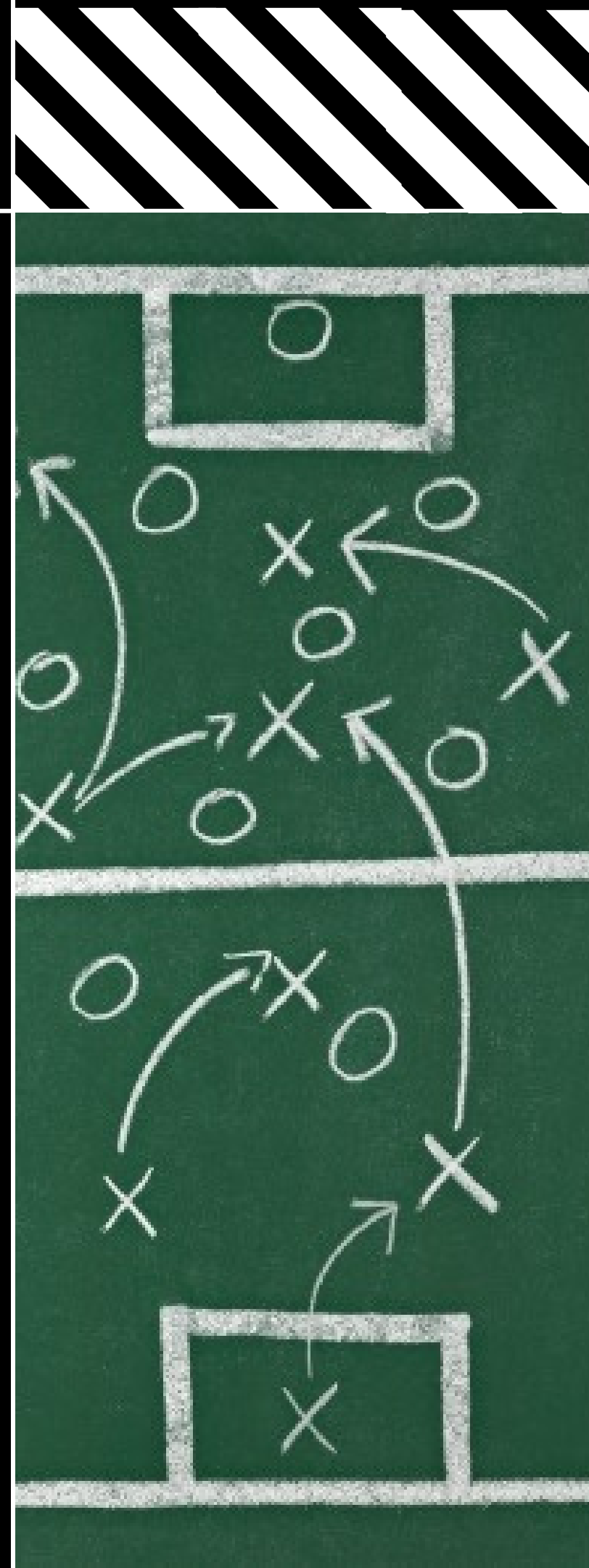
- **PROCESO DE READAPTACIÓN**
- **AUMENTO PROGRESIVO DE LA CARGA**
- **DESCANSO ADECUADO**
- **BUENA ALIMENTACIÓN**
- **HIDRATACIÓN**
- **TRABAJO COMPLEMENTARIO**



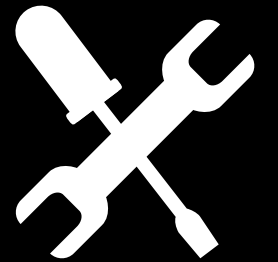
SE JUEGA COMO SE ENTRENA

MODELO DE JUEGO

PRINCIPIOS GENERALES



MODELO DE JUEGO ★



- SALIDA DE BALÓN
- PRESIÓN TRAS PÉRDIDA
- ATAQUE ORGANIZADO
- REPLIEGUE DEFENSIVO
- FINALIZACIÓN
- PRESIÓN ALTA
- PROFUNDIDAD Y JUEGO DIRECTO
- DEFENSA EN BLOQUE
- CONTRAATAQUES
- BAJO



**IDENTIDAD DE
EQUIPO**

VALORES ★

MOTIVACIÓN ★

OBJETIVO COMÚN ★

SENTIMIENTO DE PERTENENCIA ★

ESFUERZO, COMPROMISO Y RESPETO ★

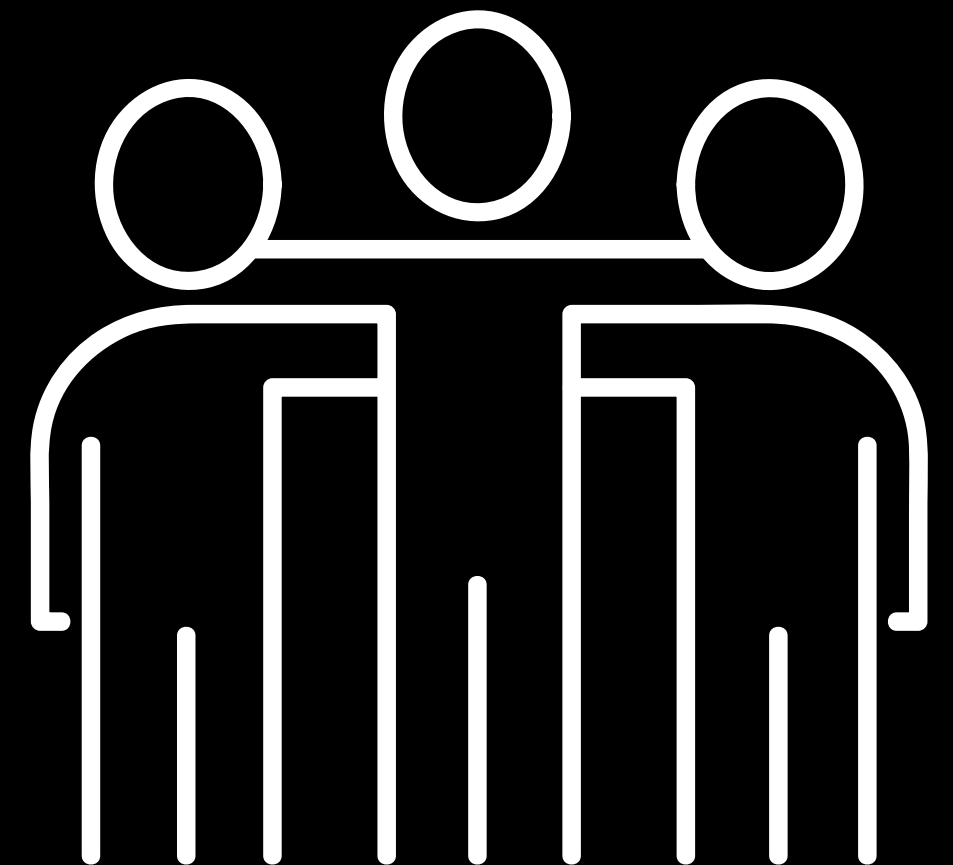


SE JUEGA COMO SE ENTRENA

¿COMO UNIR AL GRUPO?



- **CHARLAS GRUPALES E INDIVIDUALES**
- **DINÁMICAS DE GRUPO**
- **JUEGOS COLECTIVOS DE RELACIÓN**
- **ACTIVIDADES FUERA DEL CAMPO**
- **FOMENTANDO EL BUEN ROLLO**
- **MOTIVACIÓN ESPECÍFICA**



PARTIDOS DE PRETEMPORADA



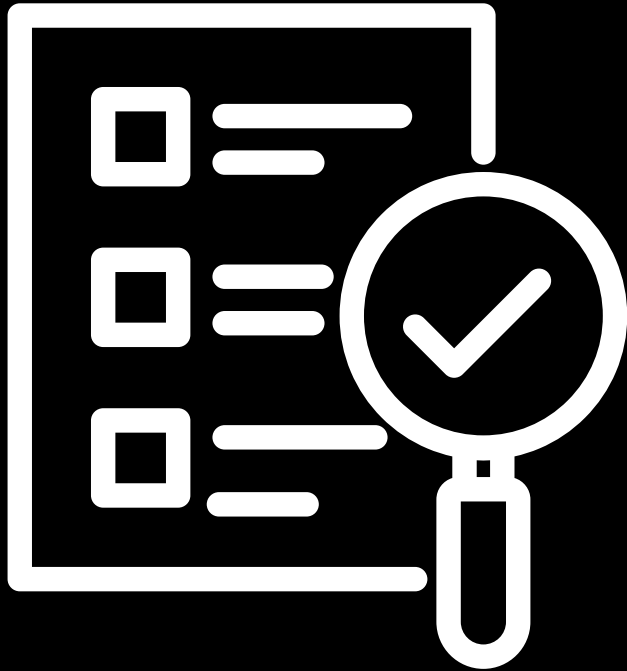
- **LO IMPORTANTE NO ES EL RESULTADO.**
- **REPARTO DE MINUTOS, EVITANDO SOBRECARGAR JUGADORES.**
- **AUMENTO PROGRESIVO DE LA DIFICULTAD DE LOS RIVALES.**
- **PRACTICAR LOS PRINCIPIOS DEL MODELO DE JUEGO.**

SE JUEGA COMO SE ENTRENA





EVALUACIÓN DE RESULTADOS



¿HEMOS MEJORADO FÍSICAMENTE?	¿EXISTE UN AMBIENTE POSITIVO?
¿LOS JUGADORES ESTÁN MOTIVADOS?	¿HAN HABIDO LESIONES EVITABLES?
¿TENEMOS CLAROS LOS CONCEPTOS EN ATAQUE?	¿SOMOS CAPACES DE AGUANTAR EL RITMO FISICO DE LOS PARTIDOS?
¿MI EQUIPO DEFIENDE DE FORMA CORRECTA?	¿CUALES SON NUESTRAS DEBILIDADES? ¿Y NUESTRAS FORTALEZAS?



GERARD GALLEGO

HASTA EL FINAL



FÚTBOL

@futbolhastaelfinal