

PORTFOLIO PROFESIONAL

# Miguel Llorente

ENTRENADOR DE FÚTBOL PROFESIONAL  
COACHING DEPORTIVO



- Soy entrenador de fútbol profesional con 16 años de experiencia en fútbol base, fútbol masculino y fútbol femenino, habiendo trabajado en clubes como F.C. Barcelona, Deportivo de La Coruña y Castellón.



**Teléfono**

+34670015290



**Email**

miguelllorent@gmail.com

Mi enfoque combina el desarrollo del talento individual y colectivo, promoviendo la autonomía, la confianza y el disfrute. Creo en un estilo de juego basado en la posesión útil, la cooperación y la comprensión del espacio-tiempo para construir equipos cohesionados y adaptables.

Mi objetivo es continuar creciendo un proyecto competitivo y aportar mi experiencia en el logro de objetivos deportivos a largo plazo.





# Trayectoria / Clubes



**CD Castellon / 1Rfef**  
Segundo entrenador  
2022/2023



**Deportivo Abanca / Reto Iberdrola**  
Primer entrenador  
2021/2022



RCDEPORTIVO

**F.C. Barcelona**  
**FCB Femení B / Reto iberdrola**  
Primer entrenador  
2020/2021  
Segundo entrenador  
2017/2018, 2018/2019, 2019/2020.



**Barça Academy**  
2013/2016

**CE Europa**  
2007/2014



# Filosofía

■ Mi filosofía se basa en un enfoque flexible y adaptativo, donde el sistema de juego (generalmente un 4-3-3) es solo un punto de partida. No considero los sistemas como elementos inamovibles, ya que creo que la clave del éxito está en cómo los jugadores se relacionan entre ellos en función del balón, no siempre en función de la portería. Mi objetivo es fomentar la comprensión del juego colectivo, promoviendo la cooperación y el entendimiento entre los jugadores, permitiendo que se adapten a las dinámicas cambiantes del partido.

Como metodología de entrenamiento, utilizo como tareas frecuentemente rondos, juegos de posición, juegos de ubicación y partidos condicionados. Estas herramientas bajo mi punto de vista, permiten que los jugadores, tanto con balón como sin balón, comprendan la situación de juego y tomen decisiones en función del momento y el contexto específico. Este enfoque promueve la autonomía en los jugadores, quienes desarrollan confianza en sus capacidades para actuar de manera eficaz y adaptativa en el campo. Al fomentar su independencia táctica y su entendimiento del juego, buscamos construir un equipo cohesionado, capaz de responder rápidamente a las distintas exigencias del partido.



**Nivel III Entrenador de fútbol.**  
**2015**



**Practitioner PNL**  
institut Gestalt 2014



**Coaching y Liderazgo Deportivo**  
Institut Gestalt de Barcelona  
2013.



**Profesor Curso de entrenador**  
Nivel i /Nivel II  
Metodología y táctica



**2023**



**Fundador**  
**AcademiaEntrenamientoCircular**

Academia Liderazgo para entrenadores / formación online



# Idea de juego.

## Cuando tenemos el balón.



2

**Creación de superioridades:** Generar superioridades, tanto numéricas como posicionales, es clave para desequilibrar al oponente. Buscamos crear situaciones ventajosas en distintas zonas del campo, facilitando opciones de pase y generando espacios para progresar y atacar de manera más efectiva.

1

**Llevar la iniciativa mediante la posesión del balón:**

Controlar el juego a través de la posesión es fundamental para imponer nuestro ritmo y estilo. Mantener el balón no solo desgasta al rival, sino que también permite a nuestros jugadores encontrar los momentos óptimos para crear oportunidades de ataque, manteniendo la iniciativa en cada fase del partido.

3

**Buenas distancias de relación:** Mantener distancias óptimas entre jugadores asegura una estructura equilibrada, permitiendo opciones de pase seguras y rápidas. Esto no solo facilita la posesión y el avance ordenado, sino que también proporciona una base sólida para realizar una presión eficaz tras pérdida.

+

4

**Diferentes alturas:** La disposición en distintas alturas del campo ofrece versatilidad y profundidad a nuestro juego. Al situar jugadores en líneas y zonas diferenciadas, generamos opciones de pase verticales y diagonales, favoreciendo la circulación del balón y aumentando nuestras posibilidades de progresar y sorprender al rival.





1

**Presión inmediata tras pérdida:** Nuestro objetivo es recuperar el balón rápidamente mediante una presión inmediata y organizada tras la pérdida. Esto limita las opciones del rival, reduce el espacio y el tiempo que tiene para organizarse, y permite que el equipo recupere la posesión en zonas avanzadas, minimizando así el riesgo de una transición defensiva.

3

**Control de las líneas de pase y superioridades defensivas:** Buscamos bloquear las líneas de pase claves del rival y posicionarnos de forma que generemos superioridades defensivas en las zonas más vulnerables. Así, minimizamos las posibilidades de que el oponente encuentre opciones de ataque, manteniendo siempre un jugador más en las zonas críticas.

Idea de juego.  
Cuando **NO** tenemos el balón.

2

**Orientación del rival hacia zonas menos peligrosas:** A través de una presión coordinada y una ocupación inteligente de espacios, orientamos al rival hacia zonas del campo donde su peligrosidad disminuye. Esto limita sus opciones y lo obliga a jugar en zonas menos amenazantes, facilitando nuestra recuperación del balón en condiciones favorables.

+

4

**Presión alta desde el inicio del juego rival:** Nuestro equipo aplica una presión alta estructurada desde el comienzo de la jugada del rival, especialmente en la salida desde su portería. Esto obliga al oponente a tomar decisiones rápidas y a menudo erráticas, dificultando su construcción de juego y aumentando nuestras oportunidades de recuperar el balón en zonas avanzadas, donde somos más peligrosos.





# Cómo entrenamos.

1

**Uso habitual y constante de tareas con toma de decisiones y balón siempre presente:** En cada sesión de entrenamiento, incorporo actividades que requieren que los jugadores tomen decisiones en tiempo real, asegurando que el balón esté siempre presente. Esto les permite desarrollar su capacidad para leer el juego y reaccionar de manera efectiva ante diferentes situaciones.

3

**Juegos para fomentar la relación entre jugadores al inicio de la sesión:** Al comienzo de cada sesión, incluyo juegos que promueven la relación y la interacción entre los jugadores. Estas actividades ayudan a construir cohesión grupal y a establecer un ambiente de confianza y colaboración desde el inicio.

2

**Cooperación y autoorganización como puntos clave: Diseño tareas donde la cooperación y la autoorganización son esenciales.** Fomento un ambiente en el que los jugadores asumen la responsabilidad de su propio aprendizaje y colaboran entre ellos para encontrar soluciones a los problemas que se presentan durante el juego.

4

**Variabilidad constante en elementos de las tareas:** Mantengo una variabilidad constante en los elementos de las tareas—como las medidas, el número de jugadores y las consignas—sin cambiar la estructura de las tareas en sí. Esto asegura que los jugadores se mantengan desafiados y comprometidos, permitiéndoles adaptarse a diferentes situaciones y contextos.

# Ficha entrenamiento tipo

DÍA -2

Objetivo de la sesión: Salida de balón / Presión vs Alavés.

## TAREA 1:

Juego de activación.

Circuito de fuerza + balón a la vuelta

**Duración:** 7 min

## TAREA 2.

**Rondo 4x2.**

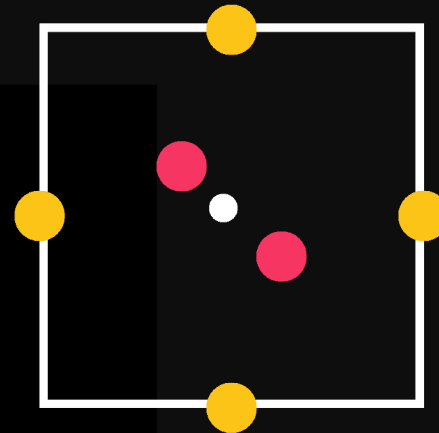
**CB:** Jugadores que participan por fuera del espacio, tiene como objetivo mantener el balón.

1 o 2 toques, dependiendo de la distancia del rival y de la intención que tengamos.

**SB:** Recuperar lo antes posible.

Recuperar significa volver a tener la posesión del balón, eso se conseguirá conectando con cualquier jugador de los de fuera.

**Duración:** 7 min. / 2 series



## TAREA 3:

**Juego de ubicación 6x6+1/ 3 equipos / 3 zonas**

**CB:** el equipo con balón debe conseguir cambiar el balón y conectar con el equipo de enfrente, sin que el balón sea interceptado por el equipo que recupera.

La disposición en el campo, será según posiciones, participando:

LI, CI, CD, LD, PIV1, PIV 2 + Comodín

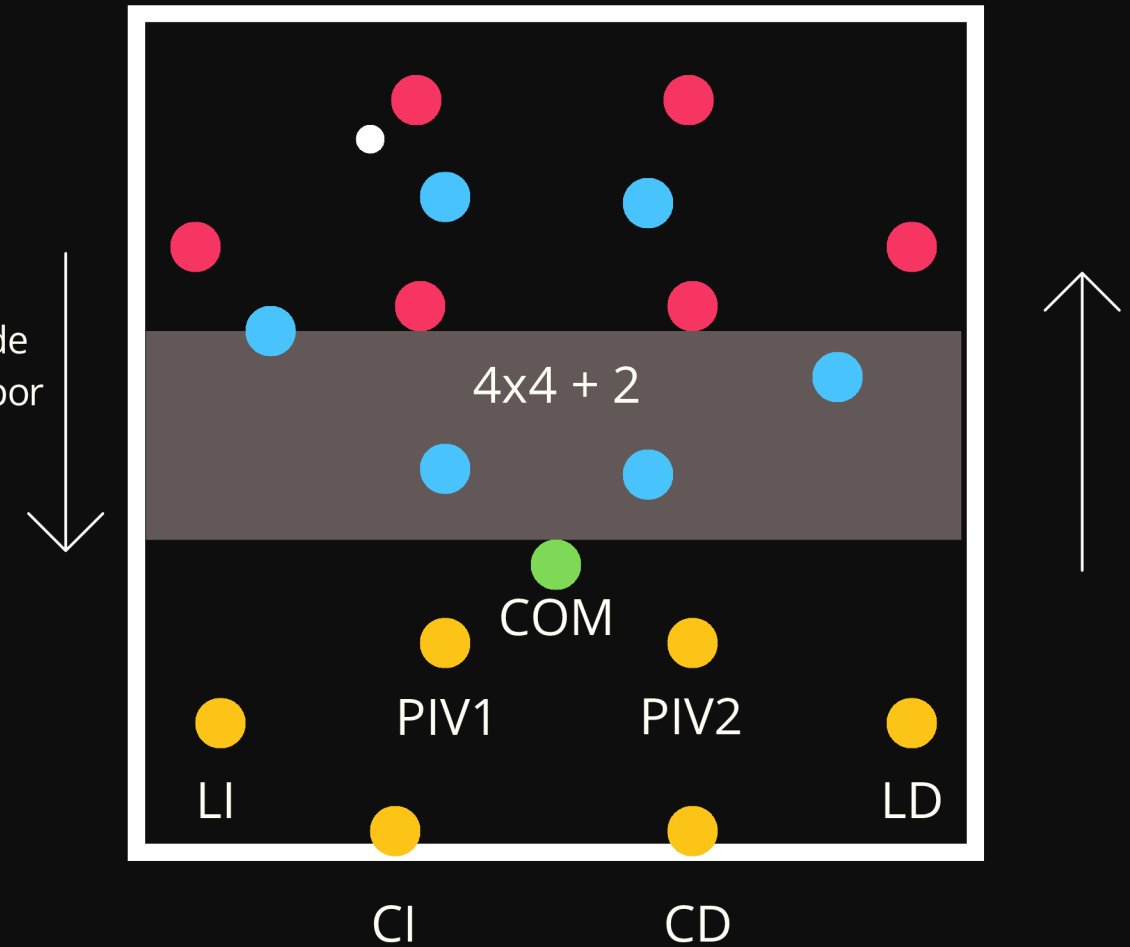
**SB:** Recuperar lo antes posible.

Teniendo en cuenta la presión del equipo rival, saltando a presionar con sus dos puntas y sus dos extremos anuestrs laterales.

La tarea al ser bidireccional, practicaremos la salida de balón de forma duplicada.

Si el equipo de la zona central recupera, jugará con el equipo del otro fondo y transitará para poseer.

**Duración:** 14min. / 2 series







#### TAREA 4:

##### Partido reducido 6x6 + 3

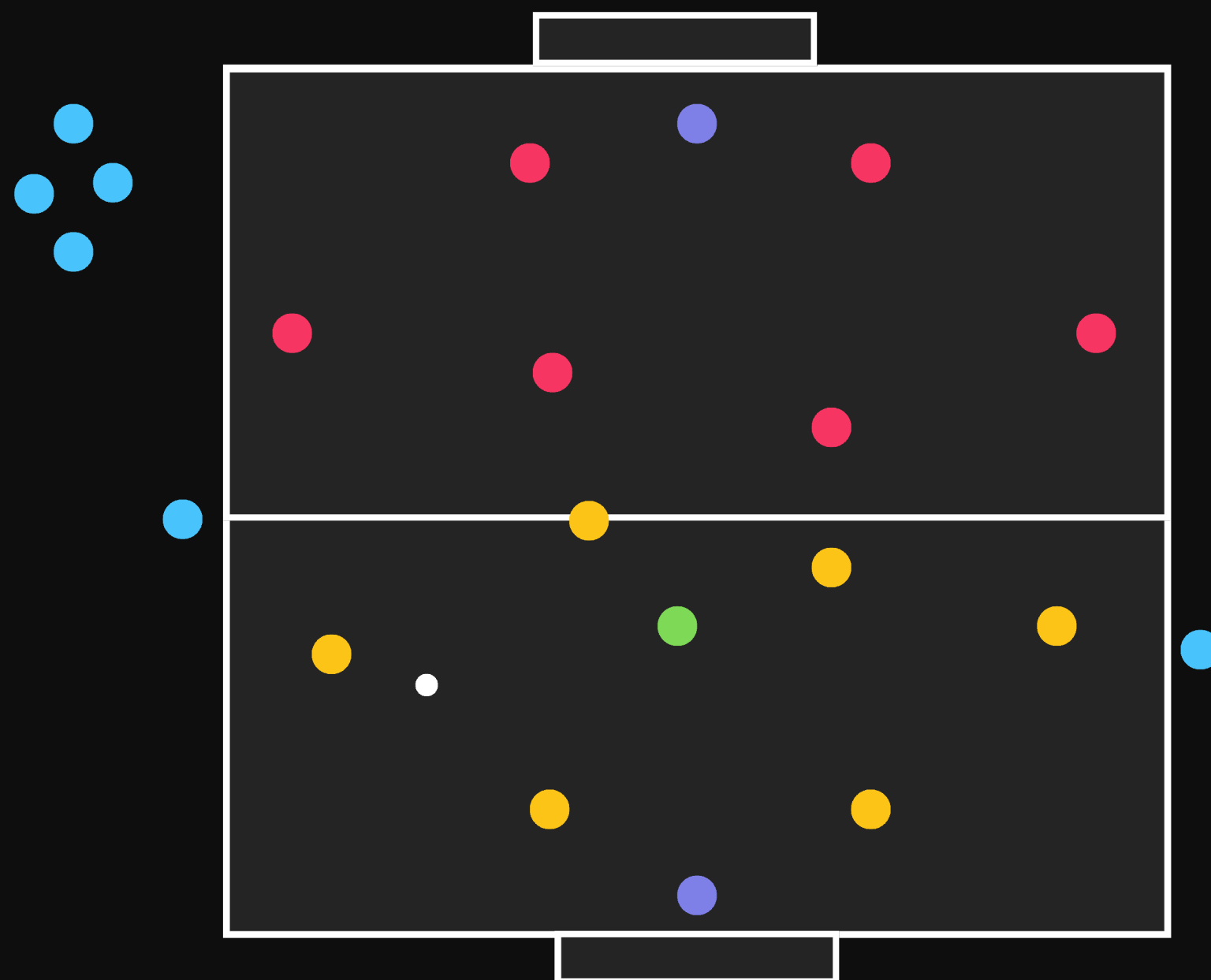
Partido de doble de área de 6 x 6 + 3 comodines, uno de ellos por dentro y los dos restantes jugarán por fuera para crear superioridad en banda de 2x1.

**Objetivo:** Practicar la presión y la salida de balón paralelamente.  
Presión igualada en centrales y en laterales. Pivote con espacio dependiendo del 2x1 de dentro.

**Puntuación:** Los partidos serán de 3 minutos o terminarán en el momento que un equipo llegue a los dos goles. Entrará el equipo que está fuera.

Formato triangular. V 3pt

**Duración: 22 min.**

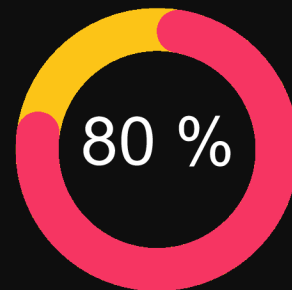


# Cómo entrenamos.

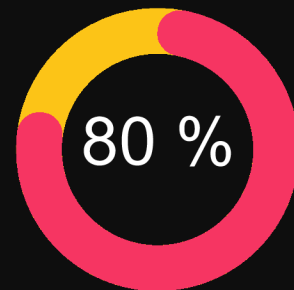
Distribución de tareas en mesociclo



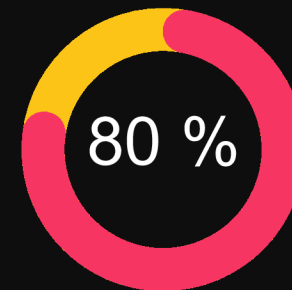
Juegos activación



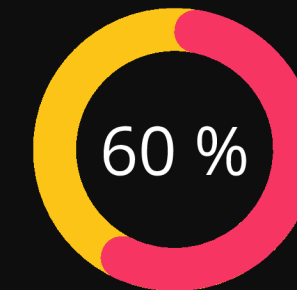
Rondos



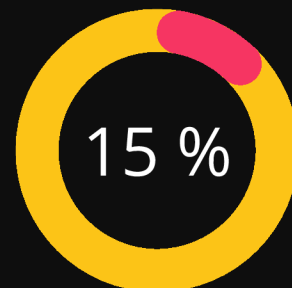
Juegos de posición



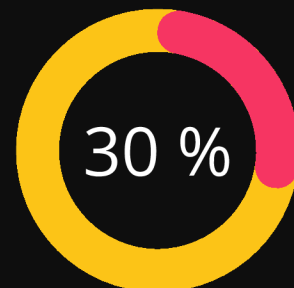
Juegos de ubicación



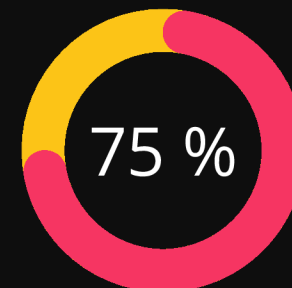
Circuitos



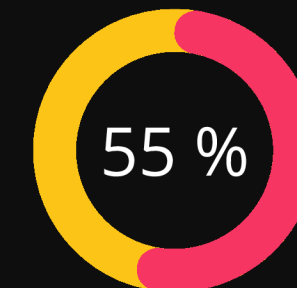
Finalizaciones



Partidos reducidos



Partidos condicionados



# Cómo entrenamos.

Vídeos





# ■ Planificación semanal.

Día+1	+2	-4	-3	-2	-1	Partido
Descanso	Recuperación (Jugadores con más minutos)	Fuerza explosiva y aceleración/des aceleración	HSR / Velocidad	Carga aeróbica / Resistencia	Reducción de cargas	
	Compensatorio (Jugadores con menos minutos)	Juegos reducidos	Juegos de posición (2)	Juegos de ubicación con transferencia alta al partido	Simulación de partido con balón y sin balón	
	Parte del entrenamiento se hace en común.	Rondos y Jdp dividiendo al grupo en 2 o en 3	Juegos de posición con objetivo nuestro propio modelo de juego	Juego de ubicación 11x11 o cercano a este número /Partidos reducidos similares a la realidad competitiva	ABP	

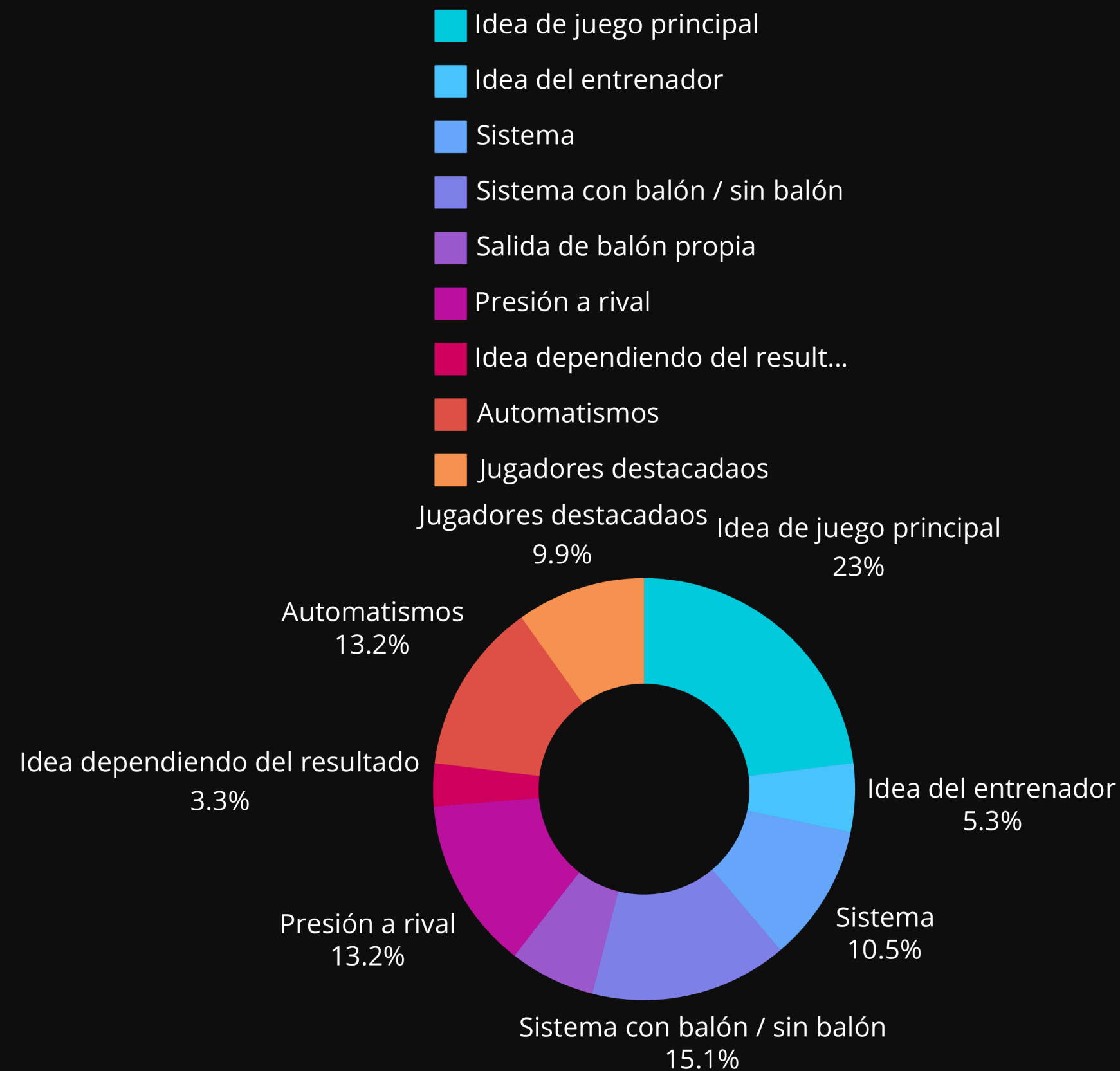


# Análisis del rival en%

## El análisis del rival es importante pero no definitivo:

Observar al rival proporciona valiosa información sobre sus puntos fuertes, debilidades, patrones de juego y posibles conductas. Sin embargo, el análisis no debe convertirse en el único enfoque ni en una limitación. Es esencial preparar al equipo para adaptarse a las circunstancias del juego en tiempo real, sin perder su identidad ni su propio estilo. El conocimiento del rival ayuda a anticipar escenarios, pero el rendimiento del equipo dependerá, en última instancia, de su capacidad para jugar de manera proactiva, fiel a su propio plan y flexibilidad en el campo.

Bajo mi punto de vista, la clave radica en saber qué harán contra un equipo que juega con la idea que lo hacemos nosotros. El % de atención a cada factor define la importancia que le damos.



# + Gestión de staff y vestuario.

Las emociones marcan la diferencia.



**Por encima de todo está el equipo:** La cohesión y el compromiso colectivo son la esencia del éxito. Más allá de las individualidades, el equipo funciona como un todo, y cada jugador debe entender que su rol, aunque único, siempre contribuye al bien común del grupo. La unidad y el sacrificio personal en beneficio del equipo marcan la diferencia en el rendimiento colectivo.

**Los jugadores son los protagonistas,** el juego es suyo: En cada entrenamiento y partido, los jugadores deben sentirse como los verdaderos dueños de su desempeño. Son ellos quienes toman decisiones en el campo y expresan su talento, por lo que la labor del entrenador es guiarlos y darles el espacio para que desarrollen su potencial y autonomía dentro del juego.





**Tener miedo es el principal enemigo del entrenador:** Un entrenador que actúa con temor a equivocarse o a fracasar limita su capacidad de innovar y de tomar decisiones valientes. El miedo al error no solo afecta al entrenador, sino que también influye en la seguridad de los jugadores. Por eso, es esencial actuar con confianza y ser resiliente frente a los retos.

**El objetivo de un entrenador es ser prescindible:** La meta final de un buen entrenador es lograr que el equipo funcione de manera autónoma, donde los jugadores tengan la capacidad de tomar decisiones y resolver situaciones sin depender de indicaciones externas. Al fomentar la autonomía en sus jugadores, el entrenador cumple su propósito, logrando que el equipo sea autosuficiente y resiliente.

**Proponer en lugar de imponer:** El entrenamiento se basa en la propuesta, no en la imposición. Es importante que los jugadores comprendan y se apropien de las ideas del entrenador, participando activamente en el proceso. Al proponer, se genera una atmósfera de apertura y aprendizaje en la que el jugador es partícipe del proceso y se siente motivado para contribuir con sus propias ideas.

**El entrenador debe acompañar y apoyar:** La labor del entrenador no solo consiste en dar indicaciones, sino en acompañar a los jugadores en su desarrollo, guiarlos y ofrecerles apoyo constante. Un entrenador presente y cercano facilita que cada jugador sienta confianza y respaldo, especialmente en momentos de dificultad.



# Habilidades Interpersonales

● **Liderazgo:** Capacidad para guiar y motivar a los jugadores, estableciendo un ambiente de respeto y colaboración dentro del equipo.

● **Comunicación Eficaz:** Habilidad para transmitir ideas, instrucciones y feedback de manera clara y constructiva, tanto a jugadores como a otros miembros del cuerpo técnico.

● **Empatía:** Entender y atender las necesidades emocionales de los jugadores, ayudándoles a sentirse valorados y respaldados.

● **Resolución de Conflictos:** Competencia para gestionar y resolver diferencias de manera pacífica y eficaz, manteniendo un ambiente positivo en el equipo.

● **Adaptabilidad:** Capacidad para ajustarse a situaciones cambiantes en el juego, así como a las necesidades individuales de cada jugador.

● **Trabajo en Equipo:** Fomento de la cooperación y cohesión, tanto en el campo como fuera de él, creando un grupo unido y colaborativo.

● **Manejo de la Presión:** Habilidad para tomar decisiones bajo presión y mantener la calma, transmitiendo confianza al equipo en situaciones de alta demanda.

- **Análisis Táctico y Técnico:** Competencia para evaluar tanto el rendimiento del equipo propio como el del rival, identificando fortalezas, debilidades y oportunidades de mejora.
- **Desarrollo Individual del Jugador:** Capacidad para identificar y trabajar las áreas de mejora en cada jugador, potenciando sus habilidades y confianza.
- **Planificación de Entrenamientos:** Experiencia en diseñar sesiones de entrenamiento efectivas y dinámicas, adaptadas a los objetivos a corto y largo plazo.
- **Uso de Tecnología en el Deporte:** Competencia en herramientas de análisis y software deportivo (como GPS, videoanálisis) para maximizar el rendimiento y la planificación estratégica.
- **Gestión de la Carga Física:** Conocimientos en preparación física para programar la carga de trabajo adecuada y prevenir lesiones.
- **Innovación en Metodologías de Entrenamiento:** Capacidad para integrar métodos de entrenamiento innovadores y adaptados al desarrollo integral de los jugadores.
- **Estrategia de Juego y Adaptación Táctica:** Habilidad para desarrollar un estilo de juego y adaptarse a distintas formaciones y estrategias según el rival y el contexto del partido.





# Habilidades Profesionales

## Idiomas



## Programas scouting



## Programas de edición



## Programas productividad



# Media.

+ [Ruedas de prensa F.C. Barcelona](#)

+ [Play Fútbol SER Catalunya](#)

+ [Ruedas de prensa R.C. Deportivo de La Coruña](#)

+ [Inside kings](#)

+ [Barça TV](#)

+ [Inside podcast](#)

+ [Congreso Be Magistral 2024](#)

+ [Führung](#)



# Otros proyectos.

## Academia Entrenamiento Circular

La Academia de Entrenamiento Circular es un proyecto propio y personal.

Proyecto internacional de formación online para entrenadores de fútbol, enfocado en el liderazgo deportivo aplicado al modelo de juego.

A lo largo de 3 años, el programa desarrolla competencias clave en autoconocimiento, comunicación, motivación, productividad y marca personal. Estas habilidades permiten al entrenador conectar con sus jugadores, influir de manera efectiva y potenciar su desarrollo dentro y fuera del campo.

Con una comunidad de más de 7,000 entrenadores, el proyecto ofrece una newsletter y cursos mensuales que proporcionan herramientas prácticas y actualizadas para aplicar un modelo de juego completo y coherente.

# ACADEMIA ENTRENAMIENTO CIRCULAR



www.thecirculartraining.es



# Otros proyectos.

## Podcast El Camino del Entrenador

"El Camino del Entrenador" es un podcast diseñado para entrenadores que buscan profundizar en el liderazgo deportivo. Durante más de 4 años, el proyecto ha reunido a invitados del mundo profesional y del alto rendimiento, quienes comparten sus experiencias, lecciones y aprendizajes. A través de estas conversaciones, los oyentes obtienen información valiosa y práctica que pueden aplicar directamente en el desarrollo y gestión de sus equipos.

 **El Camino  
del Entrenador Podcast**

  
Cap. 07  
**Xavi  
Lucas**  
La Exigencia

