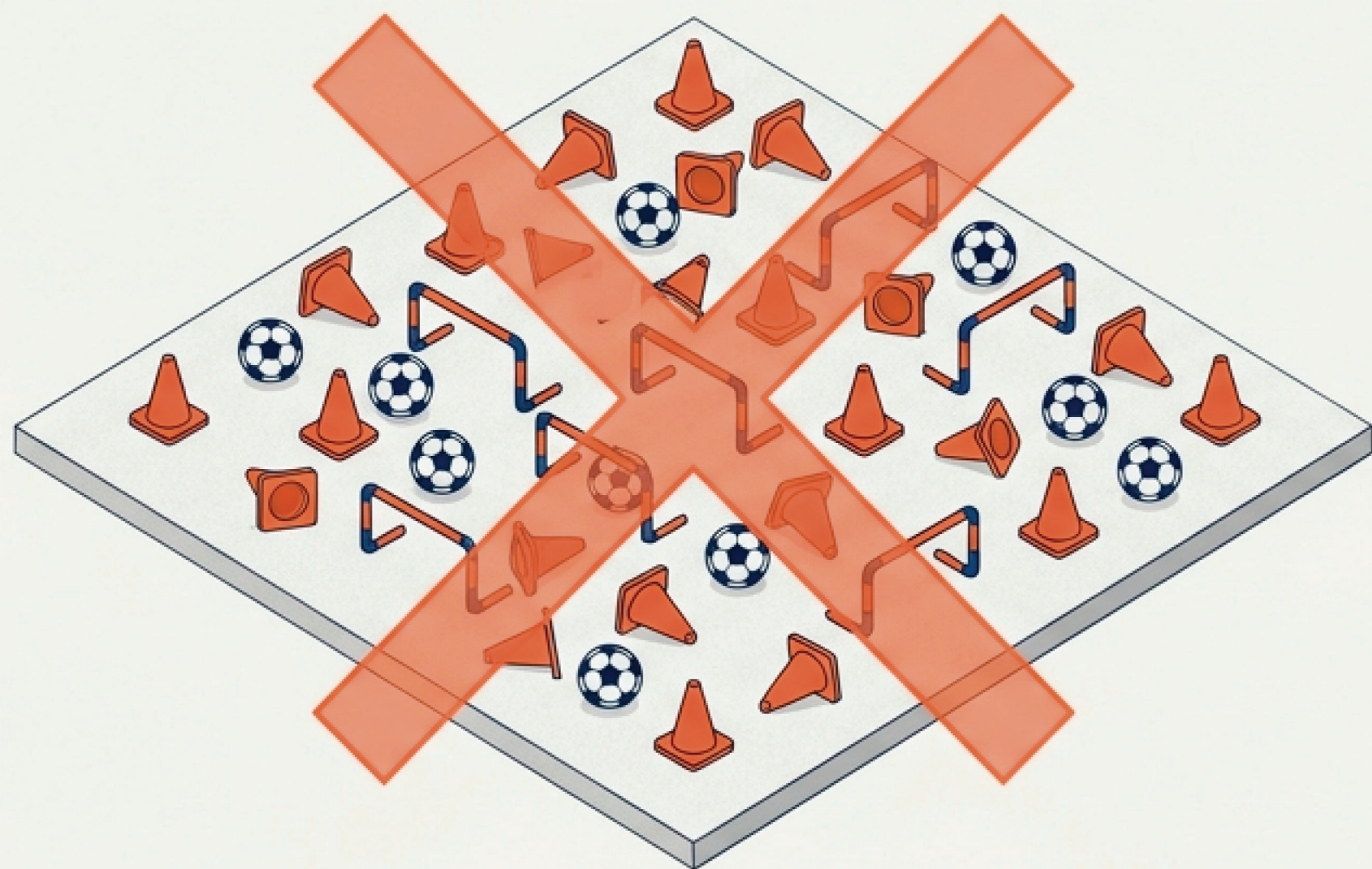


Diseño de Circuitos Técnico-Condicionales

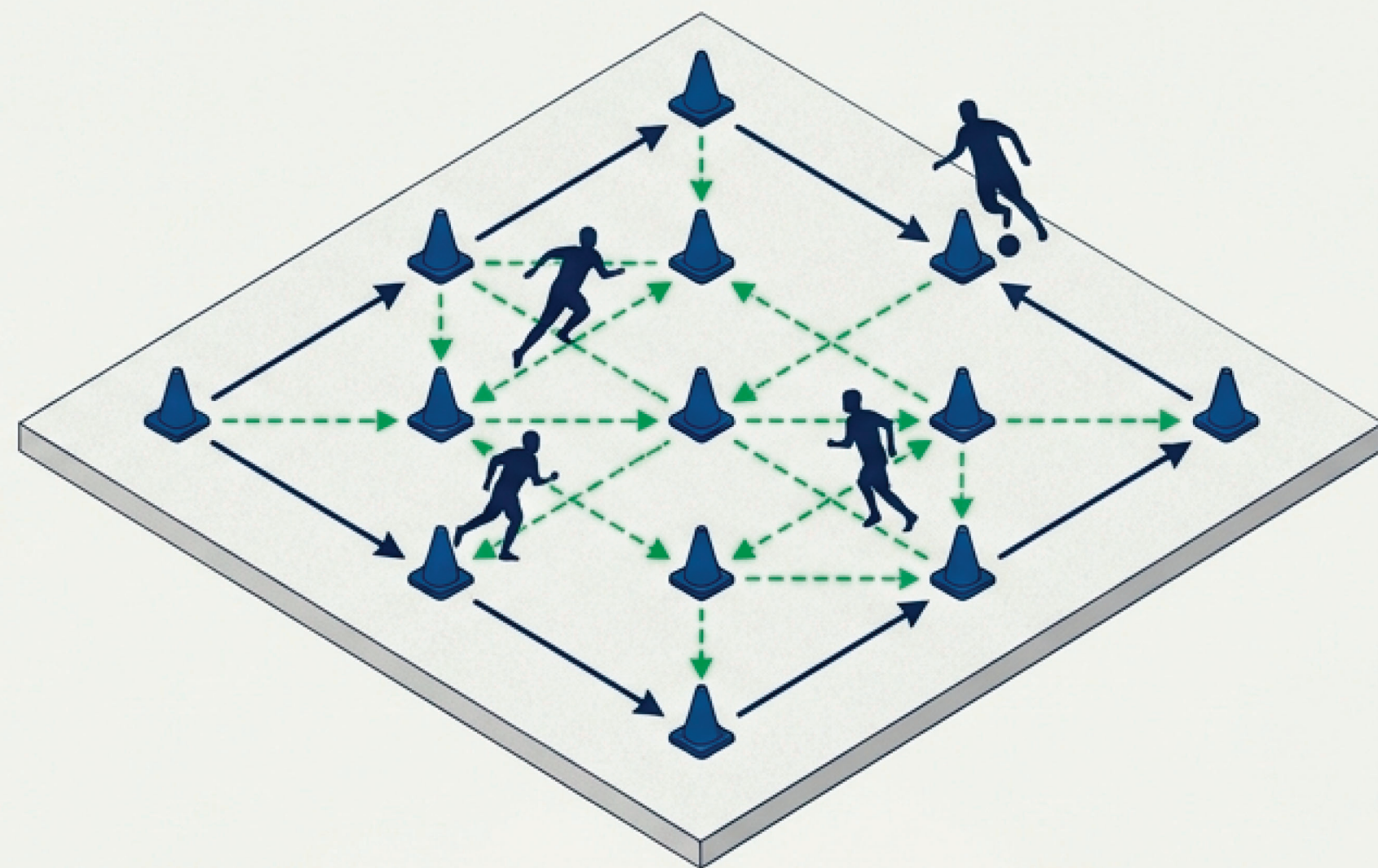
El manual definitivo para optimizar la coordinación, resistencia y técnica en el fútbol.

Metodología Aplicada | Basado en los principios de Futbol Studio

¿Diseño o Improvisación?



Tirar material por el campo sin calcular el volumen, las series o el objetivo técnico genera “volumen basura”.



El diseño efectivo requiere definir el tiempo, el tipo de esfuerzo y las repeticiones. Cada cono tiene un propósito.

La Ecuación del Rendimiento



100% Condicional

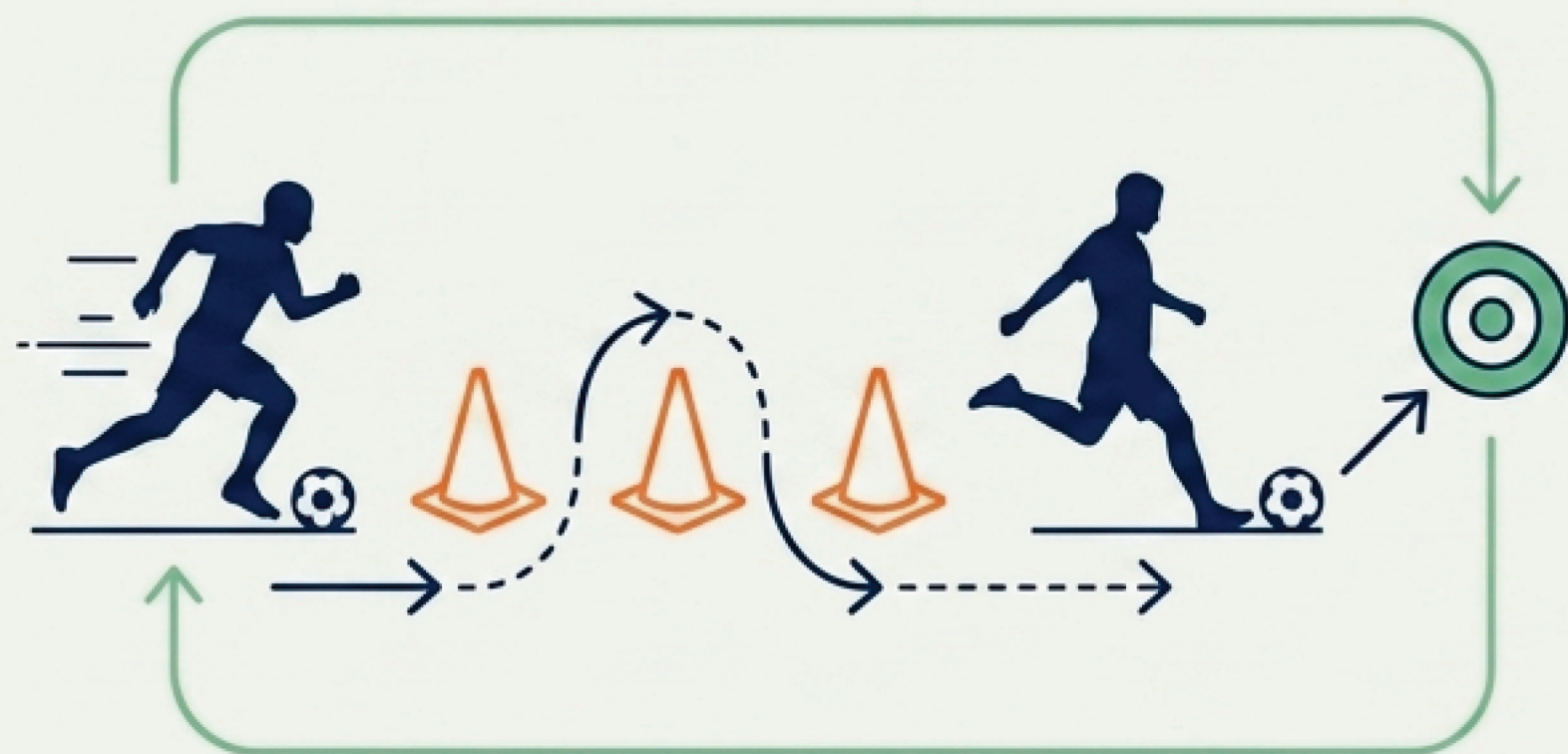
Únicamente preparación física.
Ejemplo: sentadillas, burpees, fuerza funcional.

Técnico-Condicional

Carga física combinada con técnica.
Ejemplo: pases, controles, tiros, entradas.

Aplicación de Cargas: Integración vs. Aislamiento

Integración



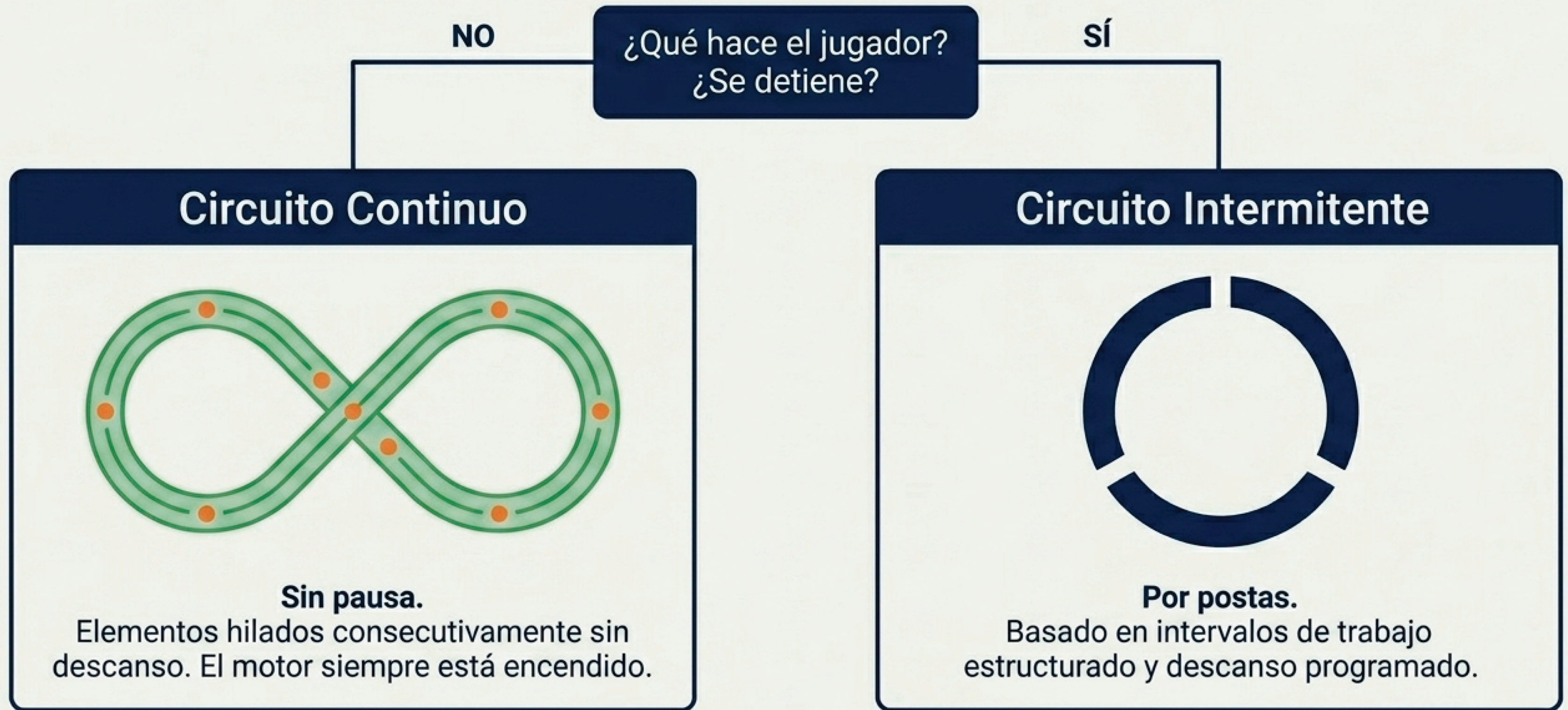
Resistencia y técnica ocurren simultáneamente.
Ejemplo: conducción a alta velocidad seguida de un
centro y remate.

Aislamiento

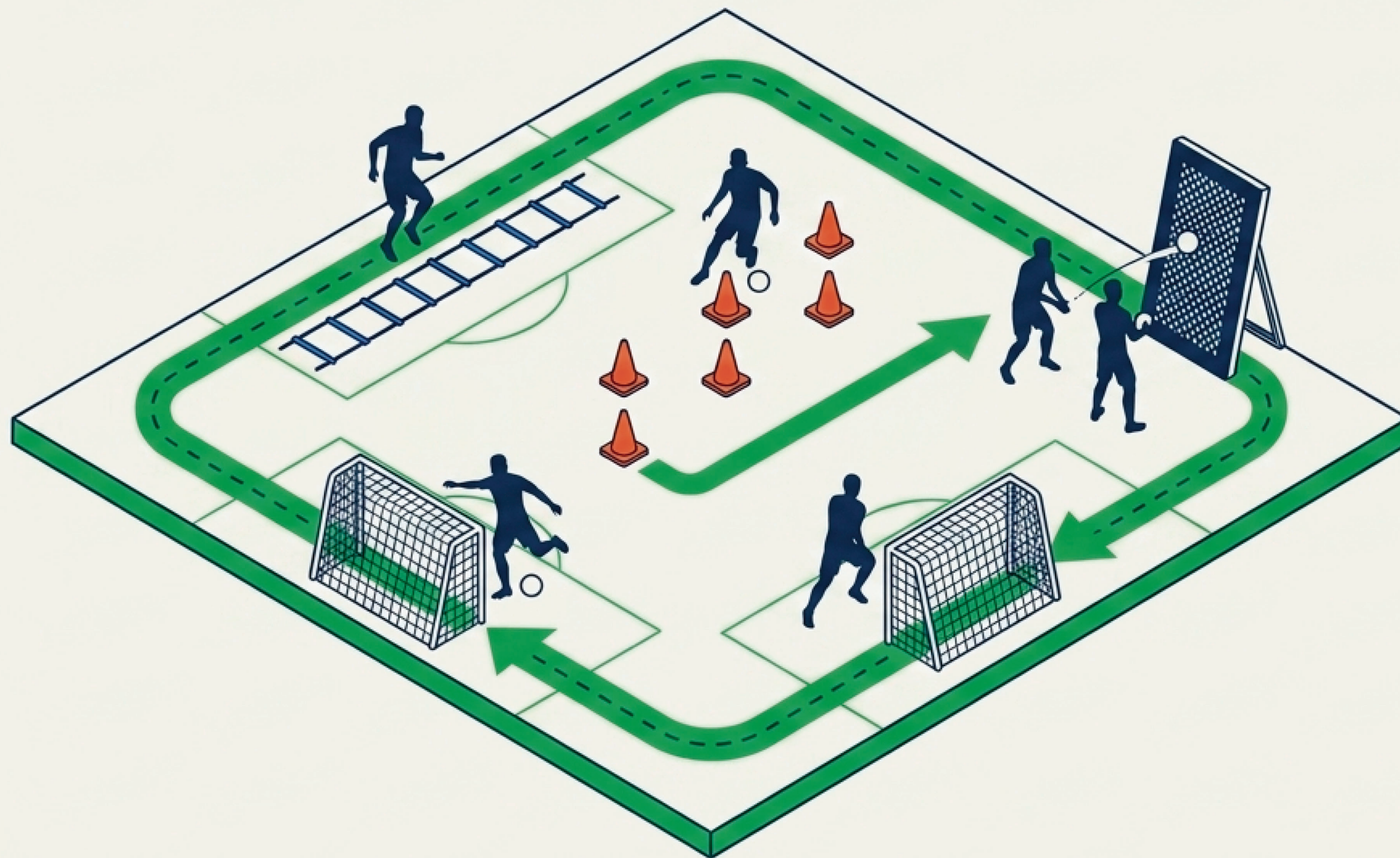


Estructuras separadas.
Estación 1: 100% físico (ej. sentadillas).
Estación 2: 100% técnico (ej. duelo 2v2).

La Gran División Arquitectónica



Circuitos Continuos: El Motor Aeróbico

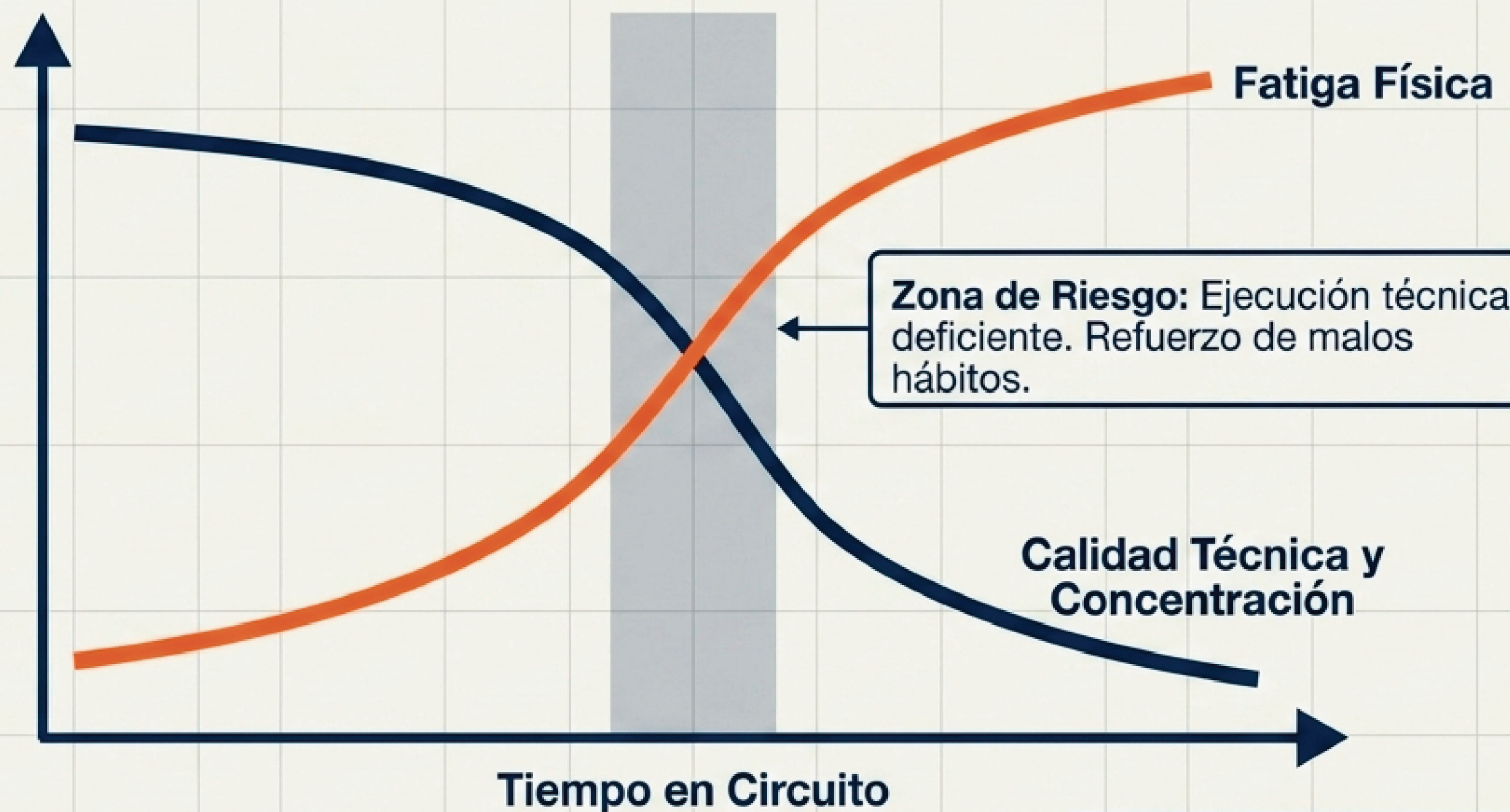


Objetivos Ideales

- ✓ Fase ideal: Pretemporada y Calentamientos
- ✓ Incremento progresivo de frecuencia cardíaca
- ✓ Aumento de temperatura y lubricación de tejidos
- ✓ Optimización general de impulsos nerviosos
- ✓ Trabajo de resistencia y fuerza-resistencia

La Trampa del Circuito Continuo

Nunca utilices circuitos continuos para enseñar nuevas habilidades.
La alta fatiga destruye el aprendizaje motor.



Ejemplo: Hacer que un jugador salte vallas estando agotado no mejora su salto, solo empeora su patrón motor.

Circuitos Intermitentes: El Foco de Precisión

El sistema óptimo para desarrollar habilidades específicas. El descanso garantiza que el jugador llegue a la siguiente posta 100% concentrado.



La Matriz de Decisión

(blank)	Continuo	Intermitente
Dinámica de Descanso	Nulo (Trabajo en fatiga constante)	Estructurado (Recuperación total o parcial)
Enfoque Técnico	Bajo (Acciones generales, mantenimiento)	Alto (Aprendizaje, repetición aislada de calidad)
Casos de Uso Físico	Resistencia aeróbica general	Fuerza localizada, prevención técnica
Momento Ideal	Calentamientos, introducción de pretemporada	Temporada regular, preventivos, fútbol base

Integración en la Periodización

Macro Fase

Pretemporada

Temporada Regular

Alta presencia de Continuos (acondicionamiento base).

Dominio absoluto de Intermitentes (trabajo técnico y preventivo).

Microciclo Semanal - Fútbol Base

Trabajo Preventivo:

Estaciones cortas (gomas, autocargas) mezcladas con técnica pura. Alta motivación.

Foco Técnico:

3 grupos, 3 postas (3 min c/u).
Varios técnicos corrigiendo simultáneamente.

Axiomas 1 & 2: Diseño de Grupo, Feedback Individual

Card 1 (Left Card)



1. Desindividualiza el Diseño

Es imposible adaptar cada posta a cada jugador (ej. pesos exactos en kettlebells). El circuito debe fluir mecánicamente para todo el grupo.

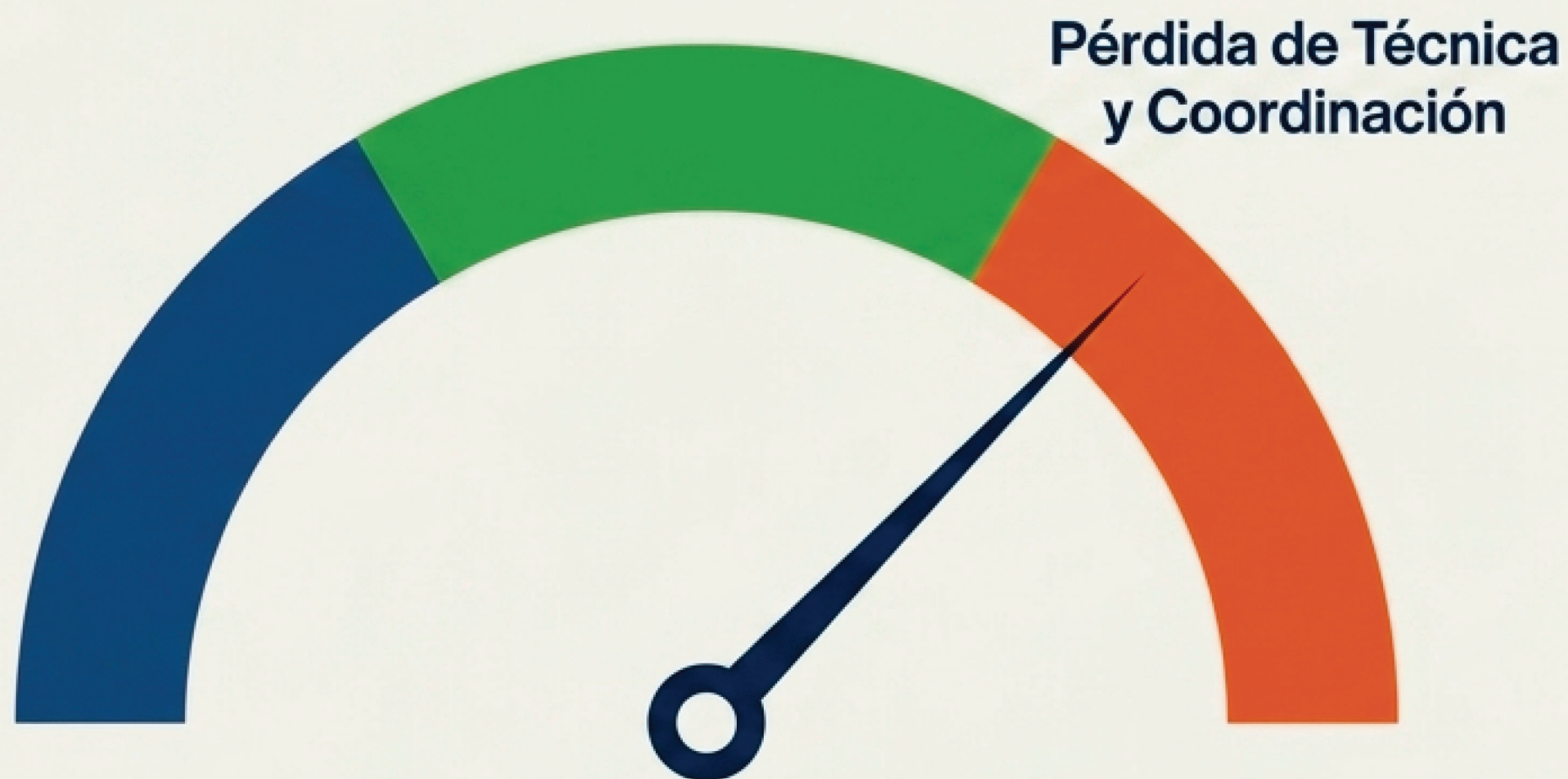
Card 2 (Right Card)



2. Individualiza el Feedback

Aprovecha la fluidez del circuito para corregir mecánicas individuales. Si un jugador tiene mala técnica de salto, enfócate solo en él mientras el resto fluye.

Axioma 3: La Calidad por Encima de la Velocidad



- Un error crítico en el fútbol base es exigir velocidad inmediata (¡Más rápido!).
- La velocidad sin calidad de ejecución refuerza y acelera malos hábitos biomecánicos.
- Solo cuando el grupo ejecute la técnica de forma homogénea y correcta, se debe incrementar la demanda de velocidad.

Axioma 4: Consonancia con el Microciclo



El volumen y la intensidad del circuito deben respetar estrictamente el día de la semana y el estado físico esperado del equipo.

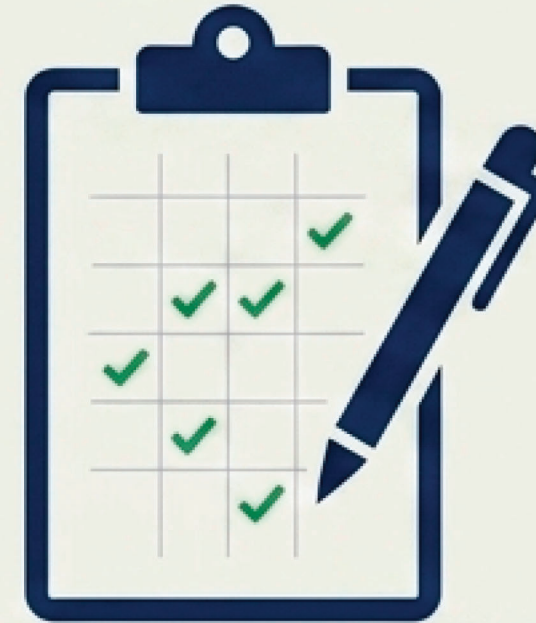


No programes un circuito de resistencia aeróbica continua de 20 minutos un viernes si el partido del fin de semana requiere máxima velocidad, frescura y finalización. La fatiga acumulada arruinará el objetivo táctico.

Axioma 5: Evolución, No Invención Ciega



Copiar ciegamente circuitos de élite vistos en internet sin contexto.



Documentar qué circuitos funcionan para tu equipo, anotar por qué funcionaron, y refinar los matices iterativamente para futuras sesiones.

El Laboratorio Continúa

El diseño de tareas es una ciencia en constante evolución. Para complementar esta metodología con ebooks, diagramas exclusivos y recursos premium:

Visita futbolbook.es

Evalúa, diseña y eleva el nivel de tus entrenamientos.

