



La tarjeta de los seis reguladores

Toma de decisiones: gradúa a propósito la dificultad de cada ejercicio

Este documento fue proporcionado por areacopa.com.

EQUIPO

CATEGORÍA

ENTRENADOR/A

Planificador de ejercicios

Una fila por ejercicio. Un regulador por escalón, nunca dos.

Ejercicio	Regulador	Cómo lo giré	¿Funcionó?

Los seis reguladores: así los subes

Seis maneras de endurecer un ejercicio. No solo una.

- ☐ Presión de tiempo: pon un límite de segundos, reduce el campo, acerca al rival
- ☐ Presión de precisión: objetivos más pequeños, porterías más estrechas, zonas de destino en vez de jugador de destino
- ☐ Presión sucesiva: forma una cadena de acciones, recibir, conducir, cambiar el juego, finalizar
- ☐ Presión simultánea: segundo balón, aviso de viva voz más conducción, dos señales a la vez
- ☐ Presión de variabilidad: cambia la superficie (hierba, césped artificial, pista cubierta, arena), cambia una regla en mitad del ejercicio
- ☐ Presión de carga: el regulador rojo, mira su propia sección

Diagnóstico: lo que ves, el regulador que falta

Primero nombra el error, después elige el regulador.

- ☐ La técnica funciona en el ejercicio y se cae en el partido: falta presión de tiempo
- ☐ Los pases llegan, pero siempre un metro largos: falta presión de precisión
- ☐ Después de la primera acción, el jugador se queda parado mirando: falta presión sucesiva
- ☐ El jugador resuelve la tarea, pero no ve nada más: falta presión simultánea
- ☐ En cuanto el rival hace algo inesperado, no sale nada: falta presión de variabilidad
- ☐ En los últimos diez minutos se desmonta todo: presión de carga, pero solo a partir de Sub-14

El regulador rojo: la presión de carga

El único que dejas quieto con niños.

- ☐ La presión de carga es fatiga física, nada más
- ☐ La fatiga baja la calidad de la decisión en lugar de exigirla
- ☐ Ejercicio al final de la sesión, más repeticiones, más ritmo: todo eso es presión de carga
- ☐ El límite de tres a dos y a un toque dispara la frecuencia cardíaca y el lactato
- ☐ Solo a partir de Sub-14 es una herramienta legítima

Qué toca en cada edad

Dos reguladores para primaria, uno solo para adultos.

- ☐ Hasta Sub-9: presión de tiempo y de variabilidad, en forma de juego. Nada de límite de toques, nada de presión de carga
- ☐ De Sub-10 a Sub-13: se suman la presión de precisión y la simultánea
- ☐ De Sub-10 a Sub-13: nada de límite de un toque, dos toques son el mínimo
- ☐ De Sub-14 en adelante: presión sucesiva en cadenas largas, límites de toques, presión de carga

Los tres errores

Más presión no es mejor.

- ☐ Subir todos los reguladores a la vez: el jugador aprende a atropellarse, no a ir rápido
- ☐ Subir la presión antes de que el movimiento esté afianzado: el error se cementa
- ☐ Hacer el ejercicio más difícil sin saber por qué: primero diagnostica, después gira

