



Ejercicios Técnicos - Tácticos - Físicos del Centro de Clairfontaine (Federación Francesa de Fútbol).

Departamento Técnico Fútbol-Táctico.com



Continuamente cada semana os ofreceremos ejercicios del Centro Nacional de Tecnificación de la selección Francesa, más conocido como Clairfontaine.

Dicho centro es el lugar de reunión para el trabajo específico de jóvenes jugadores y punto de reunión de las selecciones francesas.

Las tareas que cada mes os ofreceremos son sencillas, prácticas y todas enfocadas a la preparación del entrenamiento.

Todos los ejercicios que aquí se describirán, han salido de la sala de documentación que tiene la Federación Francesa de Fútbol en dicha instalación.

Los éxitos de la selección francesa en el Mundial de Francia 1998 y en la Eurocopa de Bélgica-Holanda 2000, refrendaron el excelente trabajo de los técnicos franceses en su centro de tecnificación.





□ Ejercicio 1

Perfeccionamiento técnico del tiro (práctica conjunta) en 3 zonas alternas:

- Zona 1

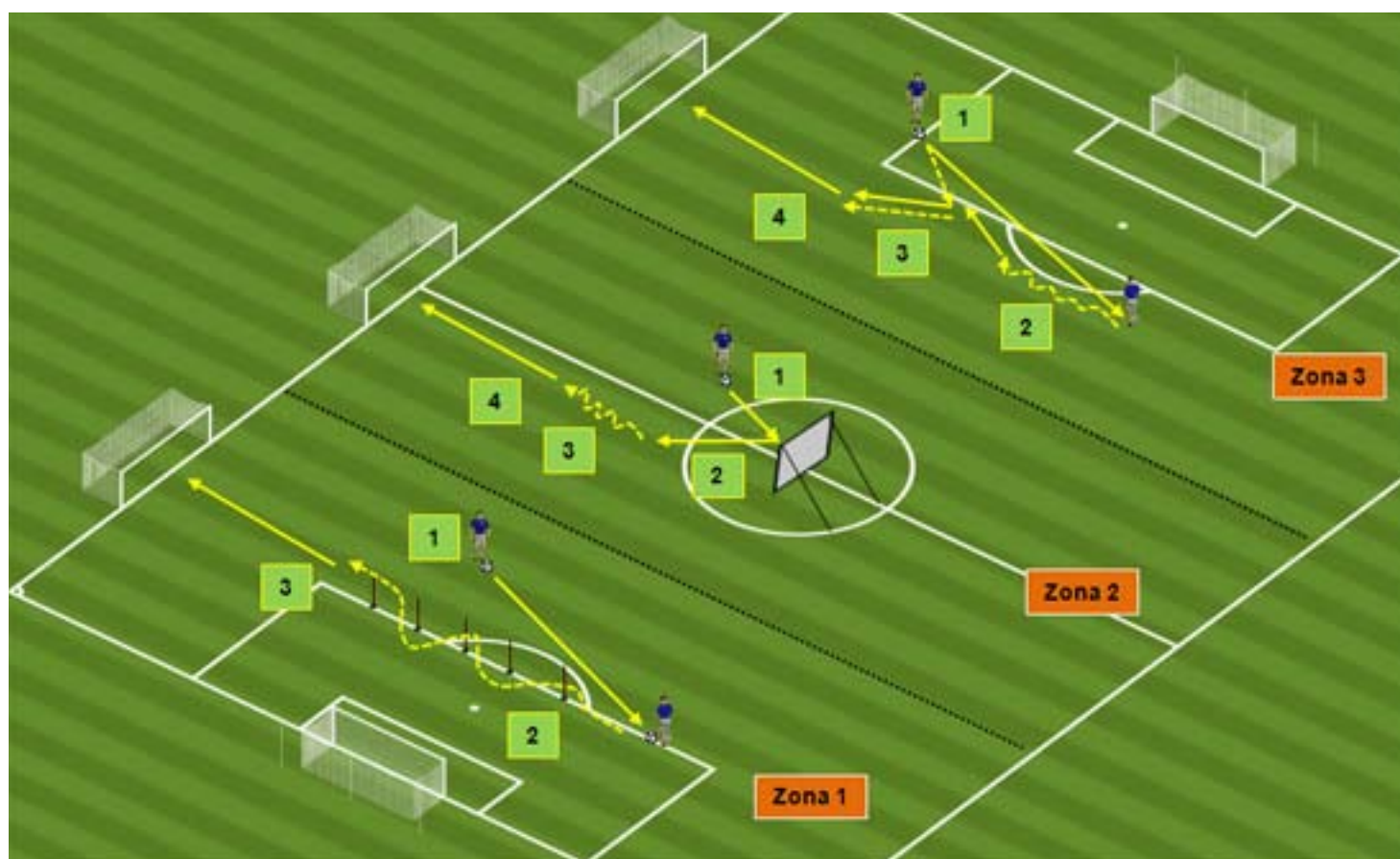
Después de controlar el balón, conducción entre los conos y tiro.

- Zona 2

Después de control orientado del balón, conducción hacia la derecha, después hacia la izquierda y tiro.

- Zona 3

Después de control del balón, pared y tiro con balón en movimiento.



Aspectos Físicos

➤ Resistencia

Aspectos Técnicos

➤ Control
➤ Tiro
➤ Conducción

Aspectos Psicológicos

➤ Motivación
➤ Concentración / atención

Número de jugadores: 6 azules, 6 rojos, 6 amarillos.

Dimensiones: Todo el campo.

Duración: 20 min

Repeticiones / Series: 15 x 3

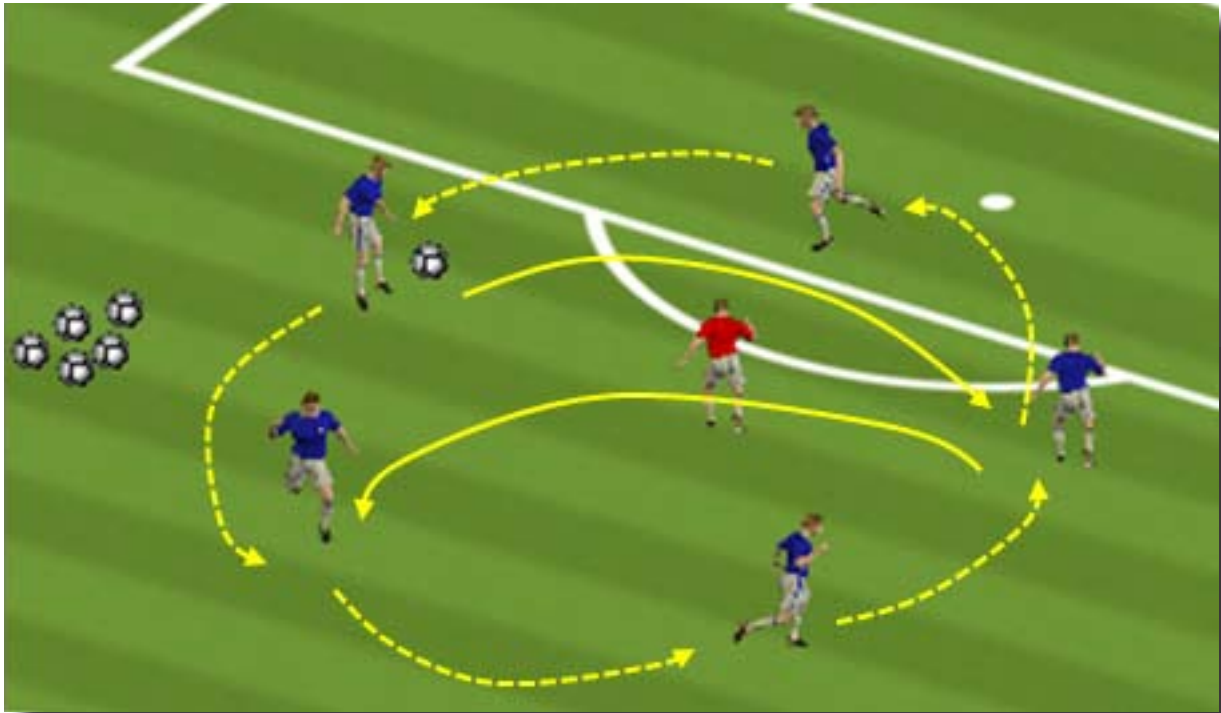
Tiempo recuperación: 2 min

Intensidad: 75%



□ Ejercicio 2

De 5 a 8 jugadores corren por el círculo central u otra circunferencia de mismo diámetro. En el medio, se encuentra un jugador que debe intentar apoderarse del balón, los otros jugadores, deben esforzarse en pasar el balón por encima del que intenta robar el balón. El que falle el pase por encima, cambiará su posición con "la poire" (el del centro).



Número de jugadores: 5 a 8.
Dimensiones: Círculo 9 m diámetro.
Duración: 24'
Repeticiones / Series: 2 x 2
Tiempo recuperación: 1'
Intensidad: 75%

Aspectos Físicos

- Resistencia

Aspectos Técnicos

- Control
- Pase

Aspectos Psicológicos

- Concentración / atención

Táctica Colectiva

- Conservación colectiva del balón

Táctica Individual

- Transiciones Ofensivas / Defensivas
- Transiciones Defensivas / Ofensivas



□ Ejercicio 3

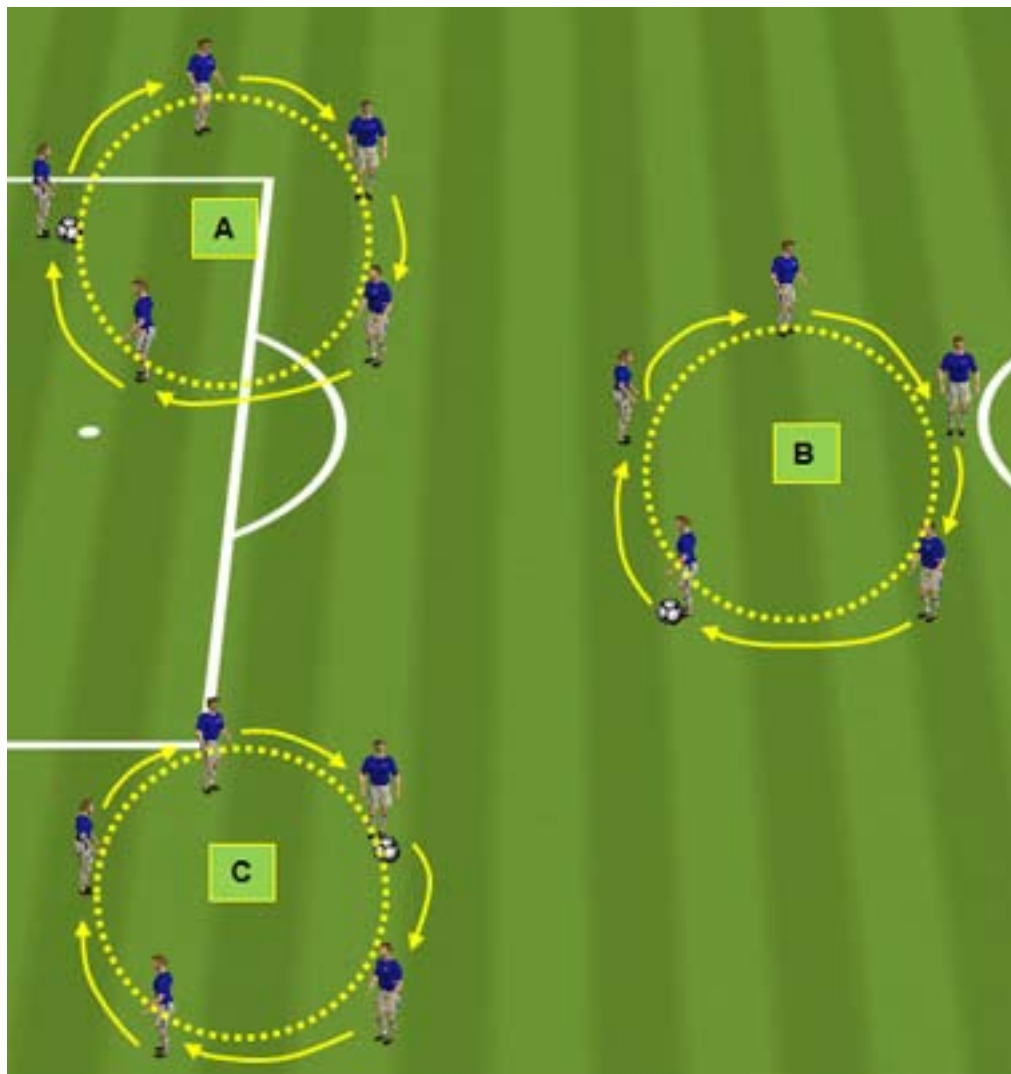
3 grupos de 5 jugadores colocados en intervalos regulares alrededor de la circunferencia, trotan en un sentido determinado.

Se trata de pasar el balón al jugador que le precede.

Cuando el balón ha hecho una vuelta completa, se cambia de dirección.

Variantes:

- Mismo juego pero se pasa al que te sigue.
- Mismo juego pero a los 10 pases lo más rápido posible en cualquier sentido, es el ganador.



Número de jugadores: 3 x 5.

Dimensiones: Círculo 9 m diámetro.

Duración: 24'

Repeticiones / Series: 2 x 2

Tiempo recuperación: 1'

Intensidad: 75%

Aspectos Físicos

- Resistencia

Aspectos Técnicos

- Pase

Aspectos Psicológicos

- Concentración / atención