



EVIEFútbol

EXPERTO EN INTELIGENCIA
EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE

GESTIÓN EMOCIONAL EN MOMENTOS CLAVE DE UN PARTIDO

ÁLVARO SÁNCHEZ SAN MIGUEL

Título original: Gestión emocional en momentos clave de un partido
Autor: Álvaro Sánchez San Miguel

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

EVIE Fútbol se exime de responsabilidad en caso de que los documentos gráficos y enlaces a los cuales se hacen referencia a lo largo del documento no estén disponibles.

© 2023 by EVIE Fútbol
www.eviefutbol.com

¡Bienvenido/a al curso EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE!

Tienes en tus manos una formación pionera e innovadora en el mundo del fútbol base, que se ha vuelto imprescindible en nuestra sociedad actual, donde todo se evalúa bajo la lupa de los resultados y se define en términos de éxito o fracaso, mientras se dejan de lado aspectos tan importantes como la inteligencia emocional, la educación y los valores en un deporte tan bonito y lleno de posibilidades como es el fútbol.

En EVIE FÚTBOL contamos con un panel de ponentes de primera categoría con una amplia experiencia en el mundo del fútbol, del coaching y de la formación, que te acompañarán a lo largo de este programa. Tendrás la oportunidad de aprender y reflexionar acerca de aspectos fundamentales en el ámbito del fútbol, especialmente del fútbol base, como son la comunicación, la motivación, la gestión de equipos, las relaciones con los padres, el descubrimiento de ti mismo para liderar a tus jugadores... entre muchos otros.

En este tema GESTIÓN EMOCIONAL EN MOMENTOS CLAVE DE UN PARTIDO, Álvaro Sánchez, entrenador UEFA PRO y futbolista en activo, te presenta estos momentos para que puedas ser capaz de identificarlos y llevarlos al entrenamiento de tu equipo a través de tareas. Además, te presenta ejemplos reales que se han dado en partidos de fútbol profesional, así como la herramienta del Plan B, muy útil para incorporar en tu modelo de juego.

Al final de este documento, encontrarás la bibliografía utilizada para el desarrollo de este tema, así como la biografía personal del ponente.

Además, para evaluar tu adquisición de conocimientos, tendrás que completar las preguntas tipo test que encontrarás en el campus virtual. Recuerda que para obtener la certificación, es necesario superar con éxito los cuestionarios de todos los temas del curso EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE.

Esperamos que disfrutes de la clase.
Un saludo,



Fdo: Álvaro Sánchez
Director



Fdo: Rubén Godoy
CEO



EVIEFútbol

W

INTRODUCCIÓN: EL ENTRENAMIENTO, LA CLAVE DEL ÉXITO

05

O

ESTADO EMOCIONAL DEL EQUIPO

08

I

MOMENTOS CLAVE

13

CINCO PRIMEROS MINUTOS DE CADA PARTE
CINCO MINUTOS TRAS GOL, EL EFECTO METRALLETA
EXPULSIÓN
FINAL DEL PARTIDO CON RESULTADO A FAVOR
FINAL DEL PARTIDO CON RESULTADO EN CONTRA
MAL ARBITRAJE

14
18
22
27
31
35

D

PLAN B

37

N

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

43

BIBLIOGRAFÍA

45

BIOGRAFÍA DEL AUTOR

47

I

OTROS TEMAS

49

01

**INTRODUCCIÓN:
EL ENTRENAMIENTO,
LA CLAVE DEL ÉXITO.**

“It’s a funny thing, the more I practice, the luckier I get.”
 (“Es curioso, cuanto más entreno, más suerte tengo.”)
- Arnold Palmer.

Es interesante que reflexiones acerca del tiempo que pasas con los jugadores a lo largo de un microciclo semanal. En un equipo de fútbol base, generalmente se entrenan dos días (o incluso tres) con una duración aproximada de una hora por entrenamiento, más el partido de competición correspondiente al fin de semana, es decir, **la competición ocupa solo el 33% de la semana** en un equipo que entrena dos días y un **25%** en un equipo que realiza tres entrenamientos semanales.

Tu enfoque como entrenador y la importancia que le atribuyas al partido son fundamentales, ya que te juegas los tres puntos y la posibilidad de competir contra otro equipo. Sin embargo, es importante que no pierdas de vista que también tienes un importante **papel pedagógico y educativo**, y esto es algo que muchos entrenadores olvidan a menudo.

Ten en cuenta que los niños y niñas pasan más tiempo en los entrenamientos que en el partido de competición, donde muchos de ellos ni siquiera juegan todo el partido. Por lo tanto, debes dar prioridad al entrenamiento semanal y tomar el partido del fin de semana como una prueba de nivel para poder corregir, mejorar y potenciar distintas actitudes dependiendo de los comportamientos que se observen en el mismo, así como las situaciones que plantee el rival.

Los niños y niñas pasan más tiempo en los entrenamientos que en el partido de competición. Por lo tanto, debes dar prioridad al entrenamiento semanal y tomar el partido del fin de semana como una prueba de nivel

Además, otra situación que probablemente te suceda como entrenador es que, a la hora de planificar y distribuir los roles, objetivos y tareas, atiendas a criterios tácticos, en primer lugar, y a físico-técnicos, en segundo lugar, y dejes de lado, algunas veces, el **aspecto psicológico y emocional**.

Sin embargo, en el fútbol resulta fundamental el **entrenamiento mental de un equipo**, y tiene más valor aún en equipos de fútbol base, ya que es la edad propicia para ello; es una etapa formativa donde todo lo adquirido les acompañará a lo largo de su vida y de su carrera deportiva.

Este tema va orientado precisamente a ello, con un contenido centrado en el campo de entrenamiento y la labor del entrenador/a – formador/a dentro del mismo, donde podrás aprender y reflexionar sobre los momentos clave que se dan en un partido. Además, tendrás a tu disposición un dossier de tareas para entrenar estos momentos con tu equipo, que puedes ver a lo largo de este documento y descargar en los anexos.



TAREA		DOBLE ÁREA COMPETITIVA 3 EQUIPOS (5vs5+5)	
Nº JUGADORES	TIEMPO		
18	15´		
TIPO	ESPACIO		
Doble área	40x25		
OBJETIVO			
Competición, ritmo, ganar duelos Estar concentrados al partido			
EQUIPOS			
Tres equipos de 5 jugadores + porteros			
DESARROLLO DE LA TAREA		LEYENDA	
Se juegan partidos cortos de 2´ o 2 goles , de mucho ritmo y mucha intensidad			
Si marco antes de los primeros 30", gano el partido			
Comodines por fuera tienen 2 toques		FEEDBACK	
		Ritmo, vertical, querer ganar el partido, empiezo concentrado, 30 segundos	

Ejemplo de tarea de entrenamiento que encontrarás en los anexos

El contenido está estructurado de la siguiente manera:

- **Estado emocional del equipo**, donde se explica en qué consiste exactamente y se detallan técnicas para trabajarlo a nivel general en equipos de fútbol base.
- **Momentos clave** a lo largo de un partido de fútbol, con su correspondiente explicación, tácticas y tareas para realizar durante la semana.
- **Plan B**, por qué trabajarlo, cuándo y cómo introducirlo en tu Modelo de Juego.
- **Conclusiones y reflexiones**

02

**ESTADO EMOCIONAL
DEL EQUIPO.**

Como entrenador/a, seguro que dedicas un arduo tiempo de reflexión para elegir **cómo va a ser vuestro Modelo de Juego** y, para ello, necesitas conocer a tus futbolistas, sus características personales y deportivas, así como las sinergias que se generan entre ellos, conocer la categoría y los rivales que os vais a encontrar en la competición, manejar diversos sistemas de juego para poder competir con las particularidades de cada partido, etc. Todos estos aspectos y muchos más engloban el Modelo de Juego.

Puedes encontrarte con un **problema** en dos casos concretos. El primero ocurre cuando **solo cuentas con un plan A y no dispones de alternativas**. Si, por cualquier motivo, bien sea por el rival o bien por las circunstancias de tu equipo, no estáis siendo eficientes en vuestro juego y necesitas realizar un cambio, te verás con serios problemas si no tienes otra estrategia planificada de antemano. El segundo caso se da **cuando tus jugadores son incapaces de gestionar los momentos críticos que se producen durante la competición**, como veremos a lo largo del tema. Esta incapacidad, a menudo fácil de solventar desde la perspectiva del que no está inmerso en el juego, puede venir por la falta de experiencias similares debido a la juventud de tus futbolistas o por la falta de entrenamiento de este tipo de situaciones durante la temporada regular.

Es muy frecuente en el mundo del fútbol atribuir determinadas victorias y derrotas a la **suerte** y decimos que un equipo ha sido capaz de dar la vuelta a un marcador adverso y se ha llevado los tres puntos porque “ha tenido suerte”, o, por el contrario, que una expulsión y consecuente derrota del partido, se debe a la “mala fortuna”.

Los momentos críticos que se dan en algunos partidos demuestran el equipo que está mejor preparado para gestionarlos.

Sin embargo, en la gran mayoría de ocasiones, los **momentos críticos** que se dan en algunos partidos demuestran **el equipo que está mejor preparado para gestionarlos**, ya sea este momento a favor o en contra del equipo en cuestión.

Hemos visto en multitud de ocasiones equipos que se quedan con un jugador o dos menos en el terreno de juego y que, aun así, son capaces de solventar el resto del partido, o incluso remontar un marcador adverso. Y, por el contrario, también vemos partidos donde un equipo sufre una expulsión y el otro equipo es incapaz de marcar gol o incluso llegar a atacar con claridad.

Seguramente pudiste observar durante el **Mundial de Qatar 2022** que el equipo campeón del mundo, Argentina, sufrió en dos partidos porque no gestionó bien las situaciones críticas que se le plantearon durante los partidos. Una de ellas fue el partido contra Países Bajos donde, a pesar de tener una ventaja de 2-0 sobre el combinado neerlandés, no logró mantener el resultado durante los últimos minutos del encuentro y tuvieron que ir a la tanda de penaltis, donde podrían haber perdido el partido.

La segunda ocasión donde los argentinos tuvieron que gestionar estos momentos extraordinarios fue en la final contra Francia, donde el equipo europeo empató a 2 en apenas dos minutos con dos goles consecutivos en el 80' y 81', quedando los argentinos noqueados hasta el final del encuentro. Cabe recordar que, aunque el equipo

ambiceleste finalmente se llevó la Copa del Mundo, Francia dispuso de una clara ocasión en el último minuto de descuento.

Está en tu mano trabajar estos momentos extraordinarios con tu equipo, como parte del entrenamiento mental con tus jóvenes jugadores y jugadoras. Por eso, es importante que no pierdas la perspectiva de dónde trabajas, que estás con jóvenes en pleno desarrollo, y que **es necesario que vivan este tipo de experiencias para poder gestionarlas cada vez mejor.**

Son jóvenes en pleno desarrollo, y es necesario que vivan este tipo de experiencias para poder gestionarlas cada vez mejor.

Una manera de comprobar si tu equipo está emocional y mentalmente preparado para enfrentar los momentos clave del partido es observar los **rostros de tus futbolistas**. Puedes notar diferencias significativas entre un rostro concentrado en la labor que tiene por delante y un rostro con ansiedad ante la incertidumbre de qué puede ocurrir.



Rostros de Sergio Busquets jugando con el FC Barcelona (Fuente: CNN Español) y Eden Hazard con el Real Madrid (Fuente: Carton Sports)

Generalmente, los momentos más cruciales dentro de un partido, que suelen durar unos minutos, tienen como elemento principalmente la **emoción**. Son momentos donde, tanto los jugadores como el cuerpo técnico, experimentan y expresan las emociones que están viviendo ya sean positivas o negativas.

Los momentos más cruciales dentro de un partido, que suelen durar unos minutos, tienen como elemento principalmente la emoción

Como gestor y líder de tu equipo, es fundamental que utilices las herramientas de inteligencia emocional que has aprendido a lo largo de este curso y que ampliaremos a través de tareas en este tema, para transmitir de una manera adecuada y efectiva a tus jugadores cómo afrontar estos minutos tan significativos.

Pon especial atención a la comunicación con tu equipo, tanto a los gestos y la postura corporal como a las palabras que empleas para transmitir los mensajes, como puedes ver en el tema COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL de Rubén Godoy.

Un ejemplo sobre cómo emplear la comunicación de manera adecuada y saber gestionar los momentos finales del partido lo encontramos con **Diego Pablo “Cholo” Simeone**, en el partido correspondiente a la **última jornada de La Liga, en la temporada 2020/21**.

Te pongo en contexto: el Atlético de Madrid visitaba como líder de la clasificación el Estadio José Zorrilla (estadio del Real Valladolid) y dependía de sí mismo para proclamarse campeón de la liga española. Su inmediato perseguidor, el Real Madrid, a tan solo dos puntos, recibía en el Santiago Bernabéu al Villarreal CF.

En el minuto 18, Óscar Plano adelantaba al Valladolid en el marcador, después de una contra y de un córner a favor para los rojiblancos, una acción inexplicable desde el punto de vista táctico, pero sí comprensible desde el aspecto psicológico/emocional teniendo en cuenta lo que estaba en juego.

A pesar de que el Real Madrid se encontraba en desventaja tras un gol de Yeremi Pino en el minuto 20 contra el Villarreal, se daba por sentado que el equipo madridista sería capaz de remontar el marcador, teniendo en cuenta que jugaba en casa y que el Villarreal no se jugaba más que el honor de ganar su último partido. Y, de hecho, esto es precisamente lo que sucedió al final de la segunda parte.

Ante el 0-1 del Valladolid, el Cholo Simeone **adoptó gestos y posturas de tranquilidad con el objetivo de transmitir a sus jugadores la calma necesaria para resetear a nivel mental y poder darle la vuelta al marcador**. El resultado no se movió hasta después del descanso, donde primero con un gol de Ángel Correa y, posteriormente, con otro de Luis Suárez en el 67', el conjunto colchonero remontó el partido y se proclamó campeón.

Hay que puntualizar que el Atlético de Madrid no remontó el partido solo por los gestos de tranquilidad del Cholo, pero sí podemos confirmar que esto **ayudó a lograrlo**. De otra manera, si el entrenador hubiera mostrado gestos de desaprobación, despectivos o hubiera comenzado a quejarse, los jugadores habrían adoptado la misma emoción, perdiendo el foco de lo realmente importante en ese momento: remontar para ser campeones.



El entrenador 'Cholo' Simeone con gestos de tranquilidad en el Real Valladolid 1-2 Atlético de Madrid (temporada 2020/21) (Fuente: 90Min.com)

Estos momentos emocionales, que abordaremos a continuación, **se manifiestan de forma más patente durante los partidos, pero es en los entrenamientos durante la semana donde tienes la oportunidad de entrenarlos, aprender a gestionarlos y superarlos de manera efectiva.**

Como relata Martí Perarnau en su libro *La metamorfosis de Pep*: “El entrenador transmite la idea mediante la palabra, pero el jugador la asimila mediante la práctica reiterada, dirigida y corregida: «a los jugadores los convencemos de los conceptos tácticos entrenando». **La asimilación plena de la idea se logra mejor en contextos similares al competitivo** ya que **«se aprende el concepto táctico jugando, porque lo real es el juego»**. Al final, la transmisión de conceptos e ideas de juego posee una condición volitiva esencial. No se trata solo de repetir mecánicamente unas acciones, sino de comprender el porqué de cada una de ellas. «El entrenamiento consiste en que los jugadores tomen decisiones», define Guardiola. Y **no basta con decirlo y entrenarlo, hay que vivirlo como una experiencia porque «para aprender has de experimentarlo. No basta con que te lo digan»**.

Ahora, profundizaremos en los momentos clave, examinando en detalle en qué consisten y cuáles son y veremos las técnicas para gestionarlos de manera adecuada, así como las actividades que puedes llevar a cabo con tu equipo.

03

MOMENTOS CLAVE.

Vamos a identificar esos momentos clave específicos que pueden ocurrir durante los partidos, para que aprendas a gestionarlos y afrontarlos de una manera eficiente, previa explicación a tus jugadores, y con su posterior entrenamiento integrado en el microciclo semanal.

3.1. CINCO PRIMEROS MINUTOS DE CADA PARTE

Los primeros minutos al inicio de cada parte son de vital importancia, ya que los jugadores toman conciencia del partido tanto a nivel físico como mental. Durante estos breves minutos, reflexionan acerca del desafío que tienen por delante y, poco a poco, adaptan sus sensaciones al juego.

Marcar o encajar gol en estos minutos es crítico, porque puede asestar un golpe emocional difícil de reponer en el tiempo restante de esa parte.

Es por ello que, generalmente, estos primeros minutos se suelen denominar “de tanteo” en las narraciones de partidos de fútbol profesional ya que son minutos donde los equipos no se suelen exponer mucho, juegan sencillo e intentan que todo ocurra en el campo contrario.

La propuesta con tu equipo es muy sencilla y fácilmente identificable para tus jugadores: al inicio de cada parte les dirás **“5 MINUTOS”, levantando una mano y mostrando los dedos.**



El entrenador español Mikel Arteta al frente del líder de la Premier League, el Arsenal FC (Fuente: Goal.com)

Esta señal servirá para que los jugadores tomen conciencia de que, durante esos cinco minutos cruciales, deben esforzarse por evitar errores, jugar hacia adelante y mantener un juego sencillo para evitar encontrarse con un marcador adverso.

El equipo que marca primero es, en un 70% de los casos, el equipo que se lleva la victoria.

Un estudio realizado por el Centro de Investigaciones de Historia y Estadística del Fútbol Español (CIHEFE) demuestra que **el equipo que marca primero es, en un 70% de los casos, el equipo que se lleva la victoria.**

Tras analizar los 380 encuentros de la temporada 2016-17 en LaLiga española, en los que 291 acabaron con la victoria de un equipo, se observó que, en 246 ocasiones, el equipo que logró adelantarse en el marcador terminó ganando.

En otro estudio, donde se analizan las principales ligas del fútbol europeo (Martínez, F.D. y González, H., 2019), LaLiga, Premier League, Bundesliga, Serie A y Ligue 1, se revela que **el equipo que marca primero como local tiene una probabilidad del 85,46% de ganar el partido, mientras que, cuando el equipo visitante marca primero, esta cifra se reduce al 73,57%.**

Liga	Marca primero	Resultado final	n	%	Ventaja de marcar primero (%)
LaLiga	Equipo local n = 201	Victoria	151	75.12	85.91
		Empate	35	17.42	
		Derrota	15	7.46	
	Equipo visitante n = 152	Victoria	95	62.50	58.98
		Empate	27	17.76	
		Derrota	30	19.74	
Premier League	Equipo local n = 207	Victoria	162	78.26	86.05
		Empate	26	12.56	
		Derrota	19	9.18	
	Equipo visitante n = 146	Victoria	90	61.64	73.95
		Empate	31	21.24	
		Derrota	25	17.12	
Bundesliga	Equipo local n = 178	Victoria	132	74.16	83.79
		Empate	28	15.73	
		Derrota	18	10.11	
	Equipo visitante n = 109	Victoria	64	58.71	78.27
		Empate	27	24.78	
		Derrota	18	16.51	
Serie A	Equipo local n = 214	Victoria	156	72.90	80.94
		Empate	33	15.42	
		Derrota	25	11.68	
	Equipo visitante n = 146	Victoria	90	61.64	72.68
		Empate	28	19.18	
		Derrota	28	19.18	
Francia Ligue 1	Equipo local n = 209	Victoria	163	77.99	89.15
		Empate	37	17.70	
		Derrota	9	4.31	
	Equipo visitante n = 141	Victoria	90	63.83	75.44
		Empate	28	19.86	
		Derrota	23	16.31	
Total	Equipo local n = 1009	Victoria	764	75.72	85.46
		Empate	159	15.76	
		Derrota	86	8.52	
	Equipo visitante n = 694	Victoria	429	61.81	73.57
		Empate	141	20.32	
		Derrota	124	17.87	

Frecuencia y distribución del resultado final de un partido en función del equipo que marca primero (local y visitante) en cada liga. Fuente: Martínez Martínez y González García (2019)

Estos estudios reflejan la importancia que tiene adelantarse en el marcador, así como no encajar gol, sobre todo al inicio de cada parte.

A continuación, te proponemos varias tareas donde poder trabajar esta situación con tu equipo en el microciclo semanal.

Tarea 1 – Doble área. Primeros 30” vale doble.



En este caso, la tarea consiste en organizar minipartidos en espacio de doble área y distribuyendo a los jugadores en 3 equipos, además de los porteros (para una plantilla de 18 jugadores).

La dinámica consiste en jugar partidos de **dos minutos de duración** o hasta que un equipo **marque dos goles, pero si marca gol antes de los primeros 30 segundos, gana automáticamente el partido**. El equipo perdedor será reemplazado por el que estaba fuera actuando de comodín y este comenzará con la posesión de balón. En caso de empate al finalizar los dos minutos, el equipo que lleva menos tiempo en el terreno de juego será eliminado, ya que no pudo vencer al equipo que estaba dentro y que está más cansado.

De esta manera, fomentarás que tus jugadores entren bien y concentrados al partido y les incentivarás a intentar anotar en esos 30 primeros segundos, al mismo tiempo que los entrenarás para evitar que el equipo contrario genere situaciones de gol.

Esta actividad es un símil de esos primeros **5 minutos** que mencionábamos anteriormente, con la diferencia de que, al durar tan solo dos minutos, reduces a 30 segundos el tiempo que tienen para marcar gol. El objetivo principal de esta dinámica es que los jugadores comprendan la importancia de estos primeros instantes de juego.



Tarea 2 – Partido condicionado. Primeros 2' vale doble.



Esta tarea es un partido condicionado, donde la norma es que **durante los primeros 2 minutos de juego, cada gol anotado tendrá un valor doble.**

3.2 CINCO MINUTOS TRAS GOL, EL EFECTO METRALLETA

De esta manera, trabajarás el concepto de los primeros **5 minutos** para forzar a los jugadores a que inicien bien el partido. **La tarea se puede adaptar** al número de jugadores y al espacio disponible, y se puede realizar también en fútbol 7.

Siempre es difícil a nivel psicológico y emocional encajar un gol. Si el equipo, más concretamente los jugadores y el cuerpo técnico, no son capaces de aceptarlo como parte del juego y resetear rápidamente para volver a concentrarse en lo que tienen que hacer, lo más probable es que encajen otro gol en los siguientes minutos.

Este fenómeno se conoce como **“efecto metralleta”**, ya que el equipo contrario encaja varios goles en un periodo muy corto de tiempo, similar a las balas que salen rápidamente de una metralleta. Esta descripción visual es fácilmente comprensible para los jóvenes futbolistas.

Sufrir este fenómeno puede tener consecuencias fatales para el rendimiento de tu equipo en ese partido, ya que remontar varios goles seguidos se puede convertir en una tarea imposible.

Sin embargo, también puedes aprovechar este fenómeno a tu favor y motivar a tu equipo para que responda rápidamente y aseste otro gol al equipo rival mientras se repone del primero encajado. Hay numerosos ejemplos de este fenómeno, que se produce cada fin de semana en las ligas locales, ligas de fútbol base e incluso en fútbol profesional.

**“Efecto metralleta”:
encajar varios goles en un
periodo muy corto de
tiempo**

En el reciente **Mundial de Qatar 2022** encontrarás dos claros ejemplos del efecto metralleta:

- 1) **Argentina vs Francia.** El conjunto argentino tenía una ventaja de 2-0 en la final del Mundial y, en los minutos finales del partido, Mbappé anotó dos goles prácticamente consecutivos para empatar y forzar la prórroga.

VER VÍDEO



Primer y segundo gol de Kilian Mbappé en la final del Mundial de Qatar 2022 frente a Argentina. Fuente: CONMEBOL (Youtube)



Primer y segundo gol de Kilian Mbappé en la final del Mundial de Qatar 2022 frente a Argentina. Fuente: CONMEBOL (Youtube)

- 2) **Gales vs Inglaterra.** Durante la fase de grupos, el combinado nacional galés sufrió el efecto metrallera frente al equipo inglés al no saber reaccionar al gol anotado por Marcus Rashford en el minuto 50. Al minuto siguiente, Inglaterra amplió su ventaja con un gol a pies de Phil Foden, lo que dejó a Gales en una situación muy complicada.

VER VÍDEO 



Goles de Rashford y Foden en el partido contra Gales del Mundial de Qatar 2022. Fuente: FIFA (Youtube)

A continuación, te proponemos una serie de tareas para que puedas trabajar este fenómeno con tu equipo.

Tarea 3 – Doble área condicionado con valor doble tras marcar gol



Se trata de un doble área clásico con tres equipos donde el equipo que está por fuera actúa de comodín ofensivo con el equipo que tiene el balón.

La duración de los partidos es de 3 minutos y se establece un condicionante: cuando se marca un gol (independientemente del equipo que lo anote), si se consigue anotar otro gol en los siguientes 20 segundos, este último tendrá un valor doble. De esta manera, estarás trabajando la gestión emocional de tus jugadores después de un gol, tanto si este es a favor como en contra.

Si el equipo anota, se busca fomentar la ambición y aprovechar el momento para buscar otro gol, mientras que, si se encaja un gol, se busca desarrollar la capacidad de reponerse rápidamente para evitar recibir otro, que valdría doble, y que tendría un mayor impacto en el marcador.

Tarea 4 – Partido condicionado con valor doble tras marcar gol



Mismo objetivo que la tarea 3: trabajar la reacción tras gol, pero en esta ocasión en espacios más grandes y en situaciones más reales. Como se ha mencionado anteriormente, estas tareas son adaptables al número de jugadores y al espacio de juego.

Tarea 5 – Partidos reducidos 5vs5 con valor doble tras marcar gol



En este caso, se disputan **minipartidos** de cuatro minutos de duración, donde tras encajar un gol, los siguientes 20 segundos permiten que el gol marcado tenga un valor doble.

El objetivo de esta tarea es trabajar la **reacción** de los equipos después de anotar o recibir un **gol**. Esta actividad es adaptable según el espacio disponible y el número de jugadores en cada equipo. También puedes organizar una liguilla donde todos los equipos se enfrenten entre sí y se vayan registrando los marcadores.

3.3 EXPULSIÓN

Es más frecuente de lo que pensamos que un equipo no finalice el partido con los 11 jugadores en el campo. **El tiempo inmediato tras la expulsión suele caracterizarse por ser más emocional que racional**, y son minutos de suma importancia porque el equipo que mejor reacciona, independientemente de quién haya sufrido la expulsión, controlará gran parte del tiempo que reste hasta finalizar el partido.

Hay muchos ejemplos en los que un equipo se enfrenta a una expulsión y no logra ajustarse correctamente, tanto a nivel táctico como psicológico, y acaba perdiendo el partido o la ventaja que había conseguido. Sin embargo, también hay ejemplos en los que un equipo sufre la expulsión de uno de sus futbolistas y logra manejar la situación de manera efectiva y hacerse con el partido como si continuara con sus mismos 11 jugadores.

El tiempo inmediato tras la expulsión suele caracterizarse por ser más emocional que racional

Esta situación normalmente no se contempla en los entrenamientos y es ahí cuando tienes la posibilidad de entrenarlo para afrontar estos delicados momentos cuando surja la ocasión, y, sobre todo, recordar a tu equipo que está preparados para enfrentarlo, ya que ha sido entrenados previamente para este escenario.



Pie de foto: Sergio Ramos expulsado en un partido del Sevilla contra la Real Sociedad en la temporada 2023/24 (Fuente: DAZN)

A continuación, te planteamos varias tareas donde, de una manera indirecta, uno de los dos equipos se queda con un jugador menos y debe reaccionar de forma positiva ante esta situación.

Tarea 6 – Partido condicionado con “eliminación” de jugadores



El equipo que marca un gol “elimina” a un jugador del equipo contrario y este jugador pasa a ser comodín para no quedarse fuera de la tarea. Si el equipo que ha recibido el gol y ha perdido un jugador logra anotar, ese jugador vuelve a incorporarse. En caso de llegar a 3 jugadores como comodines, se reinicia el partido.

La idea es que cuando un equipo recibe un gol, pierde un jugador en la fase defensiva, mientras que el equipo que anotó el gol gana un jugador en la fase ofensiva (el comodín), pero tampoco le negamos la posibilidad de poder transitar ya que el comodín juega siempre con el equipo que tiene balón, de tal manera que el equipo que está defendiendo, una vez recupere la posesión, puede utilizar al jugador comodín en el ataque.

El entrenador será responsable de seleccionar a los jugadores que actuarán como comodines. Lo más interesante es que sean jugadores del mediocampo (porque siempre estarán en el centro de juego y es más fácil que actúen con ambos equipos), defensas centrales o jugadores de banda, y observar cómo el equipo se reorganiza de manera autónoma y orgánica, y cómo da respuesta a esa situación.

Tarea 7 – Doble área con comodines exteriores.



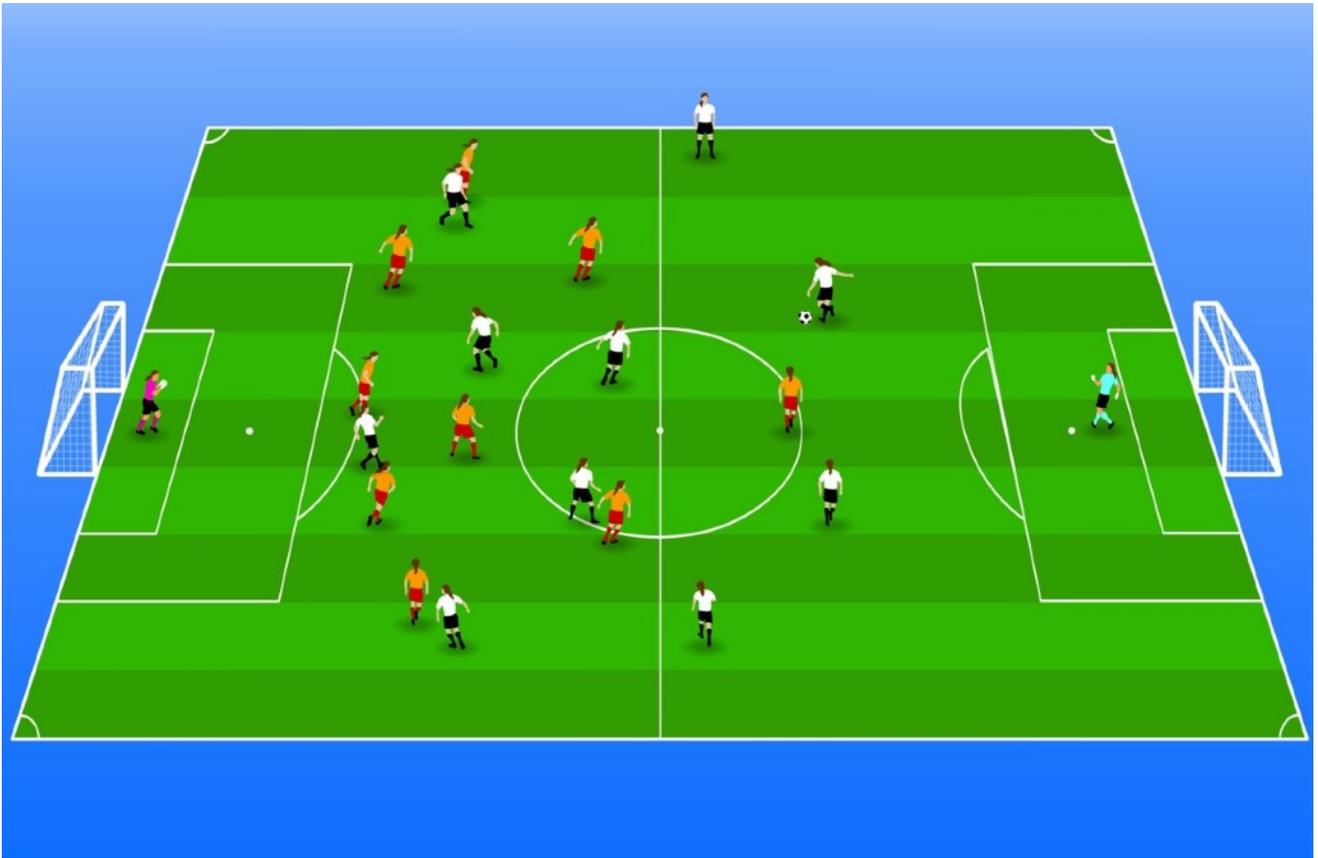
La tarea se desarrolla con dos equipos jugando dentro del área, mientras que en el exterior se encuentran los comodines.

Después de que un equipo anote un gol, uno de los cuatro comodines exteriores se une a ese equipo. De esta manera, se puede dar la situación de que un equipo consiga anotar cuatro goles y pueda utilizar a los jugadores exteriores mientras que el equipo contrario no pueda hacerlo. Así, en cierta manera, **el equipo que encaja goles va perdiendo jugadores.** En el ejemplo del gráfico puedes observar cómo el equipo azul ya ha anotado un gol, y por lo tanto uno de los comodines exteriores juega únicamente con dicho equipo.

El entrenador tiene la responsabilidad de decidir qué jugador deja de ser comodín y se une a qué equipo. Puedes utilizar una técnica similar a la Tarea 6, donde si el equipo que ha encajado gol logra anotar, el comodín vuelve a ser neutral o, por el contrario, si el equipo que ha encajado gol anota, uno de los tres comodines restantes se une a ese equipo.

Lo interesante es que los jugadores que actúan de comodines sean los **jugadores que habitualmente juegan en banda** en tu equipo, ya que se ubican en los laterales de la zona de juego.

Tarea 8 – Partido por roles. Equipo en inferioridad numérica.



En este caso, **uno de los dos equipos jugará con un jugador menos durante el tiempo marcado**. Esto te permitirá entrenar la mentalidad de tus futbolistas al acostumbrarlos a jugar con uno menos en el campo. En el ejemplo del gráfico sería el equipo naranja.

Con esta tarea, desarrollarás la **mentalidad defensiva de tus futbolistas**, la capacidad de aguantar defendiendo y la conciencia del peligro que supone un contragolpe cuando el equipo contrario se expone más de la cuenta. A su vez, trabajarás la importancia del control del balón cuando tienen la posesión del mismo.

Una alternativa que puedes emplear es colocar un comodín ofensivo, de tal manera que el equipo que se encuentra en fase defensiva tendrá un jugador menos, pero podrá utilizar al comodín cuando recupere la posesión del balón.

Tarea 9 – Ataque vs defensa. Mentalidad defensiva.



En esta tarea, **el equipo defensivo recibirá ataques de manera continuada** y tendrá que mantenerse concentrado e intenso para saber defender y estar cómodo en esa situación.

Una vez que recupere la posesión, podrás marcar el objetivo que más te interese: alcanzar un número de pases, atravesar una línea en conducción (la línea del medio campo, por ejemplo), marcar gol en una miniportería, etc.

Cada 3-4 acciones se pueden cambiar los jugadores y sacar a los que están descansando, o incluso planificar todos los cambios cada serie de 2-3 minutos.

3.4. FINAL DEL PARTIDO CON RESULTADO A FAVOR

Cuando tienes una ventaja en el marcador y el tiempo de juego se acerca a los momentos finales, es crucial **saber gestionar el resultado y evitar caer en la inestabilidad emocional**.

Lo fundamental es comprender que el equipo rival está obligado a hacer algo más para poder puntuar o ganar el partido. Partiendo de esta base, debes **trasladar a tus jugadores confianza absoluta en lo que están haciendo y lo que deben hacer** en esta fase final del partido.

Debes trasladar a tus jugadores confianza absoluta en lo que están haciendo y lo que deben hacer en esta fase final del partido.

Tu tarea es **transmitir calma, concentración y tranquilidad**, así como **enfaticar la necesidad de mantener la posesión del balón** (ya que así el rival no tendrá la posibilidad de atacar) y de no cometer errores individuales. Además, debes trasladar la responsabilidad y la exigencia del resultado al equipo rival, **descartando así posibles emociones como la ansiedad o la intranquilidad**.



Unai Emery durante un partido del Aston Villa, animando a su equipo e indicando que mantengan la posesión con el resultado a favor (Fuente: Reddit)

Puedes trabajar estas situaciones mediante tareas simples y habituales durante los entrenamientos semanales. Sin embargo, es fundamental que marques los condicionantes específicos y que des feedback a tus jugadores mientras están entrenando.

Tarea 10 – Doble área con partidos a 2 minutos o 2 goles. El equipo que lleva más tiempo, se mantiene.



Este doble área se plantea de manera que, **si al finalizar los dos minutos de cada partido hay un empate, el equipo que ha pasado más tiempo en el campo continuará jugando.** Así, el resultado será favorable para ellos y tendrán que gestionarlo de la manera más adecuada posible.

Con este ejercicio, ayudarás a tus jugadores a desarrollar una **sensación de calma y serenidad** cuando se encuentren en una posición favorable en el marcador.

Además, esta tarea la puedes combinar con el trabajo de tu modelo de juego ya que puedes incluir otras normas o condiciones como que los goles sólo son válidos si proceden de un centro lateral, que el balón tiene que pasar por ambas bandas u otras normas.

Tarea 11 – Triangular mini partidos. Equipo que lleva más tiempo, se mantiene.



En este caso, se disputan **partidos de cuatro minutos a modo triangular**, donde dos equipos juegan en el campo mientras uno descansa fuera. Al finalizar los cuatro minutos, el equipo que ha ganado se mantiene, y el que ha perdido se cambia por el que estaba fuera descansando.

En caso de empate, el equipo que más tiempo lleva dentro jugando es el que se queda, ya que se considera que el empate le favorece, teniendo que gestionar así esta situación a medida que esté finalizando el mini partido.

Te recomendamos que el equipo que esté fuera **no esté parado**, sino realizando un trabajo complementario con uno de los entrenadores del cuerpo técnico.

Tarea 12 – Partido por roles. Equipo con ventaja en el marcador.



Al comenzar el partido con ventaja en el marcador, los jugadores de ese equipo deben gestionar el resultado de la manera más adecuada posible durante los 7 minutos que dura esa parte. Es importante mantener la posesión del balón, evitar cometer errores sencillos y aprovechar oportunidades para anotar un segundo gol y sentenciar el encuentro...

Vivir estas situaciones durante el entrenamiento preparará a tus jugadores para enfrentarlas de manera eficiente durante la competición. Al finalizar los 7 minutos, el entrenador podrá dar feedback de lo que ha visto en esa primera parte y se cambiarán los roles, iniciando la segunda parte con un marcador de 0-1 a favor del equipo que debía remontar en la primera parte.

3.5 FINAL DEL PARTIDO CON RESULTADO EN CONTRA

Al igual que en el punto anterior, en ocasiones te encontrarás con un marcador adverso a escasos minutos de finalizar el partido.

Para afrontar esta situación con un plan establecido y permitir que tus jugadores se enfoquen exclusivamente en lo que deben hacer en esos minutos, dejando de lado la responsabilidad de marcar gol, es muy útil **incluir un Plan B dentro de tu Modelo de Juego (y entrenarlo)**. Esta herramienta la podrás ver detalladamente más adelante.

Gestionar estos minutos cuando necesitas puntuar es complicado, por lo que durante los entrenamientos tienes la oportunidad de inculcar la mentalidad adecuada a tus jugadores para hacer frente a esta situación, a través de tareas comunes y frecuentes, pero con los condicionantes que marques y el feedback adecuados por parte del cuerpo técnico. Es muy frecuente que os entren prisas por querer marcar lo antes posible. Si entráis en esa dinámica, tanto tú como tus jugadores, va a ser muy difícil que realicéis el juego necesario para darle la vuelta al marcador. Una herramienta muy útil para cambiar el chip de tus jugadores y concentraros en la tarea, es el **anclaje**. Puedes verla de manera más detallada en el tema de COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL de Rubén Godoy. Un anclaje útil en esta situación podría ser una **palabra clave** que hayas establecido previamente con tus jugadores, para que todos sepan que se deben concentrar y no tener prisa, como por ejemplo que todos se repitan unos a otros el nombre de tu club.

Desde el punto de vista psicológico, es importante descartar cualquier pensamiento relacionado con el resultado, ya que no tenemos control directo sobre él y, a medida que se vaya acabando el tiempo, pueden surgir sensaciones de ansiedad e incluso miedo ante la dificultad de completar la hazaña.

Tanto tú como entrenador como tus jugadores, debéis enfocaros única y exclusivamente en algo que sí depende de vosotros: las propias acciones dentro del juego.

Tanto tú como entrenador como tus jugadores, debéis enfocaros única y exclusivamente en algo que sí depende de vosotros: las propias acciones dentro del juego.

En el caso de un jugador de banda cuya acción requiere que centre el balón, tiene que concentrarse en poner un buen centro al área y no pensar más allá de eso, es decir, descartar pensamientos como la preocupación por no saber aprovechar ese centro, la posibilidad de perder el partido, la falta de tiempo, lo que está haciendo el lateral contrario, etc. Lo importante aquí es enfocarse únicamente en lo que puede controlar: cómo va a centrar y dónde.

Tarea 13 – Doble área con partidos a 2 minutos o 2 goles. El equipo que lleva más tiempo, se sale fuera.



En esta tarea, se plantea que **el equipo que haya estado más tiempo jugando dentro salga fuera en caso de empate**, así buscaremos fomentar la mentalidad de no conformarse con el empate (resultado en contra) y obligar al equipo a buscar el gol con mayor insistencia.

Tarea 14 – Triangular mini partidos. Equipo que lleva más tiempo, sale fuera.



Se juegan **partidos de cuatro minutos a modo triangular**, donde dos equipos juegan en el interior y uno descansa fuera.

Una vez finalizados los cuatro minutos, el equipo que ha ganado permanece en el interior, mientras que el equipo perdedor es sustituido por el equipo que estaba descansando fuera. **En caso de empate, el equipo que más tiempo lleva dentro jugando es el que se intercambia**, ya que se considera que el empate no es suficiente, teniendo que gestionar así esta situación a medida que esté finalizando el mini partido.

Se recomienda que el equipo que está fuera **no esté parado**, sino realizando un trabajo complementario con uno de los entrenadores del cuerpo técnico.

Tarea 15 – Partido por roles. Equipo con desventaja en el marcador.



Se trata de una tarea muy similar a la tarea número 12, pero presenta una variación en la forma de abordar el partido mediante roles. En este caso, **planteas a tus jugadores que el equipo blanco (por ejemplo) se encuentra en desventaja y que deben esforzarse por remontar el marcador.**

Los siete minutos de juego son tiempo suficiente para generar ocasiones de gol y lograr empatar o incluso, si se gestiona bien, remontar. Al finalizar los siete minutos, puedes juntar al equipo, reflexionar sobre lo ocurrido, y cambiar los roles para jugar otra parte de siete minutos donde, en este caso, el equipo azul es el que inicia perdiendo y debe tratar de remontar.

3.6 MAL ARBITRAJE

Resultará clave tener paciencia y evitar acciones precipitadas a nivel individual, siguiendo el plan establecido para llegar al gol.

Dentro del mundo del fútbol y la dirección de equipos es frecuente **delegar la responsabilidad del resultado en las decisiones arbitrales**, generalmente cuando el partido está en nuestra contra.

Es importante reflexionar sobre la **labor del árbitro** en nuestro ámbito, el fútbol base. Los árbitros también se encuentran en un proceso de aprendizaje y necesitan vivenciar experiencias en el campo para así crecer en categoría y desarrollar en su carrera. Es fundamental comprender que los árbitros no comienzan su etapa profesional directamente en la élite, sino que tiene que ir progresando en categorías y demostrando un buen desempeño para poder ascender.



Árbitro de fútbol base durante un partido de competición ayudando a un niño a atarse las botas (Fuente: EsportBase)

En el fútbol base es común que los árbitros cometan errores, al igual que te puede pasar a ti como entrenador o entrenadora, que puedes, en un momento dado, equivocarte en la planificación del partido, en la toma de decisiones o en estrategias para jugadas de balón parado. Pero debes aceptar que los errores forman parte del juego y que son una oportunidad para aprender y mejorar.

Una vez aceptada dicha situación, y respecto al entrenamiento mental de tus jugadores, **tienes en tu poder la posibilidad de fomentar que el foco y la atención de tus futbolistas se dirija única y exclusivamente hacia su rendimiento individual y el desempeño del equipo, dejando de lado los factores externos** como pueden ser las decisiones arbitrales, el estado del césped o la presión de la grada.



El entrenador del Valencia CF, Gatisso, arbitrando un partido de entrenamiento (Fuente: SuperDeporte)

Una herramienta muy útil que puedes emplear durante la semana de entrenamientos consiste en pitar “mal” durante las tareas:

- **Si el balón se sale ligeramente de la zona delimitada, deja que siga el juego.** Esto ayudará a mantener un ritmo constante durante el entrenamiento, evitando interrupciones frecuentes en el juego.
- **No pites todas las faltas que se produzcan, sobre todo las leves.** También así conseguirás elevar la intensidad de las disputas y los duelos, aunque hay que tener cuidado con no pitar ninguna falta, ya que esto podría llevar a los jugadores a pensar que "todo vale" y aprovechar para cometer faltas desproporcionadas para recuperar la posesión del balón y que esto genere conflictos entre ellos.
- Utiliza una estrategia intencionada y previamente comunicada a tus jugadores: durante el entrenamiento **pita a favor de uno de los dos equipos y luego cambia para pitar a favor del otro equipo.** De esta manera, los jugadores se acostumbrarán a este hecho y no buscarán excusas ante decisiones arbitrales desfavorables.

Este tipo de situaciones contribuyen a mejorar el **entrenamiento mental de tu equipo**, porque tus jugadores aprenderán a gestionar su inteligencia emocional para afrontar estas adversidades de forma efectiva.

De este modo, al enfrentarse a decisiones arbitrales en los partidos, tus jugadores estarán mejor preparados para manejar esa situación. Incluso en los partidos en los que sientan que no os están pitando bien, podrán recordar que, durante la semana, tú tampoco pitaste bien, pero que, aún así, el equipo estuvo concentrado, intenso y enfocado en lo que tenía que hacer y que, eso mismo que logró en el entrenamiento, puede replicarlo en el partido.

Este tipo de situaciones contribuyen a mejorar el entrenamiento mental de tu equipo, porque tus jugadores aprenderán a gestionar su inteligencia emocional para afrontar estas adversidades de forma efectiva.

04

PLAN B.

Una vez que habéis comprendido, asimilado y entrenado todos los momentos críticos que pueden suceder durante un partido, es importante dedicar un tiempo específico para reflexionar y analizar una situación bastante particular: **cuando os encontráis en desventaja en los últimos 10-15 minutos del partido y necesitáis conseguir la victoria.**

Tus jugadores se sienten con confianza y motivados cuando **dominan el contexto**, cuando saben qué es lo que tienen que hacer en ataque, en defensa y a balón parado y cuando piensan que tienen las condiciones necesarias para llevarlo a cabo. Pero, cuando entráis en esos últimos minutos de partido y con la necesidad de ganar, muchas veces, tanto los jugadores como el cuerpo técnico, empezáis a ver disminuida vuestra confianza y creéis que es imposible sacar el resultado adelante, ya que veis que lo que estabais haciendo no ha dado sus frutos y que, cada vez, queda menos tiempo. Entran en juego esas prisas que comentábamos anteriormente. Es, en este punto, donde es frecuente empezar a tomar decisiones irracionales para sacar el partido adelante.

Imagina que tu equipo tiene un plan específico que todos los jugadores son conocedores del mismo y que podéis ejecutarlo con serenidad y confianza para saber exactamente cuál es el camino para llegar al gol.

Imagina por un momento que tu equipo tiene un plan específico para abordar esta situación, que todos los jugadores son conocedores del mismo y que podéis ejecutarlo con serenidad y confianza para saber exactamente cuál es el camino para llegar al gol.

Por ello, resulta imprescindible incorporar en tu **Modelo de Juego** una serie de comportamientos completamente automatizados y asimilados por tus jugadores y jugadoras que difieran, en cierta manera, de vuestra forma de jugar per se, y que sirva como alternativa para esas situaciones en las que veas conveniente utilizar este **Plan B**.

La clave es que todos entiendan **cuál es el objetivo de esta nueva forma de jugar**, más allá de qué sistema utilices, qué jugadores ocupan cada posición o cómo se esté desarrollando el contexto del partido (climatología, número de jugadores sobre el campo, marcador, estado y dimensiones del terreno de juego...). Por ejemplo, si el objetivo es poner centros al área, toda la plantilla (jugadores y staff) debe comprender que su foco es ese, es decir, su objetivo no es circular entre centrales, no es lanzar balones frontales al área, o realizar cambios de dirección, sino que todos los pases y movimientos de los jugadores deben ir esa misma dirección: poner centros al área.

Aquí tienes una serie de **objetivos** comúnmente utilizados en los planes B de los equipos:

- Poner centros al área
- Lanzar balones aéreos frontales al área para prolongaciones o segundas jugadas
- Cambios de orientación constantes a jugadores en máxima amplitud para cargar área o buscar segundas jugadas

Puedes utilizar uno de los objetivos propuestos o definir el tuyo propio. La clave, como hemos visto, es proponer un objetivo claro a tu equipo para que pueda actuar en consecuencia.

Hay una máxima común entre todos los objetivos mencionados y es la necesidad de **acumular jugadores en tu línea de ataque**. Por lo tanto, el siguiente paso es definir el sistema de juego que utilizarás en tu Plan B.

Si bien es cierto que te interesa acumular jugadores en el ataque, también debes recordar que hasta el final del partido vais a tener posibilidades de poder marcar un tanto, o incluso remontar. Por ello, el sistema que elijas cobra una gran importancia en este punto ya que no puedes descuidar el equilibrio y la fase defensiva.

Los sistemas más interesantes son el 1-2-3-5 y el 1-3-3-4.

Sistema 1-2-3-5



Sistema 1-3-3-4



Una vez que has definido el sistema de juego que vas a emplear, debes **seleccionar qué jugadores ocuparán cada posición**.

Puedes reubicar a los jugadores que ya están en el terreno de juego para adaptarlos al nuevo sistema de juego durante los minutos restantes del partido o bien aprovechar los cambios que aún te queden disponibles en el banquillo para realizar ajustes necesarios.

En cualquier caso, **es importante atender a las características y cualidades individuales de tus futbolistas para adecuar su posición en el nuevo juego**. Por ejemplo, si tienes un central que es muy poderoso en juego aéreo y ganador de duelos, quizá la posición más lógica sea ubicarlo de delantero centro. O si tienes jugadores de baja o mediana estatura que no ganan tantos duelos, pero sí tienen buena definición de cara a portería o son muy vivos en el área, es interesante ubicarlos como delanteros a los costados del jugador referencia. De la misma manera, los jugadores más rápidos y

habilidosos en el uno contra uno, es mejor ubicarlos por fuera, los jugadores con buen golpeo desde lejos, es conveniente ubicarlos en el mediocampo, etc.

El siguiente paso será **definir los comportamientos que necesitas buscar en fase ofensiva y fase defensiva con el fin de alcanzar el objetivo previamente establecido.**

Es importante que no te olvides de la fase defensiva en los momentos críticos ya que, aunque el resultado sea adverso y el equipo esté centrado en atacar para lograr empatar o remontar, cualquier gol en contra puede desbaratar tu plan e imposibilitar el empate y/o remontada.

Si tu objetivo es llevar balón a banda para poner centros lateralmente, deberás definir cómo vas a lograr llevar esos balones a las zonas laterales, y qué jugadores van a poner en los centros. Si solo dejas un jugador en banda, existe el riesgo de que el equipo rival haga coberturas y sea difícil cargar el área. En este caso, plantéate: ¿qué jugador acudirá a la ayuda ofensiva para generar ventaja y poder sacar centros? ¿Qué jugadores vas a tener en área para el remate y/o posible rechace? ¿Vas a ubicar jugadores en la frontal para acabar jugadas? ¿A quiénes?

Es fundamental responder a estas preguntas para definir los comportamientos que buscas implementar en este **Plan B**. La respuesta dependerá del equipo, los jugadores disponibles, el sistema que utilices y el objetivo definido.

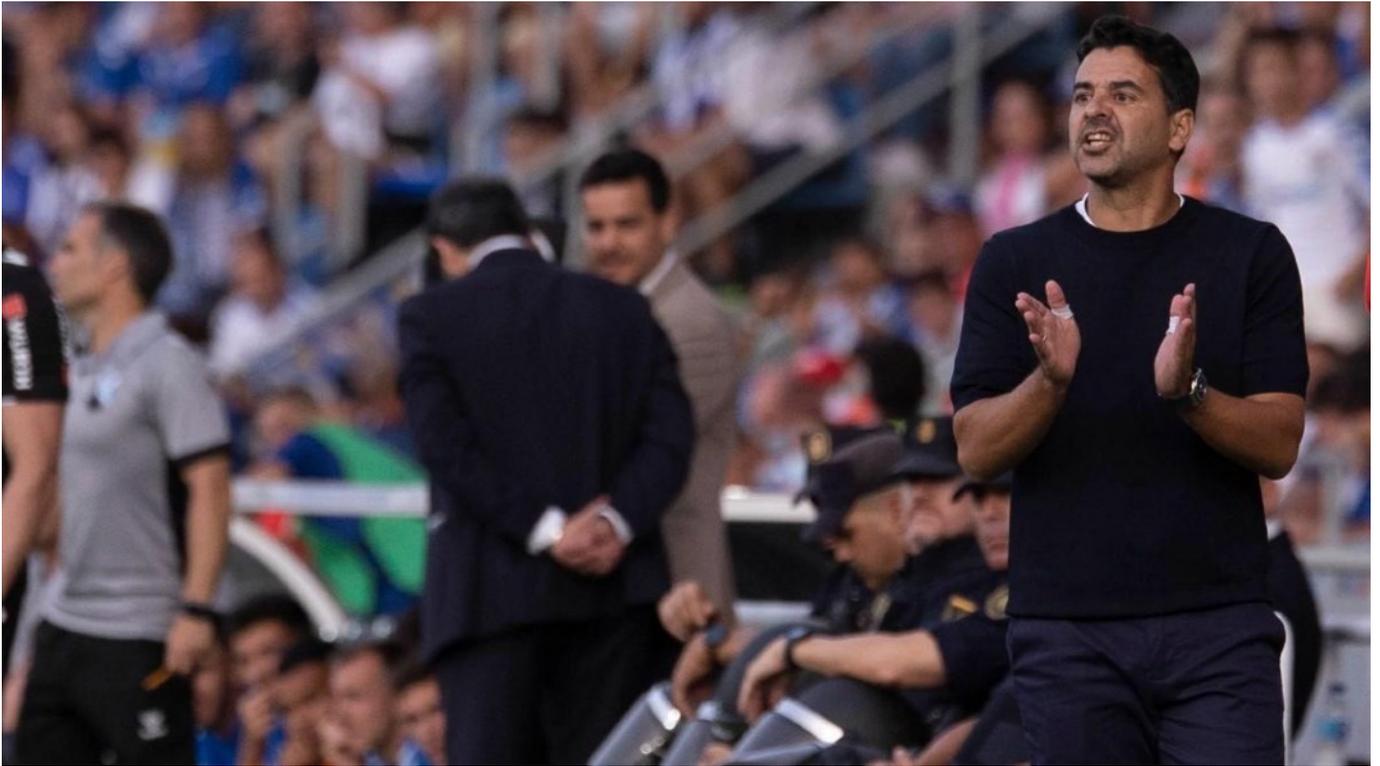
Merece la pena tomarse un momento de reflexión para encontrar las preguntas adecuadas y así poder obtener respuestas definidas y completas que te permitan dar una explicación clara a tus jugadores.

Además, es de vital importancia el **feedback** que des a tu equipo durante el partido después de ejecutar el Plan B. **Los jugadores deben sentir que el empate y/o remontada es posible**, y esto requiere que el **entrenador**, en este caso tú, se lo crea y **transmita esa confianza**. Y esto es **extensible a todo el cuerpo técnico**.

Debes transmitir mensajes optimistas y de confianza a tu equipo, recordándoles que **están preparados** para lograrlo, que son capaces y que **han entrenado para esta situación**. Explícales que simplemente tienen que ejecutar el Plan B y que las oportunidades llegarán por sí solas.

Si desde el banquillo transmites tristeza, desconfianza o indiferencia y si tú mismo/a crees que no es posible, será muy difícil que tus jugadores por sí solos sean capaces de afrontar esta difícil situación.

Tu **convicción** se reflejará en ellos, y si logran empatar o remontar, será maravilloso. Y si no se consigue porque no ha querido entrar el balón, al menos habrán sabido manejar la situación y habrán hecho todo lo posible para lograrlo, de una manera ordenada y concentrada e intentando controlar el mayor número de factores posible.



Michel, entrenador del Girona, alentando a los suyos en el tramo final de un partido (Fuente: SPORT)

Tanto tú como tu equipo debéis **darle la importancia que requiere al Plan B**, ya que a lo largo de la temporada os vais a encontrar varias situaciones donde lleguéis al final del partido con un resultado adverso y tengáis que utilizar este Plan. **Dale el espacio que merece en los entrenamientos**, realizando “**recordatorios**” cada cierto tiempo (por ejemplo, cada dos o tres meses) y haciendo sentir partícipes del plan a todos los jugadores. **Que confíen, que se vean capaces y que lo ejecuten.**

No solo vas a obtener **rendimiento deportivo** por mejorar la gestión de esos minutos puramente emocionales, y si se ejecuta la perfección puede que hasta marquéis goles y remontéis. También **vas a hacer crecer mental y emocionalmente a tus jugadores**, ya que van a aprender a gestionar esos minutos y van a comprender que **es positivo tener un plan alternativo** cuando no salen las cosas como uno planea de antemano.

No solo vas a obtener rendimiento deportivo por mejorar la gestión de esos minutos puramente emocionales. También vas a hacer crecer mental y emocionalmente a tus jugadores.

PASOS PARA DESARROLLAR EL PLAN B

1. Establecer el objetivo (balones frontales, balones diagonales, centros laterales...)
2. Elegir un sistema de juego
3. Seleccionar a los jugadores y ubicarlos en cada posición
4. Definir los comportamientos que buscas en fase ofensiva y defensiva para cumplir el objetivo
5. Feedback durante el partido

05

**CONCLUSIONES Y
REFLEXIONES.**

En el mundo del fútbol, es frecuente escuchar la expresión de que dentro de un partido existen muchos partidos. Habrá fases donde tengas más posesión, otras donde menos, fases donde se imponga la parte física y fases donde domine lo psicológico...

Es fundamental ser consciente de que en el fútbol existen momentos críticos que difieren del desempeño habitual de un partido. Estos momentos tienen unas características concretas y requieren habilidades y destrezas mentales y emocionales, que deben ser conscientes, entrenadas y aplicadas de manera adecuada en el campo.

Es el momento de reflexionar acerca de si has incorporado el entrenamiento de estos momentos cruciales en los partidos, donde la inteligencia emocional desempeña un papel clave para superarlos. Si no lo has hecho, ahora tienes una magnífica oportunidad para completar la formación de tus jugadores y jugadoras y así lograr que tu equipo sea más completo en todos los aspectos.

El microciclo semanal de entrenamientos te da una oportunidad única de poder entrenar estos momentos, y así formar a tus jugadores en destrezas emocionales y psicológicas. Puedes acompañarles en su proceso de aprendizaje utilizando las distintas herramientas y conocimientos expuestos no solo en este tema, sino a lo largo de todo el curso EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE.

Hay pocas cosas más gratificantes que presenciar el crecimiento de los más pequeños, tanto en el ámbito fisiológico como en el madurativo, y encontrarte jugadores que has entrenado hace unos años, con unos hábitos y unos valores diferenciales respecto al resto de la sociedad, y en los cuales has influido de manera positiva ya que inició ese proceso de desarrollo interno contigo.

Siéntete privilegiado de acompañar a esos niños y niñas en este proceso y de realizar con ellos una actividad que tanto amamos todos los apasionados por este deporte. Te recomiendo la charla TEDx de Benjamin Zender, director de orquesta, donde vas a descubrir lo mágico y maravilloso que es hacer brillar los ojos de las personas. Te lo digo por experiencia.

[VER VÍDEO](#)

Y, por último, si has adquirido este curso, implícitamente me estás transmitiendo que posees una actitud de aprender y mejorar, de buscar ser mejor persona y mejor entrenador de fútbol. Te animo a que no la pierdas nunca. Siempre surgen nuevas preguntas sobre las cuales no tenemos las respuestas adecuadas, y nos exigen reflexionar, aprender y crecer.



06

BIBLIOGRAFÍA .



- CONMEBOL (2023). [RESUMEN COMPLETO] ARGENTINA 3 (4) – 3 (2) FRANCIA | FINAL QATAR 2022 [<https://www.youtube.com/watch?v=FA1sR2SZAIY>]
- Estadística marcar primero del periódico Marca: <https://www.marca.com/futbol/primera-division/2017/08/05/5985ae1b22601d962c8b45b8.html>
- FIFA (2022). *Rashford hits EMPHATIC double | Wales v England | FIFA World Cup Qatar 2022* [<https://www.youtube.com/watch?v=EDUwOfAni38>]
- LaLiga Santander [LaLiga Santander] (2021). *Resumen del Real Valladolid vs Atlético de Madrid (1-2)* [<https://www.youtube.com/watch?v=e24CR-INhKA>] Youtube.
- Martínez Martínez, F.D. y González García, H. (2019) Efecto de marcar primero y la localización del partido en las principales ligas del fútbol europeo. *Retos*, 35, p.242-245
- Perarnau, M. (2016) *Pep Guardiola. La metamorfosis*. Editorial Córner

07

BIOGRAFÍA .



ÁLVARO

SÁNCHEZ SAN MIGUEL

Desde bien pequeño, Álvaro siempre ha estado relacionado con el fútbol. Vivió su etapa formativa de fútbol base jugando en diferentes clubes de la Comunidad de Madrid hasta llegar al fútbol semi profesional, donde se encuentra actualmente.

Compagina su labor como futbolista con la de entrenador, habiendo acumulado ya a pesar de su juventud varios años de experiencia en las máximas categorías del fútbol base madrileño.

Graduado en Administración y Dirección de Empresas con Turismo por la Universidad Rey Juan Carlos, así como el máster de Profesorado por la misma universidad, y un máster privado en Business Administration and Marketing por ThePower Business School.

De manera continua y temporada tras temporada, se sigue formando en el contexto futbolístico mediante libros, cursos, congresos, análisis y visualización de partidos...

Director general de EVIE Fútbol y encargado de aterrizar al fútbol base el conocimiento y las experiencias de todos los profesores que forman parte de este proyecto, así como la dirección y gestión de la operativa básica para llegar al mayor número de entrenadores y padres de fútbol base, y hacer de este deporte maravilloso, un fútbol mejor.

También es el CEO de La Pizarra Táctica (@pizarratactica_ en redes sociales), una plataforma creada a finales del 2018 para entrenadores con contenido táctico, metodológico y asesorías.

Curioso, organizado e inquieto, siempre inmerso en varios proyectos al mismo tiempo, pero sobre todo, apasionado por el fútbol.

- 1 COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL.
- 2 MOTIVAR PARA GENERAR PASIÓN EN FÚTBOL BASE.
- 3 GESTIÓN DE FRUSTRACIONES EN EL FÚTBOL BASE.
- 4 EDUCACIÓN EMOCIONAL Y VALORES PARA FÚTBOL BASE.
- 5 CLAVES PARA GESTIONAR TU PSICOLOGÍA COMO ENTRENADOR.
- 6 GESTIÓN DE EQUIPOS DESDE LA PSICOLOGÍA Y COACHING DEPORTIVO.
- 7 ENTRENAMIENTO MENTAL Y NEUROCIENCIA.
- 8 COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA EL ENTRENADOR.
- 9 **GESTIÓN EMOCIONAL EN MOMENTOS CLAVES DE UN PARTIDO.**
- 10 GESTIÓN DE PADRES.
- 11 CONOCIMIENTO DEL ENTORNO DEL NIÑO DE FÚTBOL BASE.
- 12 PERFILES SOCIOLÓGICOS DENTRO DEL VESTUARIO.
- 13 NUEVOS HÁBITOS PARA EL ENTRENADOR DESDE LA PREPARACIÓN FÍSICA.
- 14 ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: CUIDANDO CUERPO Y MENTE.



EVIEFútbol

www.eviefutbol.com