

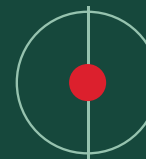
DOSSIER DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO

MEDIO CENTRO · PIVOTE

Lectura del juego · equilibrio táctico · distribución · decisión rápida

COMPETITIVE SOCCER ACADEMY



El medio centro: el motor del equipo

Es el equilibrio táctico, la conexión entre líneas y el jugador que marca el ritmo de juego.

Su impacto se construye sobre tres capacidades: anticipar, distribuir y ocupar el espacio con criterio.



Características defensivas

01 Equilibrio y coberturas

Protege la espalda de los laterales y ocupa los espacios que dejan los mediocampistas avanzados.

02 Lectura y anticipación

Lee la jugada antes que el rival para cortar líneas de pase e interceptar antes de que el balón llegue al receptor.

03 Temporización

Retarda el ataque contrario, evita precipitarse al duelo y permite que el equipo recupere su estructura defensiva.

PRINCIPIO CLAVE · defender el espacio antes que perseguir el balón

Mejoras defensivas prioritarias

1

Orientación corporal

Perfilarse viendo balón y oponente para reaccionar antes y defender hacia delante.

2

Intensidad dosificada

Reconocer cuándo saltar a una presión agresiva sin hacer falta ni abandonar la zona.

3

Comunicación constante

Coordinar a compañeros de delante y atrás para cerrar pasillos interiores y ajustar coberturas.

OBJETIVO

Llegar antes, defender mejor posicionado y sostener al equipo.

Características ofensivas

01 Salida de balón

Ofrece apoyo constante a los centrales: baja a recibir o se incrusta entre ellos para facilitar el inicio de la jugada.

02 Visión periférica

Escanea el entorno antes de recibir para conocer presiones, apoyos y espacios libres a su alrededor.

03 Dominio del tiempo

Decide cuándo acelerar con un pase vertical y cuándo dar continuidad para conservar la posesión.

PRINCIPIO CLAVE · recibir información antes de recibir el balón

Mejoras ofensivas prioritarias

01 Control orientado

Primer toque hacia el lado libre para alejar el balón de la presión y preparar la siguiente acción.

02 Movilidad sin balón

Desmarques de apoyo, tercer hombre y cambios de altura para romper la primera línea de presión.

03 Variedad de pase

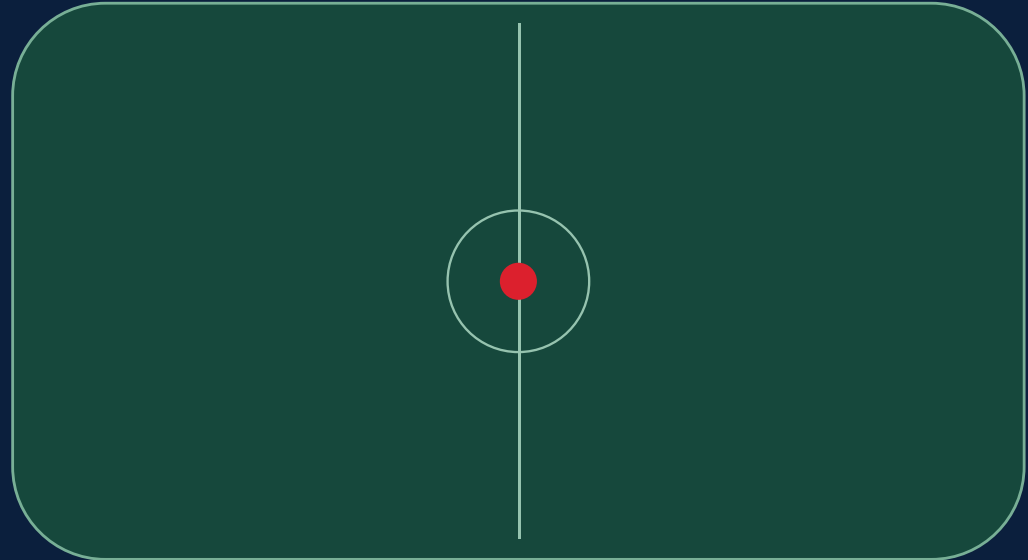
Alternar pase corto de seguridad, pase vertical y cambio de orientación hacia zonas alejadas.

OBJETIVO · jugar a uno o dos toques cuando el contexto lo permita, sin perder precisión.

El entrenamiento del pivote

Entrenar la percepción para mejorar la decisión.

El trabajo se centra en control espacial, lectura del juego, distribución y velocidad de decisión.



ESCANEAR

Información



PERFILARSE

Orientación



DECIDIR

Velocidad



EJECUTAR

Precisión

Acciones tácticas y técnicas

ACCIONES PRINCIPALES

- 01 **Orientación y perfil**
- 02 **Escaneo visual**
- 03 **Equilibrio defensivo**
- 04 **Tapón y temporización**

Perfil ofensivo

- Controles orientados y giros
- Ruedas de pase en espacios reducidos
- Posicionamientos y perfiles corporales
- Rondos con hombre libre
- Cambios de orientación

Perfil defensivo

- Duelos individuales
- Corte de líneas de pase
- Temporizaciones
- Coberturas y equilibrio
- Comunicación en bloque

FINALIDAD · mejorar la influencia del medio centro en las dos fases del juego.