
“Formación que transforma jugadores y personas.”
La pasión por la enseñanza en la formación deportiva con especificidad impulsa la creatividad para apoyar los sueños de muchos niños y niñas para llegar al deporte de élite, pero además, buscar ese ser humano integral.
Edwin Cozar
COACH EDWIN COZAR
COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION
COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION
CONOCIMIENTO APLICADO
TRABAJO REAL
MEJORES JUGADORES
MEJORES PERSONAS

CURSO INTERNACIONAL DE ENTRENADORES

HOMENAJE A QUIENES GUÍAN DESDE LA BASE

La enseñanza que transforma el fútbol y la vida

01 · PASIÓN POR ENSEÑAR

Una formación deportiva específica que despierta la creatividad.

02 · APOYAR SUS SUEÑOS

Acompañar a niños y niñas en su camino hacia el deporte de élite.

03 · FORMAR PERSONAS

Promover el desarrollo integral del ser humano.

Cada enseñanza cuenta. Cada niño y niña importa.

MSc. Coach Edwin Cozar
Pitch Gladiators Soccer Academy
PGSA · Fundación Vida & Futuro



✓ Cambio la realidad .....



Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com

- **No Existe Tactica** , si primero no desarrollamos una excelente técnica y condición física optima en todas las etapas de formación, por ello es importante identificar la Metodología mas adecuada .

Msc. DT-PF Edwin Cozar

EL SISTEMA DE JUEGO AYUDARÁ A PONER EN PRÁCTICA TODO LO DISEÑADO POR EL MODELO SELECCIONADO.

COACH EDWIN COZAR

Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com

OBJETIVOS DEL SISTEMA DE JUEGO

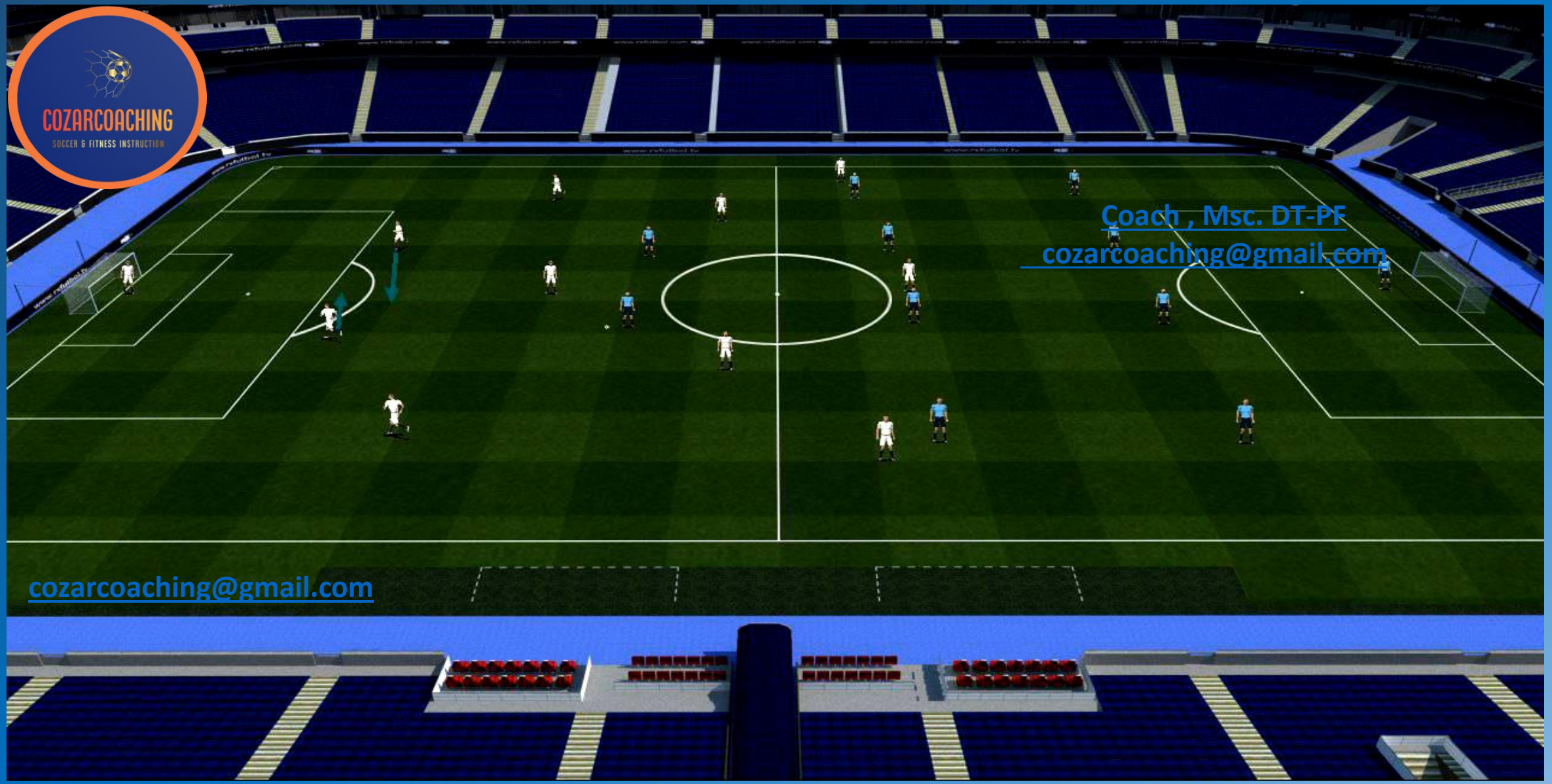
- UBICACIÓN DE LÍNEAS, ZONAS Y ESPACIOS
- ASIGNAR PUESTOS Y FUNCIONES
- FACILITAR LA COORDINACIÓN Y COHESIÓN GRUPAL-COLECTIVA
- DEF ATA FACILITAR LA TRANSICIÓN RÁPIDA Y RACIONAL DEF-ATA ATA-DEF

A — ESTUDIO DE MI PLANTILLA

B — SELECCIONO MI MODELO

C — LO PONGO EN PRÁCTICA CON MI MODELO

cozarcoaching@gmail.com


COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION
Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com
cozarcoaching@gmail.com



Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com

CARACTERISTICAS DE UN SISTEMA DE JUEGO

VIABLE
FLEXIBLE
Y
EFICIENTE

CONSECUENTE
CON LAS
CONDICIONES,
CARACTERÍSTICAS
Y CALIDAD DE LA
PLANTILLA

CAPACIDAD DE
ADAPTACIÓN A LAS
CONDICIONES DEL
RIVAL

VALORAR LAS
CONDICIONES DE
PARTIDA, LLEGADA
Y RETORNO

Equilibrio racional
cualitativo/ cuantitativo
tratando de proporcionar
superioridad efectiva
en cuanto al dominio
espacial y temporal

Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com

COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION



MODELO ATAQUE DIRECTO



Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com

SISTEMA VERTICAL



SISTEMA 4-4-2



cozarcoaching@gmail.com

REFLEXION ,,,,,?

EL Porque Estimular la Inteligencia Tactica del Futbol ...?

PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Entrenar desde una idea de juego

1. IDEA DE JUEGO
2. PRINCIPIOS
3. TAREAS REPRESENTATIVAS
4. OBSERVAR, AJUSTAR Y EVOLUCIONAR

EL JUEGO

PILARES FUNDAMENTALES

MODELO DE JUEGO
Guía las decisiones del equipo.

ESPECIFICIDAD
Cada tarea conserva la lógica del fútbol.

INTEGRACIÓN
Táctica, técnica, físico y mental se entrenan juntos.

PROGRESIÓN COMPLEJA
De lo simple a lo complejo, sin perder el juego.

ADAPTACIÓN
Ajustar la carga a la edad, nivel y respuesta del jugador.



EJEMPLO PRÁCTICO: PÉRDIDA DEL BALÓN

Reaccionar, presionar y proteger el espacio cercano.



Reconocer, decidir y actuar en el juego.

MSc. Coach Edwin Cozar | Pitch Gladiators Soccer Academy • Fundación Vida y Futuro

COZARCOACHING

¿QUÉ DEBE CONOCER Y SABER UN ENTRENADOR DE FÚTBOL?

Áreas clave para formar, orientar y desarrollar jugadores



1 MODELO DE JUEGO

Identidad, principios, subprincipios y comportamientos del equipo.



2 METODOLOGÍA

Cómo enseñar, progresar tareas y adaptar el aprendizaje a la edad.



3 TÁCTICA

Ocupación de espacios, relaciones entre líneas, transiciones y toma de decisiones.



4 TÉCNICA

Control, pase, conducción, perfil corporal, finalización y ejecución.



5 PREPARACIÓN FÍSICA

Coordinación, fuerza, velocidad, resistencia y prevención, siempre integrada al juego.



6 DIMENSIÓN PSICOLÓGICA

Motivación, confianza, concentración, resiliencia y manejo emocional.



7 PEDAGOGÍA Y COMUNICACIÓN

Liderazgo, lenguaje claro, corrección oportuna, escucha y relación con familias/jugadores.



8 EVALUACIÓN Y CONTEXTO

Observar, registrar, evaluar el progreso y adaptar el trabajo al nivel, edad y realidad del equipo.





ENTRENADOR

FORMAR • ORIENTAR • DESARROLLAR

EL ENTRENADOR DEBE SABER

1. Observar y diagnosticar.
2. Planificar y secuenciar.
3. Enseñar y corregir.
4. Motivar y liderar.
5. Evaluar y adaptar.

OBJETIVO FINAL

Formar mejores jugadores y mejores personas.



Coach Edwin Cozar

CONOCIMIENTO QUE INSPIRA | JUGADORES QUE APRENDEN | EQUIPOS QUE EVOLUCIONAN

✓ Porque Cambio la realidad ..... ?



USO DE PRINCIPIOS, FASES Y ORGANIZACIÓN DEL JUEGO

USO DE LOS PRINCIPIOS DEFENSIVOS

Defender

C Evitar la progresión

Subprincipios

1. Repliegue intensivo a posiciones iniciales o asignadas por el entrenador
2. Intercepción
3. Timing defensivo
4. Entrada

B Recuperar el balón

Subprincipios

1. Presión
2. Anticipación
3. Entrada defensiva
4. Duelo defensivo
5. Vigilancia defensiva

A Evitar el gol

Subprincipios

1. Repliegue intensivo
2. Marcaje
3. Cobertura
4. Permuta
5. Basculación defensiva

FASES DEL MODELO DE JUEGO

A: Ataque

1. Combinativo
2. Directo
3. Mixto

D: Transición offensiva

1. Ataque organizado
2. Contraataque

E: Acciones a balón parado

1. ABP ofensiva
2. ABP defensiva

C: Transición defensiva

1. Presionar y replegar
2. Replegar y presionar
3. Presión al entorno del balón; el resto repliega

B: Defensa

1. Posicionamiento de líneas
2. Tipo de marcaje

USO DE LOS PRINCIPIOS OFENSIVOS

Atacar

C Conservar el balón

Subprincipios

1. Apoyos frontales, laterales, diagonales y desde atrás
2. Desmarque de apoyo
3. Ayuda permanente
4. Espacio libre
5. Temporización ofensiva
6. Carga ofensiva

B Progresar hacia el gol

Subprincipios

1. Apoyos en profundidad
2. Desmarque de ruptura
3. Espacios libres
4. Cambios de orientación
5. Pared
6. Ritmo de juego / cambio de ritmo
7. Desdoblamiento ofensivo

A Conseguir el gol

Subprincipios

1. Contraataque
2. Velocidad de juego
3. Pared
4. Vigilancia ofensiva

FUNDAMENTOS DE UNA BUENA ORGANIZACIÓN DEL JUEGO

A Organización offensiva – Ataque

1. Equilibrio de lineas
2. Posesión del balón
3. Movilidad y velocidad
4. Profundidad y amplitud
5. Verticalidad
6. Cambios de orientación
7. Superioridad numérica
8. Superar la presión rival
9. Romper el fuera de juego rival
10. Atacar y contraatacar

B Organización de la transición

Subprincipios

1. Velocidad
2. Reequilibrio
3. Orden propio
4. Desorden rival

C Organización defensiva – Defensa

Subprincipios

1. Posicionamiento
2. Profundidad defensiva
3. Marcaje
4. Equilibrio de líneas
5. Presión
6. Superioridad numérica
7. Contrarrestar el contraataque
8. Fuera de juego

Días	Cómo utilizar los principios defensivos y subprincipios del juego		Cómo utilizar las fases según el modelo de juego		Cómo utilizar los principios ofensivos y subprincipios del juego		Sinergia de fundamentos para una buena organización del juego	
	Jug. +45 min	Jug. -45 min	Jug. +45 min	Jug. -45 min	Jug. +45 min	Jug. -45 min	Jug. +45 min	Jug. -45 min
Domingo	Partido		Partido		Partido		Partido	
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo	Partido		Partido		Partido		Partido	

Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com

PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Entrenar desde una idea de juego

Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com



PILARES FUNDAMENTALES

MODELO DE JUEGO
Guía las decisiones del equipo.

ESPECIFICIDAD
Cada tarea conserva la lógica del fútbol.

INTEGRACIÓN
Táctica, técnica, físico y mental se entrenan juntos.

PROGRESIÓN COMPLEJA
De lo simple a lo complejo, sin perder el juego.

ADAPTACIÓN
Ajustar la carga a la edad, nivel y respuesta del jugador.



EJEMPLO PRÁCTICO: PÉRDIDA DEL BALÓN

Reaccionar, presionar y proteger el espacio cercano.



Reconocer, decidir y actuar en el juego.

MSc. Coach Edwin Cozar | Pitch Gladiators Soccer Academy • Fundación Vida y Futuro

MODELO DE JUEGO

- Un modelo de juego eficaz debe potenciar las características de tu equipo y minimizar sus debilidades.

- Para ello, el entrenador debe comprender que su modelo de juego debe ser flexible y adaptarse al tipo de jugadores, a la estructura de los demás equipos del club y a la propia filosofía del club en el que trabaja actualmente.

Coach Edwin Cozar
PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

MODELO DE JUEGO

Relación entre partido, especificidad y dimensiones del entrenamiento

Modelo de juego

- **Partido**
- **Especificidad**
- **Modelo de juego**

- **Dimensión táctica**
- **Dimensión técnica**
- **Dimensión física**
- **Dimensión psicológica**

Coach Edwin Cozar
Pitch Gladiators Soccer Academy

MODELO DE JUEGO

PLAN DE DESARROLLO DE UN MODELO DE JUEGO EN LA EDAD DE 14–15 AÑOS DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

ESTRUCTURA BÁSICA

1. Momentos del juego
2. Sistema de juego
3. Fases del juego
4. Principios y subprincipios del juego
5. Medios de entrenamiento



Coach Edwin Cozar
PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

VARIABILIDAD EN LAS DEMANDAS

Situación de juego

Defensa

- Rol principalmente reactivo en relación con los focos de ataque.
- Aceleraciones y desaceleraciones rápidas para cerrar espacio y tiempo.

Ataque

- Rol principalmente determinista en relación con los focos defensivos.
- Aceleraciones rápidas y desaceleraciones de menor intensidad.

Transición

De defensa a ataque

De ataque a defensa

- Aceleraciones y desaceleraciones rápidas.
- Acciones de alta intensidad y sprints elevados según la zona de transición.

COACH EDWIN COZAR
PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

Como aplicamos el conocimiento de la Periodización táctica AL FUTBOL INF-JUV, COACH EDWIN COZAR



ATAQUE

CREAR

COLABORACIÓN

Apoyo

Desmarque

Línea de Pase

SUPERIOIDAD NUMÉRICA

Crear Espacios Libres

ESPACIO DE JUEGO

Evitar Espacios Libres

Cobertura

Vigilancia

EVITAR

DEFENSA

cozarcoaching@gmail.com

DEL PARTIDO AL ENTRENAMIENTO

ESTÍMULOS ESPECÍFICOS EN SITUACIONES DE JUEGO

EJEMPLO ILUSTRATIVO · 13 - 15 AÑOS



MSc. Cap. Coach
Edwin Cozar

1 · PARTIDO ANTERIOR



Observar problemas del juego

2 · RECUPERACIÓN



Ajustar según esfuerzo y bienestar

3 · REENCUENTRO



Recordar principios con baja exigencia

4 · TENSIÓN



Acciones breves y cambios de dirección

5 · DURACIÓN



Continuidad y organización colectiva

6 · VELOCIDAD



Acciones rápidas con pausas amplias

7 · ACTIVACIÓN



Repasar con poco volumen

8 · PRÓXIMO PARTIDO



Aplicar y volver a observar

EJEMPLOS DE TAREAS



TENSIÓN: duelos 1 contra 1



DURACIÓN: juego de posesión



VELOCIDAD: desmarque y finalización

El formato por sí solo no define la carga: ajustar espacio, tiempo, reglas y pausas. | Secuencia orientativa: adaptar al calendario, maduración y experiencia.

CADA ESTÍMULO RESPONDE A UNA IDEA DE JUEGO


COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION
cozarcoaching@gmail.com

PERIODIZACIÓN TÁCTICA

APLICADA A JUGADORES DE 14 Y 15 AÑOS

Propuesta 1

RECUPERACIÓN | **ENTRENAMIENTO TÁCTICO ADQUISITIVO** | **RECUPERACIÓN**

SITUACIÓN DE JUEGO

PARTIDO

LUNES

Día de descanso

MARTES

- Ajustes tácticos y estratégicos del último partido
- Subprincipios de juego
- Recuperación
- Espacios amplios
- Situaciones intersectoriales y sectoriales
- Número alto de jugadores
- Duración corta (30" – 3')
- Intensidad relativa máxima (concentración)

MIÉRCOLES

- Tareas-acciones tácticas / defensa
- Subprincipios y sub-subprincipios del juego
- Tensión
- Espacios reducidos
- Situaciones intersectoriales y sectoriales
- Número bajo de jugadores
- Duración corta (30" – 3')
- Intensidad relativa máxima (concentración)

JUEVES

- Tareas-acciones tácticas / ataque
- Principios y subprincipios del juego
- Duración
- Espacios amplios
- Situaciones colectivas reales
- Número alto de jugadores
- Duración media (3' – 6')
- Intensidad relativa máxima (concentración)

VIERNES

- Tareas-acciones AD / DA – transiciones
- Subprincipios de juego
- Velocidad
- Espacios medios
- Situaciones intersectoriales y sectoriales
- Número medio de jugadores
- Duración muy corta (5" – 30")
- Intensidad relativa máxima (concentración)

SÁBADO

- Recordar acciones T + ABP
- Subprincipios de juego simples
- Activación
- Espacios medio-amplios
- Situaciones colectivas simples
- Número alto de jugadores
- Duración corta (30" – 3')
- Intensidad relativa máxima (concentración)

PARTIDO

DOMINGO

Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com

COACH EDWIN COZAR
PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

DE LA TAREA SECTORIAL A LA TAREA INTERSECTORIAL

PROGRESIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL FORMATIVO

COACH
EDWIN COZAR



INDIVIDUAL
¿QUÉ HACE EL JUGADOR?

SECTORIAL
¿QUÉ HACEN LOS JUGADORES DE UNA ZONA?

INTERSECTORIAL
¿CÓMO SE CONECTAN LAS ZONAS ENTRE SÍ?

1 TAREA INDIVIDUAL
Base para el juego colectivo



OBJETIVO

Mejorar la técnica, la toma de decisiones y los principios individuales.

EJEMPLOS

- Control orientado
- Pase y recepción
- Conducción y cambio de dirección
- 1 vs 1
- Finalización

PRINCIPIOS INVOLUCRADOS

Percepción · Decisión · Ejecución

2 TAREA SECTORIAL
Relaciones entre jugadores de una zona



OBJETIVO

Mejorar la cooperación, los movimientos y los principios de juego en un mismo sector del campo.

EJEMPLOS

- 2 vs 1 / 3 vs 2
- Rondos sectoriales
- Salida desde atrás (defensa)
- Progresión por banda (medio)
- Finalización en zona (ofensiva)

PRINCIPIOS INVOLUCRADOS

Apoyo · Espacios · Circulación · Movimientos · Coberturas

3 TAREA INTERSECTORIAL
Conexión y coordinación entre zonas



OBJETIVO

Mejorar la coordinación entre líneas y la transición del juego entre sectores del campo.

EJEMPLOS

- Salida + progresión + finalización
- Cambio de orientación
- Ataque por un lado – conexión al otro lado
- Transiciones defensa – ataque
- Juego a través de líneas

PRINCIPIOS INVOLUCRADOS

Conexión entre líneas · Amplitud y profundidad · Apoyo y coberturas · Cambios de sector · Finalización

PROGRESIÓN DIDÁCTICA

1. Individual (gesto) → 2. Sectorial (relación) → 3. Intersectorial (conexión) → Juego real (contexto)

BENEFICIOS EN EL FÚTBOL FORMATIVO

- Desarrolla la comprensión táctica
- Mejora la cooperación y comunicación
- Favorece la toma de decisiones
- Conecta el entrenamiento con el juego real
- Potencia la [illegible] integridad y jugadores

APLICACIÓN POR EDADES

U7 – U9	Individual + Sectorial (2–3 jugadores)
U10 – U12	Sectorial + Intersectorial simple (3–5 jugadores)
U13 – U15	Intersectorial + Juego real (6+ jugadores)

PRINCIPIOS DEL JUEGO

BASE CONCEPTUAL PARA CONSTRUIR UNA IDENTIDAD DE JUEGO

GRANDES PRINCIPIOS → Contornos generales de la identidad de juego propia.

SUBPRINCIPIOS → Son las partes intermedias que sostienen y dan cuerpo a esa identidad.

SUB-SUBPRINCIPIOS → Aspectos referentes a los detalles, a priori desconocidos, que surgen por la dinámica del proceso y emergen sobre determinados niveles de mayor complejidad, siempre sin perder identidad.

Coach Edwin Cozar
Pitch Gladiators Soccer Academy

Formar entrenadores que piensan el juego

PRINCIPIOS DEL JUEGO

Organización conceptual de los principios defensivos específicos

Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com



Subprincipios específicos defensivos

- Marcaje
- Relevo
- Cobertura
- Permuta
- Presión
- Repliegue

Sub-subprincipios específicos defensivos

- Intercepciones
- Temporizaciones
- Vigilancias
- Anticipos
- Ayudas
- Desdoblamientos
- Entradas

*Comprender los principios mejora la **organización**, la **corrección** y la **identidad** del equipo.*

Coach Edwin Cozar
Pitch Gladiators Soccer Academy

PRINCIPIOS DEL JUEGO

ORGANIZACIÓN CONCEPTUAL DE LOS PRINCIPIOS OFENSIVOS ESPECÍFICOS



Coach , Msc. DT-PF

cozarcoaching@gmail.com

"Comprender los principios ofensivos fortalece la identidad y la creatividad del juego."

Coach Edwin Cozar

Pitch Gladiators Soccer Academy

Fraccionamiento de Principios

Nivel Organizativo:
Gran Principio

Nivel Organizativo:
Sub Principios

Nivel Organizativo:
Sub - Sub Principios

Gran Principio de Juego:
Juego Asociado / Momento:
Salida del Fondo

Sub-Principio:
Poner al equipo en varias líneas, verticales y horizontales

Sub-Sub Principio:
Mantener siempre equipo ancho en extremos

Sub-Principio:
Buscar una buena calidad de pase, fuertes y rasos.

Sub-Sub Principio:
Recibir ya girados.
Perfilados

Sub-Principio:
Cambios de altura y posición de volantes.

Sub-Sub Principio:
Balón sobre una línea, la siguiente mueve horizontalmente

Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com

Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com

COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

¿POR QUÉ USAR LAS 5W?

HERRAMIENTA DE ANÁLISIS PARA ENTRENADORES



1. CONOCER LA REALIDAD

Recopilar información sobre la realidad para reflexionar sobre el comportamiento actual.



2. COMPRENDER Y RESOLVER

Formular preguntas cuyas respuestas son básicas para recopilar información y resolver problemas.



3. ORIENTAR LAS DECISIONES

Aplicar un proceso estructurado que ayude al director técnico y a su equipo de trabajo a ejecutar tareas y tomar decisiones en el entrenamiento y el partido.

¿QUÉ?	¿QUIÉN?	¿CUÁNDO?	¿DÓNDE?	¿POR QUÉ?

PREGUNTAR CON CRITERIO PARA DECIDIR CON PROPÓSITO

MSc. Coach Edwin Cozar

COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

CAPACITACIÓN · ANÁLISIS DE UN CASO EN POSESIÓN

LAS 5W EN LA TOMA DE DECISIONES

DESCRIPCIÓN DEL COMPORTAMIENTO ACTUAL

1. ¿QUÉ ESTÁ PASANDO?	El equipo tiene la posesión, pero no logra desequilibrar al rival ni encontrar oportunidades para pasar o regatear hacia delante y generar cambios en el tercio ofensivo.
2. ¿DÓNDE SUCEDE?	En el tercio medio, en el área central.
3. ¿QUIÉNES INTERVIENEN?	Los jugadores 6, 8, 10 y 9.
4. ¿CUÁNDO OCURRE?	Cuando los mediocampistas, principalmente 6 y 8, tienen el balón y miran hacia delante, con limitaciones en la visión periférica y la progresión de los laterales.
5. ¿POR QUÉ OCURRE?	• Dificultad para reconocer cuándo pasar o regatear, crear líneas de pase diagonales y variar las carreras entre líneas o detrás de la defensa. • Falta de coordinación entre acciones, decisiones y ejecución: tiempo y dirección de carreras y pases, creación y aprovechamiento de espacios. • El oponente juega compacto, con defensa zonal y presión inmediata sobre el balón.

Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com

COMPRENDER EL PROBLEMA PARA ORIENTAR EL ENTRENAMIENTO

Experiencias y Enseñanzas para la formación de Futbolistas

- **El jugador en vías de formación**

1. El análisis de las tendencias contemporáneas ha demostrado que el enfoque mental es un elemento fundamental para alcanzar el fútbol de alto nivel, sin olvidar que también es necesario contar con una sólida formación futbolística de base.
2. El fútbol no solo debe brindar la oportunidad de desarrollar las aptitudes propias del juego, sino igualmente ha de fomentar el desarrollo de la personalidad y las cualidades sociales.

- **La Personalidad**

– Personalidad (tipo de jugador, tipo de muchacho/muchacha)
– Motivaciones deportivas
– Mentalidad futbolística, profesional
– Actitudes sociales
– Sentido de responsabilidad
– Espíritu de equipo
–Espíritu de deportividad (juego limpio)

- **La Capacidad De Rendimiento**

– Cualidades fisiológicas y físicas
–Psicomotricidad
–Aptitudes de coordinación
–Cualidades técnico-tácticas
–Habilidades tácticas
– Cualidades mentales y cognitiva

- **Factores Sociales Y Ambientales**

–Espíritu de equipo, de club, desinterés y cooperación
–Relación padres-escuela-jugador
–Relación formador-jugador
– Relación agente de jugador-jugador
– Pasatiempos, vida cultural y social
–Preparación personal: cultura deportiva, vida sana, higiene mental, gestión de la vida privada y de la vida deportiva y actitud frente a tramposos

El entrenamiento según las etapas de aprendizaje

CRECIMIENTO El fútbol de la etapa de formación preliminar: 13 a 15 años Principios a,b,c 4 v4	REFUERZO - CONSOLIDACIÓN El fútbol de la etapa de formación: 16 a 18 años 7 v7	RENDIMIENTO El fútbol de la etapa de formación posterior: 19 a 21 años 9 v 9
Consolidación – Asimilación	**Estabilización – Automatización**	**Alto Rendimiento**
• Pubertad. • Dominio de la habilidad corporal y de los aspectos elementales. • Período mental difícil. • Capacitación de los fundamentos técnicos. • Habilidades técnico-tácticas. • Dominio individual de la pelota «bajo presión» • Sentido táctico individual y colectivo (cualidades y capacidades cognitivas). • Aprendizaje de los principios de juego para el Ataque, Defensa y Transiciones. • Responsabilidad en el juego. • Adquisición de actitudes mentales básicas a través de la experiencia y de formas específicas de juego.	• Etapa de la adolescencia con la conclusión del crecimiento. • Formación atlética y física específica. • Edad de la elección definitiva; evolución hacia el estado de joven adulto. • Trabajos técnicos según las posiciones y según los bloques, bajo presión. • Habilidades técnico-tácticas complejas «bajo presión». • Técnica individual específica de juego. • Sentido táctico colectivo. • Desempeños tácticos defensivos y ofensivos en el marco del concepto de juego (organización y sistema de juego). • Los planteamientos específicos tácticos. • Actitudes mentales de rendimiento inducidas por la formación específica u otras técnicas.	• Madurez (establecimiento de la personalidad) • Preparación física óptima. • Actitud mental de rendimiento (ganar). • Reacciones técnicas apropiadas durante las situaciones de partido. • Cultura táctica (flexibilidad y adaptabilidad a las diferentes situaciones tácticas). • Estrategia de juego.
• Coordinación • Resistencia básica • Fortalecimiento muscular . • Velocidad • Juego – ejercicios con el balón • Juego Especifico.	• Fuerza - potencia • Velocidad • Resistencia específica • Entrenamiento colectivo específico (individual) • Juegos de práctica – ejercicios técnicos y técnico-tácticos – partidos reales.	• Ritmo de juego. • Velocidad de ejecución. • Desmarque de ruptura • Entrenamiento táctico • Polivalencia táctica en el juego • Juegos de práctica. • Transición en el partido. • Estrategia en situaciones a balón parado

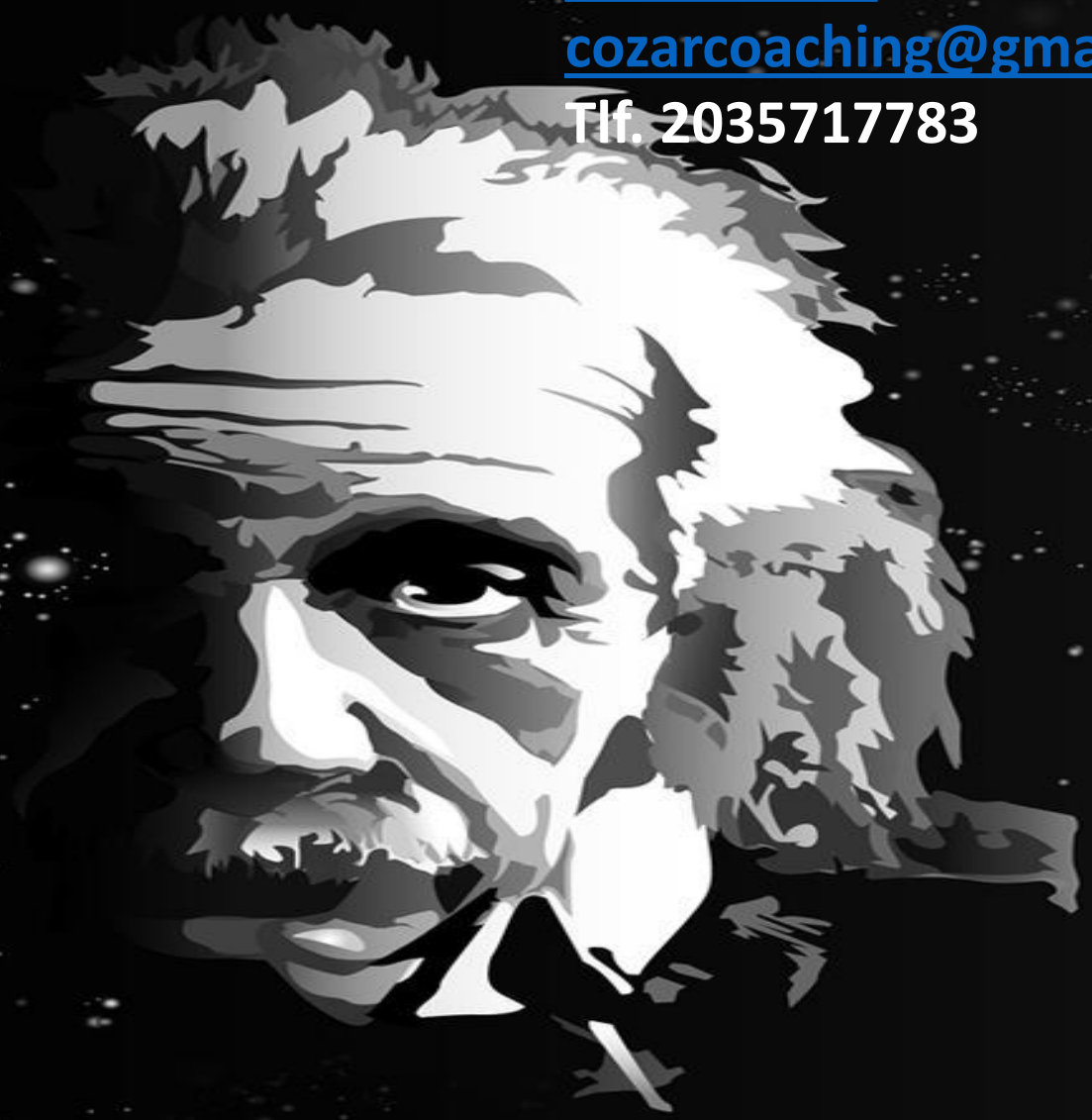
Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com

Social / Emotional

Autoconfianza	Toma de Decisiones	Responsabilidad	Cooperación / Equipo	Solidaridad	Respeto	Liderazgo	Autoestima	Superación
Actitudes de saber hacer las acciones en los diferentes momentos del juego	Capacidad de proponer soluciones a los buenos y difíciles momentos	Cumplimiento intrínsico y extrínseco dentro y fuera del equipo	Trabaja colectivamente e inducir con acciones favorables al servicio y beneficio de todo el equipo	Apoyar permanente al compañero de equipo y en situaciones de existir dificultades o diferencias , para superar el momento Emocional, personal, grupal, de equipo	Cumplimiento a las codigos y normas del equipo con naturalidad y convencimiento	Inducir al entrono en acciones positivas y a superar las negativas, para que el trabajo tenga un mejor horizonte	Aprender a valorarte y saber valorar a los demás del equipo, como a los oponentes	Mentalidad y actitud positiva siempre y mucho mas en los difíciles momentos de Aprender a ganar y aprender a perder , para saber superar los momentos y saber virar la pagina con convicción

COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

"Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo"



Edwin cozar
cozarcoaching@gmail.com
Tlf. 2035717783

PLANIFICAR EL ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL

Es Prever y visualizar el futuro, utilizando las experiencias del pasado y desde las posibilidades reales del presente...

I. APRENDER DEL PASADO (EXPERIENCIAS)

- Análisis de Datos Históricos de Partidos
- Estadísticas de Jugadores y Rendimiento
- Lecciones Tácticas de Temporadas Anteriores

II. EVALUAR EL PRESENTE (POSIBILIDADES REALES)

- Estado Físico y Salud de la Plantilla
- Disponibilidad de Recursos e Instalaciones
- Calendario de Competición Actual

III. DISEÑAR EL FUTURO (PREVISIÓN)

- Establecer Objetivos de Temporada Claros (S.M.A.R.T.)
- Plan de Desarrollo de Jugadores a Largo Plazo
- Estrategias Tácticas Innovadoras

cozarcoaching@gmail.com

MODELOS DE MORFOCICLO PATRÓN

FÚTBOL INFANTO JUVENIL

FORMAR | DESARROLLAR | COMPETIR | PROYECTAR

Proceso Formación Futuro

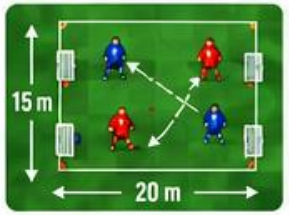
1 INICIACIÓN
5 – 7/8 AÑOS

OBJETIVO
Descubrir, disfrutar y desarrollar las habilidades básicas.

ÉNFASIS
Dominio de balón, coordinación, conducción y juego libre.



TAREA 1
1 vs 1
Conducción, fintas y definición.
12 x 15 m



TAREA 2
2 vs 2
Asociación y finalización.
15 x 20 m

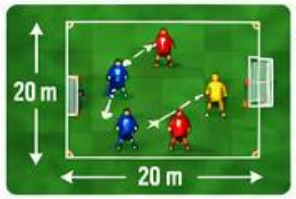


TAREA 3
3 vs 3 / 4 vs 4
Juego libre y creatividad.
20 x 25 m

2 TECNIFICACIÓN
8 – 10/11 AÑOS

OBJETIVO
Consolidar fundamentos técnicos y mejorar la toma de decisiones.

ÉNFASIS
Control orientado, pase, amplitud y profundidad.



TAREA 1
1 vs 1 → 2 vs 1
Salida de presión y superioridad.
20 x 20 m



TAREA 2
4 vs 2
Rondo dinámico y pase.
30 x 35 m



TAREA 3
4 vs 4 + 2 comodines
Amplitud y profundidad.
30 x 40 m

3 ESPECIALIZACIÓN
11 – 13 AÑOS

OBJETIVO
Desarrollar el juego colectivo y la comprensión táctica.

ÉNFASIS
Progresión, presión, transición y relaciones entre líneas.



TAREA 1
5 vs 3
Circulación y progresión.
25 x 30 m



TAREA 2
6 vs 6 + 3 comodines
Conservar y progresar.
35 x 45 m



TAREA 3
5 vs 5 + GK
7 vs 7 / 8 vs 8
Transición y finalización.
40 x 50 m

4 PERFECCIONAMIENTO
14 – 16 AÑOS

OBJETIVO
Optimizar el rendimiento individual y colectivo.

ÉNFASIS
Velocidad táctica, presión coordinada, progresión y finalización.



TAREA 1
4 vs 4 + GK
Juego posicional y finalización.
30 x 30 m



TAREA 2
8 vs 8 + 3 comodines
Circulación rápida y cambio de frente.
40 x 50 m



TAREA 3
6 vs 6 + GK
8 vs 8 / 9 vs 9
Presión intensiva y transiciones.
55 x 60 m

5 PROYECCIÓN AL ALTO RENDIMIENTO
16 – 18+ AÑOS

OBJETIVO
Acercar al jugador al fútbol competitivo de alto nivel.

ÉNFASIS
Especificidad competitiva, velocidad de decisión, relaciones intersectoriales y estrategia.



TAREA 1
Duelos y juego reducido
1 vs 1, 2 vs 2, 4 vs 4.
25 x 30 m
35 x 40 m



TAREA 2
Modelo colectivo
8 vs 8 – 11 vs 11.
Construcción y finalización.
60 x 70 m
70 x 80 m



TAREA 3
Transiciones
Ataque – Defensa
Defensa – Ataque.
45 x 60 m



TAREA 4
Partido 11 vs 11.
Aplicación del modelo, estrategia y gestión del juego.
Cancha completa

MORFOCICLO SEMANAL

ESTRUCTURA DE CARGAS ORIENTADA AL DESARROLLO PROGRESIVO SEGÚN LA ETAPA FORMATIVA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
RECUPERACIÓN + CORRECCIÓN	TENSIÓN	DURACIÓN	VELOCIDAD	ACTIVACIÓN	COMPETENCIA	DESCANSO

SESIÓN 90 MINUTOS

10'	ACTIVACIÓN	Movilidad, coordinación y rondos simples.
15'	TÉCNICA CONTEXTUALIZADA	Control, pase, conducción en situaciones de juego.
20'	SUBPRINCIPIO	Principio táctico específico (progresión, presión, etc.).

CURSO DE ENTRENADORES DE FÚTBOL

¿POR QUÉ MOTIVAMOS?

Para que cada jugador quiera aprender, comprenda lo que hace y participe con confianza.

DESPERTAR EL INTERÉS

Propón retos alcanzables y actividades con sentido.

DAR SENTIDO AL APRENDIZAJE

Explica qué trabajamos y para qué sirve en el juego.

CONSTRUIR CONFIANZA

Reconoce el esfuerzo, la mejora y las buenas decisiones.

PROMOVER LA AUTONOMÍA

Permite elegiir, preguntar y volver a intentar.

DEL ENTRENADOR AL JUGADOR | «¿Qué opción viste? Prueba otra y cuéntame qué cambió».

MOTIVAR ES DAR SENTIDO, CONFIANZA Y GANAS DE APRENDER.

Coach Edwin Cozar

PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

¿QUÉ ES UN MODELO DE JUEGO?

De la idea del entrenador a la realidad del equipo

El modelo de juego integra cómo queremos jugar con las condiciones reales del equipo.

01 · IDEA DE JUEGO

La visión del entrenador sobre cómo quiere que juegue su equipo.



02 · CONTEXTO REAL

Las características de los jugadores y las circunstancias en las que compite el equipo.



03 · ESTRUCTURA

La organización del equipo, incluida su formación en el campo.



04 · ESTILO DE JUEGO

Los comportamientos y detalles que caracterizan la forma de jugar.



Construimos identidad. Formamos jugadores que piensan.

TRES PILARES DEL MODELO DE JUEGO

01



IDENTIDAD

Definimos cómo queremos jugar y los valores que nos representan.

02



COMPRENSIÓN

Aprendemos a observar, decidir y colaboror en cada situación del juego.

03



APLICACIÓN

Convertimos nuestras ideas en acciones durante el entrenamiento y el partido.

¿COMO DESARROLLO MI MODELO DE JUEGO?

Identidad, contexto y entrenamiento en el fútbol infantil y juvenil

COACH EDWIN COZAR



6 PASOS PARA CONSTRUIR NUESTRA FORMA DE JUGAR

¿CÓMO DESARROLLO MI MODELO DE JUEGO?

Identidad, contexto y entrenamiento en el fútbol infantil y juvenil

COACH EDWIN COZAR



6 PASOS PARA CONSTRUIR NUESTRA FORMA DE JUGAR

01 · DEFINIR LA IDENTIDAD

¿Cómo queremos jugar?
Elegimos ideas claras y valores compartidos.

02 · CONOCER EL CONTEXTO

¿Quiénes son nuestros jugadores?
Adaptamos el modelo a su edad, capacidades y entorno.

03 · ORGANIZAR EL JUEGO

¿Qué hacemos en cada momento?
Con balón, sin balón, al perderlo y al recuperarlo.

04 · CONCRETAR LOS PRINCIPIOS

¿Qué acciones queremos reconocer?
Apoyar, ocupar espacios y defender juntos.

05 · ENTRENAR CON SENTIDO

¿Cómo llevamos las ideas al campo?
Creamos situaciones de juego para observar, decidir y actuar.

06 · EVALUAR Y ADAPTAR

¿Qué estamos aprendiendo?
Observamos los comportamientos y ajustamos las tareas.

NUESTRO PROPÓSITO

Formar jugadores que comprendan el juego, decidan con confianza y compitan con respeto.

IDENTIDAD CLARA. APRENDIZAJE CON SENTIDO.

Coach Edwin Cozar

PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

CONSTRUCCIÓN DEL MODELO DE JUEGO · PASO 1

DEFINO CÓMO QUIERO QUE JUEGUE MI EQUIPO

Coach Edwin Cozar | Pitch Gladiators Soccer Academy

NUESTRA FORMA DE JUGAR



El modelo de juego reúne las ideas y los comportamientos que queremos reconocer en el equipo durante los partidos.

Orienta las decisiones de los jugadores y el trabajo del entrenador.

UN DESTINO COMPARTIDO

Es como un mapa: compartimos un destino, pero aprendemos a elegir el camino según lo que ocurre.



NUESTRA PROPUESTA

Queremos formar jugadores que observen, decidan y actúen con confianza; que colaboren para atacar, se ayuden para defender y compitan con respeto.



PREGUNTA INICIAL

¿Qué debería observar una persona para reconocer nuestra forma de jugar?

LA IDENTIDAD SE DEMUESTRA CON ACCIONES



OFRECER APOYO



BUSCAR ESPACIOS



PROTEGER LA PORTERÍA



REACCIONAR TRAS PERDER EL BALÓN

CONSTRUCCIÓN DEL MODELO DE JUEGO · PASO 2

CONTEXTUALIZO: CONOZCO MI REALIDAD

Adaptamos nuestras ideas a los jugadores y a las condiciones en las que trabajamos.

EDAD Y DESARROLLO

¿Qué pueden comprender y realizar?

APLICACIÓN

Ajustar las explicaciones y la dificultad.

EXPERIENCIA

¿Qué saben resolver durante el juego?

APLICACIÓN

Observar antes de seleccionar contenidos.

CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES

¿Quién necesita más apoyo o mayor desafío?

APLICACIÓN

Ofrecer distintas dificultades dentro de una tarea.

FORMATO DE JUEGO

¿Jugamos 5v5, 7v7, 9v9 u 11v11?

APLICACIÓN

Adaptar espacios, relaciones y responsabilidades.

TIEMPO DISPONIBLE

¿Cuántas veces entrenamos y con qué asistencia?

APLICACIÓN

Elegir pocas prioridades y retomarlas.

ENTORNO

¿Qué campos, materiales e idiomas compartimos?

APLICACIÓN

Utilizar tareas viables, demostraciones y palabras comunes.

EJEMPLO PRÁCTICO

Si necesitamos mejorar la recepción del balón, ofrecemos **más espacio** y **un compañero de apoyo** para facilitar el juego asociado.

FORMACIÓN DE ENTRENADORES · PASO 3

ORGANIZO LOS COMPORTAMIENTOS EN LOS MOMENTOS DEL JUEGO

Propuesta inicial: adaptar a cada categoría.

Coach Edwin Cozar | Pitch Gladiators Soccer Academy

01 · CON BALÓN



INTENCIÓN: Avanzar y crear oportunidades de gol.

COMPORTAMIENTOS

- Abrir el campo.
- Ofrecer apoyos.
- Aprovechar espacios para pasar o conducir.

02 · AL PERDERLO



INTENCIÓN: Frenar el ataque rival y reorganizarnos.

COMPORTAMIENTOS

- El más cercano presiona si tiene condiciones.
- Los demás protegen espacios y apoyan.

03 · SIN BALÓN



INTENCIÓN: Proteger la portería y recuperar.

COMPORTAMIENTOS

- Cerrar caminos hacia el arco.
- Mantener ayudas.
- Desplazarse juntos.

04 · AL RECUPERARLO



INTENCIÓN: Aprovechar la ventaja disponible.

COMPORTAMIENTOS

- Mirar hacia adelante.
- Avanzar si existe una oportunidad.
- Asegurar el balón si hace falta apoyo.

BALÓN PARADO



Definimos responsabilidades sencillas en saques de banda, saques de meta, córneres y otras acciones a balón parado.

FORMACIÓN DE ENTRENADORES · PASO 4

CONVIERTO LAS IDEAS EN PRINCIPIOS Y ACCIONES

Coach Edwin Cozar | Pitch Gladiators Soccer Academy

Los principios son criterios compartidos para resolver situaciones.
Los subprincipios y sus detalles ayudan a concretarlos.

EJEMPLO DE ORGANIZACIÓN DEFENSIVA

PRINCIPIO



PROTEGER JUNTOS

Proteger los espacios que permiten al rival acercarse a nuestra portería.

SUBPRINCIPIO



BASCULACIÓN

Desplazarnos hacia el sector del balón manteniendo las ayudas.

DETALLE INDIVIDUAL



AJUSTAR MI POSICIÓN

Cuando mi compañero presiona, ajusto mi posición para cubrir el espacio que queda detrás.

UNA JERARQUÍA PROPIA DEL MODELO

La basculación puede ubicarse como principio o subprincipio según cómo organicemos nuestras ideas.

CONSIGNA PARA LOS NIÑOS

Uno se acerca al balóm; los demás ayudan y protegen.

FORMACIÓN DE ENTRENADORES • PASO 6

LLEVO MI MODELO AL ENTRENAMIENTO

Coach Edwin **Cozar** | Pitch Gladiators Soccer Academy

4 PREGUNTAS PARA CADA TAREA

1. ¿Qué problema del juego quiero trabajar?
2. ¿Qué comportamiento quiero provocar?
3. ¿Qué espacio, número de jugadores y reglas lo favorecen?
4. ¿Cómo comprobaré que aparece después en el juego libre?

EJEMPLO: APRENDER A OFRECER APOYO

ORGANIZACIÓN	4 contra 4 con dos porterías pequeñas por equipo.
OBJETIVO	Que quien tiene el balón encuentre opciones en distintas direcciones.
CONSIGNA	"Muévete hacia un lugar desde donde puedas recibir".
ADAPTACIÓN	Ampliar el espacio o añadir un comodín ofensivo si el grupo necesita ayuda.
PREGUNTA DEL ENTRENADOR	¿Dónde puedes colocarte para que tu compañero te vea?
COMPROBACIÓN	Retirar la ayuda y observar si siguen apareciendo apoyos útiles.

PERIODIZACIÓN TÁCTICA

El modelo orienta las situaciones que entrenamos.
Relacionamos las intenciones de juego con el esfuerzo, la recuperación y el calendario real del grupo.

FORMACIÓN DE ENTRENADORES • PASO 7

EVALÚO PARA MEJORAR EL MODELO

Coach Edwin Cozar | Pitch Gladiators Soccer Academy

¿QUÉ OBSERVO?

Durante varios entrenamientos y partidos:

1. ¿El jugador con balón encuentra apoyos?
2. ¿Reconocemos cuándo avanzar y cuándo conservar?
3. ¿Nos ayudamos para defender?
4. ¿Reaccionamos juntos después de perder el balón?
5. ¿Los jugadores pueden explicar sus decisiones?

REGISTRO CADA COMPORTAMIENTO

- **TODAVÍA NECESITA AYUDA**
- **APARECE ALGUNAS VECES**
- **APARECE CON FRECUENCIA**

ELIJO EL SIGUIENTE OBJETIVO CON EVIDENCIAS

Observar y registrar nos permite decidir qué mejorar.

FORMACIÓN DE ENTRENADORES

PERIODIZACIÓN TÁCTICA

7 CONSEJOS PARA LLEVAR EL MODELO DE JUEGO AL CAMPO

Aplicación pedagógica al fútbol infantil y juvenil

01 · POCAS IDEAS CLARAS

Facilitan recordarlas y practicarlas.

02 · CONSIGNAS BREVES

Deje tiempo para jugar y descubrir.

03 · OPOSICIÓN Y DIRECCIÓN

Conectan las decisiones de las tareas con el partido.

04 · PERMITA EL ERROR

Úselo para preguntar y orientar.

05 · INCLUYA AL PORTERO

También participa en la construcción y organización del equipo.

06 · INVOLUCRE A LAS FAMILIAS

Explique los objetivos para favorecer un acompañamiento coherente.

07 · REVISE SU MODELO

Debe evolucionar con el aprendizaje de los jugadores.

> ***"Mi modelo de juego cobra vida cuando mis jugadores comprenden qué hacer, por qué hacerlo y cómo ayudarse para conseguirlo."***

Coach Edwin Cozar
PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

PARTE 3 · CURSO INTERNACIONAL DE ENTRENADORES

MODELO DE JUEGO EN LA PRÁCTICA

DE LAS IDEAS AL ENTRENAMIENTO



SITUACIONES PARA ENSEÑAR EL MODELO

- CALENTAMIENTOS
- ACCIONES A BALÓN PARADO
- JUEGOS REDUCIDOS
- PARTIDOS DE ENTRENAMIENTO

EVALUAR PARA MEJORAR

Jugadores y entrenadores analizan la eficacia del modelo de juego.

PENSAMIENTOS
Comprender el juego

ACCIONES
Aplicar las ideas

RELACIONES
Conectar con los demás

PENSAR, ACTUAR Y COLABORAR PARA DAR VIDA AL MODELO.

Coach Edwin Cozar
PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

Síntesis del contenido de David Aznar

PARTE 2

CURSO INTERNACIONAL DE ENTRENADORES

MODELO DE JUEGO

DESARROLLO E IMPLEMENTACIÓN

1. COMUNICAR CON CLARIDAD



Comparte las ideas del modelo y comprueba que los jugadores las comprendan.

2. DEFINIR LOS PRINCIPIOS



Establece cómo actuar en ataque, defensa y transiciones.

3. ADAPTAR AL EQUIPO



Construye el modelo a partir de los jugadores y los recursos disponibles.

4. ENSEÑAR EN CONTEXTO



Entrena cómo aplicar las ideas en situaciones concretas del partido.

5. LLEVARLO AL JUEGO



Ayuda al jugador a reconocer la situación y elegir una respuesta coherente.

UN MODELO DE JUEGO DEBE PODER APLICARSE CON LOS JUGADORES QUE TIENES.

Coach Edwin Cozar

PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

CURSO DE ENTRENADORES DE FÚTBOL

REFLEXIÓN

¿POR QUÉ ESTIMULAR LA INTELIGENCIA TÁCTICA EN EL FÚTBOL?

PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY 20 22

OBSERVAR
Reconocer espacios, compañeros y rivales.

COMPRENDER
Interpretar lo que sucede en el juego.

DECIDIR
Elegir una acción según el contexto.

ACTUAR
Ejecutar y ajustar la respuesta.

PREGUNTA PARA EL ENTRENADOR

¿Mis tareas permiten que el jugador piense y decida?

Coach Edwin Cozar
PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

PERIODIZACIÓN TÁCTICA

¿POR QUÉ TRANSFORMA EL ENTRENAMIENTO?

PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY



MSc. Cap. Coach
Edwin Cozar

PENSAR
DECIDIR
ACTUAR

« LA IDEA DE JUEGO GUÍA CADA SESIÓN »

1 DA SENTIDO A CADA TAREA

Entrenamos cómo queremos jugar.



2 INTEGRA AL JUGADOR

Táctica, técnica, físico y mente trabajan juntos.



3 ENTRENA DECISIONES

Resolver situaciones con compañeros y rivales.



4 ORGANIZA LA SEMANA

Alterna exigencia y recuperación entre partidos.



5 CONECTA PRÁCTICA Y PARTIDO



ENTRENAR CON UNA IDEA. JUGAR CON IDENTIDAD.

» En fútbol infantil: adaptar las tareas a la edad y al nivel. «

CURSO INTERNACIONAL DE ENTRENADORES

ECOSISTEMA INTERNO DEL CLUB

ENTORNO SOCIAL

- Seguridad
- Dignidad
- Respeto
- Conexión
- Carácter
- Competencia
- Cultura



REFLEXIÓN PARA EL ENTRENADOR

¿Qué aspecto del **entorno social** de tu club te gustaría mejorar?

¿Qué impacto tendría ese cambio en la **cultura del club?**

DEFINE UN CAMBIO CONCRETO Y TU PRIMER PASO.

EL JUGADOR EN EL CENTRO. TODO EL CLUB COMPROMETIDO.

Coach Edwin Cozar
PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

CURSO INTERNACIONAL DE ENTRRENADORES

DISEÑO DE UN EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO

PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY 2022

Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com



1. JUGADOR Y OPOSICIÓN

Niño con balón + oponente

2. ENTORNO REDUCIDO

1, 2 o 3 compañeros
y 1 o 2 adversarios

3. ESPACIO DE JUEGO

Zonas intermedias o áreas
+ porterías

DISEÑA PARA QUE EL JUGADOR OBSERVE, DECIDA Y ACTÚE.

Coach Edwin Cozar

PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

PARTE 3 · CURSO INTERNACIONAL DE ENTRENADORES

MODELO DE JUEGO EN LA PRÁCTICA

DE LAS IDEAS AL ENTRENAMIENTO



SITUACIONES PARA ENSEÑAR EL MODELO

- CALENTAMIENTOS
- ACCIONES A BALÓN PARADO
- JUEGOS REDUCIDOS
- PARTIDOS DE ENTRENAMIENTO

EVALUAR PARA MEJORAR

Jugadores y entrenadores analizan la eficacia del modelo de juego.

PENSAMIENTOS
Comprender el juego

ACCIONES
Aplicar las ideas

RELACIONES
Conectar con los demás

PENSAR, ACTUAR Y COLABORAR PARA DAR VIDA AL MODELO.

Coach Edwin Cozar
PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

Síntesis del contenido de David Aznar

COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

FÚTBOL, EMOCIONES Y ACCIÓN

Síntesis didáctica aplicada a la Periodización Táctica



¿QUÉ NOS EMOCIONA?

1. Competencia y desafío
2. Identidad y pertenencia
3. Triunfos y derrotas
4. Cultura y pasión
5. Imprevisibilidad
6. Esfuerzo y sacrificio
7. Relaciones con el equipo
8. Identificación con los jugadores

EN EL ENTRENAMIENTO

- Situaciones reales de juego
- Decisiones con emoción
- Pausas y reflexión

MSc. Coach Edwin Cozar | Fútbol infantojuvenil · Formación integral

COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

PRINCIPIOS DEL JUEGO

Una identidad compartida, tres niveles de detalle

1 GRANDES PRINCIPIOS

Definen la identidad del equipo

Ejemplo: progresar con el balón



2 SUBPRINCIPIOS

Organizan las acciones que sostienen esa identidad

Ejemplo: crear líneas de pase



3 SUB-SUBPRINCIPIOS

Detalles que se ajustan al contexto del juego

Ejemplo: orientar el cuerpo para recibir y avanzar



Cada detalle debe mantener nuestra idea de juego

MSc. Coach Edwin Cozar
Periodización Táctica · Fútbol infantojuvenil

COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

PRINCIPIOS DEL JUEGO

Comprender el juego para decidir mejor

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

OFENSIVOS

- Penetración
- Cobertura ofensiva
- Movilidad
- Espacio



DEFENSIVOS

- Contención
- Cobertura defensiva
- Equilibrio
- Concentración



PRINCIPIOS OPERACIONALES

SIN BALÓN

- Recuperar el balón
- Frenar el avance rival
- Reducir espacios
- Evitar ocasiones de gol
- Proteger la portería



CON BALÓN

- Conservar la posesión
- Progresar en el campo
- Crear acciones ofensivas
- Crear ocasiones de gol
- Finalizar



Atacar y defender con una idea compartida

MSc. Coach Edwin Cozar
Periodización Táctica · Fútbol infantojuvenil

COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

Coordinar, proteger y recuperar

SUBPRINCIPIOS ESPECÍFICOS DEFENSIVOS

- Marcaje
- Repliegue
- Presión
- Relevo
- Cobertura
- Permuta



SUB-SUBPRINCIPIOS ESPECÍFICOS DEFENSIVOS

- Interceptaciones
- Entradas
- Temporizaciones
- Vigilancias
- Anticipos
- Ayudas
- Desdoblamientos



Defender juntos para recuperar y volver a atacar

MSc. Coach Edwin Cozar
Periodización Táctica · Fútbol infantojuvenil

PRINCIPIOS OFENSIVOS

Conectar, progresar y crear oportunidades

SUBPRINCIPIOS
ESPECÍFICOS DFENSIVOS

- Proyecciones
- Ritmo de juego
- Cambios de orientación
- Juego de posición
- Juego combinativo



SUB-SUBPRINCIPIOS
ESPECÍFICOS OFENSIVOS

- Triangulaciones
- Apoyos
- Progresión
- Control y posesión del balón
- Utilización de espacios



Atacar juntos: dar opciones, avanzar y finalizar

MSc. Coach Edwin Cozar
Periodización Táctica · Fútbol infantojuvenil

COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

FRACCIONAMIENTO DE PRINCIPIOS

De la idea de juego a las acciones concretas

GRAN PRINCIPIO

Juego asociado: salida desde el fondo

SUBPRINCIPIO

Organizar al equipo en líneas verticales y horizontales

SUB-SUBPRINCIPIO

Mantener la amplitud con los extremos

SUBPRINCIPIO

Cambiar la altura y posición de los volantes

SUB-SUBPRINCIPIO

Si el balón está en una línea, la siguiente se mueve horizontalmente

SUBPRINCIPIO

Dar pases firmes, rasos y precisos

SUB-SUBPRINCIPIO

Recibir perfilados para continuar el juego

Cada acción conserva la identidad del equipo

MSc. Coach Edwin Cozar | Periodización Táctica · Fútbol infantojuvenil

COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

ESPECIFICIDAD

Entrenar nuestra forma de jugar

MODELO DE JUEGO

Cómo queremos jugar como equipo

La táctica orienta e integra todas las dimensiones

TÁCTICA

Comprender y decid r



TÉCNICA

Ejecutar con precisión



FÍSICA

Sostener el esfuerzo del juego



PSICOLÓGICA

Concentración, confianza y emociones



ENTRENAMIENTO ↔ PARTIDO

Practicar, observar y ajustar

MSc. Coach Edwin Cozar
Periodización Táctica · Fútbol infantojuvenil



PROGRESIÓN COMPLEJA

Periodización Táctica · Transición ataque–defensa



AL PERDER EL BALÓN | Presionar juntos y proteger la portería

1. PRESIONAR



El más cercano frena al rival

2. APOYAR



Los compañeros cierran pases

3. PROTEGER



El equipo se mantiene compacto

⚠ | Si superan la presión: retroceder y reorganizarse

Ajustar la dificultad según el aprendizaje

MSc. Coach Edwin Cozar
Pitch Gladiators Soccer Academy

COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL

Formamos jugadores y personas

AUTOCONFIANZA
Confiar en tus capacidades para actuar.

TOMA DE DECISIONES
Buscar soluciones dentro del juego.

RESPONSABILIDAD
Cumplir compromisos dentro y fuera del equipo.

COOPERACIÓN
Trabajar juntos por el bien del equipo.

SOLIDARIDAD
Apoyar al compañero en las dificultades.

RESPETO
Respetar las normas y a las personas.

LIDERAZGO
Guiar con el ejemplo y motivar.

AUTOESTIMA
Reconocer tu valor y el de los demás.

SUPERACIÓN
Aprender al ganar, perder y equivocarse.

Los valores también se entrenan

MSc. Coach Edwin Cozar | Fútbol infantojuvenil · Formación integral

COZARCOACHING
CIENCIA | PROCESO | RESULTADOS

MORFOCICLO PATRÓN

Periodización Táctica · Jugadores de 14–15 años

Ejemplo orientativo: de un partido al siguiente

LUNES

DESCANSO

- Recuperar después del partido
- Bienestar físico y mental

MARTES

RECUPERACIÓN

- Ajustes del partido anterior
- Espacios amplios y pausas frecuentes
- Tareas: 30 s–3 min

MIÉRCOLES

TENSIÓN

- Subprincipios y acciones defensivas
- Espacios reducidos · Pocos jugadores
- Tareas: 30 s–3 min

JUEVES

DURACIÓN

- Principios y organización del ataque
- Espacios amplios · Juego colectivo
- Tareas: 3–6 min

VIERNES

VELOCIDAD

- Transiciones: ataque y defensa
- Espacios medios · Acciones rápidas
- Tareas: 5–30 s

SÁBADO

ACTIVACIÓN

- Repaso táctico y balón parado
- Tareas simples y pausas amplias
- Tareas: 30 s–3 min

DOMINGO • PARTIDO

Aplicar, observar y orientar la próxima semana

Tiempos por tarea, no por sesión. Ajustar esfuerzo y pausas a cada jugador.

MSc. Coach Edwin Cozar | COZARCOACHING · Fútbol infantojuvenil

ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ADAPTACIÓN DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

JUEGO REAL • CONTEXTO REAL • APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

"ENTRENAMOS COMO SE JUEGA, PARA COMPETIR COMO GLADIADORES EN LA VIDA"

- PERSONAS ÍNTEGRAS
- JUGADORES INTELIGENTES
- EQUIPOS COMPETITIVOS
- LÍDERES PARA EL FUTURO

Coach , Msc. DT-PF
__cozarcoaching@gmail.com

1 DISEÑO DE LAS TAREAS Y DISTRIBUCIÓN EN LAS SESIONES

PLANIFICACIÓN



- Calendario de actividades según microciclo
- Distribución de cargas (táctica – física – mental)
- Selección de contenidos según objetivos
- Adaptación al contexto de juego del equipo
- Coherencia con la filosofía **Pitch Gladiators**

PRINCIPIO CLAVE
PLANIFICAR CON SENTIDO, ENTRENAR CON INTENCIÓN.

2 EXPLICAR OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA SESIÓN

5 – 10 MIN



- Charla motivacional y conexión con el juego
- Presentación de objetivos técnicos, tácticos, físicos y mentales
- Uso de medios visuales (pizarra, video, ejemplos)
- Vinculación con el modelo de juego del equipo
- Preguntas y participación de los jugadores

PRINCIPIO CLAVE
CLARIDAD, CONEXIÓN Y PROPÓSITO.

3 INTRODUCCIÓN TÁCTICA

15 – 20 MIN



RONDOS

- Activación cognitiva
- Orientación y percepción
- Pases y apoyos
- Principios de juego

ESTIRAMIENTO ACTIVO

- Movilidad articular
- Prevención de lesiones
- Preparación para la carga táctica

PRINCIPIO CLAVE
ACTIVAR EL JUEGO, CONECTAR LA MENTE CON EL CUERPO.

4 DESARROLLO TÁCTICO

40 – 50 MIN

SITUACIONES TÁCTICAS



- Ataque vs defensa
- Transición
- Principios del modelo de juego

ESPACIOS REDUCIDOS



- Intensidad y toma de decisiones
- Superioridades numéricas
- Variantes y condicionantes

JUEGOS DE POSICIÓN



- Conservar, progresar, finalizar
- Ocupar y crear espacios
- Relaciones entre líneas

PRINCIPIO CLAVE
APRENDER HACIENDO, EN CONTEXTO REAL.

5 RECUPERACIÓN TÁCTICA

10 – 15 MIN



JUGADAS A BALÓN PARADO

- Corners (ofensivos/defensivos)
- Tiros libres
- Saques de banda
- Principios y roles

ESTIRAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA

- Respiración y control mental
- Movilidad y flexibilidad
- Reflexión breve de la sesión

PRINCIPIO CLAVE
CONSOLIDAR APRENDIZAJES Y PREPARAR EL SIGUIENTE RETO.

6 EVALUACIÓN FINAL

5 – 10 MIN



- Retroalimentación colectiva e individual
- ¿Se cumplieron los objetivos?
- Análisis de rendimiento técnico-táctico, físico y mental
- Espacio para preguntas y autoevaluación
- Registro de observaciones para la siguiente sesión

PRINCIPIO CLAVE
REFLEXIONAR PARA CRECER, EVALUAR PARA MEJORAR.

NUESTRA FILOSOFÍA

DESARROLLO INTEGRAL DEL JUGADOR

TÉCNICO · TÁCTICO · FÍSICO · MENTAL · SOCIAL · DISCIPLINA · VALORES

PERIODIZACIÓN TÁCTICA

- JUEGO COMO EJE
- SITUACIONES REALES
- PROGRESIÓN DE LA COMPLEJIDAD
- ADAPTACIÓN AL CONTEXTO
- INDIVIDUALIZACIÓN
- EVALUACIÓN CONTINUA

"MÁS QUE FÚTBOL, FORMAMOS PERSONAS.

PITCH GLADIATORS
SOCCER ACADEMY

SESIÓN 1

PASE CORTO vs ORIENTAR + ENTRAR

MOVERSE PARA OCUPAR ESPACIOS LIBRES



"EL ESPACIO NO SE ENCUENTRA, SE CREA"

- **PENSAR** — INTELIGENCIA TÁCTICA
- **DECIDIR** — TOMA DE DECISIONES
- **ACTUAR** — TÉCNICA Y MOVIMIENTO
- **CONECTAR** — JUEGO COLECTIVO
- **COMPETIR** — CONTEXTO REAL

1 INTRODUCCIÓN TÁCTICA
RONDO 4 vs 1

⏱ 15'

Activación • Conexión • Percepción



ORGANIZACIÓN

- **Espacio:** 7 x 9 m
- **Jugadores:** 4 vs 1
- **Duración:** 3 x 4' (pausa 1')
- **Objetivo:** 10 pases consecutivos

CONSIGNAS

- Pase corto, control orientado.
- Moverse después del pase.
- Ocupar espacio libre.
- Jugador que pierde el balón pasa a defender.

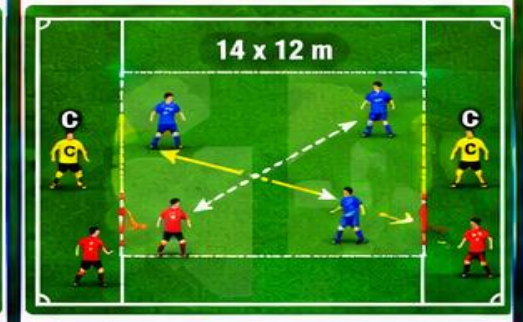
ÉNFASIS TÁCTICO

- Percepción
- Orientación corporal
- Apoyo constante

2 DESARROLLO TÁCTICO 1
JUEGO DE POSICIÓN 2 vs 2 + 2C

⏱ 20'

Conexión • Movilidad • Líneas de pase



ORGANIZACIÓN

- **Espacio:** 14 x 12 m
- **Jugadores:** 2 vs 2 + 2 comodines (C)
- **Duración:** 3 x 4' (pausa 1')
- **Objetivo:** mantener posesión y progresar.

CONSIGNAS

- Pecibir detrás de linea de fondo (1 punto).
- Movilidad constante.
- Equipo que pierde el balón pasa a defender.
- Usar comodines para mantener posesión.

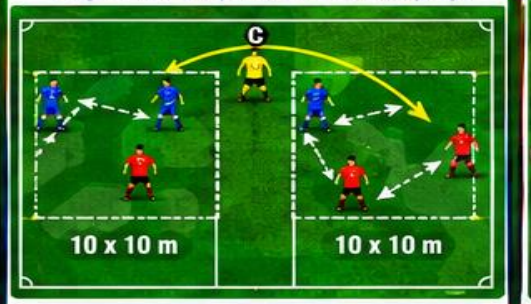
ÉNFASIS TÁCTICO

- Crear líneas de pase
- Apoyo y desmarques
- Velocidad de circulación

3 DESARROLLO TÁCTICO 2
JUEGO DE POSICIÓN 1C + 1 vs 1 + 1 vs 1 + 1C

⏱ 20'

Progresión • Amplitud • Cambio de juego



ORGANIZACIÓN

- **Espacio:** 10 x 10 m + 10 x 10 m
- **Jugadores:** 1C + 1 vs 1 + 1 vs 1 + 1C
- **Duración:** 3 x 4' (pausa 1')
- **Objetivo:** llevar el balón de un polo a otro (1 punto).

CONSIGNAS

- Usar comodines (C) para conectar.
- Orientar el control hacia el siguiente espacio.
- Equipo que pierde el balón pasa a defender.
- Progresar con pases cortos o conducción.

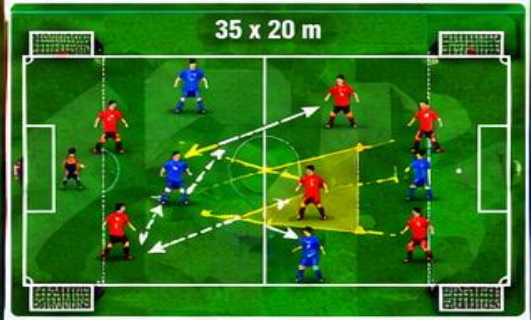
ÉNFASIS TÁCTICO

- Orientación y escaneo
- Progresión y cambio de juego
- Control bajo presión

4 DESARROLLO TÁCTICO 3
PARTIDO TÁCTICO 5 vs 5

⏱ 25'

Aplicación • Toma de decisiones • Competencia



ORGANIZACIÓN

- **Espacio:** 35 x 20 m
- **Jugadores:** 5 vs 5
- **Duración:** 4 x 5' (pausa 2')
- **Objetivo:** ataque 3 x 2 en zona de balón.

CONSIGNAS

- Generar superioridad numérica (3x2) en zona de balón.
- Movilidad y ocupación de espacios.
- Tras pérdida, reanudación rápida.
- Finalizar en mini porterías o portería.

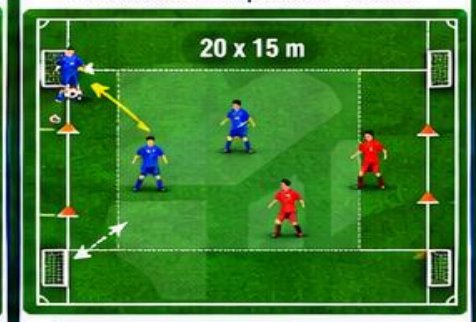
ÉNFASIS TÁCTICO

- Ocupar espacios libres
- Transiciones
- Toma de decisiones en contexto real

5 RECUPERACIÓN TÁCTICA
SAQUES DE BANDA 2 vs 1

⏱ 10'

Finalización • Repetición • Cierre



ORGANIZACIÓN

- **Espacio:** 20 x 15 m
- **Jugadores:** 2 vs 1
- **Repeticiones:** 10 por lado
- **Objetivo:** progresar y finalizar en mini porterías.

CONSIGNAS

- Saques de banda precisos.
- Control orientado.
- Movilidad para generar 2 vs 1.
- Finalizar en mini porterías.

ÉNFASIS TÁCTICO

- Reinicio del juego
- Aprovechar superioridad
- Finalización rápida

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Mejorar el pase corto y la orientación.
- Ocupar espacios libres con movilidad.
- Conectar líneas y progresar.
- Tomar decisiones en contexto real.
- Competir y aplicar lo aprendido.

METODOLOGÍA PITCH GLADIATORS

- **TÉCNICO** — Ejecución
- **TÁCTICO** — Juego real
- **FÍSICO** — Movilidad
- **MENTAL** — Decisiones
- **SOCIAL** — Trabajo en equipo
- **VALORES** — Disciplina

PRINCIPIOS DE LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA

- Juego como eje del aprendizaje
- Contexto real y significativo
- Progresión en la complejidad
- Individualización
- Evaluación continua

"ENTRENAMOS COMO SE JUEGA, PARA COMPETIR COMO GLADIADORES EN LA VIDA"

PITCH GLADIATORS
SOCCER ACADEMY

INTRODUCCIÓN TÁCTICA

RONDO 4 vs 1

"PENSAR RÁPIDO, JUGAR SIMPLE, OCUPAR EL ESPACIO"

"EL JUEGO EMPIEZA CON UNA BUENA CIRCULACIÓN"

- INTELIGENCIA TÁCTICA
- TOMA DE DECISIONES
- EJECUCIÓN TÉCNICA
- JUEGO COLECTIVO

1 OBJETIVO DE LA TAREA

Conservar la posesión mediante pase corto, control orientado y movilidad para ocupar espacios libres, ante la presión de un defensor.

2 ORGANIZACIÓN

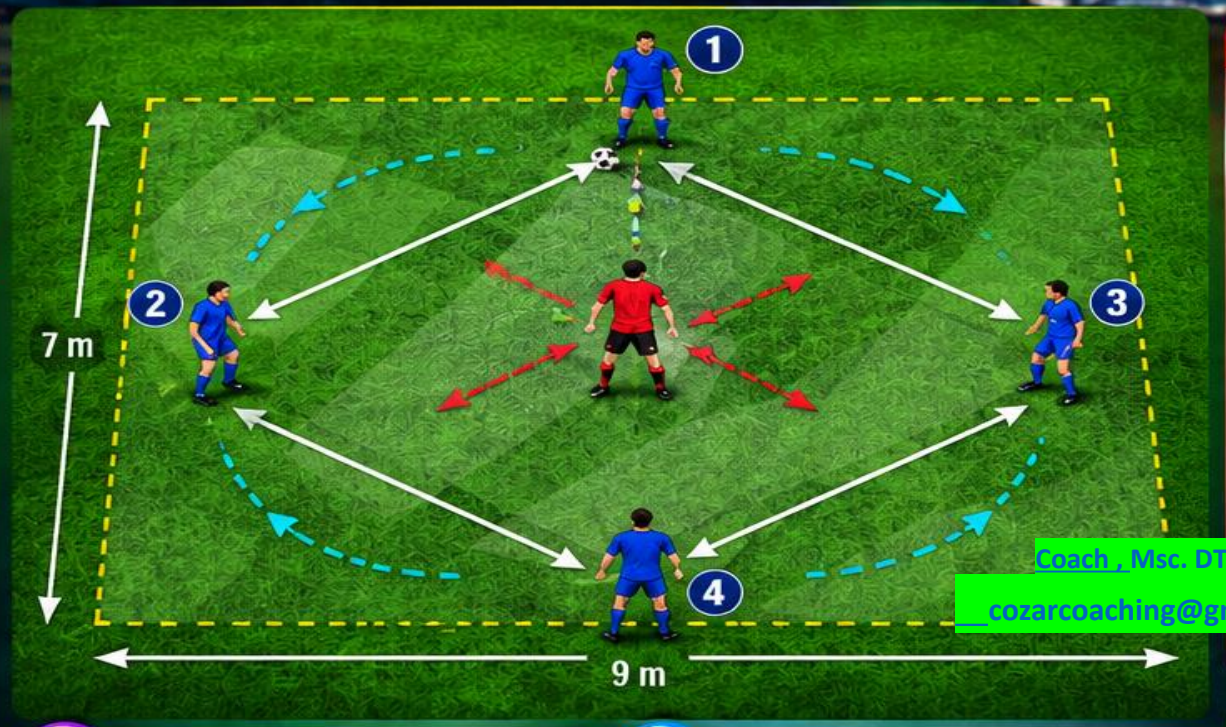
- **Espacio:** 7 x 9 metros
- **Jugadores:** 4 vs 1
- **Duración:** 3 x 4' (pausa 1')
- **Material:** balones y conos

3 DESCRIPCIÓN

1. Los 4 jugadores exteriores se movilizan para mantener la posesión.
2. El jugador interior (defensor) presiona e intenta recuperar el balón.
3. Si el defensor recupera, intercambia posición con el jugador que perdió el balón.
4. Los jugadores exteriores realizan pases cortos, control orientado y constante movilidad.

5 VARIANTES / PROGRESIONES

1. Limitar toques (1-2 toques).
2. Aumentar el espacio (8 x 10 m) o reducirlo (6 x 8 m).
3. Agregar un segundo defensor (4 vs 2).
4. Exigir cambio de orientación (mínimo 3 pases).
5. Introducir comodines neutros en los lados.
6. Competición: ¿cuántos pases consecutivos?



6 ERRORES FRECUENTES

- Pase lento o predecible.
- Falta de movilidad.
- Jugadores estáticos.
- Control hacia el defensor.
- No generar ángulos de pase.
- Perder el balón por mala decisión.
- Defensor sin intensidad.

7 PUNTOS DE COACHING

- Cabeza levantada: ver antes de recibir.
- Control orientado.
- Comunicación constante.
- Movilidad después del pase.
- Uso del espacio (ancho y profundo).
- Pases firmes y precisos.
- Ritmo alto de ejecución.

4 CRITERIOS TÁCTICOS

CON EL BALÓN

- Mantener la posesión.
- Pase corto, preciso y al primer toque cuando sea posible.
- Control orientado hacia espacio libre.
- Cambiar la dirección del juego.

SIN EL BALÓN

- Movilidad constante para ofrecer líneas de pase.
- Ocupación de espacios libres.
- Crear ángulos de pase (amplitud y profundidad).
- Apoyos en triángulo y líneas de pase.

EN FASE

- Presión rápida y orientada.
- Cerrar líneas de pase.
- Anticipación y lectura del pase.
- Forzar el error del poseedor.

Coach , Msc. DT-PF
__cozarcoaching@gmail.com

8 CONEXIÓN CON EL JUEGO REAL



Se trabaja la circulación, la ocupación de espacios, el apoyo continuo y la toma de decisiones, principios clave para el juego colectivo en partido.

FILOSOFÍA PITCH GLADIATORS

- TÉCNICO — EJECUCIÓN
- TÁCTICO — INTELIGENCIA
- FÍSICO — MOVILIDAD
- MENTAL — TOMA DE DECISIONES
- SOCIAL — COMUNICACIÓN
- DISCIPLINA — HÁBITOS
- VALORES — RESPETO

"ENTRENAMOS COMO SE JUEGA, PARA COMPETIR COMO GLADIADORES EN LA VIDA"

DESARROLLO TÁCTICO 1

JUEGO DE POSICIÓN 2vs2+2C

CIRCULACIÓN, PROGRESIÓN Y TOMA DE DECISIONES EN CONTEXTO REAL

PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

"EL CONTROL ESTÁ EN TU MENTE ANTES DE ESTAR EN TU PIE"
PITCH GLADIATORS

- INTELIGENCIA TÁCTICA
- TOMA DE DECISIONES
- EJECUCIÓN TÉCNICA
- JUEGO COLECTIVO

1 OBJETIVO DE LA TAREA

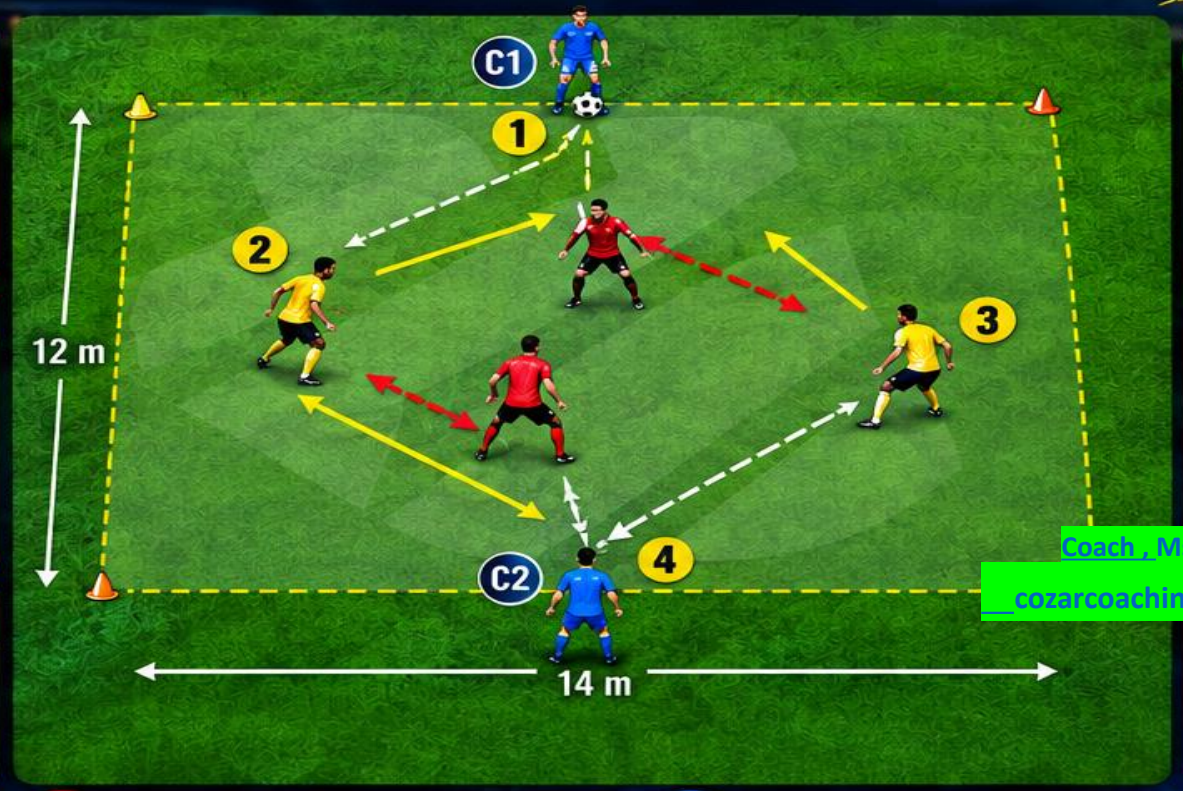
Mantener la posesión mediante la circulación entre los 2 jugadores de apoyo (C) y los 2 jugadores interiores, buscando progresar y activar el lado contrario.

2 ORGANIZACIÓN

- **Espacio:** 14 x 12 metros (referencial)
- **Jugadores:** 2 vs 2 + 2 comodines (C)
- **Duración:** 4 x 4' (pausa 1')
- **Material:** balones y conos

3 POSICIÓN INICIAL

- Comodines (C)
- Equipo en posesión (2)
- Equipo que defiende (2)



Coach , Msc. DT-PF
__cozarcoaching@gmail.com

4 PUNTOS DE CONTROL FUTBOLÍSTICO



CONTROL ORIENTADO

- Primer toque hacia espacio libre.
- Perfil corporal abierto.
- Mirada previa (escaneo).



APOYO Y ÁNGULO DE PASE

- Ofrecer líneas de pase claras.
- Distancia y ángulo correctos.
- Comunicación y gestos.



CIRCULACIÓN RÁPIDA

- Pases firmes y precisos.
- Máximo 2 toques (según consigna).
- Cambiar el punto de apoyo para desorganizar al defensor.



CAMBIO DE ORIENTACIÓN

- Identificar lado contrario.
- Pase largo o raso según contexto.
- Control del siguiente apoyo.

5 CRITERIOS TÁCTICOS

- Mantener la posesión.
- Progresar con intención.
- Amplitud y profundidad (uso de C).
- Movilidad constante.
- Apoyos en línea y en diagonal.
- Lectura de la presión defensiva.
- Cambiar la orientación cuando sea posible.

6 ERRORES FRECUENTES

- Controles hacia el defensor.
- Falta de movilidad.
- Jugadores estáticos.
- Pases imprecisos o sin intención.
- Ángulos de pase cerrados.
- Perder la posesión por exceso de toques.
- No usar a los comodines.
- Falta de comunicación.

7 VARIANTES / PROGRESIONES

1. Limitar toques (1-2).
2. Obligatorio cambio de orientación cada 5 pases.
3. Reducir espacio (10 x 8 m).
4. Un comodín en movimiento.
5. Competencia: ¿cuántos pases seguidos?
6. Añadir tercer defensor (2vs3+2C).

8 CONEXIÓN CON EL JUEGO REAL

- Simula la circulación de un rival.
- Entrena la paciencia y el control emocional.
- Mejora la toma de decisiones bajo presión.
- Desarrolla la visión periférica.
- Transferencia directa a partidos.

"SIMPLE, EFECTIVO Y REAL: EL FÚTBOL SE CONSTRUYE CON BUENOS HÁBITOS"

DESARROLLO TÁCTICO 3

PARTIDO TÁCTICO 4vs4 + 2P

PRINCIPIOS DE JUEGO: CIRCULACIÓN • PROGRESIÓN • OCUPACIÓN • FINALIZACIÓN

OBJETIVO GLOBAL

Desarrollar la capacidad de mantener la posesión, progresar y finalizar, utilizando dos jugadores comodín (2P) como apoyos externos, generando superioridades y mejorando la toma de decisiones en contexto real.

1 ORGANIZACIÓN

- **Espacio:** campo de 60 x 40 m (mitad de campo)
- **Jugadores:** 4 vs 4 + 2 comodines (2P) en bandas
- **Duración:** 3 series de 6-8' (pausa 2')
- **Material:** balones, conos, petos, porterías.

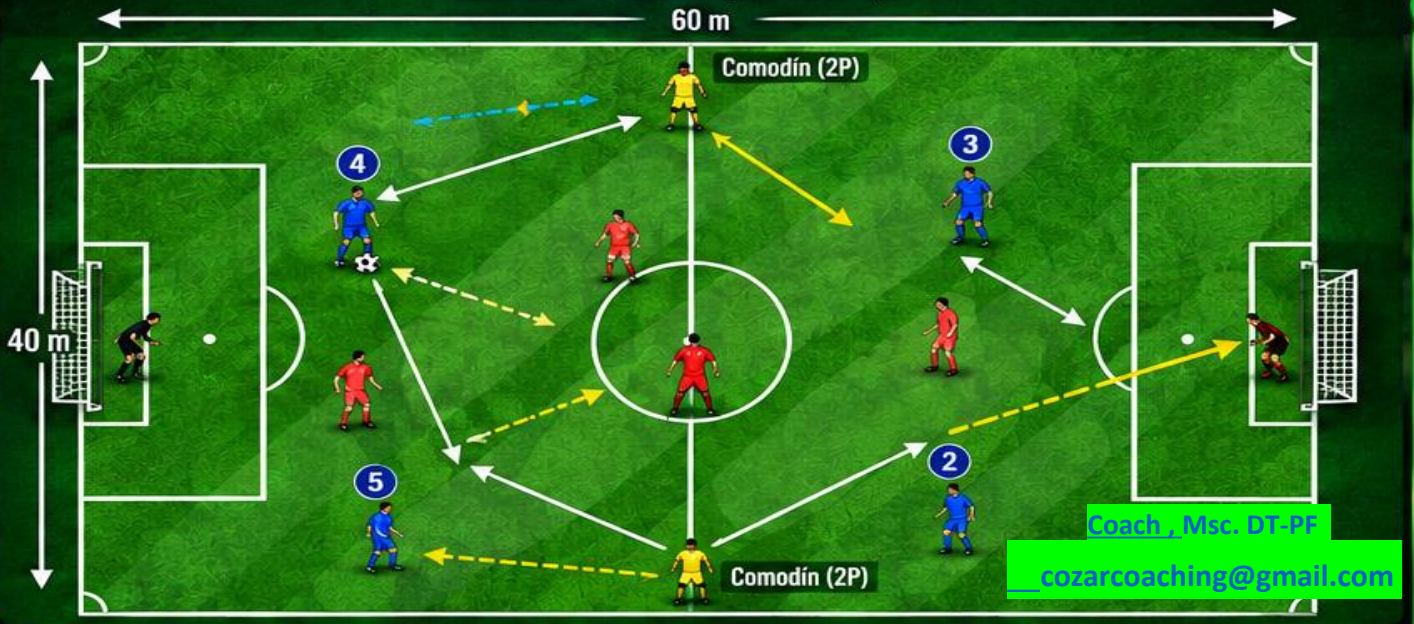
2 REGLAS DE JUEGO

- Los 2P (comodines) juegan siempre con el equipo en posesión.
- Máximo 3 toques (según nivel).
- Para poder finalizar en portería, la jugada debe pasar por un comodín.
- Si se recupera el balón, se puede finalizar inmediatamente.

3 VARIANTES / PROGRESIONES

1. Limitar toques (1-2).
2. Un comodín solo puede jugar a 1 toque.
3. Comodines en un solo lado.
4. Aumentar el tamaño del espacio.
5. Contabilizar pases antes de finalizar.
6. Añadir un tercer comodín (6vs4 + 3P).

ESPACIO: 60 x 40 m (media cancha)



Coach , Msc. DT-PF
__cozarcoaching@gmail.com

4 PUNTOS DE CONTROL FUTBOLÍSTICO

- **Control orientado** — Primer toque hacia delante y con intención.
- **Orientación corporal** — Perfil abierto, visión periférica.
- **Escaneo** — Mirar antes de recibir (dónde está libre el comodín).
- **Calidad del pase** — Precisión, fuerza y dirección (uso de comodines).
- **Movilidad sin balón** — Desmarques para generar líneas de pase.
- **Toma de decisiones** — Jugar simple, progresar o finalizar según contexto.

5 CRITERIOS TÁCTICOS

- ✓ Mantener la posesión y atraer al rival.
- ✓ Uso constante de los comodines para generar superioridad numérica.
- ✓ Progresar por dentro o por fuera.
- ✓ Ocupar los espacios entre líneas.
- ✓ Finalizar con calidad.
- ✓ Replegar y presionar tras pérdida.

6 ERRORES FRECUENTES

- ✗ No utilizar a los comodines.
- ✗ Pases sin intención.
- ✗ Jugadores estáticos.
- ✗ Mala orientación del control.
- ✗ Perder la posesión por exceso de toques.
- ✗ Desajustes en la ocupación de espacios.

7 INDICADORES DE ÉXITO

- ✓ Número de pases consecutivos.
- ✓ Uso efectivo de los comodines.
- ✓ Calidad en la finalización.
- ✓ Reducción de pérdidas.
- ✓ Mejora en la ocupación de espacios.
- ✓ Toma de decisiones adecuada en situaciones de presión.

"EL JUEGO SE CONSTRUYE CON DECISIONES, NO CON CASUALIDAD."
PITCH GLADIATORS

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS PITCH GLADIATORS

JUEGO REAL COMO EJE | APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO | CONTEXTOS VARIABLES | PROGRESIÓN DE LA COMPLEJIDAD | INDIVIDUALIZACIÓN Y ADAPTACIÓN | COMPETENCIA INTERNA

"MÁS QUE ENTRENAMIENTOS, CREAMOS EXPERIENCIAS QUE FORMAN ENTRENADORES Y JUGADORES."
PITCH GLADIATORS

PITCH GLADIATORS
SOCCER ACADEMY

SESIÓN 2

CONDUCIR PARA FIJAR vs ORIENTAR + TEMPORIZAR + ENTRAR

DESDE LO SIMPLE A LO COMPLEJO, SIEMPRE CON EL MISMO OBJETIVO:
PROGRESAR EN EL JUEGO REAL



"CONDUCE PARA GENERAR, ORIENTA PARA CONECTAR, TEMPORIZA PARA ATRAER, ENTRA PARA HACER DAÑO"
PITCH GLADIATORS

1 INTRODUCCIÓN TÁCTICA
RONDO 4 vs 2



⏱ **5 min** | 3 x 4' (pausa 1')

OBJETIVO
Activar, conectar y preparar la toma de decisiones.

ORGANIZACIÓN
- **Espacio:** 25 x 25 m
- **Jugadores:** 4 vs 2
- **Material:** balones y conos
- **Duración:** 3 series de 4'

CRITERIOS TÁCTICOS
- Conducción para fijar al defensor.
- Orientar el cuerpo al siguiente espacio.
- Temporizar el momento del pase.
- Superar 1 vs 1 tras atraer.

PUNTO DE CONTROL
- ¿Conduzco con intención?
- ¿Atraigo y libero a un compañero?

2 DESARROLLO TÁCTICO 1
ESPACIO REDUCIDO
P + 1 vs 1 + P + 2 RELEVOS



⏱ **15 min** | 3 x 4' (pausa 1')

OBJETIVO
Conducir para fijar, superar 1 vs 1 y progresar con o sin pase.

ORGANIZACIÓN
- **Espacio:** 20 x 15 m
- **Jugadores:** P + 1 vs 1 + P + 2 relevos
- **Material:** balones, conos, mini porterías
- **Reglas:** gol vale doble en mini portería

CRITERIOS TÁCTICOS
- Fijar al defensor con la conducción.
- Orientar al espacio libre.
- Temporizar para decidir (pasar o atacar).
- Uso de relevos (apoyo).

PUNTO DE CONTROL
- ¿Atraigo y oriento?
- ¿Decido en el momento correcto?

3 DESARROLLO TÁCTICO 2
ESPACIO REDUCIDO
P + 1 vs 1 + P + 2 RELEVOS



⏱ **15 min** | 3 x 4' (pausa 1')

OBJETIVO
Progresar tras superar 1 vs 1 y conectar con apoyos.

ORGANIZACIÓN
- **Espacio:** 25 x 20 m
- **Jugadores:** P + 1 vs 1 + P + 2 relevos
- **Material:** balones, conos, mini porterías
- **Regla:** gol solo tras superar 1 vs 1

CRITERIOS TÁCTICOS
- Conducción orientada hacia espacio libre.
- Temporizar para atraer al rival.
- Cambiar el ritmo.
- Entrar en el campo tras el desborde o pase.

PUNTO DE CONTROL
- ¿Supero y entro?
- ¿Mantengo el control tras atraer?

4 DESARROLLO TÁCTICO 3
PARTIDO TÁCTICO 8 vs 8



⏱ **20 min** | 4 x 8' (pausa 2')

OBJETIVO
Aplicar la conducción, fijación, orientación y temporización en contexto real.

ORGANIZACIÓN
- **Espacio:** Campo F8 (60 x 40 m)
- **Jugadores:** 8 vs 8
- **Reglas:** 2 carriles laterales (10 m)
- Gol solo válido tras buscar 1 vs 1 en zonas laterales.

CRITERIOS TÁCTICOS
- Conducir para fijar en carril.
- Orientar hacia dentro tras atraer.
- Temporizar la entrada al área.
- Uso del tercer hombre.
- Ocupar zonas de finalización.

PUNTO DE CONTROL
- ¿Fijo y oriento?
- ¿Temporizo y entro al espacio?

5 RECUPERACIÓN TÁCTICA
SAQUES DE ESQUINA 3 vs 3 + P



⏱ **10 min** | 2 x 5'

OBJETIVO
Practicar saques de esquina y finalizaciones.

ORGANIZACIÓN
- **Espacio:** ½ campo
- **Jugadores:** 3 vs 3 + P (portería)
- **Material:** balones y conos
- **Duración:** 2 series de 5'

CRITERIOS TÁCTICOS
- Movimiento para fijar.
- Orientación del cuerpo.
- Temporización de la llegada.
- Entrada al área y finalización.

PUNTO DE CONTROL
- ¿Ocupamos zonas?
- ¿Atacamos el espacio con timing?

OBJETIVOS DE LA SESIÓN
- ✓ Mejorar la conducción para fijar.
- ✓ Potenciar la orientación y la toma de decisiones.
- ✓ Progresar y conectar con apoyos.
- ✓ Aplicar en contexto real.
- ✓ Finalizar desde situaciones de ventaja.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS PITCH GLADIATORS
- **JUEGO REAL** como eje
- **APRENDIZAJE** significativo
- **PROGRESIÓN** de la complejidad
- **INDIVIDUALIZACIÓN** y adaptación
- **CONTEXTO** variable
- **COMPETENCIA** interna

RESULTADOS ESPERADOS
- ✓ Jugadores más inteligentes.
- ✓ Mejores decisiones bajo presión.
- ✓ Mayor confianza en situaciones de 1 vs 1.
- ✓ Capacidad de atraer, orientar y entrar.
- ✓ Transferencia directa al partido.

DESARROLLO TÁCTICO 3

PARTIDO TÁCTICO 8 vs 8

"APLICAR PRINCIPIOS DEL JUEGO EN CONTEXTO REAL"

PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

"EL ESPACIO NO ES EL PROBLEMA, LA SOLUCIÓN ESTÁ EN TU TOMA DE DECISIONES"
PITCH GLADIATORS

- INTELIGENCIA TÁCTICA
- TOMA DE DECISIONES
- EJECUCIÓN TÉCNICA
- JUEGO COLECTIVO

1 OBJETIVO DE LA TAREA

Aplicar la conducción, fijación, orientación, temporización y entrada para generar situaciones de finalización, buscando progresar tras un 1vs1 en zonas laterales.

2 ORGANIZACIÓN

- **Espacio:** Campo F8 (60 x 40 m)
- **Jugadores:** 8 vs 8 (2 porteros)
- **Duración:** 4 x 8' (pausa 2') (ajustable)
- **Material:** balones, conos, petos, 2 porterías.

3 REGLAS ESPECÍFICAS

- El gol solo es válido tras buscar 1vs1 por banda.
- Se debe progresar con pase o conducción intencionada.
- Si recupera el rival, puede finalizar libremente.
- Reinicios desde el portero.
- Favorecer continuidad del juego.



Coach , Msc. DT-PF
__cozarcoaching@gmail.com

4 PUNTOS DE CONTROL FUTBOLÍSTICO



CONDUCIR PARA FIJAR
- Perfil corporal abierto.
- Mirada al entorno.
- Atraer al defensor.



ORIENTAR LA ACCIÓN
- Primer toque al espacio.
- Dirección del siguiente pase.
- Anticipar presión.



TEMPORIZAR
- Saber cuándo acelerar o pausar.
- Leer apoyos y rival.
- Evitar pérdidas innecesarias.



ENTRAR (DECISIÓN FINAL)
- Conducción, pase o centro tras ganar 1 vs 1.
- Precisión en la entrega.
- Ocupar zona de finalización.

5 CRITERIOS TÁCTICOS

- Progresar desde atrás con intención.
- Uso de laterales y amplitud.
- Fijación para generar espacio.
- Balance tras pérdida.
- Ocupación racional de zonas.
- Finalización tras superar 1 vs 1.
- Comunicación y apoyos constantes.

6 ERRORES FRECUENTES

- Conducciones sin objetivo.
- Pases horizontales sin progresión.
- Falta de amplitud (juego por dentro).
- No temporizar (decisiones precipitadas).
- Perder el balón tras el 1vs1.
- Desajustes en la transición defensiva.
- Finalizar sin generar ventaja.

7 VARIANTES / PROGRESIONES

- Limitar toques (2-3).
- Exigir que el gol sea de primera tras 1vs1.
- Aumentar o reducir el tamaño de la zona de finalización.
- Agregar comodines en banda.
- Incluir regla de finalización en un tiempo.
- Competencia: ¿cuántos goles tras 1vs1 en 4 series?

8 RESULTADOS ESPERADOS

- Mejora en la toma de decisiones.
- Mayor eficacia en la progresión.
- Uso inteligente de la amplitud.
- Capacidad de fijar y atraer rivales.
- Entradas más precisas a zona de finalización.
- Mejor equilibrio ofensivo-defensivo.
- Transferencia directa al juego real.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS PITCH GLADIATORS

- JUEGO REAL COMO EJE
- APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO
- PROGRESIÓN DE LA COMPLEJIDAD
- INDIVIDUALIZACIÓN Y ADAPTACIÓN
- CONTEXTO VARIABLE
- COMPETENCIA INTERNA

"SIMPLE, EFECTIVO Y REAL: ENTRENAMOS PARA FORMAR JUGADORES INTELIGENTES"
PITCH GLADIATORS

COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

SESIÓN 3

CONDUCIR PARA ATRAER vs ORIENTACIÓN + ENTRADA

MOVERSE PARA SEPARARME DE MI PAR / OCUPAR ZONAS LIBRES

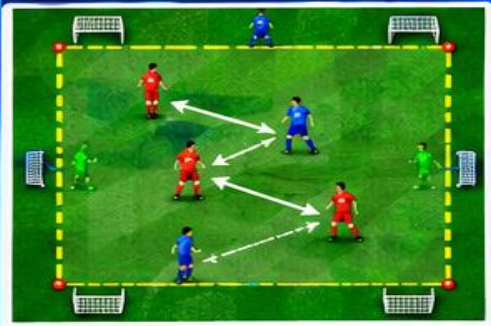
PRINCIPIOS: PROGRESIÓN • OCUPACIÓN • ATRACCIÓN • ORIENTACIÓN • ENTRADAS



COACH
EDWIN COZAR
COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

"EL JUEGO SE CONSTRUYE CON DECISIONES, NO CON CASUALIDAD"
Edwin Cozar

1 INTRODUCCIÓN TÁCTICA
RONDO 4 vs 1 + 1

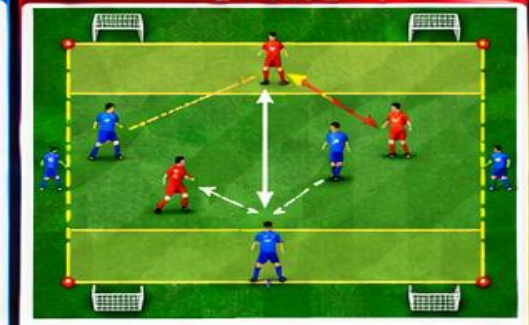


Espacio: 5 x 10 + 8 x 10 + 5 x 10 (4 miniporterías)
Jugadores: 4 vs 1 + 1
Duración: 3 x 4'
Objetivo: Finalización antes del 12 pase.

DESCRIPCIÓN

- Mantener la posesión y atraer al rival.
- Moverse para separarse del par.
- Buscar finalización en miniporterías.
- Cada 4' cambiar pareja defensiva.

2 DESARROLLO TÁCTICO 1
ESPACIO REDUCIDO
2 + 1 vs 2 + 1

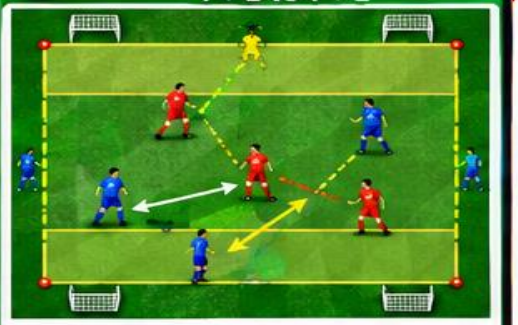


Espacio: 5 x 20 + 15 x 20 + 5 x 20 (4 miniporterías)
Jugadores: 2 + 1 vs 2 + 1
Duración: 3 x 4'
Objetivo: Para hacer gol buscar al 9 en el área rival.

DESCRIPCIÓN

- Conducción para atraer y liberar.
- Orientación hacia el siguiente espacio.
- Activar al jugador libre (apoyo).
- Tras finalización o salida del balón reanuda el entrenador con pase aéreo.

3 DESARROLLO TÁCTICO 2
ESPACIO REDUCIDO
1 + 2 vs 1 + 2



Espacio: 5 x 20 + 15 x 20 + 5 x 20 (4 miniporterías)
Jugadores: 1 + 2 vs 1 + 2
Duración: 3 x 4'
Objetivo: Portero se adelanta para crear 3 vs 2 en zona central.

DESCRIPCIÓN

- El portero participa para generar superioridad.
- Conducción para atraer y liberar.
- Ocupar zonas centrales con movilidad.
- Tras finalización o salida del balón reanuda el entrenador con pase aéreo.

4 DESARROLLO TÁCTICO 3
PARTIDO TÁCTICO 5 vs 4 + 1

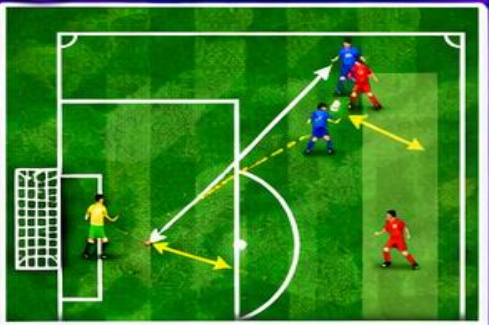


Espacio: 35 x 20 m
Jugadores: 5 vs 4 + 1
Duración: 4 x 8'
Objetivo: Se ataca con 5 se defiende con 3 + P.

DESCRIPCIÓN

- Uso de laterales para generar amplitud.
- Conducción para fijar y atraer.
- Orientación + entrada al espacio.
- Tras cualquier interrupción reanuda el portero y se cambia el que descansa.

5 RECUPERACIÓN TÁCTICA
PENALTIS 2 vs 1 + P



Espacio: ½ campo
Jugadores: 3 vs 1 + P
Duración: 10'
Objetivo: Practicar penaltis en situaciones reales.

DESCRIPCIÓN

- Conducción para fijar.
- Orientación según la posición del defensor.
- Definición tras atraer al rival.
- Rotación de roles y variantes de finalización.

PRINCIPIOS DEL JUEGO (MODELO COZARCOACHING)

- PROGRESIÓN CON SENTIDO
- ATRACCIÓN Y LIBERACIÓN
- AMPLITUD Y PROFUNDIDAD
- OCUPACIÓN RACIONAL
- FINALIZACIÓN CON CONTEXTO

PUNTOS DE CONTROL TÁCTICO

- ¿Conduzco para atraer o para avanzar?
- ¿Ocupo zonas libres?
- ¿Oriento el cuerpo antes de recibir?
- ¿Entro al espacio tras fijar?
- ¿Conecto con el compañero libre?
- ¿Finalizo en el momento adecuado?

ERRORES FRECUENTES

- Conducciones sin objetivo.
- Falta de orientación corporal.
- Pases horizontales sin progresión.
- No temporizar (decisiones precipitadas).
- Ocupar el mismo espacio.
- Desajustes en la recuperación.

RESULTADOS ESPERADOS

- Mejora en la toma de decisiones.
- Mayor eficacia en la progresión.
- Uso inteligente de la amplitud.
- Capacidad de fijar y atraer rivales.
- Entradas más precisas a zona de finalización.
- Transferencia directa al juego real.

"ENTRENAMOS INTELIGENCIA TÁCTICA PARA FORMAR FUTBOLISTAS QUE PIENSAN" EDWIN COZAR | COZARCOACHING

COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

DESARROLLO TÁCTICO 2
ESPACIO REDUCIDO

P + 1 + 1 + 1 vs P + 1 + 1 + 1 + 1 + 1C

"CONDUCIR PARA ATRAER, LIBERAR Y GENERAR SUPERIORIDADES"



COACH
EDWIN COZAR
COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

"FORMAMOS FUTBOLISTAS INTELIGENTES PARA EL JUEGO REAL"

1 OBJETIVO DE LA TAREA

- Conducción para atraer.
- Orientación al siguiente espacio.
- Entrar en zona de finalización.
- Generar superioridad numérica.
- Finalizar tras superar 1 vs 1 en cada zona.

2 ORGANIZACIÓN

Espacio: 5 x 20 + 15 x 20 + 5 x 20 (3 zonas)

Jugadores: P + 1 + 1 + 1 vs P + 1 + 1 + 1 + 1 + 1C

Duración: 3 x 4' (pausa 1')

Material: balones, conos, 2 miniporterías.

3 REGLAS / CONDICIONES

- Portero se adelanta para generar 3 vs 2 en zona central.
- Se debe progresar con conducción intencionada.
- Tras superar 1 vs 1 se entra en la zona siguiente.
- Finalización tras superar 1 vs 1 en banda o zona de gol.
- Tras finalización o balón fuera, reanuda el entrenador con pase.



Coach , Msc. DT-PF
__cozarcoaching@gmail.com

4 PUNTOS CLAVE DE ENSEÑANZA



CONDUCIR PARA ATRAER

- Perfil corporal abierto.
- Mirada al entorno.
- Ritmo y control de la conducción.



LIBERAR AL COMPAÑERO

- Usar la conducción para fijar.
- Orientar el cuerpo hacia el siguiente espacio.



ENTRAR EN ZONA

- Detectar el momento de pase.
- Precisión en la entrega.
- Acelerar tras atraer.



FINALIZACIÓN

- Elección correcta de la acción.
- Calidad técnica.
- Concentración en el 1 vs 1.

5 CRITERIOS TÁCTICOS

- Conducción intencionada (atraer).
- Orientación corporal y visual.
- Superar líneas mediante 1 vs 1.
- Uso del portero para generar superioridad.
- Ocupación racional de espacios.
- Comunicación y apoyos constantes.

6 ERRORES FRECUENTES

- Conducciones sin objetivo.
- Falta de orientación corporal.
- Pases horizontales sin progresión.
- No usar al portero como apoyo.
- Entradas precipitadas a la zona.
- Poca ocupación de espacios.
- Finalizar sin generar ventaja.

7 VARIANTES / PROGRESIONES

- Limitar toques (1–2).
- Añadir comodín en zona central.
- Invertir roles de inicio.
- Exigir gol tras mínimo 2 conducciones.
- Reducir el espacio (4 x 15 + 10 x 15 + 4 x 15).
- Aumentar número de jugadores.
- Finalización con tiempo limitado.

8 RESULTADOS ESPERADOS

- Mejora en la toma de decisiones.
- Mayor eficacia en el 1 vs 1.
- Uso inteligente de la conducción.
- Capacidad para atraer y liberar.
- Entradas más precisas a zona de finalización.
- Finalizaciones de mayor calidad.
- Transferencia directa al juego real.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS COZARCOACHING

JUEGO REAL COMO EJE | APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO | PROGRESIÓN DE LA COMPLEJIDAD | CONTEXTO VARIABLE | INTENSIDAD Y REPETICIÓN | COMPETENCIA INTERNA | TRANSFERENCIA AL JUEGO REAL

"EL DETALLE TÁCTICO TRANSFORMA EL TALENTO EN RESULTADOS"
EDWIN COZAR



COACH
EDWIN COZAR
COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

ETAPA DE INICIACIÓN

ORGANIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS

FUNDAMENTOS PARA UN APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

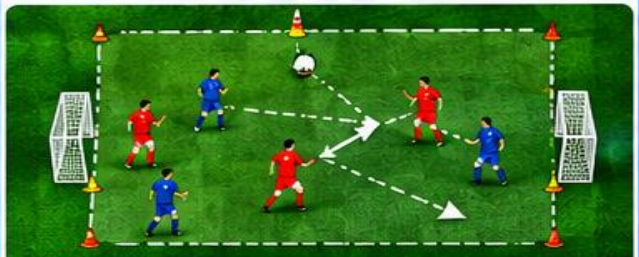
COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

METODOLOGÍA
CONSCIENCIA
TRABAJO REAL
JUGADORES INTELIGENTES

1 NÚMERO DE JUGADORES

MENOS JUGADORES, MÁS APRENDIZAJE

- Muy reducido para lograr un gran volumen de repetición de acciones.
- Favorece el desarrollo de acciones técnicas, tácticas, cognitivas y coordinativas.
- El jugador aprende a relacionarse con y contra el balón.
- Se potencia la cooperación con jugadores de su entorno más próximo.



EJEMPLO: 3 vs 3 + 2 COMODINES
Muchos contactos • Decisiones constantes

2 ESPACIOS DE JUEGO

ESPACIOS ADECUADOS AL NIVEL

- Adaptados al número reducido de jugadores y al nivel previo del grupo.
- A mayor capacidad cognitiva, espacios más pequeños.
- A menor capacidad cognitiva, espacios más amplios.
- Espacios que generen muchas interacciones y situaciones de juego.



ESPACIO REDUCIDO
15 x 20 m
+ decisiones + presión + intensidad

ESPACIO AMPLIO
25 x 35 m
+ tiempo + orientación + progresión

3 TIEMPOS DE TRABAJO

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

- Tiempo reducido y fraccionado para lograr una mayor atención y concentración.
- Favorece la intensidad y la calidad en la ejecución.
- Permite mayor número de repeticiones.
- Recuperaciones activas y explicación corta, clara y visual.

TRABAJO	RECUPERACIÓN	SERIES
2′–4′	1′–2′	4–6

DURACIÓN TOTAL POR EJERCICIO 12′–20′

4 REGLAS

VARIABLES Y ADAPTADAS

- Variables y adaptadas al nivel de comprensión del juego en estos jóvenes jugadores.
- Orientadas a resolver problemas reales del juego.
- Estimulan la toma de decisiones y la creatividad.
- Se pueden modificar para aumentar o reducir la dificultad.



EJEMPLOS DE REGLAS

- Máximo 3 toques.
- Obligatorio pasar por zonas.
- Gol vale doble tras 5 pases.
- Comodines solo a 1 toque.
- Finalizar en menos de 8 segundos.
- Rotación cada 3′.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS EN LA ETAPA DE INICIACIÓN

DESARROLLO COGNITIVO	APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO	COOPERACIÓN Y RELACIONES	PROGRESIÓN GRADUAL	TRANSFERENCIA AL JUEGO REAL

RESULTADOS ESPERADOS

- Jugadores más inteligentes.
- Mayor toma de decisiones.
- Mejor comprensión del juego.
- Mayor confianza técnica y táctica.
- Base sólida para etapas posteriores.

"EL ENTRENAMIENTO TÁCTICO GENERA JUGADORES INTELIGENTES, CAPACES DE TOMAR DECISIONES EN CONTEXTOS REALES"

COACH EDWIN COZAR



COACH
EDWIN COZAR
COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

Edwin Cozar

"FORMACIÓN QUE TRANSFORMA"

ETAPA DE INICIACIÓN

ORGANIZACIÓN DE TAREAS

PARÁMETROS METODOLÓGICOS PARA EL DESARROLLO DEL JUGADOR

COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

METODOLOGÍA
CONSCIENCIA
TRABAJO REAL
RESULTADOS

"Tareas bien organizadas generan experiencia, y la experiencia forma futbolistas inteligentes" **EDWIN COZAR**

TIPO DE TAREA		NÚMERO DE JUGADORES	ESPACIOS DE JUEGO	TIEMPOS DE TRABAJO	REGLAS DE JUEGO
1	**RONDOS TÉCNICO-TÁCTICOS** Conservación, pase y orientación corporal.		3 vs 1 / 4 vs 1 / 5 vs 1 4 vs 2 / 5 vs 2	5 x 7 / 6 x 8 / 8 x 10 8 x 10 / 10 x 12 / 12 x 14	3 x 4′ 3 x 5′	• Variables según objetivo. • Máx. 2 toques (opcional). • Puntos por secuencia. • Rotación cada 2-3′.
2	**JUEGOS DE POSICIÓN** Conservar, progresar y generar superioridad.		1 vs 1 + 2 2 vs 2 + 2 3 vs 3 + 2	10 x 12 / 14 x 16 16 x 20	3 x 4′ 3 x 5′	• Variables según objetivo. • Buscar superioridad. • Toques limitados. • Comodines en laterales o zonas centrales.
3	**ESPACIOS REDUCIDOS** Intensidad, toma de decisiones y finalización.		2 vs 1 / 2 vs 2 / 3 vs 2 4 vs 2 / 3 vs 3 4 vs 3 / 4 vs 4	12 x 10 / 16 x 14 24 x 18 28 x 20	3 x 4′ 3 x 5′	• Variables (goles, toques, zonas). • Finalizar en porterías pequeñas. • Entradas de relevos. • Cambiar roles cada serie.
4	**SITUACIONES TÁCTICAS** Aplicar principios del juego en contextos reales.		2 vs 1 / 2 vs 2 3 vs 2 / 4 vs 2 4 vs 3 / 5 vs 3 / 4 vs 4	Doble Área 1/3 campo ½ campo	12 x 6′′ a 20′′ 16 x 8′′ a 20′′	• Variables según objetivo. • Inicio en zona definida. • Finalización obligatoria. • Situaciones con transición.
5	**PARTIDOS TÁCTICOS** Integrar lo aprendido en el juego real.		5 vs 5 / 5 vs 4 8 vs 8 / 8 vs 7	35 x 20 50 x 35	5 x 5′ 4 x 8′ 3 x 10′	• Reglas adaptadas al objetivo. • Puntaje por comportamiento táctico (no solo por goles). • Rotación de roles. • Entrenador interviene con consignas.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

- DESARROLLO COGNITIVO
- APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO
- COOPERACIÓN Y RELACIONES
- PROGRESIÓN GRADUAL
- TRANSFERENCIA AL JUEGO REAL

DOSIFICACIÓN Y PROGRESIÓN

- De lo simple a lo complejo.
- Ajustar espacios y número de jugadores.
- Variar tiempos y reglas.
- Estimular la toma de decisiones.
- Aumentar la intensidad de forma progresiva.

RESULTADOS ESPERADOS

- Jugadores más inteligentes.
- Mejor toma de decisiones.
- Mayor comprensión del juego.
- Más confianza técnica y táctica.
- Transferencia efectiva al juego real.

"UNA TAREA BIEN ORGANIZADA ES EL PRIMER PASO PARA FORMAR FUTBOLISTAS QUE PIENSAN"
EDWIN COZAR

FILOSOFÍA y PERIODIZACIÓN TÁCTICA
PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL DE FUTBOLISTAS

PITCH GLADIATORS SOCCER academy

"Formamos jugadores inteligentes, competentes y mejores personas"

EL JUGADOR NO SOLO APRENDE A JUGAR, APRENDE A VIVIR

COZMAD FOUNDATION
DEPORTE - EDUCACIÓN - VALORES

EL JUGADOR EN VÍAS DE FORMACIÓN

1. El enfoque mental es fundamental para alcanzar el fútbol de alto nivel, sin olvidar una sólida formación futbolística de base.
2. El fútbol también debe fomentar el desarrollo de la personalidad y las cualidades sociales.

NUESTRA FILOSOFÍA

- Juego inteligente y competitivo
- Formación integral (técnica, táctica, física, mental y valores)
- Aprender haciendo y pensando en el juego real
- Oportunidades en el fútbol, la educación y la vida
- Disciplina, respeto y pasión por el deporte

"ENTRENAR COMO SE JUEGA PARA COMPETIR Y FORMAR PERSONAS"

OBJETIVOS GENERALES

1. Desarrollar jugadores inteligentes y competentes.
2. Potenciar el rendimiento físico, técnico, táctico y mental.
3. Fomentar valores, disciplina y trabajo en equipo.
4. Preparar para High School, College y proyección profesional.
5. Formar personas íntegras con impacto en la comunidad.

PERIODIZACIÓN TÁCTICA – ETAPAS DE FORMACIÓN

PROGRESIÓN DEL APRENDIZAJE Y DESARROLLO DEL JUGADOR

1. INICIACIÓN
5 – 8 años



- Explorar y descubrir el juego
- Desarrollar habilidades básicas
- Juegos, diversión y valores
- Coordinación y psicomotricidad
- Formación de hábitos

2. TECNIFICACIÓN
9 – 12 años



- Dominar habilidades técnicas
- Comprender principios del juego
- Toma de decisiones simples
- Desarrollo físico coordinativo
- Trabajo en espacios reducidos

3. ESPECIALIZACIÓN
13 – 14 años



- Aplicar principios tácticos
- Juego en contexto real
- Mayor intensidad y exigencia
- Fortalecimiento físico y mental
- Competición y análisis del juego

4. PERFECCIONAMIENTO
15 – 16 años



- Optimizar el rendimiento
- Modelos de juego y sistemas
- Transiciones y roles específicos
- Trabajo de fuerza, velocidad y resistencia
- Preparación para High School / College

5. PROYECCIÓN AL ALTO RENDIMIENTO
17 – 18 años



- Competir en alto nivel (ligas, torneos, showcases)
- Perfeccionar toma de decisiones
- Rendimiento físico y mental avanzado
- Proyección universitaria y profesional
- Liderazgo y disciplina de vida

LA PERSONALIDAD

- Tipo de jugador (muchacho/muchacha)
- Motivaciones deportivas
- Mentalidad futbolística y profesional
- Actitudes sociales
- Sentido de responsabilidad
- Espíritu de equipo
- Espíritu de deportividad (juego limpio)

LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO

- Cualidades fisiológicas y físicas
- Psicomotricidad
- Aptitudes de coordinación
- Cualidades técnico-tácticas
- Habilidades tácticas
- Cualidades mentales y cognitivas

FACTORES SOCIALES Y AMBIENTALES

- Espíritu de equipo, de club, desinterés y cooperación
- Relación padres-escuela-jugador
- Relación formador-jugador
- Relación agente de jugador-jugador
- Pasatiempos, vida cultural y social
- Preparación personal: cultura deportiva, vida sana, higiene mental, gestión de la vida privada y deportiva, actitud frente a tramposos

METODOLOGÍA PITCH GLADIATORS

- Entrenamiento basado en el juego real
- Tareas integradas (técnico – táctico – físico – mental)
- Periodización táctica y morfociclos
- Evaluación y seguimiento continuo
- Videoanálisis y feedback
- Competición progresiva
- Trabajo individual y colectivo

11 VALORES PITCH GLADIATORS

DISCIPLINA · RESPETO · TRABAJO EN EQUIPO · RESPONSABILIDAD · HUMILDAD · ESFUERZO · CONFIANZA · LIDERAZGO · PASIÓN · EDUCACIÓN · SOLIDARIDAD

"MÁS QUE FÚTBOL, FORMAMOS PERSONAS"



COACH
EDWIN COZAR
COZARCOACHING
SOCCER & FITNESS INSTRUCTION

Edwin Cozar

EXPERIENCIA INTERNACIONAL | EDUCACIÓN | DESARROLLO HUMANO | IMPACTO GLOBAL

"Formación que transforma jugadores y personas."

MÉTODO GLOBALIZADO DEL FÚTBOL



- CIENCIA
- METODOLOGÍA
- PRÁCTICA REAL
- RESULTADOS
- IMPACTO GLOBAL

Aporte psicofisiológico al desarrollo del Modelo y el sistema de Juego

1 DESARROLLO DEL MODELO DE JUEGO



Integrar una idea de juego clara y coherente en todas las etapas formativas.

PENSAR EL JUEGO

2 APORTE PSICOFISIOLÓGICO



Desarrollar las capacidades físicas, cognitivas y emocionales para un rendimiento integral.

CUERPO Y MENTE EN EQUILIBRIO

3 EL SISTEMA DE JUEGO



Organizar principios tácticos, roles y comportamientos colectivos adaptados a cada contexto.

ESTRUCTURA Y COHERENCIA

4 FORMACIÓN INTEGRAL



Formar mejores jugadores y mejores personas, potenciando valores, autonomía y liderazgo.

TALENTO CON VALORES

5 RESULTADOS SOSTENIBLES



Un proceso que genera desarrollo, competencia y proyección a futuro en el fútbol y en la vida.

CRECIMIENTO A LARGO PLAZO

METODOLOGÍA GLOBAL
Adaptable a diferentes contextos, culturas y niveles de desarrollo.

"El conocimiento bien aplicado genera mejores jugadores y mejores personas."
— COACH EDWIN COZAR —

CONOCIMIENTO APLICADO | TRABAJO REAL | MEJORES JUGADORES | MEJORES PERSONAS

PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

ETAPA DE INICIACIÓN

EDADES 5 – 8 AÑOS

ORGANIZACIÓN DE TAREAS



COZMAD FOUNDATION
DEPORTE · EDUCACIÓN · VALORES

Aprender jugando • Desarrollar habilidades • Comprender el juego • Formar mejores personas

TIPO DE TAREA	NÚMERO DE JUGADORES	ESPACIOS DE JUEGO	TIEMPOS DE TRABAJO	REGLAS DE JUEGO
1 RONDOS TECNICO-TÁCTICOS Control, pase, orientación y toma de decisiones. 	3 vs 1 / 4 vs 1 / 5 vs 1 4 vs 2 / 5 vs 2	5x7 / 6x8 / 8x10 8x10 / 10x12 / 12x14 	3 x 4’ 3 x 5’	**Variables** • Toques limitados • Cambio de roles • Orientación obligatoria • Presión al poseedor
2 JUEGOS DE POSICIÓN Mantener la posesión y generar espacios. 	1 vs 1 + 2 / 2 vs 2 + 2 3 vs 3 + 2	10x12 / 14x16 16x20 	3 x 4’ 3 x 5’	**Variables** • Apoyos en los costados • Progresión en máximo toques • Objetivo: conservar y avanzar • Rotación de posiciones
3 ESPACIOS REDUCIDOS Intensidad, rapidez y creatividad. 	2 vs 1 / 2 vs 2 / 3 vs 2 4 vs 2 / 3 vs 3 4 vs 3 / 4 vs 4	12x10 / 16x14 24x18 28x20 	3 x 4’ 3 x 5’	**Variables** • Superioridad numérica • Límites de toques • Finalización a mini porterías • Transiciones rápidas
4 SITUACIONES TÁCTICAS Principios del juego en contexto real. 	2 vs 1 / 2 vs 2 3 vs 2 / 4 vs 2 4 vs 3 / 5 vs 3 / 4 vs 4	Doble Área 1/3 campo ½ campo 	12 x 6’’ a 20’’ 16 x 8’’ a 20’’	**Variables** • Ataque vs defensa • Transición defensa-ataque • Zona de finalización • Incentivar decisiones rápidas
5 PARTIDOS TÁCTICOS Aplicar lo aprendido en el juego real. 	5 vs 5 / 5 vs 4 8 vs 8 / 8 vs 7	35x20 50x35 	5 x 5’ 4 x 8’ 3 x 10’	**Variables** • Reglas adaptadas • Fomentar la creatividad • Rotación de posiciones • Enfoque en principios de juego

Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com

DESARROLLO INTEGRAL
Técnico | Táctico | Físico | Mental | Social | Valores

“JUGAR HOY, ENTENDER MAÑANA”

OBJETIVO
Formar jugadores inteligentes, creativos y con valores para la vida.

CATEGORÍA 9 - 10 AÑOS

ORGANIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS"

"APRENDER JUGANDO, PENSAR, DECIDIR Y ACTUAR"

EDADES 9 - 10 AÑOS



PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

COZMAD FOUNDATION
DEPORTE - EDUCACIÓN - VALORES

DESARROLLO TÉCNICO - TÁCTICO - FÍSICO - MENTAL - SOCIAL

TIPO DE TAREA	NÚMERO DE JUGADORES	ESPACIOS DE JUEGO	TIEMPOS DE TRABAJO	REGLAS DE JUEGO
1 RONDOS TÉCNICO-TÁCTICOS Control, pase, orientación y toma de decisiones.	3 vs 1 / 4 vs 1 / 5 vs 1 4 vs 2 / 5 v	6 x 8 m m	3 x 4' 3 x 5'	**Variables** • Toques limitados • Cambio de roles • Orientación obligatoria • Presión al poseedor
2 JUEGOS DE POSICIÓN Mantener la posesión y generar espacios.	4 vs 4 + 3 5 vs 5 + 2 6 vs 6 + 2	14 x 16 m 16 x 20 m 18 x 24 m	3 x 4' 3 x 5'	**Variables** • Apoyos en los costados • Progresión en toques • Objetivo: conservar y avanzar • Rotación de posiciones
3 ESPACIOS REDUCIDOS Intensidad, rapidez y creatividad.	3 vs 3 / 4 vs 4 4 vs 3 / 5 vs 4 5 vs 5	18 x 12 m 20 x 16 m 24 x 18 m	3 x 4' 3 x 5'	**Variables** • Superioridad numérica • Limites de toques • Finalización a mini porterias • Transiciones rápidas
4 SITUACIONES TÁCTICAS Principios del juego en contexto real.	4 vs 4 / 5 vs 5 6 vs 6 / 7 vs 7	1/3 de campo 30 x 20 m 1/2 campo 40 x 30 m	12 x 6' a 20' 16 x 8' a 20'	**Variables** • Ataque vs defensa • Transición defensa-ataque • Zona de finalización • Incentivar decisiones rápidas
5 PARTIDOS TÁCTICOS Aplicar lo aprendido en el juego real.	5 vs 5 / 6 vs 6 7 vs 7 / 8 vs 8	35 x 25 m 40 x 30 m 50 x 35 m	5 x 5' 4 x 8' 3 x 10'	**Variables** • Reglas adaptadas • Fomentar la creatividad • Rotación de posiciones • Enfoque en principios de juego

Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com

¿POR QUÉ ESTOS PRINCIPIOS?

NÚMERO DE JUGADORES
Permite muchas repeticiones, mayor participación y desarrollo de habilidades técnicas, tácticas, cognitivas y sociales.

ESPACIOS DE JUEGO
Adaptados al nivel y objetivos. Espacios pequeños = mayor variedad de acciones y decisiones. Espacios más amplios = mayor comprensión táctica.

TIEMPOS DE TRABAJO
Fraccionados para mantener la atención, concentración y alta intensidad en la tarea.

REGLAS DE JUEGO
Variables y adaptadas al nivel de comprensión del juego en estas edades (9 - 10 años).

FORMAR JUGADORES INTELIGENTES PARA LA VIDA

TÉCNICO | TÁCTICO | FÍSICO | MENTAL | SOCIAL | VALORES

"EL JUEGO ES EL MEJOR MAESTRO

CATEGORÍA 11-12 AÑOS

ORGANIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS

EDADES 11-12 AÑOS

"JUGAR CON INTELIGENCIA, TOMAR DECISIONES Y COMPETIR"



DESARROLLO TÉCNICO – TÁCTICO – FÍSICO – MENTAL – SOCIAL

TIPO DE TAREA	NÚMERO DE JUGADORES	ESPACIOS DE JUEGO	TIEMPOS DE TRABAJO	REGLAS DE JUEGO
1 **RONDOS TÉCNICO-TÁCTICOS** Control, pase, orientación y toma de decisiones bajo presión.	4 vs 1 / 5 vs 2 / 6 vs 2 5 vs 3 / 6 vs 3	8 x 8 m 10 x 10 m 12 x 12 m	3 x 4' 3 x 5'	**Variables** • Toques limitados • Cambio de roles • Orientación obligatoria • Presión al poseedor
2 **JUEGOS DE POSICIÓN** Mantener la posesión, progresar y crear espacios.	5 vs 3 + 2 6 vs 4 + 2 7 vs 5 + 2	16 x 20 m 20 x 24 m 24 x 28 m	3 x 4' 3 x 6'	**Variables** • Apoyos en los costados • Progresión en máximo toques • Objetivo: mantener y avanzar • Rotación de posiciones
3 **ESPACIOS REDUCIDOS** Intensidad, transiciones rápidas y creatividad.	4 vs 4 / 5 vs 5 6 vs 6 / 7 vs 7 8 vs 8	20 x 15 m 25 x 20 m 30 x 25 m	3 x 5' 3 x 6'	**Variables** • Superioridad numérica • Limites de toques • Finalización a mini porterias • Transiciones rápidas
4 **SITUACIONES TÁCTICAS** Principios del juego en contexto real.	6 vs 4 / 7 vs 5 8 vs 6 / 9 vs 7 10 vs 8	1/3 de campo 40 x 30 m 1/2 campo 50 x 40 m	12 x 6' a 20' 16 x 8' a 20'	**Variables** • Ataque vs defensa • Transición defensa-ataque • Zona de finalización • Incentivar decisiones rápidas
5 **PARTIDOS TÁCTICOS** Aplicar lo aprendido en el juego real.	7 vs 7 / 8 vs 8 9 vs 9 / 10 vs 10 11 vs 11 (adaptado)	50 x 35 m 60 x 40 m 70 x 50 m Campo completo	2 x 20' 2 x 25' 2 x 30'	**Variables** • Reglas adaptadas • Fomentar la creatividad • Rotación de posiciones • Enfoque en principios de juego

Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com

¿POR QUÉ ESTOS PRINCIPIOS?

NÚMERO DE JUGADORES
Permite más interacciones, mayor participación y desarrollo de habilidades técnicas, tácticas, cognitivas, físicas y sociales.

ESPACIOS DE JUEGO
Adaptados al nivel evolutivo. Espacios adecuados para estimular la toma de decisiones, progresión del juego y mayor comprensión táctica.

TIEMPOS DE TRABAJO
Fraccionados para mantener la intensidad, la atención y la concentración, con pausas activas.

REGLAS DE JUEGO
Variables y adaptadas al nivel de comprensión del juego en estas edades (11 - 12 años).

FORMAR JUGADORES INTELIGENTES PARA LA VIDA

TÉCNICO | TÁCTICO | FÍSICO | MENTAL | SOCIAL | VALORES

"EL JUEGO ES EL MEJOR MAESTRO

CATEGORÍA 15-16 AÑOS

PLAN DE ENTRENAMIENTO

"ENTRENAMOS PARA COMPETIR, FORMAMOS JUGADORES COMPLETOS"



- ALTO RENDIMIENTO
- TÁCTICO
- TÉCNICO
- FÍSICO
- MENTAL
- SOCIAL
- COMPETITIVO

PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

COZMAD FOUNDATION
DEPORTE · EDUCACIÓN · VALORES

"JÓVENES HOY, LÍDERES MAÑANA"

OBJETIVOS DE LA CATEGORÍA

- Perfeccionar la toma de decisiones en situaciones reales.
- Desarrollar inteligencia táctica y liderazgo en el juego.
- Incrementar la capacidad física específica para competir.
- Mejorar la eficiencia técnica bajo presión.
- Fomentar valores, disciplina y trabajo en equipo.

SESIÓN MODELO DE 90 MINUTOS

1 — 10' — ACTIVACIÓN Y MOVILIDAD

- Movilidad articular
- Activación dinámica
- Rondo de calentamiento



Activar cuerpo y mente para la sesión.

2 — 15' — POSESIÓN Y CIRCULACIÓN

- Rondos avanzados
- Pases en movimiento
- Tercer hombre



Calidad técnica, visión y velocidad de circulación.

3 — 20' — PRINCIPIOS TÁCTICOS

- Juego de posición
- Amplitud - profundidad
- Transición ataque-defensa



Comprender, decidir y ejecutar en contexto real.

4 — 20' — SITUACIONES DE JUEGO

- Ataque vs defensa
- Finalización
- Cambio de roles
- Transiciones rápidas



Aplicar principios en situaciones reales y de alta intensidad.

5 — 15' — PARTIDO TÁCTICO

- Juego 8vs8 / 9vs9 / 11vs11
- Objetivos específicos
- Corrección en vivo
- Roles y liderazgo



Competir, consolidar aprendizajes y medir el rendimiento.

6 — 10' — VUELTA A LA CALMA

- Trote suave
- Estiramientos
- Respiración y enfoque mental
- Reflexión del entrenamiento



Recuperar, prevenir lesiones y reforzar el enfoque mental.

Coach , Msc. DT-PF
cozarcoaching@gmail.com

COMPONENTES CLAVE

TÉCNICO	Pases, control, conducción, remate.
TÁCTICO	Principios de juego, transiciones, estructuras, sistemas.
FÍSICO	Fuerza, velocidad, resistencia, agilidad.
MENTAL	Concentración, resiliencia, toma de decisiones.
SOCIAL	Comunicación, liderazgo, trabajo en equipo.

MICROCICLO SEMANAL (EJEMPLO)

LUNES 90'
Posesión y Juego de Posición



- Rondos avanzados
- Salida de balón
- Juego posicional 8v8
- Finalización

MARTES 90'
Fuerza - Velocidad Táctica



- Activación y fuerza
- Velocidad y agilidad
- Transiciones
- Finalización en espacios reducidos

MIÉRCOLES 90'
Situaciones Tácticas



- Ataque vs defensa
- Bloques defensivos
- Transiciones rápidas
- Juego 9v9

JUEVES 90'
Estrategia y Modelo de Juego



- Principios del equipo
- Estructuras (4-3-3, 4-4-2, 3-5-2)
- Balón parado
- Videoanálisis

VIERNES 90'
Partido Táctico



- Juego 11v11
- Roles y liderazgo
- Sit. de competencia
- Evaluación individual y colectiva

SÁBADO (opcional) 60-75'
Recuperación Activa



- Movilidad y prevención
- Técnica suave
- Actividad recreativa

DOMINGO
Descanso

- Recuperación
- Nutrición
- Hidratación
- Trabajo mental

EVALUACIÓN CONTINUA

- ☑ Rendimiento físico
- ☑ Eficiencia técnica
- ☑ Comprensión táctica
- ☑ Actitud y liderazgo

FORMAR JUGADORES INTELIGENTES, DISCIPLINADOS Y COMPETITIVOS PARA EL FUTURO

COMPETENCIA | LIDERAZGO | INTELIGENCIA | DISCIPLINA | VALORES

CATEGORÍA 15-16 AÑOS

PLAN DE ENTRENAMIENTO

"ENTRENAMOS PARA COMPETIR, FORMAMOS JUGADORES COMPLETOS"



- ALTO RENDIMIENTO
- TÁCTICO
- TÉCNICO
- FÍSICO
- MENTAL
- SOCIAL
- COMPETITIVO

PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

COZMAD FOUNDATION
DEPORTE • EDUCACIÓN • VALORES

"JÓVENES HOY, LÍDERES MAÑANA"

OBJETIVOS DE LA CATEGORÍA

- Perfeccionar la toma de decisiones en situaciones reales.
- Desarrollar inteligencia táctica y liderazgo en el juego.
- Incrementar la capacidad física específica para competir.
- Mejorar la eficiencia técnica bajo presión.
- Fomentar valores, disciplina y trabajo en equipo.

SESIÓN MODELO DE 90 MINUTOS

1 — 10' — ACTIVACIÓN Y MOVILIDAD

- Movilidad articular
- Activación dinámica
- Rondo de calentamiento



Activar cuerpo y mente para la sesión.

2 — 15' — POSESIÓN Y CIRCULA

- Rondos avanzac
- Pases en movimiento
- Tercer hombre



Calidad técnica, visión y velocidad de circulación.

Coach , Msc. DT-PF
__cozarcoaching@gmail.com

3 — 20' — IOS

- Amplitud - profundidad
- Transición ataque-defensa



Comprender, decidir y ejecutar en contexto real.

4 — 20' — SITUACIONES DE JUEGO

- Ataque vs defensa
- Finalización
- Cambio de roles
- Transiciones rápidas



Aplicar principios en situaciones reales y de alta intensidad.

5 — 15' — PARTIDO TÁCTICO

- Juego 8vs8 / 9vs9 / 11vs11
- Objetivos específicos
- Corrección en vivo
- Roles y liderazgo



Competir, consolidar aprendizajes y medir el rendimiento.

6 — 10' — VUELTA A LA CALMA

- Trote suave
- Estiramientos
- Respiración y enfoque mental
- Reflexión del entrenamiento



Recuperar, prevenir lesiones y reforzar el enfoque mental.

COMPONENTES CLAVE

TÉCNICO	Pases, control, conducción, remate.
TÁCTICO	Principios de juego, transiciones, estructuras, sistemas.
FÍSICO	Fuerza, velocidad, resistencia, agilidad.
MENTAL	Concentración, resiliencia, toma de decisiones.
SOCIAL	Comunicación, liderazgo, trabajo en equipo.

MICROCICLO SEMANAL (EJEMPLO)

LUNES 90'
Posesión y Juego de Posición



- Rondos avanzados
- Salida de balón
- Juego posicional 8v8
- Finalización

MARTES 90'
Fuerza - Velocidad Táctica



- Activación y fuerza
- Velocidad y agilidad
- Transiciones
- Finalización en espacios reducidos

MIÉRCOLES 90'
Situaciones Tácticas



- Ataque vs defensa
- Bloques defensivos
- Transiciones rápidas
- Juego 9v9

JUEVES 90'
Estrategia y Modelo de Juego



- Principios del equipo
- Estructuras (4-3-3, 4-4-2, 3-5-2)
- Balón parado
- Videoanálisis

VIERNES 90'
Partido Táctico



- Juego 11v11
- Roles y liderazgo
- Sit. de competencia
- Evaluación individual y colectiva

SÁBADO (opcional) 60-75'
Recuperación Activa



- Movilidad y prevención
- Técnica suave
- Actividad recreativa

DOMINGO
Descanso

- Recuperación
- Nutrición
- Hidratación
- Trabajo mental

EVALUACIÓN CONTINUA

- ☑ Rendimiento físico
- ☑ Eficiencia técnica
- ☑ Comprensión táctica
- ☑ Actitud y liderazgo

FORMAR JUGADORES INTELIGENTES, DISCIPLINADOS Y COMPETITIVOS PARA EL FUTURO

COMPETENCIA | LIDERAZGO | INTELIGENCIA | DISCIPLINA | VALORES

CATEGORÍA 17-18 AÑOS

PLAN DE ENTRENAMIENTO

"ALTO RENDIMIENTO, COMPETENCIA Y PROYECCIÓN AL FUTURO"

PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY



DESARROLLO INTEGRAL
- TÉCNICO
- TÁCTICO
- FÍSICO
- MENTAL
- NUTRICIONAL
- PREVENTIVO
- COMPETITIVO
- PROYECCIÓN UNIVERSITARIA

COZMAD FOUNDATION
DEPORTE · EDUCACIÓN · VALORES

"DISCIPLINA HOY, OPORTUNIDADES MAÑANA"

OBJETIVOS DE LA CATEGORÍA

- Competir a alto nivel en ligas, torneos y showcases.
- Desarrollar inteligencia táctica, liderazgo y toma de decisiones.
- Optimizar el rendimiento físico, técnico y mental.
- Preparar para High School, College y proyección profesional.
- Formar personas íntegras con valores dentro y fuera del campo.

SESIÓN MODELO DE 90 MINUTOS

1 — 15' ACTIVACIÓN Y MOVILIDAD
- Movilidad articular
- Activación neuromuscular
- Rondo dinámico 6v2 / 8v2
- Prevención de lesiones



Preparar el cuerpo y la mente para la sesión.

2 — 15' FUERZA Y POTENCIA
- Fuerza funcional
- Pliometría
- Velocidad y aceleración
- Cambio de dirección (COD)



Desarrollar potencia, velocidad y resistencia.

3 — 20' PRINCIPIOS TÁCTICOS
- Salida de balón
- Progresión y posesión
- Ataque organizado
- Transición ataque-defensa



Aplicar conceptos tácticos en contexto real.

4 — 20' SITUACIONES DE JUEGO
- Superioridades numéricas
- Finalización
- Defensa en bloque
- Transiciones rápidas



Resolver situaciones reales de alta intensidad.

5 — 15' PARTIDO TÁCTICO
- 7v7 / 8v8 / 9v9 / 11v11
- Objetivos específicos
- Roles y liderazgo
- Lectura del juego



Competir, consolidar aprendizajes y evaluar rendimiento.

6 — 5' VUELTA A LA CALMA
- Trote suave
- Estiramientos
- Respiración y enfoque mental
- Reflexión de la sesión



Recuperar, prevenir lesiones y reforzar el enfoque mental.

COMPONENTES CLAVE

TÉCNICO	Control, pase, remate, conducción, 1v1.
TÁCTICO	Principios de juego, sistemas, transiciones.
FÍSICO	Fuerza, velocidad, resistencia, agilidad, prevención.
MENTAL	Concentración, resiliencia, toma de decisiones.
SOCIAL	Liderazgo, comunicación, trabajo en equipo.

MICROCICLO SEMANAL (EJEMPLO)

LUNES
90' Posesión y Salida de Balón



- Rondo 8v2 / 8v3
- Salida de balón
- Progresión
- Juego posicional 8v8
- Finalización

MARTES
90' Fuerza – Velocidad



- Fuerza funcional
- Pliometría
- Velocidad y aceleración
- Cambio de dirección
- Finalización en carrera

MIÉRCOLES
90' Transición y Presión



- Presión alta
- Transiciones rápidas
- Recuperación y salida
- Juego 9v9
- Videoanálisis

JUEVES
90' Modelo de Juego



- Estructura táctica
- Movimientos ofensivos
- Ataque vs defensa
- Juego 11v11 parcial
- Situaciones específicas

VIERNES
90' Finalización y Balón Parado



- Centros y remates
- Juego a dos toques
- Balón parado (ofensivo/defensivo)
- Competencia de finalización

SÁBADO
60–90' Partido / Scrimmage



- Aplicación del modelo
- Evaluación individual
- Liderazgo y roles

DOMINGO
Descanso Activo



- Recuperación
- Movilidad
- Plan nutricional
- Revisión de objetivos
- Preparación mental

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

- Rendimiento Físico (GPS, distancia, sprints)
- Análisis Táctico (video)
- Indicadores Técnicos (pases, remates, 1v1)
- Estado Mental (cuestionarios)
- Asistencia y Compromiso
- Objetivos Individuales

PROYECCIÓN

High School → College → Semiprofesional → Profesional

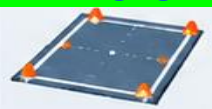
MÁS QUE FÚTBOL, FORMAMOS PERSONAS →

ETAPA DE INICIACIÓN

Organización de tareas

PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

FORMACIÓN
DISCIPLINA
PROGRESO

	Tipo de tarea	Número de jugadores	Espacios de juego	Tiempos de trabajo	Reglas de juego
01	Rondos técnico-tácticos	3vs1 / 4vs1 / 5vs1 4vs2 / 5vs2	 5x7 / 6x8 / 8x10 10x12 / 12x14	3x4’ 3x5’	Variables
02	Juegos de posición	1vs1+2 / 2vs2+2 3vs3+2	 10x12 / 14x16 16x20	3x4’ 3x5’	Variables
03	Espacios reducidos	2vs1 / 2vs2 / 3vs2 4vs2 / 3vs3 4vs3 / 4vs4	 12x10 / 16x14 24x18 / 28x20	3x4’ 3x5’	Variables
04	Situaciones tácticas	2vs1 / 2vs2 / 3vs2 4vs2 / 4vs3 5vs3 / 4vs4	 Doble área 1/3 campo 1/2 campo	12x6” a 20” 16x8” a 20”	Variables
05	Partidos tácticos	5vs5 / 5vs4 8vs8 / 8vs7	 35x20 50x35	5x5’ 4x8’ 3x10’	Variables

Coach , Msc. DT-PF
__cozarcoaching@gmail.com

Coach Edwin Cozar

PITCH GLADIATORS SOCCER ACADEMY

Propuesta metodológica para procesos de formación en fútbol infanto-juvenil

MEJORES JUGADORES
MEJORES PERSONAS


PITCH GLADIATORS
SOCCER ACADEMY
PITCH GLADIATORS
SOCCER ACADEMY
20 22
EL ESFUERZO
ES DE TODOS
JUNTO A LA CREATIVIDAD
Coach Edwin Cozar
Trabajo en equipo
Disciplina
Creatividad
cozarcoaching@gmail.com
Tlf. 203-571-7783