



RX 2014 | 

Periodización Táctica

Conceptos y generalidades, acciones,
y ejercitaciones prácticas
en el campo de juego.

de las teorías generales a la realidad *práctica.*

Dentro de los conceptos y características generales que nos interesa destacar sobre la periodización táctica existen muchos elementos que se comportan con mayor relatividad que otros, siendo éstos los puntos menos específicos y contextuales para llevar al trabajo de campo.

Siempre que hablamos de situaciones relativas dentro del fútbol hacemos referencia a una determinada situación de juego en función de un principio específico o de una característica propia.

Por ejemplo, se toma la creación de superioridad numérica como un principio general, ya sea dentro de la fase ofensiva como en la defensiva. En la teoría resulta un elemento relevante debido a que a priori la generación de esta condición favorece el desenlace de nuestros objetivos. Si estamos defendiendo debemos evitar la superioridad numérica del rival, y si estamos atacando debemos lograr la propia. Esto nos genera más opciones, mayor velocidad, mejor capacidad resolutoria, favorece el posicionamiento ante la transición, y un sin fin de beneficios más.

Sin perjuicio de esto, dentro de la competencia, cada una de estas ventajas se tornan relativas. Relativas a la ejecución, al contexto, al resultado, etc.

Si observamos cualquier encuentro de liga, vamos a encontrar de forma tangible ésta relatividad, en muchas jugadas existe inferioridad numérica defensiva y el ataque no prospera, o viceversa.

Periodizar tácticamente el entrenamiento tiene como principal objetivo darle la prioridad necesaria a la modelación del equipo, tal cual como lo realiza un director de orquesta en sus ensayos. Cada músico sabe ejecutar su instrumento con total habilidad, con la mejor habilidad que sus características le permiten, el director debe enseñarles a ejecutarlos juntos en la obra seleccionada.

Este nivel de especificidad genera un nuevo aprendizaje indirecto, tanto sobre el instrumento como sobre la música en general.

Del mismo modo sucede dentro del fútbol, con el diferenciador de que en muchos casos podemos utilizar esta metodología para establecer acciones formativas desde la especificidad. Lograr desarrollo de habilidades generales partiendo de la estructura práctica que exige la competencia.

Para establecer estos patrones el entrenador debe concentrar la modelación del equipo pensando en los principios específicos, dejando las acciones inherentes al juego en el desarrollo aleatorio del mismo.

Concentración, equilibrio, movilidad, y muchas necesidades generales de este deporte no pueden separarse por fase, son necesarias en todas las acciones del juego.

Crear o evitar superioridades numéricas son situaciones relativas y no resolutorias.

Entonces para lograr de forma práctica una periodización del entrenamiento sostenida desde la táctica debemos trabajar desde dos ópticas:

Nivel formativo: Táctica específica según identidad y necesidades de evolución de los jugadores y el equipo.

Esto significa que podemos periodizar tácticamente en niveles formativos, utilizando conceptos tácticos acordes a las edades y necesidades. Por ejemplo las acciones de movilidad, desmarque y circulación serán mucho más beneficiosas que el juego directo desde el lanzamiento.

Nivel profesional: Táctica específica desde las necesidades competitivas en relación a las características de los jugadores, el rival, y el contexto.

La modelación de nuestros jugadores y del equipo es una necesidad que se cubre desde los principios específicos entendiendo la relatividad del resto de los conceptos y adaptando según cada exigencia.





Periodización Táctica: Morfociclos

El MorfoCiclo dentro de la periodización táctica responde a la semana de planificación, sentando determinadas consideraciones que establecen la relación entre las recuperaciones y el sistema de exigencia para lograr los objetivos buscados.

La intención principal es establecer el "cómo" del juego, modelar el funcionamiento general e individual, que no solo pasará por las ejecuciones basadas en características globales sino de éstas en relación a las competencias.

En este sentido es importante establecer un patrón básico que regule el tipo de esfuerzo permitiendo la vivencia desde lo táctico, de cada exigencia cognitiva, social, y desde luego técnica. Por este motivo la secuencia semanal puede tener una base de sustento en las siguientes descripciones, pero bajo ningún punto de vista el morfociclo patrón responde de forma única. Cada equipo, jugador, y situación varía y en consecuencia debe variar también la planificación.

En líneas generales debemos tener en cuenta que este trabajo tiene una relación directa con la función del preparador físico, haciendo fundamental la necesidad de conocimiento táctico por parte de él, así como de nociones generales de los aspectos físicos por parte del DT.

Existen 4 puntos principales donde el DT y el PF deben trabajar de forma mancomunada, semana a semana. Estos puntos definen: **Tensión:** Cuantificación de las contracciones excéntricas. **Duración:** Lapsos de las contracciones musculares. **Velocidad:** relación espacio temporal de cada contracción muscular. **Dinámica:** continuidad y discontinuidad de los ejercicios.

Realizando un balance equilibrado entre el día de competencia, y los períodos de recuperación y adquisición, el DT y el PF deben organizar la exigencia física en relación a las necesidades morfológicas del equipo en tanto a lo táctico. Y trabajar desde allí todos los estímulos necesarios para lograr el objetivo.

De este modo la semana de entrenamiento va a tener diferentes graduaciones, y respetando cada una de ellas desde el hilo conductor que responde al modelo táctico los entrenadores pueden diseñar cada ejercitación, logrando que el equipo y cada jugador responda en relación a una exigencia física coherente y a una necesidad táctica imperante.

El último factor condicionante para la creación de ejercicios esta relacionado con los niveles de concentración requeridos, lo cual genera diferentes tipos de **Exigencia Emocional**. En este sentido se debe considerar:

- a.- La complejidad de los principios y subprincipios del modelo de juego.
- b.- Complejidad de la dinámica de cada ejercicio.
- c.- Relación espacial sobre el número de jugadores intervinientes en una ejercitación.
- d.- Feedback o conducción del entrenador.

Estos 5 elementos en conjunto son los que van a determinar el primer punto de referencia para la planificación y el diseño de las ejercitaciones, teniendo presente siempre cada uno de los días en función del requerimiento de recuperación, el día de competencia y los procesos adquisitivos.

La periodización táctica denomina a esta conjunción como **Principio de Alternancia Horizontal**, que básicamente es la forma de distribución de las exigencias físicas, en relación a los niveles de concentración, necesidades de modelación táctica, y día de la semana en el que nos encontramos.

Una de las confusiones más comunes en esta metodología está relacionada que la diferenciación entre lo que son los principios metodológicos de la teoría y los principios específicos del juego. A continuación resolveremos esto.

el trabajo mancomunado *de cuerpo técnico.*

Los principios metodológicos *que la definen.*

Existen tres principios metodológicos que representan en su totalidad al formato requerido para la representación práctica en términos generales, si bien el principio descrito en la página anterior (Alternancia Horizontal), también es metodológico, estos tres va a trabajar como un conjunto condicionante del resto de las características. es muy común pensar que en la Periodización Táctica los principios del juego existen de forma pre definida como items a respetar al momento de crear una identidad o un modelo. Muchas características están relacionadas con condiciones inherentes al deporte. Por ese motivo se generan confusiones graves, y el resto se dividen en referencias de la metodología y luego en acciones propias que cada entrenador podrá considerar válidas o no. Vamos a definir los tres principios metodológicos que caracterizan esta forma de trabajo:

Especificidad de equipo: Sabemos que existe una especificidad general y otra propia, pero muchas veces confundimos una con otra o no llevas al campo de juego este concepto en TODOS nuestros ejercicios, muchas veces solo se respeta en determinadas acciones dentro de una sesión. La especificidad general responde en tanto a disciplina deportiva, la de equipo en relación a las necesidades de modelación. En pocas palabras se puede decir que el fútbol como deporte es uno solo, pero existen muchas formas de jugarlo, en consecuencia la especificidad que nos interesa es la propia, la de nuestro modelo de juego. De este modo se debe tener presente no solo el marco táctico, sino todos los componentes y aspectos, el nivel de concentración, el fraccionamiento y la dinámica, así como los objetivos vivenciales de cada ejercitación y fundamento principal de la sesión de entrenamiento.

Progresiones: Respetar el principio de la progresiones metodológicas no es más que ir de lo simple a lo complejo, alternar o variar, estimular y generar espacios de adaptación desde situaciones simuladoras. La correcta contextualización de cada acción de juego va a facilitar la progresión al nivel correcto. Nunca se debe perder de vista que en dependencia de los niveles de nuestros jugadores y del equipo en conjunto debe partir el nivel progresivo, teniendo presente que no existe un elemento universal que marca una acción como la más simple y otra como la más compleja. Es el conocimiento del entrenador y la capacidad de comunicación y entendimiento lo que permite utilizar este principio de forma correcta y progresiva, aumentando el mínimo de simpleza para hacer evolucionar el juego.

Propensiones: Este principio también es confundido notoriamente en la creación de acciones prácticas, su fundamento esta dado desde las acciones en repetición sistémica. Significa que debemos hacer aparecer muchas veces una acción que buscamos que se resuelva. Por ejemplo, si queremos resoluciones en finalización no debemos hacer que nuestros jugadores tengan facilidad para hacer un gol, sino que el ejercicio propense acciones resolutivas en finalización, con estímulos variados y aleatorios. El principio busca la creación de hábitos basados en el conocimiento, lo cual obliga a trabajar sobre la densidad de todos los principios, sub principios, y sub sub-principios del modelo de juego.

Notas:

La precisión es el verdadero condicionante, cualquier decisión que se ejecute con precisión representa una acción correcta dentro del campo de juego.

De este modo entendemos que la responsabilidad de un acto preciso no radica en el ejecutante de forma exclusiva, sino que el receptor es tan importante como el anterior.

La consecuencia de esto es comprender que todo lo que se haga sin el balón es la causa de aquello que se ejecuta con éste.

El conocimiento táctico se ve reflejado en estos actos de cooperación, el modelo de juego debe apuntar al crecimiento de ambos componentes. Ya que el juego no distingue ni separa ninguno de ellos.



el hilo conductor de todo ***el entrenamiento.***

Para poder entender completamente la idea de Modelo de juego, y no caer en definiciones simplistas que no resuelven el concepto de lleno, debemos entender el concepto que la Teoría de Sistemas Dinámicos utiliza, justamente, para la palabra TEORÍA. Quienes han participado de nuestros cursos de actualización y perfeccionamiento Nivel 1 y 2 lo tienen mejor profundizado, pero vamos a dejar los puntos más importantes en este especial.

Cualquier teoría debe entenderse como un conjunto de observaciones que mediante un modelo permiten extraer consecuencias sobre cada hipótesis que la compone. En griego, origen de la palabra, significa justamente OBSERVAR. En nuestra aplicación específica cualquier teoría, en este caso la de la Periodización Táctica, pero incluso cualquier informe teórico que utilizamos, debemos entenderlo como un instrumento, como un facilitador del conocimiento, nunca con el conocimiento en sí. Entonces vamos a definir el Modelo de Juego no como una solución en sí misma, sino como una forma de resolver una situación planteada. De este modo se puede interpretar mucho mejor la idea de fenómeno inconcluso que obligatoriamente debe ser llevada de la mano con el concepto de Modelo de Juego. Básicamente por su constante evolución y sus variantes en base a posibles adaptaciones.

El juego que un equipo logra no es algo natural e independiente, es el resultado de un proceso de construcción; este proceso permite un marco general que sostiene las expresiones de cada uno de los jugadores. Desde allí la aleatoriedad y las adaptaciones van generando un proceso interrelacionado y dinámico que lo mantiene en constante movimiento.

Los condicionantes de este modelo de juego son varios factores, elementos ya conocidos por todos como las características propias de cada jugador, las vivencias anteriores, los contextos competitivos, etc. etc. Es responsabilidad plena del entrenador potenciar cada aspecto, y para ello el hilo conductor que facilita la construcción de la idea general debe ser operacionado de forma inteligente, logrando una perfecta comunicación entre sus ideas y los receptores.

El desglose de estas ideas van a entender a partir de las fases del juego, en cada una de ellas una serie de principios, subprincipios, y sub-subprincipios, van a instrumentar la batería de recurso que dan forma al modelo conceptual tal cual lo describimos. Y aquí nos vale la salvedad de diferenciar los principios metodológicos de los operacionales, estos últimos hacen referencias a los conceptos y acciones del juego propiamente dicho.

De tal forma podemos sostener que el modelo de juego es básicamente una visión futura de lo que pretendemos que el equipo manifieste en cada momento del juego, esa visión genera una especie de previsibilidad intra equipo la cual ayuda al entendimiento entre cada compañero, facilitando la construcción del modelo como el marco táctico que sostendrá toda expresión de talento.

Modelo de juego implicará entonces entrenar en base a la generación de conocimientos, el saber del saber hacer. Generar un mecanismo que no actúe como un sistema mecánico, sino que libere desde el orden el juego destacado.

El modelo lo es todo, es el gran hilo conductor del entrenamiento y debe ser una unión entre los principios metodológicos que facilitan la planificación y los principios y sub's que lo definen de manera directa.





Periodización Táctica: Modelo de Juego

Como última referencia en relación al modelo de juego, y ya ingresando a las ejercitaciones prácticas, debemos conocer los puntos a tener en cuenta sobre el fraccionamiento del entrenamiento. Si bien ya hablamos de los principios metodológicos que definen intensidades en los aspectos condicionales, así como en los niveles de concentración, debemos tener en cuenta el sentido táctico que le daremos a cada ejercicio y desde luego a cada sesión. Para ello vamos a establecer varios parámetros:

Los grupos principales de fraccionamiento estarán dados por las fases del juego, entendiendo a las transiciones como una fase más a pesar de su lapso reducido de tiempo, sostenida así debido a la gran importancia que representa dentro de la competencia real en este deporte:

- Organización de la fase ofensiva
- Organización de la transición defensiva
- Organización de la fase defensiva
- Organización de la transición ofensiva

En muchos casos se ha dicho que el cambio de fase es un comportamiento cíclico del juego, se refiere a que siempre estamos pasando de tener el balón (fase ofensiva), a perderlo (transición), luego al intento de recuperación (fase defensiva), y por último a efectivizar la recuperación (transición ofensiva) para volver al orden ofensivo nuevamente. También existen quienes consideran que este movimiento NO es cíclico debido a que muchas veces el balón se recupera pero la transición no se completa y se vuelve a perder. En cualquier caso el punto de vista es válido y en realidad dentro de la operacionalidad práctica de esta metodología no es necesario definirlo por un lado o por otro.

Sí resulta sumamente importante el sub grupo de fragmentación que requiere el modelo de juego teniendo en cuenta cada una de las cuatro fases. Este sub grupo de fragmentos se dan en cada uno de los momentos, y representan la causa del desarrollo de cada fase, esto quiere decir que para iniciar y finalizar cada una de las fases del juego existe un fragmento resolutivo que responde a:

- Resoluciones individuales
- Resoluciones sectoriales
- Resoluciones intersectoriales
- Resoluciones colectivas

Las cuatro sub fragmentaciones se dan en función de las formas de resolver o iniciar una fase por un jugador, por un grupo reducido, por varios grupos reducidos, o por todas las líneas de resolución táctica del equipo.

La correcta fragmentación de los principios y subprincipios del modelo de juego permite la organización óptima del entrenamiento, esto ayuda a contextualizar de forma progresiva evitando situaciones abstractas que no persigan un objetivo en esa progresión, y facilitando la utilización de principios, subprincipios, y sub subprincipios que no interfieran entre sí, que no se anulen por oposición conceptual. Ya que esto devenirá en una transferencia errónea o mala asimilación del proceso de entrenamiento.

A continuación pasamos a las ejercitaciones prácticas.

segmentación y **fraccionamiento.**

drill de incorporaciones

agilidad + definición y movilidad

Nivel de especificidad: 8

Objetivo Sistémico: situación intensiva dinámica

Táctico: movilidad, definición en igualdad relativa mediante incorporaciones

Físico: específico alta-media intensidad

Técnico: pase, recepción, remate de precisión

Percepción de esfuerzo: 7

Dosificación: 1 pasada de drill + reducido x 5 (esfuerzo/pausa según características de sus propios jugadores)

Desarrollo: por afuera del reducido con mini porterías colocamos dos arcos, uno apuntando hacia cada extremo. Desarrollamos dos estaciones de agilidad, velocidad, pase y definición de forma simultánea. Los jugadores salen de allí y toman un balón para enfrentarse en el reducido. Luego esperan a sus compañeros que se incorporan con balones intercalados.



Observaciones: La dinámica del ejercicio permite trabajar drill de velocidad y agilidad simple, con finalización sumado a un reducido en el que inicialmente veremos un duelo, luego un 2 vs. 2 y así acumulativamente. La velocidad de cada equipo estará obligada al máximo debido a que las incorporaciones son necesarias dentro del espacio. Los jugadores van tomando un balón para ingresar, de forma alternada. Si uno llega primero y no le toca tomar el balón se posicionará para la fase defensiva, y si es el turno con balón podrá atacar en superioridad numérica. El ejercicio es intenso y están obligados a finalizar antes de la incorporación del siguiente balón, caso contrario restarán un gol. Los equipos suman goles tanto en los drills como en el reducido. Existen pausas activas muy pequeñas durante el proceso, los espacios van variando constantemente y el juego resulta atractivo. Es un ejercicio de iniciación que luego transferiremos a reducido condicionado donde aparezcan situaciones tácticas similares desde las consignas.

reducido de transferencia **subprincipios con transiciones**

Nivel de especificidad: 7

Objetivo Sistémico: situación dinámica extensiva

Táctico: líneas de pase, precisión, movilidad

Físico: condicional combinado en contexto

Técnico: pase, recepción, pase final

Percepción de esfuerzo: 7

Dosificación: 12 balones constantes, 1' max. duración (esfuerzo/pausa según características de sus propios jugadores)

Desarrollo: en un espacio de un área completa dsarrollamos dos situaciones de 3 vs. 2 de forma invertida. Cada equipo en superioridad numérica atacará las mini porterías. Los balones se incorporan desde afuera luego del gol o la salida por límite. Si un equipo recupera puede realizar la transición mediante un pase al otro subespacio.



Observaciones: El juego recrea la acción reducida del ejercicio anterior, en este caso en un espacio superior y con las diferencias numérica pre-establecidas. Con la intención de generar adaptaciones aumentamos el espacio y permitimos las transiciones ofensivas brindando continuidad. La intención principal es exigir en la precisión de los pases, la construcción de líneas, los marajes por oposición y el pase final a mini portería. Los equipos deberán reposicionarse siempre, cubrir bien los objetivos de rival y accionar rápidamente sus recursos defensivos y ofensivos.

Esta estructura es muy interesante para crear un comodín defensivo, con la idea de darle desarrollo a un mediocentro durante esta fase. De este modo ese comodín estará pasando de un sub espacio a otro en persecución y marcaje. Se debe rotar muy bien y es fundamental transferir a acciones de porterías reglamentarias en espacios de medio campo o más.

reducido 2

neutrales simultáneos

Nivel de especificidad: 8

Objetivo Sistémico: situación inicial intensiva

Táctico: salidas, triangulaciones, finalización

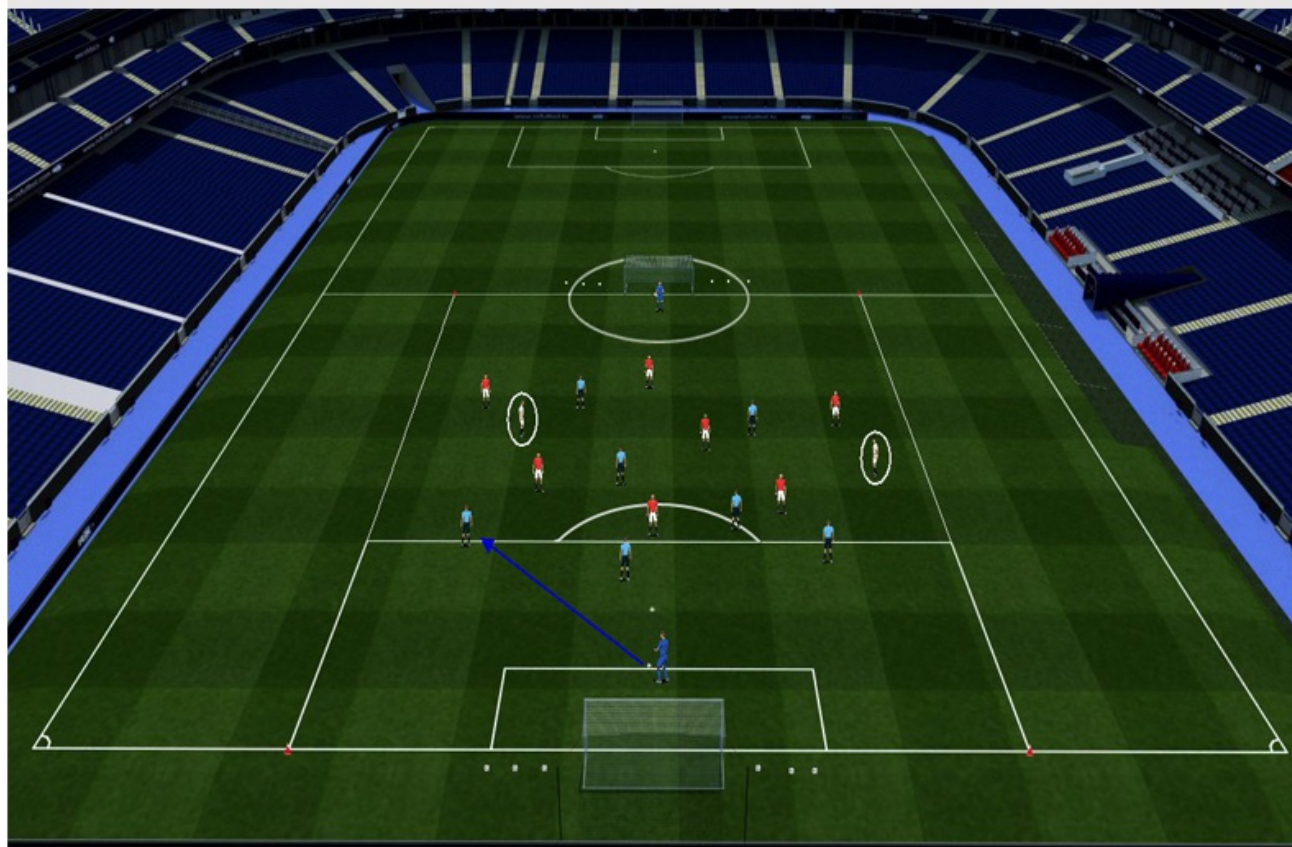
Físico: especial contextualizado

Técnico: pase, recepción, remates

Percepción de esfuerzo: 7

Dosificación: 12 balones constantes x 4 bloques (esfuerzo/pausa según características de sus propios jugadores)

Desarrollo: En un espacio de mitad de campo recortamos los carriles externos y enfrentamos dos porterías reglamentarias. Utilizamos una igualdad de 7 vs. 7 con dos jugadores comodines o neutrales, que trabajarán en fase ofensiva como definidores. Los balones se juegan constantes, las pausas se dan en 4 bloques luego de los 12 balones.



Observaciones: Dentro de las bibliografías oficiales de periodización táctica vamos a encontrar mucho el juego de los neutrales, que nosotros conocemos como los comodines. Normalmente no solo trabajan en función de la fase y la posesión del balón sino que, dentro de esta metodología, lo hacen también en condicionamiento táctico. Esto se realiza para lograr relatividad en la superioridad numérica en relación al estímulo táctico principal que tiene la ejercitación. En este ejercicio clásico los neutrales van a trabajar como definidores, o sea que no participan en la posesión del balón, una vez que reciben deben buscar el arco de forma obligada. De este modo acentuamos cambios de ritmo, damos vivencia específica por puesto, favorecemos las resoluciones tácticas simples y complejas, y establecemos un patrón de juego desde la estructura de progresión necesaria.

aparición de estímulos *patrones de juego*

Nivel de especificidad: 7

Objetivo Sistémico: situación inicial intensiva

Táctico: líneas de pase y devolución

Físico: especial baja-media intensidad

Técnico: pase, recepción, conducción

Percepción de esfuerzo: 7

Dosificación: 5 bloques de 3 minutos (esfuerzo/pausa según características de sus propios jugadores)

Desarrollo: espacio limitado en igualdad numérica donde trabajamos con apoyos móviles en devolución, rotamos por tiempo ya que es un ejercicio posterior a las acciones de movilidad. Trabajamos en conducción, pases de posesión, y búsqueda de pared y devolución al mismo jugador por parte de los apoyos.



Observaciones: Un ejercicio de iniciación debe dar vivencia con niveles bajos de exigencia en concentración al mismo tiempo que aumenta el esfuerzo condicional. Buscamos estimular los subprincipios tácticos que se desarrollarán como sosten de la sesión. O sea que aquí van a aparecer líneas de pase y devolución, con mucha movilidad, buena conducción, y dinámica en los apoyos. Como esto es parte de un grupo de subprincipios lo establecemos en medio de un juego de iniciación, en el desarrollo de la sesión se pueden trabajar acciones combinativas externas, juego de posición, finalizaciones en espacio reducido, etc. Si el grupo de trabajo ha utilizado estructuras similares en la semana puede ser oportuno modificar el juego de iniciación con subespacios de movilidad, tumbaconos, o cualquier otro tipo de variante dentro de la superficie de juego, no en las diferencias numéricas relativas que es la vivencia que deberá desarrollarse.

reducido 3

subespacios estructurados

Nivel de especificidad: 8

Objetivo Sistémico: situación dinámica intensiva

Táctico: subprincipios alternados en zonas

Físico: condicional combinado en contexto

Técnico: pase, recepción, duelo, finalización

Percepción de esfuerzo: 8

Dosificación: 2 x 3 bloques continuos de 4' (esfuerzo/pausa según características de sus propios jugadores)

Desarrollo: Espacio aumentado de 2 áreas reglamentarias con dos porterías oficiales en un extremo y una en el opuesto. Los subespacios son 3 y están ocupados de forma pre establecida. En el primero un duelo fijo, en el medio una diferencia numérica -1 a favor de los rojos, y sobre el tercero un jugador azul libre.



Observaciones: El ejercicio busca trabajar condicionamientos zonales variados, donde las intercepciones, los pases finales, la movilidad y el juego colectivo del modelo durante la fase ofensiva pueda desprender en un solo trabajo muchas vivencias diferentes. Desarrollamos dos bloques para realizar una rotación, se pueden utilizar dos porterías reglamentarias y dos mini porterías. También resulta atractivo, en caso de que la sesión lo eija, incorporar juego por las bandas, ya sea mediante apoyos o por medio de incorporaciones. Desde luego que se debe tener en cuenta el fraccionamiento, el nivel de exigencia emocional para establecer la compljidad correcta, y el momento oportuno en función de los esfuerzos condicionales.

Links de descarga de los materiales. ***Periodización Táctica.***

En esta última página detallamos todos los links de descarga de cada uno de los materiales que conforman el pack, con una breve explicación que complementa todo lo expuesto y descripto.

Ejercicios estáticos del documento:

En primer lugar los cinco ejercicios originales en formato RX3 2014 que forman parte de este documento de referencias. los mismo están comprimidos en un archivo ZIP por lo cual deberá ser descargado al ordenador y luego extraído su contenido. la idea es que puedan abrir las ejercitaciones explicadas aquí y realizar las adaptaciones que consideren oportunas para su trabajo. Link: www.rxfutbol.com/PT/pt_estaticos.zip

DVD Mourinho:

Un material desarrollado en idioma Ingles que es fundamental y necesario para esta metodología de entrenamiento, drills, ejercicios, y un sin fin de trabajos en el campo de juego realizados directamente por el entrenador.

El link de descarga lo hemos colocado en Google Drive para facilitar el acceso, se descarga un archivo ZIP que contiene dentro los videos. Es necesario guardar el ZIP en el ordenador y luego extraer el contenido con el botón de la derecha del mouse.

Link: https://drive.google.com/file/d/0B_V1Nz1EGhfUaHRJVkpmamZuaUE/edit?usp=sharing

DVD compilado de videos en progresión:

Un extra para esta metodología y su comprensión de los conceptos de exigencia, niveles de concentración, exigencia condicional, y todos los elementos vistos es este compilado de dvd creado para observar ejercitaciones que abarcan iniciación, progresión en nivel 1, exigencia en concentración elevada, vuelta al juego lúdico colectivo ante el cambio de trabajo, acciones reducidas para vivencia de estímulos, y varios elementos más. Un compilado práctica clave para poder llevar estos conceptos al campo de juego. Link: www.rxfutbol.com/PT/videos_progresiones.wmv

Set de animaciones 2D y 3D

Compilado de ejercitaciones originales realizadas con las herramientas 2014 para que pueda abrir y trabajar directamente con los software de planificación y diseño de sesiones. Los archivos en formato RX3 se abren con la herramienta 3D, y los archivos en formato R3P se abren con la pizarra 2D. El link le permite descargar un archivo ZIP que contiene todo el set de animaciones, debe guardarlo en su ordenador y luego extraer el contenido. Los archivos se deben abrir con las herramientas de RXFútbol desde el menú Archivo>Abrir.

Link: www.rxfutbol.com/PT/pt_animaciones.zip

Ante cualquier duda nos puede escribir a soporte@rxfutbol.com

Muchas gracias..

