



**GUÍA PARA
PLANIFICAR TU
PRETEMPORADA
DE FÚTBOL**

2025



Índice

Introducción	03
La Importancia de la Pretemporada	04
Factores Clave para el Éxito	05
Evaluación Inicial	06
Metodología de Planificación	07
Tipos de Entrenamiento	08
Ejercicios Destacados	09
Planificación Semanal	10
Uso de la App bcoach	10
Conclusión	11

Introducción

La pretemporada no es solo correr o sudar la camiseta. Es construir los cimientos para la victoria. Esta guía no es para cualquiera, sino para entrenadores con ambición: los que quieren que su equipo no solo juegue, sino que domine.

Aquí aprenderás a crear un equipo unido como una familia, a ajustar las tácticas para superar a cualquier rival y a sacar lo mejor de cada jugador.

¿Lo mejor? Lo harás acompañado de estrategias claras, ejemplos prácticos y la app Bcoach, que convertirá cada entrenamiento en un paso firme hacia el triunfo.

¿Preparado para transformar tu temporada en una historia de éxito?



La Importancia de la Pretemporada

La pretemporada no solo prepara físicamente al equipo, sino que:

Previene lesiones

Reduce el riesgo de desgarros y sobrecargas.

Define estrategias

Adapta el sistema de juego al potencial real del equipo.

Fortalece al grupo

Promueve un sólido trabajo colectivo.

Crea bases sólidas

Asegura fuerza y resistencia duraderas.

Desarrolla mentalidad

Enseña a los jugadores a manejar presión y resiliencia.

Es una etapa crucial para corregir debilidades y fijar metas claras, individuales y colectivas, que impulsen al equipo en todos los niveles.

Factores Clave para el Éxito

Planificación

Cronogramas equilibrados que consideren cada aspecto.

Evaluación

Tests regulares para adaptar entrenamientos.



Personalización

Ejercicios ajustados a las necesidades de cada jugador.

Tecnología

Usa herramientas como **Bcoach** para analizar datos y ajustar tareas.

Evaluación Inicial

Una evaluación inicial es clave para identificar fortalezas, carencias y riesgos:

Resistencia

Tests como Cooper o Yo-Yo intermitente.

Fuerza

Ejercicios como salto vertical o levantamientos.

Velocidad y Agilidad

Cronometrados con conos.

Flexibilidad

Movilidad articular.

Composición corporal:

Análisis de grasa y masa muscular.

Metodología de Planificación

- **Objetivos SMART:** Específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos definidos.
- **Periodización:**

Fase 1 Ejercicios aeróbicos y de fuerza general.

Fase 2 Trabajos técnico-tácticos.

Fase 3 Estrategias avanzadas y partidos simulados.

- **Sobrecarga progresiva:** Aumenta intensidad gradualmente con días de recuperación.

Monitorea cargas con Bcoach para evitar lesiones o sobreentrenamiento.

Tipos de Entrenamiento



Físico

- Resistencia: Intervalos y carreras continuas.
- Fuerza: Sentadillas, peso muerto y pliometría.
- Prevención: Propiocepción y estabilización del core.



Técnico

- Conducción y pases en espacios reducidos.
- Finalización bajo presión.



Táctico

- Simulaciones de partido para mejorar decisiones.
- Transiciones defensa-ataque.



Mental

- Visualización y ejercicios de manejo del estrés.

Ejercicios Destacados

3v2 Finalización

Entrenaremos ataque y defensa en un mismo ejercicio.

[Ver más](#)

Situación de 1c1 - Extremo vs Lateral:

Trabajaremos tanto la defensa como el ataque en situaciones de 1c1 recurrentes.

[Ver más](#)

Circuito de Resistencia:

Velocidad y preparación para el desgaste físico de los partidos.

[Ver más](#)

Pase de Pared:

Ejercicio básico e inicial para implementar la vuelta de los jugadores a los terrenos de juego.

[Ver más](#)

Con la app de **Bcoach** puedes acceder a más ejercicios específicos con ejemplos prácticos y visuales.

Además, con la Pizarra Táctica puedes analizar jugadas y grabar tus sesiones para una mejor comunicación y análisis con tu equipo técnico y jugadores.

Planificación Semanal

- **Semana 1:** Acondicionamiento físico y técnico.
- **Semana 4:** Partidos simulados y ajustes tácticos.

Uso de la App bcoach

1

Datos Precisos

Estadísticas en tiempo real.

2

Personalización

Ejercicios adaptados al equipo.

3

Tácticas y Metodología

Crea tus jugadas y ejercicios con la pizarra táctica y la biblioteca de tareas.

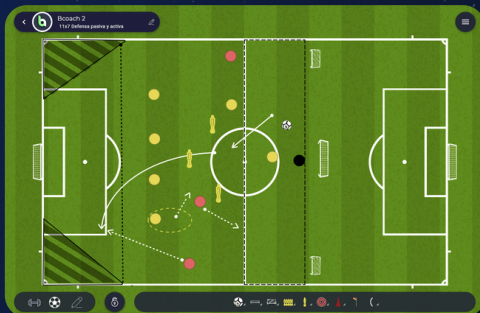
4

Historial de Progreso

Progreso individual detallado.

La app **para**
entrenadores de
fútbol y futsal

Pruébala gratis



CONCLUSIÓN

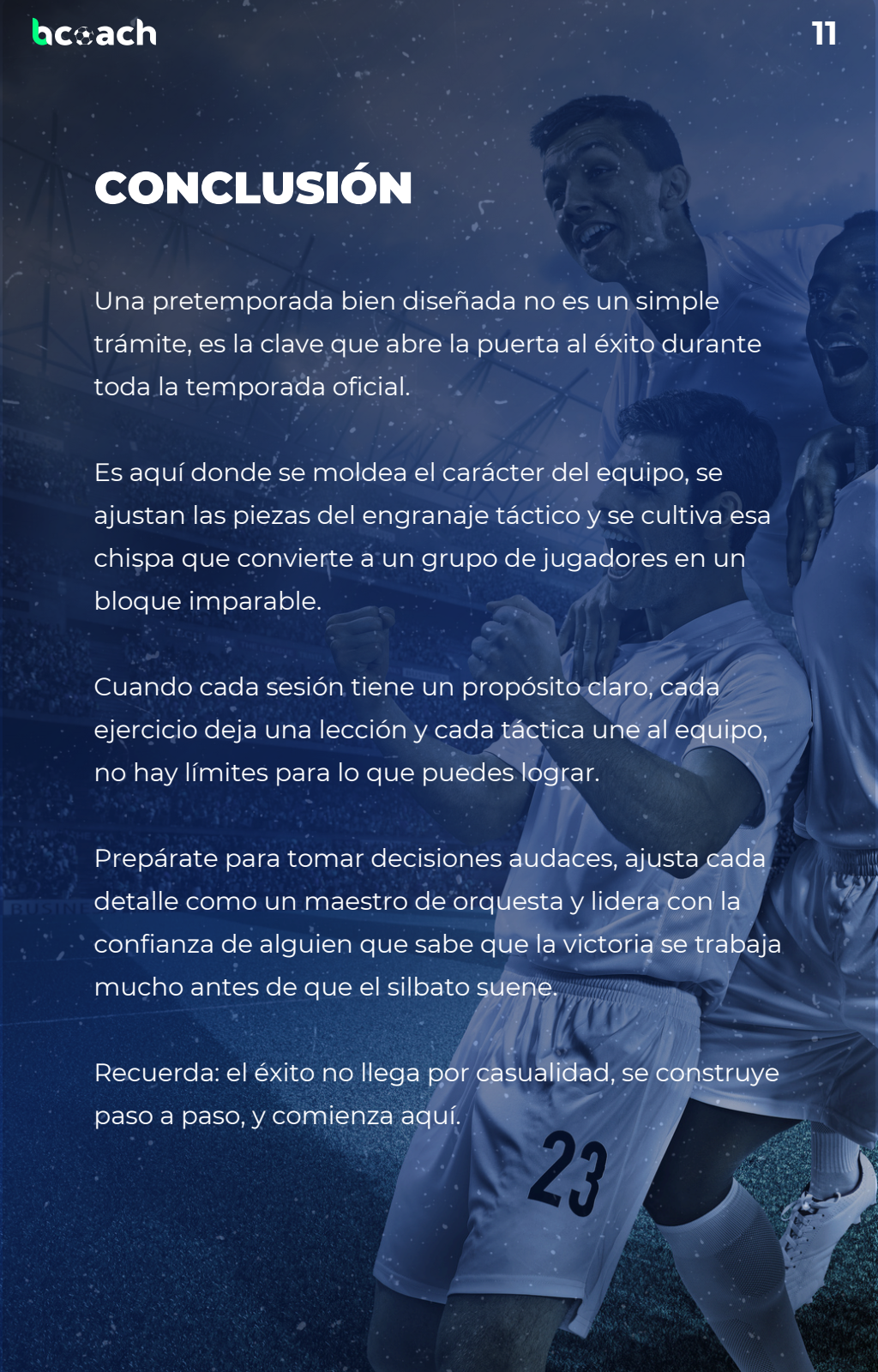
Una pretemporada bien diseñada no es un simple trámite, es la clave que abre la puerta al éxito durante toda la temporada oficial.

Es aquí donde se moldea el carácter del equipo, se ajustan las piezas del engranaje táctico y se cultiva esa chispa que convierte a un grupo de jugadores en un bloque imparable.

Cuando cada sesión tiene un propósito claro, cada ejercicio deja una lección y cada táctica une al equipo, no hay límites para lo que puedes lograr.

Prepárate para tomar decisiones audaces, ajusta cada detalle como un maestro de orquesta y lidera con la confianza de alguien que sabe que la victoria se trabaja mucho antes de que el silbato suene.

Recuerda: el éxito no llega por casualidad, se construye paso a paso, y comienza aquí.



bcoach



BCOACH.APP