



**PLANIFICA TU
PRETEMPORADA 2026:
CONSTRUIR EL EQUIPO
DESDE EL DÍA 1**



Índice

Introducción	03
La Pretemporada como Punto de Construcción (no de acumulación)	04
Particularidades del Contexto Latinoamericano	05
Fases Clave para una Pretemporada Bien Diseñada	06
Qué Priorizar (y Qué No) en Enero	07
Cómo Organizar la Pretemporada con bcoach	08
Conclusión	09

Introducción

En gran parte de Latinoamérica, enero no es solo el comienzo de un nuevo año: es el **punto de partida real de la temporada**. Tras semanas de parón, los equipos vuelven al campo con ilusiones renovadas, plantillas ajustadas y una gran pregunta sobre la mesa:

¿cómo planificar una pretemporada que dé sentido a todo lo que vendrá después?

La pretemporada no es un trámite físico ni una carrera contra el calendario. Es el momento donde se construyen los cimientos tácticos, emocionales y metodológicos del equipo.

Este Desmarque te ayudará a **planificar la pretemporada 2026** con criterio, adaptada al contexto latinoamericano, evitando errores comunes y priorizando lo verdaderamente importante.

La Pretemporada como Punto de Construcción (no de acumulación)

Uno de los errores más habituales es entender la pretemporada como una fase para “cargar al equipo” y ya está. En realidad, enero debería ser:



- El momento para **definir la identidad del equipo**
- El espacio para **alinear cuerpo técnico, jugadores y metodología**
- El inicio del proceso **de adaptación progresiva al modelo de juego**
- Una fase clave para **reconectar emocionalmente al grupo**

Lo que no se construye con claridad en enero, se improvisa durante la competición.

Particularidades del Contexto Latinoamericano

Planificar la pretemporada en Latinoamérica implica tener en cuenta varios factores reales:

- ◆ Climas exigentes (calor, humedad, horarios)
- ◆ Plantillas en movimiento (altas tardías, pruebas, juveniles)
- ◆ Campos y recursos variables
- ◆ Calendarios que exigen competir pronto
- ◆ Jugadores que llegan con estados físicos muy distintos

Por eso, más que una planificación rígida, necesitas una estructura flexible con prioridades claras.



Fases Clave para una Pretemporada Bien Diseñada

Fase 1: Reencuadre y Diagnóstico (Días 1-5)

Objetivo: alinear al grupo y observar sin intervenir en exceso.

- Reintroducir hábitos de entrenamiento
- Observar comportamientos sin sobrecargar
- Detectar perfiles, liderazgos y estados emocionales
- Introducir principios generales del modelo

No es momento de exigir resultados, sino de **leer al equipo**.

Fase 2: Construcción del Modelo Base (Semana 2)

Objetivo: dar forma al “cómo queremos jugar”.

- Priorizar 2-3 principios no negociables
- Diseñar tareas que conecten ataque, defensa y transición
- Introducir roles tácticos claros
- Empezar a construir automatismos simples

Aquí empieza la verdadera identidad del equipo.

Fase 3: Ajuste, Ritmo y Validación (Semana 3)

Objetivo: acercar el entrenamiento a la realidad competitiva.

- Aumentar la exigencia contextual (tiempo, espacio, oposición)
- Introducir escenarios de partido
- Evaluar comportamientos, no resultados
- Ajustar cargas sin perder foco táctico

Los amistosos deben servir para observar, no para sentenciar.

Qué Priorizar (y Qué No) en Enero

Prioriza

- Comprensión del modelo
- Reacciones colectivas
- Comunicación y roles
- Confianza progresiva
- Claridad metodológica



Evita

- Sobrecargar físicamente sin contexto
- Cambiar tareas sin sentido
- Introducir demasiados conceptos a la vez
- Medir la pretemporada solo por resultados



Cómo Organizar la Pretemporada con bcoach

Con bcoach, puedes planificar la pretemporada 2026 de forma estructurada y adaptable:

- **Diseña microciclos por fases** (diagnóstico, construcción, validación)
- **Etiqueta tareas** por principio táctico
- **Crea secuencias progresivas** para las primeras semanas
- **Registra observaciones individuales** y colectivas
- **Ajusta la planificación según la evolución** real del equipo

Ejemplo práctico:

Defines como principio clave “organización tras pérdida”. En bcoach estructuras tareas simples en la primera semana, tareas integradas en la segunda y juegos globales condicionados en la tercera. Así el equipo **evoluciona sin perder coherencia**.

The screenshot shows a football pitch with various training zones and player icons. At the top, there's a navigation bar with a back arrow, a 'bcoach 2' logo, and a search icon. Below the pitch, a dark blue callout box contains the text: 'La mejor aplicación para entrenadores de fútbol'. At the bottom, another callout box says 'Empieza ahora'.

CONCLUSIÓN

La pretemporada de enero no es una carrera: es una decisión estratégica.

Planificar bien estas primeras semanas marcará cómo entrena tu equipo, cómo compite... y cómo responde cuando lleguen las dificultades.

Con bcoach, puedes transformar la pretemporada 2026 en un proceso claro, progresivo y con sentido desde el primer día.

Crea tu cuenta gratis en bcoach, planifica tu pretemporada y desmárcate desde enero.



BCOACH.APP