TNGS ACADEMY · METODOLOGÍA

El jugador y el balón

Cómo entrenamos, por qué y cómo llega al partido

loalvicsports.es · 685 898 812

Nuestra idea

Un método pensado para que cada jugador dé su mejor nivel, con el balón como protagonista.

En muchos entrenamientos el balón llega tarde: primero se corre, se hacen filas y se escucha. Nosotros lo hacemos al revés. Desde el primer minuto cada jugador tiene su balón, y todo lo que entrenamos pasa por él.

No buscamos jugadores iguales. Buscamos que cada uno, a su edad y en su posición, juegue con más confianza, decida mejor y llegue entero al final del partido.

El método complementa al club: no sustituye su entrenamiento ni compite con él. Trabajamos lo que en un grupo de veinte no da tiempo a corregir —la técnica individual, la posición, la decisión— para que el jugador lo lleve a su equipo.

Cada sesión dura una hora y sigue siempre el mismo recorrido, en cuatro fases: de la libertad con el balón a la situación real de partido.

4
FASES EN CADA SESIÓN

12
JUGADORES POR GRUPO COMO MÁXIMO

1 : 4
UN ENTRENADOR POR CADA CUATRO JUGADORES

Una sesión, cuatro fases

Siempre en este orden. Lo que se aprende en una fase se usa en la siguiente.

El balón no es un premio al final. Es el punto de partida desde el primer minuto.

1 Libertad de movimientos con balón

Cada jugador con su balón y libertad para moverse. Para entrar en calor con el balón, ganar confianza y descubrir soluciones propias.

2 Técnica guiada

Ejercicios dirigidos, con corrección individual en cada repetición. Para que el gesto salga limpio y con las dos piernas.

3 Técnica avanzada y toma de decisión

Movimientos con balón y previos a la recepción: perfilarse, mirar y desmarcarse. Para decidir bien antes de que llegue el balón.

4 Posición y situaciones reales de partido

Al final de la sesión, su posición en situaciones de competición y con la fatiga acumulada. Para automatizar los movimientos y decidir con claridad cansado, como en los últimos minutos de un partido.

Fases 1 y 2, a fondo

Primero, la confianza. Después, la precisión.

Fase 1 · Libertad de movimientos con balón

El jugador conduce, cambia de dirección, protege el balón y prueba gestos sin que nadie le diga cómo. El entrenador propone retos sencillos —pasar por un espacio, cambiar de ritmo, usar las dos piernas— y deja que cada uno encuentre su manera. Así empieza sin miedo a fallar, entra en calor con el balón y aprende por descubrimiento: lo que uno descubre por sí mismo se queda mejor que lo que le explican.

Fase 2 · Técnica guiada

Ejercicios dirigidos de conducción, control, pase, regate y golpeo, con muchas repeticiones y pocas esperas. El entrenador corrige a cada jugador en cada repetición: el apoyo, la superficie de contacto, la postura, la orientación del cuerpo. Con un entrenador por cada cuatro jugadores, la corrección llega a todos, no solo al que más destaca.

QUÉ MIRA EL ENTRENADOR

En la fase 1, cómo toca el balón cada jugador, con qué pierna se siente cómodo y qué evita hacer: es el punto de partida del resto de la sesión. En la fase 2, que el gesto salga limpio y se repita igual con las dos piernas antes de añadirle presión.

Fases 3 y 4, a fondo

Del gesto a la decisión, y de la decisión al partido.

Fase 3 · Técnica avanzada y toma de decisión

Se añaden oponentes, espacio reducido y elección. Antes de recibir, el jugador aprende a perfilarse, mirar alrededor y desmarcarse; con el balón, a orientar el control y elegir entre conducir, pasar o regatear. La técnica deja de ser un ejercicio y se convierte en una herramienta para resolver.

Fase 4 · Posición y situaciones reales de partido

La última parte de la sesión reproduce lo que cada uno vive en su posición: el lateral que defiende y sale por banda, el mediocentro que recibe de espaldas, el delantero que ataca el área. Situaciones reales de competición, con oponente y con todo lo trabajado en las fases anteriores.

Por qué al final, y con cansancio

La fase 4 llega cuando el jugador ya acumula fatiga, y es a propósito. Muchos partidos se deciden en los últimos minutos, cuando las piernas pesan y cuesta pensar. Repetir y decidir en ese estado automatiza los movimientos y ayuda a mantener la claridad cuando más falta hace.

Cada grupo se forma por edad y nivel real. Con los más pequeños, las cuatro fases se plantean en forma de juego y reto; a medida que crecen, gana peso la toma de decisión y el trabajo específico de su posición.

Del entrenamiento al partido

Lo que se entrena entre semana tiene que notarse el fin de semana.

Confianza con el balón Fase 1 · libertad para probar y equivocarse	**Pide el balón**
Técnica limpia Fase 2 · corrección individual en cada repetición	**Menos pérdidas**
Mirar antes de recibir Fase 3 · perfilarse, mirar y desmarcarse	**Decide antes**
Los movimientos de su posición Fase 4 · situaciones reales de partido	**Sabe qué hacer**
Decidir con cansancio Fase 4 · al final de la sesión, con fatiga acumulada	**Claro hasta el final**

CÓMO LO SEGUIMOS

La mejora no se ve en una sesión, se ve en una temporada. Por eso el método es el mismo cada semana y en cada sede, y familia y entrenador están conectados en la app: confirmación de cada sesión, avisos y ficha del jugador.

Quien quiera ir más allá —preparación física y trabajo individual por posición, con seguimiento durante toda la temporada— lo tiene en el Acompañamiento del Jugador.

Lo que nos diferencia

Cuatro cosas que no cambian, sea cual sea la sede o el grupo.

El balón desde el minuto 1

Cada jugador con su balón, de principio a fin. Sin colas largas ni esperas: el tiempo de la sesión es tiempo con balón.

Corrección individual

Grupos de 12 como máximo y un entrenador por cada cuatro jugadores: la corrección llega a todos, en cada repetición.

Posición y fatiga, entrenadas

Lo que el jugador vive en el partido, entrenado en las condiciones del partido: su posición, oponentes de verdad y cansancio.

El mismo método en las cinco sedes

Torrente, Villar del Arzobispo, Marítimo Cabanyal, Llíria y Valencia trabajan igual. Y familia y entrenador, conectados en la app.

PARA LOS ENTRENADORES: CUATRO REGLAS QUE NO SE SALTAN

Un balón por jugador desde el calentamiento.

Las cuatro fases, en orden, en cada sesión. La fase 4, siempre al final.

Más repeticiones que explicaciones: se corrige a cada jugador, uno a uno, sin parar el ejercicio de todos.

En la fase 1 se pregunta y se reta antes de dar la solución.

TNGS ACADEMY

¿Hablamos?

WhatsApp y teléfono · 685 898 812

info@loalvicsports.es

loalvicsports.es

LOALVIC SPORTS SL · CIF B56345127 · Valencia · Temporada 2026-2027