



Cómo construir tu plan de temporada

 THE
HOCKEY SITE.COM

Nada de copiar / pegar. Construye lo que TÚ crees que funciona para tu equipo.



Qué hay aquí dentro

Nueve secciones. Cada una es un conjunto de preguntas que respondes para tu propio equipo, con el razonamiento que hay detrás y enlaces a las master-classes de las que salieron. Trabájalo con un bolígrafo en la mano. El lienzo del final es donde aterriza todo.



INTRO

Empieza por tu filosofía

Antes de mirar el calendario y antes de pensar en ningún ejercicio, decide en qué crees. El plan viene después de eso.

CAPÍTULO 1

Dibuja el mapa de tu temporada

Mira la forma del año antes de rellenarlo. Dónde empieza duro, dónde se aplanan y qué semanas deciden de verdad cómo te vas a sentir en abril.

CAPÍTULO 2

La capa física

No es un problema de volumen. La forma física se construye con constancia, casi todo cabe en diez minutos, y la mayor ganancia que tienes a mano es un equipo disponible.

CAPÍTULO 3

La capa técnica

No es la capa de principiantes. Es la capa que decide si el resto de tu plan es siquiera posible.

CAPÍTULO 4

La capa táctica

No tienes tiempo de instalar un sistema. Sí tienes tiempo de instalar cuatro o cinco principios y repetirlos hasta que los jugadores usen esas palabras entre ellos.

CAPÍTULO 5

La capa mental

Bajo presión no subes a la altura de tus ambiciones, caes a la altura de tus cimientos. Esta es la capa sobre la que se apoyan las otras tres.

CAPÍTULO 6

Las otras dos sesiones

En una temporada hay tres tamaños de sesión, no uno. La mayoría de los planes de club solo contiene el tercero, y por eso el portero se queda sin entrenar y los córners cortos parecen una lotería.

CAPÍTULO 7

Teje el conjunto

Las cuatro capas se enseñan por separado y se entrenan a la vez. Aquí es donde se convierten en una página que te dice para qué sirve el martes.

CAPÍTULO 8

Adáptate según avanza la temporada

El plan que acabas de rellenar ya está equivocado. Eso no es un fallo de planificación — es la temporada haciendo lo que hacen las temporadas.

LIENZO

El lienzo de la temporada

Una página para rellenar. Imprímela, o cópiala a mano en un papel.



INTRO

Empieza por tu filosofía

Antes de mirar el calendario y antes de pensar en ningún ejercicio, decide en qué crees. El plan viene después de eso.

La mayoría de los planes de temporada empiezan en el sitio equivocado. Empiezan por el calendario. Dieciséis jornadas de liga, dos rondas de copa, un parón a mitad de invierno y un entrenador rellorando los huecos con sesiones sacadas de cualquier otro sitio. Para noviembre el plan ha dejado de significar algo, porque en realidad nunca significó gran cosa. Era un horario, no un plan.

Shane McLeod (NZL), campeón olímpico como entrenador de Bélgica, lo hace justo al revés. Empieza por el final, por el gran torneo, y va hacia atrás desde ahí (→ mira nuestra masterclass: [Shane McLeod AMA](#)). Todo lo que construyes se construye dos veces, una en tu cabeza y otra en el campo, y tener clara la primera versión es lo que evita que la segunda se te vaya de las manos.

Pero hay un paso anterior al calendario y anterior al punto final. Para trabajar hacia atrás desde una imagen de tu equipo, tienes que saber qué crees de verdad sobre cómo se juega al hockey y cómo aprenden los jugadores. Esa creencia tiene que ser tuya. Una filosofía prestada aguanta bien en septiembre y se rompe la primera vez que pierdes tres seguidos, porque nunca fue tuya como para apoyarte en ella.

Así que esta sección plantea cuatro preguntas. No son preguntas de calentamiento. Tus respuestas deciden lo que vale el resto de esta guía.

¿Cómo quiero que sea mi equipo al final de la temporada?

No el puesto en la tabla. Cómo se ve el equipo en el campo.

McLeod hace una versión de esto con una selección. Pregunta cómo quiere el equipo que lo vean en el gran torneo, qué debería ver la gente de fuera, lo convierte en descriptores de físico y de estilo de juego, y solo entonces monta el programa para conseguirlo. Si "físicamente imponente" es uno de esos descriptores, eso se traduce en gimnasio, en carrera y en ejecutar la técnica a velocidad.

Un entrenador de club puede hacer exactamente ese ejercicio cualquier día. Imagina un partido del último mes de la temporada y describe lo que vería un espectador sin que nadie le diga el marcador. ¿Tus jugadores reciben en movimiento y salen hacia delante con el primer control? ¿Resuelven ellos solos una presión dura, o esperan un grito desde la banda? ¿Combinan hasta entrar en el área, o hay uno que conduce y reza?



El comportamiento es lo único para lo que puedes diseñar. Ese es todo el argumento de nuestro artículo [Coach less. Teach more.](#): decide qué quieres ver, después diseña para ello, y si no puedes decir la conducta objetivo en una frase corta, es demasiado vaga como para montar una sesión alrededor. "Quiero trabajar el ataque" no es un objetivo. "Quiero que mis delanteras reciban con el primer control hacia delante" sí lo es.

El error habitual es escribir una imagen que en realidad es un resultado. "Entre los cuatro primeros" no describe a un equipo, y no es algo que puedas entrenar un martes. Apunta a lo que el equipo hace y a lo bien que se prepara, porque un puesto en la tabla te lo pueden quitar de las manos, pero la calidad del trabajo nunca.

Dos comprobaciones de honestidad. La primera: describe el grupo que tienes, no el que te gustaría tener. Adam Commens (AUS), que entrenó a Australia y a Bélgica y después fue director de alto rendimiento en Bélgica, recoge la aportación de los propios jugadores en lugar de decidirlo solo y cruzar los dedos (→ mira nuestra masterclass con él: [Values based coaching](#)). La segunda: contrasta tu imagen con la temporada pasada, no con tus esperanzas. Todos planificamos desde dentro de nuestro propio optimismo, y el plan casi siempre da por hecho un equipo mejor, más en forma y más sano que el que aparece por el campo.

Y construye sobre lo que el grupo ya hace bien. El camino de McLeod para pasar de unos buenos Red Lions a unos Red Lions excepcionales fue convertir las fortalezas que ya existían en superpoderes, no perseguirlo todo a la vez.

¿Cómo creo que aprenden mejor los jugadores?

Esta es la pregunta que la mayoría de los entrenadores nunca ha respondido a propósito, y es la que controla en silencio todo lo demás.

Hay dos posturas honestas. Una dice que el entrenador explica, los jugadores prueban y el entrenador corrige. La otra dice que el entrenador diseña una situación en la que la decisión correcta se convierte en la opción más inteligente disponible, y después se aparta. Las dos funcionan. No producen los mismos jugadores.

Nuestro artículo [When to stop coaching and let them play](#) expone lo que cuesta abusar de la primera. El feedback constante pierde su valor, los jugadores dejan de arriesgar porque cada error se corrige, y el día del partido, sin nadie gritando, se quedan bloqueados. La prueba de Andreu Enrich, que se cita ahí, es que el feedback tiene que ser inmediato, específico y ligado a lo que acaba de pasar. Lo demás es ruido.

Nuestro texto [Coach less. Teach more.](#) da el mecanismo de la segunda. Cambia el campo, los toques, los números o la forma en que cuenta un gol, y los jugadores lo resuelven sin que digas una palabra.

Eso sí, aquí hay una distinción que conviene entender bien. No estás eligiendo entre las dos, porque el hockey no es un solo tipo de habilidad. El juego abierto es una red de decisiones rápidas: leer una presión, saber cuándo cambiar de banda, notar cuándo se abre el espacio a la espalda de una defensa. Eso crece con partidos, con exposición y con un entrenador bastante callado. Un drag flick, una técnica



de parada en un córner corto o un golpe de revés en carrera son otra cosa completamente distinta. Eso pide estructura, corrección y repetición precisa, y como lo entrena un jugador o una unidad pequeña en vez del equipo entero, tiene su propio capítulo más adelante. La mayoría de los entrenadores elige un estilo y lo aplica a todo lo que hace. Ajusta el método a la habilidad, y di en voz alta cuál de tus prioridades entra en cada categoría.

También hay un límite duro a cuánto puedes decir. Henk Verschuur describe lo que es entrenar en el descanso entre cuartos: dos minutos, tensión alta, jugadores todavía llenos de adrenalina y ni de lejos lo bastante tranquilos como para absorber una lista. A un entrenador hablando rápido se le oyen una o dos palabras como mucho. Lo que cala es una consigna corta que ya estaba entrenada, como explica en nuestra masterclass [Coaching! The cognitive process](#). Con una temporada pasa lo mismo. Suéltale a un grupo todo lo que sabes en agosto y no absorberán casi nada. Trozos pequeños, en el orden correcto, no es un apaño. Es la forma en que funciona.

Una consigna que merece la pena robar. Nombra el arreglo en la misma frase que el error, que no pase de unas pocas palabras, y di "ahí está" en el momento en que un jugador lo hace bien. Y sube el listón inmediatamente: bien, ahora hazlo con una defensa encima. Cuando te entren ganas de dar la respuesta, pregunta. Los jugadores conservan mucho más tiempo lo que han resuelto ellos que lo que les han contado.

La edad cambia la respuesta. Con un grupo U12 el trabajo es sobre todo encender la chispa. Que les encante, que quieran volver, y que el dominio de bola vaya de paquete dentro de juegos que disfrutan. Un entrenador cercano que hace que un chaval quiera estar ahí les aporta más que un experto técnico que lo corrige todo. Con los U16 puedes ser mucho más deliberado, y el trabajo se desplaza hacia cerrar la distancia entre lo que se ve bonito en un ejercicio y lo que sobrevive contra un rival de verdad.

¿Cuáles son mis dos o tres innegociables?

Dos o tres. No ocho.

Los innegociables son lo que aguanta cuando la temporada va mal. Son la razón por la que puedes seguir siendo el mismo entrenador en marzo que eras en septiembre. Si lo que está en el centro es ganar, tus estándares se moverán con tus resultados, y el grupo lo va a notar.

Commens es tajante con la trampa: los valores que viven como palabras en una pared no cambian nada. Cada uno tiene que desglosarse en conductas que puedas señalar en el campo y celebrar o cuestionar (→ nuestra masterclass: [Values based coaching](#)). "Excelencia" es un póster. "Primer control de calidad, y llegamos preparados" es un estándar.

Una prueba sencilla: escribe cada uno como algo que un desconocido podría detectar desde la banda. Si no se puede ver, no se puede exigir.

El error habitual es elegirlos tú solo en la cocina de tu casa. Los estándares que los jugadores han ayudado a escribir se hacen propios. Los estándares impuestos se toleran, y no te sirven de nada en la única semana en la que de verdad necesitas apoyarte en ellos.



No todos los innegociables tienen que ser técnicos. McLeod toma prestada una idea de los All Blacks y trata la camiseta como algo que hay que dejar en mejor estado, con un jugador veterano entregándosela a uno joven junto con una historia. Su argumento es que eso es lo que le da sentido a entrenar duro con frío, porque estar en un podio dura diez o quince minutos y el viaje es todo lo demás (→ nuestra masterclass: [Shane McLeod AMA](#)). La camiseta no es de nadie. Tú eres el cuerpo que la lleva durante un rato.

Mantén la lista corta por tres razones. Nuestro artículo [Coach less. Teach more.](#) avisa de que ir amontonando normas produce jugadores que intentan acordarse de las normas en vez de jugar al hockey. Y en nuestra mesa redonda [Developing elite hockey players](#), Mark Bateman reconoce que estaba intentando abarcar demasiado, y que menos contenido revisitado con más profundidad les vino mejor a sus jugadores. Además, apilar normas agarrota a un equipo hasta que deja de pensar por sí mismo.

Una razón más para elegir con cuidado. Los hábitos son mucho más fáciles de construir que de deshacer. Lo que grabes esta temporada, en técnica y en conducta, es con lo que vas a convivir la temporada que viene.

¿Estoy planificando para resultados, para desarrollo, o para ambos?

La mayoría de los entrenadores dice que para ambos, y después planifica para uno.

Commens propone una prueba sencilla. Dibuja una cruz. En un eje, cuánto de una charla de equipo va de táctica, de estructura y de sacar la victoria. En el otro, cuánto va de esfuerzo, de conducta y de lo que el equipo quiere representar. Marca dónde está de verdad tu charla del descanso. La mayoría se encuentra casi entera sobre el eje de los resultados, y se miden a sí mismos igual: si gano fue un diez, si pierdo fue un uno (→ nuestra masterclass: [Values based coaching](#)).

McLeod plantea la misma tensión en clave de equipo. Si solo juegas con tus once mejores, solo estás mirando el resultado. Si quieres que tu banquillo mejore, juegas con tu banquillo, y fijas los minutos por adelantado para que esos jugadores sepan qué les espera y entrenen en consecuencia. Su veredicto es corto: los entrenadores se enganchan demasiado a los resultados (→ nuestra masterclass: [Shane McLeod AMA](#)). Y conviene recordar que el estado del equipo cuando te vas dice tanto de tu trabajo como decía la clasificación mientras estabas.

Ahora bien, quedarse solo en el desarrollo es otra trampa. Jon Bleby admite sin rodeos que su programa llegó a hablar mucho de desarrollo y no lo suficiente de ganar. Su compañero Mark Bateman pone al lado el argumento práctico: parte del trabajo es enseñar a los jugadores a ganar, para que una semifinal no sea la primera semifinal que juegan en su vida, como explican los dos en nuestra mesa redonda [Developing elite hockey players](#).

Así que "ambos" es una respuesta legítima. Solo sirve si dices dónde está el equilibrio y cuándo. Qué bloques de la temporada son para construir y pueden absorber resultados feos, y en qué semanas esperas que el equipo llegue a su pico. Esa única decisión condiciona casi toda tu planificación en el resto de la guía.



Después, protege la decisión del marcador. La disciplina de McLeod es no dejar que el resultado dicte cómo te sientes, porque muchos partidos no representan bien lo que pasó de verdad. Si tu equipo genera ocasiones y juega bien, no cambies. Las actuaciones extremas, brillantes o pésimas, suelen ir seguidas de otras normales, montes la historia que montes para explicarlas. Una derrota abultada rara vez es una señal. Un patrón sí.

Y con equipos de formación, contrasta con lo que toca. Si los jugadores están mejorando y siguen disfrutando, eso te dice más de tu plan que la clasificación.

Antes de pasar de página

Cuatro respuestas, con tus palabras, en una página. Escríbelas o grábalas. Darle vueltas en la cabeza no sirve de nada.

1. Cómo se ve tu equipo en el último mes de la temporada, descrito como conducta y no como puesto.
2. Cómo crees que aprenden tus jugadores, y cuáles de tus prioridades necesitan partidos y cuáles necesitan repeticiones estructuradas.
3. Dos o tres innegociables, cada uno escrito como algo visible desde la banda.
4. Dónde está el equilibrio entre resultados y desarrollo, y en qué semanas.

Nada de esta guía sustituye a esas cuatro respuestas. Todo lo que hay en ella depende de ellas.

PARA PROFUNDIZAR

- Artículo: [Coach less. Teach more.](#)
- Artículo: [When to stop coaching and let them play](#)
- Masterclass: [Values based coaching](#)
- Masterclass: [Coaching! The cognitive process](#)
- Mesa redonda: [Developing Elite Hockey Players: Insights from England & GB U21 and U18 Coaches](#)



Dibuja el mapa de tu temporada

Mira la forma del año antes de rellenarlo. Dónde empieza duro, dónde se aplanan y qué semanas deciden de verdad cómo te vas a sentir en abril.

Ya tienes tus cuatro respuestas de la introducción. Ahora llega la tentación de abrir un calendario y empezar a rellenar temas de sesión.

No lo hagas. Todavía no.

Antes de decidir qué pasa el tercer martes de octubre, necesitas ver la forma de la temporada. Dónde empieza duro, dónde se aplanan, dónde caen los parones y qué semanas deciden de verdad cómo te vas a sentir en abril. La mayoría de los planes de club falla aquí. No porque las sesiones fueran malas, sino porque el entrenador nunca miró el año entero y acabó tratando todas las semanas como si fueran la misma.

Una temporada tiene cuatro tipos de tiempo dentro. La pretemporada, cuando construyes. La competición, ese largo tramo intermedio, cuando mantienes y afinas. Los momentos que importan, cuando necesitas al equipo en su mejor versión. Y la transición: los parones, las vacaciones, los huecos que o aprovechas o pierdes.

Cuatro preguntas te dan el mapa.

¿Cuáles son los momentos que importan?

Abre el calendario de partidos y marca tres o cuatro fechas. No más.

Son los partidos o torneos en los que quieres a tu equipo en su mejor versión. Un derbi, una ronda de copa, los dos partidos contra los equipos con los que compites de verdad, las últimas cuatro semanas de una pelea por el ascenso o la permanencia. Una vez marcados, puedes trabajar hacia atrás desde ahí, igual que hiciste con tu imagen de final de temporada en la introducción.

El error habitual es marcarlo todo. Si todos los partidos son críticos, ninguno lo es, y vas a entrenar las treinta semanas al mismo nivel emocional hasta que tanto tú como el equipo estéis planos en febrero. Una temporada sin picos tampoco tiene forma.

El segundo error es dar por hecho que vas a tener el calendario que te dieron. No lo vas a tener. Se aplazan partidos, se hielan los campos, aparecen rondas de copa, hay equipos que se retiran. Construye el mapa sabiendo que parte se va a mover y sobrevivirá al contacto. Constrúyelo semana a semana y se rompe en octubre.



Así que marca tus fechas y después anota qué tiene que ser cierto en las semanas previas a cada una. No un plan de sesión. Solo una línea: en forma, sanos, finos en la salida de bola, nadie arrastrando una molestia. Esa línea es lo que tiene que entregar el bloque anterior.

¿Cuántas sesiones voy a tener de verdad?

Haz las cuentas con honestidad, porque el número honesto siempre es más pequeño que el que tienes en la cabeza.

Empieza por lo obvio: dos sesiones a la semana durante unas treinta semanas te dan sesenta. Ahora resta. Campos helados o encharcados. El parón de Navidad. La semana de vacaciones de mitad de trimestre. La época de exámenes, que te quita a los estudiantes justo cuando arranca la recta final. Y resta otra vez por las sesiones que sí ocurren, pero con once jugadores y un portero: esa es otra sesión distinta de la que planificaste.

Lo que te queda es tu presupuesto real para el año. Probablemente sean unas cuarenta sesiones aprovechables. Ese número debería asustarte lo bastante como para obligarte a elegir.

Después cuenta el segundo número, ese que casi nadie cuenta. No cuántas sesiones das, sino a cuántas sesiones asiste el jugador medio. Si dos tercios del grupo aparecen una noche cualquiera, ningún jugador recibe tu plan entero. Recibe unos dos tercios, y unos dos tercios distintos de los del jugador de al lado. Así que lo que enseñas una sola vez, en la práctica, no se lo has enseñado a nadie. Los temas tienen que volver. Eso no es repetir por repetir, es la única forma de que un equipo a tiempo parcial llegue a hacer algo suyo de verdad.

Y cuenta los huecos de especialistas y de unidades aparte de las sesiones de equipo. Una sesión de portero o veinte minutos de córner no es una sesión de equipo, y fingir lo contrario es como acabar sin ocurrir ninguna de las dos. Si piensas montar un tercer hueco, o entra en el calendario en julio, o no existe.

En nuestra masterclass [Pre-season training](#), Russell Coates trabaja con dos sesiones de noventa minutos a la semana y trata el día de descanso entre ellas como parte del diseño, no como un hueco. Su razón vale aunque tu horario sea otro: dos sesiones garantizan un día de descanso entre medias, y si añades una tercera, al menos una tiene que bajar de intensidad.

También planifica de forma individual para quien vuelva tarde de vacaciones o de una lesión, en vez de meterlo en la sesión completa y confiar en la suerte. A nivel de club eso no es un lujo, es la prevención de lesiones más barata que tienes.

Una cosa más que contar. Dos sesiones a la semana no son dos entrenamientos separados. Trátalos como un sistema: una noche tirando a lo técnico o a los principios, otra noche tirando al contexto de juego, las dos al servicio del mismo tema (→ nuestro artículo: [Periodisation for club coaches](#)). Y planifica la semana desde el partido. El fin de semana es tu sesión de mayor intensidad, tu mejor diagnóstico y tu test semanal, todo a la vez. Si lo tratas solo como el cierre de la semana, has tirado los noventa minutos más valiosos que tienes.



Una consigna que salva muchos sábados: no metas tu sesión física más dura cuarenta y ocho horas antes de un partido. La sesión más lejana al partido es donde va la carga. La más cercana es para afinar, para decidir y para el balón parado, con menos volumen.

¿Dónde están los bloques y los parones naturales?

Tu temporada ya viene con articulaciones. El parón de invierno, las vacaciones escolares, quince días sin partidos, el hueco entre el final de la liga y el inicio de la copa. Encuéntralas, porque te dicen dónde empiezan y acaban tus bloques.

Un bloque son tres o cuatro semanas dedicadas a un tema con bola y un tema sin bola, con la última semana usada para consolidar y no para meter algo nuevo (→ nuestro artículo: [Periodisation for club coaches](#)). Tres o cuatro temas por media temporada. Eso es todo lo que tienes, y es más de lo que la mayoría de los equipos de club llega a dominar de verdad.

El gran enemigo de esto es el sábado que acaba de pasar. Cada partido saca a la luz un problema nuevo, y el instinto es entrenarlo el martes. Hazlo cada semana y tus jugadores nunca pasan de saber algo a que sea suyo, porque no paras de cambiar de tema. Deja que el fin de semana ajuste cosas pequeñas dentro del bloque. No dejes que lo reescriba.

Russell Coates lo dice sin adornos: la pretemporada va de mejorar sin vaciar a los jugadores físicamente, y no va necesariamente de ponerse más en forma (→ nuestra masterclass: [Smart pre-season planning](#)). Lo que se reduce a menos decisiones, mejor tomadas. Lo que dejas fuera importa tanto como lo que añades, y eso vale para todos los bloques del año. Antes de que empiece un bloque, escribe qué es lo que eliges no entrenar durante las próximas cuatro semanas. Si no puedes nombrarlo, no has elegido.

En nuestra masterclass [Practice session design](#), Fede Tanuscio lo encaja todo, una cosa dentro de otra: una sesión vive dentro de una semana, dentro de un mes, dentro de un año, y si no es así, estás entrenando para entrenar. Su reparto semanal es simple y fácil de copiar: a lo largo de la semana, un foco con bola y un foco sin bola. Y si el balón parado pesa en tu liga, dale al córner corto un hueco propio en vez de cinco minutos de cansancio al final de una sesión.

Los parones merecen tanta reflexión como los bloques. Tres semanas de hueco no son tiempo muerto. O son el sitio donde reconstruyes algo que la liga ha ido desgastando, o son donde dejas que los cuerpos se recuperen antes de una racha de partidos duros. Decide cuál de las dos, por adelantado, en vez de llegar y improvisar.

¿Qué significa "pico" para este equipo?

Sé preciso aquí, porque la palabra se usa a la ligera.



Para un equipo de club, alcanzar el pico rara vez es una curva mística de forma. Suele significar algo muy corriente: en las fechas que marcaste, tus once mejores están disponibles, sanos y en condiciones de jugar como describiste en la introducción. Nada más. La disponibilidad y la frescura van a decidir más de tu temporada que cualquier refinamiento táctico.

Debajo de la palabra hay una distinción real, y te cambia el plan. Si tu temporada desemboca en unas eliminatorias o en un torneo, puedes llegar de verdad a un pico, y el último mes va de afinar mientras quitas volumen. Si juegas una liga larga en la que cada fin de semana valen los mismos tres puntos, hablar de pico es directamente el enfoque equivocado. Lo que quieres son los mínimos bajones posibles. Regularidad, no una cima. La mayoría de los entrenadores de club está en la segunda situación y planifica como si estuviera en la primera.

En cualquiera de los dos casos, el patrón del final de temporada es el mismo. El volumen baja, la intensidad se mantiene alta, los temas se reducen al uno o dos que sabes que mueven la aguja (→ nuestro texto: [Periodisation for club coaches](#)).

Llegar a la línea de salida en condiciones tiene su propia dificultad. Coates quiere al equipo físicamente listo cuando llega el primer partido, subiendo la intensidad de forma gradual a lo largo de la pretemporada para que llegue arriba en el momento justo (→ nuestra masterclass: [Pre-season training](#)). Su estructura de pretemporada es un buen punto de partida: las primeras semanas tiran a lo técnico, con ritmo, tacto de bola y coordinación tras un parón largo; después contexto de juego y amistosos; y en la última semana, intensidad casi de partido (→ nuestra masterclass: [Smart pre-season planning](#)).

No necesitas ningún aparato para controlar nada de esto. Pregunta al grupo cómo de duro les ha parecido. Escucha si todavía pueden hablar entre repeticiones. Dos preguntas y un par de orejas te dirán casi todo lo que te diría una hoja de cálculo.

Y protege un poco tus semanas de pico. No juzgues el mapa por una mala tarde. Una derrota abultada en una semana de pico parece la prueba de que el plan estaba mal, y casi nunca lo está. Los resultados extremos, buenos o malos, suelen ir seguidos de otros normales. Cambia el plan por un patrón, no por un marcador.

U16

Un pico, no tres. Una fase final autonómica o regional, o el último mes de liga, es más que suficiente para esta edad.

Planifica primero alrededor del colegio. Los exámenes no se negocian y te van a quitar jugadores en tus semanas más importantes, así que averigua las fechas antes de construir el mapa, no después.

Aquí los bloques pueden ser algo más largos, de cuatro a seis semanas, porque estás construyendo capacidad y no reaccionando a una clasificación. Vigila también los estirones: a estas edades crecen en altura más rápido de lo que ganan fuerza, así que sube la carga suave y constante, nunca a saltos.

U12

Ningún pico marcado. La temporada es una larga pista de despegue para la técnica, y el calendario de partidos es donde se pone a prueba, no donde se juzga.

Organiza el año alrededor de los trimestres y las vacaciones, y cuenta con que la asistencia se mueva con ellos. Da por hecho que enseñarás lo mismo varias veces. Es normal y no es trabajo perdido.

Lo que hay que medir a esta edad es si siguen viniendo y si en abril hacen más cosas con la bola de las que hacían en septiembre. Si las dos son ciertas, el plan funcionó, digan lo que digan los resultados.

Mantén los espacios pequeños y bien delimitados. Los jugadores jóvenes se concentran mucho mejor dentro de un espacio claro y acotado que en medio campo abierto.

Tu mapa, en una página

Antes de seguir, esbózalo. Con una página basta. Escríbelo o grábalo, porque darle vueltas en la cabeza no lo va a dejar hecho.

1. Las tres o cuatro fechas que importan, y una línea sobre qué tiene que ser cierto antes de cada una.
2. Tu recuento honesto de sesiones para el año, y tu mejor estimación de asistencia media.
3. Los bloques, de tres o cuatro semanas cada uno, con los parones marcados entre ellos.
4. Qué significa "pico" para este equipo: una cima, o los mínimos bajones.

Esa es la forma. Los cinco capítulos siguientes la rellenan, capa a capa.



PARA PROFUNDIZAR

- [Periodisation for Club Coaches](#)
- [Smart Pre-Season Planning for Field Hockey Coaches: Drills, Themes & Managing Numbers](#)
- [Pre-Season Training](#)



La capa física

No es un problema de volumen. La forma física se construye con constancia, casi todo cabe en diez minutos, y la mayor ganancia que tienes a mano es un equipo disponible.

La mayoría de los planes de temporada trata la parte física como un problema de volumen. El equipo se cayó en el último cuarto, así que el año que viene se correrá más. Es el arreglo más habitual del hockey de club y uno de los menos fiables.

Los entrenadores de este capítulo trabajan en todo el rango, desde un equipo de club que entrena un martes por la noche hasta una final olímpica, y no paran de llegar a los mismos tres puntos. La forma física se construye con constancia y no con intensidad. Casi todo lo que necesita un equipo de club se puede hacer en los diez minutos previos a la sesión. Y la mayor ganancia física al alcance de casi cualquier entrenador de club no es un equipo más en forma, es un equipo disponible.

Así que las preguntas de abajo no van de programas. Van de qué estás intentando cambiar de verdad, y de qué estás dispuesto a dejar fuera para conseguirlo.

¿Cuál es mi carencia física, de verdad?

En nuestra masterclass [Pre-season Physical Programme](#), Phil Moreland empieza cada pretemporada con una pregunta, y no es "por dónde empezamos". Es: dónde terminamos la temporada pasada, y por qué terminamos ahí.

Esa pregunta es más difícil de lo que parece, porque "tenemos que estar más en forma" no es una carencia. Es una categoría. Debajo hay por lo menos cuatro cosas distintas a las que todo el mundo llama forma física:

- **Base aeróbica.** ¿Pueden correr y recuperarse entre esfuerzos?
- **Capacidad de repetir sprints.** ¿Pueden hacer lo duro otra vez, y otra más?
- **Fuerza y robustez.** ¿Aguantan sus cuerpos la temporada?
- **Ritmo de trabajo en el partido.** ¿Expresan algo de lo anterior cuando toca?

No son el mismo problema, y no tienen la misma solución. Moreland se encontró con un equipo capaz de producir un ritmo de trabajo alto en el primer partido de una serie e incapaz de repetirlo en el tercero. Su carencia no era de capacidad. Era de repetibilidad. Correr más no lo habría tocado.



También se encontró con lo contrario, que a nivel de club es más común de lo que los entrenadores admiten: jugadores que daban buenos números en los tests y jugaban cansados. Una buena nota en un test no es el objetivo. Como él dice, no entrenamos para mejorar en los tests. Si el entrenamiento es el correcto, los tests se cuidan solos.

Así que sé específico. Mira tres partidos y anota qué falla de verdad. ¿Son los primeros quince minutos después del descanso? ¿Es una línea concreta? ¿Es que cubren el terreno pero llegan tarde a la segunda y a la tercera acción? Una carencia vaga produce una pretemporada vaga.

¿Qué estoy dispuesto a dejar fuera?

En nuestra masterclass [Pre-Season Training](#), Russell Coates es tajante con el propósito de la pretemporada: va de mejorar sin vaciar a los jugadores, y no va necesariamente de ponerse más en forma. Su planteamiento merece la pena robarlo entero. La pretemporada no es lo que añades. Es lo que dejas fuera.

Eso importa porque las cuentas no perdonan. Coates trabaja con una regla que le dieron sus fisios: la forma física mejora en torno a un cinco o un diez por ciento por semana, y pasar de ahí dispara el riesgo de lesión. Empezar con el equipo al sesenta por ciento de la carga que quieres llegar a tener y construir desde ahí no es ser precavido, es la única ruta que llega con todo el mundo en pie. Y el objetivo no es estar en forma al final de la pretemporada. Es estar listo para competir cuando empiece el primer partido, que es otra fecha.

Glenn Turner llega al mismo sitio por el otro extremo en nuestra masterclass [Hockey conditioning made simple](#). La constancia le gana a la perfección. Diez minutos de trabajo con el propio peso antes de cada sesión, toda la temporada, le van a aportar más a un equipo de club que cualquier bloque heroico de seis semanas. Dos minutos de flexiones, dos de sentadillas, dos de zancadas, algo para la zona lumbar. Nadie lo teme, así que nadie se lo salta, así que efectivamente pasa.

Es igual de claro sobre lo que no hay que añadir. Si tu equipo ya entrena dos veces por semana con juegos reducidos y series de ida y vuelta, ese estímulo ya lo están recibiendo. No los mandes a casa con más de lo mismo. Mándalos a casa con una carrera suave y no la cronometres. Una carrera a la semana, a un ritmo en el que puedan mantener una conversación, es la intervención física más barata que existe en el hockey de club.

¿Qué va dentro de la sesión y qué tiene que quedarse fuera?

Esta es la pregunta que la mayoría de los entrenadores de club nunca separa, y decide si el trabajo cala o no.

En nuestra masterclass [Physically game ready](#), Mick Beunen lo construye todo sobre la fuerza, pero nunca sobre la fuerza sola. Movimientos antes que músculos. Fuerza siempre acompañada de velocidad. Agilidad siempre con una decisión dentro, porque un jugador que tiene que elegir izquierda o



derecha antes de moverse está entrenando lo que le pide el juego. Casi todo el trabajo físico va plegado dentro de la propia sesión de hockey: juegos reducidos por encima de una intensidad objetivo, con las pausas controladas en vez de accidentales.

Pero hay cosas que no se pueden plegar. Turner es directo: si corres, no te puedes esconder. Pon un stick en la mano de un jugador y una sesión dura se convierte en una sesión donde el que está cansado se va deslizándose hacia el borde del ejercicio. El esprint de verdad, la carrera aeróbica suave y el trabajo de fuerza necesitan su propio hueco, por corto que sea.

Un reparto que funciona para una semana de club con dos sesiones:

- **Integrar:** esfuerzos repetidos, agilidad con una decisión asociada, trabajo por encima de la intensidad de partido, frenadas dentro de juegos reducidos.
- **Separar:** una exposición de esprint máximo, un bloque de fuerza de diez minutos, una carrera suave que cada jugador hace por su cuenta.

Hay dos puestos en tu equipo con un perfil de carga que el plan de equipo no describe. El trabajo de un portero son esfuerzos explosivos cortos y repetidos con equipación pesada, y fatiga la concentración antes que las piernas. Las repeticiones de drag flick cargan mucho la columna y las caderas, y se suman a lo que el plan del equipo ya pidiera esa semana. Los dos entran dentro del presupuesto de carga, no al lado. El capítulo 6 explica cómo planificar esas sesiones; este capítulo solo insiste en que las cuentes.

El otro hábito de Beunen merece la pena copiarlo aunque no tengas nada de tecnología. Varía la semana a propósito. No hay dos semanas iguales, y después de unas tres semanas de construir baja una semana para que el cuerpo pueda asimilar el trabajo. Tres arriba, una abajo. No hace falta un pulsómetro para seguir ese patrón, solo la disciplina de planificar la semana fácil antes de necesitarla.

¿Qué estoy protegiendo?

Matthew Eyles le da la vuelta a todo el capítulo en un movimiento, en nuestro texto [Injury Reduction Training Methods](#). El bloque físico no va principalmente de rendimiento. Va de disponibilidad. Un plan brillante entregado a un equipo al que le faltan cuatro jugadores cada semana no es un plan brillante.

Las lesiones que deciden las temporadas de club son sobre todo de tejido blando: isquiotibiales, aductores, gemelos. Se comportan de forma distinta, y esa diferencia te sirve.

Los isquiotibiales suelen irse en un instante, a alta velocidad. Los aductores se van acumulando. Semanas de carga de aceleración y frenada se van sumando, y la primera señal no suele ser el dolor, es una caída silenciosa en lo afilado que está el jugador al girar. Cuando alguien lo menciona, lleva un tiempo cociéndose. Si un jugador que solía ganar los dos primeros metros ha dejado de ganarlos, pregunta por el aductor antes de cuestionar la actitud.



La protección es la exposición, aplicada a propósito:

- **Esprintar una vez por semana, bien.** Correr rápido no es esprintar. Correr por debajo del máximo no le da al isquiotibial la exposición que necesita. De treinta a cuarenta metros, bien calientes, con intención real, unas pocas repeticiones. Esa es toda la dosis.
- **Cambiar de dirección con fuerza una vez por semana.** Incluyendo frenar en seco a una señal, que es el momento del que salen la mayoría de los problemas de rodilla y de cuádriceps y el que casi nadie entrena.
- **Trabajar las tres fases de un movimiento.** Bajar, sostener, subir. El entrenamiento de club va cargado de lo rápido y lo explosivo y está casi vacío del descenso lento y del sostén, que son justo las fases que usa un jugador cuando planta el pie para cortar.
- **Dos ejercicios en los que merece la pena ponerse pesado.** Un excéntrico de isquiotibiales con dominancia de rodilla y alguna variante de plancha lateral para los aductores. Ninguno necesita gimnasio.

El calentamiento es donde encaja todo esto. Quince minutos, bien planificados, con los últimos tres a cinco minutos dedicados a esprintar o a cambiar de dirección, hacen el trabajo sin costarte ni un minuto de hockey. Si el campo no está libre, hazlo en la hierba de al lado.

Un aviso que va contra el instinto. Evita los picos, pero evita también los agujeros. Dar al equipo una semana completamente libre a mitad de temporada, alrededor de una jornada de descanso o de un parón, suele costar más de lo que devuelve. Reduce la carga, quita una sesión, mantén algo en marcha. La carga de entrenamiento que quitas es carga que no vas a recuperar.

Y entérate de qué más están cargando tus jugadores. Un adolescente puede tener el instituto, una selección territorial y tu equipo. Un adulto puede pasarse el día poniendo ladrillos. Moreland audita eso antes de escribir nada, y es la práctica de élite que sale gratis copiar.

¿Cómo voy a saber que está funcionando, sin nada de tecnología?

Cuatro señales, todas gratis.

Mira los errores, no las caras. El apunte de Turner es la observación más afilada del capítulo. La fatiga aparece como errores técnicos mucho antes de aparecer como un jugador doblado por la mitad. El pase que se va por un metro. El recorte que no se hace. El paso de más que no se da. El jugador que resopla en la banda suele ser de los que mejor están.

Puntúa la sesión. Pregunta a cada jugador cómo de dura ha sido del uno al diez y multiplícalo por los minutos. Noventa minutos a siete son 630. Hazlo unas semanas y verás quién está encontrando tu entrenamiento muchísimo más duro que los demás, que suele ser el jugador que está a punto de romperse.

Pregunta en vez de medir. Coates pregunta en lugar de medir. ¿Cómo de duro te ha parecido, del uno al diez, y era ese el número que pretendías? Escuchar también funciona: ¿pueden hablar con frases enteras a estas alturas de la sesión, y deberían poder?



Vigila el "y ahora qué". El marcador de Moreland, el que mira al partido. ¿Están llegando los jugadores a la posición que exige la siguiente fase, o se quedan admirando el pase que acaban de dar? Eso es en parte hábito y en parte condición física, y normalmente se nota cuál de las dos.

CONTROL EN TEMPORADA

Si hay piernas pesadas en los últimos quince minutos, ajusta la carga. No te limites a añadir más.

U16

Esta es la edad en la que el daño lo hace el entusiasmo. Un chaval de dieciséis años puede estar cargando con el club, el colegio, una selección territorial y tu equipo, y cada uno de esos entrenadores cree que sus sesiones son las razonables. Las periostitis, las fracturas por estrés en la espalda y los problemas de cadera a esta edad casi siempre son acumulación, no mala suerte. Solo peso corporal, calidad de movimiento antes que carga, y la conversación útil suele ir de restar una sesión en algún sitio más que de añadir la tuya. Dale la carrera suave y la rutina de diez minutos, nunca las series extra.

U12

Ningún programa de acondicionamiento. Ninguno. A esta edad la forma física es un subproducto de una sesión en la que todos tocan la bola sin parar y nadie hace cola. Si quieres construir fuerza, constrúyela como juego: flexiones por parejas, zancadas en el calentamiento, saltar y caer, una carrera. Que sea corto y divertido, y ese es todo el método. El objetivo es un niño que se mueve bien y que sigue queriendo volver.

Tu plan físico en una página

Cuatro respuestas, con tus palabras, en una página. Escríbelas o grábalas. Darle vueltas en la cabeza no sirve de nada.

1. **La carencia, nombrada con precisión.** No "estar más en forma". Lo que falló de verdad, en los minutos concretos en los que falló.
2. **Lo que vas a hacer cada semana sin fallar.** Diez minutos antes de cada sesión, una exposición de esprint, una carrera suave puesta como deberes. Ese es el suelo, y el suelo importa más que el techo.
3. **Lo que has elegido no hacer.** Escríbelo, para que no lo vuelvas a meter sin darte cuenta en octubre.
4. **Cómo te vas a enterar.** Una o dos señales que vas a mirar de verdad, y la semana en la que ya has planificado bajar el pie.

PARA PROFUNDIZAR

- [Hockey conditioning made simple](#)
- [Injury Reduction Training Methods](#)
- [Pre-season Physical Programme](#)
- [Physically game ready](#)



La capa técnica

No es la capa de principiantes. Es la capa que decide si el resto de tu plan es siquiera posible.

Esta es la capa que la mayoría de los entrenadores de club deja de planificar en silencio.

No porque piensen que la técnica no importa. Porque en algún punto cerca del U16 se instala un supuesto que nadie dice en voz alta: esto ya lo saben hacer, así que podemos pasar a la estructura. Y luego, en abril, ves a un jugador recibir la bola con quince metros de campo abierto por delante y darse la vuelta para retrasarla.

Pregunta por qué y la respuesta honesta casi nunca es táctica. No se fiaron de su técnica en esa media décima de segundo, así que eligieron la opción segura. En nuestra masterclass [Why your best players still need to train basic skills](#), Tsoanelo Pholo coloca la responsabilidad de ese momento donde a casi ninguno de nosotros le apetece mirar: tu trabajo era llenar la caja de herramientas, y en ese momento no tenían la herramienta.

Así que la capa técnica no es la capa de principiantes. Es la capa que decide si el resto de tu plan es siquiera posible. Si tus jugadores no pueden golpear, hacer un slap o lanzar un aéreo con calidad, ese juego rápido y directo que esbozaste en la introducción es ficción, y vas a tener que cambiar la táctica en lugar de seguir esperando.

Cuatro preguntas.

¿Qué saben hacer mis jugadores ahora mismo?

Empieza por la realidad, no por el objetivo. No puedes decidir a dónde llevar a un grupo hasta que sepas dónde está parado.

La forma más rápida de averiguarlo te cuesta diez minutos. Monta un 3v3 en un espacio generoso. No un 1v1, que tiene demasiadas pocas opciones como para revelar nada, y no un 11v11, donde un jugador puede esconderse detrás de la estructura. Un 3v3 obliga a una elección de verdad cada pocos segundos: conducir al espacio, pasar a una de dos opciones, o encarar. Fíjate en qué elección no se toma nunca. Esa es tu carencia.

Lisa Letchford llega a lo mismo desde el otro lado. Antes de fijar un objetivo necesitas la realidad, porque una sesión va de mover a un grupo de A a B, y no puedes planificar la ruta sin saber cuál es A (→ nuestra masterclass: [Basic skills through small sided games](#)).



Un aviso sobre lo que te vas a encontrar. Los equipos de club son mixtos, y la mezcla es más amplia de lo que crees. Vas a tener a alguien que lleva quince años jugando al lado de alguien que va por su segunda temporada. La respuesta de Tin Matkovic a eso merece la pena robarla porque sale gratis: pon el mismo ejercicio en todas las estaciones y deja que cada grupo lo haga a su nivel (→ nuestra master-class: [Balancing skill gaps](#)). Todo el mundo hace lo mismo, todo el mundo oye la misma corrección, y a nadie lo han clasificado públicamente en el grupo de los buenos y el grupo de los otros. Los más fuertes simplemente lo hacen más rápido y más limpio, y tú añades o quitas una rotación donde haga falta.

¿Qué habilidades elijo y cuáles dejo fuera?

Ayuda partir el juego individual en seis cajones: conducción, eliminación, pase, recepción, remate y defensa.

Lee esa lista y sé honesto sobre cuáles dos has descuidado. Para la mayoría de los equipos de club la respuesta es la misma: la eliminación y la defensa individual. La conducción y el pase se llevan toda la atención porque son fáciles de montar y fáciles de ver. Superar a un rival, y evitar que un rival te supere a ti, se van deslizado hacia el final de la lista temporada tras temporada.

Esos seis son el juego del jugador de campo. El trabajo técnico del portero es otro oficio, se entrena en otro tamaño de sesión, y tiene su propio capítulo más adelante en esta guía.

No puedes arreglar los seis. Tienes tres o cuatro bloques por media temporada, del capítulo 1. Así que elige una prioridad técnica por bloque y deja que conviva con los temas con bola y sin bola que ya elegiste. Tres prioridades técnicas a lo largo de una temporada, bien asimiladas, le ganan a ocho que se mencionaron una vez.

Y escribe lo que no vas a entrenar. Si has elegido la recepción bajo presión para este bloque, entonces el aéreo no va a tener tiempo hasta enero, y deberías poder decirlo en voz alta.

¿Cómo lo enseño para que sobreviva al sábado?

Aquí hay una secuencia, y casi todos nos saltamos el primer paso a la carrera.

Explorar, después ajustar, después integrar, después dejarlo estar. La parte difícil es explorar. No le puedes decir a un jugador "esta es la forma de hacerlo" antes de que haya sentido el gesto en sus propias manos, y si no hay un único modelo correcto entre los mejores jugadores del mundo, no hay razón para imponerle uno a alguien de quince años (→ nuestro texto: [Why your best players still need to train basic skills](#)). Y cuando ajustes, corrige con preguntas en vez de con correcciones. ¿Te ha parecido mejor que la otra? ¿Qué ha cambiado cuando has movido la mano? Le estás dando al jugador el trabajo de darse cuenta, que es exactamente lo que va a tener que hacer solo el sábado.



Después construye la presión a propósito, por capas, en vez de saltar de una repetición estática directamente a un partido completo y preguntarte por qué se ha desmontado. Cuatro mandos: tiempo, espacio, números y restricciones. Treinta bolas por esa puerta en noventa segundos. Reduce el espacio. Tres contra cinco. Solo dos toques. Cada uno obliga a una decisión más rápida y a una ejecución más rápida, y la velocidad de ejecución después de la decisión es lo que separa a los buenos de los muy buenos.

Los juegos reducidos hacen buena parte de este trabajo por ti, pero solo si el juego está diseñado para la habilidad (→ nuestro texto: [Basic skills through small sided games](#)). El pase largo necesita un campo largo. La protección de bola necesita uno pequeño y una inferioridad. Si quieres que aparezca el golpeo, necesitas espacio suficiente y un incentivo, así que haz que un gol valga el triple si llega después de tres golpes.

El error habitual aquí es hablar de todo. Elige la única habilidad que vas a mirar en esta sesión y mira solo eso. Un jugador al que le das cincuenta correcciones no recibe ninguna.

¿Qué reviso siempre sin haber planeado nunca revisarlo?

El agarre.

Suena a tema de principiantes y no lo es. Los malos hábitos se cuelan en los fundamentos a cualquier nivel, y los mejores de otros deportes siguen teniendo a alguien mirándoles las manos (→ nuestra masterclass: [Essential grip skills](#)).

Tres cosas que merece la pena buscar, y ninguna lleva más de un vistazo:

- **Conducción.** Nudillos de la mano izquierda hacia el cielo, mano derecha subida por el stick. Eso aleja la bola de los pies y levanta la cabeza, que es de donde vienen la mayoría de los problemas de visión.
- **Recepción.** La mano izquierda se queda en agarre de martillo, nudillos arriba, manos separadas, baja y fuerte. Esa es la base de la que sale una parada limpia.
- **Transiciones.** Acompañar y bloquear piden agarres distintos, y la mayoría de los jugadores tarda muchísimo en pasar de uno a otro. Entrena los dos juntos en vez de por separado.

Una más, de nuestra propia experiencia y no de la masterclass. Con los más jóvenes, insiste en dos manos en el stick al defender. El tackle con una mano cría estiradas, pies perezosos e impaciencia mucho antes de criar alcance.

Sé directo con esto. Plantear una corrección de agarre como mantenimiento rutinario en lugar de como crítica le quita el ego a la conversación, incluso con tu jugador más veterano.

¿Cómo voy a saber que funciona?

No por el ejercicio. Por las decisiones.



La señal de que el trabajo técnico ha calado es de conducta: el jugador que antes se daba la vuelta ahora va hacia delante. La defensa que nunca usaba el revés lo intenta. Lo que estás construyendo de verdad es confianza, y la valentía del sábado no es más que las repeticiones del martes convertidas en efectivo.

Así que fíjate en el intento, no solo en el resultado. Y cuando veas eso que llevas entrenando, para la sesión y dilo en voz alta. El refuerzo positivo es la herramienta más barata que tienes, y les enseña a los otros quince jugadores qué estás buscando sin que tengas que volver a explicarlo.

Otra comprobación que sale gratis. Al final de la sesión, pregunta al grupo qué hemos trabajado hoy. Si no te lo saben decir, el problema no es su atención. Es tu foco.

CONTROL EN TEMPORADA

Si el mismo error técnico sigue decidiendo tus sábados, le toca estar en tu próximo bloque, no en cinco minutos de bronca después del partido.

U16

Mantén la caja de herramientas ancha. Esta es justo la edad en la que a los jugadores se les encierra en una posición y se les deja de permitir probar otra cosa, normalmente porque alguien va detrás de los resultados. Rótalos, y deja que la defensa lance el aéreo y que la delantera haga el tackle. Aquí los cuerpos cambian rápido, así que una técnica que funcionaba en septiembre puede no encajar con el jugador que hay en marzo, lo que significa que volver sobre el agarre y la posición del cuerpo es normal y no correctivo.

U12

Tres habilidades sostienen esta edad: conducir, marcar y hacer el tackle. El pase llega más tarde de lo que la mayoría de los entrenadores espera, y lo que parece un pase suele ser un pelotazo más o menos en la dirección correcta. Mantén el espacio pequeño y bien delimitado, que los juegos sean cortos, y premia lo que quieres ver en vez de castigar lo que no. Cuenta con enseñar lo mismo varias veces. Eso no es trabajo perdido, es la forma en que se fija.



Tu plan técnico en una página

Cuatro respuestas, con tus palabras, en una página. Escríbelas o grábalas. Darle vueltas en la cabeza no sirve de nada.

1. El 3v3 que vas a montar en la primera semana para averiguar dónde está el grupo de verdad.
2. Tus tres prioridades técnicas de la temporada, una por bloque, y las habilidades que eliges dejar fuera.
3. Tu escalera de presión para cada prioridad: cómo vas a usar el tiempo, el espacio, los números y las restricciones para ir subiendo.
4. Las revisiones de agarre que vas a hacer cada sesión, sea cual sea el tema.

Ahora llega la capa táctica, que solo funciona si esta es honesta.

PARA PROFUNDIZAR

- [Why Your Best Players Still Need to Train Basic Skills](#)
- [Essential Grip Skills](#)
- [Basic Skills through Small Sided Games](#)
- [Balancing Skill Gaps](#)
- [Small Sided Games by Andreu Enrich](#)



La capa táctica

No tienes tiempo de instalar un sistema. Sí tienes tiempo de instalar cuatro o cinco principios y repetirlos hasta que los jugadores usen esas palabras entre ellos.

La mayoría de los planes tácticos de club falla de la misma manera. No porque la idea fuera mala, sino porque era un patrón y no un principio.

Un patrón es un dibujo en una pizarra. Funciona de maravilla hasta que el rival hace algo ligeramente distinto, cosa que hará más o menos a los cuarenta segundos del primer cuarto. Un principio sobrevive a eso, porque le dice al jugador qué hacer cuando cambia el dibujo.

En nuestra masterclass [Closing and tackling in a zone defence](#), Danny Kerry convirtió esto en el centro de cómo entrenaba la defensa: los principios existen para ayudar a los jugadores a tomar buenas decisiones bajo presión, en el momento, en lugar de que les digan haz esto, haz aquello.

Ahí tienes toda la capa táctica en una línea. No estás escribiendo un guion. Le estás dando a tus jugadores un puñado pequeño de reglas que aguantan cuando la cosa se pone fea.

Y por eso este capítulo lleva pocos diagramas. Como entrenador de club con dos sesiones a la semana, no tienes tiempo de instalar un sistema. Sí tienes tiempo de instalar cuatro o cinco principios, ponerles nombre y repetirlos hasta que los jugadores usen esas palabras entre ellos.

Cinco preguntas.

¿Cómo queremos jugar, en una frase?

Esto sale directo de la introducción. Si decidiste que crees en un juego rápido y directo, esa es la frase. Si decidiste que crees en tener la bola y hacer correr al rival, esa es la frase.

Escríbela y ponla a prueba con algo honesto: ¿puede repetirla el sábado por la mañana el jugador que más despacio piensa de todo el equipo? Si no, es un párrafo, no un principio.

Todo lo de abajo cuelga de esa frase. Si tus principios la contradicen, los jugadores van a notar la contradicción mucho antes de poder ponerle nombre.

El balón parado también vive dentro de esa frase. Es parte del modelo de juego, no una afición aparte, y la forma en la que defiendes un córner debería parecerse a la forma en la que defiendes todo lo demás. El ataque y la defensa del córner corto siguen teniendo su propio capítulo, pero eso es porque necesitan otro tamaño de sesión, no porque sean otro deporte.



¿Cuáles son nuestros principios cuando tenemos la bola?

Esto tiene dos mitades, y la mayoría de las sesiones de club solo entrena una.

Con la bola. Son las opciones por defecto a las que vuelve un jugador cuando desaparece el tiempo. Tres valen más que el resto (→ nuestro artículo: [On ball principles](#)):

- **Mira para responder a una pregunta, no como ritual.** Dónde está la presión más cercana, cuál es mi salida segura, cuál es mi salida que hace daño. Un vistazo por encima del hombro que no responde a nada es una manía, no una habilidad.
- **El primer control compra algo.** Tiempo, espacio o protección. Si el control no compra nada, es un control que pierde la bola un segundo después.
- **El ritmo es una elección.** No siempre rápido. Acelera cuando el panorama es bueno, frena cuando la velocidad solo serviría para regalar la posesión.

El error habitual aquí es entrenar la técnica y saltarse la lectura. Un jugador cuya recepción parece irregular normalmente tiene un problema de percepción, no de manos.

Sin la bola. Aquí es donde se gana de verdad la temporada, y es la capa que la mayoría de los entrenadores de club nunca planifica. El dato de Ben Bishop merece la pena tenerlo delante: alrededor del 97% del partido es acción sin bola (→ nuestro artículo: [Off ball principles](#)). Colocación, movimiento y comunicación. Dónde estoy en relación con la bola, con mis compañeros y con la portería. Cómo me muevo para crear o para negar. Qué digo.

Una consecuencia práctica: empieza a alabar el trabajo sin bola en voz alta. Alaba el desmarque que no recibió la bola. Alaba la carrera que arrastró a una defensa. Si solo celebras el gol, tus jugadores aprenderán que solo cuenta el gol, y tus principios sin bola se quedarán en teoría toda la temporada.

¿Y cuando no la tenemos?

Toma prestadas las cuatro palabras de Kerry. Son el mejor atajo defensivo de toda la biblioteca, y escalan desde el U12 hasta una final olímpica (→ nuestro texto: [Closing and tackling in a zone defence](#)).

Negar. Que no penetren. Normalmente eso significa quitarles el centro. Todos los sistemas defensivos que publicamos coinciden al menos en eso, porque el centro es la ruta más rápida a tu portería y ofrece los mejores ángulos de tiro.

Dictar. Mándalos donde tú quieres, que casi siempre es hacia espacios pequeños donde tú tienes superioridad.

Perturbar. Quítales las opciones una vez que ya están ahí.

Robar. Recupera la bola.



Un jugador puede pasar por los cuatro modos en dos segundos, y volver atrás. No pasa nada. El valor está en que puedes parar una sesión y preguntar: ¿en qué modo estás ahora mismo, y qué has visto que te ha hecho elegirlo? Esa pregunta enseña más que cualquier indicación posicional.

Dos detalles deciden si funciona.

Colócate en la línea de pase, no encima del jugador. El apunte de Kerry es que una defensa situada en la línea de pase ya ha quitado una opción. Un jugador puede sujetar a dos si se coloca donde tendría que viajar la bola, lo bastante cerca para influir en la elección y lo bastante lejos para reaccionar. Eso es lo que evita que toda tu estructura se derrumbe hacia la bola cada vez que el rival sobrecarga un lado.

Decide quién entra. Cuando dos de los tuyos llegan a la vez y cada uno espera que vaya el otro, no va ninguno, el que lleva la bola se escurre y ahora estás defendiendo con dos jugadores menos. La norma que funciona: el que está del lado de la portería aguanta, y el que llega desde el lado, o el que recupera desde el lado del ataque, hace el tackle, porque esa defensa tiene mejor ángulo hacia la bola. Dilo en voz alta en los entrenamientos hasta que sea automático.

Una cosa más que merece la pena nombrar en un equipo de club. Tus jugadores casi seguro no valoran defender, porque nadie publica un vídeo de alguien colocándose bien. Eso es un problema de cultura, no de táctica, y es tuyo. Las mejores defensas hacen muy pocos tackles porque su colocación ya había eliminado la amenaza.

¿Qué pasa en los segundos después de que cambie la posesión?

Este es el trabajo táctico de mayor valor al alcance de un entrenador de club, y no cuesta nada instalarlo.

Cuando la posesión cambia, la estructura del rival está rota durante unos segundos y después deja de estarlo. Lo que hagan tus jugadores en esa ventana decide un número sorprendente de resultados.

Dales un árbol de decisión en vez de una instrucción. La versión de Andreu Enrich, en nuestra masterclass [Mastering transitions in field hockey](#), es la más limpia:

1. ¿Hay un pase hacia delante? Dalo.
2. ¿No? ¿Puedo conducir hacia delante? Conduce.
3. ¿No? ¿Hay un pase lateral corto que vuelva a abrir una opción hacia delante? Dalo.
4. ¿Nada de eso? Protege la bola y vuelve atrás.

Primero hacia delante, después conducir, después lateral corto, después reiniciar. Se explica en diez segundos y quita el pánico, que es lo que hace que los jugadores fuercen una bola que nunca estuvo o frenen hasta que el momento se muere.

El mismo árbol vale para cada golpe franco y cada saque de banda que tenga tu equipo. Trata el silbato como un disparador y no como una pausa, y vas acumulando pequeñas ventajas toda la tarde.



Y una corrección que ahorra mucho entrenamiento tirado: jugar rápido no es correr rápido. La velocidad de juego sale de la velocidad de decisión, de la velocidad de la bola y del momento de los desmarques. Si tus transiciones parecen frenéticas pero no producen nada, no añadas físico. Entrena decisiones más tempranas y un primer pase más rápido (→ nuestro artículo: [Building a team that plays fast](#)).

Deja a alguien por detrás de la bola, lo que Enrich llama el rol de guardia. Ese guardia es lo que le da permiso a todos los demás para ser valientes.

¿Cómo lo entreno para que aparezca el sábado?

Los jugadores juegan lo que tus sesiones pagan. Si una posesión lateral y segura puntúa igual que una salida rápida hacia delante, vas a tener posesión lateral y segura, y será culpa tuya y no suya.

Así que mete el principio en la puntuación, no en tu voz.

- ¿Quieres que se tome la opción de delante? Un pase que rompa una línea vale dos, una conducción cruzando una puerta vale uno.
- ¿Quieres saques rápidos? Da un punto extra cuando la bola va hacia delante en menos de dos segundos desde el silbato.
- ¿Quieres que defiendan como unidad? Dale un punto al equipo que defiende por forzar tres pases laterales seguidos.

Y después habla menos. Con un grupo que ya conoce las palabras, las condiciones enseñan más rápido que las instrucciones.

Un tema por sesión, con entradas distintas para jugadores distintos, es mejor que partir el equipo en dos sesiones que no tienes personal para dirigir. Mismo juego, mismo lenguaje, tarea distinta: salida segura para el jugador en desarrollo, salida que hace daño para el veterano.

CONTROL EN TEMPORADA

Si no oyes tus principios en boca de los jugadores hablando entre ellos en el campo, todavía no son principios. Siguen siendo tu vocabulario.

U16

Esta es la edad correcta para introducir la defensa como unidad en lugar de como once duelos individuales, y los cuatro modos les dan el lenguaje para hacerlo. Mantén la estructura simple, una disposición tradicional con cajitas claras dentro, y entrena las cajitas en lugar del sistema entero. Cuenta con que la pregunta difícil sea la del cambio: ¿cuándo sigo a mi par y cuándo mantengo mi espacio? Dales una regla basada en la sensación en vez de un diagrama, y asume que lo van a hacer mal durante unas cuantas semanas.

U12

Nada de sistemas. Con dos ideas basta: cuando tenemos la bola, nos abrimos y buscamos espacio, y cuando no, ponte entre tu par y la portería. Los juegos reducidos hacen la enseñanza por ti, así que usa condiciones en lugar de charlas, y deja que descubran por qué ayuda la amplitud jugando un partido en el que un pase abierto vale doble. Su comprensión táctica crece jugando, no escuchándote en la pizarra.

Tu plan táctico en una página

Cinco respuestas, con tus palabras, en una página. Escríbelas o grábalas. Darle vueltas en la cabeza no sirve de nada.

1. Tu descripción en una frase de cómo quieres jugar.
2. Dos principios en posesión, uno con la bola y otro sin ella.
3. Dos principios sin posesión, más tu norma sobre quién entra cuando llegáis dos.
4. Tu árbol de decisión en transición, en cuatro pasos, con las palabras de los jugadores.
5. Las condiciones de puntuación que vas a usar para entrenar cada uno.

Son cinco líneas. Si no te caben en una página, no les van a caber a tus jugadores en la cabeza el sábado.

Ahora llega la capa mental, que es la que decide si algo de esto aguanta cuando vas dos abajo.

PARA PROFUNDIZAR

- [On Ball Principles](#)
- [Off Ball Principles](#)
- [Building a Team That Plays Fast](#)
- [Closing & Tackling in a Zone Defence](#)
- [Mastering Transitions in Field Hockey](#)



La capa mental

Bajo presión no subes a la altura de tus ambiciones, caes a la altura de tus cimientos. Esta es la capa sobre la que se apoyan las otras tres.

Hay una frase de un jefe de equipo de las fuerzas especiales belgas en nuestra masterclass **Team. Trust. Culture.** que merece estar en la nevera de todo entrenador: bajo presión caes a la altura de tus cimientos, no subes a la altura de tus ambiciones.

Por eso existe este capítulo, y por eso no es un capítulo sobre discursos motivacionales.

Todo lo que llevas de plan de temporada, el trabajo físico, la técnica, los principios, da por hecho jugadores capaces de pensar con claridad cuando importa. En un buen día pueden. El día que vas dos abajo fuera de casa y bajo la lluvia, vuelven a lo que construiste de verdad, no a lo que dijiste en la charla.

Así que la capa mental no es la parte blanda que añades si sobra tiempo. Es el cimiento sobre el que se apoyan las otras tres. Y a diferencia de las demás, casi toda se construye en momentos corrientes y no en sesiones especiales.

Seis preguntas.

¿A qué va a caer mi equipo?

Empieza por aquí, porque le da la vuelta a todo lo demás. No estás construyendo una mentalidad para los días buenos. Estás construyendo lo que aguanta cuando las cosas van mal.

Cedric De Vlieger, ese jefe de las fuerzas especiales de la cita inicial, abre su trabajo con los equipos con una pregunta que merece la pena robar palabra por palabra para tu primera sesión: ¿estamos aquí para sobrevivir o estamos aquí para construir algo? La respuesta condiciona todo lo que viene después, y es mucho mejor preguntarla en voz alta en agosto que darla por supuesta en febrero.

Lo segundo que hace es nombrar el miedo con honestidad. El miedo es lo que impide que los jugadores hablen, y casi siempre es una historia y no un hecho. No soy lo bastante bueno. Van a pensar que soy tonto. Su indicación es tajante: mira los hechos, no el miedo.

¿De dónde viene la confianza de mi equipo?

Pregunta a tus jugadores de dónde les viene la confianza y la mayoría dirá que de los resultados. Párate ahí, porque significa que su seguridad está construida sobre lo único que no controlan.



Katie Warriner, psicóloga sénior de rendimiento del hockey de Gran Bretaña, que ha trabajado en tres ciclos olímpicos y en varios deportes, lo desmonta de una forma que le sirve de verdad a un entrenador de club en nuestra masterclass **Confidence: a choice and a skill**. Su punto de partida es que la confianza no es una emoción. Las emociones van y vienen, y no las controlas, así que en el momento en que tratas la confianza como una emoción se la has entregado al clima.

Su definición de trabajo es mucho más simple. La confianza es la respuesta a una pregunta: ¿puedo hacerlo? Lo que convierte "lo" en la palabra importante. La confianza es contextual, no una cualidad general que un jugador tiene o no tiene, y por eso da esos bandazos a lo largo de una temporada.

De ahí salen dos movimientos prácticos.

El primero es un ejercicio de diez minutos. Pide a cada jugador que enumere cinco cosas sobre las que se apoya su confianza y que después marque cuáles de ellas están dentro de su control. Los resultados, la alineación, si marcó la semana pasada, si le felicitaste: todo fuera. La preparación, la actitud, el esfuerzo, estar a la altura de sus propios estándares: todo dentro. Después ayúdales a trasladar el peso a la segunda lista. Ese es todo el argumento a favor de definir el éxito de formas que un jugador pueda controlar, y no es blandura. Un equipo obsesionado con ganar toma peores decisiones, porque algunos de tus jugadores siempre van a saber, en algún rincón del cerebro, que ganar no depende del todo de ellos.

El segundo es tratar la confianza como una conducta y no como un estado. Pregunta a un jugador qué veríamos si estuviera confiado. Al entrar al campo, en la charla en círculo, sin bola, en los dos primeros minutos. Y después deja que elija esas conductas haya llegado o no la sensación. Las sensaciones suelen venir detrás. No son un requisito.

Dos detalles que merece la pena robar tal cual.

Dale a los jugadores una rutina para reenfocarse justo después de un error. La que Warriner les da es deliberadamente pequeña: aprieta el stick, cuenta de cinco a uno. Nadie que mire se entera de que está pasando, dura unos segundos y compra el tiempo justo para que la parte pensante del cerebro vuelva a conectarse antes de la siguiente jugada. Sin algo así, un error se convierte en tres.

Y guarda el trabajo donde los jugadores puedan verlo. Crista Cullen, medallista olímpica y drag flicker de Gran Bretaña, apuntó sus porcentajes de conversión por zona de portería en cada sesión extra, imprimió las hojas y las tenía junto a la cama en unos Juegos Olímpicos. Su frase es la que hay que darles a tus jugadores: la confianza viene del trabajo que ya has hecho.

Una advertencia. La duda no es lo contrario de la confianza. Los mejores jugadores del mundo la llevan encima, y un jugador que espera a sentirse seguro antes de comprometerse va a esperar eternamente. Y la confianza no es un trabajo que se termina. Warriner lo compara con lavarse los dientes. Hacerlo una vez en agosto no te cubre en marzo.

Hay dos cosas que conviene nombrar antes de seguir. La posición del portero dentro de un equipo no se parece a la de nadie más: cada error es un gol, el puesto está aislado por diseño, y todo lo anterior sobre fuentes controlables de confianza y sobre una rutina de reenfoque se aplica con más filo todavía. Y



cuando uno o dos jugadores reciben tiempo de entrenamiento que los demás no reciben, el grupo lo lee. Di por qué está pasando, di qué recibe el resto a cambio, y exige a esos jugadores exactamente los mismos estándares que a todos los demás.

¿De quién es el desarrollo de cada jugador?

Shea McAleese tiene la frase más afilada de toda la biblioteca sobre esto: la capacidad de dejarse entrenar no es un rasgo de personalidad, es una decisión que toma el jugador sobre quién es responsable de su desarrollo (→ nuestra masterclass: [Coachability](#)).

Eso importa para tu plan de temporada porque cambia lo que estás intentando producir. No estás intentando encontrar a los jugadores que se dejan entrenar. Estás intentando construir un entorno en el que los jugadores lo elijan.

Su aviso sobre la alternativa merece la pena escucharlo. Si le dices a un jugador exactamente qué hacer en cada situación, lo metes en una burbuja, y en el momento en que llega la presión de verdad esa burbuja explota, porque tú no estás ahí dentro para decirle qué hacer.

Ahí dentro se esconde una pregunta incómoda. Si tus jugadores no asumen responsabilidad, ¿cuánto de eso es cómo son ellos y cuánto es una dependencia que les entrenaste tú sin querer?

Dos hábitos cambian esto más rápido que ninguna otra cosa, y ninguno cuesta un minuto de campo.

Deja de preguntar "¿lo habéis entendido todos?". Te van a devolver un muro de síes, porque nadie quiere ser el que dice que no, y después el ejercicio se cae. Pregunta en su lugar: cuéntame de qué acabamos de hablar. Explícaselo al grupo. Con un jugador al que no conoces bien, baja dos o tres capas. Con uno al que conoces, baja cinco.

Aguanta el silencio. Siete segundos. Casi todos rescatamos la escena a los dos, y un veterano rellena el hueco. El silencio muchas veces es pensamiento, y si sigues rellenándolo, los callados nunca aprenden a hablar.

¿Cuánta honestidad estamos dispuestos a tener entre nosotros?

Esta es la que la mayoría de los equipos de club evita en silencio, y es la diferencia entre un equipo y un grupo de gente que comparte vestuario.

De Vlieger lo llama honestidad radical, y la prueba que propone es directa: ¿cuándo fue la última vez que tuviste una conversación de verdad honesta con un jugador, en lugar de una conversación agradable?

Dos mecanismos lo hacen soportable. El primero es una regla de tres minutos después del partido: tres minutos para soltar tacos, dar una patada a una bolsa, estar furioso, y luego se acaba. La emoción tiene su hueco en vez de filtrarse a todo lo demás. El segundo es que los galones y los nombres se quedan en



la puerta de la revisión, de modo que alguien de diecisiete años puede cuestionar al capitán del club y que le den las gracias por hacerlo. Si eso es impensable en tu equipo, ya tienes tu respuesta honesta sobre tu cultura.

Y el entrenador va primero, siempre, hasta que el grupo se crea que es seguro.

Una advertencia, porque aquí es donde los entrenadores se equivocan con los jóvenes. Honesto no es lo mismo que duro. McAleese cambiaría la palabra duro por honesto, y separaría el mensaje de las razones. Dile a un jugador que no está convocado, y para. De todos modos no ha oído nada después de esa frase. Ten la conversación del porqué unos días más tarde, cuando las pulsaciones hayan bajado.

La versión de Warriner del mismo principio es que claro es amable. El feedback duro cala cuando el jugador ya sabe que crees en su potencial, y necesita una reparación después: vuelve y averigua qué hicieron tus palabras de verdad. Las relaciones se fortalecen con la rotura y la reparación, no evitando la rotura. Eso importa sobre todo para el feedback que no das tú, el corte que le suelta un veterano a alguien de diecisiete años en el tercer cuarto. Si las relaciones de debajo son fuertes, eso se sobrevive. Si no lo son, te cuesta un jugador durante un mes.

¿Qué necesitan mis jugadores unos de otros?

Adam Commens, mirando atrás sobre dos campañas de medalla de oro, puso la conexión por delante de la cultura y las dos por delante de la táctica (→ nuestro artículo: [Connections before tactics](#)). La táctica no entró en su top tres.

Antes de descartarlo como un lujo de equipos profesionales, mira qué entiende él por conexión. No amistad. No una cena de equipo. Comprensión. Saber de dónde viene un jugador, qué le mueve, cómo responde cuando las cosas van mal.

La consecuencia práctica es que tratar a todos igual no es tratar a todos con justicia. Un jugador quiere que se lo digas a la cara, diez segundos, y ya está. Otro necesita un brazo por encima del hombro y dos frases. Dales a los dos el mismo formato y pierdes a uno, siempre.

Así que mete una línea en tu plan: al final de la pretemporada sabré cómo quiere recibir feedback cada jugador. No un test de personalidad. Basta con preguntárselo.

Y construye la conexión en el campo, no solo alrededor. Un juego en el que todos los jugadores de campo tienen que tocar la bola antes de poder marcar hace más por la comunicación que una barbacoa, porque obliga a los jugadores a encontrar al compañero que se está escondiendo.

¿Cuánto decido yo y cuánto deciden ellos?

Aquí va el diagnóstico que suele doler más. En tus últimos tres partidos, ¿cuántas veces tomó un jugador una decisión táctica por su cuenta sin mirar al banquillo?

Si la respuesta se acerca a cero, eso es información sobre ti, no sobre ellos.



El arreglo es lo que De Vlieger llama mando por misión. Tú pintas la visión, fijas el marco y la intención, y después te callas. Lo que hagan dentro de ese marco es suyo. Y cuando los jugadores no actúan por su cuenta, es porque falta una de tres cosas:

- **Competencia.** No se sienten lo bastante preparados para decidir.
- **Participación.** No tuvieron voz en el plan, así que es tu plan, no el suyo.
- **Autonomía.** Creen que de todas formas les vas a corregir.

Diagnostica cuál de las tres antes de cambiar nada. La participación suele ser la más barata de arreglar: pon tu plan encima de la mesa y pide al grupo que lo agujeree.

La última pieza es la incomodidad deliberada. McAleese lo llama entrenar en la jungla, una expresión que le tomó prestada al psicólogo deportivo de su equipo: monta sesiones en las que las cosas salen mal a propósito. Decisiones arbitrales malas. Dos goles de ventaja con cinco minutos por jugar. Un cambio de norma a mitad de ejercicio. Si el único caos que conocen tus jugadores es el del sábado, van a mirar al banquillo cuando llegue.

CONTROL EN TEMPORADA

Después de una derrota fea, ¿tu equipo busca razones o busca soluciones? La responsabilidad es binaria. O excusas o soluciones.

U16

Esta es la edad en la que la honestidad se vuelve normal o se vuelve imposible, así que merece la pena invertir en ella a propósito. Da la charla en grupos pequeños y deja que el más joven se la cuente después al resto, para que hablar en público se practique primero en un sitio seguro. Cuenta con resistencia al feedback y léela bien: un jugador que te rebate está enganchado, no te está faltando al respeto. Vigila la confianza con especial atención en los equipos femeninos, porque Warriner cita estudios con más de un millón de participantes que muestran que cae con fuerza entre los ocho y los catorce años, a veces hasta un treinta por ciento, y que tiende a quedarse más baja después, lo que hace que aquí las medidas controlables de éxito sean más importantes, no menos. Pregunta qué harían distinto en vez de decírselo, y ten paciencia, porque un grupo al que llevan años dándole instrucciones no va a empezar a decidir por sí mismo en quince días.

U12

Nada formal. Lo que alabas es todo el programa mental a esta edad, así que alaba el esfuerzo, la honestidad y la reacción después de un error mucho más alto de lo que alabas los goles. Termina cada sesión con treinta segundos por parejas: qué has aprendido hoy, cuéntaselo a tu compañero. Y después pregunta a un niño qué le ha dicho su compañero. Eso es entrenar la autorreflexión sin decir una sola palabra sobre mentalidad, y funciona desde los seis años más o menos.

Tu plan mental en una página

Seis respuestas, con tus palabras, en una página. Escríbelas o grábalas. Darle vueltas en la cabeza no sirve de nada.

1. La pregunta que le vas a hacer al grupo la primera semana, y la respuesta que recibes.
2. Tu norma sobre cómo hace el equipo la revisión, incluido quién puede decirle qué a quién.
3. Una cosa que vas a dejar de hacer como el que arregla todo esta temporada.
4. Cómo quiere recibir feedback cada jugador.
5. Una fuente de confianza controlable por jugador, escrita en algún sitio donde la vean.
6. Dónde va el caos deliberado dentro de tu semana de entrenamiento.

Nada de esto exige sesiones extra. Todo esto exige constancia, que es más difícil.

Con eso están hechas las cuatro capas para el grupo. Ahora llega el entrenamiento que nunca ocurre con todo el equipo delante.

PARA PROFUNDIZAR

- Confidence: a choice and a skill
- Coachability
- Team. Trust. Culture.
- Connections Before Tactics
- Values Based Coaching



Las otras dos sesiones

En una temporada hay tres tamaños de sesión, no uno. La mayoría de los planes de club solo contiene el tercero, y por eso el portero se queda sin entrenar y los córners cortos parecen una lotería.

Los cinco capítulos anteriores construyeron un plan para el grupo. Este va del entrenamiento que no puede ocurrir con todo el equipo delante.

En una temporada hay tres tamaños de sesión, no uno. El individual, que es un jugador trabajando solo o con un entrenador. La unidad, de cuatro a siete jugadores entrenando juntos un mismo trabajo. Y el de equipo. La mayoría de los planes de club solo contiene el tercero, y después se pregunta en febrero por qué el portero sigue sin saber organizar una defensa y por qué los córners cortos parecen una lotería.

Aquí está la parte que pilla a la mayoría de los clubes. No todos los equipos tienen un especialista de drag flick de verdad. Todos los equipos atacan y defienden córners cortos. Así que este no es un capítulo para clubes con un lanzador estrella. Es un capítulo sobre los dos momentos del partido que están completamente guionizados, son completamente ensayables y casi nunca se ensayan con las piernas frescas. La mayoría de los clubes le da al córner corto los últimos diez minutos de un jueves, cuando todo el mundo está reventado y se está yendo la luz.

Y si te tienta saltártelo porque tu lanzador no tiene nada de especial, míralo desde el otro extremo. El córner corto es el único momento del hockey en el que sabes de antemano exactamente dónde va a estar cada jugador. Y por eso mismo estudiarlo compensa. La observación honesta de Lex Tump es que el éxito del primer corredor influye enormemente en la defensa del córner corto de un equipo, y que es la parte que casi nadie mira (→ nuestra masterclass: [Inside the stats of the penalty corner](#)).

¿Quién de mi equipo necesita tiempo que la sesión de equipo no le puede dar?

Responde primero por el portero. Todos los clubes tienen uno y casi ninguno recibe entrenamiento.

Imagina el martes de siempre. Los jugadores de campo están metidos en un juego de posesión al otro lado del campo y el portero ha tocado dos bolas en veinte minutos. Y el sábado a ese mismo jugador le pides que organice toda la defensa en un córner. El liderazgo no aparece el fin de semana si no se ensayó entre semana (→ nuestro artículo: [No GK coach? No problem!](#)).

Después hazte la pregunta del lanzador con honestidad. ¿Hay alguien en este equipo que tenga de verdad un flick como para montar la temporada alrededor, o el especialista más útil es un parador fiable, un primer corredor valiente o un inyector capaz de poner la bola en el mismo punto todas las veces? Un lanzador no es un solista. Sin inyector y sin parador no hay ni tiro, y la unidad se queda coja sin los



corredores de las variantes y sin los jugadores del desvío (→ nuestra masterclass: [PCA variations – Tin Matkovic](#)). Pregunta lo mismo del mundo del portero: tiempo individual para posición base, juego de pies y manos, y después tiempo de unidad para rechaces, desvíos y, sobre todo, defensa del córner corto.

Hay un nombre más que debería estar en la lista y que suele faltar. El jugador que saca tus córners largos, y los dos o tres que los defienden. La misma lógica, mucho menos glamur.

¿Dónde viven los córners cortos en mi plan, en vez de en los minutos que sobran?

Decide qué bloque los introduce, cada cuánto vuelven, y en qué se diferencia la versión de pretemporada de la versión de enero.

La pretemporada es para roles y lecturas. Quién cierra qué mitad de la portería, quién repite la señal, quién es la seguridad, cuál es el vocabulario compartido. Aquí vale más un repaso a medio ritmo con cada jugador diciendo su trabajo en voz alta que unos cuantos flicks a máxima potencia, y si un jugador no sabe decir su rol, no lo sabe. El punto de partida de Fede Tanuscio para defender córners es que no existe una única estructura correcta. La montas contra el rival que tienes delante, no solo alrededor de tus preferencias, y quieres jugadores leyendo activamente la jugada en lugar de esperándola de forma pasiva. Y eso solo funciona si cada uno conoce su propia responsabilidad antes del silbato (→ nuestro texto: [PCD – Fede Tanuscio](#)).

Enero es para presión y variantes. La misma unidad con fatiga, contra una jugada de la que no le han avisado, en un campo frío y con una bola pesada.

No existe un número correcto de minutos, y cualquier número que hayas leído por ahí lo escribieron para un equipo que entrena más que el tuyo. Lo que sí existe es un hábito correcto: los córners vuelven con el ritmo que decidiste en julio, no el jueves siguiente a encajar dos.

¿Cómo dirijo una sesión de especialistas sin entrenador especialista?

De forma barata, y sobre todo negándote a dejar solo al especialista.

Un entrenador que nunca ha jugado de portero puede entrenar igualmente una posición base. Manos a media altura, peso adelante, de verdad quieto antes de que se mueva la bola, y reajuste tranquilo después. Como dice Blaak, estar quieto suena facilísimo, y estar quieto es difícil. Eso se ve desde el centro del campo. Las pelotas de tenis le aportan más a las manos y al valor de un portero joven que una fila de jugadores golpeando fuerte desde el borde del área, que sobre todo enseña a encogerse. Trabaja desde distancias y ángulos realistas (→ nuestra masterclass: [How to train your goalkeeper – Pirmin Blaak](#)).



Qué externalizar: lo espectacular, las paradas aéreas, la mecánica de las estiradas, la técnica de flick de élite. Trae una noche a un portero de otro equipo del club. Empareja a tus porteros para que se entrenen entre ellos. Usa vídeo, incluido vídeo de tu propio jugador y no solo de los internacionales. Dale al portero la propiedad de su calentamiento, y después pregúntale qué ha visto después de una repetición defensiva en lugar de contárselo.

Para el lanzador, las claves honestas son simples y repetibles. Una carrera de aproximación medida y constante, marcada igual todas las veces. Una aproximación controlada con la explosión reservada para la salida. Pie izquierdo más o menos en línea con la bola, cara del stick ligeramente abierta, y el arrastre en línea recta antes de que la muñeca decida a dónde va la bola. El engaño llega después, y solo cuando la recogida es fiable (→ nuestra masterclass: [Coaching points for the drag flick – Justin Reid Ross](#)).

¿Qué cuesta de verdad ese tiempo extra?

Responde en tres monedas, y responde en voz alta.

Minutos. ¿Es un tercer hueco, veinte minutos antes de la sesión de equipo, o se come tiempo de equipo? Si se come tiempo de equipo, di qué está haciendo el resto del grupo que de verdad no necesite un entrenador.

Carga. Una sesión de drag flick carga mucho la columna y las caderas, algo de lo que Justin Reid Ross habla desde la experiencia y no desde la teoría. Una sesión de portero es trabajo explosivo corto con equipación pesada, y fatiga la concentración antes que las piernas. Las dos se suman a lo que el plan físico ya pidiera esa semana, así que pon el bloque de especialistas al principio de la sesión, no después de un bloque duro de juego.

Justicia. Dar atención extra a dos jugadores es una decisión de cultura, y el grupo se da cuenta. Di por qué está pasando, di qué recibe el resto a cambio, y haz que el especialista sea visiblemente parte del equipo y no un proyecto privado.

¿Cómo es una semana de club realista?

Veinte minutos sacados de una sesión de equipo, con el resto del grupo haciendo algo que no necesita entrenador, más un bloque corto de especialistas antes de la otra sesión. Las unidades se solapan a propósito: los mismos jugadores suelen estar en la unidad de córner de ataque y en la de defensa.

Lo que apunta a la opción más barata para un cuerpo técnico corto. Entrena córners de ataque contra córners de defensa, y ensayas los dos a la vez.

Dos advertencias honestas. Los córners en vivo contra tu propio portero tienen riesgo real, así que fija las normas antes, limita el número de flicks a máxima potencia y usa repeticiones bloqueadas o con bola blanda para trabajar las lecturas. Y en una jugada guionizada la mitad del valor está en la segunda fase, así que deja que la parada se produzca a propósito y entrena lo que pasa después.

CONTROL EN TEMPORADA

Cuando un córner te cuesta un partido, ¿era un problema de jugada o un problema de ensayo? Si no lo sabes distinguir, no lo estás entrenando lo suficiente como para saberlo.

U16

Rota a los porteros en vez de nombrar a uno de por vida. Alguien de catorce años que se ofrece voluntario una vez no debería quedarse atrapado cinco temporadas. Una primera unidad de córner con dos opciones sencillas es más que suficiente, y la claridad le gana a la creatividad siempre. Ten cuidado con el volumen de drag flick, porque la carga en columna y caderas sobre un cuerpo en crecimiento es real. Técnica antes que repeticiones, y diez flicks buenos le ganan a cincuenta cansados.

U12

Aquí nadie es "el portero". Todos pasan por la equipación, y disfrutarlo importa más que parar la bola. Nada de drag flick a esta edad. Enseña a llevar la bola en el stick y el push, que es lo que van a usar el resto de su vida deportiva. Según el formato de partido puede que ni siquiera exista el córner corto, en cuyo caso la respuesta honesta es que este capítulo todavía no es para ti.

Tu plan de especialistas en una página

Cinco respuestas, con tus palabras, en una página. Escríbelas o grábalas. Darle vueltas en la cabeza no sirve de nada.

1. El jugador o los dos jugadores que necesitan tiempo que la sesión de equipo no les puede dar, con nombre, incluido el portero.
2. Qué bloque introduce los córners de ataque y de defensa, y cada cuánto vuelven después.
3. Dónde caen el hueco de unidad y el hueco individual dentro de tu semana, y qué hace el resto del grupo mientras.
4. Quién dirige cada uno, y qué estás externalizando en lugar de fingir que lo entrenas.
5. Qué le cuentas al grupo sobre por qué dos jugadores reciben tiempo extra.

Con lo que queda el último problema de planificación: meter todo esto, las cuatro capas y los especialistas y las unidades, dentro de una sola semana. De eso va el próximo capítulo.



PARA PROFUNDIZAR

- No GK coach? No problem!
- How to train your goalkeeper
- Coaching points for the drag flick
- PCA Variations
- PCD
- Inside the Stats of the Penalty Corner



Teje el conjunto

Las cuatro capas se enseñan por separado y se entrenan a la vez. Aquí es donde se convierten en una página que te dice para qué sirve el martes.

Siete capítulos después, tienes muchas respuestas y ningún plan.

Ese es el orden correcto. Sabes cómo quieres que sea tu equipo, conoces la forma de tu temporada, has tomado decisiones sobre lo físico, lo técnico, lo táctico y lo mental, y has decidido quién del grupo necesita tiempo que la sesión de equipo no le puede dar. Lo que todavía no tienes es una página que te diga para qué sirve el martes.

Aquí está el problema honesto de cómo está construida esta guía, y de cómo está construida casi toda la formación de entrenadores. Los cuatro bloques se enseñan por separado y se entrenan a la vez. Nadie da una sesión física, luego una técnica y luego una táctica. Tú das una sesión un martes por la noche de febrero con catorce jugadores, uno de los cuales viene directo del trabajo sin haber comido, y los cuatro bloques están ocurriendo a la vez tanto si los planificaste como si no.

Así que este capítulo va del tejido. No cuatro carriles paralelos del mismo ancho de agosto a mayo, sino un hilo que cambia de color según dónde estés en la temporada.

¿Cómo se solapan las cuatro capas a lo largo de las fases?

El marco útil más simple es que la pretemporada construye capacidad, la temporada mantiene y refina, y el tramo final recorta, afila y protege energía para los momentos que importan (→ nuestro artículo: [Periodisation for Club Coaches](#)).

Aplicado a las cuatro capas, eso significa que una lidera cada vez y las demás mantienen posición.

En pretemporada lidera lo físico. Es la única ventana del año en la que de verdad puedes construir una base en vez de mantenerla, y es la ventana que Phil Moreland y Matthew Eyles quieren que uses para valorar y revisar el riesgo de lesión antes de cargar. Lo técnico corre fuerte a su lado, porque los contactos con la bola salen baratos cuando nadie está pensando en el sábado. Lo táctico se queda en el nivel de los principios, todavía sin estructura. Y lo mental está trabajando más en estas semanas que en ningún otro momento del año, porque es cuando se fija la cultura, la fijas tú a propósito o dejes que se fije sola.

En el largo tramo central de la temporada lidera lo táctico. El modelo de juego se va montando por capas, un bloque cada vez. Lo técnico baja a mantenimiento más una carencia individual por jugador. Lo físico es mantenimiento, que no es lo mismo que nada. Lo mental pasa de fijar la cultura a entregar la responsabilidad.



En las últimas semanas lidera la capa mental y todo lo demás se estrecha. Lo táctico se recorta a las dos cosas que de verdad haces bien. Lo técnico se convierte en balón parado y una carencia. Lo físico baja volumen y mantiene intensidad. Mick Beunen trata la recuperación como parte de la carga y no como un descanso de ella, y la insistencia de Coates en mejorar sin vaciar a los jugadores apunta al mismo sitio (→ nuestro artículo: [Periodisation for Club Coaches](#)). A nivel de club, a eso se le suman los trabajos, los exámenes y las piernas cansadas.

Si te llevas una sola cosa de ahí, llévate esta: una capa que no lidera no está ausente. Se está manteniendo. Mantener es barato. Reconstruir no.

¿Dónde compiten por tiempo y cómo elijo?

Compiten todas y cada una de las semanas, y eliges planificando la semana desde el partido en vez de a pesar de él.

Esta es la pieza que se les escapa a casi todos los planes de club. Tienes dos sesiones y un partido. El partido no es lo que cierra tu semana, es el estímulo de entrenamiento de mayor intensidad y mayor fidelidad que vas a tener, y es gratis. Somete a tus jugadores a decisiones bajo presión, a transiciones, a balón parado y a una carga emocional que ningún martes puede replicar.

Así que la semana tiene una forma natural. La sesión más lejana al partido es la más dura: fundamentos técnicos, principios, más repeticiones, más carga. La sesión más cercana al partido es contexto de juego, balón parado, decisiones bajo presión, menos volumen, final más afilado. Darles la vuelta a esas dos es uno de los errores de club más habituales que existen. Machácalos cuarenta y ocho horas antes de un partido y el sábado lo paga.

Dentro de eso, la regla de Fede Tanuscio merece la pena robarla entera: un foco con bola, un foco sin bola, a lo largo de la semana (→ nuestra masterclass: [Practice Session Design](#)). Los dos cosidos al mismo tema.

Y el tema sale del partido. Repasa el fin de semana, elige un problema con bola y un problema sin bola, y esos son tus temas. Partido, revisión, ajuste, nueva prueba. El sábado siguiente te dice si funcionó.

¿Cuánto tiempo aguantas un tema? Beunen periodiza a los Red Lions en fases de sobrecarga de tres semanas seguidas de una semana de descarga. No puedes copiar ese volumen, pero la forma viaja perfectamente: haz bloques de tres o cuatro semanas con un tema de posesión y un tema defensivo, y usa la última semana del bloque para consolidar en vez de para introducir nada nuevo.

Lo difícil no es construir esto. Lo difícil es contenerse. La propia lógica de diseño de Tanuscio es un día dentro de una semana, dentro de un mes, dentro de un año, y cada sesión construida a partir de lo que el partido dejó al descubierto. Si tu martes y tu jueves no se hablan, no tienes periodización, tienes dos sesiones.



La frase de Coates es que la pretemporada va de mejorar sin vaciar físicamente a los jugadores, y que no va necesariamente de ponerse más en forma. El filtro que se deduce de ahí es todavía más seco: menos decisiones, mejor tomadas, y lo que dejas fuera importa tanto como lo que añades. La versión de esa pregunta a nivel de sesión es directa. ¿Este ejercicio sirve a nuestro tema actual, o está rellenando tiempo? Si está rellenando tiempo, quítalo. Con dos sesiones a la semana no te puedes permitir entrenar contra tu propio plan.

Abarcar menos, dominar más.

CONTROL EN TEMPORADA

Mira tus tres últimas sesiones. ¿Sabrías decirte un jugador cuál era el tema sin que le apuntaras? Si no, tienes un plan sobre el papel y ningún plan en el campo.

¿Dónde encajan las sesiones de especialistas y de unidad?

Lo decide la misma lógica semanal, así que no las pegues por fuera.

El trabajo de unidad va en la sesión más cercana al partido. Un bloque de córner corto es un ensayo en condiciones parecidas a las de partido, que es exactamente para lo que sirve esa sesión, y por naturaleza tiene poco volumen.

El trabajo técnico individual va en la sesión más lejana al partido. Las repeticiones de flick y el juego de pies del portero son corrección y carga, no afinado, y quieren piernas que no estén reservadas para el sábado.

Si es un tercer hueco en vez de tiempo sacado de una sesión que ya das, es carga extra y el plan físico tiene que enterarse. Veinte minutos con la equipación completa de portero no son un día de descanso.

El capítulo 6 explica cómo dar esas sesiones. Este capítulo solo decide dónde van.

¿Qué hago con el parón de invierno?

La mayoría de las ligas europeas para varias semanas a mitad del invierno. En Bélgica y en los Países Bajos la temporada al aire libre se parte en dos alrededor de Navidad, en Alemania desaparece del todo dentro de la temporada de sala, y en los países más fríos el hueco puede llegar a tres meses o más. Sea cual sea su duración, es el mayor rasgo estructural de tu temporada y la mayoría de los planes de club lo trata como un agujero en el calendario en lugar de como una fase con un trabajo asignado.

Hay tres maneras de gestionarlo y dos de ellas te cuestan.

La primera es tratarlo como si no existiera y retomar en enero donde lo dejaste en noviembre. No vas a poder. La base aeróbica y la fuerza se van en cuestión de semanas, y el tacto y el timing se van con ellas. Russell Coates es directo sobre la consecuencia: a los jugadores que vuelven de un parón no hay que



barrerlos directamente hacia los ejercicios completos, y la vía de vuelta es trabajo técnico dinámico que reconstruya ritmo, tacto de bola y coordinación antes que ninguna otra cosa (→ nuestra masterclass: [Smart Pre-Season Planning](#)). La disciplina del cinco a diez por ciento por semana del capítulo 2 vuelve a aplicarse en enero, porque los jugadores regresan finos de cabeza y romos de piernas. Los porteros necesitan reintroducirse con la misma intención, y una unidad de córner que no ha entrenado junta desde noviembre no es una unidad en enero.

La segunda es tratarlo como una segunda pretemporada y machacarlos en cuanto vuelven a entrar por la puerta. Es el mismo error en la dirección contraria, y es el que produce problemas de isquiotibiales en febrero.

La tercera es la útil. **Trata el parón como una segunda pretemporada en estructura, pero no en volumen.**

En estructura eso significa la misma secuencia que usaste en agosto, comprimida. Valorar antes de cargar, en la versión ligera que Phil Moreland y Matthew Eyles reconocerían, porque hiciera lo que hiciera cada jugador en Navidad, no lo sabes hasta que miras. Después una o dos semanas de rampa antes del primer partido de vuelta, con lo físico liderando, lo técnico corriendo a volumen alto porque los contactos vuelven a salir baratos, y lo táctico revisitando el modelo que ya tienes en lugar de añadirle nada nuevo. Enero no es el mes de introducir una presión nueva.

Unas cuantas decisiones prácticas que conviene tomar antes del parón y no durante.

La última semana antes del parón consolida, no introduce. Lo que enseñes en la última sesión no lo van a tocar en un mes. Dedicar esa semana a fijar el tema actual.

Dales una sola cosa honesta que hacer suya. No un programa. Un programa que envías por correo en diciembre es un programa que no abre nadie. Los diez minutos de trabajo con el propio peso de Glenn Turner, dos o tres veces por semana, hechos con constancia, le van a aportar más a un jugador de club que un plan ambicioso que abandona el cuatro de enero. Que sea lo bastante pequeño como para que hacerlo sea más fácil que explicar por qué no lo hicieron.

Entérate de quién juega en sala y quién no. La sala no es tiempo perdido. Manos rápidas, espacios estrechos, recepción bajo presión y decisiones constantes son exactamente las cualidades técnicas que quieres, y los jugadores a menudo vuelven más finos con la bola de lo que se fueron. Pero es otro patrón de carga, con muchos más partidos y mucha menos carrera, así que tu grupo vuelve como dos grupos distintos. A los de sala hay que reconstruirles el volumen. A los que no hicieron nada hay que reconstruirlo todo, con suavidad. Planificar una sola sesión para los dos es la forma de lesionar a unos y aburrir a otros.

Usa el parón tú también. Mick Beunen mete semanas de descarga dentro de un ciclo de sobrecarga de tres semanas porque la recuperación es parte de la carga, y el entrenador también está dentro de la carga. El parón es además la única ventana sin prisa que vas a tener para mirar el plan con calma, que es de lo que va el próximo capítulo. El mismo filtro se aplica con más fuerza en enero que en agosto: menos decisiones, mejor tomadas. Te queda media temporada y menos tiempo del que crees.

CONTROL EN TEMPORADA

Al final del parón, ¿sabes decir en una frase para qué sirve la segunda mitad de la temporada? Si la respuesta es "lo mismo que la primera, pero mejor", no has usado el parón, lo has sobrevivido.

Ejemplo trabajado: un equipo U16

Dos sesiones a la semana, un partido, un grupo de dieciséis con disponibilidad variable por el instituto.

Filosofía: queremos ser el equipo que sigue moviendo la bola hacia delante cuando aprieta la presión.

Innegociables: todo el mundo defiende, y nadie culpa a un compañero en voz alta.

Forma: tres semanas de pretemporada, veintidós fines de semana de liga, un parón de dos semanas por exámenes en diciembre y otro en abril. Unas cuarenta sesiones para todo el año, que es menos de lo que el entrenador daba por hecho antes de contarlas.

Pico: en febrero podemos salir jugando desde atrás contra una presión alta sin tener que despejar en largo.

Bloques: la pretemporada construye base aeróbica y contactos con la bola con un solo principio, conservar la bola. El bloque uno es la salida bajo presión y los disparadores de presión. El bloque dos son las combinaciones con tercer hombre y la estructura defensiva en el centro del campo. El bloque tres, sobre el parón de exámenes, se recorta a dos sesiones de balón parado y juegos reducidos porque media plantilla está estudiando.

Ritmo semanal: el martes va guiado por principios y es más duro físicamente. El jueves es juego por fases y balón parado con menos volumen. El énfasis mental pasa de la cultura en agosto a calentamientos dirigidos por los jugadores en noviembre.

Trabajo de especialistas y de unidad: los dos porteros del club se emparejan durante veinte minutos antes del martes, y las unidades de córner entrenan una contra otra veinte minutos el jueves mientras el resto juega un reducido que no necesita entrenador.

Fuera: la defensa individual en el uno contra uno. Importa, pero no este año.

Ejemplo trabajado: un equipo U12

Una sesión a la semana, partido casi todos los sábados, veinte jugadores y una horquilla amplia de madurez física.

Filosofía: tienen que irse de cada sesión con ganas de volver.

Innegociables: todo el mundo toca mucho la bola, y todo el mundo juega.



Forma: no hay pretemporada como tal, solo un arranque suave. Planifica alrededor de los trimestres escolares, no del calendario de partidos. Que se lo pasen bien es una restricción de planificación, no un extra simpático.

Pico: no hay, e inventarse uno sería un error. El objetivo es que en mayo puedan recibir en movimiento y encontrar a un compañero libre sin que se lo digan.

Bloques: bloques de seis semanas, un tema técnico cada uno, siempre enseñado con juegos y no con filas. Recibir en movimiento. Eliminar a un rival. Buscar amplitud. Defender por parejas.

Ritmo semanal: una sesión, así que no hay reparto. Quince minutos de dominio de bola, treinta minutos de juegos reducidos ricos en decisiones alrededor del tema, quince minutos de un juego que eligen ellos. La capa física es movimiento, coordinación y diversión, no acondicionamiento.

Trabajo de especialistas y de unidad: ninguno, a propósito. Aquí todavía nadie es "el portero", el formato de partido no tiene córner corto, y la única sesión de la semana es de los veinte.

Fuera: casi todo. Estructura, sistemas, disciplina posicional, jugadas ensayadas. Aquí hay una pista de despegue más larga de lo que nadie cree, y la tentación de acortarla es el mayor error de la planificación en formación.

Una última nota sobre los dos ejemplos. Ninguno de los dos sobrevivió intacto al contacto con la temporada, y ninguno de los dos tenía que hacerlo.

Y ahí es donde entra el último capítulo.

PARA PROFUNDIZAR

→ [Periodisation for Club Coaches](#)

→ [Practice Session Design](#)



Adáptate según avanza la temporada

El plan que acabas de rellenar ya está equivocado. Eso no es un fallo de planificación — es la temporada haciendo lo que hacen las temporadas.

El plan que rellenaste en el capítulo anterior ya está equivocado.

No muy equivocado, y no porque lo construyeras mal. Equivocado de la forma corriente en que lo está todo plan: tres jugadores se van a ir, uno se va a lesionar en septiembre, el club va a perder un hueco de campo, y algún equipo al que se supone que tenías que ganar te va a pasar por encima en octubre y te va a hacer dudar de todo.

Eso no es un fallo de planificación. Eso es la temporada haciendo lo que hacen las temporadas. Un plan de temporada no es un guion que escribiste en julio y que interpretas hasta mayo. Es un bucle que vas dando una y otra vez.

El bucle tiene cuatro partes, y merece la pena ponerles nombre, porque ponerles nombre es lo que evita que te saltes las dos que más importan.

Planificar. Hecho. Eso es el lienzo.

Hacer. Ponerlo en marcha. Dar las sesiones, jugar los partidos, sostener los bloques.

Comprobar. Leer lo que pasó de verdad, con honestidad, con un ritmo fijo y no a impulsos.

Adaptar. Decidir qué cambia y qué se mantiene, meterlo de vuelta en el plan y volver a empezar.

La mayoría de los entrenadores de club es excelente en Hacer. Es irregular en Comprobar y confunde Adaptar con entrar en pánico. Así que este capítulo va sobre todo de la segunda mitad del bucle.

Hacer: mantenlo el tiempo suficiente para aprender algo

La primera disciplina es no adaptar.

Un bloque dura tres o cuatro semanas por algo. Si cambias de tema cada vez que un partido saca a la luz una carencia nueva, tus jugadores nunca pasan de "esto lo sabemos" a "esto es nuestro", y te pasas la temporada lijando las mismas aristas sin terminar ninguna. La coherencia del mensaje importa más que la novedad.



Así que Hacer significa aguantar la línea durante todo el bloque, entregar con intención y resistirte a las ganas de reaccionar el domingo por la mañana a lo que pasó el sábado. Que es mucho más difícil de lo que suena cuando acabas de perder 4-1.

Comprobar: ¿qué señales me dicen que el plan necesita cambiar?

Aquí está la distinción práctica. **Un mal resultado es ruido. Un patrón es señal.**

Jamilon Mülders, que ha entrenado en lo más alto del hockey internacional en tres países, tiene un ritmo para esto que se traslada directamente a la vida de club: vuelve a tus resultados cada dos o tres semanas y trátalos como datos y no como veredictos (→ nuestra masterclass: [Result vs Process](#)). La pregunta no es si ganamos o perdimos, es qué nos dice esto sobre dónde estamos en el proceso. Y la revisión en sí debería ser rápida, corta y a tiempo. No una autopsia larga que reabra todas las heridas.

Esa cadencia hace dos cosas a la vez. Te evita ir dando bandazos entre la euforia y el hundimiento, y hace que cuando cambies algo lo estés cambiando por evidencia y no por el humor del sábado.

Todd Williams, que cogió a un equipo de Premier League último con tres puntos y lo salvó, arranca todo su enfoque con una palabra que en el mundo del entrenamiento se usa a la ligera y rara vez se dice en serio (→ nuestra masterclass: [Winning the relegation battle](#)). Honestidad. No como virtud, como herramienta de planificación. Tienes que valorar bien dónde estás antes de poder planificar, y eso incluye prever los malos tramos. Mira el calendario y di en voz alta: esos tres partidos seguidos van a ser duros, así que aquí está cómo vamos a gestionar la confianza y las expectativas a lo largo de ellos. La misma previsión debería cubrir el atasco de partidos antes del parón de invierno y las semanas planas justo después, porque las dos cosas son predecibles y ninguna es un veredicto sobre tu plan. Eso no es derrotismo. Williams es tajante en esto, y tiene razón. Lo peor que puedes meter en una temporada es una expectativa poco realista, porque entonces cada resultado llega como un susto.

Dos cosas más que merece la pena robarle.

Documentalo todo. Escríbelo durante el partido en vez de gritarlo. Williams empezó a tomar notas en lugar de gritar a árbitros y jugadores, en parte para controlar sus propias emociones y en parte porque le daba algo fiable sobre lo que reflexionar más tarde. Admite que algunas de esas notas dan la risa cuando las lees a la mañana siguiente. De eso se trata precisamente.

Separa resultado y proceso, en las dos direcciones. Puedes ganar uno a cero habiendo sobrevivido a veintisiete córners en contra, y sería un error mirar eso y concluir que el plan funciona. También puedes perder un partido en el que todos los marcadores de proceso que te importan estaban mejor que el mes pasado. El marcador es una medida. No es la medida.

Y después están los cinco controles en temporada de los capítulos de capas, que están en tu lienzo justo para este momento. Piernas pesadas en los últimos quince minutos. Técnica que aguanta en los ejercicios pero no bajo presión de partido. Un modelo de juego que solo existe en la pizarra. Un grupo cuya



energía se ha ido apagando. Y un córner que te costó un partido, sin que puedas decir si fue la jugada o el ensayo. Esos cinco son tu sistema de alerta temprana, y a diferencia de la clasificación te dicen *qué* cambiar, no solo que algo va mal.

CONTROL EN TEMPORADA

La última vez que cambiaste algo, ¿fue por un patrón que sabrías nombrar, o por cómo te sentías el sábado por la noche? Si no sabes responder, no estás adaptando, estás reaccionando.

Adaptar: ¿cuándo mantengo y cuándo ajusto?

Williams tiene la mejor frase sobre esto, y la sacó de fuera del hockey: enamórate de la idea de planificar, no del plan.

La distinción lo es todo. Enamorarte del plan te vuelve rígido, después defensivo, y al final acabas tirándolo entero en un gesto dramático en enero. Enamorarte del acto de planificar te vuelve ágil. Cuentas con revisar, así que revisar no te cuesta nada emocionalmente.

Él llama a ese objetivo ser a prueba de sustos. Su ejemplo: en otro club, a mitad de temporada y cerca del descenso, su capitán anunció que se marchaba a otro club justo después de haber ganado el primer partido. Cambiaron de capitán, siguieron trabajando hacia el mismo plan y encadenaron una racha invicta hasta acabar segundos. El plan absorbió el susto porque el plan nunca fue el capitán.

Una regla utilizable para entrenadores de club: **mantén el bloque, ajusta la sesión.**

Si la señal es de verdad un patrón, cambia el tema en el límite del bloque, no el martes. Si es algo puntual, arréglalo dentro de una sesión y deja que el bloque siga. Y si se ha roto algo estructural, una racha de lesiones, media plantilla estudiando para exámenes, un grupo que ha dejado de disfrutar, entonces cambia el plan de verdad y di en voz alta que lo estás haciendo.

El bucle también se aplica al plan individual, y ese control es el incómodo. ¿Está mejorando de verdad el especialista, o solo está jugando todas las semanas? Un portero que ha jugado treinta partidos y ha sido entrenado dos veces no ha tenido una temporada. Ha tenido treinta tardes.

¿Cómo hago un reinicio a mitad de temporada sin tirarlo todo?

Si entrenas en una liga europea, la respuesta al "cuándo" suele estar ya en tu calendario. El parón de invierno es el único punto del año en el que puedes revisar como es debido, decidir un cambio y ensayar ese cambio antes de que un resultado lo ponga a prueba. Fuera de esa ventana, un reinicio hay que hacerlo con los partidos encima, que es por lo que la mayoría se queda en una reunión de equipo emotiva y ningún cambio real. Si algo tiene que moverse, apúntalo al parón.

Caiga donde caiga, cuatro movimientos, en orden.



Cambia la conversación. El ejemplo de Williams es una parada limpia junto a un pie que el árbitro señala en tu contra, y encajas. Puedes pasarte la semana con el árbitro, o puedes pasártela con la parada. Su pregunta es todo el reinicio en una línea: ¿quieres mejores árbitros la semana que viene, o quieres saber parar la bola? No estás negando la mala suerte. Te estás negando a construir una temporada encima de ella.

Encuentra lo positivo dentro de lo negativo. Incluso tres abajo en el primer descanso hay algo que puedes controlar. Entradas al área. Córners conseguidos. Entradas ganadas. Cuando la conversación que estás teniendo no le sirve al equipo, la cambias por otra, y lo haces a propósito en lugar de esperar a que se levante el ánimo.

Simplifica. Expectativas simples, mensajes simples, entrega simple. Tres horas de vídeo no son la respuesta. Cuando un grupo está sufriendo, el plan tiene que hacerse más pequeño, no más grande.

Cede algo. Williams monta un grupo de liderazgo elegido para cubrir todos los rincones del equipo y no para premiar a los mejores jugadores, y lo usa para que la información honesta fluya hacia arriba. La versión de Shane McLeod, a lo largo de dos ciclos olímpicos, es construir sobre las fortalezas de los jugadores en lugar de arreglar sus debilidades, para que la gente se sienta valorada por lo que de verdad es y empiece a liderar sin que se lo pidan (→ nuestro artículo: [Success and failure are both impostors](#)). Un reinicio que cargas solo tú no es un reinicio. Es que estás trabajando más.

Un aviso sobre los partidos de un lado y otro de un parón largo. El último antes lo juega casi siempre un grupo que ya está mentalmente de vacaciones, y los dos primeros de vuelta son casi siempre desastrosos. Ninguno de los dos es señal. El timing se va, las conexiones se van, y un equipo que lleva dos semanas entrenando junto después de seis separado va a parecer peor de lo que es. Juzga lo que hayas cambiado a partir del tercer partido, y díselo a los jugadores por adelantado, para que lo juzguen igual en vez de concluir en la primera semana que la idea nueva no funciona.

¿Cómo vuelven las decisiones de partido al plan?

El descanso no es un discurso. La investigación de Jennifer Wright sobre lo que ocurre de verdad en esa pausa encontró que, una vez restas todo lo demás, un entrenador está trabajando de forma realista con unos cuatro minutos y medio, y que los jugadores preferían mensajes cortos y claros antes que una avalancha de información (→ nuestra masterclass: [Halftime Research, Realities, and Coaching Best Practices](#)). La descripción que dio una jugadora de la alternativa es la que hay que recordar: a veces desconecto sin más, tiene que ser corto y al grano. El entrenador que Wright estudió se esforzaba en ser la voz tranquila en medio del caos. Elige una o dos cosas, dilas con calma, y para.

Los minutos finales son la misma disciplina con más presión encima. Bajo estrés el cerebro responde por reflejo y no por reflexión, lo que significa que lo que hayas grabado en los entrenamientos es lo que sale con 4-3 y tres minutos por jugar. Así que decide los roles antes del momento. El jugador que sacas para proteger una ventaja no tiene el mismo perfil que el que sacas para remontarla, y sus indicaciones tienen que ser explícitas. Improvisar eso bajo presión es como se escapan los partidos ajustados (→ nuestro artículo: [Those final 5 minutes in the game](#)).



Y aquí es donde se cierra el bucle. **Lo que te descubriste gritando el sábado es tu tema candidato para el martes.** Si tuviste que gritarlo, no era suyo. Eso no es una crítica a tus jugadores. Es el trozo de feedback más fiable que recibe el plan en toda la semana.

U16 Y U12: CONTRASTA CON LO QUE TOCA

Con los equipos de formación la clasificación es la señal menos útil que tienes, porque sobre todo te está hablando de meses de nacimiento y de quién se ha mudado al barrio. Contrasta con el desarrollo y con el disfrute. ¿Hacen en marzo cosas que no podían hacer en octubre? ¿Se mantiene la asistencia? ¿Siguen eligiendo quedarse un rato después? Un grupo U12 que terminó último y está deseando que llegue la próxima temporada ha tenido mejor año que uno que lo ganó todo y perdió cuatro jugadores que se fueron a otro deporte. Si adaptas un plan de formación en función de los resultados, lo vas a hacer más estrecho, más estructurado y menos divertido, que es exactamente la dirección equivocada.

Volvamos a donde empezamos

Hace ocho capítulos, antes de mirar ningún calendario y antes de pensar en ningún ejercicio, respondiste a una pregunta: ¿qué creo sobre cómo se juega al hockey y sobre cómo aprenden los jugadores?

Todo lo que ha venido después ha salido de esa respuesta. La forma de la temporada, la base física, la técnica que elegiste y la que dejaste ir, el modelo de juego, la cultura, el lienzo, y ahora el bucle que lo mantiene honesto. Nada de eso era una plantilla, y nada de eso funcionaría igual de bien en manos de otro, que es justo el objetivo.

Así que una vuelta más. Planificar, hacer, comprobar, adaptar. Y cuando llegues otra vez a lo alto del bucle, hazte de nuevo la pregunta de la filosofía, porque tu respuesta habrá cambiado. Y debería.

Eso no es que el plan falle. Eso eres tú entrenando.

PARA PROFUNDIZAR

- [Winning the relegation battle](#)
- [Halftime Research, Realities, and Coaching Best Practices](#)
- [Those final 5 minutes in the game](#)
- [Success and failure are both impostors](#)
- [Result vs Process](#)



El lienzo de la temporada

Una página. Rellénala a bolígrafo o grábala como nota de voz, ponla donde vayas a verla y cuenta con cambiarla. Darle vueltas en la cabeza no sirve de nada: aquí no hay ninguna plantilla, y cada casilla es una respuesta que solo puedes dar tú.

1 Tu filosofía, en una frase

La frase que escribiste en la Introducción. Todo lo de abajo tiene que servirla, y lo que no, se cae.

2 Mis dos o tres innegociables

Lo que se mantiene tanto si ganas como si pierdes. Cada uno visible desde la banda.

3 La forma de la temporada

Semanas de pretemporada

Sesiones que tendré de verdad
(clima, vacaciones, exámenes)

Los tres o cuatro momentos que
de verdad importan

El parón de invierno — cuántas
semanas y para qué

Otros parones naturales (exámenes,
vacaciones, giras)

4 Qué significa el pico para este equipo

Escrito como una descripción de cómo juega y cómo se siente el equipo, no como un puesto en la tabla.

5 Los bloques

De cuatro a seis bloques de tres o cuatro semanas. En cada uno — tema con bola, tema sin bola, énfasis físico (construir / mantener / aligerar), énfasis mental y qué consolidas la última semana.

BLOQUE	CON BOLA	SIN BOLA	FÍSICO	MENTAL	CONSOLIDAR

6 El ritmo semanal

La sesión A (lejos del partido) tira
hacia

La sesión B (cerca del partido) tira
hacia

El partido — qué me enseña esta
semana

Especialistas y unidades — quién,
cuándo, quién dirige

7 Innegociables semanales

Lo pequeño que se repite cada semana, sea cual sea el tema. Diez minutos de peso corporal, tu hueco de balón parado y el de reflexión.

8 Mis cinco controles en temporada

La señal de cada capítulo de capa que me dice que ajuste en vez de seguir empujando.

Físico

Técnico

Táctico

Mental

Balón parado

9 Lo que dejo fuera a propósito esta temporada

La casilla más importante de la página, y la que todo entrenador deja en blanco.



Una última cosa

Esta guía es gratuita y va a seguir siéndolo. No hace falta dejar el correo, y puedes enviársela a cualquiera que le pueda sacar partido.

¿Te ha gustado lo que has leído?

Suscríbete a The Hockey Site y se te abre un tesoro de masterclasses. La suscripción gratuita te mantiene al día de lo que hacemos. La suscripción de pago para entrenadores te da acceso completo y a la carta a todo nuestro contenido.

thehockey.site/seasonplan

The Hockey Site reúne masterclasses, mesas redondas y talleres con algunos de los mejores entrenadores del mundo, para que los entrenadores de club puedan aprender directamente de ellos. Más de 200 sesiones producidas. Todo lo que hay en esta guía salió de ese archivo: los enlaces de cada capítulo te llevan a la fuente.

Ernst Baart

