



Temario:

**RXFutbol
2025**

**NUEVO CURSO PARA
ENTRENADORES:**

**METODOLOGÍAS DE ENTRENAMIENTO,
DESARROLLO DE SESIONES y PLANIFICACIÓN**

Información General

NUEVO CURSO PARA ENTRENADORES DE FÚTBOL 2025

METODOLOGÍAS DE ENTRENAMIENTO, DESARROLLO DE SESIONES Y PLANIFICACIÓN

Público Objetivo:

Entrenadores de fútbol que buscan perfeccionar sus conocimientos y profundizar en las metodologías de entrenamiento más utilizadas y en los formatos de trabajo de la actualidad.

Metodología de estudio: ONLINE

EL 100% DEL CONTENIDO DEL CURSO ESTÁ DISPONIBLE DESDE EL PRIMER DÍA DE INICIO DE CLASES.

Acceso mediante usuario y contraseña al aula virtual - Descarga a su computadora del contenido en video de cada clase - Consultas e intercambio.

Duración, Inscripción e Inicio:

La duración estimada es de 4 meses, pero cada alumno puede ir a su ritmo pudiéndolo terminar en menos tiempo. Cada clase tiene una duración de 1 a 1:30 hs.

La inscripción se realiza **ÚNICAMENTE** DESDE EL 26 DE JUNIO Y TIENE UNA ÚNICA AULA DURANTE TODO EL AÑO 2025. EL CURSO INICIA EL DIA 5 DE AGOSTO.

Software:

La inscripción al curso incluye una licencia para PC o Mac de los software RXFutbol 2D3D y FútbolPro3D versión 2025

Certificado:

Al finalizar el curso se entrega el certificado digital en formato de alta resolución con el Código QR vinculado a nuestros servidores que verifica la autenticidad para incluir en su CV.

CONTENIDO ▲

UNIDAD A: METODOLOGÍAS DE ENTRENAMIENTO



Principios Metodológicos: Bases abstractas del entrenamiento del fútbol. Comprensión de la continuidad y la progresión, acciones inversas, umbrales de adaptación, ciclación, especificidad, transferencia etc..

Principios Operativos: Organización de la aplicación en campo utilizando modelo táctico competitivo y estructuras de conformación individual y colectiva.

Organización por aspectos: Modelo de organización de los aspectos entrenables basado en las dos fases del juego y sus transiciones, diagramación macro de la modelación técnica-táctica.

Tareas de entrenamiento: Modelo de clasificación y vinculación técnica-táctica para diseñar los estímulos. Intención de la tarea, adaptabilidad y análisis evolutivo.

Clase 1: Principios metodológicos: Periodización Táctica y Método Estructurado.

Clase 2: Principios operativos: Periodización Táctica y Método Estructurado.

Clase 3: Organización de los aspectos entrenables.

Clase 4: Clasificación de las tareas de entrenamiento.

CONTENIDO ▲

UNIDAD B: DESARROLLO DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO I



SSP: Concepto de Situación Simuladora Preferencial. Desarrollo y progresión utilizando diferentes tipos de estímulos según el día de entrenamiento y los objetivos.

Juego de posición: Dinámica para la ocupación de espacios, relación con el balón y roles a partir de la idea colectiva de juego. 3er y 4to hombre. Uso de la finalización como recurso de progresión.

Poseiones en espacios reducidos: Creación de los espacios, ampliaciones y combinaciones de zonas. Uso de mini arcos, apoyos y comodines. Desplazamientos e intensidades.

Fútbol en espacios reducidos: Sectorización del campo de juego para desarrollar tareas tácticas dentro de espacios reducidos que permitan aprovechar zonas más amplias, cambios de fase y finalizaciones en arcos reglamentarios.

Clase 1: Diseño de las SSP (estructura, funcionalidad, densidad y variaciones).

Clase 2: Juego de posición (puestos y roles + ocupación de espacios por centro de juego).

Clase 3: Poseiones en espacios reducidos.

Clase 4: Fútbol en espacios reducidos.

CONTENIDO ▲

UNIDAD C: PLANIFICACIÓN I



Microciclo Estructurado y Morfociclo Patrón: Propuestas prácticas para la planificación de entrenamientos en intervalos de competencia de 10 - 7 - 4 días. Diferencias en base a los conceptos de estructuración y periodización táctica.

Modelación Táctica: Entrenamiento ofensivo / defensivo. Modelo de juego y desarrollo de los fundamentos tácticos del equipo.

Dinámica de espacios: Las fases del juego en la continuidad del juego. Tenencia, pérdida y recuperación.

Clase 1: Microciclo Estructurado (largo y corto).

Clase 2: Morfociclo Patrón (largo y corto).

Clase 3: Modelación Táctica, entrenar desde el modelo de juego ofensivo/defensivo.

Clase 4: Las fases del juego desde la dinámica de espacios.

CONTENIDO ▲

UNIDAD D1:

DESARROLLO DE SESIONES DE

ENTRENAMIENTO II



Defendiendo con los sistemas 4-4-2 / 4-1-4-1 / 5-3-2: Modelo práctico para el desarrollo defensivo de éstos sistemas de juego.

Presión alta en sistemas enfrentados, variantes y adaptación en el uso del arquero.

Bloque medio: defensa y presión en zona de 3/4, repliegues, saltos y basculaciones.

Bloque bajo: desarrollo de la defensa sobre la medialuna del área propia.

Clase 1: Tareas tácticas defensivas del 6vs6 al 10vs10 (sectorizadas y en transiciones).

Clase 2: Pressing en salida rival, estructuras y dinámica desde el uso del arquero.

Clase 3: Pressing en 3/4.

Clase 4: Defensa en bloque bajo.

CONTENIDO ▲

UNIDAD D2:

DESARROLLO DE SESIONES DE

ENTRENAMIENTO II



Atacando con los sistemas 4-3-3/ 4-2-3-1 / 4-3-1-2: Modelo práctico para el desarrollo ofensivo de éstos sistemas de juego.

Inicios generales y según rival. Utilización del arquero en la circulación y atracción. Intercambios y desplazamientos.

Progresión y amplitud: uso competitivo de la posesión.

Profundidad y finalización.

Clase 1: Tareas tácticas ofensivas del 6vs6 al 10vs10 (sectorizadas y en transiciones).

Clase 2: Funcionamientos de salida, uso del arquero y resolución en situaciones de apoyo.

Clase 3: Progresión y amplitud.

Clase 4: Profundidad y finalización.

CONTENIDO ▲

UNIDAD E: PLANIFICACIÓN II



Planificación Mixta: Modelo de sesiones utilizando conceptos de la estructuración y la periodización táctica en período competitivo con duración corta - larga.

Análisis del entrenamiento: Propuestas para controlar el proceso de entrenamiento en los aspectos técnico - táctico - estratégico. Organización de las variaciones.

Mapas de entrenamiento y planillas de sesión: Ejemplos de planillas de control para entrenamiento profesional.

Clase Final: Cierre del curso con las conclusiones finales más importantes.

Clase 1: Diseño de Semanas Competitivas (largas y cortas).

Clase 2: Control de la alternancia de estímulos, variación de estructuras y aspectos relacionados.

Clase 3: Mapa de entrenamiento.

Clase 4: Planillas de sesión.

Clase Final