NORMATIVA PROVOCADORA

# NORMAS QUE PROVOCAN

Si cambias **una norma**, **el tamaño del campo** o **el número de jugadores**, cambias el esfuerzo que hacen tus jugadores: que corran más, que arranquen y frenen más, o que descansen. Esta guía te dice **qué tocar cada día de la semana**.

### CÓMO USAR ESTE PÓSTER

1. Decide **qué esfuerzo** quieres conseguir hoy.
2. Ajusta **el espacio** que tiene cada jugador.
3. Sigue **la receta** del día de la semana.

**M² POR JUGADOR**
El espacio que le toca a cada jugador. **Largo × ancho ÷ jugadores.** Ejemplo: 40 × 30 m con 12 jugadores = 100 m².

**COMODÍN**
Jugador que juega siempre con el equipo que tiene el balón. Ayuda a que el balón no se pare.

**4C4, 7C7…**
Cuatro contra cuatro, siete contra siete. Cuenta los jugadores de cada equipo.

## 1 ¿QUÉ QUIERES PROVOCAR?

Cada columna es un tipo de esfuerzo y las normas que lo hacen aparecer. La última sirve para frenar.

### ARRANCAR Y FRENAR

ACELEROMETRÍA

Más arrancadas, frenadas, giros, choques y duelos.

- **Mismos jugadores** en cada equipo.
- **Cada uno marca a un rival** fijo.
- **Jugar a un toque** → esfuerzos cortos y seguidos.
- **Pocos jugadores** → más duelos uno contra uno.
- **Campo pequeño** → más acciones con balón y más pérdidas.
- **Premiar recuperar el balón** en los primeros segundos tras perderlo.
- **Series cortas** con descanso entre ellas.

### RITMO

METROS POR MINUTO

Que el juego no pare. El corazón y los pulmones trabajan más.

- **Comodines** dentro (o fuera) del campo.
- **Juego de mantener el balón** (posesión).
- **Balón nuevo al instante** cuando sale.
- **Sin pausas** después de gol o punto.
- **Balones de reserva cerca** para seguir jugando.
- **Al perder o recuperar, reaccionar ya:** atacar o defender enseguida.
- **Tareas sin parar** → más cansancio general.

### CARRERA RÁPIDA

ALTA VELOCIDAD · SPRINTS

Más metros, carreras a mucha velocidad y sprints.

- **Campo largo**, con espacio a la espalda de la defensa.
- **Más de 200 m² por jugador** → velocidad máxima.
- **Sin fuera de juego** → más carrera y sprint.
- **Punto al llegar a una zona** del fondo.
- **Un equipo con más jugadores** que el otro.
- **Más jugadores en la tarea** → más carrera.
- **El entrenador anima** → corren más rápido.

### BAJAR LA CARGA

FRENOS

Para que no se cansen más de lo que toca.

- **Un equipo con más jugadores** o con apoyos extra.
- **Comodines fuera** del campo.
- **Rival que no presiona** o presiona a medias.
- **Pausa fija entre jugadas.** Cuenta repeticiones, no minutos.
- **Menos profundidad** y menos idas y vueltas seguidas.
- **Parar el juego** cuando sale lo que buscas.

**Ojo:** con porterías pequeñas se esfuerzan menos que en el partido.

## 2 ¿CUÁNTO ESPACIO DAS A CADA JUGADOR?

Con el mismo número de jugadores, el tamaño del campo decide el tipo de esfuerzo.

**Largo × ancho ÷ jugadores = m² por jugador** Mira en qué columna cae tu tarea.

| | ESPACIO GRANDE<br>Más carrera rápida y más metros | ESPACIO MEDIO<br>Equilibrio. Mucho ritmo | ESPACIO PEQUEÑO<br>Más arrancar, frenar y duelos |
|---|---|---|---|
| **TAREAS GRANDES**<br>De 8c8 a 10c10 | más de **200** m² | **100–200** m² | menos de **100** m² |
| **TAREAS MEDIANAS**<br>De 5c5 a 7c7 | más de **125** m² | **70–125** m² | menos de **70** m² |
| **TAREAS PEQUEÑAS**<br>De 1c1 a 4c4 | más de **70** m² | **50–70** m² | menos de **50** m² |

**MÁS ESPACIO**
Más metros, más carrera rápida y más sprints.

**MENOS ESPACIO**
Más arrancar, frenar y duelos. Más acciones con balón y más pérdidas.

**NÚMERO DE JUGADORES**
**Pocos jugadores:** se cansan más el corazón y los pulmones. **Muchos jugadores:** más carrera y más metros.

**¿Y EN EL PARTIDO?**
En un campo de fútbol 11 hay unos **320 m² por jugador**, pero por el fuera de juego el espacio que de verdad se usa es de **78 a 94 m²**.

## 3 LA RECETA DE CADA DÍA

Qué buscas, cómo organizar la tarea, cuánto dura y qué normas usar.

### RECUPERAR O COMPENSAR

Día después del partido

ARRANCAR Y FRENAR · RITMO · CARRERA RÁPIDA

**Si jugó menos de 60 minutos:** dale el esfuerzo que no tuvo en el partido. **Si jugó 60 o más:** que recupere.

**FORMATO**
2c2 a 4c4 · 30–100 m²
4c4 a 7c7 · 50–150 m²

**DURACIÓN**
Compensar: 70–90 min
Recuperar: 30–40 min (más el calentamiento)

**▲ PARA COMPENSAR, USA**
- Mismos jugadores, marca fija y a un toque.
- Comodines, posesión, balón al instante y pocas pausas.
- Campo largo, sin fuera de juego, zona a conquistar.
- Porterías de verdad: suben las pulsaciones.
- Cambiar los papeles de los jugadores.

### AJUSTE

5 días antes · solo si hace falta

DOSIFICAR · RITMO

Esfuerzo controlado: activar sin pasarse. Alterna espacios medianos y grandes.

**FORMATO**
2c2 a 4c4 · 50–100 m²
4c4 a 7c7 · 50–150 m²
7c7 a 10c10 · 50–320 m²

**DURACIÓN**
Pocos jugadores: series cortas con descanso.
Muchos: más largo y seguido.

**▲ USA**
- Mismos jugadores en cada equipo.
- Campo ancho: más metros.
- Comodines dentro o fuera.

**▼ PARA NO PASARTE**
- Pausa fija entre jugadas.
- Limita las acciones seguidas y la profundidad.
- Sube el rival poco a poco: sin presión, a medias, de verdad.
- Sin entradas: solo cortar el pase.

### INTENSIVA

4 días antes

ARRANCAR Y FRENAR ★ · RITMO

Mucho arrancar, frenar, cambiar de dirección y chocar. Esfuerzos muy intensos y cortos.

**FORMATO**
2c2 a 4c4 · 30–100 m²
4c4 a 7c7 · 50–150 m²
Espacios pequeños

**DURACIÓN**
70–80 min (más el calentamiento)
Series cortas con descanso

**▲ USA**
- Mismos jugadores y marca fija.
- A un toque y con pocos jugadores: más duelos.
- Premiar robar rápido tras perder.
- Comodines dentro y balón al instante.
- Sin pausa tras punto. Porterías de verdad.

**▼ EVITA**
- Porterías pequeñas o zona a conquistar: bajan el esfuerzo.
- Series largas: limita su duración.

### EXTENSIVA

3 días antes

CARRERA RÁPIDA ★ · RITMO ★

El día de más carga: muchos metros, ritmo, carrera rápida y sprints. Espacios y jugadores parecidos al partido.

**FORMATO**
5c5 a 7c7 · 70–150 m²
8c8 a 11c11 · 150–320 m²

**DURACIÓN**
Unos 90 min (más el calentamiento)
Tareas largas y seguidas

**▲ USA**
- Campo largo con espacio a la espalda.
- Sin fuera de juego o zona a conquistar.
- Más jugadores, o un equipo con uno más.
- Tareas sin parar y balón al instante.
- Anima: corren más rápido.

**▼ EVITA**
- Campos pequeños y pausas largas.

### ESTRATÉGICA

2 días antes

BAJAR LA CARGA

Bajar la carga de todo el equipo tras 2 o 3 días fuertes, mientras preparas el partido con el equipo completo.

**FORMATO**
5c5 a 11c11 · 70–320 m²
Sin rival o rival a medias

**DURACIÓN**
60–75 min
Con pausas

**▼ PARA BAJAR LA CARGA**
- Rival que facilita; un equipo con más jugadores y apoyos extra.
- Pausa fija entre jugadas.
- Parar cuando sale lo que buscas.
- Pocas carreras largas e idas y vueltas.

### ACTIVACIÓN

1 día antes (en formación, 2 o 3 días antes)

BAJAR LA CARGA · RÁPIDO · POCO VOLUMEN

Ser rápidos sin cansarse: arrancar, frenar y sprints cortos, pero con poco volumen.

**FORMATO**
Sin rival, espacios medianos
4c4 a 7c7 + comodines · 50–100 m²
8c8 a 10c10 · 80–175 m²

**DURACIÓN**
50–75 min (más un calentamiento corto)
Series muy breves con descanso

**▲ USA**
- Acciones cortas y rápidas, con descanso completo.

**▼ EVITA**
- Muchas repeticiones y carreras largas.



Valores orientativos: adáptalos a la edad y al nivel de tu equipo.