



MIGUEL LLORENTE · UEFA PRO

DISEÑA TAREAS QUE ENSEÑEN A JUGAR

11 principios que cambiarán la forma en la que construyes un entrenamiento

NO COPIES TAREAS.
CONSTRUYE COMPORTAMIENTOS.

Miguel Lorente

UEFA PRO

INTRODUCCIÓN

Hace unos años revisé la sesión de un entrenador.

La tarea estaba perfectamente organizada. Los espacios eran buenos. El número de jugadores era correcto. La intensidad era alta. Todo parecía bien.

Le hice una única pregunta.

¿Qué comportamiento quieres que aparezca el domingo gracias a esta tarea?

Se quedó callado.

Había diseñado un ejercicio. Pero no había diseñado un aprendizaje.

Y ahí entendí que la diferencia entre un entrenador que copia tareas y uno que construye una idea de juego no está en los conos.

Está en la forma de pensar.

No diseñes tareas.

Diseña comportamientos.

La mayoría de entrenadores empiezan por el espacio. Otros por el número de jugadores. Algunos por las reglas.

Yo creo que todos empiezan por el sitio equivocado.

Antes de mover un solo cono deberías responder una única pregunta: ¿Qué quiero que mi equipo sea capaz de hacer cuando llegue el partido?

Porque una tarea no es un ejercicio. Es una conversación entre el contexto y el jugador. Si el contexto obliga al jugador a reconocer, decidir y cooperar, aprenderá. Si solo repite movimientos, memorizará.

Y memorizar no es comprender.

***Una tarea no enseña movimientos.
Enseña una forma de pensar.***

PREGUNTA

¿Qué comportamiento quieres construir realmente?

El balón organiza mucho mejor que el entrenador.

Hay entrenadores que organizan al equipo por posiciones. Otros por líneas. Otros por sistemas.

Pero durante un partido nadie juega pendiente del dibujo.

Todo cambia cuando cambia el balón. Cada pase modifica las relaciones. Cada control genera nuevas ayudas. Cada orientación crea un espacio diferente.

Por eso una buena tarea no obliga a ocupar un lugar. Obliga a encontrar una relación.

***El balón reorganiza el juego
cada segundo.***

PREGUNTA

¿Tu tarea organiza posiciones o relaciones?

02



Un buen ejercicio puede enseñar muy poco.

Y una tarea aparentemente sencilla puede cambiar un equipo.

La diferencia no está en la complejidad. Está en la información.

Si una tarea obliga constantemente a mirar antes de recibir, a perfilarse, a reconocer ayudas, a identificar al tercer hombre... está enseñando fútbol.

Aunque desde fuera parezca muy simple.

***La complejidad visible
no siempre es aprendizaje.***

PREGUNTA

¿Qué información procesa el jugador en tu tarea?

03



El mejor entrenador habla menos.

Muchos creen que entrenar es corregir continuamente.

Yo creo que entrenar es diseñar un contexto donde aparezcan los comportamientos que buscas.

Si tienes que parar la tarea cada veinte segundos... quizá el problema no sean los jugadores.

Quizá la tarea no está enseñando.

***Si la tarea necesita demasiadas correcciones,
la tarea es el problema.***

PREGUNTA

¿Cuántas veces paras el entrenamiento para corregir?

04



No entrenes pases.
Entrena relaciones.

Un pase es solo una consecuencia.

Lo importante es todo lo que ocurre antes. Quién atrae. Quién fija.
Quién ayuda. Quién coopera. Quién interpreta.

Cuando entrenas relaciones... los pases aparecen solos.

El pase es la consecuencia.
La relación es la causa.

PREGUNTA

¿Tu tarea entrena el pase o la relación que lo produce?

05



Diseña información, no repeticiones.

El jugador no necesita hacer cien veces el mismo movimiento.

Necesita reconocer cien veces una situación diferente.

La comprensión vale más que la memoria.

***Cien situaciones distintas
valen más que una sola mil veces.***

PREGUNTA

¿Tu tarea da información nueva o repite siempre el mismo contexto?

06



Una regla debe cambiar un comportamiento.

Cada limitación que introduces tiene que provocar una nueva manera de jugar.

Si la conducta no cambia... la regla sobra.

***Una buena regla no limita el juego.
Lo transforma.***

PREGUNTA

¿Qué comportamiento nuevo provoca cada regla de tu tarea?

07



Corrige conceptos, no acciones.

No corrijas el pase. Corrige la percepción.

No corrijas el movimiento. Corrige la relación.

Cuando cambia el concepto... cambian cientos de acciones futuras.

***Una corrección de concepto
vale más que cien correcciones de acción.***

PREGUNTA

¿Corriges lo que el jugador hace o lo que el jugador ve?

08



Diseña para cooperar.

El objetivo no es que un jugador destaque.

Es que varios jugadores entiendan juntos el juego.

Las mejores tareas hacen aparecer cooperación antes que talento individual.

***El fútbol se gana
cuando varios piensan juntos.***

PREGUNTA

¿Tu tarea favorece la cooperación o el talento individual?

09



La tarea debe parecerse al juego.

No por su forma. Por los problemas que plantea.

Si el jugador percibe, decide y coopera como lo hará el domingo...
está aprendiendo.

***El parecido real es el de los problemas,
no el de la forma.***

PREGUNTA

¿Los problemas de tu tarea son los mismos que los del partido?

10



Antes de mover un cono, responde una pregunta.

¿Qué quiero que mi equipo comprenda cuando llegue el partido?

Si tienes clara esa respuesta... la tarea empezará a construirse sola.

Si no... solo estarás cambiando conos de sitio.

***La claridad sobre el qué
es anterior al cómo.***

PREGUNTA

¿Qué comprensión quieres que se lleve tu equipo del entrenamiento?

11



CONCLUSIÓN

Después de muchos años entrenando he llegado a una conclusión.

La diferencia entre un entrenador que copia tareas y uno que construye una identidad no está en los ejercicios que utiliza.

Está en los principios que hay detrás.

Porque entrenar no es repetir movimientos.

Es diseñar contextos donde aparecen comportamientos.

Miguel Llorente

UEFA PRO



Los equipos no juegan como entrenan.

Juegan como aprenden a interpretar el juego.