

Portfolio Profesional

Portfolio de Organización de Temporada

Palm Hills SC Women

Egyptian Women's Premier League

Planificación Integral

Modelo de Juego • Staff Multidisciplinar

Control de Cargas • Metodología de Alto Rendimiento

JUAN MANUEL FERNANDEZ SANCHEZ

2025-2026



Perfil Profesional y Propósito



Finalidad del Portfolio

Este documento tiene como finalidad demostrar mi capacidad para **organizar una temporada completa** en fútbol femenino de alto rendimiento, integrando planificación deportiva, metodología de juego, control de cargas, coordinación interdisciplinar y revisión semanal.



Planificación Deportiva

Estructuración integral de macrociclos, mesociclos y microciclos alineados con el calendario competitivo y las ventanas internacionales.



Metodología de Juego

Aplicación de periodización táctica donde el modelo de juego organiza todo el proceso de entrenamiento de manera integrada.



Control de Cargas

Sistema integral de monitorización RPE, wellness, minutos competitivos y seguimiento multidisciplinar para optimizar rendimiento.



Contexto Institucional

Palm Hills Developments

Fundada en 1997, Palm Hills es uno de los desarrolladores inmobiliarios más prestigiosos de Egipto. Con más de 29 millones de m² de land bank y 44 proyectos en El Cairo, Costa Norte y Mar Rojo, la marca representa excelencia, innovación y comunidades integradas de lujo.

25+

Años de Experiencia

EGX

Cotización Bursátil

Valores Corporativos



Excelencia



Innovación



Sostenibilidad



Comunidad

Identidad del Club

Palm Hills SC representa un entorno premium, exclusivo, moderno y ambicioso dentro del fútbol egipcio.

- ✓ Excelencia en cada detalle
- ✓ Orden y profesionalización
- ✓ Proyección y ambición
- ✓ Cultura de alto rendimiento

“ El equipo femenino debe proyectar dentro y fuera del campo la misma identidad de exigencia y prestigio que la marca.



Filosofía e Identidad

Construcción de una Identidad Reconocible

El proyecto busca construir una identidad **valiente, exigente y colectiva**. El equipo compite desde el orden, la ambición, la valentía, la agresividad tras robo, la verticalidad y la comunicación constante.



Lenguaje Común

Desarrollo de un **lenguaje común del juego** que permita a todas las jugadoras entender y ejecutar los principios tácticos de manera coherente y sincronizada.



Entendimiento Compartido

Construcción de un **entendimiento compartido** donde cada jugadora conozca su rol y el de sus compañeras en cada momento del juego.



Cultura Competitiva

Establecimiento de una **cultura competitiva** basada en la exigencia diaria, la mejora continua y la profesionalización real del entorno.



Orden



Ambición



Valentía



Verticalidad



Objetivos Generales

01

Consolidar Metodología Común

Establecer un marco metodológico compartido que guíe todo el proceso de entrenamiento y competición, alineado con la periodización táctica.

02

Identidad de Juego Reconocible

Construir un modelo de juego con principios claros que permita identificar al equipo independientemente del resultado.

03

Desarrollo Integral de Jugadoras

Potenciar el crecimiento individual y colectivo de cada jugadora dentro del contexto del modelo de juego establecido.

04

Profesionalización de la Estructura

Elevar los estándares de profesionalidad en todas las áreas del primer equipo femenino.

05

Optimizar Coordinación entre Áreas

Integrar el trabajo del cuerpo técnico, preparación física, área médica, psicología y nutrición en un sistema coherente de toma de decisiones.

06

Competir con Estabilidad

Mantener un nivel competitivo estable durante todo el curso, gestionando la fatiga, lesiones y parones internacionales de manera efectiva.



Calendario Global

La planificación se organiza en **cinco bloques estructurales** que garantizan un proceso continuo con revisiones constantes, no una suma de semanas aisladas.

01

Pretemporada

6 semanas

Julio - Agosto 2025

- ✓ Evaluaciones iniciales
- ✓ Base condicional
- ✓ Integración táctica
- ✓ Automatismos

02

Inicio Competitivo

Fase inicial

Agosto - Sept 2025

- ✓ Primeros partidos
- ✓ Ajustes tácticos
- ✓ Consolidación
- ✓ 24/08 vs Al Ahly

03

Primer Bloque

Competitivo

Oct - Dic 2025

- ✓ Competición regular
- ✓ Parón octubre
- ✓ Parón nov-dic
- ✓ Gestión de cargas

04

Reinicio

Segunda fase

Enero - Marzo 2026

- ✓ Reajuste físico
- ✓ Continuidad
- ✓ Parón marzo CAF
- ✓ Objetivos claros

05

Tramo Decisivo

Fase final

Abril - Mayo 2026

- ✓ Definición
- ✓ 03/04 vs Modern
- ✓ Parón abril
- ✓ Máxima exigencia



Nota metodológica: Cada bloque incluye revisiones semanales, ajustes según el estado de la plantilla y coordinación con las ventanas internacionales FIFA.



Pretemporada 6 Semanas

La pretemporada prepara tanto el **rendimiento físico y táctico** como la **cultura de trabajo** del equipo. Progresión lógica desde evaluaciones hasta afinado competitivo.

S1

Semana 1

Evaluación

- > Evaluaciones iniciales físicas
- > Screenings médicos
- > Entrevistas individuales
- > Presentación normas
- > Introducción modelo

S2

Semana 2

Condición

- > Base condicional
- > Fuerza general
- > Resistencia aeróbica
- > Movilidad articular
- > Coordinación básica

S3

Semana 3

Táctica

- > Integración táctica inicial
- > Principios defensivos
- > Principios ofensivos
- > Estructuras básicas
- > Comunicación

S4

Semana 4

Automatismos

- > Automatismos colectivos
- > Primeros amistosos
- > Ajustes tras partidos
- > Consolidación
- > Feedback continuo

S5

Semana 5

Específica

- > Carga específica
- > Intensidad competitiva
- > Amistosos exigentes
- > Simulación partidos
- > Control de cargas

S6

Semana 6

Afinado

- > Afinado competitivo
- > Activación final
- > Últimos ajustes
- > Preparación mental
- > Listas para competir



Modelo de Juego

Idea General

El equipo se organiza desde una **identidad clara y reconocible** que permite competir en distintos contextos sin perder los principios fundamentales.

“ El modelo debe permitir competir en distintos contextos sin perder principios.

Principios Fundamentales



Ser Valientes



Robar para Atacar



Ser Verticales



Estructura Clara

Comportamiento Colectivo



Unidad de Acción

Comportarse como unidad, moviéndose y pensando colectivamente



No Dependencia Individual

No depender solo del talento individual, sino del funcionamiento colectivo



Adaptabilidad

Capacidad de adaptarse a diferentes contextos manteniendo principios

Estructura Táctica Base



Portera



Defensas



Medios



Ataque



Organización Defensiva

Estructura 1-4-3-3

El equipo defiende en **1-4-3-3** con principios claros para bloque medio y bloque alto, priorizando la orientación del juego rival y la protección del carril central.

Bloque Medio

- 1 **Orientación de dentro hacia fuera:** Forzar al rival a jugar hacia las bandas
- 2 **Elección del lado débil:** Saltar sobre el lado menos poblado
- 3 **Líneas estrechas:** Compactación vertical entre defensa y mediocampo
- 4 **Protección carril central:** Priorizar el control del centro del campo

↑ Bloque Alto

- ✓ **Forzar juego largo:** Presionar para que el rival juegue balones largos
- ✓ **Preparar duelo:** Anticipar y posicionarse para ganar segundas jugadas
- ✓ **Dominar segunda jugada:** Organizar la recuperación tras duelo aéreo
- ✓ **Emparejamientos claros:** Cada jugadora con responsabilidad definida
- ✓ **Agresividad coordinada:** Presión sincronizada en grupo

☰ Principios Generales

- > Movilidad activa, no reactiva
- > El balón manda, no el movimiento del rival
- > Cuando una salta, el resto sostiene el patrón
- > Cada pase atrás permite avanzar
- > Solo se retrocede si el rival supera de verdad
- > Centrales protegen portería, no abandonan referencia



Organización Ofensiva

Estructuras por Zonas

El equipo adapta su estructura según la zona del campo, manteniendo siempre **cinco o más alturas** para progresar de manera ordenada.

3-1-4-3 Salida Baja

- ▶ Portera formando primera línea
- ▶ Laterales en carriles intermedios (2 y 4)
- ▶ Centrocampistas a distintas alturas
- ▶ Punta fijando centrales
- ▶ Extremos abiertos en pasillos 1 y 5
- ▶ **Objetivo:** Cinco o más alturas

1-3-1-3-3 Progresión 2º/4º Carril

- ▶ Laterales altos en tercera altura
- ▶ Asimetría controlada
- ▶ Punta como apoyo a última línea

1-2-1-4-3 Tercer Cuarto

- ▶ Laterales en amplitud máxima
- ▶ Extremos en carriles intermedios
- ▶ Ocupación racional del espacio

1-2-2-3-3 Último Cuarto / Bloque Bajo

- ✓ Ocupación racional del área
- ✓ Circulación para atraer
- ✓ Activar tercer hombre
- ✓ Acumular para acelerar
- ✓ Importancia del balcón
- ✓ Continuidad tras rechace

Principio clave: La estructura es flexible pero siempre mantiene la coherencia con el modelo de juego y los principios establecidos.

→ Transición Defensa-Ataque

Principios de Transición Ofensiva

Tras la **recuperación**, el equipo busca explotar el desorden defensivo rival con agresividad pero manteniendo estructura de seguridad.

⚡ Primera Intención

1

Buscar Lejos y Avanzar

Primera opción: progresar rápidamente hacia la portería rival

2

Avanzar Seguro

Si no hay opción clara, mantener posesión con seguridad

3

Asegurar Posesión

Evitar pérdidas en zona de riesgo, reorganizar desde atrás

🏃 Movimientos y Posicionamiento



Dobles Movimientos Constantes

Crear opciones de pase con desmarques variados



Punta Útil como Apoyo

La delantera debe ofrecerse como opción de pase inmediata



Extremos en Diagonal

Atacar diagonal hacia portería para crear superioridad



Laterales en Amplitud

Atacar diagonal hacia amplitud para estirar defensa

🛡 Estructura de Seguridad

Si todo el equipo avanza, **las centrales deben quedar preparadas** para sostener el error y evitar contraataques.

Equilibrio ofensivo-defensivo:

- Agresividad en la progresión
- Responsabilidad en la cobertura
- Lectura del momento del juego

Transición Ataque-Defensa

Los 3 Primeros Segundos Tras Pérdida

Los **tres primeros segundos** tras la pérdida del balón son críticos. Las jugadoras cercanas presionan inmediatamente mientras el resto del equipo cierra por dentro y se estructura.



Presión Inmediata

Las jugadoras cercanas al balón presionan inmediatamente tras la pérdida, buscando el robo o forzar error rival.

Objetivo: Robo, falta táctica o pase forzado



Cierre por Dentro

El resto del equipo cierra por dentro, protegiendo el carril central y estructurándose para defender de manera organizada.

Prioridad: Proteger el centro del campo



Estructuración

Si no se recupera en los primeros segundos, el equipo debe **replegar y estructurarse** defensivamente de manera ordenada.

Preparación mental para recuperar en campo rival



Defender de Dentro Hacia Fuera



Orientar a Perfil Débil



Cuerpo Orientado Hacia Dentro



Preparación Mental



Duelo, Perfil y 2ª Jugada

Racionalización del Duelo

El cuerpo técnico **racionaliza el duelo** según múltiples factores para maximizar la probabilidad de éxito y minimizar riesgos.

Factores de Decisión



Perfil de la Jugadora

Características físicas, técnicas y tácticas individuales



Tipo de Enfrentamiento

Duelo aéreo, terrestre, 1v1, colectivo



Superioridad Numérica/Cualitativa

Ventaja en cantidad o calidad de jugadoras



Contexto Competitivo

Momento del partido, resultado, ubicación en campo

Segunda Jugada

La **segunda jugada se organiza alrededor del duelo** con ocupación estratégica para maximizar la recuperación o el control del balón suelto.

Ocupación en Aspa o X

Posicionamiento alrededor del punto de caída

Asimetría Controlada

Buscar ventaja numérica en zona de duelo

Observación y Reajuste



Observación Constante

Leer el desarrollo del duelo y anticipar resultado



Reajuste Continuo

Adaptar posición según evolución de la acción



Flexibilidad Táctica

Capacidad de adaptación de cada jugadora

Balón Parado y Reinicios

Análisis y Preparación

El trabajo de **balón parado** requiere estudio detallado, preparación específica y toma de decisiones integrada en el modelo de juego.

Estudio y Análisis

- ✓ **Estudio de Lanzadoras**
Análisis de perfiles, técnicas y zonas preferidas
- ✓ **Ventaja de Perfiles**
Identificar jugadoras con ventaja en duelo aéreo
- ✓ **Superficies Favorables**
Zonas de remate de cabeza más efectivas
- ✓ **Distintas Alturas y Distancias**
Variabilidad en las opciones de juego

Decisiones Propositivas

Búsqueda de Sinergias

Combinar perfiles complementarios para maximizar efectividad

Observación Previa

Analizar la disposición rival antes de ejecutar

Integración en el Modelo

La toma de decisión debe estar alineada con la idea de juego

Máxima Importancia

-  **Saques de Banda**
Oportunidad de ataque organizado
-  **Saques de Puerta**
Conicionados por oposición, requieren precisión

Staff Multidisciplinar

No son áreas aisladas, sino un **sistema integrado de toma de decisiones** donde cada especialista aporta información para la planificación semanal.



Entrenador Principal

- Diseño del modelo de juego
- Planificación semanal
- Toma de decisiones tácticas
- Coordinación del staff
- Comunicación con jugadoras



Preparador Físico

- Diseño de cargas
- Control de intensidades
- Prevención de lesiones
- Optimización del rendimiento
- Recuperación física



Gimnasio

- Trabajo de fuerza
- Desarrollo muscular
- Estabilidad articular
- Prevención de lesiones
- Mejora de rendimiento



Psicólogo/a

- Preparación mental
- Gestión del estrés
- Trabajo de grupo
- Motivación
- Resiliencia competitiva



Nutricionista

- Planificación dietética
- Hidratación
- Recuperación nutricional
- Control de composición
- Educación alimentaria



Cuerpo Médico

- Prevención de lesiones
- Atención inmediata
- Rehabilitación
- Readaptación
- Control médico periódico



Dirección / Coordinación

- Integración de áreas
- Toma de decisiones estratégicas
- Comunicación institucional
- Gestión de recursos
- Planificación a largo plazo



Metodología de Entrenamiento

Periodización Táctica

La metodología se sitúa cerca de la **periodización táctica**, entendida como una organización del entrenamiento a partir del modelo de juego. La táctica actúa como eje estructurador del proceso.

Integración de Dimensiones

- ✓ No se separa artificialmente lo físico, lo técnico y lo táctico
- ✓ Cada tarea tiene una intención concreta dentro de uno de los momentos del juego
- ✓ El objetivo es que la jugadora aprenda a comportarse dentro de un contexto reconocible

Descomposición del Modelo

Principios

Pautas generales que guían el comportamiento del equipo

Subprincipios

Aplicaciones específicas de los principios en contextos concretos

Comportamientos Entrenables

Acciones concretas que las jugadoras deben ejecutar

Objetivos del Entrenamiento

- 1 **Especificidad:** Entrenar en contextos similares a la competición
- 2 **Repetición con Sentido:** Practicar con propósito claro
- 3 **Progresión Compleja:** Aumentar dificultad gradualmente
- 4 **Estabilidad del Rendimiento:** Consistencia en la ejecución



Aplicación Práctica

El **partido es el centro de la semana**. El microciclo se organiza según intención táctica dominante, adaptándose al rival, momento competitivo y estado de la plantilla.



Organización del Microciclo

Intención Táctica Dominante

Cada día prioriza un comportamiento colectivo concreto

Estructura Semanal

MD+1, MD-4, MD-3, MD-2, MD-1, MD

Flexibilidad

Adaptación al rival y estado de plantilla



Ajuste de Cargas

Complejidad de la Tarea

Nivel de dificultad táctica y técnica

Tiempo Efectivo

Duración real de trabajo de alta intensidad

Espacios y Relaciones

Dimensiones del campo y número de jugadoras

Nivel de Oposición

Presión rival y dificultad del ejercicio



Diseño de Tareas

Desde el Modelo de Juego

Las tareas responden a principios y subprincipios

No Ejercicios Genéricos

Cada tarea tiene objetivo táctico específico

Revisión Continua

El cuerpo técnico observa y reajusta

Respuesta de Jugadoras

Ajuste según comprensión y ejecución



Principio metodológico: La planificación debe ser flexible pero coherente con una identidad estable. El trabajo colectivo e individual se conecta de forma continua.



Ejemplos Prácticos

Aplicación al Modelo del Equipo

Seis ejemplos claros que ilustran cómo se aplican los principios del modelo de juego en tareas de entrenamiento específicas.

1 Bloque Medio 1-4-3-3

Objetivo: Entrenar orientación de dentro hacia fuera y salto sobre lado débil.

Tarea: Equipo defensor en 1-4-3-3, rival con circulación orientada. Puntuación solo si rival entra por dentro. Premiar recuperación en lado débil.

- > Temporización del salto
- > Cierre de línea interior
- > Compactación entre líneas

2 Presión Alta + 2ª Jugada

Objetivo: Forzar juego largo, duelo y reacción colectiva.

Tarea: Presión alta con emparejamientos definidos. Si rival juega largo, activar ocupación en X o aspa alrededor del duelo.

- > Sincronización de presión
- > Lectura del duelo
- > Activación segunda jugada

3 Salida 1-3-1-4-3

Objetivo: Construir desde atrás con portera y cinco alturas.

Tarea: Primera fase con presión rival. Portera participa, laterales en carriles 2 y 4, extremos en amplitud. Progresión puntuable.

- > Perfiles corporales
- > Distancias entre alturas
- > Fijación de última línea

4 Ataque Bloque Bajo 1-2-2-3-3

Objetivo: Circular para atraer, perseguir sombras y activar tercer hombre.

Tarea: Rival replegado. Ocupación racional, limitar toques en algunas zonas. Gol doble tras pase interior o tercer hombre.

- > Paciencia activa
- > Acumulación para acelerar
- > Continuidad tras rechace



Ejemplos Prácticos

5 Transición Ataque-Defensa

Objetivo: Reaccionar inmediatamente tras pérdida (3 primeros segundos).

Tarea: Juego reducido. Si un equipo pierde, tiene 3 segundos para recuperar. Si no, replegar y cerrar dentro. Puntuar robo o falta táctica.

- > Presión de cercanas
- > Cierre interior del resto
- > Orientación corporal
- > Lectura del momento

Trabajo Interdisciplinar

La metodología también afecta al **staff**, coordinando todas las áreas dentro del modelo de juego.

Preparador Físico

Adapta la carga sin romper la especificidad del juego

Área Médica

Informa sobre disponibilidad y tolerancia a la carga

Coordinación del Staff



Psicología

Observa conducta competitiva, atención y respuesta al error



Nutrición

Apoya recuperación y disponibilidad física



Entrenador

Organiza la semana uniendo toda la información dentro del modelo de juego



Indicaciones Metodológicas

- ✓ Son prácticos, no teóricos en exceso
- ✓ Aplicación adaptada al contexto del equipo
- ✓ Entrenar comportamientos, no acumular tareas
- ✓ Metodología conecta colectivo e individual
- ✓ Relación con modelo, cargas y decisiones



Microciclo Semanal Tipo

Organización con 4 entrenamientos y partido. Cada microciclo se adapta al rival, momento competitivo y estado de la plantilla.

MD+1

Día Post-Partido

- Recuperación activa
- Revisión médica
- Wellness
- Minutos jugados
- Feedback inicial

MD-4

Carga Alta

- Fuerza
- Tareas condicionales
- Principios tácticos
- Alta intensidad
- Volumen elevado

MD-3

Sesión Integrada

- Alta exigencia
- Específica
- Contexto de juego
- Oposición
- Complejidad alta

MD-2

Ajuste Táctico

- Velocidad de acción
- Estrategia
- Ajustes específicos
- Rival
- Intensidad media

MD-1

Activación

- Activación física
- Balón parado
- Foco mental
- Baja intensidad
- Preparación

MD

Partido

- Competición
- Aplicación modelo
- Máxima intensidad
- Decisiones
- Resultado



Post-Partido

- Reunión técnica y directiva
- Análisis del partido
- Revisiones física, médica, emocional, nutricional
- Planificación siguiente semana



Nota: Cada microciclo se adapta al rival, al momento competitivo y al estado de la plantilla. La estructura es flexible pero mantiene la coherencia metodológica.



Control de Cargas

Sistema Integral de Monitorización

El control integra **múltiples fuentes de información** para una toma de decisiones basada en datos, no en intuiciones aisladas.

Parámetros de Control



RPE

Rating of Perceived Exertion



Wellness Diario

Fatiga, sueño, estrés, humor



Minutos Competitivos

Registro de participación



Carga Externa (GPS)

Distancia, velocidad, aceleraciones



Seguimiento Multidisciplinar



Molestias y Estado Médico

Registro de incidencias y seguimiento



Seguimiento Nutricional

Hidratación, alimentación, suplementación



Seguimiento Psicológico

Estado emocional, motivación, estrés



Sistema de Alertas

Disponibilidad Real



Evaluación diaria de la capacidad de cada jugadora



Prevención de Lesiones

Identificación temprana de riesgos



Toma de Decisiones

Basada en información compartida, no intuiciones



Reunión Postpartido

La reunión es el **punto central del modelo organizativo**. La planificación nace del partido anterior, no de una plantilla fija.

1

Análisis del Partido

- Rendimiento colectivo
- Principios aplicados
- Momentos clave
- Errores y aciertos
- Video análisis

2

Revisión Física

- Carga del partido
- Minutos jugados
- Intensidad
- Recuperación
- Estado general

3

Revisión Médica

- Lesiones
- Molestias
- Disponibilidad
- Tratamientos
- Prevención

4

Revisión Emocional

- Estado anímico
- Motivación
- Confianza
- Estrés
- Dinámica grupo

5

Revisión Nutricional

- Recuperación
- Hidratación
- Alimentación
- Suplementos
- Ajustes

6

Siguiente Rival

- Análisis rival
- Fortalezas
- Debilidades
- Contexto
- Estrategia

7

Siguiente Semana

- Construcción
- Intención táctica
- Cargas
- Contenidos
- Objetivos



Metodología: La reunión integra toda la información multidisciplinar para construir una planificación coherente y adaptada a las necesidades reales del equipo.



Calendario y Resultados

Línea Temporal 2025-2026

Estructura preparada para añadir el resto de resultados cuando se disponga del calendario completo oficial.

Ventanas Internacionales

Octubre 2025

Ventana internacional femenina FIFA. Afecta disponibilidad de jugadoras convocadas.

Finales Nov / Prin Dic 2025

Segunda ventana internacional. Reajuste de cargas y trabajo compensatorio.

Marzo 2026

Ventana CAF / clasificatorias. Seguimiento médico de internacionales.

Abril 2026

Nueva ventana internacional femenina. Gestión del retorno de internacionales.

Gestión de Parones

- ✓ **Disponibilidad:** Gestión de jugadoras convocadas
- ✓ **Reajuste de cargas:** Planificación flexible
- ✓ **Trabajo compensatorio:** Para jugadoras no convocadas
- ✓ **Seguimiento médico:** De internacionales
- ✓ **Individualización:** Microciclo adaptado
- ✓ **Retorno:** Gestión de reintegración

Visión Integral de Temporada



Objetivo Principal

Construir un equipo femenino competitivo, reconocible y profesionalizado dentro del fútbol egipcio.



Integración

Metodología, identidad, rendimiento y coordinación interdisciplinar en un sistema coherente.



Referencia de Alto Nivel

Palm Hills Women debe representar una referencia dentro del fútbol femenino egipcio.



Función del Entrenador

Ordenar, conectar y dar coherencia a todo el proceso competitivo desde una visión global.

Este portfolio refleja una visión integral de temporada donde cada elemento —metodología, modelo de juego, staff, cargas y revisión semanal— se conecta para construir un proyecto sólido, ambicioso y sostenible en el tiempo.