

EBOOK INTERACTIVO

100 EJERCICIOS DE ÉLITE

TEMPORADA 01

ZONA
MISTER





100 EJERCICIOS ENTRENADORES ÉLITE

Recopilamos las mejores tareas de técnicos de primer nivel internacional. Seleccionamos contenido con valor replicable a tu equipo.



ENLACE PLATAFORMA VÍDEO

Este documento interactivo tiene un enlace directo para observar en vídeo ilustrativo calidad HD el ejercicio original con las indicaciones reales.



CALIDAD PREMIUM

El contenido de este E-Book está diseñado con unos acabados profesionales y con contenido neutro para que seas tu el que lo adapte a tus entrenamientos. Una herramienta indispensable a la hora de planificar una sesión de entrenamiento.



ABRETUMENTE

Observa otras formas de ver el entrenamiento en fútbol. Nútrete de profesionales de los banquillos.



EVOLUTIVO

Modifica y adapta la tarea al objetivo que buscamos en nuestros entrenamientos para hacerlo tuyo.



MULTIDISPOSITIVO

Disfruta del contenido en cualquier dispositivo. Podrás utilizar herramientas para anotar lo más interesante



MODULAR

Escoge el ejercicio que quieras. Todos son independientes y está regidos por diversas metodologías.

ZONA MISTER

www.zonamister.com

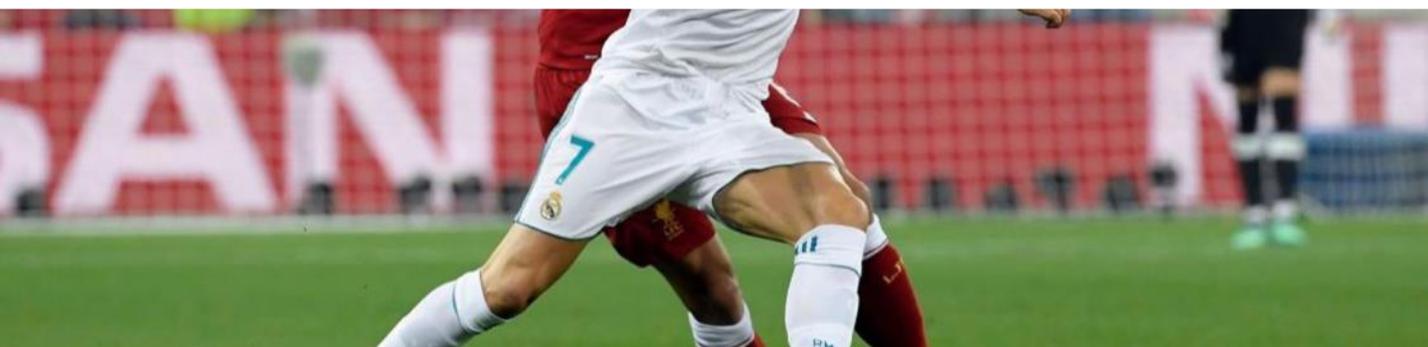
Espacio para Entrenadores de Fútbol con Herramientas Prácticas como Ejercicios, Plantillas y Tutoriales.



ÍNDICE

· ORDENADOS POR NÚMERO DE REFERENCIA ·

- #001 RUEDA DE PASES APOYOS Y PROFUNDIDAD
- #002 PARTIDO REDUCIDO 3c3+3J
- #003 RUEDA DE PASES EN TRIÁNGULO
- #004 JUEGO DE POSICIÓN 6c6+2J
- #005 FINALIZACIÓN ENTRE LÍNEAS
- #006 JUEGO DE POSESIÓN 3+3c3+3J
- #007 RONDO 5c2
- #008 ACCIONES TÉCNICAS EN TRIOS
- #009 FINALIZACIÓN 1c1 CONTRA PORTERO
- #010 PARTIDO REDUCIDO 5c5+J 3 EQUIPOS
- #011 RONDO 6c2 CAMBIOS DE ESPACIO
- #012 RUEDA DE PASES CON CIRCUITO FÍSICO
- #013 PARTIDO REDUCIDO 5c5 CON MINIPORTERIAS
- #014 PARTIDO REDUCIDO 6c6+6+P MINIPORTERIAS
- #015 JUEGO DE POSICIÓN 4c3+3J
- #016 RUEDA DE PASES EN INFINITO
- #017 RUEDA DE PASES JUEGO DE CARA
- #018 PARTIDO REDUCIDO 6c6 EN 2 SUBESPACIOS
- #019 RONDO 8c3 EN 2 SUBESPACIOS
- #020 JUEGO DE POSESIÓN 3c3+3J
- #021 PARTIDO REDUCIDO 7c7+2J EN 4 MINIPORTERÍAS
- #022 CIRCUITO JUEGOS LÚDICOS TÉCNICOS
- #023 PARTIDO REDUCIDO 12c12
- #024 JUEGO DE POSESION 6c6+6J
- #025 PARTIDO REDUCIDO 10c10 EN 6 MINIPORTERÍAS
- #026 PARTIDO REDUCIDO 9c9+J EN 6 MINIPORTERIAS
- #027 PARTIDO REDUCIDO 8c8 TRIPLE ÁREA
- #028 CIRCUITO COORDINACIÓN
- #029 RUEDA DE PASES PAREDES
- #030 RUEDA DE PASES EN ROMBO
- #031 PARTIDO REDUCIDO CON LA CABEZA
- #032 RONDO 5c2
- #033 FINALIZACIÓN CENTRO Y REMATE
- #034 JUEGO DE POSICIÓN 4c4+3J
- #035 CIRCUITO FÍSICO
- #036 PARTIDO REDUCIDO 7c7+J
- #037 RUEDA DE PASES PAREDES
- #038 JUEGO DE POSESIÓN 10c10+4J
- #039 PARTIDO REDUCIDO 6c6
- #040 PARTIDO REDUCIDO 11c11
- #041 CIRCUITO TÉCNICO REACCIÓN
- #042 FINALIZACIÓN CENTRO Y REMATE
- #043 JUEGO VELOCIDAD REACCIÓN
- #044 CIRCUITO 6 POSTAS
- #045 JUEGO DE POSESIÓN 5c5+J
- #046 JUEGO DE POSESIÓN 4c4+4J
- #047 CIRCUITO CALENTAMIENTO TÉCNICO
- #048 PARTIDO REDUCIDO 9c9
- #049 ATAQUE DEFENSA 3c3
- #050 JUEGO DE POSICIÓN 4c4+3J
- #051 PARTIDO REDUCIDO 7c7 DOBLE ÁREA
- #052 JUEGO DE POSICIÓN 4c4+3J
- #053 CIRCUITO COORDINACIÓN EN PAREJAS
- #054 JUEGO DE POSESIÓN 3c3c3+J
- #055 JUEGO DE POSESIÓN 5c5+5c5
- #056 FINALIZACIÓN TRAS MOVIMIENTOS PREVIOS
- #057 CIRCUITO CALENTAMIENTO TÉCNICO
- #058 RUEDA DE PASES CUADRADO
- #059 CIRCUITO COORDINACIÓN CON FINALIZACIÓN
- #060 COORDINACIÓN EN ESCALERA
- #061 JUEGO DE POSESIÓN 6c6c6+2J
- #062 CIRCUITO CALENTAMIENTO LÚDICO
- #063 PARTIDO REDUCIDO 7c7+8J
- #064 JUEGO DE POSESIÓN 3c3c3
- #065 ACCIONES TÉCNICAS EN PAREJAS
- #066 CIRCUITO VELOCIDAD TÉCNICO
- #067 RUEDA DE PASES CRUZADOS
- #068 ATAQUE DEFENSA 2c1
- #069 CIRCUITO CALENTAMIENTO
- #070 ACCIONES TÉCNICAS CONDUCCIÓN
- #071 CIRCUITO VELOCIDAD
- #072 JUEGO VELOCIDAD REACCIÓN
- #073 CIRCUITO COORDINACIÓN POR PAREJAS
- #074 JUEGO DE POSESIÓN 4c4+2J
- #075 JUEGO DE POSESIÓN 6c6c6
- #076 ATAQUE DEFENSA 1c1 y 3c3
- #077 JUEGO LÚDICO 3 EN RAYA
- #078 FINALIZACIÓN AL ESPACIO
- #079 CIRCUITO COORDINATIVO
- #080 JUEGO DE POSESIÓN 6c6+6+J
- #081 FINALIZACIÓN AÉREA
- #082 RUEDA DE PASES CON MOVILIDAD
- #083 JUEGO DE POSESIÓN 5c5+J
- #084 RUEDA DE PASES TRIANGULACIONES
- #085 CIRCUITO VELOCIDAD
- #086 JUEGO PARED TECNICO
- #087 ATAQUE 11c0
- #088 RUEDA DE PASES APOYOS
- #089 JUEGO VELOCIDAD REACCIÓN
- #090 RONDO 6c2
- #091 CIRCUITO 3 POSTAS
- #092 CIRCUITO CALENTAMIENTO MOTRIZ
- #093 FINALIZACIÓN EN TRIOS
- #094 ATAQUE 11c0 DESDE DESPEJE FRONTAL
- #095 RUEDA DE PASES 3º HOMBRE Y PERFILAMIENTO
- #096 JUEGO DE POSESIÓN 6c6 LÍNEAS DE PASE
- #097 FINALIZACIÓN CAMBIO DE PASILLO
- #098 CIRCUITO FISICO 4 POSTAS
- #099 CIRCUITO VELOCIDAD REACCIÓN 4 COLORES
- #100 JUEGO DE POSESIÓN 4c4+2J



DESCRIPCIÓN

MATERIALES

En esta tarea tenemos una rueda de pases donde alternaremos movimientos de pared constante a través de un tercer jugador. En esta caso comenzamos con un pase frontal para continuar con hasta 3 paredes progresando así en el juego. En esta tarea es importante incidir en la coordinación de movimientos tanto con balón como sin él. Midiendo así el timing de todas las acciones.

6 Conos
1 Balón

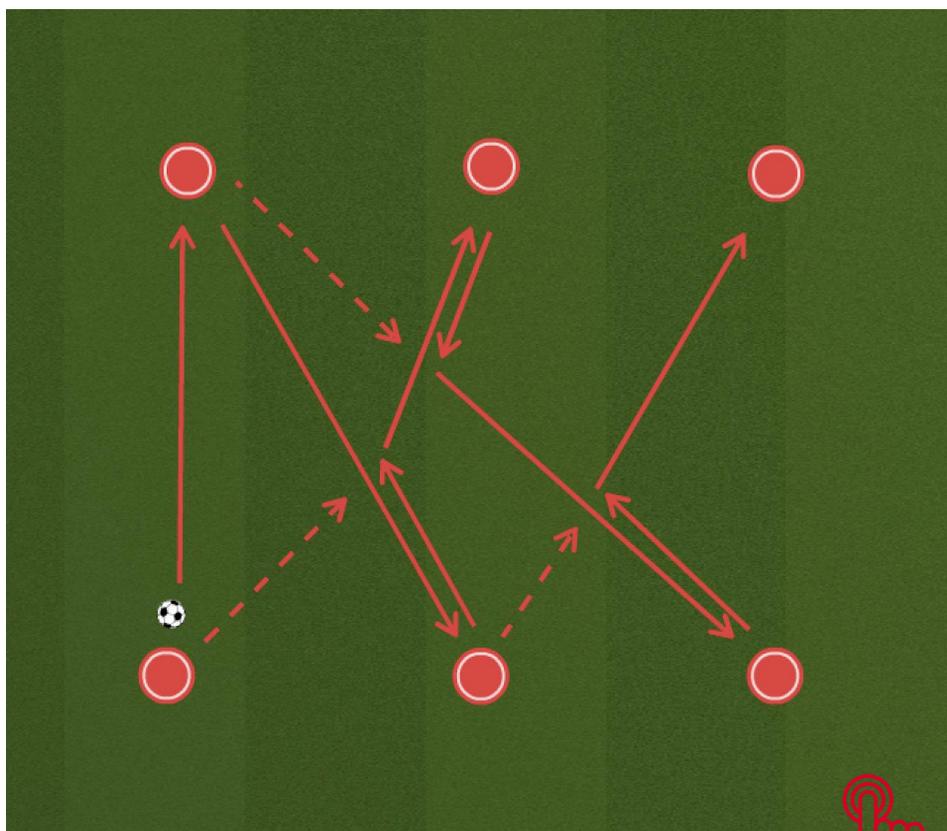
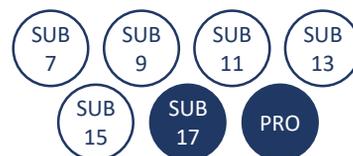
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ejecución de acciones técnicas.
- Coordinación de movimientos en las acciones.
- Realización constante de acciones progresivas en el juego.

ESPACIO

15 x 25 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta tarea podemos ver como tenemos un partido reducido con una relación de jugadores de 3 contra 3 junto a 3 jokers (comodines). Se utiliza dos de los jokers en los laterales de la portería y otro en el interior del espacio. El gol para ser válido debe ser desde el campo contrario.

MATERIALES

2 Porterías
Delimitadores
Balones

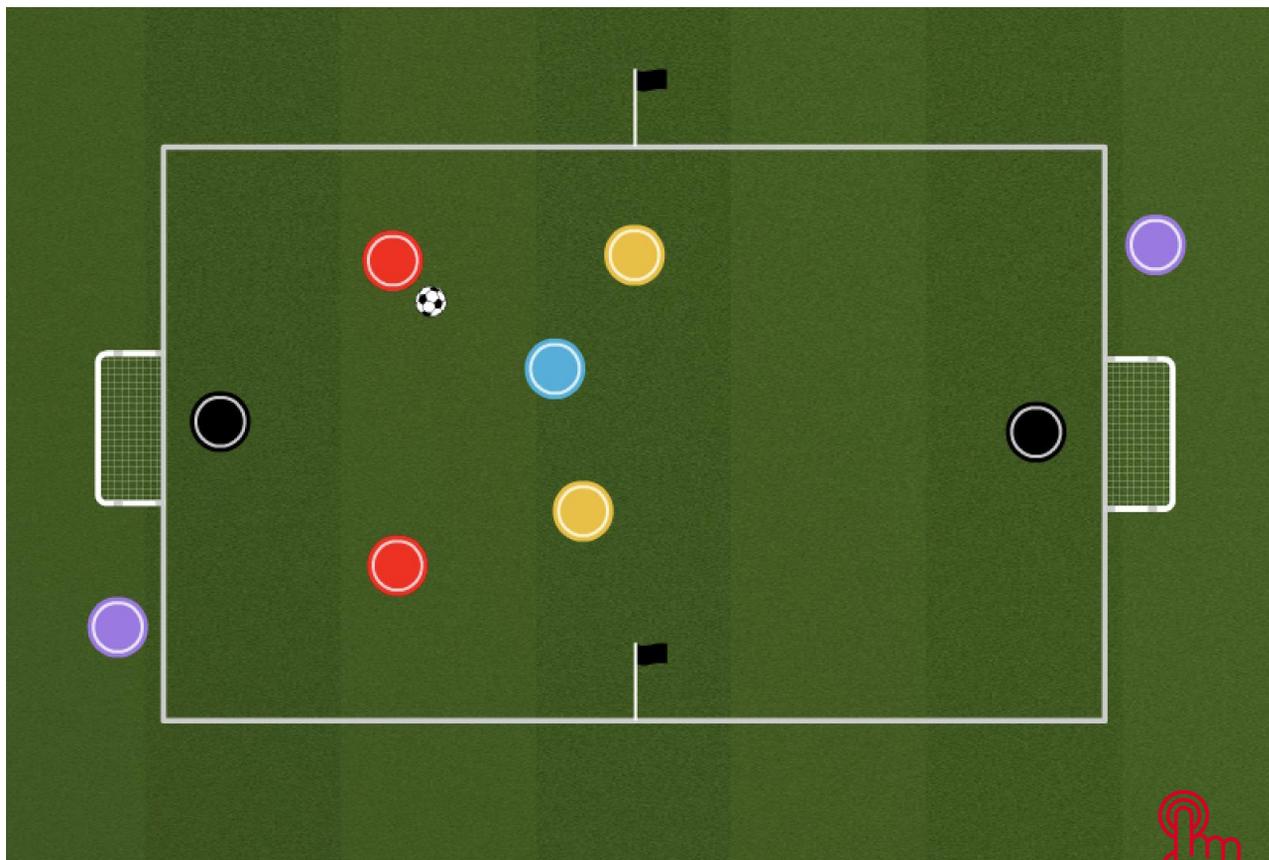
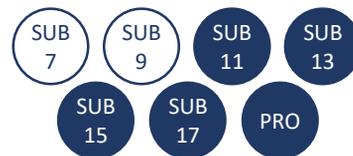
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Utilización del joker para crear superioridad.
- Mantener concentración en espacios reducidos.
- Mantener marcas defensivas en situaciones de peligro.

ESPACIO

40 x 30 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicios disponemos de 3 situaciones formando un triángulo rectángulo. Se inicia con un pase y una devolución atacando el balón, siguiendo con un pase diagonal al tercer jugador, éste realiza una pared y continua conduciendo hasta el inicio de la rueda de pase. Se realiza en ambos perfiles.

MATERIALES

3 Conos
Balones

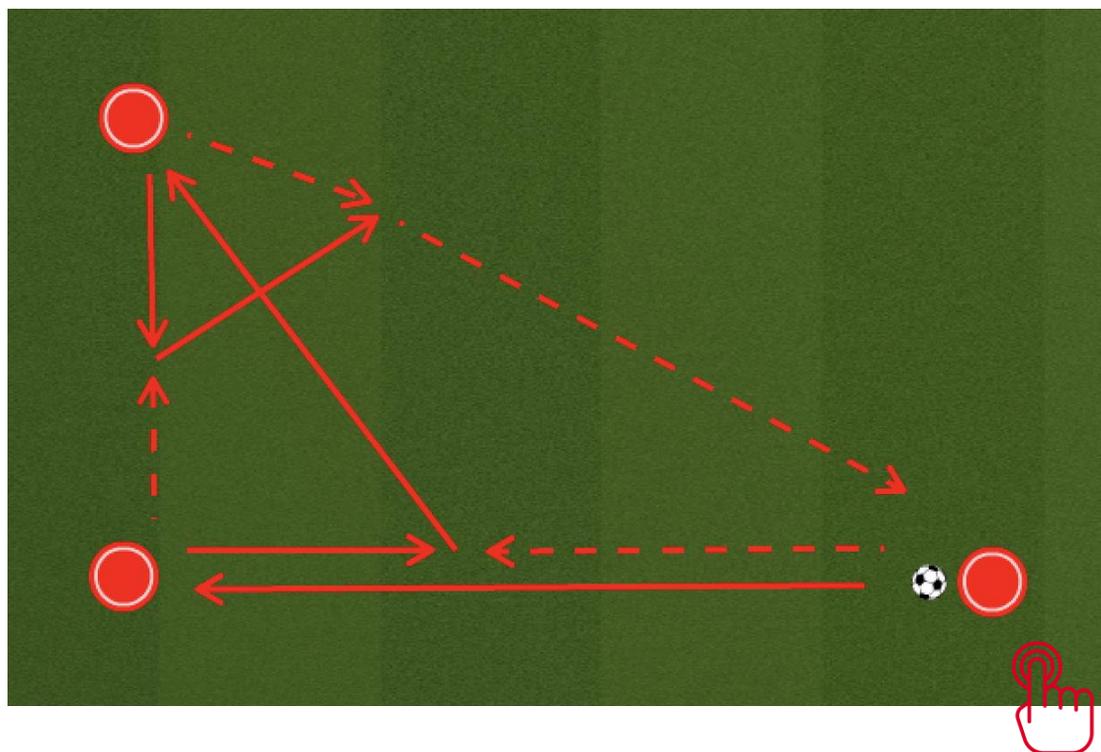
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Realización correcta de acciones técnicas.
- Buena compenetración de movimientos.
- Realización permanente de acciones tácticas progresivas.

ESPACIO

20 x 10 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

Contamos con un ejercicio donde debemos mantener la posición del balón desde un posicionamiento concreto. La relación de jugadores será de 2 equipos de 6 jugadores cada uno además de 2 jugadores que actúan como jokers (comodines). Al realizar el cambio de espacio a los 2 defensores que ya hay en ese espacio se unirán otros 2 para que en cada espacio en el que se esté siempre tenga 4 defensores. Los jokers tendrán movilidad libre por ambos espacios ofreciendo ayuda para jugar el balón.

MATERIALES

Delimitadores
6/6/2 Petos
Balones

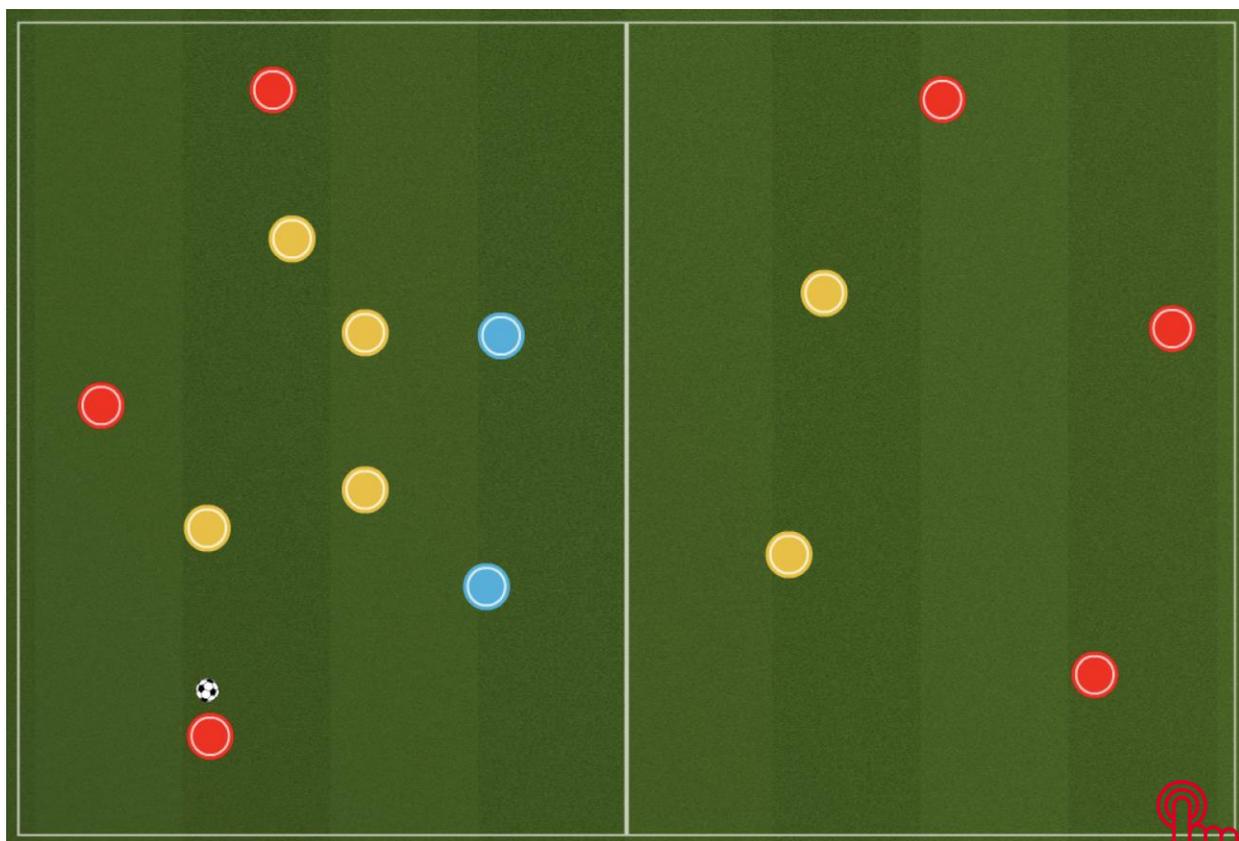
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mantener la posesión del balón.
- Repartir labores defensivas.
- Utilización del cambio de orientación.

ESPACIO

40 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos una finalización a portería. Tenemos que realizar acciones de pases entre líneas terminando con un duelo contra el portero. Intervienen en la tarea 3 jugadores de campo y 1 portero. El inicio de las acciones se hace con un pase a un segundo jugador situado detrás de la línea de medio centros, éste realiza un control orientado y pasa al desmarque en ruptura del tercer jugador para que finalice ante el portero.

MATERIALES

6 Muñecos
Balones

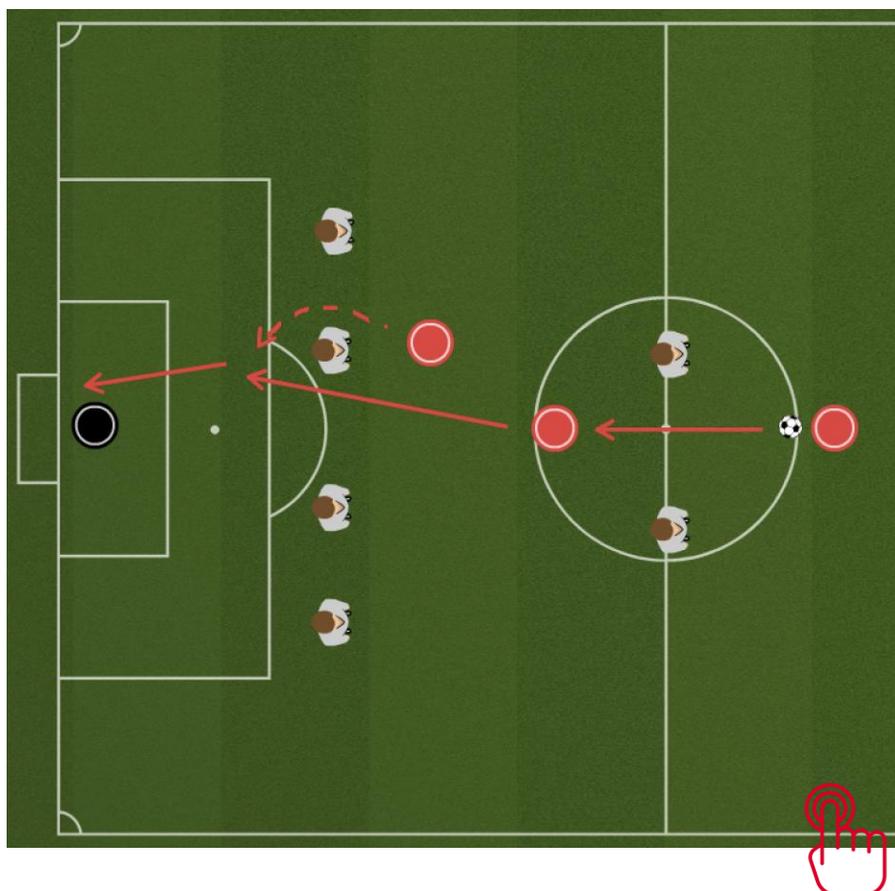
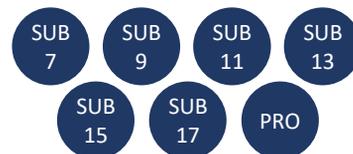
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Movimiento entre líneas
- Desmarques de ruptura a la espalda de defensa
- Finalización en situaciones de 1c1

ESPACIO

$\frac{3}{4}$ Campo

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

Ejercicio donde tenemos una relación de 4 equipos de 3 jugadores cada uno donde 2 actúan como un solo equipo mientras otro actúa como jokers (o comodín) y el restante se encarga de robar el balón. El equipo (de 3 integrantes) que pierda el balón será quien pase a robar el balón. Las posiciones serán semi-fijas estando 2 equipos a los laterales y entre ellos el equipo que actúa como jokers. Es bueno dar fluidez al juego con pocos toques ya que el espacio es muy reducido para los integrantes que intervienen.

MATERIALES

Delimitadores
3/3/3/3 Petos
Balones

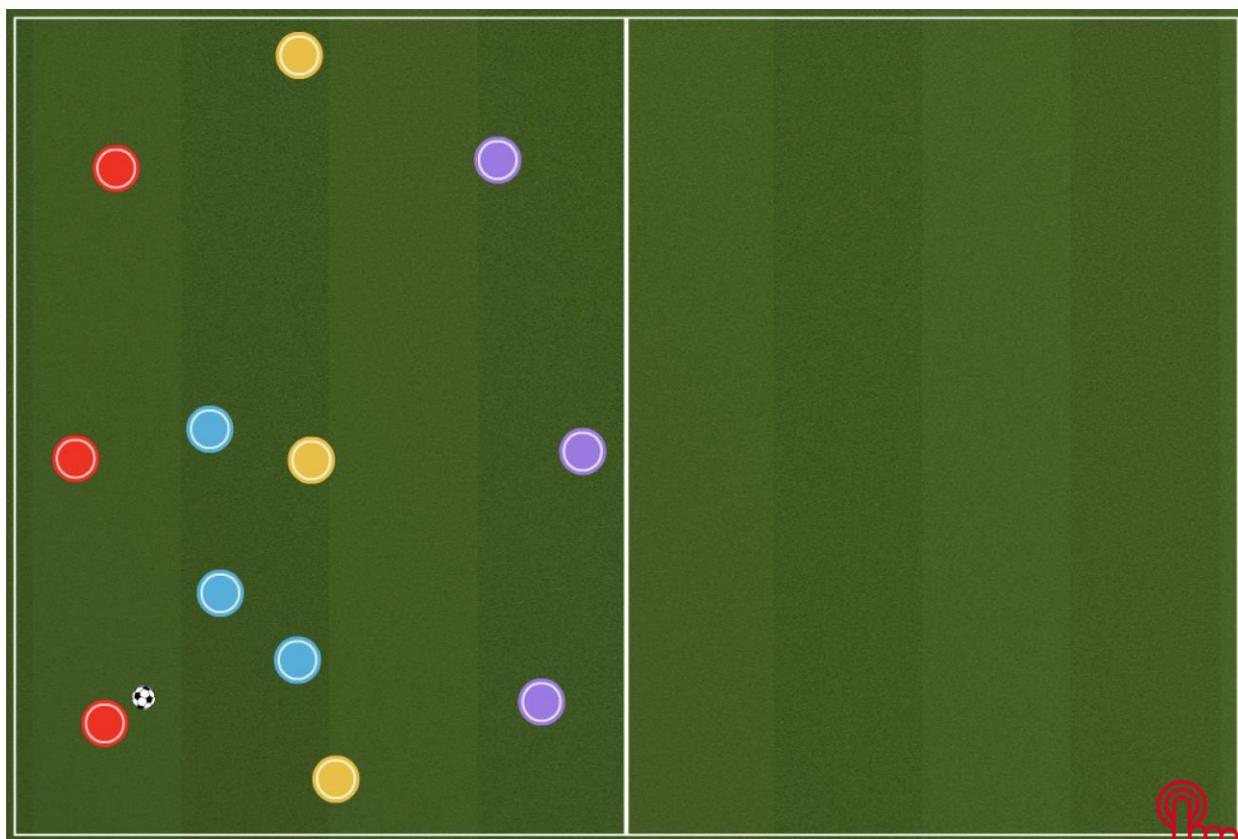
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mantener la posesión del balón.
- Repartir labores defensivas.
- Dar velocidad al juego ante presión intensa.

ESPACIO

30 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD



 **DESCRIPCIÓN**

Tarea donde realizamos un rondo con una relación de jugadores de 5 atacantes frente a 2 defensores. En este caso es una tarea básica y que nos puede servir para darle muchas variantes (limitación de toques, puntuación por pases interiores, etc.). Consiste en mantener el balón el mayor tiempo posible siendo el balón circulado de forma constante. Un ejercicio que se puede realizar en cualquier parte de una sesión de entrenamiento tanto como activación con balón como para realizar un trabajo más concreto en la parte principal.

 **MATERIALES**

Delimitadores
5/2 Petos
Balones

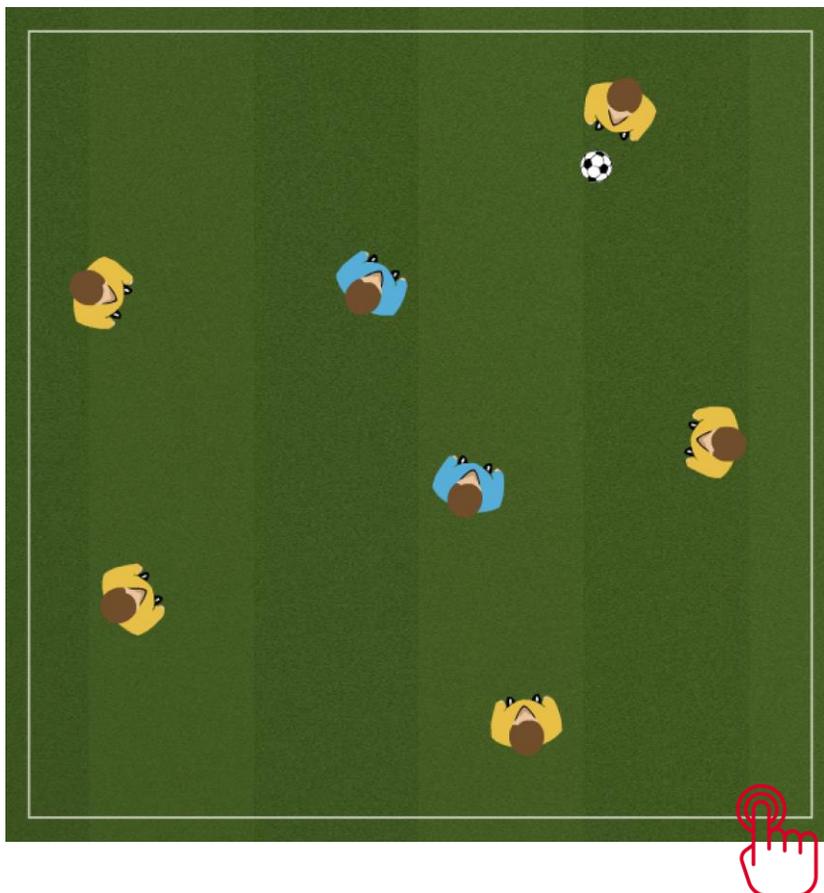
 **OBJETIVOS PRINCIPALES**

- Mantener la posesión del balón.
- Coordinación en labores defensivas
- Circulación de balón en situaciones de presión

 **ESPACIO**

7 x 7 metros

 **NIVEL / DIFICULTAD**



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio realizamos una serie de acciones técnicas donde trabajar lo más esencial de la técnica individual. En ello nos disponemos en grupos de 3 donde iremos intercambiándonos los roles. Los compañeros realizan un pase desde las manos o con el pie pudiendo realizar control con el pecho y devolución con el empeine o interior, o también un control orientado driblando la figura y devolviendo el pase.

MATERIALES

3 Figuras/Muñecos
Balones

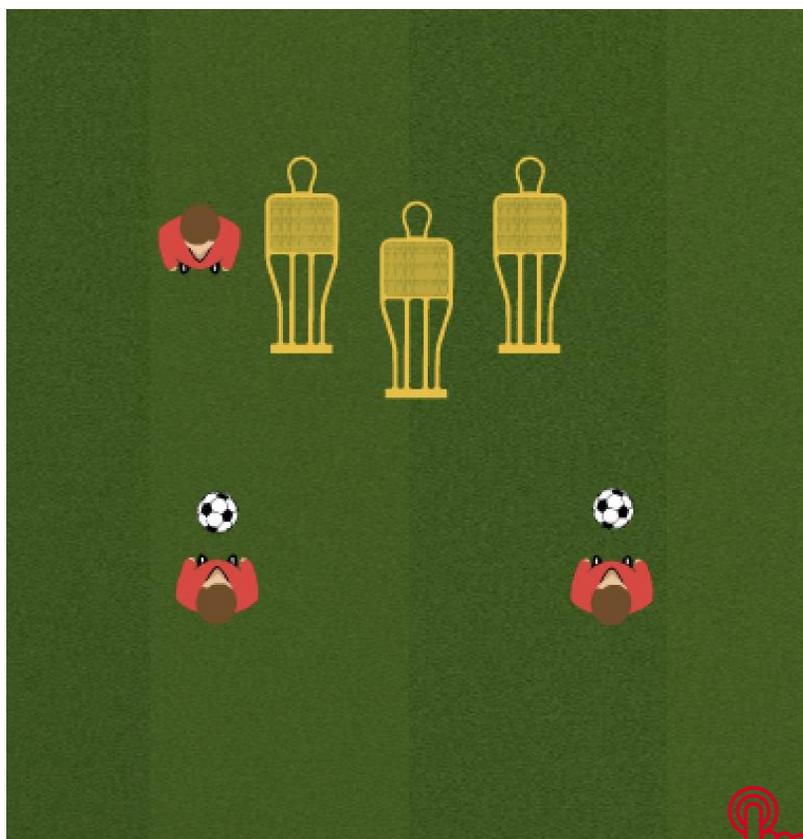
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Buena ejecución acciones técnicas individuales
- Realismo ante situaciones comunes del juego
- Mejora coordinativa con balón

ESPACIO

7 x 5 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos una finalización a portería. En esta acción tenemos una donde terminaremos con un 1 contra 1 frente al portero. Inicia con un pase en diagonal para controlar y buscar la finalización a portería. Es importante dar la velocidad que luego en un partido vamos a necesitar.

MATERIALES

2 Figuras/Muñecos
Balones

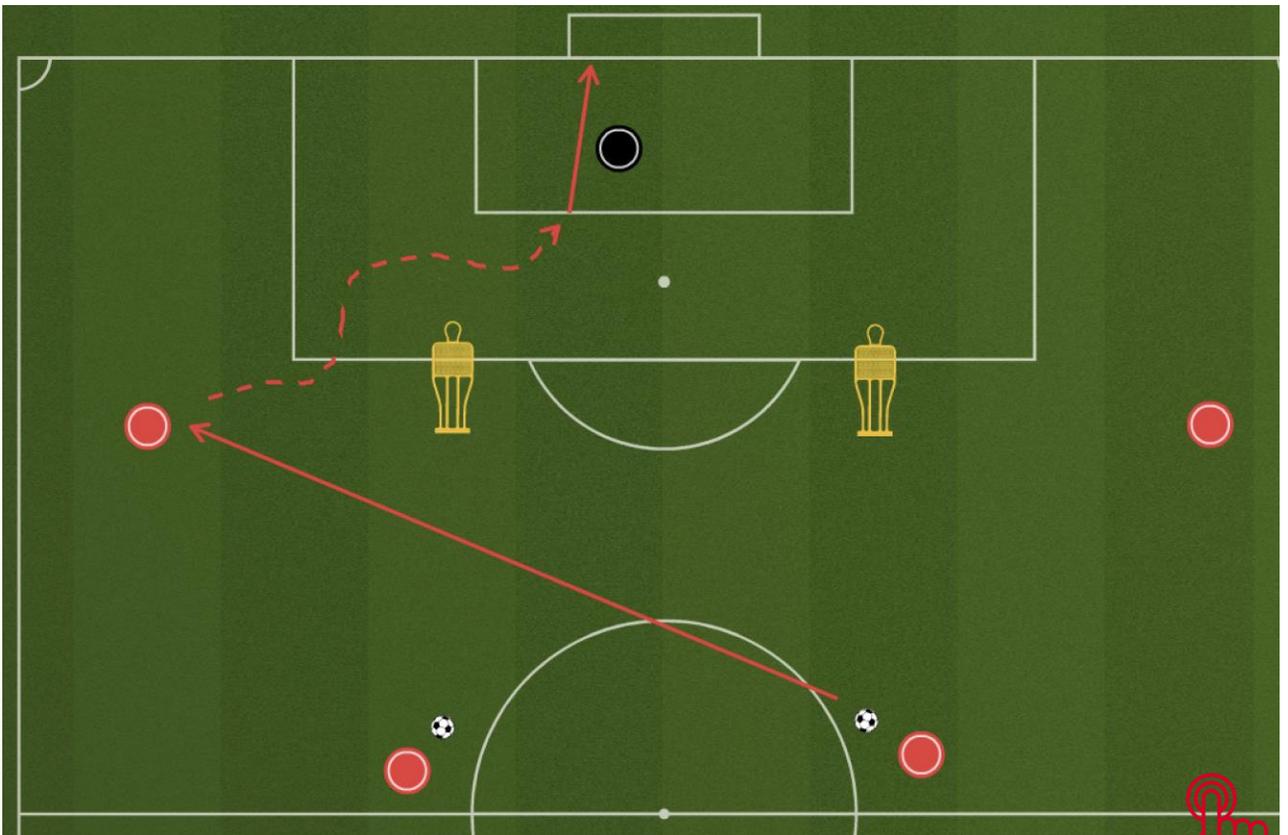
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Buena ejecución del 1c1 frente a portero
- Dar amplitud ante finalización
- Trabajar acción real de juego

ESPACIO

½ Campo

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

Tarea donde trabajamos los espacios reducidos. En ella tenemos 3 equipos donde 2 de ellos juegan dentro con la ayuda de 1 Joker (comodín). Intentamos realizar acciones rápidas de ataque ante la presión alta rival. De esta forma, en defensa, intentaremos robar el balón en bloque alto y evitar el ataque rival.

MATERIALES

Delimitadores
4/4/4/1 Petos
Balones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Trabajo en espacios reducidos
- Creación de superioridad numérica (mediante joker)
- Situaciones de taque - defensa constante

ESPACIO

40 x 30 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio disponemos de 3 espacios donde en cada uno de ellos se disputará un rondo de 6 jugadores contra 2. En uno de esos 3 espacios no habrá defensores ya que la pareja que pierda el balón de uno pasará a robar en otro que esté libre. Hay una limitación de 1 toque.

MATERIALES

Delimitadores
Balones

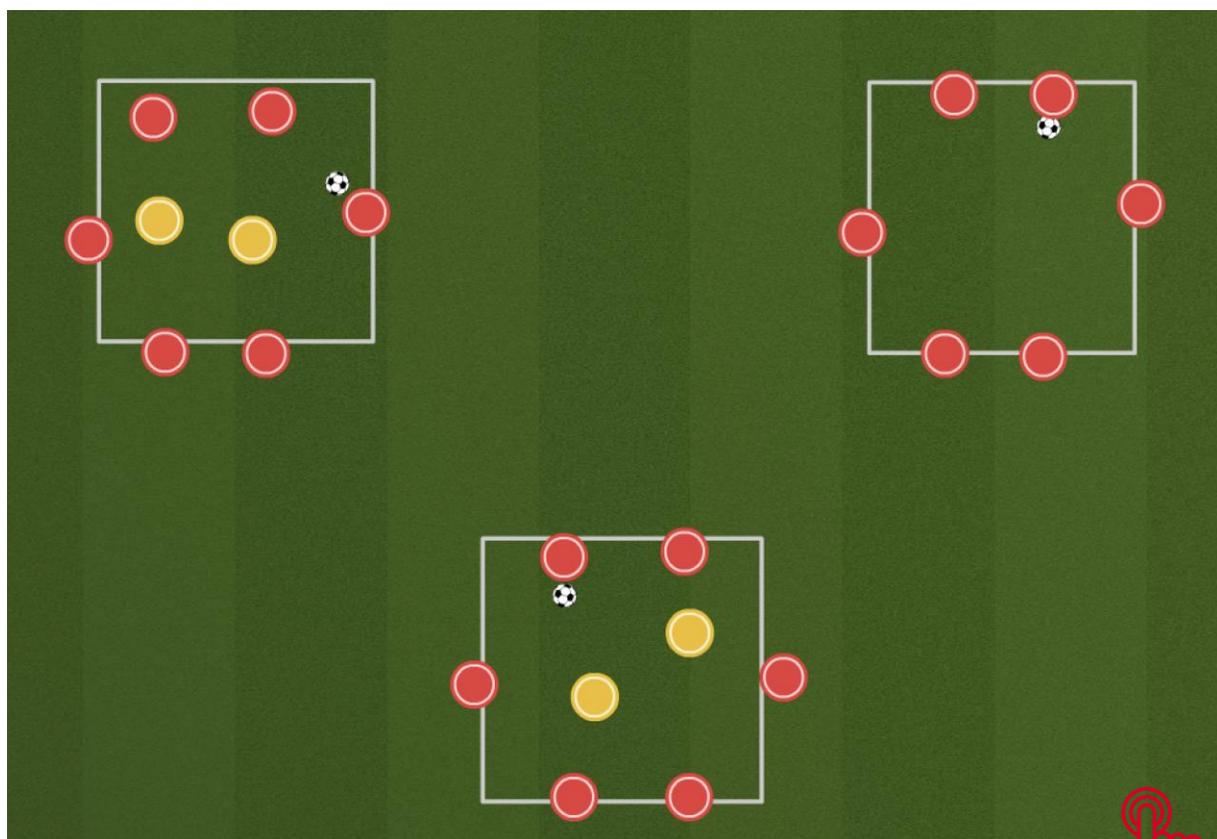
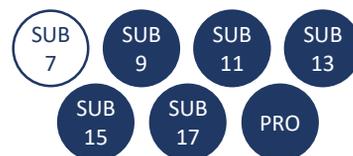
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Circulación de balón rápida
- Responsabilidad defensiva en acciones conjuntas
- Acción real de robo (cambio de espacio)

ESPACIO

8 x 8 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos una rueda de pases con esfuerzos físico. Alternaremos acciones técnicas como paredes con acciones tácticas como desmarques de apoyo y ruptura. Realizamos acciones motrices como apoyos unipodales en aros y amplitud de zancada en vallas cortas además de aberturas en vallas altas.

MATERIALES

4 Vallas altas
4 Vallas cortas
4 Aros
2 Figuras/muñecos
2 Picas
Balones

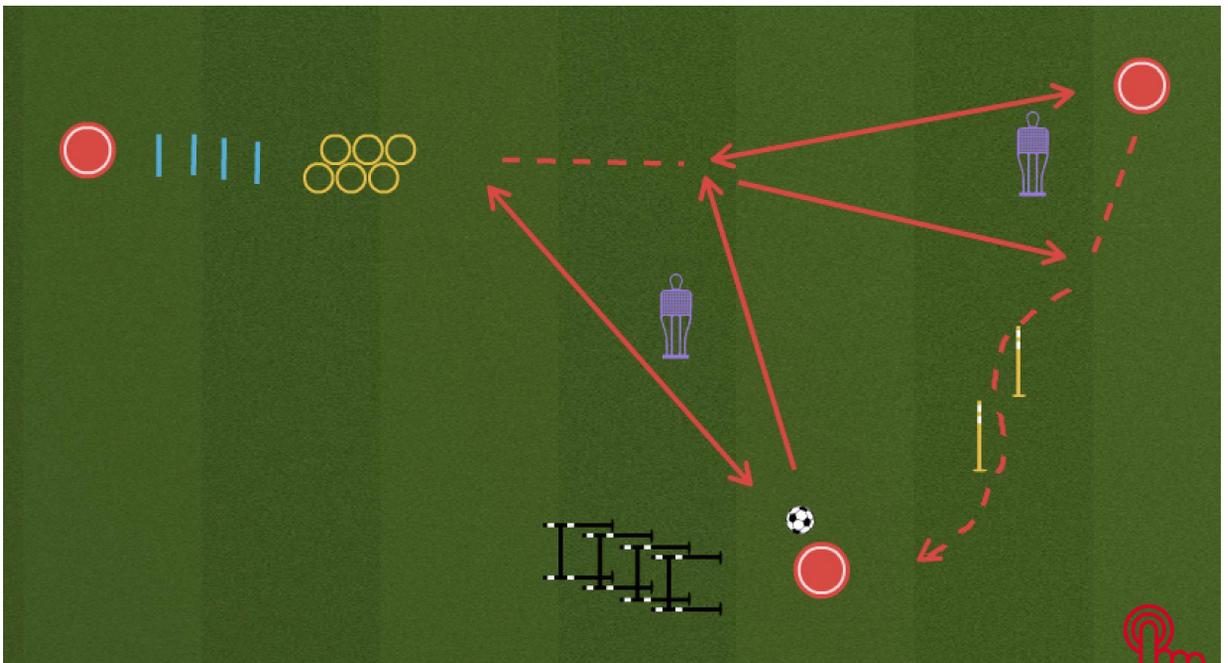
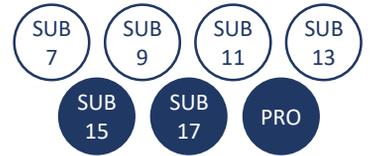
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reforzar acciones técnico-tácticas básicas
- Introducción a acciones motrices leves
- Coordinación de movimientos

ESPACIO

20 x 10 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio contamos con un espacio reducido donde jugaremos un partido reducido. En este participarán 5 jugadores frente a otros 5 jugadores. En el trabajaremos aspectos como la profundidad y la amplitud en espacios mínimos. También solucionar situaciones de juego ante presión intensa.

MATERIALES

Delimitadores
4 Miniporterías
5/5 Petos
Balones

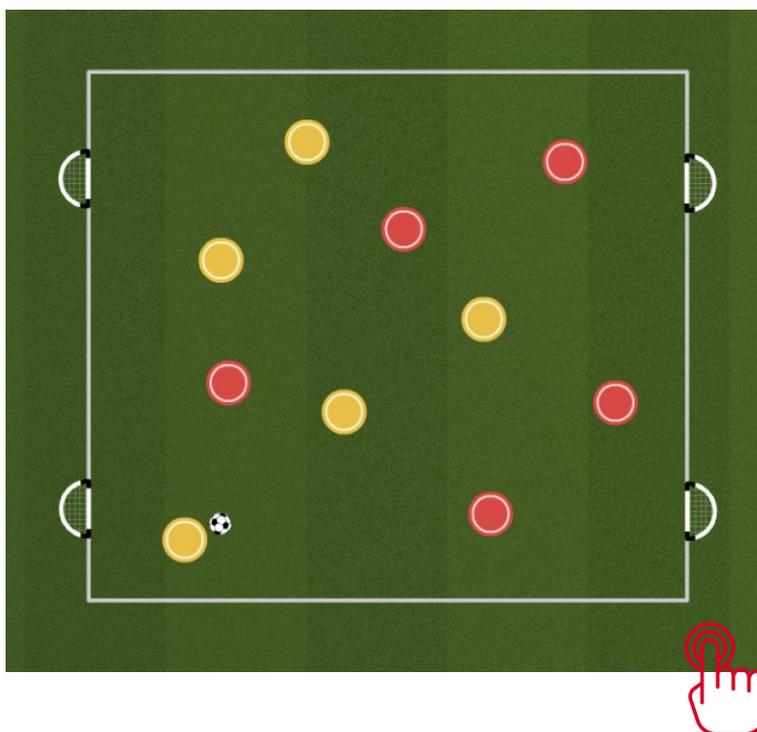
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Amplitud y profundidad en espacios reducidos
- Presión intensa en espacios reducidos
- Acciones de finalización con precisión

ESPACIO

20 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio contamos con un espacio mínimo donde jugaremos un partido reducido. En este participarán 3 equipos de 6 integrantes cada uno. 6 jugadores frente a otros 6 jugadores estarán como rivales y el equipo restante estará como joker (comodín) en la zona interior (2 jugadores) y zona exterior (4 jugadores, 2 en cada banda) además de los porteros en las zonas de línea de fondo. En este partido reducido intentaremos finalizar a miniportería aprovechando la superioridad numérica con los jokers.

MATERIALES

Delimitadores
4 Miniporterías
6/6/6/2 Petos
Balones

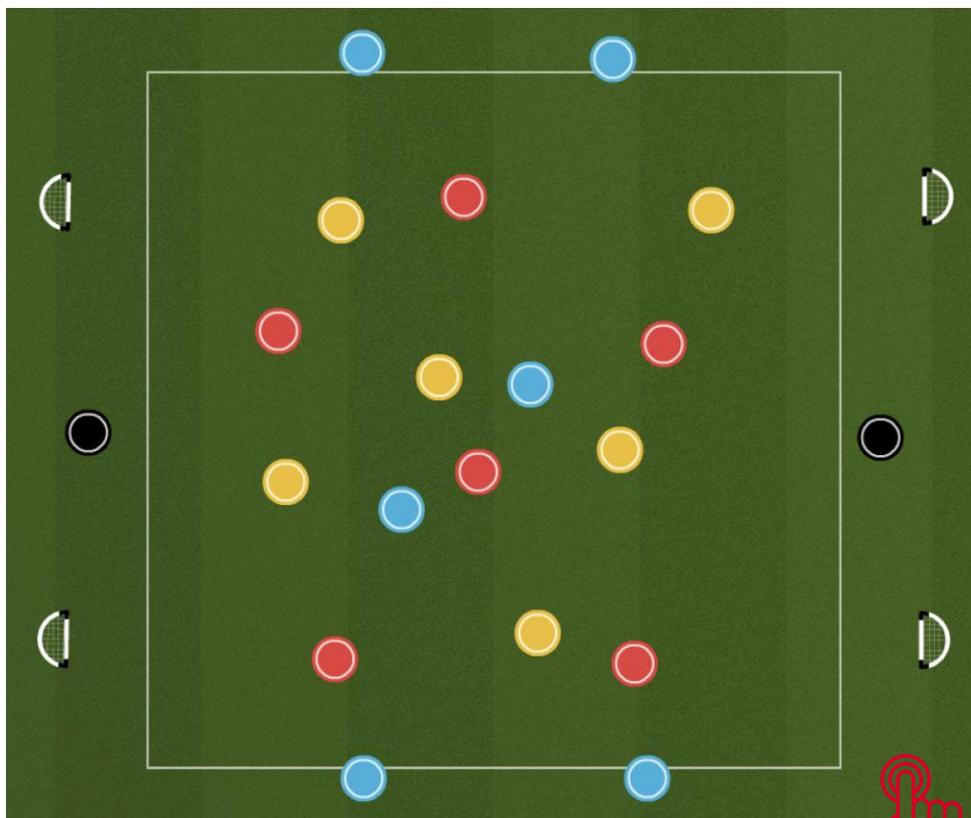
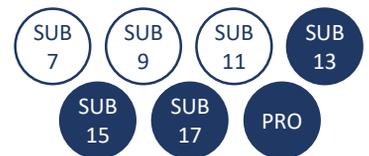
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Amplitud y profundidad en espacios reducidos
- Presión intensa en espacios reducidos
- Acciones de finalización con precisión

ESPACIO

30 x 30 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En la siguiente tarea vemos un juego de posición donde tenemos 4 jugadores por fuera y 3 como jokers, 2 de ellos en los fondos y otro como apoyo interior. Para robar el balón hay 3 jugadores que se encargarán de conseguir el balón para pasar a atacar.

MATERIALES

Delimitadores
3 Petos
Balones

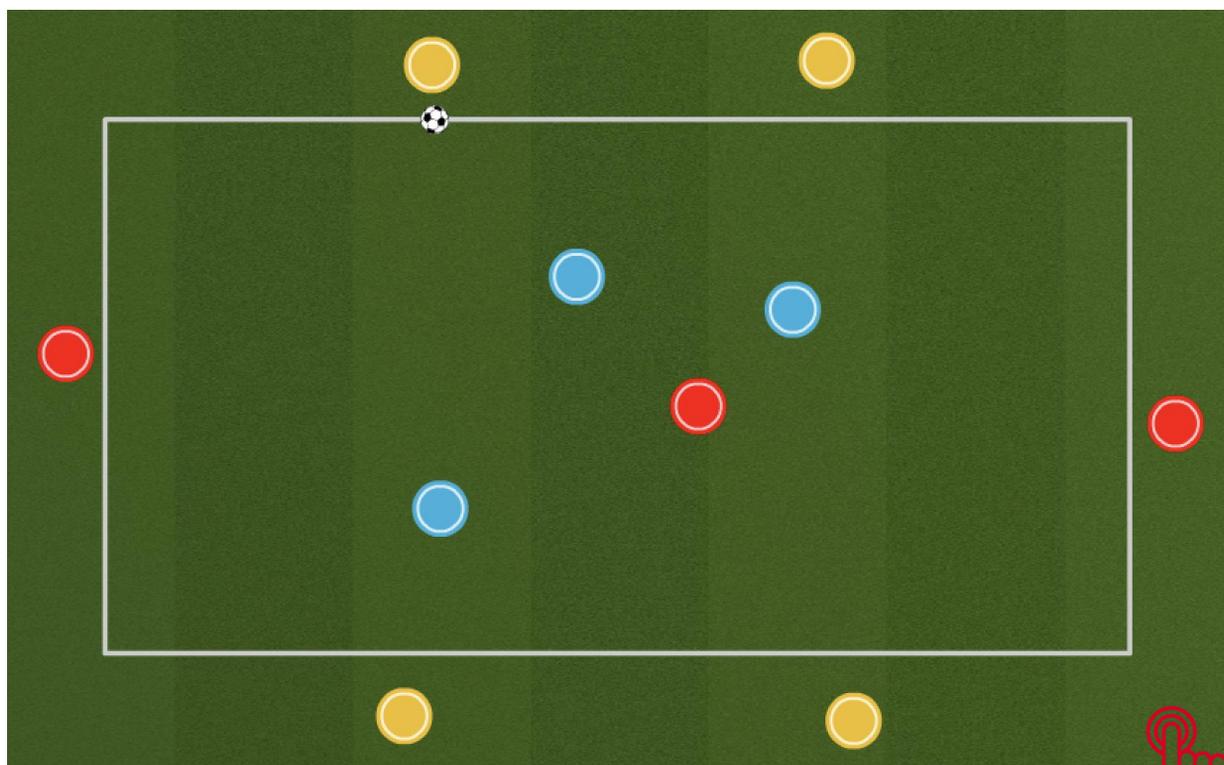
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Apoyo constante para circular el balón
- Presión intensa en espacios reducidos
- Alternar juego corto/largo

ESPACIO

20 x 10 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos una rueda de pases con acciones motrices. Se realizará una secuencia en “infinito” donde al pasar se realizará un slalom al cambiar de posición. En ella se cambiará de posición para realizar una acción distinta desde cada vértice de la rueda.

MATERIALES

8 Picas
4 Conos
Balones

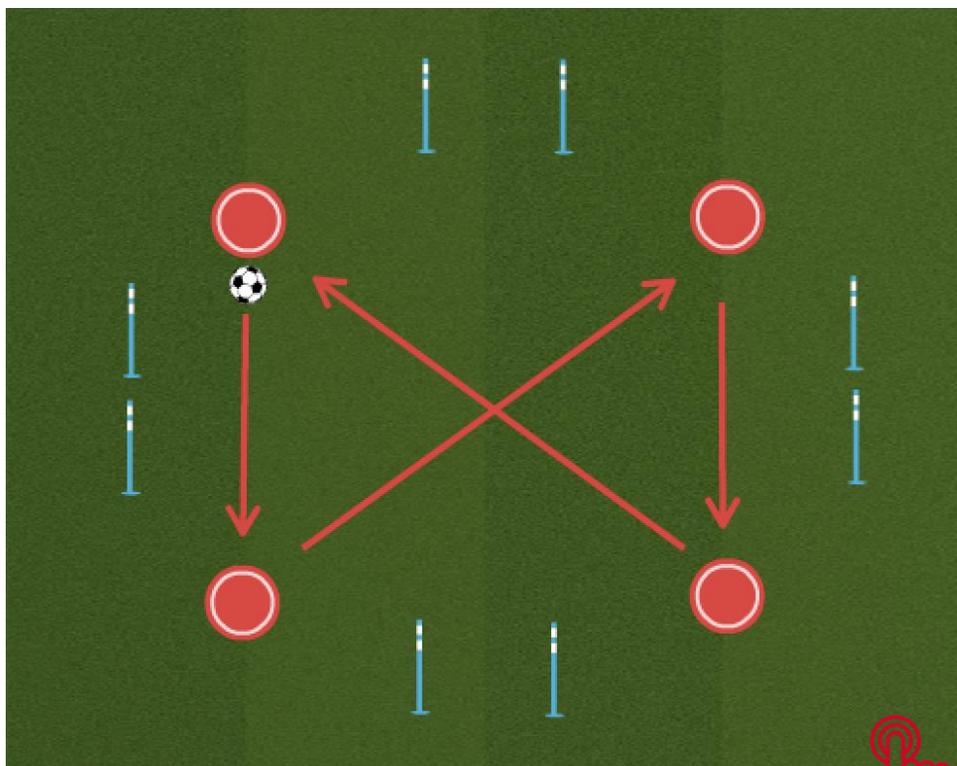
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Secuencia de pases similar a acciones combinativas reales.
- Alternar acciones técnicas con acciones motrices.
- Reforzar acciones técnicas básicas.

ESPACIO

15 x 15 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En el siguiente ejercicio vamos a realizar una secuencia de pases alternando acciones de tercer hombre y paredes. La secuencia es la siguiente: pase en profundidad y apoyo en corto, otro pase en profundidad y apoyo en corto y realizamos una pared siguiendo de otra para llegar a la zona de inicio en conducción. Es importante incidir en dar realismo en las acciones.

MATERIALES

9 Chinchetas
2 Figuras
Balones

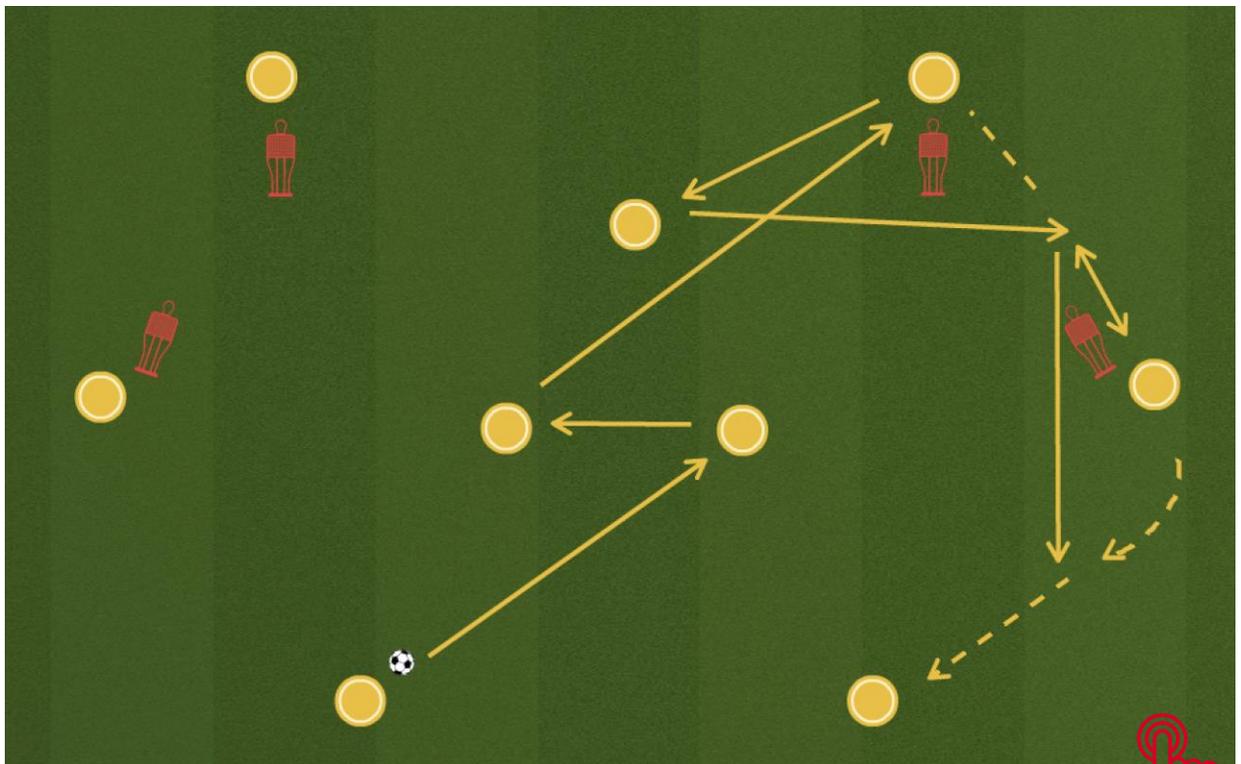
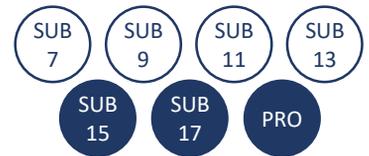
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Simular acciones de juego combinativo.
- Mecanizar gestos técnicos como el amague en el ofrecimiento.
- Reforzar y pulir acciones técnicas básicas.

ESPACIO

30 x 40 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio contamos con un espacio mínimo donde jugaremos un partido reducido. En este participarán equipos de 5 integrantes cada uno formando 6 jugadores con la participación del portero. Se tendrán normas reales de partidos sin limitación de toques (ya que te lo dará la situación en sí), o de movimientos. De esta forma se pondrá en práctica diversos comportamientos tácticos (3º hombre, desmarques apoyo, paredes, etc.) similares a los que se puedan dar en un partido habitual.

MATERIALES

Delimitadores
6/6 Petos
Balones

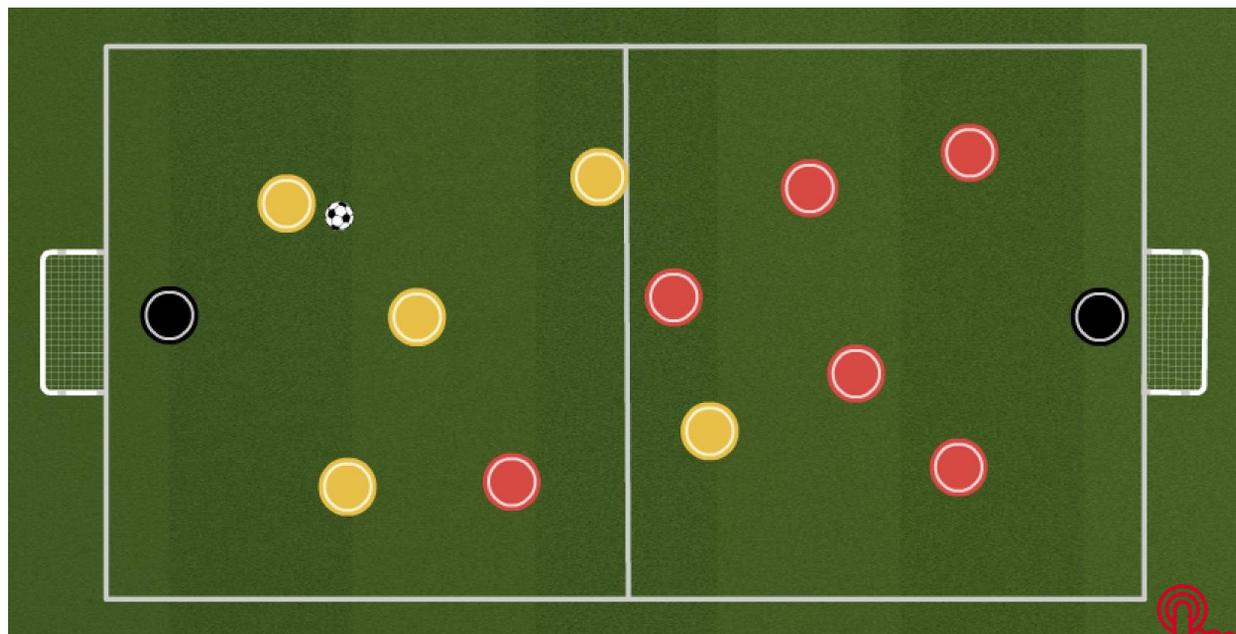
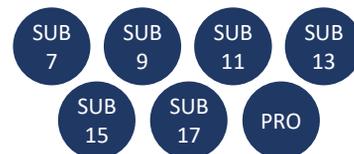
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Amplitud y profundidad en espacios reducidos
- Presión intensa en espacios reducidos
- Utilización del portero como factor diferencial

ESPACIO

40 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos un rondo donde utilizaremos un total de 11 jugadores, entre ellos 8 atacantes y 3 robadores. Entre los jugadores atacantes deberemos ocupar las funciones de 6 jugadores en la zona activa donde está el balón, 1 jugador en la zona intermedia entre sub-espacios como nexo de unión en la circulación de balón y 2 jugadores en la zona pasiva donde el balón no se sitúa hasta que se cambia de espacio.

MATERIALES

Delimitadores
8/3 Petos
Balones

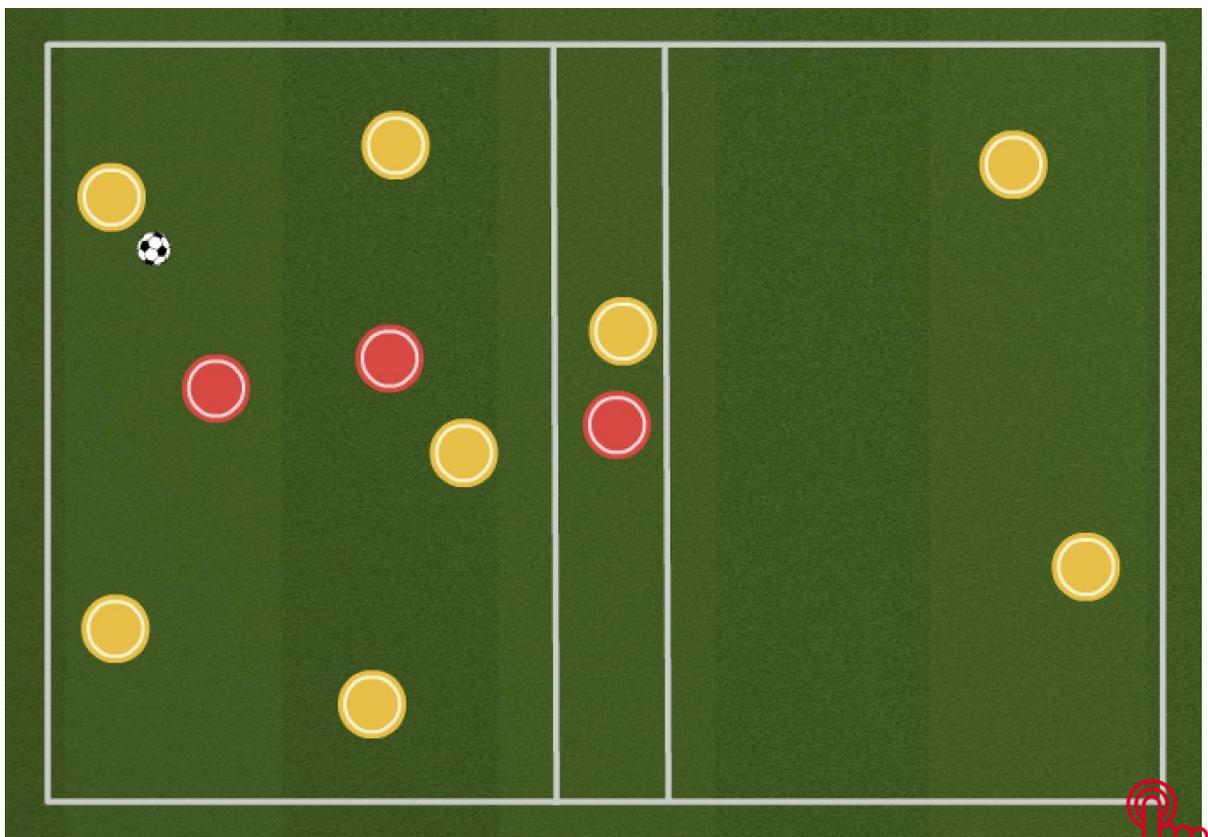
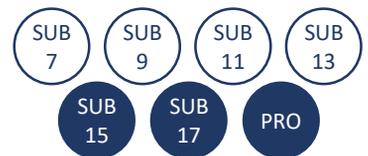
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Utilizar a jugadores lejanos para asegurar posesión.
- Circulación de balón rápida.
- Presión tras pérdida en espacios reducidos.

ESPACIO

30 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio disponemos de un juego de posesión donde habrá dos equipos de 3 jugadores siendo poseedores del balón y el equipo restante (también de 3 componentes) será el encargado de robar. Al perder el balón algún integrante del equipo atacante pasará rápidamente a robar dentro ejecutando una buena presión tras pérdida. Siempre habrá 2 equipos que jugarán juntos por fuera.

MATERIALES

3/3/3 Petos
Delimitadores
Balones

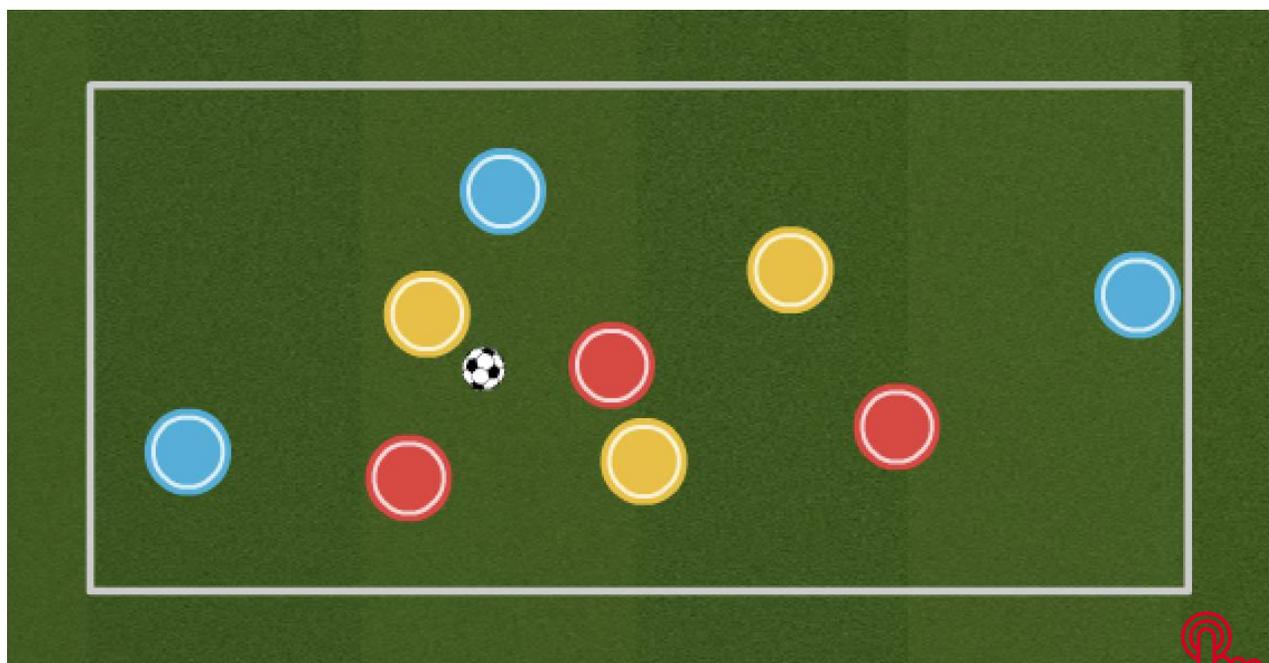
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Realización de la presión tras pérdida.
- Responsabilidad de equipo al perder el balón.
- Ejecución del pase de seguridad ante recuperación.

ESPACIO

20 x 10 metros

NIVEL / DIFICULTAD





CLAVES PARA ESTRUCTURAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

*Aprende a crear entrenamientos de forma
inteligente, dinámica y coherente.*

¡QUIERO APRENDER A HACERLO!

DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos un partido reducido (o mini-fútbol) con una relación de 7 jugadores frente a 7 jugadores con la ayuda de 2 jokers interiores. El objetivo del ejercicio es meter gol en alguna de las 4 mini-porterías. Es importante incidir en una buena circulación de balón para buscar la opción más factible.

MATERIALES

Delimitadores
7/7/2 Petos
4 Mini-porterías
Balones

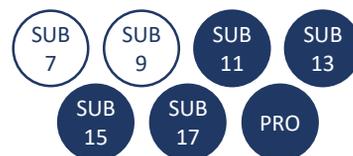
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Dar amplitud y profundidad en espacios reducidos.
- Utilización de jokers para mejora del juego de pies.
- Mejora del juego combinativo ante presión alta.

ESPACIO

20 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En estas tareas donde tenemos 3 juegos lúdicos técnicos. La división del grupo será en 3 equipos. En ellos tenemos el primer juego donde consiste en traspasar con un golpeo el interior de una rueda de tractor estando ésta en movimiento. En la segundo tenemos un barril de madera desde un radio de 30 metros debemos mantener el balón en el aire con las partes del cuerpo reglamentarias y meterlo dentro. En el tercero, todos los equipos juntos, deberemos levantar el balón y rematar dentro de 4 cubos de plástico juntos.

MATERIALES

Delimitadores
8/8/8 Petos
Barril de madera
3 Ruedas de tractor
4 Cubos de plástico
Balones

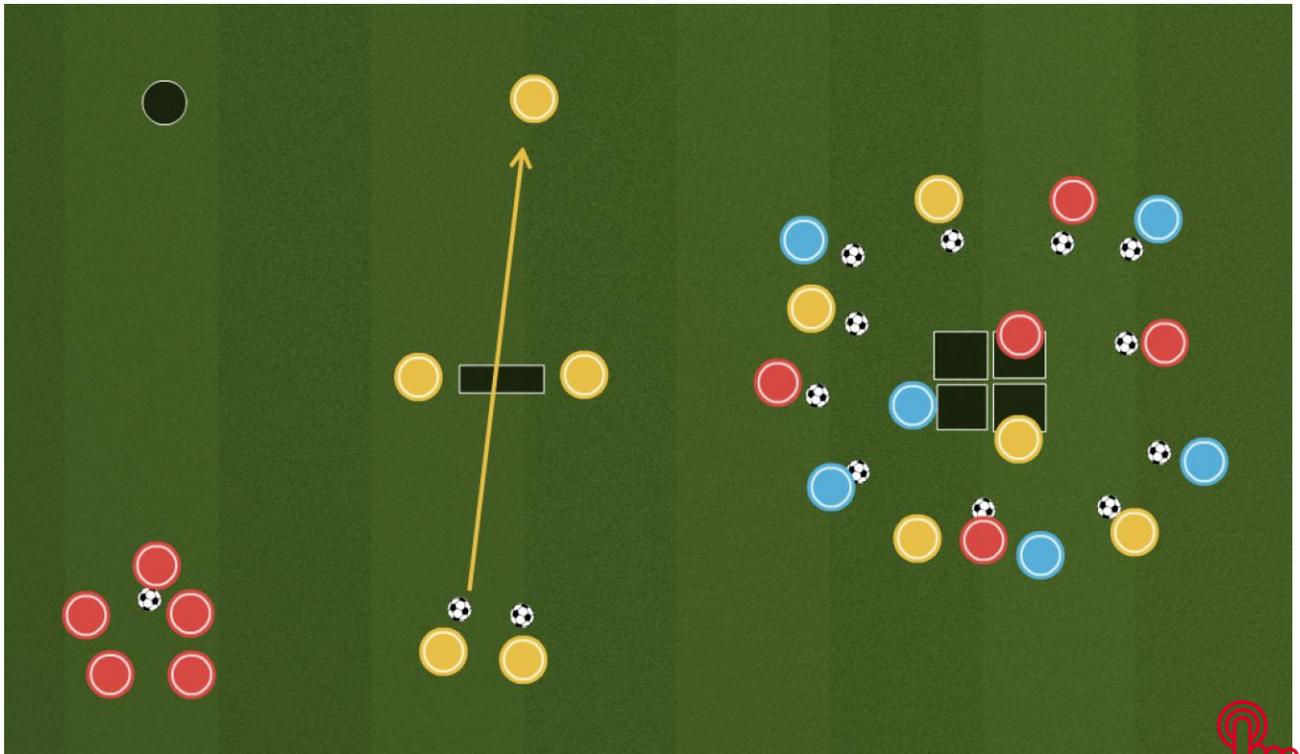
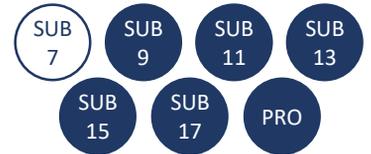
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Trabajar componente lúdico con balón.
- Mejora de la precisión, habilidad y golpeo.
- Coordinación entre compañeros del mismo equipo.

ESPACIO

10 x 5 metros
30 x 10 metros
20 x 10 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio contamos con un partido en espacios reducidos. La relación de jugadores será de 12 integrantes cada equipo incluidos 1 portero. Debemos tener el balón ante la presión del equipo rival (propia de escasos espacios de juego).

MATERIALES

Delimitadores
12/12 Petos
Balones

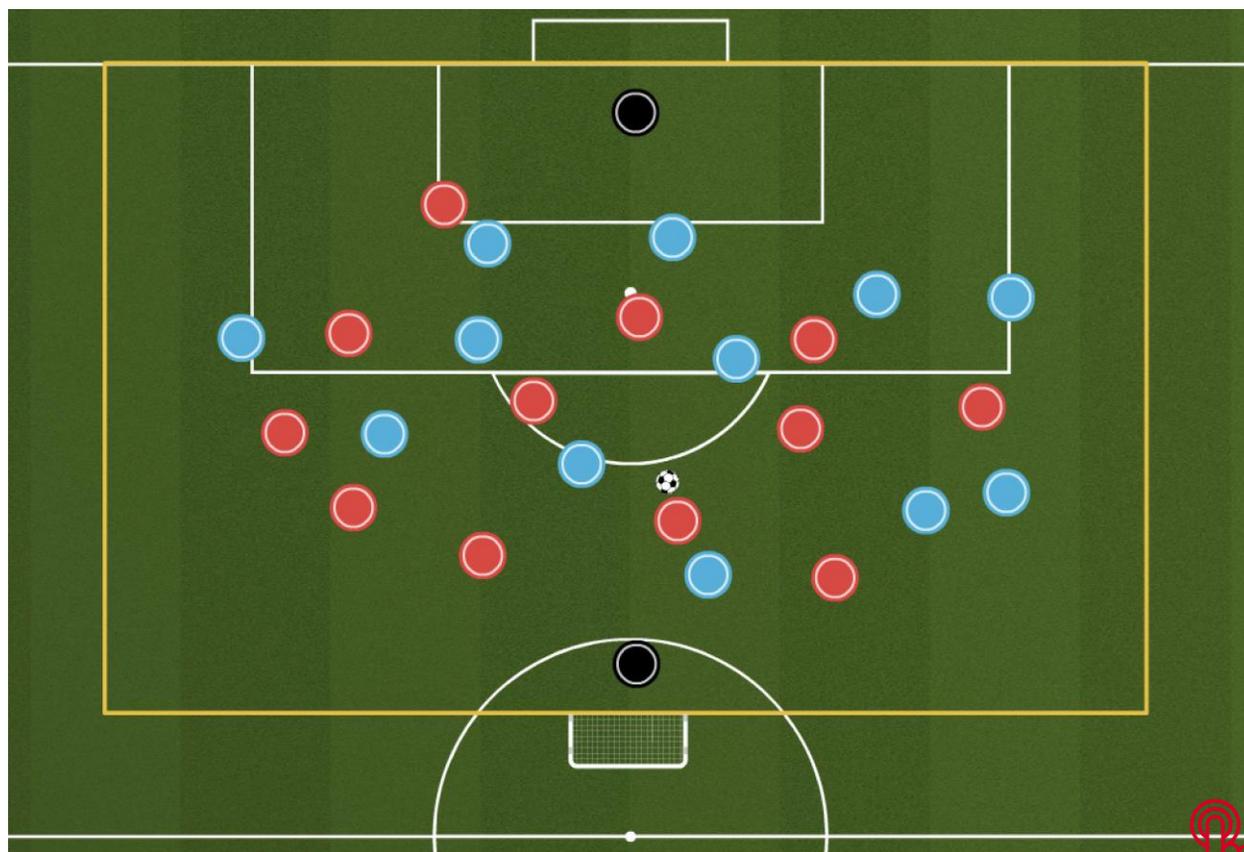
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reducir participación individual en las acciones de juego (al tener relación de jugadores alta)
- Trabajar presión alta en espacios reducidos.
- Dar amplitud y profundidad en espacios reducidos.

ESPACIO

45 x 45 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta tarea tendremos un juego de posesión formado por 3 equipos de 6 jugadores. La disposición será de 2 equipos en el interior del espacio como participantes activos y el equipo restante estará situado en el exterior haciendo de jokers (comodines) interiores. Se deberá

MATERIALES

Delimitadores
6/6/6 Petos
Balones

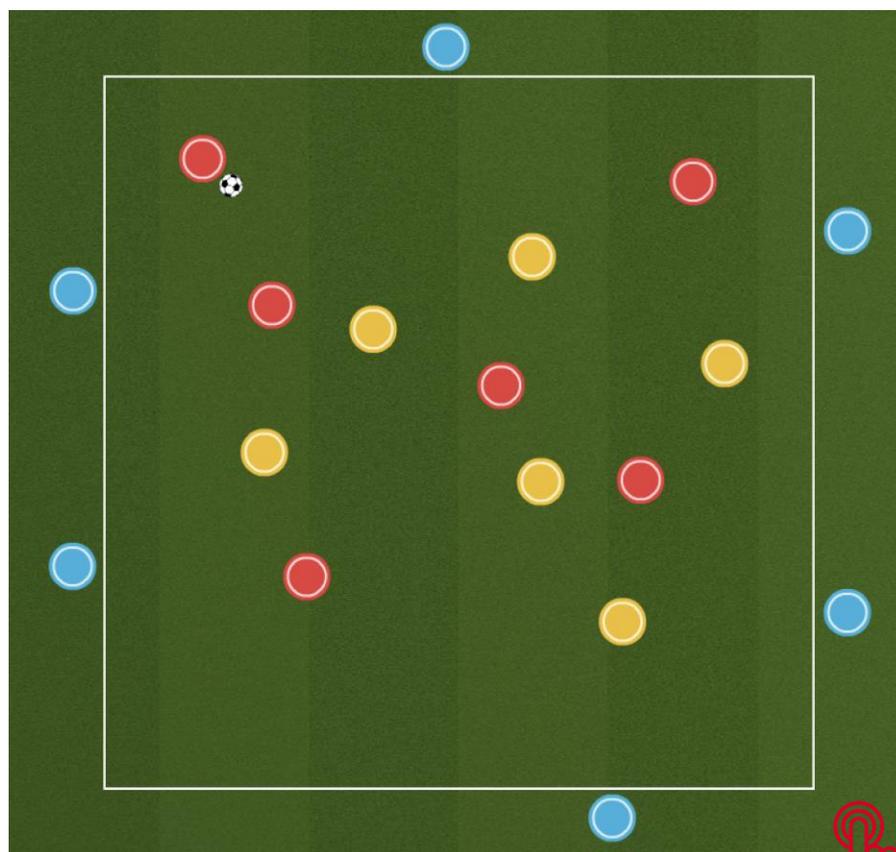
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mantener el balón el mayor tiempo posible.
- Practicar acciones ofensivas aprovechando la superioridad numérica.

ESPACIO

45 x 45 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos un partido reducido formado por 2 equipos de 10 integrantes cada uno. Para finalizar a gol tendremos 3 miniporterías en cada fondo del espacio. La relación de jugadores podrá ser utilizada para posicionar a los jugadores en su situación habitual.

MATERIALES

Delimitadores
10/10 Petos
Balones

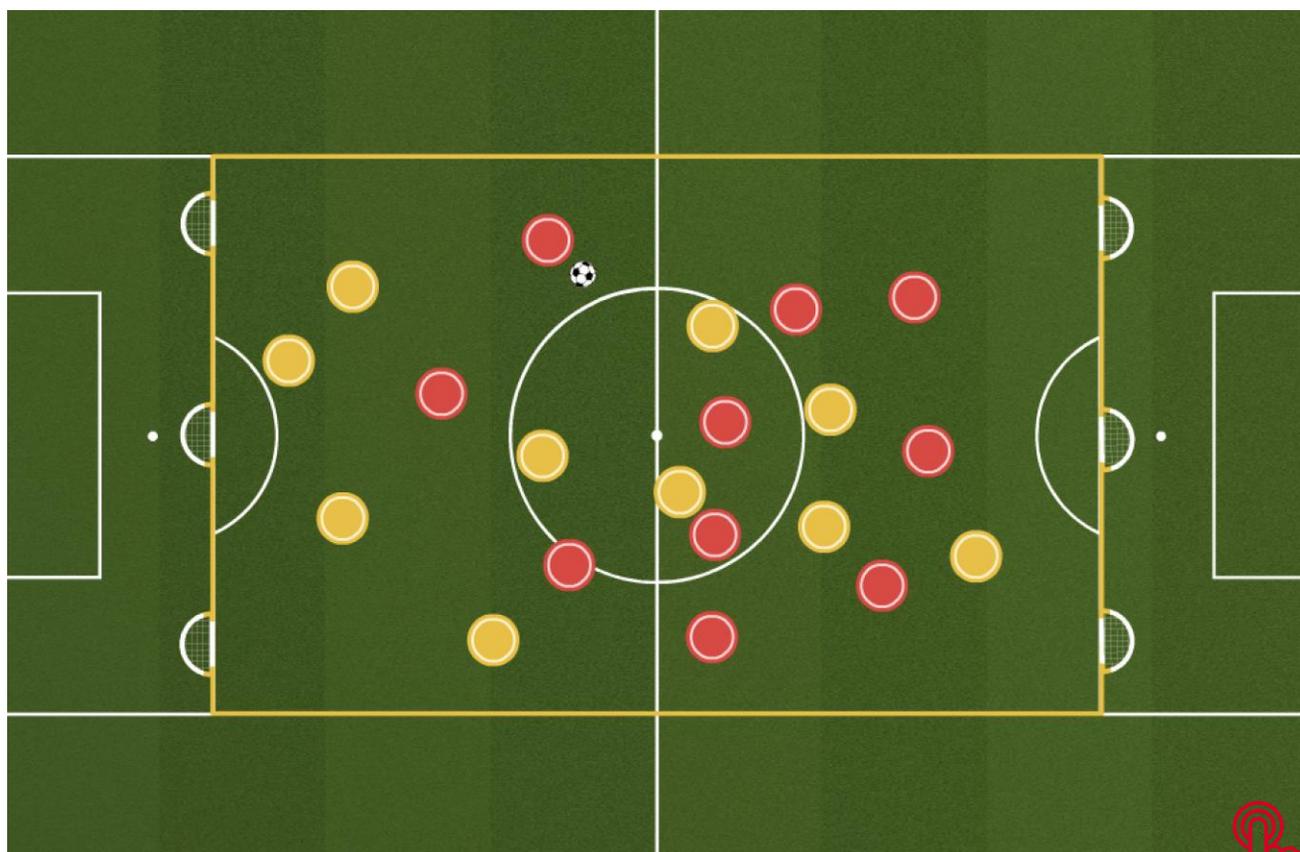
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Dar amplitud y profundidad en el juego.
- Realizar comportamientos similares a los reales del juego.
- Posicionamiento habitual en un espacio reducido.

ESPACIO

80 x 40 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos un partido reducido formado por 2 equipos de 9 jugadores y un joker (comodín) interior. Entre los equipos uno de ellos será el portero que se encargará de defender las 3 miniporterías en el fondo que le correspondan. El joker se encargará de jugar para el equipo que posea el balón.

MATERIALES

Delimitadores
6 Miniporterías
9/9/1 Petos
Balones

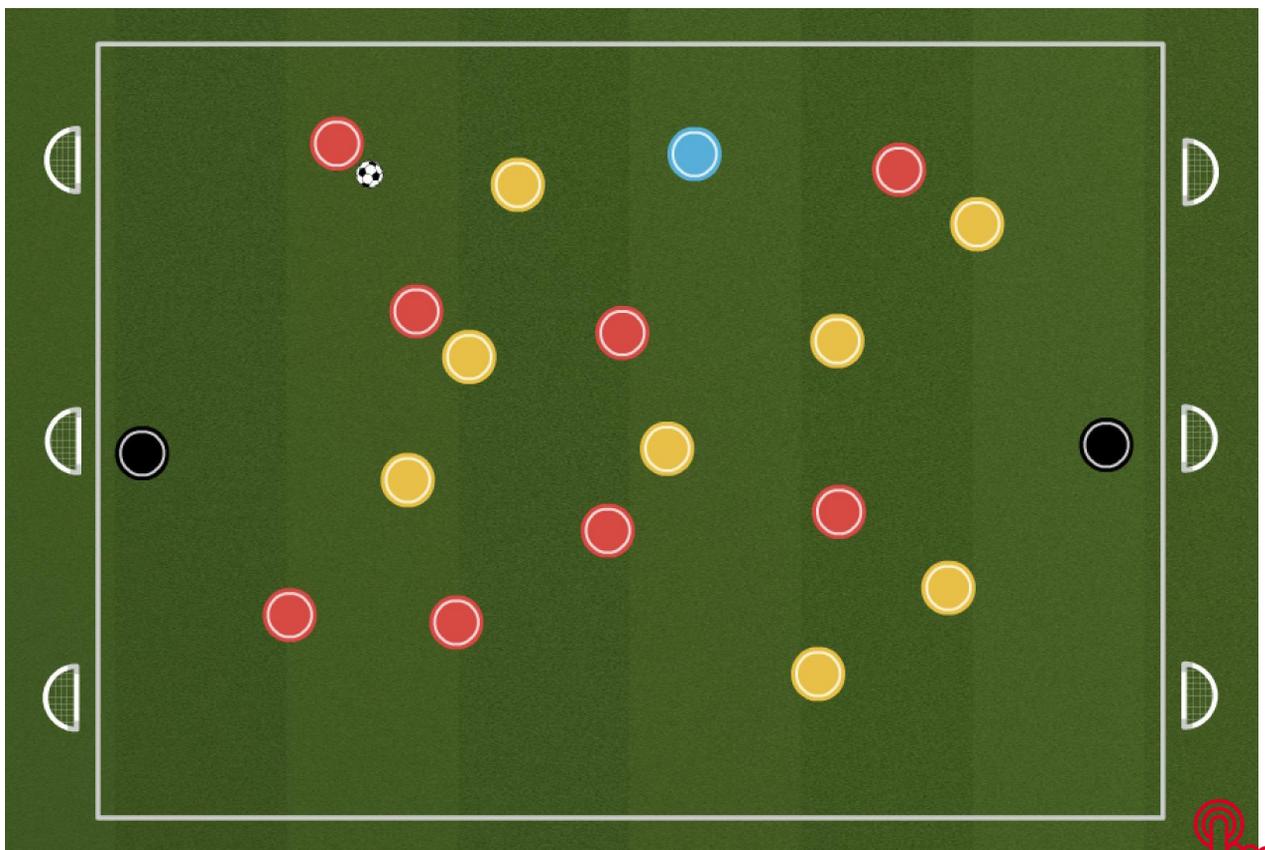
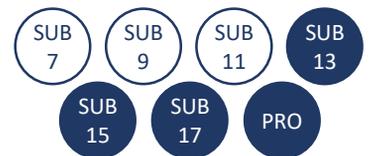
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Dar amplitud y profundidad en el juego.
- Incluir al portero en acciones jugadas.
- Incentivar situaciones de superioridad numérica (con joker)

ESPACIO

60 x 40 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En la tarea que presentamos contamos con un partido reducido. En él tenemos 2 equipos de 8 jugadores cada uno. El espacio en el que lo realizamos es en un espacio dividido por 3 zonas. Es importante realizar un juego combinativo fluido jugando a pocos toques.

MATERIALES

Delimitadores
8/8 Petos
Balones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Fluidez en el juego.
- Presión alta en espacios reducidos.
- Buscar superioridad en zonas de ataque con igualdad numérica.

ESPACIO

60 x 40 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

Ejercicio con movimiento libre durante el espacio realizando diversas acciones coordinativas como amplitud de zancada, slalom de frente y de espaldas, multisaltos. De esta forma alternamos desplazamiento entre acciones con las mismas acciones.

MATERIALES

Figuras
Picas (con/sin soporte)

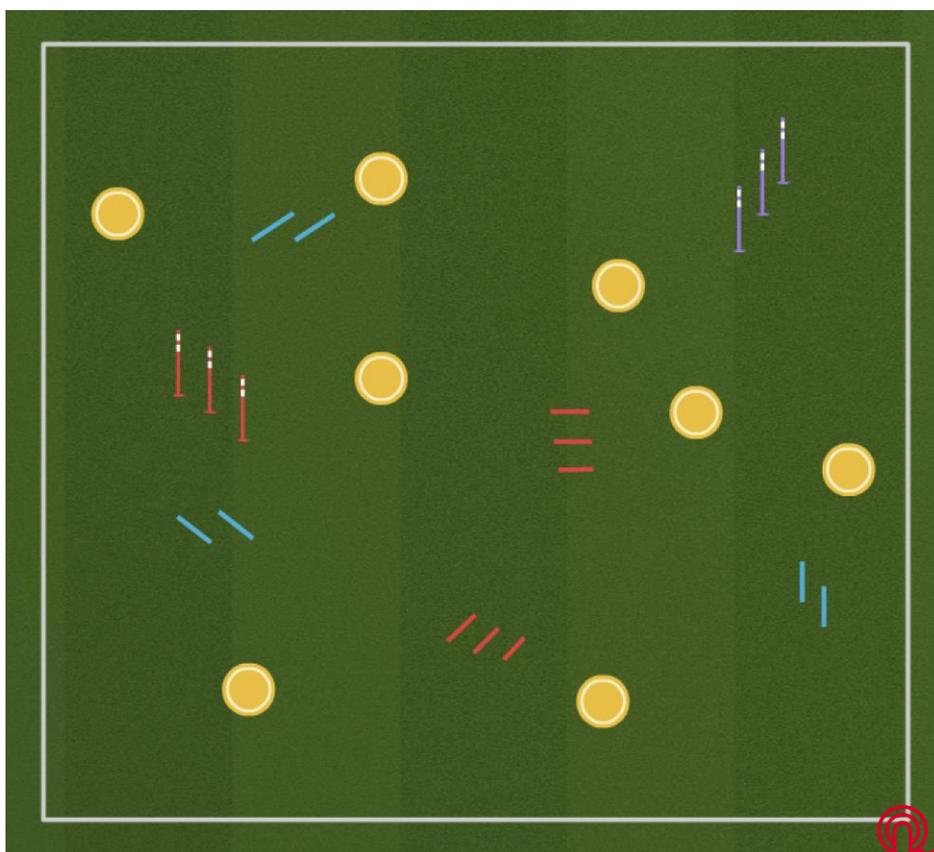
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Activación inicial alternado con trote
- Dar libertad al jugador tomando decisiones propias

ESPACIO

40 x 40 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos una rueda de pases donde alternaremos paredes en 2 figuras. Nos dispondremos en 2 filas enfrentadas y realizaremos una pared con el compañero que nos apoya de la otra fila, así de forma continuada.

MATERIALES

2 Figuras/Conos
Balones

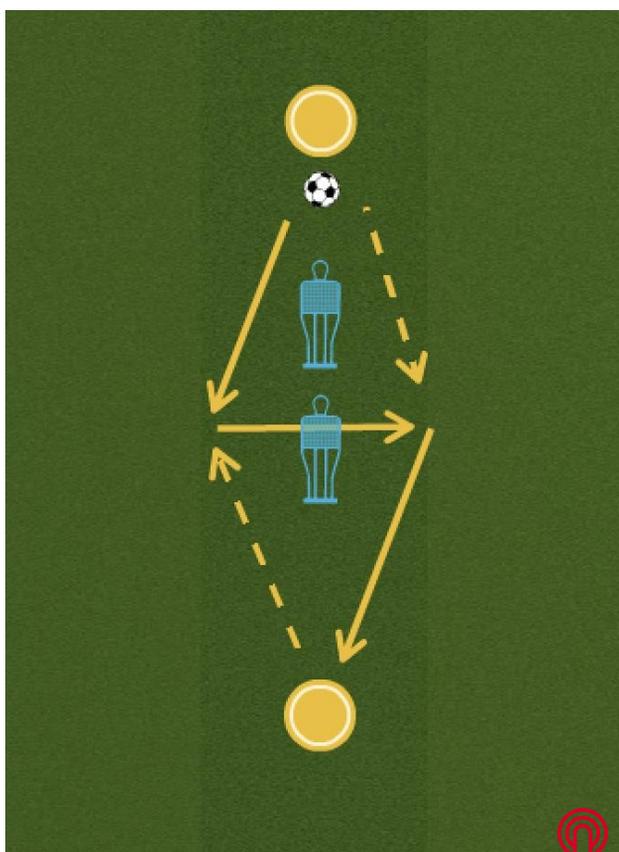
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Refuerzo/Aprendizaje de acciones técnico-tácticas básicas.
- Activación calentamiento con balón.

ESPACIO

10 x 5 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos una rueda de pases donde la situación de los jugadores será en rombo. En él debemos ejecutar buenas acciones técnicas de pase para optimizar diversos comportamientos como el control orientado. Alternaremos la dirección de los pases para trabajar ambos perfiles.

MATERIALES

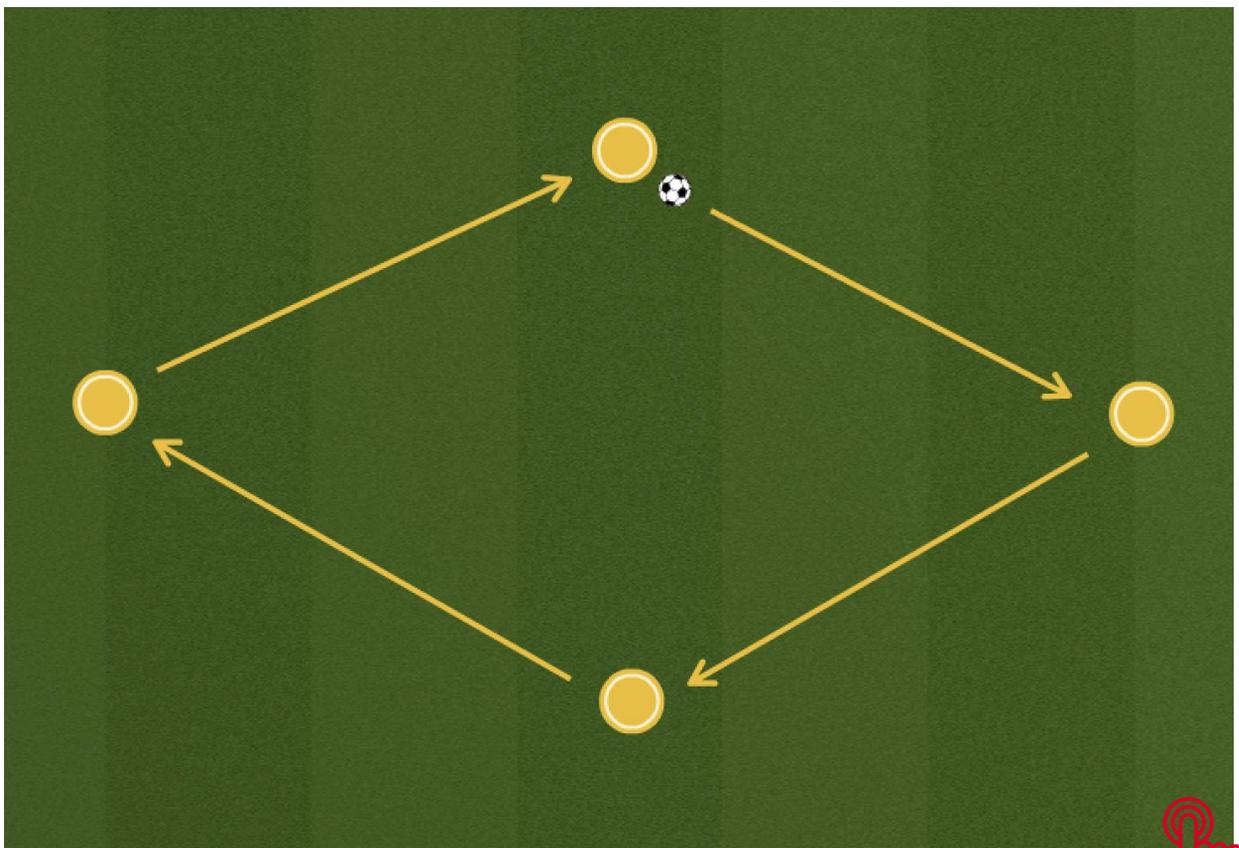
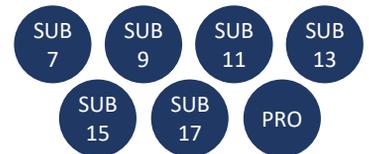
4 Conos
Balones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Refuerzo/Aprendizaje de acciones técnico básicas.
- Activación calentamiento con balón.

ESPACIO

20 x 15 metros

NIVEL / DIFICULTAD

DESCRIPCIÓN

En este juego tenemos 2 equipos de 12 integrantes cada uno situados en un espacio reducido con 2 porterías. Las combinaciones entre jugadores para conseguir el objetivo (meter gol) deben ser rematando con la cabeza. Si el balón cae al suelo, el jugador más cercano deberá cogerla con las manos y ponerla en juego de nuevo. En las porterías no hay porteros ni el balón debe ser parado con ninguna otra parte que no sea la cabeza.

MATERIALES

Delimitadores
12/12 Petos
2 Porterías
Balones

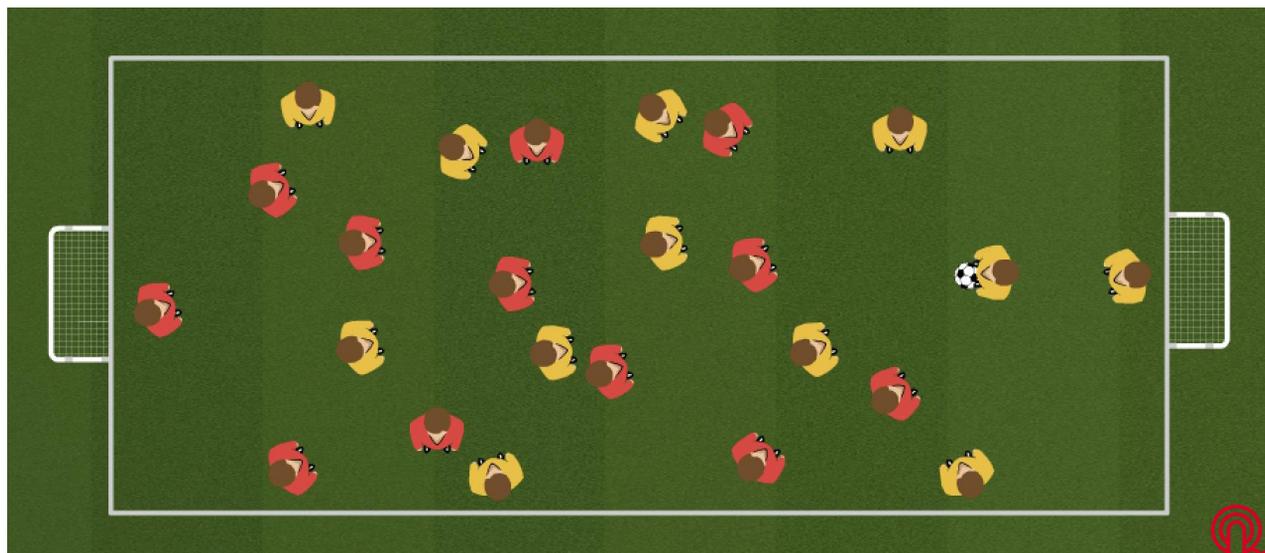
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Activación completa previa a parte principal
- Mejorar componente socio-afectivo

ESPACIO

30 x 15 metros

NIVEL / DIFICULTAD



 **DESCRIPCIÓN**

En este ejercicio tenemos un rondo en un espacio limitado formado por 5 jugadores exteriores y 2 jugadores como robadores en el interior. Contaremos con una limitación de toques a solo 1 con posibilidad de aumentar según objetivos que se busquen.

 **MATERIALES**

Delimitadores
2 Petos
Balones

 **OBJETIVOS PRINCIPALES**

- Introducción al juego combinativo
- Refuerzo técnico táctico en micro-situaciones reales
- Activación con balón a la parte principal

 **ESPACIO**

7 x 7 metros

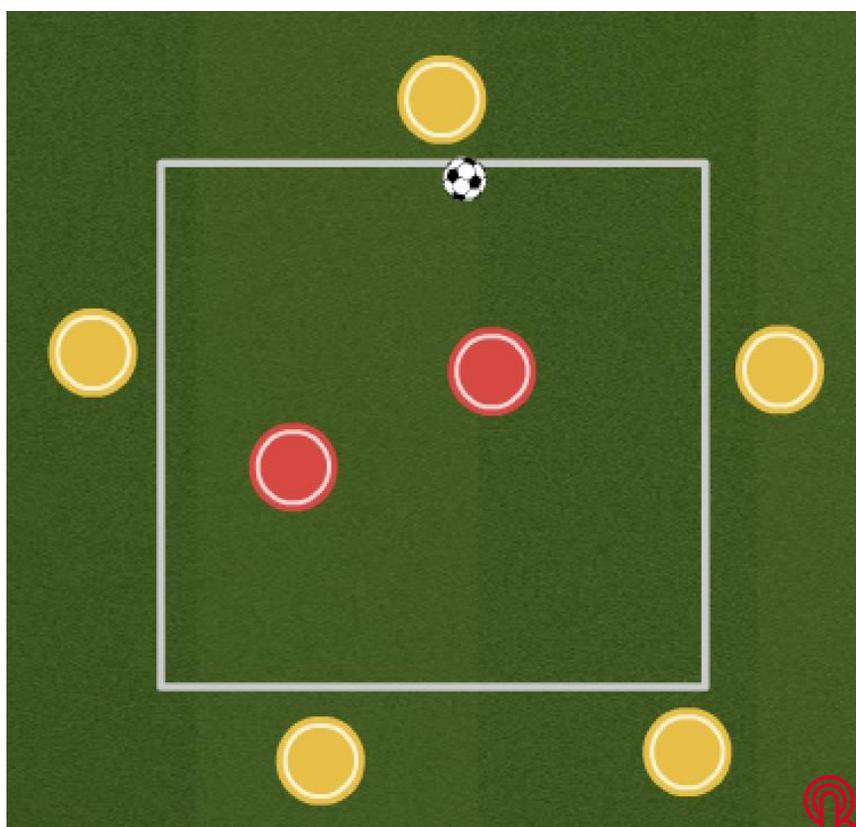
 **NIVEL / DIFICULTAD**











DESCRIPCIÓN

En esta tarea vemos una finalización sobre una acción jugada. Consiste en la realización de una pared, poner un centro desde la línea de fondo y remate a un toque. De esta forma debemos tener una buena coordinación en los movimientos reales.

MATERIALES

2 Figuras
Balones

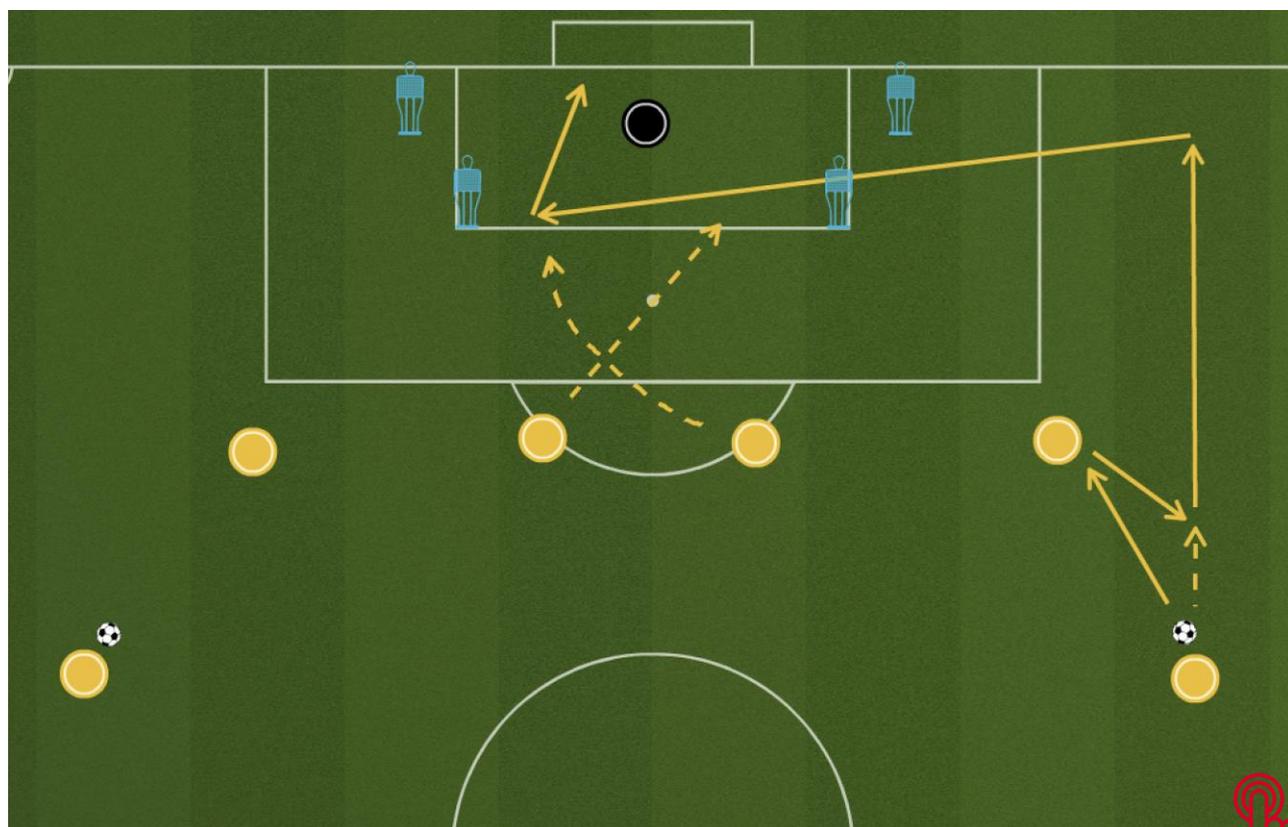
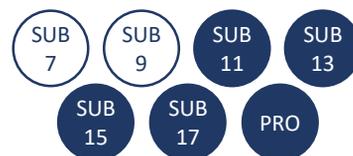
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ejecución de acción combinativa ofensiva
- Coordinación de movimientos en ataque
- Mejora de recursos técnicos en remate a portería

ESPACIO

90 x 40 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En el presente ejercicio tenemos un juego de posición formado por dos equipos de cuatro jugadores cada uno además de tres jokers (comodines). Uno de los equipos de cuatro se situará como robador y otro estará en las zonas exteriores en paralelo al ancho del espacio. Así mismo, los jokers estarán situados dos en los fondos y uno en el interior.

MATERIALES

Delimitadores
4/4/3 Petos
Balones

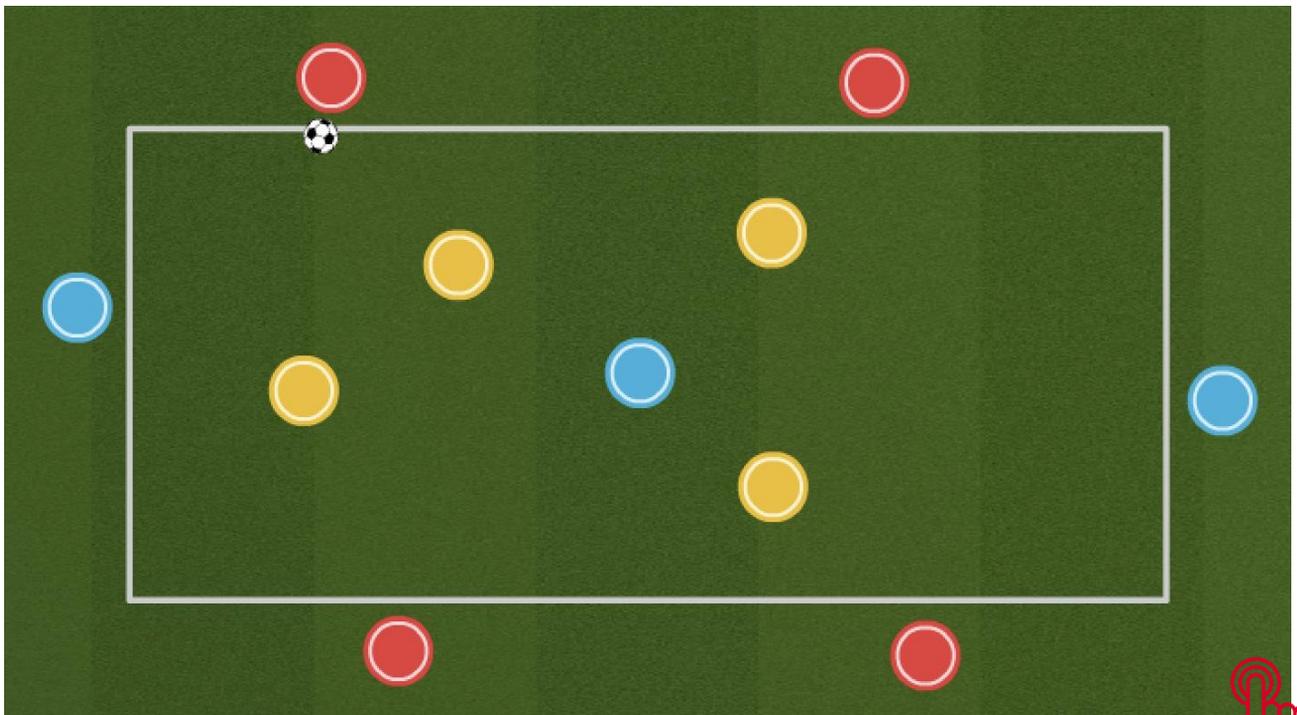
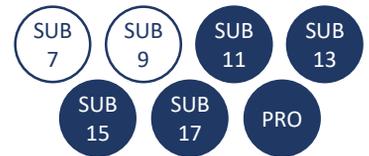
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la transición defensiva (presión tras pérdida).
- Trabajo del juego combinativo en espacios reducidos.

ESPACIO

40 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos un circuito coordinativo sin balón. El grupo estará dividido en tres postas donde contaremos con acciones de slalom en picas, apoyos en aros y multisaltos en cinta elástica. Entre acción y acción realizaremos unas salidas en sprint trasapando la cinta elástica.

MATERIALES

Cinta elástica
Picas
Aros

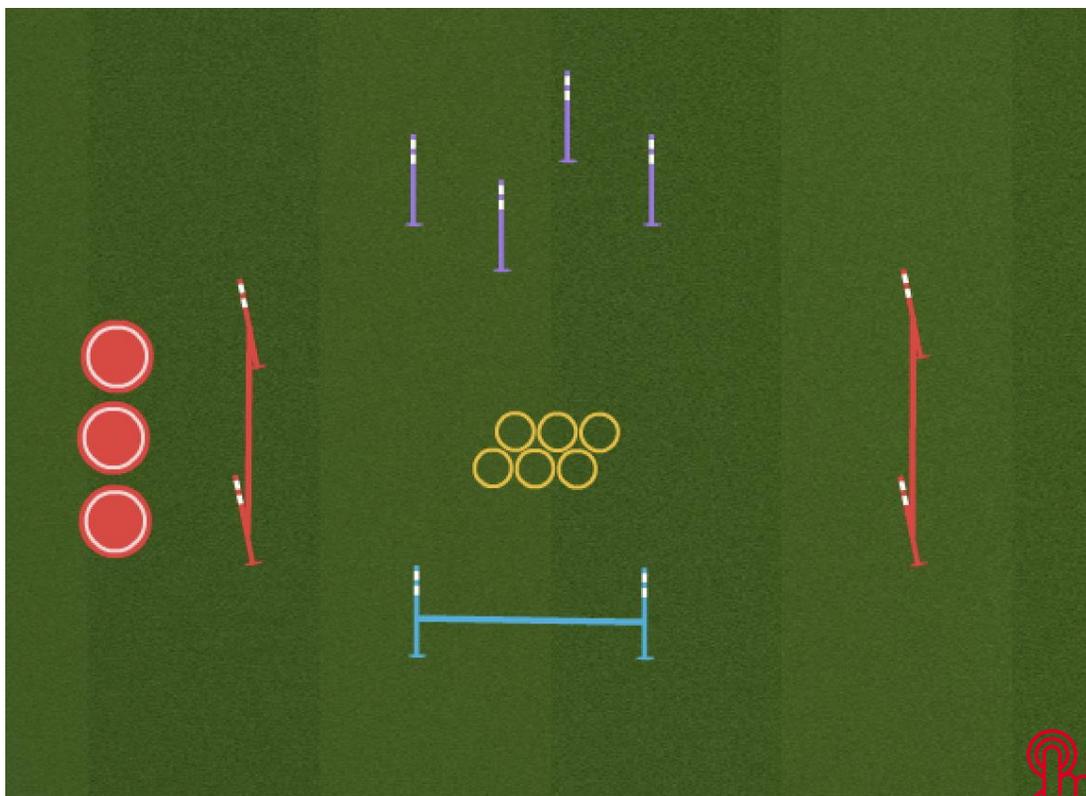
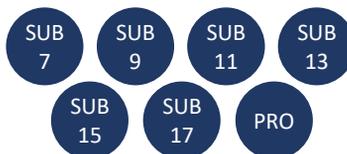
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de condiciones físicas (coordinación y velocidad).

ESPACIO

20 x 15 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En la actual tarea tenemos un partido en espacios reducidos. La disposición será de dos equipos de siete jugadores cada uno además de la ayuda de un joker interior. Deberemos real

MATERIALES

Delimitadores
7/7/1 Petos
Balones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Trabajo táctico según aspectos modelo de juego propio.
- Refuerzo técnico en situaciones reales.

ESPACIO

35 x 30 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos una rueda de pases donde la acción primordial serán las paredes. La ejecución será el realizar un pase y ofrecer un apoyo para tirar la pared al espacio siguiente el vértice. Se utilizará un solo toque para dar fluidez al juego.

MATERIALES

Conos
Balones

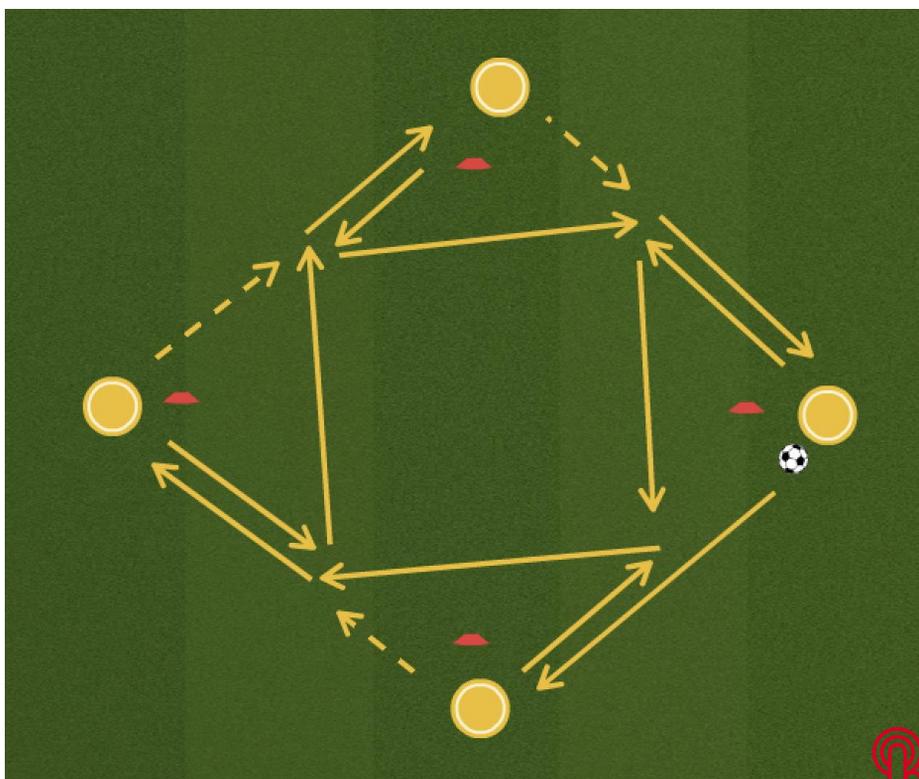
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Trabajo de microcomponentes tácticos.
- Refuerzo técnico en acciones técnicas básicas.

ESPACIO

15 x 15 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos un juego de posesión formado por dos equipos de 10 jugadores cada uno con la ayuda de cuatro jokers (comodines) en los lados exteriores. En ellos se deberá realizar constantes apoyos para conseguir el objetivo que es dar continuidad al juego el mayor tiempo posible.

MATERIALES

Delimitadores
10/10/4 Petos
Balones

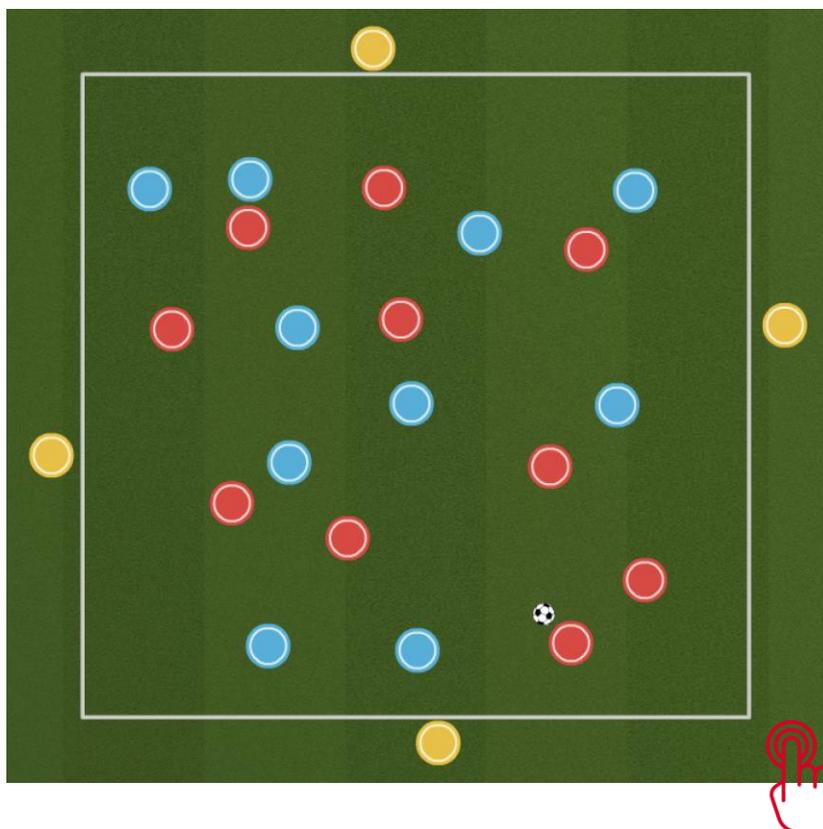
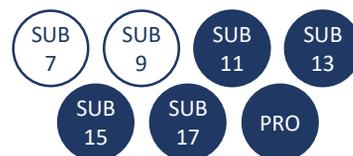
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Trabajar situaciones con/sin balón.
- Utilizar pocos toques ante gran afluencia de rivales.
- Creación de situaciones donde tener el balón de forma continua.

ESPACIO

50 x 50 metros

NIVEL / DIFICULTAD



**DESCRIPCIÓN**

En este ejercicio tenemos un partido reducido en un espacio similar a un doble área. La relación de jugadores será de seis jugadores para cada equipo contando con un portero en cada conjunto. Se deberán utilizar pocos toques para dar fluidez al juego.

**MATERIALES**

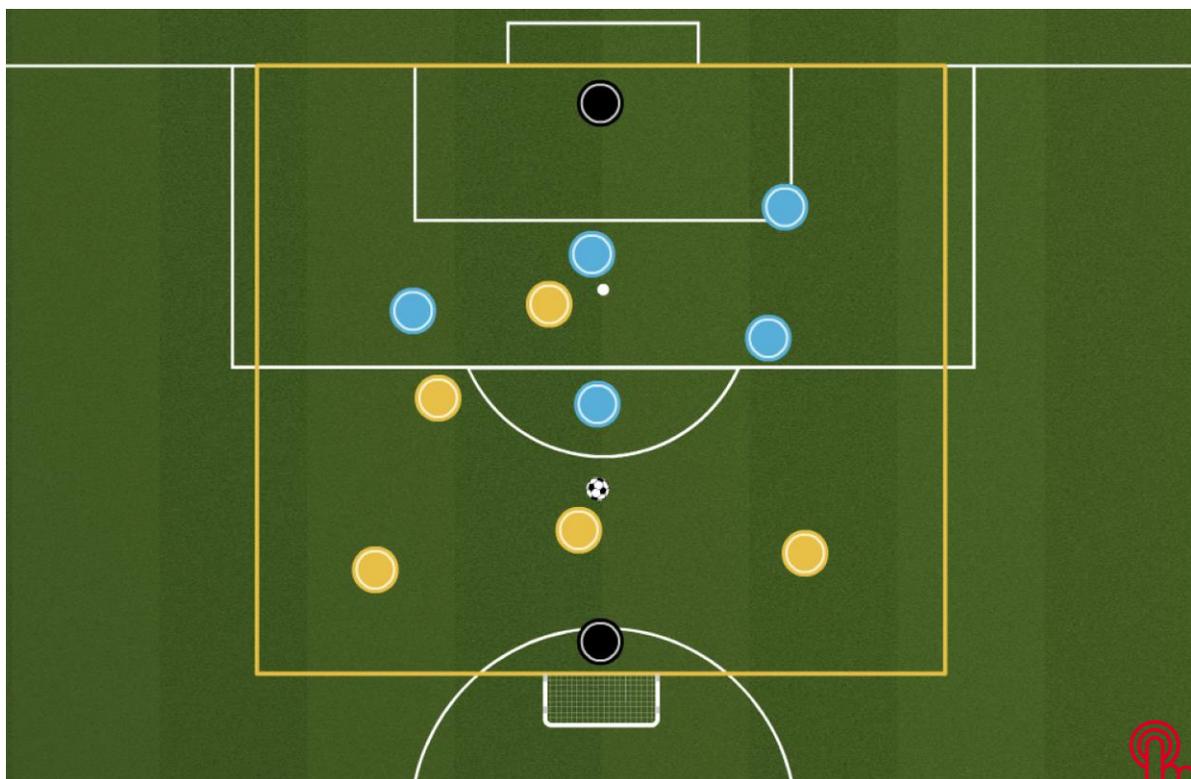
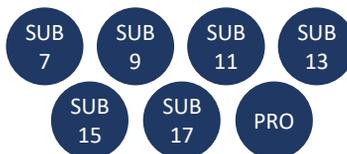
Delimitadores
6/6 Petos
Balones

**OBJETIVOS PRINCIPALES**

- Trabajar situaciones de presión intensa.
- Ejecutar acciones de ataque/defensa constantes.
- Utilización de recursos técnicos en acciones de juego.

**ESPACIO**

40 x 40 metros

**NIVEL / DIFICULTAD**

DESCRIPCIÓN

En el presente ejercicio contamos con un partido reducido formado por una relación de jugadores de once en cada equipo, entre ellos diez jugadores de campo y un portero. La disposición en campo será similar a la de un partido real. Al trabajar en un espacio reducido se tendrá que combinar utilizando el menor número de toques.

MATERIALES

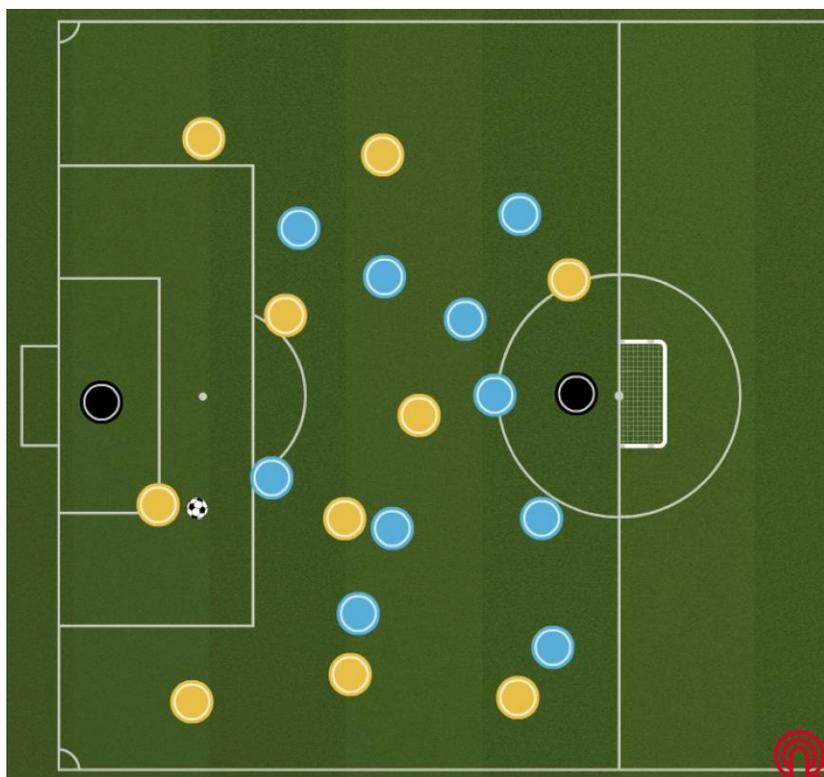
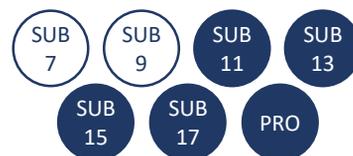
Delimitadores
11/11 Petos
Balones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de posicionamiento ante presión intensa.
- Trabajar situaciones reales de juego.

ESPACIO

90 x 50 metros

NIVEL / DIFICULTAD

DOC GRATIS:
EL RONDO,
CENTRO DEL
JUEGO
COMBINATIVO.

*Descubre los Secretos Ocultos del
Ejercicio de Entrenamiento Más
Completo y Utilizado del Mundo.*

¡QUIERO ESE DOCUMENTO AHORA!

DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos un circuito con balón. Trabajaremos en este circuito la velocidad de reacción empezando a iniciar el circuito en distintas posiciones de partida (sentados en el suelo frente/espaldas, tumbados boca arriba/abajo, de rodillas/cuclillas,...) seguido de zig-zag en conos finalizando en un golpeo preciso en mini-porterías.

MATERIALES

6 Conos
2 Mini-porterías
Balones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la velocidad de reacción
- Refuerzo/Optimización de acciones técnicas básicas
- Aumento de la competitividad

ESPACIO

15 x 7 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

MATERIALES

Balones

En la actual tarea nos encontramos con un ejercicio para la mejora de los centros laterales. La distribución será de dos centradores desde ambos laterales y dos rematadores situados en la media luna. Alternado el perfil del centro, los rematadores se encargarán de rematar el centro a gol teniendo un solo toque para hacerlo. Previo a realizar el centro realizaremos un apoyo a un jugador para que nos deje el balón franco para ejecutar el centro.

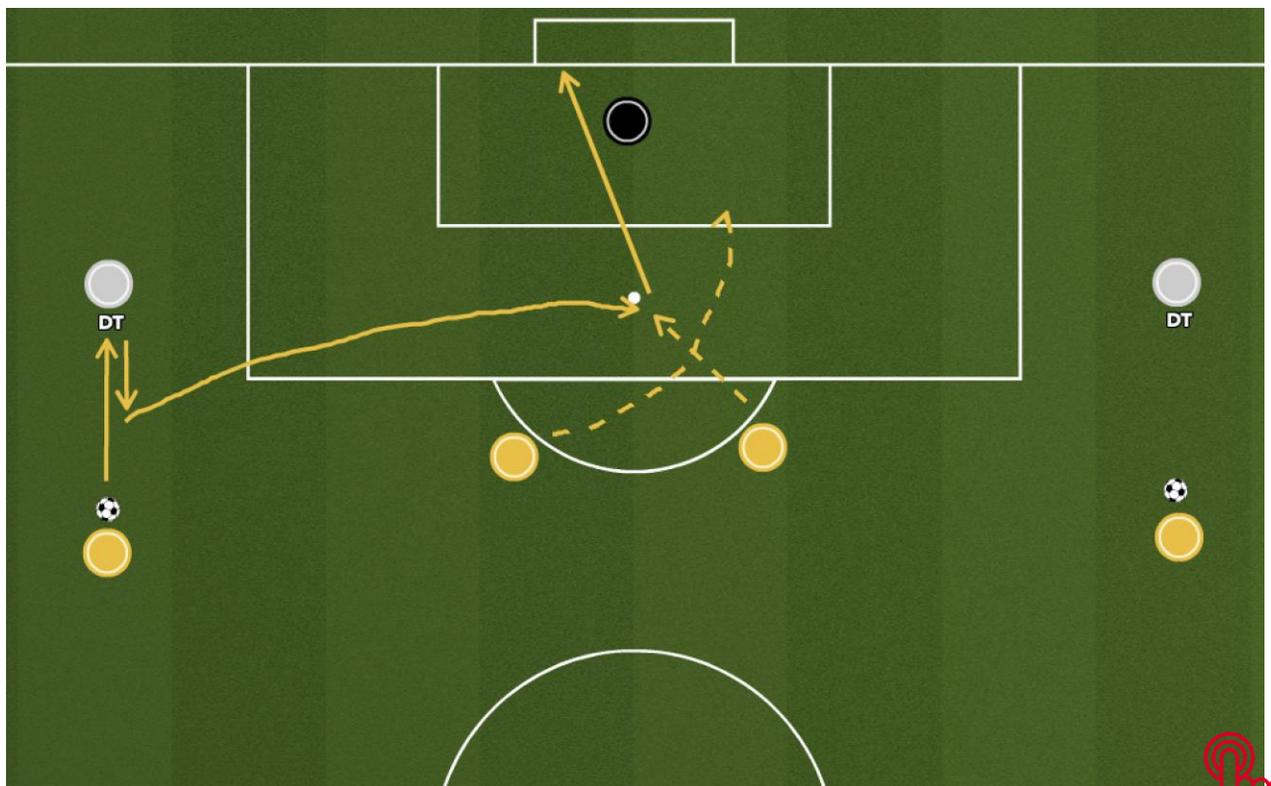
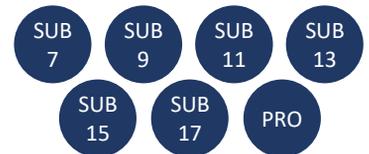
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la acción técnica del remate desde centro
- Optimización en la coordinación de movimientos al remate

ESPACIO

80 x 25 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este juego tenemos un componente esencial que es trabajar la velocidad de reacción de forma lúdica. Consistirá en la formación de un círculo con un balón en el centro del mismo. Los jugadores tendrán una posición de partida distinta en cada acción (sentados frente/espaldas, de rodillas frente/espaldas, de cuclillas frente/espalda, boca bajo, etc.) y siendo indicado un número previamente asignado por el entrenador tendrá que coger el balón el jugador al que le haya tocado y lanzarlo a cualquiera de los compañeros restantes del círculo para que consiga el punto.

MATERIALES

Balones

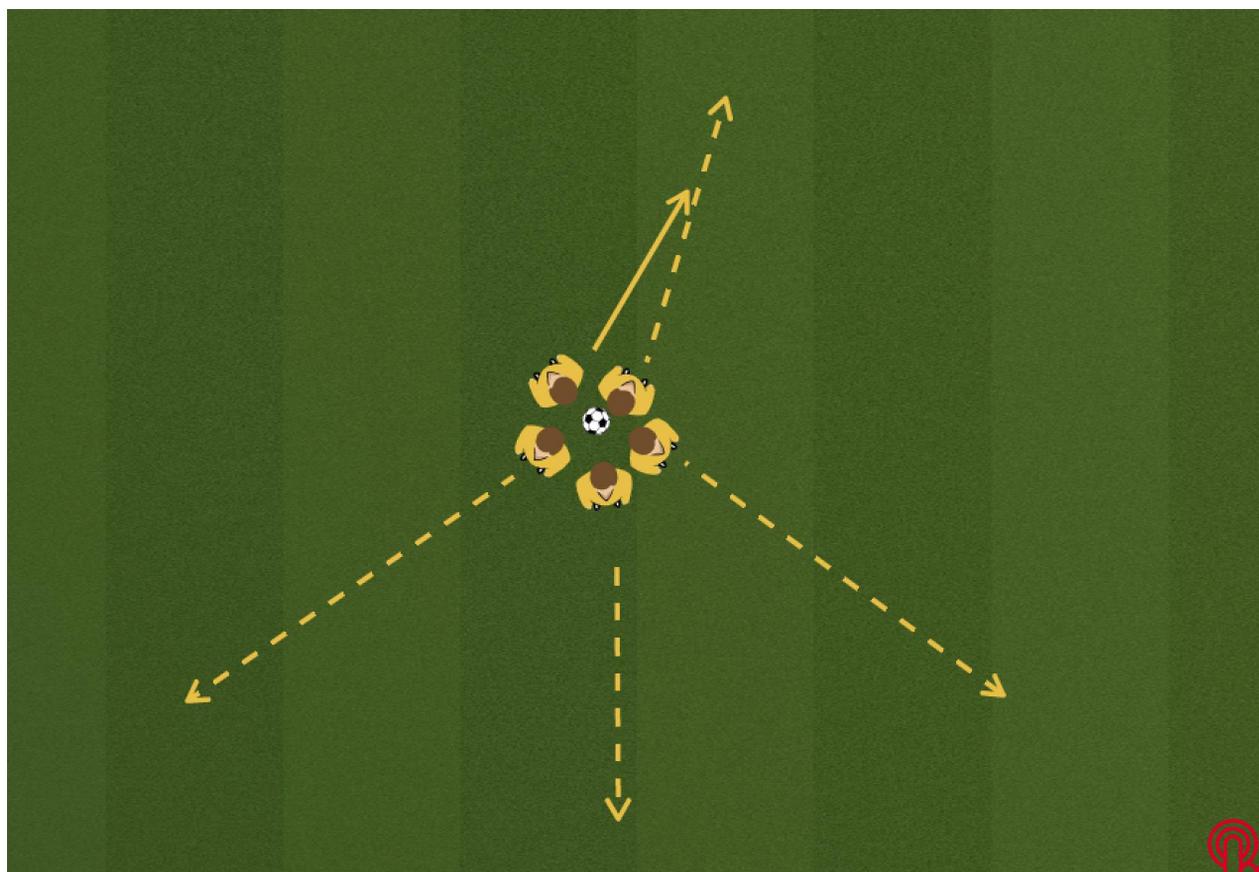
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la velocidad de reacción.
- Trabajo del componente lúdico de forma jugada.

ESPACIO

20 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

Este completo circuito muestra una gran variedad de acciones motrices.

1º posta: amplitud de movimientos vallas altas + *skipping* en cuadrado coordinativo. **2º Posta:** amplitud de movimientos vallas altas + *slalom* conos.

3º posta: amplitud de movimientos vallas altas + escalera coordinación. **4º posta:** amplitud de movimientos vallas altas + apoyos uni-podales en *bosus* y camas elásticas. **5º posta:** amplitud de movimientos vallas altas + coordinación en vallas bajas. **6º posta:** amplitud de movimientos vallas altas + *slalom* en picas (en horizontal o levemente tumbadas).

MATERIALES

- 12 Vallas altas
- 10 Conos
- 8 Vallas bajas
- 6 Picas
- 4 Bosuball
- 2 Camas elásticas
- 1 Escalera coord.
- 1 Cuadrado coord.

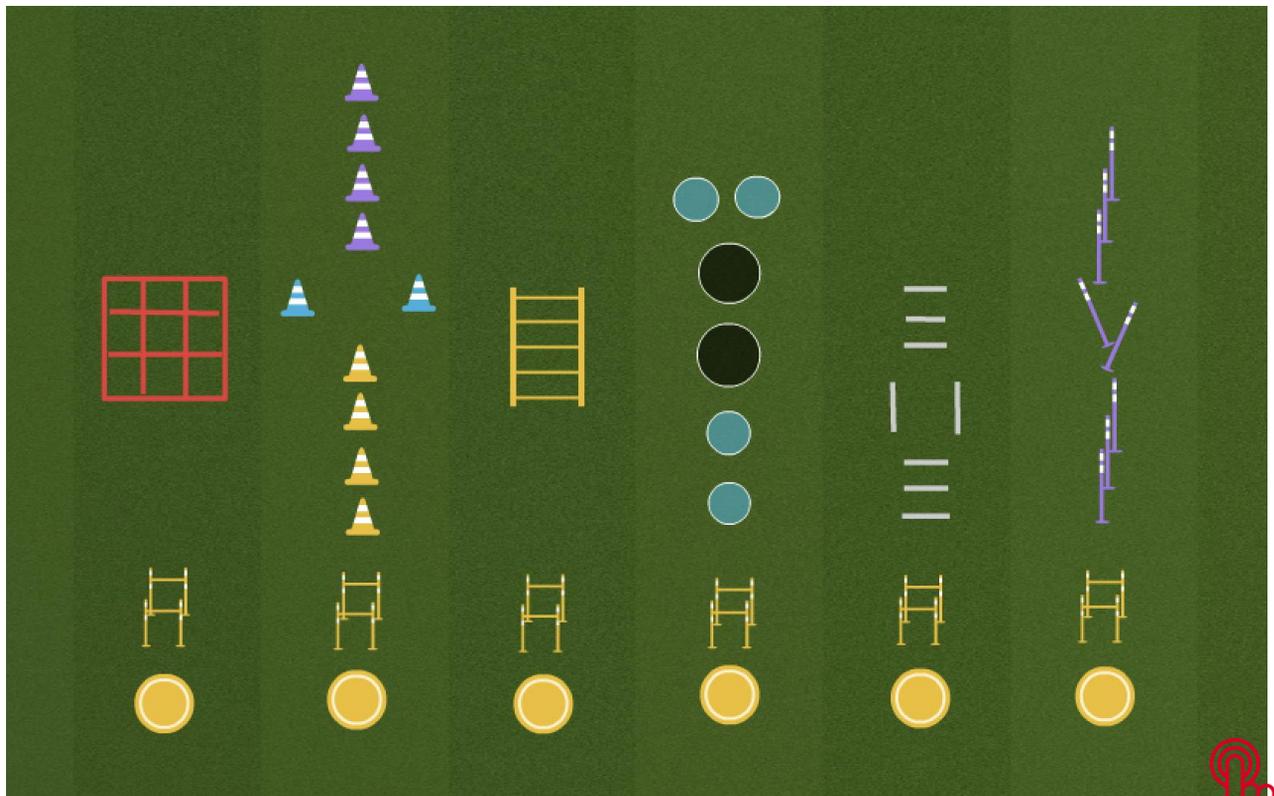
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la coordinación.
- Prevención de lesiones
- Activación vegetativa

ESPACIO

60 x 30 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta tarea tendremos un juego de posesión formado por dos equipos de cinco jugadores cada uno además de un joker (o comodín) que servirá como apoyo interior. Se utilizarán pocos toques a razón de combinar de la forma más fluida y rápida posible.

MATERIALES

Delimitadores
5/5/1 Petos
Balones

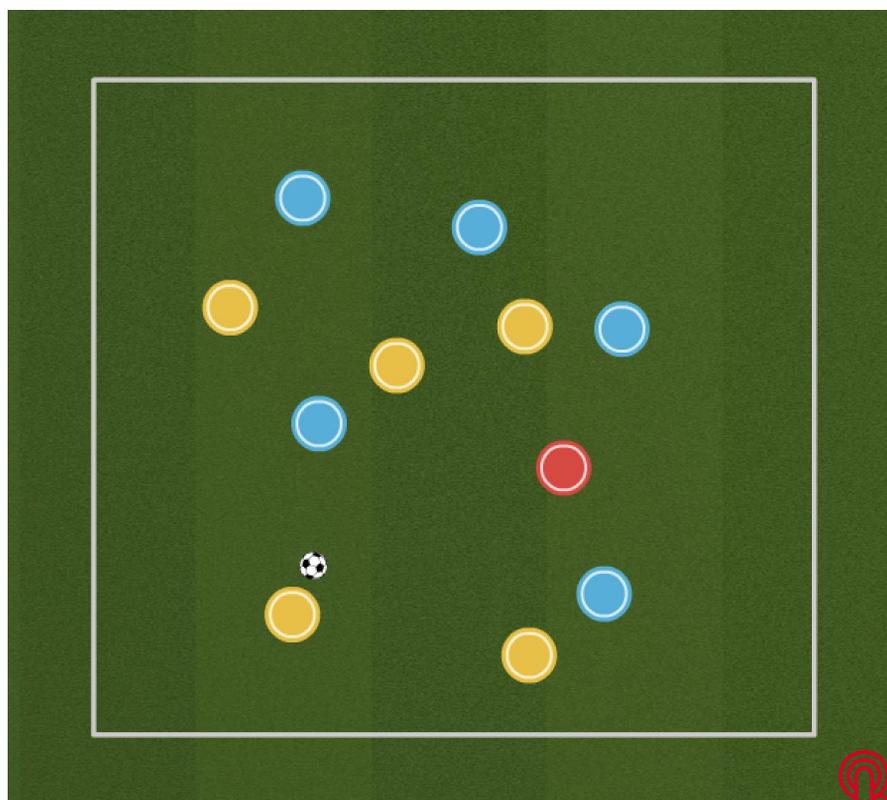
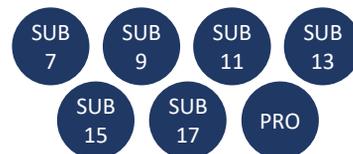
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la posesión del balón.
- Trabajo defensivo con inferioridad numérica.
- Refuerzo técnico-táctico.

ESPACIO

25 x 25 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En el siguiente ejercicio tenemos un juego de posesión (o mantenimiento de balón) formado por tres equipos de cuatro jugadores cada uno en un espacio reducido. De estos tres equipos, dos actuarán como rivales y el equipo restante como apoyos interiores.

MATERIALES

Delimitadores
4/4/4 Petos
Balones

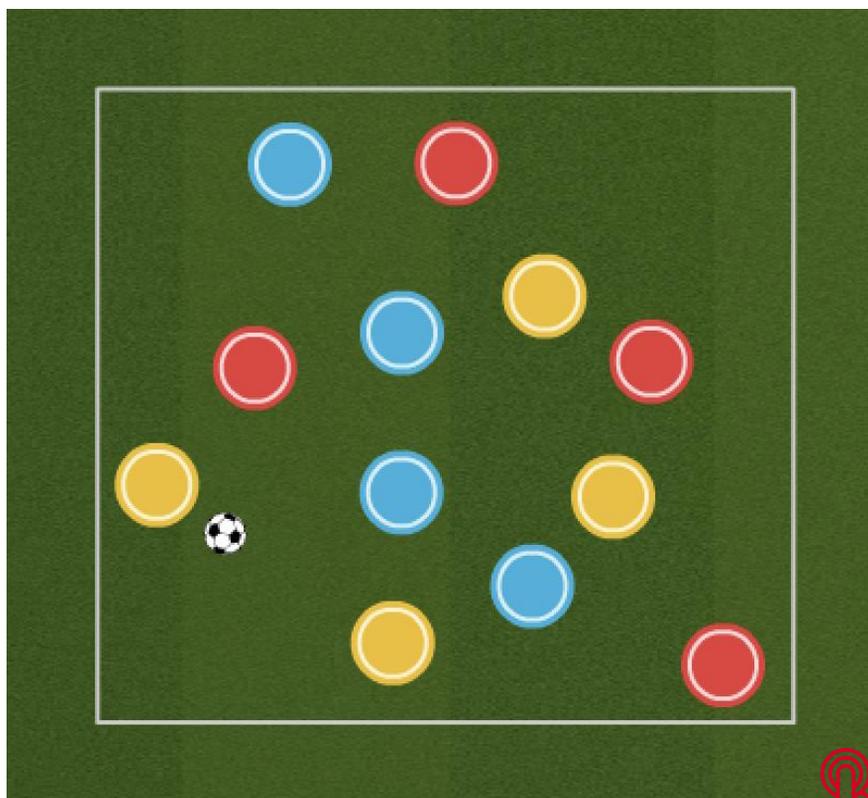
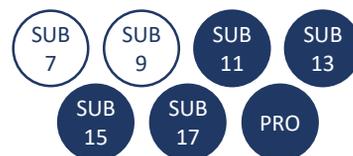
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mantener la posesión del balón el mayor tiempo posible.
- Cambio constante de roles (rivales o apoyos).
- Refuerzo técnico-táctico.

ESPACIO

25 x 25 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este circuito tenemos diversas acciones motrices con y sin balón. En el se realizarán apoyos unipodales en aros colocados de forma irregular, acciones de activación, saltos en vallas bajas, (alternar diversos perfiles) slalom en picas, finta en figuras. El balón se añadirá posteriormente antes de enfocar las picas realizando zigzag en ellas y pasando al compañero situado detrás de la figura.

MATERIALES

4 Aros
4 Muñecos/Figuras
4 Conos
4 Vallas bajas
3 Picas cortas
Balones

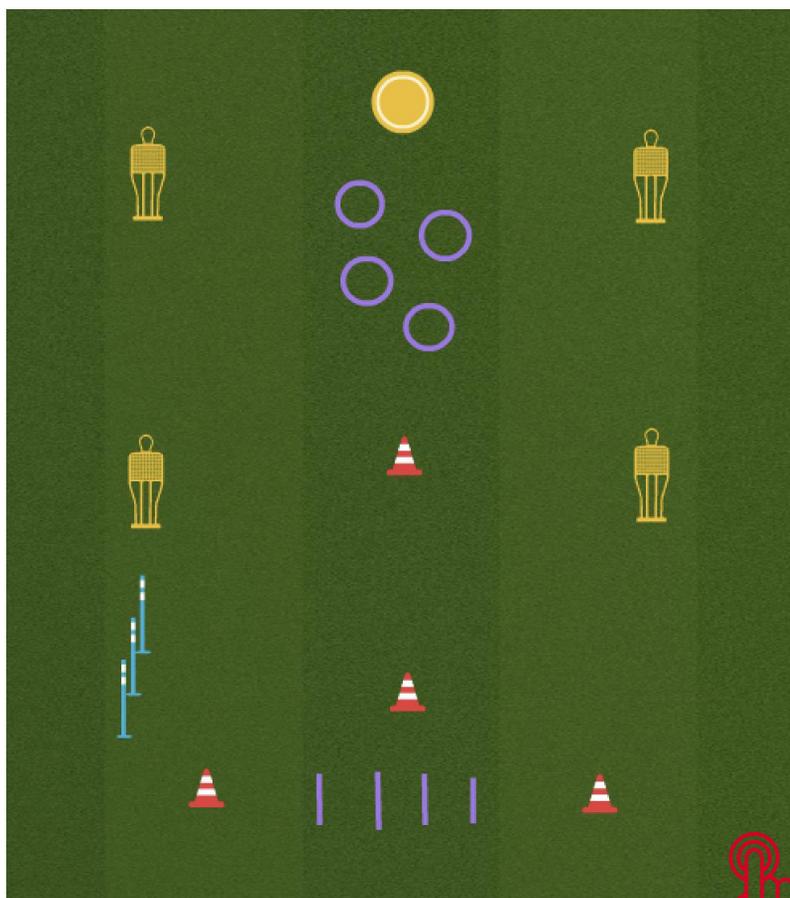
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Activación motriz básicas.
- Prevención de lesiones.
- Refuerzo técnico-táctico.

ESPACIO

30 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos un partido reducido donde contaremos con dos equipos de nueve jugadores cada uno. Entre el equipo contaremos también con un portero. El objetivo es marcar gol en la portería rival al primer toque.

MATERIALES

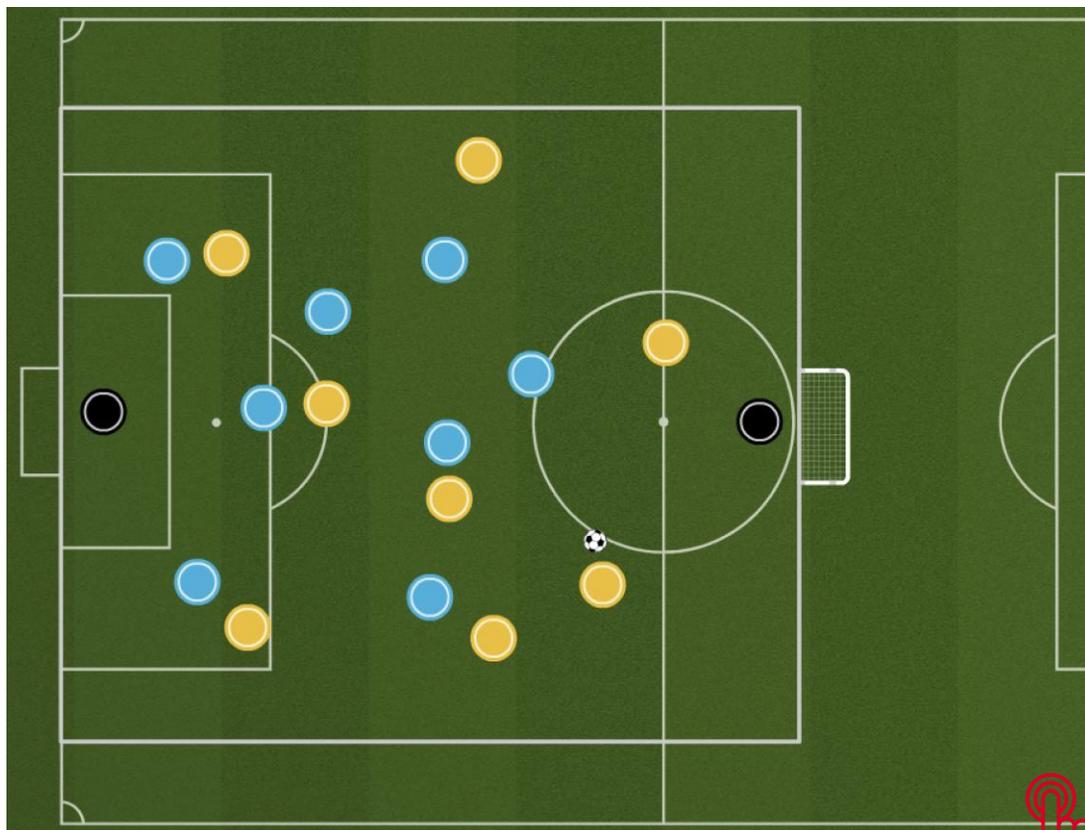
Delimitadores
9/9 Petos
Balones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Marcar gol en portería rival al primer toque.
- Refuerzo técnico-táctico.

ESPACIO

40 x 40 metros

NIVEL / DIFICULTAD

DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos acciones continuas de Ataque - Defensa formadas por grupos de tres jugadores de cada equipo. El inicio de la acción será desde el portero (tras terminar la acción anterior) hacia los nuevos atacantes que tendrán como defensores el trio anterior atacante. De esta forma se irán trabajando de forma continua estas situaciones.

MATERIALES

Petos
4 Conos
Balones

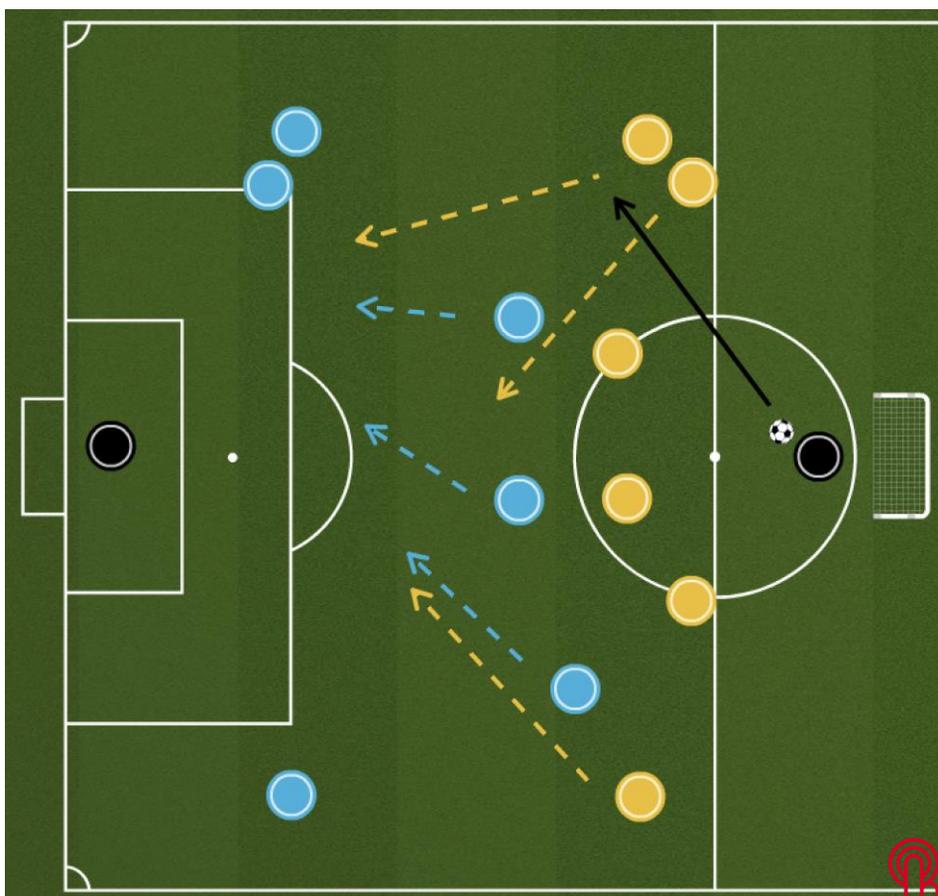
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Simular acciones reales de transición.
- Refuerzo técnico-táctico.

ESPACIO

60 x 70 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos un juego de posición formado por dos grupos de cuatro jugadores y tres actuarán como jokers (comodines). El objetivo principal es mantener el mayor tiempo posible la posesión del balón rigiéndonos por un posicionamiento. Al perder el balón, el grupo atacante cambia el rol de forma automática ejecutando la presión tras pérdida.

MATERIALES

4/4/3 Petos
Delimitadores
Balones

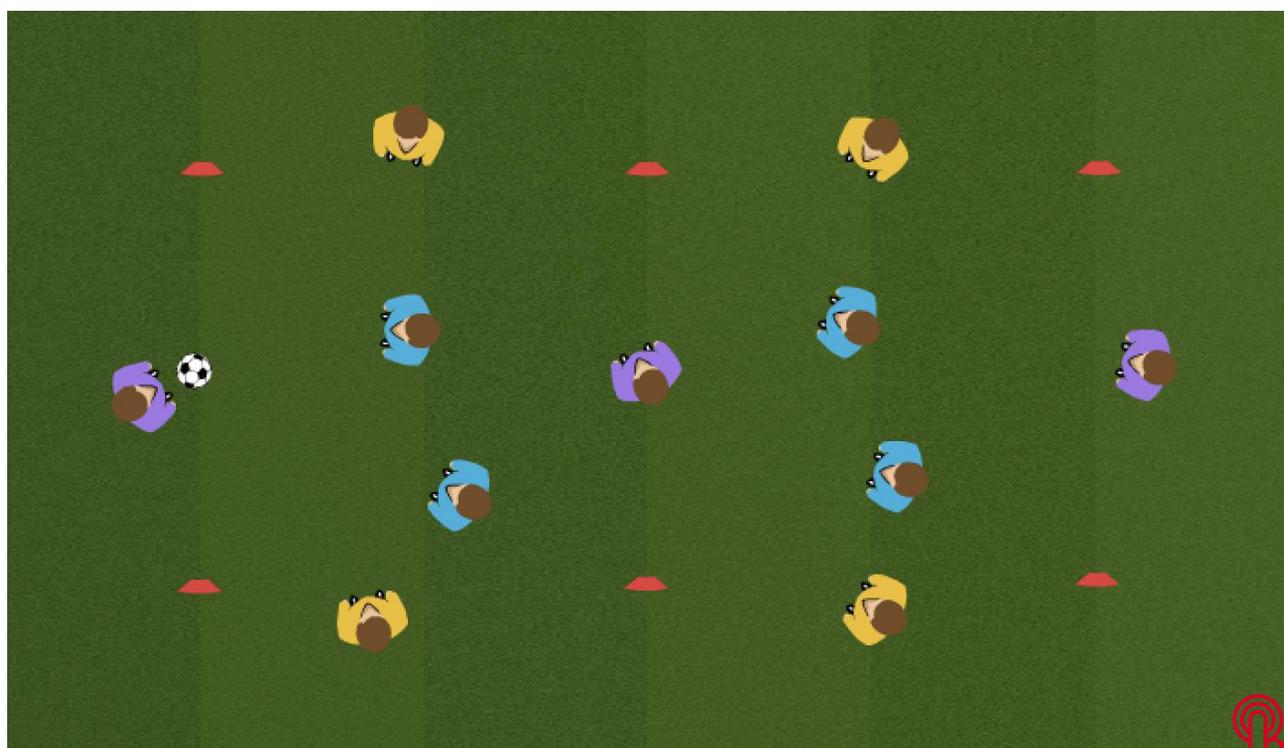
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ejecutar presión tras pérdida.
- Utilización de apoyos para mantener el balón.
- Refuerzo técnico-táctico.

ESPACIO

20 x 10 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos un partido reducido. La relación de jugadores que participarán en la tarea será de tres equipos de siete jugadores cada uno, donde uno de los equipos esperarán fuera. No existe limitación de toques ni de pases para conseguir gol.

MATERIALES

6/6/6 Petos
Delimitadores
Balones

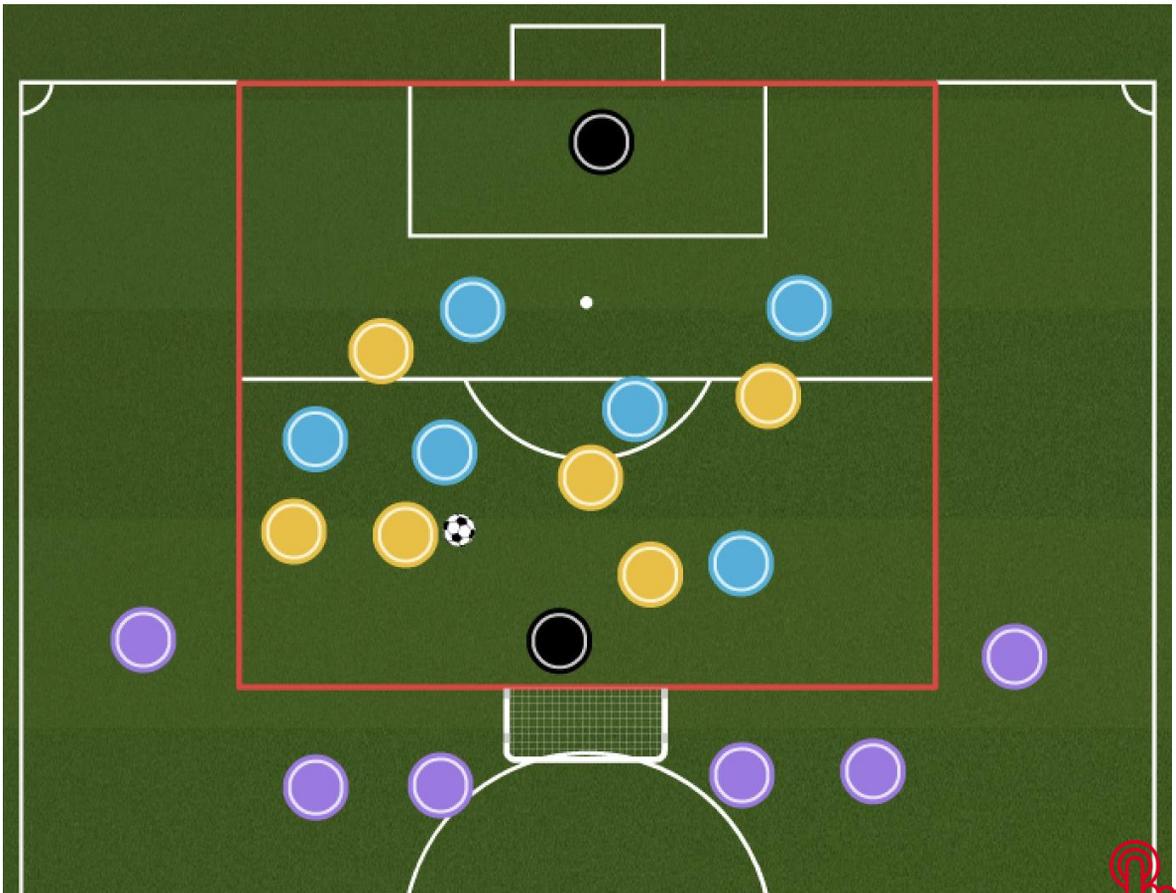
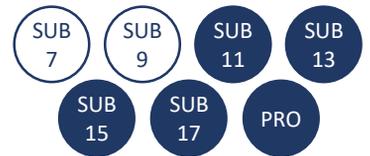
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Presión intensa en espacios reducidos.
- Refuerzo técnico-táctico.

ESPACIO

40 x 35 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio contamos con un juego de posición donde lo formarán dos equipos de cuatro jugadores cada uno y apoyando serán tres jokers (comodines). La situación en el espacio será de un equipo de cuatro como robadores en el interior, otro equipo en los laterales y los jokers estarán en los fondos (donde uno de ellos será el portero) y en el interior entre los dos espacios.

MATERIALES

Delimitadores
4/4/3 Petos
Balones

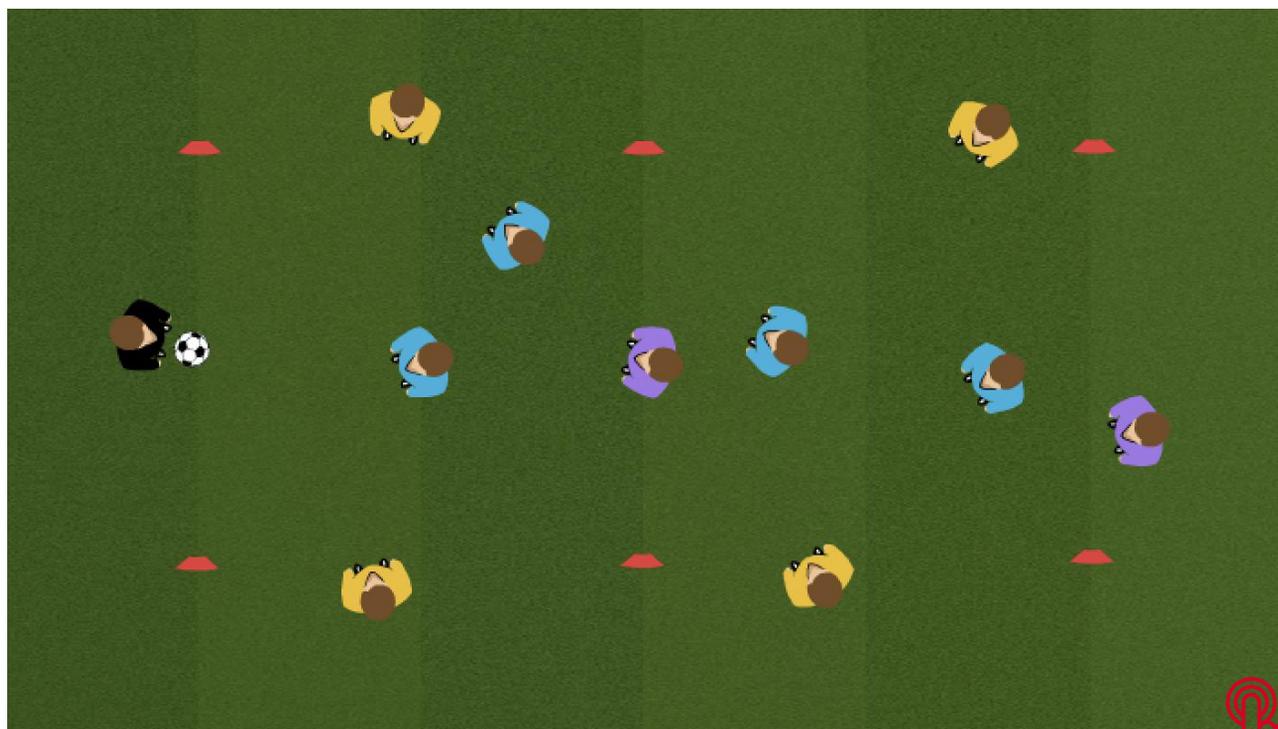
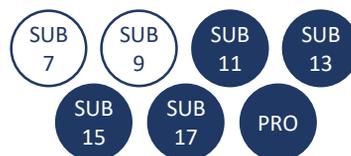
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ejecutar presión tras pérdida.
- Utilización de apoyos para mantener el balón.
- Refuerzo técnico-táctico.

ESPACIO

28 x 14 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos un juego de posesión (o mantenimiento de balón). Estaremos divididos en tres equipos de tres jugadores cada uno con la ayuda de un joker (o comodín) interior para crear superioridad numérica ofensiva. El procedimiento es que al recuperar el equipo defensor en una situación de 3c3+J en uno de los sub-espacios, el equipo antes ofensivo pasa al otro espacio a robar el balón en una situación similar.

MATERIALES

Delimitadores
3/3/3/1 Petos
Balones

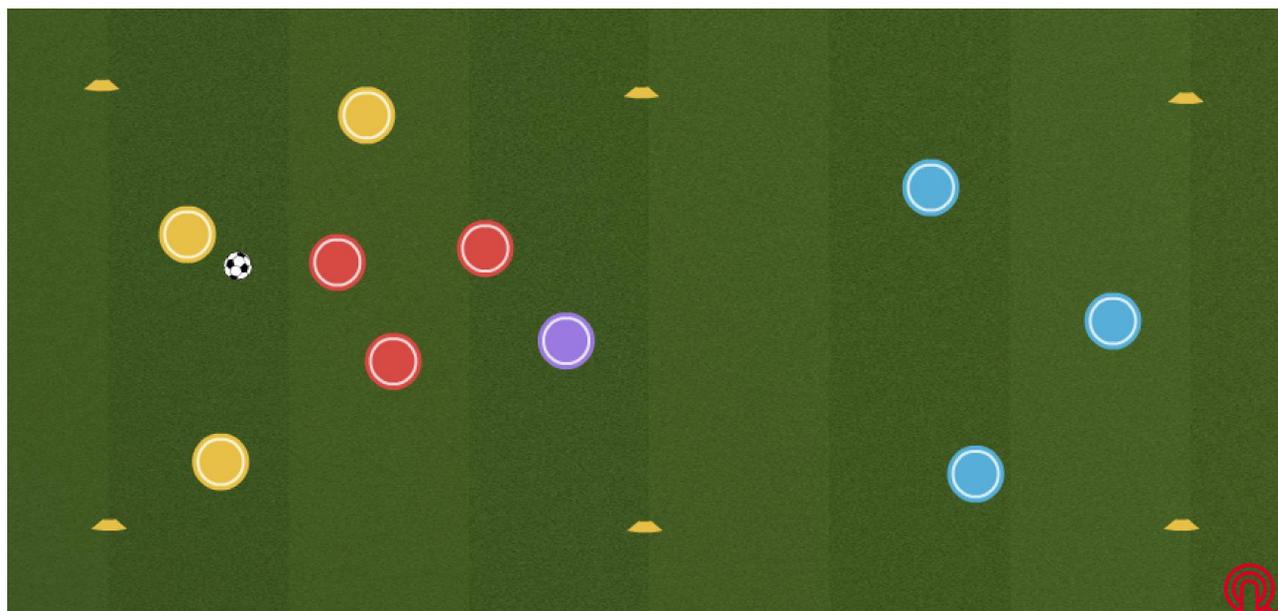
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Cambio de chip atacante-defensor.
- Refuerzo técnico-táctico.

ESPACIO

40 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos cuatro equipos de cinco jugadores cada uno. El procedimiento de la tarea es el de 'unir' dos equipos frente a los otros dos para intentar de mantener el balón el mayor tiempo posible. La peculiaridad será que uno de los dos equipos que están juntos para mantener el balón, solo podrá jugar el balón con las manos.

MATERIALES

Delimitadores
5/5/5/5 Petos
Balones

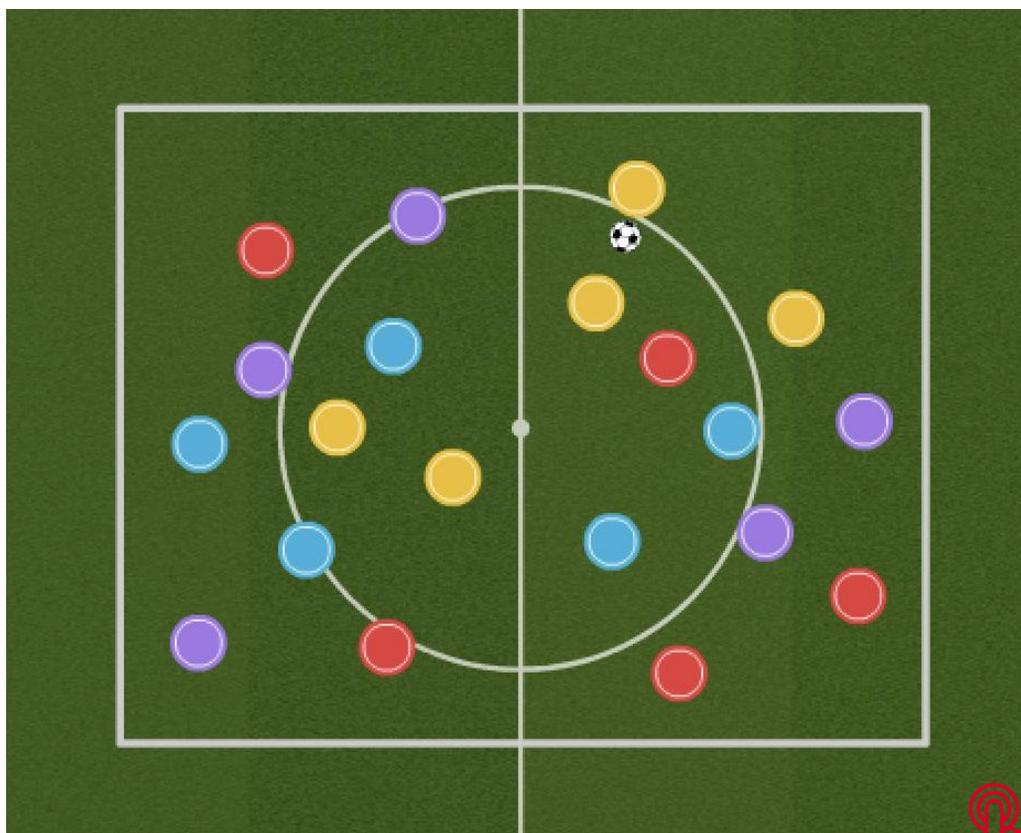
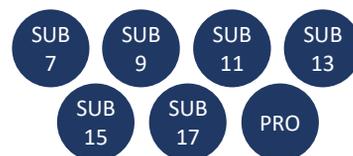
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Movilidad íntegra del jugador.
- Refuerzo técnico-táctico.

ESPACIO

40 x 25 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta finalización tenemos dos acciones a realizar por parte del jugador. El procedimiento será realizar un movimiento sin balón llegando a un cono más alejado y terminando en uno más perfilado hacia el centro de la portería para recibir un balón que previamente ha pasado un ayudante técnico a otro situado en la frontal del área. De esta forma, el jugador recibirá un balón en la zona de la media luna para realizar un golpeo franco buscando el gol.

MATERIALES

4 Conos
Balones

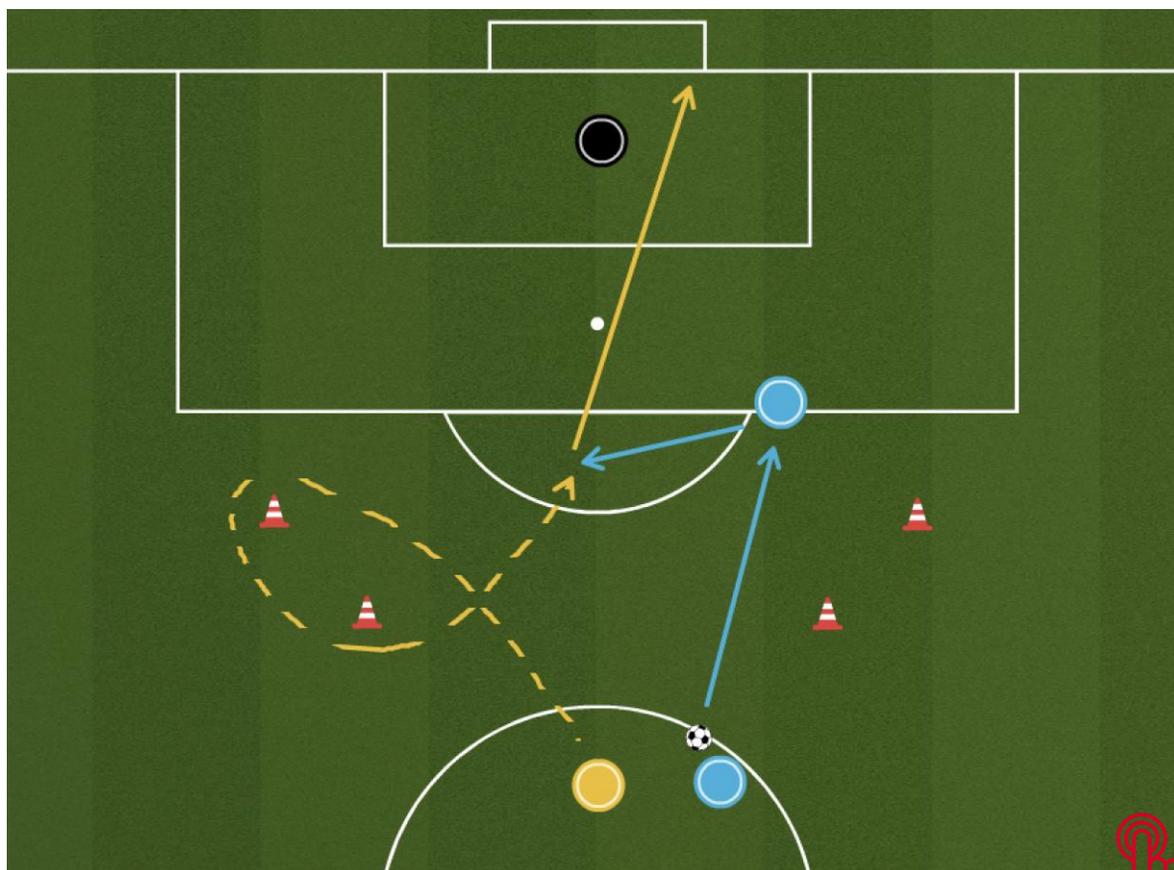
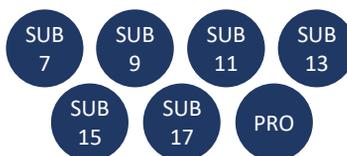
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Movimientos previos a acciones puntuales.
- Refuerzo técnico-táctico.

ESPACIO

40 x 30 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio disponemos de una rueda de pases donde se realizarán acciones técnicas individuales y colectivas. La disposición será en forma de cuadrado y la situación de los jugadores será en los vértices de la misma. De esta forma se realizarán acciones de conducción al recibir el balón y pase al estar en la mitad entre vértice y vértice desplazándonos hacia la siguiente posición.

MATERIALES

8 Chinchetas
Balones

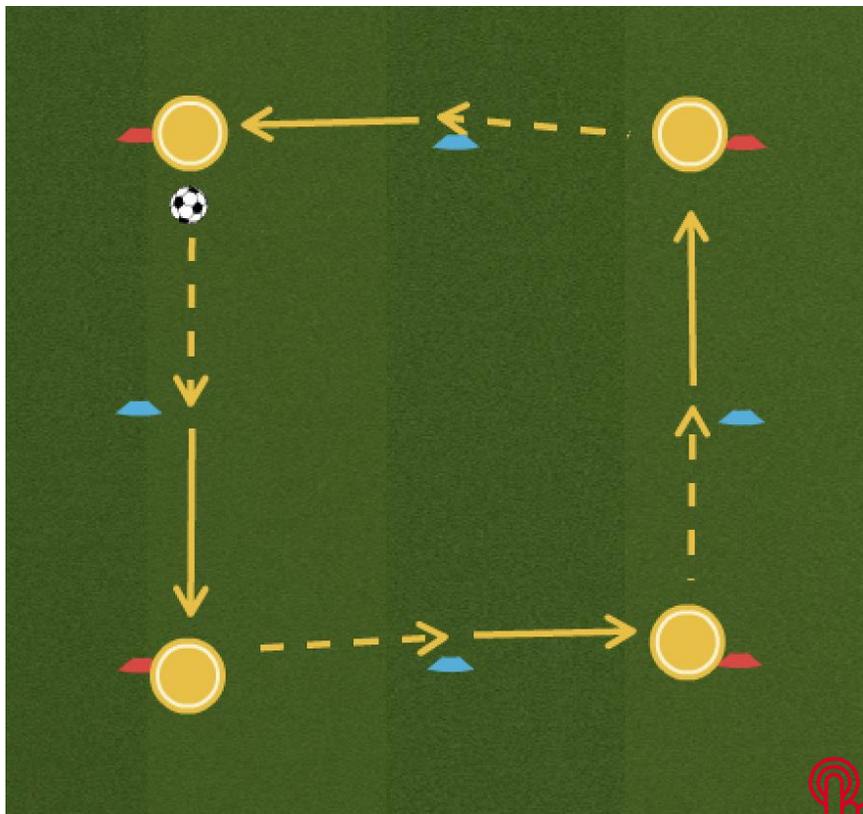
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Refuerzo técnico-táctico

ESPACIO

15 x 15 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos un circuito donde el objetivo principal es trabajar la coordinación en escalera. Como introducción a tareas principales se añadirá el balón con acción de regate y golpeo preciso a miniportería.

MATERIALES

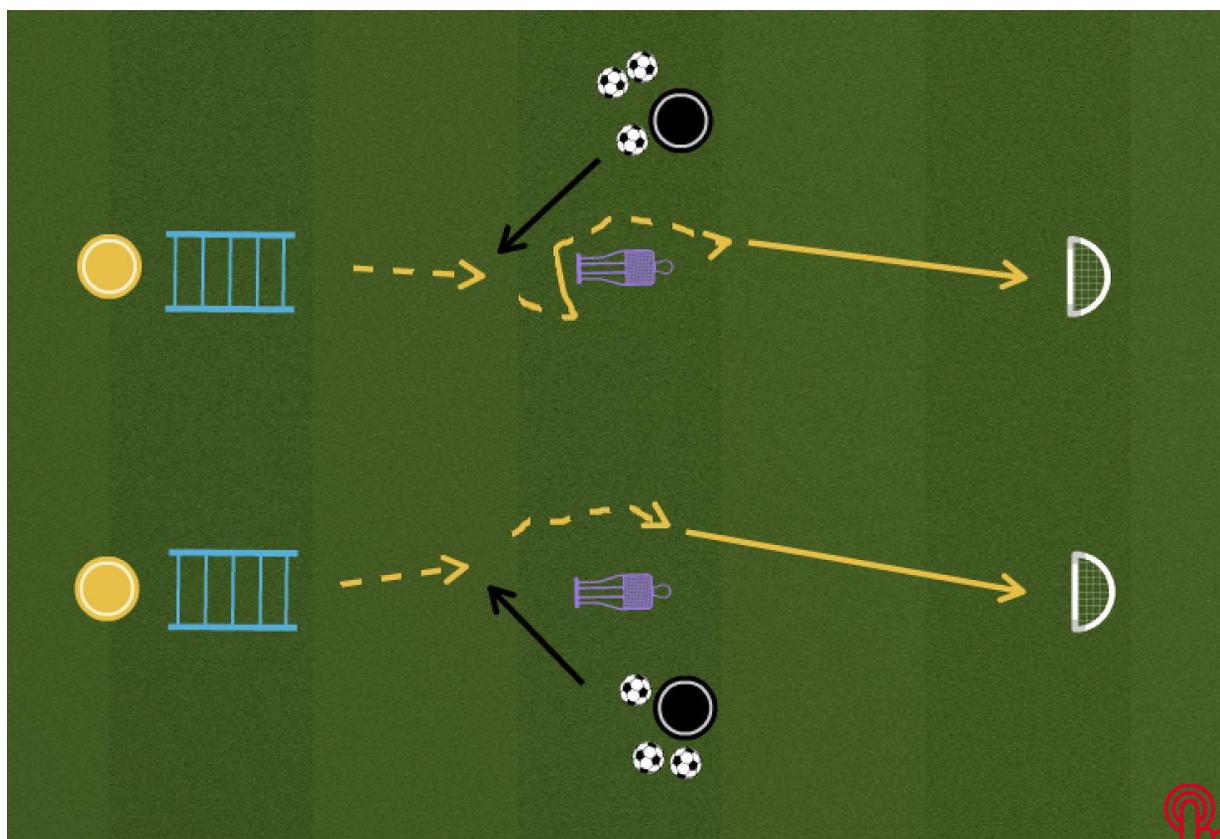
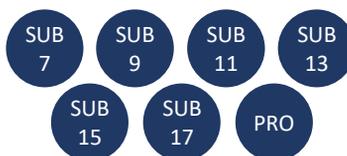
2 Escaleras coord.
2 Muñecos
2 Miniporterías
Balones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Coordinación
- Refuerzo técnico-táctico

ESPACIO

30 x 15 metros

NIVEL / DIFICULTAD

DESCRIPCIÓN

En este ejercicio contamos con acciones puramente coordinativas. Realizaremos dichas acciones en escaleras donde un muñeco estará en medio y creará la acción de finta para continuar con la siguiente mitad.

MATERIALES

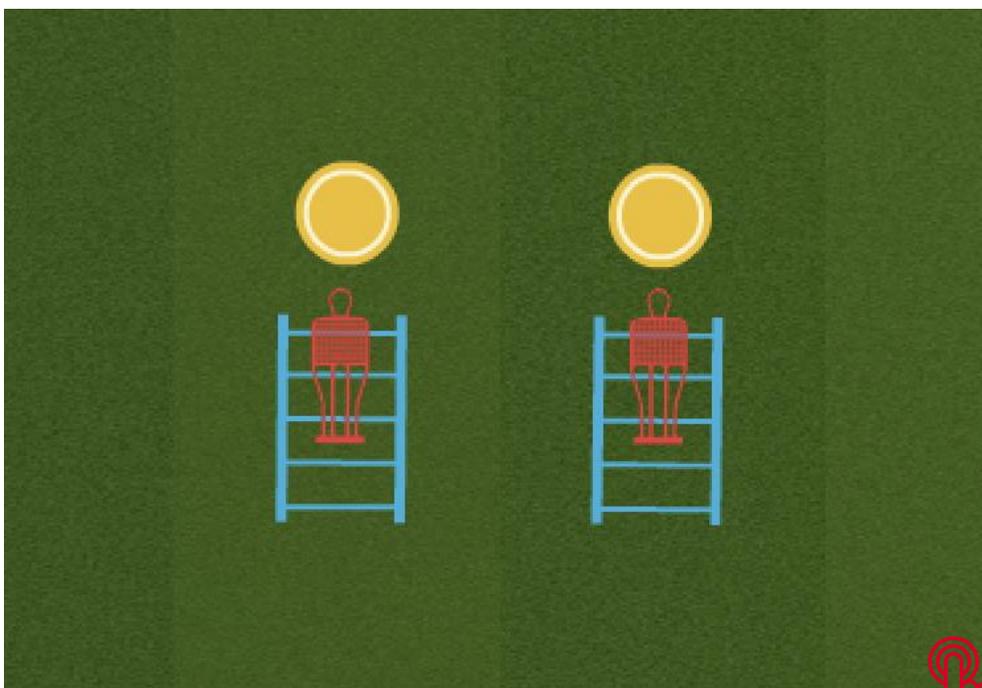
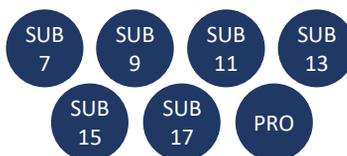
2 Escaleras coord.
2 Muñecos

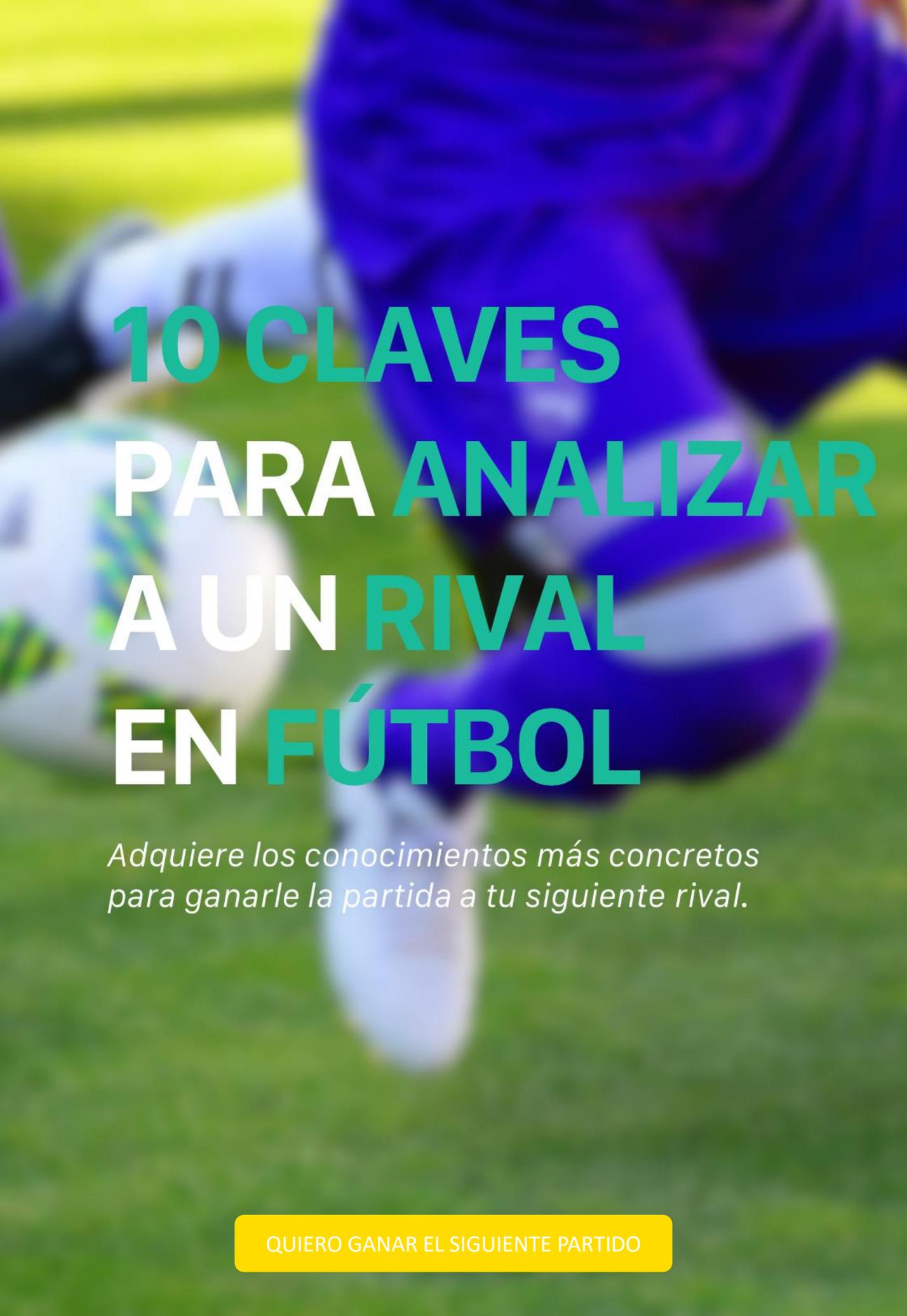
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la coordinación

ESPACIO

10 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD



10 CLAVES PARA ANALIZAR A UN RIVAL EN FÚTBOL

Adquiere los conocimientos más concretos para ganarle la partida a tu siguiente rival.

QUIERO GANAR EL SIGUIENTE PARTIDO

DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos un ejercicio donde el objetivo principal es mantener el balón el mayor tiempo posible. En este juego de posesión tendremos en el interior dos de los tres equipos de seis jugadores disputando la posesión con la ayuda interior de dos de los jokers. El equipo que no participa se situará en el exterior donde en los laterales habrá dos jugadores y uno en los fondos.

MATERIALES

Delimitadores
6/6/6/2 Petos
Balones

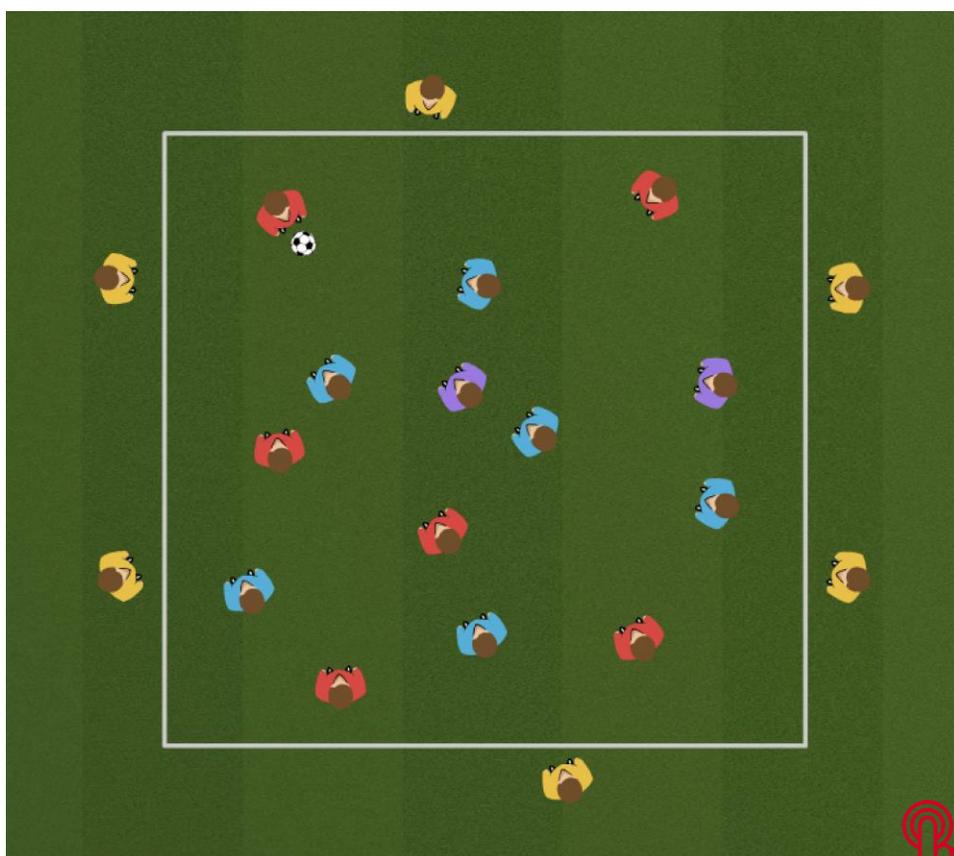
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mantener el balón.
- Refuerzo técnico-táctico.

ESPACIO

10 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio contamos con un circuito interesante donde le añadimos acciones de activación con un componente lúdico. El proceso de la tarea es la de realizar slalom en picas, seguidos de apoyo unipodal en bosu y rematando el balón de cabeza a una portería delimitada por picas donde estará un compañero que previamente ha realizado estas mismas acciones. Al rematar, se pasa a ocupar la portería pero esta vez como portero ante el remate del rival.

MATERIALES

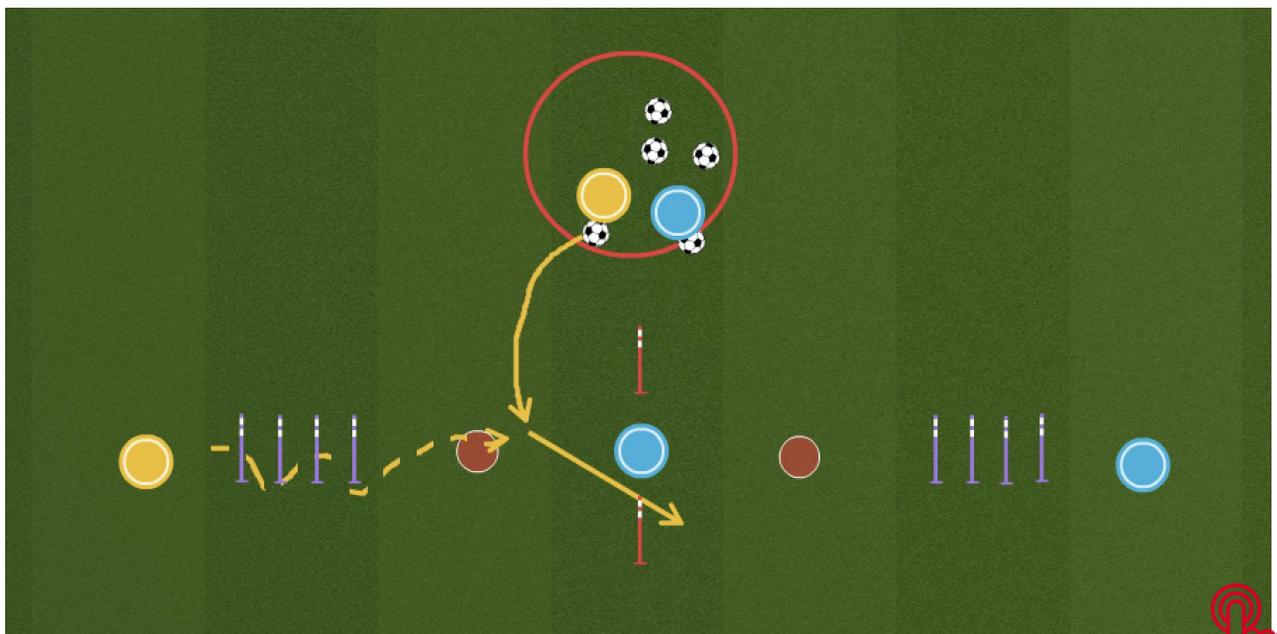
10 Picas
2 Bosu
Balones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Activación vegetativa
- Prevención de lesiones
- Refuerzo técnico

ESPACIO

40 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD

DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos un partido reducido. Podemos ver como contaremos con tres equipos de seis jugadores cada uno y contaremos con la ayuda de dos jokers interiores. También tenemos que contabilizar que el equipo que descansa ocupará las zonas exteriores del espacio convirtiéndose en jokers. El objetivo será el de marcar gol de la forma más rápida posible.

MATERIALES

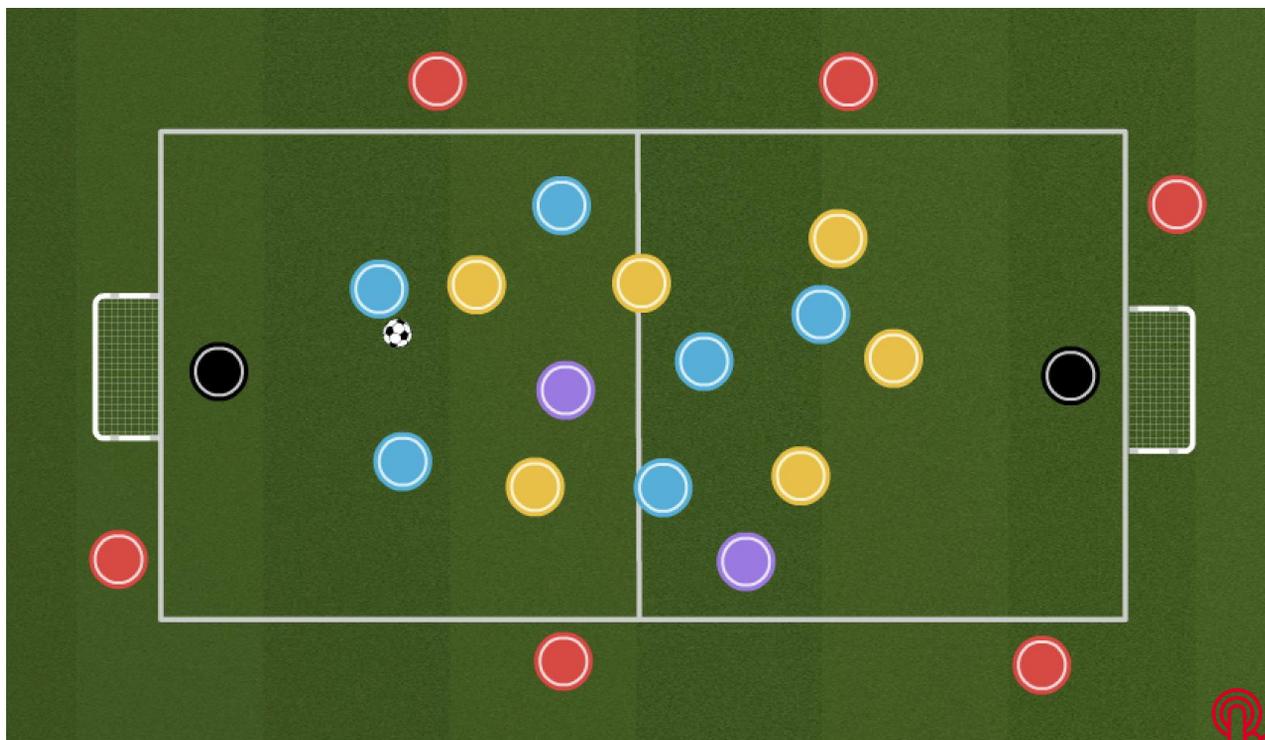
Delimitadores
7/7/8 Petos
Balones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Posesión del balón ante presión alta
- Progresión en el juego en espacios reducidos
- Refuerzo técnico-táctico

ESPACIO

40 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD

DESCRIPCIÓN

En esta tarea de entrenamiento tenemos un mantenimiento de balón donde contaremos con un espacio cuadrado de dimensiones reducidas. La relación de jugadores será de tres equipos de tres jugadores cada uno actuando uno de ellos como robadores y los dos restantes como poseedores. Contaremos con movimiento completamente libre y no contaremos con limitación de toques.

MATERIALES

Delimitadores
3/3/3 Petos
Balones

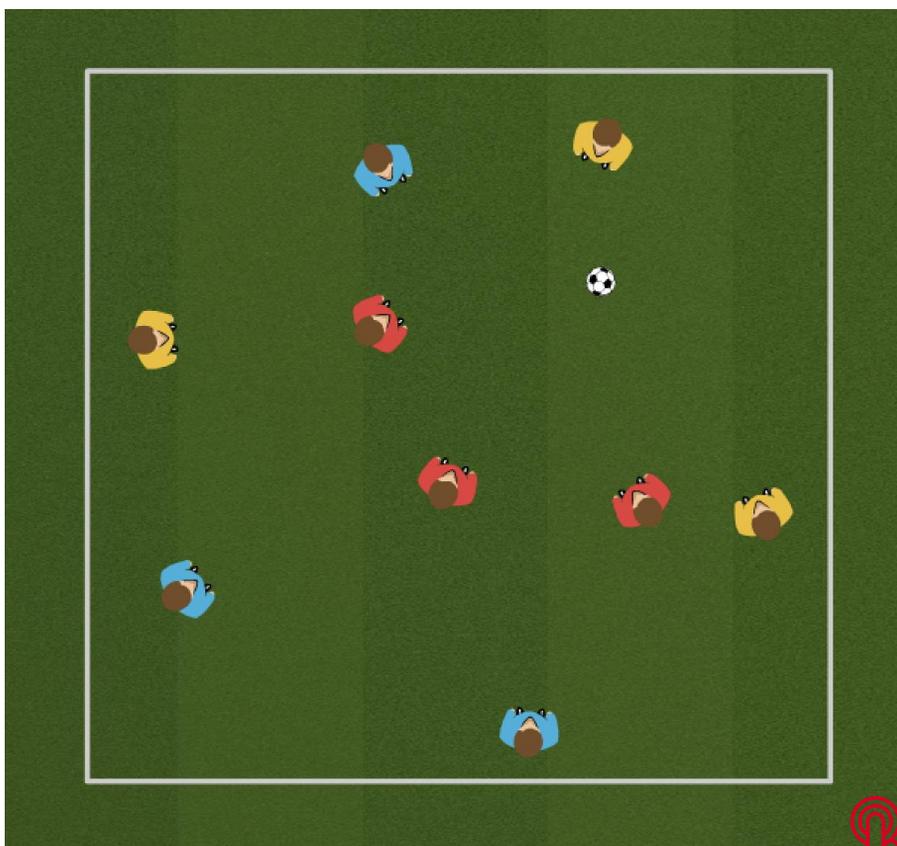
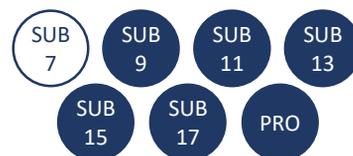
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mantener el balón en superioridad numérica
- Posesión del balón ante presión alta
- Refuerzo técnico-táctico

ESPACIO

30 x 30 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos la ejecución de acciones técnicas colectivas (pase) junto con acciones motrices de prevención de lesiones (apoyos *bosuball*) y coordinación (valla baja). Primero se realizarán *skipping* en *bosu* y pase con parte interior del pie, seguido de pase con la cabeza a los lados de un muñeco, continuamos con lo mismo pero le añadimos apoyos en *bosu* entre cada devolución haciéndolo primero con la cabeza y continuándolo con los pies. Por último le añadimos saltos en valla baja, apoyos en *bosu* y pase y devolución con el pie.

MATERIALES

Bosuball
Valla baja
Figura/Muñeco
Balones

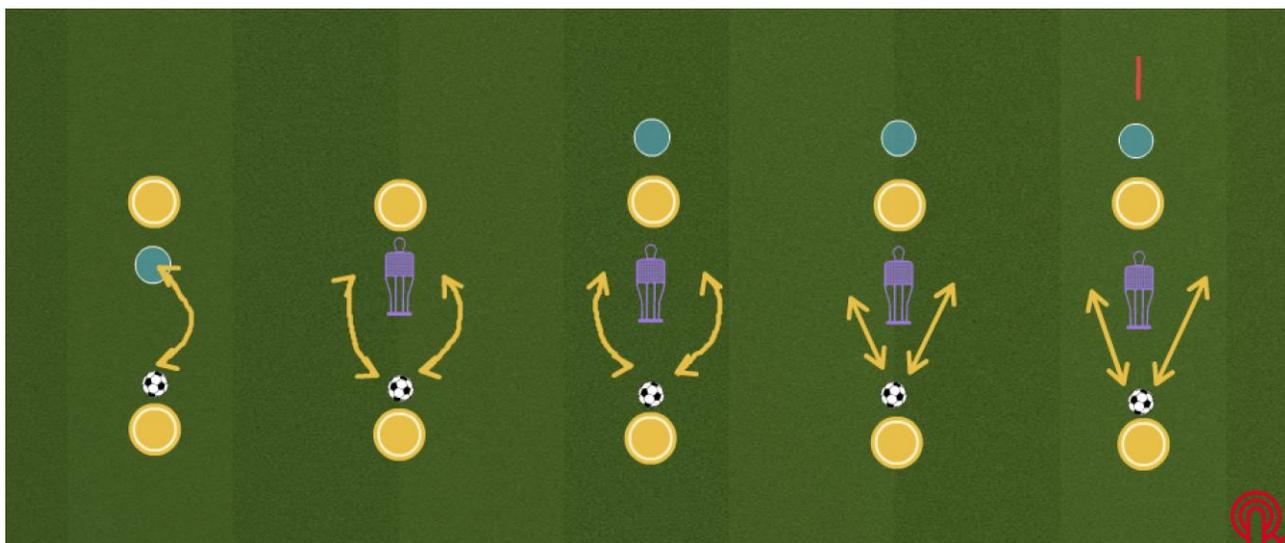
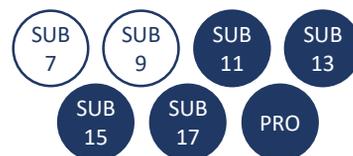
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Coordinación de movimientos
- Prevención de lesiones
- Refuerzo técnico

ESPACIO

10 x 5 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este circuito trabajaremos como cualidad principal la velocidad con balón. El procedimiento será el de realizar un slalom en picas seguido de una salida en velocidad donde remataremos de cabeza un pase detrás de una figura continuando tocando la figura siguiente y saliendo en velocidad hasta el cono.

MATERIALES

3 Picas
2 Figura/Muñeco
Balones

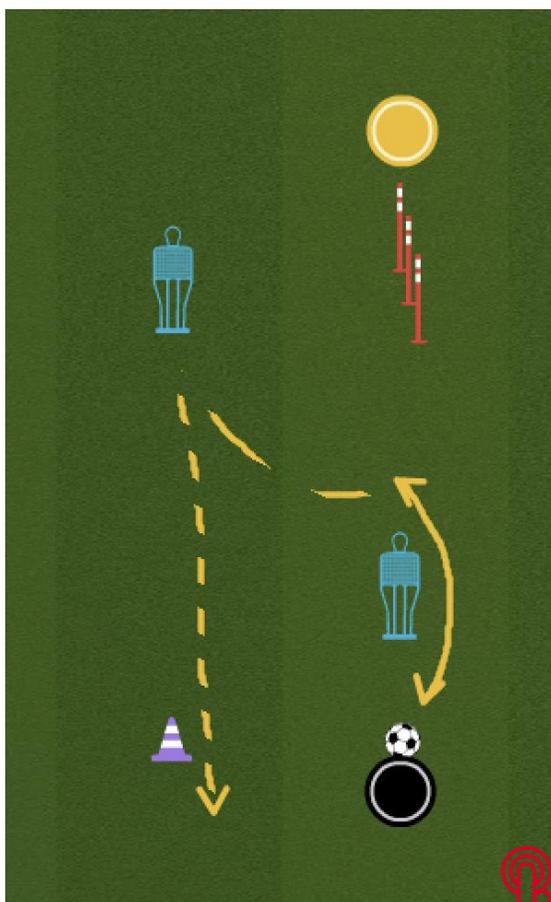
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Coordinación de movimientos
- Refuerzo técnico-táctico

ESPACIO

15 x 7 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

MATERIALES

En esta rueda de pases trabajaremos acciones técnicas combinativas (pases) creando distintas situaciones reales del juego. El proceso será pase y devolución del jugador interior continuado de pase al jugador más alejado y devolución al jugador interior seguido de un pase al espacio al jugador lejano terminando conduciendo hasta el inicio de la siguiente fila.

Balones

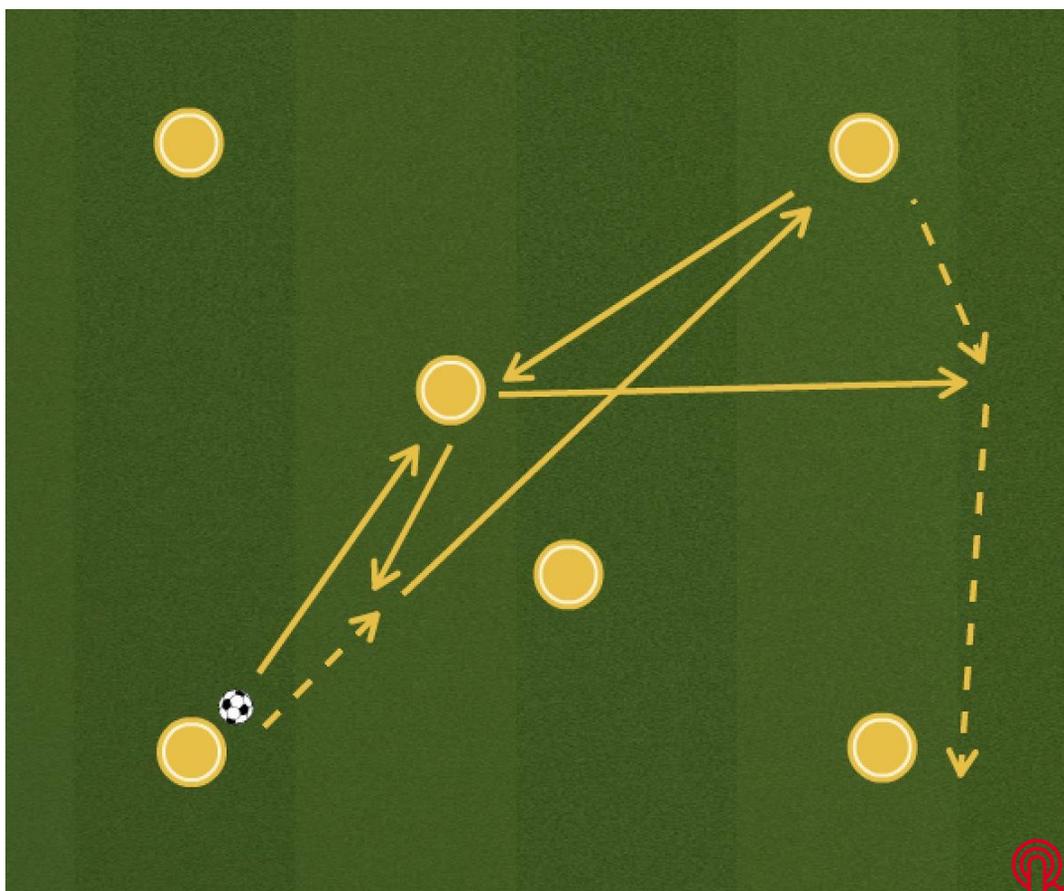
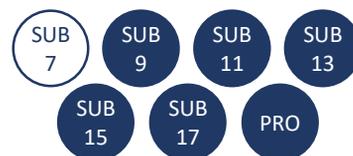
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Coordinación de movimientos
- Refuerzo técnico-táctico

ESPACIO

25 x 25 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos acciones de transiciones de ataque - defensa con superioridad numérica. El procedimiento será el inicio de la acción por parte de los dos jugadores atacantes donde buscan con distintos movimientos finalizar en la portería defendida por un defensor. En el caso de que el defensor robe el balón podrá finalizar en la portería contraria.

MATERIALES

2/1 Petos
Balones

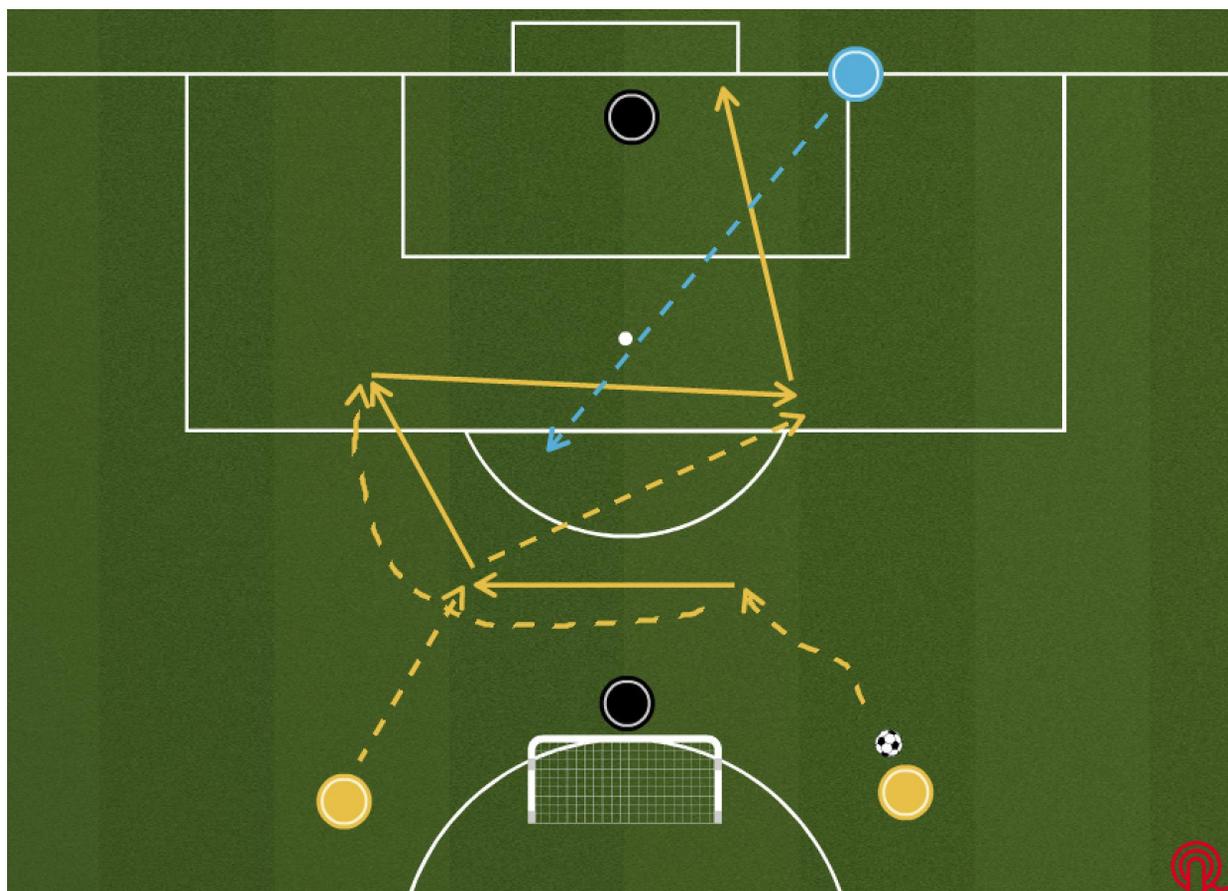
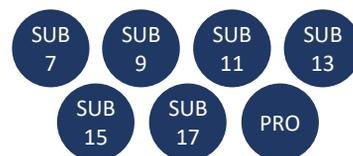
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Coordinación de movimientos
- Velocidad en ataque
- Refuerzo técnico-táctico

ESPACIO

40 x 35 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este circuito nuestro objetivo es tener una activación general para afrontar la parte principal. El procedimiento es el de realizar saltos en vallas bajas, bordear pica y realizar slalom en conos para terminar saliendo en velocidad por dentro de los conos.

MATERIALES

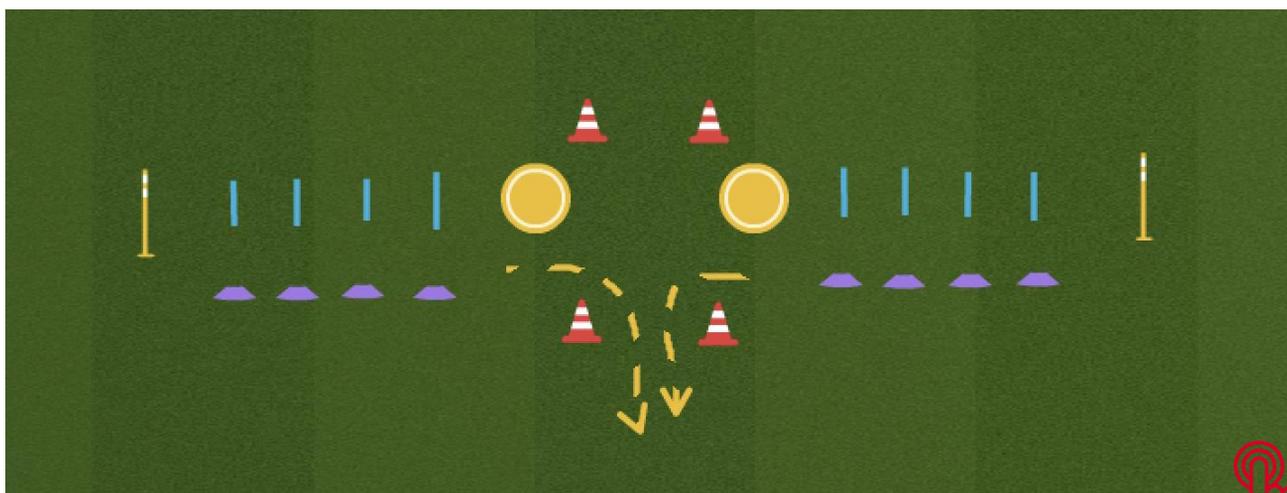
8 Vallas bajas
2 Picas
10 conos

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Activación vegetativa
- Coordinación
- Velocidad

ESPACIO

25 x 10 metros

NIVEL / DIFICULTAD

DESCRIPCIÓN

Ejercicio donde ejecutaremos diversas acciones técnicas tanto individuales como colectivas (conducción, regate, pase). Nos dispondremos en círculo y contaremos con dos balones (pudiendo añadirle más) donde conduciremos saliendo del círculo para pasar a otro compañero haciéndole una defensa pasiva obligando al regate para que ejecute la misma acción con otro compañero.

MATERIALES

Balones

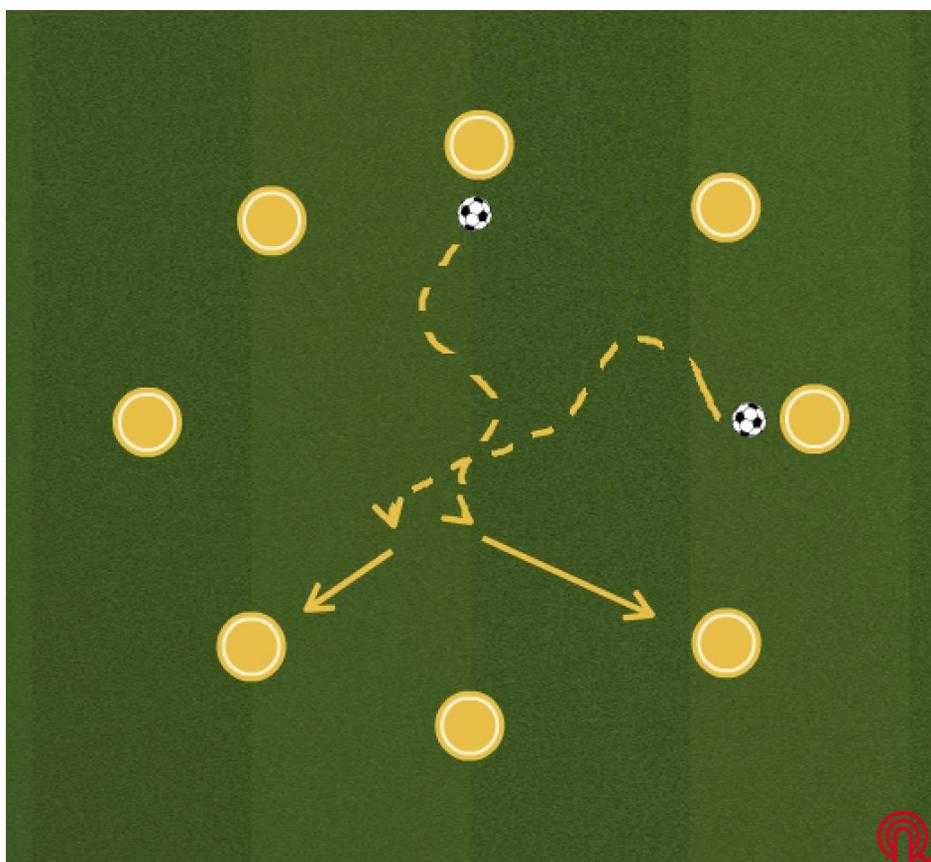
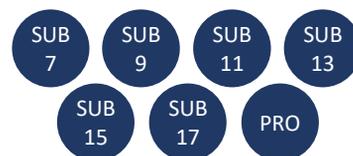
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Refuerzo técnico

ESPACIO

15 x 15 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

MATERIALES

En este circuito tenemos una serie de cambios de dirección alternando picas cruzadas (simulando acciones del juego) y picas verticales. Buscamos mejorar la velocidad en acciones más parecidas al juego como cambios de dirección y saltos.

28 Picas

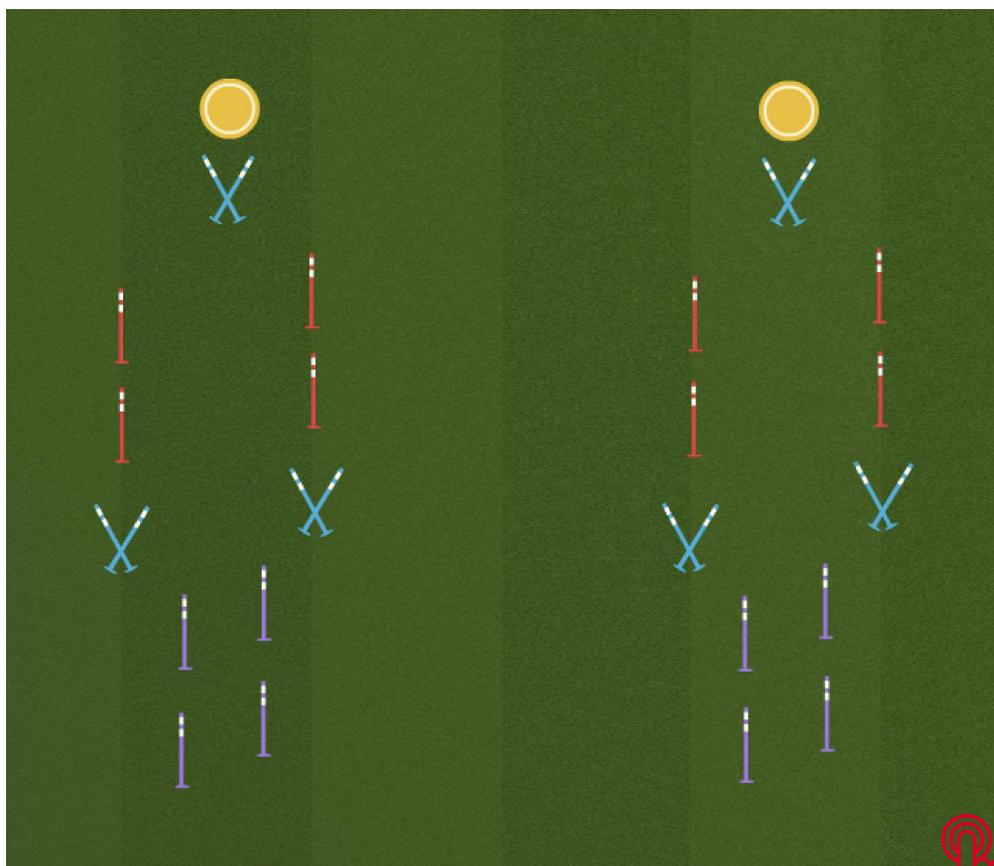
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la velocidad

ESPACIO

30 x 10 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta divertido juego trabajaremos principalmente la velocidad. En esta cualidad básica otorgaremos distintos estímulos que debemos ejecutar en las acciones terminando con un sprint hacia alguno de los laterales. Por ello, contaremos con cuatro conos a nuestro alrededor de distintos colores donde al indicarlo mediante la voz deberemos tocar la parte superior volviendo al lugar inicial y haciéndolo de forma continuada. El siguiente paso es que al tocar terminaremos la acción con una salida en uno de los laterales indicando el lugar (1: izquierda primero, 2: derecha primero).

MATERIALES

Conos distintos colores

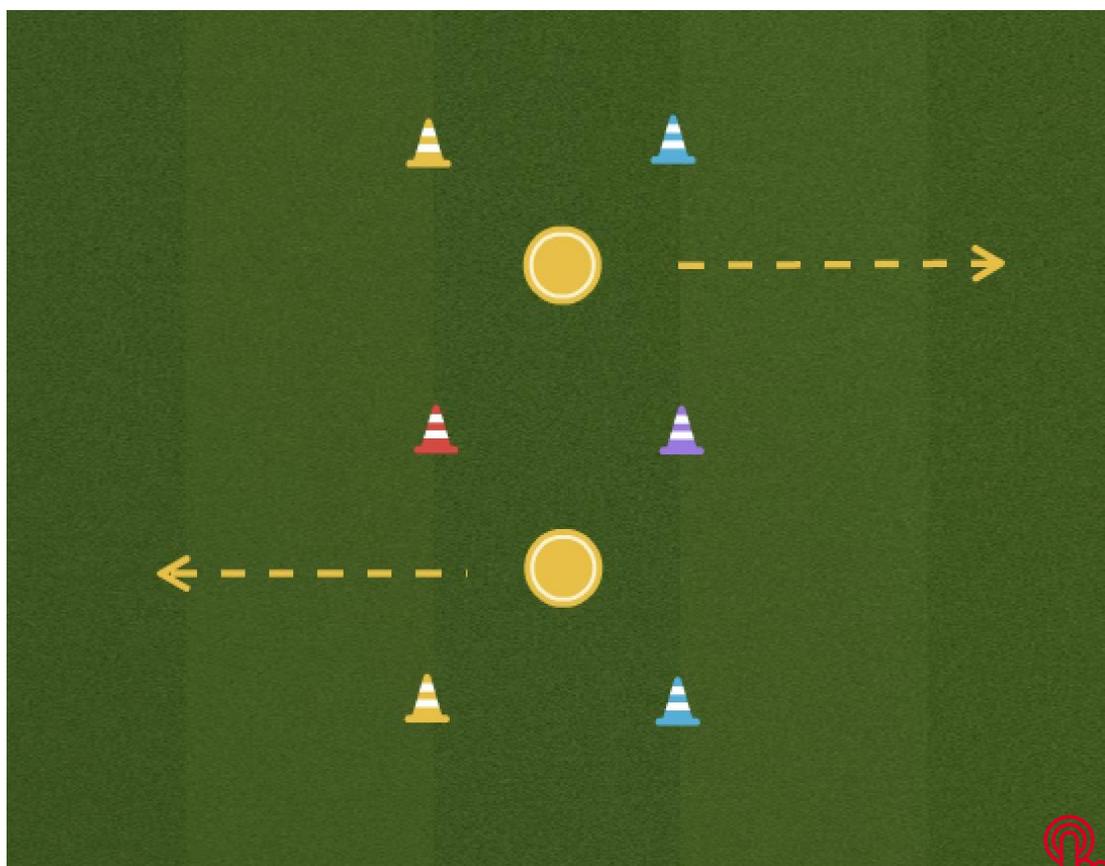
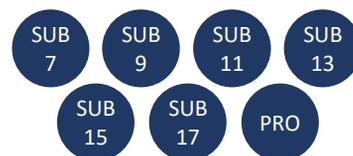
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la velocidad de reacción

ESPACIO

5 x 5 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

Circuito donde buscaremos mejorar la coordinación y la velocidad. El procedimiento es el de bordear la pica de forma lateral para continuar realizando ejercicios coordinativos en escalera. Acto seguido realizaremos slalom en picas y terminaremos realizando una salida en velocidad.

MATERIALES

8 Picas
Cono
2 Escaleras coord.

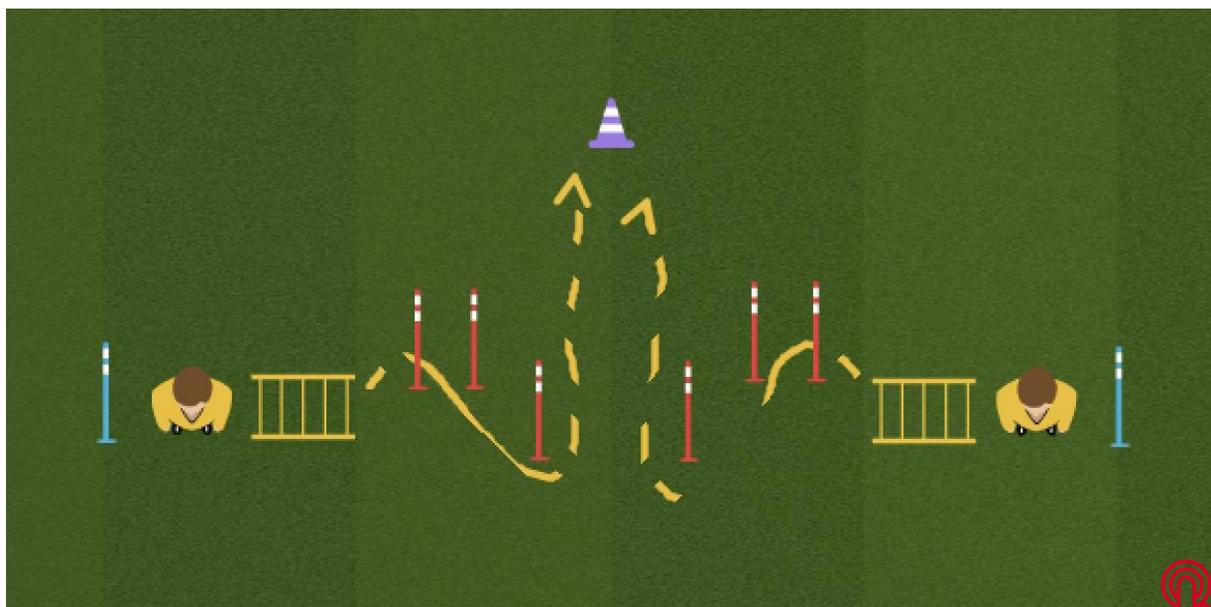
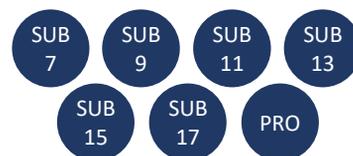
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la coordinación
- Mejora de la velocidad

ESPACIO

20 x 10 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos un mantenimiento de balón donde tendremos un objetivo marcado y es mantener el balón el mayor tiempo posible. La disposición será de dos equipos de cuatro jugadores ayudados por dos jokers interiores con movimiento libre.

MATERIALES

Delimitadores
4/4/2 Petos
Balones

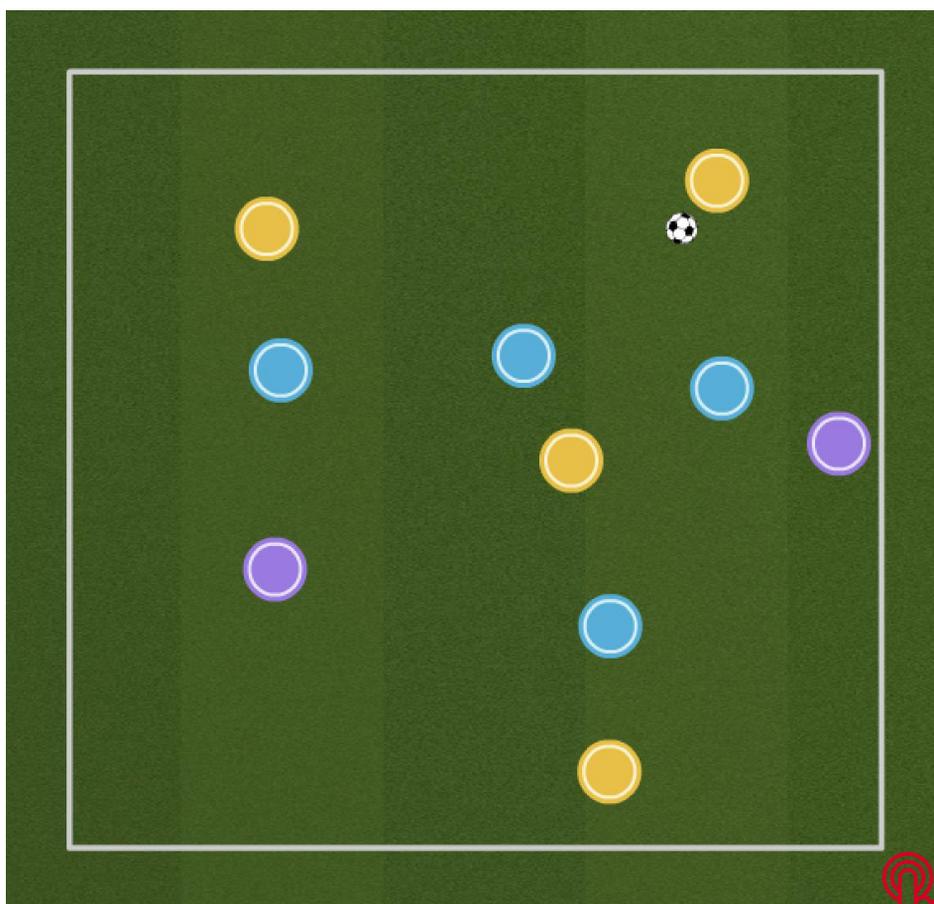
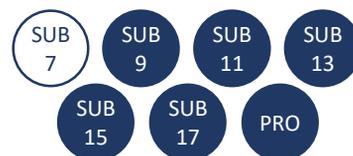
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de las combinaciones en espacios reducidos
- Optimización técnico-táctica

ESPACIO

20 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta tarea tenemos un juego de posesión donde el objetivo como no podía ser otro es mantener el balón el mayor tiempo posible. El proceso del ejercicio es el de crear acciones de seis jugadores contra tres defensores (además de tres en la zona media) en cada espacio para que al recuperar pasar el balón al cuadrado adverso y que se continúe ejecutando allí.

MATERIALES

Delimitadores
6/6/6 Petos
Balones

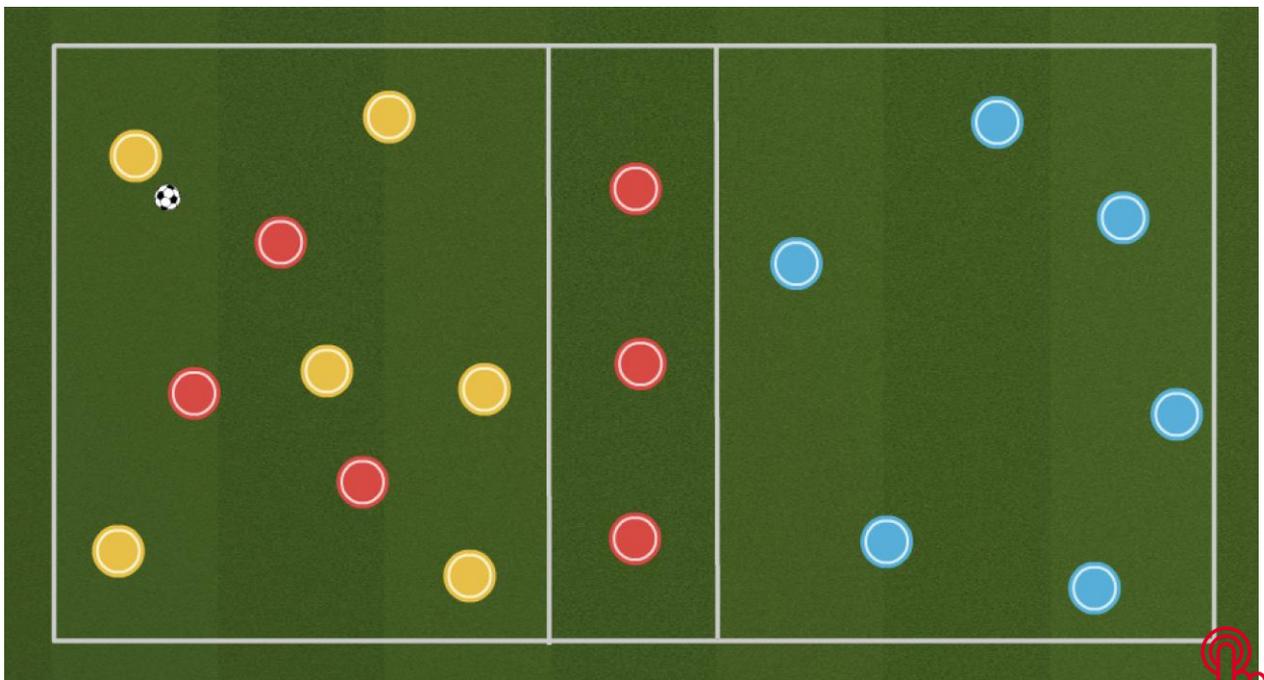
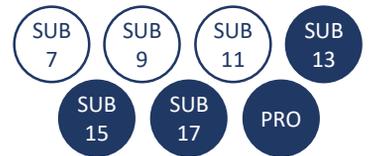
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Cambio de chip (Ataque-Defensa)
- Mantener el balón
- Optimización técnico-táctico

ESPACIO

43 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

MATERIALES

En estas acciones de ataque defensa trabajaremos las transiciones con y sin balón. El portero será quien inicie el juego sacando hacia un jugador ofensivo situado en la zona frontal de la portería para activar la salida de un defensor para torpedear la acción de finalización. Le terminaremos añadiendo una variante donde convertir la acción de 1c1 en acciones de 3c3 con el mismo procedimiento modificado por la mayor relación de jugadores.

10/10 Petos
Balones

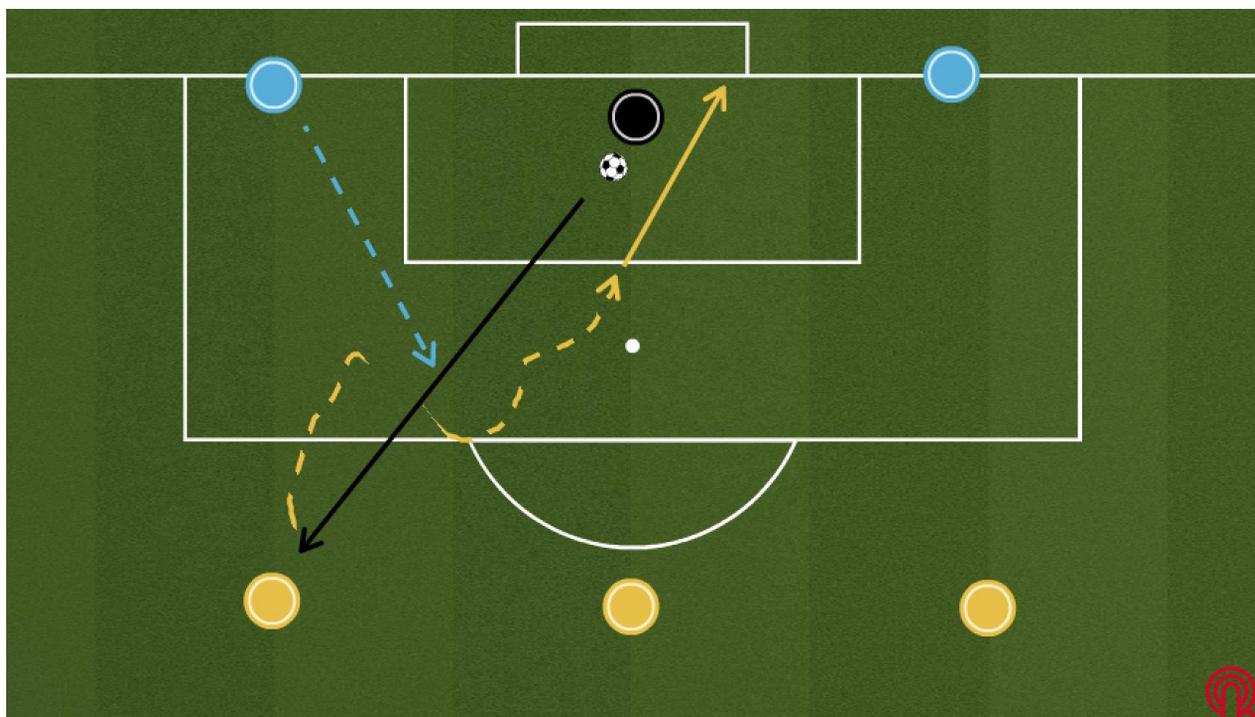
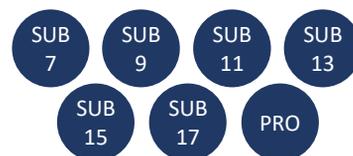
OBJETIVOS PRINCIPALES

ESPACIO

NIVEL / DIFICULTAD

- Mejorar las transiciones defensivas/ofensivas
- Mecanizar el comienzo de la acción con saque en corto
- Optimización técnico-táctico

20 x 40 metros



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio contamos con un juego donde el objetivo será el de conseguir colocar los tres petos del mismo color continuados de forma horizontal, vertical o en diagonal con respecto a los demás. El proceso será el de saltar por las zonas de picas cruzadas para cambiar los petos donde solo se permitirá un solo cambio de movimientos por jugador. El siguiente jugador no podrá salir hasta que haya llegado el jugador que vaya de camino.

MATERIALES

6/6/6 Petos
4 Picas

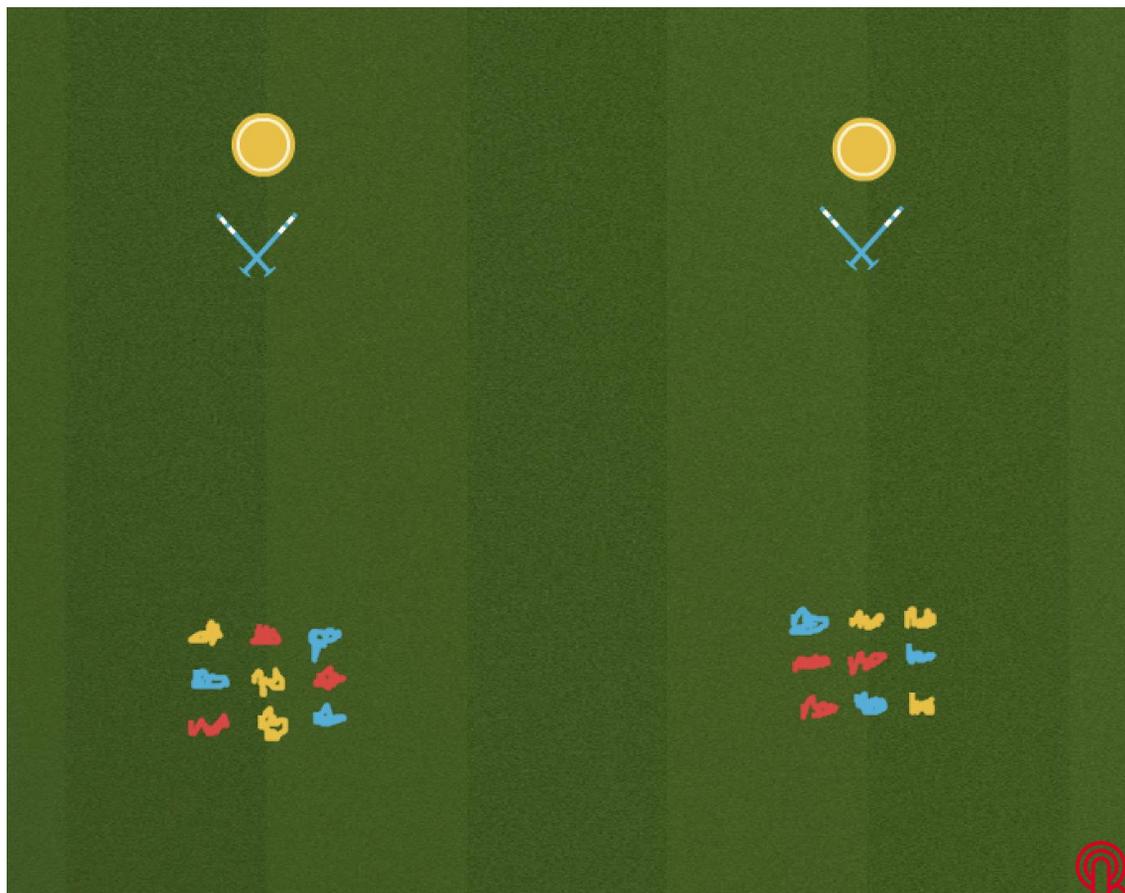
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la estructura socio-afectiva.
- Mejora de la velocidad.

ESPACIO

20 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta tarea realizaremos una finalización a portería realizando diversas combinaciones. El proceso de la tarea es el de realizar un pase al jugador que tenemos situado al lado de la barrera continuado de un pase al jugador situado a su derecha para que éste realice un pase alto al jugador que lo busca al espacio para tirar con un solo toque.

MATERIALES

4 Figuras
Balones

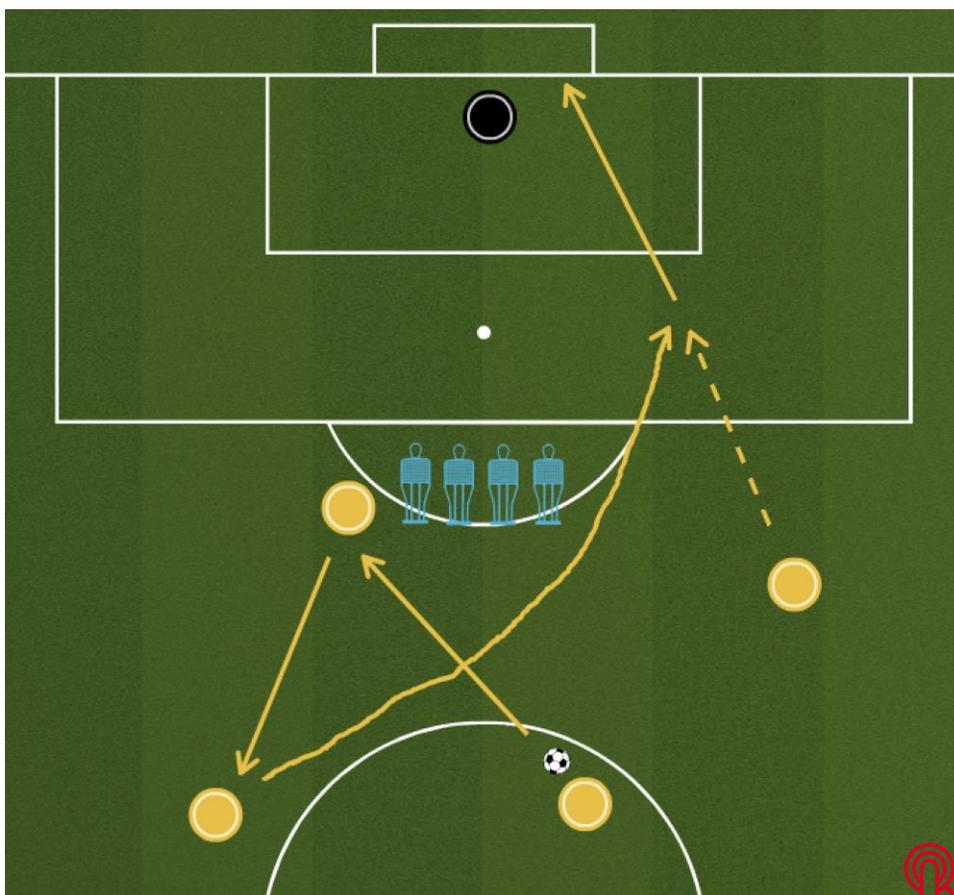
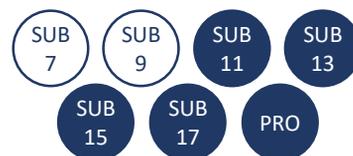
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de las combinaciones
- Optimizar componente técnico - táctico

ESPACIO

30 x 40 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este circuito contamos con diversos movimientos coordinativos. El procedimiento de la tarea será comenzar realizando abertura de movimientos en picas, cambio de fila para seguir con apoyos unipodales en aros y de nuevo cambio de fila para realizar slalom en conos y terminar con un nuevo cambio de fila finalizando con coordinación en bastones y vuelta al inicio bordeando pica.

MATERIALES

10 Picas
8 Aros
6 Conos
6 Bastones

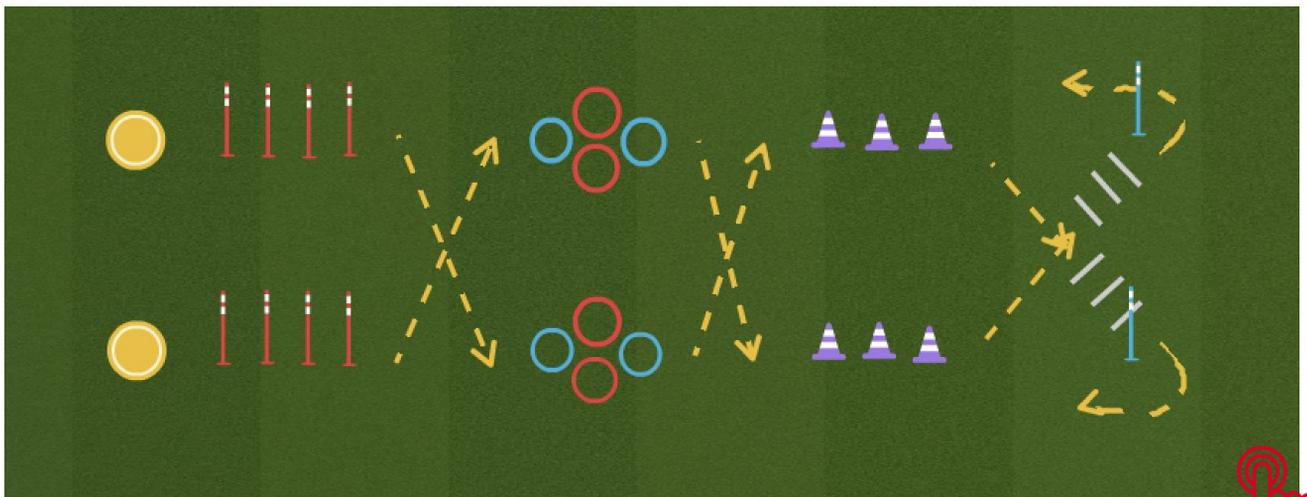
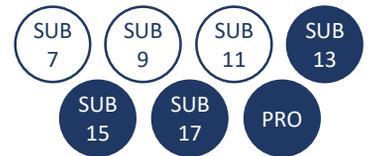
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la coordinación
- Activación corporal

ESPACIO

20 x 40 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos un juego de posesión (o mantenimiento) donde el objetivo principal sea mantener el balón el mayor tiempo posible los equipos interiores. La relación de jugadores será de tres equipos de seis jugadores (dos de ellos en el interior y el restante en el exterior) y un joker interior ofreciendo apoyos. El posicionamiento de los jugadores exteriores será de un jugador en los fondos opuestos y de dos en los laterales. Existe una limitación espacial y es que en cada mitad del cuadrado solo podrán estar tres jugadores de cada equipo teniendo movimiento libre el joker.

MATERIALES

Delimitadores
6/6/6/1 Petos
Balones

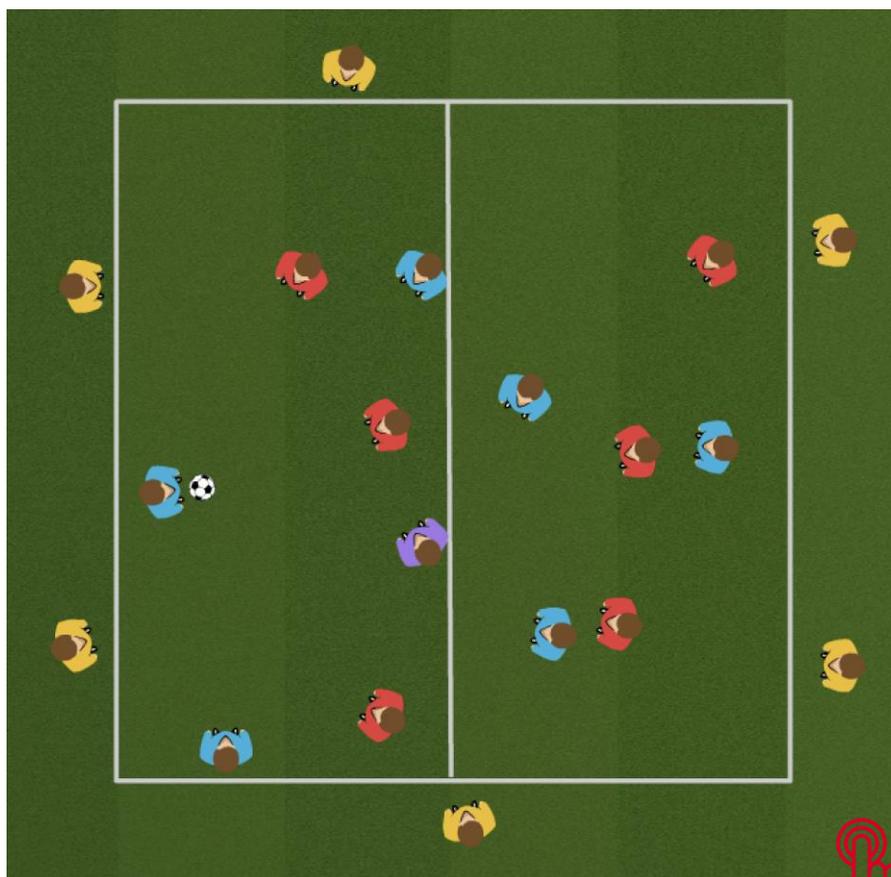
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la posesión de balón
- Optimización técnico-táctica

ESPACIO

50 x 50 metros

NIVEL / DIFICULTAD



ZONA MISTER EL CLUB

BIBLIOTECA DE EJERCICIOS
PARA ENTRENAMIENTOS

PLANTILLAS AVANZADAS
DESCARGABLES

TUTORIALES PRÁCTICOS
CON MAPA CONCEPTUAL

EBOOKS EXCLUSIVOS

QUIERO TENER HERRAMIENTAS
PROFESIONALES

DESCRIPCIÓN

En esta finalización a portería llevamos a cabo un refuerzo técnico de aspectos claves como son el pase alto y tiro. El procedimiento a seguir es que los jugadores sobre la línea de fondo realizan un pase con precisión hasta los cuadrados delimitados dentro de área. Allí será donde se tendrá que tirar a portería antes que bote para que sea válido.

MATERIALES

8 Conos
Balones

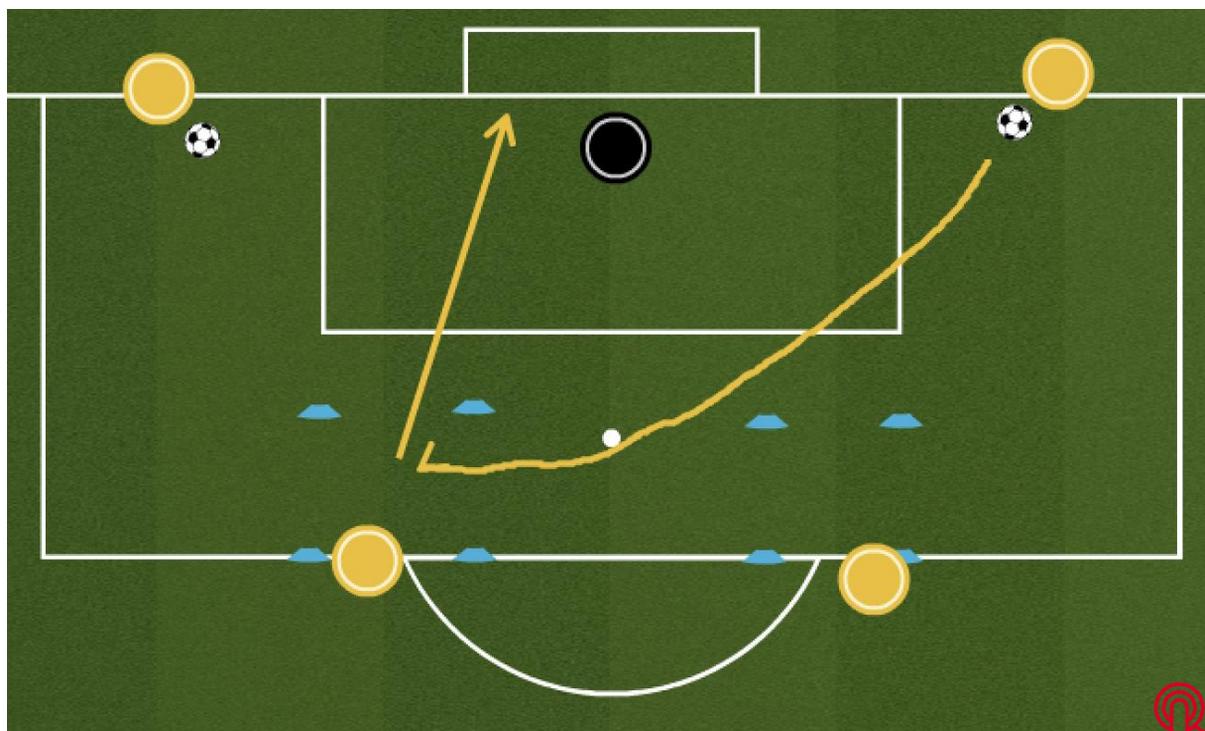
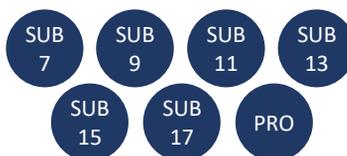
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Optimización técnica

ESPACIO

40 x 30 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos una rueda de pases donde alternaremos con activación vegetativa. El proceso del ejercicio es el de conducción hasta la pica y realizar un pase hacia nuestra derecha continuando con acciones motrices hasta la siguiente fila.

MATERIALES

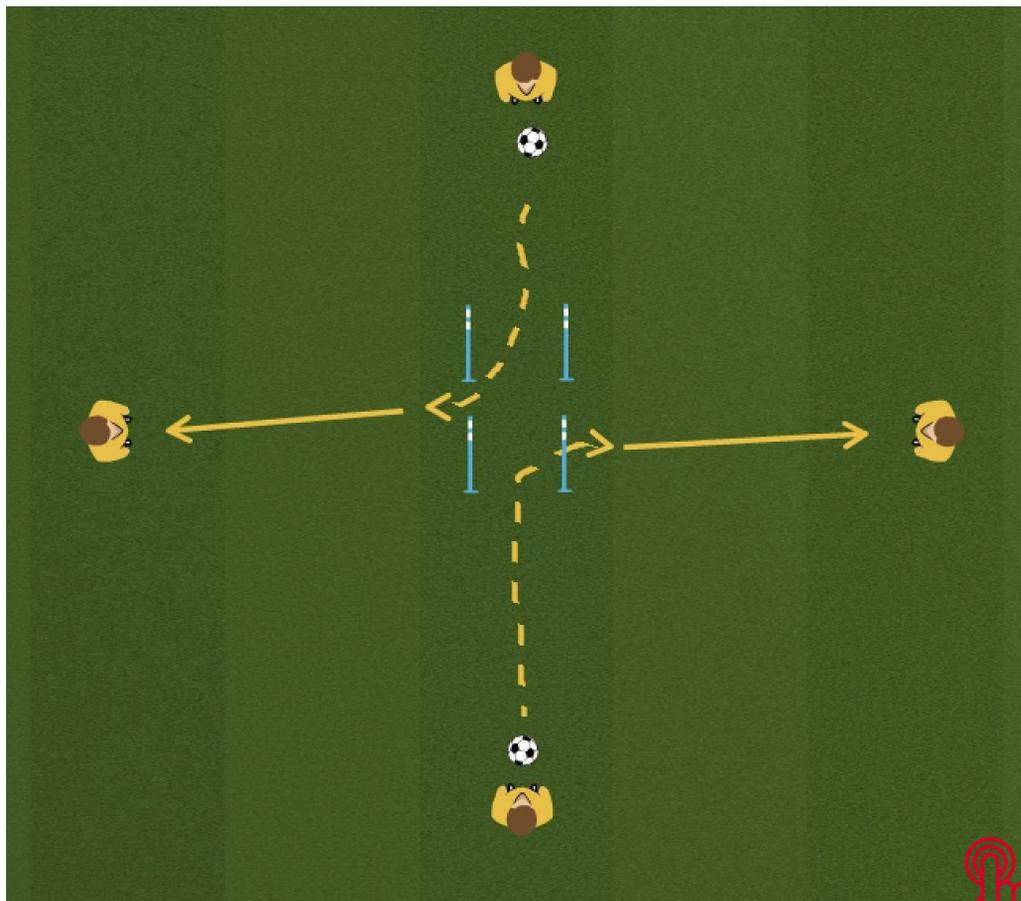
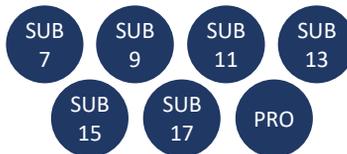
4 Picas
Balones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Activación vegetativa
- Optimización técnica

ESPACIO

20 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD

DESCRIPCIÓN

MATERIALES

En este juego de posesión tenemos un rectángulo dividido en dos sub-espacios. Contaremos con una relación de jugadores totales de cinco jugadores frente a cinco jugadores con la ayuda de un joker que actuará en ambos espacios. En cada espacio la relación será de cinco atacantes frente a cuatro defensores estando el jugador restante en el otro espacio esperando el robo de su equipo para llevar la posesión a otro lugar.

Delimitadores
5/5/1 Petos
Balones

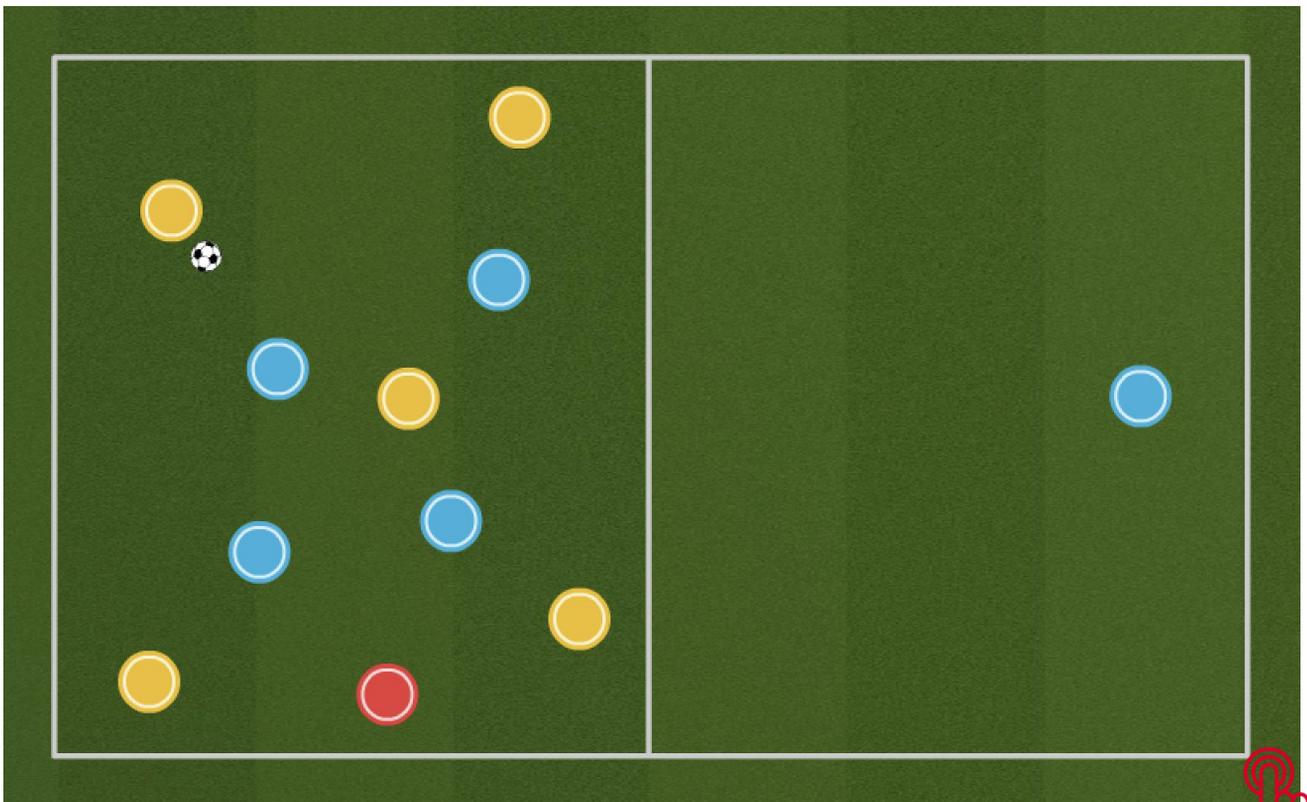
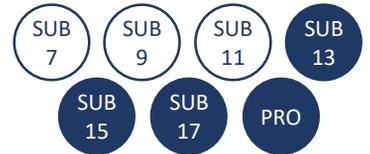
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora posesión de balón
- Cambio de chip ataque - defensa
- Optimización técnico-táctica

ESPACIO

40 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta rueda de pases tenemos una premisa y es la optimización de movimientos para recibir balón además del pase. El proceso será el de comenzar con un pase y una devolución desde uno de los lados, cambiar al jugador situado en el frente para que éste realice un pase y reciba detrás de la pica para terminar conduciendo hasta la fila donde ha realizado el pase. Ésta ejecución se realizará alternando el perfil.

MATERIALES

2 Picas
Balones

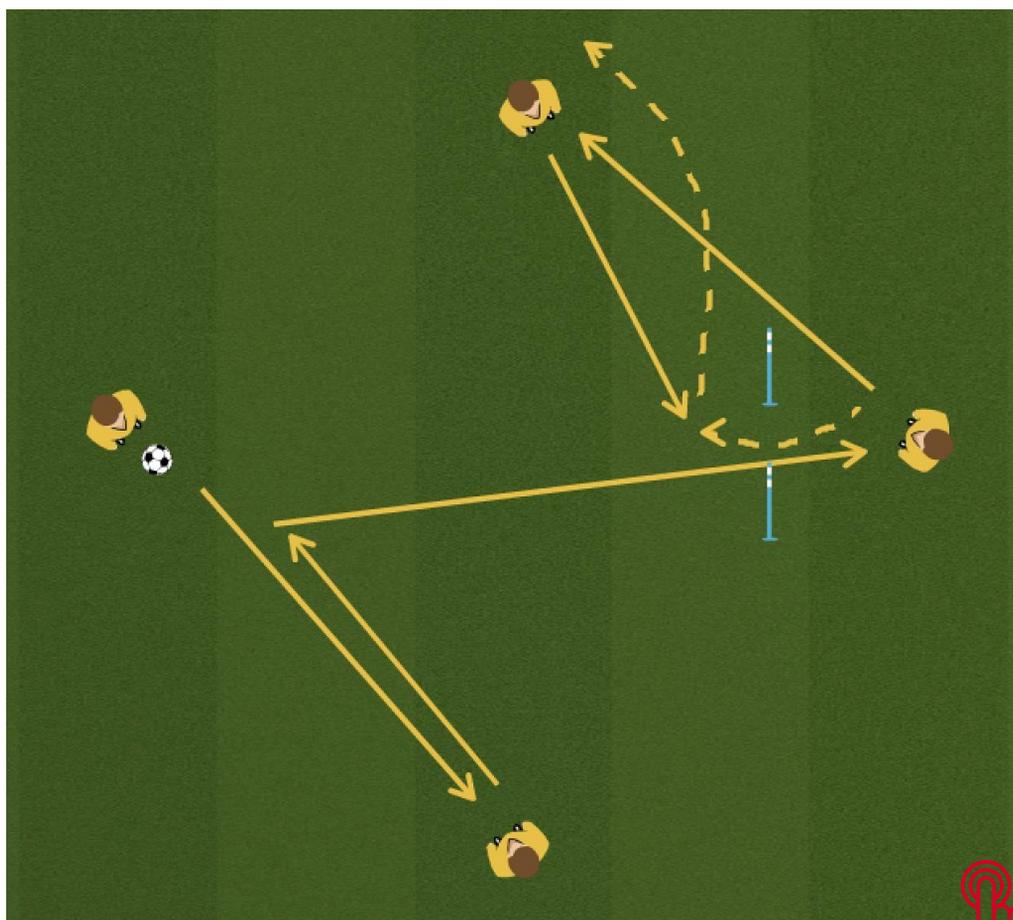
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Optimización técnico-táctica

ESPACIO

30 x 30 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN**MATERIALES**

En este circuito tendremos un objetivo clave y es la mejora de la velocidad. Tendremos dos acciones en el proceso y serán una serie de saltos en picas cruzadas y un sprint hasta llegar a conos. La acción en las picas serán de entrar por fuera, salto interior y salida por el otro lado o también la de saltos hacia delante y detrás para terminar con la salida.

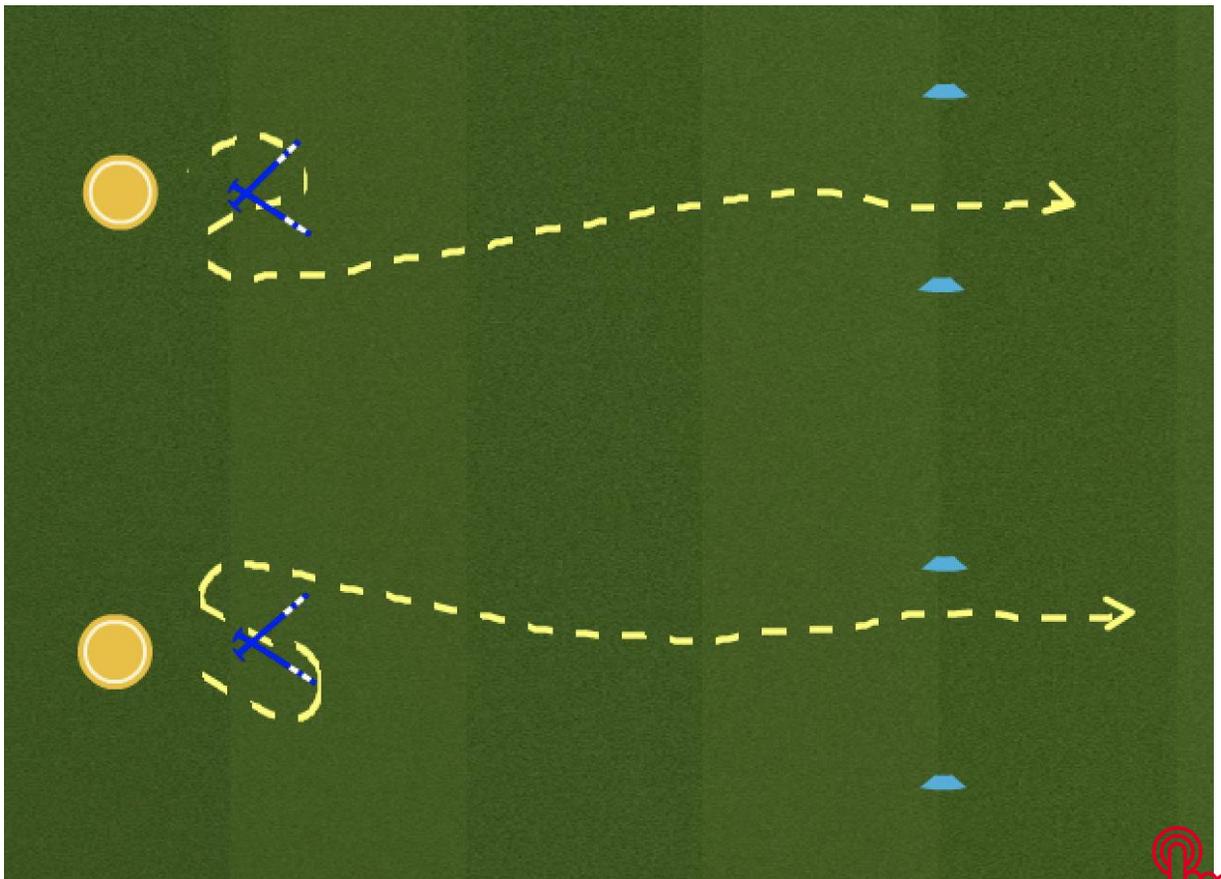
Picas
Conos

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la velocidad
- Mejora de la agilidad

ESPACIO

5 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD

DESCRIPCIÓN

Este ejercicio tiene un enfoque completamente técnico pero que nos sirve como activación. El juego consiste en realizar golpes altos a una pared sin que se caiga y que deben continuar haciendo los compañeros de grupo. Al realizar el golpeo, deberá realizar una salida a trote hasta la primera línea de picas. Si el balón cayera al suelo el grupo al completo deberá realizar la salida a una intensidad mayor hasta la segunda línea de picas.

MATERIALES

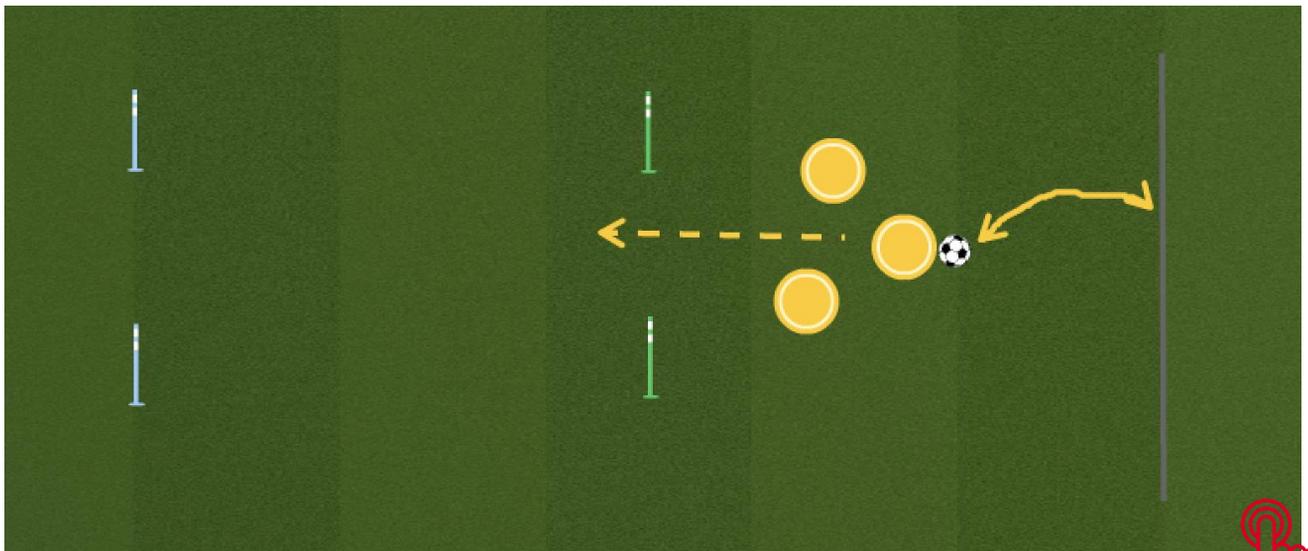
4 Picas
Balones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Optimización técnica
- Activación general

ESPACIO

5 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD

DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos una situación de progresión donde contaremos con once jugadores como atacantes y solo el portero como defensor. De esta forma tendremos la posibilidad de trabajar diversos mecanismos de juego sin oposición. Tendremos vía libre para realizar multitud de correcciones in situ.

MATERIALES

5 Muñecos
Balones
Delimitadores

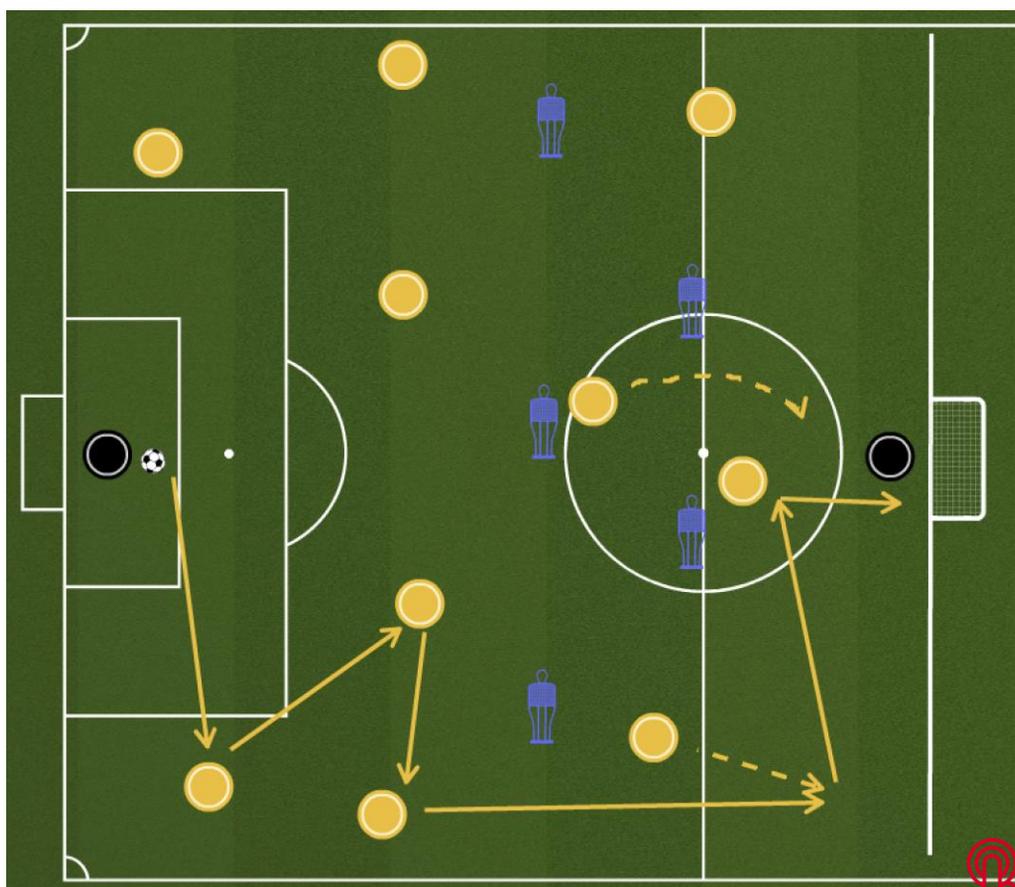
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Optimización técnico-táctica

ESPACIO

60 x 45 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta rueda de pases contaremos con un objetivo principal como es la optimización técnica creando situaciones de triangulaciones. El proceso será el de realizar un pase al jugador en diagonal para dejarlo al jugador que tenemos en frente y cambiar hasta el jugador lejano. Cuando llegue a un lado de la rueda cambiamos la dirección hacia atrás.

MATERIALES

Balones

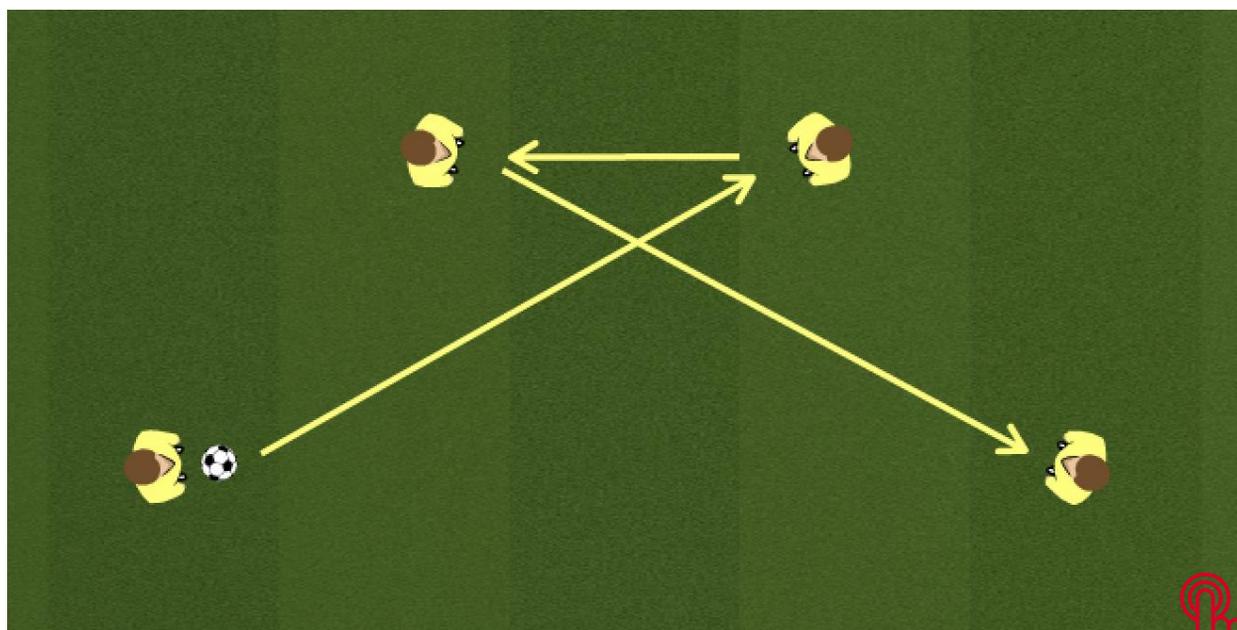
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Optimización técnico-táctica

ESPACIO

10 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos una serie de salidas donde la velocidad de reacción será la base. Estaremos divididos en filas donde al la indicación del entrenador realizaremos una salida hasta los conos centrales (tanto en trote frontal como lateral) para realizar un sprint a la indicación sonora (izquierda/derecha) hasta sobrepasar el lado indicado.

MATERIALES

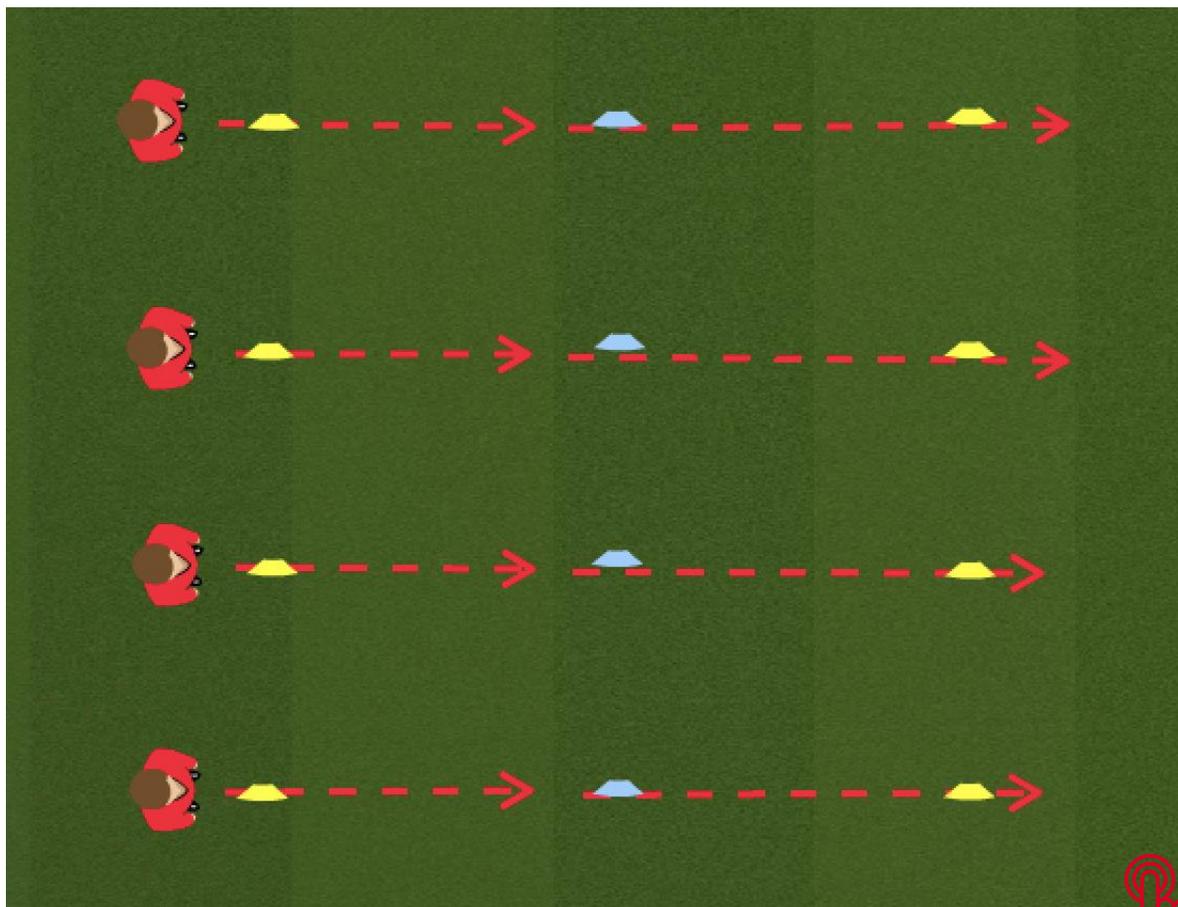
Conos
Balones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la velocidad

ESPACIO

10 x 15 metros

NIVEL / DIFICULTAD

DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos un rondo donde el espacio a realizar es en un cuadrado. La forma de distribuir los defensores será el jugador que realiza el pase al jugador que pierde el balón entrando a defender en parejas. La limitación de contactos será de solo uno. El objetivo será el de mantener el balón lo máximo posible.

MATERIALES

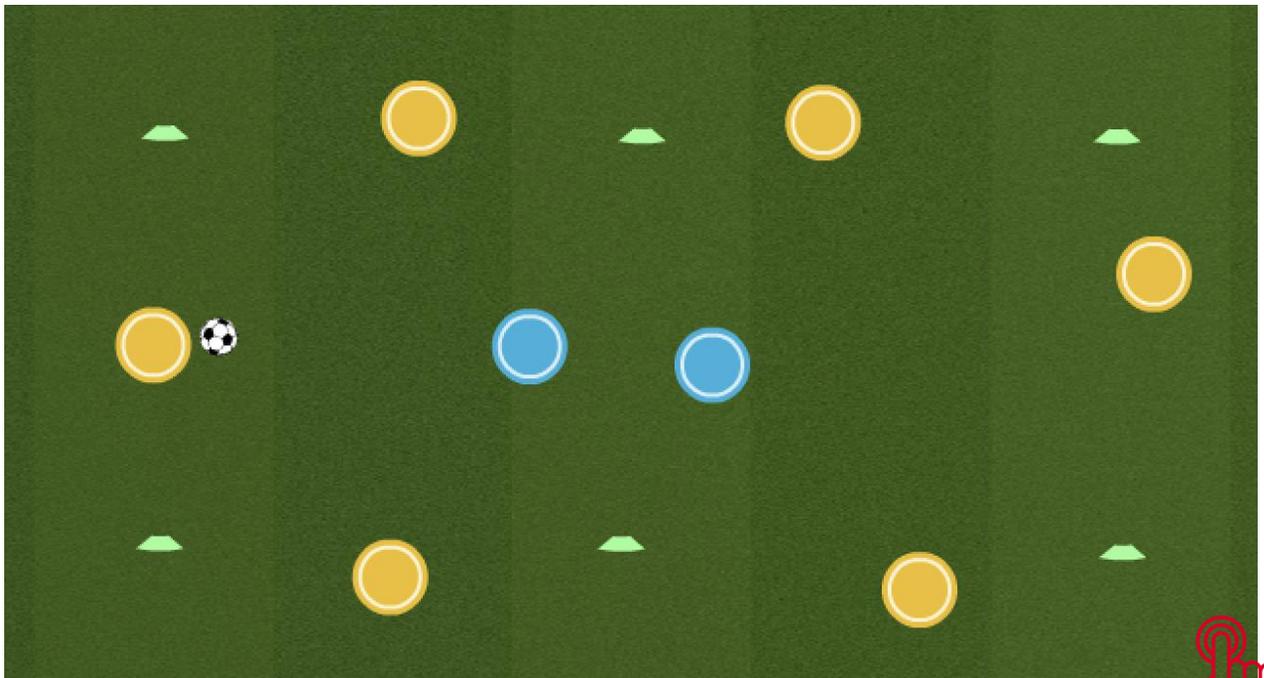
Delimitadores
8 Petos
Balones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la posesión de balón
- Optimización técnico-táctica

ESPACIO

15 x 7 metros

NIVEL / DIFICULTAD

DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos una serie de pequeños circuitos divididos en tres postas. En una tendremos una serie de apoyos en aros donde trabajaremos la coordinación seguido de amplitud en carrera donde también llevaremos a cabo una mejora similar a la de los apoyos en aros pero en este caso más dirigida a la técnica de carrera. Por último, tendremos una serie de salidas en velocidad con retroceso.

MATERIALES

- 6 Picas
- 4 Setas
- 8 Aros
- 7 Bastones

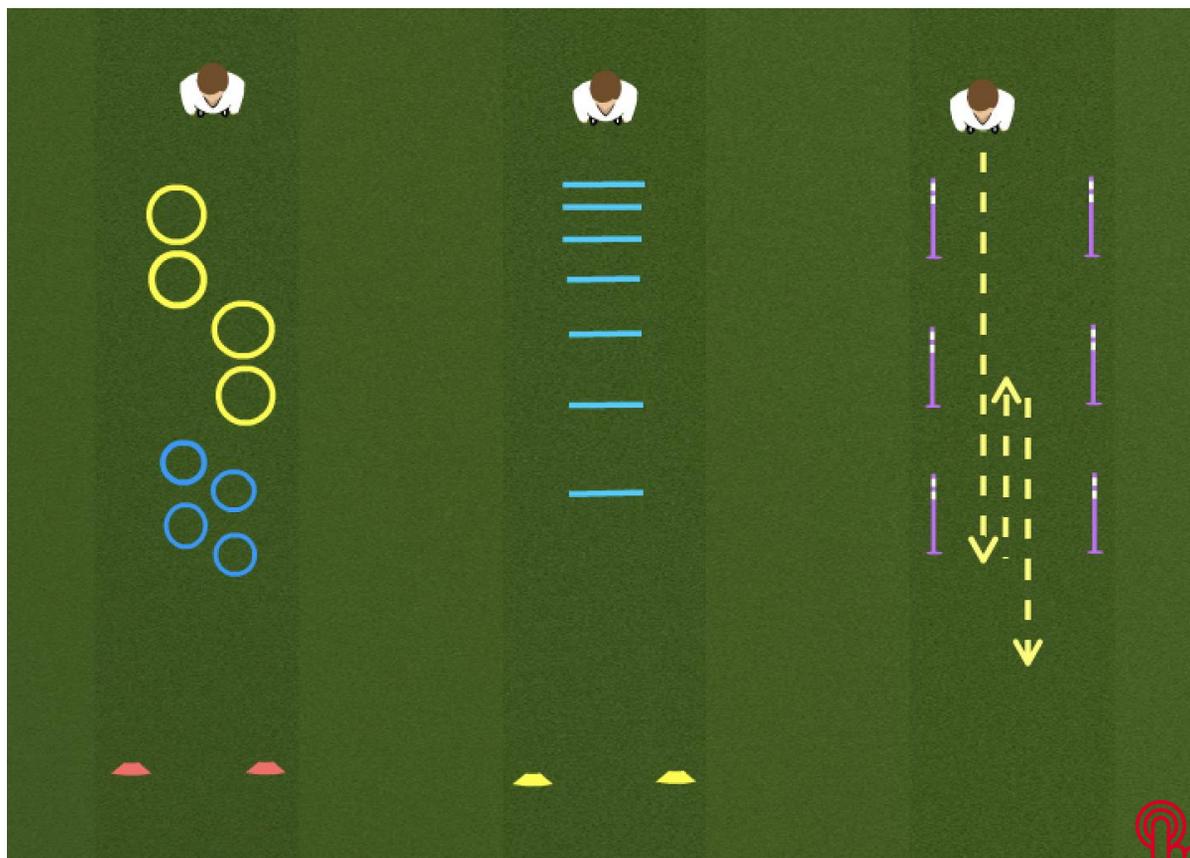
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la coordinación
- Mejora de la velocidad

ESPACIO

20 x 10 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN**MATERIALES**

En este circuito tendremos un objetivo principal y no es otro que el de activar el cuerpo para una actividad posterior. Realizaremos acciones de tren superior inferior. En la ida y la vuelta intercalaremos con acciones de slalom en setas en ambos lados.

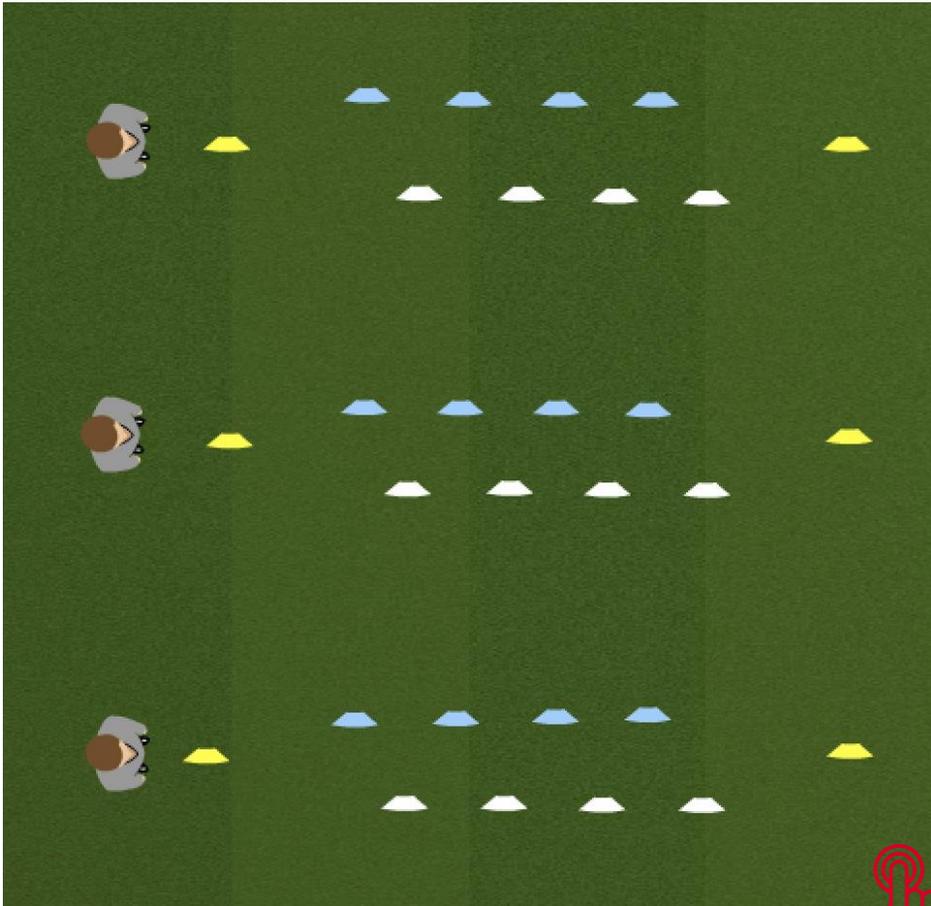
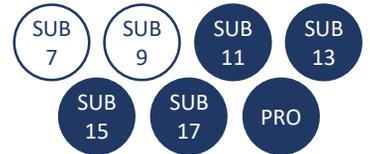
30 Setas

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Activación general
- Mejora de la coordinación

ESPACIO

15 x 10 metros

NIVEL / DIFICULTAD

DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos una finalización a portería con acción combinativa previa. El procedimiento es el de realizar un pase al jugador más cercano, devolución y pase al jugador lejano. Éste buscará zafarse de la figura y realizará un golpeo a portería. Nos iremos intercambiando con el compañero que tenemos siguiente para continuar con la tarea.

MATERIALES

3 Figuras
Balones

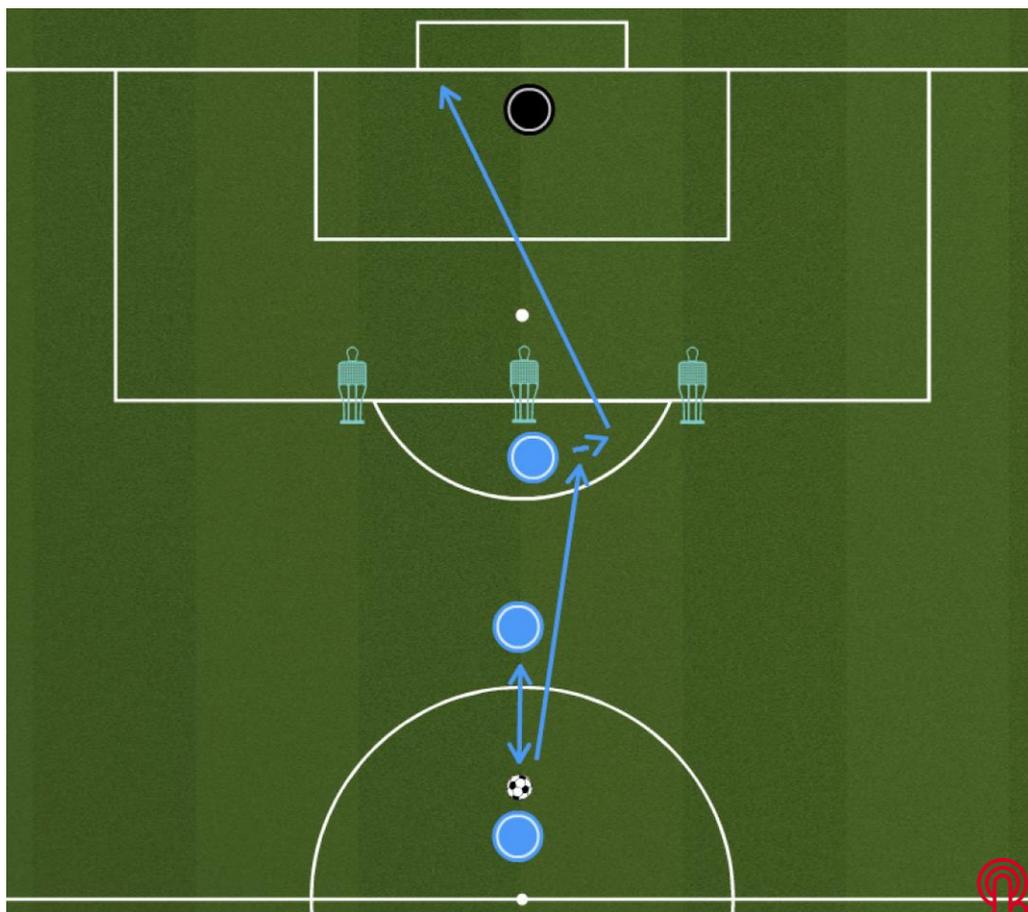
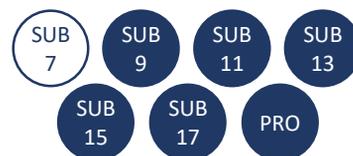
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Finalización a portería ante presión
- Optimización técnico-táctica

ESPACIO

25 x 40 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

Este ejercicio es una acción de ataque de once jugadores contra ningún defensor. El comienzo de la acción se inicia con un pase del AT a la pareja de centrales y que ésta realice un despeje. Así mismo, se realizará una progresión en el juego realizando distintos movimientos de desborde estableciéndose como referencia arriba los delanteros para el remate.

MATERIALES

Petos
Balones

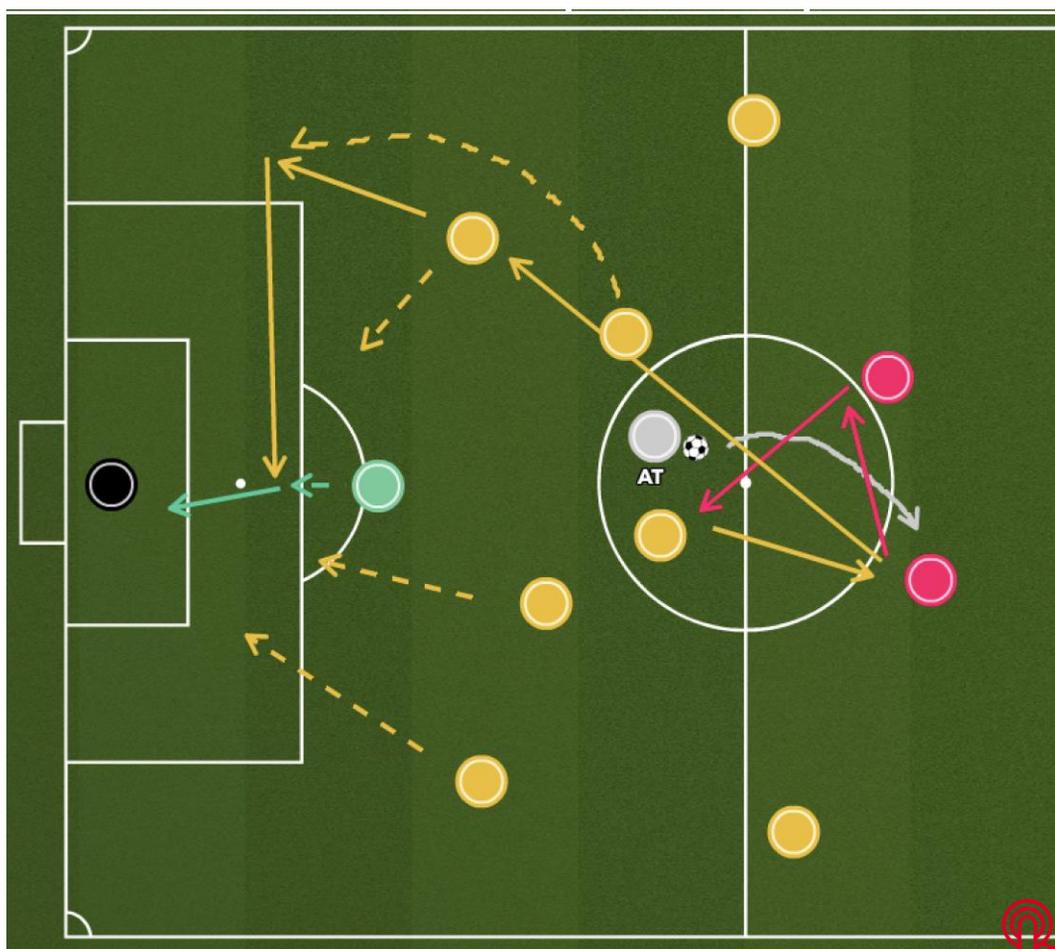
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Progresión en el juego
- Optimización técnico-táctica

ESPACIO

60 x 50 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta rueda de pases contaremos con un componente esencial y será la ejecución del concepto del tercer hombre y los perfilamientos. El procedimiento del ejercicio será de realizar un pase al jugador que tenemos en frente, estando éste perfilado, para realizar un pase al siguiente compañero y jugando de cara a un tercer compañero que realiza el siguiente pase al compañero del final. Alternaremos ambos perfiles.

MATERIALES

Balones

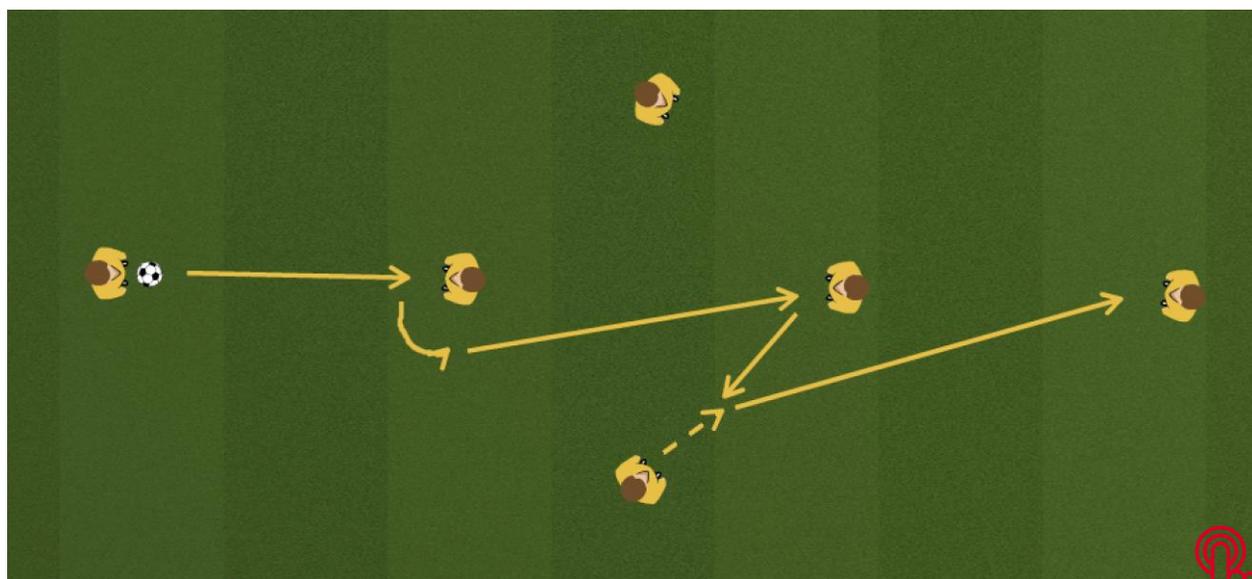
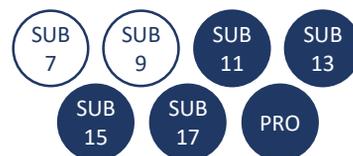
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ejecución del concepto del 3º hombre
- Mejora de los perfilamientos
- Optimización técnico-táctica

ESPACIO

30 x 10 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos un juego de posesión (o mantenimiento de balón) donde el objetivo principal es la creación de líneas de pase de forma constante siendo estas incentivadas mediante puntuación. Se deberá realizar un pase cruzando el interior de las picas para que vayan contando puntos.

MATERIALES

Delimitadores
Balones
6/6 Petos
12 Picas

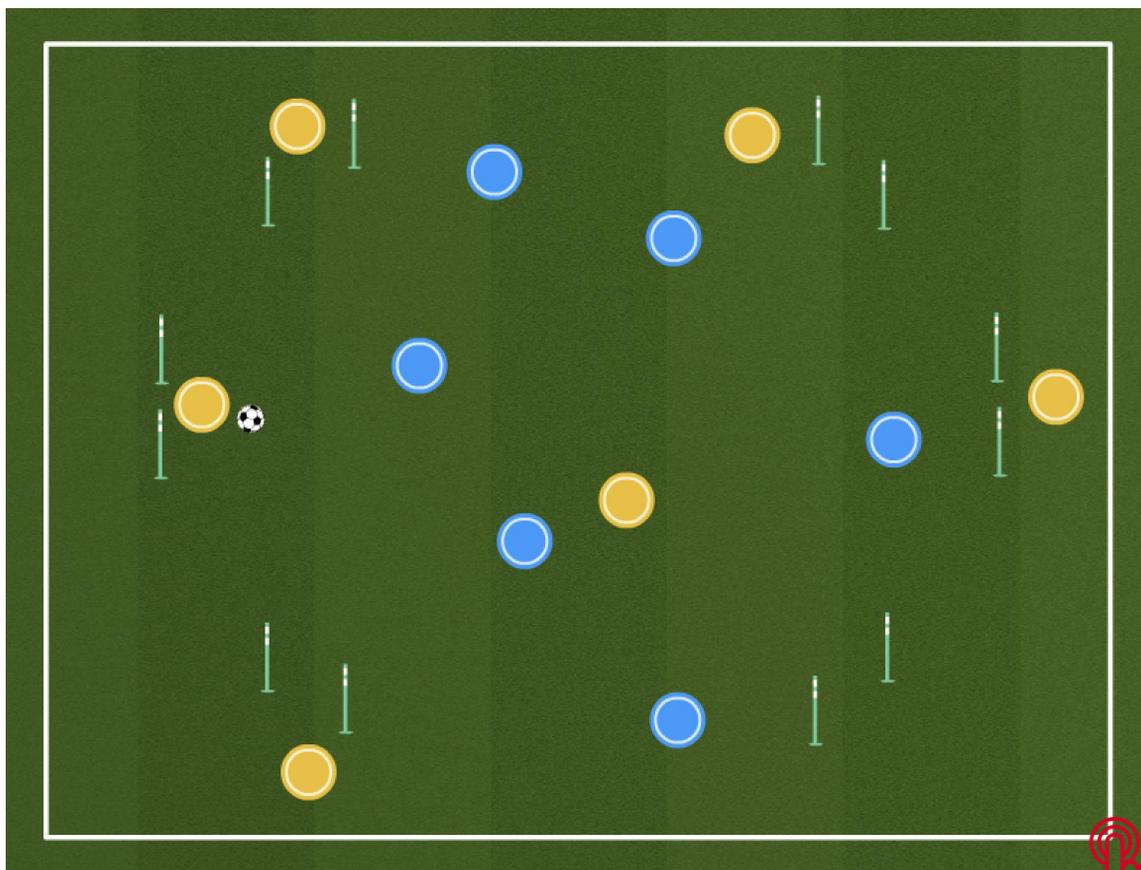
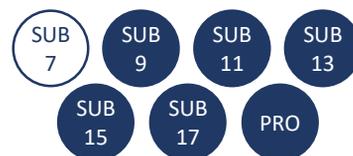
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Creación de líneas de pase
- Mantenimiento de la posesión del balón
- Optimización técnico-táctica

ESPACIO

40 x 30 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En esta finalización realizaremos una acción combinativa desde un pasillo lateral hasta el otro terminando por el centro. La acción comenzará realizando una salida en velocidad hasta recibir el balón para jugar con el compañero siguiente y realizar una pared y jugar con el siguiente jugador más lejano para que éste realice una abertura a banda. Desde banda realizamos un centro para que entren al remate dos delanteros. El jugador que no remate saldrá del área para hacerlo con un balón suministrado por un ayudante del staff técnico.

MATERIALES

Balones
4 Figuras
2 Conos

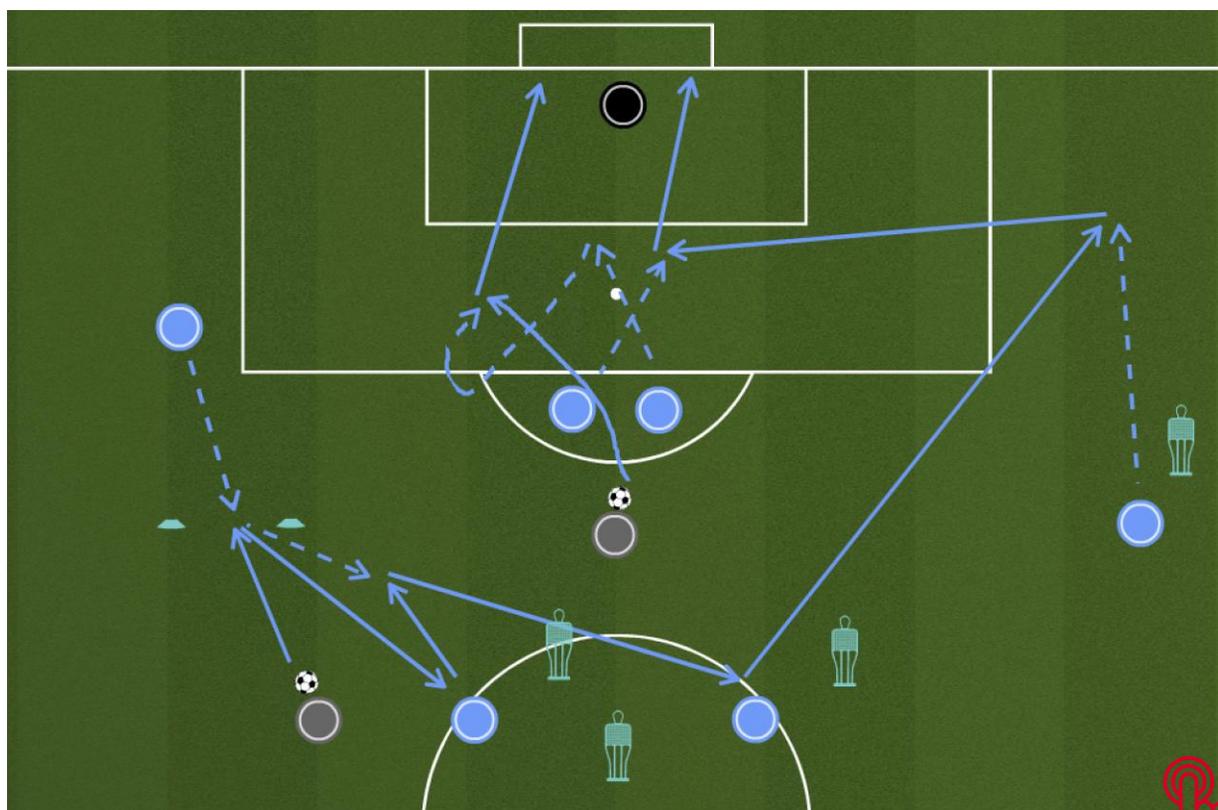
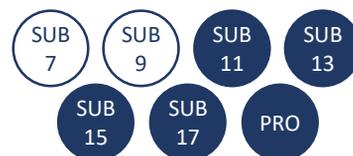
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Combinación en campo contrario
- Situación de finalización desde banda
- Optimización técnico-táctica

ESPACIO

50 x 35 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tendremos un circuito sin presencia de balón formado por 4 postas. En ellas, el componente principal será la coordinación además de la velocidad. Realizaremos acciones de saltos laterales, apoyos en aros, salto pies juntos vallas altas y *skipping* a los lados. Todas las acciones al terminaremos con una salida en velocidad bien frontal o con cambio de dirección en el recorrido gracias a las figuras.

MATERIALES

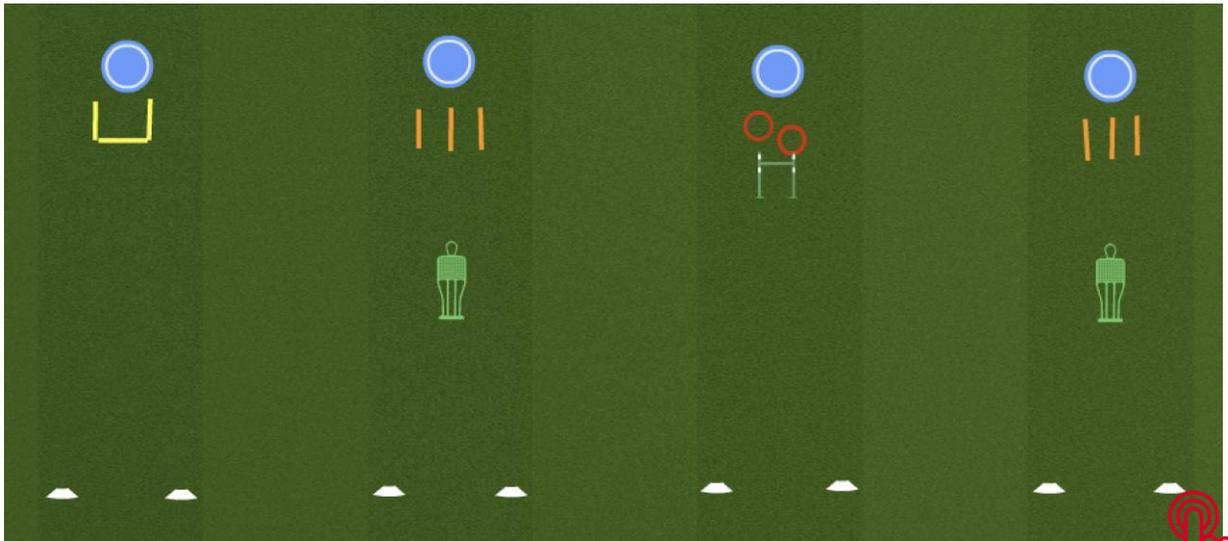
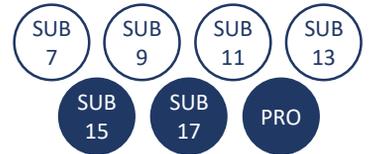
6 Vallas Bajas
2 Aros
1 Valla Alta
3 Picas
2 Figuras
8 Conos

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la coordinación
- Mejora de la velocidad
- Activación general

ESPACIO

30 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD

DESCRIPCIÓN

MATERIALES

En este ejercicio realizaremos diversos movimientos donde tendremos como objetivo reaccionar rápido a los estímulos auditivos. Al ir acercándose a los conos que nos indican y, tras otra indicación, realizaremos una salida en velocidad hasta cruzar los conos.

12 Conos

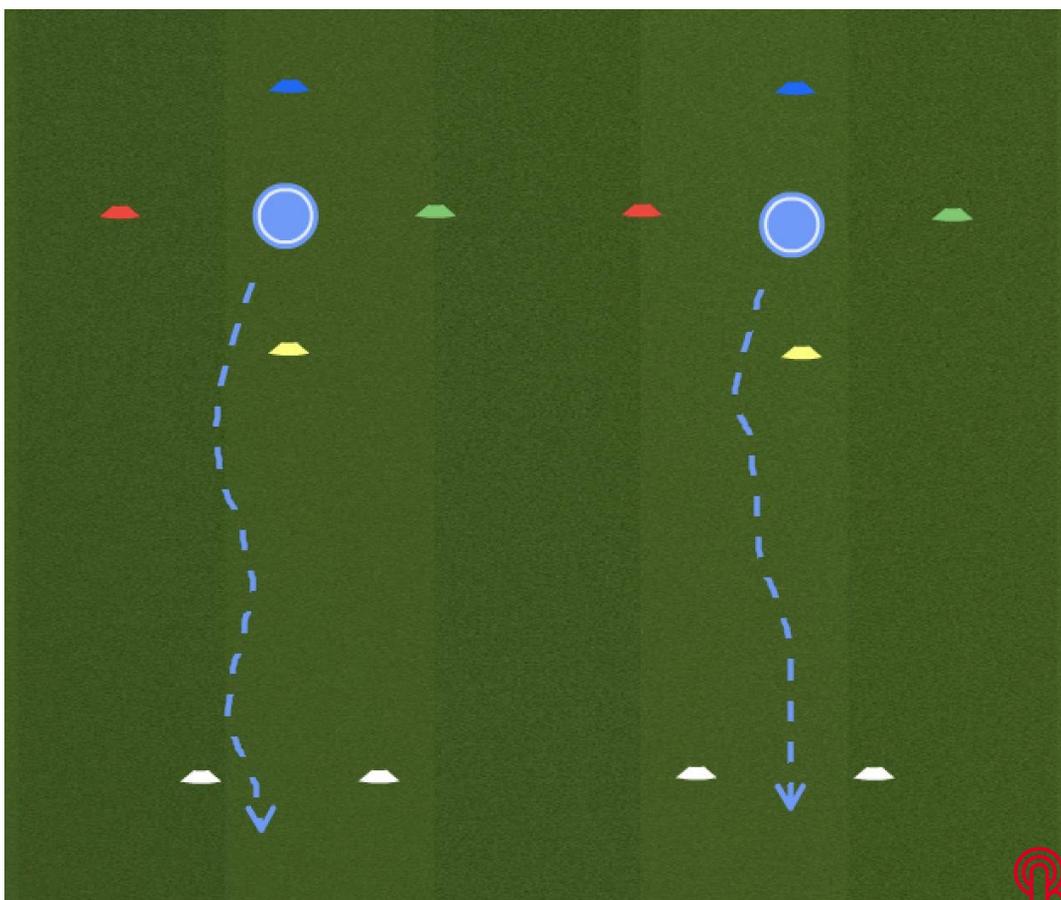
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la velocidad de reacción

ESPACIO

8 x 25 metros

NIVEL / DIFICULTAD



DESCRIPCIÓN

En este juego de posesión contaremos con un espacio delimitado donde se enfrentarán dos equipos de cuatro jugadores cada uno por mantener la posesión del balón ayudados de dos jokers interiores con movilidad libre para crear superioridad numérica en cada turno de posesión. Contaremos con contactos libres por cada integrante.

MATERIALES

Delimitadores
4/4/2 Petos
Balones

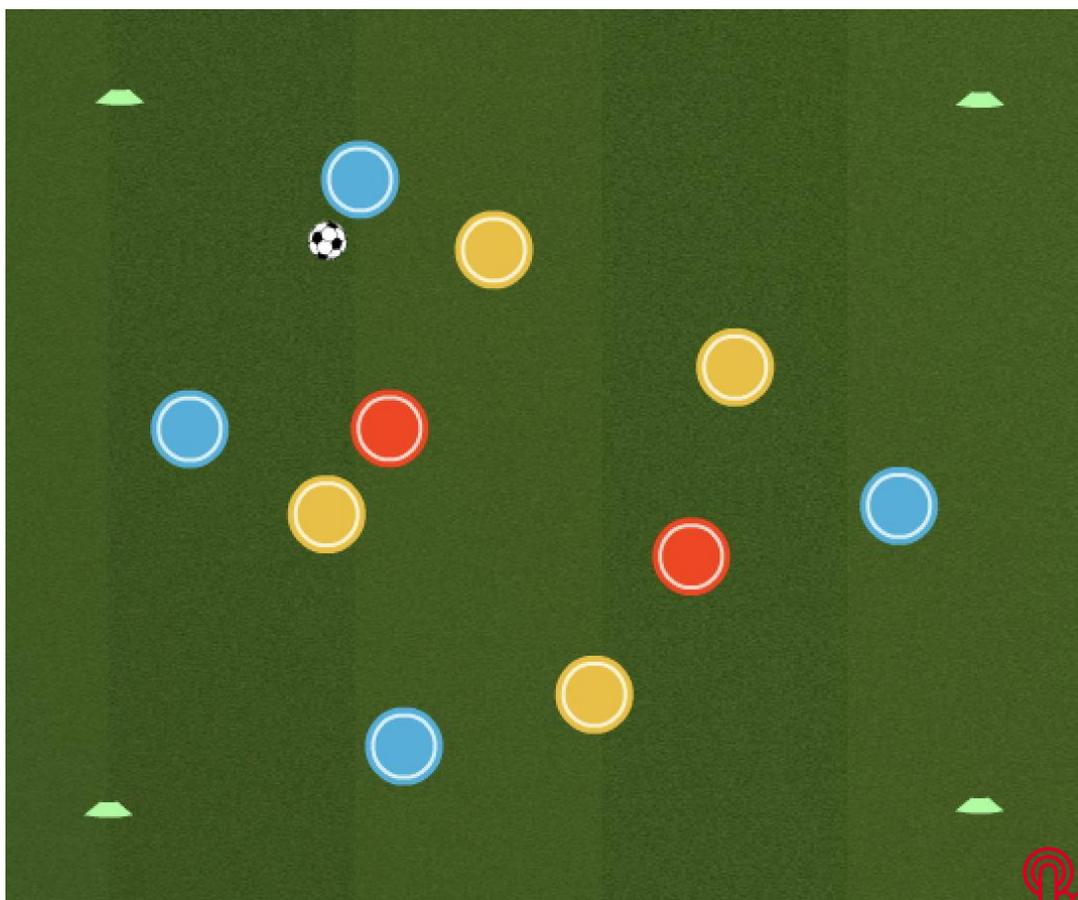
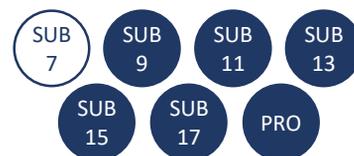
OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la posesión del balón
- Mejora de la defensa ante superioridad numérica
- Optimización técnico-táctica

ESPACIO

20 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD





www.zonamister.com

Espacio para Entrenadores de Fútbol con Herramientas
Prácticas como Ejercicios, Plantillas y Tutoriales.



INFORMACIÓN LEGAL

Ninguna parte de este documento, en parte o en su totalidad se puede reproducir, copiar, o ser transmitida por cualquier medio sin el consentimiento expreso por escrito del propietario, Zona Míster.

Violaciones de estos derechos de autor se harán cumplir con todo el peso de la ley.

El objetivo de este E-Book es el compartir distintos ejercicios de entrenamiento ya publicados de forma individual con el único objetivo de compartir el trabajo de entrenadores profesionales.

Este documento no se ha creado para una lucración económica si no para difundir el contenido recopilado en cuentas de redes sociales propias y darle así mayor difusión al contenido que creemos es de calidad.

Agradecimientos:

Ilustraciones: Flaticon.com

Imagen de portada: Pixabay.com / Google

Diseño, edición y producción:

José Luis Colchero Romero.

Todos los derechos reservados ©