Metodología
SECUENCIAL

CUADERNO TÁCTICO

Texto de Toni González Fuster.

Edición y maquetación por Pixel78.

Impreso en Valencia, 2016.

Contacto:
Teléfono: 603 136 933 / mail: tonigonzalezjc@hotmail.com

Fiel al estilo de mi libro METODOLOGÍA SECUENCIAL, este cuaderno presenta indicaciones y entrenamientos que, a nivel personal, me parecen los más oportunos tratándose de fútbol base y apoyando el hecho de que cada uno de nosotros es único e irrepetible.

Presentamos aquí una herramienta que vendrá muy bien a cualquier compañero. Se trata de algo sencillo, real, sin aspavientos y sobre todo muy útil. El hecho de añadir 101 fichas de ejercicios en las últimas páginas, proporciona al entrenador la posibilidad de tener siempre a mano toda la información en un mismo cuaderno.

No voy a establecer tiempos ni intensidades ya que personalmente creo que al nivel que nos movemos en el fútbol base de más abajo, las premisas deben basarse en aprender, divertirse y asociar lo que se está entrenando a situaciones reales de partido, es decir, *fútbol real*.

Multitud de partidos han sido modificados con normas sencillas y fáciles. Invirtiendo tiempo en el diseño y se han cuidado mucho los detalles para conseguir que éste sea un trabajo muy visual. Mi petición aquí es que los ejercicios se comprendan, se usen y se dirijan hacia las propias ideas del lector/entrenador.

Mi metodología no se basa en tiempos estrictos ni en intensidades, sino en enseñar de la forma adecuada. Debido a esto, las fichas son muy sencillas. A partir de aquí entra en juego la forma en que cada entrenador interpreta la preparación física aplicada al fútbol.

Una vez mostrado mi método, espero que os guste mi trabajo. Mi camino está en el aprendizaje y mi satisfacción en poderla compartir con todos vosotros.

Un abrazo y recordad:

"*Los hombres aprenden mientras enseñan*"

EJERCICIOS

METODOLOGÍA SECUENCIAL

Serie: Activación / resistencia

Ficha 1

Propuesta:

Sencillo calentamiento por parejas donde mezclamos elementos de técnica individual con elementos físicos de coordinación, resistencia aérobica.

- Se realiza por parejas.
- El jugador que realiza el tiro siempre finaliza también el centro.
- Evitar aglomeraciones o filas.
- Máxima concentración en las acciones.
- Quedarse con la idea o concepción para diseñar vuestros propios ejercicios.
- Adecuar los tiempos a las edades de los futbolistas.

Serie: Activación / resistencia

Ficha 2

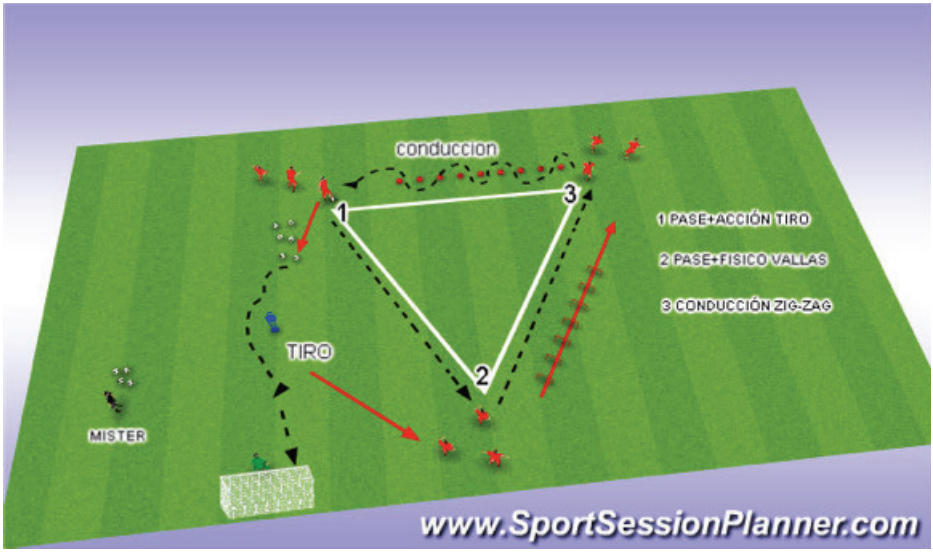
Propuesta:

De nuevo mezclamos conceptos técnicos con físicos y proponemos elementos coordinativos con resistencia aérobica.

- En este caso incluimos un 1vs1 pasivo para fomentar la correcta finalización.
- Evitar jugadores pasivos.
- Máxima concentración e intensidad en las acciones.
- Adecuar los tiempos a las edades de los futbolistas.

Serie: Activación / resistencia

Ficha 3



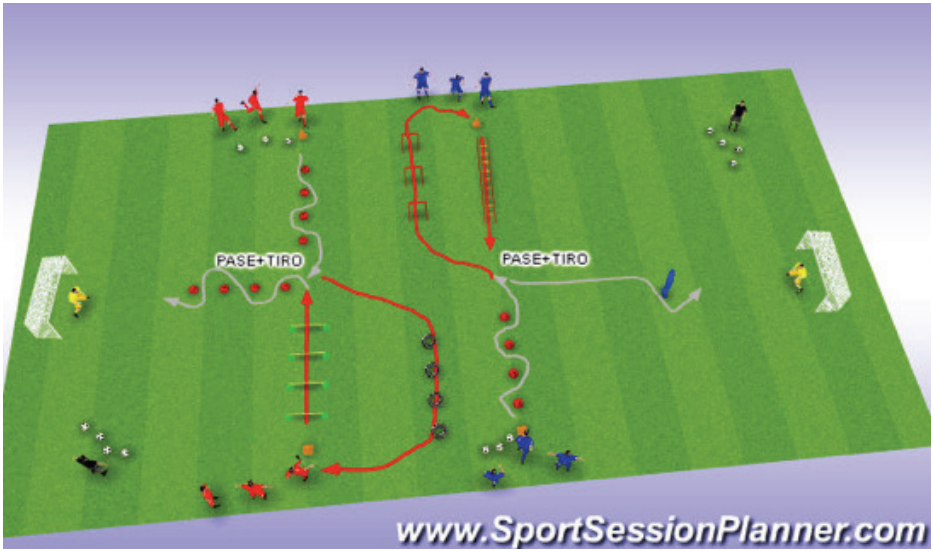
Propuesta:

Sencillo calentamiento en triangulo con 3 fases diferenciadas y combinadas.

- Máxima concentración en todas las acciones.
- Evitar filas o aglomeraciones.
- Adecuar los tiempos e intensidades a las edades de los futbolistas.

Serie: Activación / resistencia

Ficha 4



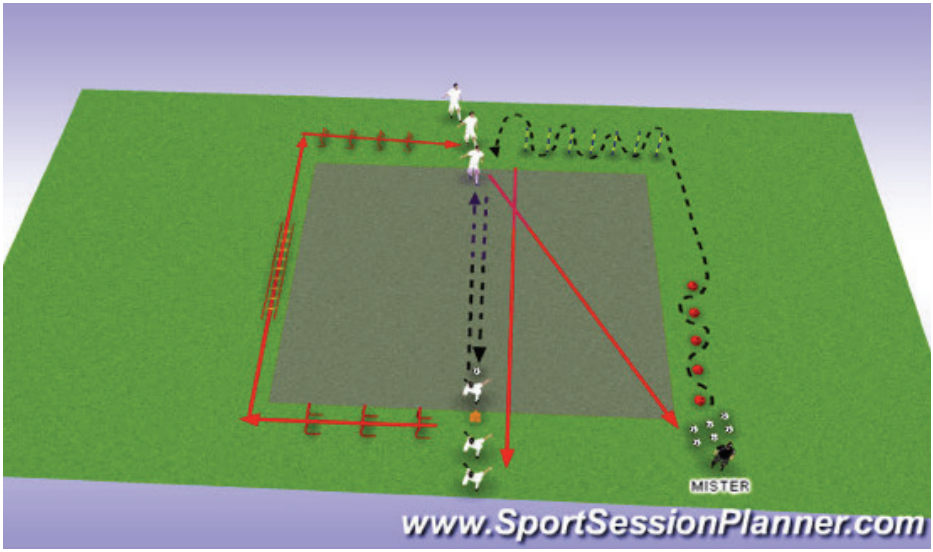
Propuesta:

Trabajo en dos grupos ambos con finalización, seguimos combinando elementos coordinativos con resistencia aérobica además de técnica individual.

- Máxima concentración en todas las acciones.
- Dividir el calentamiento e intercambiar rol de acciones.
- Evitar filas o aglomeraciones.
- Adecuar tiempos e intensidades a edades de los jugadores.

Serie: Activación / resistencia

Ficha 5



Propuesta:

Sencillo ejercicio con control y pase + elementos de coordinación por un lado y técnica individual por el otro.

- Evitar jugadores pasivos, filas o aglomeraciones.
- Máxima concentración en las acciones.
- Adecuar intensidad y tiempo a edad de jugadores.
- Se puede utilizar combinándolo con otro trabajando en grupo.

Serie: Activación / resistencia

Ficha 6

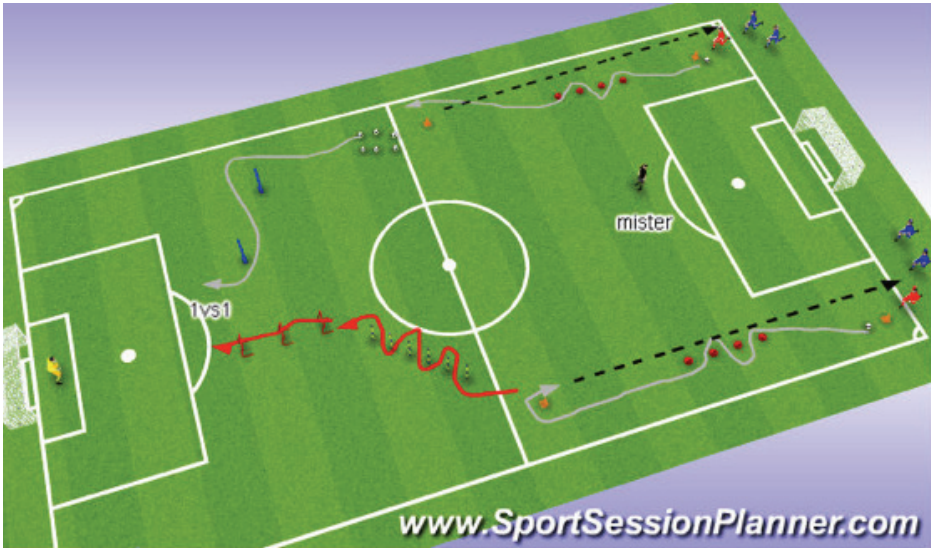
Propuesta:

De nuevo elementos coordinativos con resistencia aérobica; en este caso a los elementos técnicos añadimos la opción de rebotes.

- Máxima concentración en las acciones
- Pedir control antes de cualquier combinación y tiro.
- Evitar jugadores pasivos, aglomeraciones o filas.
- Adecuar la intensidad y los tiempos a las edades de los futbolistas.

Serie: Activación / resistencia

Ficha 7



Propuesta:

Lo podemos utilizar como activación o como trabajo de resistencia aérobica específica. Mezclamos conducciones con cambios de ritmo para finalizar con un 1vs1 que puede ser pasivo o activo defensivamente.

- Evitar filas o aglomeraciones.
- Se puede montar a dos porterías utilizando el campo entero.
- La vuelta a posiciones iniciales debe ser a trote suave, nada de andar.
- Adecuar los tiempos e intensidades a las edades de los jugadores.

Serie: Activación / resistencia

Ficha 8

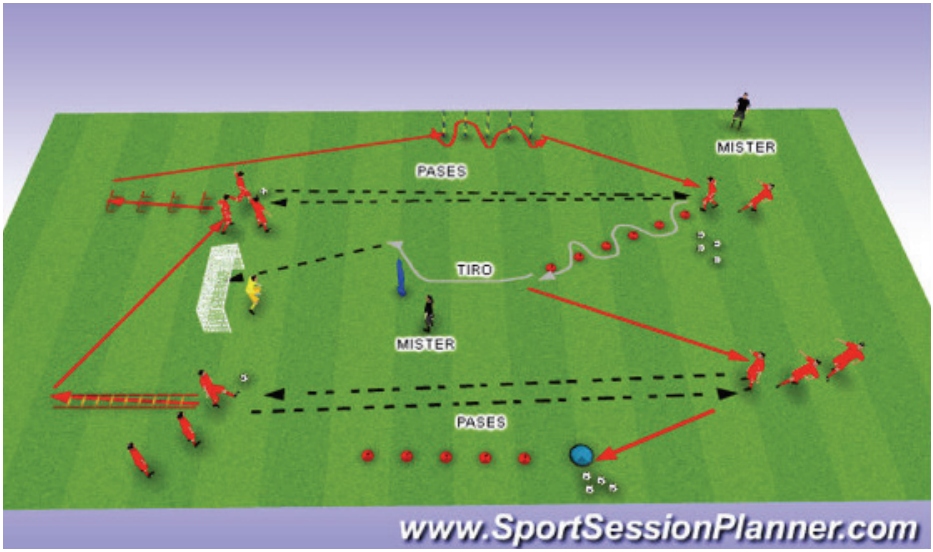
Propuesta:

De nuevo trabajo a modo de circuito por parejas.

- Procurar realizar todas las acciones lo más cercano al fútbol real.
- Evitar aglomeraciones o filas.
- Recordar podemos utilizar como ejercicio de resistencia aérobica.
- Adecuar tiempos e intensidades a edades.

Serie: Activación / resistencia

Ficha 9



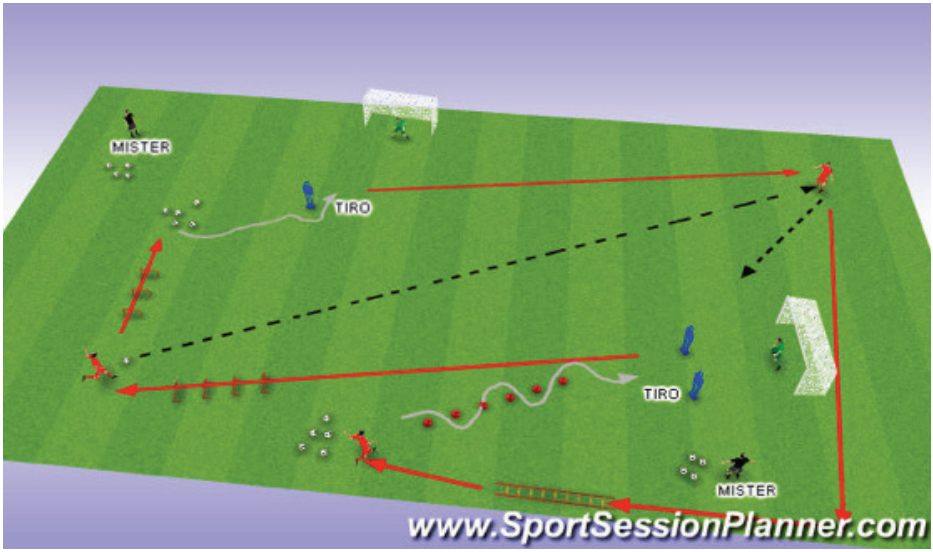
Propuesta:

Trabajo a modo de circuito donde incluimos propiocepción y grandes desplazamientos, tanto en forma de pase como de carrera.

- Trabajo para calentamiento o especifico de resistencia.
- Evitar jugadores pasivos, filas o aglomeraciones.
- Máxima concentración en todas las acciones.
- Adecuar edad a tiempos e intensidades.

Serie: Activación / resistencia

Ficha 10



Propuesta:

- Circuito físico-técnico siempre con finalización.
- Procurar realizar todas las acciones lo más cercanas a fútbol real.
- Trabajo ideal para calentamientos o resistencia aérobica.
- Combinar con otras tareas para trabajo en grupo.
- Evitar jugadores pasivos, filas o aglomeraciones.
- Adecuar los tiempos e intensidades a las edades.

Serie: Activación / resistencia

Ficha 11

Propuesta:

De nuevo combinamos elementos de fútbol real con un trabajo controlado de cara a una activación o ejercicio de resistencia.

- Evitar jugadores parados.
- Realizar todas las acciones con la máxima concentración e intensidad.
- Adecuar tiempos e intensidades.

Serie: Activación / resistencia

Ficha 12

Propuesta:

De nuevo por parejas con elementos de rebote y propiocepción, circuito ideal para calentamiento o para primer día de la semana después de competición.

- Evitar jugadores pasivos, filas y aglomeraciones.
- Utilizar como parte de un trabajo en grupo.
- Adecuar tiempos e intensidades a las edades a trabajar.

Serie: Activación / resistencia

Ficha 13

Propuesta:

Tipo de ejercicio clásico con desplazamientos siempre hacia el centro y combinados entre sí.

- Máxima concentración.
- Evitar aglomeraciones y jugadores pasivos.
- Utilizar en trabajo a modo de grupos.
- Adecuar intensidades y tiempos.

Serie: Activación / resistencia

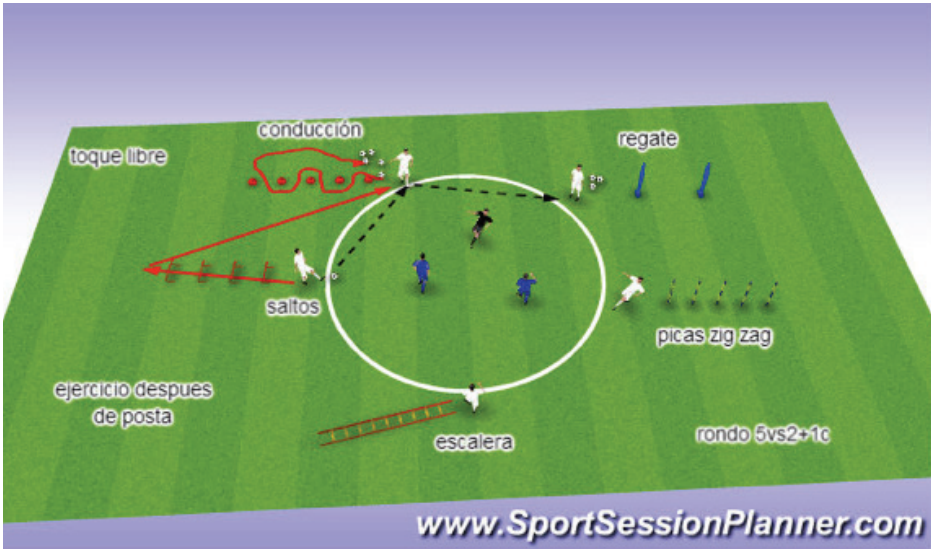
Ficha 14

Propuesta:

- Trabajo combinado con elementos de fútbol real.
- Evitar jugadores pasivos o filas.
- Máxima concentración en acciones.
- Adecuar trabajo a edad de los jugadores.

Serie: Activación / resistencia

Ficha 15



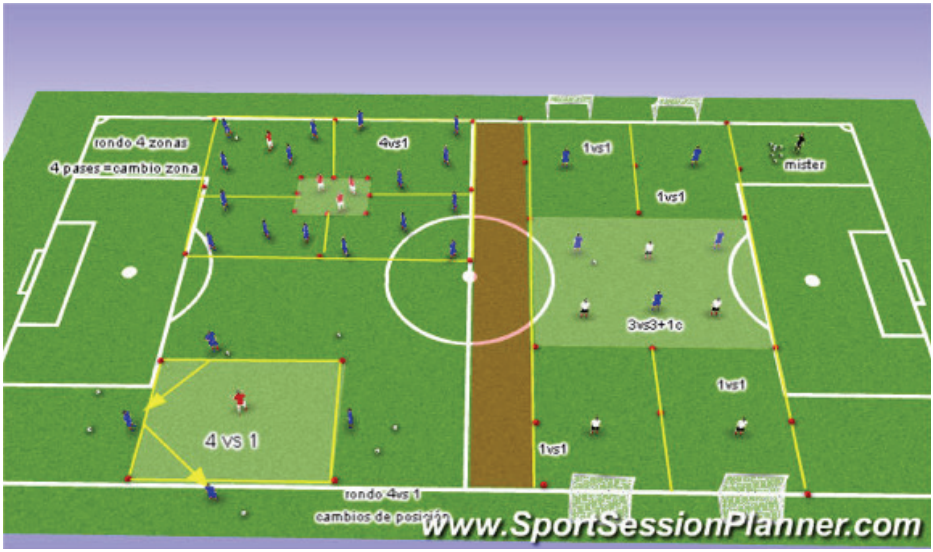
Propuesta:

Trabajo que combina un clásico rondo con elementos físicos y técnicos.

- Máxima concentración en acciones tanto físicas como técnicas.
- Máxima intensidad en ejecución.
- Cada vez que realizamos un pase debemos iniciar ejercicio complementario.
- Ir cambiando después del ejercicio complementario.
- Rotar la posición del comodín.

Serie: Espacio reducido

Ficha 16



Propuesta:

Multitarea ideal para trabajar todo el equipo a la vez.

- Se combina diferentes rondos pudiendo proponer cualquier norma.
- Máxima concentración de los jugadores en las tareas.
- Ejercicio ideal para día después de competición. Gran ocasión para fomentar cohesión interna de grupo.
- Adecuar distancias, tiempos e intensidades a edad de los futbolistas.

Serie: Espacio reducido

Ficha 17

Propuesta:

Sencillo ejercicio de fútbol reducido donde se plantean 4 porterías siempre defendidas por un jugador, quedando la parte central reservada para un 3vs3+1c.

- Se pide gran dinamismo y alternancia en las situaciones de 1vs1 defensivas.
- Adecuar tiempo e intensidades a las edades de los futbolistas pero recordar como premisa que si se están divirtiendo dejarlos.
- Aprovechar este tipo de ejercicios para potenciar la correcta toma de decisiones e introducir elementos tácticos a discreción del entrenador.
- Evitar jugadores pasivos y precipitación en las jugadas.

Serie: Espacio reducido

Ficha 18

Propuesta:

Tres mini partidos donde situamos 4 comodines que van a intervenir en los 3 partidos. Introducir siempre normas a antojo del entrenador, quedarse con la idea.

- Recordar método secuencial.
- Evitar jugadores pasivos.
- Progresar introduciendo comodines interiores para crear superioridad.
- Obligar a jugar con los comodines para autorizar ataques.
- Adecuar tarea a edades.

Serie: Espacio reducido

Ficha 19

Propuesta:

Típico ejercicio de 3 rondos con ejercicios complementarios.

En este caso hemos numerado a los jugadores y lo que viene siendo un 4vs1, momentáneamente pasará a ser un 3vs1 hasta que se realice la tarea, después de la tarea se puede alternar el rondo.

- Jugar a toque libre y fomentar la cohesión y diversión.
- Realizar las tareas con la máxima concentración.
- Adecuar tareas a edades de los jugadores.

Serie: Espacio reducido

Ficha 20

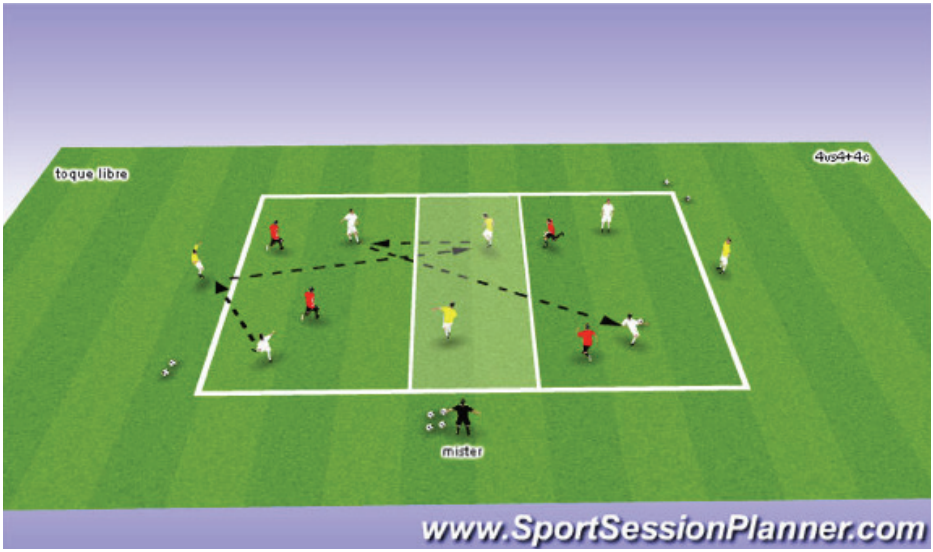
Propuesta:

Clásico fut-voley con el aliciente de introducir porterías, a un número determinado de toques de habilidad permitir a los jugadores rematar o tirar a puerta, el gol valdrá doble.

- Ejercicio ideal para cohesión interna del grupo.
- Alternan posición del portero, recordar es para divertirse.
- Introducir normas a discreción del técnico.
- Adecuar distancias a edades de los jugadores.

Serie: Espacio reducido

Ficha 21



Propuesta:

Proponemos un rondo con 3 zonas diferenciadas en dos de ellas se disputa un 2vs2 quedando una central ocupada por 2 comodines de apoyo, en los laterales también situamos 2 comodines para que haya superioridad ofensiva en la disputa.

- Jugar a toque libre y fomentar el control para la mejora de la toma de decisiones.
- Ir cambiando el rol de los comodines.
- Adecuar e introducir normas a discreción del técnico.
- Adecuar distancias e intensidades a la edad de los jugadores.

Serie: Espacio reducido

Ficha 22

Propuesta:

Planteamos un mini partido a tres porterías donde cada vez que se anote el gol, el goleador tendrá la ocasión de “eliminar” a un compañero rival que se irá a trabajar en una zona anexa de descanso activo.

- Adecuar normas a discreción del técnico, quedarse con la idea.
- Adecuar distancias e intensidades dependiendo de la edad a trabajar.
- Evitar jugadores pasivos.

Serie: Espacio reducido

Ficha 23

Propuesta:

Ejercicio típico con tres equipos donde el rol de uno de ellos es de comodines, tanto exteriores como interiores.

Tanto los comodines laterales como los de fondo no tienen oposición por lo que pedirles una rápida toma de deciones.

- Adecuar el ejercicio a las exigencias técnico tácticas de cada entrenador.
- Evitar jugadores pasivos.
- Intercambiar rol de los comodines.

Serie: Espacio reducido

Ficha 24

Propuesta:

Dos tareas en una con elementos tácticos a definir por el técnico.

La primera es un sencillo rondo 4vs 1 en espacio reducido, cuando se produce la interceptación se activa un ataque efectivo de 7 jugadores contra los 4 que dominaban el rondo.

- Se recomienda jugar a toque libre.
- Adecuar distancias e intensidades a edad y nivel del equipo.

Serie: Espacio reducido

Ficha 25

Propuesta:

De nuevo 2 tareas en una, proponemos un mini partido con una zona central donde se limitarán los pases y unas zonas de ataque con el elemento adictivo de premiar el gol como doble cuando se produzca por disparo de media distancia.

- Adecuar distancias, tiempos e intensidades según nivel o edad del equipo.
- Introducir elementos tácticos a discreción del técnico.

Serie: Espacio reducido

Ficha 26

Propuesta:

De nuevo un mini partido con dos tareas definidas, la primera un rondo 3vs3+1c, el equipo que pierde la posesión del balón debe defender en inferioridad, por lo tanto se premia la disposición defensiva.

- Ejercicio ideal para trabajar contraataque.
- Cambiar rol de los jugadores que actúan como comodines.
- Adecuar el ejercicio al equipo que entrenamos.
- Progresar introduciendo normas a discreción del técnico, quedarse con la idea.

Serie: Espacio reducido

Ficha 27

Propuesta:

Sencillo mini partido donde la principal premisa es el desborde en zona lateral donde situamos un comodín defensivo.

- Ejercicio ideal para trabajar el contrataque y las penetraciones por banda.
- Ataque efectivo únicamente cuando se desborde al comodín.
- Adecuar ejercicio a edades y equipo que entrenamos.

Serie: Espacio reducido

Ficha 28

Propuesta:

Sencillo ejercicio al igual que efectivo para trabajar el uno contra uno y las ayudas permanentes juegan 3vs3 a 6 porterías.

Cada vez que un equipo anota continua jugando, cambiando el equipo que ha defendido mal o de forma ineficaz.

- Adecuar distancias, intensidad y tiempo a equipo que entrenamos.
- Se recomienda jugar a toque libre para la mejora de la toma de decisiones.

Serie: Espacio reducido

Ficha 29

Propuesta:

Posesión a 4 porterías donde la posición del portero siempre será central, no pudiendo estar en una portería fija de las dos que defiende.

El equipo en posesión del balón deberá al menos combinar con uno de los dos comodines establecidos en la zona central, de esta manera el portero tendrá tiempo de elegir el cuadrante a defender.

El equipo en posesión del balón para cambiar de portería deberá volver a combinar con comodín.

- Adecuar normas a exigencias técnico tácticas del entrenador.
- Evitar jugadores pasivos.

Serie: Espacio reducido

Ficha 30

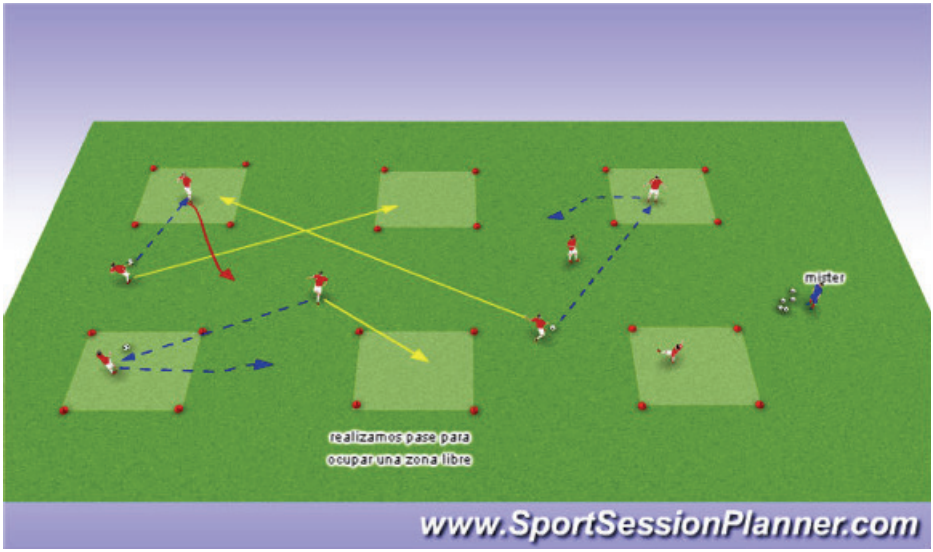
Propuesta:

Ejercicio para la mejora del pressing, se juega 2vs2+2c, el rol de uno de los equipos durante un tiempo estipulado será siempre de defensor, aunque una vez roba debe intentar finalizar quedando la situación en 2vs2.

- Ejercicio muy agresivo, cuidar los tiempos y las intensidades según edades.
- Introducir variantes técnico tácticas a discreción del técnico.

Serie: Espacio reducido

Ficha 31



Propuesta:

Ejercicio muy útil para calentar donde se propone una rueda de pases entre 8 jugadores en permanente comunicación, la tarea consiste en recibir siempre dentro de una de las 6 zonas marcadas, no se puede recibir fuera de ellas.

Debemos prestar máxima atención a los movimientos de los compañeros para no invadir su espacio.

- El receptor debe realizar un control orientado en el interior del cuadrado.
- El autor del pase elige a su antojo la modalidad de pase, largo, alto, fuerte, raso…
- Evitar jugadores pasivos y adecuar el ejercicio a la edad de los integrantes del equipo.

Serie: Táctico

Ficha 32

Propuesta:

Una vez más le damos importancia táctica a nuestras tareas, en el siguiente ejercicio planteamos una zona central SIN OPOSICIÓN, desde donde se va aportar orden y criterio al juego, se enfrentan 8vs8+2c.

- Intercambiar el rol de los comodines para que TODOS entiendan la tarea.
- No existe ataque sin intervención previa de los 2 comodines asignados.
- Intentar en la medida de lo posible los comodines no repitan pase en mismo sector, es decir, realicen continuamente cambios de orientación.
- Evitar jugadores pasivos.
- Adecuar tarea a edades de los jugadores.

Serie: Táctico

Ficha 33

Propuesta:

Interesante ejercicio donde se obliga por el recorte del campo a progresar a los laterales por fuera impidiéndoles jugar por dentro.

- El gol que venga desde una progresión del lateral valdrá doble.
- Los jugadores situados en el interior de la zona solo podrán abandonarla intercambiando su posición con uno de los que hay en los laterales.
- Las acciones siempre las iniciará el portero con uno de los laterales.
- Buscar con los jugadores interiores basculaciones defensivas exageradas con el fin de robar balones y cambiar al otro lado con el lateral correspondiente.
- Evitar jugadores pasivos y adecuar el ejercicio a edad de los jugadores.

Serie: Espacio reducido

Ficha 34

Propuesta:

Quedarse con la idea de simular situaciones de superioridad y 1vs1, 1vs2.

- Los jugadores son numerados y al decir un numero el mister vamos a realizar tarea asignada.
- Se pueden introducir comodines ofensivos en cada mini.
- Las tareas se realizaran lo más rápido posible para no dejar al compañero indefenso.
- Controlar tiempos e intensidades ya que es un ejercicio muy agresivo.
- Adecuar tarea a edad de los jugadores.

Serie: Táctico

Ficha 35

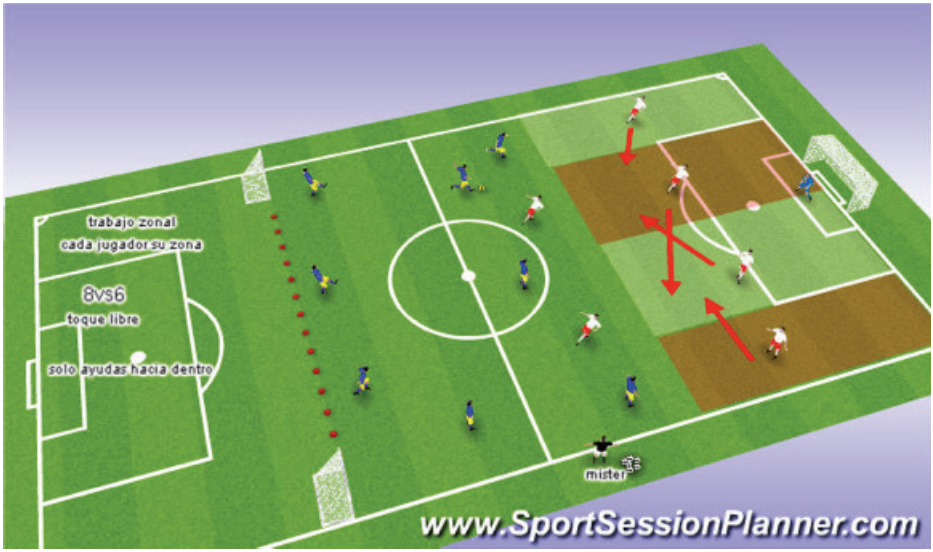
Propuesta:

Tarea muy agresiva defensivamente donde exigimos al equipo defensor realizar basculaciones exageradas hacia el balón debiendo siempre situar en la mitad correspondiente un jugador más que el poseedor del balón.

- Controlar los tiempos e intensidades, ejercicio táctico muy agresivo e intenso.
- Máxima concentración y evitar jugadores pasivos.
- Moldear la tarea a las características del mister, quedarse con la idea.

Serie: Táctico

Ficha 36



Propuesta:

Planteamos un 8vs6 a toque libre, los 4 defensores del equipo en inferioridad trabajaran cada uno en su zona pudiendo realizar ayudas únicamente hacia dentro, es decir los centrales NUNCA AYUDARAN A LOS LATERALES.

- Modificar ejercicio a antojo de cada entrenador.
- Se pueden introducir comodines ofensivos.
- Adecuar tiempo e intensidades a edades de los jugadores.

Serie: Táctico

Ficha 37

Propuesta:

En esta ocasión jugamos con el rol de los jugadores que normalmente tienen la capacidad de realizar ese último pase tan decisivo.

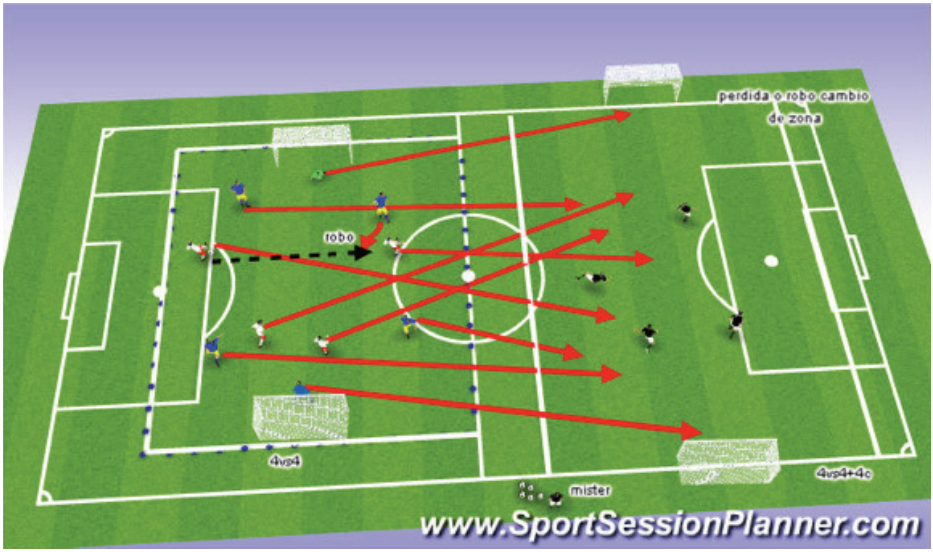
Por lo tanto dentro de un partido normal introducimos una norma que dice que el gol sólo será válido cuando el último pase lo haga un jugador determinado, dentro de una zona determinada.

Podemos valorar ese gol como triple para así motivar a los futbolistas y cumplir la norma.

- Importante movilidad y respetar la secuencia de control + pase + desmarque.
- Adecuar el ejercicio a condiciones técnico – tácticas del equipo.

Serie: Táctico

Ficha 38



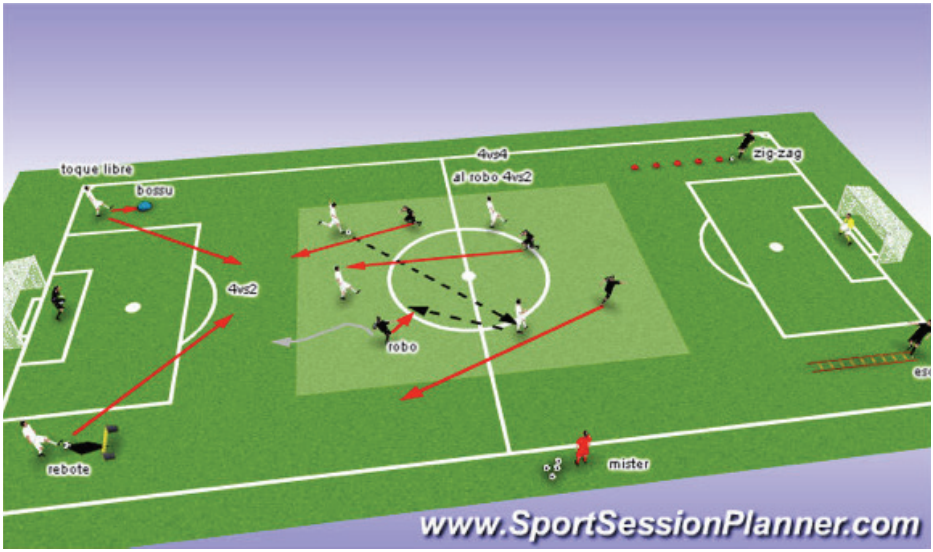
Propuesta:

Trabajamos 3 equipos en 2 campos con porteros, en el partido nº 1 el equipo que ROBA el balón realizará un ataque rápido a la otra zona donde les espera el tercer equipo, el portero del equipo que ha perdido el balón jugará con el equipo que está esperando en la otra zona.

- También obligamos al portero en posesión del balón a desplazarse al otro campo.
- Ejercicio muy intenso adecuar tiempo e intensidades.
- Evitar jugadores pasivos.
- Quedarse con la idea y modificar normas al antojo del entrenador.

Serie: Táctico

Ficha 39



Propuesta:

Ejercicio para potenciar las transiciones defensa ataque y los contraataques, se plantea una posesión 4vs 4 en una zona central, en el momento se roba la pelota los nuevos poseedores del balón realizan una ataque rápido y vertical hacia una zona donde esperan un portero y dos defensores.

- Los defensores mientras llegan los atacantes tienen asignadas unas zonas de "descanso activo".
- Intercambiar rol de todos los jugadores.
- Introducir comodines defensivos para favorecer la situación de "robo" inicial.
- Adecuar tiempos e intensidades a edades de los jugadores.

Serie: Espacio reducido

Ficha 40

Propuesta:

Encuadrado en la serie de espacio reducido pero con componentes tácticos, presentamos un sencillo ejercicio a 4 porterías donde simulamos superioridad con un comodín ofensivo.

El momento oportuno será el robo, una vez producido el equipo en posesión del balón deberá anotar en la portería situada en diagonal al punto del robo o pérdida.

- Jugar a toque libre, ejercicio que ayuda a entender los cambios de orientación.
- Adecuar tiempo e intensidades ya que es una tarea muy agresiva.

Serie: Táctico

Ficha 41

Propuesta:

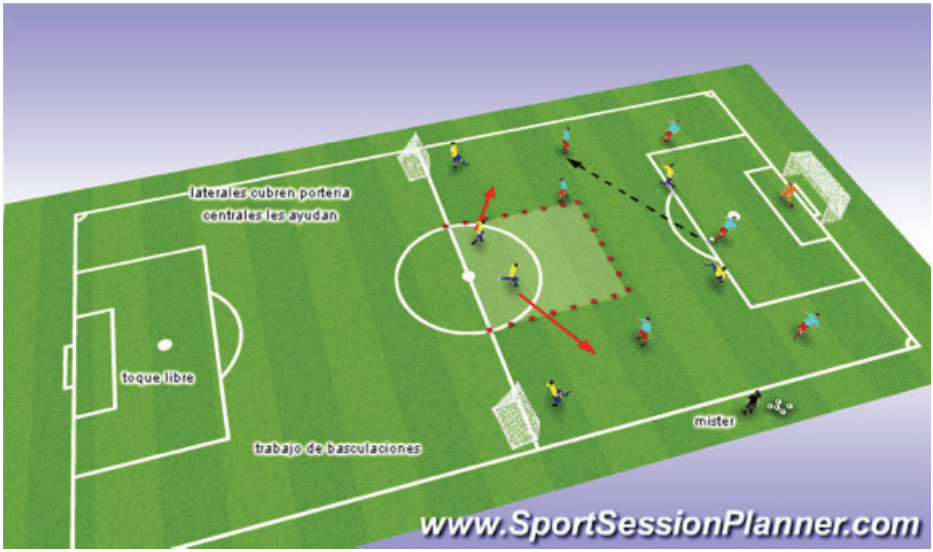
Trabajo táctico de salida de balón por medio de los laterales y siempre hacia fuera con 2 comodines ofensivos/laterales.

A partir de realizar la salida correcta el juego será libre. Para que el ataque sea efectivo deberán tocar el balón al menos un central y los dos comodines/laterales.

- Máxima concentración táctica.
- Evitar jugadores pasivos.
- Recordar hay medios centros que eventualmente deben jugar de centrales por lo que utilizar también.

Serie: Táctico

Ficha 42



Propuesta:

De nuevo planteamos un ejercicio táctico para la mejora de la defensa.

Planteamos un ejercicio 7vs6, donde el equipo en inferioridad defiende 2 porterías laterales asignadas a los laterales precisamente. En situaciones defensivas los centrales están “atrapados” en una zona y solo podrán salir para realizar una ayuda al lateral más cercano.

- Fomentar el orden táctico y si sale un central obligar a bascular al gusto del entrenador.
- Situación de fútbol real por lo que no limitar toques.
- Adecuar tiempo e intensidades a edades de los futbolistas.

Serie: Espacio reducido

Ficha 43

Propuesta:

Volvemos a la serie de espacio reducido planteando el típico ejercicio donde se pide un número determinado de pases antes de atacar en la portería más alejada.

- Introducir comodines ofensivos y normas a discreción del entrenador.
- Adecuar distancias, intensidades y tiempos a los jugadores que tenemos.

Serie: Espacio reducido

Ficha 44

Propuesta:

Tarea donde se propone en cualquier situación ofensiva una superioridad numérica mediante comodines.

Ideal para ganar en seguridad ofensiva también se puede modificar al gusto, por ejemplo si se consigue robar el balón asignar un nº de pases determinado antes de finalizar.

- Adecuar instrucciones tácticas a la idea de cada entrenador.
- Controlar tiempo e intensidades.

Serie: Espacio reducido

Ficha 45

Propuesta:

Ejemplo de ejercicio por grupos, donde uno realiza un mini partido modificado y el otro trabaja elementos coordinativos y de propiocepción, intercambiando sus roles a un determinado tiempo.

En el mini establecemos una zona de canalización de juego donde se sitúan 3 comodines, el ataque será efectivo cuando intervengan al menos 2 de ellos pudiendo el tercero atacar e incluso anotar.

- Ejercicio intenso y adecuar a edad de los jugadores.
- Quedarse con la idea y modificar normas a antojo del entrenador.

Serie: Espacio reducido

Ficha 46

Propuesta:

De nuevo propuesta de trabajo combinado físico – técnico con una asignación de jugadores numerada y unos trabajos externos a realizar mientras se deja a los compañeros en inferioridad numérica.

- Ejercicio agresivo por lo que controlar los tiempos e intensidades.
- Introducir comodines o modificar a antojo de cada técnico, quedarse con la idea.

Serie: Espacio reducido

Ficha 47

Propuesta:

Similar al anterior en esta ocasión son 2 mini partidos y aportamos una situación simulada de 1vs1 con elementos físico – técnicos previos.

- Atención máxima a instrucciones de los entrenadores.
- Evitar jugadores pasivos.
- Progresar introduciendo comodines en los minis.
- Adecuar tiempos e intensidades.

Serie: Activación / resistencia

Ficha 48

Propuesta:

Sencillo circuito mezclando elementos físico coordinativos con técnica y situaciones de 2vs2+1c.

- Cada dos disparos de las postas previas a la posesión se cambia de posta.
- Ejercicio ideal para trabajar elementos de fuerza resistencia o resistencia aérobica.
- Adecuar ejercicio a edades de niños.
- Evitar jugadores pasivos o despistados.

Serie: Táctico

Ficha 49

Propuesta:

Sencillo trabajo donde se plantean dos zonas defensivas en clara inferioridad para fomentar la profundidad de los jugadores. La inferioridad numérica defensiva se verá compensada con una limitación de contactos.

En el centro del campo pediremos transiciones rápidas para ocupar las zonas anteriormente descritas.

- Adecuar normas a discreción de cada técnico.
- Adecuar tiempos e intensidades.

Serie: Espacio reducido

Ficha 50

Propuesta:

De nuevo hacemos incapie en situaciones de inferioridad, “sacando” a un jugador que defiende a realizar cualquier tarea externa.

- Quedarse con la idea del ejercicio y adecuar a las normas que quiera cada técnico.
- Controlar tiempos e intensidades.
- Progresar introduciendo comodines o porteros.

Serie: Táctico

Ficha 51

Propuesta:

Trabajo específico con comodines defensivos, situados uno en cada zona, si se consigue robar pasan a ser ofensivos hasta que termina la jugada volviendo a su rol defensivo.

- Trabajo muy intenso e ir alternando posición de comodines.
- Adecuar normas a antojo del entrenador.
- Adecuar ejercicio a condiciones del equipo.

Serie: Táctico

Ficha 52

Propuesta:

Sencillo ejercicio pero muy eficaz; posesión a dos comodines donde una vez reciben no pueden repetir pase en misma mitad.

Ejercicio con muchas connotaciones tácticas por lo que adecuar a características de cada entrenador.

- Vigilar tiempo e intensidades.
- Jugar a toque libre y simular siempre fútbol real.

Serie: Táctico

Ficha 53

Propuesta:

Muy similar al anterior aunque si delimitamos unas zonas donde se producirán los cambios de orientación, sin oposición.

- Adecuar normas como quiera el entrenador.
- Progresar introduciendo más comodines, limitando toques., etc.

Serie: Táctico

Ficha 54

Propuesta:

Sencillo partido con normas donde será obligado el paso por unas zonas claramente delimitadas.

- Progresar exigiendo el paso por dos o más zonas.
- Adecuar las zonas a forma de jugar de cada técnico para provocar situaciones.
- Adecuar tiempos e intensidades a edades de jugadores.

Serie: Táctico

Ficha 55

Propuesta:

De nuevo aparecen los comodines defensivos para ayudarnos en las transiciones, en esta ocasión vamos a exigirles que después del robo pasen al ataque pero siempre mediante un pase corto de “reorganización” del ataque.

- Adecuar el ejercicio a condiciones tácticas del equipo.
- Vigilar tiempos e intensidades.
- Progresar introduciendo comodines por fuera o limitando los toques.

Serie: Táctico

Ficha 56

Propuesta:

Trabajo táctico donde limitamos pases por zonas, teniendo las zonas defensivas y de centro del campo límite de pases y las zonas de ataque total libertad.

- Quedarse con la idea del ejercicio y hacer pensar al jugador.
- Evitar jugadores pasivos.
- Permitir incorporaciones desde las distintas zonas.
- Adecuar ejercicio a edades de futbolistas.

Serie: Espacio reducido

Ficha 57

Propuesta:

Trabajo de mini fútbol donde el premio es jugar en el campo donde hay porteros.

Vamos turnando los equipos que están con porteros con ganadores de los minis sin porteros.

- Adecuar tiempos e intensidades, recordar situaciones muy agresivas.
- Fomentar los 1vs1 tan importantes en el fútbol.
- En los minis adecuar normas a discreción del técnico.

Serie: Activación / resistencia

Ficha 58

Propuesta:

Otro ejemplo de circuito físico técnico, esta vez con el aliciente de barreras y elementos de propiocepción en la espera de una jugada posterior.

- Entrenador participa activamente con pared en zona lateral.
- Promover correcta ejecución de elementos de finalización.
- Adecuar ejercicio a edades.
- Quedarse con la idea y modificar al gusto.

Serie: Espacio reducido

Ficha 59

Propuesta:

Interesante trabajo de dos minis donde se enfrentan un equipo con portero y 3 jugadores con la opción de un comodín ofensivo contra un equipo con 3 integrantes que defienden una portería pequeña.

Para que el ejercicio sea más llevadero tenemos unos “suplentes” realizando un descanso activo que introduciremos a discreción del técnico.

- Trabajo ideal para ver trabajar a todo el grupo.
- En el descanso activo podéis meter los elementos que queráis, desde trabajos de potencia, fuerza explosiva, propiocepción, etc.
- Adecuar tarea a edades e intensidades.

Serie: Espacio reducido

Ficha 60

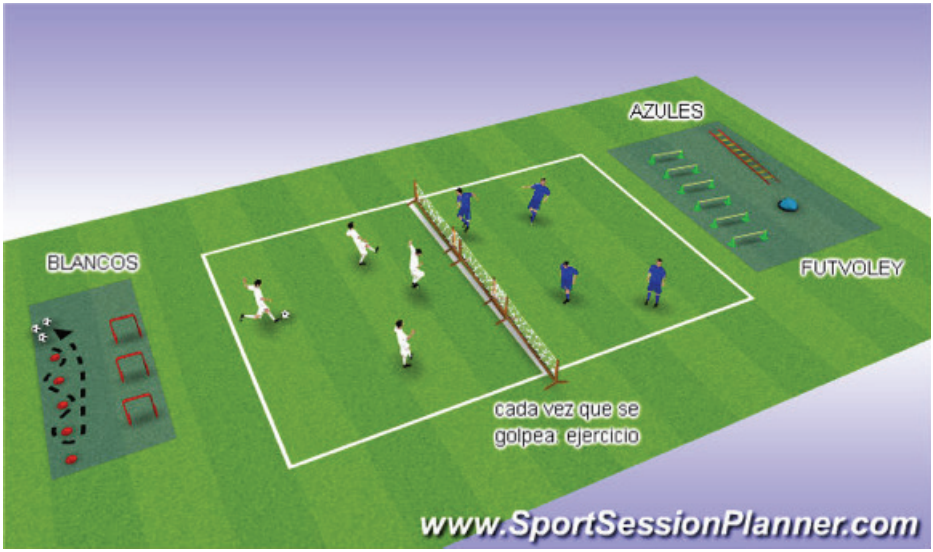
Propuesta:

Rondo tipo con la novedad de 2 comodines centrales que ejercen influencia en los dos rondos, a su vez para desahogar su trabajo establecemos otros dos laterales.

- Se juega a toque libre y se pueden introducir comodines también por dentro.
- Evitar jugadores pasivos.
- Adecuar tiempo e intensidades.

Serie: Activación / resistencia

Ficha 61



Propuesta:

Otro interesante futvoley donde cada vez que un jugador consiga devolver el balón saldrá a realizar un ejercicio externo.

- Ejercicio ideal para cohesión interna de grupo.
- Adecuar a calidad de equipo.

Serie: Táctico

Ficha 62

Propuesta:

Sencillo ejercicio que ya recogimos en el libro METODOLOGIA SECUENCIAL.

Establecemos unas zonas a ocupar y siempre lo haremos en diagonal, de esta manera ocupando al menos 2 zonas conseguiremos que el equipo trabaje la amplitud.

- Exigir zonas acorde con la calidad del equipo.
- Adecuar ejercicio a tiempo e intensidades correctas a edad de jugadores.

Serie: Táctico

Ficha 63

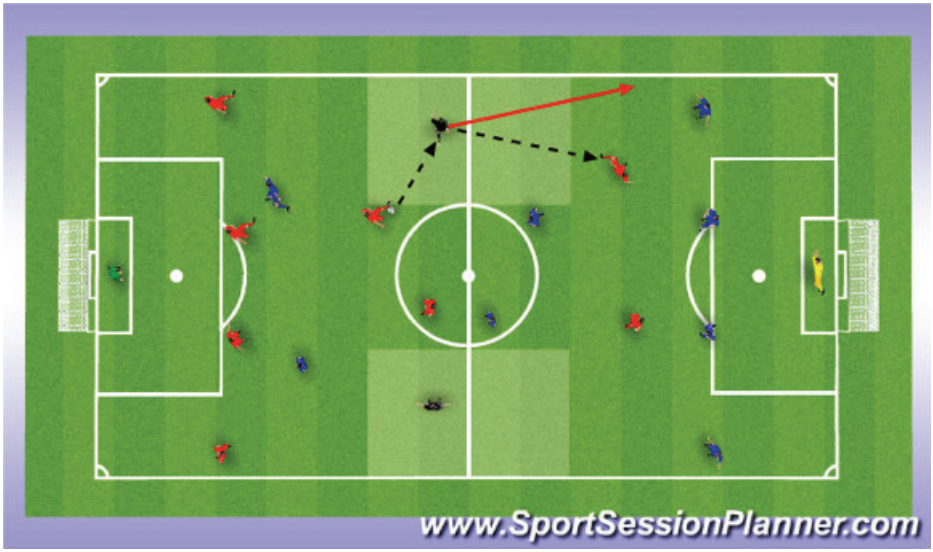
Propuesta:

En anteriores ejercicios hemos explotado la opción de zonas de paso, aquí de igual manera pero establecemos unas zonas a antojo del técnico de 1vs1, una vez desbordado el contrario ya está autorizado el ataque.

- Quedarse con la idea de concepción del ejercicio y adecuarla a otras tareas.
- Evitar jugadores pasivos.
- Adecuar ejercicio a edad de los jugadores.

Serie: Táctico

Ficha 64



Propuesta:

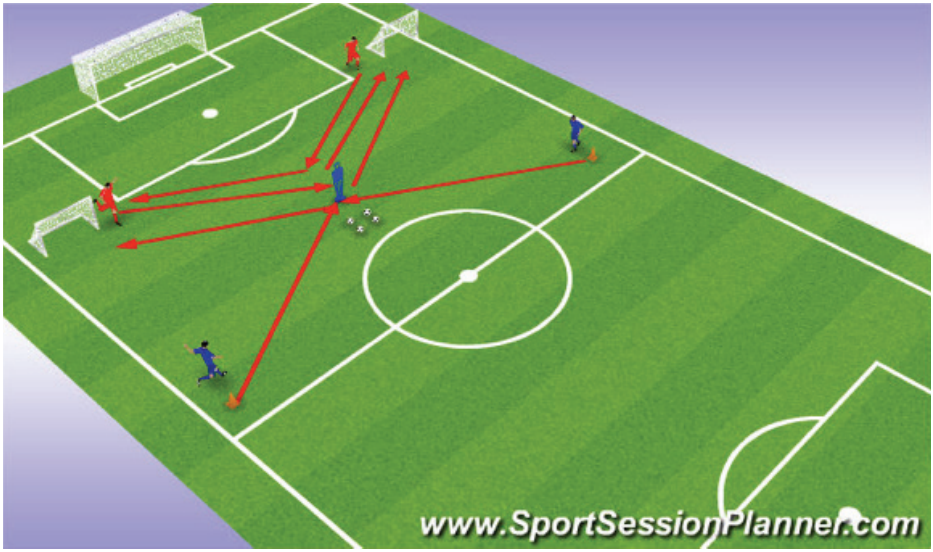
Una norma novedosa es “liberar” comodines que se encuentran atrapados en unas zonas donde buscamos influencia.

Para ganar superioridad ofensiva debemos liberar a los comodines y atacar en superioridad.

- Provocar situaciones reales de desborde es el objetivo mediante la superioridad numérica.
- Adecuar ejercicio a exigencias de cada entrenador y quedarse con la idea.

Serie: Físico

Ficha 65



Propuesta:

Trabajo de circuito físico de resistencia a la velocidad o potencia aérobica.

- Jugadores en conducción se cruzan con jugadores en progresión sin balón.
- Trabajo de mucha intensidad por lo que adecuar a edad de los jugadores.
- Trabajo ideal para mezclar en sesión a trabajar por grupos.

Serie: Espacio reducido

Ficha 66

Propuesta:

Ejemplo de sencillo rondo con apoyos exteriores e interiores.

- Ideal para calentamiento pre – partido.
- Intercambiar rol de los jugadores de fuera y el comodín.
- Adecuar distancias a edad de jugadores.
- Progresar limitando toques.

Serie: Espacio reducido

Ficha 67

Propuesta:

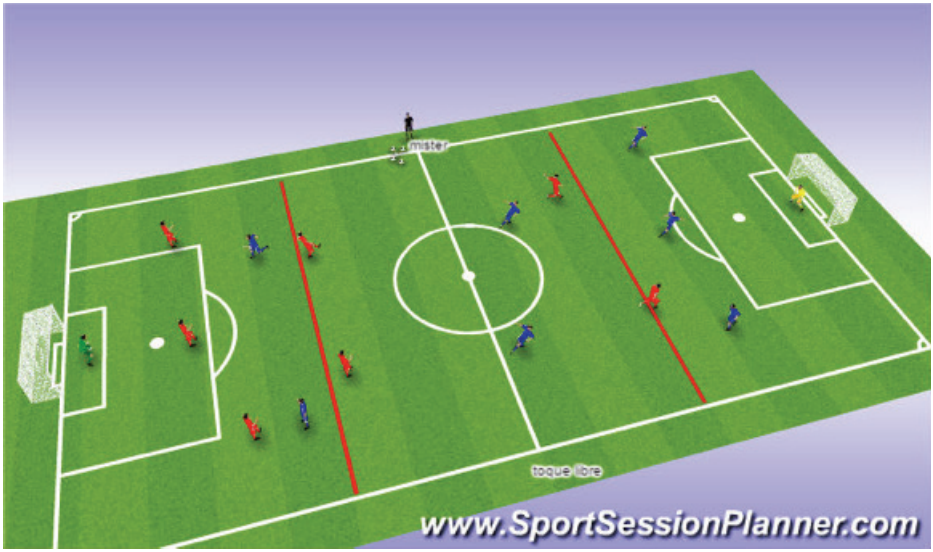
Otro mini partido con el aliciente de obtener gol doble desde disparo de media distancia o de gol normal siempre previo control en zona asignada.

Ejercicio ideal para la mejora de toma de decisiones y juego rápido de transición defensa ataque.

- Adecuar tiempo e intensidades, ejercicio muy agresivo.

Serie: Táctico

Ficha 68



Propuesta:

Partido modificado donde marcamos 2 zonas de repliegue intensivo. A la orden del mister haremos pressing en todo el campo o repliegue del equipo defensor.

- Máxima atención y concentración.
- Ejercicio agresivo cuidado con la intensidad.
- Introducir variantes como comodines ofensivos, límite de toques, etc.

Serie: Espacio reducido

Ficha 69

Propuesta:

Sencillo mini fútbol a 6 porterías con un comodín ofensivo cada vez que un equipo anote, castigo físico al mal defensor.

- Adecuar tiempos e intensidades a edad de los jugadores.
- Introducir variantes a gusto del entrenador, quedarse con la idea.

Serie: Táctico

Ficha 70

Propuesta:

No podía faltar la clásica acción combinada de pases largos, progresiones, centros y remates.

- Máxima concentración en ejecución técnica.
- Adecuar distancias a equipo que entrenamos.
- Multitud de variantes a incluir, sirva este ejercicio como base.

Serie: Táctico

Ficha 71

Propuesta:

Partido condicionado a 4 porterías, introducimos normas al respecto del orden en que anotamos.

- Evitar jugadores pasivos.
- Aprovechar este tipo de ejercicios para inculcar consignas tácticas.
- Adecuar objetivos a equipo que entrenamos.

Serie: Espacio reducido / Juego

Ficha 72

Propuesta:

Adictivo juego ideal para cohesión interna de grupo.

Se disponen múltiples porterías, numeramos a los jugadores y cuando un jugador anota, será su par el que debe recoger la portería y llevarla a un sitio por determinar por el mister. Durante este tiempo su equipo quedará en inferioridad. Gana el equipo que menos porterías recoge.

- Adecuar distancias e intensidades.
- Quedarse con la idea y fomentar juegos para la correcta cohesión interna del grupo.

Serie: Espacio reducido

Ficha 73

Propuesta:

Rondo doble, en un primero juegan 4vs2, una vez esos 2 han recuperado el balón pasa a ser 8vs4.

- Quedarse con el modelo de rondo para variantes al gusto del entrenador.
- Adecuar tiempos e intensidades.
- Progresar obligando a toques, limitándolos, etc.

Serie: Espacio reducido

Ficha 74

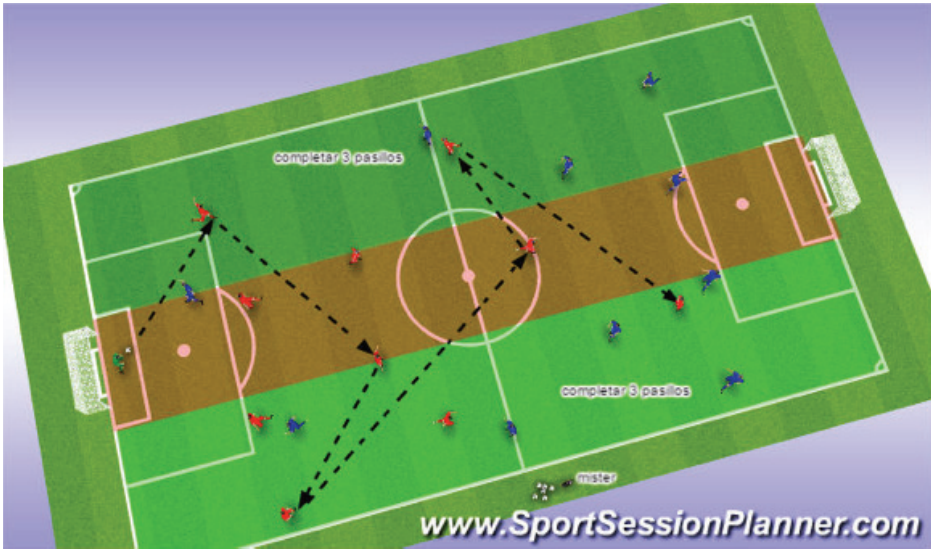
Propuesta:

Interesante propuesta con jugadores contrarios entrelazados y un comodín ofensivo por cuadrante. Se juega a toque libre y se deben completar pases efectivos en cada zona donde se encuentre el comodín, al completar la norma del entrenador habrá castigo físico para los malos defensores.

- Evitar jugadores pasivos y máxima atención en el juego.
- Adecuar distancias e intensidades.

Serie: Táctico

Ficha 75



Propuesta:

Partido condicionado para la mejora del ataque organizado, debemos completar los 3 pasillos en cada uno de los campos, a partir de ahí damos libertad para anotar.

- Introducir las variantes tácticas a discreción del técnico.
- Evitar jugadores pasivos e intentar dar sentido táctico al ejercicio.

Serie: Táctico

Ficha 76

Propuesta:

Se trata de una posesión normal con las connotaciones tácticas que requiera el entrenador con la única condición de que en cuanto se anota comienza una situación simulada, en esta ocasión un centro donde buscarán el remate 2 jugadores defendidos por otros 2.

- Adecuar distancias e intensidades.
- Evitar jugadores pasivos.
- Modificar las normas al gusto pero quedarse con la idea de la situación simulada posterior.

Serie: Activación / Físico

Ficha 77

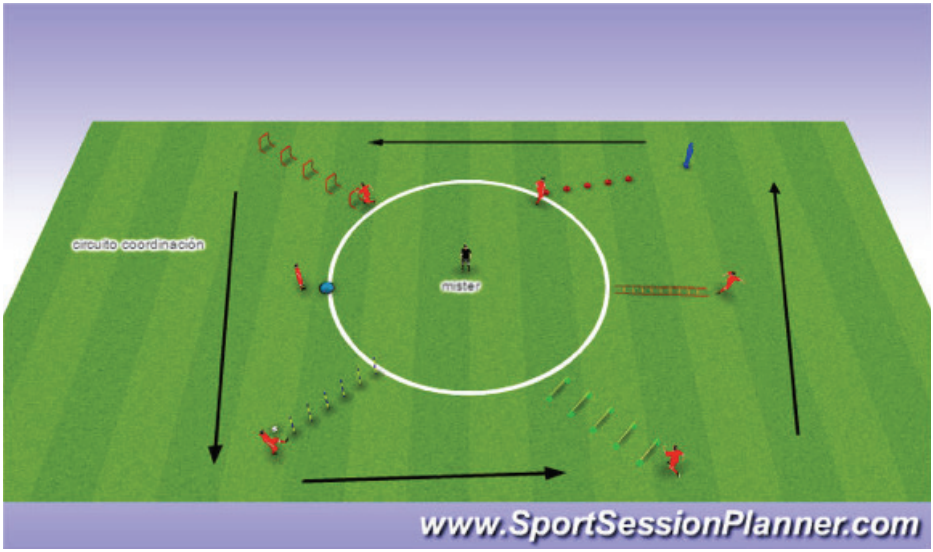
Propuesta:

Ejemplo de cómo trabajar fuerza resistencia o resistencia aérobica de manera previa a un ataque 3vs2.

- Adecuar a nuestro antojo la disposición del ejercicio.
- Introducir normalmente tareas posteriores al ejercicio que requieran finalización ya que es más adictivo para los futbolistas.
- Quedarse con el ejemplo y modificar a nuestro antojo.

Serie: Activación / Físico

Ficha 78



Propuesta:

Ejemplo circuito que podemos montar de coordinación, fuerza explosiva, resistencia etc.

- Simplemente cambiando las postas trabajamos de forma controlada por tiempos o repeticiones.
- Adecuar tarea a equipo que entrenamos.

Serie: Espacio reducido

Ficha 79

Propuesta:

Ejemplo de cómo integrar dos posesiones a la vez con diferentes contextos tácticos con el fin de que el jugador adecue su inteligencia al trabajo que se le solicita.

- Mezclar conceptos para que el jugador adquiera los máximos posibles.
- Hacerlo de forma secuencial y reforzar siempre ante errores.
- Adecuar tiempos e intensidades.
- Dar órdenes precisas y directas.

Serie: Espacio reducido

Ficha 80

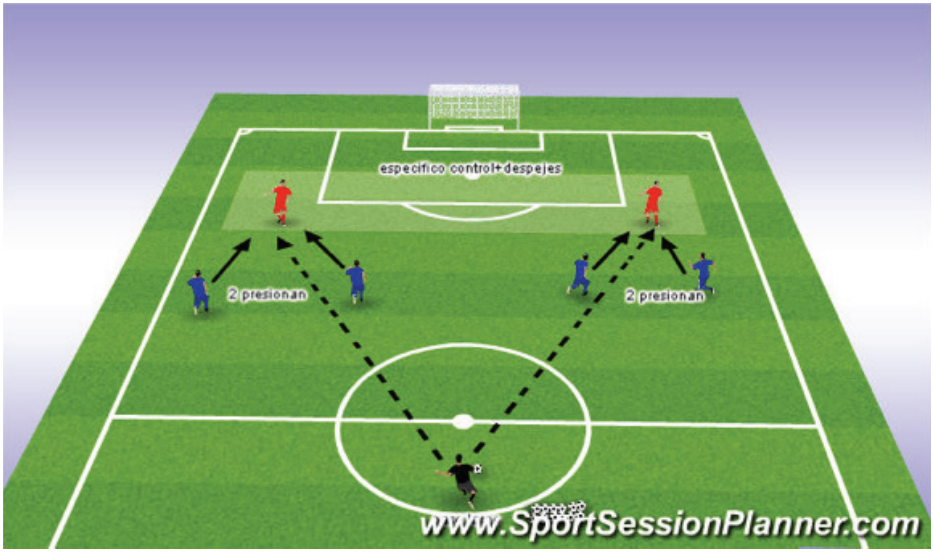
Propuesta:

Sencillo mini fútbol con la particularidad de que siempre se produce inferioridad defensiva.

- Adecuar ejercicio a necesidades tácticas de equipo.
- Adecuar a tiempo e intensidades.
- Progresar introduciendo comodines por dentro o fuera.
- Quedarse con la idea y amoldarla al gusto.

Serie: Táctico

Ficha 81



Propuesta:

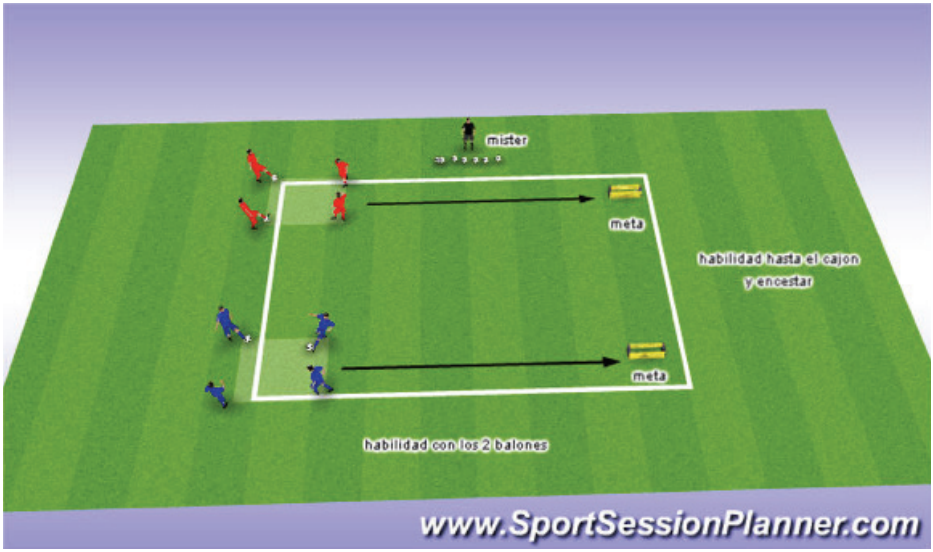
Aportamos un ejercicio específico de despejes.

Recibimos un pase largo al tiempo que nos presionan dos jugadores, debemos controlar con garantías y despejar de forma correcta.

- SAdecuar el ejercicio a exigencias tácticas.
- Moldear al gusto introduciendo las variantes que se necesiten, quedarse con la idea.
- Ejercicio de táctica defensiva.

Serie: Habilidad

Ficha 82



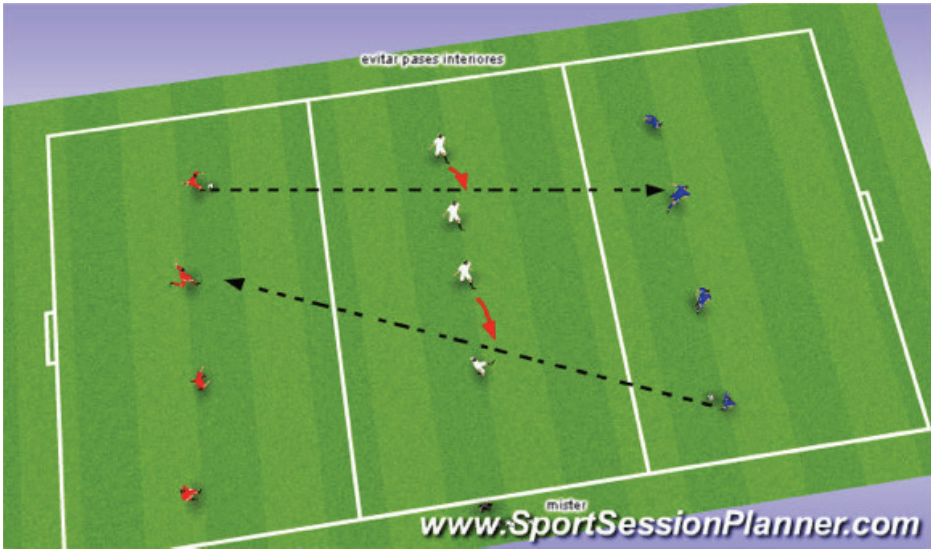
Propuesta:

Ejercicio que puso de moda Guardiola, los jugadores van en habilidad hacia una zona determinada y su objetivo es encestar los balones.

- Jugamos con 2 balones por grupo pero adecuar el ejercicio al gusto.
- Juego de cohesión interna tan necesario en el fútbol.

Serie: Espacio reducido

Ficha 83



Propuesta:

Planteamos un tricolor donde el equipo situado en el campo central debe evitar pases interiores.

- Dividir el ejercicio en tres espacios de tiempo para que participen todos los jugadores como defensas.
- Adecuar a necesidades tácticas.
- Adecuar a edades e intensidades.

Serie: Táctico

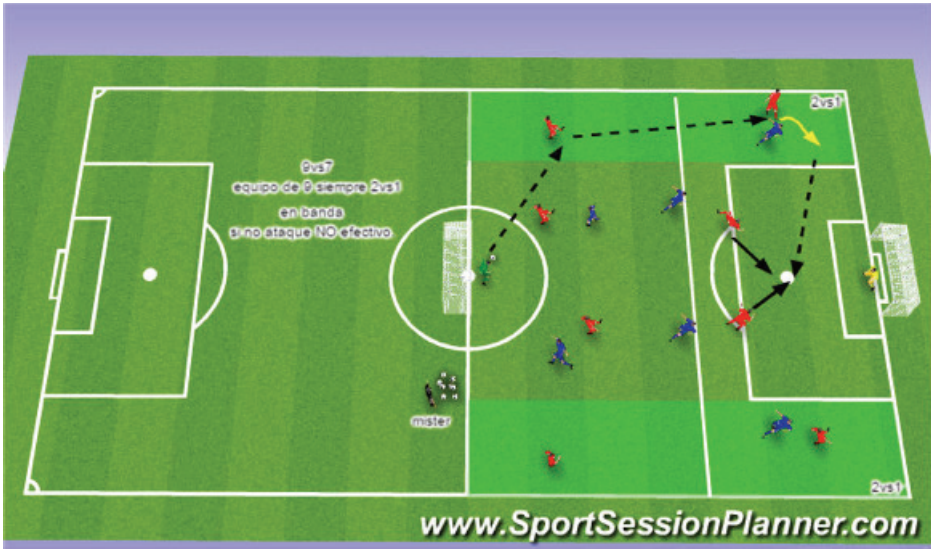
Ficha 84

Propuesta:

- Con 4 equipos siempre enfrentan 3vs3+1c y al fallo entra otro equipo.
- Adecuar el trabajo a necesidades tácticas.
- Trabajo ideal para las transiciones.
- Ojo ejercicio muy agresivo, adecuar tiempo e intensidades.

Serie: Táctico

Ficha 85



Propuesta:

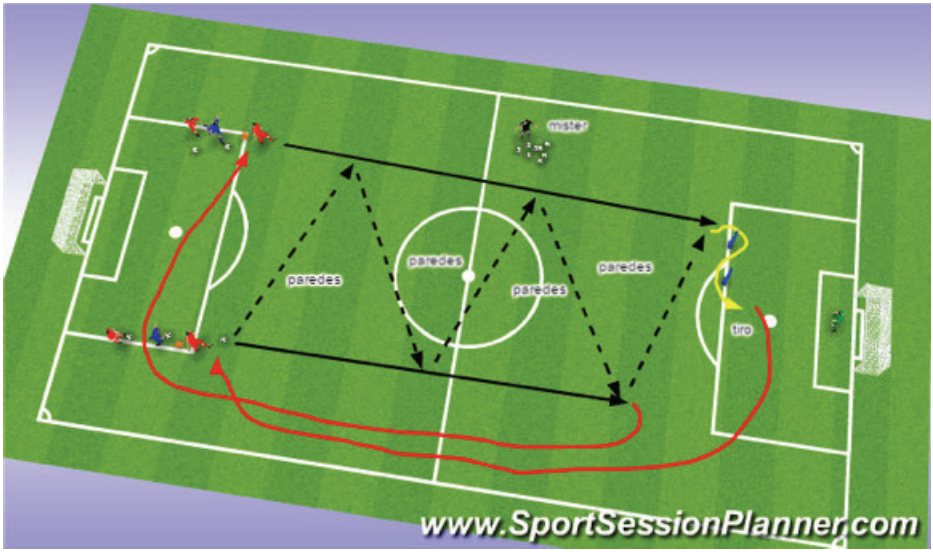
Tarea relacionada con la creación de superioridad en zonas laterales.

Jugamos 9vs7 con la norma obligada en el equipo de 9 de realizar una jugada de 2vs1 en banda para que el ataque este autorizado.

- Introducir las variantes que consideremos oportunas.
- Adecuar ejercicio en tiempo e intensidades a edad a trabajar.

Serie: Activación / resistencia

Ficha 86



Propuesta:

Clásico ejercicio de progresiones en pared donde mezclamos conducción rápida con progresiones sin balón, al final de la serie se puede introducir un tiro a modo de que el ejercicio no sea tan pesado.

- Introducir las variantes a antojo del mister en cuanto a una acción posterior.
- Adecuar distancias, tiempos e intensidades a categoría de equipo a entrenar.

Serie: Físico / Velocidad

Ficha 87

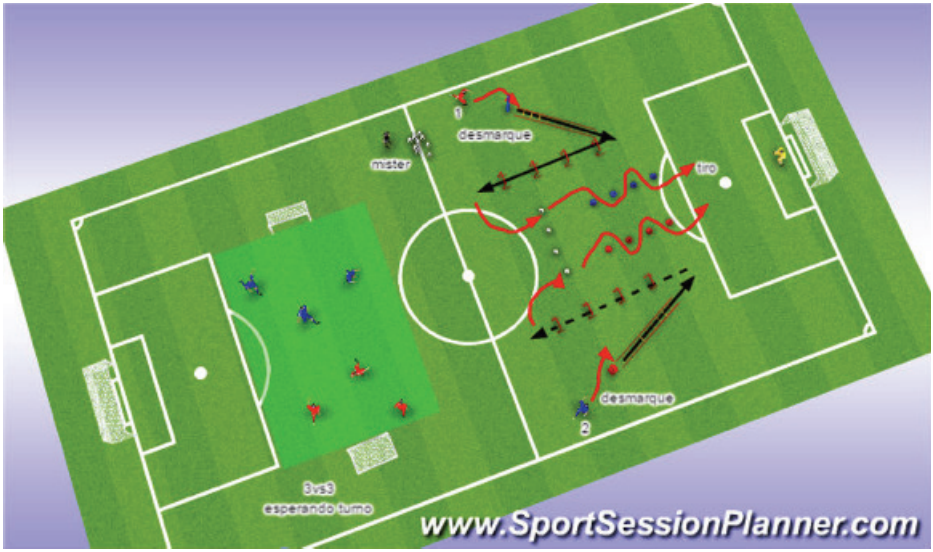
Propuesta:

Ejemplo de circuito de velocidad con cambios de dirección o salvar obstáculos. Al final introducimos un 1vs1 donde el jugador que llega antes al balón será el atacante. Para no dejar al defensor desmotivado le preparamos 2 centros laterales para que remate.

- Quedarse con la idea y adecuar ejemplo a tareas nuevas a construir.
- Adecuar distancias e intensidades a categoría de equipo a entrenar.
- Ejercicio rápido y explosivo por lo que la espera en las filas será mínima.

Serie: Físico / Velocidad

Ficha 88



Propuesta:

Ejercicio similar al anterior, algo más completo donde los jugadores realizan 2 series para intercambiar su rol con los que están en un mini fútbol esperando turno.

- Ejercicio muy agresivo, cuidar tiempos e intensidades.
- Evitar jugadores pasivos y realizar las postas al máximo.

Serie: Espacio reducido

Ficha 89

Propuesta:

Ejercicio de 1vs1 cada vez que anotamos gol sale un relevo de ese mismo equipo. Se puede utilizar a modo de eliminar jugadores y gana el equipo que más anote/elimine.

- Adecuar distancias y normas a antojo del entrenador.
- Se pueden introducir 2 1vs1 al tiempo como marca el dibujo.

Serie: Técnica de disparo

Ficha 90

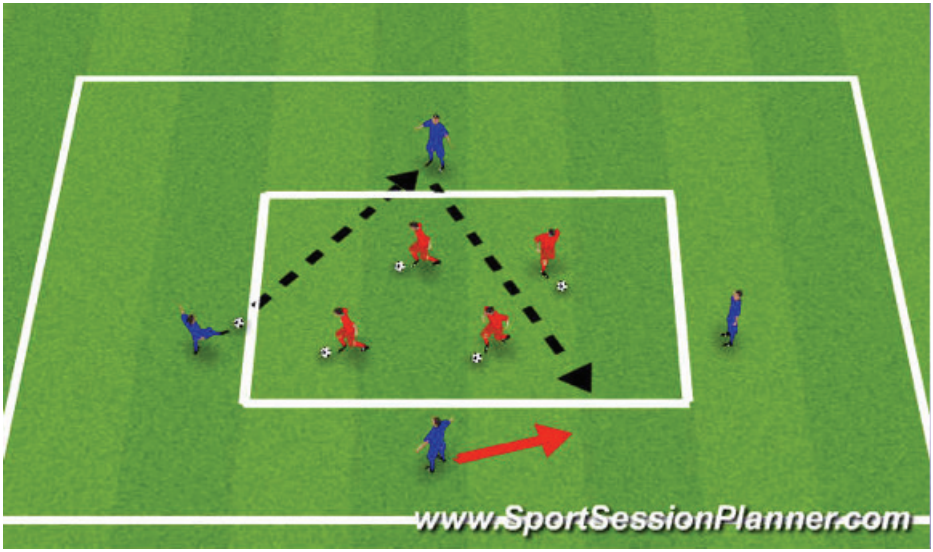
Propuesta:

Simplemente por aportar un ejercicio para fomentar los disparos planteamos un sencillo rombo por donde y por cada lado conducimos el balón hasta aproximarnos y disparar.

- Ejercicio de disparos múltiples, vigilar cansancio de porteros.
- Introducir las variantes que se crean oportunas, quedarse con el concepto.

Serie: Cohesión interna

Ficha 91



Propuesta:

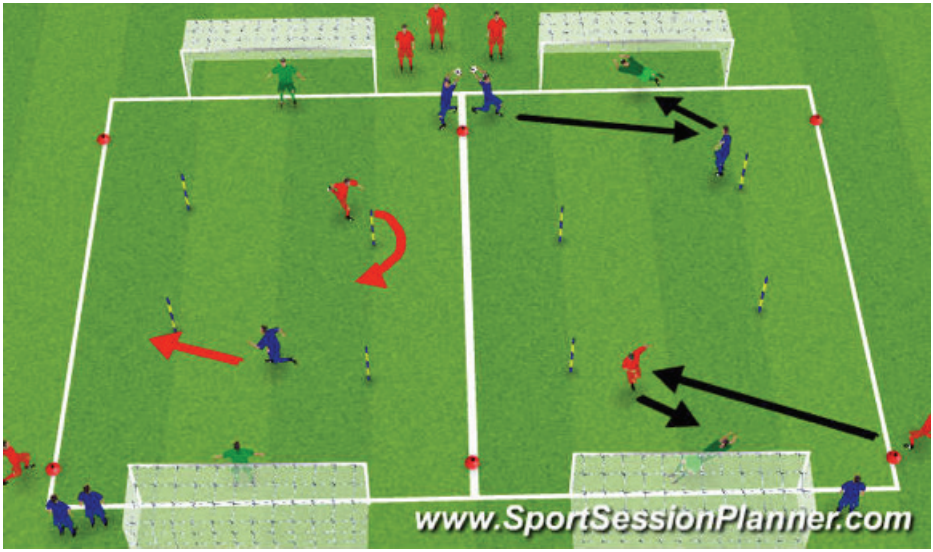
Presentamos un juego de cohesión interna tan necesaria en un equipo.

Planteamos dos cuadrados donde situamos a 4 jugadores, dentro del mismo cuadrado colocamos otros 4 conduciendo el balón. El juego consiste en mediante un golpeo seco y raso arrebatar el balón a los que están conduciendo.

- ¡Cuidado con los pelotazos!
- Recordar adecuar el ejercicio para que sea lo más divertido posible.

Serie: Técnica de disparo

Ficha 92



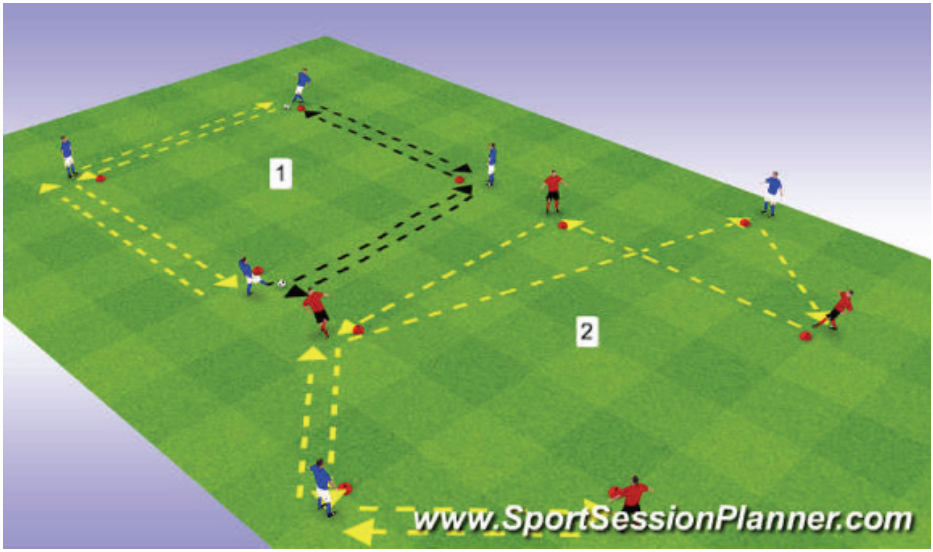
Propuesta:

Sencillo ejercicio que mezcla elementos físicos de velocidad con la técnica de disparo. Según esta dispuesto el dibujo, salimos realizando cambios de dirección hasta que nos llega un balón en saque de banda o centro para rematar.

- Ejercicio ideal para viernes o sábado antes de competir.
- Adecuar a edades que entrenamos.

Serie: Técnica de pase

Ficha 93



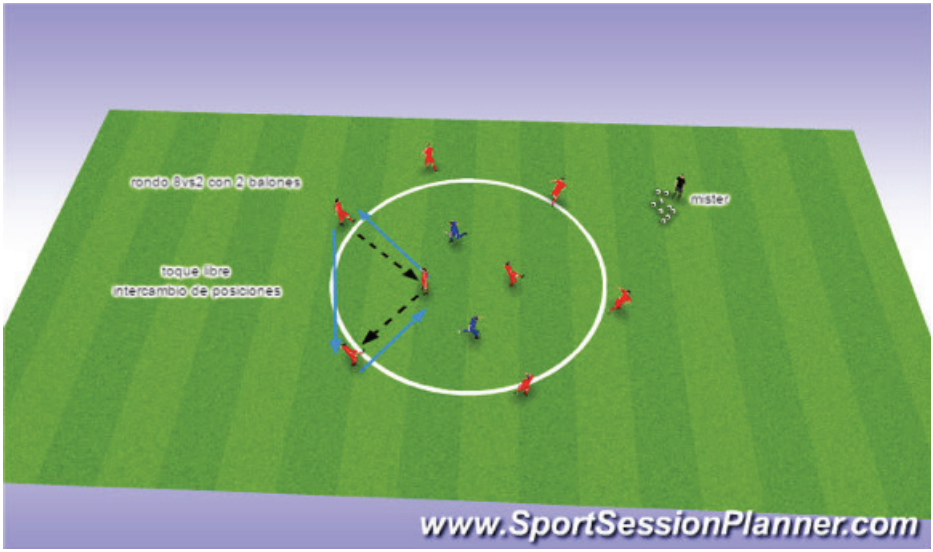
Propuesta:

Por aportar algo a las famosas ruedas de pase, el secreto está en ir donde mandemos el balón.

- Exigir control previo para correcta ejecución del pase.
- Recordar es una propuesta, modificar al gusto.

Serie: Espacio reducido

Ficha 94



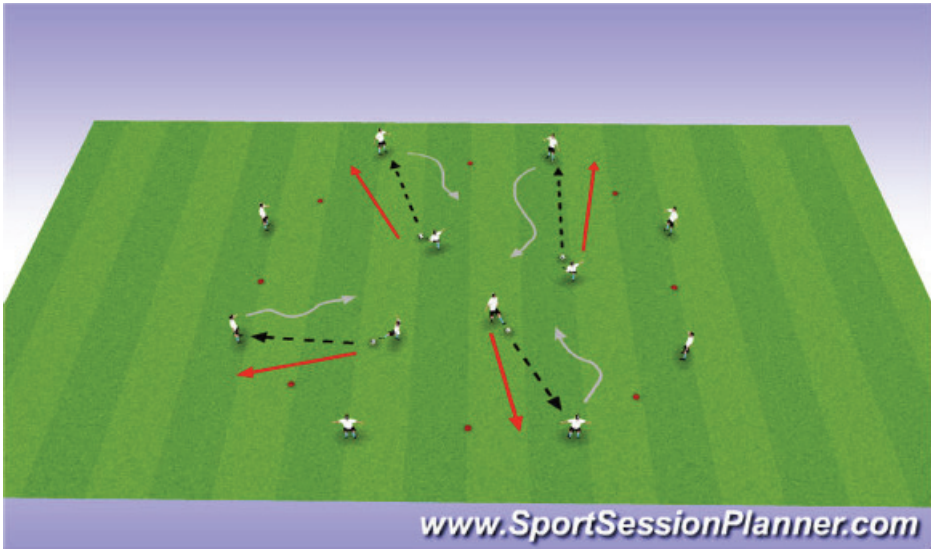
Propuesta:

Proponemos un sencillo rondo con varios condicionantes, el primero es la originalidad de jugar con dos balones, el segundo es el intercambio obligado de posiciones al producirse un pase.

- Adecuar el ejercicio a calidad del equipo.
- Utilizar como cohesión interna de grupo.

Serie: Activación

Ficha 95



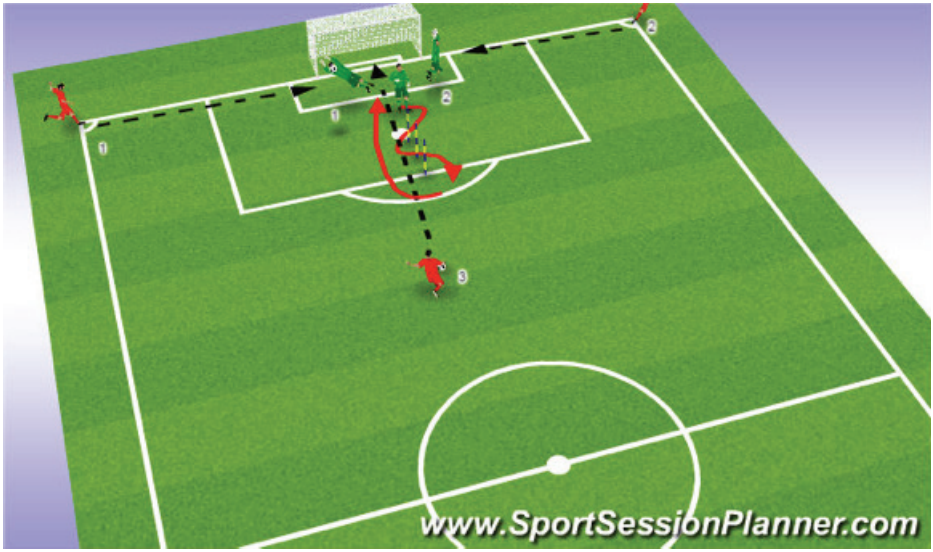
Propuesta:

Interesante versión de la clásica fuente para calentar, aquí por parejas, se realiza un pase corto y vamos hacia el receptor a su vez éste conduce a nuestra posición inicial.

- Adecuar al gusto y quedarse con la idea.
- Ejercicio muy útil para parte final de activación.

Serie: Porteros

Ficha 96



Propuesta:

Las siempre olvidadas propuestas para los porteros, presentamos una sencilla a 3 postas mezclando blocajes altos con coordinación y disparo lejano.

- Quedarse con la idea y montar los ejercicios al gusto del entrenador.
- Adecuar distancias e intensidades a la tarea.

Serie: Físico

Ficha 97

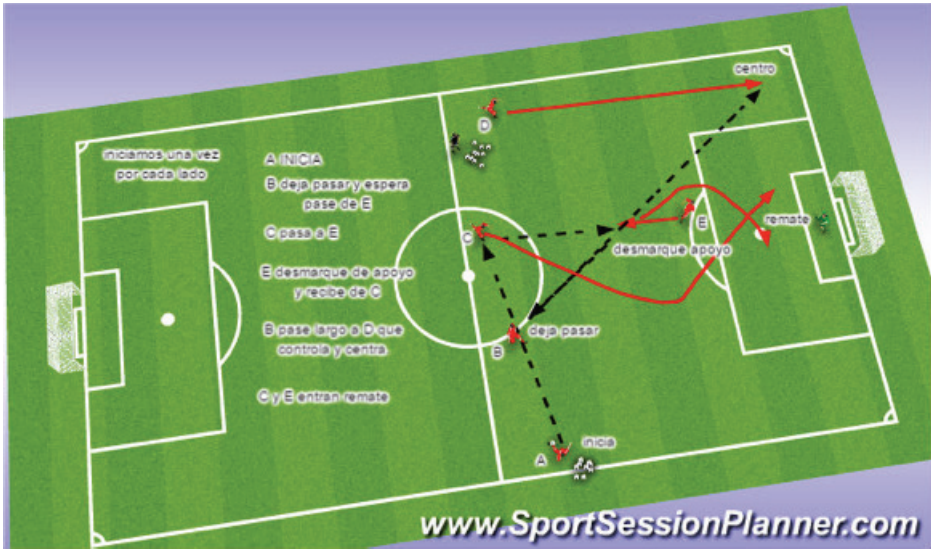
Propuesta:

Otro ejemplo de circuito físico, esta vez por postas añadiendo zonas técnicas para suavizar esfuerzos.

- Recordar siempre son propuestas base para diseñar multitud de tareas.
- Adecuar tiempos e intensidades.

Serie: Táctico

Ficha 98



Propuesta:

Acción combinada sencilla con 4 jugadores de centro del campo y un delantero.

- Una vez más quedarse con la idea.
- Adecuar distancias a equipo que entrenamos.

Serie: ABP

Ficha 99

Propuesta:

Sencillo aporte de jugada de estrategia donde establecemos parejas de bloqueo, es decir un jugador bloquea al contrario que marca a un compañero.

- Vamos todos desde el primer palo al segundo, menos un jugador que hace movimiento contrario.
- Recordar: SEÑALIZACION-INICIACION-EJECUCION.
- Estrategia es engañar al contrario en nuestro beneficio, ser listo en definitiva.

Serie: Porteros

Ficha 100

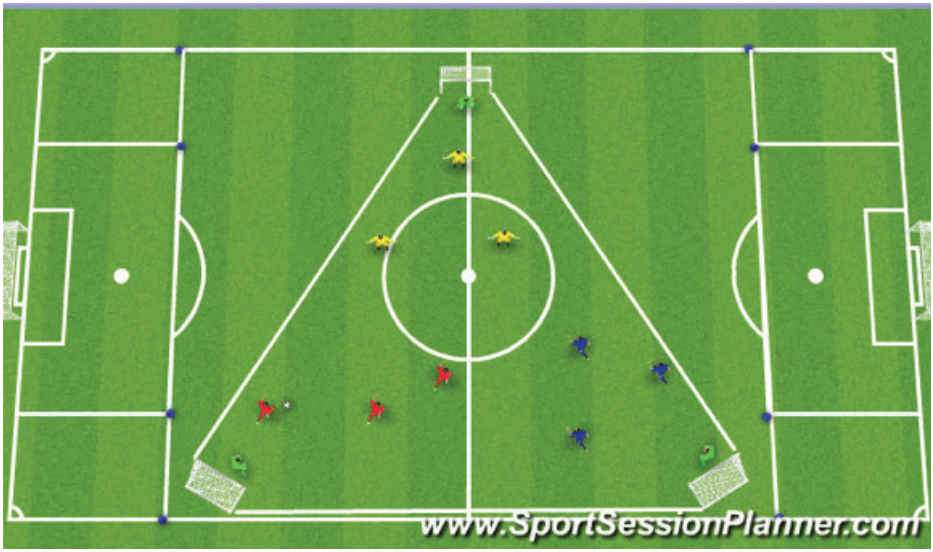
Propuesta:

Otro ejercicio para los porteros este con más connotaciones tácticas ya que le vamos a exigir bascular con el balón a la vez que dirige su defensa.

- Adecuar ejercicio a calidad de nuestro equipo, recordar no machacar a los porteros.
- Introducir las variantes a antojo del entrenador.

Serie: Táctico

Ficha 101



Propuesta:

- Posesión tricolor con 3 porterías en un campo triangular.
- Se juega a toque libre y cada vez que marcamos podemos eliminar a un jugador de cualquiera de los 2 equipos durante 3 minutos.
- Adecuar normas e intensidades a idea táctica.
- Se puede utilizar como juego de cohesión interna.