

RECORRIDOS FORMATIVOS: 1 CONTRA 1



Serie "Táctica individual", 2

© Copyright 2016 YouCoach srl – Todos los derechos reservados

www.youcoach.it

Proyecto editorial: YouCoach

Edición y gráfica: Ilaria Canova



Graphics designed with
easy Sports-Graphics

www.sports-graphics.com

ÍNDICE

Introducción	7
YouCoach.it.....	10
Recorridos formativos: 1 contra 1.....	13
1. 1 contra 1 frontal desde los cuatro lados	14
2. 1 contra 1 frontal con ingreso retardado de los defensores	16
3. 1 contra 1 frontal con ingreso en diagonal	18
4. 1 contra 1 frontal después de un gesto técnico	20
5. 1 contra 1 frontal a través de la zona	22
6. 1 contra 1 frontal en la zona con pressing pasivo	24
7. 1 contra 1 frontal hacia la meta con defensa lateral después de una combinación técnica.	26
8. 1 contra 1 frontal hacia la meta después de una combinación técnica y saque de banda	28
9. 1 contra 1 con cuatro apoyos con puntos.....	30
10. 1 contra 1 dorsal de saque de banda con defensores fuera de posición	32
11. 1 contra 1 dorsal en porterías pequeñas después de un cambio de dirección	34
12. 1 contra 1 frontal hacia la meta en las porterías centrales.....	36
13. 1 contra 1 frontal hacia la meta en porterías pequeñas después de un saque de banda	38
14. 1 contra 1 frontal en las porterías después de un pase de descarga	40
15. 1 contra 1 frontal en las porterías pequeñas después de un movimiento de aproximación....	42
16. 1 contra 1 frontal con saque de banda y movimiento de aproximación	44
17. 1 contra 1 frontal en cuatro porterías pequeñas	46
18. 1 contra 1 frontal en cuatro porterías pequeñas después de un saque de banda	48
19. 1 contra 1 dorsal en porterías pequeñas con saque de banda y cambio de dirección	50

20. 1 contra 1 frontal con porterías después de un control orientado	52
21. 1 contra 1 frontal en porterías laterales después del saque de banda	54
22. 1 contra 1 frontal con meta después de un recorrido técnico-coordinativo	56
23. 1 contra 1 frontal con meta después de un recorrido técnico-coordinativo y saque de banda . . .	58
24. 1 contra 1 frontal con meta en las porterías después de un recorrido de velocidad	60
25. 1 contra 1 frontal con saque de banda y meta después de un recorrido de velocidad	62
26. 1 contra 1 con cuatro porterías con elementos psicocineticos	64
27. 1 contra 1 frontal con meta en las porterías después conducción y pase	66
28. 1 contra 1 frontal con meta en las porterías después conducción y saque de banda	68
29. 1 contra 1 frontal con meta en las porterías después de combinación técnica	70
30. 1 contra 1 frontal con saque de banda y meta después de una combinación técnica	72
31. 1 contra 1 frontal con objetivo: gol en los cuatro ángulos	74
32. 1 contra 1 central al limite del área con tiro a portería	76
33. 1 contra 1 central con intercambio al limite del área	78
34. 1 contra 1 central con doble pase desde el limite del área	80
35. 1 contra 1 central después un gesto técnico	82
36. 1 contra 1 central después de un cambio de dirección	84
37. 1 contra 1 central después de un cambio de dirección y triángulo vertical	86
38. 1 contra 1 central después del pase para el corte	88
39. 1 contra 1 central después del desdoblamiento interior	90
40. 1 contra 1 central después de una triangulación	92
41. 1 contra 1 central después de un cambio de dirección y pase lateral	94
42. 1 contra 1 central después de un saque de banda	96
43. 1 contra 1 central después de cambio de dirección y triangulación	98
44. 1 contra 1 central después de saque de banda y triangulación	100
45. 1 contra 1 frontal con objetivo y elementos psicocineticos	102
46. 1 contra 1 lateral con salida desde el lado	104
47. 1 contra 1 lateral después del desdoblamiento	106
48. 1 contra 1 lateral con desdoblamiento y pared	108

49. 1 contra 1 lateral después de un cambio de dirección.	110
50. 1 contra 1 lateral después de una pared	112
Clave	115

INTRODUCCIÓN

En el juego del fútbol con el termino "situacional" o "situación simplificada" se pretende juntar todos los movimientos, en partido o en entrenamiento, en los que existe la presencia activa de uno o más adversarios que obstaculizan y contrastan a los jugadores que se encuentran en posesión de balón.

En partido asistimos a un continuo y rápido cambio de situaciones por las que nuestros jugadores elaboran elecciones y estrategias intentando alcanzar el respectivo objetivo, sea ofensivo o defensivo.

Cada entrenador, con sus capacidades de observación y análisis, podrá sacar de los partidos las "situaciones" que considere importantes para luego trabajarlas de modo simplificado en el entrenamiento dictando principios y comportamientos coherentes con su propio credo y su propia filosofía.

Una de la situaciones que más se repiten durante un partido es la del 1 contra 1, es decir un duelo directo con un adversario, situación fundamental y que a menudo se revela determinante para el resultado final del partido.

El 1 contra 1 representa la situación de referencia del juego respecto a la cual los jugadores tendrán que tomar decisiones de manera rápida afrontando al rival que a menudo no conocen las características y al cual tendrán que encontrar soluciones repentinas.

En **fase ofensiva** el jugador en posesión de balón tendrá que trabajar y mejorar una serie de aspectos que creemos fundamentales para el buen resultado del duelo:

- recibir el balón en una posición ventajosa;
- tener el balón bajo control;
- defender el balón;
- no dar pistas al rival (no estar parados, mover y esconder el balón);
- afrontar con coraje al defensor;
- localizar el lado fuerte y el lado débil;
- saber fintar las intenciones.

En **fase defensiva** el jugador que no está en posesión tendrá que trabajar y mejorar los siguientes principios:

- toma de posición (colocarse entre el balón y la portería);
- presionar al rival;

- posicionar pie y cuerpo en modo de cubrir una zona y entonces direccionar al rival;
- elegir el momento de intervención;
- contemporizar;
- leer las intenciones del rival;
- inducir al error.

En los ejercicios propuestos los jugadores podrán familiarizarse con múltiples situaciones y entonces acostumbrarse a leer rápidamente los peligros para luego elegir la solución que consideren más eficaz. En estos contextos el entrenador podrá incidir con correcciones individuales transmitiendo de manera eficaz la propia filosofía. La duración de las tareas propuestas es indicativa y el entrenador podrá modificarla dependiendo de las exigencias y de las situaciones. También las dimensiones del campo son sugerencias que se deberán adaptar a la edad y las capacidades de los jugadores. El entrenador puede además intervenir en las tareas con una variante: en el momento en el que el defensor recupera el balón, en lugar de terminar la tarea se pueden invertir las posiciones de los jugadores en el campo para crear una transición positiva de quien defiende.

YOU COACH.IT



Búsqueda, estudio, comparación: esto es la base de YouCoach, una página web creada por entrenadores para entrenadores con el objetivo de proporcionar las mejores herramientas para entrenar a su equipo. **YouCoach es la guía online para entrenadores de fútbol:** la web ofrece más de 1500 ejercicios, entrenamientos psicocinéticos, situaciones simplificadas, juegos reducidos, partidos a tema, partidos vinculados, e-book y ahondamientos con la colaboración de entrenadores expertos y preparados, abiertos al intercambio de ideas y a la mejora continua.

YouCoach.it ofrece la posibilidad de leer y compartir artículos de nuestros colaboradores (entrenadores, ojeadores, nutricionistas, psicólogos y preparadores físicos) directamente desde la web o en cualquier dispositivo móvil gracias a los contenidos simples, inmediatos y utilizables en cualquier lugar y en cualquier momento.

La presencia de YouCoach en las mayores redes sociales permite comentar y compartir los artículos propuestos. YouCoach está presente en Facebook, Twitter, Google+, YouTube y LinkedIn.

No siempre un entrenador tiene las herramientas y el tiempo para planificar y analizar de la mejor manera la temporada: por este motivo el equipo de YouCoach ha creado **MyCoach**, la aplicación web que permite crear, guardar y analizar cada entrenamiento durante toda la temporada aprovechando un gran database de ejercicios divididos por categorías y objetivos y ordenados por nivel de dificultad.

Inscríbete ahora a YouCoach y crea enseguida el programa de entrenamiento de prueba de MyCoach!

You read, You share, YouCoach!

Entrena tu equipo en 3 simples pasos con la aplicación web de

YOU**COACH**[®]

LA GUÍA ONLINE PARA ENTRENADORES DE FÚTBOL

MYCOACH

PLANIFICA * CONFIGURA * ANALIZA



Conéctate a YouCoach.it,
elige los objetivos y los
ciclos de entrenamiento
para tu temporada



Utiliza más de
1500 ejercicios
profesionales para crear
tus entrenamientos



Analiza las estadísticas
de los entrenamientos
y haz crecer
a tu equipo!

Gestiona los entrenamientos de manera rápida y profesional

Nuevos ejercicios y actualizaciones constantes

Gestiona más de un equipo con solo una cuenta

Utiliza las progresiones didácticas

Añade notas personales a los entrenamientos y a los ejercicios

Crea una infinidad de sesiones de entrenamiento durante 12 meses

Pruébalo enseguida en www.youcoach.it

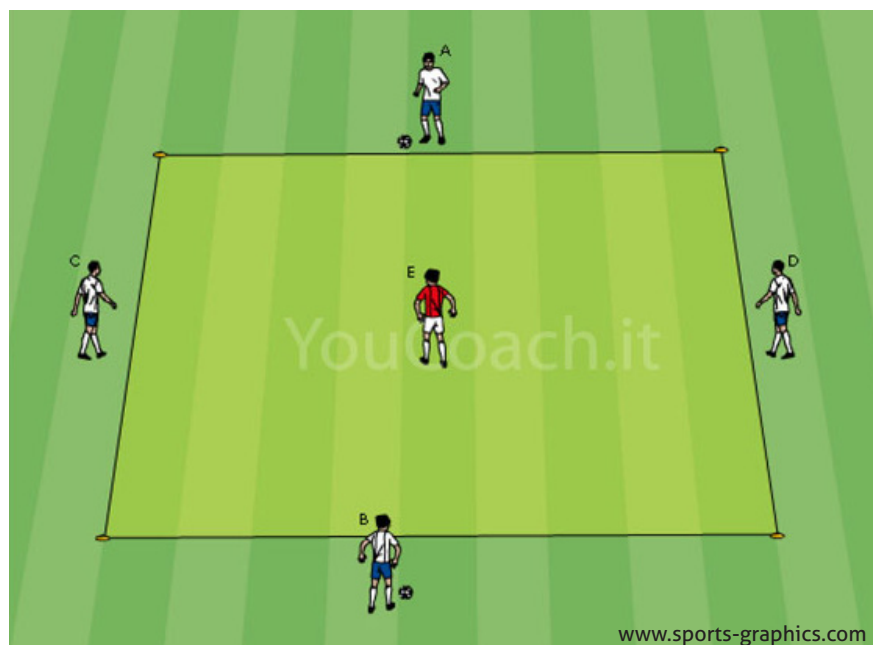
RECORRIDOS FORMATIVOS: 1 CONTRA 1

1 CONTRA 1 FRONTAL DESDE LOS CUATRO LADOS

01

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

15 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste

MATERIAL

- 4 chinicos
- Algunos balones

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
 Jugadores: 5
 Número de series: 5 de 2 minutos con 1 minuto de recuperación pasiva entre las series

ORGANIZACIÓN

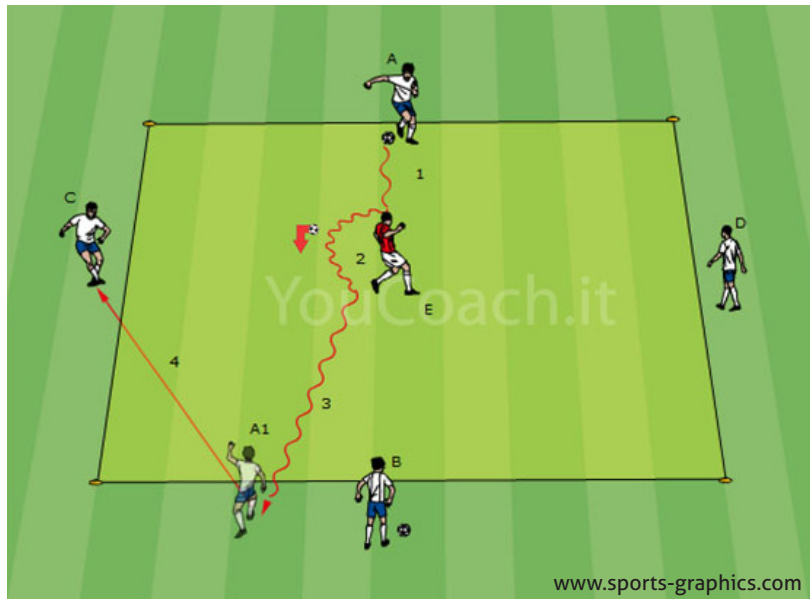
Formar un cuadrado de 12×12 metros con los chinicos. Cuatro jugadores (A, B, C y D) se posicionan en el exterior, en los lados del cuadrado. El jugador E desarrolla la posición de defensor (rojo en figura) y se posiciona en el centro del cuadrado. Balón para los dos jugadores fuera del cuadrado.

DESCRIPCIÓN

1. El jugador A entra en el cuadrado de juego en conducción de balón
2. A intenta superar al defensor E con un dribling
3. Una vez superado el defensor, el jugador A prosigue hacia el lado opuesto, en A1

4. A efectúa un pase hacia C y se queda en A1

B reinicia el ejercicio. Cada dos minutos cambiar al defensor en el interior del cuadrado.



REGLAS

- Si el defensor recupera el balón tiene que llevarlo fuera por uno de los lados del cuadrado evitando la presión del delantero

PUNTOS DEL MISTER

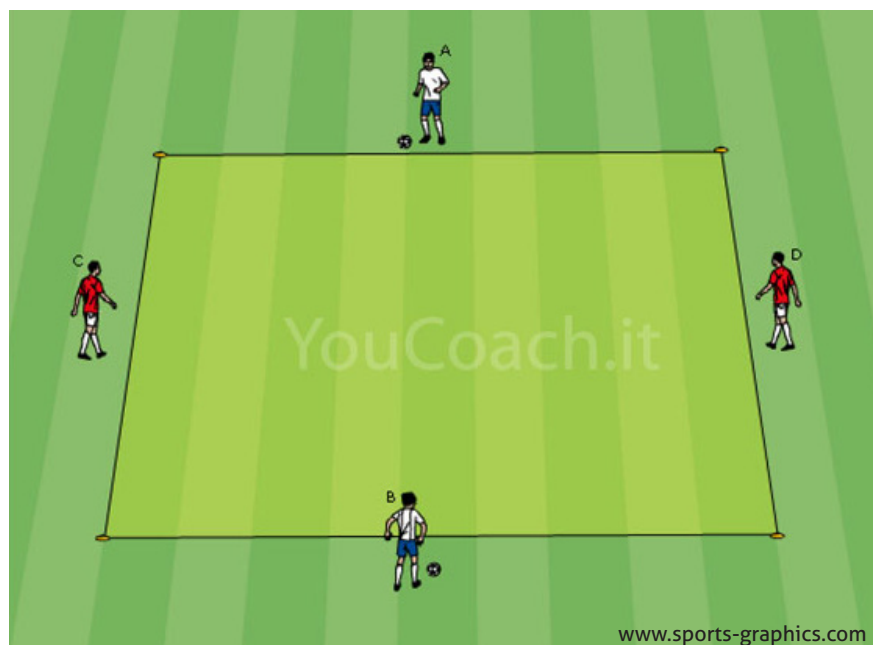
- Quien ataca tiene que:
 - Tener mentalidad ofensiva
 - Conducir el balón a la máxima velocidad
 - Afrontar al defensor de manera decidida para empezar el duelo
- Quien defiende tiene que:
 - Acercarse al jugador con el balón lo más rápido posible trabajando la aceleración para restar tiempo y espacio de juego
 - Frenar en las cercanías del jugador con el balón y asumir la posición de duelo en posición antero-posterior
 - Trabajar la posición en el caso en el que el jugador con el balón realice cambios de dirección
 - Retroceder mirando siempre el balón intentando no dar la espalda al jugador con el balón

1 CONTRA 1 FRONTAL CON INGRESO RETARDADO DE LOS DEFENSORES

02

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste

MATERIAL

- 4 chinos
- Algunos balones

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
 Jugadores: 4
 Número de series: 4 de 2 minutos con 1 minuto de recuperación pasiva entre las series

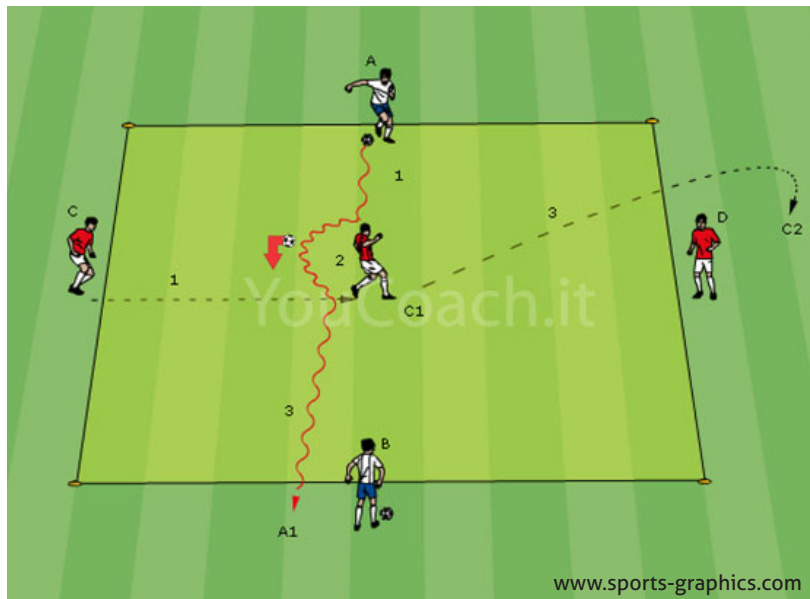
ORGANIZACIÓN

Formar un cuadrado de 12×12 metros con los chinos. Cuatro jugadores (A, B, C y D) se posicionan en el exterior, en los lados del cuadrado. A y B salen con el balón, desarrollan la posición de delanteros y se posicionan en los lados paralelos. C y D desarrollan la posición de defensores (rojos en figura) y se posicionan en los otros dos lados.

DESCRIPCIÓN

1. El jugador A entra en el cuadrado de juego en conducción de balón. El defensor C entra en sprint dirigiéndose al centro del cuadrado (en C1) para parar A
2. A intenta superar a C con un dribling

3. Una vez superado el defensor, A sigue hacia el lado opuesto, en A1. C sale del cuadrado en sprint hacia C2
- B reinicia el ejercicio con D. Al final de cada serie invertir las posiciones de los delanteros.



REGLAS

- Si el defensor recupera el balón tiene que llevarlo fuera por uno de los lados del cuadrado

PUNTOS DEL MISTER

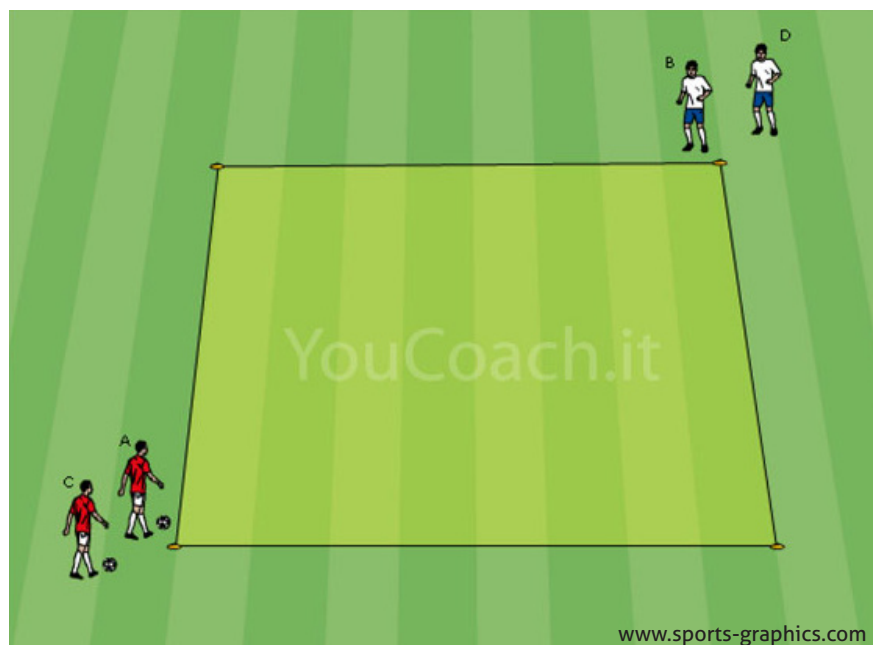
- Quien ataca tiene que:
 - Tener mentalidad ofensiva
 - Conducir el balón a la máxima velocidad
 - Afrontar al defensor de manera decidida para superar el duelo
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
- Quien defiende tiene que:
 - Acercarse al jugador con el balón lo más rápido posible trabajando la aceleración para restar tiempo y espacio de juego
 - Frenar en las cercanías del jugador con el balón y asumir la posición de duelo en posición antero-posterior
 - Trabajar la posición en el caso en el que el jugador con el balón realice cambios de dirección
 - Retroceder mirando siempre el balón intentando no dar la espalda al jugador con el balón
 - Cerrar una zona del campo para limitar las opciones del jugador con el balón

1 CONTRA 1 FRONTAL CON INGRESO EN DIAGONAL

03

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

10 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste

MATERIAL

- 4 chinos
- Algunos balones

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
Jugadores: 4
Número de series: 3 de 2 minutos con 1'30'' de recuperación activa entre las series

ORGANIZACIÓN

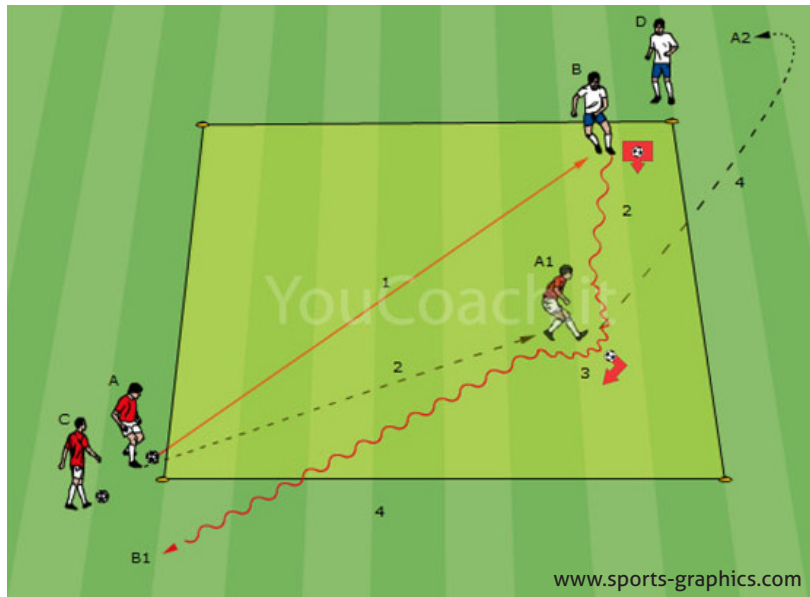
Formar un cuadrado de 12×12 metros. Los jugadores B y D desarrollan la posición de delanteros y se posicionan en un vértice del cuadrado sin balón. A y C, defensores (petos rojos en figura) toman la posición en el vértice opuesto con un balón cada uno.

DESCRIPCIÓN

1. El jugador A realiza un pase en diagonal hacia B
2. A entra en sprint dentro del cuadrado moviéndose hacia A1 para defender. B realiza un control orientado y conduce el balón hacia A para superarlo con un dribling
3. B intenta superar al defensor A con un dribling

4. Un vez superado el defensor, el jugador B sigue hacia el vértice opuesto, en B1, donde hará el defensor. A sale del cuadrado en sprint hacia el vértice opuesto, en A2, y se convierte en delantero

Se reinicia el ejercicio con D.



REGLAS

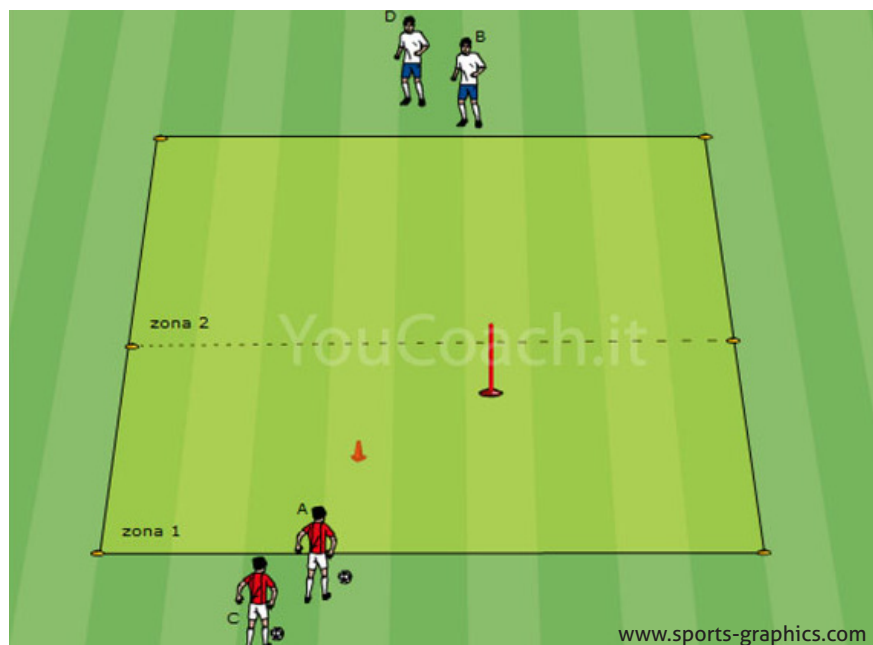
- Si el defensor recupera el balón tiene que llevarlo fuera de uno de los lados

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
 - Saber leer la postura del defensor para poderlo atacar en su lado débil
- Quien defiende tiene que:
 - Acercarse al jugador con el balón lo más rápido posible trabajando la aceleración para restar tiempo y espacio de juego
 - Frenar en las cercanías del jugador con el balón y asumir la posición de duelo en posición antero-posterior
 - Cerrar una zona del campo para limitar las opciones del jugador con el balón
 - Si se conoce la pierna buena del jugador con el balón cerrar la zona correspondiente

1 CONTRA 1 FRONTAL DESPUÉS DE UN GESTO TÉCNICO

04

MEDIO OPERATIVO
Situación

DURACIÓN
14 minutos
OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste

MATERIAL

- 6 chinos
- 1 cono
- 1 palo
- Algunos balones

PREPARACIÓN

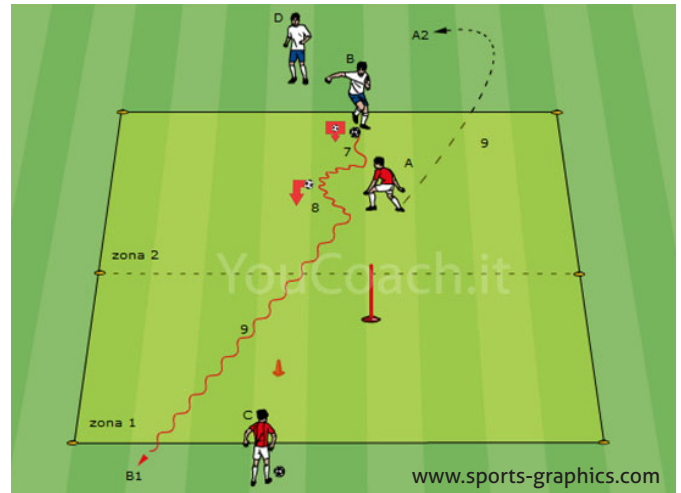
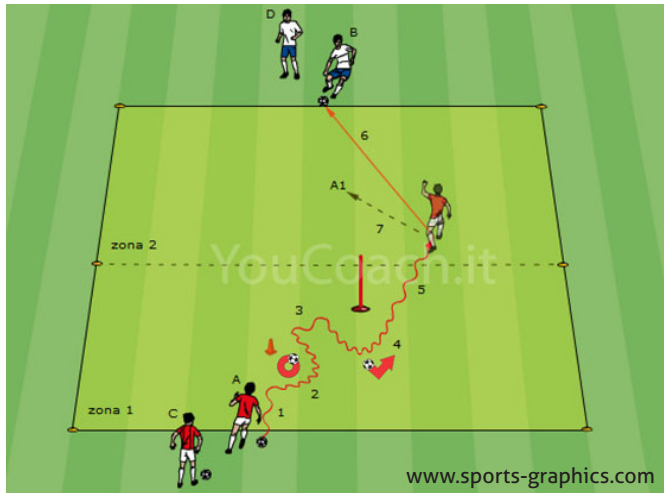
Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
 Jugadores: 4
 Número de series: 4 de 2 minutos con 1'30'' de recuperación activa entre las series

ORGANIZACIÓN

Formar un cuadrado de 12×12 metros. Dividir el cuadrado en dos zonas iguales posicionando dos chinos en la mitad del cuadrado. Formar en la "zona 1" un recorrido con un chino y un palo a 1,5 metros del límite inferior y superior de la zona y a una distancia de 3 metros entre ellos. Los jugadores B y D desarrollan la posición de delanteros y se posicionan al final de la "zona 2" sin balón. A y C, defensores (petos rojos), se posicionan en el inicio de la "zona 1" con un balón cada uno.

DESCRIPCIÓN

1. El jugador A entra en la "zona 1" en conducción de balón afrontando el cono
2. A efectúa un dribling en el cono
3. El jugador A se mueve en conducción hacia el palo



4. A realiza un dribling frontal en el palo
5. A entra en la "zona 2" en conducción de balón y realiza un pase hacia B
6. A sprinta hacia el interior de la "zona 2", en A1, para defender contra el jugador B que, con un control orientado, entra en conducción
7. B intenta superar al defensor A con un dribling
8. Una vez superado el defensor, B sigue hacia el lado opuesto atravesando la "zona 1" y en B1 hará el defensor. A sale de la "zona 2" en sprint hacia el lado opuesto (A2) donde se convierte en delantero

C reinicia el ejercicio con D.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón tiene que llevarlo fuera por uno de los lados de la "zona 2"

PUNTOS DEL MISTER

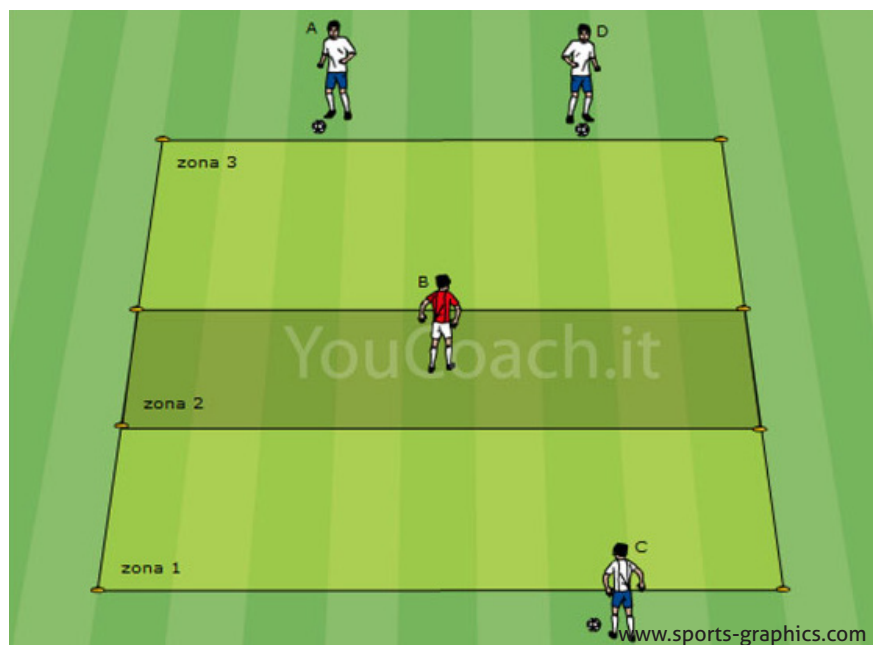
- El jugador con el balón tiene que:
 - Trabajar la velocidad de ejecución de las fintas
 - Trabajar el movimiento del tronco y de los brazos durante la ejecución de la finta
 - Atraer al defensor hacia la zona opuesta a la elegida para salir del duelo
- Quien defiende tiene que:
 - Asumir lo mas rápido posible la posición y la postura de duelo después de haber pasado el balón
 - Frenar en las cercanías del jugador con el balón y asumir la posición de duelo en posición antero-posterior
 - Trabajar la posición en el caso en el que el jugador con el balón realice cambios de dirección
 - Retroceder mirando siempre el balón intentando no dar la espalda al jugador con el balón
 - Elegir el tipo de carrera adecuada para ir hacia atrás en base a la velocidad del jugador que lleva el balón

1 CONTRA 1 FRONTAL A TRAVÉS DE LA ZONA

05

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

14 minutos

OBIETTIVI

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste

MATERIAL

- 8 chinos
- Algunos balones

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
Jugadores: 4
Número de series: 4 de 2 minutos con 1'30'' de recuperación activa entre las series

ORGANIZACIÓN

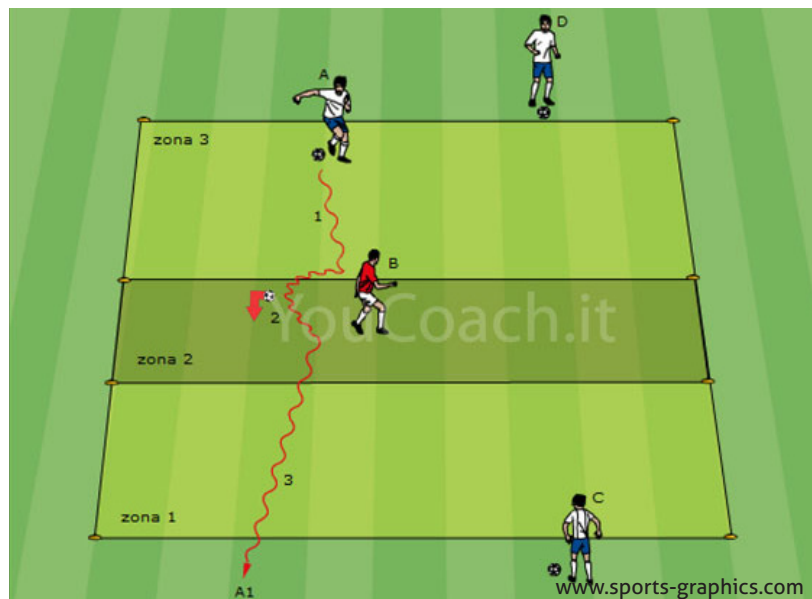
Formar un cuadrado de 12×12 metros con los chinos. Dividir el cuadrado en tres zonas: dos zonas iguales ("zona 3" y "zona 1") anchas unos 4 metros y una zona central ("zona 2") ancha 2 metros. Los jugadores A, D y C desarrollan la posición de delanteros y salen de la "zona 3" y "zona 1" con el balón. El jugador B (rojo en la figura) desarrolla la posición de defensor y se posiciona en la "zona 2" sin balón.

DESCRIPCIÓN

1. El jugador A entra en la "zona 3" en conducción de balón
2. A entra en "zona 2" conduciendo el balón e intenta superar al defensor B con un dribling

3. Una vez superado el defensor, el jugador A prosigue hacia el lado opuesto (A1) atravesando la "zona 1"

C reinicia el ejercicio con B. Al final de cada serie se invierten las posiciones de los jugadores.



REGLAS

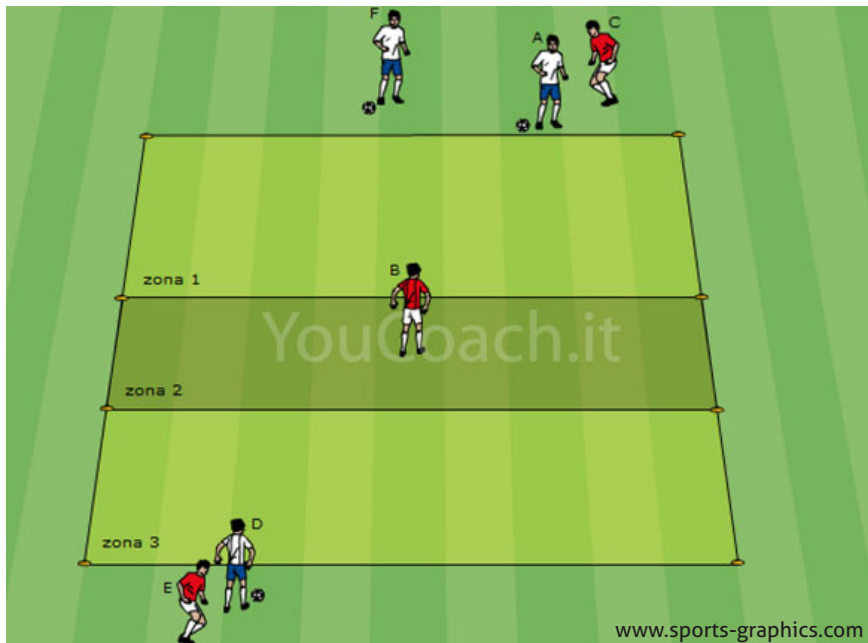
- Si el defensor recupera el balón tiene que llevarlo fuera por uno de los lados de la "zona 2"
- El defensor B no puede salir de la "zona 2"

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Frenar en las cercanías del duelo para luego acelerar en fase de superación del adversario
 - Diseñar una trayectoria diagonal en las cercanías del defensor de manera que se abran diferentes ángulos de salida
 - Trabajar la velocidad de ejecución de las fintas
 - Trabajar el movimiento del tronco y de los brazos durante la ejecución de la finta
- Quien defiende tiene que:
 - Trabajar la posición de los pies y del cuerpo para una reacción inmediata sobre los posibles cambios de dirección del jugador con el balón
 - Elegir bien el momento de intervención
 - Valorar la distancia entre el balón y el pie de conducción del jugador; elegir el tiempo de intervención cuando el balón esta lejos del pie
 - Fintar la intervención sobre el balón de manera que el jugador con el balón pierda tiempo

1 CONTRA 1 FRONTAL EN LA ZONA CON PRESSING PASIVO

06

MEDIO OPERATIVO
Situación

DURACIÓN
18 minutos
OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste

MATERIAL

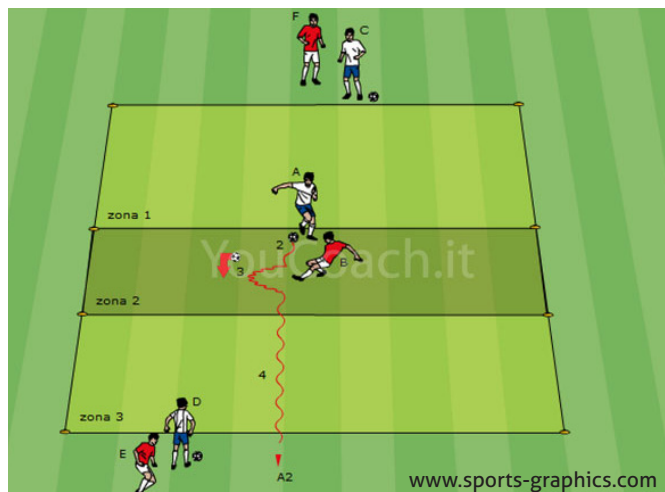
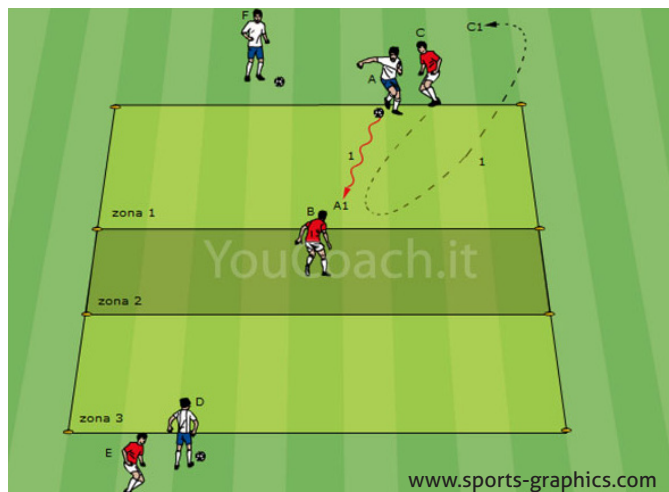
- 8 chinos
- Algunos balones

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
 Jugadores: 6
 Número de series: 6 de 2 minutos con 1 minuto de recuperación pasiva entre las series

ORGANIZACIÓN

Formar un cuadrado de 12×12 metros. Dividir el cuadrado en tres zonas: una zona central ("zona 2") de 2 a 4 metros de profundidad y dos zonas iguales de unos 4 metros de ancho ("zona 1" y "zona 3"). Al exterior de la "zona 1" y la "zona 3" se posicionan los jugadores A, D y F con el balón y C y E sin balón (como en la figura). En el interior de la "zona 2" se posiciona el defensor B.



DESCRIPCIÓN

1. El jugador A entra en la "zona 1" en conducción mientras C se le acerca, desarrollando la posición de defensor pasivo y efectuando presión sobre el portador de balón para luego volver al punto de salida en C1. A va a A1
2. El jugador A va en la "zona 2" conduciendo el balón y afronta B en un 1 contra 1
3. A supera a B con un dribbling frontal y va hacia la "zona 3"
4. El jugador A sale de la "zona 3" en conducción de balón y va hacia A2 dejando el balón a E. D reinicia el ejercicio. Al final de cada serie cambiar al jugador de la "zona 2".

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón tiene que llevarlo fuera por uno de los lados externos de la "zona 2"
- El defensor puede moverse solo en el interior de la "zona 2"

PUNTOS DEL MISTER

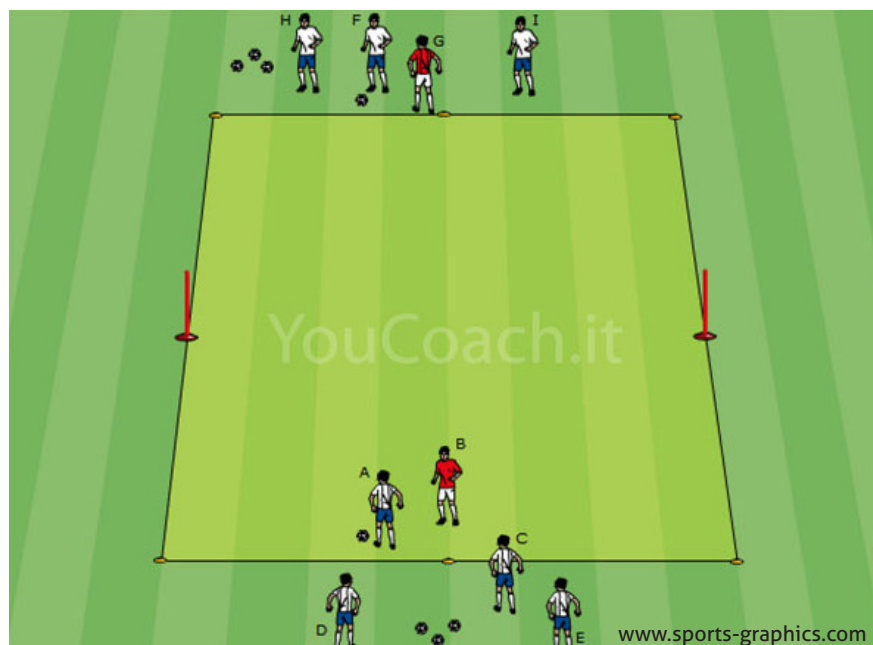
- Quien ataca tiene que:
 - Trabajar la defensa del balón en las situaciones de presión pasiva teniéndolo cubierto
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
 - Saber leer la postura del defensor para poderlo atacar en su lado débil
 - Frenar en las cercanías del duelo para luego acelerar en fase de superación del adversario
 - Diseñar una trayectoria diagonal en las cercanías del defensor de manera que se abran diferentes ángulos de salida
- Quien defiende tiene que:
 - Trabajar la posición de los pies y del cuerpo de manera que sea posible reaccionar repentinamente a los posibles cambios de dirección del jugador
 - Elegir bien el momento de intervención
 - Valorar la distancia entre el balón y el pie de conducción del jugado
 - Fintar la intervención sobre el balón de manera que el jugador con el balón pierda tiempo

1 CONTRA 1 FRONTAL HACIA LA META CON DEFENSA LATERAL DESPUÉS DE UNA COMBINACIÓN TÉCNICA

07

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Conducción de balón
- Pase
- Control orientado

MATERIAL

- Algunos balones
- 6 chinos
- 2 petos
- 2 palos

PREPARACIÓN

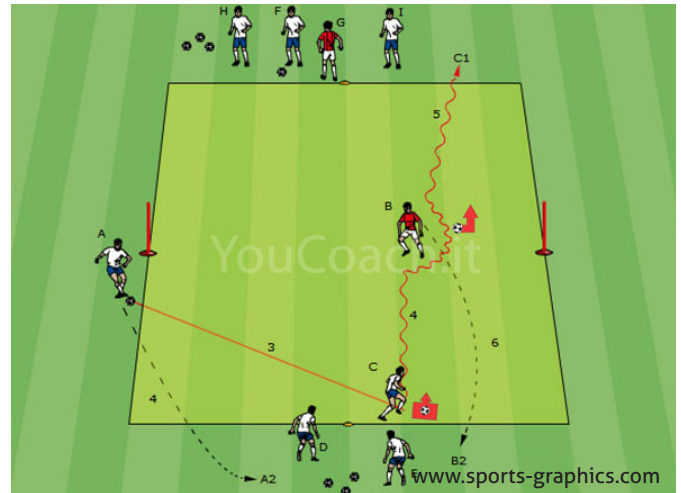
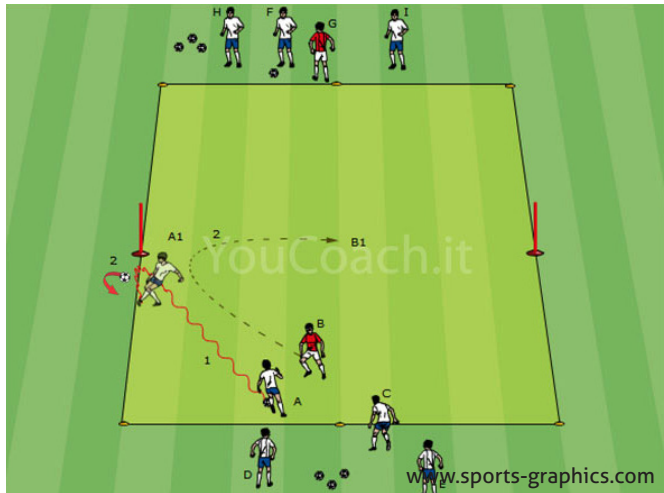
Área de juego: 14×12 metros / 16×14 metros
 Jugadores: 9
 Número de series: 3 de 3 minutos con 1 minuto de recuperación pasiva entre las series

ORGANIZACIÓN

Crear un área de juego de 14×12 metros. Posicionar dos palos a mitad de los lados largos y dos chinos a mitad de los lados cortos. Dos jugadores tienen petos. Los jugadores se dividen en dos grupos: uno de cinco elementos (uno de los cuales con peto) que se ponen en fila detrás de uno de los chinos centrales desde donde se iniciará el ejercicio, mientras el otro grupo de cuatro jugadores (uno de los cuales con peto) se coloca en el chino de enfrente. Balón a uno de los jugadores del grupo más numeroso.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón en conducción a la meta mas allá de la línea opuesta del área de juego.



- El defensor (con peto) después de haber realizado una defensa pasiva sobre el compañero antes del cambio de dirección realiza un 1 contra 1 con el jugador que recibe en el chino central
- El defensor tiene que posicionarse entre el objetivo y el atacante, oponiéndose de manera activa al tentativo de conducir el balón a la meta del delantero

Ejemplo

1. Con la señal del entrenador A inicia una conducción de balón hacia el palo
 2. B realiza un movimiento lateral pasivo hacia A hasta ir a B1 mientras A, una vez en las cercanías del palo, realiza un cambio de dirección en A1
 3. A pasa a C por el suelo
 4. C, después de un control orientado, realiza un dribling a B y lleva el balón en conducción mientras A vuelve detrás de los compañeros en A2
 5. C conduce más allá de la línea de meta de C1
 6. Al terminar el ejercicio B va donde empezó el ejercicio en B2
- F y G inician el turno sucesivo. Cada turno inicia desde la parte opuesta e inicia una nueva pareja de jugadores sin peto con un jugador con peto.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

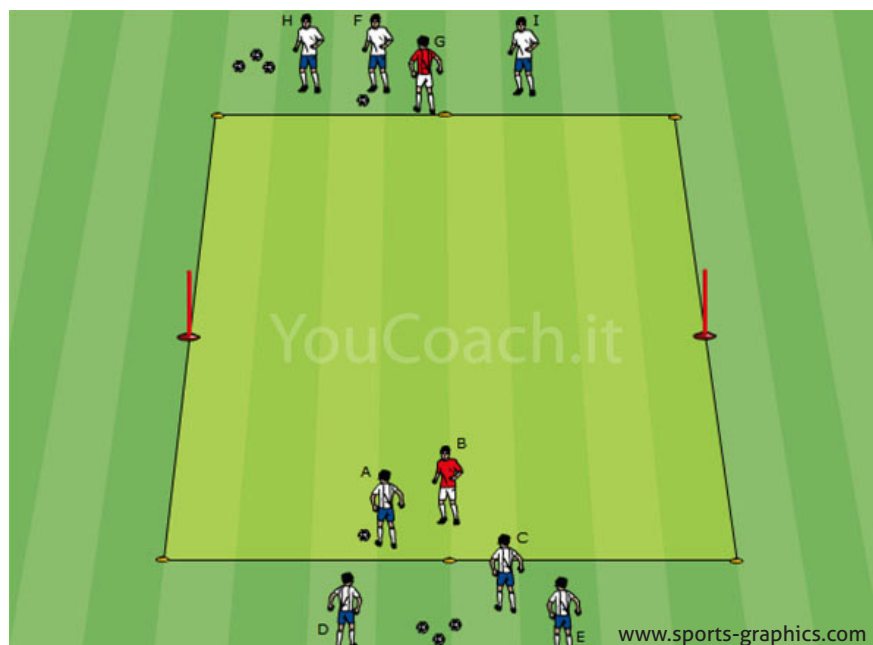
- Quien ataca tiene que:
 - Tener el balón bajo control con toques breves
 - Saber leer la postura del defensor para poderlo atacar en su lado débil
 - Diseñar una trayectoria diagonal en las cercanías del defensor de manera que se abran diferentes ángulos de salida
- Quien defiende tiene que:
 - Frenar en las cercanías del jugador con el balón y asumir la posición de duelo en posición antero-posterior
 - Trabajar la posición
 - Retroceder mirando siempre el balón intentando no dar la espalda al jugador con el balón

1 CONTRA 1 FRONTAL HACIA LA META DESPUÉS DE UNA COMBINACIÓN TÉCNICA Y SAQUE DE BANDA

08

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste
- Conducción de balón
- Saque de banda

MATERIAL

- Algunos balones
- 6 chinos
- 2 petos
- 2 palos

PREPARACIÓN

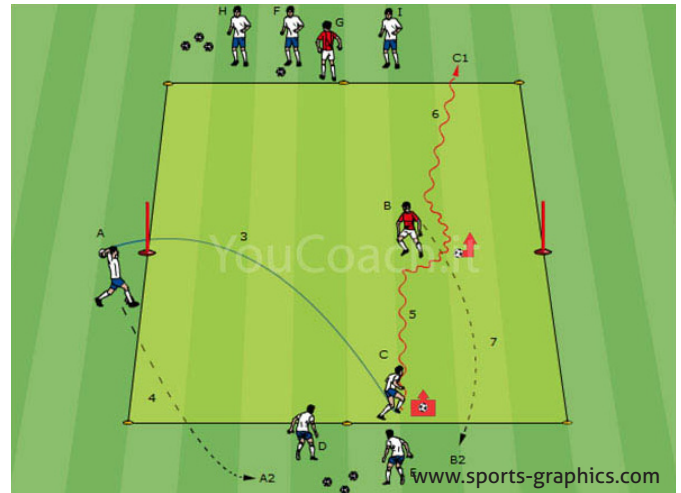
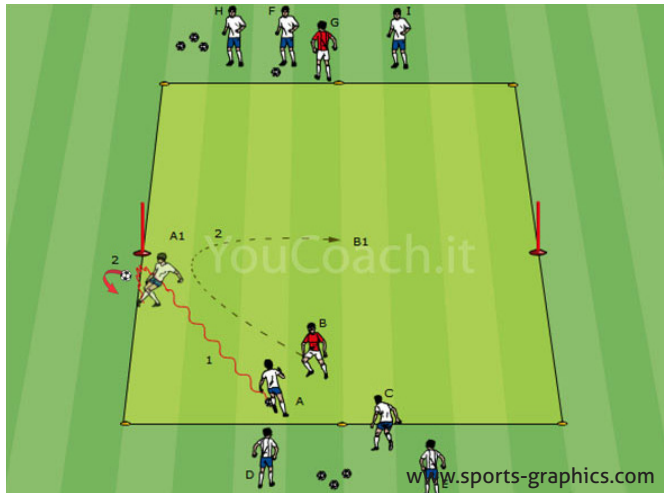
Área de juego: 14×12 metros / 16×14 metros
Jugadores: 9
Número de series: 3 de 3 minutos con 1 minuto de recuperación pasiva entre las series

ORGANIZACIÓN

Crear un área de juego de 14×12 metros. Posicionar dos palos a mitad de los lados largos y dos chinos a mitad de los lados cortos. Dos jugadores tienen petos. Los jugadores se dividen en dos grupos: uno de cinco elementos (uno de los cuales con peto) que se ponen en fila detrás de uno de los chinos centrales desde donde se iniciará el ejercicio, mientras el otro grupo de cuatro jugadores (uno de los cuales con peto) se coloca en el chino de enfrente. Balón a uno de los jugadores del grupo más numeroso.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón en conducción hacia la meta mas allá de la línea opuesta del área de juego.



- El defensor (con peto) después de haber realizado una defensa pasiva sobre el compañero antes del cambio de dirección realiza un 1 contra 1 activo con el jugador que recibe en el chino central
- El defensor tiene que posicionarse entre el objetivo y el atacante, oponiéndose de manera activa al tentativo del delantero de conducir el balón a la meta

Ejemplo

1. Con la señal del entrenador A inicia una conducción de balón hacia el palo
2. B realiza un movimiento lateral pasivo hacia A hasta ir a B1 mientras A, una vez en las cercanías del palo, realiza un cambio de dirección en A1
3. A coge el balón con la mano y realiza un saque de banda hacia C
4. C realiza un control orientado mientras A vuelve detrás de los compañeros en A2
5. C conduce el balón afrontando al adversario y va más allá de la línea realizando la meta en C1

6. Al final del ejercicio B va hacia el punto donde ha iniciado el ejercicio, en B2

F y G inician el turno sucesivo. En cada turno se inicia desde la parte opuesta e inicia una nueva pareja de jugadores sin peto con un jugador con peto.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Frenar en las cercanías del duelo para luego acelerar en fase de superación del adversario
 - Diseñar una trayectoria diagonal en las cercanías del defensor de manera que se abran diferentes ángulos de salida
- Quien defiende tiene que:
 - Frenar en las cercanías del jugador con el balón y asumir la posición de duelo en posición antero-posterior
 - Trabajar la posición en el caso en el que el jugador con el balón realice cambios de dirección
 - Retroceder mirando siempre el balón

1 CONTRA 1 CON CUATRO APOYOS CON PUNTOS

09

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Contraste
- Intercepción
- Conducción de balón

MATERIAL

- Algunos balones
- Algunos chinos para delimitar el campo
- 8 conos
- 4 petos

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
 Jugadores: 6
 Número de series: 3 de 3 minutos con 1 minuto de recuperación pasiva entre las series

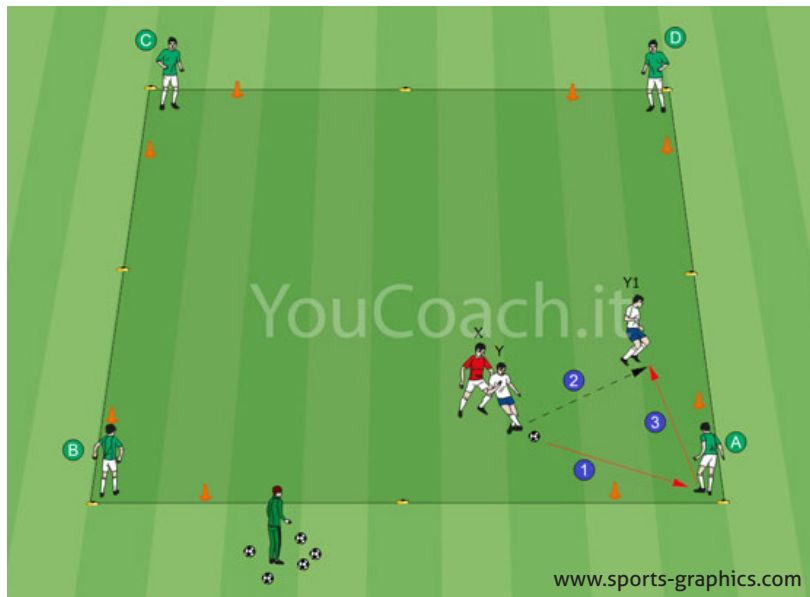
ORGANIZACIÓN

Crear una zona de juego de 12×12 metros con los chinos. En los vértices del cuadrado formar con los conos cuatro porterías de 1 metro. En correspondencia de los cuatro vértices, detrás de cada portería, posicionar cuatro comodines (A, B, C, D) como en la figura. En el interior de la zona de juego colocar dos jugadores (X y Y). Balón al entrenador.

DESCRIPCIÓN

1. La tarea inicia con el entrenador que lanza el balón al interior de la zona de juego, activando de esta manera un duelo por el balón entre los jugadores X y Y
2. Conquistado el balón, X y Y se afrontan en un 1 contra 1 con toques libres

3. El jugador en posesión de balón para obtener un punto tiene que realizar un intercambio rápido con uno de los comodines, hacen pasar el balón por el interior de las porterías
4. Gana el jugador que en el arco de las series ha conseguido obtener más puntos
5. Cada fin de serie se realizan intercambios de posición entre los jugadores y los comodines



VARIANTES

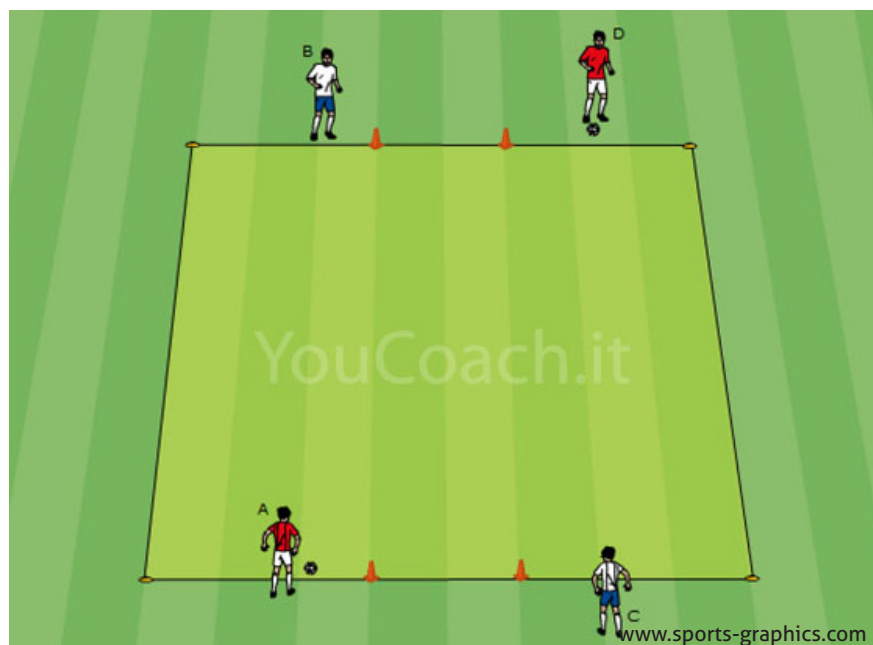
1. Limitar el número de toques de balón (por ejemplo dos) para los comodines
2. Disminuir las dimensiones del campo, aumentando de este modo el ritmo en el interior de la zona de juego

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
 - Trabajar la defensa del balón
 - Después del pase hacia el compañero por el interior de las porterías trabajar el desmarque
- Quien defiende tiene que:
 - Trabajar la posición en el caso en el que el jugador con el balón realice cambios de dirección
 - Elegir bien el momento de intervención
 - Fintar la intervención sobre el balón de manera que el jugador con el balón pierda tiempo
 - Trabajar la marca en el posible pase de vuelta

1 CONTRA 1 DORSAL DE SAQUE DE BANDA CON DEFENSORES FUERA DE POSICIÓN

10

MEDIO OPERATIVO
Situación

DURACIÓN
12 minutos
OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling de espaldas
- Dribling en rotación
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste

MATERIAL

- 2 balones
- 4 chinos
- 4 conos

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
 Jugadores: 4
 Número de series: 2 de 4 minutos con 2 minutos de recuperación pasiva entre las series

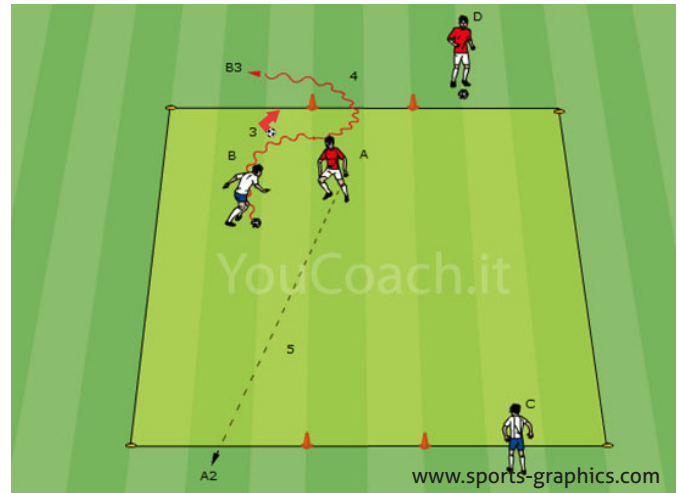
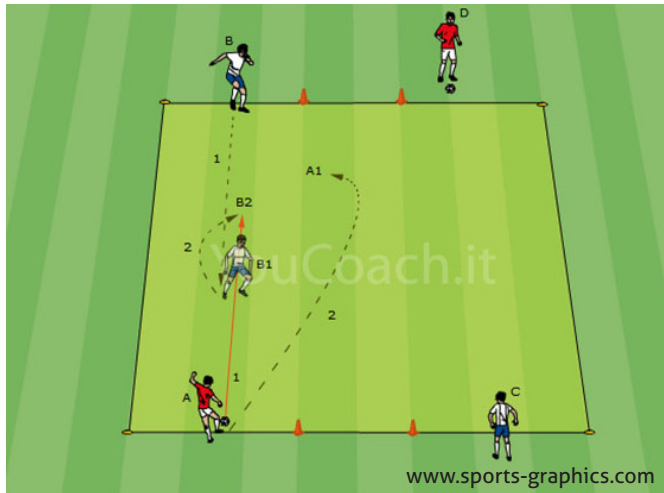
ORGANIZACIÓN

Crear un área de juego de 12×12 metros. Posicionar los conos formando dos porterías de 3 metros en los lados opuestos del área de juego. Los jugadores se posicionan lateral a la portería (como en la figura). Los defensores A y D (rojos en la figura) con el balón.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a la meta.

- El defensor pasa el balón con las manos al movimiento de acercamiento del jugador ofensivo que, realizado el control en rotación, afronta la portería pequeña frontal a su punto de salida, superando la defensa adversaria



- El defensor tiene que posicionarse entre el objetivo y el delantero, en defensa activa

Ejemplo

- A pasa el balón hacia el movimiento de acercamiento de B
- B, en posición B1, deja pasar el balón por debajo de las piernas y lo va a recuperar en zona B2, mientras A va entre B y la portería que hay que defender, en A1
- El jugador B supera con un dribbling la defensa activa de A
- B vuelve a la posición de salida en conducción, en zona B3
- A vuelve a la posición de salida en A2

C y D empiezan el siguiente turno.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

VARIANTES

- Si el defensor recupera el balón se invierten las posiciones y el punto vale doble

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Conducir el balón a la máxima velocidad
 - Afrontar al defensor de manera decidida para superar el duelo
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
 - Saber leer la postura del defensor para poderlo atacar en su lado débil
- Quien defiende tiene que:
 - Acercarse al jugador con el balón lo más rápido posible trabajando la aceleración para restar tiempo y espacio de juego
 - Trabajar la posición de los pies y del cuerpo de manera que sea posible reaccionar repentinamente a los posibles cambios de dirección del jugador
 - Elegir bien el momento de intervención
 - Valorar la distancia entre el balón y el pie de conducción del jugador; intervenir cuando el balón esta lejos del pie

1 CONTRA 1 DORSAL EN PORTERÍAS PEQUEÑAS DESPUÉS DE UN CAMBIO DE DIRECCIÓN

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling de espaldas
- Dribling en rotación
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste

MATERIAL

- 2 balones
- 4 chinos
- 4 conos

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
 Jugadores: 4
 Número de series: 2 de 4 minutos con 2 minutos de recuperación pasiva entre las series

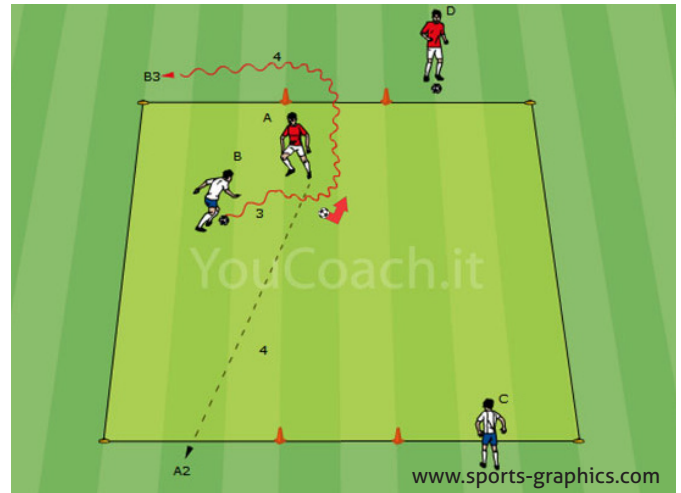
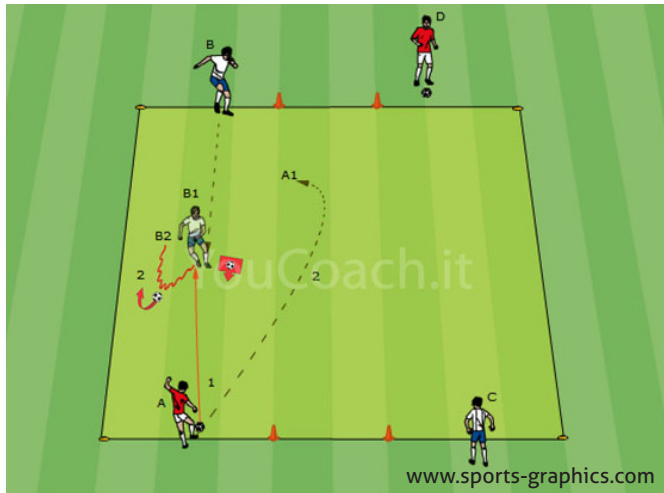
ORGANIZACIÓN

Crear un área de juego de 12×12 metros. Posicionar los conos formando dos porterías de 3 metros en los lados opuestos del área de juego. Los jugadores se posicionan lateralmente a las porterías (como en la figura). Los defensores A y D (rojos en la figura) con balón.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a la meta.

- El defensor pasa el balón al movimiento de acercamiento del jugador ofensivo
- El jugador ofensivo realiza un control orientado y luego un cambio de dirección para afrontar la portería lateral al punto de salida, superando la defensa adversaria



- El defensor tiene que posicionarse entre el objetivo y el delantero en defensa activa

Ejemplo

1. A pasa el balón hacia el movimiento de acercamiento de B
2. B, en posición B1, realiza un control orientado y luego un cambio de dirección en B2, mientras el jugador A se pone entre B y la portería que hay que defender, en A1
3. El jugador B supera con un dribbling la defensa activa de A
4. B vuelve a la posición de salida en conducción (zona B3) mientras el jugador A vuelve a la posición de salida en zona A2

C y D inician el turno sucesivo.

REGLAS

- Si el defensor para el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

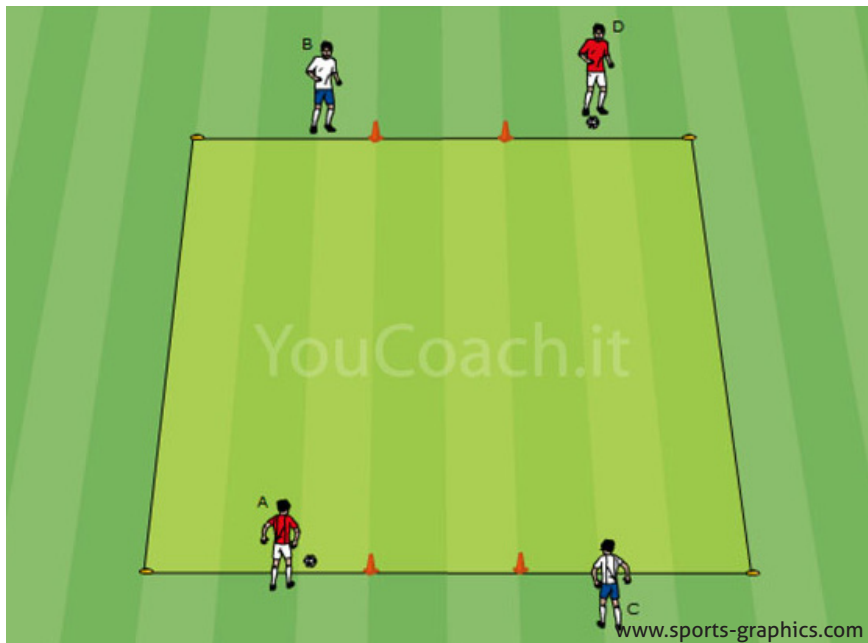
- Quien ataca tiene que:
 - Tener el balón bajo control con toques breves
 - Saber leer la postura del defensor para poderlo atacar en su lado débil
 - Frenar en las cercanías del duelo para luego acelerar en fase de superación del adversario
 - Diseñar una trayectoria diagonal en las cercanías del defensor de manera que se abran diferentes ángulos de salida
 - Trabajar la velocidad de ejecución de las fintas
- Quien defiende tiene que:
 - Frenar en las cercanías del jugador con el balón y asumir la posición de duelo en posición antero-posterior
 - Trabajar la posición en el caso en el que el jugador con el balón realice cambios de dirección
 - Retroceder mirando siempre el balón intentando no dar la espalda al jugador con el balón
 - Elegir el tipo de carrera adecuada para ir hacia atrás

1 CONTRA 1 FRONTAL HACIA LA META EN LAS PORTERÍAS CENTRALES

12

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste

MATERIAL

- 2 balones
- 4 chinos
- 4 conos

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
 Jugadores: 4
 Número de series: 2 de 4 minutos con 2 minutos de recuperación pasiva entre las series

ORGANIZACIÓN

Crear un área de juego de 12×12 metros. Posicionar los conos formando dos porterías en los lados opuestos del área de juego. Los jugadores se posicionan lateralmente a las porterías como en la figura. Los defensores A y D (rojos en la figura) con el balón.

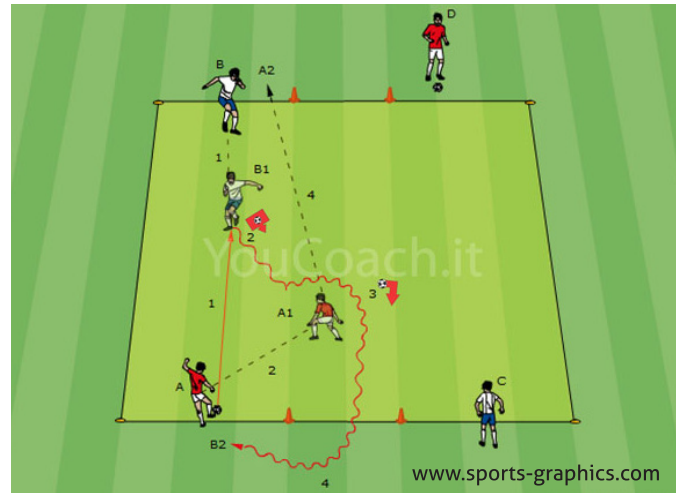
DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a la meta.

- El defensor pasa el balón al movimiento de acercamiento del jugador ofensivo que, realizado el control, afronta la portería pequeña frontal a su punto de salida
- El defensor tiene que posicionarse entre el objetivo y el delantero en defensa activa

Ejemplo

1. A inicia el ejercicio pasando el balón a B
 2. B realiza un control orientado y afronta la portería frontal para ir a meta, mientras A se acerca para realizar un 1 contra 1 en la zona A1
 3. B supera en dribling a la defensa activa del jugador A y lleva el balón más allá de la línea de la portería elegida
 4. El jugador B, alcanzada la meta, lleva el balón en conducción hasta el punto de salida inicial de A, en zona B2, mientras A sale del área de juego, en posición A2
- C y D inician el turno sucesivo.



REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

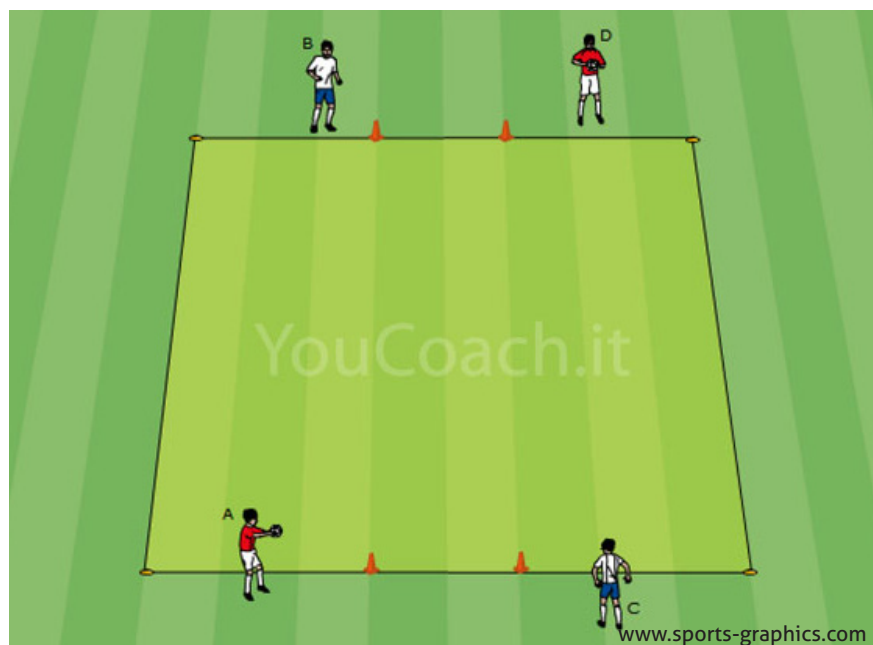
PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Trabajar el primer control de manera de dirigir el balón hacia la portería
 - Tener mentalidad ofensiva
 - Conducir el balón a la máxima velocidad
 - Afrontar al defensor de manera decidida para superar el duelo
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
- Quien defiende tiene que:
 - Acercarse al jugador con el balón lo más rápido posible trabajando la aceleración para restar tiempo y espacio de juego
 - Asumir lo mas rápido posible la posición y la postura de duelo después de haber pasado (o perdido) el balón (en caso que la tarea incluya las transiciones negativas)
 - Colocarse rápidamente para defender la portería
 - Frenar en las cercanías del jugador con el balón y asumir la posición de duelo en posición antero-posterior
 - Trabajar la posición en el caso en el que el jugador con el balón realice cambios de dirección
 - Retroceder mirando siempre el balón intentando no dar la espalda al jugador con el balón

1 CONTRA 1 FRONTAL HACIA LA META EN PORTERÍAS PEQUEÑAS DESPUÉS DE UN SAQUE DE BANDA

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste
- Saque de banda

MATERIAL

- 2 balones
- 4 chinos
- 4 conos

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros

Jugadores: 4

Número de series: 2 de 4 minutos con 2 minutos de recuperación pasiva entre las series

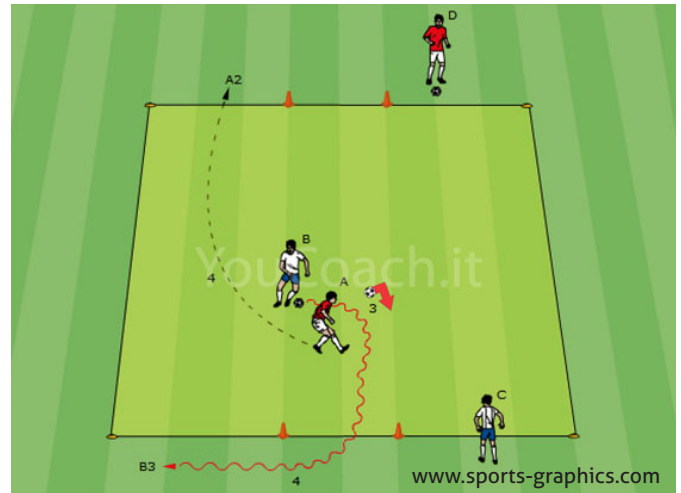
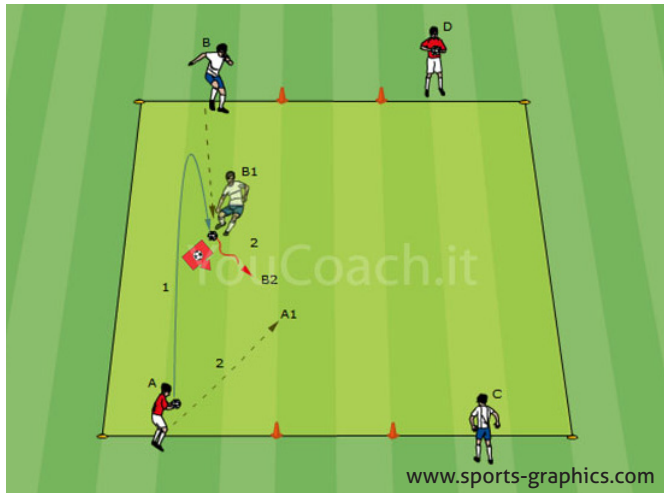
ORGANIZACIÓN

Crear un área de juego de 12×12 metros. Posicionar los conos formando dos porterías en los lados opuestos del área de juego. Los jugadores se posicionan lateralmente a las porterías como en la figura. Los defensores A y D (rojos en la figura) tienen el balón en las manos.

DESCRIPCIÓN

El objetivo del ejercicio es el de crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a la meta.

- El defensor pasa el balón al movimiento de acercamiento del jugador ofensivo que, efectuado el control, afronta la portería frontal a su punto de salida
- El defensor se posiciona entre el objetivo y el delantero en defensa activa



Ejemplo

1. A inicia pasando el balón con las manos a B que va hacia A1
2. B controla el balón en B2 y afronta la portería frontal para finalizar, mientras A se acerca para afrontar el 1 contra 1 en A1
3. B supera con un dribling la defensa activa de A y lleva el balón más allá de la línea de la portería
4. B toma la posición ocupada anteriormente por A, en B3, mientras A sale del área y se posiciona en A2

C y D inician el turno sucesivo.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

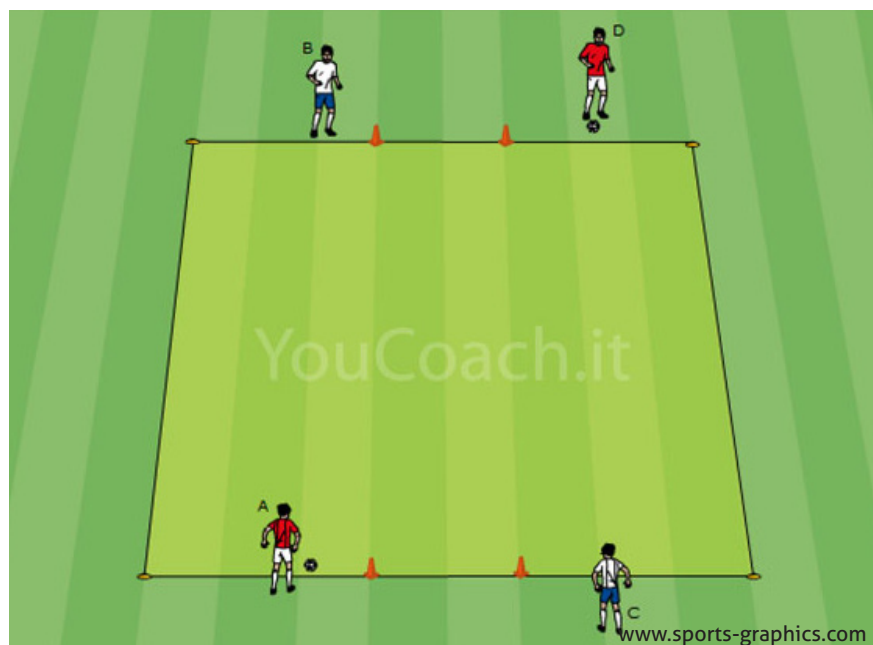
- Variar las dimensiones del campo en base a la edad y a las capacidades de los jugadores
- Prestar atención a los movimientos de los jugadores durante la fase defensiva (posición inicial, tiempo de intervención, reacción etc.)
- Máxima velocidad en el dribling y por elegir las fintas por parte de los jugadores de ataque
- Los jugadores que esperan fuera del cuadrado tienen que estar siempre en movimiento para estar preparados a recibir el pase
- Quien ataca tiene que:
 - Individuar el lado débil del adversario
 - Tener el balón bajo control, intentando mantenerla siempre por debajo de las rodillas
- Quien defiende tiene que:
 - Llevar al rival hacia las zonas más externas
 - Elegir bien el momento de contraste para recuperar el balón

1 CONTRA 1 FRONTAL EN LAS PORTERÍAS DESPUÉS DE UN PASE DE DESCARGA

14

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste
- Pase

MATERIAL

- 2 balones
- 4 chinos
- 4 conos

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
Jugadores: 4
Número de series: 2 de 4 minutos con 2 minutos de recuperación pasiva entre las series

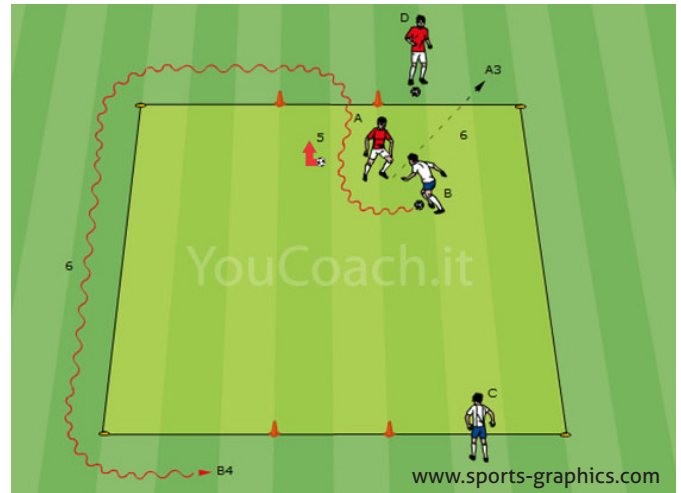
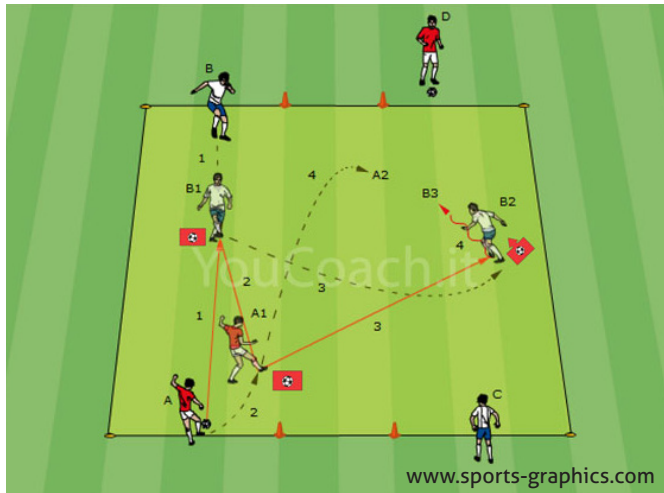
ORGANIZACIÓN

Crear una zona de juego de 12×12 metros usando los chinos. Posicionar los conos formando dos porterías de 3 metros en lados opuestos de la zona de juego. Los jugadores se posicionan lateralmente a las porterías (como en la figura). Balón a los defensores A y D.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la que el jugador en posesión de balón supera con un dribling al defensor, llevando a la meta el balón.

- El defensor pasa el balón hacia el movimiento en aproximación del jugador ofensivo, que devuelve el balón y realiza un movimiento semicircular para recibir el pase sucesivo



- El delantero, recibido el balón, tiene que ir hacia la portería lateral al punto de salida, superando la defensa adversaria
- El defensor tiene que posicionarse entre el objetivo y el delantero, en defensa activa

Ejemplo

1. A inicia pasando el balón hacia el movimiento en aproximación de B, en posición B1
 2. B controla el balón y lo pasa de nuevo hacia A, que mientras ha realizado un movimiento de aproximación, en zona A1
 3. A controla el balón y realiza un pase en diagonal hacia el movimiento de B, en B2
 4. B realiza un control orientado y va hacia la portería posicionada en el lado de salida, mientras A habrá ido a ocupar la posición que hay entre el jugador B y la portería que defiende, en zona A2
 5. B supera con un dribling la defensa activa de A
 6. Mientras B lleva el balón en conducción hasta la zona B4, A va hacia A3
- C y D inician el turno sucesivo.

REGLAS

- Si el defensor para el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

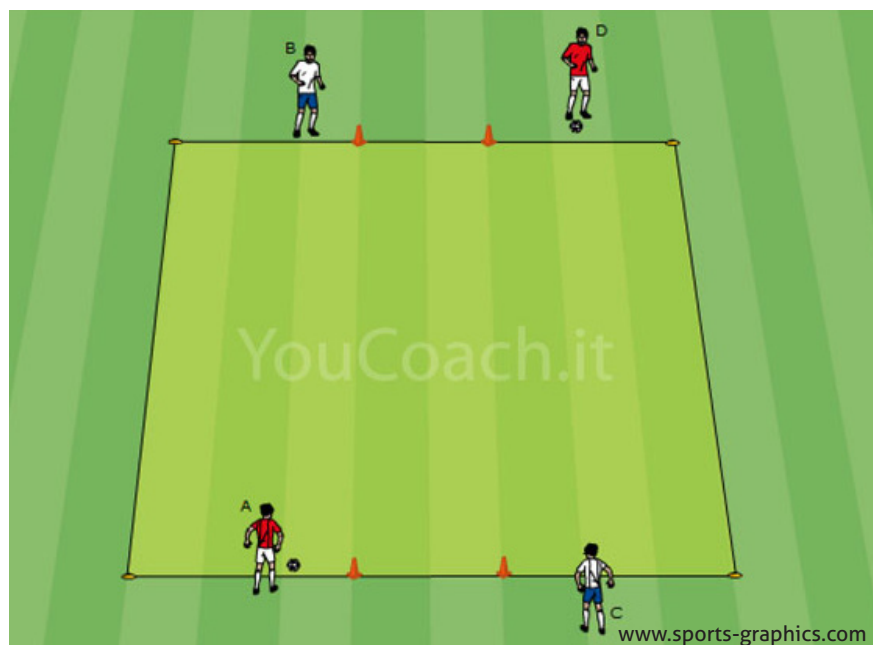
PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Conducir el balón a la máxima velocidad
 - Diseñar una trayectoria diagonal en las cercanías del defensor de manera que se abran diferentes ángulos de salida
 - Trabajar la velocidad de ejecución de las fintas
- Quien defiende tiene que:
 - Tomar posición rápidamente para defender la portería
 - Frenar en las cercanías del jugador con el balón y asumir la posición de duelo en posición antero-posterior
 - Retroceder mirando siempre el balón intentando no dar la espalda al jugador con el balón

1 CONTRA 1 FRONTAL EN LAS PORTERÍAS PEQUEÑAS DESPUÉS DE UN MOVIMIENTO DE APROXIMACIÓN

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste

MATERIAL

- 2 balones
- 4 chinos
- 4 conos

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
 Jugadores: 4
 Número de series: 2 de 4 minutos con 2 minutos de recuperación pasiva entre las series

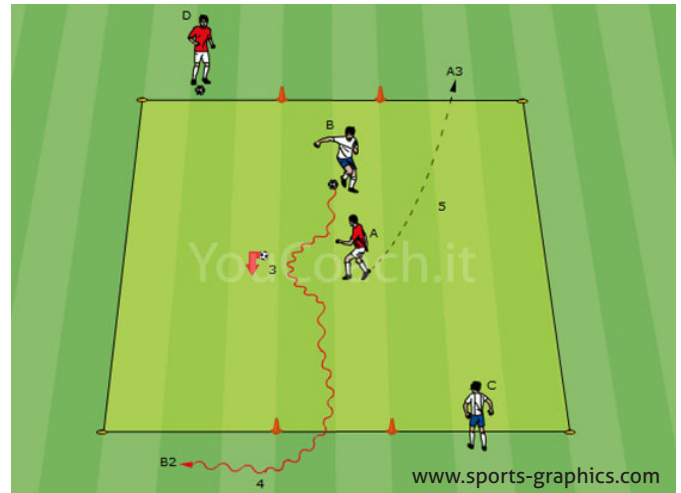
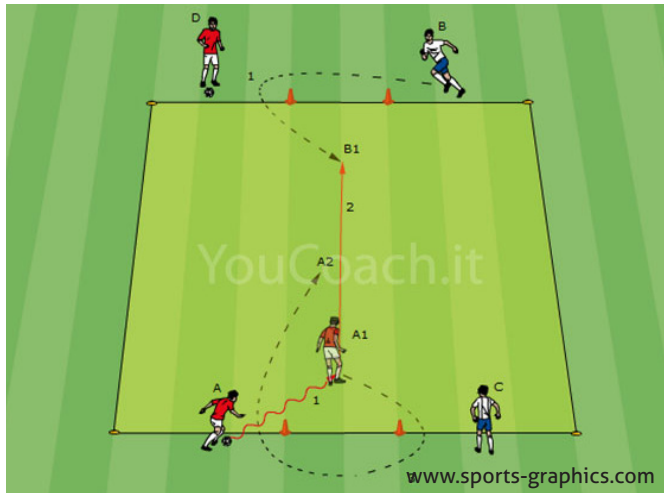
ORGANIZACIÓN

Crear un área de juego de 12×12 metros. Posicionar los conos formando dos porterías de 3 metros en los lados opuestos del área de juego. Los jugadores se posicionan lateralmente a las porterías como en la figura. Los jugadores A y D (rojos en la figura) inician con el balón por el suelo.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a la meta.

- El defensor, yendo hacia en el centro del área de juego, pasa el balón al movimiento de media luna del jugador ofensivo



- El jugador ofensivo realiza el control para luego afrontar la portería frontal al punto de salida, superando la defensa adversaria
- El defensor tiene que posicionarse entre el objetivo y el delantero en defensa activa

Ejemplo

1. El jugador A sale en conducción hacia el centro del área de juego, mientras B sprints en zona B1, rodeando la portería del lado de salida
 2. En zona A1 A pasa el balón a B
 3. A sprints en zona A2, pasando por detrás de la portería lateral a su posición de salida; B por el contrario afronta la portería, superando con un dribling a A
 4. B conduce el balón hasta la zona que ocupaba A (B2)
 5. A va a A3
- C y D inician el turno sucesivo.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

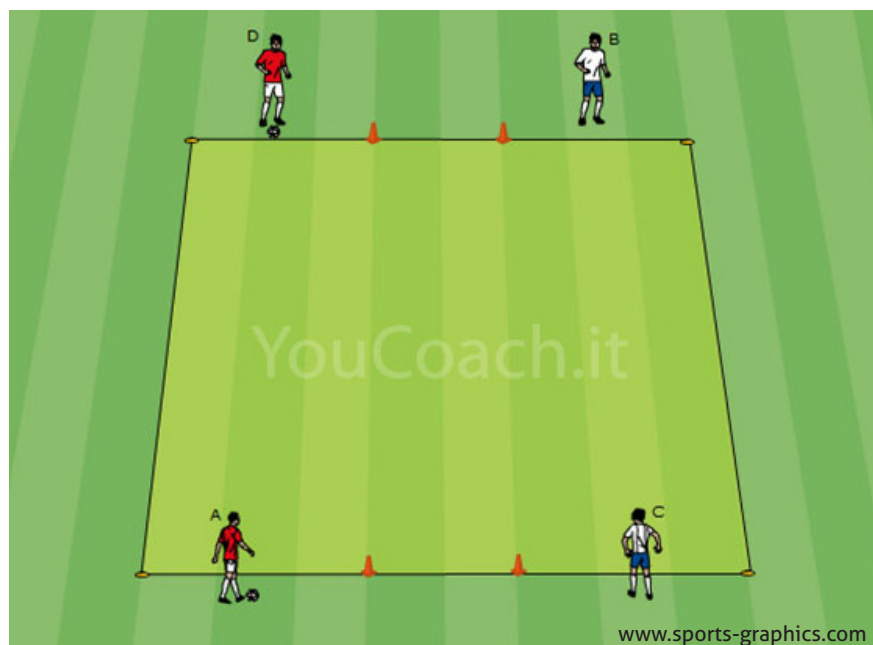
- Quien ataca tiene que:
 - Trabajar el primer control de manera de dirigir el balón hacia la portería
 - Conducir el balón a la máxima velocidad
 - Afrontar al defensor de manera decidida para superar el duelo
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
- Quien defiende tiene que:
 - Asumir lo mas rápido posible la posición y la postura de duelo después de haber pasado el balón
 - Frenar en las cercanías del jugador con el balón y asumir la posición de duelo en posición antero-posterior
 - Trabajar la posición en el caso en el que el jugador con el balón realice cambios de dirección
 - Retroceder mirando siempre el balón intentando no dar la espalda al jugador con el balón

1 CONTRA 1 FRONTAL CON SAQUE DE BANDA Y MOVIMIENTO DE APROXIMACIÓN

16

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste
- Saque de banda

MATERIAL

- 2 balones
- 4 chinos
- 4 conos

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
 Jugadores: 4
 Número de series: 2 de 4 minutos con 2 minutos de recuperación pasiva entre las series

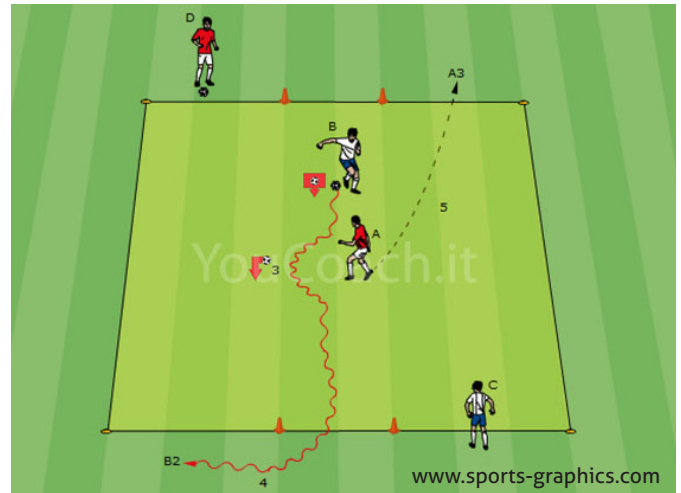
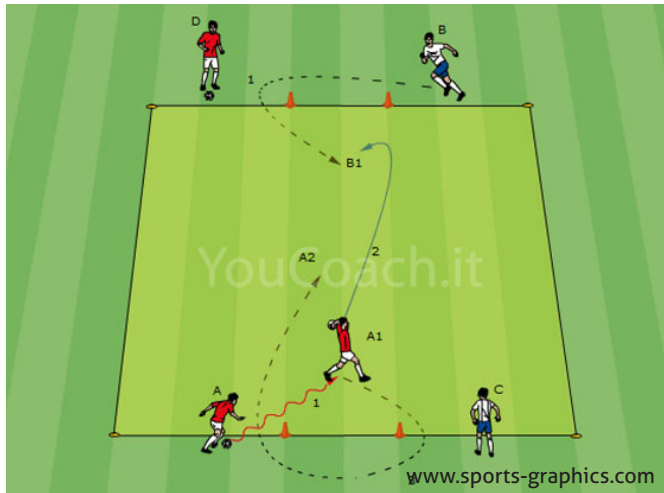
ORGANIZACIÓN

Crear un área de juego de 12×12 metros. Posicionar los conos formando dos porterías en los lados opuestos del área de juego. Los jugadores se posicionan lateralmente a las porterías (como en la figura). Balón a los jugadores A y D (rojos en la figura).

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a la meta.

- El defensor se coloca en el centro del área de juego y pasa el balón al movimiento de media luna del jugador ofensivo
- El jugador ofensivo, realizado el control, afronta la portería frontal al punto de salida, superando la defensa adversaria



- El defensor tiene que posicionarse entre el objetivo y el delantero, en defensa activa

Ejemplo

- El jugador A sale en conducción de balón hacia el centro del área de juego, mientras B sprinta en zona B1, rodeando la portería lateral a la posición de salida
 - En zona A1, el jugador A recoge el balón con las manos y se lo lanza a B
 - A sprinta en A2, pasando por detrás de la portería lateral a su posición de salida; B efectúa un control orientado y afronta la portería, superando con un dribling al defensor A
 - B conduce el balón hasta la zona precedentemente ocupada por A (B2)
 - A va hacia A3
- C y D inician el turno sucesivo.

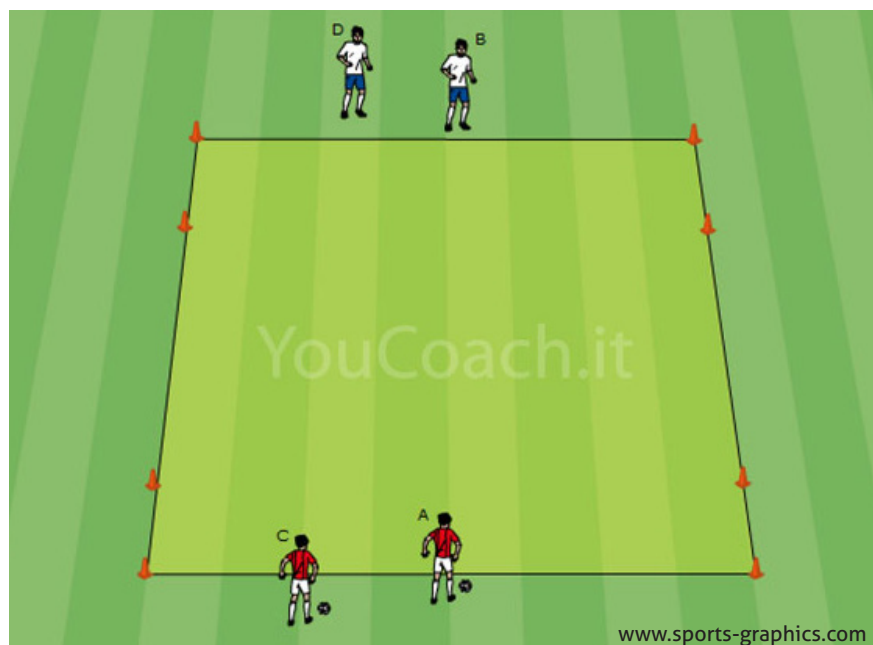
REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
 - Saber leer la postura del defensor para poderlo atacar en su lado débil
 - Frenar en las cercanías del duelo para luego acelerar en fase de superación del adversario
 - Diseñar una trayectoria diagonal en las cercanías del defensor de manera que se abran diferentes ángulos de salida
 - Trabajar la velocidad de ejecución de las fintas
- Quien defiende tiene que:
 - Tomar posición rápidamente para defender la portería
 - Frenar en las cercanías del jugador con el balón y asumir la posición de duelo en posición antero-posterior
 - Trabajar la posición en el caso en el que el jugador con el balón realice cambios de dirección
 - Retroceder mirando siempre el balón intentando no dar la espalda al jugador con el balón

1 CONTRA 1 FRONTAL EN CUATRO PORTERÍAS PEQUEÑAS

MEDIO OPERATIVO
Situación

DURACIÓN
12 minutos
OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste

MATERIAL

- 2 balones
- 4 conos

PREPARACIÓN
Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
Jugadores: 4
Número de series: 2 de 4 minutos con 2 minutos de recuperación pasiva entre las series

ORGANIZACIÓN

Crear un área de juego de 12×12 metros con cuatro conos. Posicionar los conos que quedan a lo largo del lado perpendicular al área formando porterías pequeñas, cada cono a unos 5 metros del cono delimitador del cuadrado (como en la figura). Los jugadores A y C (rojos en la figura) inician con el balón por el suelo.

DESCRIPCIÓN

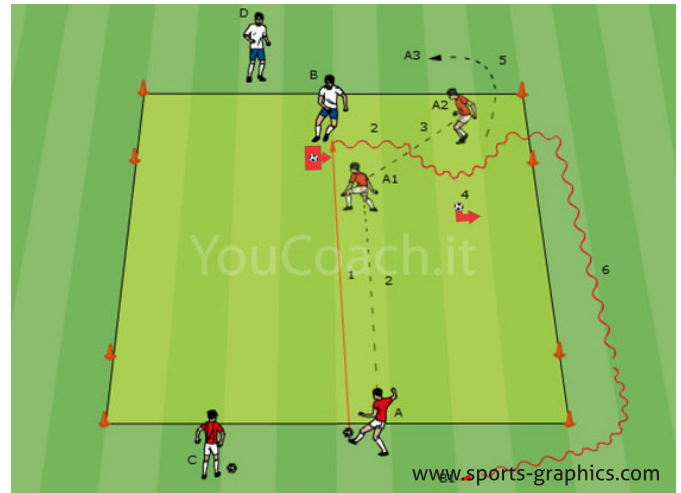
El objetivo del ejercicio es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con la posesión supera en dribling al defensor, llevando a la meta el balón.

- El defensor pasa el balón al jugador ofensivo que, efectuado el control, elige una de las porterías en la que efectuar la meta

- El defensor tiene que posicionarse entre el objetivo y el delantero, defendiendo de manera activa

Ejemplo

1. A inicia el ejercicio pasando el balón al jugador B
 2. El jugador B realiza un control orientado y elige en que portería finalizar, mientras A se acerca para afrontar el 1 contra 1, en la zona A1
 3. A va hacia A2, para cubrir la portería atacada por B
 4. B supera con un dribling al jugador A y lleva el balón más allá de la línea de la portería elegida
 5. A sale del área de juego, en posición A3
 6. El jugador B, realizada la meta, lleva el balón en conducción hasta el punto de salida inicial de A, en zona B1
- C y D comienzan el turno sucesivo.



REGLAS

- Si el defensor para el balón el juego se interrumpe e inicia el turno sucesivo

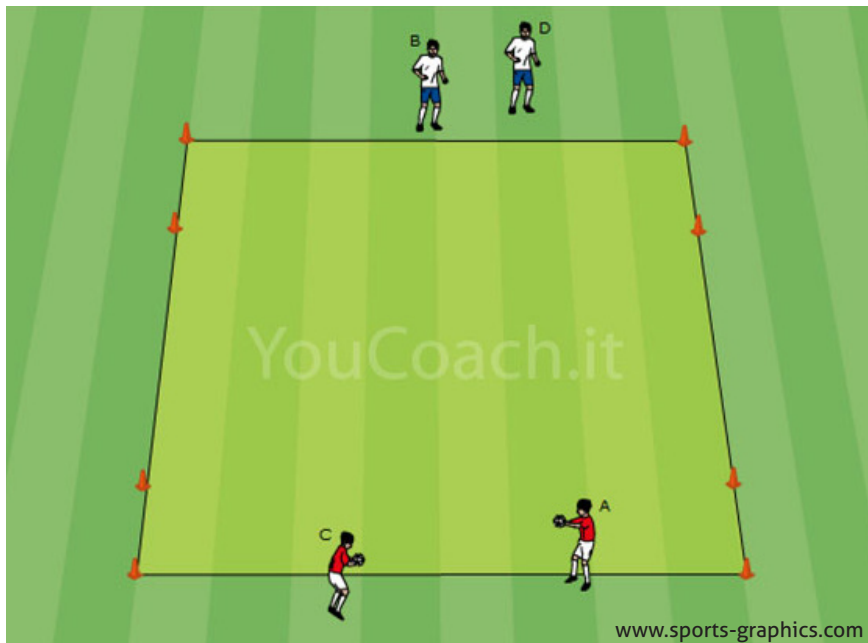
PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Trabajar el primer control de manera de dirigir el balón hacia una de las porterías sin perder el control
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
 - Trabajar la velocidad de ejecución de las fintas
 - Trabajar el movimiento del tronco y de los brazos durante la ejecución de la finta
- Quien defiende tiene que:
 - Acercarse al jugador con el balón lo más rápido posible trabajando la aceleración para restar tiempo y espacio de juego
 - Asumir lo mas rápido posible la posición y la postura de duelo después de haber pasado el balón
 - Inducir al error equivale a la reconquista: no forzar la intervención

1 CONTRA 1 FRONTAL EN CUATRO PORTERÍAS PEQUEÑAS DESPUÉS DE UN SAQUE DE BANDA

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste

MATERIAL

- 2 balones
- 8 conos

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros

Jugadores: 4

Número de series: 2 de 4 minutos con 2 minutos de recuperación pasiva entre las series

ORGANIZACIÓN

Crear un área de juego de 12×12 metros usando cuatro conos. Posicionar los conos que quedan a lo largo del lado perpendicular del área de juego formando porterías; cada cono a unos 5 metros del cono que delimita el cuadrado (como en la figura). Los jugadores A y C (rojos en la figura) con el balón en las manos.

DESCRIPCIÓN

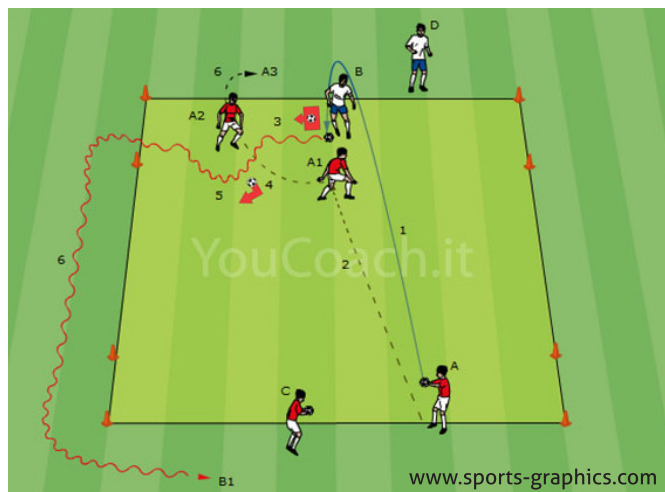
El objetivo del ejercicio es el de crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando a la meta el balón.

- El defensor pasa el balón con las manos al jugador ofensivo que, efectuado el control, elige la portería donde finalizar

- El defensor tiene que posicionarse entre el objetivo y el delantero, en defensa activa

Ejemplo

1. A inicia el ejercicio lanzando el balón hacia el jugador B
 2. El jugador B realiza un control orientado y elige en cual de las dos porterías ir a finalizar, mientras A se acerca para afrontar el 1 contra 1 en zona A1
 3. A va a A2 para cubrir la portería atacada por B
 4. B supera con un dribbling al jugador A y lleva el balón más allá de la línea de la portería elegida
 5. A sale del área de juego, en A3
 6. El jugador B, realizada la meta, lleva el balón en conducción hasta el punto de salida inicial de A
- C y D inician el turno sucesivo.



REGLAS

- Si el defensor para el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

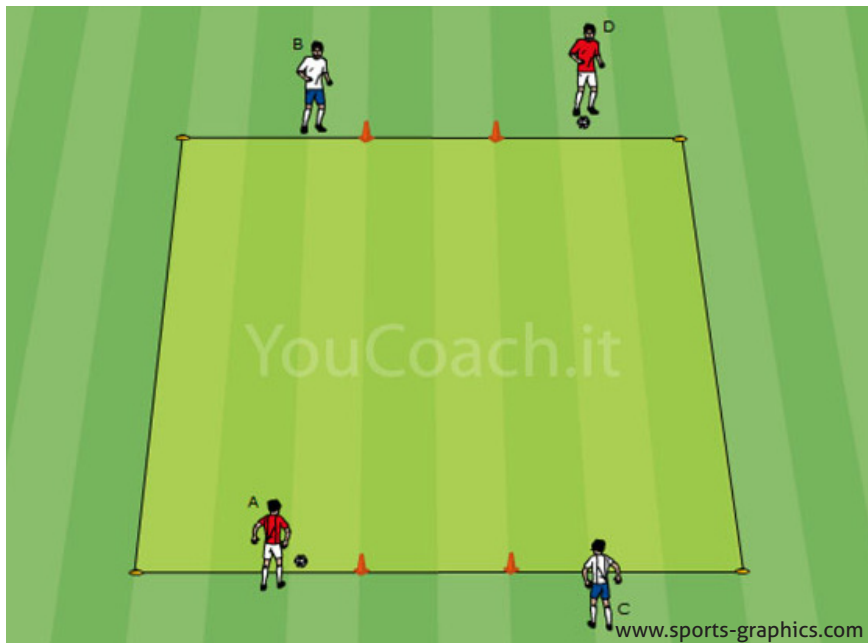
PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Trabajar el primer control de manera de dirigir el balón hacia una de las porterías sin perder el control
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
 - Trabajar la velocidad de ejecución de las fintas
 - Trabajar el movimiento del tronco y de los brazos durante la ejecución de la finta
- Quien defiende tiene que:
 - Acercarse al jugador con el balón lo más rápido posible trabajando la aceleración para restar tiempo y espacio de juego
 - Asumir lo mas rápido posible la posición y la postura de duelo después de haber pasado el balón
 - Inducir al error equivale a la reconquista: no forzar la intervención

1 CONTRA 1 DORSAL EN PORTERÍAS PEQUEÑAS CON SAQUE DE BANDA Y CAMBIO DE DIRECCIÓN

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling en rotación
- Dribling de espaldas
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste
- Saque de banda

MATERIAL

- 2 balones
- 4 chinos
- 4 conos

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros

Jugadores: 4

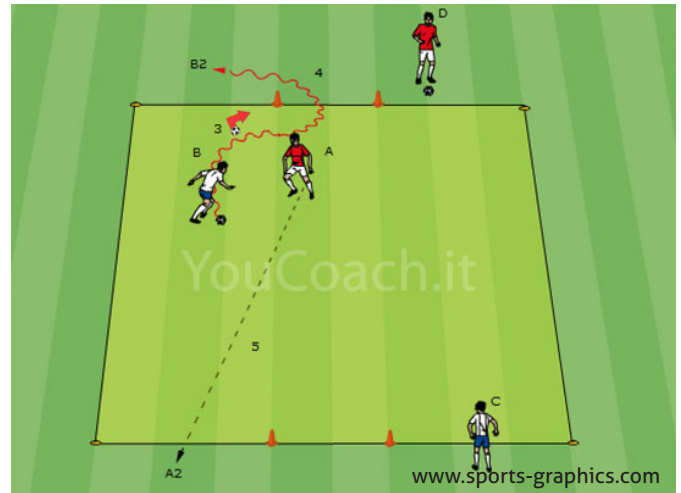
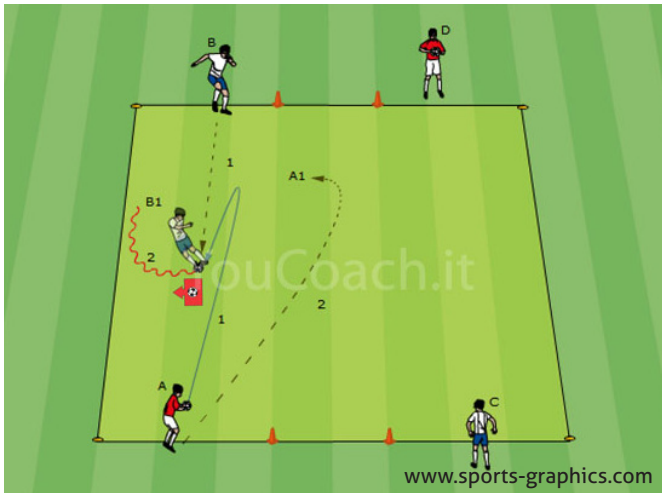
Número de series: 2 de 4 minutos con 2 minutos de recuperación pasiva entre las series

ORGANIZACIÓN

Crear un área de juego de 12×12 metros. Posicionar los conos formando dos porterías de 3 metros en los lados opuestos del área de juego. Los jugadores se posicionan lateralmente a las porterías (como en la figura). Balón a los jugadores A y D (rojos en la figura).

DESCRIPCIÓN

1. A lanza con las manos el balón hacia el movimiento de B
2. B realiza un control orientado, girándose hacia el lado de salida en B1, mientras A sprinta entre el jugador B y la portería que tiene que defender, en zona A1
3. El jugador B supera en dribling a A



4. B vuelve a la posición de salida en conducción de balón en B2
 5. El jugador A vuelve a la posición de salida en A2
- C y D inician el turno sucesivo.

REGLAS

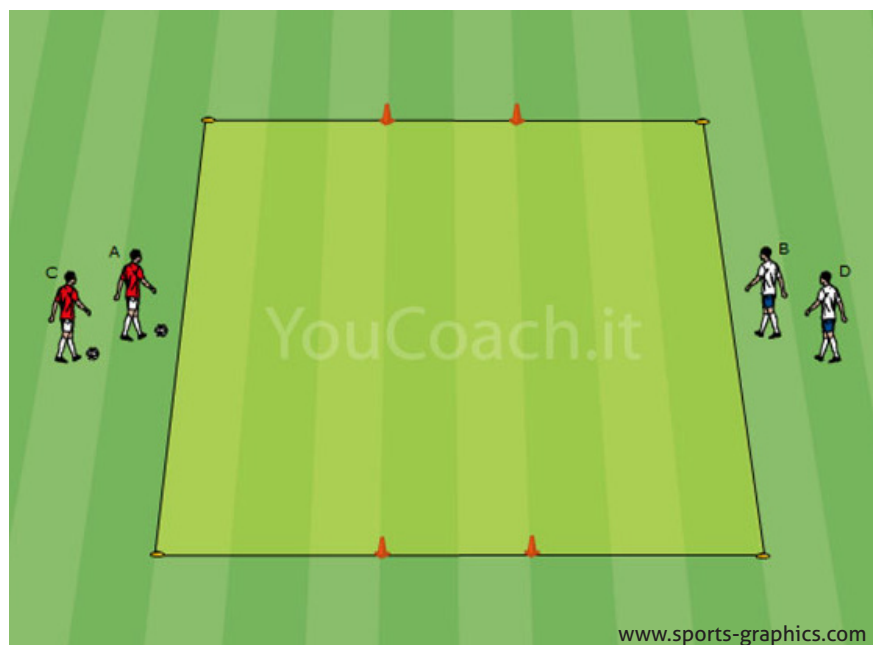
- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

- Quiena ataca tiene que:
 - Trabajar el primer control de manera de dirigir el balón hacia la portería sin perder el control
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
 - Trabajar el movimiento del tronco y de los brazos durante la ejecución de la finta
 - Atraer al defensor hacia la zona opuesta a la elegida para salir del duelo
- Quiena defiende tiene que:
 - Frenar en las cercanías del jugador con el balón y asumir la posición de duelo en posición antero-posterior
 - Trabajar la posición en el caso en el que el jugador con el balón realice cambios de dirección
 - Valorar la distancia entre el balón y el pie de conducción del jugador; elegir el tiempo de intervención cuando el balón esta lejos del pie
 - Fintar la intervención sobre el balón de manera que el jugador con el balón pierda tiempo

1 CONTRA 1 FRONTAL CON PORTERÍAS DESPUÉS DE UN CONTROL ORIENTADO

20

MEDIO OPERATIVO
Situación

DURACIÓN
12 minutos
OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste
- Pase
- Control orientado

MATERIAL

- 2 balones
- 4 chinos
- 4 conos

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
 Jugadores: 4
 Número de series: 2 de 4 minutos con 2 minutos de recuperación pasiva entre las series

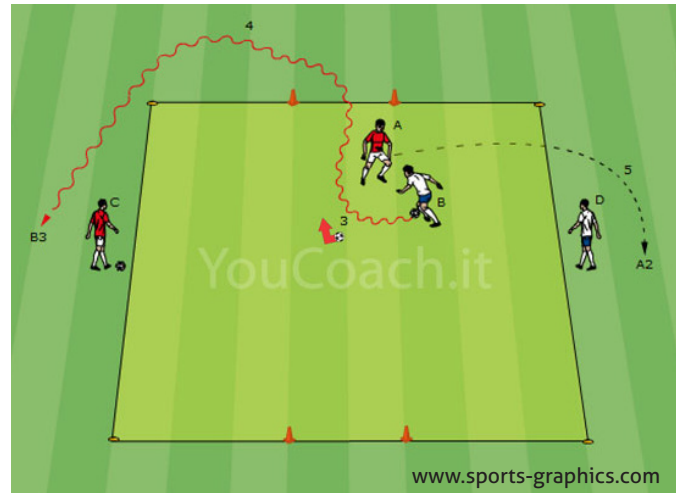
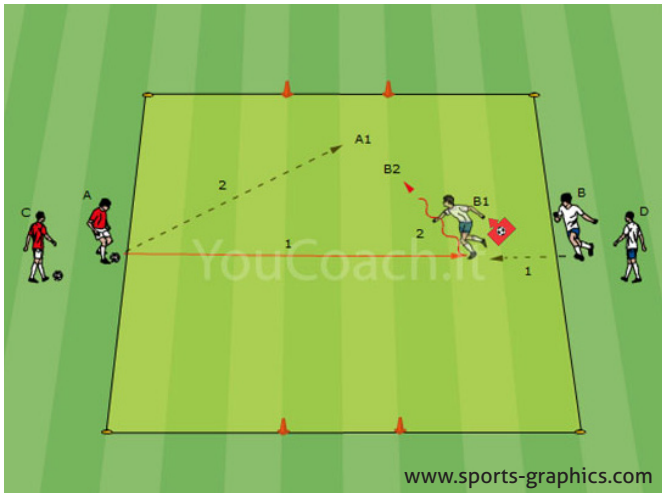
ORGANIZACIÓN

Crear un área de juego de 12×12 metros. Posicionar los conos formando dos porterías de 3 metros en dos lados opuestos del área de juego. Los jugadores (los defensores A y C rojos en la figura) se dividen en los lados del área de juego sin porterías. Balón para A y C.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a la meta.

- El defensor pasa el balón al jugador ofensivo que, efectuado el control, elige la portería donde finalizar
- El defensor tiene que posicionarse entre el objetivo y el delantero, en defensa activa



Ejemplo

1. El jugador A pasa el balón con el movimiento de acercamiento de B, en B1
 2. B realiza un control orientado y decide a que portería ir, mientras A se acerca a B para defender la portería que ha decidido atacar el rival
 3. B supera con un drible la defensa activa de A y lleva el balón a la meta
 4. B conduce el balón hasta B3, anteriormente ocupada por A
 5. A sprinta en posición A2
- C y D inician el turno sucesivo.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

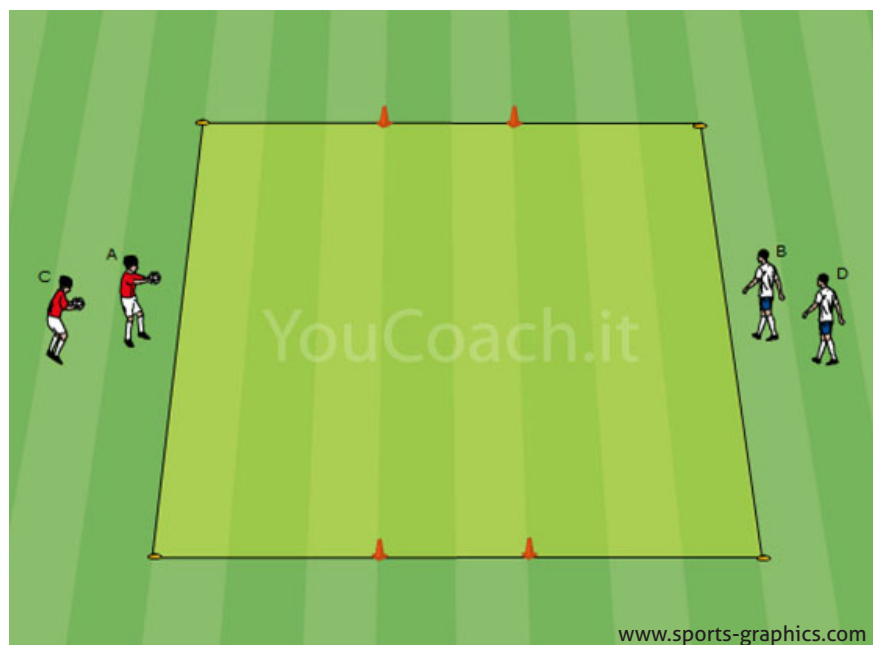
- Quien ataca tiene que:
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
 - Saber leer la postura del defensor para poderlo atacar en su lado débil
 - Frenar en las cercanías del duelo para luego acelerar en fase de superación del adversario
 - Trabajar el movimiento del tronco
 - y de los brazos durante la ejecución de la finta
 - Atraer al defensor hacia la zona opuesta a la elegida para salir del duelo
- Quien defiende tiene que:
 - Trabajar la posición en el caso en el que el jugador con el balón realice cambios de dirección
 - Trabajar la posición de los pies y del cuerpo de manera que sea posible reaccionar repentinamente a los posibles cambios de dirección del jugador
 - Elegir bien el momento de intervención
 - Valorar la distancia entre el balón y el pie de conducción del jugador; elegir el tiempo de intervención cuando el balón esta lejos del pie

1 CONTRA 1 FRONTAL EN PORTERÍAS LATERALES DESPUÉS DEL SAQUE DE BANDA

21

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste
- Saque de banda

MATERIAL

- 2 balones
- 4 chinos
- 4 conos

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
Jugadores: 4
Número de series: 2 de 4 minutos con 2 minutos de recuperación pasiva entre las series

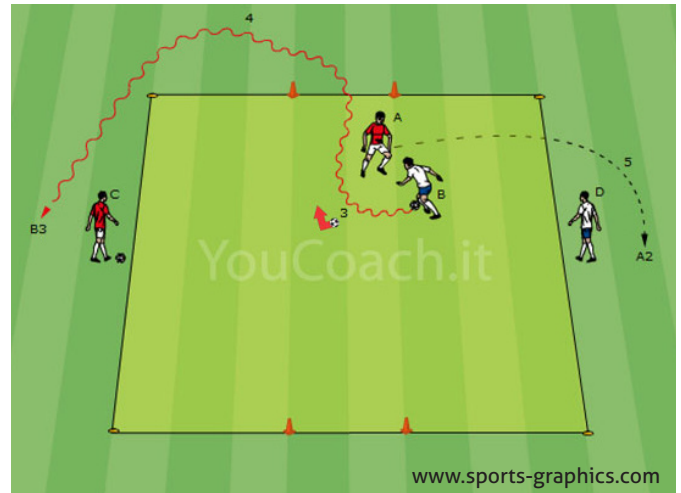
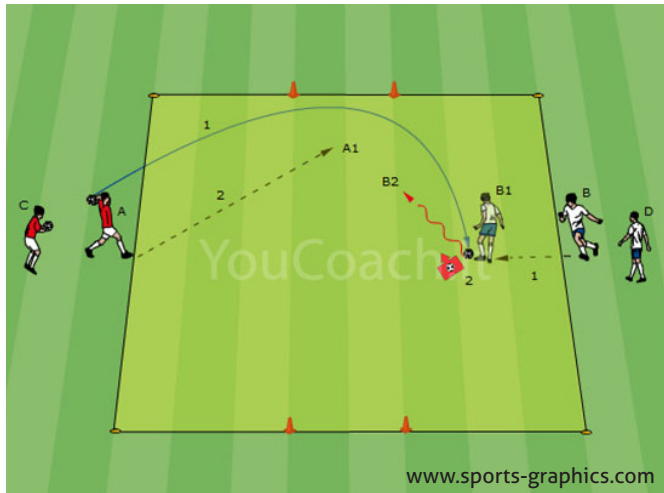
ORGANIZACIÓN

Crear un área de juego de 12×12 metros con los chinos. Posicionar los conos formando dos porterías de 3 metros en los lados opuestos del área de juego. Los jugadores (los defensores A y C rojos en la figura) se dividen en los lados del área de juego sin porterías. Balón en las manos de A y C.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a la meta.

- El defensor simula un saque de banda hacia el jugador ofensivo que, efectuado el control, elige la portería donde finalizar
- El defensor tiene que posicionarse entre el objetivo y el delantero, en defensa activa



Ejemplo

1. El jugador A coge el balón con las manos y simula un saque de banda al movimiento de B en B1
 2. B realiza un control orientado y decide a que portería ir, mientras A se acerca a B para defender la portería que ha decidido atacar el rival
 3. B supera con un dribling la defensa activa de A y lleva el balón a la meta
 4. B conduce el balón hasta B3, anteriormente ocupada por A
 5. A sprinta en posición A2
- C y D inician el turno sucesivo.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

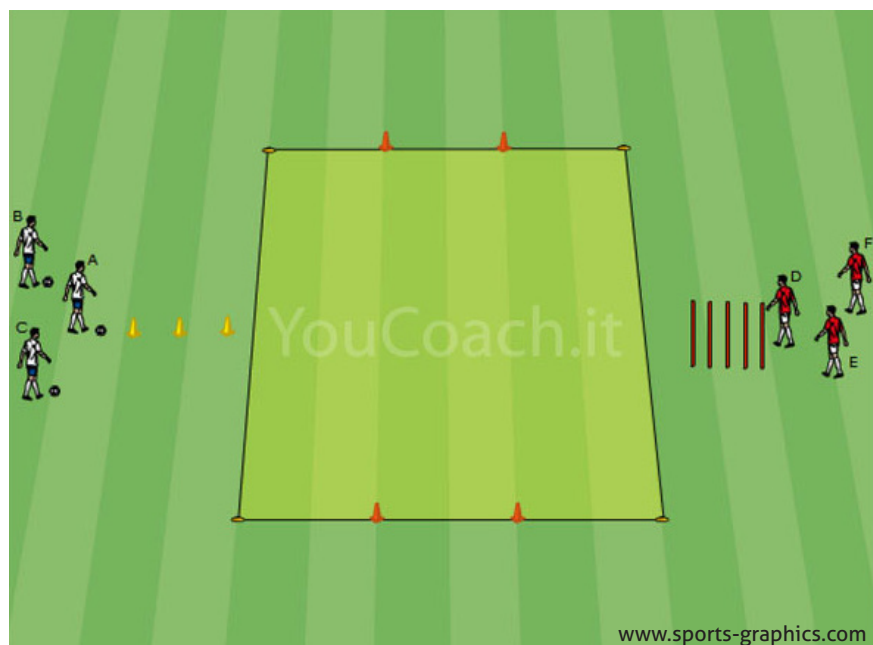
- Quien ataca tiene que:
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
 - Saber leer la postura del defensor para poderlo atacar en su lado débil
- Quien defiende tiene que:
 - Trabajar la posición de los pies y del cuerpo de manera que sea posible reaccionar repentinamente a los posibles cambios de dirección del jugador
 - Elegir bien el momento de intervención
 - Valorar la distancia entre el balón y el pie de conducción del jugador; intervenir cuando el balón esta lejos del pie

1 CONTRA 1 FRONTAL CON META DESPUÉS DE UN RECORRIDO TÉCNICO-COORDINATIVO

22

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste
- Conducción de balón

MATERIAL

- 3 balones
- 4 chinos
- 7 conos
- 5 palos

PREPARACIÓN

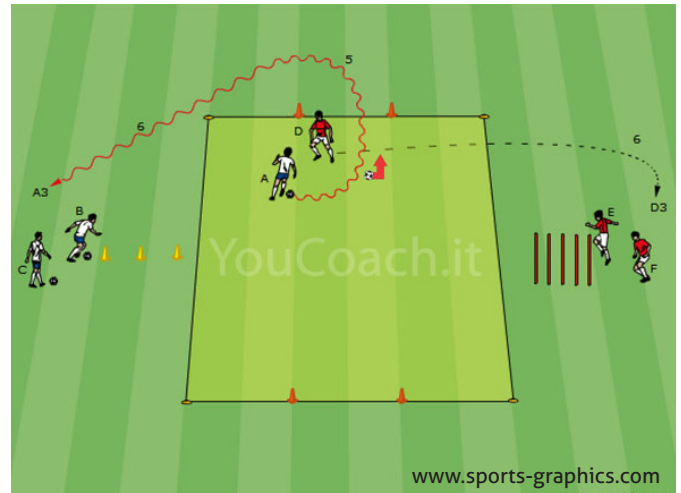
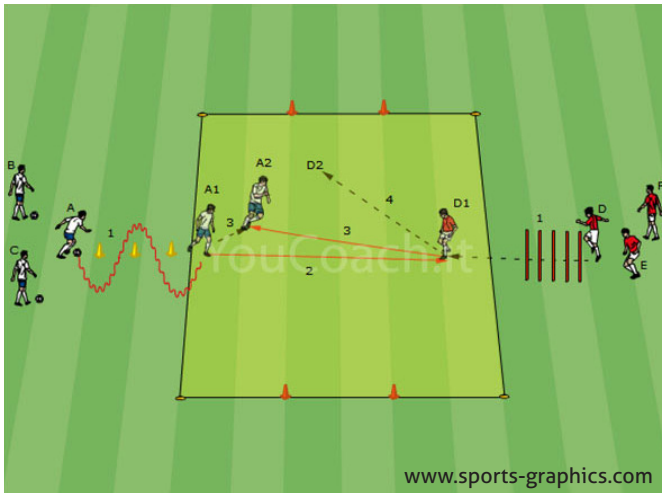
Área de juego: 14×12 metros / 16×14 metros
Jugadores: 6
Número de series: 3 de 3 minutos con 1 minuto de recuperación pasiva entre las series

ORGANIZACIÓN

Crear un área de juego de 14×12 metros usando cuatro chinos. Posicionar los conos formando dos porterías centrales en los lados cortos de 3 metros cada una. Posicionar tres conos (amarillos en la figura) en fila fuera de un lado largo y colocar los palos por el suelo fuera del lado opuesto a poca distancia entre ellos. Los jugadores D, E y F (rojos en la figura) se colocan en fila detrás de los conos, mientras A, B y C se colocan en fila con el balón detrás de los conos amarillos.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a una de las porterías.



1. El defensor, después de haber recibido el balón, lo pasa al jugador ofensivo que, efectuado un control orientado, realiza el 1 contra 1
2. El defensor se tiene que colocar entre el objetivo y el delantero, en defensa activa

Ejemplo

1. Con la señal del entrenador A sale en slalom entre los conos hacia A1 mientras D realiza el skip entre los palos en D1
 2. A pasa por el suelo el balón a D
 3. D devuelve el balón a A que se mueve hacia A2
 4. D va en D2 para defender la portería
 5. A supera con un dribbling a D y en conducción lleva el balón dentro de la portería
 6. Al final del ejercicio A se posiciona detrás de los compañeros en A3 mientras D va detrás de los compañeros en D3
- B y E inician el turno sucesivo.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

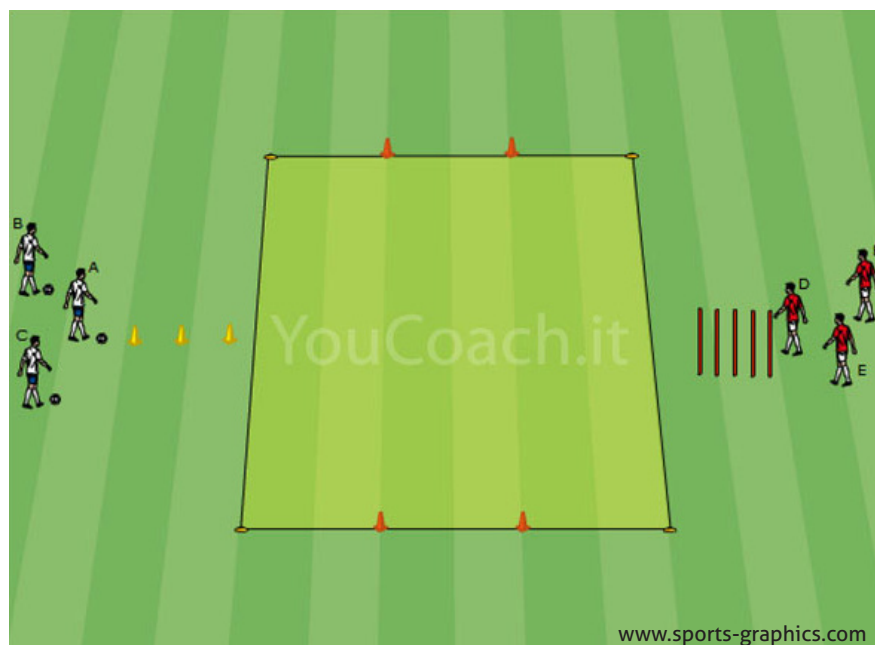
- Quien ataca tiene que:
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
 - Saber leer la postura del defensor para poderlo atacar en su lado débil
 - Frenar en las cercanías del duelo para luego acelerar en fase de superación del adversario
- Quien defiende tiene que:
 - Trabajar la posición de los pies y del cuerpo de manera que sea posible reaccionar repentinamente a los posibles cambios de dirección del jugador
 - Elegir bien el momento de intervención
 - Fintar la intervención sobre el balón de manera que el jugador con el balón pierda tiempo

1 CONTRA 1 FRONTAL CON META DESPUÉS DE UN RECORRIDO TÉCNICO-COORDINATIVO Y SAQUE DE BANDA

23

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Conducción de balón
- Saque de banda

MATERIAL

- 3 balones
- 4 chinos
- 7 conos
- 5 palos

PREPARACIÓN

Área de juego: 14×12 metros / 16×14 metros
Jugadores: 6
Número de series: 3 de 3 minutos con 1 minuto de recuperación pasiva entre las series

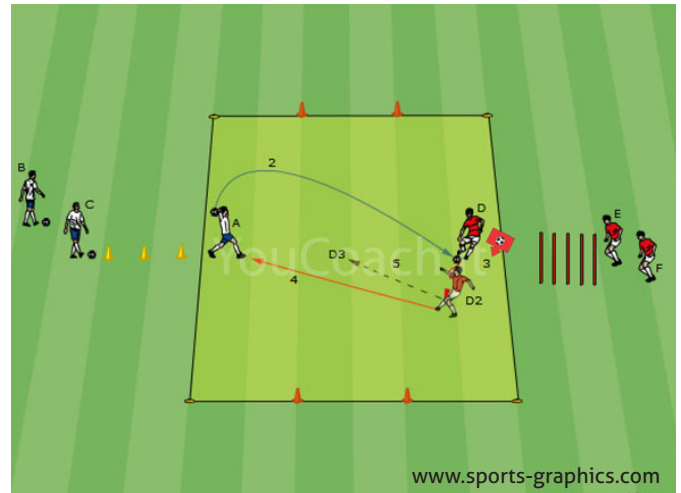
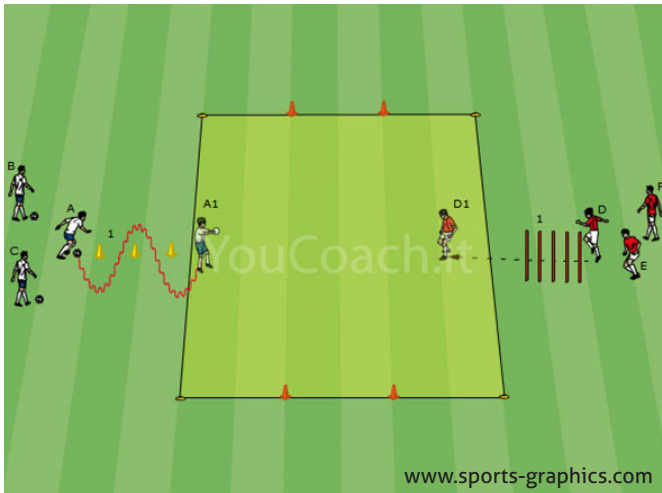
ORGANIZACIÓN

Crear un área de juego de 14×12 metros con los chinos. Posicionar cuatro conos formando dos porterías centrales de 3 metros en los lados cortos. Posicionar tres conos (amarillos en la figura) en fila fuera de un lado largo y poner los palos por el suelo fuera del lado opuesto a poca distancia entre ellos. Los jugadores D, E y F (rojos en la figura) se colocan en fila detrás de los palos, mientras A, B y C se colocan en fila detrás de los conos amarillos con el balón.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a una de las porterías.

- El defensor, después de haber recibido el balón de saque de banda realiza un control



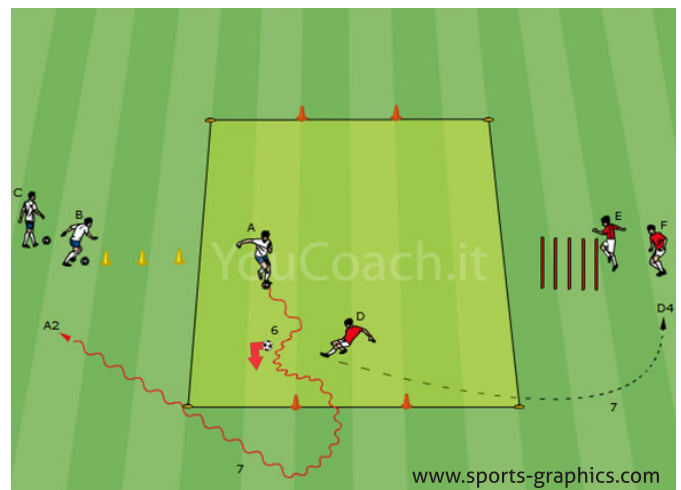
orientado, pasa al jugador ofensivo que efectúa un control orientado y realiza el 1 contra 1

- El defensor se tiene que colocar entre el objetivo y el delantero, en defensa activa

Ejemplo

- Con la señal del entrenador A sale en slalom entre los conos hacia A1 donde coge el balón con las manos, mientras D realiza el skip entre los palos y va a D1
- A realiza un saque de banda hacia D
- D realiza un stop orientado en D2 y pasa el balón por el suelo a A
- D va a D3 para defender la portería
- A, después de un control orientado, supera con un dribling a D y en conducción lleva el balón dentro de la portería
- A al final del ejercicio se posiciona detrás de los compañeros en A2 mientras D va detrás de los compañeros en D4

B y E inician el turno sucesivo



REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

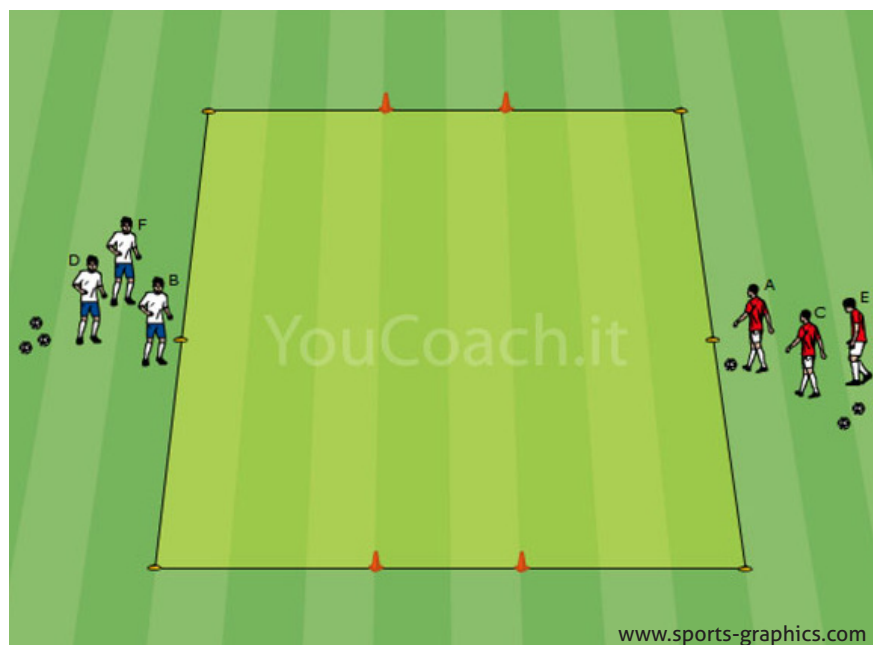
- Quien ataca tiene que:
 - Trabajar el movimiento del tronco y de los brazos durante la ejecución de la finta
 - Atraer al defensor hacia la zona opuesta a la elegida para salir del duelo
- Quien defiende tiene que:
 - Valorar la distancia entre el balón y el pie del jugador con el balón
 - Fintar la intervención sobre el balón de manera que el jugador con el balón pierda tiempo
 - Inducir al error equivale a la reconquista: no forzar la intervención

1 CONTRA 1 FRONTAL CON META EN LAS PORTERÍAS DESPUÉS DE UN RECORRIDO DE VELOCIDAD

24

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste
- Conducción de balón

MATERIAL

- Algunos balones
- 6 chinos
- 4 conos

PREPARACIÓN

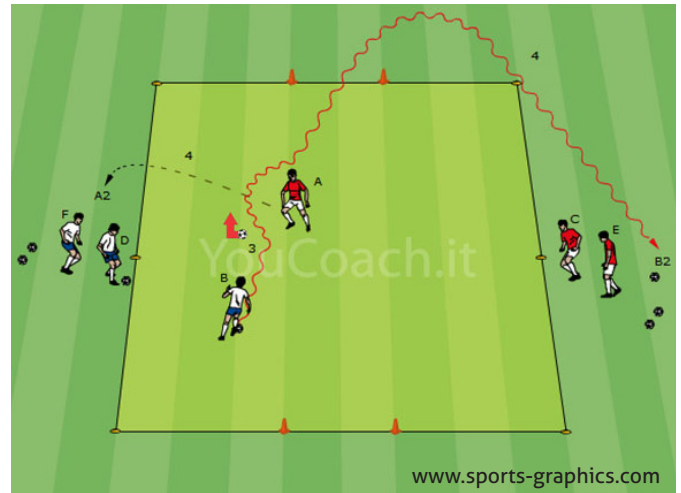
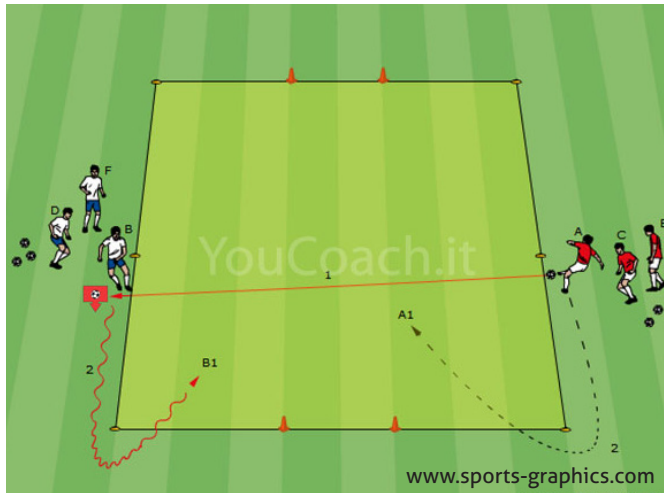
Área de juego: 14×12 metros / 16×14 metros
Jugadores: 6
Número de series: 3 de 3 minutos con 1 minuto de recuperación pasiva entre las series

ORGANIZACIÓN

Crear una zona de juego de 14×12 metros con cuatro chinos. Posicionar los conos formando dos porterías centrales de 3 metros en los lados cortos. Posicionar los dos chinos restantes a mitad de los lados largos. Los jugadores A, C y E (rojos en la figura) se ponen en fila con el balón detrás de un chino central mientras B, D y F hacen lo mismo en el chino de enfrente.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a una de las porterías.



- El defensor pasa el balón al jugador ofensivo que efectúa un control orientado y realiza el 1 contra 1
- El defensor, después de haber rodeado el respectivo chino, tiene que colocarse entre el objetivo y el delantero, en defensa activa

Ejemplo

1. Con la señal del entrenador A pasa por el suelo a B
2. B realiza un control orientado y rodea en conducción el chino más cercano yendo a B1 mientras A hace lo mismo sin balón en el chino opuesto yendo hacia A1
3. B afronta con un dribling a A y lleva el balón en conducción dentro de la portería
4. Al final del ejercicio B lleva el balón detrás de los compañeros en B2 mientras A va detrás de los delanteros en A2

C y D inician el nuevo turno sucesivo.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

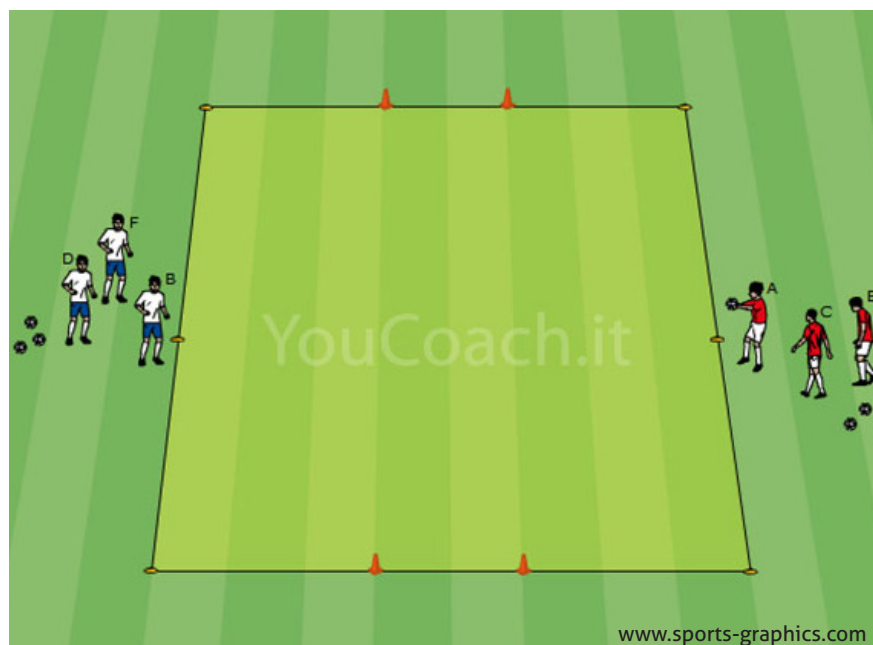
- Quien ataca tiene que:
 - Tener mentalidad ofensiva
 - Conducir el balón a la máxima velocidad
 - Afrontar al defensor de manera decidida para superar el duelo
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
- Quien defiende tiene que:
 - Acercarse al jugador con el balón lo más rápido posible trabajando la aceleración para restar tiempo y espacio de juego
 - Trabajar la posición en el caso en el que el jugador con el balón realice cambios de dirección
 - Fintar la intervención sobre el balón de manera que el jugador con el balón pierda tiempo
 - Inducir al error equivale a la reconquista: no forzar la intervención

1 CONTRA 1 FRONTAL CON SAQUE DE BANDA Y META DESPUÉS DE UN RECORRIDO DE VELOCIDAD

25

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste
- Conducción de balón

MATERIAL

- Algunos balones
- 6 chinos
- 4 conos

PREPARACIÓN

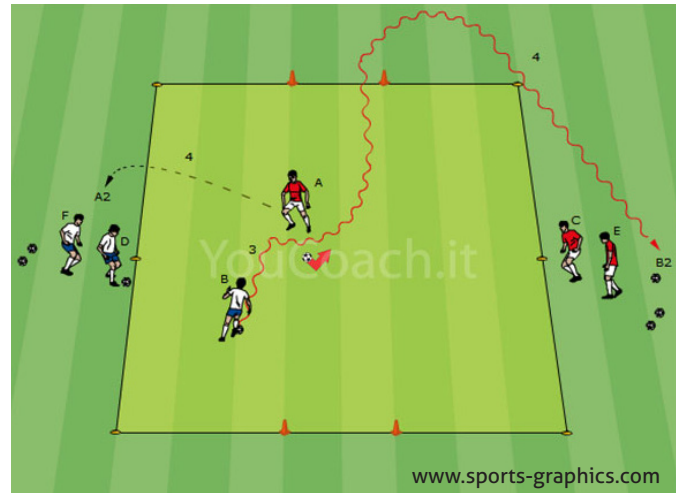
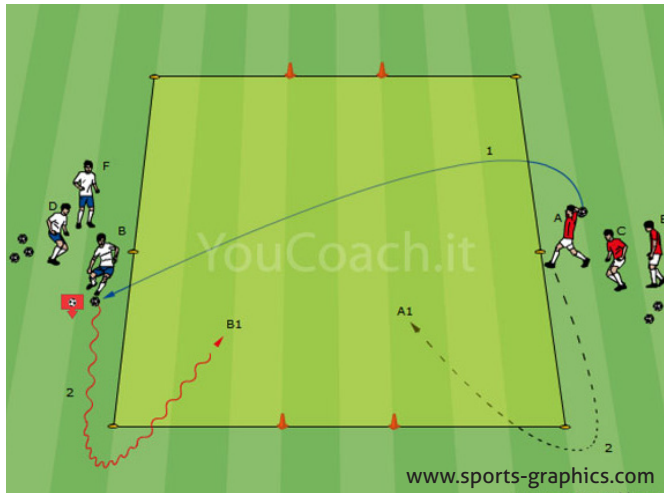
Área de juego: 14×12 metros / 16×14 metros
Jugadores: 6
Número de series: 3 de 3 minutos con 1 minuto de recuperación pasiva entre las series

ORGANIZACIÓN

Crear una zona de juego de 14×12 metros con los chinos. Posicionar los conos formando dos porterías centrales de 3 metros en los lados cortos. Posicionar los dos chinos restantes a mitad del lado largo. Los jugadores A, C y E (rojos en la figura) se ponen en fila detrás de un chino central con el balón en las manos, mientras B, D y F hacen lo mismo en el chino de enfrente.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a una de las porterías.



- El defensor pasa el balón con saque de banda al jugador ofensivo que realiza un control orientado, rodea el chino y realiza un 1 contra 1
- El defensor, después de haber rodeado el respectivo chino, tiene que posicionarse entre el objetivo y el delantero, en defensa activa

Ejemplo

1. Con la señal del entrenador A pasa a B con un saque de banda
 2. B realiza un control orientado y rodea en conducción el chino más cercano yendo a B1 mientras A hace lo mismo sin balón en el chino opuesto yendo hacia A1
 3. B afronta con un dribling a A y lleva el balón en conducción dentro de la portería
 4. Al final del ejercicio B lleva el balón detrás de los compañeros en B2 mientras A va detrás de los delanteros en A2
- C y D inician el turno sucesivo.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Tener mentalidad ofensiva
 - Conducir el balón a la máxima velocidad
 - Afrontar al defensor de manera decidida para superar el duelo
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
- Quien defiende tiene que:
 - Trabajar la posición en el caso en el que el jugador con el balón realice cambios de dirección
 - Acostumbrarse a leer y entender las intenciones del jugador con el balón para prevenir las posibles jugadas
 - Evitar contrastes por el suelo y eventualmente limitarlos a los momentos en los que se está seguros de interceptar y recuperar el balón

1 CONTRA 1 CON CUATRO PORTERÍAS CON ELEMENTOS PSICOCINETICOS

26

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

20 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Finalización
- Conducción de balón
- Psicocinesis
- Orientación

MATERIAL

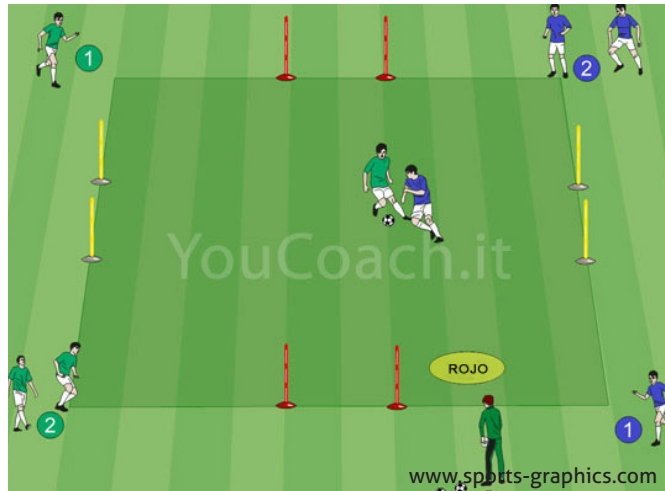
- 8 palos
- 8 balones

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
Jugadores: 8
Número de series: 4 de 3 minutos con 2 minutos de recuperación activa entre las series

ORGANIZACIÓN

Crear un cuadrado de 12 metros de lado. En cada lado posicionar una portería de 1,5 metros. Diferenciar las porterías de manera que le demos a dos porterías opuestas un color, por ejemplo rojo y amarillo como en la figura. Posicionar dos jugadores en cada ángulo del cuadrado de manera que esten en el mismo lado cuatro jugadores del mismo color. Asignar a cada pareja un número o una letra creando dos grupos de defensores formados por dos parejas de color diferente identificados con el mismo número. Los grupos tienen que tener el mismo numero que las diagonales del campo. El entrenador posiciona un balón en el centro del cuadrado.



1. El juego inicia con el entrenador que dice el numero de un grupo, por ejemplo 1
2. Los primeros dos jugadores, uno por color, de aquél grupo salen en sprint para ir a conquistar el balón hacia el centro
3. Antes de que lleguen al balón el entrenador dice en voz alta el color de una pareja de porterías, por ejemplo "rojo"
4. El jugador que llega primero al balón tiene que intentar marcar gol en una de las dos porterías rojas, el otro tiene que intentar evitar que el adversario marque gol y si recupera el balón intenta marcar gol en las porterías
5. El entrenador puede, en cualquier momento, decir un color diferente y los jugadores tienen que cambiar repentinamente el contexto e intentar marcar gol en las otras porterías
6. Después de cada gol el entrenador coloca de nuevo el balón en el centro del cuadrado

- Toques libres
- Mantener el balón por el suelo
- Quien marca el gol gana un punto para su equipo

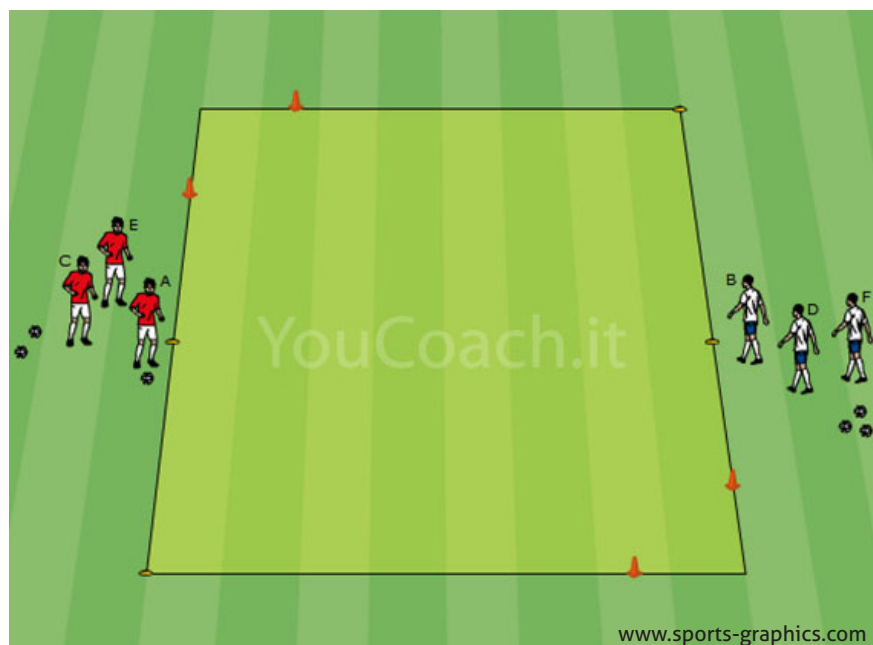
- Quien ataca tiene que:
 - Trabajar el primer toque intentando defender el balón
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
 - Trabajar la velocidad de ejecución de las fintas
 - Trabajar el movimiento del tronco y de los brazos durante la ejecución de la finta
 - Atraer al defensor hacia la zona opuesta a la elegida para salir del duelo
- Quien defiende tiene que:
 - En el caso de un contraste cuerpo a cuerpo no dar un punto de apoyo al adversario
 - Elegir bien el momento de intervención
 - Valorar la distancia entre el balón y el pie de conducción del jugador

1 CONTRA 1 FRONTAL CON META EN LAS PORTERÍAS DESPUÉS CONDUCCIÓN Y PASE

27

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Conducción de balón
- Pase

MATERIAL

- Algunos balones
- 4 chinos
- 4 conos

PREPARACIÓN

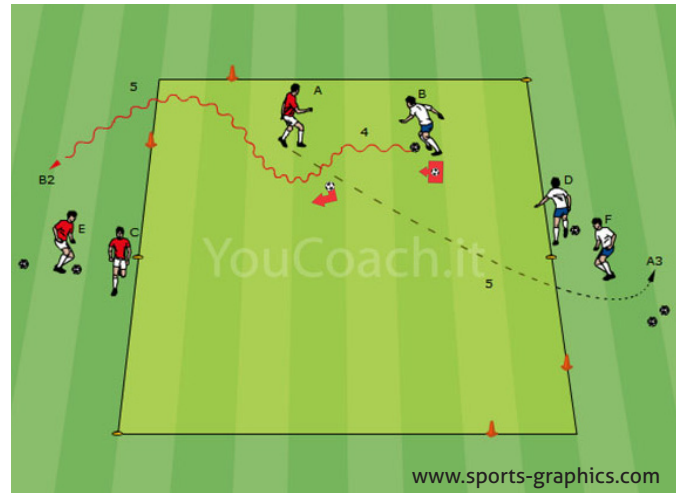
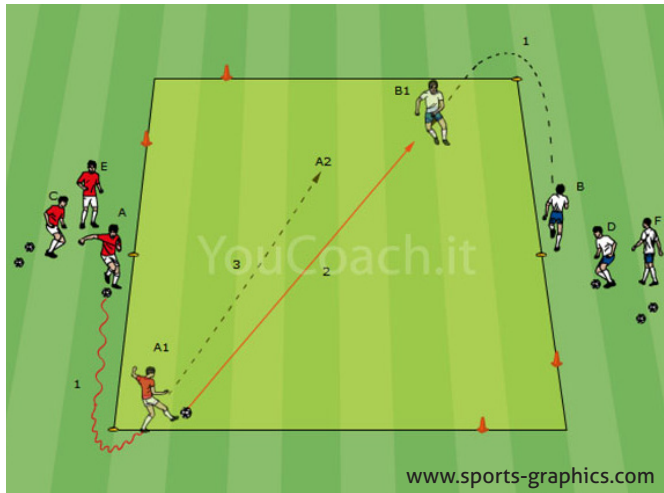
Área de juego: 14×12 metros / 16×14 metros
Jugadores: 6
Número de series: 3 de 3 minutos con 1 minuto de recuperación pasiva entre las series

ORGANIZACIÓN

Crear una zona de juego de 14×12 metros. Posicionar los conos formando dos porterías de 3 metros en los vértices (como en la figura). Posicionar los dos chinos restantes a mitad de los lados largos. Los jugadores A, C y E (rojos en la figura) se ponen en fila con el balón detrás de un chino central, mientras B, D y F hacen lo mismo en el chino de enfrente.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a una de las porterías.



- El defensor, después de haber rodeado el chino, pasa el balón al jugador ofensivo que, después de haber rodeado el respectivo chino y efectuado un control orientado, realiza el 1 contra 1
- El defensor tiene que posicionarse entre el objetivo y el delantero, en defensa activa

Ejemplo

1. A sale en conducción hacia el chino y lo rodea yendo hacia A1, mientras B hace lo mismo con el respectivo chino sin balón yendo a B1
 2. A pasa por el suelo a B y se posiciona en el centro del área para defender en A2
 3. B, después de un control orientado, afronta con un drible a A y lleva el balón en conducción dentro de la portería
 4. Al final del ejercicio B lleva el balón detrás de los compañeros en B2 mientras A va detrás de los delanteros en A3
- C y D inician el turno sucesivo.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Afrontar al defensor de manera decidida para superar el duelo
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
 - Trabajar el movimiento del tronco y de los brazos durante la ejecución de la finta
- Quien defiende tiene que:
 - Trabajar la posición en el caso en el que el jugador con el balón realice cambios de dirección
 - Fintar la intervención sobre el balón de manera que el jugador con el balón pierda tiempo
 - Inducir al error equivale a la reconquista: no forzar la intervención

1 CONTRA 1 FRONTAL CON META EN LAS PORTERÍAS DESPUÉS CONDUCCIÓN Y SAQUE DE BANDA

28

MEDIO OPERATIVO

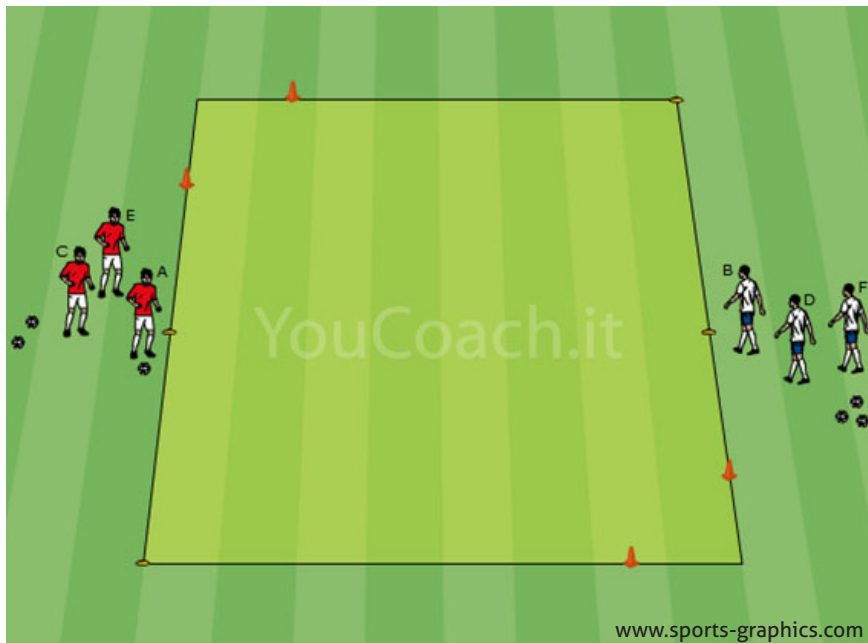
Situación

DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Conducción de balón
- Saque de banda



MATERIAL

- Algunos balones
- 4 chinos
- 4 conos

PREPARACIÓN

Área de juego: 14×12 metros / 16×14 metros
Jugadores: 6
Número de series: 3 de 3 minutos con 1 minuto de recuperación pasiva entre las series

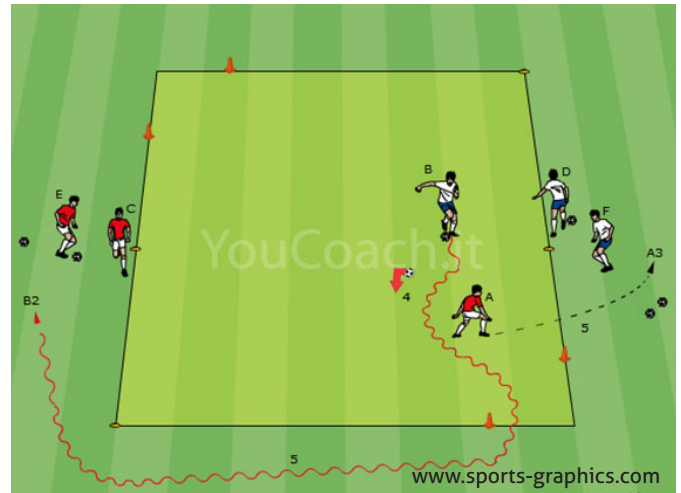
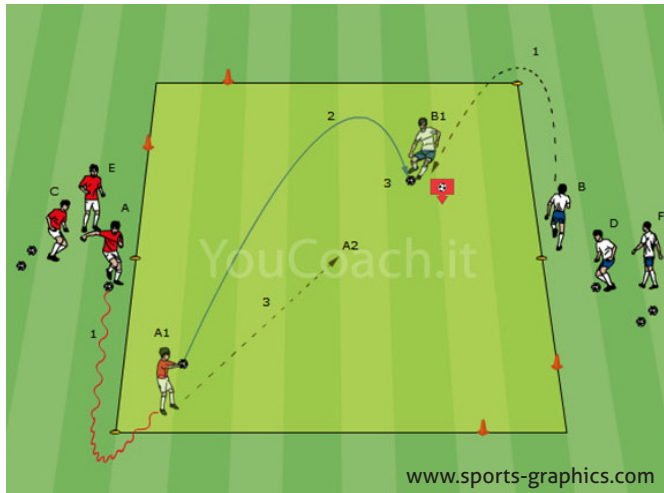
ORGANIZACIÓN

Crear una zona de juego de 14×12 metros. Posicionar los conos formando dos porterías centrales de 3 metros en los lados cortos. Posicionar los dos chinos restantes a mitad de los lados largos. Los jugadores A, C y E (rojos en la figura) se ponen en fila detrás de un chino central con el balón, mientras B, D y F hacen lo mismo en el chino de enfrente.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a una de las porterías.

- El defensor rodea el chino y pasa el balón con saque de banda al jugador ofensivo que, rodeado el chino y realizado un control orientado, realiza un 1 contra 1



- El defensor tiene que posicionarse entre el objetivo y el delantero, en defensa activa

Ejemplo

- Con la señal del entrenador A sale en conducción hacia el chino y lo rodea yendo a A1 mientras B hace lo mismo en el respectivo chino sin balón yendo a B1
- A coge el balón con la mano y realiza un saque de banda hacia B
- B realiza un control orientado mientras A va al centro de la zona de juego para defender en A2
- B afronta con un dribling a A y lleva el balón en conducción dentro de la portería
- Al final del ejercicio B lleva el balón detrás de los compañeros en B2 mientras A va detrás de los delanteros en A3

C y D inician el turno sucesivo.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

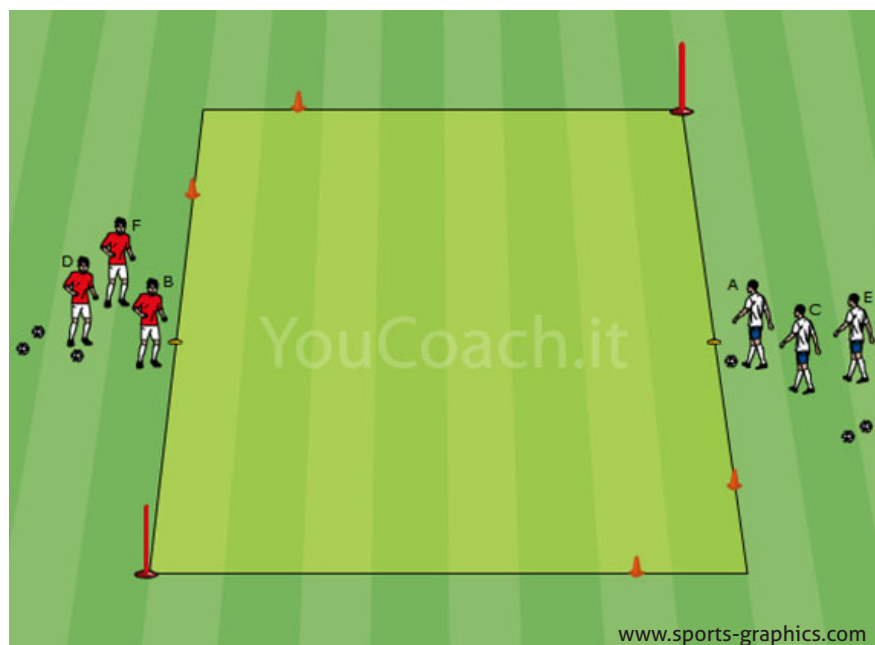
- Quien ataca tiene que:
 - Afrontar al defensor de manera decidida para empezar el duelo
 - Tener el balón bajo control con toques breves
 - Saber leer la postura del defensor para poderlo atacar en su lado débil
 - Frenar en las cercanías del duelo para luego acelerar en fase de superación del adversario
- Quien defiende tiene que:
 - Acercarse al jugador con el balón lo más rápido posible trabajando la aceleración para restar tiempo y espacio de juego
 - Valorar la distancia entre el balón y el pie de conducción del jugador; intervenir cuando el balón esta lejos del pie
 - Fintar intervenciones sobre el balón de manera que el jugador pierda un poco de tiempo

1 CONTRA 1 FRONTAL CON META EN LAS PORTERÍAS DESPUÉS DE COMBINACIÓN TÉCNICA

29

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste
- Conducción de balón
- Pase

MATERIAL

- Algunos balones
- 2 chinos
- 4 conos
- 2 palos

PREPARACIÓN

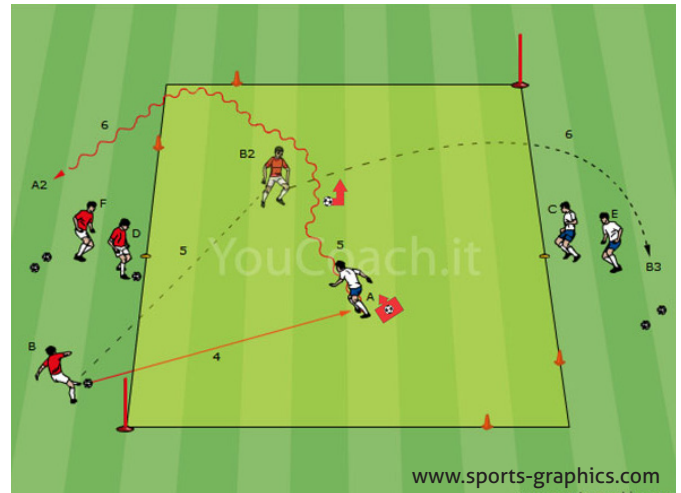
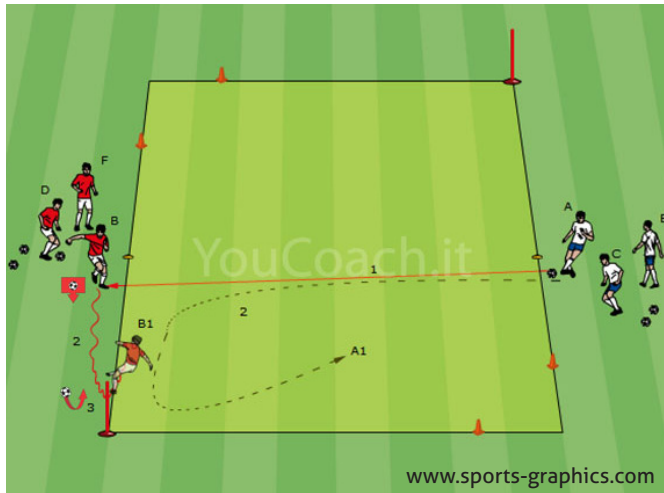
Área de juego: 14×12 metros / 16×14 metros
Jugadores: 6
Número de series: 3 de 3 minutos con 1 minuto de recuperación pasiva entre las series

ORGANIZACIÓN

Crear una zona de juego rectangular de 14×12 metros colocando dos palos en vértices diagonales y creando dos porterías de 3 metros cada una en los vértices restantes con los conos. Posicionar dos chinos en mitad de los lados largos de la zona de juego. Los jugadores A, C y E se ponen en fila con el balón detrás de uno de los chinos centrales mientras B, D y F (rojos en la figura) hacen lo mismo en el chino de enfrente.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a una de las porterías.



- El defensor después de un cambio de dirección en las cercanías del palo pasa el balón al jugador ofensivo que después de haber realizado una defensa pasiva antes del cambio de dirección realiza un control orientado y un 1 contra 1
- El defensor tiene que posicionarse entre el objetivo y el atacante en defensa activa

Ejemplo

1. Con la señal del entrenador A pasa el balón por el suelo a B
2. B realiza un control orientado y va en conducción de balón mientras A va en sprint para realizar una defensa activa en A1
3. B realiza un cambio de dirección en las cercanías del palo yendo hacia a B1
4. B pasa a A
5. A, después de un control orientado, realiza un dribling y lleva el balón en conducción detrás de una portería mientras B había ido a defender la portería en B2
6. Al final del ejercicio A va con el balón detrás de los compañeros en A2 mientras B se va detrás de los delanteros en B3

C y D inician el turno sucesivo.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

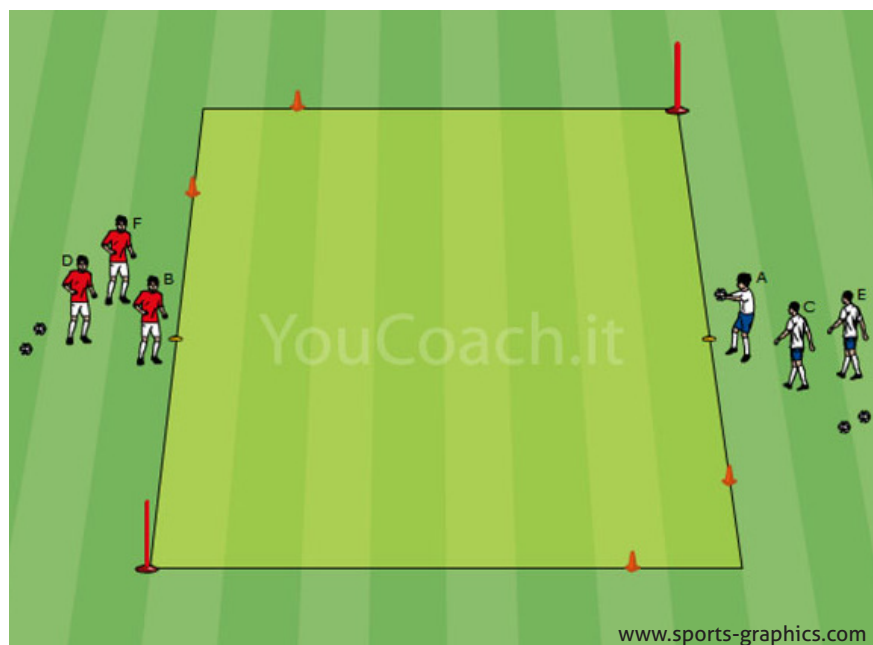
- Quien ataca tiene que:
 - Afrontar al defensor de manera decidida para empezar el duelo
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
 - Tener el balón bajo control con toques breves
 - Frenar en las cercanías del duelo para luego acelerar en fase de superación del adversario
- Quien defiende tiene que:
 - Trabajar la posición de los pies y del cuerpo de manera que sea posible reaccionar repentinamente
 - Elegir bien el momento de intervención
 - Valorar la distancia entre el balón y el pie de conducción del jugador

1 CONTRA 1 FRONTAL CON SAQUE DE BANDA Y META DESPUÉS DE UNA COMBINACIÓN TÉCNICA

30

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste
- Conducción de balón
- Pase

MATERIAL

- Algunos balones
- 2 chinos
- 4 conos
- 2 palos

PREPARACIÓN

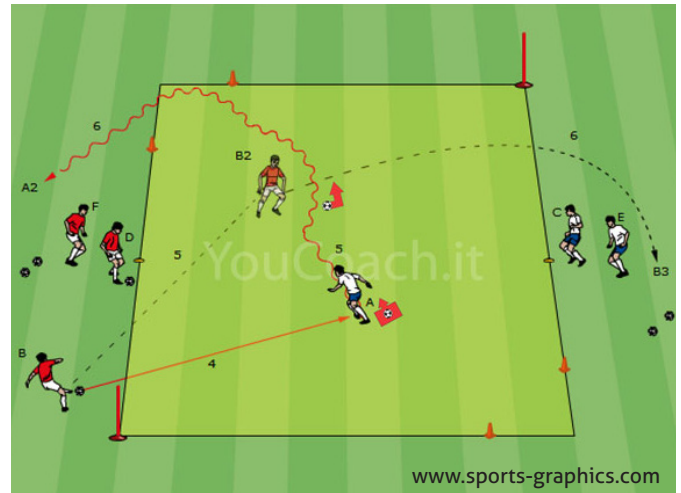
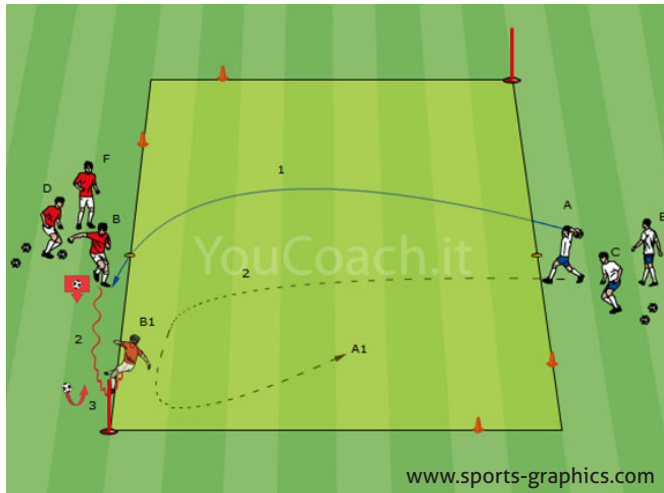
Área de juego: 14×12 metros / 16×14 metros
Jugadores: 6
Número de series: 3 de 3 minutos con 1 minuto de recuperación pasiva entre las series

ORGANIZACIÓN

Crear una zona de juego rectangular de 14×12 metros usando dos palos en dos vértices diagonales y creando dos porterías de 3 metros en los vértices restantes con los cuatro conos. Posicionar dos chinos en la mitad de los lados largos. Los jugadores A, C y E se ponen en fila con el balón detrás de uno de los chinos centrales mientras B, D y F hacen lo mismo en el chino de enfrente.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a una de las porterías.



- El defensor recibe el saque de banda y después de un cambio de dirección en las cercanías del palo pasa el balón al jugador ofensivo que después de haber realizado una defensa pasiva antes del cambio de dirección realiza un control orientado y un 1 contra 1
- El defensor tiene que posicionarse entre el objetivo y el atacante en defensa activa

Ejemplo

1. Con la señal del entrenador A pasa el balón con un saque de banda a B
2. B realiza un control orientado y va en conducción de balón hacia el palo, mientras A va en sprint para realizar una defensa lateral y después se coloca en A1
3. B realiza un cambio de dirección en las cercanías del palo yendo hacia a B1
4. B pasa a A
5. A realiza un control orientado y lleva el balón en conducción dentro de una portería mientras B ha ido a defender la portería en B2
6. Al final del ejercicio A va con el balón detrás de los compañeros en A2 mientras B se va detrás de los delanteros en B3

C y D inician el turno sucesivo.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Afrontar al defensor de manera decidida para empezar el duelo
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
 - Tener el balón bajo control con toques breves
 - Atraer al defensor hacia la zona opuesta a la elegida para salir del duelo
- Quien defiende tiene que:
 - Trabajar la posición de los pies y del cuerpo de manera que sea posible reaccionar repentinamente
 - Valorar la distancia entre el balón y el pie de conducción del jugador
 - Fintar la intervención sobre el balón

1 CONTRA 1 FRONTAL CON OBJETIVO: GOL EN LOS CUATRO ÁNGULOS

31

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

16 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Conclusion
- Toma de posición
- Defensa de la portería
- Psicocinesis

MATERIAL

- 8 chinos (4 parejas de diferentes colores)
- 3 petos
- Algunos balones

PREPARACIÓN

Área de juego: 12×12 metros / 15×15 metros
Jugadores: 6
Número de series: 4 de 3 minutos con 1 minuto de recuperación activa entre las series

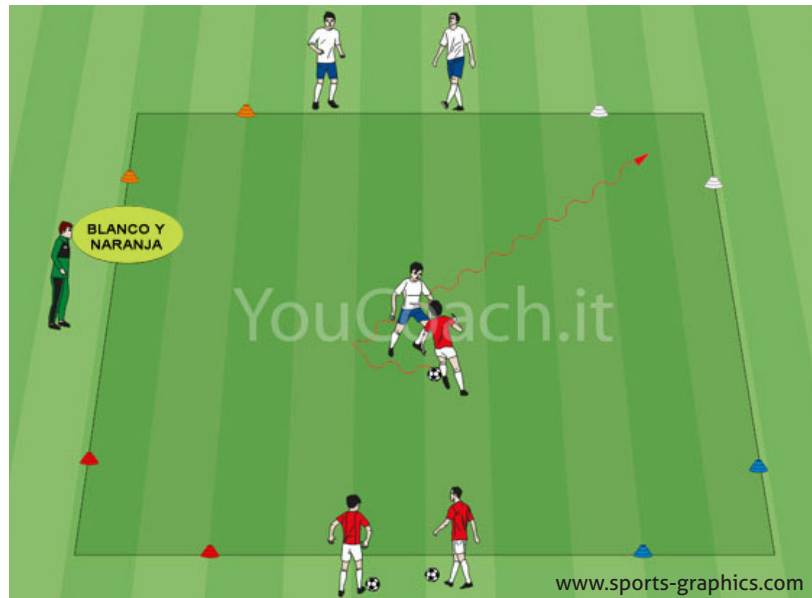
ORGANIZACIÓN

Dividir a los jugadores en dos equipos de dos colores. Con las cuatro parejas de chinos a disposición formamos cuatro porterías en los vértices del cuadrado. Posicionar a los jugadores en dos lados opuestos del cuadrado. Los jugadores de un equipo inician con un balón cada uno.

DESCRIPCIÓN

1. El jugador en posesión de balón inicia el juego entrando en el cuadrado
2. En el momento de la entrada en el cuadrado el entrenador dice dos colores (blanco y naranja en la figura)

3. El jugador con el balón tendrá que intentar marcar gol en una de las porterías decidida por el entrenador conduciendo el balón por el interior de la portería
4. El jugador adversario si recupera el balón tiene la posibilidad de marcar en las mismas porterías
5. En cada momento del duelo el entrenador podrá variar los colores de la porterías y los jugadores se tendrán que adaptar rápidamente a sus indicaciones



VARIANTES

1. Los jugadores tiene que marcar gol en todas las porterías menos en las del color que ha dicho el entrenador
2. Los jugadores sin balón, si lo recuperan, tienen que marcar gol en las porterías de los colores que no ha dicho el entrenador

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
 - Atraer al defensor hacia la zona opuesta a la elegida para salir del duelo
- Quien defiende tiene que:
 - Tomar posición rápidamente para defender la portería
 - Elegir bien el momento de intervención
 - Evitar contrastes por el suelo y eventualmente limitarlos a los momentos en los que se está seguros de interceptar y recuperar el balón

1 CONTRA 1 CENTRAL AL LIMITE DEL ÁREA CON TIRO A PORTERÍA

32

MEDIO OPERATIVO
Situación

DURACIÓN
10-15 minutos
OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Toma de posición
- Contraste

MATERIAL

- 2 chinos
- Algunos balones
- 1 portería

PREPARACIÓN

Área de juego: 40x25 metros / 40x35 metros
 Jugadores: 6 + 1 portero
 Número de series: 4 series de ataque y defensa cada jugador

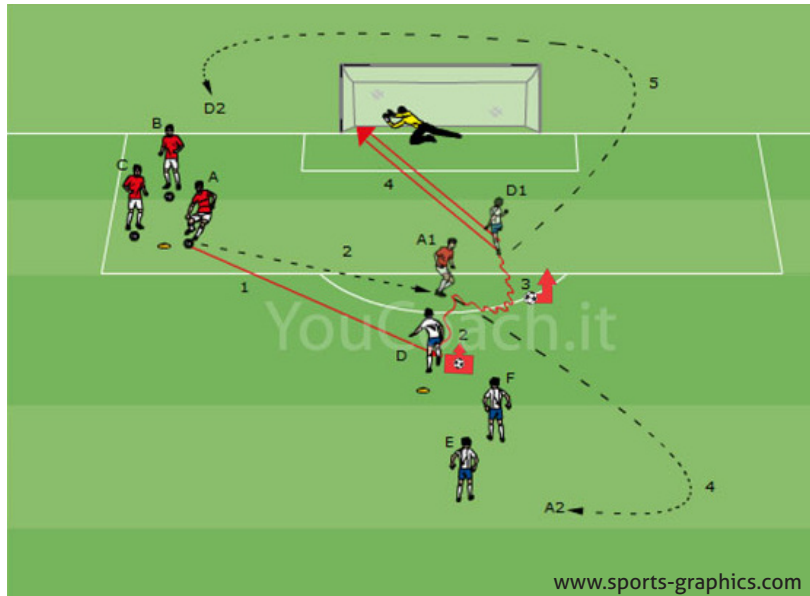
ORGANIZACIÓN

Preparar la zona de juego al limite del área grande. Posicionar un chino – punto de salida de los defensores (rojos en la figura) – en el vértice del área grande. Otro chino, punto de salida de los delanteros (blancos en la figura), se posiciona centralmente a unos 10 metros del limite del área. A, B y C en el vértice del área con el balón. D, E y F salen desde el chino sin balón.

DESCRIPCIÓN

1. A efectúa un pase hacia D
2. A se mueve en sprint hacia A1 y se prepara para defender mientras D efectúa un control orientado y avanza conduciendo el balón para superar A en un 1 contra 1

3. D supera A con un dribling y va hacia la portería
 4. El jugador D concluye la acción con un tiro a portería mientras A se mueve hacia A2 en la fila de los delanteros
 5. D se mueve en D2 tomando la posición en la fila opuesta a la de salida, pasando por detrás de la portería
- B y E reinician el ejercicio.



REGLAS

- Si el defensor recupera el balón tiene el objetivo de llevarlo al otro lado de la línea de chinos desde donde ha salido el delantero jugando un 2 contra 1 con la ayuda del portero

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Tener mentalidad ofensiva
 - Conducir el balón a la máxima velocidad
 - Afrontar al defensor de manera decidida para superar el duelo
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
 - Realizar ofensivo la finta y el tiro (en el caso de finalización a portería)
- Quien defiende tiene que:
 - Acercarse al jugador con el balón lo más rápido posible trabajando la aceleración para restar tiempo y espacio de juego
 - Asumir lo mas rápido posible la posición y la postura de duelo después de haber pasado el balón
 - Tomar posición rápidamente para defender la portería

1 CONTRA 1 CENTRAL CON INTERCAMBIO AL LIMITE DEL ÁREA

33

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

10-15 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Defensa de la portería
- Contraste
- Intercepción

MATERIAL

- 2 chinos
- Algunos balones
- 1 portería

PREPARACIÓN

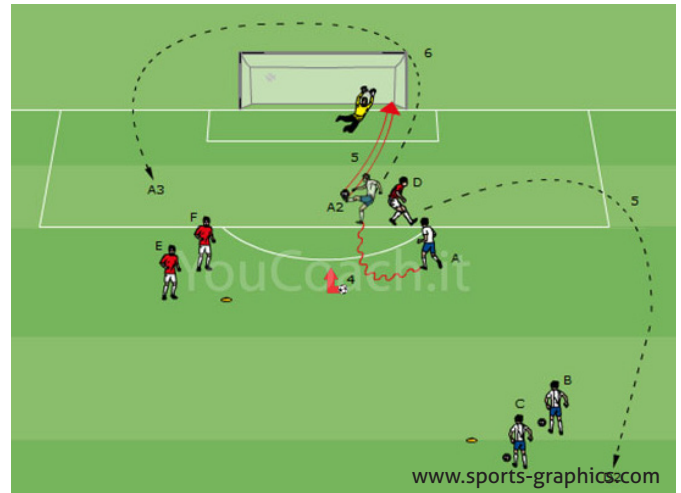
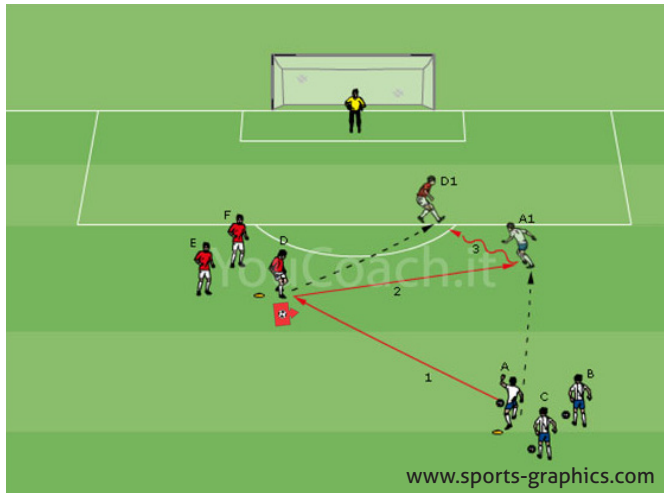
Área de juego: 40x25 metros / 40x35 metros
Jugadores: 6 + 1 portero
Número de series: 4 series de ataque y defensa cada jugador

ORGANIZACIÓN

Preparar la zona de juego al límite del área grande. Posicionar un chino – punto de salida de los defensores (rojos en la figura) – a unos 5 metros del límite del área, en correspondencia con el límite del semicírculo del área. Otro chino indica el punto de salida de los delanteros (blancos) y se posiciona a unos 10 metros del límite del área, en correspondencia del límite opuesto de la media luna. A, B y C son en proximidad del chino más lejano del área, con el balón. D, E y F salen desde el chino sin balón.

DESCRIPCIÓN

1. A efectúa un pase hacia D y se mueve a A1 para recibir el pase de vuelta
2. D efectúa un control orientado y devuelve el balón a A para luego ir hacia D1 para afrontarlo



3. A afronta un 1 contra 1 contra D que ahora está en D1
 4. A supera D con un dribling y se prepara para el tiro, yendo a A2
 5. El jugador A efectúa un tiro a portería mientras D va hacia D2
 6. A va a A3 pasando por detrás de la portería
- B y E reinician el ejercicio. Cada vez que termina la serie se invierten las posiciones.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón tiene el objetivo de llevarlo más allá de la línea de chinos de donde ha salido jugando un 2 contra 1 con la ayuda del portero

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Saber leer la postura del defensor para poderlo atacar en su lado débil
 - Frenar en las cercanías del duelo para luego acelerar en fase de superación del adversario
 - Diseñar una trayectoria diagonal en las cercanías del defensor de manera que se abran diferentes ángulos de salida
 - Trabajar la velocidad de ejecución de las fintas
- Quien defiende tiene que:
 - Acercarse al jugador con el balón lo más rápido posible trabajando la aceleración para restar tiempo y espacio de juego
 - Asumir lo mas rápido posible la posición y la postura de duelo después de haber pasado el balón
 - Si el jugador con balón da la espalda al defensor este ultimo tendrá mantener una postura y una distancia tal de poder ver el balón y no conceder un apoyo al jugador con el balón
 - Evitar contrastes por el suelo y eventualmente limitarlos a los momentos en los que se está seguros de interceptar y recuperar el balón

1 CONTRA 1 CENTRAL CON DOBLE PASE DESDE EL LIMITE DEL ÁREA

34

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

10-15 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Toma de posición
- Defensa de la portería
- Contraste

MATERIAL

- 2 chinos
- Algunos balones
- 1 portería

PREPARACIÓN

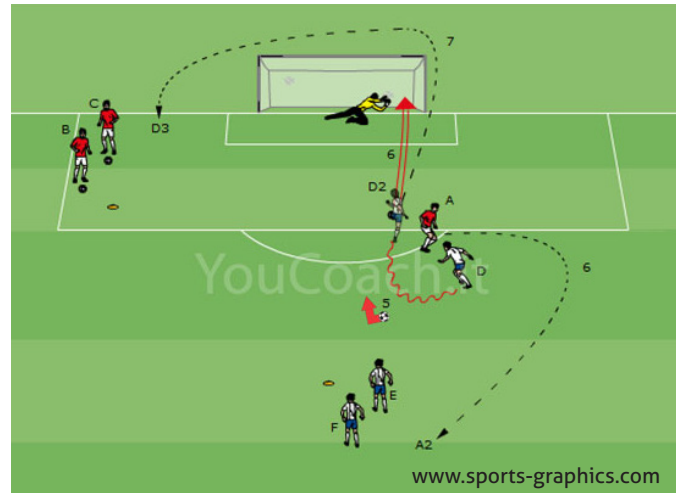
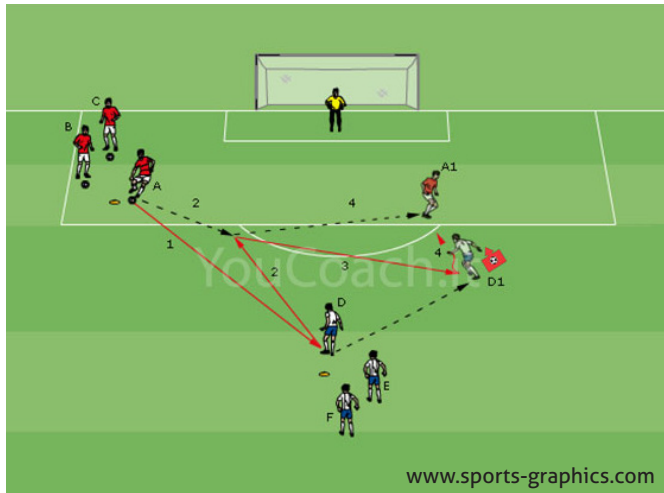
Área de juego: 40x25 metros / 40x35 metros
Jugadores: 6 + 1 portero
Número de series: 4 series de ataque y defensa cada jugador

ORGANIZACIÓN

Preparar la zona de juego al limite del área grande. Posicionar un chino, punto de salida de los defensores (rojos en la figura) en el vértice del área grande. Otro chino indica el punto de salida de los delanteros (blancos) y se va posicionando a unos 10 metros del limite del área centrado con la portería. A,B y C en el vértice del área con el balón. D, E y F salen desde el chino, sin balón.

DESCRIPCIÓN

1. El jugador A realiza un pase hacia D
2. A va hacia el limite del área para recibir el pase de vuelta de D
3. D sprinta para recibir el pase lateral efectuado por A



4. A se mueve a A1 mientras D, recibido el balón con un control orientado, lo conduce hacia A afrontando un 1 contra 1
5. El jugador D supera A con un dribling frontal y se prepara para el tiro yendo hacia D2
6. D efectúa un tiro a portería mientras A va hacia A2, colocándose en la fila de los delanteros
7. D va a D3, pasando por detrás de la portería, posicionándose en la fila de los defensores B y E reinician el ejercicio. Al final de cada serie rotan las posiciones.

REGLAS

- Si los defensores recuperan el balón tienen el objetivo de llevarlo más allá del chino de salida de los delanteros desarrollando un 2 contra 1 con la ayuda del portero

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Trabajar el primer control de manera de dirigir el balón hacia la portería
 - Tener mentalidad ofensiva
 - Conducir el balón a la máxima velocidad
 - Afrontar al defensor de manera decidida para superar el duelo
 - Atraer al defensor hacia la zona opuesta a la elegida para salir del duelo
 - Realizar ofensivo la finta y el tiro
- Quien defiende tiene que:
 - Acercarse al jugador con el balón lo más rápido posible trabajando la aceleración para restar tiempo y espacio de juego
 - Asumir lo mas rápido posible la posición y la postura de duelo después de haber pasado el balón
 - Frenar en las cercanías del jugador con el balón y asumir la posición de duelo en posición antero-posterior

1 CONTRA 1 CENTRAL DESPUÉS DE UN GESTO TÉCNICO

35

MEDIO OPERATIVO
Situación

DURACIÓN
10-15 minutos
OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Toma de posición
- Defensa de la portería
- Contraste

MATERIAL

- 1 chino
- Algunos balones
- 1 palo
- 1 portería

PREPARACIÓN

Área de juego: 40x25 metros / 40x35 metros
 Jugadores: 6 + 1 portero
 Número de series: 4 series de ataque y defensa cada jugador

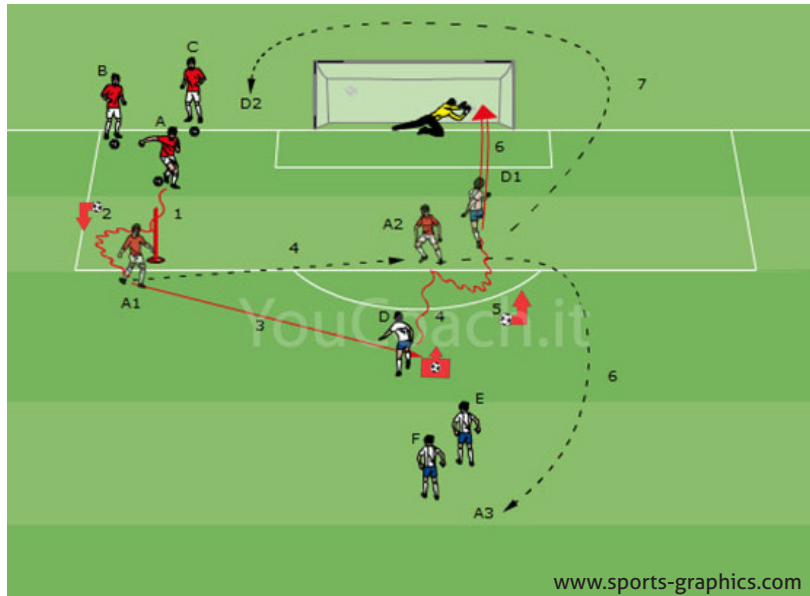
ORGANIZACIÓN

Preparar la zona de juego al límite del área grande. Posicionar un palo en el vértice del área de penalti (como en la figura). Posicionar un chino (punto de salida de los delanteros) central a 10 metros del límite del área. Los defensores A, B y C (rojos en la figura) salen con el balón desde el vértice más bajo del área, enfrente del palo. D, E y F salen sin balón desde el chino.

DESCRIPCIÓN

1. El jugador A sale en conducción de balón afrontando el palo
2. A supera el palo con un dribling frontal yendo hacia A1
3. El jugador A realiza un pase hacia D que se acerca al área grande

4. A va en sprint hacia A2 y se prepara para defender. D realiza un control orientado y conduce el balón hacia A para realizar un 1 contra 1
5. D supera A con un dribling y en la posición D1 se prepara para el tiro
6. El jugador D realiza un tiro mientras A va hacia A3 y se coloca en la fila de los delanteros
7. El jugador D va a D2 pasando por detrás de la portería y se coloca detrás de los defensores B y E reinician el ejercicio. Al final de cada serie los jugadores rotan sus posiciones.



REGLAS

- Si el defensor recupera el balón tiene el objetivo de llevarlo más allá del chino de salida de los delanteros desarrollando un 2 contra 1 con la ayuda del portero

PUNTOS DEL MISTER

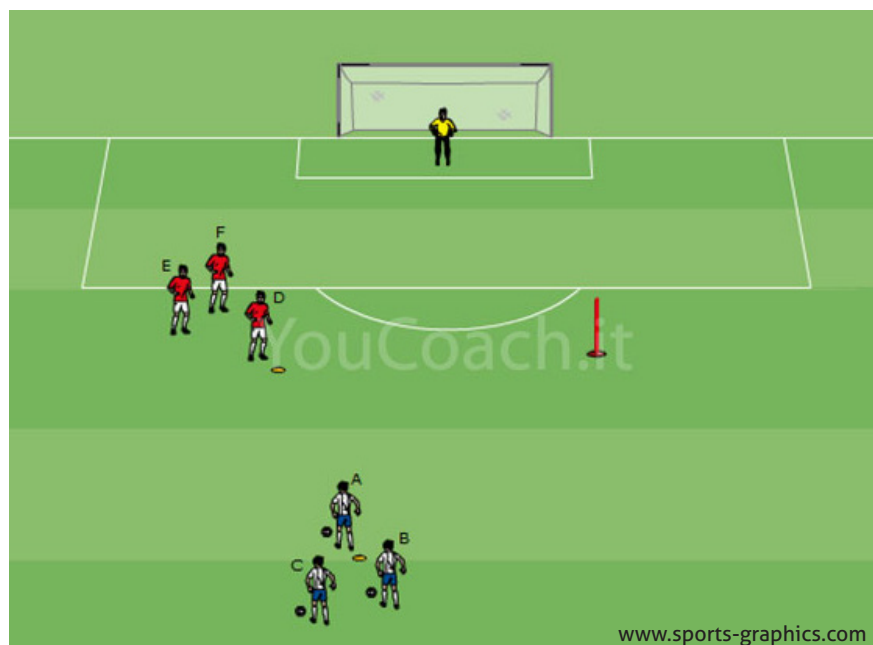
- Quien ataca tiene que:
 - Diseñar una trayectoria diagonal en las cercanías del defensor de manera que se abran diferentes ángulos de salida
 - Trabajar la velocidad de ejecución de las fintas
 - Atraer al defensor hacia la zona opuesta a la elegida para salir del duelo
 - Realizar ofensivo la finta y el tiro
- Quien defiende tiene que:
 - Si el jugador con balón da la espalda al defensor este ultimo tendrá mantener una postura y una distancia tal de poder ver el balón y no conceder un apoyo al jugador con el balón
 - Acostumbrarse a leer y entender las intenciones del jugador con el balón para prevenir las posibles jugadas
 - Evitar contrastes por el suelo y eventualmente limitarlos a los momentos en los que se está seguros de interceptar y recuperar el balón
 - Colaborar con el portero para cubrir el marco sobre una posible finalización del delantero

1 CONTRA 1 CENTRAL DESPUÉS DE UN CAMBIO DE DIRECCIÓN

36

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

10-15 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Defensa de la portería
- Contraste
- Pase

MATERIAL

- 2 chinos
- Algunos balones
- 1 palo
- 1 portería

PREPARACIÓN

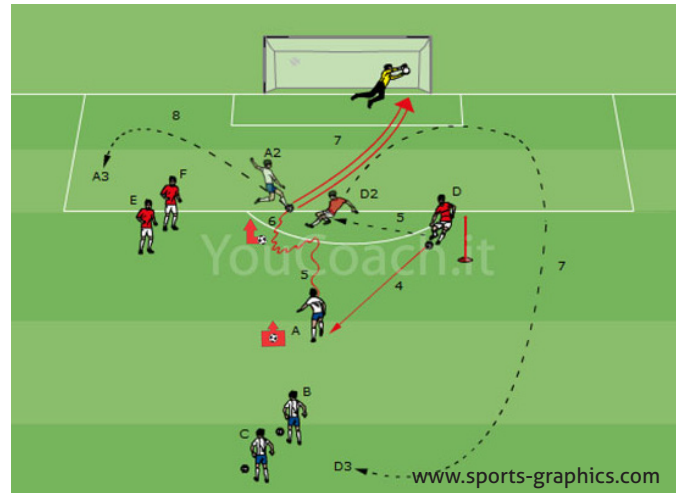
Área de juego: 40x25 metros / 40x35 metros
Jugadores: 6 + 1 portero
Número de series: 4 series de ataque y defensa cada jugador

ORGANIZACIÓN

Preparar la zona de juego al límite del área grande. Posicionar un palo a unos 2 metros del límite del área centrado con uno de los vértices de la media luna (como en la figura). Colocar un chino (punto de salida de los defensores) a 2 metros del límite del área en correspondencia con el otro vértice de la media luna. Posicionar otro chino (punto de salida de los delanteros) a 10 metros del área en línea con el primer chino. Los delanteros A, B y C salen con el balón. Los defensores (rojos en la figura) D, E y F salen sin balón desde el chino.

DESCRIPCIÓN

1. El jugador A efectúa un pase hacia D
2. D, después de un control orientado, afronta el palo en conducción mientras A se mueve hacia A1 para recibir el pase



3. El jugador D realiza un cambio de dirección en el palo yendo hacia D1
4. D efectúa un pase atrás hacia A
5. D va hacia D2 y se prepara para defender mientras A realiza un control orientado y conduce el balón hacia D para realizar un 1 contra 1
6. A supera D con un dribling y va hacia A2 para realizar una conclusión a portería
7. A realiza un tiro mientras D va hacia D3, colocándose con los delanteros
8. Terminada la acción A se mueve hacia A3 colocándose en la fila de los defensores B y E reinician la acción. Al final de cada serie los jugadores rotan las posiciones.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón tiene el objetivo de llevarlo más allá del chino de salida de los delanteros desarrollando un 2 contra 1 con la ayuda del portero

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
 - Frenar en las cercanías del duelo para luego acelerar en fase de superación del adversario
 - Diseñar una trayectoria diagonal en las cercanías del defensor de manera que se abran diferentes ángulos de salida
 - Trabajar la velocidad de ejecución de las fintas
- Quien defiende tiene que:
 - Acostumbrarse a leer y entender las intenciones del jugador con el balón para prevenir las posibles jugadas
 - Evitar contrastes por el suelo y eventualmente limitarlos a los momentos en los que se está seguros de interceptar y recuperar el balón
 - Colaborar con el portero para cubrir el marco sobre una posible finalización del delantero

1 CONTRA 1 CENTRAL DESPUÉS DE UN CAMBIO DE DIRECCIÓN Y TRIÁNGULO VERTICAL

37

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

10-15 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribbling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Defensa de la portería
- Contraste
- Pase

MATERIAL

- Algunos balones
- 1 palo
- 1 portería

PREPARACIÓN

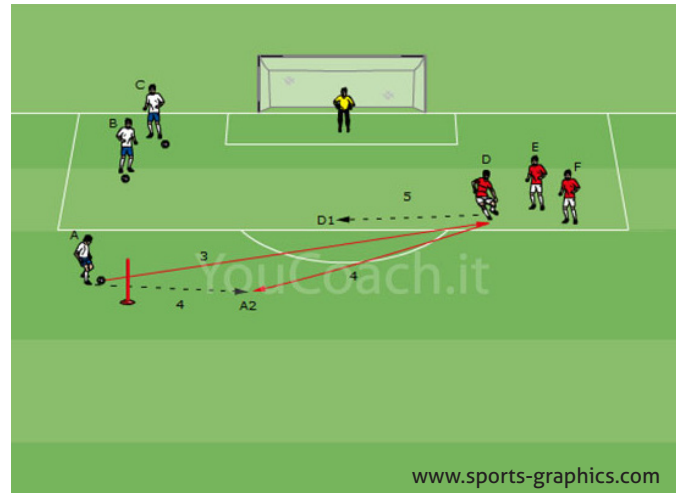
Área de juego: 40×25 metros / 40×35 metros
Jugadores: 6 + 1 portero
Número de series: 4 series de ataque y defensa cada jugador

ORGANIZACIÓN

Preparar la zona de juego al límite del área. Posicionar un palo a unos 5 metros del límite del área, a 2 metros del lado corto (como en la figura). Los delanteros A, B y C salen con el balón desde un vértice del área grande en línea con el palo. Los defensores (rojos en la figura) D, E y F salen sin balón desde el vértice opuesto al palo.

DESCRIPCIÓN

1. El jugador A conduce el balón afrontando el palo
2. A efectúa un cambio de dirección en el palo y va hacia A1
3. A realiza un pase horizontal hacia D
4. A va hacia A2 para recibir el pase de D, que le devuelve el balón



5. El jugador D va hacia D1 y se prepara para defender, mientras A realiza un control orientado y va en conducción hacia D para un 1 contra 1
 6. A supera D con un dribling y se prepara para el tiro yendo hacia A2
 7. El jugador A realiza un tiro a portería mientras D pasa por detrás de la portería, va hacia D2 y se pone en la fila de los delanteros
 8. A va hacia A3 después del tiro y se coloca en la fila de los defensores
- B y E reinician el ejercicio. Al final de cada serie invertir las posiciones de los jugadores.

REGLAS

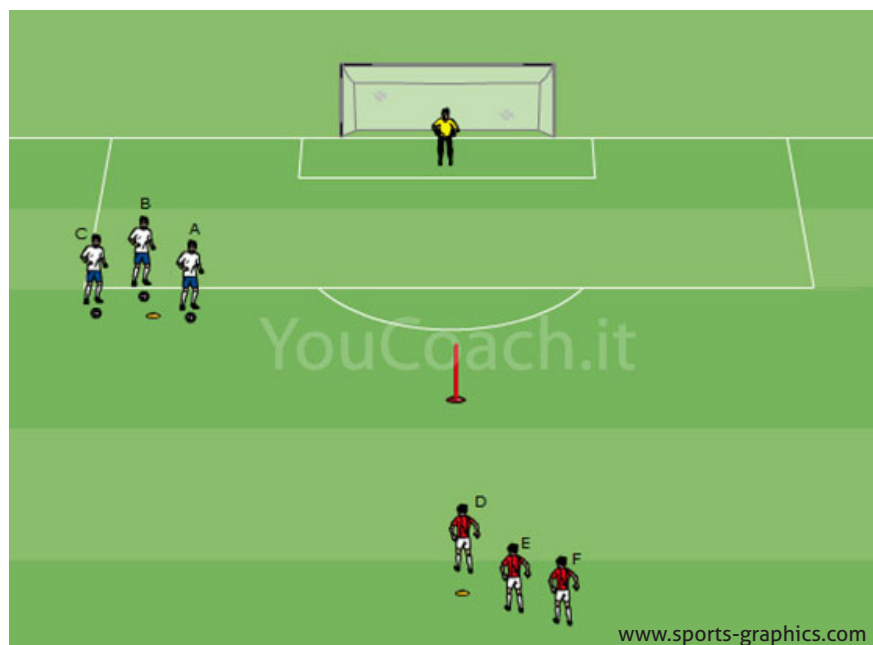
- Si el defensor recupera el balón tiene el objetivo de llevarlo más allá del chino de salida de los delanteros desarrollando un 2 contra 1 con la ayuda del portero

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
 - Saber leer la postura del defensor para poderlo atacar en su lado débil
 - Frenar en las cercanías del duelo para luego acelerar en fase de superación del adversario
 - Diseñar una trayectoria diagonal en las cercanías del defensor de manera que se abran diferentes ángulos de salida
 - Trabajar la velocidad de ejecución de las fintas
- Quien defiende tiene que:
 - Elegir el tipo de carrera adecuada para ir hacia atrás en base a la velocidad del jugador que lleva el balón
 - Cerrar una zona del campo para limitar las opciones del jugador con el balón
 - Si se conoce la pierna buena del jugador con el balón cerrar la zona correspondiente
 - Trabajar la posición de los pies y del cuerpo de manera que sea posible reaccionar repentinamente a los posibles cambios de dirección del jugador
 - Elegir bien el momento de intervención

1 CONTRA 1 CENTRAL DESPUÉS DEL PASE PARA EL CORTE

38

MEDIO OPERATIVO
Situación

DURACIÓN
10-15 minutos
OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Defensa de la portería
- Pase
- Desmarque

MATERIAL

- Algunos balones
- 2 chinos
- 1 palo
- 1 portería

PREPARACIÓN

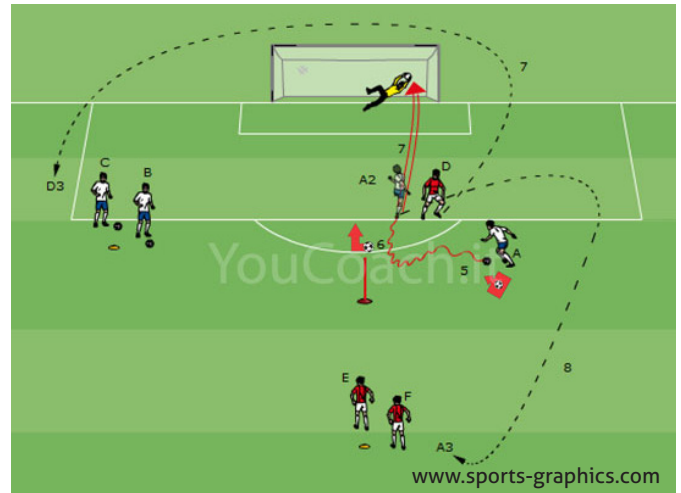
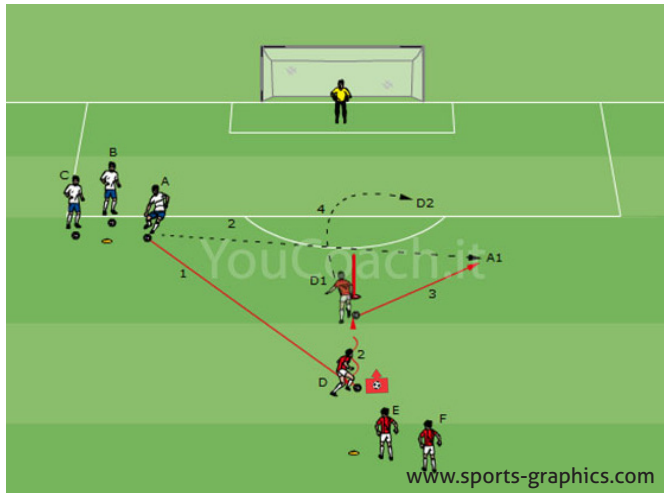
Área de juego: 40x25 metros / 40x35 metros
 Jugadores: 6 + 1 portero
 Número de series: 4 series de ataque y defensa cada jugador

ORGANIZACIÓN

Preparar la zona de juego en el límite del área grande. Posicionar un palo a unos 5 metros del límite del área en una posición central (como en la figura). Posicionar un chino a unos 5 metros del palo (punto de salida de los defensores). Los delanteros A, B y C salen con el balón desde el vértice del área. Los defensores (rojos en la figura) D, E y F salen sin balón desde enfrente del palo.

DESCRIPCIÓN

1. El jugador A realiza un pase hacia D
2. D realiza un control orientado y conduce el balón hacia el palo para luego ir a D1 mientras A se mueve hacia A1 para recibir la devolución de balón



3. D efectúa un pase lateral para A (que ha realizado un movimiento de corte hacia A1)
 4. El jugador D rodea el palo y va hacia D2 preparándose para defender
 5. A efectúa un control orientado y conduce el balón hacia D, afrontando un 1 contra 1
 6. A supera a D con un dribling y va hacia A2 para prepararse a tirar
 7. El jugador A efectúa una conclusión a portería mientras D pasa por detrás de la portería y va a D3 hacia la fila de los delanteros
 8. Después del tiro el jugador A va a A3 hacia la fila de los defensores
- B y E reinician el ejercicio. Al final de cada serie los jugadores rotan las posiciones.

REGLAS

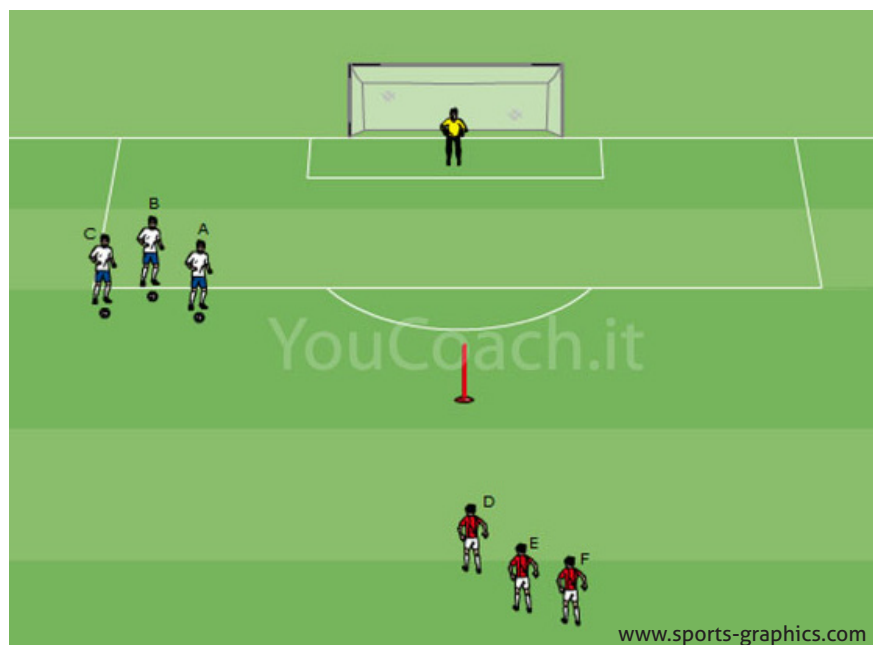
- Si el defensor recupera el balón tiene el objetivo de llevarlo más allá del chino de salida de los delanteros desarrollando un 2 contra 1 con la ayuda del portero

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Frenar en las cercanías del duelo para luego acelerar en fase de superación del adversario
 - Diseñar una trayectoria diagonal en las cercanías del defensor de manera que se abran diferentes ángulos de salida
 - Trabajar la velocidad de ejecución de las fintas
 - Trabajar el movimiento del tronco y de los brazos durante la ejecución de la finta
- Quien defiende tiene que:
 - Elegir bien el tempo de intervención
 - Valorar la distancia entre el balón y el pie de conducción del jugador
 - Evitar contrastes por el suelo y eventualmente limitarlos a los momentos en los que se está seguros de interceptar y recuperar el balón
 - Colaborar con el portero para cubrir el marco sobre una posible finalización del delantero

1 CONTRA 1 CENTRAL DESPUÉS DEL DESDOBLAMIENTO INTERIOR

39

MEDIO OPERATIVO
Situación

DURACIÓN
10-15 minutos
OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Defensa de la portería
- Pase
- Desdoblamiento interior

MATERIAL

- Algunos balones
- 1 chino
- 1 palo
- 1 portería

PREPARACIÓN

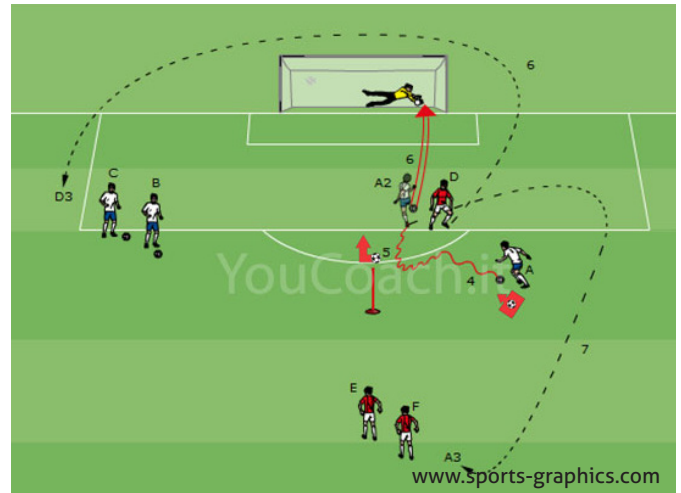
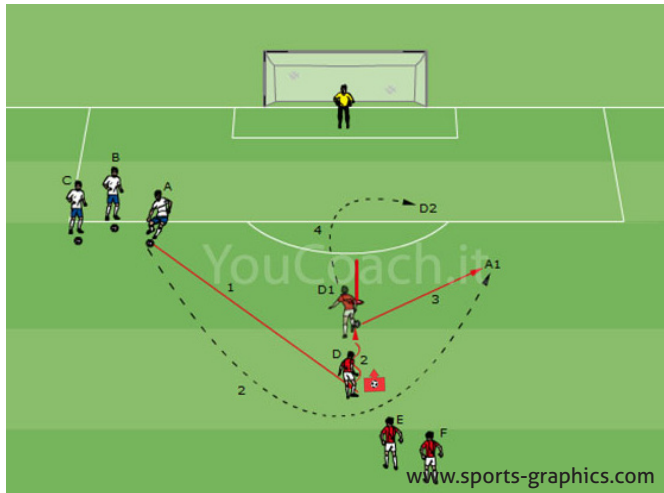
Área de juego: 40x25 metros / 40x35 metros
 Jugadores: 6 + 1 portero
 Número de series: 4 series de ataque y defensa cada jugador

ORGANIZACIÓN

Preparar la zona de juego al límite del área. Posicionar un palo a unos 5 metros del límite del área en posición central (como en la figura). Posicionar un chino a unos 5 metros del palo (punto de salida de los defensores). Los delanteros A, B y C salen con el balón desde el vértice del área. Los defensores (rojos en la figura) D, E y F salen sin balón desde enfrente del palo.

DESCRIPCIÓN

1. El jugador A realiza un pase hacia D
2. D realiza un control orientado y conduce hacia el palo moviéndose a D1 mientras A hace un desdoblamiento por detrás de D yendo hacia A1 para recibir el pase



3. D realiza un pase lateral para A
 4. El jugador D rodea el palo y va hacia D2 preparándose para defender mientras A realiza un control orientado y lo afronta
 5. A realiza un 1 contra 1 y supera a D, yendo hacia A2, preparado para tirar a portería
 6. El jugador A realiza una conclusión, mientras D pasa por detrás de la portería y va a D3 hacia la fila de los delanteros
 7. Después del tiro el jugador A va a A3 hacia la fila de los defensores
- B y E reinician el ejercicio. Al final de cada serie los jugadores rotan las posiciones.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón tiene el objetivo de llevarlo más allá del chino de salida de los delanteros desarrollando un 2 contra 1 con la ayuda del portero

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Trabajar el primer control de manera de dirigir el balón hacia la portería
 - Tener mentalidad ofensiva
 - Atraer al defensor hacia la zona opuesta a la elegida para salir del duelo
 - Realizar ofensivo la finta y el tiro
- Quien defiende tiene que:
 - Acercarse al jugador con el balón lo más rápido posible trabajando la aceleración para restar tiempo y espacio de juego
 - Asumir lo mas rápido posible la posición y la postura de duelo después de haber pasado el balón
 - Retroceder mirando siempre el balón intentando no dar la espalda al jugador con el balón
 - Elegir el tipo de carrera adecuada para ir hacia atrás en base a la velocidad del jugador que lleva el balón

1 CONTRA 1 CENTRAL DESPUÉS DE UNA TRIANGULACIÓN

40

MEDIO OPERATIVO
Situación

DURACIÓN
10-15 minutos
OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Defensa de la portería
- Contraste
- Pase

MATERIAL

- Algunos balones
- 2 chinos
- 1 palo
- 1 portería

PREPARACIÓN

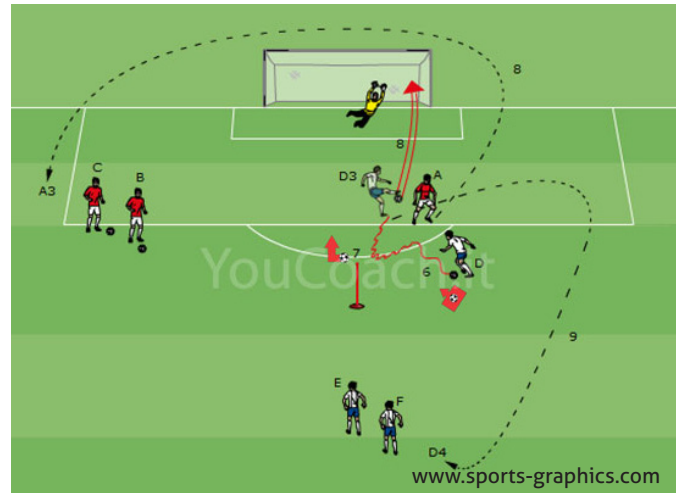
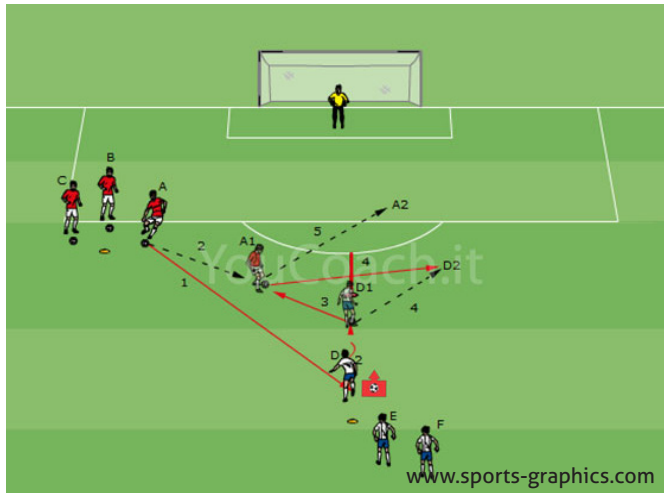
Área de juego: 40x25 metros / 40x35 metros
 Jugadores: 6 + 1 portero
 Número de series: 4 series de ataque y defensa cada jugador

ORGANIZACIÓN

Preparar la zona de juego al límite del área grande. Posicionar un palo a unos 5 metros del límite del área en posición central (como en la figura). Posicionar un chino a unos 5 metros del palo (punto de salida de los defensores). Los delanteros A, B y C (rojos en la figura) salen con el balón desde el vértice del área grande. Los defensas D, E y F salen sin balón desde enfrente del palo.

DESCRIPCIÓN

1. El jugador A realiza un pase hacia D
2. D realiza un control orientado y conduce el balón hacia el palo llegando a D1 mientras A va hacia A1 para realizar una pared



3. D inicia la pared con A
 4. El jugador D va a D2 para recibir el pase de la pared realizado por A
 5. A sprinta hacia A2 para defender la portería de D
 6. D realiza un control orientado y afronta A
 7. D supera A yendo hacia D3, preparándose para tirar
 8. D tira a portería, mientras A va a A3 y se coloca en la fila de los defensores
 9. Después del tiro el jugador D va a D4 a la fila de los delanteros
- B y E reinician el ejercicio. Al final de cada serie los jugadores rotan las posiciones.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón tiene el objetivo de llevarlo más allá del chino de salida de los delanteros desarrollando un 2 contra 1 con la ayuda del portero

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Diseñar una trayectoria diagonal en las cercanías del defensor de manera que se abran diferentes ángulos de salida
 - Trabajar la velocidad de ejecución de las fintas
 - Trabajar el movimiento del tronco y de los brazos durante la ejecución de la finta
 - Atraer al defensor hacia la zona opuesta a la elegida para salir del duelo
- Quien defiende tiene que:
 - Tomar posición rápidamente para defender la portería
 - Frenar en las cercanías del jugador con el balón y asumir la posición de duelo en posición antero-posterior
 - Evitar contrastes por el suelo y eventualmente limitarlos a los momentos en los que se está seguros de interceptar y recuperar el balón
 - Colaborar con el portero para cubrir el marco sobre una posible finalización del delantero

1 CONTRA 1 CENTRAL DESPUÉS DE UN CAMBIO DE DIRECCIÓN Y PASE LATERAL

41

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Defensa de la portería
- Contraste
- Pase

MATERIAL

- 3 balones
- 2 chinos
- 1 palo
- 1 portería

PREPARACIÓN

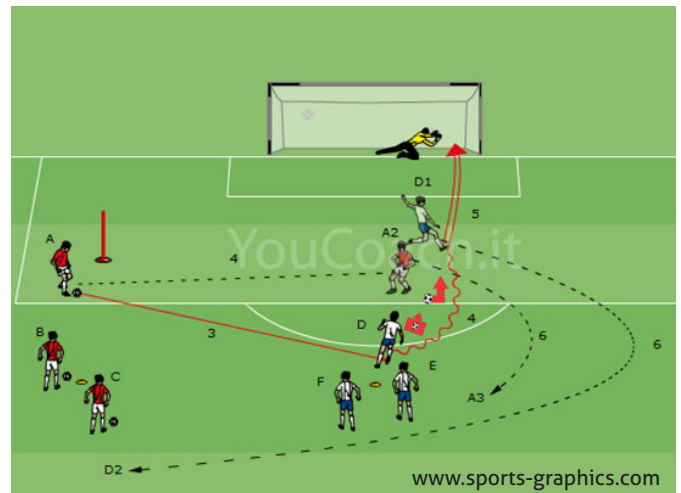
Área de juego: 40×25 metros / 40×35 metros
 Jugadores: 6 + 1 portero
 Número de series: 2 de 4 minutos con 2 minutos de recuperación pasiva entre las series

ORGANIZACIÓN

En el interior de una zona de juego de 40×25 metros la cual incluye una parte del área grande colocar dos chinos a unos 20 metros de la línea de fondo, uno perpendicular a la línea de portería y el otro lateral a unos 20 metros. Frontal al chino lateral, a 10 metros, colocar un palo. Dividir a los jugadores en dos equipos. Los defensores (rojos en la figura) se colocan en el chino lateral con balón. Los delanteros sin balón se posicionan en el chino central.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a la meta.



- El defensor afronta en conducción el palo frontal a su posición; en las cercanías del palo el jugador realiza un cambio de dirección y pasa el balón al delantero en posición central
- El delantero, realizado el control, afronta la portería adversaria intentando driblar al defensor
- El defensor se tiene que colocar entre el objetivo y el delantero, en defensa activa

Ejemplo

1. El jugador A sale en conducción de balón, afrontando el palo frontal
2. En proximidad del palo A realiza un cambio de dirección en A1
3. A pasa central hacia el jugador D
4. El jugador D realiza un control orientado y afronta la portería adversaria, mientras A sprinta entre la portería y el delantero en defensa activa
5. D, superado el defensor con un dribling, finaliza la acción con un tiro a portería
6. El jugador A va al chino central, en zona A3, mientras D se mueve hacia el chino lateral en D2, invirtiendo las posiciones de ataque y defensa

B y E inician el turno sucesivo.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Trabajar el primer control de manera de dirigir el balón hacia la portería sin perder el control
 - Conducir el balón a la máxima velocidad
 - Afrontar al defensor de manera decidida para empezar el duelo
- Quien defiende tiene que:
 - Acercarse al jugador con el balón lo más rápido posible trabajando la aceleración para restar tiempo y espacio de juego
 - Asumir lo mas rápido posible la posición y la postura de duelo después de haber pasado el balón
 - Tomar posición rápidamente

1 CONTRA 1 CENTRAL DESPUÉS DE UN SAQUE DE BANDA

42

MEDIO OPERATIVO
Situación

DURACIÓN
12 minutos
OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling frontal
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Defensa de la portería
- Contraste
- Saque de banda

MATERIAL

- 3 balones
- 2 chinos
- 1 palo
- 1 portería

PREPARACIÓN

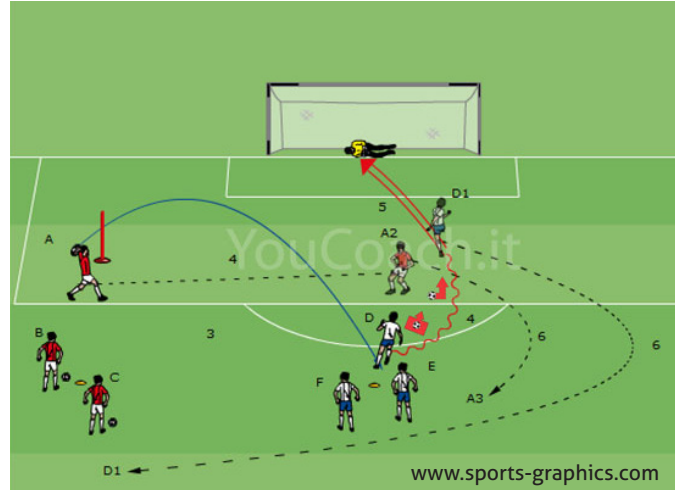
Área de juego: 40×25 metros / 40×35 metros
 Jugadores: 6 + 1 portero
 Número de series: 2 de 4 minutos con 2 minutos de recuperación pasiva entre las series

ORGANIZACIÓN

En el interior de una zona de juego de 40×25 metros la cual incluye una parte del área grande colocar dos chinos a unos 20 metros de la línea de fondo, uno perpendicular a la línea de portería y otro lateral a unos 20 metros. Frontal al chino lateral, a 10 metros, colocar un palo. Dividir a los jugadores en dos equipos. Los defensores (rojos en la figura) se colocan en el chino lateral con balón. Los delanteros sin balón se posicionan en el chino central.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a la meta.



- El defensor afronta en conducción el palo frontal a su posición; en las cercanías del palo el jugador realiza un cambio de dirección, recoge el balón con las manos y simula un saque de banda hacia el delantero en posición central
- El delantero, realizado el control, afronta la portería adversaria intentando driblar al defensor
- El defensor se tiene que colocar entre el objetivo y el delantero, en defensa activa

Ejemplo

1. El jugador A sale en conducción de balón, afrontando el palo frontal
2. En las cercanías del palo A realiza un cambio de dirección en A1
3. A recoge el balón con las manos y simula un saque de banda pasando al centro hacia el jugador D
4. D realiza un control orientado y afronta la portería adversaria, mientras A sprinta entre la portería y el delantero (A2) en defensa activa
5. D, superado el defensor con un dribling, finaliza la acción con un tiro a portería
6. El jugador A va al chino central, zona A3, mientras D se mueve hacia el chino lateral en D2, invirtiendo las posiciones de ataque y defensa

B y E inician el turno sucesivo.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Afrontar al defensor de manera decidida para empezar el duelo
 - Engañar al adversario con fintas
 - Saber leer la postura del defensor para poderlo atacar en su lado débil
- Quien defiende tiene que:
 - Retroceder mirando siempre el balón intentando no dar la espalda al jugador con el balón
 - Elegir el tipo de carrera adecuada
 - Cerrar una zona del campo para limitar las opciones del jugador con el balón

1 CONTRA 1 CENTRAL DESPUÉS DE CAMBIO DE DIRECCIÓN Y TRIANGULACIÓN

43

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling central
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Defensa de la portería
- Contraste
- Pase

MATERIAL

- 3 balones
- 2 chinos
- 2 palos
- 1 portería

PREPARACIÓN

Área de juego: 40×25 metri / 40×35 metri
Jugadores: 6

Número de series: 2 de 4 minutos con 2 minutos de recuperación pasiva entre las series

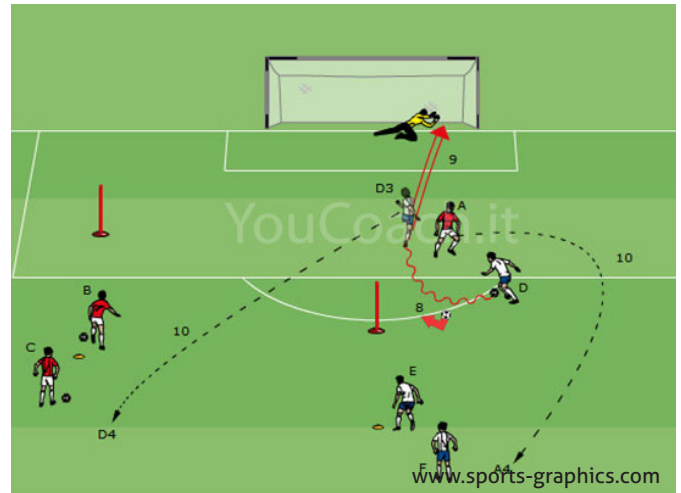
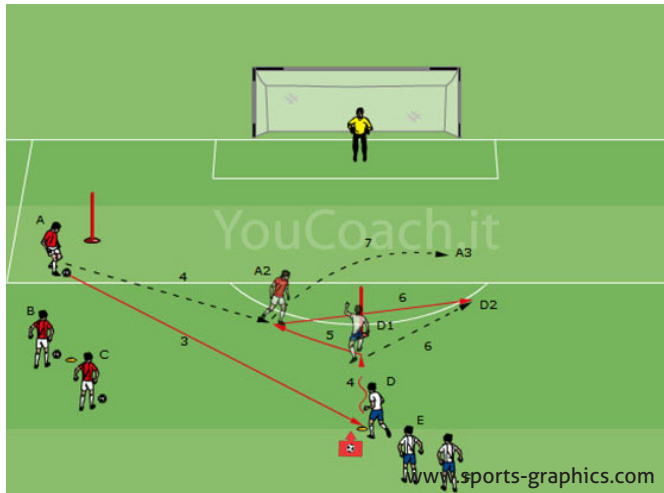
ORGANIZACIÓN

En el interior de una zona de juego de 40×25 metros la cual incluye una parte del área grande colocar un chino a 20 metros de la línea de fondo, perpendicular a la portería. Posicionar un segundo chino lateral, a unos 15 metros de la línea de fondo. Frontal a los chinos, a 10 metros, colocar dos palos (como en la figura). Dividir a los jugadores en dos equipos. Los defensores (rojos en la figura) se colocan en el chino lateral con balón. Los delanteros sin balón se posicionan en el chino central.

DESCRIPCIÓN

El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a la meta.

- El defensor afronta en conducción el palo frontal a su posición; en las cercanías del



palo el jugador realiza un cambio de dirección y pasa el balón al delantero en posición central

- El delantero, realizado el control, afronta el palo frontal y en las cercanías de este ultimo pasa el balón al defensor que mientras se ha acercado
- El defensor cierra el intercambio con el delantero y este ultimo controla el balón y afronta en conducción de balón la portería
- El defensor tiene que colocarse entre el objetivo y el delantero, en defensa activa

Ejemplo

1. El jugador A sale en conducción de balón, afrontando el palo frontal
 2. En proximidad del palo, A realiza un cambio de dirección en A1
 3. A pasa al centro hacia D
 4. D realiza un control orientado y afronta el palo frontal, mientras A sprints hacia A2
 5. D, cerca del palo, pasa el balón a A
 6. A devuelve el pase hacia el movimiento de D en D2
 7. El jugador A va hacia A3 para defender la portería
 8. D supera con un dribling la defensa de A y finaliza la acción con un tiro a portería
 9. Los jugadores van a sus respectivas posiciones, A4 y D3
- B y E inician el turno sucesivo.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Trabajar el movimiento del tronco y de los brazos durante la ejecución de la finta
 - Atraer al defensor hacia la zona opuesta a la elegida para salir del duelo
 - Realizar ofensivo la finta y el tiro
- Quien defiende tiene que:
 - Acostumbrarse a leer y entender las intenciones del jugador con el balón para prevenir las posible jugadas
 - Evitar contrastes por el suelo
 - Colaborar con el portero para cubrir la portería

1 CONTRA 1 CENTRAL DESPUÉS DE SAQUE DE BANDA Y TRIANGULACIÓN

44

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

12 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling central
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Defensa de la portería
- Contraste
- Saque de banda

MATERIAL

- 3 balones
- 2 chinos
- 2 palos
- 1 portería

PREPARACIÓN

Área de juego: 40×25 metri / 40×35 metri
 Jugadores: 6
 Número de series: 2 de 4 minutos con 2 minutos de recuperación pasiva entre las series

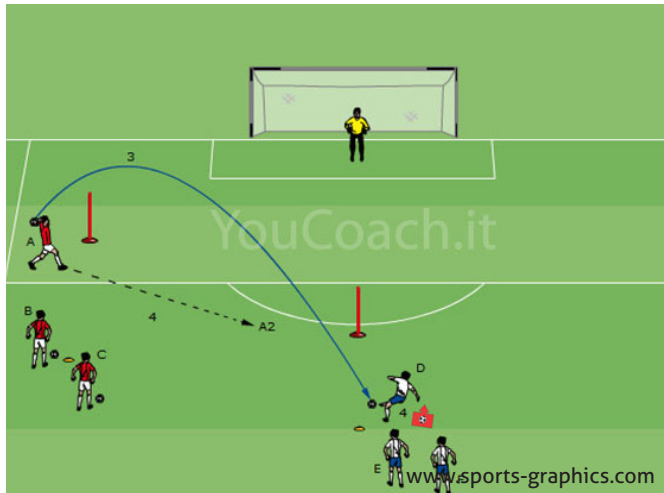
ORGANIZACIÓN

Crear una zona de juego de 40×25 metros que incluye una parte del área grande; colocar un chino a unos 20 metros de la línea de fondo, perpendicular a la portería. Posicionar un segundo chino lateral, a unos 15 metros de la línea de fondo. Frontal a los chinos, a 10 metros de distancia, colocar dos palos. Dividir a los jugadores en dos equipos. Los defensores (rojos en la figura) se colocan en el chino lateral con balón. Los delanteros sin balón se posicionan en el chino central.

DESCRIPCIÓN

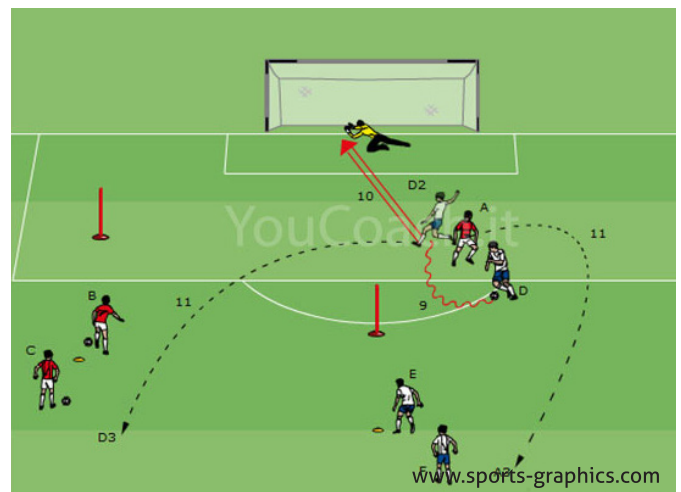
El objetivo es crear una situación de 1 contra 1 en la cual el jugador con el balón supera con un dribling al defensor, llevando el balón a la meta.

- El defensor afronta en conducción el palo frontal a su posición; en las cercanías del



palo el jugador realiza un cambio de dirección, recoge el balón con las manos y simula un saque de banda hacia el delantero en posición central

- El delantero, realizado el control, afronta el palo frontal y en las cercanías de este ultimo pasa el balón al defensor que mientras se ha acercado
- El defensor cierra el intercambio con el delantero que controla el balón y afronta en conducción de balón la portería
- El defensor tiene que colocarse entre el objetivo y el delantero, en defensa activa



Ejemplo

1. El jugador A sale en conducción de balón, afrontando el palo frontal
 2. En proximidad al palo, A realiza un cambio de dirección en A1
 3. A coge el balón con las manos y simula un saque de banda central hacia D
 4. El jugador D realiza un control orientado, mientras A sprinta a A2
 5. D afronta el palo y en sus cercanías pasa a A
 6. A devuelve el pase al movimiento de D en D1
 7. El jugador A va a A3, para defender la portería
 8. D supera en dribling al defensa de A y finaliza la acción con un tiro a portería
 9. Los jugadores van a sus respectivas zonas, A3 y D3
- B y E comienzan el turno sucesivo

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón el juego se interrumpe y empieza el turno siguiente

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Atraer al defensor hacia la zona opuesta a la elegida para salir del duelo
 - Realizar ofensivo la finta y el tiro
- Quien defiende tiene que:
 - Colaborar con el portero para cubrir la portería

1 CONTRA 1 FRONTAL CON OBJETIVO Y ELEMENTOS PSICOCINETICOS

45

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

10 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribbling central
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Defensa de la portería
- Conducción de balón
- Psicocinesis

MATERIAL

- 5 conos (3 de un color, 2 de otro)
- 3 chinos de diferentes colores
- 1 portería
- Algunos balones

PREPARACIÓN

Área de juego: 25x15 metros

Jugadores: 10 + 1 portero

Duración: 10 minutos

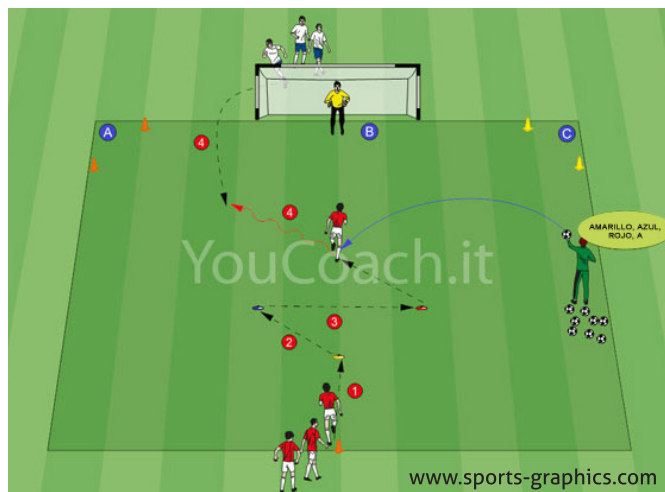
Numero de series: 2 de 4 minutos con 1 minuto de recuperación pasiva entre las series

ORGANIZACIÓN

Posicionar los tres chinos (amarillo, azul y rojo en la figura) formando un triángulo equilátero (cada lado de 5 metros). A unos 15 metros, perpendicular al triángulo, posicionar la portería. A los lados de la portería, a una distancia de 5 metros, en posición diagonal crear dos porterías con los conos (anchas 1 metro). Colocar el cono de salida a 5 metros del triángulo (como en la figura). Identificar a los objetivos con "A", "B" y "C". Dividir a los jugadores en dos grupos. Un grupo inicia al lado del cono de salida, mientras el otro grupo se coloca detrás de la portería.

DESCRIPCIÓN

- El entrenador indica una secuencia de colores y una letra. La secuencia de colores indica al primer jugador de la fila en que orden tocar los chinos que tiene delante y la letra indica que portería tiene que atacar
- El primer jugador que está enfrente al triángulo inicia por primero; cuando le tocan el balón, inicia el primer jugador de la fila posicionada detrás de la portería
- A la salida del triángulo de los chinos, el jugador recibe el balón del entrenador y tiene que afrontar el 1 contra 1 hacia el objetivo indicado por el entrenador
- Finalizada la acción los dos jugadores invierten las posiciones



Ejemplo

- El entrenador da la combinación "Amarillo, azul, rojo y A"
- El jugador sprinta en dirección de los chinos siguiendo la secuencia
- Recibido el balón del entrenador, el jugador ataca la portería A afrontando con un 1 contra 1 al adversario que llega desde detrás de la portería
- Terminada la acción los dos jugadores invierten sus posiciones

VARIANTES

1. La secuencia de los chinos se realiza en posesión de balón y no será el entrenador a dar el balón, si no que será el mismo jugador a iniciar desde el chino azul con el balón

PUNTOS DEL MISTER

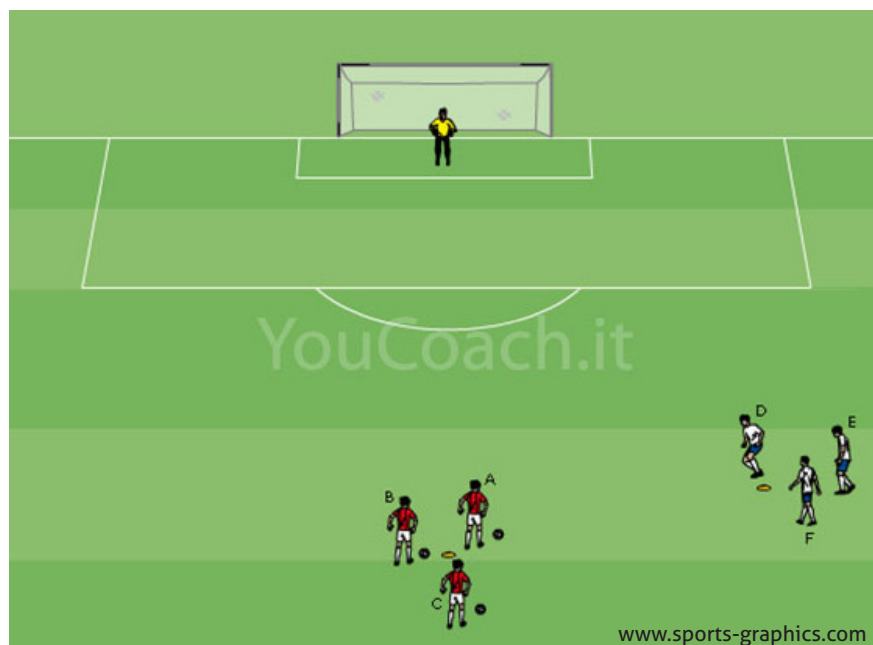
- Quien ataca tiene que:
 - Saber leer la postura del defensor para poderlo atacar en su lado débil
 - Frenar en las cercanías del duelo para luego acelerar en fase de superación del adversario
 - Diseñar una trayectoria diagonal en las cercanías del defensor de manera que se abran diferentes ángulos de salida
 - Trabajar la velocidad de ejecución de las fintas
- Quien defiende tiene que:
 - Si el jugador con balón da la espalda al defensor este ultimo tendrá mantener una postura y una distancia tal de poder ver el balón y no conceder un apoyo al jugador con el balón
 - Evitar contrastes por el suelo y eventualmente limitarlos a los momentos en los que se está seguros de interceptar y recuperar el balón
 - Colaborar con el portero para cubrir el marco sobre una posible finalización del delantero

1 CONTRA 1 LATERAL CON SALIDA DESDE EL LADO

46

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

10-15 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling lateral
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Toma de posición
- Defensa de la portería
- Contraste

MATERIAL

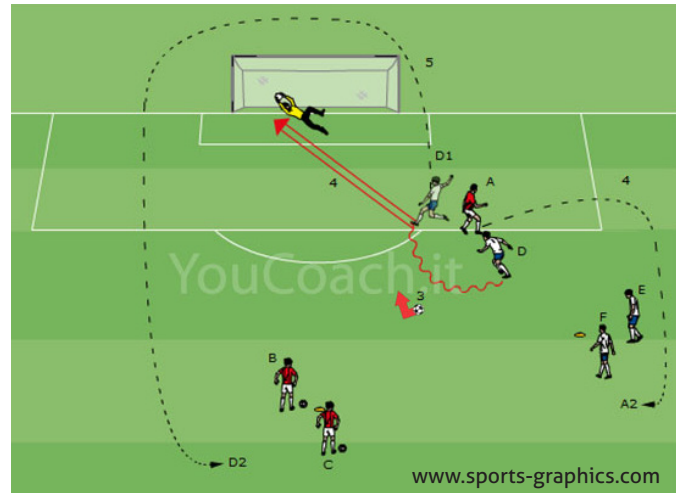
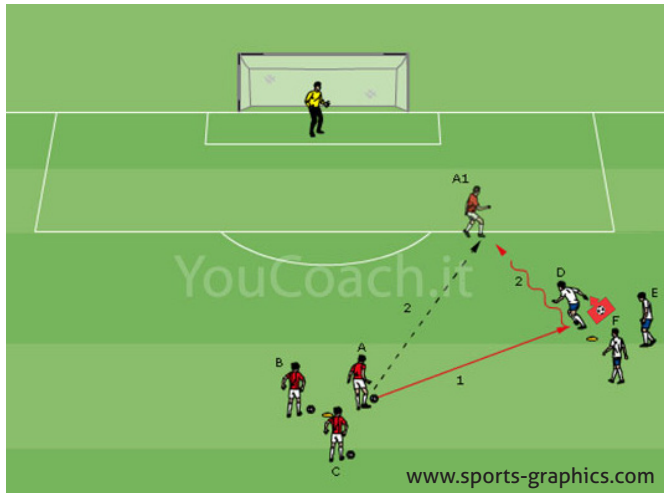
- 2 chinos
- Algunos balones
- 1 portería

PREPARACIÓN

Área de juego: 40x25 metros / 40x35 metros
Jugadores: 6 + 1 portero
Número de series: 4 series de ataque y defensa cada jugador

ORGANIZACIÓN

Preparar la zona de juego al limite del área grande. Posicionar un chino, punto de salida de los defensores (rojos en la figura) a unos 10 metros del limite del área, centrado con la portería. Otro chino indica el punto de salida de los delanteros (blancos) y va posicionado a unos 8 metros del limite del área, en correspondencia con el vértice del área grande. A, B y C son en las cercanías del chino más lejano del área con el balón. D, E y F salen del chino sin balón.



DESCRIPCIÓN

1. A efectúa un pase lateral hacia D
2. A efectúa una diagonal defensiva y va hacia A1 mientras D efectúa un control orientado y conduce el balón hacia A para realizar un 1 contra 1
3. D supera A con un dribling frontal y se prepara para el tiro, yendo a D1
4. El jugador D realiza una conclusión a portería mientras A se va a A2 colocándose en la fila de los delanteros
5. El jugador D, después de haber efectuado el tiro, pasa por detrás de la portería hacia D2 B y E reinician el ejercicio. Al final de cada serie rotan las posiciones.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón tiene el objetivo de llevarlo más allá de la línea del chino de salida de los delanteros desarrollando un 2 contra 1 con la ayuda del portero

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Trabajar el primer control de manera que se avance en dirección a la portería
 - Tener el balón bajo control con toques breves
 - Frenar en las cercanías del duelo para luego acelerar en fase de superación del adversario
 - Diseñar una trayectoria diagonal en las cercanías del defensor de manera que se abran diferentes ángulos de salida
- Quien defiende tiene que:
 - Asumir lo mas rápido posible la posición y la postura de duelo después de haber pasado el balón
 - Tomar posición rápidamente para defender la portería
 - Fintar la intervención sobre el balón de manera que el jugador con el balón pierda tiempo
 - Inducir al error equivale a la reconquista: no forzar la intervención

1 CONTRA 1 LATERAL DESPUÉS DEL DESDOBLAMIENTO

47

MEDIO OPERATIVO
Situación

DURACIÓN
10-15 minutos
OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling lateral
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Defensa de la portería
- Contraste
- Pase
- Desdoblamiento exterior

MATERIAL

- 2 chinos
- Algunos balones
- 1 palo
- 1 portería

PREPARACIÓN

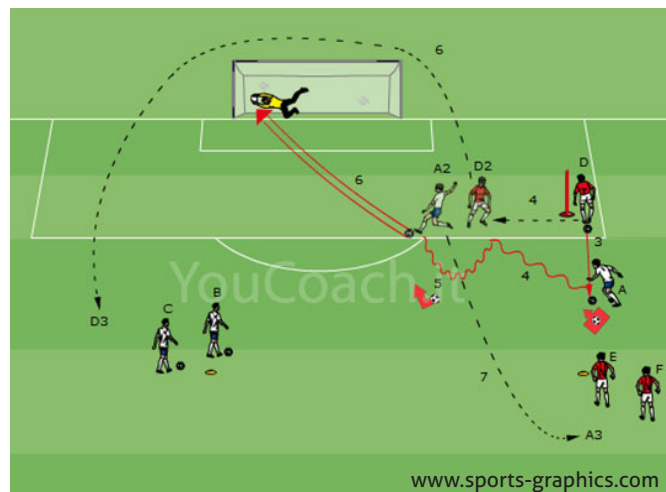
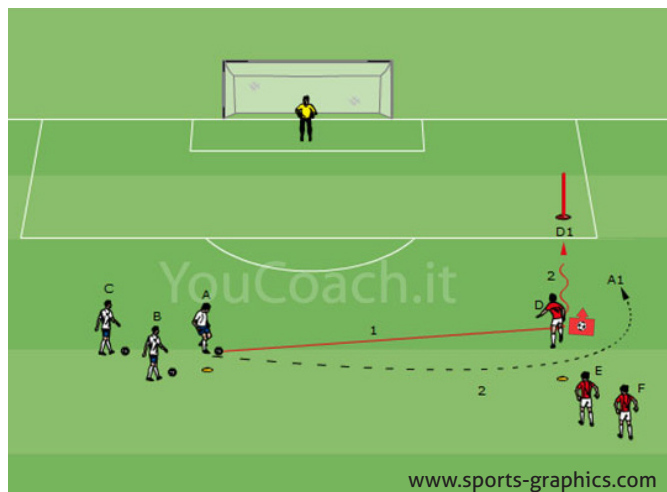
Área de juego: 40x25 metros / 40x35 metros
 Jugadores: 6 + 1 portero
 Número de series: 4 series de ataque y defensa cada jugador

ORGANIZACIÓN

Preparar la zona de juego al límite del área grande. Posicionar un chino, punto de salida de los defensores (rojos en la figura) en línea con el vértice del área grande, a unos 10 metros del límite del área. En el vértice del área grande, en línea con el chino de salida de los defensores, posicionar un palo. Otro chino indica el punto de salida de los delanteros (blancos) a unos 10 metros del límite del área en correspondencia con el vértice de la media luna del área. A, B y C son en las cercanías del chino de salida, con el balón. D, E y F salen desde el chino en línea con el palo, sin balón.

DESCRIPCIÓN

1. El jugador A efectúa un pase hacia D
2. A con un desdoblamiento sobre D va hacia A1. D efectúa un control orientado y en conducción de balón afronta el palo yendo hacia D1



3. En las cercanías del palo D realiza un pase diagonal hacia A que llega desde detrás creando un movimiento de desdoblamiento
 4. D sprinta lateralmente al palo y se prepara para defender en D2 mientras el jugador A efectúa un control orientado en conducción de balón hacia D, para realizar un 1 contra 1 lateral
 5. El jugador A supera a D con un dribling frontal y se prepara para el tiro yendo hacia A2
 6. A efectúa un tiro a portería mientras D va hacia D3 pasando por detrás de la portería y se coloca en la fila de los delanteros
 7. A se va a A3 posicionándose en la fila de los defensores
- B y E reinician el ejercicio. Al final de cada serie rotan las posiciones.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón tiene el objetivo de llevarlo más allá del chino de salida de los delanteros desarrollando un 2 contra 1 con la ayuda del portero

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Trabajar el primer control de manera de dirigir el balón hacia la portería
 - Tener mentalidad ofensiva
 - Conducir el balón a la máxima velocidad
 - Trabajar el movimiento del tronco y de los brazos durante la ejecución de la finta
 - Atraer al defensor hacia la zona opuesta a la elegida para salir del duelo
- Quien defiende tiene que:
 - Acercarse al jugador con el balón lo más rápido posible trabajando la aceleración para restar tiempo y espacio de juego
 - Asumir lo mas rápido posible la posición y la postura de duelo después de haber pasado el balón

1 CONTRA 1 LATERAL CON DESDOBLAMIENTO Y PARED

48

MEDIO OPERATIVO
Situación

DURACIÓN
10-15 minutos
OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling lateral
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Pase
- Desdoblamiento exterior
- Triangulación

MATERIAL

- 2 chinos
- Algunos balones
- 1 palo
- 1 portería

PREPARACIÓN

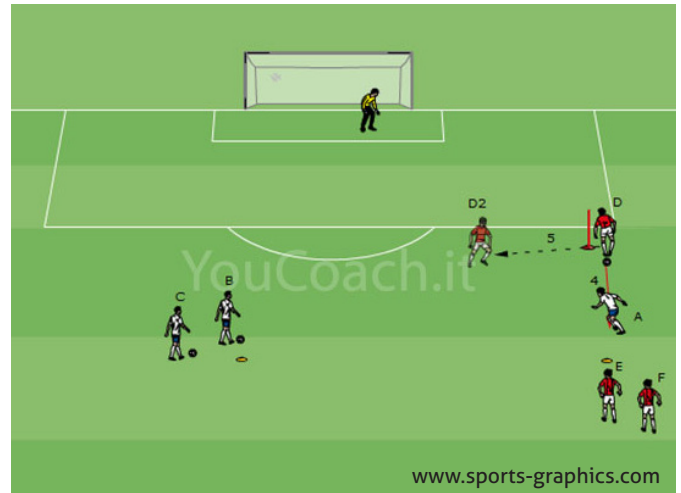
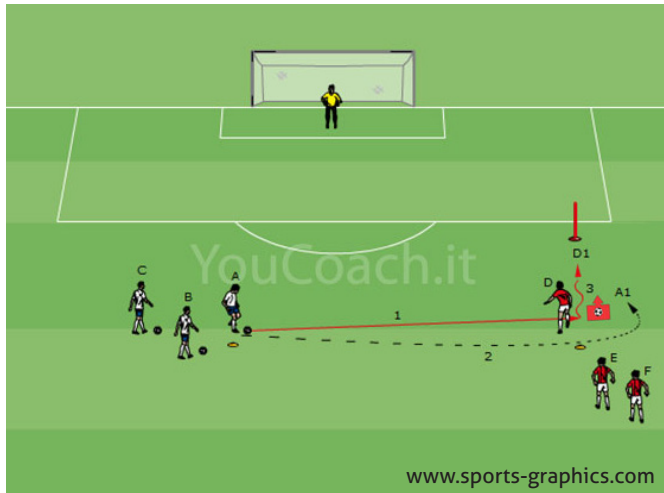
Área de juego: 40x25 metros / 40x35 metros
 Jugadores: 6 + 1 portero
 Número de series: 4 series de ataque y defensa cada jugador

ORGANIZACIÓN

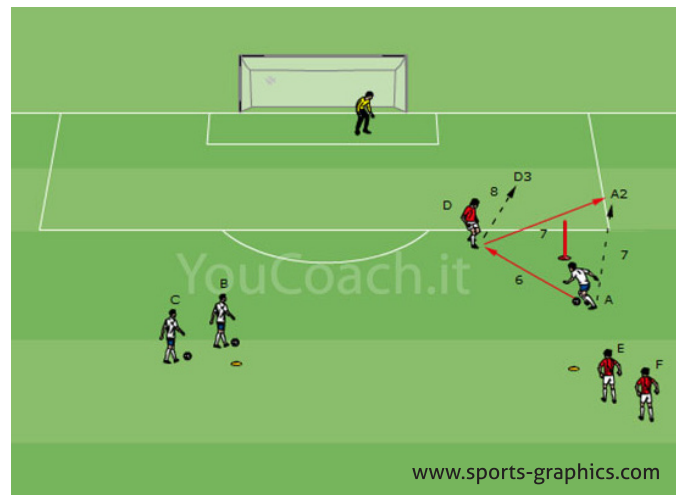
Preparar la zona de juego al limite del área grande. Posicionar un chino, punto de salida de los defensores (rojos en la figura) a unos 10 metros del limite del área grande, en línea con el lado corto. En línea col primer chino colocar un palo en el limite del área grande. Otro chino indica el punto de salida de los delanteros (blancos) y se coloca a unos 10 metros del limite del área en línea con el vértice de la media luna del área. A, B y C son en las cercanías del chino central con el balón. D, E y F salen del chino sin balón.

DESCRIPCIÓN

1. El jugador A efectúa un pase hacia D
2. A efectúa un desdoblamiento y va hacia A1
3. D efectúa un control orientado y en conducción de balón afronta el palo yendo hacia D1



4. En proximidad del palo D efectúa un tacón hacia A que esta detrás de el, empezando una pared
 5. D va a D2 para recibir el pase de A
 6. A termina la pared con D pasándole el balón
 7. D pasa el balón a A más allá del palo mientras A va hacia A2
 8. El jugador D sprinta a D3 y se prepara para defender
 9. A se mueve en conducción hacia D para realizar un 1 contra 1
 10. A supera a D con un dribling frontal y se prepara para el tiro
 11. El jugador A realiza un tiro a portería desde la posición A3
 12. D recupera el balón y va hacia D4 yendo a la posición de salida de los delanteros mientras A sprinta hacia A4 donde hay la fila de salida de los defensores
- B y E reinician el ejercicio. Al final de cada serie rotan las posiciones.



REGLAS

- Si el defensor recupera el balón tiene el objetivo de llevarlo más allá del chino de salida de los delanteros desarrollando un 2 contra 1 con la ayuda del portero

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Trabajar el primer control de manera de dirigir el balón hacia la portería
 - Atraer al defensor hacia la zona opuesta a la elegida para salir del duelo
 - Realizar ofensivo la finta y el tiro
- Quien defiende tiene que:
 - Acostumbrarse a leer y entender las intenciones del jugador con el balón para prevenir las posibles jugadas
 - Evitar contrastes por el suelo
 - Colaborar con el portero para cubrir la portería

1 CONTRA 1 LATERAL DESPUÉS DE UN CAMBIO DE DIRECCIÓN

49

MEDIO OPERATIVO
Situación

DURACIÓN
10-15 minutos
OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling lateral
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Toma de posición,
- Defensa de la portería
- Contraste

MATERIAL

- 2 chinos
- Algunos balones
- 1 palo
- 1 portería

PREPARACIÓN

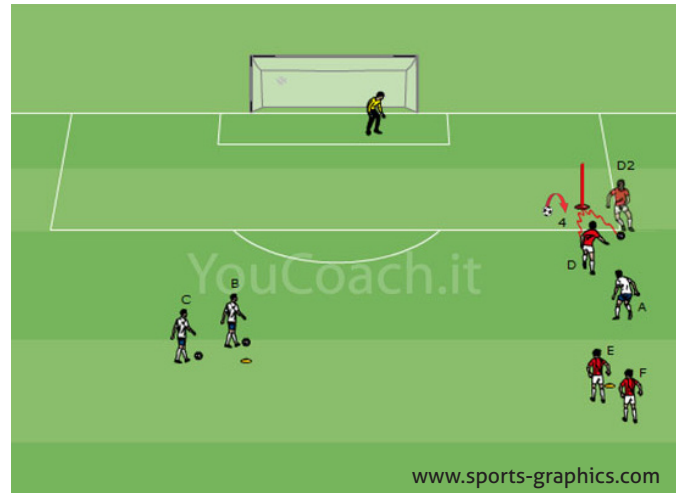
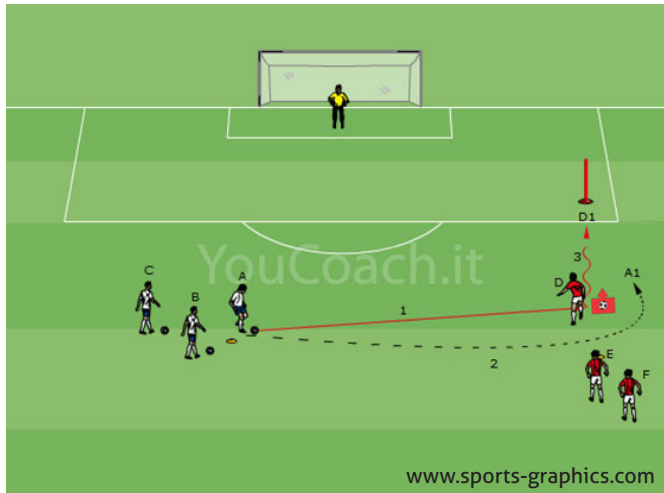
Área de juego: 40x25 metros / 40x35 metros
 Jugadores: 6 + 1 portero
 Número de series: 4 series de ataque y defensa cada jugador

ORGANIZACIÓN

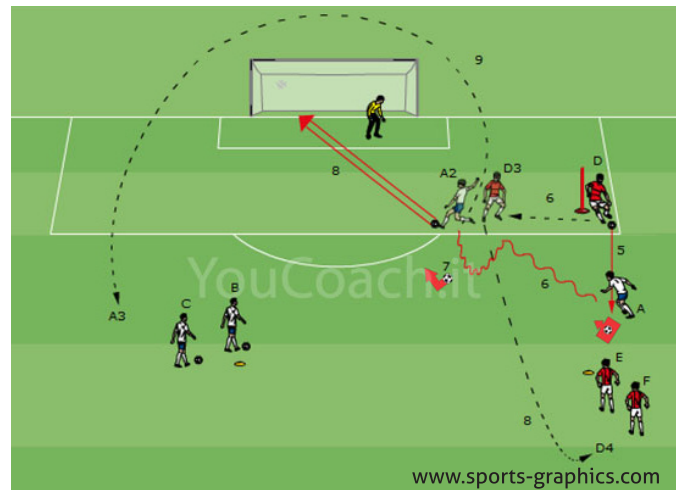
Preparar la zona de juego al límite del área grande. Posicionar un palo en el vértice alto del área (como en la figura). Posicionar un chino (punto de salida de los defensores) en línea con el palo a unos 10 metros del límite del área. Posicionar otro chino (punto de salida de los delanteros) a unos 10 metros del límite del área centrado con el vértice de la media luna. Los delanteros A, B y C salen con el balón. Los defensores (rojos en la figura) D, E y F salen sin balón desde el chino.

DESCRIPCIÓN

1. El jugador A realiza un pase hacia D
2. A realiza un desdoblamiento por detrás de D y va hacia A1
3. D, después de un control orientado, conduce el balón hacia el palo enfrente de el yendo hacia D1



4. El jugador D realiza un cambio de dirección en el palo yendo hacia D2
 5. D efectúa un pase hacia atrás hacia A
 6. D va hacia D3 y se prepara a defender mientras A realiza un control orientado y conduce el balón hacia D para realizar un 1 contra 1
 7. A supera D con un dribling y va hacia A2 para realizar una conclusión a portería
 8. A realiza un tiro mientras D va hacia D4, colocándose en la fila de salida
 9. Terminada la acción, A pasa por detrás de la portería y va hacia A3 colocándose en la fila de salida
- B y E reinician el ejercicio. Al final de cada serie los jugadores rotan sus posiciones.



REGLAS

- Si el defensor recupera el balón tiene el objetivo de llevarlo más allá del chino de salida de los delanteros desarrollando un 2 contra 1 con la ayuda del portero

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Trabajar el primer control de manera de dirigir el balón hacia la portería
 - Tener mentalidad ofensiva
 - Conducir el balón a la máxima velocidad
 - Realizar ofensivo la finta y el tiro
- Quien defiende tiene que:
 - Elegir bien el momento de intervención
 - Valorar la distancia entre el balón y el pie de conducción del jugador
 - Fintar la intervención sobre el balón de manera que el jugador con el balón pierda tiempo
 - Inducir al error equivale a la reconquista: no forzar la intervención

1 CONTRA 1 LATERAL DESPUÉS DE UNA PARED

50

MEDIO OPERATIVO

Situación



DURACIÓN

10-15 minutos

OBJETIVOS

- 1 contra 1
- Dribling lateral
- Control y defensa del balón
- Cambio de dirección
- Tiro a portería
- Defensa de la portería
- Pase
- Pase al hueco

MATERIAL

- Algunos balones
- 2 chinos
- 2 palos
- 1 portería

PREPARACIÓN

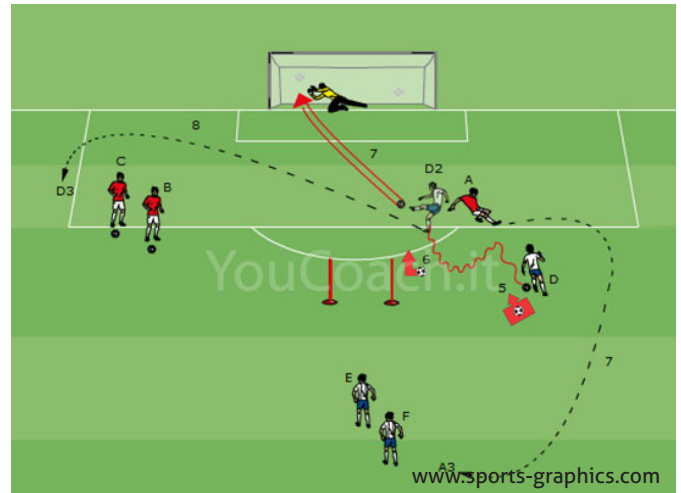
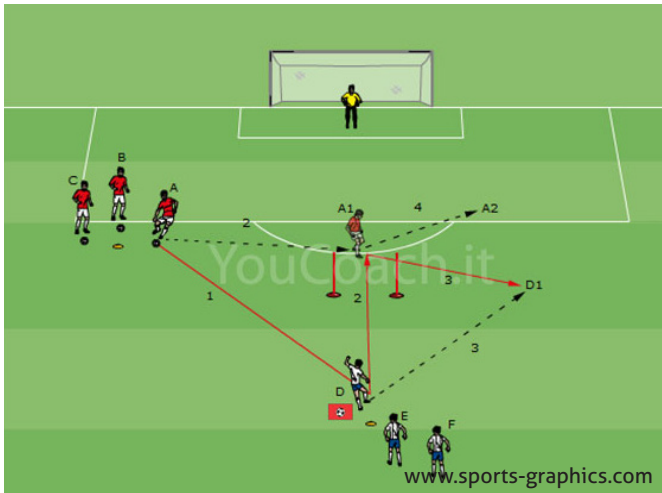
Área de juego: 40x25 metros / 40x35 metros
Jugadores: 6 + 1 portero
Número de series: 4 series de ataque y defensa cada jugador

ORGANIZACIÓN

Preparar la zona de juego al límite del área grande. Posicionar dos palos a unos 5 metros del límite del área en posición central (como en la figura). Posicionar un chino a unos 5 metros de los palos (punto de salida de los defensores). Los delanteros A, B y C (rojos en la figura) salen con el balón desde el vértice alto del área. Los defensores D, E y F salen sin balón enfrente del palo.

DESCRIPCIÓN

1. El jugador A realiza un pase hacia D
2. D realiza un control y pasa el balón entre los dos palos a A que se mueve a A1
3. A realiza un pase al hueco a D que mientras tanto ha ido a D1



4. A va a A2, preparado para defender la portería
 5. D realiza un control orientado y afronta A
 6. D supera A yendo a D2, preparado para el tiro
 7. D tira a portería, mientras A va a A3, a la fila de los delanteros
 8. Después del tiro del jugador D va a D3 a la fila de los defensores
- B y E reinician el ejercicio. Al final de cada serie los jugadores rotan las posiciones.

REGLAS

- Si el defensor recupera el balón tiene el objetivo de llevarlo más allá del chino de salida de los delanteros desarrollando un 2 contra 1 con la ayuda del portero

PUNTOS DEL MISTER

- Quien ataca tiene que:
 - Afrontar al defensor de manera decidida para superar el duelo
 - Engañar al adversario con fintas y cambios de dirección
 - Tener el balón bajo control con toques breves y frecuentes
 - Saber leer la postura del defensor para poderlo atacar en su lado débil
- Quien defiende tiene que:
 - Elegir bien el momento de intervención
 - Valorar la distancia entre el balón y el pie de conducción del jugador; intervenir cuando el balón esta lejos del pie
 - Fintar la intervención sobre el balón de manera que el jugador con el balón pierda tiempo
 - Colaborar con el portero para cubrir el marco sobre una posible finalización del delantero

CLAVE



Cambio de dirección



Dribling de espaldas



Dribling



Control en el sitio



Dribling en rotación



Control orientado

#TIROAPORTERÍA **#DRIBLINGFRONTAL**
#pase #MARCAJE #dribling #COORDINACIÓN
#TOMADEPOSICIÓN #contraste #pared
#1CONTRA1 **#YOUCOACH** #skip
#yctáctica #CONCLUSIÓN #saquedebanda
#finta **#CAMBIODEDIRECCIÓN** #técnicaaplicada
#conduccióndebalón **#CONTROLORIENTADO** #rapidez
#DRIBLINGENROTACIÓN

