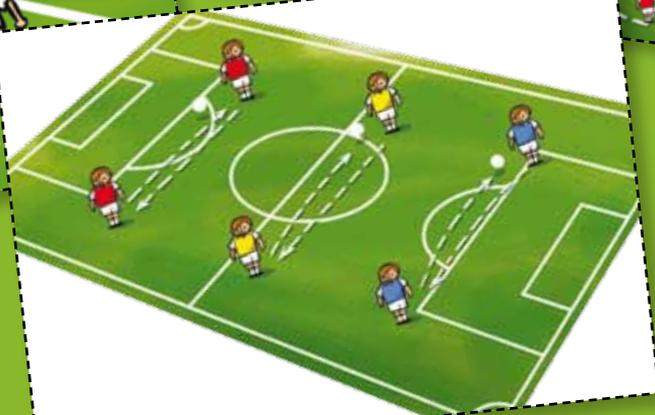


ÁLBUM DE EJERCICIOS

Escuelas Deportivas
Fundación Real Madrid



ELLOS JUEGAN
**NOSOTROS
EDUCAMOS**



ÍNDICE DE EJERCICIOS

1 EL PASE	02
2 EL CONTROL	05
3 EL TIRO	08
4 EL REGATE	10
5 LA CONDUCCIÓN	12
6 REMATE DE CABEZA	14
7 HABILIDAD	17

SIMPLIFICADOS: FÚTBOL REDUCIDO

8 JUEGOS	21
9 RONDOS	26
10 MANTENIMIENTO	27
11 ACCIONES COMBINATIVAS	28
12 CIRCUITOS	32
13 ENTRENAMIENTO TÁCTICO: DEFENSA	34
14 ENTRENAMIENTO TÁCTICO: ATAQUE	36
15 ESTRATÉGICO	37
16 FÍSICO	39
17 BIBLIOGRAFÍA	41

PRESENTACIÓN

Estimado entrenador-profesor:

Éste es el álbum de ejercicios que presenta la Fundación Real Madrid para que con nuestra ayuda –ya que te damos la colección empezada– y con tu interés por completarlo, tengamos una gran herramienta para reforzar tu enseñanza y tu forma de entrenar.

¿Qué tienes que hacer para conseguir los cromos-ejercicios?

Nosotros te entregamos los cromos-ejercicios más fáciles de conseguir y en tu mano está terminar la colección.

- Investiga en internet.
- Intercambia ejercicios con tus compañeros.
- Aprende de los demás.
- Inventa y crea.

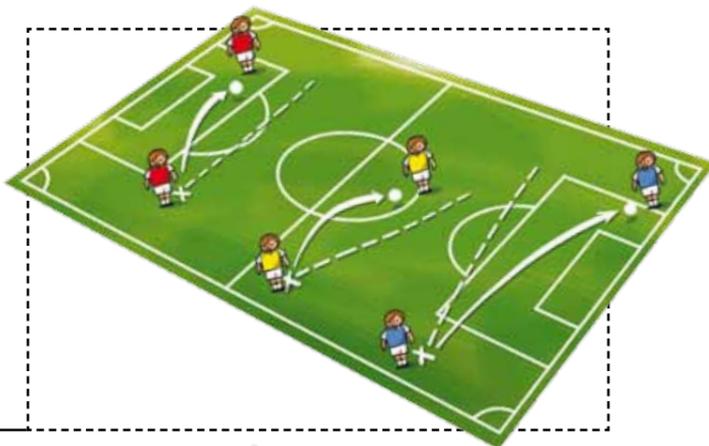
Con este álbum sólo pretendemos conseguir un cuaderno creativo y dinámico, que sea útil para ti y sobre todo para que los alumnos de nuestra escuela se sorprendan cada día en sus entrenamientos.



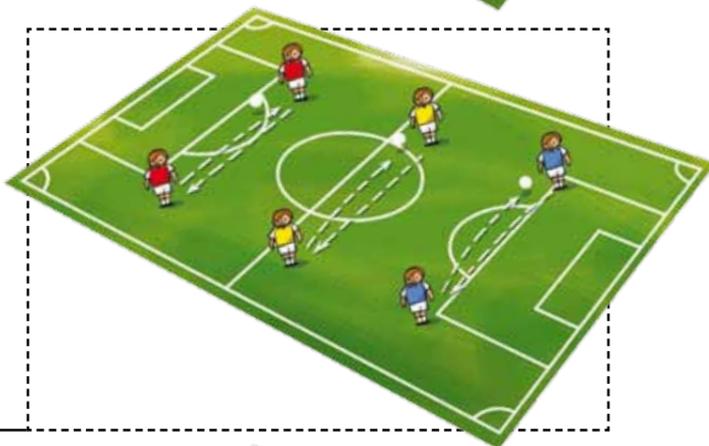
ELLOS JUEGAN
NOSOTROS
EDUCAMOS

POR PAREJAS

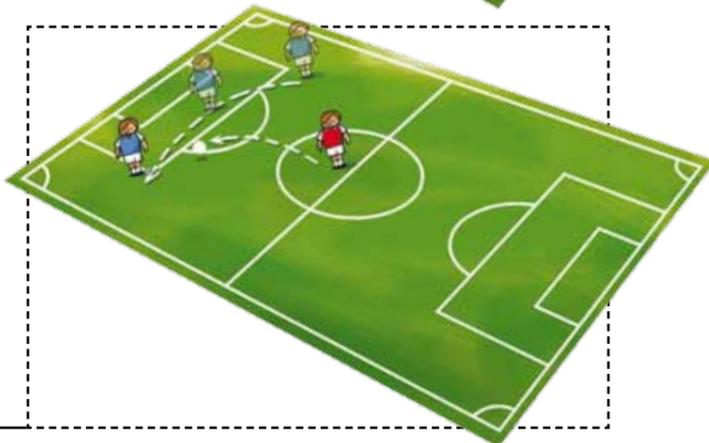
Uno de los jugadores se desplaza libremente. El otro jugador guía el balón en línea recta. A la señal, se da la vuelta buscando a su compañero y, rápidamente, le pasa el balón con el empeine interior o exterior.



Durante 45 segundos cada pareja tiene que darse el mayor número de pases posible con el interior. Se contabilizan los pases y se compite con el resto de parejas del equipo.

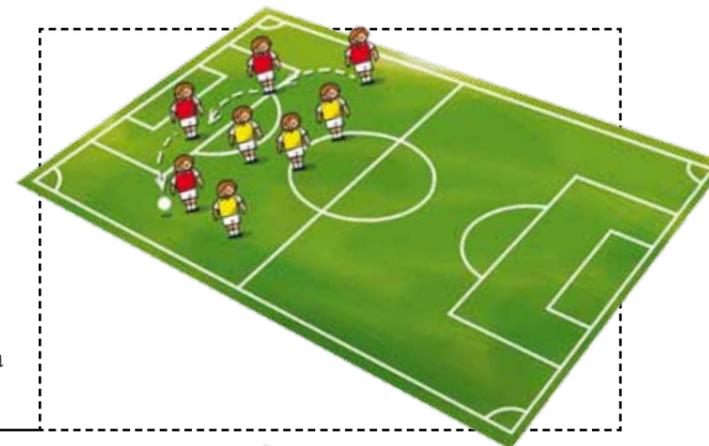


Uno de los jugadores corre libremente por la mitad del campo. El otro, que dispone de balón, debe conseguir dar a su compañero conduciendo el balón. Se cuenta cuantas veces lo ha conseguido y se intercambian los papeles.

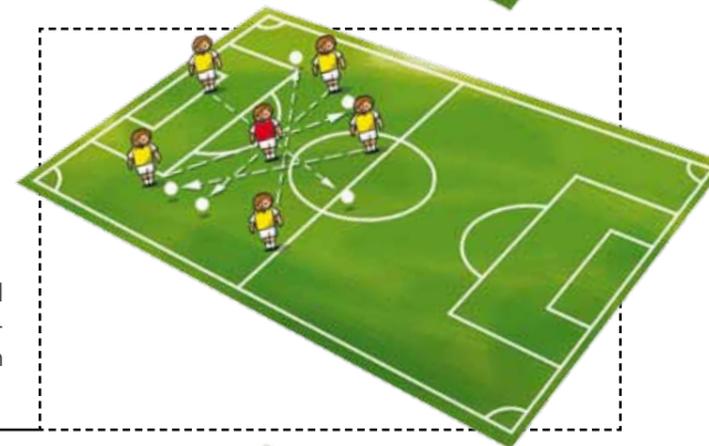


POR GRUPOS

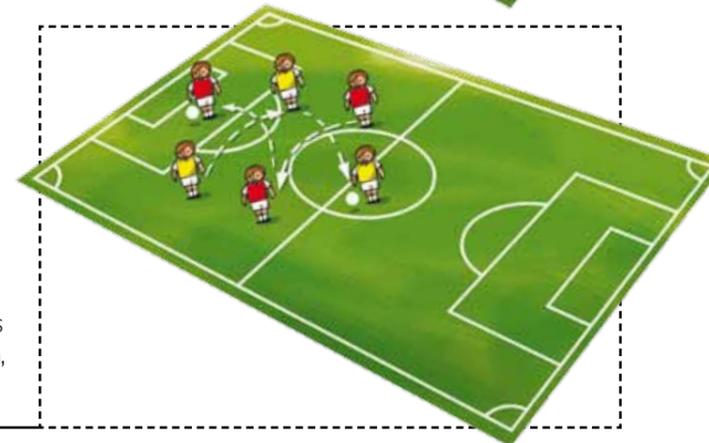
Dos equipos de cuatro personas. Cada equipo trata de mantener la posesión del balón.



Cinco jugadores formando un círculo. En el centro, otro jugador. Todos con un balón. Los jugadores del círculo tienen que tratar de dar con su balón al esférico del jugador central, que debe evitarlo.



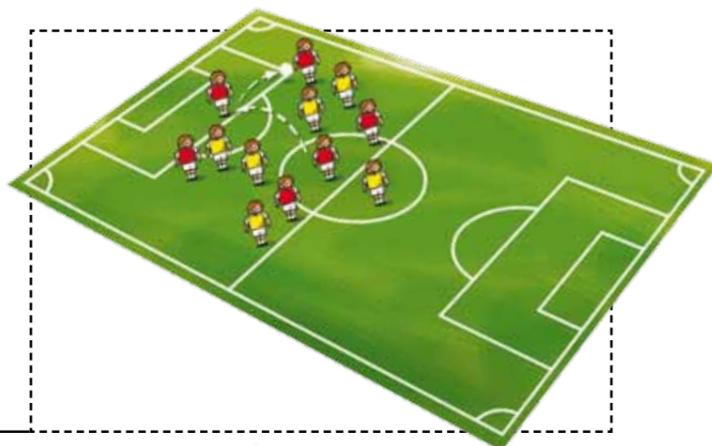
Dos equipos de tres jugadores. Se colocan los jugadores alternativamente. Deben pasarse el balón, sin chocar con el de los contrarios.



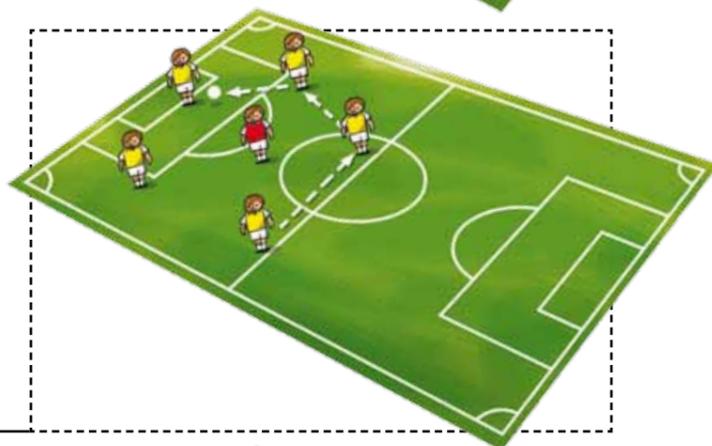
1

EL PASE

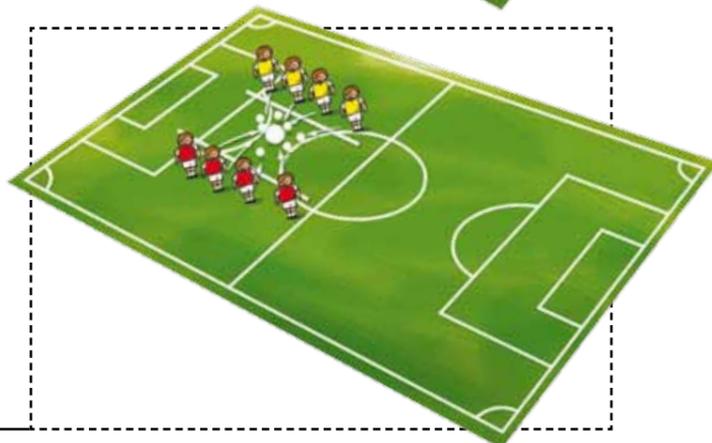
Dos equipos (seis jugadores en cada uno) deben mantener el control del balón. Gana el equipo que logre un número determinado de pases (por ejemplo, 10 pases).



Un jugador en el centro, rodeado de los demás compañeros, debe interceptar el balón que los jugadores se estarán pasando con un sentido de pase obligatorio.



Dos equipos separados por una zona (neutral y que no se puede pisar) con un balón (grande) en el centro. Deben conseguir que el balón pase a la zona del contrario, empujándolo a base de disparar los balones que posee cada equipo.



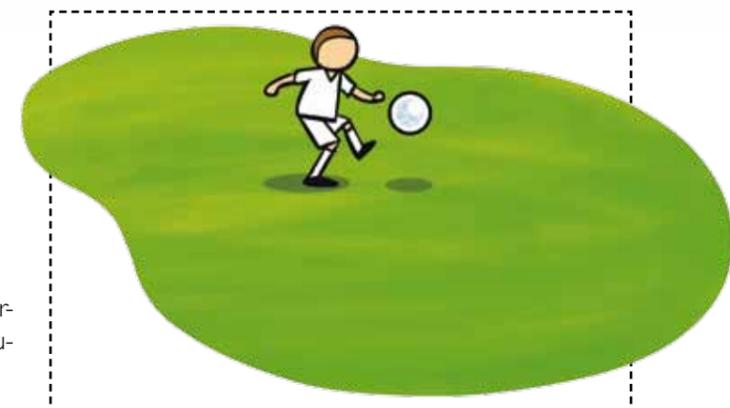
2

EL CONTROL



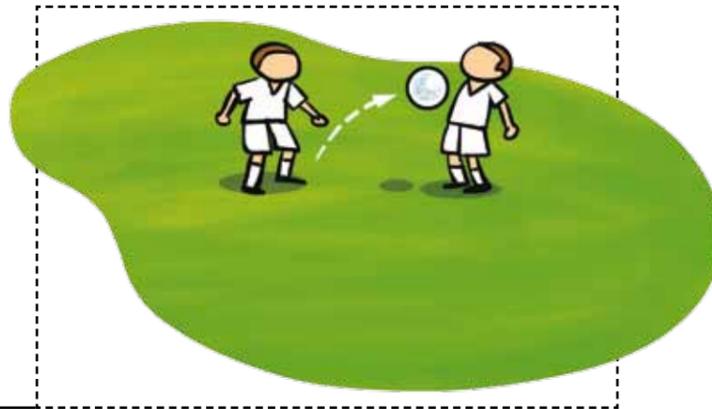
INDIVIDUALES

Cada jugador, con un balón, realiza toques verticales controlando el balón, con las diferentes superficies.

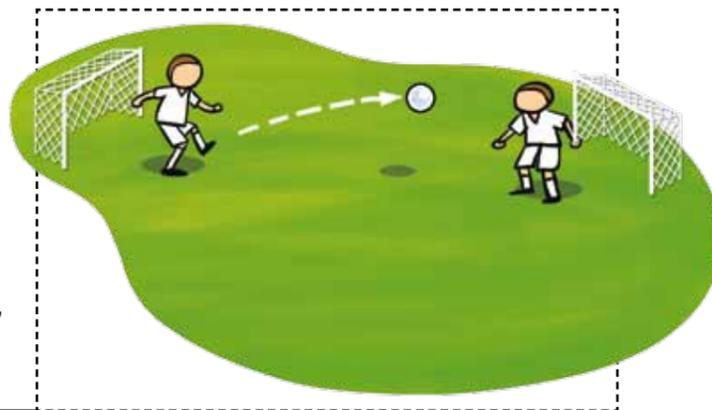


POR PAREJAS

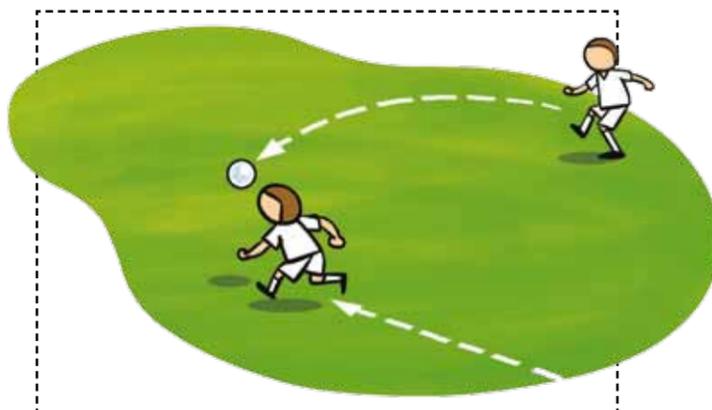
Dos jugadores se pasan el balón volea, controlándolo sin que toque el suelo.



Dos jugadores en dos porterías próximas, tienen que tratar de meterse gol, tirando desde donde controlen el balón.

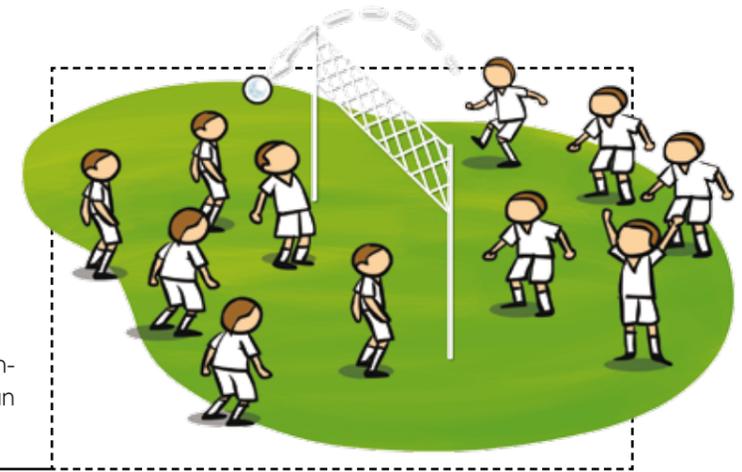


Un jugador realiza un pase elevado a su compañero, que corre y lo controla sin que el balón toque el suelo.

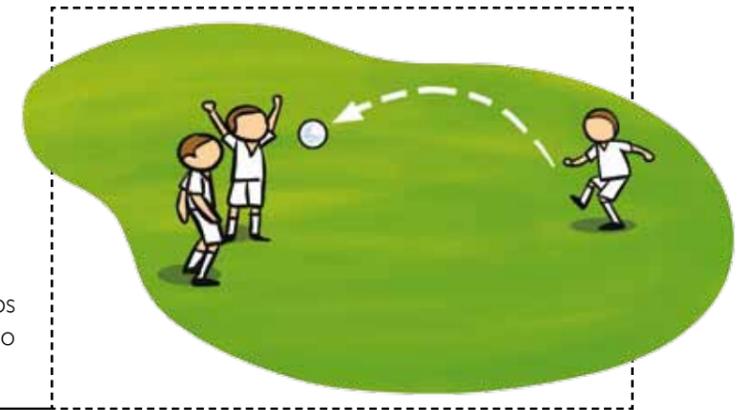


POR GRUPOS

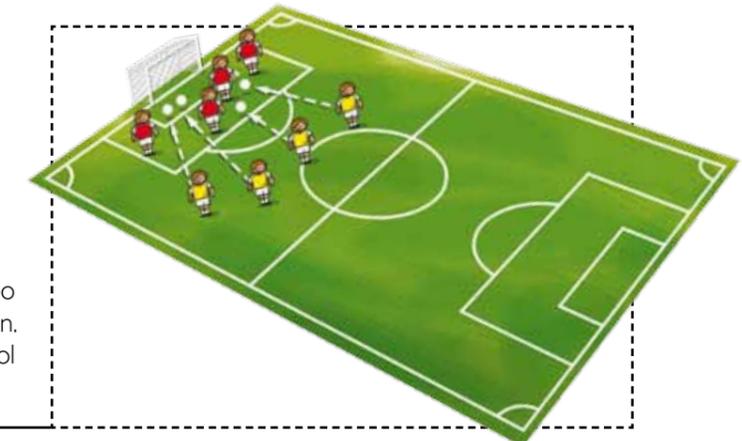
Se trata de que dos equipos, mediante controles y sin que caiga el balón al suelo, jueguen un partido de voleibol.



Tres jugadores. Uno pasa el balón a los otros dos y éstos compiten por controlarlo. El que lo consigue, comienza de nuevo el ejercicio.

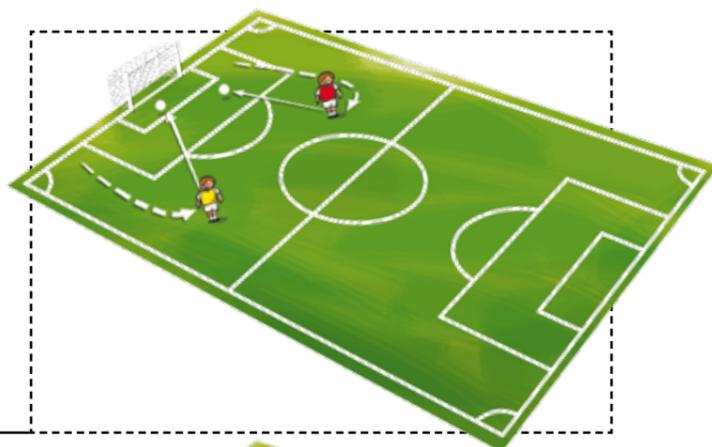


Un equipo tirando a portería. El otro equipo trata de evitar el gol mediante controles del balón. Puntuación: + 2 puntos por balón controlado y -1 por gol encajado. Tiempo a determinar.

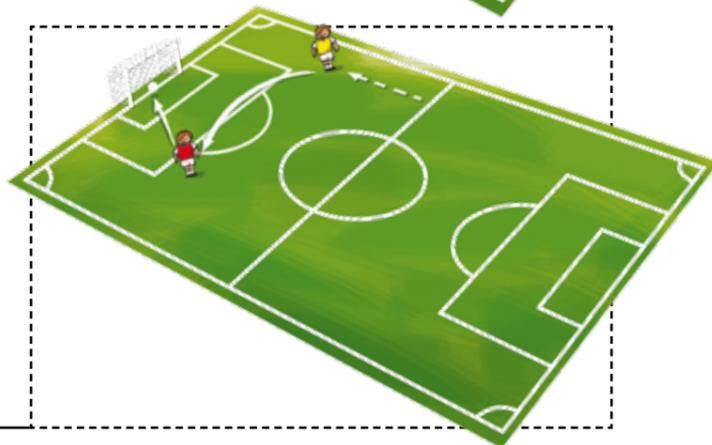


INDIVIDUALES

Partiendo de la línea de fondo, conducir alejándose de la portería, girarse y tirar.

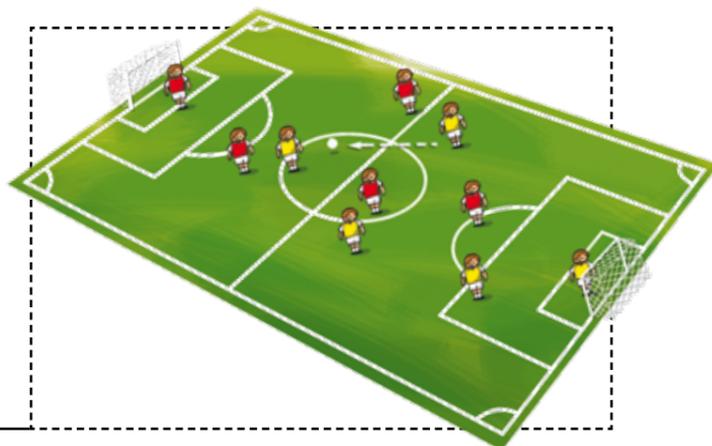


Desde las bandas se envían balones al jugador que, desde diferentes posiciones, realiza tiros de volea (con ambas piernas).

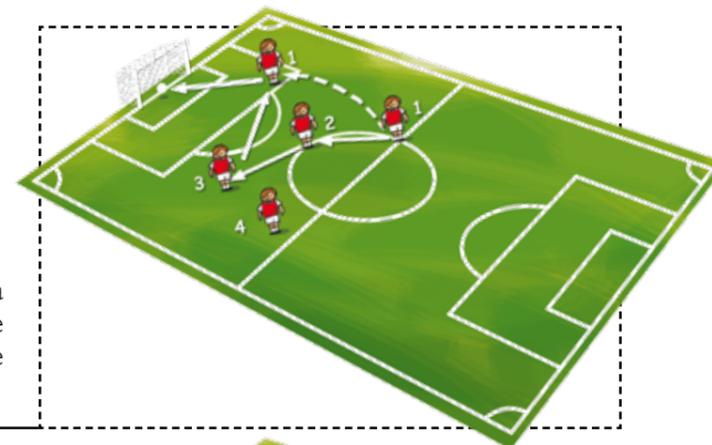


POR GRUPOS

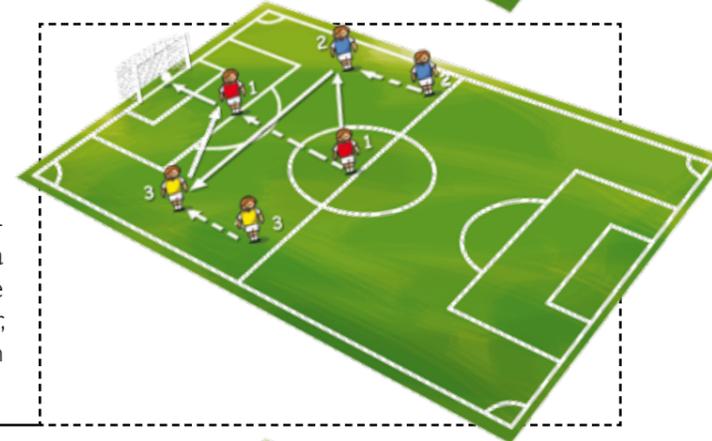
Partido cinco contra cinco. Puntuación: tiro a puerta:+1, gol:+2.



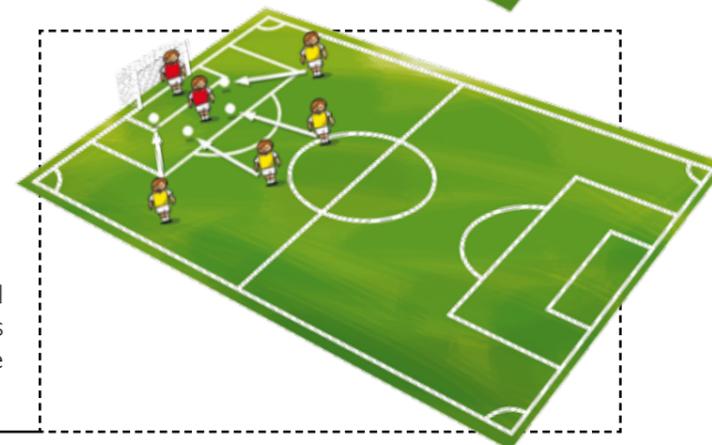
Cuatro jugadores. El primero conduce y pasa al 2º, este toca al 3º, que cruza al 1º, tirando éste a portería. Éste 4º jugador que no ha participado hace la función del 1º. Tras esto se cambia de fila.



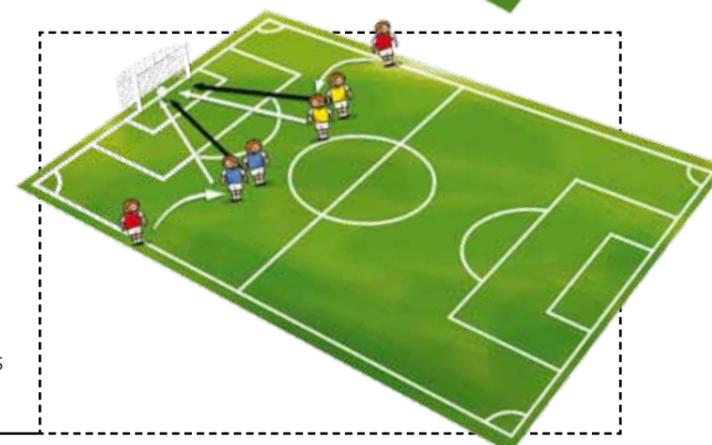
En tres filas. El 1º desde el centro pasa a la derecha al 2º que, corriendo y sin parar el balón, lo pasa a la izquierda, donde ha llegado el 3º corriendo. Éste pasa al centro al 1º que también ha avanzado y, sin parar, tira. Todo a gran velocidad. Se continúa, colocándose en la fila a la que dieron pase.



Dos porteros, uno cercano a la línea de meta y el otro, dos metros adelantado. El resto de jugadores del grupo les realizan los distintos tipos de tiro desde distintas posiciones.

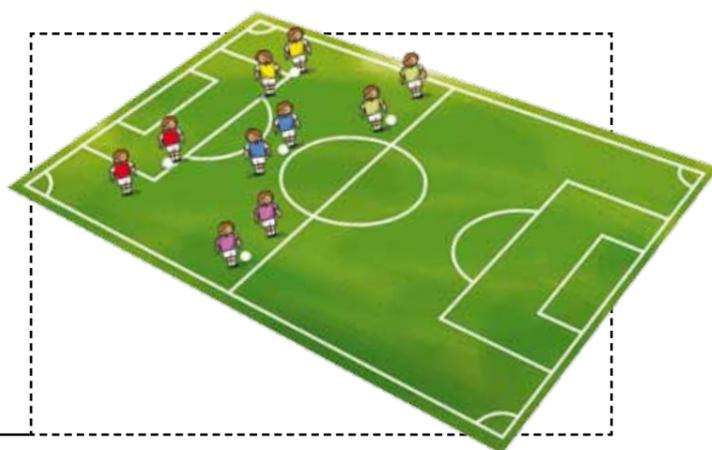


Envíos de las bandas y tiros de volea con las dos piernas.



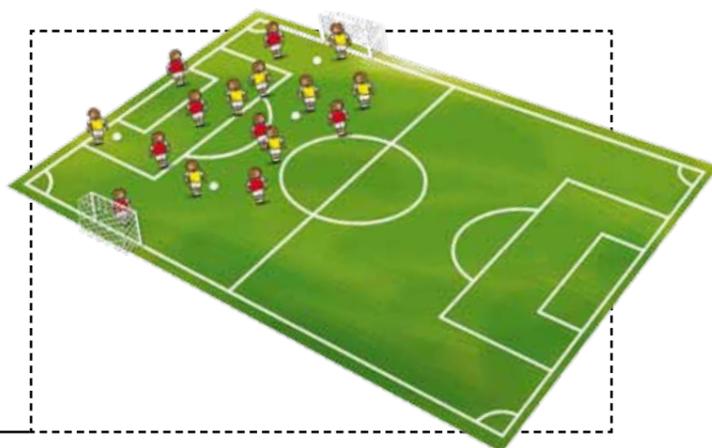
POR PAREJAS

Cada pareja se enfrenta en un uno contra uno, para intentar mantener la posesión del balón.

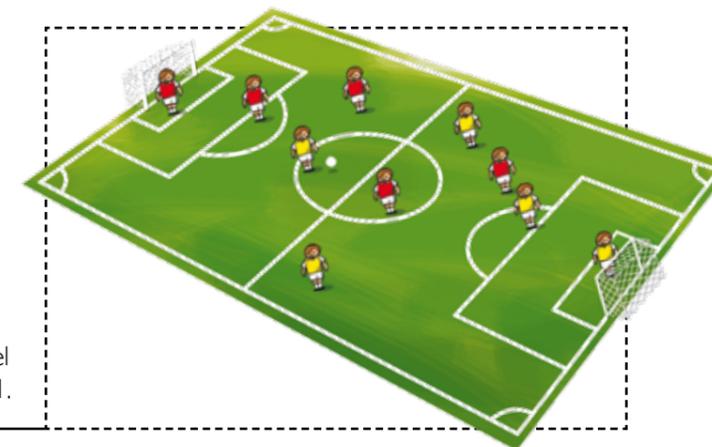


POR GRUPOS

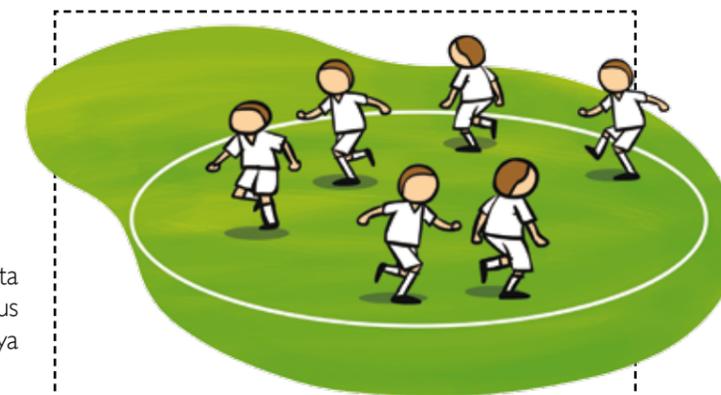
Partido de fútbol, ocho contra ocho, en medio campo. Se comienza con un balón, se sigue con dos, hasta que hay cuatro balones en el campo. Eso provoca que se realicen muchos regates.



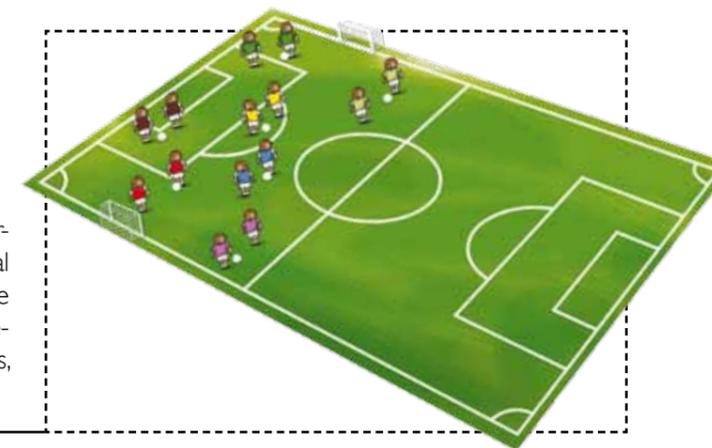
Partido de fútbol. La puntuación se realiza del siguiente modo: regate: +1, gol: +3, regate fallido: -1.



En un área delimitada, todos saltando a la pata coja. Cada jugador tiene que tratar de atrapar a sus compañeros a la vez que intenta escaparse del que vaya a atraparlo a él.

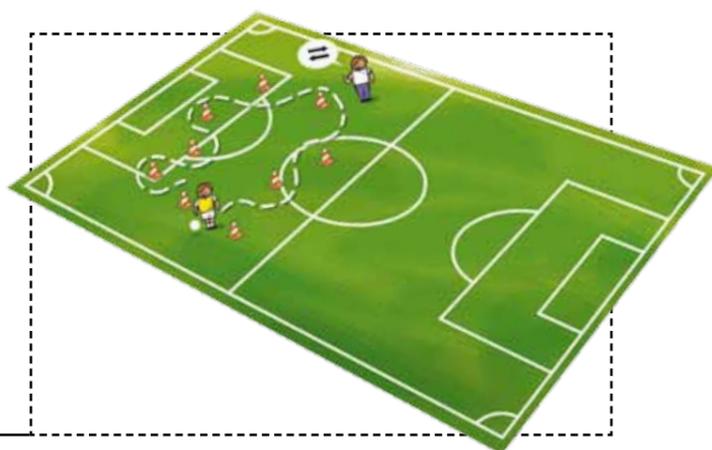


En un área delimitada, se colocan dos porterías (de un metro) con conos. Siete parejas al mismo tiempo y compartiendo porterías (cada una se enfrenta en un uno contra uno) deben marcarse gol, teniendo en cuenta la posición del resto de compañeros, para no chocar entre ellos.



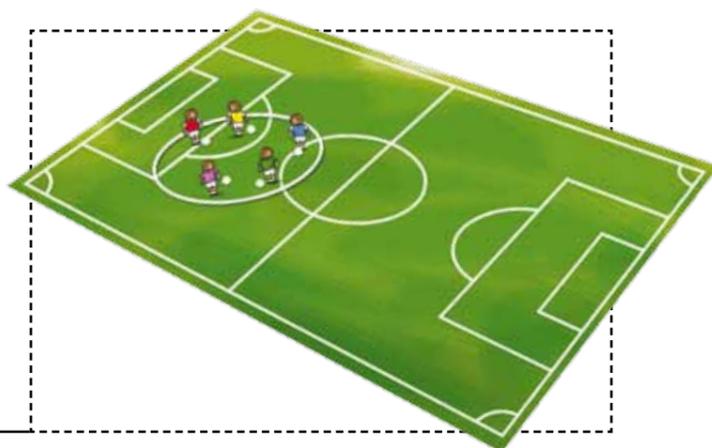
INDIVIDUALES

En un circuito con conos, el jugador conducirá el balón. Cuando se lo indique el entrenador, cambiará de sentido.

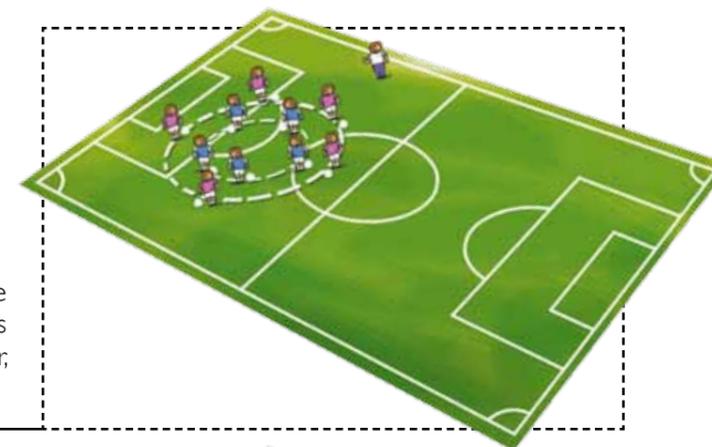


POR GRUPOS

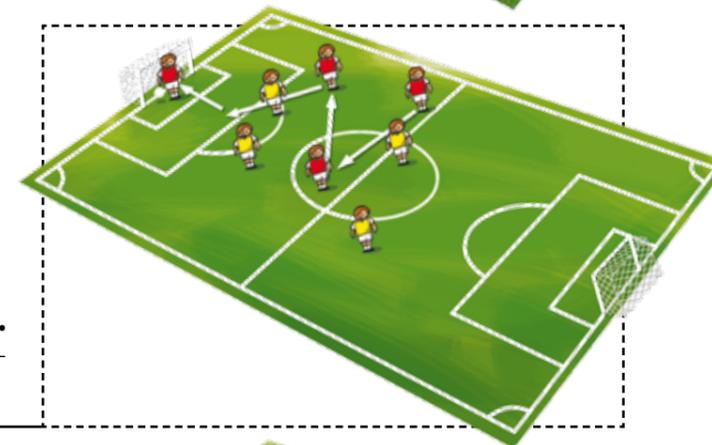
Dentro de un círculo, los jugadores deben controlar el balón, a la mayor velocidad posible y, sin tocarse unos a otros y sin salirse del círculo.



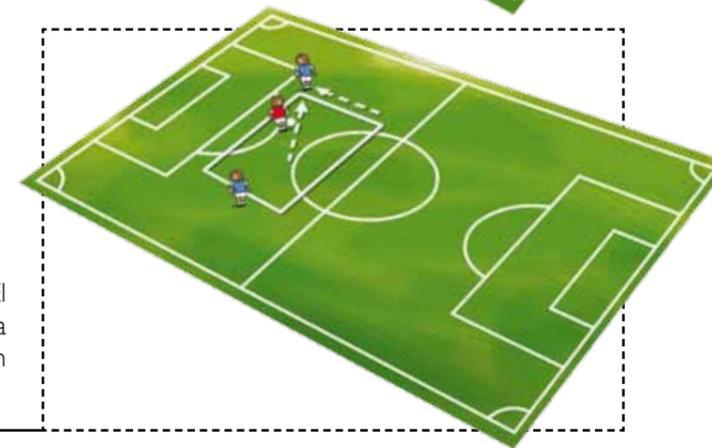
En dos círculos concéntricos, un grupo corre hacia la derecha; el otro, hacia la izquierda. Todos conduciendo el balón. Cuando lo indique el entrenador, los de dentro intentan coger a los de fuera.



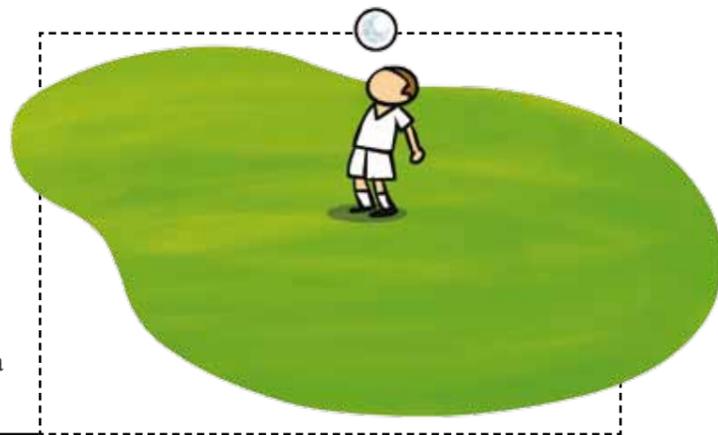
Partido con cuatro personas por equipo. Sin portero y sin poder tirar, deben meter gol, conduciendo el balón hasta meterse dentro de la portería.



Tres jugadores en un área rectangular. El central tiene que controlar el balón y llevarlo hacia alguna de las esquinas. Los otros dos jugadores deben defender, cada uno, las dos suyas.



INDIVIDUALES



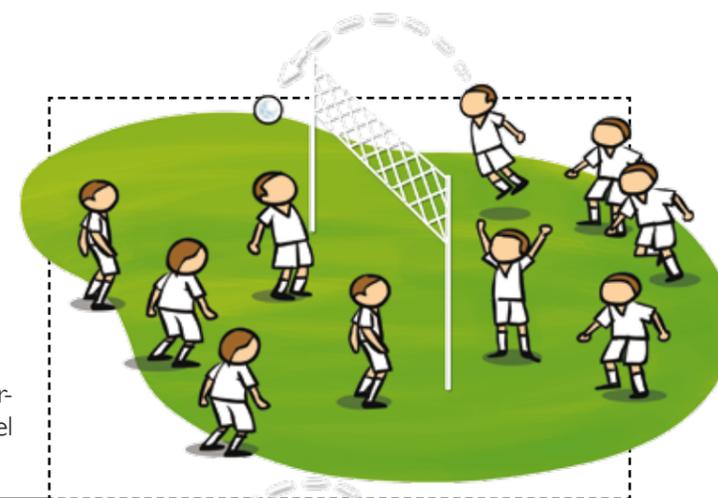
El jugador juega el balón, únicamente con la cabeza, elevándolo a las diferentes alturas.

POR PAREJAS

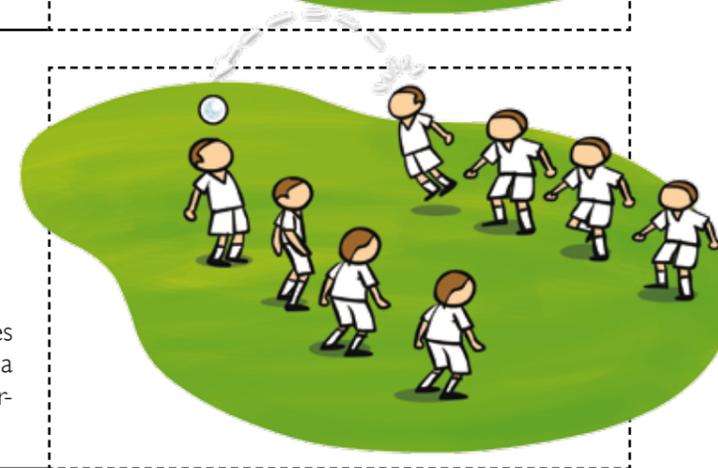


Un jugador lanza balones a su compañero, que intenta marcar gol de cabeza, en porterías pequeñas, o tirar conos.

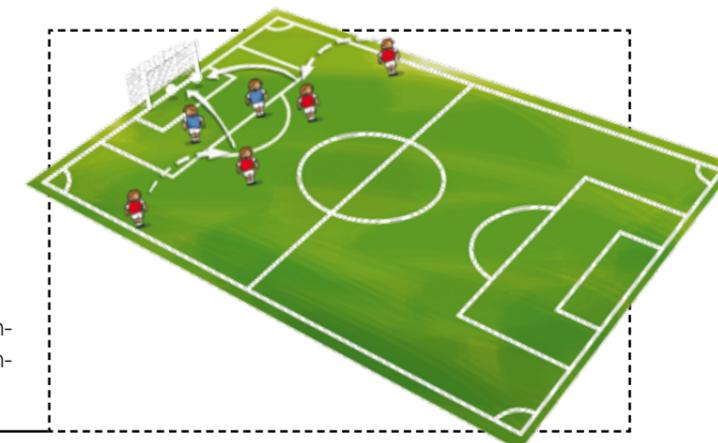
POR GRUPOS



Se trata de que dos equipos jueguen un partido de voleibol con la cabeza y sin que caiga el balón al suelo.

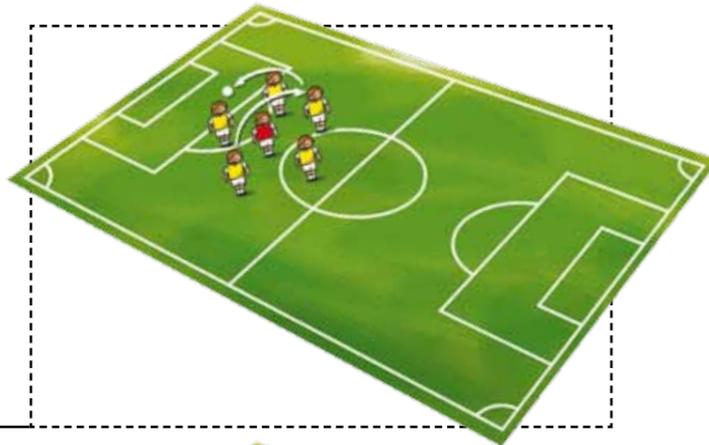


Dos filas, una frente a la otra. Los jugadores juegan el balón de cabeza dos veces. En la segunda lo pasan a la otra fila, cuyo jugador realiza el mismo ejercicio. Después se ponen al final de su fila.

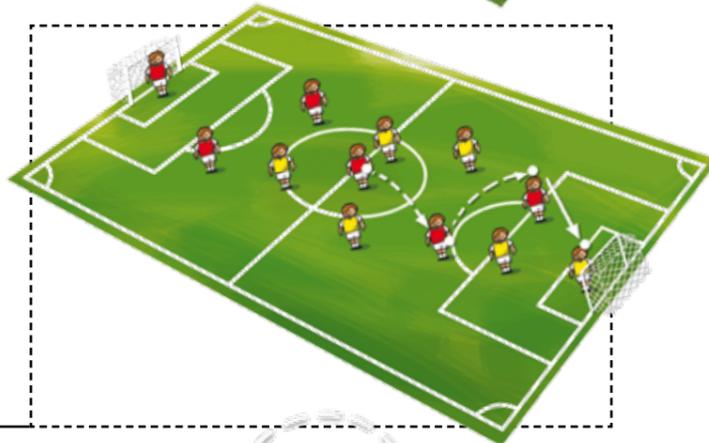


Dos jugadores centran balones a dos compañeros, que rematan de cabeza mientras dos contrarios intentan defender la portería.

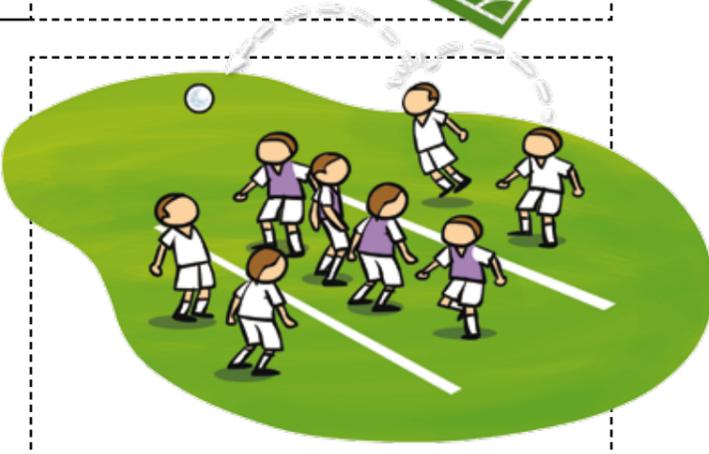
Varios jugadores rodean a un compañero, y se pasan entre ellos y de cabeza el balón. Si éste toca el suelo o lo corta el jugador central, éste se cambia por el que haya fallado. Después de cinco toques seguidos, se puede coger el balón y volver a empezar.



Partido en el que los jugadores alternan pases con la mano y golpeos de cabeza. Se marca gol con remate de cabeza. Los jugadores no pueden avanzar con el balón en las manos: tienen que pasar.

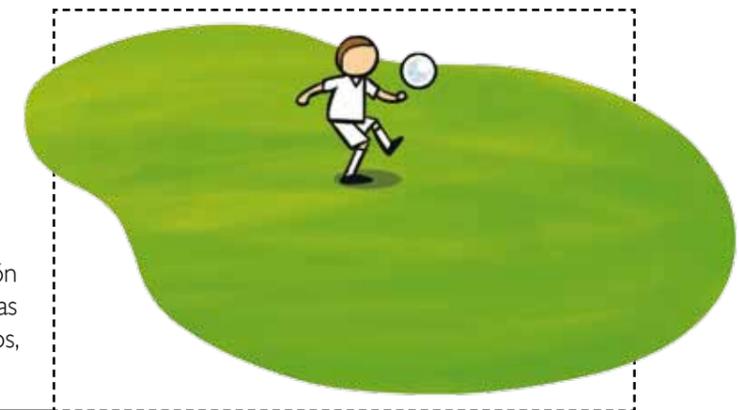


Dos grupos de cuatro jugadores. Un grupo en el centro intenta interceptar el balón que se está pasando el otro grupo jugándolo con la cabeza (dos jugadores a cada lado). Cuando lo consigan, se cambia de posición.



INDIVIDUALES

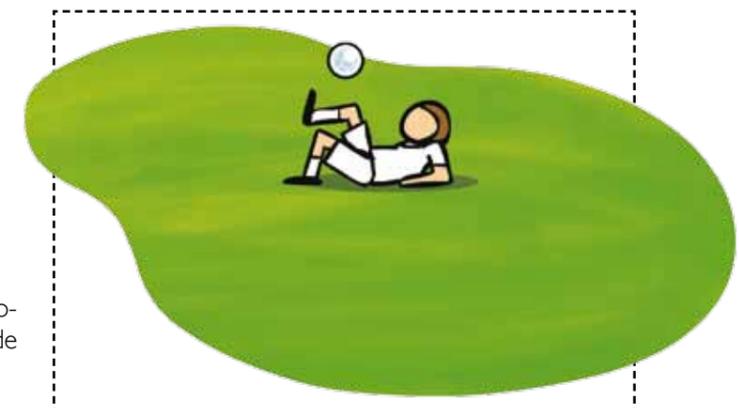
Individualmente, el jugador controla el balón sin que éste caiga al suelo: toques con ambas piernas y todas las posibles zonas de contacto (cabeza, hombros, pecho...).



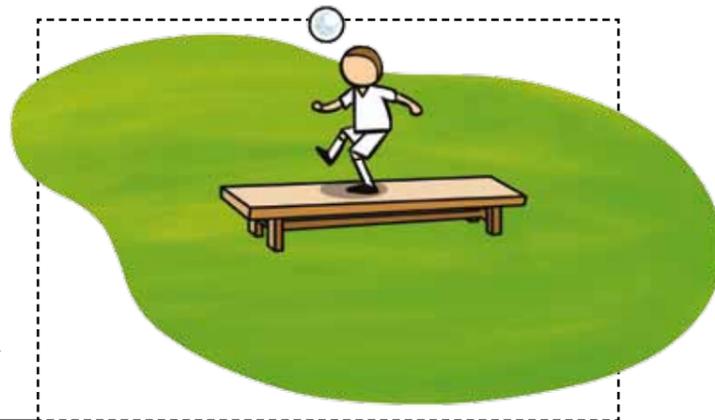
El jugador realiza el dominio de balón desplazándose y rebasando obstáculos colocados a modo de circuito (vallas, conos...).



Sentado en el suelo, el jugador realiza el dominio del balón combinando las posibles zonas de contacto: cabeza, hombros y pies.



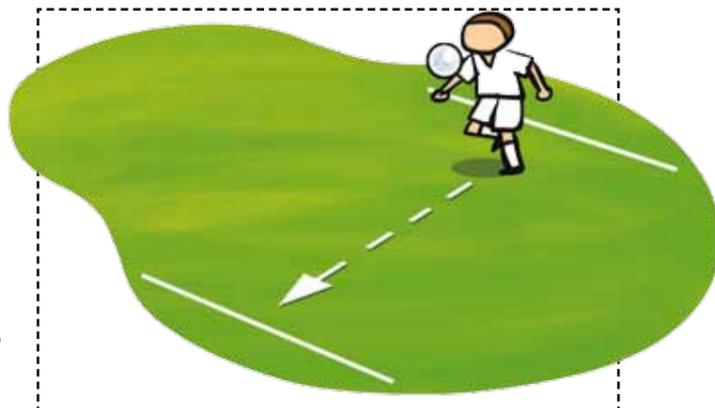
Ralizar el dominio subido en un banco sueco.



El jugador, en el interior de un círculo trazado para tal efecto, domina el balón pudiendo desplazarse por el interior; pero sin poder salirse.

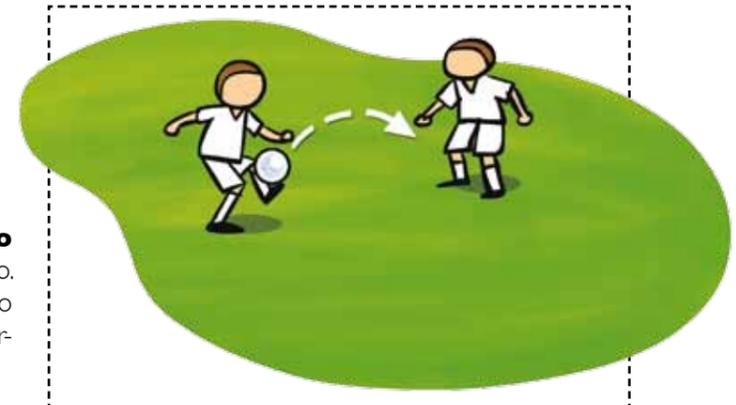


Efectuar el dominio del balón recorriendo un determinado espacio a la pata coja.

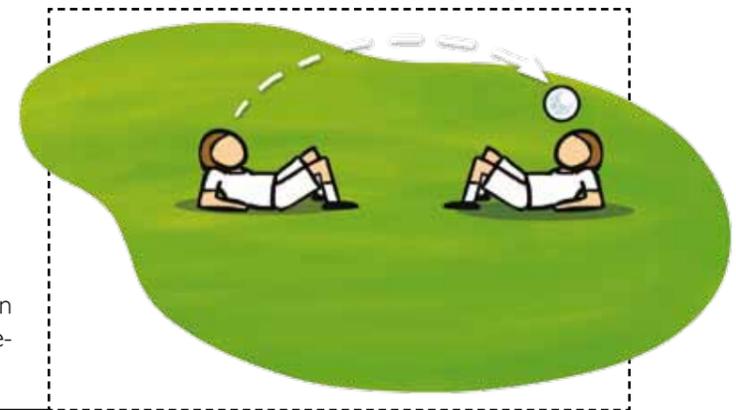


POR PAREJAS

Uno de los jugadores mantiene elevado el balón con el empeine completamente parado. Con un movimiento se lo pasa a su compañero, que lo debe controlar con el empeine y realizar el mismo ejercicio que su compañero.



Ambos están sentados en el suelo y deben pasarse el balón con toques de cabeza sin que llegue a tocar el suelo.



Ambos jugadores a la vez realizan el dominio del balón (cada jugador con un balón) y, sin perder el control del mismo, deben entorpecerse mutuamente, tratando de dar con la cabeza al balón (del contrario) para que se le caiga al suelo.

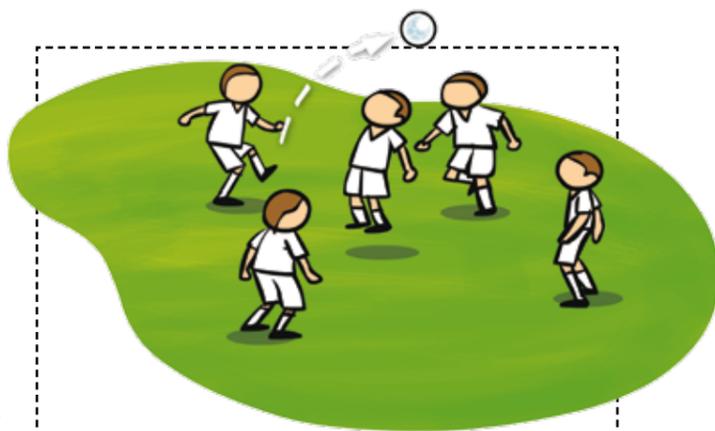


Un jugador se dirige hacia el otro conduciendo el balón. Cuando esté cerca de su compañero, realiza un auto-pase con el interior de uno de sus pies y el talón del otro haciéndolo pasar por encima del jugador.

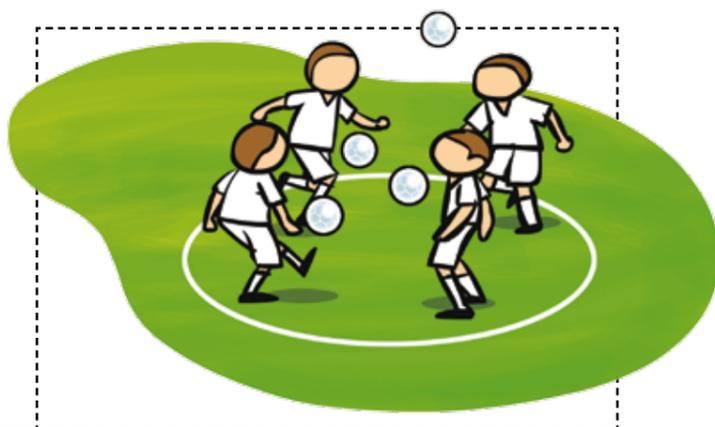


POR GRUPOS

Cinco jugadores: un jugador queda en el centro y los otros cuatro quedan formando un cuadrado a su alrededor. Los cuatro jugadores deben pasarse el balón mediante su dominio sin que caiga al suelo. El jugador central debe impedir los pases utilizando su cabeza.



En un espacio reducido y previamente indicado, un número indeterminado de jugadores efectúan el dominio de balón al mismo tiempo.



PRUEBA FINAL

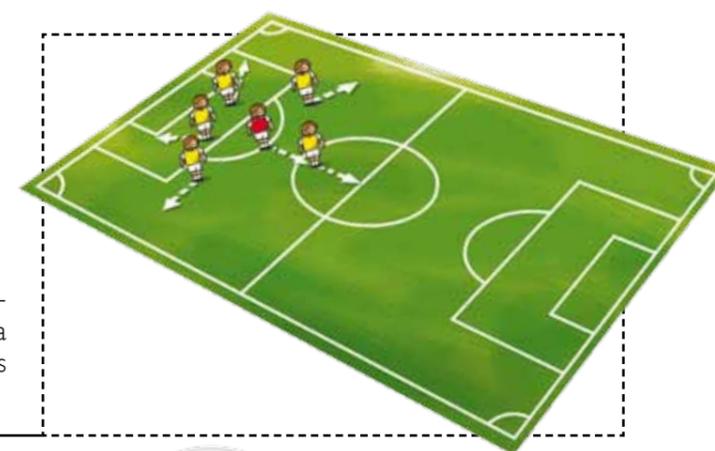
Al término del entrenamiento, cada jugador realiza un ejercicio de habilidad seleccionado por él mismo. Gana el jugador que efectúa la habilidad más creativa y de mayor calidad técnica.



JUEGOS DE ANIMACIÓN

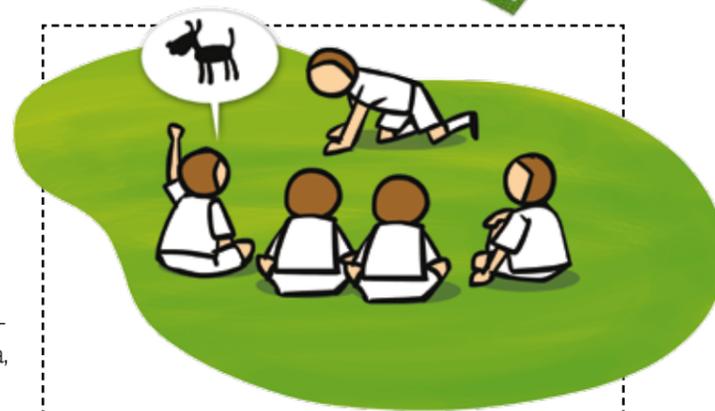
LA CAZA DEL ZORRO:

Un jugador será el zorro y estará dormido. Los demás (gallinas) le molestan. El zorro se despierta y caza gallinas. Durante un minuto, se contabilizan las gallinas pilladas. La liga el primero en ser cazado.



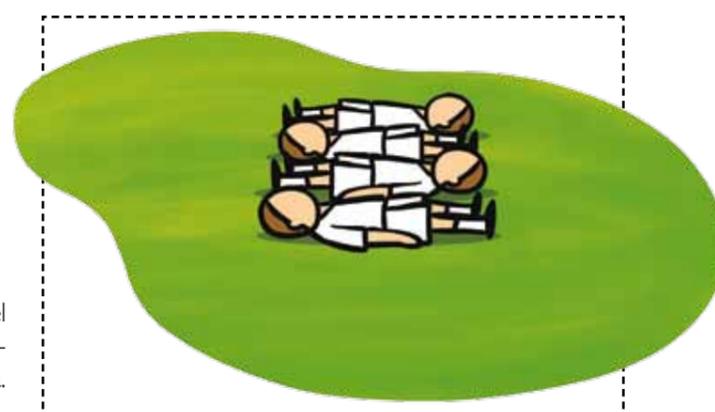
IMITACIÓN:

De animales, oficios, cosas, etcétera (ejemplos: perro, gato, león, elefante, policía, bombero, médico, silla, coche...)

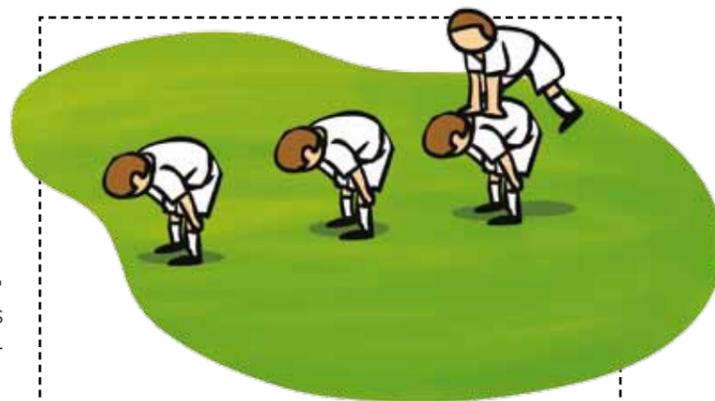


SARDINAS EN LATA:

Todos haciendo movimientos futbolísticos por el campo. Al grito de "¡Sardinas en lata!", todos corren hacia el centro y se colocan como las sardinas en una lata.



En un área delimitada, tres o cuatro jugadores. Primero pasan todos entre las piernas de sus compañeros. Después saltan por encima de rodillas en pídola.



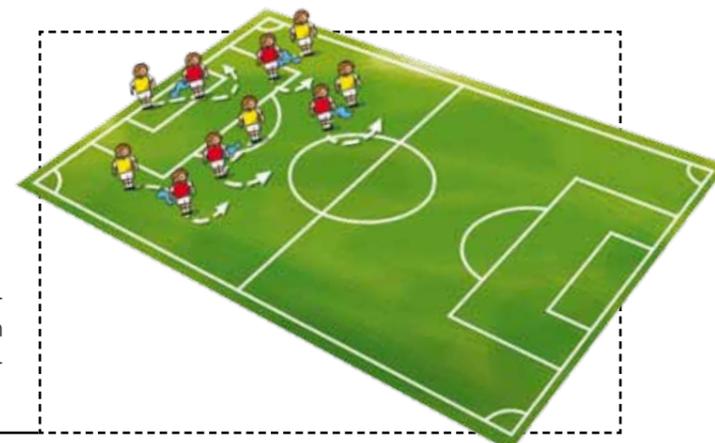
TRENECITO:

Por grupos, agarrados los jugadores de los hombros a modo de "trenecito". Se nombra a un maquinista. Se varía el modo de realización: andar, correr, saltar, estirar las piernas alternativamente...



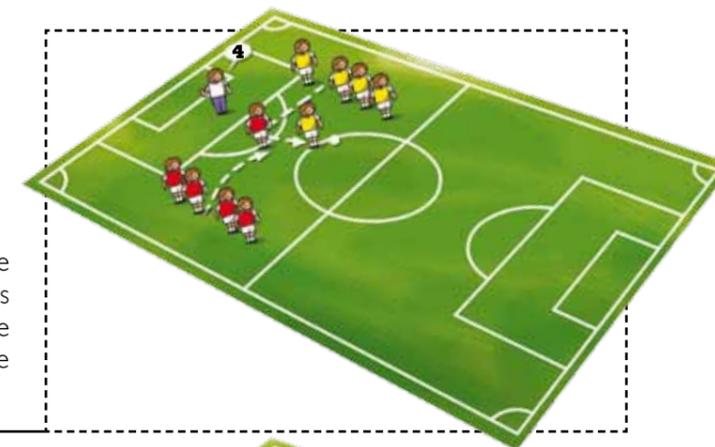
GATOS Y RATONES:

La mitad del grupo con un peto metido por el pantalón en forma de cola (los ratones), los gatos intentan robárselo (durante un minuto). Después, cambio de papeles.



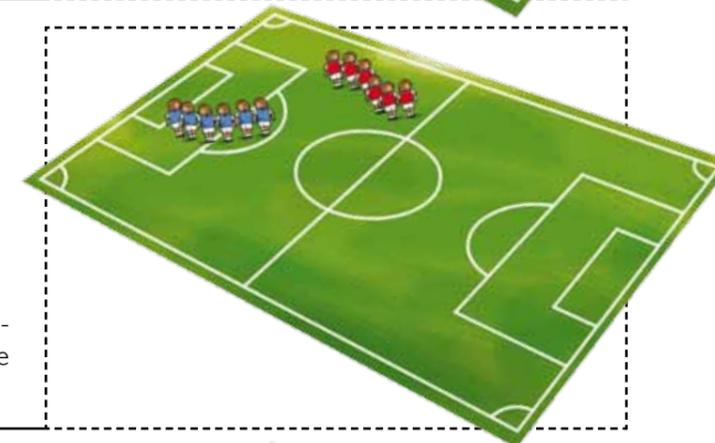
PAÑUELO:

Utilizando un balón, dos equipos. A cada jugador se le asigna un número. El entrenador dice un número. Los jugadores que lo tengan (uno de cada grupo) salen e intentan llevar el balón con el resto de su grupo sin que se lo quite el contrario.



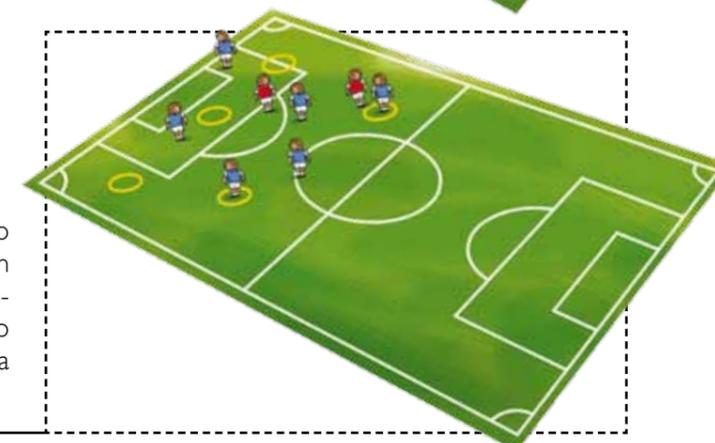
CULEBRA:

Por grupos, los jugadores se dan la mano. Serpenteando y sin soltarse, los primeros tienen que tratar de tocar al último.

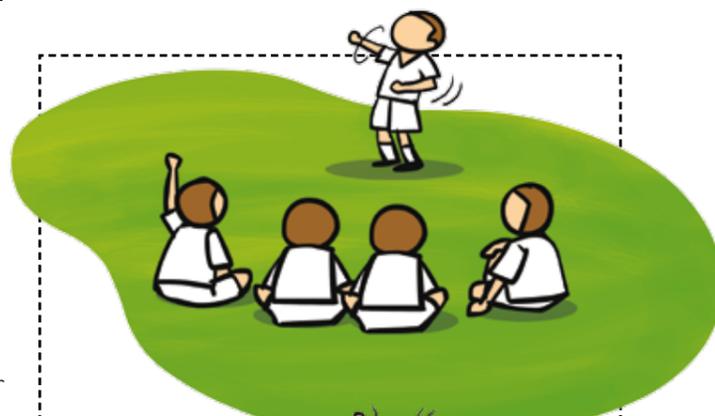


MADRIGUERAS:

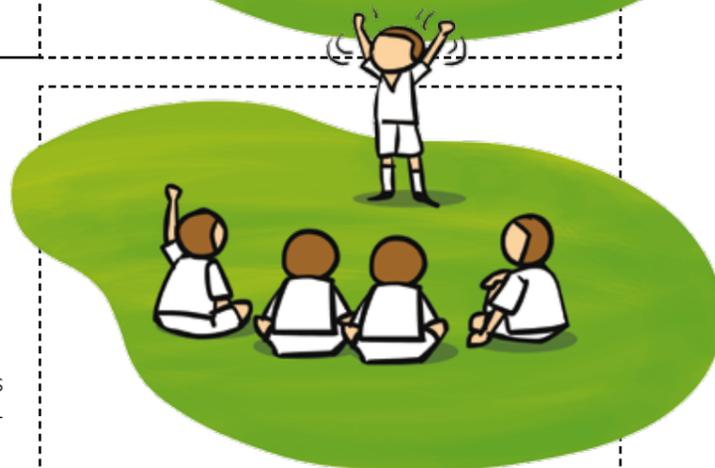
Las madrigueras son aros repartidos por el suelo (cuatro o cinco). Dos jugadores son los cazadores (con petos). El resto son los conejos. Deben "cazar" a sus compañeros, tocándolos. Los conejos van saltando y, para no ser cazados, se meten en las madrigueras, donde están a salvo.



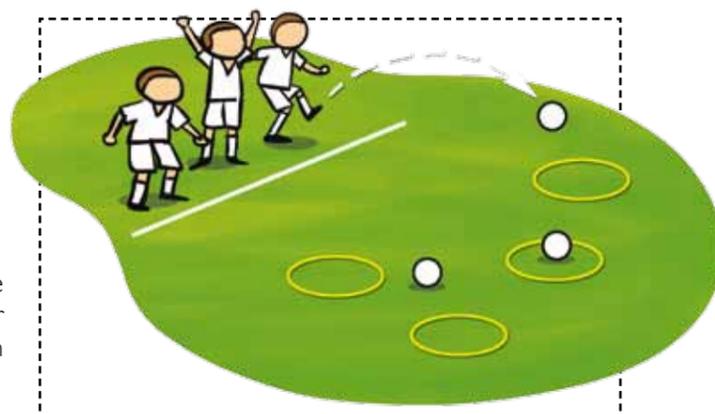
JUEGOS VUELTA A LA CALMA

**L** AS PROFESIONES:

Un jugador representa una profesión sin hablar (por mímica). El grupo debe adivinar qué profesión es.

**L** OS ANIMALES:

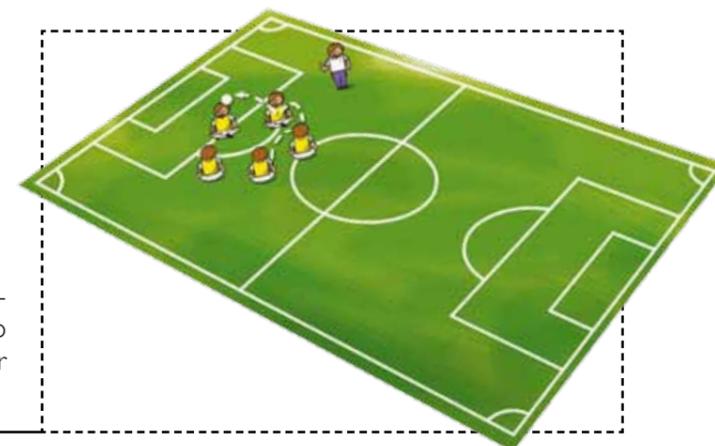
Un jugador representa a un animal sin hablar. Sus compañeros deben adivinar de cuál se trata y representarlo. Todos deben realizar el ejercicio de mímica.



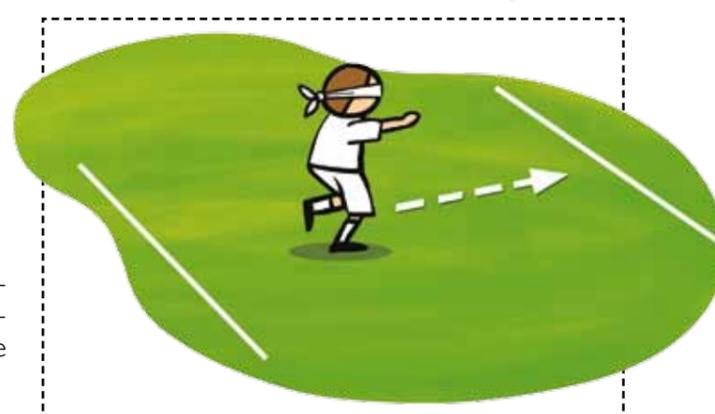
Colocamos aros en el suelo. Los jugadores se sitúan a unos metros y, desde allí, tienen que tratar de meter la pelota dentro del aro, bien con la mano, bien con el pie.

**B** ALÓN CALIENTE:

Un grupo de jugadores en círculo y sentados se pasan el balón con las manos. Tienen que pasarlo rápido porque está "caliente". Cuando suene el silbato el jugador que lo tenga se "quemará" y será eliminado.

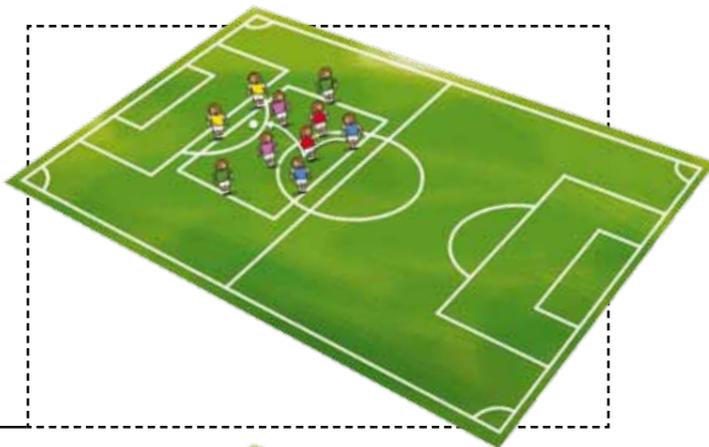


Se señala un recorrido. El jugador ve la distancia y después se le tapan los ojos. Éste hace el recorrido y, para cuando cree que ha llegado, ganará el que más cerca esté de la meta.

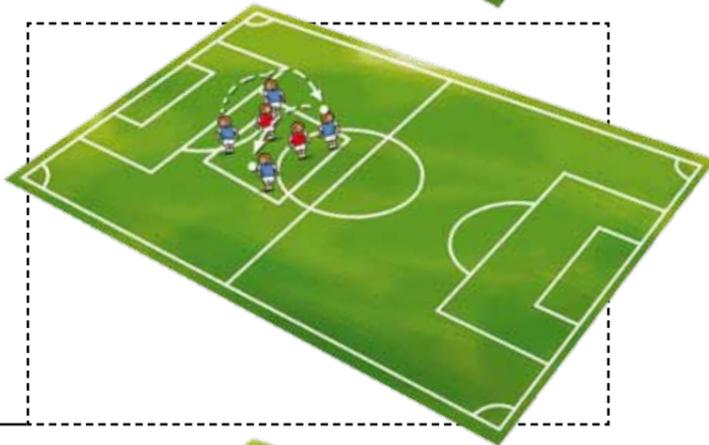


POR GRUPOS

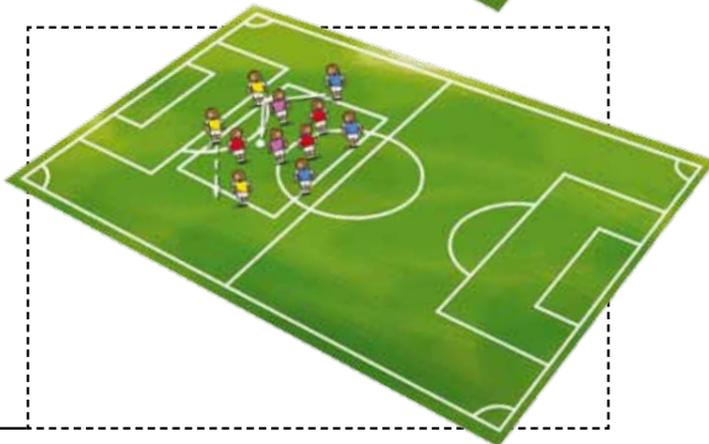
En un rectángulo, tres parejas por fuera (dos jugadores por lado largo, uno por lado corto), otras dos por dentro (una pareja pivota, la otra recupera el balón). Los de fuera deben mantener el balón contando con los pivotes. Los recuperadores deben (para salir) tocar el balón dos veces entre ellos. Los recuperadores pasan a ser pivotes y la pareja que ha fallado pasa a ser recuperadora.



Dos jugadores son rodeados por cuatro compañeros. Se pasan el balón por el aire. Los de dentro tienen que recuperar el balón. Cuando lo logren, intercambian el puesto con los de fuera. Se puede concebir el juego como de tres parejas o seis jugadores individuales.

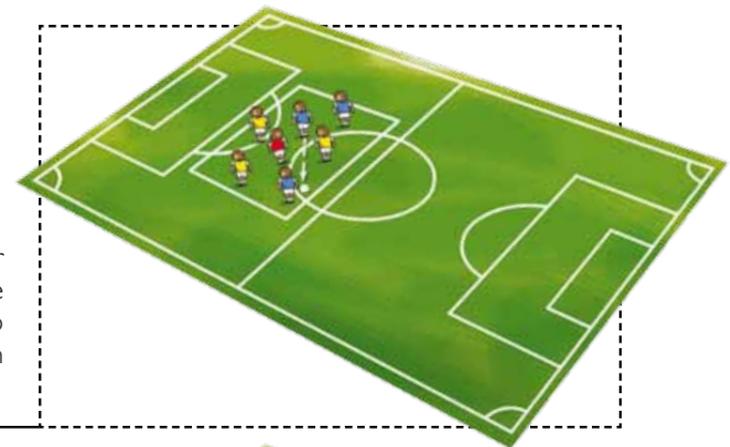


En un rectángulo, dos tríos juegan por fuera (dos por el lado largo, uno por el lado corto). Dentro, un tercer trío y dos pivotes. Cuando un jugador del lado largo pasa el balón, el otro debe cambiarse al lado corto. Para salir, los recuperadores deben tocar el balón y se cambian por el trío que ha fallado. Los pivotes se cambian cada cierto tiempo.

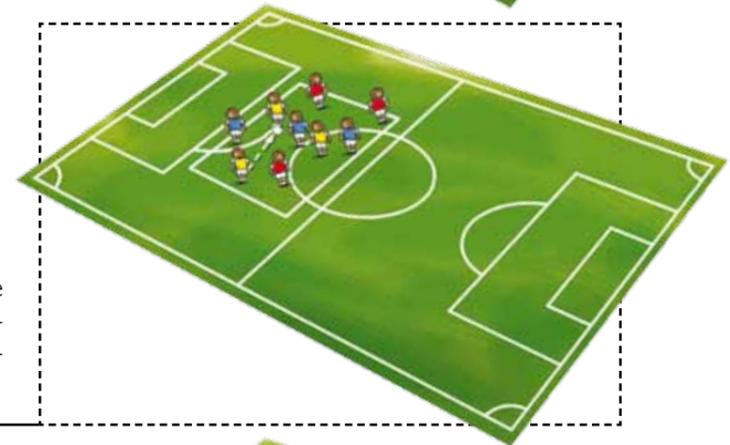


POR GRUPOS

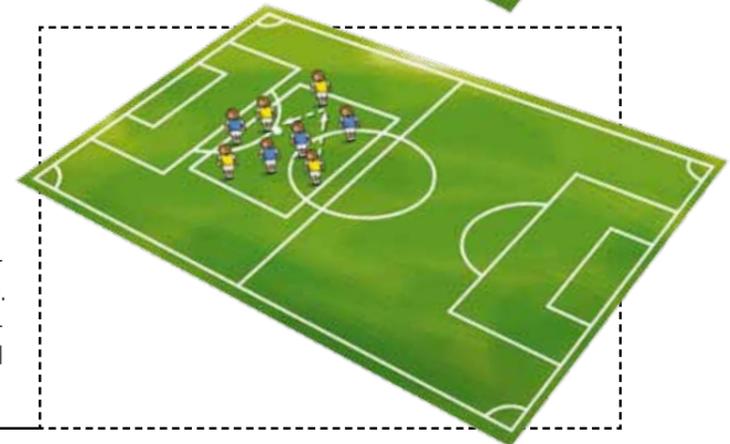
En un área cuadrada, un trío trata de mantener la posesión. El otro trío trata de recuperarlo. Si se pierde, pasan a recuperarlo. Diez toques de un mismo grupo: +1. Existe un pivote que cambia de grupo según le indique el entrenador.



Un trío trata de recuperar el balón que otros dos tríos están manteniendo. Al tocar el balón el trío recuperador, cambia con el trío que haya fallado, que debe recuperar frente a los otros dos tríos.

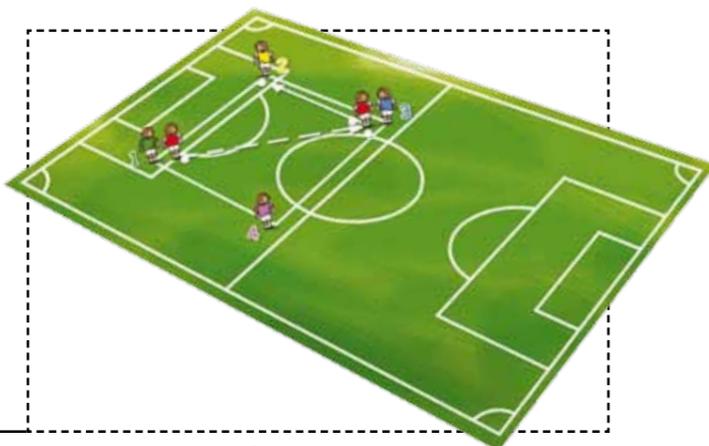


Se delimita un área. Cuatro jugadores mantienen. Los otros cuatro tratan de recuperar el balón. Cuando pierden el balón, se pasa a tratar de recuperarlo. Si se dan 10 toques seguidos: +1. Reglas usadas: las del fútbol (faltas, fueras...).

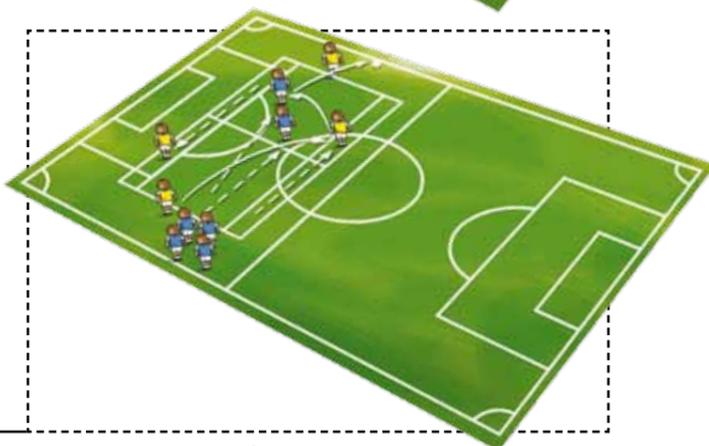


POR GRUPOS

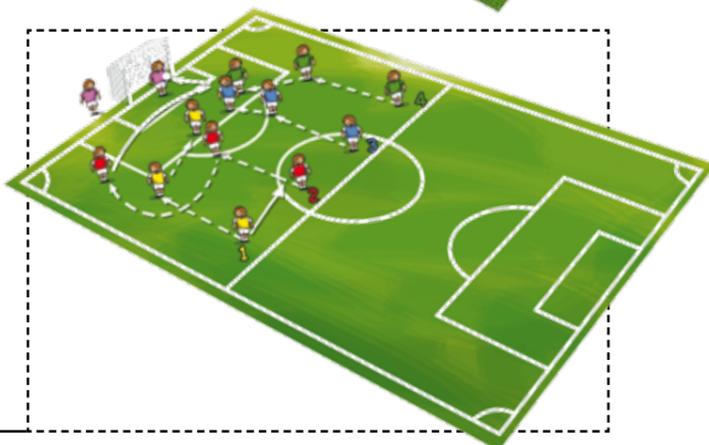
En un cuadrado, cinco jugadores (uno por vértice, salvo el de inicio del juego, donde están dos). El primero conduce en diagonal hasta el tercer vértice. Cuando se acerca, gira 45 grados hacia la izquierda y le pasa al segundo que, conduciendo en diagonal, al acercarse al vértice gira 45 grados a la izquierda y le pasa al tercero. Una vez realizado el ejercicio, el jugador se sitúa en el vértice del compañero al que ha pasado.



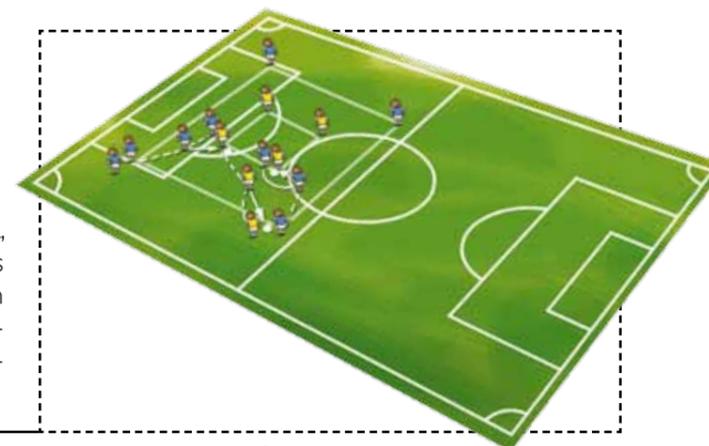
Una zona rectangular cuatro áreas, dos de centrar (pasillos) y dos de rematar (centrales con dos porterías). Un jugador en cada pasillo. De detrás de la portería sale una pareja de jugadores. El portero saca sobre el jugador del pasillo de su derecha, que controla y centra a los jugadores, que tiran a la portería de la segunda zona. El portero de dicha zona comienza el mismo ejercicio, con la misma pareja. Después sale otra pareja.



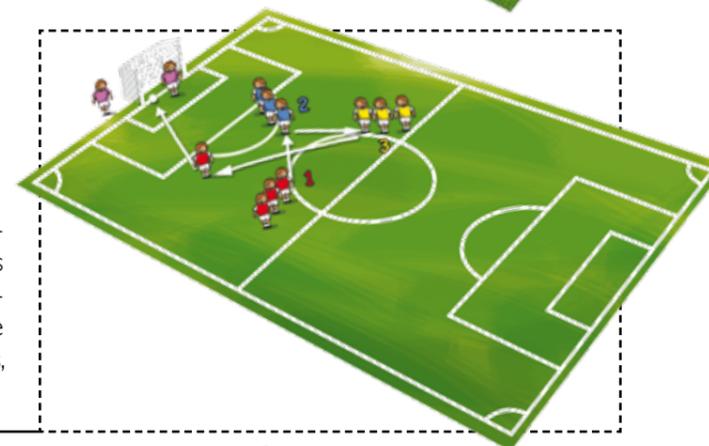
Dos porteros para alternarse. Los jugadores se colocan en cuatro filas. El balón en la primera fila. Avance del ataque pasando el balón al más próximo. Cuando esté cerca del área, el segundo jugador dobla por banda del primero. Desde ahí, centra a los otros tres. (Variantes: 1º Pase a un toque, 2º Pase a dos toques, 3º Conducir y pasar).



Dos cuadrados concéntricos, uno por esquina, salvo en una diagonal exterior en la que hay dos jugadores. De ahí parte el juego. Hay que realizar la acción técnica de los vértices exteriores a los interiores y viceversa. (Variantes: 1º Malabarismo: cabeza, pie, 2º Conducción, 3º Control y pase, 4º Pase de primer toque).



Tercio de campo sobre la portería. Dos porteros que se alternan. Filas de jugadores en los vértices de un triángulo. El primero tira al segundo. El segundo, al tercero, que pasa adelantado. El primero corre y tira a gol. Después de realizarlo todos los jugadores, rotan de posición.

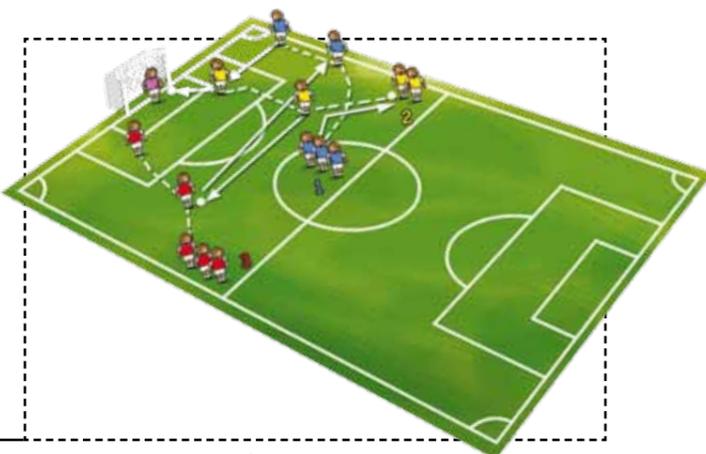


En un cuadrado, cinco jugadores (uno por esquina, y otro, en el centro). El 1º y el 2º jugador tienen un balón cada uno. El 1º pasa por elevación al 3º, que pasa al central, intercambiándose las posiciones. 3º al centro y el central conduce hasta el vértice, quedándose allí con el balón. El 2º comienza la misma acción con un poco de retraso. El 2º al 4º y éste, al 3º. El central al 1º y éste al 4º...

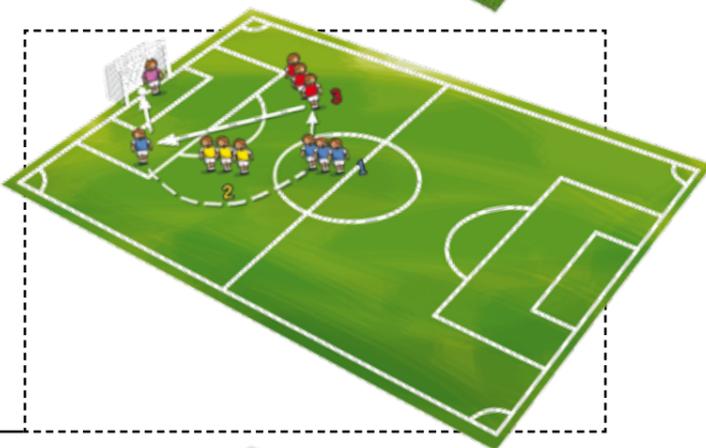


Tres filas, la del centro con los balones.

El 1º pasa por elevación sobre el 2º, que controla y conduce hacia el centro (en diagonal). Desde ahí pasa por el suelo al 3º, que le apoya hasta que el 1º sube por la banda, controla y pasa por elevación, al desmarque del 1º, que controla, conduce y centra para el 2º y el 3º, que han subido al área.

**Tercio de campo sobre la portería.**

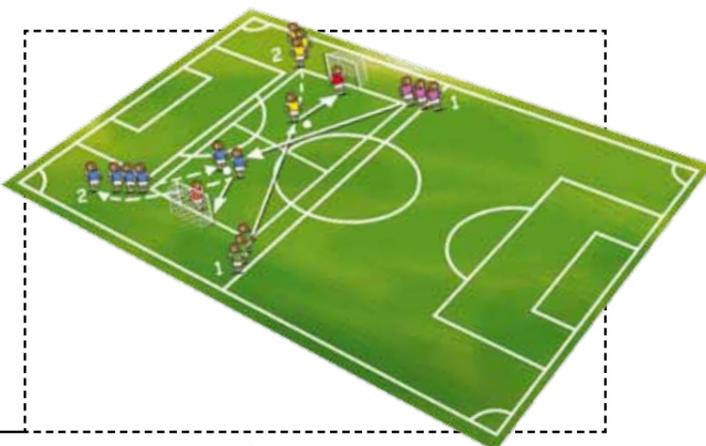
Dos porteros que se alternan. Filas de jugadores en los vértices de un triángulo. El 1º tira al 2º, éste al 3º, que pasa adelantado. El 1º corre por detrás del 2º y tira a gol. Después de realizarlo todos los jugadores, rotan de posición.

**En un cuadrado, cinco jugadores**

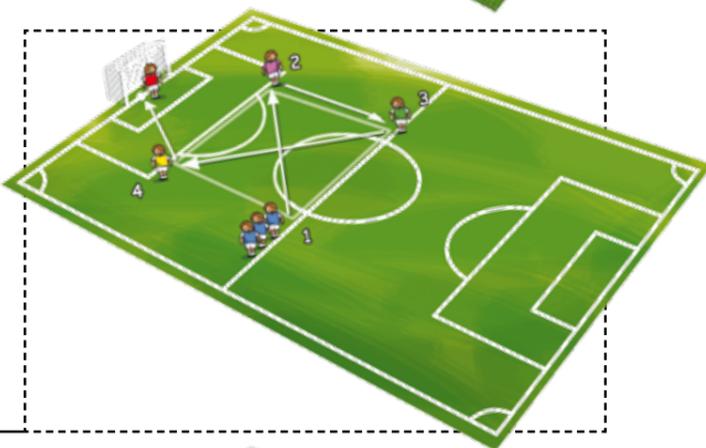
(uno por esquina, salvo el de inicio del juego, donde están dos). El 1º conduce el balón hasta el 2º. Pase hacia éste, que le releva hasta el siguiente vértice, donde el 2º pasa al 3º y éste le releva. Se puede modificar el tipo de conducción por vuelta realizada.

**Dos áreas, cada una con portería con sus porteros.**

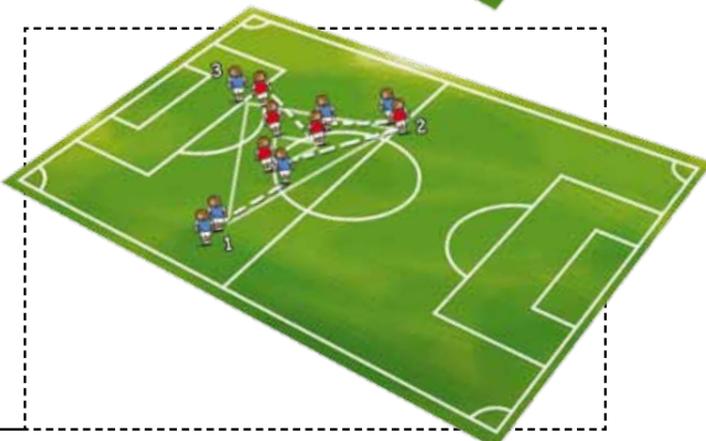
Cuatro grupos de jugadores, uno por esquina. Los de la derecha, con balones. El primero realiza un pase adelantado a su diagonal, que controla con un pie y tira a portería con el otro. Después se realiza el ejercicio desde la segunda posición. Después se empieza el ejercicio por la zona izquierda.

**Tercio de campo sobre una portería y un cuadrado fuera del área.**

Dos porteros que se alternan. Un jugador por vértice, salvo en el primero, donde hay una fila de jugadores con balón, desde donde lo pasan al segundo vértice (diagonal). De ahí se pasa al tercer vértice (frontal), que en diagonal pasa al cuarto, donde el jugador controla con la izquierda y tira con la derecha a la portería. Después se cambia de lado de inicio del juego para ejercitar ambas piernas.

**Dos triángulos concéntricos,**

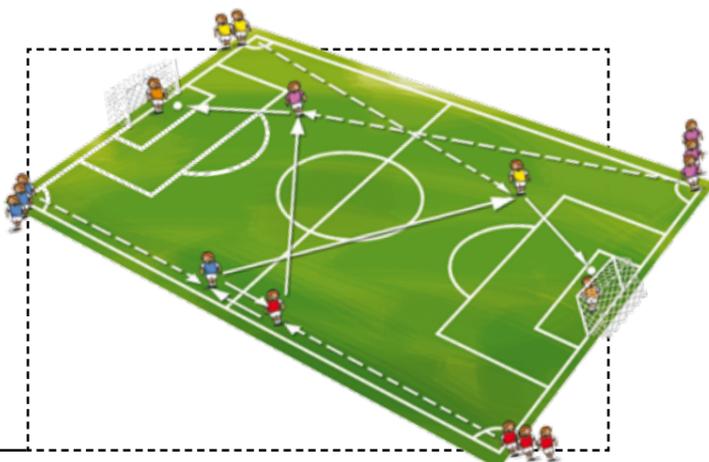
siete jugadores (uno por esquina, salvo el de inicio del juego, donde están dos). Se realiza una acción técnica diferente en cada posición (1º Conducción, 2º Control y pase, 3º Pase de primer toque) de vértice de fuera al siguiente vértice de dentro y viceversa. Donde se pasa se ocupa el sitio.





POR GRUPOS

Cuatro filas, una por cada esquina del campo y dos porteros. Las filas de la derecha, con balón. Los primeros jugadores de las filas con balón, salen conduciendo el balón uno frente al otro. Cuando se acercan, se intercambian los balones y pasan por elevación en diagonal a los jugadores de las otras dos filas que se han desmarcado. Éstos controlan y rematan. Después, se rota.



Cuatro filas entorno a la línea de medio campo. Dos en la intersección de las bandas: 1º, dos dentro del campo: 2º y dos porteros. En la 1ª posición todos con balón. En la 2ª posición, sólo los primeros. Las cuatro filas empiezan a la vez: el 1º hace slalom y pasa al segundo jugador de la 2ª. El primer jugador de la 2ª ha realizado el slalom y pasa en profundidad a la línea de córner sobre el 1º. Éste conduce y centra al 2º, que remata. Cuando el segundo jugador de la 2ª posición recibió el pase, comienzan el ejercicio (los segundos de cada fila).



Dos filas en las esquinas de la misma banda. Ocho jugadores más. Uno por posta y dos porteros. Comienzan 1º y 5º a la vez, en 1º: cruz con conos, giro completo en el centro y pase por elevación al 2º, control y pase por elevación al 3º, control y pase al 4º, el 3º hace slalom sin balón, a su salida el 4º le pasa el balón y se desmarca para rematar el pase que le ha centrado el 3º. Desde el 5º igual ejercicio pero con zigzag en lugar de en cruz. Después de cada ejercicio se rota de posta.



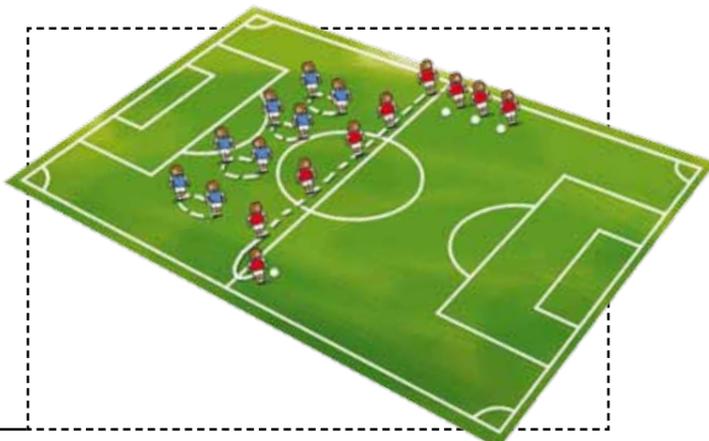
Cuatro filas, dos en las esquinas de la misma diagonal. 1º (con balones), otras dos en la línea de medio campo: 2º y dos porteros. Inician el ejercicio las dos filas a la vez. El 1º conduce. Hacen slalom entre las picas y, al terminar, pasa al 2º, que hace pared con el 1º. Después el 2º conduce, y hace slalom. Al terminar, centra al 1º, que remata.



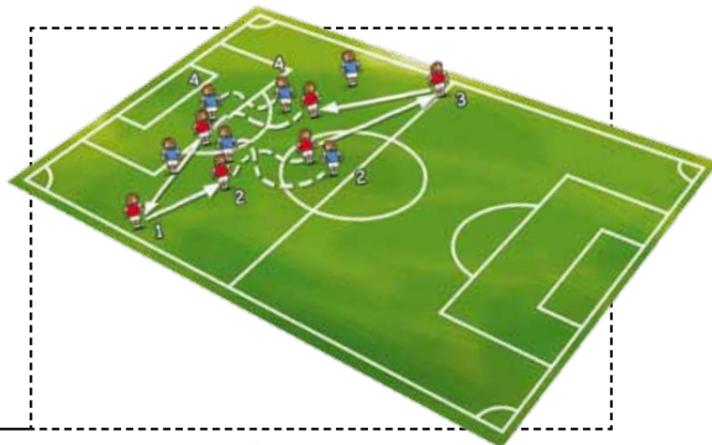


POR GRUPOS

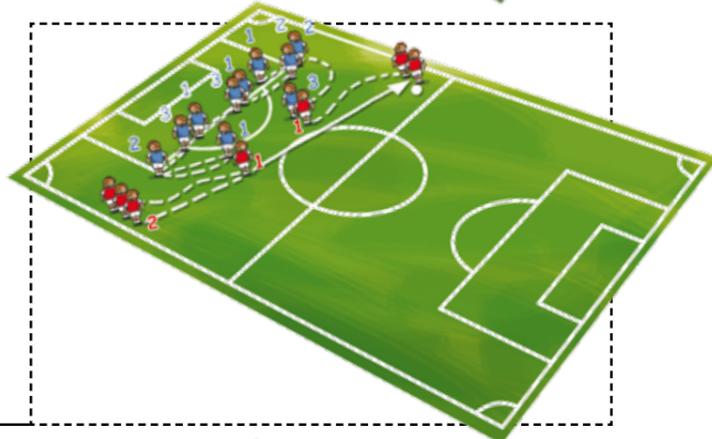
Dos grupos de cuatro jugadores. Un grupo defiende delante del área de penalti, en línea para un marcaje zonal. El otro grupo, en fila en una de las bandas. Cada uno con un balón. Los atacantes entran de uno en uno. Los defensores van saliendo y marcando hasta que pasa al siguiente defensor. Cuando termine, se sitúan en la otra banda. Y repiten el ejercicio desde allí.



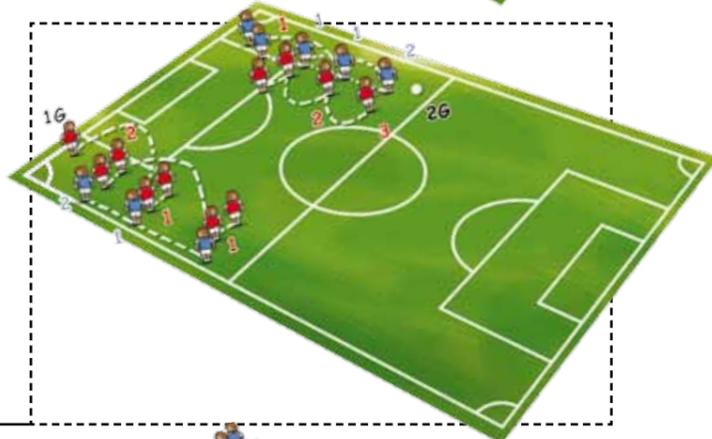
Medio campo: dos grupos de cuatro jugadores. Primero un grupo defiende delante del área de penalti en línea. Los atacantes, uno en cada banda y otros dos emparejados con los centrales. Inicia un jugador de la banda, pasando a uno de los centrales. Estos intentan realizar una jugada, hasta que el atacante pasa a la otra banda. Defensor y atacante se quedan parados en ese lugar. Desde la otra banda se pasa al otro central y se hace el mismo ejercicio. Los defensores deben impedir los pases a las bandas. Después, se rota de puesto.



Medio campo: dos grupos de cuatro jugadores. Un grupo defiende delante del área de penalti en línea para marcaje mixto. El otro grupo: dos jugadores en cada banda. El que inicia el juego se encara al defensor lateral que sale de su zona para el marcaje. La defensa bascula. El atacante pasa a la otra banda, donde se realiza el mismo ejercicio. Los jugadores rotan.



Dos grupos. Primer grupo: Coberturas y permutas entre defensores (tres jugadores) que se dejan driblar por la banda contra el delantero (tres jugadores), que avanza regateando. Segundo grupo: desdoblamiento de dos atacantes doblan por banda contra los defensores (tres jugadores) que les deja ligera oposición. Los jugadores cambian de grupo al terminar el ejercicio.

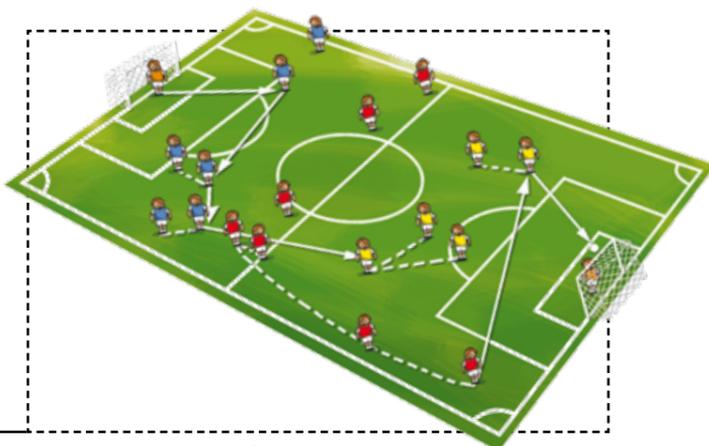


Cuatro filas de jugadores, en medio campo con dos porterías. Cada fila parte de un lateral de la portería. Un jugador golpea en largo y se va a la frontal a defender su portería. Los contrarios salen a la vez. Uno de ellos controla el balón y va a encararse con el defensor. Tienen 10" para marcar gol. Poco antes de terminar, sale el compañero del defensor, conduciendo otro balón. Los defensas se convierten en atacantes, y viceversa. Disponen de 15" para tratar de marcar gol.

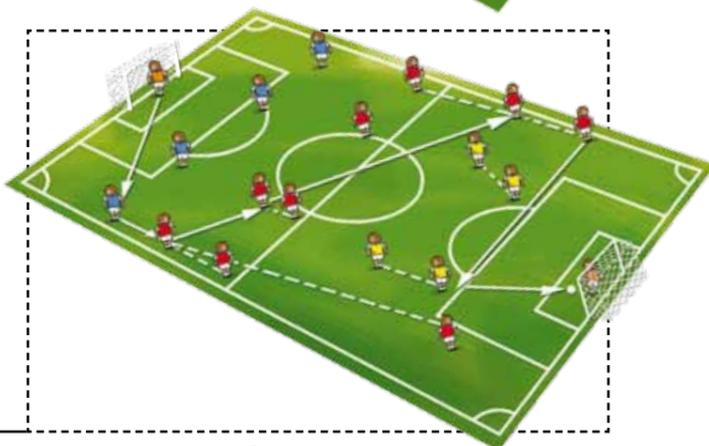


POR GRUPOS

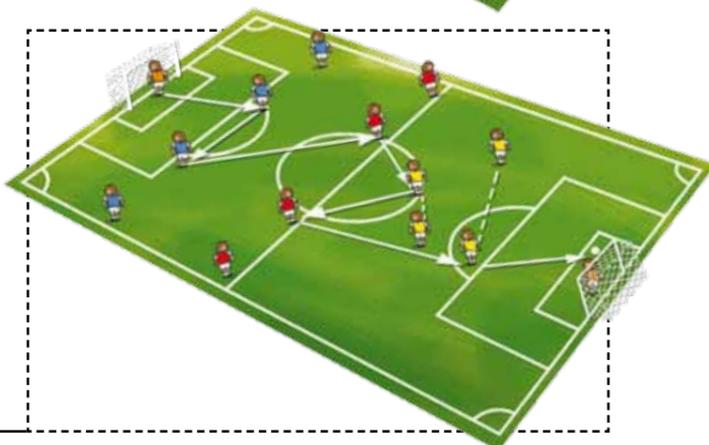
Los jugadores se sitúan de acuerdo al sistema **1-4-4-2**. El portero juega con la defensa hasta que le pasa el balón al lateral. El exterior de su banda realiza un movimiento de engaño ida-vuelta. El lateral pasa al delantero, que se desmarca para apoyarle. Éste lanza en diagonal para el exterior; que avanza en solitario y centra.



Sistema: **1-4-4-2**. Se cambia la orientación del juego de una banda a la otra. El portero juega con la defensa hasta que el balón llega al lateral. Ida-vuelta del exterior de su banda para apoyarle. De éste al medio centro, que cambia para la entrada del otro exterior, que conduce hasta el fondo y centra. Después se hace el ejercicio desde la otra banda.

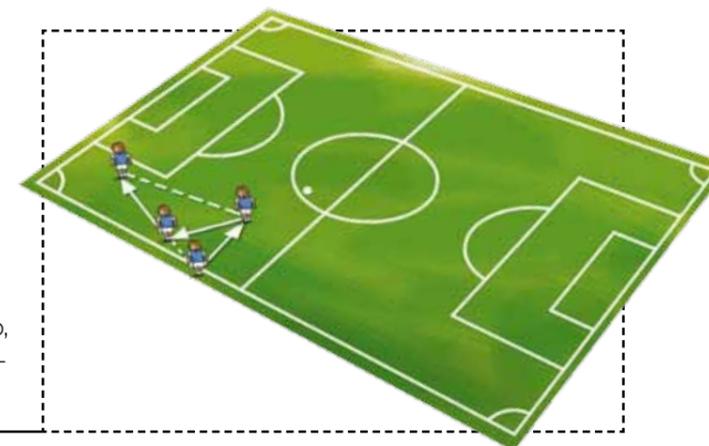


Sistema: **1-4-4-2**. Salida por el centro, pase del portero a un defensa, éste a su compañero, cuando recibe el medio se acerca el delantero en apoyo y pasa al otro medio. Éste le pasa interiormente al otro delantero que tira a gol (invadiendo el espacio del primer delantero que bajo para apoyar).



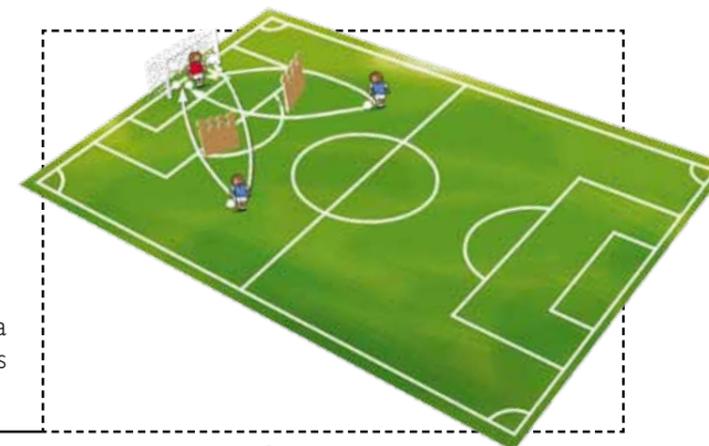
POR PAREJAS

Un jugador saca de banda a su compañero, que le devuelve de primera. Éste pasa de profundidad a la línea de fondo.

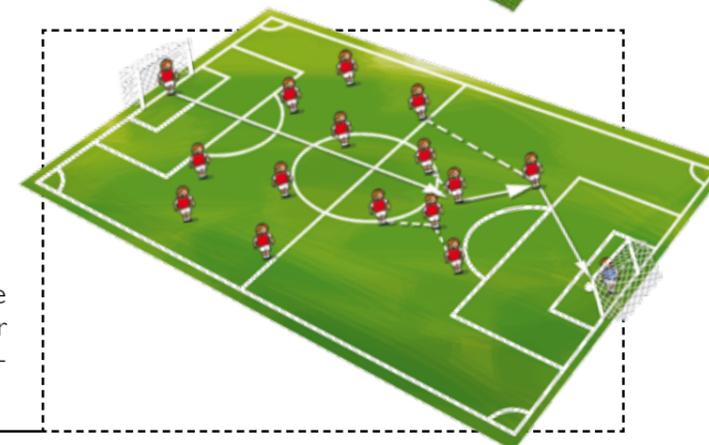


POR GRUPOS

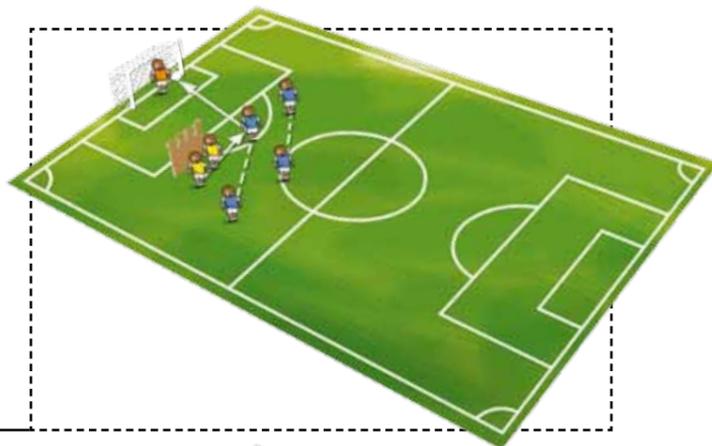
Con una barrera portátil, el especialista realiza un tiro libre directo, disparando desde diferentes ángulos. Después se varía la colocación de la barrera.



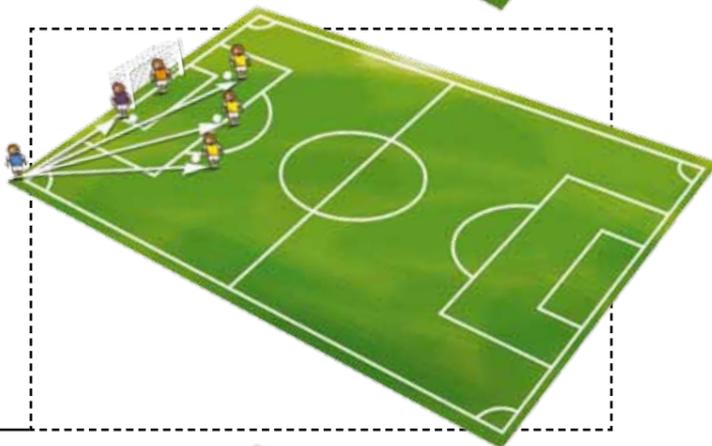
El portero lanza el balón desde su área de meta al centro para que los jugadores que mejor dominen el juego aéreo desvíen en favor de un compañero que profundice.



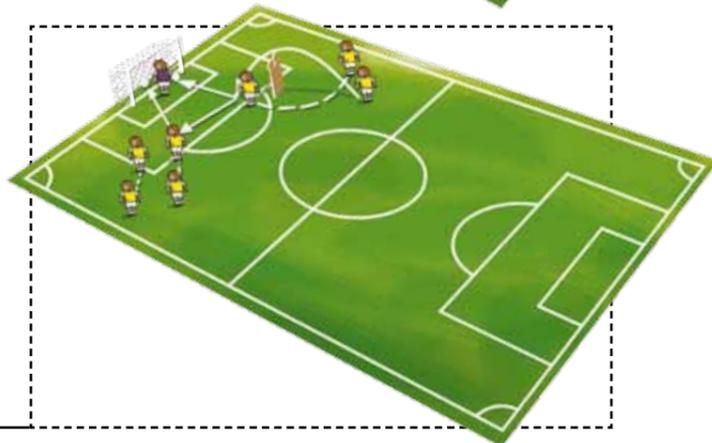
Con una barrera portátil, dos jugadores están en posición de tiro (un diestro y un zurdo) y otros dos jugadores se colocan en pantalla delante del balón. Los 2^{os} pasan a los 1^{os} para que éstos, salvando la barrera, intenten hacer gol.



Un jugador lanza un córner. Un jugador colocado en el primer plano. Otros tres, escalonadamente, fuera del área. El primer jugador opta por una de las opciones de golpeo: al primer palo (y éste centra a los otros tres), al punto de penalti para los tres jugadores, o al segundo palo para que uno de los jugadores se desmarque.

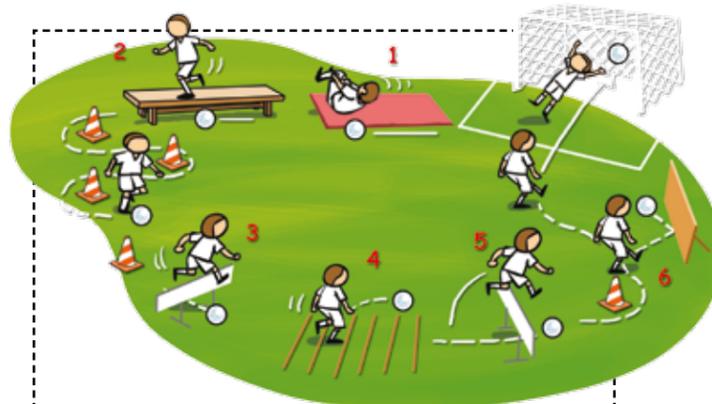


Con una barrera portátil de dos jugadores. Dos jugadores colocados en la frontal del área. Un jugador cerca del balón, un compañero a su lado, simulando que va a pasarle el balón. El 1^o pica sobre la barrera, el 2^o sale por aceleración a por el balón para tirar a gol o centrar atrás.

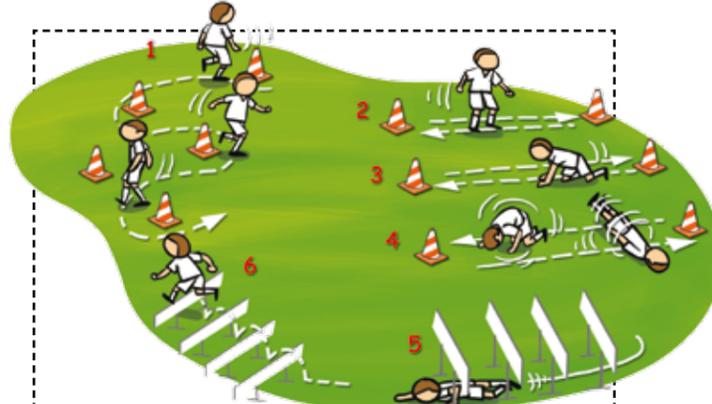


POR GRUPOS

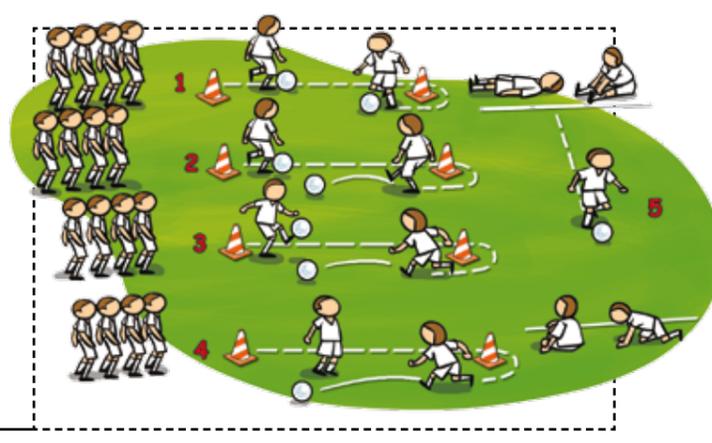
Edad: 7-10 años. Medio minuto de recuperación, seis repeticiones. Circuito individual con balón. 1^o: colchoneta para realizar voltereta con un auto-pase que el jugador debe recuperar después de correr sobre un banco sueco. 2^o: conducción del balón rodeando conos. 3^o: auto-pase bajo la valla, para el jugador saltarla. 4^o: auto-pase para skipping de piernas sobre picas. 5^o: como en el 3^o (auto-pase bajo la valla, para el jugador saltarla). 6^o: conducción del balón, para sobre un tablón hacer pared y tirar a gol.



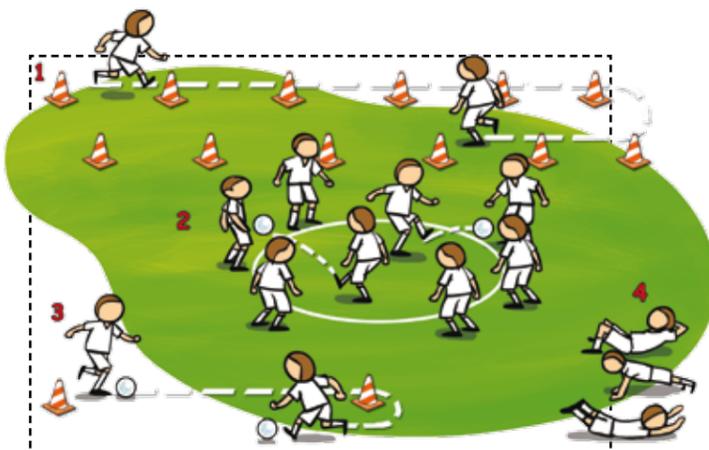
Edad: 4-6 años. Un minuto de recuperación por cambio, dos repeticiones. Parte 1^a: un circuito señalado con conos. Una parte se realiza corriendo, la siguiente andando y, por último, de espaldas. Parte 2^a: recorrido que se realiza con carrera lateral ida y vuelta. Parte 3^a: recorrido que se realiza a cuatro patas, ida hacia adelante, vuelta hacia atrás. Parte 4^a: recorrido que se realiza con volteretas la ida, la vuelta rodando. Parte 5^a: reptar bajo vallas altas. Parte 6^a: saltar vallas bajas.



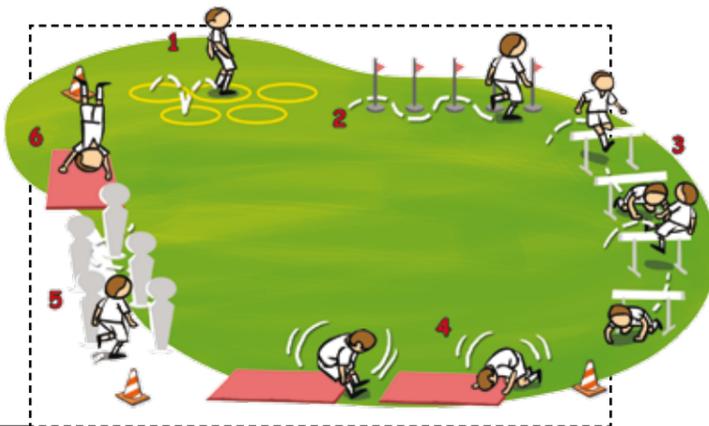
El objetivo es mejorar la velocidad de reacción. En grupos de cinco jugadores, acciones sobre quince metros al 100%. Parte 1^a: conducción con muchos toques, ida y vuelta (dos repeticiones). Parte 2^a: conducción en la ida, a la vuelta pase y salida corriendo (dos repeticiones). Parte 3^a: dominio de balón en la ida, a la vuelta pase y salida corriendo (una repetición). Parte 4^a: dominio de balón con la cabeza, a la vuelta pase y salida corriendo (una repetición). Parte 5^a: Relevos recorrido de diez metros por jugador (tres a un lado dos enfrente), saliendo de distintas posiciones (de prono, supino, sentados...), toque de balón y salida (seis repeticiones).



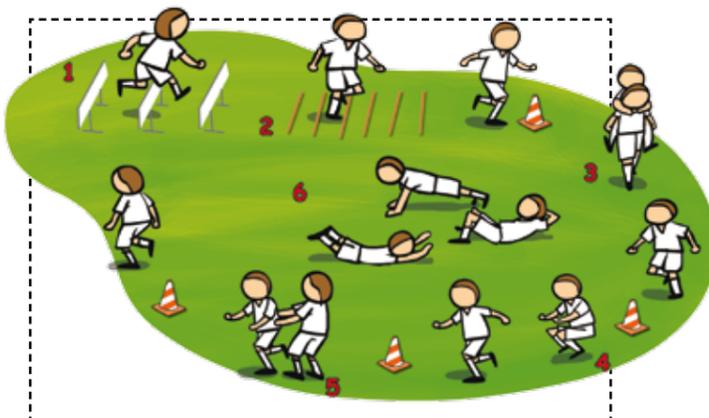
Mejora del ritmo y velocidad. Parte 1ª: tres x aceleración-desaceleración en tramos de cinco metros, vuelta a trote, (cuatro repeticiones). Parte 2ª: Rondo por parejas, cada pareja durante un minuto. Los de dentro con balón para conducir y hacer pared con cualquiera de los de fuera (que están en un radio de quince metros). Intensidad 100%. Parte 3ª: cinco jugadores, ida y vuelta (un recorrido de diez metros). Después sale el siguiente compañero (cinco repeticiones). Parte 4ª: Trabajo complementario: abdominal, lumbar y brazos (un minuto por ejercicio).



Edad: 6-8 años. Medio minuto de recuperación por cambio, cinco repeticiones. Circuito individual. 1º: recorrido saltando de aro en aro. 2º: zigzag entre picas. 3º: Salto de una valla, pasar por debajo de la siguiente, salto de una valla lateral (dos veces) y pasar por debajo de la última valla. 4º: dos colchonetas: la primera voltereta hacia delante, en la segunda hacia atrás. 5º: recorrido rodeando siluetas. 6º: colchoneta donde se debe elegir realizar el pino, rueda lateral, el puente, etcétera.



Circuito por parejas (saliendo cada 10 segundos): 1º: salto de valla, 2º: sobre picas, skipping de piernas, progresión de quince metros Trote, 3º: caballito con cambio de tomas, trote, 4º: tramo andando en cuclillas, trote. 5º: carrera con resistencia (por parte de su compañero), cambio de tomas y trote. Dos minutos de recuperación. 6º: trabajo complementario de fuerza: abdominal, lumbar y brazos. (Un minuto por ejercicio).



- CANTARERO, C. (2006) Escuela de fútbol... Del aprendizaje a la competición. Tutor: Madrid.
- CASCALLANA, C. (2007) Nuevos sistemas de preparación física en el fútbol. Grada, Sport Books. España.
- PORTUGAL, M.A. (2008) Fútbol. Medios de entrenamiento con balón. Metodología y aplicación práctica. Grada Gymnos. España.
- CASCALLANA, C. (2008) Fútbol: entrenamiento en circuitos de 4 a 17 años. Librerías deportivas Esteban Sanz. Madrid.
- LADISLAO KASANO, LADISLAO HORSKI (1993) Entrenamiento de fútbol Editorial Agonos.
- SEGURA RIUS, (2009) Ejercicios de fútbol, Editorial Vanceulen.
- B. BRUGGMANN, 1000 Ejercicios y Juegos de Fútbol, Barcelona, Hispano Europea, 1994.
- E. BENEDEK, Fútbol infantil, Barcelona, Paidotribo, 1996.
- C. CANTARERO, Escuela de Fútbol: del aprendizaje a la alta competición, Madrid, Tutor, 1995.
- M. COOK, 101 ejercicios de fútbol para niños de 7 a 11 años, Madrid, Tutor, 2008.
- ENEFF, Técnica individual y colectiva, Madrid, Real Federación Española de Fútbol, 1995.
- J. FERNÁNDEZ SEBASTIÁN, Los sistemas de juego y su evolución, Madrid, Gymnos, 1996.
- J.F.F. CASTELO, Fútbol. Estructura y dinámica del juego, Barcelona, Inde, 1999.
- J.F.F. CASTELO, Tratado general de fútbol: guía práctica de ejercicios de entrenamiento, Badalona, Paidotribo, 2009.
- L. FRADUA URIONDO, La visión de juego en el futbolista, Barcelona, Paidotribo, 1997.
- F. GARCÍA OCAÑA, El portero de fútbol, Barcelona, Paidotribo, 1994.
- J. HERNÁNDEZ MORENO, Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo, Barcelona, INDE, 1994.
- F. LACUESTA SALAZAR, Tratado de fútbol: técnica, acciones del juego, estrategia y táctica, Madrid, Gymnos, 1997.
- C. LAGO PEÑAS, La preparación Física en el Fútbol, Madrid, Biblioteca Nueva, 2002.
- F.J. MOLINA CABALLERO, Fútbol: recursos y consignas para el entrenamiento técnico-táctico / Francisco Javier Molina Caballero, Badalona, Paidotribo, 2006.
- R. OLIVÓS ARROYO, Fútbol: Análisis del juego, Sevilla, Wanceulen, 1997.
- J. SEGURA RIUS, 1009 Ejercicios y Juegos de Fútbol, Barcelona, Paidotribo, 1997.
- A. VILACHÁ, Fútbol, aprender y disfrutar jugando. Sesiones de entrenamiento para infantiles, cadetes y juveniles, 2003.
- V.V.A.A., I Jornadas Internacionales de Fútbol Base, Madrid, CEDIF, 1995.
- A. WAHL, Historia del fútbol, del juego al deporte, Barcelona, Ediciones B, S.A., 1997.
- H. WEIN, Fútbol a la Medida del Niño, Madrid, CEDIF, 1995.
- H. WEIN, Fútbol a la Medida del Niño. Volumen 2: desarrollar la inteligencia del juego hasta los 14 años. CEDIF, 2004.
- H. WEIN, Fútbol a la Medida del Adolescente, Sevilla, CEDIFA, 1999.
- N. WHITEHEAD; M. COOK, Entrenamiento de fútbol; juegos, adiestramientos y prácticas, Barcelona, Paidotribo, 1996.



FUNDACIÓN
Realmadrid