

ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO

1ª PARTE





Juegos variados en una mitad del campo

1. Juego de 7:7 (8:8) para mejorar la movilidad y el juego de posicionamiento

Organización:

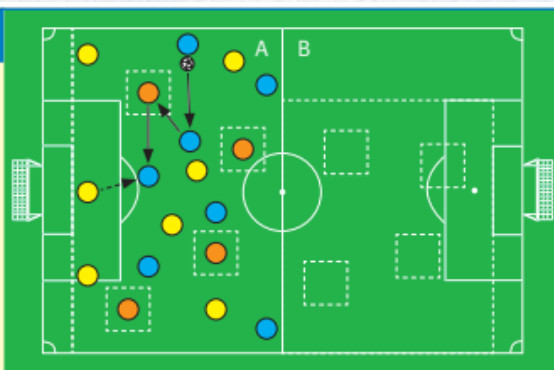
– 2 equipos de 7 jugadores y 4 repartidores de balón en los cuadrados. – Superficie de juego delimitada y 4 cuadrados – Balón.

Desarrollo (cancha A):

– Juego libre o con número limitado de toques (2 a 3). Los lanzadores pueden tocar el esférico sólo 1 ó 2 veces. – Los jugadores intentarán conservar la pelota, luego cambian el juego e intercambian pases con los lanzadores (repartidores). – Se otorgará 1 punto cuando un repartidor consigue pasar el balón exitosamente al equipo que juega con él.

Variantes (cancha B):

– Cada equipo juega solamente con dos repartidores. – Cambiar de lugar con los lanzadores. – El mismo juego, pero en una superficie más pequeña.

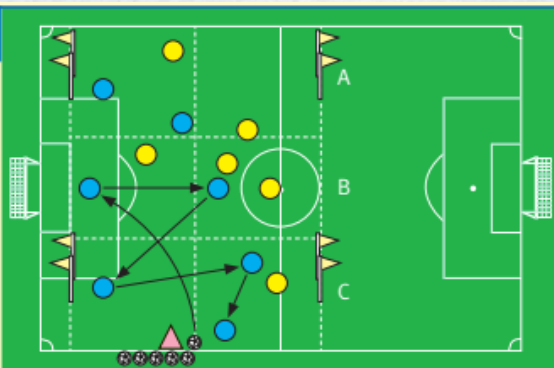


2. Juego de 7:7 (6:6) para practicar la ocupación del terreno

Organización: – 2 equipos con 7 jugadores cada uno. – Superficie de juego delimitada, con 6 zonas + 4 porterías pequeñas (formadas con banderines). – Cuando el balón sale del campo, el entrenador reanudará el juego.

Desarrollo: – Juego con número de toques limitado (1, 2 ó máximo 3 toques). – Los jugadores hacen circular la pelota y tratan de marcar un gol. Se podrá anotar solamente de un tiro directo. – Antes de marcar el gol, el balón deberá pasar por 4 zonas. – Máximo 3 jugadores por equipo simultáneamente en una zona.

Variantes: – En la zona defensiva, se podrá jugar sólo a 1 ó 2 toques. Juego libre en la zona de ataque. – El mismo juego, pero únicamente en dos zonas (A+B).





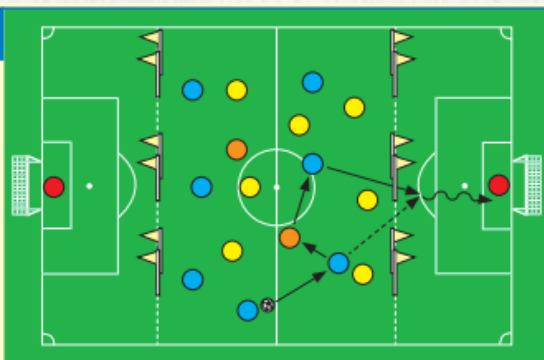
Juegos variados en una mitad del campo

3. Juego de 7:7 + 1 comodín para penetrar en la zona de conclusión

Organización: – 2 equipos de 7 jugadores + 2 comodines neutrales y 2 porteros. – Superficie de juego delimitada, con 3 zonas + 6 porterías pequeñas. – Conos o postes (banderines).

Desarrollo: – Juego libre o con número de toques limitado (2-3) en la zona central. – Los jugadores deben irrumpir en la zona de la meta por entre los banderines (mediante pase o con el balón a los pies). Enfrentar al portero para anotar (1:1). Los comodines juegan con los atacantes, cada uno en su propio territorio. Gol: 1 punto si se franquea la portería con los banderines. 2 puntos, si se marca un gol en la meta grande.

Variantes: – Un defensor puede enfrentarse al atacante para obstaculizarlo. – Un 2º atacante apoyará al portador de la pelota (2:1). – Un 2º defensor retrocede, luego todos los jugadores.



4. Juego de 8:8 (9:9) para atacar y defender

Organización:

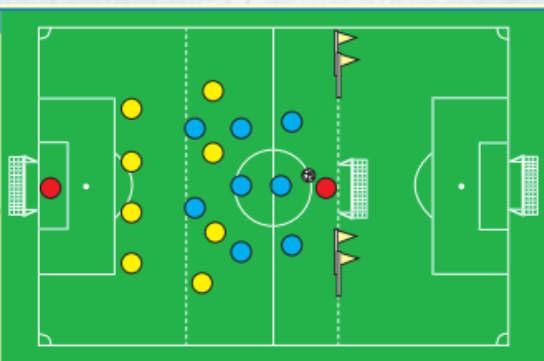
- 2 equipos de 8 jugadores cada uno + 2 guardametas.
- Superficie de juego delimitada + 2 metas grandes y 2 pequeñas.
- El juego comienza siempre con el equipo ●, que ataca.

Desarrollo:

- El equipo ● defiende en una formación de 4-4. El equipo ● ataca con un planteo 3-3-2 (u otra formación). – Juego libre con número de toques limitado para el equipo que ataca. – El equipo atacante intenta marcar un gol; si el equipo ● consigue quitar el balón, deberá efectuar 5 ó 6 pases para obtener un punto.
- Después de 10 ataques, los equipos cambian su papel.

Variantes:

- Cuando el equipo ● recupera la pelota, podrá marcar de inmediato un gol, ya sea en la meta grande o en una de las dos pequeñas. – La superficie de juego puede agrandarse o reducirse.





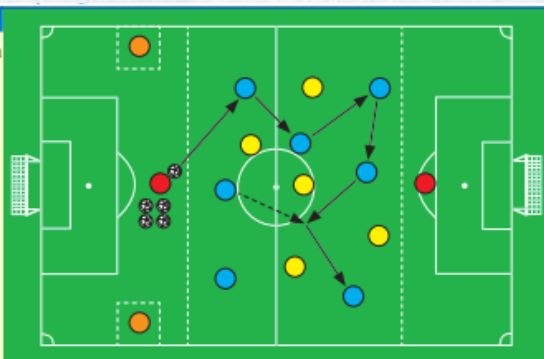
Juegos de práctica en superioridad numérica para mejorar el juego de combinaciones (retener el balón)

1. Juego de 7:5 ó 7:6 (8:6)

Organización: – El equipo ● tiene 7 jugadores + un guardameta como apoyo; el equipo ● juega con 5 integrantes + un guardameta como apoyo. Los porteros pueden utilizar solamente los pies. – Superficie de juego delimitada.

Desarrollo: – El equipo ● hace circular el balón con 1 a 3 toques durante el mayor tiempo posible (1 punto después de 10 pases). – Cuando el balón sale del campo, el portero ● reanuda el juego. – Si el equipo ● consigue la pelota, intentará pasarla –en juego libre– a los jugadores ● con lanzamiento largo a los flancos. → El equipo ● deberá intentar diferentes jugadas: rotar constantemente, triangulación, cambios de ritmo, paredes, etc.

Variantes: – Si el equipo ● recupera el balón, deberá efectuar 5 pases antes de pasar el esférico al jugador ●. – Se invierten los papeles.



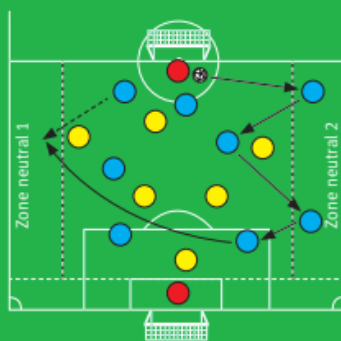
2. Juego de 8:6 (7:5 / 9:7) y guardametas neutrales

Organización: – El equipo ● juega con 8 jugadores; el equipo ● tiene 6 integrantes. – Superficie de juego delimitada, con 3 zonas (central + 1 y 2) – 2 guardametas neutrales.

Desarrollo: – El equipo ● conserva el balón (1, 2 toques en la zona central y en la zona neutral 2). Tras 8 pases consecutivos, los equipos cambian de lado y se recomienza el juego.

– Cuando el equipo ● recupera la pelota, podrá marcar un gol en las dos metas. – Cada cambio de juego vale 1 punto. Goles marcados valen 2 puntos. – Cuando defiende el equipo ●, intentará recuperar el balón para pasárselo al guardameta.



Variantes: – Si se falla el pase largo o el cambio de juego, el balón se entregará al portero para que habilite a un jugador del equipo ●.













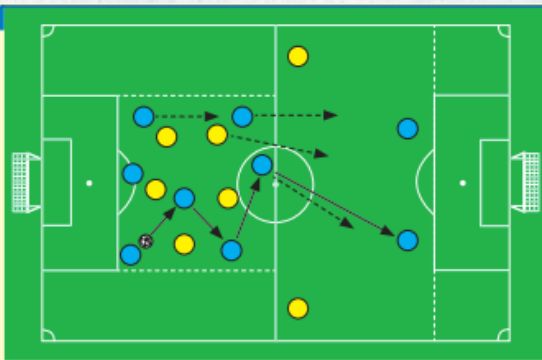
Juegos de práctica en superioridad numérica para mejorar el juego de combinaciones (retener el balón)

3. Juego de 7:5 a 9:7 (cambio de campo)



Organización: – El equipo  jugará con 7 jugadores en una zona limitada, ó 9 en la zona amplia – El equipo  jugará con 5 jugadores en una zona limitada, ó 7 en la zona amplia – Superficies de juego delimitadas.








Desarrollo: – El equipo  hace circular el balón, con 2 ó 3 toques. – Tras 5 ó 6 pases, se juega el balón hacia un jugador  que se halla en la zona amplia y todos los jugadores (excepto un ) suben a la zona ofensiva, organizándose para hacer circular la pelota y jugando al toque (9:7). – Si el equipo  recupera la pelota, la pasará a uno de los jugadores  (1^{er} pase) que se hallaba en la zona amplia. – El juego se reanuda desde la zona limitada.

Variantes: – Cuando el equipo  recupera la pelota en un situación 8:7, intentará efectuar 5 pases consecutivos. El equipo  intenta despojarlos del balón para efectuar luego un pase hacia atrás al jugador  que se ha quedado en su propia mitad de campo.

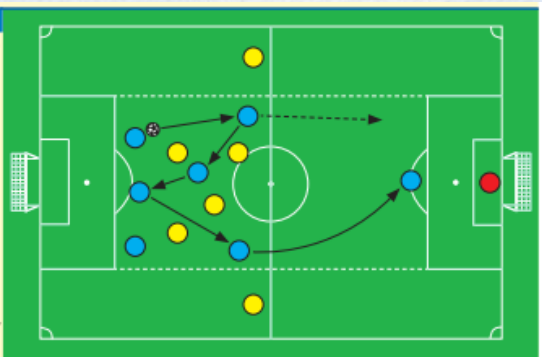


4. Juego de 6:4 (7:5) (jugar en profundidad)

Organización: – El equipo  tiene 7 jugadores; el equipo  tiene 6 + guardameta. – Superficie de juego delimitada + 1 meta grande.

Desarrollo: – El equipo  intercambia pases a 1 ó 2 toques en su propia mitad de campo. Tras 8 ó 10 pases, se jugará el balón en profundidad hacia un compañero  ubicado en el borde del área penal. Los jugadores  suben al campo contrario para atacar, excepto uno que permanece en su mitad. Los jugadores  que defienden, se repliegan. → ¿Cuántas veces podrán cambiar de campo? Si el equipo  recupera la pelota, la jugará directamente (1^{er} pase) a un jugador  en el flanco. – El juego se reanuda en el campo del equipo .

Variantes: – En la zona de ataque, se podrá rematar a la meta tras 4 pases. – En la zona de ataque se podrá jugar también por los flancos (puntas). (Cambiar de juego de combinaciones a ataque rápido rectilíneo).





Juego de definición en terreno reducido

1. Juego de 6:3 + guardameta

Organización: – 2 equipos de 6 jugadores, con portero.
 Juegan 6 contra 3. – Superficie de juego delimitada.
 – 1 meta grande; 2 porterías pequeñas.

Desarrollo: – Los 6 jugadores del equipo ● intentan anotar un gol en la meta grande. Tras marcar un gol o la atajada del guardameta, el equipo ● reanudará el juego desde su propia mitad de campo. – Si los defensores consiguen la pelota, pueden anotar un gol en una de las dos porterías pequeñas (1^{er} pase). – Después de cierto tiempo, se cambia a los defensores. – Duración de juego limitada.

Variantes: – Si los defensores marcan un gol en una de las pequeñas porterías, se invierten inmediatamente los papeles. Jugarán con 6 integrantes y los atacantes con 3, como defensores.



2. Juego de 3:3:3 (4:4:4) + 2 guardametas

Organización:
 – 3 equipos de 3 (ó 4) jugadores + 2 guardametas.
 – Superficie de juego delimitada.
 – 2 metas grandes.

Desarrollo:
 – El equipo ● intenta anotar un gol. Si pierde la pelota, el equipo ● atacará la otra meta, defendida por el conjunto ●.
 El equipo ● abandona el juego.
 – El equipo que marca el gol seguirá jugando, para atacar a la otra meta.
 – Juego libre.

Variantes:
 – Si los atacantes pierden el balón en la zona ofensiva, podrán recuperarlo, ejerciendo presión y marcando estrechamente.





Juego de definición en terreno reducido

3. Juego de 5:5 / 6:6 + guardameta

Organización:

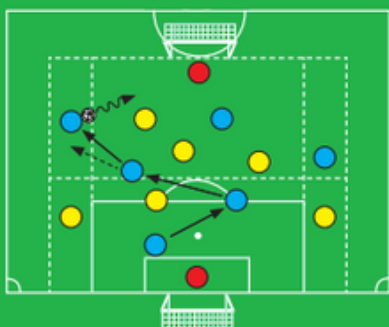
- 2 equipos de 6 jugadores c/u + 2 guardametas.
- Superficie de juego delimitada + 2 metas grandes.

Desarrollo:

- Juego libre. Juegan 4:4, con dos apoyos por conjunto en los flancos.
- Si un jugador de apoyo recibe el balón, podrá efectuar 2 toques o entrar directamente al juego con el esférico a los pies.
- El jugador que intercambié pases con el apoyo, ocupará su lugar.

Variantes:

- Número de toques limitado.
- Un gol anotado tras centro de un jugador de apoyo vale 2 puntos.



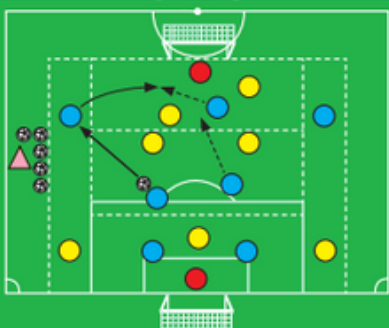
4. Juego de 7:7 (2:2 / 2:2 / 2:2) + guardametas

Organización:

- 2 equipos de 7 jugadores + 2 guardametas.
- Superficie de juego delimitada, con tres zonas + 2 metas.

Desarrollo:

- Juego libre, 5:5, con dos apoyos por equipo en los flancos.
- El juego se inicia en la zona central con 2 contra 2.
- El equipo que conduce la pelota intenta pasársela al atacante o a uno de los compañeros de apoyo.
- Uno de los centrocampistas puede subir a la zona de ataque para intervenir en el duelo 2:2.
- Los jugadores de apoyo pueden efectuar 2 toques de balón.
- Si los defensores quitan la pelota, se la pasarán siempre a uno de los centrocampistas.
- Gol de un centro = 2 puntos; gol normal = 1 punto.





Ataque armado

1. 4 atacantes contra 4 defensores

Organización:

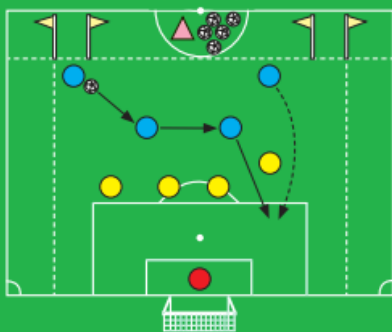
- 4 atacantes ●, 4 defensores ●, con portero.
- Superficie de juego delimitada.
- 1 meta grande y 2 porterías pequeñas, con banderines.

Desarrollo:

- Los atacantes buscan el despliegue ofensivo haciendo circular el balón y moviéndose eslabonado.
- Si los defensores ● logran conseguir la pelota, se la pasarán rápidamente al entrenador, ubicado en el círculo central.
- El entrenador distribuye los balones.

Variantes:

- Si los defensores ● recuperan la pelota, podrán anotar un gol en una de las dos porterías pequeñas, entre los banderines.
- Deberán realizar algunos pases antes de rematar a la meta.



2. 7 atacantes contra 5 defensores

Organización: - 7 atacantes ● (3 atacantes y 4 centrocampistas). - 5 defensores ●, en formación 4-1, con portero.

- Superficie de juego delimitada. - 1 meta grande y 2 porterías pequeñas, con banderines.

Desarrollo: - Jugando en superioridad numérica, el equipo ● busca el despliegue ofensivo haciendo circular el balón, moviéndose eslabonado y ocupando la anchura del terreno de juego. - Si los defensores contrarios consiguen quitarles la pelota, podrán marcar un gol en una de las porterías pequeñas, entre los banderines. → Intentar desbordar por los flancos.

Variantes: - Cuando el balón se juegue hacia los flancos para lanzar un centro, solamente los atacantes podrán concluir la jugada en el área penal.





Ataque armado

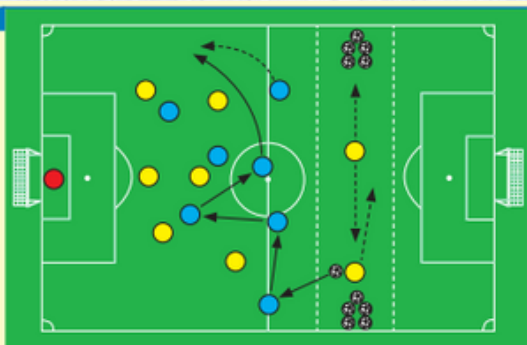
3. 7 atacantes contra 6 defensores

Organización:

- 7 atacantes ●, 6 defensores ●, con portero.
- Superficie de juego delimitada.
- 2 defensores al acecho.

Desarrollo:

- Jugando en superioridad numérica, el equipo ● arma su juego haciendo circular el balón. La acción se inicia en uno de los flancos (por uno de los jugadores ● al acecho, o con saque de banda).
- Si el equipo ●, que defiende en una formación 3-3, se adueña de la pelota, tratará de efectuar 2 pases y lanzar un balón largo hacia los 2 jugadores ● que se desmarcan en apoyo.
- El entrenador dirige el juego, impartiendo instrucciones.



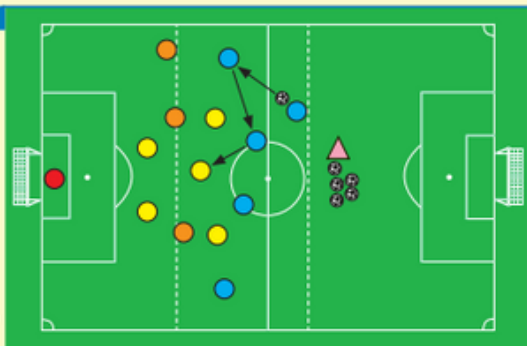
4. 8 atacantes contra 5 defensores

Organización:

- El equipo ● ataca con 8 jugadores (5 ● y 3 ●).
- El equipo ● defiende con 5 + 1 portero - zona delimitada + metas.

Desarrollo:

- El equipo ● busca el despliegue ofensivo desde el centro de la cancha para irrumpir en la zona de ataque. - Los 5 atacantes ●, que se enfrentan a los 3 defensores ● en la zona central, intentan pasar el esférico -después de 6 pases obligatorios- a los atacantes ● ubicados en la zona ofensiva (estos jugadores no pueden retroceder a la zona central). - Los jugadores ● intentan anotar un gol con la mayor rapidez posible (con supremacía de 3:2). - Si el equipo ●, que defiende en la zona central, roba la pelota, podrá obtener 1 punto con un largo pase hacia el entrenador (1º pase). Si los ● consiguen el quite del balón en su zona ofensiva, se lo pasarán a su guardameta. - El juego se inicia cuando el entrenador pasa la pelota al equipo ●.





Ataque rectilíneo

1. Ataque por el centro (pase en profundidad)

Organización:

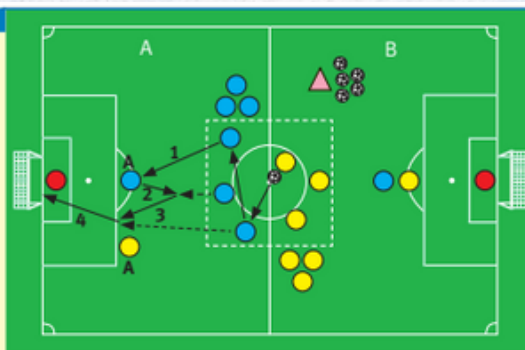
- 8 jugadores por ejercicio + 2 guardametas.
- Se juega en una superficie de juego delimitada.
- Se utilizan 2 metas; cambiar de campo tras cada acción.

Desarrollo (cancha A):

- Los 3 jugadores ● y los 3 ● en el cuadrado intercambian pases a 1 toque. Tras la señal del entrenador, el conductor de la pelota juega en profundidad hacia el atacante A de su equipo, quien arranca para recibir el balón.
- Tras controlar la pelota, se efectúan 2 ó 3 pases antes de que uno de los jugadores, que se abalanza del medio, remate a la meta.
- Los 3 atacantes cambian de rol después de cada acción.

Variantes (cancha B):

- Un defensor ● puede presentar batalla a los atacantes.



2. Ataque por el eje central tras recuperar la pelota

Organización:

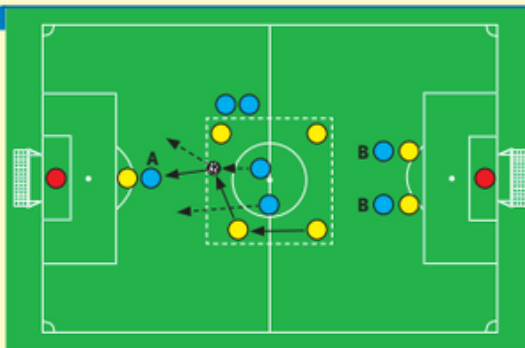
- 6 a 8 jugadores ● atacan; 8 a 9 jugadores ● defienden + 2 porteros.
- Se utilizan 2 metas grandes.
- Se comienza a jugar en una superficie de juego delimitada.

Desarrollo:

- Juego de 4:2, a 1 toque de balón, en la superficie delimitada.
- Si un jugador ● consigue el balón, se lo pasará en profundidad al atacante ● A o a los dos atacantes ● B.
- La acción dependerá del jugador que intercepta el pase; los 2 atacantes ● siguen el pase. Se ataca con 3:1 ó 4:2.
- Los 4 jugadores ● permanecen en el cuadrado central.

Variantes:

- Concluir la acción en máximo 10 seg.
- Los jugadores ● retornan para defender.





FOLLOW US

