

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:

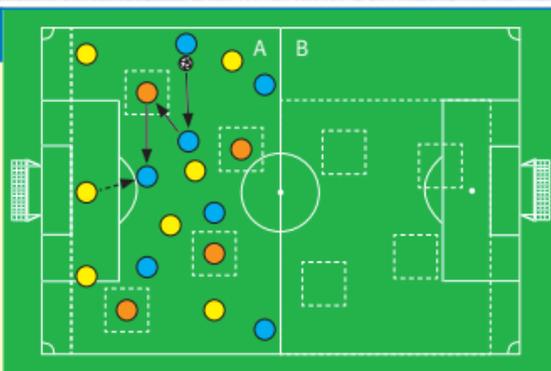
– 2 equipos de 7 jugadores y 4 repartidores de balón en los cuadrados. – Superficie de juego delimitada y 4 cuadrados – Balón.

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.

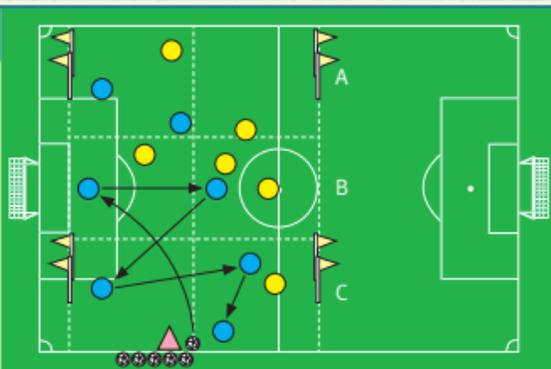


2. Juego de 7:7 (6:6) para practicar la ocupación del terreno

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).





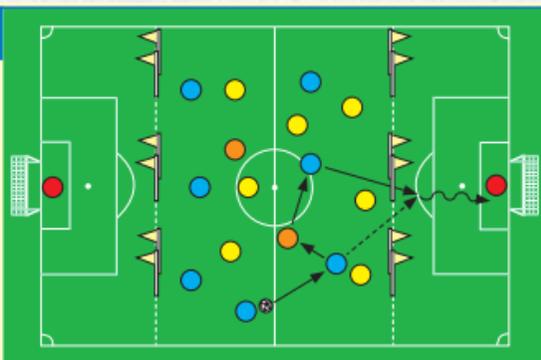
Juegos variados en una mitad del campo

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:

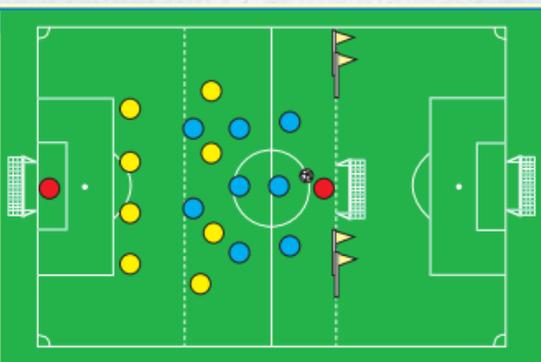
- 2 equipos de 8 jugadores cada uno + 2 guardametas.
- Superficie de juego delimitada + 2 metas grandes y 2 pequeñas.
- El juego comienza siempre con el equipo ●, que ataca.

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.





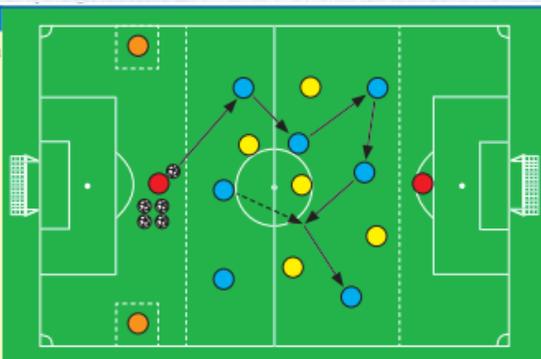
Juegos de práctica en superioridad numérica para mejorar el juego de combinaciones (retener el balón)

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.



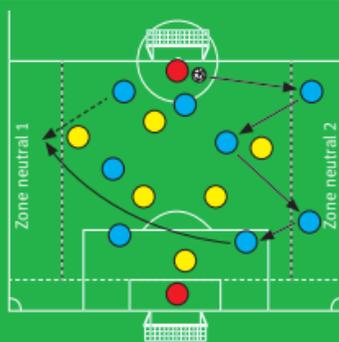
2. Juego de 8:6 (7:5 / 9:7) y guardametas neutrales

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 reanuda 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 ●.





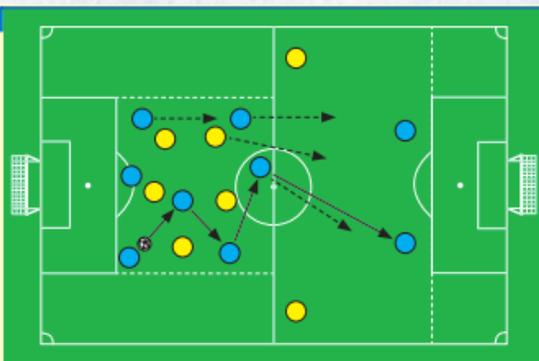
Juegos de práctica en superioridad numérica para mejorar el juego de combinaciones (retener el balón)

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

Organización: – El equipo ● jugará con 7 jugadores en una zona limitada, 6 9 en la zona amplia – El equipo ● jugará con 5 jugadores en una zona limitada, 6 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.

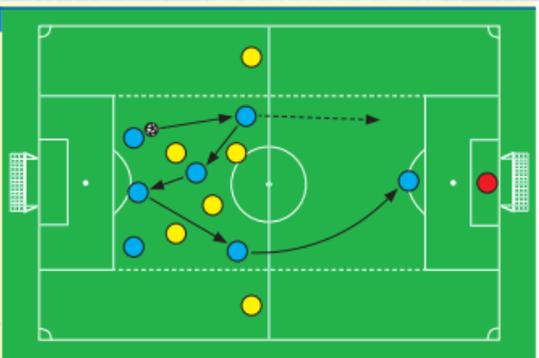


4. Juego de 6:4 (7:5) (jugar en profundidad)

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:

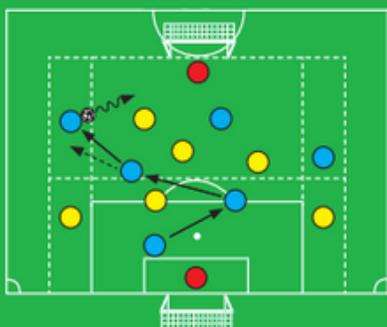
- 2 equipos de 6 jugadores c/u + 2 guardametas.
- Superficie de juego delimitada + 2 metas grandes.

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 intercambi6 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.



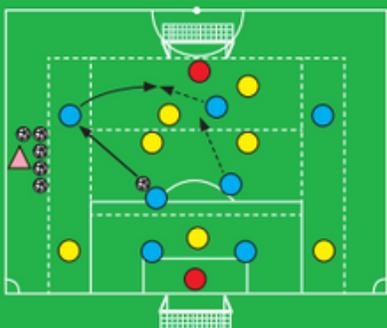
4. Juego de 7:7 (2:2 / 2:2 / 2:2) + guardametas

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:

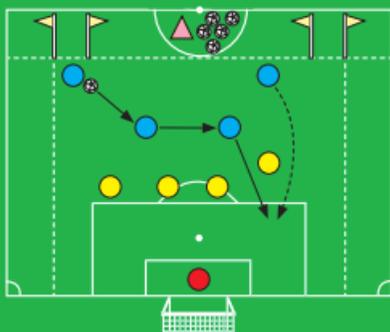
- 4 atacantes ●, 4 defensores ●, con portero.
- Superficie de juego delimitada.
- 1 meta grande y 2 porterías pequeñas, con banderines.

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.



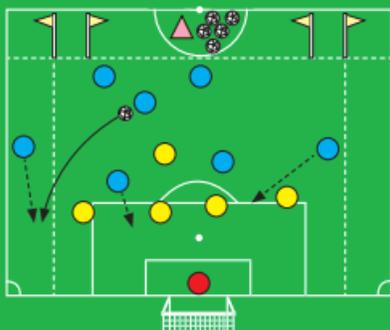
2. 7 atacantes contra 5 defensores

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

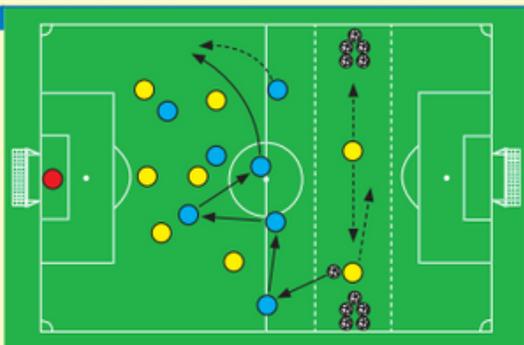
3. 7 atacantes contra 6 defensores

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.



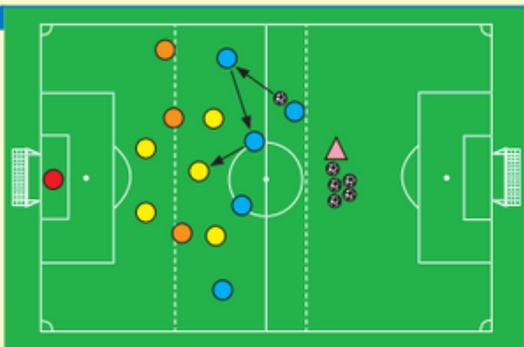
4. 8 atacantes contra 5 defensores

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:

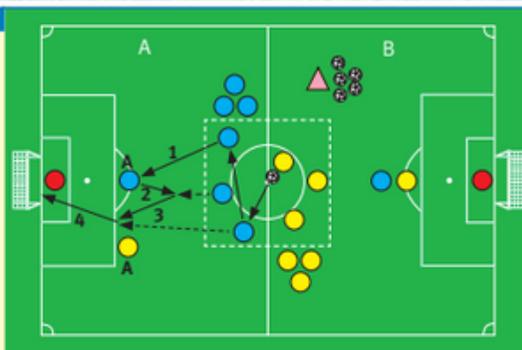
- 8 jugadores por ejercicio + 2 guardametas.
- Se juega en una superficie de juego delimitada.
- Se utilizan 2 metas; cambiar de campo tras cada acción.

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:

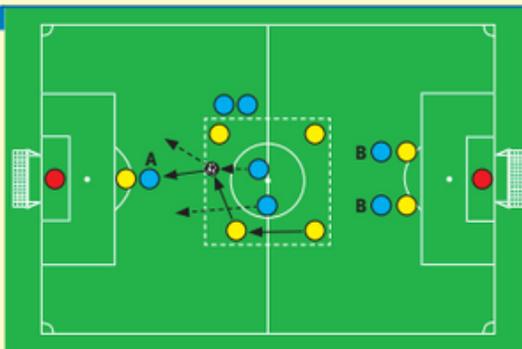
- 6 a 8 jugadores ● atacan; 8 a 9 jugadores ● defienden + 2 porteros.
- Se utilizan 2 metas grandes.
- Se comienza a jugar en una superficie de juego delimitada.

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

