





# Ejercicios de entrenamiento

**1ª Parte: Entrenamiento técnico**

**2ª Parte: Entrenamiento técnico-táctico**

## **SIMBOLOGÍA**

	Recorrido del jugador sin el balón
	Recorrido del jugador con el balón
	Trayectoria del balón (pase o tiro)
	El entrenador
A, B, C, D	Designación de los jugadores
A1, A2	Posición de los jugadores A

## Entrenamiento técnico: 1. Pase y control (recepción del balón)

### 1. Pase a ras del suelo y control del balón

**Organización:**

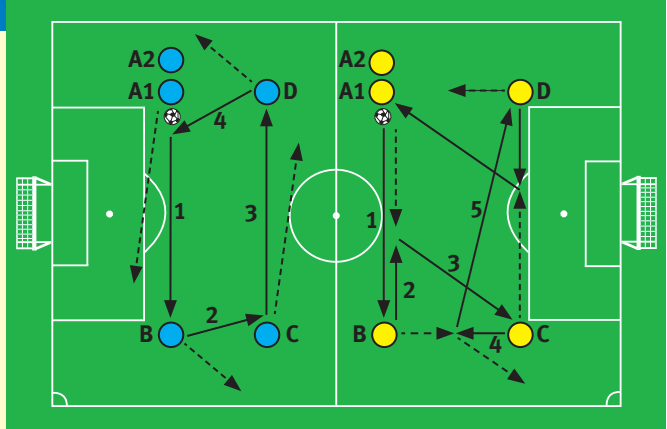
- 5 jugadores por ejercicio. - Superficies delimitadas (con conos, discos, etc.). - 1 balón para comenzar, luego dos.

**Desarrollo:**

- **A1** juega la pelota a **B**, luego ocupa el lugar de **B**.
- **B** controla el balón y lo coloca en la trayectoria de **C**, ocupando luego el puesto de **C**.
- **C** pasa el balón a **D**, éste lo controla y lo juega luego al espacio a **A2**.
- Tras los pases, se intercambian las posiciones, según las indicaciones del entrenador.
- Se cambia igualmente la dirección de juego.

**Variantes:**

- Pases y control de balón variados. - Ejercicios con 2 balones.
- Juego directo a 1 toque (pase, toque, pase), según el ejemplo con los jugadores ●.



### 2. Pases cortos y pases largos aéreos

**Organización:**

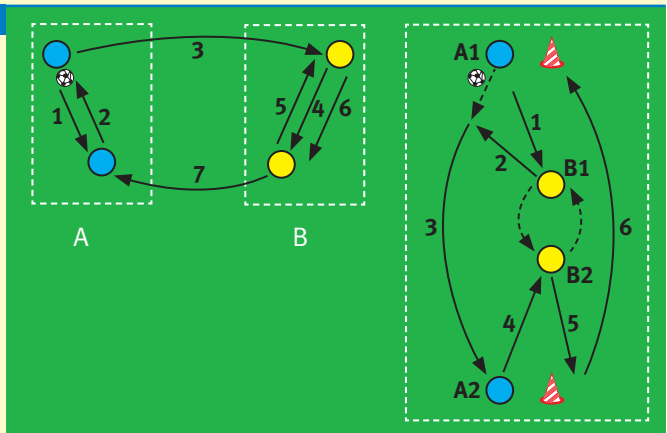
- 4 jugadores por ejercicio.
- Superficies delimitadas (con conos, discos, etc.). - 1 balón.

**Desarrollo:**

- Los jugadores del **grupo A** intercambian pases cortos directos, moviéndose constantemente.
- Tras 3-4 pases, habilitan al **grupo B** con un pase largo.
- Uno de los jugadores del **grupo B** controla el pase y toca el balón a su compañero (pase directo).
- Los pases se realizan alternadamente con el pie derecho e izquierdo.

**Variantes:**

- **A1** pasa el balón a **B1**, quien lo devuelve. **A1** lanza un pase largo a ras del suelo o por alto hacia **A2**.
- Los jugadores del **grupo B** juegan al toque y luego cambian posiciones.



### 3. Pases y control variados

**Organización:**

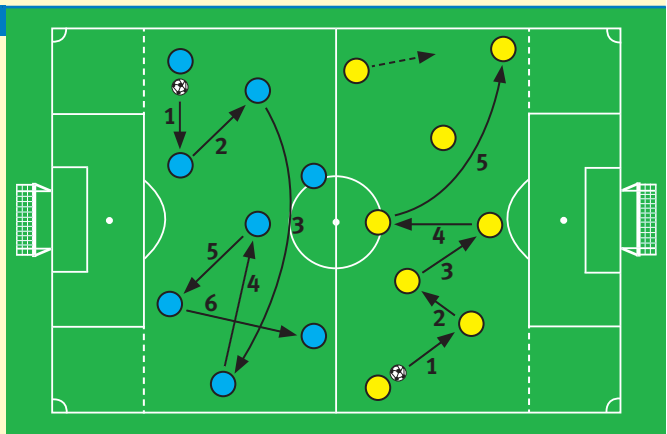
- 2 grupos de 6-8 jugadores.
- Superficie delimitada (con conos, discos, etc.).
- 1 balón por grupo.

**Desarrollo:**

- Se hace circular el balón en el grupo, a 2 toques cada uno, luego a 1 toque - dependiendo de la situación.
- Los jugadores se mueven constantemente por toda la superficie de juego.
- Se intenta aplicar la triangulación.
- Luego, efectúan tres pases cortos, seguidos de uno largo.

**Variantes:**

- Los dos grupos juegan juntos.
- El conductor de la pelota se la juega siempre a uno del otro color. - Con 1, 2 ó 3 balones.



### 4. Juego 8:8 / 6:6 con guardametas

**Organización:**

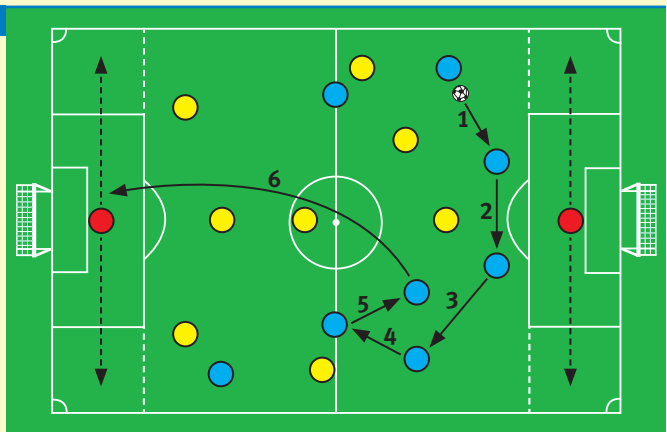
- 2 equipos de 8 jugadores cada uno.
- Superficie delimitada (con conos, discos, etc.).
- 2 guardametas neutrales juegan detrás de las líneas de demarcación.

**Desarrollo:**

- El objetivo es conservar la pelota y ocupar los espacios.
- Máximo tres toques por jugador.
- Tras cinco pases, se ha de marcar un gol; luego largo saque aéreo a las manos del guardameta del campo opuesto.

**Variantes:**

- Máximo dos toques por jugador.
- Los mismos ejercicios, pero con dos metas.
- Tras 5 pases, se puede marcar un gol en una de las metas.



## Entrenamiento técnico: 2. Pase y control (recepción del balón)

### 1. Recepción del balón, y pases cortos y largos

**Organización:**

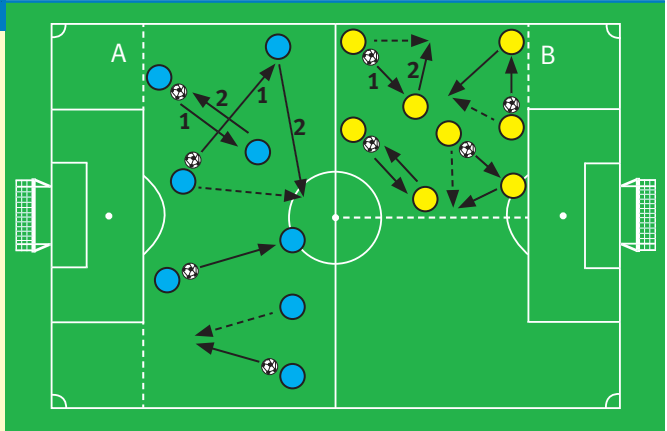
- 2 grupos de 8 jugadores en parejas por ejercicio; 1 balón para dos.
- Superficies de juego delimitadas (A y B).
- Los jugadores cambian de lado después de cierto tiempo.

**Desarrollo:**

- Pase a los pies, recepción de balón orientada (con la parte interna o externa del pie), en parejas.
- Pase con la parte interna del pie o el empeine; control con la derecha, pase con la izquierda.
- Los jugadores se mueven constantemente en la cancha.
- Tras 1 min, cambio de compañero.

**Variantes:**

- Variar los pases y las trayectorias.
- Controlar con el pecho los pases aéreos.



### 2. Recepción del balón, pase y posicionamiento

**Organización:**

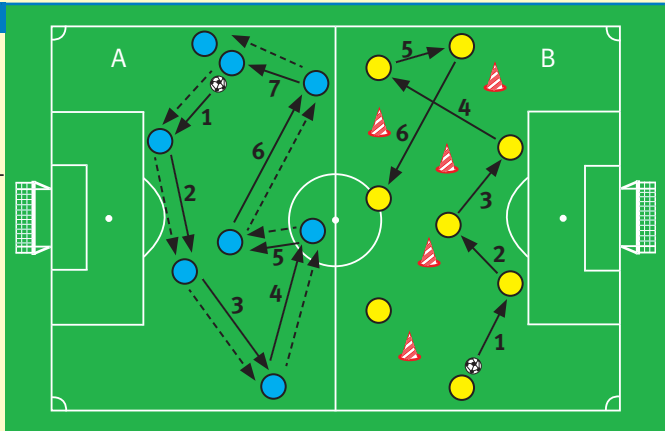
- 2 grupos de 7 u 8 jugadores por ejercicio. - 1 balón por grupo. - 5 a 6 conos en el terreno B (como adversarios).

**Desarrollo:**

- Los jugadores se colocan en sus posiciones. - El balón se juega a los pies del compañero, quien lo recibe de frente.
- Recepción orientada del balón en el sentido del pase que se jugará (con la parte interna, externa o empeine del pie).
- Después del pase, el jugador ocupará el lugar de su compañero.

**Variantes:**

- Aumentar el ritmo de juego. - En el terreno B, se jugará a 1 ó 2 toques. - Los jugadores mantienen sus posiciones, pero se mueven continuamente en su zona.



### 3. Pase y circulación del balón en las propias líneas

**Organización:**

- El equipo, de 11 jugadores, se posiciona según el sistema de juego. - 2 a 3 guardametas para iniciar la acción.
- 5 a 6 conos (como adversarios).

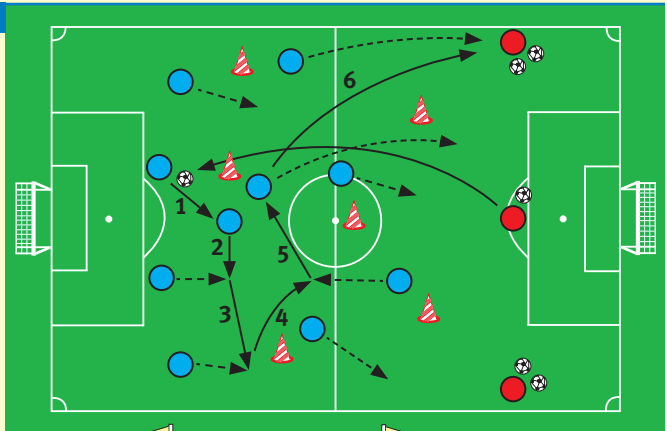
**Desarrollo:**

- Uno de los guardametas saca el balón; controlar la pelota y armar gradualmente el juego (1 ó 2 toques), concluyendo con tiro a puerta. - El equipo sigue el balón, ocupa los espacios, está en continuo movimiento. - Variar el juego de pases, aumentar el ritmo de juego.

→ El entrenador puede dirigir el juego.

**Variantes:**

- Colocar conos para obstaculizar el dominio del balón, luego incluir adversarios pasivos (3 a 5). - Restringir los pases y el tiempo. - Jugar también con equipos de 7 a 9 jugadores.



### 4. Juego de 4:4 / 8:8 + 2 comodines

**Organización:**

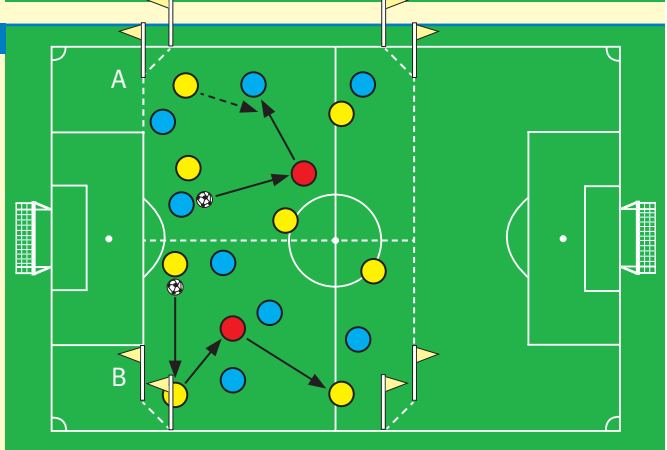
- 2 equipos de 8 jugadores + 2 comodines neutrales (porteros)
- Terreno de juego delimitado en 2 zonas (A+B) y 4 pequeñas porterías en los ángulos (banderines).

**Desarrollo:**

- Juego de 4 contra 4 en cada zona (1 ó 2 toques). El comodín neutral dispone de 1 sólo toque. - Se anota un punto después de seis pases en el mismo equipo (sin contar los toques del comodín). - A continuación, juego de 8:8 en todo el terreno; los comodines neutrales permanecen uno en cada zona.

**Variantes:**

- Juego con pequeñas porterías (banderines). - Tras 6 pases, se puede marcar un gol en una de las 4 porterías. - Un equipo defiende dos porterías y ataca las otras dos.



## Entrenamiento técnico: 3. Remate a la meta

### 1. Conducir la pelota y rematar (con el empeine)

**Organización:**

- Grupos de 6 a 8 jugadores en cada zona + 2 guardametas.
- 2 metas grandes y 2 a 3 porterías pequeñas - Balones y conos.

**Desarrollo:**

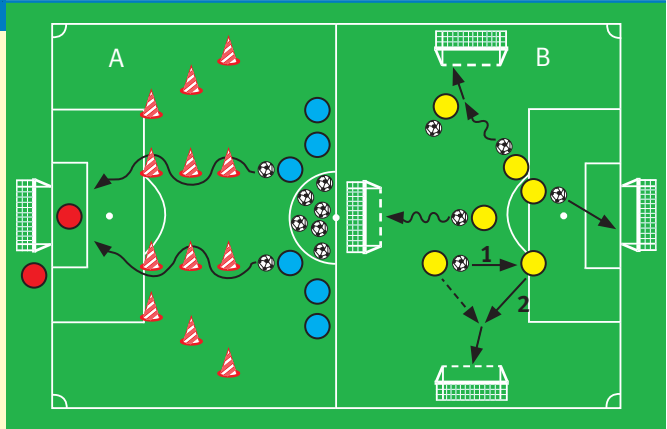
**Cancha A:** - Conducir la pelota, slalom y remate (pie derecho/izquierdo) - El rematador recogerá su balón.

**Cancha B:** - Conducir la pelota en dirección a una meta sin portero y rematar. - El rematador debe ir a buscar la pelota.

- Juegos malabares con el balón (3 - 4x) y rematar.

**Variantes:**

- Variar los remates (parte interna del pie, tiro con efecto, etc.)
- En el terreno B, 4 jugadores con balón, 2 sin balón, como lanzadores o repartidores de balones. - Rematar tras uno-dos.



### 2. Tiro directo tras una carrera

**Organización:**

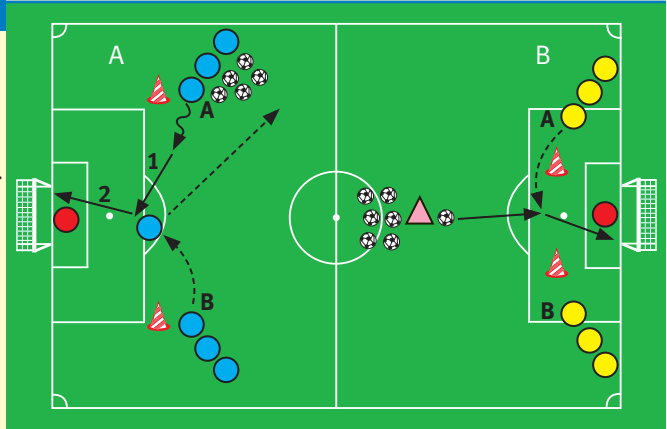
- Un grupo de 6 a 8 jugadores por zona + guardametas.
- 2 metas. - Balones y conos.

**Desarrollo (Cancha A):**

- A juega el balón al espacio a B, quien remata de media vuelta.
- Tras el pase y el remate, los jugadores intercambian posiciones.
- La acción se inicia en un extremo y, tras algunos remates, en el otro.

**Variantes:**

- A conduce el balón y se lo pasa a B; éste lo devuelve en la trayectoria de A, quien remata directamente.
- **Cancha B:** El entrenador juega el balón entre los conos para A ó B, quienes llegan corriendo de direcciones opuestas.



### 3. Remate a la meta bajo presión (física)

**Organización:**

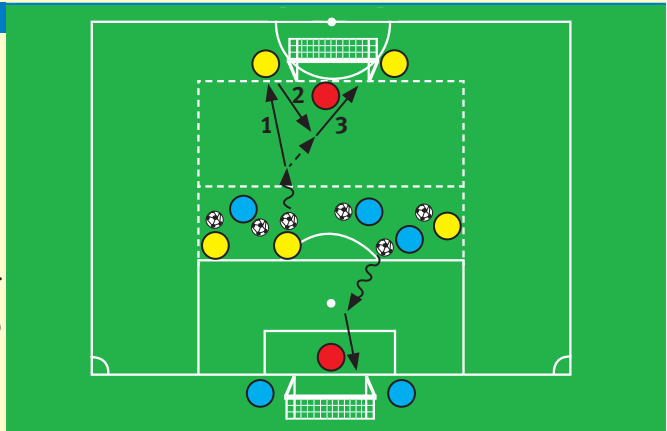
- 2 grupos de 3-5 jugadores, numerados + 2 guardametas.
- Terreno de juego delimitado. - 1 balón por jugador, y conos.

**Desarrollo:**

- Cada jugador corre con su propio balón.
- Cuando se llama su número, los jugadores (●/●) penetran en el área penal y rematan a la meta.
- La forma de rematar es libre (pie derecho o izquierdo).
- El entrenador decide sobre la superficie de contacto del pie.

**Variantes:**

- El jugador entra al área penal, pasa la pelota a un compañero de apoyo, quien se la devuelve para que remate directamente.
- El jugador de apoyo devuelve el balón con la mano para un remate de semivolea o volea.



### 4. Juego de 4:4 / 3:3 + guardameta

**Organización:**

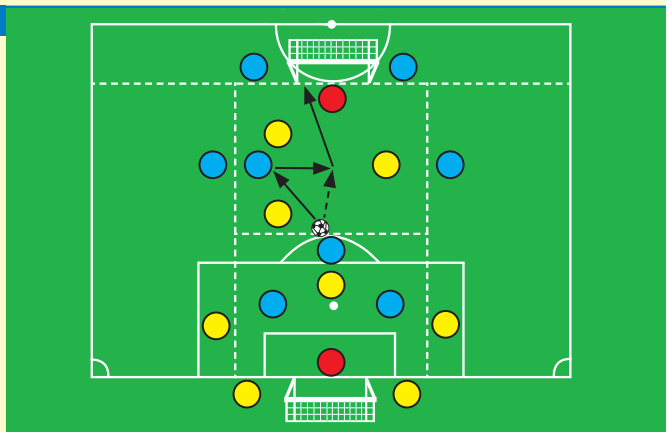
- 2 equipos de 4 jugadores + 2 porteros; 4 jugadores de apoyo por equipo.
- Superficie de juego delimitada.
- 2 metas.

**Desarrollo:**

- Juego libre
- Los jugadores de apoyo juegan a 1 toque (ó 2) y no pueden pasarse el balón entre ellos.
- Cambio de jugadores.

**Variantes:**

- Remate directo a la meta en la zona de ataque.
- Remate directo a la meta tras un pase/saque de un jugador de apoyo.
- Remate directo a la meta desde la propia cancha.



## Entrenamiento técnico: 4. Remate a la meta tras un pase

### 1. Remate a la meta tras una entrega directa

**Organización:**

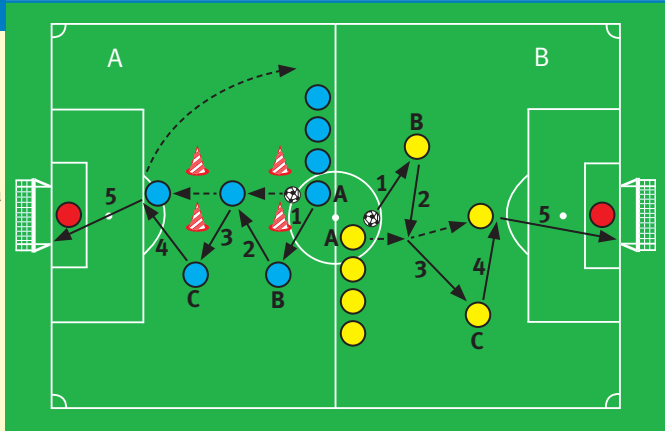
– Grupos de 6 a 8 jugadores por ejercicio. – El ejercicio se realiza utilizando dos metas con porteros. – Balones y conos.

**Desarrollo (Cancha A):**

– **A** y **B** se juegan el balón, luego se lo pasan a **C**, quien lo coloca (entrega) en la trayectoria de **A**. – **A** remata a puerta y retorna a carrera lenta. – Se cambia a los jugadores que efectúan la entrega. – Se juega de la derecha a la izquierda. – Variar la distancia de tiro/lanzar tiros colocados.

**Variantes (Cancha B):**

– **A** juega el balón a **B**, quien se lo devuelve. **A** pasa la pelota a **C**; éste efectúa un pase lateral a **A**, quien remata a plena carrera. – Los jugadores intercambian posiciones tras finalizar la acción.



### 2. Remate a la meta tras pasar el balón hacia atrás

**Organización:**

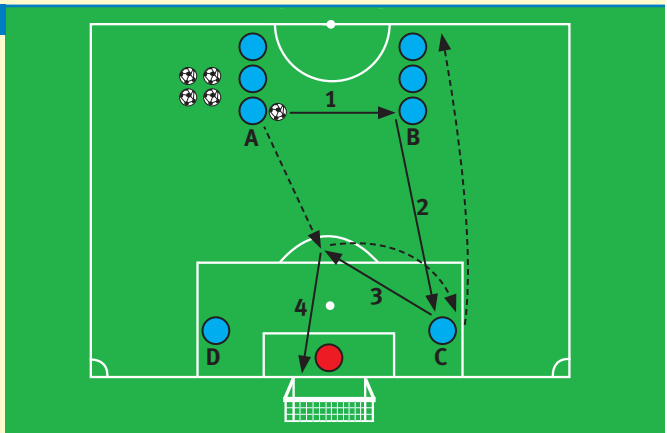
– Un grupo de 6 a 8 jugadores por ejercicio, con portero.  
– Balones.  
– Se pueden utilizar ambos extremos de la cancha.

**Desarrollo:**

– **A** pasa el balón a **B**, **B** se la pasa a **C**.  
– **C** lo entrega hacia atrás a **A**, quien remata a la meta.  
– **A** toma la posición de **C**, y **C** ocupa el lugar de **A**.  
– A continuación, se invierte el juego, hacia donde se halla **D**.

**Variantes:**

– Después del pase de **B** a **C**, **B** persigue a **A** como adversario.



### 3. Remate a la meta tras una carrera rápida y pase

**Organización:**

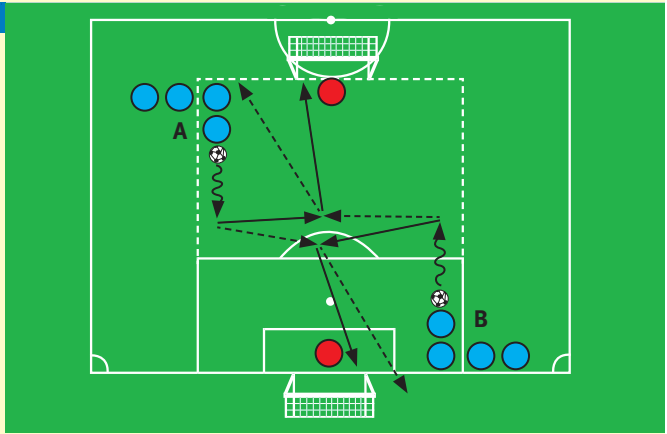
– 2 grupos de 4-5 jugadores cada uno + 2 guardametas.  
– Superficie de juego delimitada + 2 metas. – Balones.

**Desarrollo:**

– **A** y **B** conducen cada uno un balón y luego efectúan un pase a ras del suelo hacia el centro.  
– **A** controla el pase de **B** y remata a la meta.  
– **B** controla el pase de **A** y remata a la meta.  
– Los jugadores rematan ya sea directamente o tras controlar el balón.  
– A continuación, los jugadores cambian de lado.

**Variantes:**

– Se puede variar la trayectoria de los pases.  
– Competición entre los equipos: ¿cuál de las dos escuadras marca más goles tras 6 tiros por jugador?



### 4. Juego de 4:4 / 3:3

**Organización:**

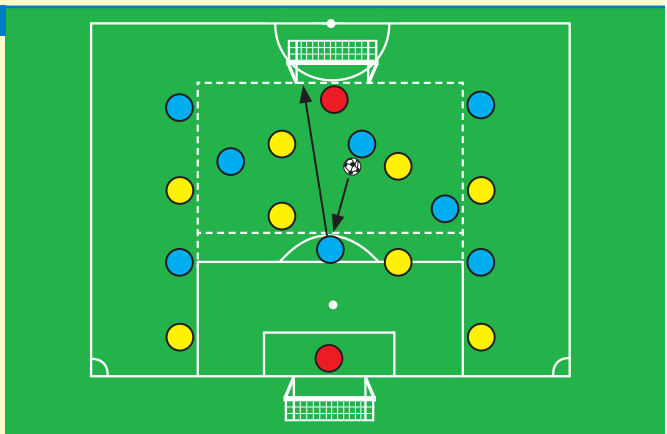
– 2 equipos con 4 jugadores c/u + 2 grupos de 4 jugadores de apoyo + 2 guardametas.  
– Superficie de juego delimitada + 2 metas.  
– Balones.

**Desarrollo:**

– Juego libre con rápida definición (tiro).  
– Máximo 5 pases por equipo, incluyendo los jugadores de apoyo que juegan solamente a 1 toque.  
– Un jugador debe quedarse siempre en su zona defensiva.  
– 1 punto por gol; 3 puntos por goles marcados desde la zona defensiva.

**Variantes:**

– Si se anota un gol antes de efectuar tres pases, se obtienen 2 puntos; es obligatorio realizar al menos un pase.



## Entrenamiento técnico: 5. Rematar a la meta tras un centro

### 1. Rematar a la meta tras un centro bajo

**Organización:**

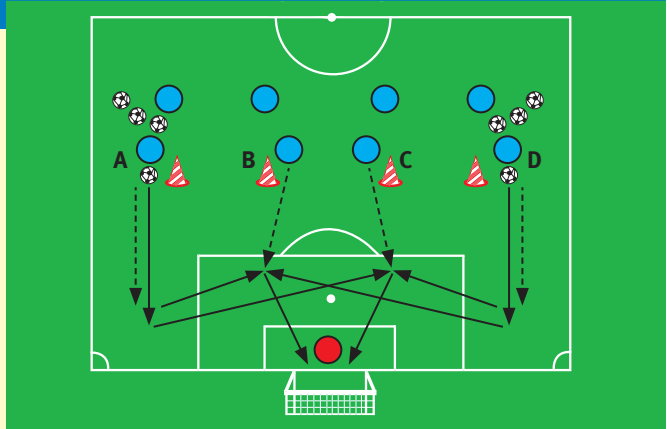
- 4 a 8 jugadores + guardameta.
- Balones y conos.
- El ejercicio puede efectuarse en ambos extremos del campo.

**Desarrollo:**

- **A** juega la pelota hacia la línea de fondo. Corre detrás de la pelota y envía un centro bajo a **B**; tras cinco repeticiones, centra hacia **C**.
- **D** efectúa lo mismo.
- Tras diez tentativas, los jugadores invierten sus roles.

**Variantes:**

- Centro alto a la zona del segundo poste, y a ras del suelo al primer palo. **B** y **C** intercambian posiciones delante de la meta.



### 2. Remate a la meta tras un centro hacia atrás

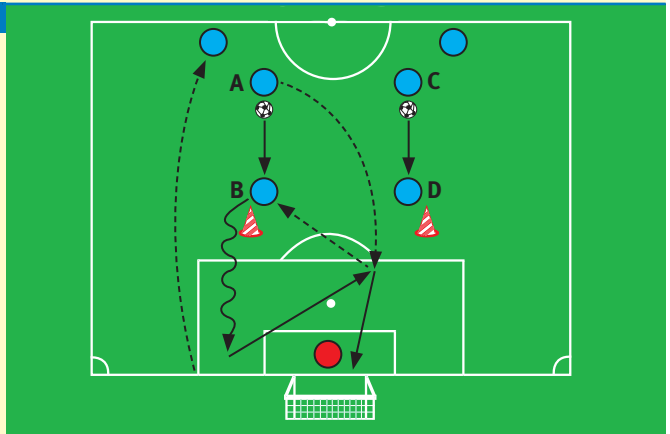
**Organización:**

- 4 a 6 jugadores + guardameta.
- Balones y conos.
- El ejercicio puede efectuarse utilizando ambas metas.

**Desarrollo:**

- **A** juega el balón a **B**, quien se halla a espaldas de la meta.
- **B** controla la pelota con la parte exterior del pie, la conduce y luego centra hacia atrás a **A**, quien remata sobre la marcha.
- **A** y **B** invierten su función.
- **C** y **D** hacen lo mismo.
- Variar los centros: tiro directo tras un centro a ras del suelo o por alto; igualmente tras el control de la pelota.

- El jugador **A** colecciona el balón tras una carrera curvilínea (convexa).



### 3. Definición tras un centro aéreo

**Organización:**

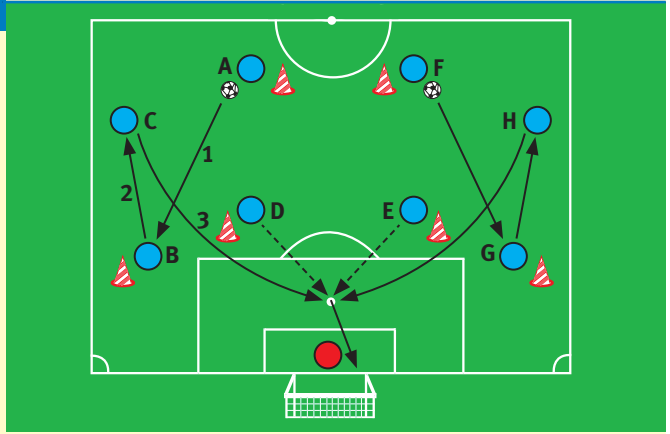
- 8 a 10 jugadores, con guardameta.
- Balones y conos.

**Desarrollo:**

- **A** remata fuertemente a ras del suelo hacia **B**, quien lanza el balón de primera a **C**.
- Sin controlar el esférico, **C** centra hacia **D** o **E**.
- **D** o **E** rematan a la meta (directamente de empalme o tras controlar el balón, o tras una entrega sobre la marcha), según el centro.
- **D** y **E** pueden intercambiar posiciones (carrera cruzada).

**Variantes:**

- Utilizar un defensor (pasivo/semiactivo) como adversario en el centro del terreno.



### 4. Juego de 5:5 / 6:6 con guardameta

**Organización:**

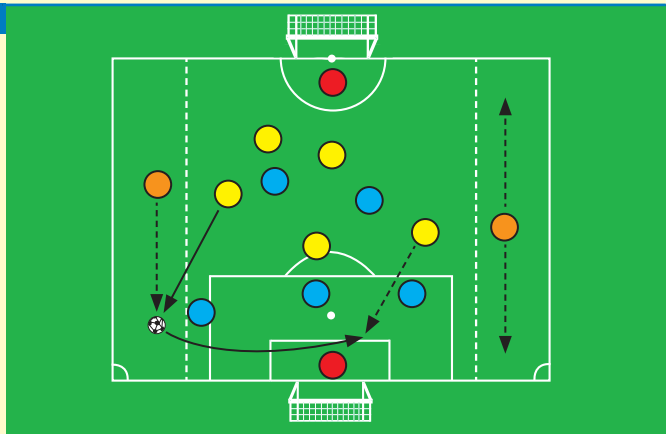
- 2 equipos de 5 + 2 apoyos (●) neutrales y 2 porteros.
- Superficie delimitada + bandas neutrales en los flancos + 2 metas.
- Balones.

**Desarrollo:**

- Juego libre; intentar marcar tras un centro.
- Los goles anotados de centros valen 2 puntos; tras un centro y empalme directo, 3 puntos; gol normal, 1 punto.
- Obligación de efectuar cuatro pases antes de centrar la pelota.

**Variantes:**

- 5 contra 5, con tres toques de balón como máximo.
- Sin jugadores de apoyo fijos. Se jugará a los flancos en caso de desmarque de apoyo.



## Entrenamiento técnico: 6. Duelo con el guardameta

### 1. Control de la pelota y enfrentamiento con el guardameta

**Organización:**

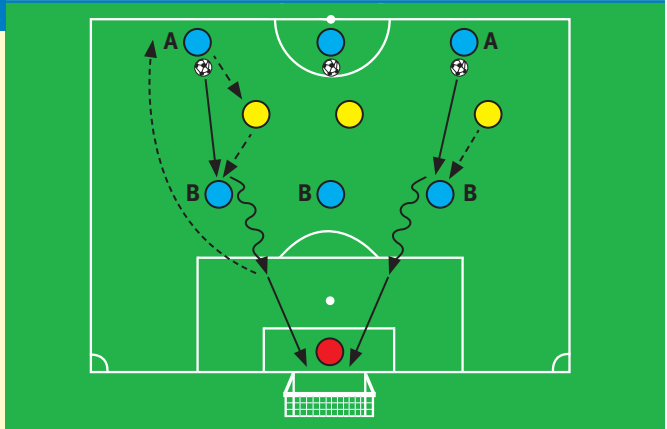
- 6 a 9 jugadores, con portero.
- 6 atacantes y 3 defensores.
- Balones.

**Desarrollo:**

- **A** pasa el balón a **B**, quien se halla de espaldas a la meta.
- **B** controla el esférico y se enfrenta al portero (remate o dribleo).
- **A** y **B** intercambian posiciones tras cada tentativa.

**Variantes:**

- Una vez controlado el balón, el defensor **Y** persigue al atacante para cargarlo.
- El atacante corre con la pelota desde el centro de la cancha y dispone de 6" - 8" para concluir la jugada (remate).



### 2. Conclusión rápida

**Organización:**

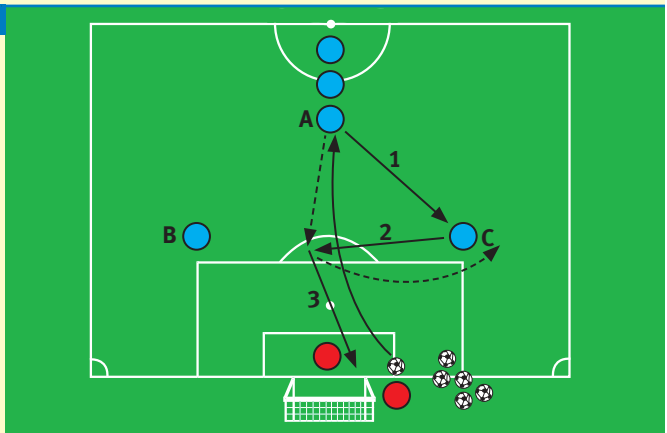
- 4 a 6 jugadores + 2 guardametas. - Balones.

**Desarrollo:**

- El portero, ubicado a un costado de la meta, efectúa un saque (saque por alto, a ras del suelo o pase) hacia el jugador **A**.
- **A** controla la pelota y se la pasa a **B** o a **C**. - **B** o **C** devuelven el balón a **A**, quien remata sobre la marcha o se enfrenta al guardameta. - Tras el tiro, **A** ocupa el lugar del jugador que le entregó el balón y viceversa. - Aumentar gradualmente el ritmo de juego.

**Variantes:**

- Variar la forma de entregar el balón (uno-dos, pase lateral, hacia atrás, centro aéreo). - Tras el saque, el portero al costado de la meta sale a marcar a **A**.



### 3. Juegos de práctica contra el guardameta

**Organización:**

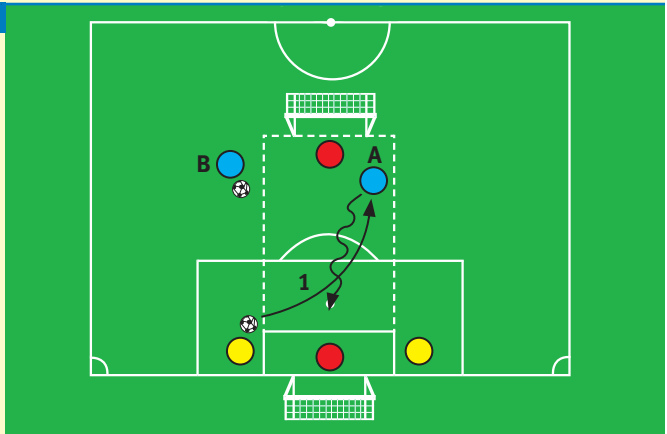
- 2 equipos de 2 jugadores + 2 guardametas. - Superficie de juego delimitada.

**Desarrollo:**

- El jugador **Y** lanza diagonalmente la pelota a **A**, quien la controla, se enfrenta al portero y concluye la jugada con un remate. - El jugador **A** puede tocar el balón sólo 1 ó 2 veces antes de rematar. - Luego, **B** pasa el balón diagonalmente al otro jugador **Y**, quien controla el pase y trata de definir en la meta opuesta. - Los jugadores intercambian posiciones tras cada tentativa. - Limitar el tiempo de juego.

**Variantes:**

- El atacante intentará eludir al guardameta que sale a su encuentro. - Limitar el tiempo entre el control y la conclusión (p.ej. 4" a 5").



### 4. Juego de 4:4 / 5:5 + guardameta

**Organización:**

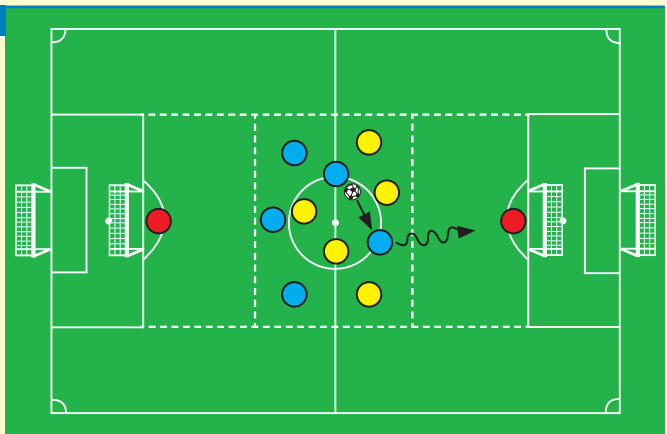
- 2 equipos de 5 jugadores + 2 guardametas
- Superficie de juego delimitada en 3 zonas.
- 2 metas.

**Desarrollo:**

- Juego libre en la zona central.
- Se intentará franquear, con el balón a los pies, la línea defensiva adversaria para marcar un gol.
- 1 punto por cruzar la línea defensiva; 2 puntos por anotar un gol.
- 1 punto si el guardameta ataja o desvía el remate.

**Variantes:**

- Un defensor puede perseguir al atacante a la zona de la meta cuando éste enfrenta al portero.



## Entrenamiento técnico: 7. Duelo 1:1

### 1. Conservar y conseguir el balón

**Organización:**

- 3 equipos de 2 a 3 jugadores. - Duelos 1:1 en superficies de juego delimitadas. - El balón se pone en juego entre los jugadores. - Tiempo de juego restringido.

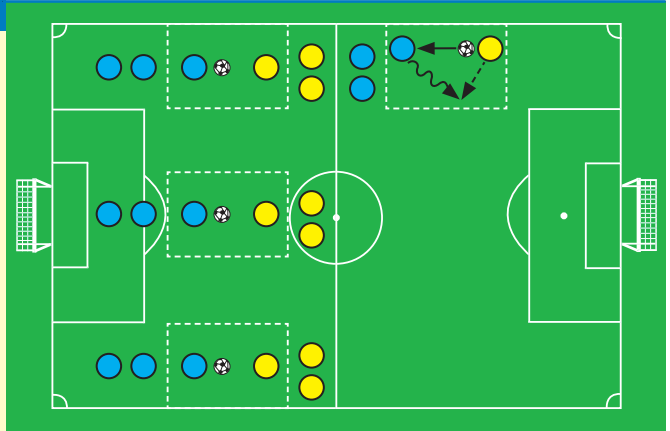
**Desarrollo:**

- El 1<sup>er</sup> jugador intenta conservar el balón (cubriéndolo, acomodando el cuerpo, con fintas). - El 2<sup>o</sup> jugador intenta quitarle el esférico o lanzarlo fuera del campo.

→ El entrenador dirige al atacante (cómo driblear), luego al defensor (cómo defender).

**Variantes:**

- El atacante intenta franquear la línea de meta del defensor.
- El entrenador debe enseñar la conducta defensiva al defensor y la conducta ofensiva al atacante.



### 2. Atacar y defender

**Organización:**

- El mismo ejercicio que arriba en superficies delimitadas.
- Juego de "parada en seco", tiempo limitado (ejemplo: 1 minuto).

**Desarrollo:**

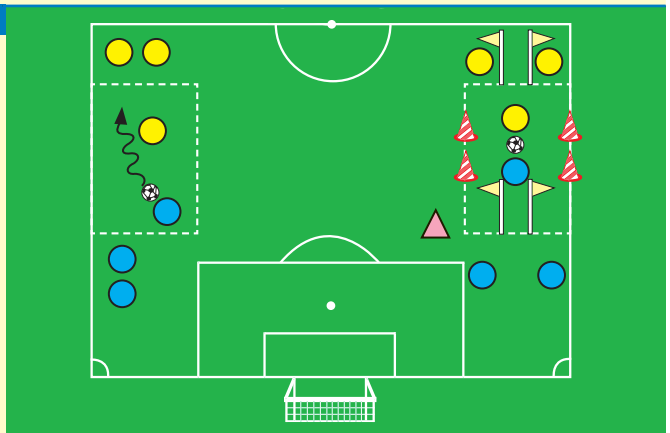
- El juego consiste en franquear la línea adversaria y luego detenerse en seco con la pelota.

- El equipo que consiga un punto, reanudará el juego.

→ La dirección técnica es similar que en el ejercicio 1.

**Variantes:**

- Se jugará con 2 ó 4 porterías; cada jugador podrá marcar un gol (un punto).
- El entrenador pondrá en juego el balón desde el centro del campo.



### 3. Conservar el balón y atacar

**Organización:**

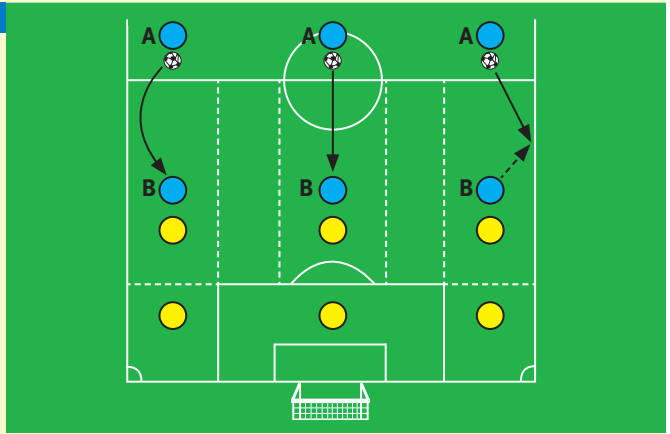
- 3 grupos de 4 jugadores. - Superficies de juego delimitadas. - Duelo 1:1, con tiempo limitado (apenas salga el balón de la cancha).

**Desarrollo:**

- **A** pasa la pelota a **B**, quien elude al defensor que lo está marcando. - Con el balón a sus pies, intenta franquear la línea defensiva contraria. - Si el defensor lo despoja del balón, pasará el esférico hacia atrás, al defensor detrás de la línea defensiva.

**Variantes:**

- Si el defensor envía el balón fuera de la cancha, ya sea cargando al atacante o mediante una entrada deslizante, obtendrá 1 punto.



### 4. Juego de 1:1 / con guardametas

**Organización:**

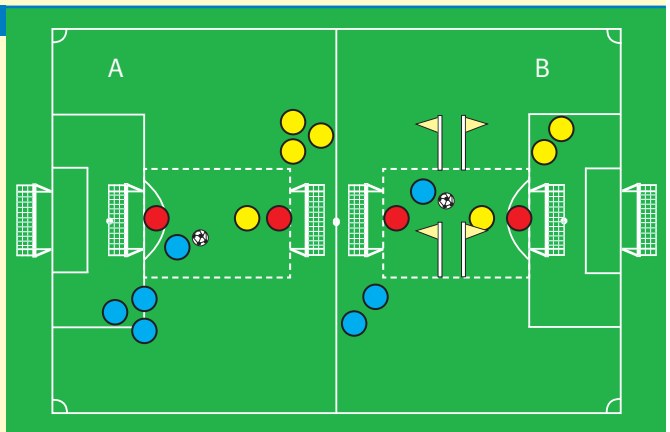
- 2 equipos de 3 a 4 jugadores + 2 guardametas.
- Superficies de juego delimitadas + 2 metas.
- Cada portero entre sus palos.

**Desarrollo (cancha A):**

- Los equipos juegan con dos metas e intentan marcar un gol.
- El portero habilita a sus propios jugadores.
- Tiempo de juego limitado (ejemplo: 1 min).

**Variantes (cancha B):**

- 2 metas grandes y 2 chicas (banderines), en las cuales cada equipo puede anotar un gol tras franquear la línea con el balón a los pies.





## Entrenamiento técnico: 8. Dribleo y amague

### 1. Repetición de dribleos (finta)

**Organización:**

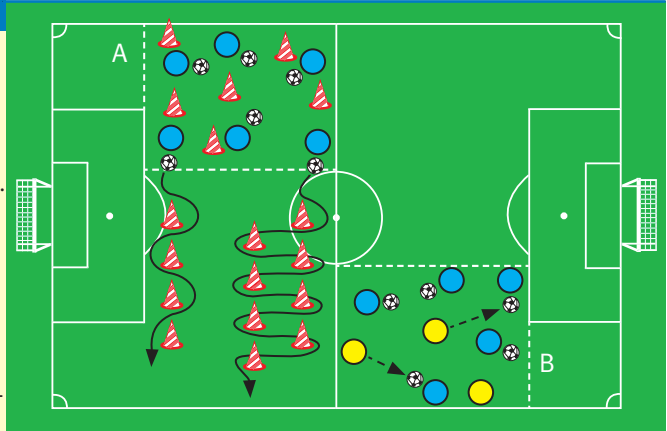
- 2 grupos de 6 a 8 jugadores. - Superficies de juego delimitadas.
- 1 balón por jugador + conos.

**Desarrollo:**

- En un área de juego reducida, los jugadores conducen su balón.
- Al llegar a un cono, driblean y luego continúan con la secuencia.
- Cada jugador ejecuta su "secuencia de dribleo".
- A señal del entrenador, los jugadores driblean entre los conos (utilizando diferentes formas de regate).

**Variantes (cancha B):**

- 5 jugadores conducen la pelota.
- 3 "cazadores" sin balón oponen resistencia (obstaculizan).
- Los 3 "cazadores" intentan despojar a los jugadores de la pelota (los portadores deben cubrir el balón y desmarcarse con



### 2. Secuencias de dribleo

**Organización:**

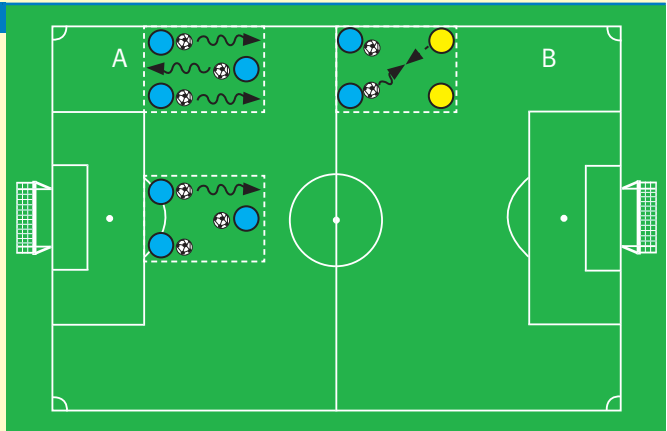
- 3 a 4 jugadores por campo. - Superficies de juego delimitadas + 1 balón por jugador (ó 1 para 2).

**Desarrollo (cancha A):**

- El jugador corre con la pelota y realiza una secuencia de dribleos antes de llegar a la línea.
  - Recorte externo e interno • bicicleta
  - Recorte detrás de la pierna de apoyo • bicicleta doble (derecha/izquierda) • Doble contacto (interno) • Toques en el aire (malabarismo y coordinación)
- Variar el ritmo.

**Variantes (cancha B):**

- El conductor de la pelota deberá eludir al contrario que sale a marcarlo (con amague, dribleo o cambio del ritmo o de velocidad).



### 3. Dribleo, finta y remate

**Organización:**

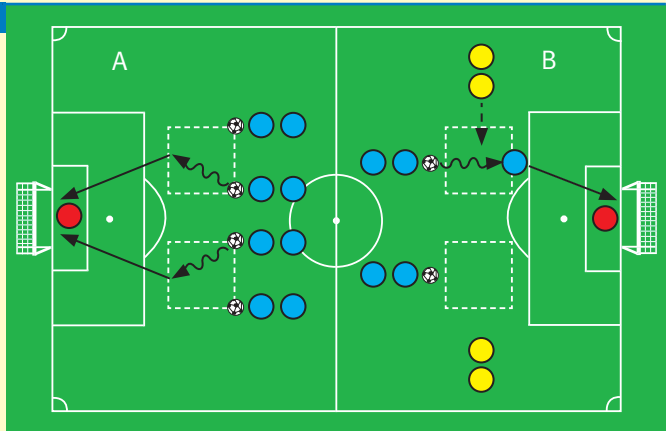
- 4 a 8 jugadores por ejercicio, con portero.
- 1 balón por jugador (ó 1 por 2 jugadores).

**Desarrollo (cancha A):**

- El jugador corre con el balón y realiza una doble secuencia de gambetas (recorte, bicicleta, etc.) y remata a la meta.
- Aumento del ritmo de juego.
- Variar las trayectorias de carrera con la pelota.

**Variantes (cancha B):**

- El portador del balón driblea a lo largo del cuadrado y remata al arco.
- El defensor intenta obstaculizarlo.
- El defensor cambia su ubicación, obligando a variar las gambetas.



### 4. Juego de 1 contra 1

**Organización:**

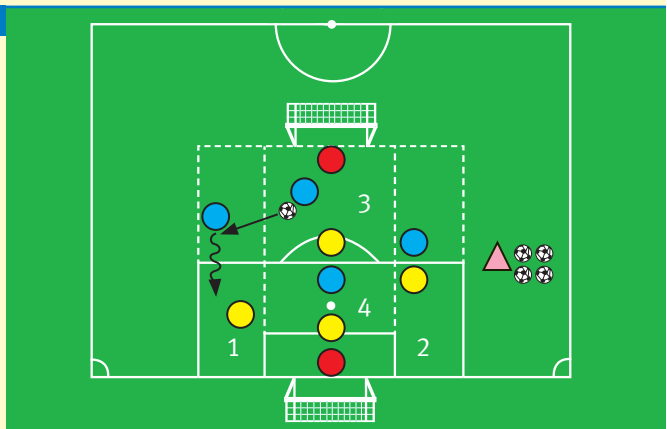
- 2 equipos de 4 jugadores + 2 guardametas
- La superficie de juego está dividida en 4 zonas (1,2 = zonas de carriles derecho/izquierdo; 3,4 = zonas centrales).
- 2 metas.

**Desarrollo:**

- Juego libre, buscando la definición.
- Los jugadores permanecen en sus respectivas zonas (duelo 1:1).

**Variantes:**

- Limitar el tiempo de juego en las zonas (ejemplo, máximo 10 seg). Tras este tiempo, el entrenador pone otro balón en juego.



## Entrenamiento técnico: 9. Juego de cabeza

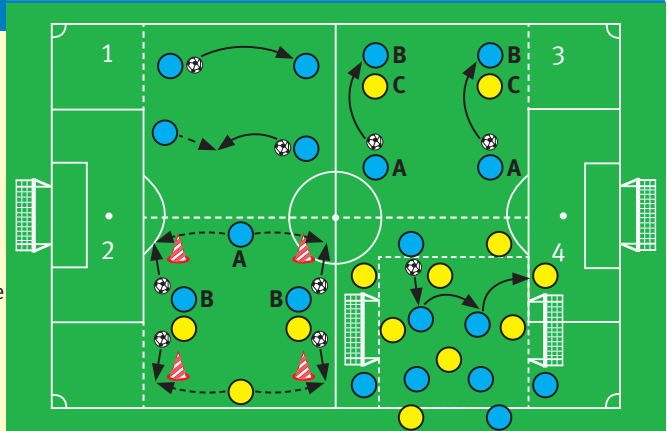
### 1. Técnica básica de cabeceo

**Organización:**

– 4 a 6 jugadores por grupo de trabajo. – El campo se divide en 4 zonas (1, 2, 3 and 4) + 2 metas. – Balones y conos.

**Desarrollo:**

**1.** Se lanza el balón y los jugadores lo devuelven de cabeza (sin saltar; saltando con ambos pies; tomando impulso, en pleno movimiento) **2.** Lanzar la pelota al jugador que se desplaza detrás de los conos (variar la forma de cabecear la pelota). **3.** Lanzar la pelota por encima del jugador que opone resistencia pasiva. Cabecear saltando y emplear otras formas de remate de cabeza (palomita, despeje). **4.** Juego • 4:4 con jugadores de apoyo y 2 metas (sin portero) • Juego con las manos (1 punto por cabecear el balón a las manos de un apoyo; 2 puntos por cabecear a la meta). **Variante:** – El balón se pateará en vez de lanzarlo con la mano.



### 2. Juego de cabeza defensivo

**Organización:**

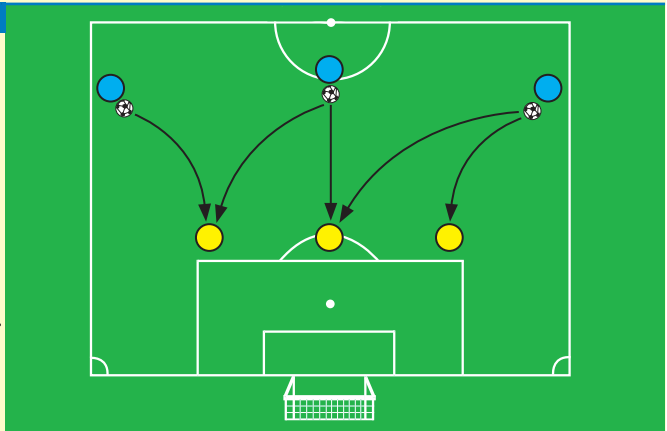
– 6 a 8 jugadores.  
– 3 defensores y 3 jugadores que reparten el balón (lanzadores).  
– Balones.

**Desarrollo:**

– Los 3 defensores están ubicados en su zona.  
– Alternadamente, los lanzadores pasan la pelota a un defensor, quien la devuelve de cabeza.  
– Variar la trayectoria de los pases y la dirección de cabeceo de la pelota.  
– El lanzador juega el balón de volea, luego efectúa un pase largo.

**Variantes:**

– Los defensores actúan como oponentes, luego enciman 1:1.  
– Tras recuperación del balón, cabeceo entre 3 jugadores, luego entre 6 en movimiento.



### 3. Juego de cabeza ofensivo

**Organización:**

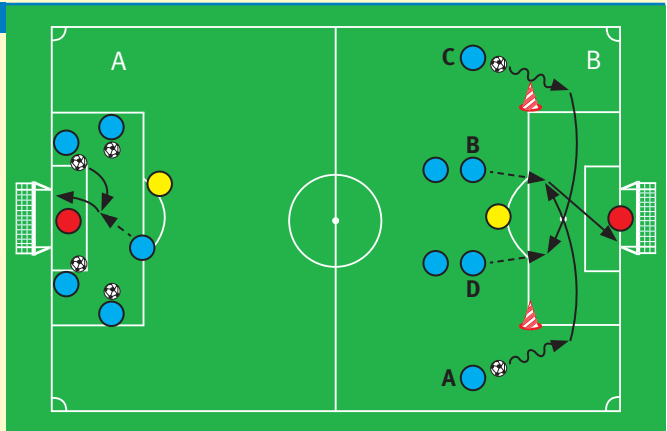
– 5 a 6 jugadores por ejercicio, con portero.  
– Balones y conos.

**Desarrollo (cancha A):**

– Tras un pase de mano, el jugador remata de cabeza a la meta.  
– Variar la carrera del jugador.  
– Pasar el balón con los pies.  
– Con resistencia “pasiva” de un defensor (amarillo).

**Variantes (cancha B):**

– Juego de cabeza tras centros; **A** centra a **B**, **C** a **D**.  
– **B** y **D** parten al mismo tiempo (cabeceo al 1º palo, 2º palo)  
– Con resistencia “pasiva” por parte de un defensor (amarillo).



### 4. Juego de 3:3 (4:4) + 2 jugadores de apoyo

**Organización:**

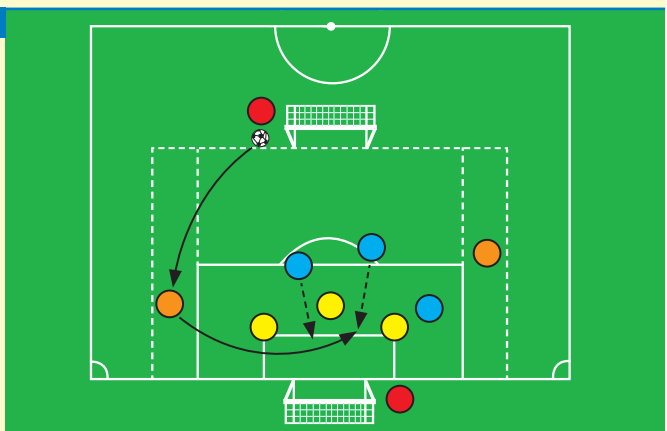
– 2 equipos de 3 jugadores c/u + 2 guardametas (pasivos / activos). – 2 jugadores de apoyo neutrales que centran.  
– Superficie de juego delimitada.

**Desarrollo:**

– El portero pasa siempre el balón a uno de los apoyos (naranja), el cual centra (alternadamente sobre una de las metas). Los atacantes intentan anotar un gol de cabeza. – Si un defensor despeja el balón, la acción se iniciará con el portero.

**Variantes:**

– Con los porteros en las metas. – Tras el centro y el remate de cabeza, si no se anota un gol, el juego continuará normalmente. – Se podrá agrandar la superficie de juego.



## Entrenamiento técnico-táctico: 1. Juegos de práctica básicos

### 1. Juego de 1:1 / 2:2 con jugadores de apoyo

**Organización:**

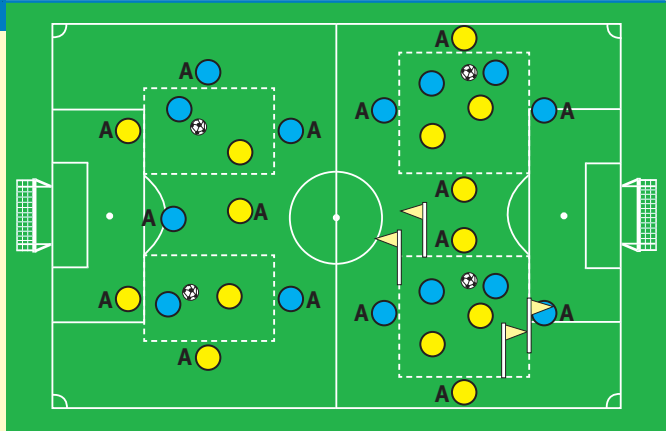
- 6 a 8 jugadores por superficie de juego.
- Superficies de juego delimitadas.
- Juego de 1:1 y 2:2, con jugadores de apoyo neutrales.

**Desarrollo:**

- Se juega 1 contra 1 y 2 contra 2. Los jugadores de apoyo juegan a 1 ó 2 toques, pero no entre ellos.
- La finalidad es retener el balón; los jugadores sin balón deberán ofrecer soluciones al conductor de la pelota.
- Duración de juego limitada; luego cambio de jugadores.

**Variantes:**

- Se obtendrán puntos si se logra llevar la pelota detrás de la línea defensiva o si se anota un gol en las pequeñas porterías colocadas en los ángulos de uno de los cuadrados (con banderines).



### 2. Juego de 2:2 / 3:2 / 4:4

**Organización:**

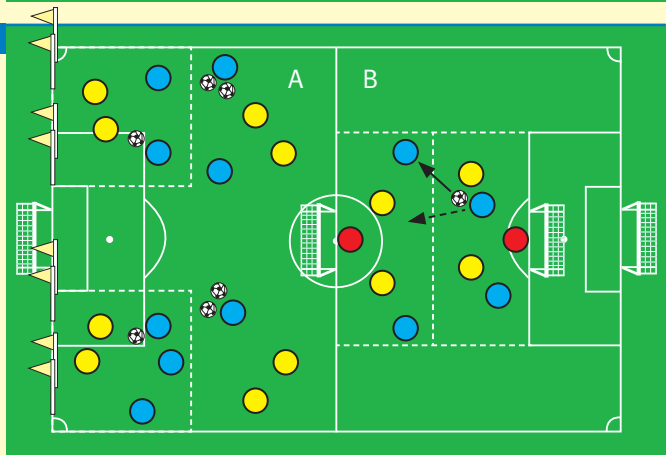
- 8 jugadores por cancha; juego de 2:2 y 3:2.
- Superficies delimitadas y 4 porterías pequeñas (con banderines).
- Duración de tiempo limitada; luego cambio de roles.

**Desarrollo (cancha A):**

- El equipo azul intenta anotar un gol en las dos pequeñas porterías.
- El equipo amarillo defiende. Tras recuperar el balón, lanzan el esférico hacia los atacantes amarillos, que se hallan al acecho.
- Las acciones se inician siempre con los atacantes azules.

**Variantes (cancha B):**

- Juego de 4:4 con guardameta. Juegan 2 contra 2 en cada zona. Intentar anotar un gol.
- En la zona de ataque se podrán utilizar 3 jugadores (3:2).



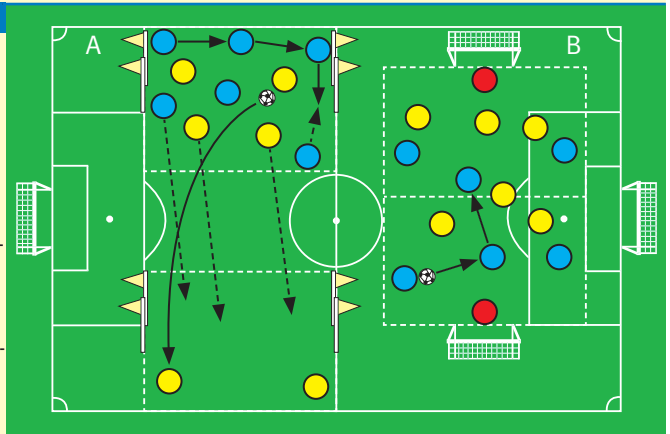
### 3. Juego de 6:4 / 6:6

**Organización:** - 2 equipos de 6 jugadores c/u.; juego de 6 contra 4. - Superficies de juego delimitadas + 2 porterías pequeñas por cancha.

**Desarrollo (cancha A):** - El equipo azul conserva la pelota (toques limitados; 1 ó 2 por jugador) e intenta efectuar 5 ó 6 pases consecutivos. - Tras 5 ó 6 pases, se obtendrá 1 punto si se anota un gol -de un pase directo- en una de las porterías pequeñas (con banderines). - El equipo amarillo defiende. Tras conseguir la pelota, intentarán habilitar a uno de sus compañeros a la espera del balón (cambio de juego). Los 4 jugadores amarillos cambian de extremo y 4 jugadores azules retroceden a defender (2 jugadores azules permanecen en su campo). - Si el cambio tiene éxito, el juego se desarrollará en la otra superficie de juego con 6 amarillos contra 4 azules.

**Variante (cancha B):** - Juego libre de 6:6, con guardametas.

- Limitar el número de toques (2) en la zona defensiva.



### 4. Juego de 7:7 + guardametas

**Organización:**

- 2 equipos de 7 jugadores c/u + 2 guardametas.
- Superficie de juego delimitada en 3 zonas.
- Juego de 2 contra 2 y 3 contra 3 en las zonas.

**Desarrollo:**

- El juego se inicia con el portero, quien despeja hacia la mitad del campo. Juego de dos contra dos.
- El equipo azul intenta pasar la pelota a un atacante azul, quien trata de desmarcarse.
- Si tiene éxito, un centrocampista puede subir al ataque (3:3).

**Variantes:**

- Dos centrocampistas suben a la zona de ataque.
- Uno o dos defensores podrán subir al medio.

