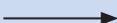


# Ejercicios de entrenamiento

**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:**

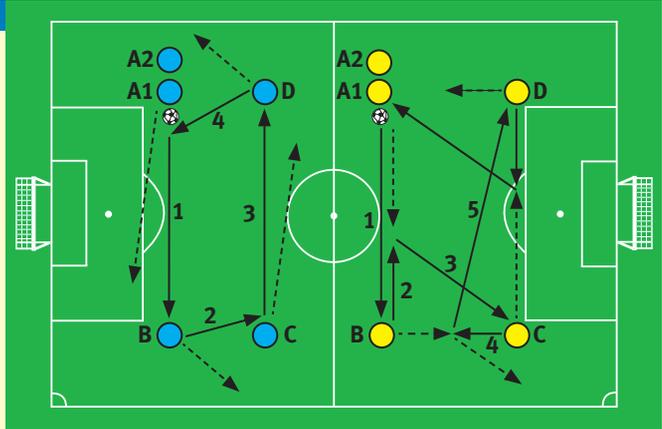
- 5 jugadores por ejercicio. - Superficies delimitadas (con conos, discos, etc.). - 1 balón para comenzar, luego dos.

**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:**

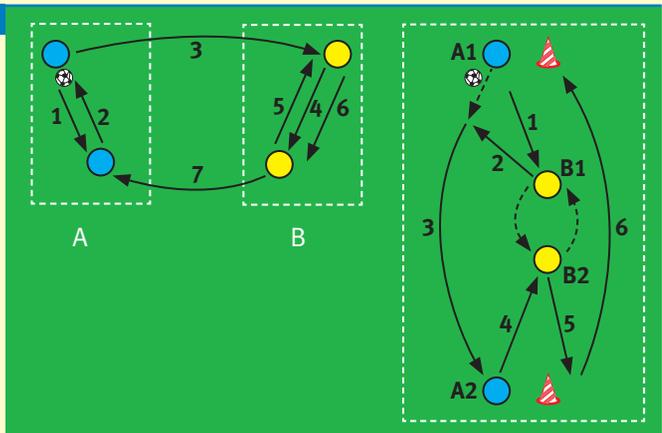
- 4 jugadores por ejercicio.
- Superficies delimitadas (con conos, discos, etc.). - 1 balón.

**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:**

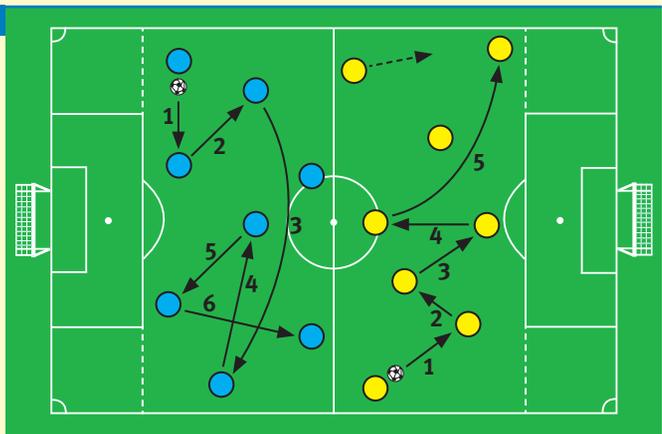
- 2 grupos de 6-8 jugadores.
- Superficie delimitada (con conos, discos, etc.).
- 1 balón por grupo.

**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:**

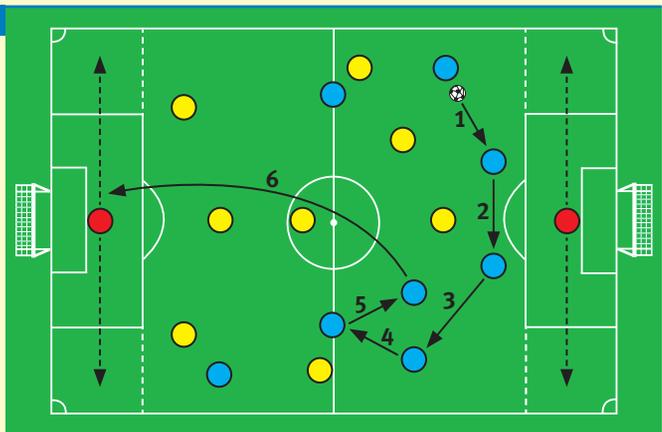
- 2 equipos de 8 jugadores cada uno.
- Superficie delimitada (con conos, discos, etc.).
- 2 guardametas neutrales juegan detrás de las líneas de demarcación.

**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:**

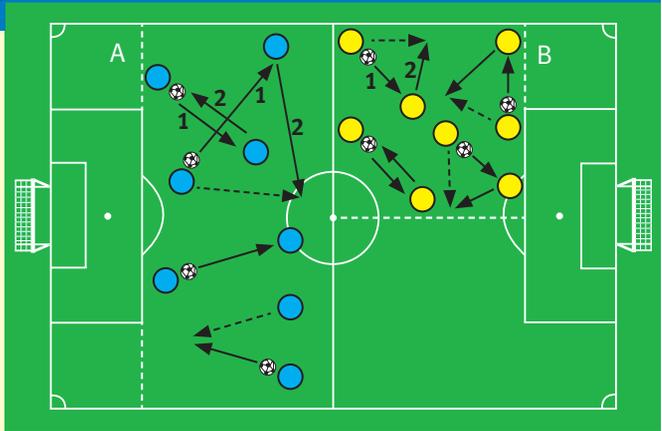
- 2 grupos de 8 jugadores en parejas por ejercicio; 1 balón para dos.
- Superficies de juego delimitadas (A y B).
- Los jugadores cambian de lado después de cierto tiempo.

**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:**

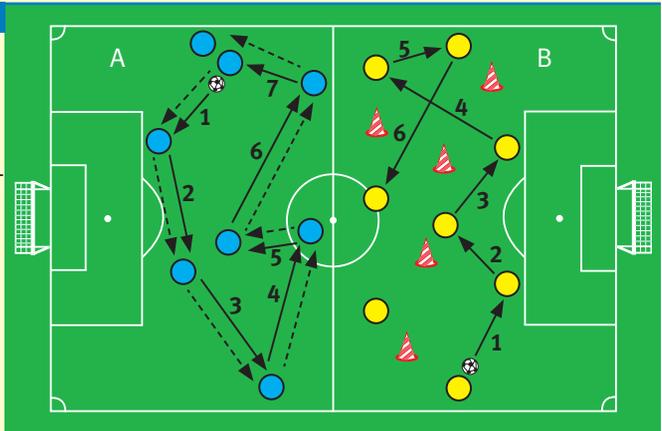
- 2 grupos de 7 u 8 jugadores por ejercicio. - 1 balón por grupo. - 5 a 6 conos en el terreno B (como adversarios).

**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).

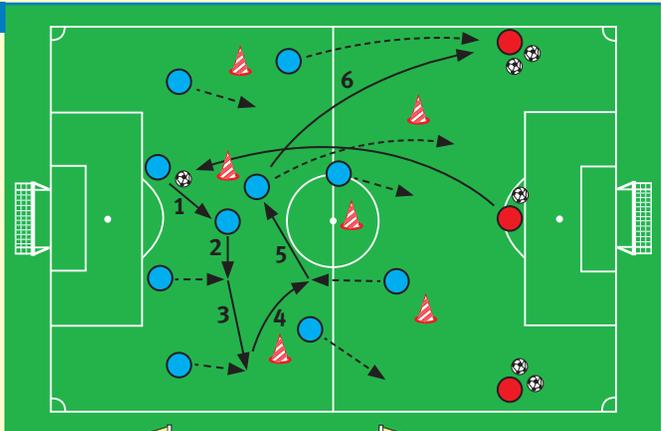
**Desarrollo:**

- 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:**

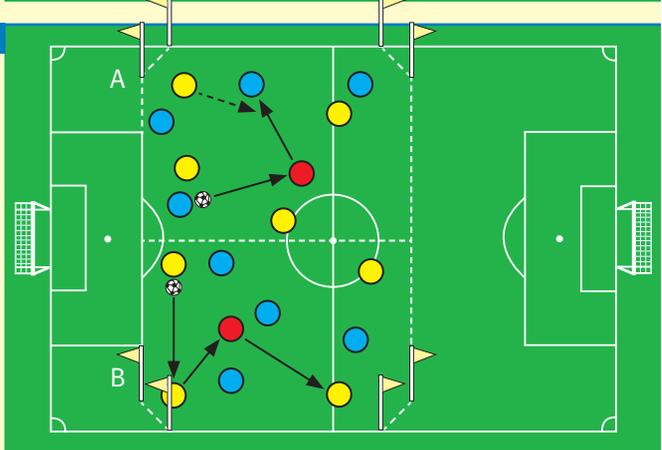
- 2 equipos de 8 jugadores + 2 comodines neutrales (porteros)
- Terreno de juego delimitado en 2 zonas (A+B) y 4 pequeñas porterías en los ángulos (banderines).

**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:**

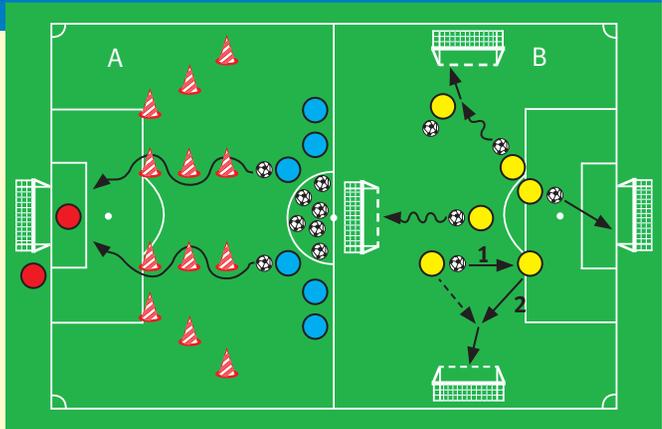
**Cancha A:** - Conducir la pelota, slalom y remate (pie derecho/izquierdo) - El rematador recogerá su balón.

**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:**

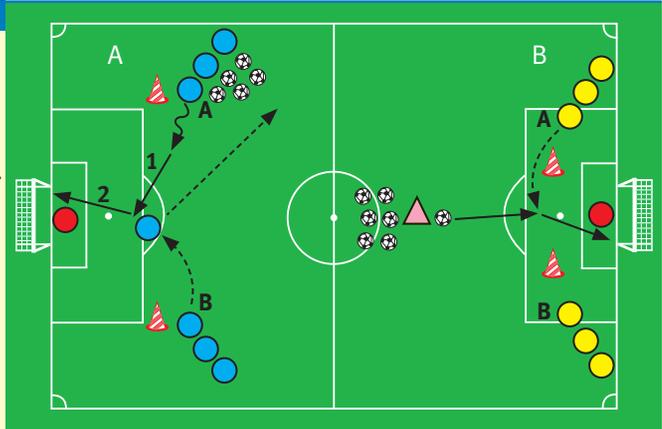
- Un grupo de 6 a 8 jugadores por zona + guardametas.
- 2 metas. - Balones y conos.

**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:**

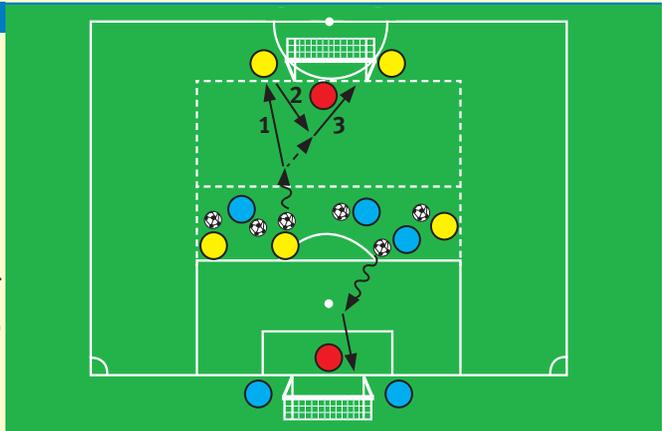
- 2 grupos de 3-5 jugadores, numerados + 2 guardametas.
- Terreno de juego delimitado. - 1 balón por jugador, y conos.

**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:**

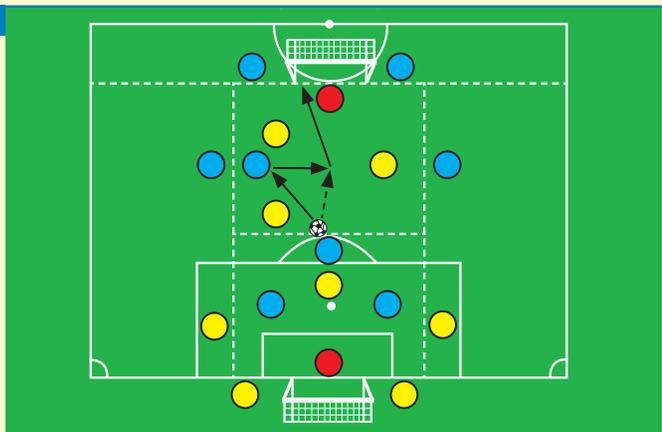
- 2 equipos de 4 jugadores + 2 porteros; 4 jugadores de apoyo por equipo.
- Superficie de juego delimitada.
- 2 metas.

**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:**

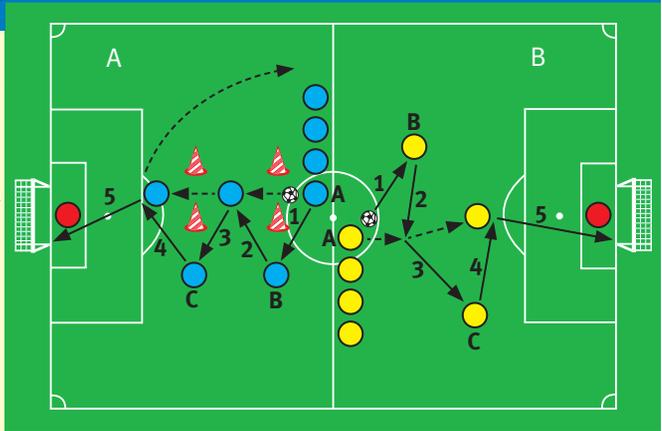
– Grupos de 6 a 8 jugadores por ejercicio. – El ejercicio se realiza utilizando dos metas con porteros. – Balones y conos.

**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:**

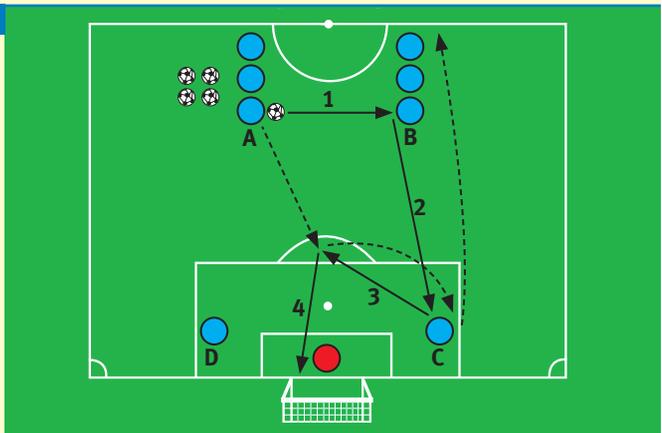
– Un grupo de 6 a 8 jugadores por ejercicio, con portero. – Balones. – Se pueden utilizar ambos extremos de la cancha.

**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:**

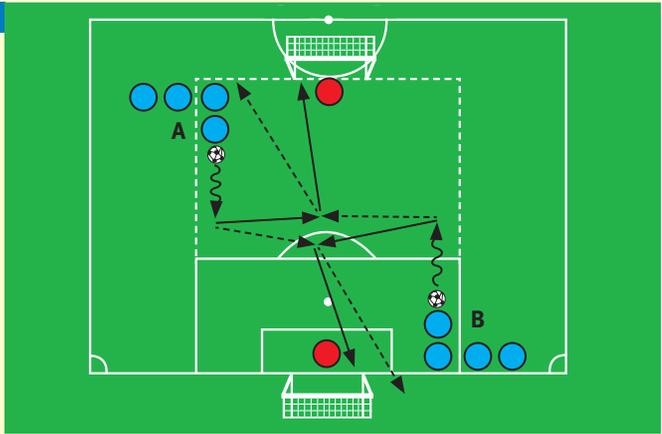
– 2 grupos de 4-5 jugadores cada uno + 2 guardametas. – Superficie de juego delimitada + 2 metas. – Balones.

**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:**

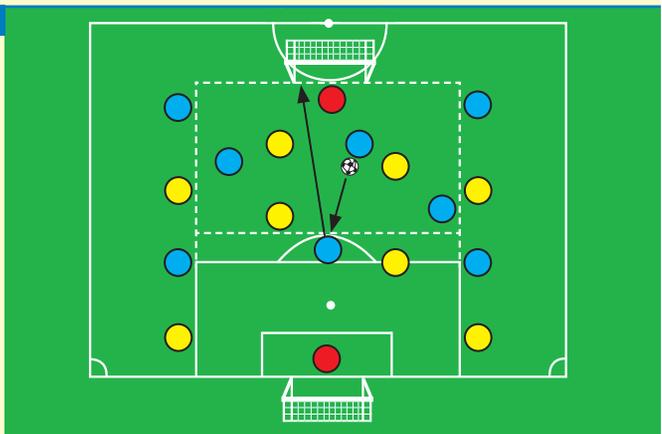
– 2 equipos con 4 jugadores c/u + 2 grupos de 4 jugadores de apoyo + 2 guardametas. – Superficie de juego delimitada + 2 metas. – Balones.

**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:**

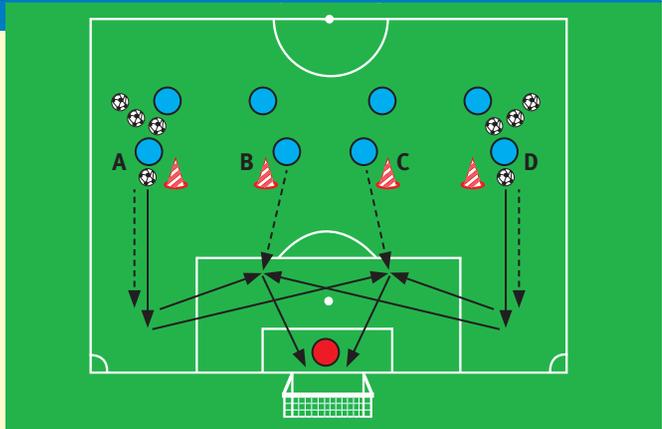
- 4 a 8 jugadores + guardameta.
- Balones y conos.
- El ejercicio puede efectuarse en ambos extremos del campo.

**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

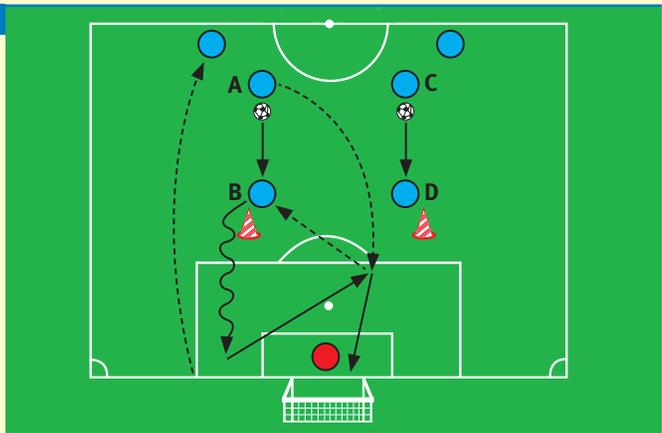
**Organización:**

- 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:**

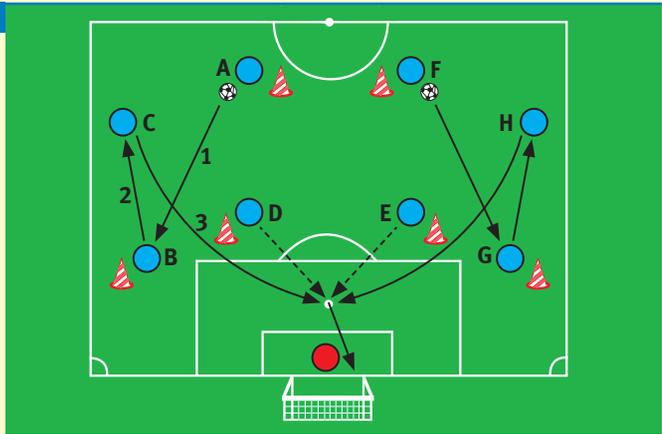
- 8 a 10 jugadores, con guardameta.
- Balones y conos.

**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:**

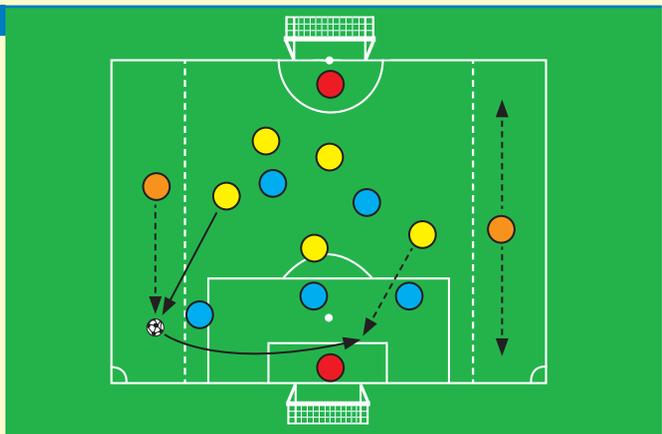
- 2 equipos de 5 + 2 apoyos (●) neutrales y 2 porteros.
- Superficie delimitada + bandas neutrales en los flancos + 2 metas.
- Balones.

**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:**

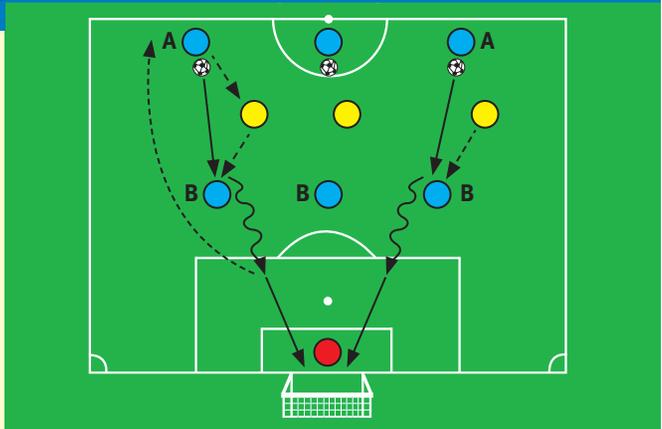
- 6 a 9 jugadores, con portero.
- 6 atacantes y 3 defensores.
- Balones.

**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:**

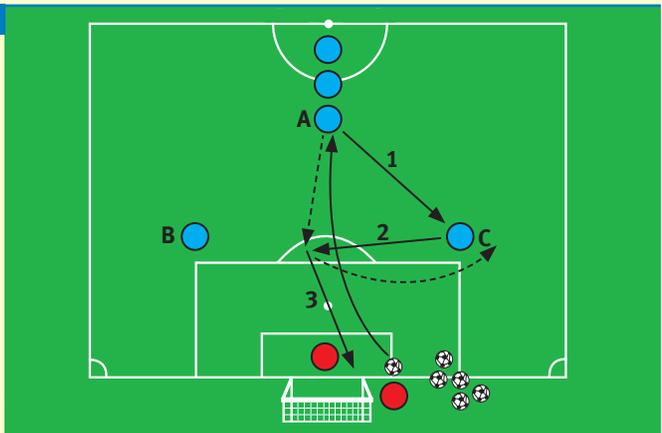
- 4 a 6 jugadores + 2 guardametas. - Balones.

**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:**

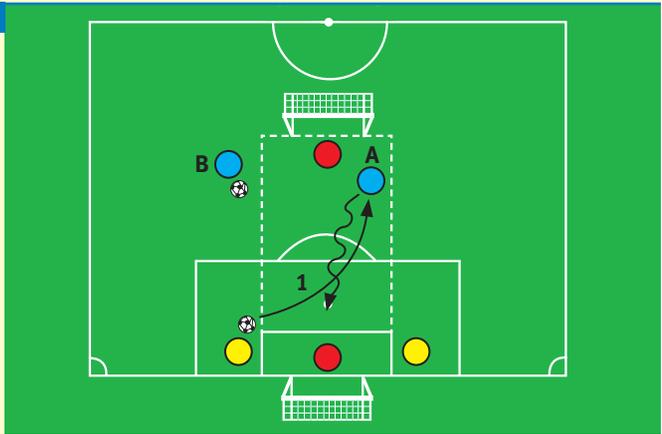
- 2 equipos de 2 jugadores + 2 guardametas. - Superficie de juego delimitada.

**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:**

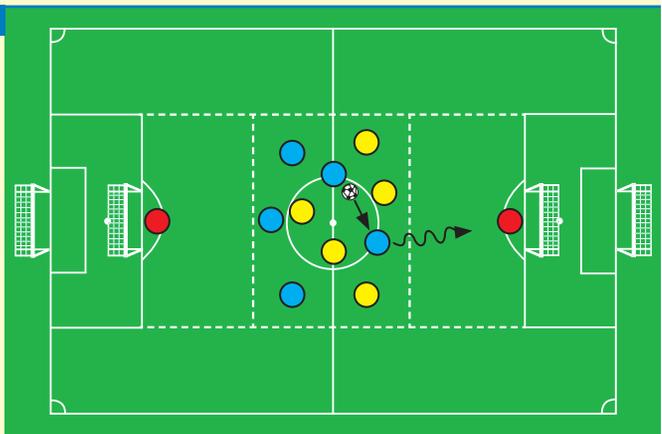
- 2 equipos de 5 jugadores + 2 guardametas
- Superficie de juego delimitada en 3 zonas.
- 2 metas.

**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.

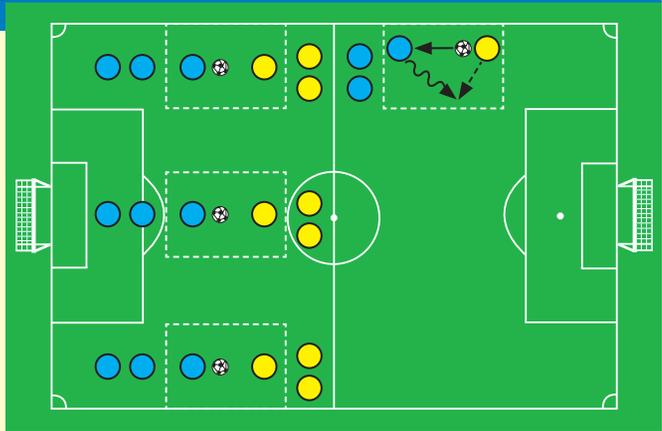
**Desarrollo:**

- 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:**

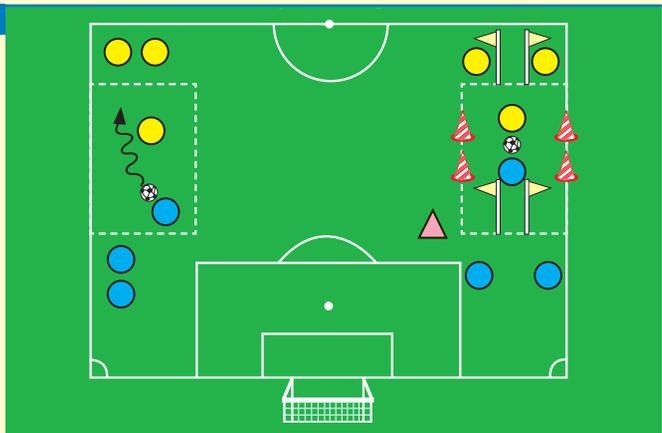
- El juego consiste en franquear la línea adversaria y luego detenerse en seco con la pelota.

- 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:**

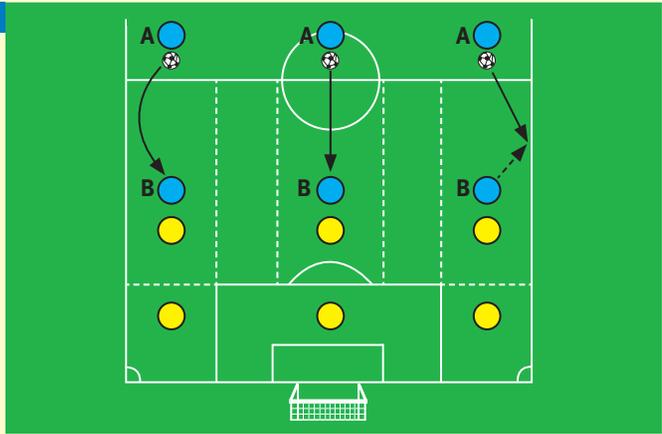
- 3 grupos de 4 jugadores. - Superficies de juego delimitadas. - Duelo 1:1, con tiempo limitado (apenas salga el balón de la cancha).

**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:**

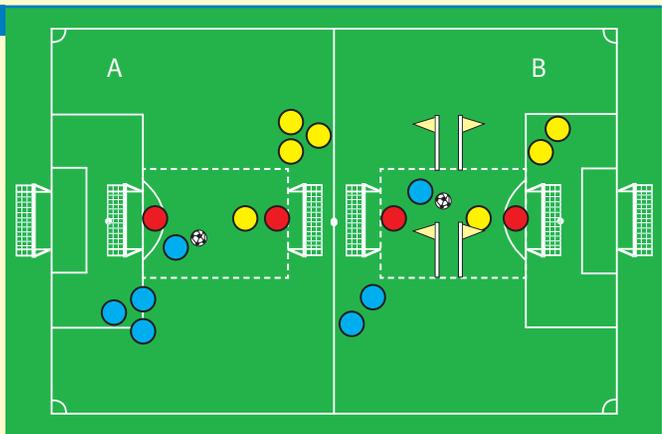
- 2 equipos de 3 a 4 jugadores + 2 guardametas.
- Superficies de juego delimitadas + 2 metas.
- Cada portero entre sus palos.

**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:**

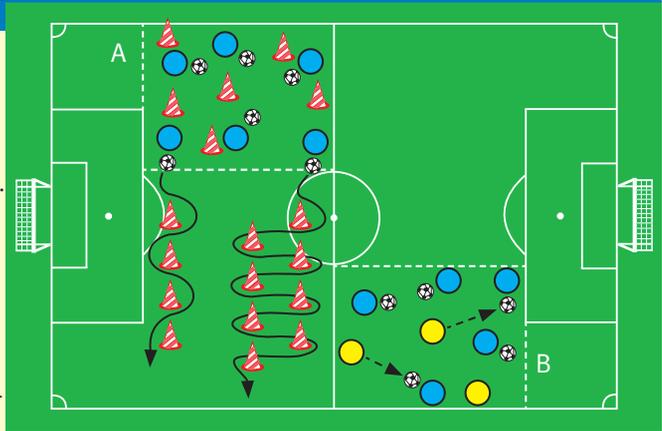
- 2 grupos de 6 a 8 jugadores. - Superficies de juego delimitadas.
- 1 balón por jugador + conos.

**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:**

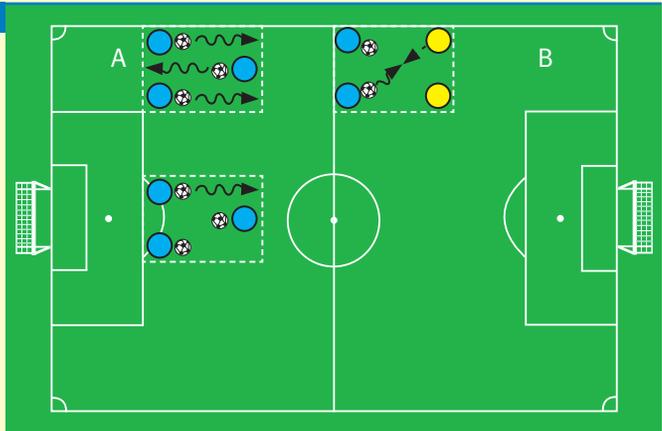
- 3 a 4 jugadores por campo. - Superficies de juego delimitadas + 1 balón por jugador (ó 1 para 2).

**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:**

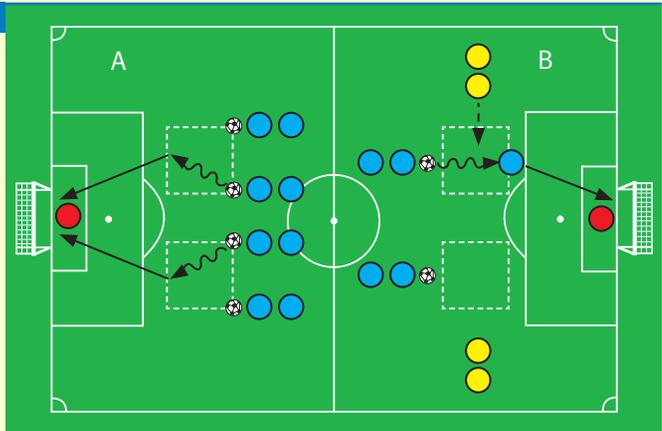
- 4 a 8 jugadores por ejercicio, con portero.
- 1 balón por jugador (ó 1 por 2 jugadores).

**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:**

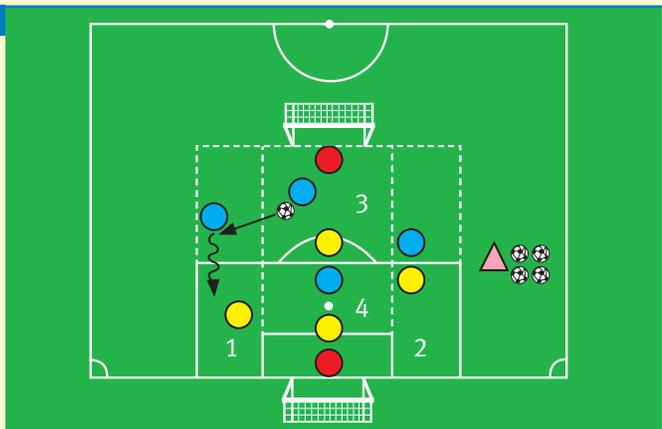
- 2 equipos de 4 jugadores + 2 guardametas
- La superficie de juego está dividida en 4 zonas (1,2 = zonas de carriles derecho/izquierdo; 3,4 = zonas centrales).
- 2 metas.

**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

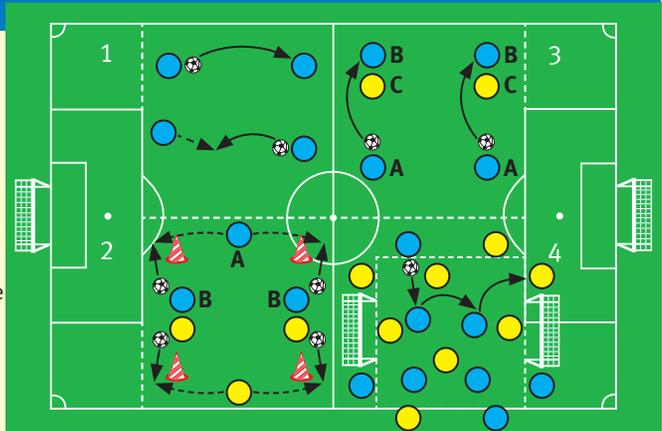
**Organización:**

- 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:**

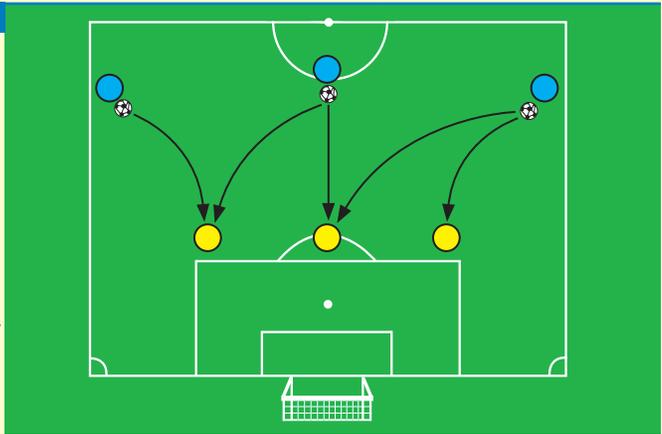
- 6 a 8 jugadores.
- 3 defensores y 3 jugadores que reparten el balón (lanzadores).
- Balones.

**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:**

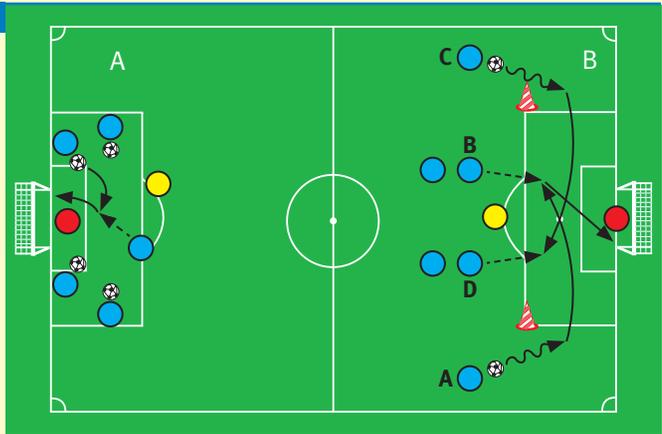
- 5 a 6 jugadores por ejercicio, con portero.
- Balones y conos.

**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 (yellow circle).

**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 (yellow circle).



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

**Organización:**

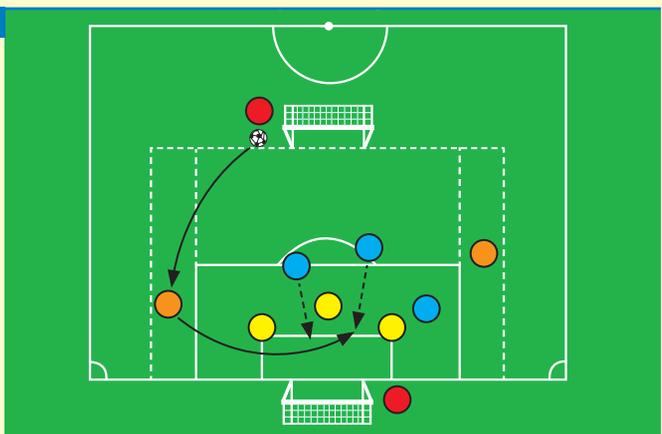
- 2 equipos de 3 jugadores c/u + 2 guardametas (pasivos / activos). - 2 jugadores de apoyo neutrales que centran.
- Superficie de juego delimitada.

**Desarrollo:**

- El portero pasa siempre el balón a uno de los apoyos (orange circle), 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:**

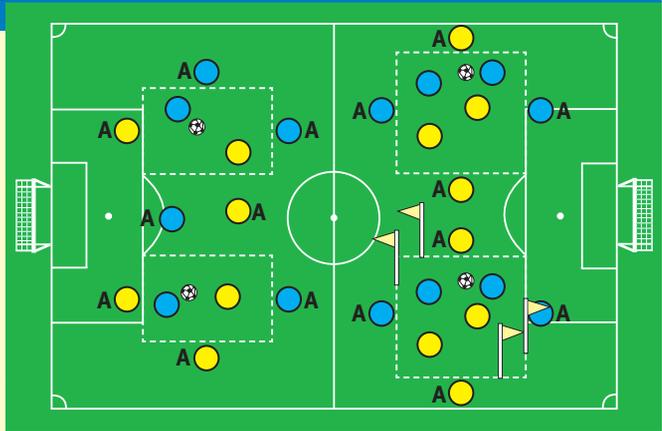
- 6 a 8 jugadores por superficie de juego.
- Superficies de juego delimitadas.
- Juego de 1:1 y 2:2, con jugadores de apoyo neutrales.

**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:**

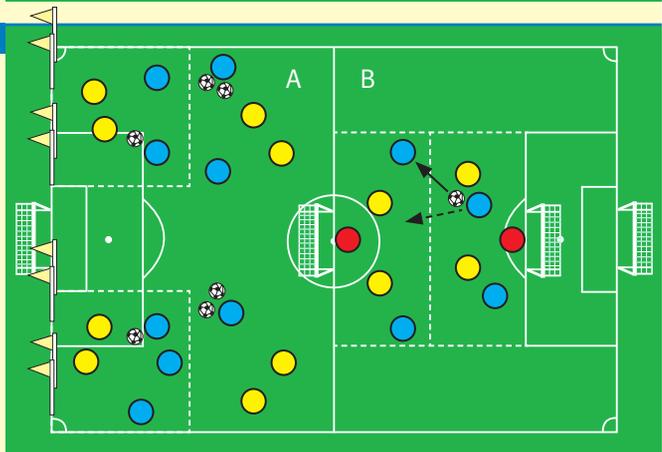
- 8 jugadores por cancha; juego de 2:2 y 3:2.
- Superficies delimitadas y 4 porterías pequeñas (con banderines).
- Duración de tiempo limitada; luego cambio de roles.

**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).



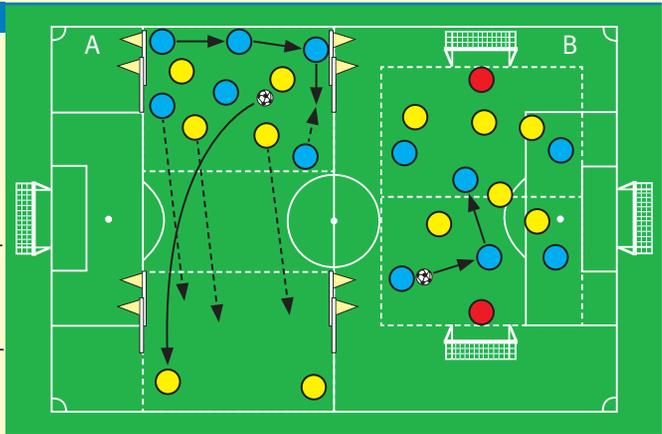
### 3. Juego de 6:4 / 6:6

**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.

