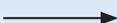


# Ejercicios de entrenamiento

## Entrenamiento del equipo en bloque

### 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

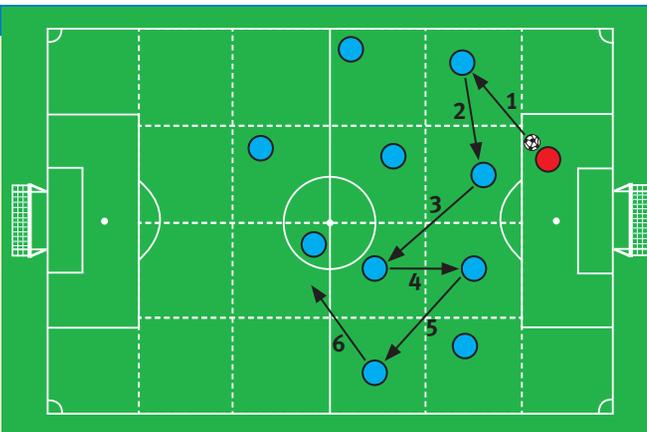
## Entrenamiento del equipo en bloque: 1. Juego de ataque

### 1. 11:0 – ocupación del terreno y retención del balón

**Organización:** – El equipo se organiza según su sistema de juego (4-4-2 / 4-3-3 / 3-5-2 / etc.). – Terreno de juego delimitado en zonas, en la longitud y en la anchura (estas zonas indican las áreas que se habrán de ocupar).

**Desarrollo:** – El juego se inicia con el guardameta y el balón circula por todo el equipo (1-2 toques cada uno). Los jugadores están en movimiento, y ocupan en bloque las zonas marcadas. – Podrán intentar retener el balón en una mitad del campo, en la zona central o en la zona de ataque del terreno. → El entrenador dirige al equipo, enfatizando la calidad de los pases, la ocupación del terreno, las maniobras o movimientos en conjunto.

**Variante:** – El entrenador pone el balón en juego después de una acción, cada vez a una zona diferente.

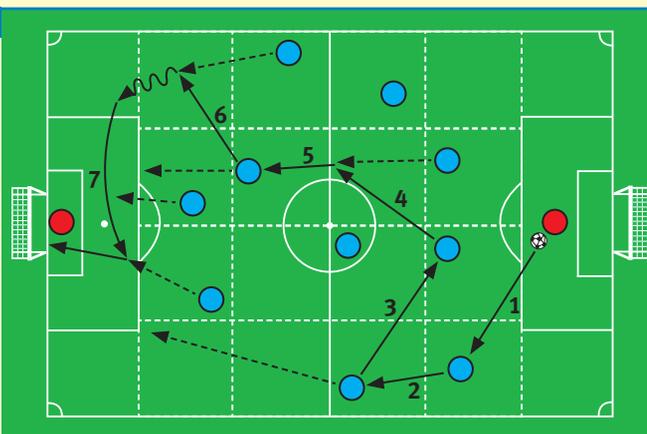


### 2. 11:1 – retener el balón y rematar

**Organización:** – El equipo (●) se organiza según su sistema de juego. – El terreno se delimita en zonas, a la largo y a la ancho (estas zonas indican las áreas que se habrán de ocupar). – El juego se inicia con el guardameta (los jugadores en posición defensiva se despliegan apenas reciban el balón).

**Desarrollo:** – Hacer circular rápidamente el balón (1-2 toques), crear acciones o simular situaciones reales de partido, luego intentar concluir la jugada, rematando a la meta. – Limitar el número de pases antes de la jugada de conclusión. → El equipo se mueve constantemente; pases a la trayectoria de los compañeros; desmarques en apoyo.

**Variantes:** – Prever una defensa adversaria pasiva (conos, muñecos, jugadores estáticos, etc.). – Utilizar el terreno sin delimitación de zonas.

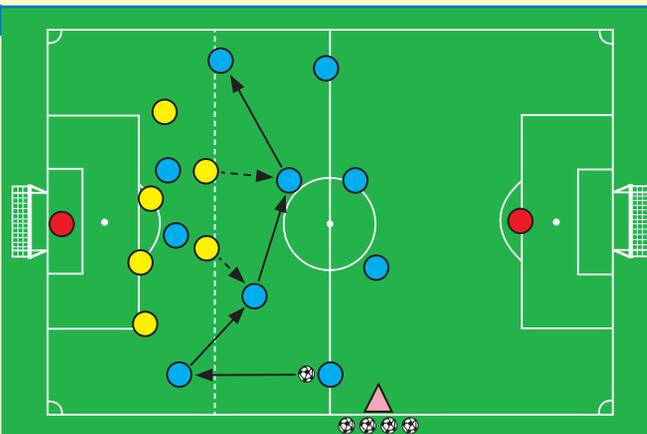


### 3. 11:6 (7) + 2 porteros; intentar concluir la jugada

**Organización:** – El equipo (●) con 11 jugadores se organiza según su sistema de ataque. – El equipo (●) con 6 jugadores defiende con dos bloques a partir del centro de la cancha. – Terreno normal, con una zona defensiva limitada.

**Desarrollo:** – El entrenador pone en juego el balón, lanzándolo siempre al equipo (●), el cual intenta anotar un gol. – Si el equipo (●) consigue obtener el balón, deberá efectuar 4 pases para recibir un punto. Cuando el equipo (●) está en posesión de la pelota, los jugadores (●) intentarán recuperarla lo antes posible. → Transición ataque-defensa-ataque.

**Variante:** – Si el equipo (●) obtiene el balón, podrá lanzarlo en profundidad hacia el portero (●).



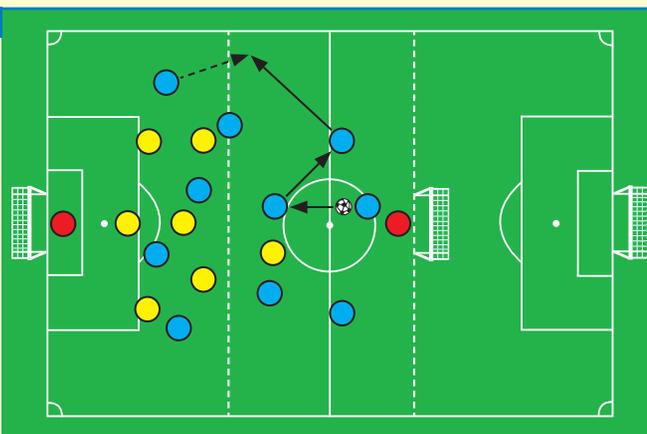
### 4. 10:7 (8), armado de juego controlado y conclusión

**Organización:**

- El equipo (●) juega en superioridad numérica (10 jugadores).
- El conjunto (●) juega con 7 integrantes.
- 2 guardametas neutrales juegan con ambos equipos.
- Terreno delimitado.

**Desarrollo:**

- El equipo (●) intenta efectuar 10 pases en juego libre, antes de buscar el gol en una de las dos metas grandes.
- El conjunto (●) trata de quitarles el balón y anotar un gol lo antes posible en una de las dos metas grandes.
- El balón se pone en juego siempre por uno de los guardametas al equipo (●).
- Transición ataque-defensa (retener la pelota, cambio de ritmo, pressing, recuperación del balón, conclusión).



## Entrenamiento del equipo en bloque: 2. Juego defensivo

### 1. 0:11 – juego imaginario

**Organización:**

- El equipo ● juega un sistema 4-4-2 (ó 4-3-3 / 3-5-2).
- Terreno de juego delimitado en zonas (estas zonas indican las áreas que se habrán de ocupar); la defensa adversaria se representa con banderines o jugadores estáticos.

**Desarrollo:**

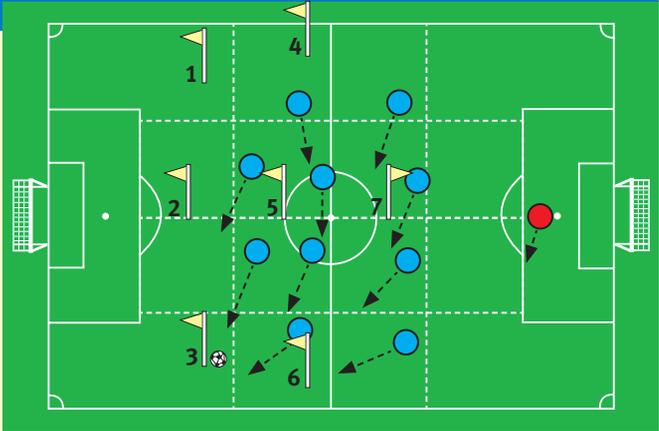
- El equipo ● se desplaza en función de las instrucciones del entrenador.

P.ej.: El equipo se desplaza en bloque hacia un banderín indicado por el entrenador (poste 1, 2, 3, etc.).

- Desplazamiento veloz y agresivo; aplicar los principios tácticos exigidos por el entrenador.

**Variantes:**

- Los banderines se reemplazan por 6 jugadores, quienes se pasan lentamente el balón; el equipo se desplaza en bloque.



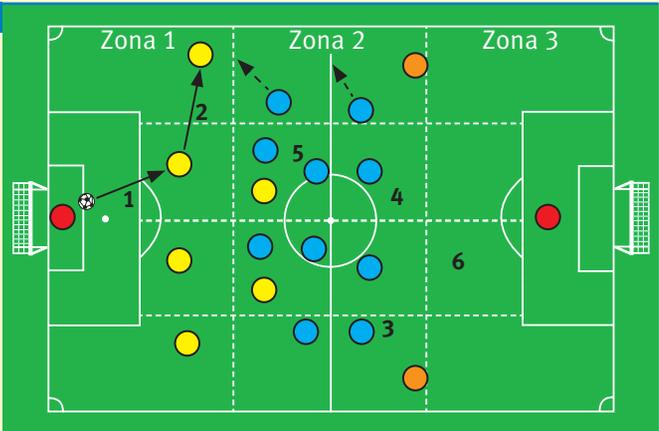
### 2. 5 (6):11 – defender en el campo adversario

- Organización:**
- El equipo ● juega en superioridad numérica en función de su sistema.
  - El equipo ● tiene 6 jugadores + 1 guardameta y dos jugadores de apoyo en el campo adversario.
  - Terreno de juego delimitado en zonas en la longitud y anchura (estas zonas indican las áreas que se habrán de ocupar).

- Desarrollo:**
- Los jugadores del conjunto ● intentan salir con el balón de la zona defensiva 1; intercambian 2 ó 3 pases después de recibir el balón del guardameta y luego lanzan un pase en profundidad a uno de los dos jugadores ● de apoyo.
  - El equipo ● intenta cortar el juego en profundidad y trata de recuperar el balón. Tras el quite, el equipo ● juega el balón hacia atrás, tratando de conservarlo en la zona central 2.

- El entrenador dirige y corrige el juego.

- Variantes:**
- Cuando un jugador ● reciba el balón, intentará anotar un gol con el apoyo del otro ●; los defensores ● estarán activos en la zona 3.



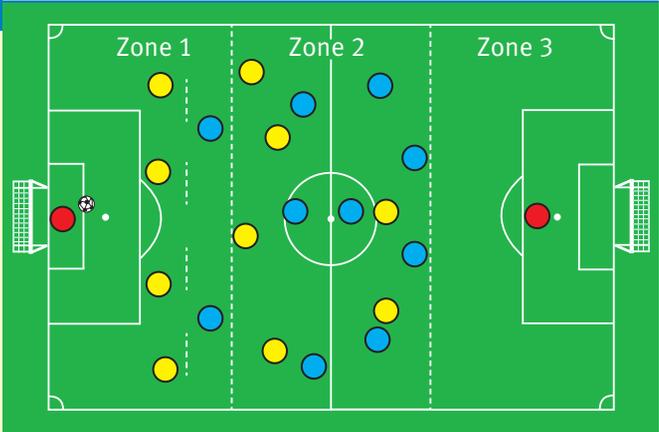
### 3. 8 + 2 atacantes defienden contra 10

**Organización:**

- El equipo ● defiende con 10 jugadores (8 en las zonas 2 + 3).
- El equipo ● juega en todo el terreno con 10 jugadores.
- El terreno de juego está delimitado en 3 zonas. Juego libre.
- Transición defensa-ataque.

**Desarrollo:**

- El equipo ● ataca, iniciando el juego con saque del guardameta. En la zona 1, los 2 atacantes ● desempeñan un papel defensivo.
- En las zonas 2 y 3, el equipo ● defiende con 8 jugadores. Los jugadores ● juegan normalmente y buscan anotar un gol.
- Cuando el conjunto ● consiga quitar el balón, lo lanzará rápidamente a los 2 atacantes que han permanecido en la zona 1 (en la zona de 5 m de fuera de juego). En la zona 1, el juego se desarrollará normalmente: los defensores ● defienden y los centrocampistas ● suben a apoyar a sus atacantes.



### 4. 11:11 – transición defensa-ataque

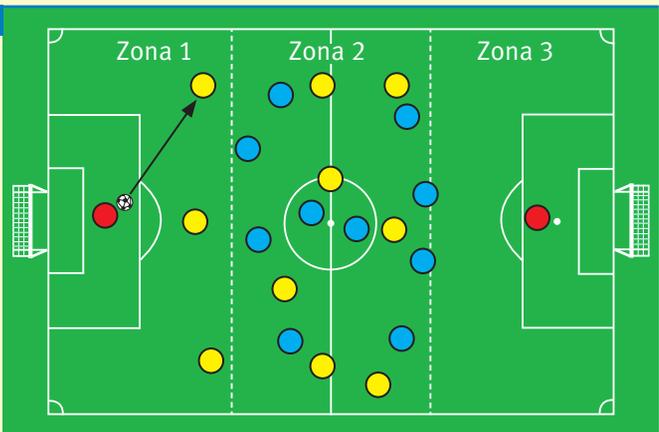
**Organización:**

- El equipo ● defiende, utilizando un sistema definido por el entrenador (4-4-2 / 4-3-3, etc.).
- El conjunto ● ataca en base a otro planteamiento táctico.
- El terreno está delimitado en 3 zonas.

**Desarrollo:**

- El equipo ● organiza su defensa en virtud de las zonas:
  - Zona 1, frenar el juego del adversario.
  - Zona 2, evitar que el adversario pase la mitad del terreno de juego.
  - Zona 3, evitar conceder un gol.
- En la zona 1, el equipo ● no podrá lanzar un pase largo en profundidad.
- Tras el quite del balón por el equipo ●, juego libre o de acuerdo a las consignas del entrenador.

- La finalidad del ejercicio es abrir el juego, ocupar las zonas y buscar el juego en profundidad.



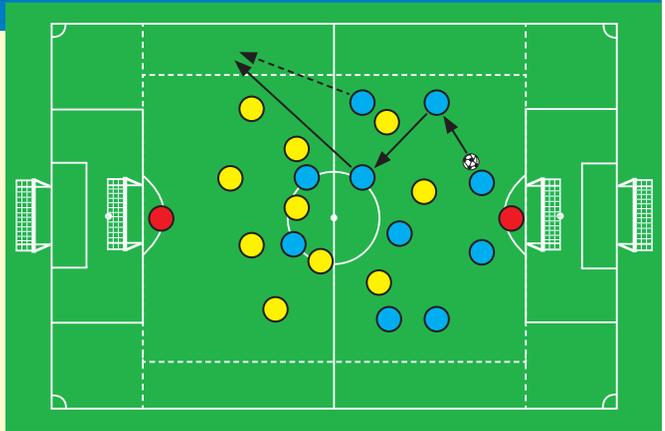
## Entrenamiento del equipo en bloque: 3. Juego de 11:11

### 1. 11:11 – con las bandas libres

**Organización:** – 2 equipos de 11 en terreno de juego delimitado con los flancos libres. – Los equipos se organizan según sus sistemas de juego (4-4-2 / 4-3-3 / etc.)

**Desarrollo:** – Juego normal en la zona central de la cancha.  
– Un jugador puede franquear la zona delimitada en los flancos para recibir el balón; podrá efectuar tres toques como máximo y luego deberá volver al juego (control, pase, centro).  
– Los jugadores en la zona marcada están igualmente restringidos a 2-3 toques. – Un gol normal equivale a 1 punto; un gol de un centro equivale a 2 puntos.

**Variantes:** – Cuando se juega el balón a un atacante a la zona libre en el flanco, un defensor podrá igualmente ingresar a dicha zona (duelo 1:1). – El ejercicio podrá realizarse también con 2 atacantes en la banda libre (situación de 2:1).

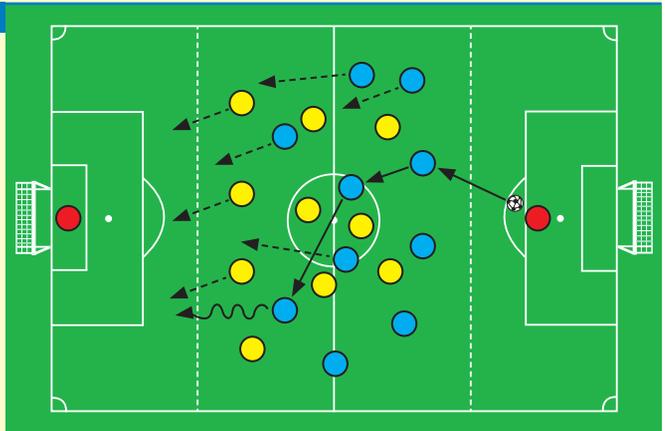


### 2. 11:11 en la zona central

**Organización:** – El equipo azul juega 4-4-2 y el conjunto amarillo 4-3-3. – Se juega en la superficie delimitada. – Se señalará el fuera de juego.

**Desarrollo:** – El guardameta pasará la pelota a su equipo en la zona central. – El equipo en posesión del balón jugará a 2 toques y tratará de penetrar en la zona defensiva contraria (con pases o gambetas), franqueando la línea media. – Una vez en la zona defensiva adversaria, el juego se desarrollará normalmente. – Se podrá anotar un gol sólo si todo el equipo ha franqueado la línea media (excepto el guardameta). – Si el conjunto adversario recupera el balón, lo pasará hacia atrás a su portero, antes de atacar. → Transición ataque-defensa / defensa-ataque.

**Variante:** – Tras el quite del balón, el equipo podrá atacar inmediatamente (sin pasar el balón al portero) y tratar de concluir la jugada con un gol.

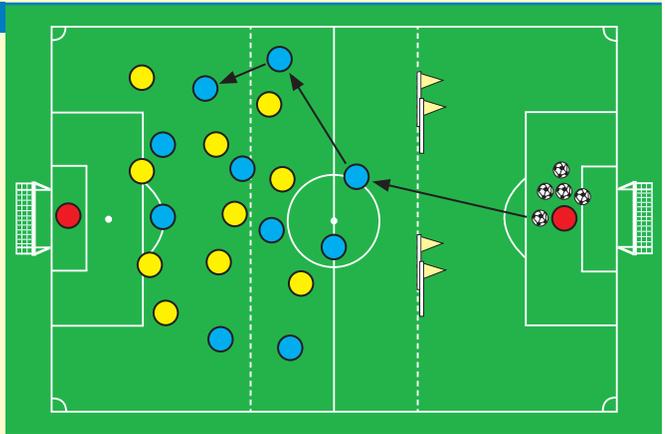


### 3. 11:11 en el campo adversario

**Organización:** – El equipo azul juega 4-4-2 y ataca la meta grande. – El conjunto amarillo juega 4-4-3 (u otro sistema) y defiende, pudiendo contraatacar. Se juega en la superficie delimitada.

**Desarrollo:** – El juego comienza siempre a través del guardameta del equipo que ataca la meta grande. – El equipo azul busca diferentes opciones para marcar un gol. – Si el conjunto amarillo obtiene el balón, sus jugadores podrán anotar un tanto en una de las metas pequeñas (banderines), ya sea con pase a ras del suelo o pasando entre los banderines con el balón a los pies. Se podrá anotar un 2º gol, si el jugador que lleva el balón pasa entre los banderines y remata luego a la meta grande (duelo 1:1 con el guardameta).

**Variante:** – Si un jugador amarillo se dirige solo a la meta contraria, un jugador azul podrá salir a marcarlo.



### 4. 11:11 – partido de prueba

**Organización:** – Se juega un partido normal en todo el terreno de juego. – Cada equipo aplica su propio sistema de juego. – Duración: 3 x 15' / 3 x 20' / (o lo que decida el entrenador).

**Desarrollo:**

- Juego libre o con consignas específicas.
- Ejemplo: Durante 15 min, el equipo azul aplica un 4-4-2; el conjunto amarillo defiende en su campo con 3-5-2 y juega al contraataque. Luego, el equipo azul pasa a una formación de 4-3-3 durante 15 min.
- En los últimos 15 min, se decide que el equipo amarillo está ganado 2 a 1 y debe defender dicho resultado, mientras que el conjunto azul intenta empatar.

→ El entrenador puede dirigir el juego o permitir que se juegue libremente. Puede adaptar a su equipo a diferentes sistemas de juego y corregir los errores tácticos.

