

# Sistemas de entrenamiento aplicados al fútbol-sala: El circuito

- La forma más sencilla de realizarlo es comenzando todos a la vez y realizando, en el mismo tiempo, el máximo número de repeticiones de cada ejercicio. De esta forma cada uno trabaja según su capacidad y tenemos controlado el tiempo de ejecución y el tiempo de recuperación.

- La elección de los ejercicios a utilizar se basará en el sentido que queramos dar al trabajo: si sólo queremos trabajar tronco, brazos o piernas, o bien combinar todos. Es preferible dar variedad trabajando todos los grupos musculares que podamos con ejercicios sencillos y respetando la alternancia.

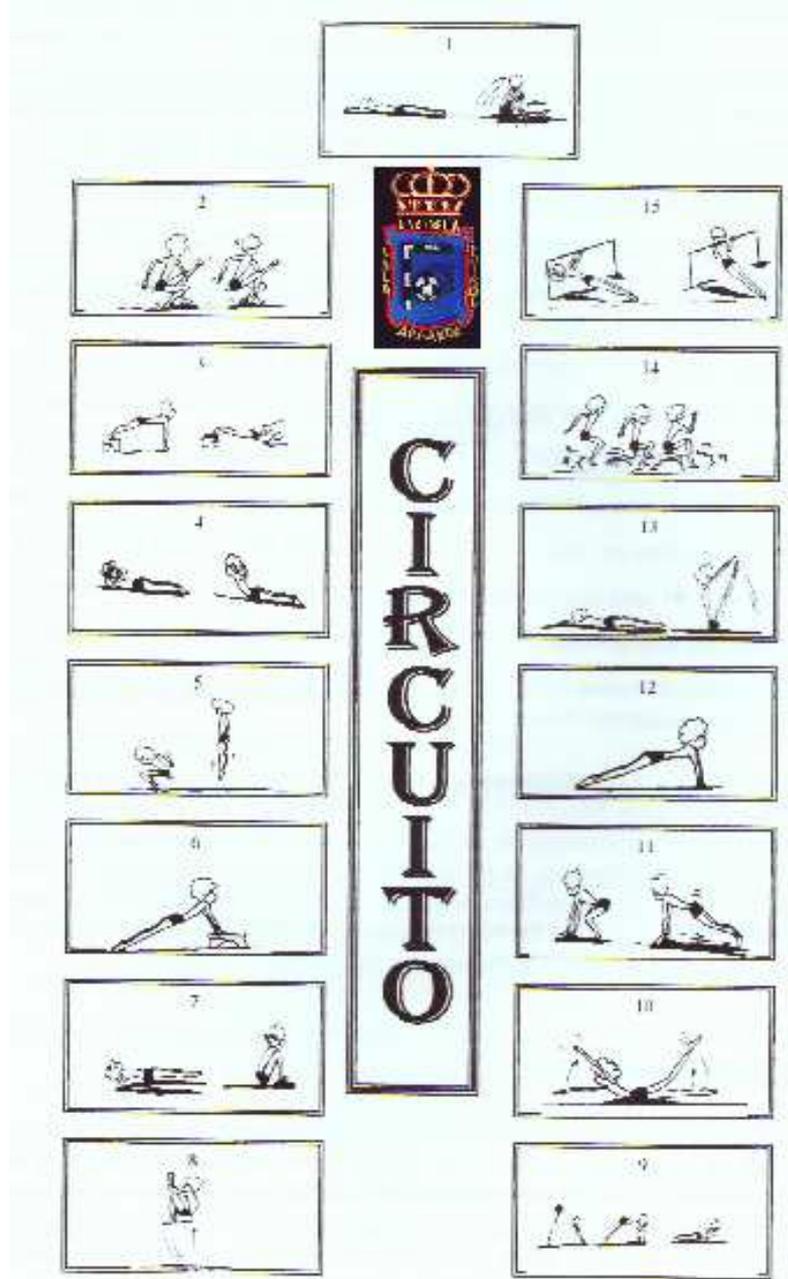
- El número de ejercicios a realizar podrá ir en función del número de participantes del circuito, siendo entre 8 y 15 lo más normal.

-El circuito puede repetirse 3-4 veces, pero para que no se haga muy monótono podemos variar el tiempo de ejecución y de recuperación aplicando el principio de la progresión.

Ejemplo: 1ª de calentamiento con 15" de trabajo y 30" de descanso 2ª con 30" de trabajo y 45" de recuperación 3ª con 30" de trabajo y 30" de descanso. 4ª con 30" de trabajo y 15" de descanso.

- La recuperación entre series debe ser controlando las pulsaciones, de tal forma que se comience la siguiente cuando se ha llegado a 120-130 p/m

---



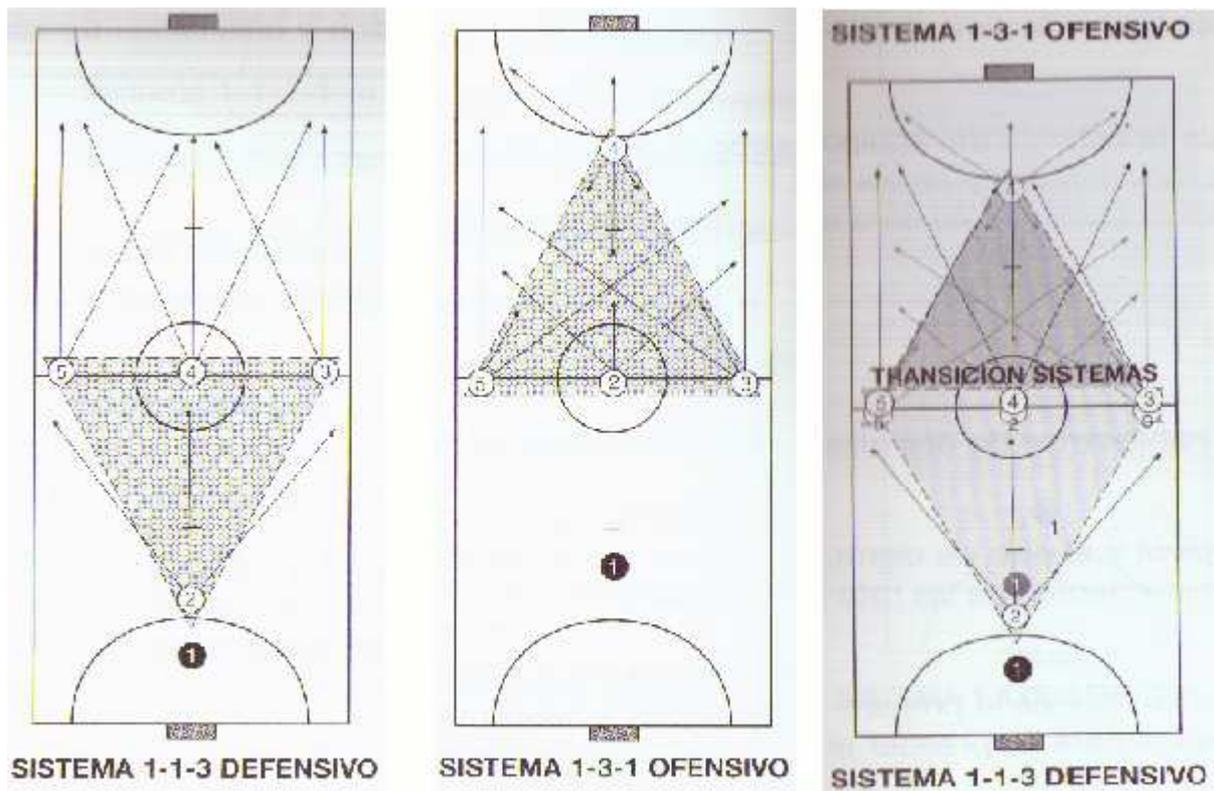
## SISTEMAS DE JUEGO

No hay un sistema perfecto, sino que lo ideal para un equipo es saber utilizar cualquiera de ellos en función del rival, del resultado o del propio equipo. Estos son los sistemas más utilizados:

·1-2-2. El más utilizado en los inicios del fútbol sala. Se colocan dos jugadores en situación defensiva y otros dos en posición de ataque.

COMPOSICIÓN: Los jugadores 2 y 3 tienen un carácter defensivo y en posiciones ofensivas se adelantarán hasta medio campo. Los jugadores 4 y 5 tienen un carácter ofensivo y en situación defensiva forman la primera línea de defensa

. CARACTERÍSTICAS: Las misiones están definidas y destaca por su sencillez tanto en distribución como en colocación de los jugadores. Solo un jugador se queda en apoyo al balón, cuando se corta un balón por parte del contrario dos jugadores nuestros se quedan descolgados, ausencia de coberturas, se da la iniciativa al contrario y se debe tapar el tiro exterior. Es eficaz para niños que empiezan, de fácil comprensión y exige poca preparación física.



·1-1-3 o 1-3-1. Sistema de ataque posterior al dos dos y mucho más perfeccionado. Se colocan tres jugadores en la zona de elaboración y a uno solo en la de finalización. Existe una transición dependiendo de si se ataca o defiende que si no entrena debidamente puede dejar las líneas descompensadas.

**COMPOSICION:** Los alas se desplazarán por los pasillos libres de presencia de oponentes y en las proximidades de las líneas de banda. El cierre cumplirá misiones de marcador o líbero según la disposición del contrario. El pivó actuará preferentemente en zona de ataque por el centro y creando espacios libres.

**CARACTERÍSTICAS:** De atención predominante en ataque puede permitir la movilidad de los alas con apoyo del cierre. Grandes espacios arriba, Posibilidad de coberturas del cierre, gran coordinación, atención y esfuerzos a ejecutar. Requiere gran tiempo de elaboración de las jugadas mediante las rotaciones, precisa de jugadores habilidosos y técnicos. Disponemos de dos apoyos al balón, se dispone de espacio para finalización.

·1-4. Su objetivo es lograr que la defensa del equipo contrario se coloque en línea paralela mediante movimientos rápidos y pases a espacios libres ganarles la espalda.

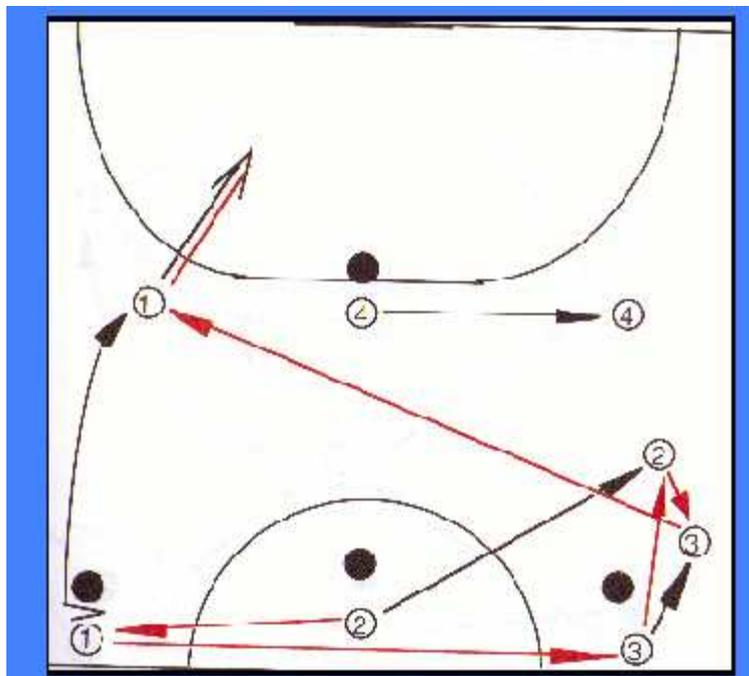
**COMPOSICIÓN:** Habrá dos alas claramente diferenciados, la posición dependerá del repliegue a los distintos movimientos trabajados para sorprender al contrario.

CARACTERÍSTICAS: Gran dificultad en coordinación de las acciones ofensivas y defensivas, sistema complejo de ejecutar. Malo cuando el equipo contrario juega muy atrás. Al jugar en línea, si perdemos un balón, no tenemos balance defensivo. Sistema muy válidos ante equipos que presionan, más fácil crear espacios libres, dejamos al rival sin posibilidad de hacer coberturas.

# ATÁQUES ESTÁTICOS

## Ataque 3x1.

- 1°. 4 va hacia la derecha.
- 2°. 2 pasa el balón a 1 y se va en diagonal a la banda derecha.
- 3°. 1 pasa a 3 amaga a su par y corre paralelo a la banda para colocarse al borde del área, para poder recibir de 3.
- 4°. 3 pasa a 2 y va en su dirección.
- 5°. 2 pisa el balón para dejárselo a 3.
- 6°. 3 pasa en diagonal a 1 para que este finalice con tiro a puerta.



## Ataque estático 2x2

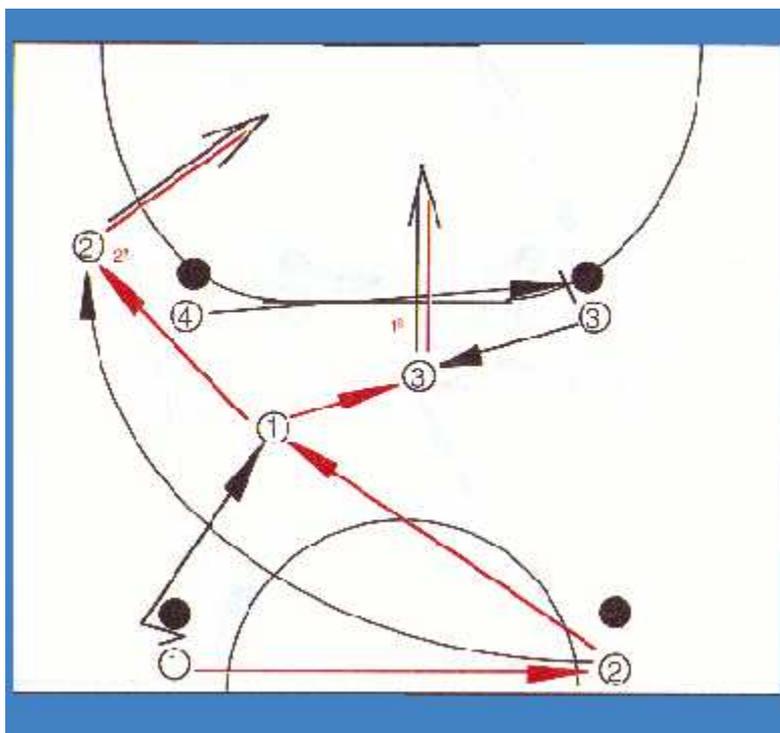
- 1°. 1 pasa a 2 amaga a su par y va al centro para poder recibir de 2

2º. 2 pasa a 1 y corre en diagonal a la banda izquierda al borde del área

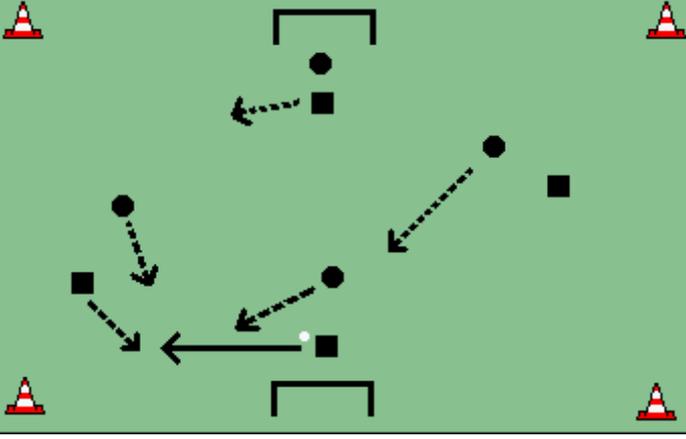
3º. 4 bloquea al par de 3

4º. 3 va al centro para poder recibir de 1

5º. 1 pasa a 3 para que finalice con tiro a puerta o pasa a 2 para que éste finalice



" PARTIDO DE CHUTES "		Nº 1 - Enero 2000
NOMBRE :	" Partido de Chutes "	Esquema del ejercicio
OBJETIVO :	Aplicación de la presión , chute a puerta	
EDAD :	14-18 años	
JUGADORES :	8 (+2 porteros posteriormente)	
MATERIAL :	10 balones alrededor del campo, 6 conos, 2	

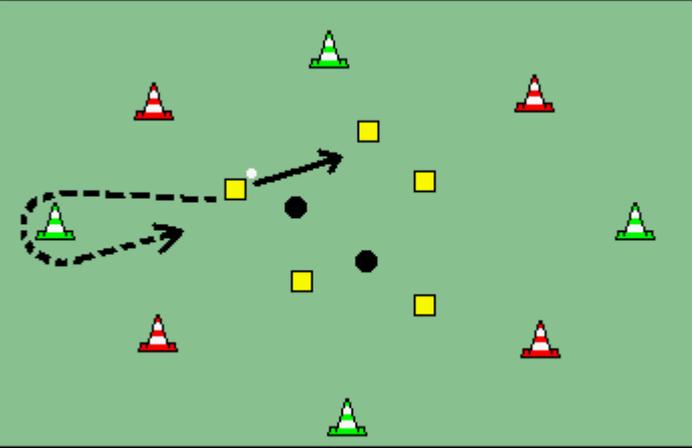
	<b>porterías grandes , petos de 2 colores</b>	
<b>INTENSIDAD :</b>	<b>Alta</b>	
<b>COMPLEJIDAD :</b>	<b>Media</b>	
<b>AUTOR :</b>	<b><u>Albert Ruiz</u></b>	
<b>FECHA :</b>	<b>20-Abril-2000</b>	
<b>DESCRIPCION</b>		<b>OBJETIVOS</b>
<p>Se trata de un juego 4 contra 4 (añadiendo más adelante los porteros) con dos porterías grandes...</p> <p>El tamaño del campo de juego depende de la edad y el nivel de los jugadores. Para 14 años, podría ser de 40x 20 metros. Los jugadores deben ser capaces de marcar desde cualquier punto del campo.</p> <p>El equipo atacante debe intentar marcar tan rápido como sea posible.</p> <p>El equipo defensor debe presionar e intentar recuperar la posesión.</p> <p>El entrenador debe concentrarse en el equipo defensor, que debe presionar para evitar que el equipo atacante marque.</p>		<p>Tanto el equipo defensor como el atacante trabajan diferentes aspectos activamente. Y requiere gran atención y concentración por parte de todos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EN DEFENSA : aplicar correctamente la presión para : <ul style="list-style-type: none"> <li>• recuperar el balón.</li> <li>• provocar un pase defectuoso.</li> <li>• temporizar el juego de forma que los compañeros tengan tiempo de situarse.</li> </ul> </li> <li>• EN ATAQUE: potenciar el juego rápido y el chute a puerta... <ul style="list-style-type: none"> <li>• buscar el chute a puerta rápidamente, ya sea con fintas y regates o pasando a un compañero.</li> <li>• realizar apoyos al poseedor del balón y buscar un situación en que poder chutar.</li> </ul> </li> <li>• PORTERO : <ul style="list-style-type: none"> <li>• mejorar las paradas bloqueaje, los desvíos y los despejes,</li> <li>• practicar saques rápidos y precisos bien con la mano o con el pié, para buscar contraataque o ataque directo.</li> </ul> </li> </ul>
<b>VARIACIONES</b>		<b>ASPECTOS A CONTROLAR Y CORREGIR</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar o disminuir el tamaño del campo.</li> <li>• Con o sin porteros.</li> <li>• Variar el número de jugadores.</li> <li>• Limitar el número de toques por jugador.</li> <li>• Obligar a que la toquen todos los miembros del equipo antes de poder chutar.</li> <li>• Limitar el número de toques del equipo para que tengan que chutar antes del (por ejemplo) 6º toque.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• TECNICOS : <ul style="list-style-type: none"> <li>• realización de las entradas y 'tackles'.</li> <li>• fintas y regates para buscar el chute a puerta.</li> <li>• realización de pases precisos al jugador mejor situado para chutar a puerta.</li> <li>• paradas, bloqueajes, desvíos y despejes del portero.</li> </ul> </li> </ul>
<b>PROGRESION</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• TACTICOS : <ul style="list-style-type: none"> <li>• cooperación entre los jugadores al</li> </ul> </li> </ul>

<p>sistema de puntuación para aumentar la competitividad y la motivación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede convertirse en un ejercicio para practicar los centros y el remate de cabeza, situando dos extremos, uno a cada lado del campo, sobre los que puedan apoyarse ambos equipos. y que se encargará de hacer centros (en menos de 2 toques y sin poder ser presionados).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• presionar.</li> <li>• el momento justo en que presionar.</li> <li>• interceptación de pases.</li> <li>• saques rápidos y precisos del portero al compañero mejor situado para iniciar un ataque rápido o contraataque.</li> </ul>
<b>AUMENTAR / DISMINUIR DIFICULTAD</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MAS DIFICULTAD PARA EL DEFENSOR :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezando sin porteros será más fácil marcar, de modo que los defensores deben presionar rápidamente.</li> <li>• aumentar el terreno de juego.</li> </ul> </li> <li>• <b>MAS DIFICULTAD PARA EL ATACANTE :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugando con porteros es más difícil marcar y el juego es más real.</li> <li>• limitar el número de toques.</li> </ul> </li> </ul>	

## Ejercicio Nº 2

[Volver al Archivo de Ejercicios](#)

<b>" Conservación + Esprint "</b>		<b>Nº 2 - Febrero 2000</b>
<b>NOMBRE :</b>	" Conservación + Esprint "	Esquema del ejercicio
<b>OBJETIVO :</b>	juego combinativo + técnico + físico	
<b>EDAD :</b>	a partir de 14 años (según el nivel)	
<b>JUGADORES :</b>	7-12 jugadores	

<b>MATERIAL :</b>	balones , 8 conos , 2 juegos de petos	
<b>INTENSIDAD :</b>	Alta	
<b>COMPLEJIDAD :</b>	Media	
<b>AUTOR :</b>	<u>Albert Ruiz</u>	
<b>FECHA :</b>	01-Mayo-2000	
<b>DESCRIPCION</b>		<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En un espacio delimitado por conos de unos 25x25 metros (dependiendo de la edad y nivel de los jugadores), un equipo de 5-7 jugadores (dependiendo del nivel y edad de los jugadores) trata de mantener la posesión del balón contra un equipo de 2 jugadores, sin límite de toques (aunque debe jugarse rápido).</li> <li>• Cada vez que uno de los jugadores del equipo que debe mantener la posesión toca el balón, debe realizar un esprint hasta uno de los conos y volver a incorporarse al juego. O también puede entrar un compañero en su lugar (ver el apartado PROGRESION).</li> <li>• Este ejercicio requiere (si se realiza correctamente) una buena forma física, pues se desarrolla a alta intensidad. Después de unos minutos de ejercicio, deben cambiarse los grupos. (por ejemplo dividir el equipo en dos grupos y trabajar alternativamente).</li> <li>• Se colocan balones alrededor del área de juego para evitar interrupciones.</li> </ul>		<p>El ejercicio está orientado principalmente al equipo que debe mantener la posesión del balón (atacantes). Al eliminar un jugador después del pase, se potencia el movimiento para aprovechar los espacios. A parte del evidente objetivo del trabajo físico, los objetivos principales son :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EQUIPO DEFENSOR : <ul style="list-style-type: none"> <li>• realización de la presión de forma inteligente teniendo en cuenta el/los jugadores que están realizando el esprint.</li> </ul> </li> <li>• EQUIPO ATACANTE : <ul style="list-style-type: none"> <li>• concentración en el desarrollo del juego y</li> <li>• correcta ejecución de apoyos, pases y desmarques</li> <li>• mejora de la condición física</li> </ul> </li> </ul> <p><b>ASPECTOS A CONTROLAR Y CORREGIR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DESARROLLO <ul style="list-style-type: none"> <li>• elevada intensidad y concentración por parte de todos los jugadores durante el ejercicio</li> <li>• Controlar la proporción atacantes/defensores sea adecuada al nivel y edad de los jugadores para un correcto desarrollo del ejercicio</li> </ul> </li> <li>• "MANTENIMIENTO" (conservación de balón) <ul style="list-style-type: none"> <li>• movimiento rápido después del pase y reincorporación inmediata al juego.</li> <li>• analizar las diferentes opciones de pase antes de recibir el balón</li> <li>• calidad del pase</li> <li>• ofrecer buenos ángulos de apoyo</li> </ul> </li> </ul>

<b>AUMENTAR / DISMINUIR DIFICULTAD</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• aumentar/disminuir la distancia hasta los conos que deben tocarse después del toque</li> <li>• variar el espacio de juego</li> <li>• variar la proporción de atacantes/defensores</li> <li>• establecer un límite de toques (a un/dos toques, dos toques obligatorios....)</li> </ul>	
<b>VARIACIONES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• puede establecerse un sistema de puntuación por la consecución de pases consecutivos (por ejemplo por cada 5 pases o 5 pases al primer toque.</li> </ul>	
<b>PROGRESION</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• puede variarse el tipo de ejercicio a realizar después del pase (podría ser, por ejemplo dirigirse al cono y realizar un chute a puerta, 3 saltos de cabeza o 1 flexión de brazos...) y antes de reincorporarse al ejercicio.</li> <li>• pueden colocarse algunos jugadores al lado del cono y después de dar el pase, el jugador debe dirigirse al cono y debe entrar un compañero en su lugar.</li> </ul>	

## Ejercicio Nº 3

[Volver al Archivo de Ejercicios](#)

<b>" Remate y Despeje de Cabeza "</b>		<b>Nº 3 - Marzo 2000</b>
<b>NOMBRE :</b>	" Remate y Despeje de Cabeza "	Esquema del ejercicio
<b>OBJETIVO :</b>	Mejora Juego de Cabeza	

<b>EDAD :</b>	a partir de 14 años aprox. (según el nivel)	
<b>JUGADORES :</b>	13-17 jugadores	
<b>MATERIAL :</b>	muchos balones , 8 conos , 4 juegos de petos	
<b>INTENSIDAD :</b>	Baja	
<b>COMPLEJIDAD :</b>	Media	
<b>AUTOR :</b>	Albert Ruiz	
<b>FECHA :</b>	07-Mayo-2000	
<b>DESCRIPCION</b>		<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 equipos de 3-4 jugadores (cada grupo con un peto diferente) y un portero.</li> <li>• delimitamos con conos una zona en las bandas desde donde se realizarán los centros.</li> <li>• Equipos: un equipo ataca, un equipo defiende, un equipo realiza centros desde las bandas (centrador) y otro equipo situado fuera del área (chutador).</li> <li>• El equipo "<b>centrador</b>" (en las bandas) realiza centros al área de penalti alternativamente desde cada lado.</li> <li>• El equipo <b>atacante</b> intenta finalizar los centros en gol.</li> <li>• El equipo <b>defensor</b> intenta despejar los centros hacia fuera del área.</li> <li>• El equipo "<b>chutador</b>" (fuera del área) se encarga de recuperar los despejes y disparar a puerta desde fuera del área. Los balones que no pueden disparar rápidamente son devueltos a los centradores.</li> <li>• Los equipos van rotando su función cada cierto tiempo (p.ej: cada 3 minutos).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• El ejercicio está orientado principalmente a la mejora del juego aéreo tanto en defensa (despeje) como en ataque (remate).</li> <li>• El equipo centrador mejora la precisión en el centro.</li> <li>• El equipo fuera del área mejora el disparo desde el borde del área después del despeje.</li> </ul>
<b>PROGRESION</b>		<b>ASPECTOS A CONTROLAR Y CORREGIR</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• puede comenzarse con</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• EQUIPO "CENTRADOR" : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calidad de los centros.</li> <li>• centrar a la zona designada (si se decide)</li> </ul> </li> <li>• EQUIPO ATACANTE : <ul style="list-style-type: none"> <li>• colocación previa y acercamiento al balón</li> <li>• correcta técnica del remate</li> </ul> </li> <li>• EQUIPO DEFENSOR : <ul style="list-style-type: none"> <li>• colocación (entre delanteros y portería) y marcaje de los atacantes</li> <li>• despeje lejos del área.</li> <li>• presionar al equipo "chutador" una vez realizado el despeje para evitar que chute a puerta.</li> </ul> </li> <li>• EQUIPO "CHUTADOR" : <ul style="list-style-type: none"> <li>• disparo a puerta con rapidez y precisión.</li> </ul> </li> </ul>
		<b>COMENTARIOS</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agrupando los jugadores de cada equipo según su posición de juego, puede utilizarse para practicar los movimientos y jugadas a realizar en los partidos (centros al primer/segundo palo, abiertos/cerrados...).</li> </ul>

<p>solo un equipo como atacante y sin oposición, e ir aumentando progresivamente el número de defensores.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• puede añadirse un defensor que presione al centrador, para posteriormente que el centrador deba regatear a un defensor (que empezaría pasivo, semi-pasivo y real-activo).</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>VARIACIONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• puede establecerse un sistema de puntuación para cada equipo/función por el éxito en su tarea en cada centro.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>AUMENTAR / DISMINUIR DIFICULTAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EQUIPO "CENTRADOR" : <ul style="list-style-type: none"> <li>• aumentar/disminuir la distancia desde la que se realizan los centros.</li> <li>• puede ordenarse a los centradores que centren a una zona determinada, al primer o segundo palo, abierto o cerrado...</li> <li>• realizar el centro desde estático o en movimiento (después de recibir un pase o tras regatear un cono...)</li> </ul> </li> <li>• EQUIPO DEFENSOR/ATACANTE : <ul style="list-style-type: none"> <li>• variar la relación atacantes/defensores.</li> </ul> </li> <li>• EQUIPO "CHUTADOR" : <ul style="list-style-type: none"> <li>• permitir solo el chute al primer toque.</li> </ul> </li> </ul>	

## Ejercicio Nº 4

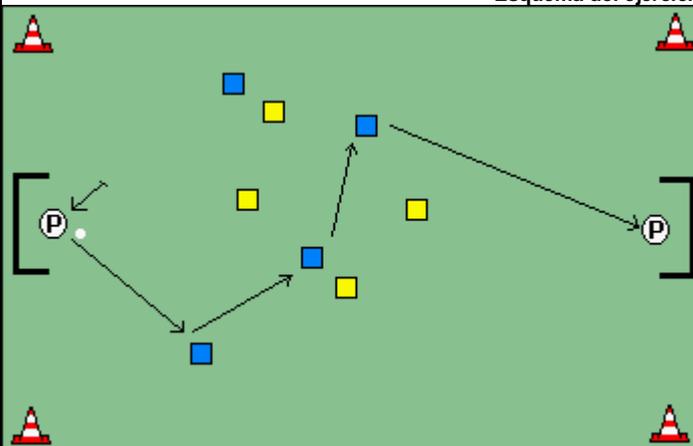
[Volver al Archivo de Ejercicios](#)

# " Conservación de Portero a Portero "

Nº 4 - Abril 2000

<b>NOMBRE :</b>	" Conservación de Portero a Portero "
<b>OBJETIVO :</b>	Juego combinativo + técnica y táctica (portero)
<b>EDAD :</b>	a partir de 10 años aprox. (según el nivel)
<b>JUGADORES :</b>	10 jugadores + 2 porteros
<b>MATERIAL :</b>	balones , 2 juegos de petos , 2 porterías
<b>INTENSIDAD :</b>	Media
<b>COMPLEJIDAD :</b>	Media
<b>AUTOR :</b>	<u>Albert Ruiz</u>
<b>FECHA :</b>	14-Mayo-2000

Esquema del ejercicio



## DESCRIPCION

- Se trata de un juego-ejercicio que combina la conservación de balón y el chute a puerta (en una de sus variantes) e incluye también a los porteros, que practican no solo el apartado defensivo sino también su participación en el juego ofensivo (como iniciadores de la jugada).

## ORGANIZACION

- 2 equipos de 4-5 jugadores se enfrentan en un campo (de por ejemplo 40x25metros) con 2 porterías defendidas por un portero.
- El equipo que tiene la posesión del balón, intentará conservarla y al mismo tiempo intentar llevar el balón de un portero al otro. En una de las variantes del ejercicio, pueden chutar a puerta.
- Una vez la pelota llega a un portero, este la devuelve a un jugador del mismo equipo.
- El equipo defensor (que no

## OBJETIVOS

- Equipo Con Balón (Atacante) :
  - precisión en el pase y la recepción, apoyos, desmarcaje...
  - cambio de orientación y recolocación después de pasar al portero para poder iniciar un nuevo "ataque" rápidamente.
  - dar "salidas" (apoyos) adecuados al portero
- Equipo Sin Balón (Defensor)
  - presión, marcaje...
  - estar atentos a los marcajes para evitar ataques rápidos (portero-atacante-portero)
  - reorganización después de perder el balón y después del cambio de orientación del juego (después del pase del rival a un portero, el objetivo de los atacantes es la otra portería)
  - realizar una rápida transición una vez recuperado el balón (si se juega alternando funciones y no por tiempos)
- Porteros :
  - participación en el juego ofensivo del equipo
  - concentración en el juego del equipo y ofrecer apoyo al poseedor
  - precisión en el juego con el pie y en el saque con la mano
- Si se juega con la variante de que los atacantes

tiene el balón) debe intentar recuperarlo. Una vez recupera el balón, ambos equipo cambian sus objetivos.

### VARIACIONES

- pueden cambiarse las funciones de cada equipo alternativamente al recuperar el balón, o después de un tiempo determinado.
- establecer un sistema de puntuación por cada vez que un equipo consiga pasar el balón de un portero al otro. Gana el equipo que en un tiempo determinado consiga más puntos.
- Los porteros no pueden tocar la pelota con las manos.
- Puede establecerse el resto de variaciones típicas de ejercicios de conservación de balón: jugadores pivote, límite de toques para uno o ambos equipos...
- Puede obligarse a que todos los jugadores del equipo deban tocar el balón antes de poder cederlo al portero o antes de disparar a puerta (ver Progresión).

### PROGRESION

- Uno de los equipos actúa como defensor como se explicó antes, pero **el otro equipo, al recuperar el balón, debe chutar rápidamente** a puerta para seguir defendiendo después. Después de un tiempo determinado, los equipos cambian sus funciones.
- puede progresarse hacia un juego real con cada equipo defendiendo una portería y atacando a la otra.

### AUMENTAR / DISMINUIR DIFICULTAD

- Variar el tamaño del campo y/o el número de jugadores.
- Equipo Defensor :
  - Establecer marcajes (cada jugador puede

pueden chutar a puerta (ver Progresión) : mejora del disparo a puerta bajo presión.

### ASPECTOS A CONTROLAR Y CORREGIR

- Equipo Atacante :
  - Principios ofensivos del juego
  - ofrecer salidas apoyar sobretodo al portero cuando tenga el balón
  - Intentar siempre jugar el balón hacia adelante y si es posible al portero (contraataque)
- Equipo Defensor :
  - deben presionar constantemente al poseedor del balón sin descuidar el marcar a los restantes
  - recolocarse rápidamente entre el balón y la portería que toque defender una vez el rival pase al portero
- Porteros :
  - estar siempre dispuesto a recibir el pase
  - tener conciencia de su importancia también en el juego ofensivo del equipo como iniciador del ataque
  - reiniciar rápidamente el ataque una vez ha recibido
  - cambio de orientación del ataque (si recibió un pase por una banda, intentar iniciar el siguiente ataque por la otra
  - Si se juega con una equipo con posibilidad de chutar a puerta, esta siempre atento a cual es "su equipo" en todo momento (quien le pasará el balón y quien le chutará)

### COMENTARIOS

<p>entrar solo al contrario designado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo Atacante : <ul style="list-style-type: none"> <li>• limitar (u obligar) el numero de toques.</li> <li>• el equipo con el balón solo puede pasar al portero después de realizar X pases entre ellos.</li> <li>• todos los jugadores deben tocar la pelota antes de poder ceder al portero.</li> </ul> </li> <li>• Si uno de los equipos puede chutar a puerta (ver Progresión) : <ul style="list-style-type: none"> <li>• el jugador que chute a puerta debe hacerlo al primer toque.</li> </ul> </li> <li>• Portero : <ul style="list-style-type: none"> <li>• no permitir que toque el balón con las manos.</li> </ul> </li> </ul>	
--	--

## Ejercicio Nº 5

[Volver al Archivo de Ejercicios](#)

<b>" Las Esquinas Seguras "</b>		<b>Nº 5 - Mayo 2000</b>
<b>NOMBRE :</b>	" Las Esquinas Seguras "	
<b>OBJETIVO :</b>	amplitud, mejora del juego de conjunto, mejora de los centros y remates	
<b>EDAD :</b>	a partir de 10 años aprox. (según el nivel)	
<b>JUGADORES :</b>	12 - 20 jugadores + 2 porteros	
<b>MATERIAL :</b>	balones , 2 juegos de petos , balizas o conos , 2	

INTENSIDAD :	Alta	
COMPLEJIDAD :	Media	
AUTOR :	Mario Gómez	
<b>DESCRIPCION</b>		<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se trata de un ejercicio similar a la situación real de juego en que con unas simples modificaciones y reglas, hacemos hincapié en aquello que deseamos trabajar.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>En Ataque : <ul style="list-style-type: none"> <li>aprovechar la amplitud del campo,</li> <li>buscar el espacio para realizar un centro</li> <li>precisión en el pase y la recepción, apoyos, desmarcaje...</li> </ul> </li> <li>En Defensa : <ul style="list-style-type: none"> <li>presión, marcaje...</li> <li>poner atención en que los despejes (tanto de los defensas, como del portero) sean orientados hacia las bandas.</li> <li>reorganización después de perder el balón</li> <li>realizar una rápida transición una vez recuperado el balón</li> </ul> </li> </ul>
<b>ORGANIZACION</b>		<b>ASPECTOS A CONTROLAR Y CORREGIR</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Equipos :</b> dos equipos de 6 a 10 jugadores con portero</li> <li><b>Terreno de juego :</b> depende del número de jugadores, es recomendable no reducir el ancho del campo, aunque el largo lo podemos adaptar al número de jugadores que participen en el ejercicio.</li> <li>en cada esquina del terreno se encuentra una zona (de unos 8 por 8 metros) en donde el equipo defensor tiene prohibido defender.</li> <li><b>Reglas :</b> El equipo atacante no puede tener jugadores fijos en dichas zonas "seguras" deben entrar en ellas mediante una correcta movilidad, respetando la regla del fuera de juego.</li> <li><b>Gol :</b> Si el gol se consigue al primer toque (en remate), valdrá doble.</li> <li>Para que el gol sea válido, se ha de obligar a que el ataque primero transcurra por alguna de las zonas de las esquinas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipo Atacante : <ul style="list-style-type: none"> <li>(Principios ofensivos del juego)</li> <li>potenciar el juego por las bandas</li> <li>incidir en el objetivo de llegar a las zonas "seguras" para realizar el centro</li> </ul> </li> <li>Equipo Defensor : <ul style="list-style-type: none"> <li>(Principios defensivos del juego)</li> <li>presionar correctamente</li> <li>organizar rápida y correctamente el ataque una vez recuperado el balón</li> </ul> </li> </ul>
<b>VARIACIONES</b>		<b>COMENTARIOS</b>

•	
<b>PROGRESION</b>	
•	
<b>AUMENTAR / DISMINUIR DIFICULTAD</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar la relación de jugadores por equipo</li> <li>• Utilizar jugadores "comodines" ofensivos</li> <li>• Limitar u obligar el numero de toques</li> </ul>	

## Ejercicio N° 6

[Volver al Archivo de Ejercicios](#)

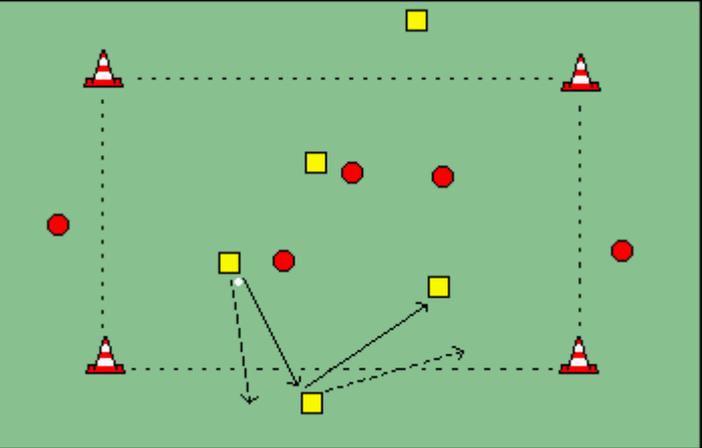
" Basculaciones "		N° 6 - Junio 2000
<b>NOMBRE :</b>	" Basculaciones "	
<b>OBJETIVO :</b>	amplitud ofensiva, mejora del juego de conjunto, mejora de las asculaciones en defensa, presión y superioridad numérica en defensa	
<b>EDAD :</b>	a partir de 12 años aprox. (según el nivel)	
<b>JUGADORES :</b>	12 - 20 jugadores + 2 porteros	
<b>MATERIAL :</b>	balones , 2 juegos de petos , balizas o conos , 2 porterías	
<b>INTENSIDAD :</b>	Media	
<b>COMPLEJIDAD :</b>	Media	

<p><b>AUTOR :</b> <a href="#">Mario Gómez</a></p>	
<p><b>DESCRIPCION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se trata de un ejercicio similar a la situación real de juego en que con unas simples modificaciones y reglas, hacemos hincapié en aquello que deseamos trabajar.</li> </ul>	<p><b>AUMENTAR / DISMINUIR DIFICULTAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Podemos limitar el número de toques en ataque, para así ofrecer más dificultad y poder incidir en la importancia de los controles orientados, la movilidad,...</li> <li>Variar la relación de jugadores por equipo</li> <li>Utilizar jugadores "comodines" ofensivos</li> <li>Limitar u obligar el numero de toques</li> </ul>
<p><b>ORGANIZACION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Equipos :</b> dos equipos de 6 a 10 jugadores con portero</li> <li><b>Terreno de juego :</b> depende del número de jugadores, es recomendable no reducir el ancho del campo puesto que queremos hacer hincapié, en aprovechar la amplitud del campo y la basculación. Aunque el largo lo podemos adaptar al número de jugadores que participen en el ejercicio.</li> <li>El terreno de juego está delimitado en dos mitades mediante una línea vertical de portería a portería formada mediante balizas ("chinchetas", "conos bajos").</li> <li>Se juega un partido con las reglas habituales, excepto por dos reglas que nos ayudan a potenciar el trabajo de los aspectos que nos interesan :</li> <li>1- El equipo <b>atacante</b> debe de poseer igual número de jugadores tanto en una mitad del terreno como en la otra. Para ello, a los jugadores debe asignárseles una de las mitades donde deben de actuar en ataque.</li> <li>2- En <b>defensa</b> sin embargo, el equipo debe de bascular a la zona</li> </ul>	<p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En Ataque : <ul style="list-style-type: none"> <li>aprovechar la amplitud del campo,</li> <li>precisión en el pase y la recepción, apoyos, desmarcaje...</li> </ul> </li> <li>En Defensa : <ul style="list-style-type: none"> <li>basculación para crear superioridad numérica y favorecer el pressing</li> <li>presión, marcaje...</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>ASPECTOS A CONTROLAR Y CORREGIR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Equipo Atacante : <ul style="list-style-type: none"> <li>(Principios ofensivos del juego)</li> <li>Posicionamiento adecuado de los jugadores</li> <li>reorganización defensiva una vez perdida la posesión</li> </ul> </li> <li>Equipo Defensor : <ul style="list-style-type: none"> <li>(Principios defensivos del juego)</li> <li>presionar correctamente</li> <li>organizar rápida y correctamente el ataque una vez recuperado el balón</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>COMENTARIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>

<p>donde se encuentre el balón, para crear superioridad numérica defensiva y favorecer la presión (poner atención en la profundidad defensiva, coberturas y permutas)...</p>	
<b>VARIACIONES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	
<b>PROGRESION</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	

## Ejercicio Nº 7

[Volver al Archivo de Ejercicios](#)

<b>" Conservación con Relevos "</b>	<b>Nº 7 - Julio 2000</b>
<b>NOMBRE :</b>	" Conservación con Relevos "
<b>OBJETIVO :</b>	Movilidad en ataque, mejora del juego de conjunto, cambios de orientación, alternancia entre pases cortos y largos, situaciones de uno contra uno y paredes.
<b>EDAD :</b>	a partir de 12 años aprox. (según el nivel)
<b>JUGADORES :</b>	12 jugadores
<b>MATERIAL :</b>	balones , 2 juegos de petos , balizas o conos
<b>INTENSIDAD :</b>	Media
<b>COMPLEJIDAD :</b>	Media
<b>AUTOR :</b>	<a href="#">Mario Gómez</a>
<b>FECHA :</b>	05-Junio-2000
	

<p style="text-align: center;"><b>DESCRIPCION</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>AUMENTAR / DISMINUIR DIFICULTAD</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se trata de un juego de posesión en el cual mediante unas variantes tratamos de incidir en la movilidad del equipo atacante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podemos limitar el número de toques en ataque, para así ofrecer más dificultad y poder incidir en la importancia de los controles orientados, la movilidad,...</li> <li>• Variar la relación de jugadores por equipo</li> <li>• Utilizar jugadores "comodines" ofensivos</li> <li>• Limitar u obligar el numero de toques</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ORGANIZACION</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>OBJETIVOS</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Equipos:</b> dos equipos de 6 sin porteros.</li> <li>• <b>Terreno de juego:</b> medio campo de fútbol, si bien lo podemos ampliar un poco más con el fin de que hayan más espacios y sea más sencilla la circulación del balón.</li> <li>• El terreno de juego está delimitado por cuatro conos o balizas que forman un amplio cuadrado. En los laterales del cuadrado dejamos unos pasillos de unos dos metros por donde se sitúan los jugadores denominados "pasadores".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En Ataque : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar la movilidad en el juego de ataque</li> <li>• Mejora y precisión de los pases, mejora de los controles, apoyos, desmarcaje...</li> <li>• Correcta orientación en ataque y comunicación.</li> <li>• Mejora de las paredes.</li> </ul> </li> <li>• En Defensa : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correcta orientación defensiva.</li> <li>• presión, marcaje...</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza un ejercicio de posesión del balón en el cual para anotar un punto se debe de conectar con uno de los compañeros "pasadores" que se encuentran en los carriles correspondientes a cada uno de los equipos. Una vez que se logra conectar con uno de nuestros "pasadores", el jugador que realiza esa función entra en el terreno donde se está llevando a cabo la posesión, siendo uno de sus compañeros el que lo releve en su misión.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ASPECTOS A CONTROLAR Y CORREGIR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo Atacante : <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Principios ofensivos del juego)</li> <li>• Posicionamiento adecuado de los jugadores</li> <li>• reorganización defensiva una vez perdida la posesión</li> </ul> </li> <li>• Equipo Defensor : <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Principios defensivos del juego)</li> <li>• presionar correctamente</li> <li>• organizar rápida y correctamente el ataque una vez recuperado el balón</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si pasamos el balón a uno de los pasadores rivales, deben de volver a pasar el balón a nuestro equipo, aunque sólo se puntúan los pases y relevos realizados con los jugadores de un mismo equipo.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>COMENTARIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Este ejercicio es ideal para la pretemporada para entrenar la resistencia aeróbica. Para darle más intensidad podemos reducir los espacios a utilizar y no limitar el número de toques.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1- En <b>defensa</b> se prohíbe robar el balón en los carriles.</li> <li>• 2- En el juego de <b>ataque</b> limitamos los toques de balón a tres dentro de la zona de posesión y a dos en los carriles de los "pasadores".</li> </ul>	
<b>VARIACIONES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluir de uno a tres comodines que entran en el juego de pared, (solo tienen un toque), cada vez que conseguimos una pared, sumamos también un punto</li> </ul>	
<b>PROGRESION</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para favorecer los cambios de orientación, después de efectuar un punto en uno de los carriles, el siguiente debe de ser en el carril contrario. Siempre que previamente no se pierda la posesión del balón.</li> <li>• Para favorecer la mejora de los controles orientados, se prohíben los controles de parada.</li> </ul>	

## Ejercicio Nº 8

[Volver al Archivo de Ejercicios](#)

<b>" 1 contra 1 con chute a puerta "</b>		<b>Nº 8 - Agosto 2000</b>
<b>NOMBRE :</b>	" 1 contra 1 con chute a puerta "	
<b>OBJETIVO :</b>	regate, entrada-tackle y disparo a puerta	
<b>EDAD :</b>	cualquiera	

<b>JUGADORES :</b>	aprox. 8 jugadores + 1 portero	
<b>MATERIAL :</b>	balones , 2 juegos de petos , 1 portería	
<b>INTENSIDAD :</b>	Media-Alta	
<b>COMPLEJIDAD :</b>	Baja	
<b>AUTOR :</b>	<a href="#">Albert Ruiz</a>	
<b>FECHA :</b>	12-Junio-2000	
<b>DESCRIPCION</b>		<b>AUMENTAR / DISMINUIR DIFICULTAD</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se trata de un ejercicio cuyo objetivo es practicar las situaciones de 1 contra 1 y el disparo a puerta bajo presión.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>aumentar / reducir la distancia entre el atacante y defensor</li> <li>aumentar / reducir el tamaño del campo</li> <li>variar el numero de atacantes y defensas</li> </ul>
<b>ORGANIZACION</b>		<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>los atacantes empiezan desde el centro del campo con un balón.</li> <li>los defensores salen se sitúan a unos 5-10 metros a un lado.</li> <li>el atacante determina el inicio, cuando toca el balón comienza el juego. Intentará llegar al borde del área y chutar.</li> <li>el defensor puede moverse a partir del momento que el atacante toca el balón. Intentará recuperarlo, y si lo consigue puede chutar el a puerta. (si se utiliza la variante de 2 porterías, deberá atacar a la portería contraria a la que atacaba el contrario).</li> <li>la participación finaliza cuando uno de los jugadores chuta a puerta (pueden establecerse por ejemplo un limite de tiempo)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Jugador Con Balón (Atacante) : <ul style="list-style-type: none"> <li>conducción del balón, regate, fintas, cambios de ritmo y chute a puerta.</li> <li>mejora dek chute bajo presión.</li> </ul> </li> <li>Jugador Sin Balón (Defensor) : <ul style="list-style-type: none"> <li>entrada, tackle, carga</li> </ul> </li> <li>Ambos : <ul style="list-style-type: none"> <li>resituarse como atacante/defensa rápidamente una vez se recupera/pierde la posesión</li> </ul> </li> </ul>
<b>VARIACIONES</b>		<b>ASPECTOS A CONTROLAR Y CORREGIR</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>pueden utilizarse dos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Atacante : <ul style="list-style-type: none"> <li>diferentes opciones para mantener la posesión y llegar a posiciones de chute</li> </ul> </li> <li>Defensor : <ul style="list-style-type: none"> <li>situarse rápidamente entre el balón y la portería a defender</li> </ul> </li> <li>Ambos : <ul style="list-style-type: none"> <li>adaptarse a la nueva función una vez se recupera/pierde la posesión</li> </ul> </li> </ul>
<b>COMENTARIOS</b>		

<p>porterías y el atacante al comenzar el ejercicio, escoge a que portería quiere atacar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• establecer un sistema de puntuación por cada vez que un equipo consiga pasar el balón de un portero al otro. Gana el equipo que en un tiempo determinado consiga más puntos.</li> <li>• puede situarse la posición de inicio del defensor entre el balón y la portería.</li> <li>• ambos jugadores pueden iniciar desde diferentes posiciones (sentados, estirados...) y trabajar así la velocidad de reacción.</li> <li>• en lugar de utilizar una portería donde marcar, el objetivo puede ser conducir el balón entre dos conos.</li> </ul>	
<b>PROGRESION</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pueden incorporarse más defensas y/o atacantes de modo que se creen situaciones de 1x2 , 2x1 ...</li> <li>• puede hacerse que el atacante reciba el balón desde un pase.</li> <li>• puede situarse un jugador (pasador) en cada banda con el cual pueda apoyarse (al primer toque) el atacante.</li> </ul>	

## Ejercicio Nº 9

[Volver al Archivo de Ejercicios](#)

<b>" Las 6 porterías "</b>		<b>Nº 9 - Septiembre 2000</b>
<b>NOMBRE :</b>	" Las 6 Porterías "	
<b>OBJETIVO :</b>	mejora del juego de conjunto y de l	

<b>EDAD :</b>	a partir de 12 años (aproximadamente)	
<b>JUGADORES :</b>	10-12 jugadores	
<b>MATERIAL :</b>	balones , 12 banderolas o conos , 2 juegos de petos	
<b>INTENSIDAD :</b>	Media-Alta	
<b>COMPLEJIDAD :</b>	Media	
<b>AUTOR :</b>	<a href="#">Mario Gómez</a>	
<b>FECHA :</b>	19-Junio-2000	
<b>DESCRIPCION</b>		<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se trata de un ejercicio cuyo objetivo es practicar las situaciones de - 1 contra 1, mejora del juego de conjunto, paredes, movilidad orientación ofensiva y defensiva y diferentes acciones técnicas básicas con balón (controles, pases,...).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Atacantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>juego combinativo, pase</li> <li>conducción, 1 contra 1</li> <li>desmarque, fintas</li> </ul> </li> <li>Defensores : <ul style="list-style-type: none"> <li>presión, marcaje, entrada</li> <li>1 contra 1</li> </ul> </li> </ul>
<b>ORGANIZACION</b>		<b>ASPECTOS A CONTROLAR Y CORREGIR</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Descripción del ejercicio: dos equipos de (5 vs 5) sin porteros se enfrentan en ½ campo de fútbol, en el cual hay distribuidas aleatoriamente seis porterías (de 3m de largo), con el objetivo de pasar un jugador con el balón dominado por entre una portería (= 1pto) o que el equipo realice un pase entre la portería y sea recogido por un compañero del mismo equipo (no valen auto pases) por el otro lado de la portería (=1pto). El sentido por el que se realicen los puntos es indiferente ya que son porterías abiertas. El número de contactos por jugador (toques) no se limita. Dos puntos consecutivos en la misma portería no están permitidos.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>ATAQUE:</b> hay que buscar que los jugadores en su conducción se encuentren apoyados, con el fin de poder ofrecer una solución en caso de verse muy agobiado de rivales. Si se pierde el balón hay que tratar de recuperarlo con rapidez, presión.</li> <li><b>DEFENSA:</b> hay que buscar presionar con más de un jugador sobre el poseedor del balón, con el fin de reducir espacios alrededor del balón y dificultar el juego ofensivo del rival.</li> </ul>
<b>VARIACIONES</b>		<b>COMENTARIOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>6 contra 6, 6 contra 5, o bien 5</li> </ul>		

contra 5 con uno o dos comodines que no pueden realizar puntos de conducción, si de pases.

#### PROGRESION

- mediante una debida intensidad (la cual debe de inculcarla el entrenador con sus alientos) este ejercicio puede ser ideal para mejorar físicamente la resistencia mixta (aeróbica/anaeróbica, la más usada en el fútbol); debido a su exigencia cuando el jugador posee el balón y cuando su equipo debe de defender y al escaso número de participantes y reducido terreno de juego (lo que hace que la participación aumente). Mediante una intensidad adecuada (160/180ppm) y unos tiempos de acción adecuados, puede ser perfectamente empleada para la mejora de la resistencia mixta (objetivo de los tan odiados para los jugadores "fartlek").

#### AUMENTAR / DISMINUIR DIFICULTAD

- variar el numero de atacantes y defensas
- limitar el numero de toques

## Ejercicio Nº 10

[Volver al Archivo de Ejercicios](#)

" Partido por Zonas "		Nº 10 - Octubre 2000
NOMBRE :	" Partido por Zonas "	
OBJETIVO :	Transición defensa-ataque, mejora del juego de conjunto...	
EDAD :	a partir de 14 años (aproximadamente)	
JUGADORES :	14-18 + 2-3	

	comodines + 2 porteros	
MATERIAL :	balón, 3 juegos de petos, balizas	
INTENSIDAD :	Media	
COMPLEJIDAD :	Media	
AUTOR :	<a href="#">Mario Gómez</a>	
FECHA :	19-Julio-2000	

### DESCRIPCION

- Un ejercicio para mejorar la transición defensa / ataque, mejora del juego de conjunto, recuperación de la posesión ...

### ORGANIZACION

- Dos equipos se enfrentan en un terreno dividido en tres zonas. La zona central solo puede ser ocupada por los comodines (2 a 3), mientras que las zonas de ataque (zonas de las porterías) se organizan con 4 a 5 defensas contra 3 o 4 atacantes.
- Los comodines ponen en juego el balón hacia una de las zonas de ataque, pudiendo intervenir en ellas creando superioridad numérica, salvo uno de los comodines que debe de quedar fijo en la zona central.
- Cuando un equipo defensor logra hacerse con el balón, debe de tratar de conectar con uno de los comodines para que cambien el juego a la zona de ataque contraria.
- En la zona central solo pueden entrar los comodines, y ninguno de los demás jugadores. Los atacantes cuando pierdan el balón, pueden presionar hasta la zona central para tratar de recuperar el balón.
- Los comodines al cambiar de zona de ataque, deben de combinar en la zona central obligatoriamente, no se permite el pase directo entre zonas de ataque.
- Se respetan las reglas de fuera de juego,...

### PROGRESION

- Este ejercicio es completamente táctico, por tanto hay que tener en cuenta los aspectos a corregir en todos los aspectos, tanto ataque como defensa, dependiendo de las situaciones tácticas que sean adecuadas para nuestro sistema

## Ejercicio Nº 11

[Volver al Archivo de Ejercicios](#)

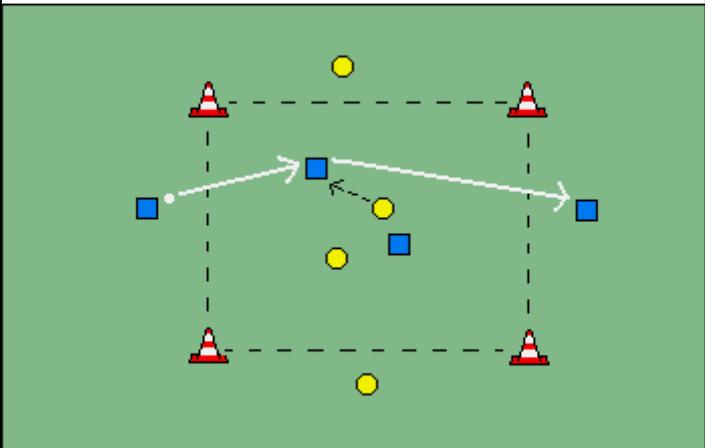
<b>" Partido con Zona no Utilizable "</b>		<b>Nº 11 - Febrero 2001</b>
NOMBRE :	" Partido con Zona no Utilizable "	

<b>OBJETIVO :</b>	mejora del juego de conjunto y de los cambios de orientación	
<b>EDAD :</b>	a partir de 12 años (aproximadamente)	
<b>JUGADORES :</b>	18 jugadores	
<b>MATERIAL :</b>	balones , 4 conos , 2 juegos de petos	
<b>INTENSIDAD :</b>	Media-Alta	
<b>COMPLEJIDAD :</b>	Media	
<b>DURACION :</b>	20-25 minutos	
<b>AUTOR :</b>	<a href="#">Enzo Albornoz</a> (Arg)	
<b>FECHA :</b>	26-Febrero-2001	
<b>DESCRIPCION</b>		<b>AUMENTAR / DISMINUIR DIFICULTAD</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se trata de un ejercicio cuyo objetivo es practicar los cambios de orientación y el juego por las bandas. Paralelamente se trabaja el juego de conjunto en general y el remate y diferentes acciones técnicas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>variar el numero de atacantes y defensas</li> <li>limitar el numero de toques fuera y dentro de la zona</li> <li>aumentar o disminuir el tamaño de la zona "prohibida"</li> </ul>
<b>ORGANIZACION</b>		<b>OBJETIVOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>En un campo de juego se marcará una zona de 20 m x 40 m, la cual solo podrá utilizar (pasar por ella) un jugador de cada equipo por vez, y los puntos 1-2 y 3-4 forman una línea por la cual el balón no podrá atravesar excepto cuando el mismo ingresa al rectángulo. Con esto se procura que el jugador se vea en la obligación de buscar los laterales para proseguir el juego, todo se realiza permitiendo tan solo 2 ó 3 toques al balón; al mismo tiempo que dentro del rectángulo se genera un 1 contra 1 cuando ingresa el balón en ese sector.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Atacantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>juego por las bandas</li> <li>juego combinativo, pase</li> <li>conducción, 1 contra 1</li> <li>desmarque, fintas</li> </ul> </li> <li>Defensores : <ul style="list-style-type: none"> <li>presión, marcaje, entrada</li> <li>1 contra 1</li> </ul> </li> </ul>
<b>VARIACIONES / PROGRESION</b>		<b>ASPECTOS A CONTROLAR Y CORREGIR</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Variar la "forma" de la zona</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ATAQUE : <ul style="list-style-type: none"> <li>los jugadores que ocupan la zona "prohibida" deben buscar el cambio de orientación del balón (si reciben de una banda, deben pasarla a la opuesta).</li> <li>los jugadores en la zona, deben jugar rápidamente el balón, utilizando el mínimo nº de toques posibles.</li> </ul> </li> <li>DEFENSA :</li> </ul>
		<b>COMENTARIOS</b>

<p>prohibida</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores que pueden utilizar las zonas 'prohibidas' son designados por el entrenador y no se cambian.</li> <li>• puede designarse un 'pivote' que juega dentro de la zona y que va indistintamente con el equipo que tiene el balón</li> <li>• Solamente pueden relevarse los jugadores de dentro de la zona al recibir un pase (el que la pasa ocupa la posición).</li> <li>• Ningún jugador puede pasar por la zona (reduciendo la zona no utilizable)</li> <li>• Cualquiera puede pasar por la zona, pero se limitará el nº de toques del balón en la zona marcada a 1 o 2 toques.</li> </ul>	
---	--

## Ejercicio Nº 12

[Volver al Archivo de Ejercicios](#)

"Saque al Cuadrado"		Nº 12 - Abril 2001
<b>NOMBRE :</b>	" Saque al Cuadrado "	
<b>OBJETIVO :</b>	mejora del juego aéreo	
<b>EDAD :</b>	a partir de 12 años (aproximadamente)	
<b>JUGADORES :</b>	8 jugadores	
<b>MATERIAL :</b>	balones , 4 conos , 2 juegos de petos	
<b>INTENSIDAD :</b>	Media	
<b>COMPLEJIDAD :</b>	Baja	
<b>DURACION :</b>	20 minutos	
<b>AUTOR :</b>	<a href="#">Pablo Zulueta</a> (Arg)	
<b>FECHA :</b>	08-Abril-2001	
<b>DESCRIPCION</b>	<b>AUMENTAR / DISMINUIR DIFICULTAD</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio cuya finalidad principal radica en mejorar el juego aéreo como así también</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obligar a que los dos jugadores del mismo equipo dentro del cuadrado, deban tocar el balón (que combinen entre ellos antes de pasar a los</li> </ul>	

<p>la disputa 1-1 con simples movimientos y saques laterales.</p>	<p>sacadores)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agregar un jugador comodín (preferentemente para el equipo que no realiza el saque).</li> <li>• Agrandar el tamaño de los cuadrados.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ORGANIZACION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En un cuadrado de 20x20m se ubican 2 equipos de 2 jugadores (cabeceadores).</li> <li>• Cada equipo tendrá fuera del cuadrado a dos jugadores (sacadores), ubicados en lados enfrentados.</li> <li>• El ejercicio lo inicia un sacador realizando un saque lateral hacia sus compañeros en el interior del cuadrado, estos tratarán de cabecear la pelota y pasarla al otro sacador de su equipo ubicado en el lado contrario. Este último al recibir la pelota, reinicia el ejercicio.</li> <li>• Los jugadores del equipo contrario deberán interceptar de cabeza el envío del sacador pasándolo a los sacadores de su equipo ubicados en los lados opuestos.</li> <li>• Regukarnebtem variar las tareas de los jugadores.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El ejercicio está orientado fundamentalmente para mejorar el juego aéreo.</li> <li>• Consolidar la mecánica del saque de banda.</li> <li>• Desmarque y cabeceo con carrera.</li> <li>• En defensa: marcaje personal.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>PROGRESION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al comienzo (y según el nivel de los participantes) puede hacerse 1-1 dentro del cuadrado para luego pasar a 2-2.</li> <li>• Cuando se logre cierta continuidad en el ejercicio, puede extenderse el tiempo de duración del mismo para mejorar la resistencia mixta, respetando una adecuada intensidad (160/180 ppm).</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ASPECTOS A CONTROLAR Y CORREGIR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sacadores :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saques correctos y precisos</li> </ul> </li> <li>• <b>Cabeceadores :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocación previa y acercamiento a la pelota.</li> <li>• Ganar la posición y defenderla con el cuerpo.</li> <li>• Tomar (cabecear) la pelota en el aire.</li> </ul> </li> <li>• <b>Defensores :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención en las marcas personales.</li> <li>• Presión rápida si la pelota cae dentro del cuadrado.</li> <li>• Anticipo para interceptar y despejar de cabeza.</li> </ul> </li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>VARIACIONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Otorgar puntos por cada jugada exitosa.</li> <li>• Otorgar puntos por cada pelota recuperada de cabeza por el equipo que no realizó el saque.</li> <li>• Si la pelota queda dentro del cuadrado, seguir jugando con los pies hasta que se la</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>COMENTARIOS</b></p>

puedan pasar a los sacadores.	
-------------------------------	--