

## Entrenamiento técnico-táctico: 2. Juegos variados en una mitad del campo

### 1. Juego de 7:7 (8:8) para mejorar la movilidad y el juego de posicionamiento

**Organización:**

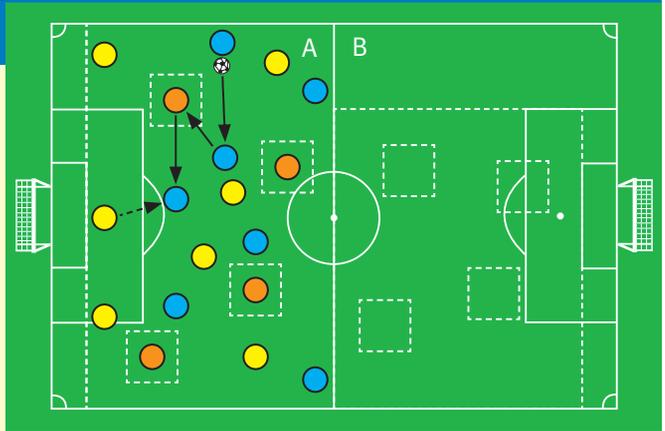
– 2 equipos de 7 jugadores y 4 repartidores de balón en los cuadrados. – Superficie de juego delimitada y 4 cuadrados – Balón.

**Desarrollo (cancha A):**

– Juego libre o con número limitado de toques (2 a 3). Los lanzadores pueden tocar el esférico sólo 1 ó 2 veces. – Los jugadores intentarán conservar la pelota, luego cambian el juego e intercambian pases con los lanzadores (repartidores). – Se otorgará 1 punto cuando un repartidor consigue pasar el balón exitosamente al equipo que juega con él.

**Variantes (cancha B):**

– Cada equipo juega solamente con dos repartidores. – Cambiar de lugar con los lanzadores. – El mismo juego, pero en una superficie más pequeña.

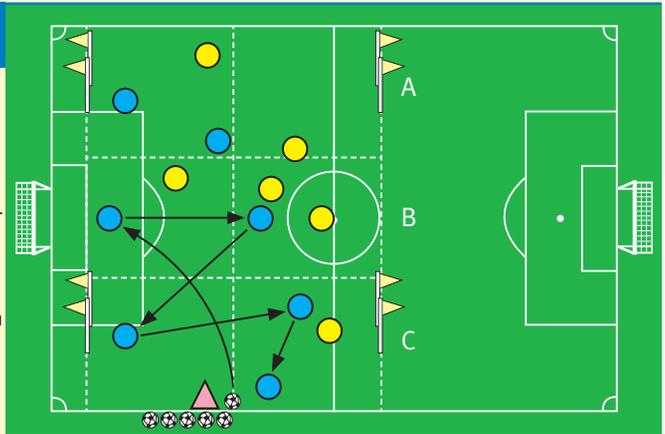


### 2. Juego de 7:7 (6:6) para practicar la ocupación del terreno

**Organización:** – 2 equipos con 7 jugadores cada uno. – Superficie de juego delimitada, con 6 zonas + 4 porterías pequeñas (formadas con banderines). – Cuando el balón sale del campo, el entrenador reanuda el juego.

**Desarrollo:** – Juego con número de toques limitado (1, 2 ó máximo 3 toques). – Los jugadores hacen circular la pelota y tratan de marcar un gol. Se podrá anotar solamente de un tiro directo. – Antes de marcar el gol, el balón deberá pasar por 4 zonas. – Máximo 3 jugadores por equipo simultáneamente en una zona.

**Variantes:** – En la zona defensiva, se podrá jugar sólo a 1 ó 2 toques. Juego libre en la zona de ataque. – El mismo juego, pero únicamente en dos zonas (A+B).

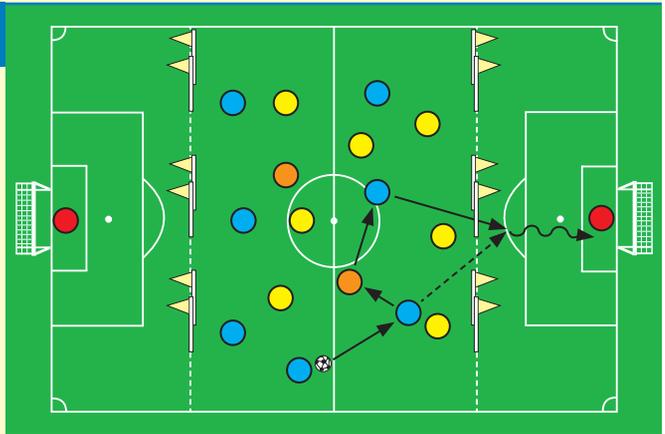


### 3. Juego de 7:7 + 1 comodín para penetrar en la zona de conclusión

**Organización:** – 2 equipos de 7 jugadores + 2 comodines neutrales y 2 porteros. – Superficie de juego delimitada, con 3 zonas + 6 porterías pequeñas. – Conos o postes (banderines).

**Desarrollo:** – Juego libre o con número de toques limitado (2-3) en la zona central. – Los jugadores deben irrumpir en la zona de la meta por entre los banderines (mediante pase o con el balón a los pies). Enfrentar al portero para anotar (1:1). Los comodines juegan con los atacantes, cada uno en su propio territorio. Gol: 1 punto si se franquea la portería con los banderines. 2 puntos, si se marca un gol en la meta grande.

**Variantes:** – Un defensor puede enfrentarse al atacante para obstaculizarlo. – Un 2º atacante apoyará al portador de la pelota (2:1). – Un 2º defensor retrocede, luego todos los jugadores.



### 4. Juego de 8:8 (9:9) para atacar y defender

**Organización:**

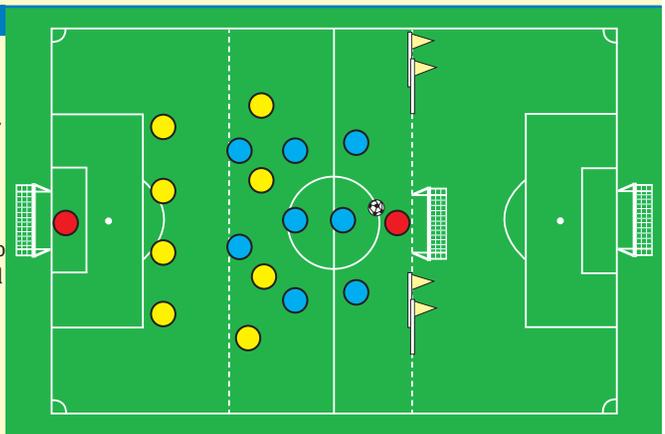
– 2 equipos de 8 jugadores cada uno + 2 guardametas. – Superficie de juego delimitada + 2 metas grandes y 2 pequeñas. – El juego comienza siempre con el equipo ●, que ataca.

**Desarrollo:**

– El equipo ● defiende en una formación de 4-4. El equipo ● ataca con un planteo 3-3-2 (u otra formación). – Juego libre con número de toques limitado para el equipo que ataca. – El equipo atacante intenta marcar un gol; si el equipo ● consigue quitar el balón, deberá efectuar 5 ó 6 pases para obtener un punto. – Después de 10 ataques, los equipos cambian su papel.

**Variantes:**

– Cuando el equipo ● recupera la pelota, podrá marcar de inmediato un gol, ya sea en la meta grande o en una de las dos pequeñas. – La superficie de juego puede agrandarse o reducirse.



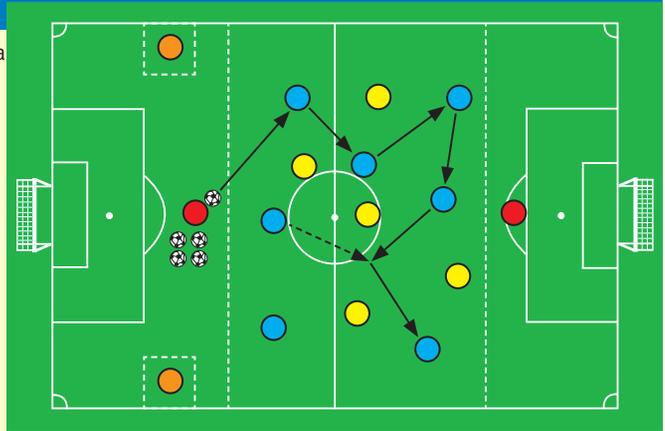
## Entrenamiento técnico-táctico: 3. Juegos de práctica en superioridad numérica para mejorar el juego de combinaciones (retener el balón)

### 1. Juego de 7:5 ó 7:6 (8:6)

**Organización:** – El equipo ● tiene 7 jugadores + un guardameta como apoyo; el equipo ● juega con 5 integrantes + un guardameta como apoyo. Los porteros pueden utilizar solamente los pies. – Superficie de juego delimitada.

**Desarrollo:** – El equipo ● hace circular el balón con 1 a 3 toques durante el mayor tiempo posible (1 punto después de 10 pases). – Cuando el balón sale del campo, el portero ● reanudará el juego. – Si el equipo ● consigue la pelota, intentará pasarla –en juego libre– a los jugadores ● con lanzamiento largo a los flancos. → El equipo ● deberá intentar diferentes jugadas: rotar constantemente, triangulación, cambios de ritmo, paredes, etc.

**Variantes:** – Si el equipo ● recupera el balón, deberá efectuar 5 pases antes de pasar el esférico al jugador ●. – Se invierten los papeles.

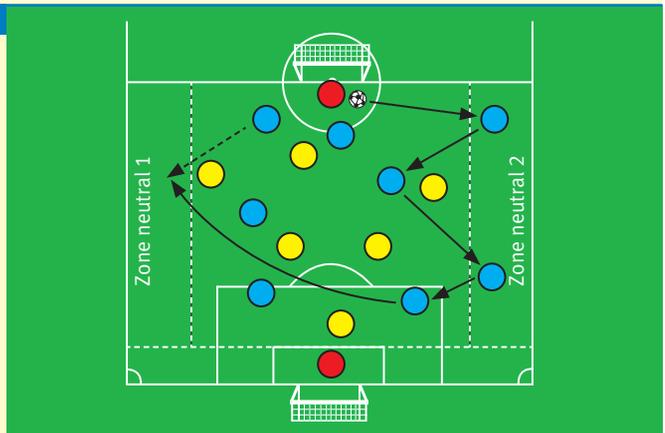


### 2. Juego de 8:6 (7:5 / 9:7) y guardametas neutrales

**Organización:** – El equipo ● juega con 8 jugadores; el equipo ● tiene 6 integrantes. – Superficie de juego delimitada, con 3 zonas (central + 1 y 2) – 2 guardametas neutrales.

**Desarrollo:** – El equipo ● conserva el balón (1, 2 toques en la zona central y en la zona neutral 2). Tras 8 pases consecutivos, los equipos cambian de lado y se reanuncia el juego. – Cuando el equipo ● recupera la pelota, podrá marcar un gol en las dos metas. – Cada cambio de juego vale 1 punto. Goles marcados valen 2 puntos. – Cuando defiende el equipo ●, intentará recuperar el balón para pasárselo al guardameta.

**Variantes:** – Si se falla el pase largo o el cambio de juego, el balón se entregará al portero para que habilite a un jugador del equipo ●.

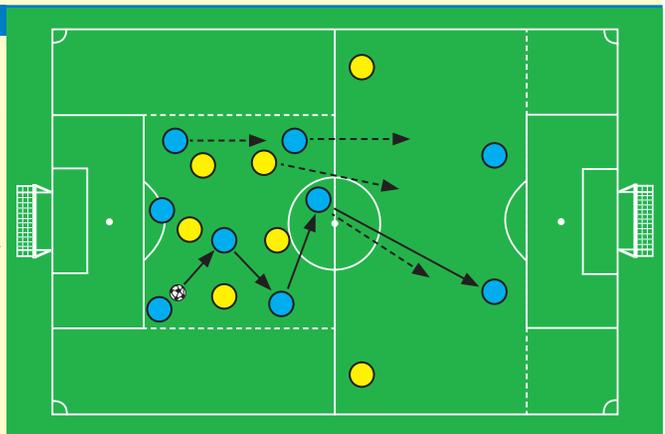


### 3. Juego de 7:5 a 9:7 (cambio de campo)

**Organización:** – El equipo ● jugará con 7 jugadores en una zona limitada, ó 9 en la zona amplia – El equipo ● jugará con 5 jugadores en una zona limitada, ó 7 en la zona amplia – Superficies de juego delimitadas.

**Desarrollo:** – El equipo ● hace circular el balón, con 2 ó 3 toques. – Tras 5 ó 6 pases, se juega el balón hacia un jugador ● que se halla en la zona amplia y todos los jugadores (excepto un ●) suben a la zona ofensiva, organizándose para hacer circular la pelota y jugando al toque (9:7). – Si el equipo ● recupera la pelota, la pasará a uno de los jugadores ● (1º pase) que se hallaba en la zona amplia. – El juego se reanuda desde la zona limitada.

**Variantes:** – Cuando el equipo ● recupera la pelota en una situación 8:7, intentará efectuar 5 pases consecutivos. El equipo ● intenta despojarlos del balón para efectuar luego un pase hacia atrás al jugador ● que se ha quedado en su propia mitad de campo.

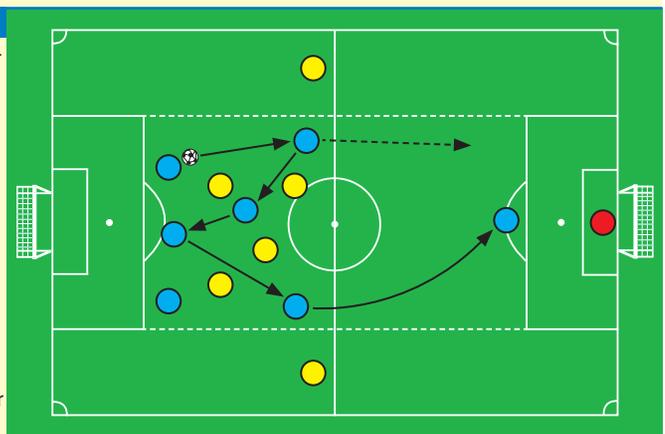


### 4. Juego de 6:4 (7:5) (jugar en profundidad)

**Organización:** – El equipo ● tiene 7 jugadores; el equipo ● tiene 6 + guardameta. – Superficie de juego delimitada + 1 meta grande.

**Desarrollo:** – El equipo ● intercambia pases a 1 ó 2 toques en su propia mitad de campo. Tras 8 ó 10 pases, se jugará el balón en profundidad hacia un compañero ●, ubicado en el borde del área penal. Los jugadores ● suben al campo contrario para atacar, excepto uno que permanece en su mitad. Los jugadores ● que defienden, se repliegan. → ¿Cuántas veces podrán cambiar de campo? Si el equipo ● recupera la pelota, la jugará directamente (1º pase) a un jugador ● en el flanco. – El juego se reanudará en el campo del equipo ●.

**Variantes:** – En la zona de ataque, se podrá rematar a la meta tras 4 pases. – En la zona de ataque se podrá jugar también por los flancos (puntas). (Cambiar de juego de combinaciones a ataque rápido rectilíneo).



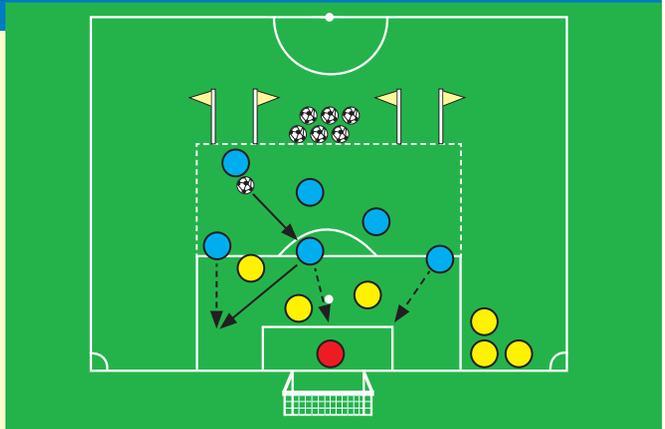
## Entrenamiento técnico-táctico: 4. Juego de definición en terreno reducido

### 1. Juego de 6:3 + guardameta

**Organización:** – 2 equipos de 6 jugadores, con portero.  
Juegan 6 contra 3. – Superficie de juego delimitada.  
– 1 meta grande; 2 porterías pequeñas.

**Desarrollo:** – Los 6 jugadores del equipo ● intentan anotar un gol en la meta grande. Tras marcar un gol o la atajada del guardameta, el equipo ● reanudará el juego desde su propia mitad de campo. – Si los defensores consiguen la pelota, pueden anotar un gol en una de las dos porterías pequeñas (1<sup>er</sup> pase). – Después de cierto tiempo, se cambia a los defensores. – Duración de juego limitada.

**Variantes:** – Si los defensores marcan un gol en una de las pequeñas porterías, se invierten inmediatamente los papeles. Jugarán con 6 integrantes y los atacantes con 3, como defensores.

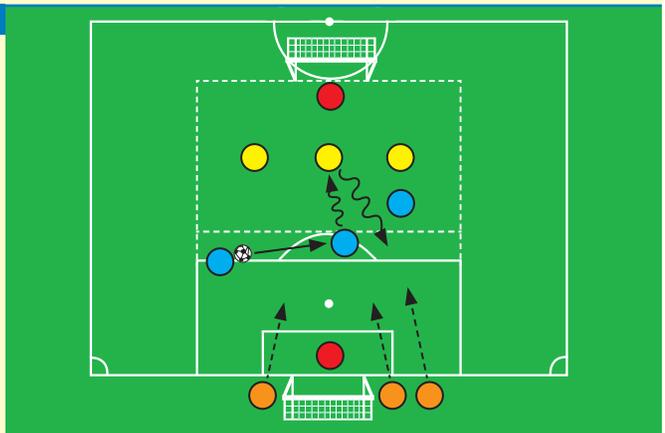


### 2. Juego de 3:3:3 (4:4:4) + 2 guardametas

**Organización:** – 3 equipos de 3 (ó 4) jugadores + 2 guardametas.  
– Superficie de juego delimitada.  
– 2 metas grandes.

**Desarrollo:** – El equipo ● intenta anotar un gol. Si pierde la pelota, el equipo ● atacará la otra meta, defendida por el conjunto ●. El equipo ● abandona el juego. – El equipo que marca el gol seguirá jugando, para atacar a la otra meta. – Juego libre.

**Variantes:** – Si los atacantes pierden el balón en la zona ofensiva, podrán recuperarlo, ejerciendo presión y marcando estrechamente.

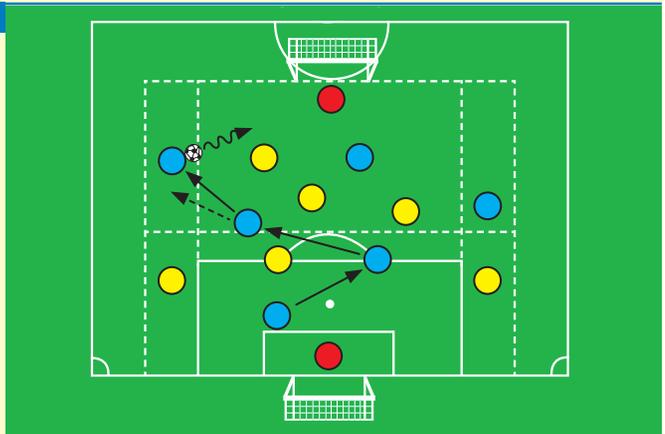


### 3. Juego de 5:5 / 6:6 + guardameta

**Organización:** – 2 equipos de 6 jugadores c/u + 2 guardametas.  
– Superficie de juego delimitada + 2 metas grandes.

**Desarrollo:** – Juego libre. Juegan 4:4, con dos apoyos por conjunto en los flancos. – Si un jugador de apoyo recibe el balón, podrá efectuar 2 toques o entrar directamente al juego con el esférico a los pies. – El jugador que intercambié pases con el apoyo, ocupará su lugar.

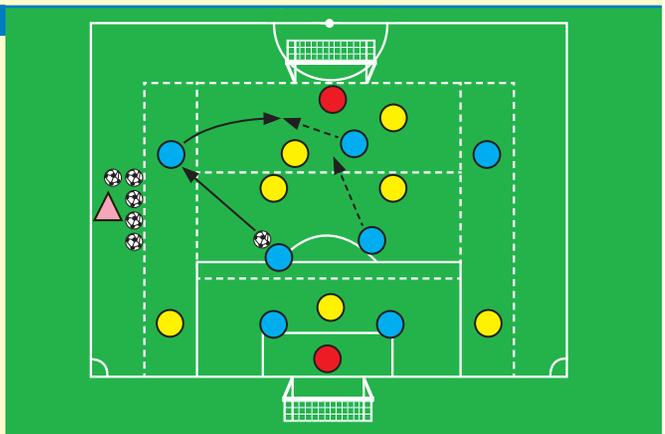
**Variantes:** – Número de toques limitado.  
– Un gol anotado tras centro de un jugador de apoyo vale 2 puntos.



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

**Organización:** – 2 equipos de 7 jugadores + 2 guardametas.  
– Superficie de juego delimitada, con tres zonas + 2 metas.

**Desarrollo:** – Juego libre, 5:5, con dos apoyos por equipo en los flancos. – El juego se inicia en la zona central con 2 contra 2. – El equipo que conduce la pelota intenta pasársela al atacante o a uno de los compañeros de apoyo. – Uno de los centrocampistas puede subir a la zona de ataque para intervenir en el duelo 2:2. – Los jugadores de apoyo pueden efectuar 2 toques de balón. – Si los defensores quitan la pelota, se la pasarán siempre a uno de los centrocampistas. – Gol de un centro = 2 puntos; gol normal = 1 punto.



## Entrenamiento técnico-táctico: 5. Ataque armado

### 1. 4 atacantes contra 4 defensores

**Organización:**

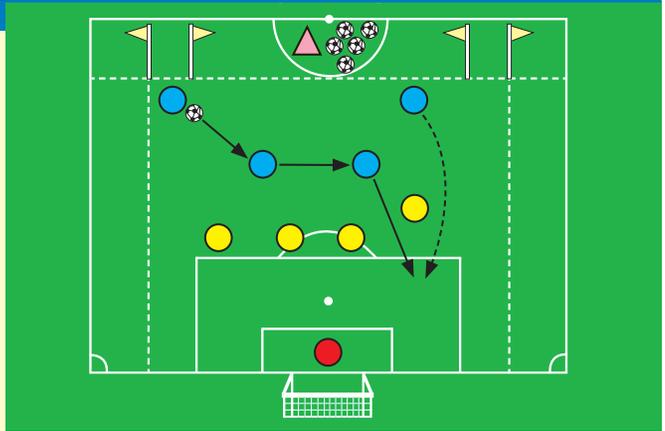
- 4 atacantes (●), 4 defensores (●), con portero.
- Superficie de juego delimitada.
- 1 meta grande y 2 porterías pequeñas, con banderines.

**Desarrollo:**

- Los atacantes buscan el despliegue ofensivo haciendo circular el balón y moviéndose eslabonado.
- Si los defensores (●) logran conseguir la pelota, se la pasarán rápidamente al entrenador, ubicado en el círculo central.
- El entrenador distribuye los balones.

**Variantes:**

- Si los defensores (●) recuperan la pelota, podrán anotar un gol en una de las dos porterías pequeñas, entre los banderines.
- Deberán realizar algunos pases antes de rematar a la meta.



### 2. 7 atacantes contra 5 defensores

**Organización:**

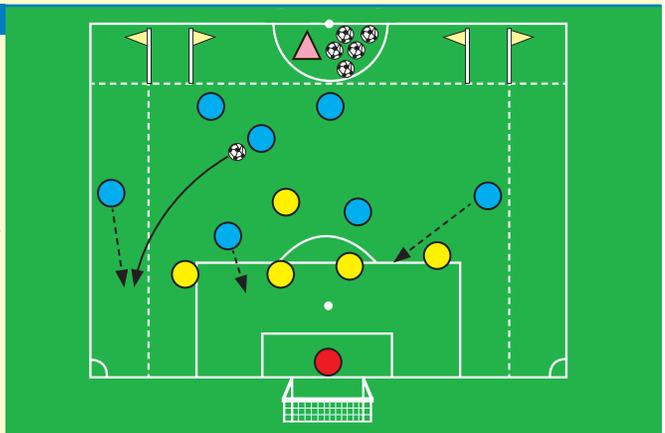
- 7 atacantes (●) (3 atacantes y 4 centrocampistas).
- 5 defensores (●), en formación 4-1, con portero.
- Superficie de juego delimitada. - 1 meta grande y 2 porterías pequeñas, con banderines.

**Desarrollo:**

- Jugando en superioridad numérica, el equipo (●) busca el despliegue ofensivo haciendo circular el balón, moviéndose eslabonado y ocupando la anchura del terreno de juego.
- Si los defensores contrarios consiguen quitarles la pelota, podrán marcar un gol en una de las porterías pequeñas, entre los banderines. → Intentar desbordar por los flancos.

**Variantes:**

- Cuando el balón se juegue hacia los flancos para lanzar un centro, solamente los atacantes podrán concluir la jugada en el área penal.



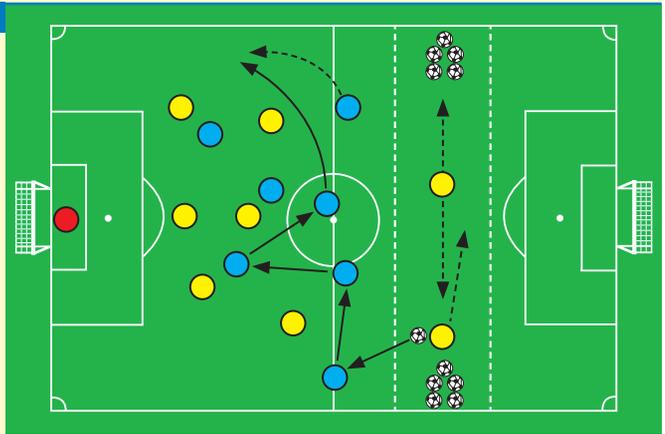
### 3. 7 atacantes contra 6 defensores

**Organización:**

- 7 atacantes (●), 6 defensores (●), con portero.
- Superficie de juego delimitada.
- 2 defensores al acecho.

**Desarrollo:**

- Jugando en superioridad numérica, el equipo (●) arma su juego haciendo circular el balón. La acción se inicia en uno de los flancos (por uno de los jugadores (●) al acecho, o con saque de banda).
- Si el equipo (●), que defiende en una formación 3-3, se adueña de la pelota, tratará de efectuar 2 pases y lanzar un balón largo hacia los 2 jugadores (●) que se desmarcan en apoyo.
- El entrenador dirige el juego, impartiendo instrucciones.



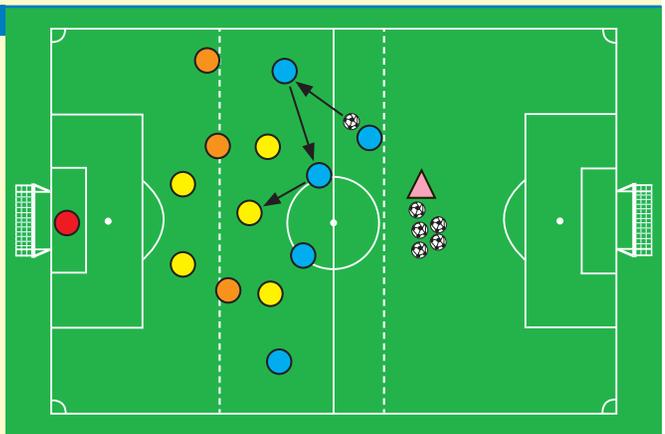
### 4. 8 atacantes contra 5 defensores

**Organización:**

- El equipo (●) ataca con 8 jugadores (5 (●) y 3 (●)).
- El equipo (●) defiende con 5 + 1 portero - zona delimitada + metas.

**Desarrollo:**

- El equipo (●) busca el despliegue ofensivo desde el centro de la cancha para irrumpir en la zona de ataque.
- Los 5 atacantes (●), que se enfrentan a los 3 defensores (●) en la zona central, intentan pasar el esférico -después de 6 pases obligatorios- a los atacantes (●) ubicados en la zona ofensiva (estos jugadores no pueden retroceder a la zona central).
- Los jugadores (●) intentan anotar un gol con la mayor rapidez posible (con supremacía de 3:2).
- Si el equipo (●), que defiende en la zona central, roba la pelota, podrá obtener 1 punto con un largo pase hacia el entrenador (1º pase). Si los (●) consiguen el quite del balón en su zona ofensiva, se lo pasarán a su guardameta.
- El juego se inicia cuando el entrenador pasa la pelota al equipo (●).



## Entrenamiento técnico-táctico: 6. Ataque rectilíneo

### 1. Ataque por el centro (pase en profundidad)

**Organización:**

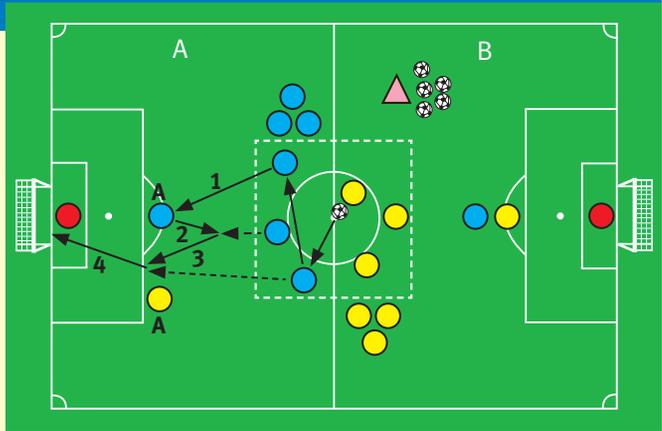
- 8 jugadores por ejercicio + 2 guardametas.
- Se juega en una superficie de juego delimitada.
- Se utilizan 2 metas; cambiar de campo tras cada acción.

**Desarrollo (cancha A):**

- Los 3 jugadores ● y los 3 ● en el cuadrado intercambian pases a 1 toque. Tras la señal del entrenador, el conductor de la pelota juega en profundidad hacia el atacante A de su equipo, quien arranca para recibir el balón.
- Tras controlar la pelota, se efectúan 2 ó 3 pases antes de que uno de los jugadores, que se abalanza del medio, remate a la meta.
- Los 3 atacantes cambian de rol después de cada acción.

**Variantes (cancha B):**

- Un defensor ● puede presentar batalla a los atacantes.



### 2. Ataque por el eje central tras recuperar la pelota

**Organización:**

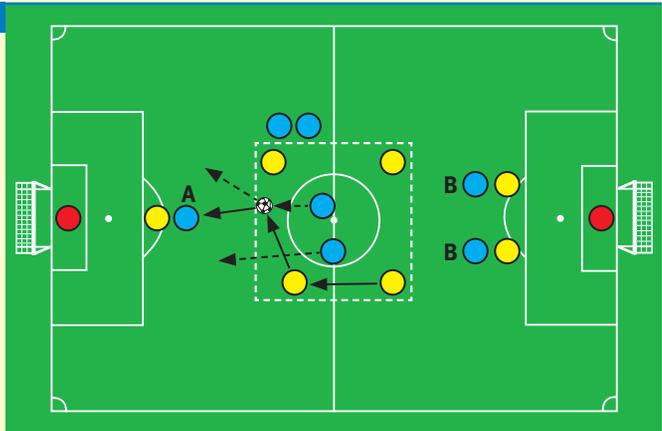
- 6 a 8 jugadores ● atacan; 8 a 9 jugadores ● defienden + 2 porteros.
- Se utilizan 2 metas grandes.
- Se comienza a jugar en una superficie de juego delimitada.

**Desarrollo:**

- Juego de 4:2, a 1 toque de balón, en la superficie delimitada.
- Si un jugador ● consigue el balón, se lo pasará en profundidad al atacante ●A o a los dos atacantes ●B.
- La acción dependerá del jugador que intercepta el pase; los 2 atacantes ● siguen el pase. Se ataca con 3:1 ó 4:2.
- Los 4 jugadores ● permanecen en el cuadrado central.

**Variantes:**

- Concluir la acción en máximo 10 seg.
- Los jugadores ● retornan para defender.

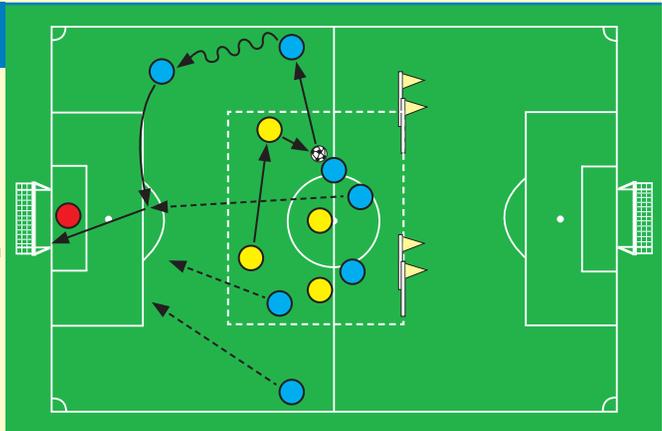


### 3. Ataque por los flancos tras quite de balón en el eje central

- Organización:** - 6 jugadores ● atacan, 4 ó 5 jugadores ● defienden + 1 guardameta. - Se juega en una superficie de juego delimitada.

- Desarrollo:** - Juego de 4:4 en la superficie central delimitada.
- El equipo ● intenta marcar un gol en una de las 2 porterías pequeñas con banderines (se puede limitar el número de toques).
  - Cuando el equipo ● recupera el balón, se efectuará un pase (toque de primera) a un costado hacia un jugador ● en el flanco, quien, tras máximo 3 toques, se proyectará hacia la meta para enviar un centro. - 2 jugadores ● de la zona central y el jugador de la punta opuesta siguen la acción para definir. 1 ó 2 jugadores ● retornan para defender.

- Variantes:** - 1 ó 2 defensores ● esperan en la zona de contención (defensa).



### 4. Ataque rápido 8:8

**Organización:**

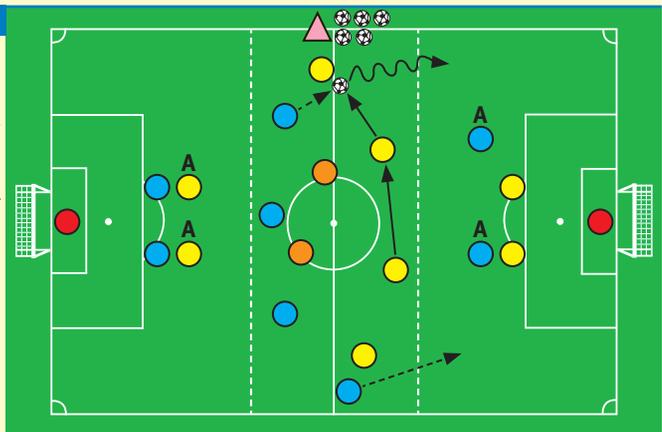
- 2 equipos de 8 jugadores + 2 guardametas y 2 comodines ●.
- Juego de 4:4 con 2 comodines ● en la zona central delimitada.
- El entrenador lanzará el balón a la zona de juego.

**Desarrollo:**

- El balón se entrega al equipo ● con 4 jugadores, que intentarán efectuar 5 a 6 pases consecutivos. El equipo ● + los 2 comodines ● tratarán de despojarlos del balón.
- Después de que el equipo ● logre conseguir la pelota, la pasará a los 2 atacantes ●A (pase de primera), o se intentará irrumpir en el área contraria con gambetas (situación de 4:2).
- Tras cada acción, el entrenador pasará la pelota al otro equipo.

**Variantes:**

- El equipo ● puede retroceder para defender.
- Se podrá jugar igualmente con 9:9 / 10:10.



## Entrenamiento técnico-táctico: 7. El contraataque

### 1. Jugar rápidamente el balón tras la recuperación

**Organización:**

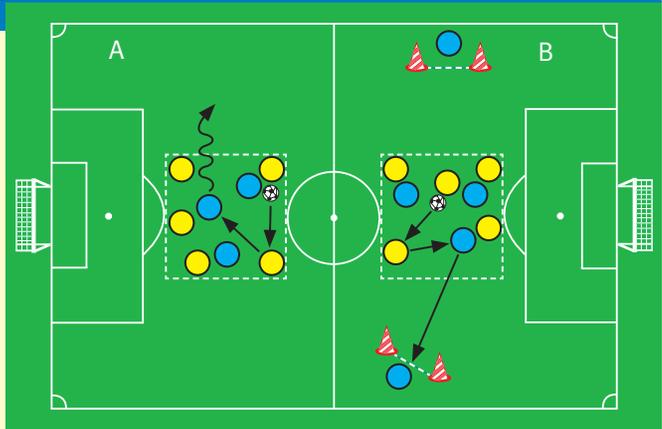
- 8 jugadores por superficie de juego delimitada + conos.
- Se juega en ambas superficies de juego.
- Los equipos juegan 5:3 (ó 6:4).

**Desarrollo (cancha A):**

- El equipo ● trata de conservar el balón jugando al toque.
- El equipo ● intenta quitárselo. Si uno de los ● roba el balón, tratará de salir de la zona delimitada con la mayor rapidez posible.
- El jugador que recupera la pelota podrá efectuar también un pase a un compañero antes de que el esférico abandone la zona delimitada.
- Se cambian los papeles.

**Variantes:**

- El defensor que consigue la pelota, sale del cuadrado y efectúa un pase al jugador ●, ubicado entre los conos.



### 2. Partir en contraataque

**Organización:**

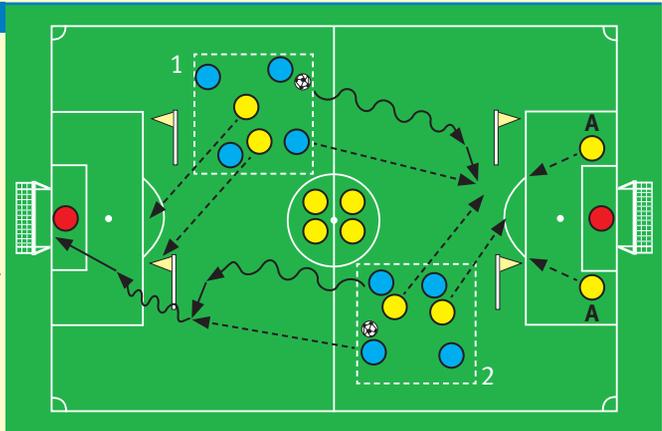
- 6 jugadores por zona delimitada (1 y 2). 4 a 6 jugadores al acecho.
- 2 guardametas.
- 4 postes (o conos) como adversarios.
- Se juega 4:2; cambiar los 2 defensores.

**Desarrollo:**

- A la señal del entrenador, el portador de la pelota ● sale con el balón a los pies, acompañado de dos compañeros. Corre hacia uno de los postes y le entrega el balón a uno de sus compañeros, para que éste defina (máximo 3 pases).
- Los 2 defensores ● corren hacia el poste más cercano, a fin de oponer resistencia (ejemplo: los defensores ● del campo 2 se enfrentan a los atacantes ● del campo 1).

**Variantes:**

- Limitar el tiempo del contraataque.
- Los 2 defensores ● A, junto a la meta, pueden salir igualmente a marcar.

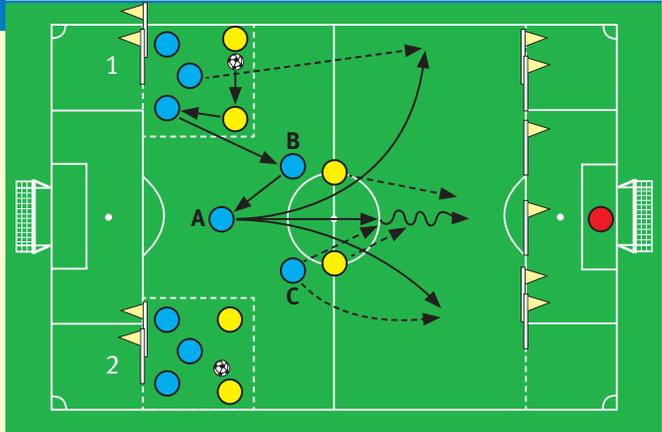


### 3. Zafarse de un pressing y un contraataque

- Organización:** - 5 jugadores por cuadrado; y 5 que juegan + portero. - Superficie delimitada + cuadrados 1 y 2 + porterías pequeñas. - Los jugadores ● son los atacantes; los ●, los defensores.

- Desarrollo:** - Los equipos juegan 3:2 en los cuadrados. La acción se inicia siempre en el campo 1, luego se pasa al campo 2. - Los 2 defensores ● tratan de anotar un gol en la portería pequeña. - Los 3 atacantes ● defienden. Tras el quite, jugarán un pase de primera al atacante **B**, quien entregará el balón a **A** en el centro. **A** lanza un pase en profundidad hacia un atacante en el cuadrado o hacia el atacante **C**. Para concluir, el atacante debe pasar entre los postes y rematar a la meta. - Solamente los atacantes del cuadrado concernido y el jugador **C** o **B** participan en el contraataque.

- Variantes:** - Los defensores ● de dicho cuadrado también pueden salir a defender.



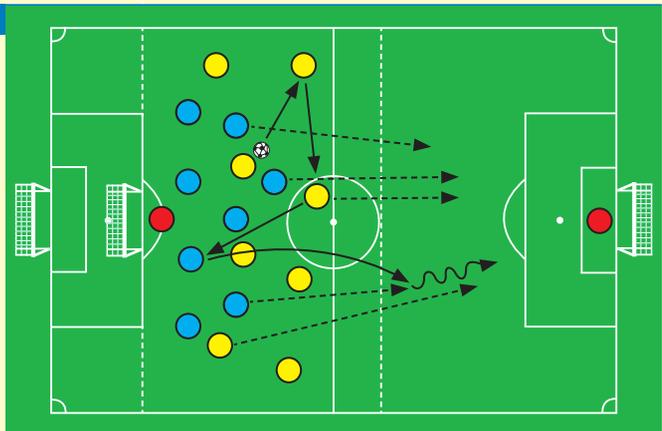
### 4. Juego de contraataque 8:8

**Organización:**

- 2 equipos de 8 jugadores + 2 guardametas.
- Superficie de juego delimitada + 2 metas grandes.
- El juego comienza siempre en la zona de juego delimitada.

**Desarrollo:**

- El equipo ● juega a 2 ó 3 toques y busca anotar un gol.
- Si el equipo ● consigue despojarlos del balón, lanzará rápidamente un contraataque, saliendo de su zona mediante gambetas o pases.
- 3 ó 4 jugadores ● arman el contraataque.
- Los jugadores ● retroceden para defender.
- Limitar el tiempo del contraataque o el número de pases para definir la jugada.



## Entrenamiento técnico-táctico: 8. Defensa en zona (bloque defensivo)

### 1. Situación básica 2:1

**Organización:**

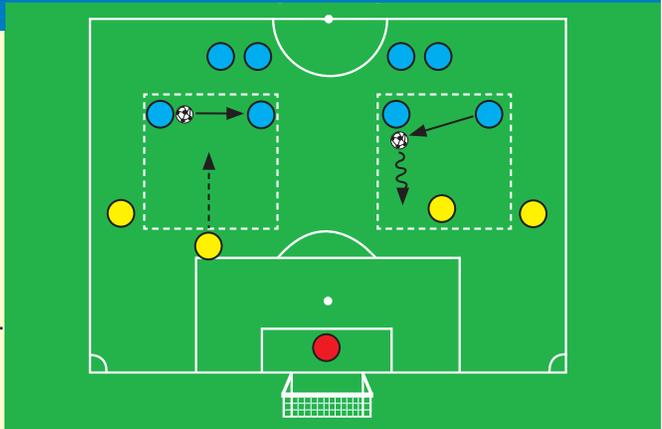
- 6 jugadores por estación (cuadrado).
- Juego de 2:1 en una superficie de juego delimitada.
- Cambiar los jugadores tras 5 ó 6 tentativas.

**Desarrollo:**

- Los 2 atacantes ● salen del cuadrado con el balón a los pies, y se detienen (frenan) en seco detrás de la línea.
- La finalidad del ejercicio es aprender a defender, en virtud de las circunstancias de juego.
- El defensor ● se mueve entre los dos atacantes, obstaculiza la acción sin encimar directamente e intenta provocar errores.

**Variantes:**

- Después de que los atacantes ● hayan salido del cuadrado, intentarán marcar un gol.



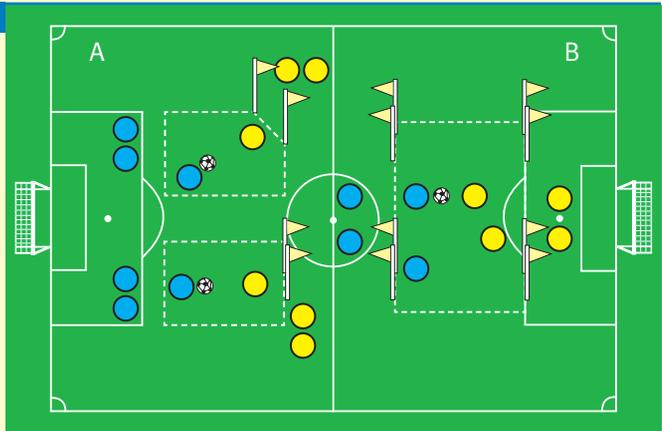
### 2. De 1:1 a 2:2

**Organización:**

- 6 a 8 jugadores por estación + 2 porterías pequeñas, con banderines.
- Juego de 1:1 y 2:2.
- Superficies de juego delimitadas (*cancha A* y *cancha B*).
- Cambio de jugadores. Tiempo de juego limitado.

**Desarrollo:**

- **Cancha A:** 1:1. El jugador ● intenta anotar un gol en la portería pequeña. El defensor ● opone resistencia, forzando al adversario hacia un costado y tratando de despojarlo del balón. Al término de la acción, se cambia a los jugadores.
- **Cancha B:** 2:2. Se intentará anotar en las 2 porterías pequeñas.
- Los defensores oponen resistencia, achican espacios y se cubren mutuamente.

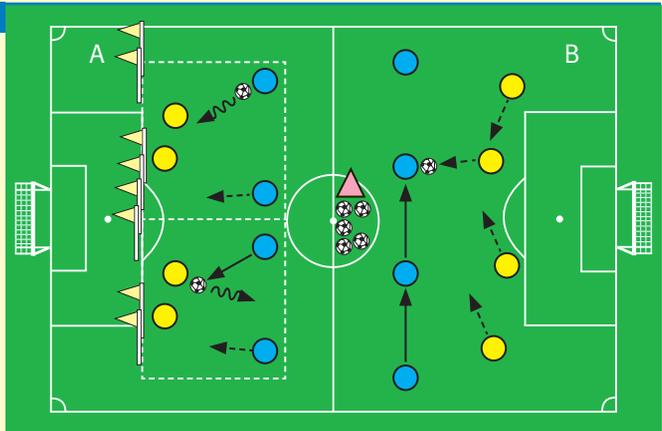


### 3. De 2:2 a 4:4 (ó 3:3)

**Organización:** - 8 jugadores por campo; juego de 2:2 en superficies delimitadas (A+B). - Tras la señal del entrenador, se cambia a un juego de 4:4 (ó 3:3).

**Desarrollo:**

- **Cancha A:** El equipo ● intenta anotar en las 2 porterías pequeñas (juego de 2:2), luego en las 4 metas (juego de 4:4).
  - Si el equipo ● recupera la pelota, tratará de marcar un gol tras franquear la línea de fondo (parada en seco).
  - Los equipos cambian de una defensa de 2 hombres (en una única zona) a una defensa de 4 hombres en ambas zonas y aplicarán el sistema de defensa en zona.
- **Cancha B:** Trabajo analítico. Los 4 defensores ● se desplazan en función de la posición del balón, jugado por los atacantes ● (invertir los papeles).
- El entrenador dirige y corrige los ejercicios.



### 4. Juego de 4:4 (5:5)

**Organización:**

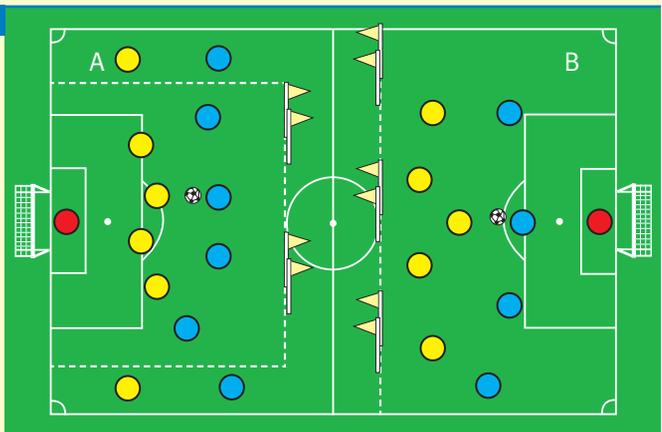
- 2 equipos de 5 jugadores, con portero. Juego de 4:4 + 1 guardameta y 2 jugadores de apoyo. - Superficies delimitadas (A + B) + 2 metas grandes y pequeñas - Cada 3 minutos, invertir los roles.

**Desarrollo (cancha A):**

- El equipo ● ataca y busca anotar un gol en la meta grande.
- El equipo ● defiende en zona y puede anotar en la meta pequeña. - Cuando el balón sale del juego, uno de los jugadores de apoyo lo restituye desde la banda (saque de banda).

**Variantes (cancha B):**

- 5 defensores ● (4 + 1 centrocampista) defienden 3 porterías pequeñas y marcan goles en la meta grande. - Los 4 jugadores ● + el guardameta anotan en las metas pequeñas.
- Aplicar el sistema de la defensa en zona.



## Entrenamiento técnico-táctico: 9. Defensa en zona (defensa y mediocampo)

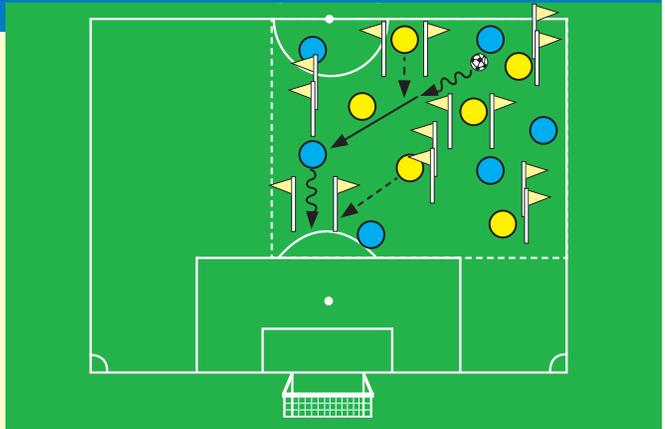
### 1. Juego de introducción 6:6 (7:7)

**Organización:**

- 2 equipos de 6:6.
- Juego libre en superficie de juego delimitada y 7 porterías.
- Se puede jugar también con las manos.

**Desarrollo:**

- Los jugadores ● atacan y tratan de franquear las porterías, ya sea mediante un pase a un compañero, o individualmente, con el balón a los pies (1 punto).
  - Si un jugador ● se coloca en una portería, no se podrá anotar un gol.
  - Duración: 1 ó 2 min; Se invierten los papeles. ¿Qué equipo marca el mayor número de goles?
- Enfatizar la cooperación y la comunicación.

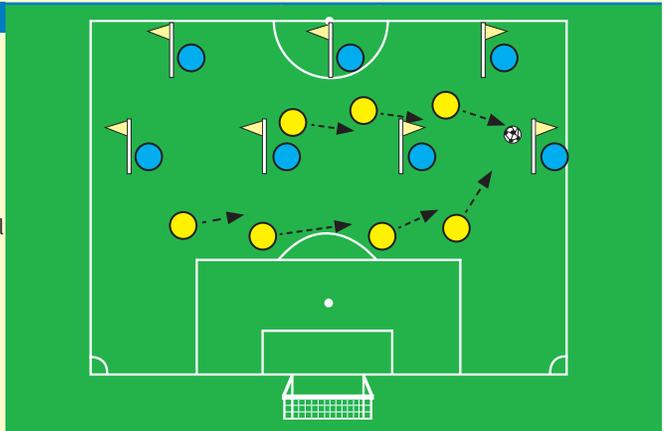


### 2. Defender en bloque

- Organización:** - El equipo ●, formado por 7 jugadores (ó 6 u 8), se posiciona con dos bloques compactos. - 7 postes/banderines (diferentes colores) ó 7 jugadores ●.
- El concepto del juego es el desplazamiento en bloques.

- Desarrollo:** - El entrenador indica el poste hacia donde se debe enviar el balón jugado por el equipo ● (primero lentamente, luego a ritmo normal). - El equipo ● se desplaza en función del balón y aplica el sistema de defensa en zona.

- Variantes** (transición defensa-ataque): - El ejercicio se realiza sin postes. Los jugadores ● hacen circular la pelota. Cuando el equipo ● recupera el balón, sus jugadores se despliegan y tratan de realizar 10 pases consecutivos. - Los jugadores ● oponen resistencia pasiva al comienzo, luego marcan normalmente.



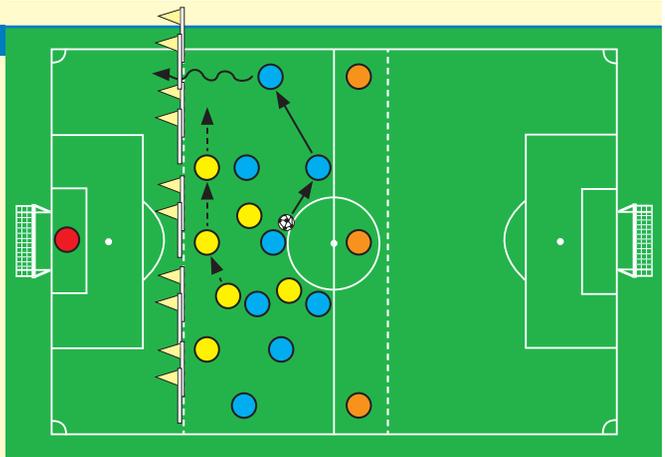
### 3. 6:8 (5:7): colaboración entre defensores y medios

**Organización:**

- 2 equipos. El conjunto ● defiende con 6 jugadores + portero, el equipo ● ataca con 8 jugadores. - Juego libre en superficie delimitada, 1 meta grande y 5 porterías pequeñas.

**Desarrollo:**

- El equipo ● juega libremente, debiendo franquear una de las porterías (banderines) con el balón a los pies y anotar un gol.
- El conjunto ● defiende en zona y trata de evitar que los ● anoten. - Tras el quite del balón, los ● lanzan un pase preciso a uno de los 3 jugadores ●. - Si un jugador ● logra pasar entre los banderines, los demás jugadores podrán ingresar en la zona defensiva detrás de los postes. - Si los atacantes ● franquean una portería, recibirán 1 punto; si anotan un tanto en la meta grande, obtendrán 2 puntos. Un pase largo del equipo ● hacia un jugador ● vale 1 punto.



### 4. Juego de 7:6 (8:6) para la recuperación del balón

**Organización:**

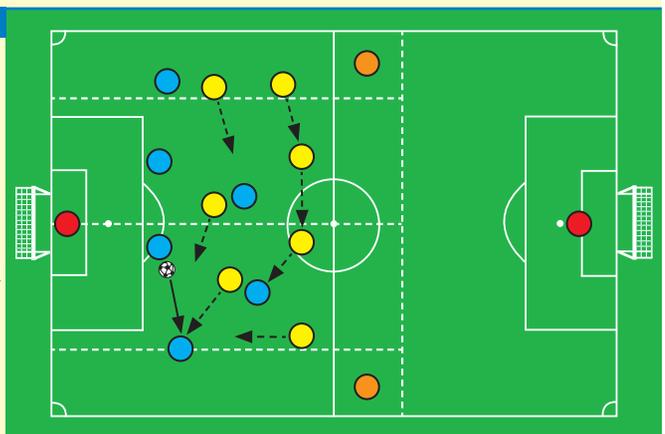
- El equipo ● presiona con 7 jugadores de la media cancha hacia arriba para conseguir el balón - El equipo ● tiene 6 jugadores + 1 guardameta - Superficie de juego dividida en 4 zonas - El juego se inicia siempre con el equipo ●.

**Desarrollo:**

- Los jugadores ● intentan jugar en profundidad hacia los apoyos ●. Obtendrán 1 punto por cada pase exitoso. - Los defensores ● tratan de anticipar la jugada y recuperar el balón. - Si el equipo ● consigue quitar el balón, podrá conservarlo o buscar una rápida conclusión (transición de la defensa al ataque).

**Variantes:**

- Después de controlar el balón, los jugadores ● pueden anotar en la meta defendida por el portero del equipo ●. - Todo el equipo ● retrocederá para defender.



## Entrenamiento técnico-táctico: 10. El pressing básico

### 1. Juego de práctica 3:4

**Organización:**

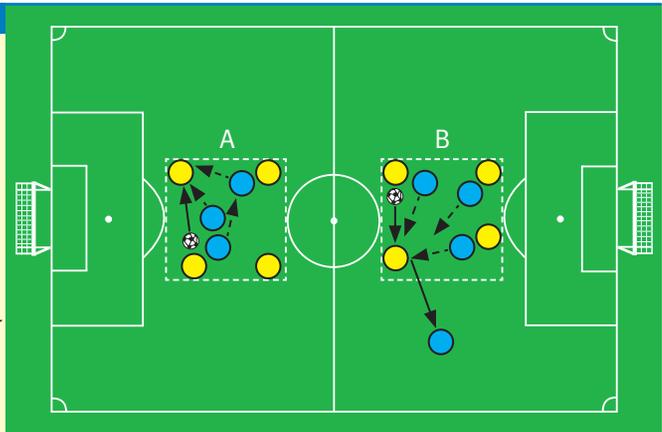
- 7/8 jugadores en superficies cuadradas delimitadas.
- Se juega 4:3 (+ 1 jugador de apoyo, fuera de la cancha B).
- Cambiar los roles tras un tiempo de juego determinado.
- El juego se inicia siempre con el equipo

**Desarrollo (cancha A):**

- Los 4 jugadores intercambian pases, con 2 ó 3 toques.
- Los 3 jugadores en el medio intentan interceptar el balón. Decidirán sobre el momento oportuno para iniciar el pressing con 2 jugadores. El 3º cubre la acción.
- Elegir el momento oportuno para someter a presión al portador de la pelota. Crear superioridad numérica y desarrollar agresividad.

**Variantes (cancha B):**

- Cuando los se adueñen del balón, intentarán habilitar al jugador de apoyo.



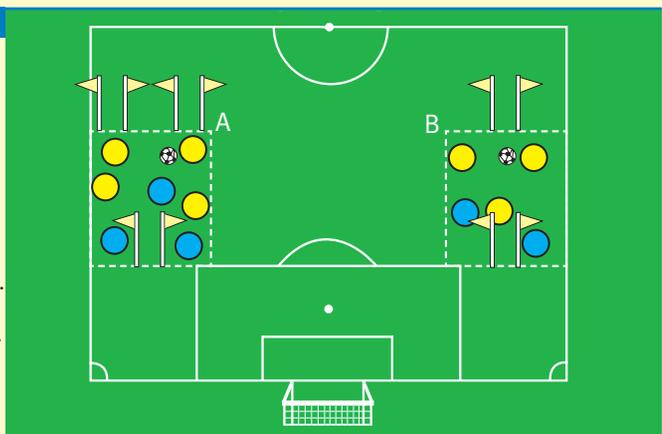
### 2. Juego de práctica 3:4 (3:2)

**Organización:**

- Se juega 4:3 (cancha A) y 3:2 (cancha B). Cuadrados delimitados.
- Los 3 jugadores atacan las 2 metas pequeñas (cancha A); los atacan sólo 1 portería pequeña. En la cancha B, cada equipo ataca 1 portería pequeña (banderines).
- Cambiar los papeles y las canchas tras un tiempo de juego definido.

**Desarrollo:**

- Se comienza siempre con el equipo , que intenta marcar un gol.
- Tras el 1º pase del conjunto , los jugadores intentarán robar la pelota (mediante pressing) y marcar rápidamente un gol.
- Los jugadores tratarán de crear superioridad numérica en torno al conductor del balón, y forzarlo a desplazarse hacia afuera o adentro, según la situación, sometiéndolo a presión.



### 3. Ejercicio de 1:2; presión en el ataque

**Organización:**

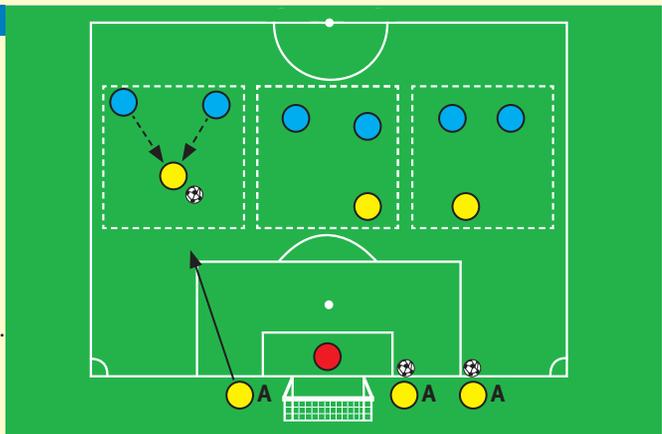
- 3 jugadores por cuadrado delimitado + 3 lanzadores A.
- Se juega 2:1 + 1 lanzador / 1 portero.
- El ejercicio se realiza en los 3 cuadrados.
- Cambiar los roles y las zonas de juego.

**Desarrollo:**

- El lanzador A pasa el balón a su compañero , quien lo controla y lo retiene.
- Los 2 jugadores enciman al conductor del balón para quitarle el esférico y anotar rápidamente un tanto.
- Agobiar al adversario, ofrecer apoyo y buscar el duelo de 1:2.

**Variantes:**

- Cuando el conjunto lanza el ataque para materializar, el repartidor A ingresará al juego como defensor y permitirá a un compañero tomar parte igualmente en el juego (situación de 2:2).



### 4. Ejercicio de 3:4 ó 6:4; presión y contrapresión

**Organización:**

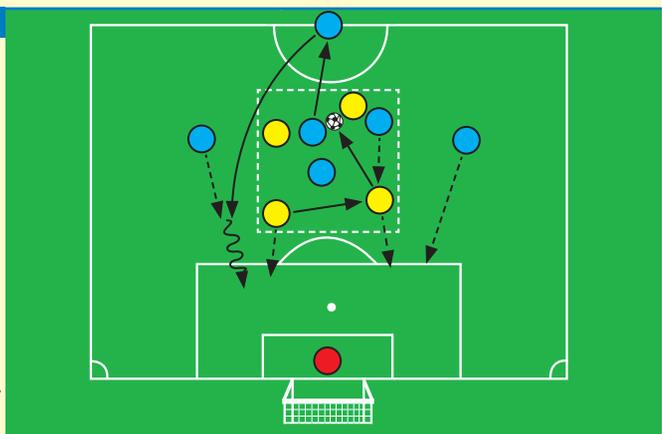
- 10 jugadores, con portero.
- Se juega 4:3 en zona delimitada.
- 3 jugadores de apoyo en el exterior.
- Cambiar el puesto de los jugadores tras algunas acciones.
- Cambiar igualmente el papel de los equipos.

**Desarrollo:**

- Los 4 jugadores conservan el balón, con 2 ó 3 toques.
- Los 3 jugadores intentan interceptar el esférico. Una vez conseguido el quite, atacarán la meta grande con 6 jugadores. Los 4 jugadores se convertirán en defensores (6:4).
- Buscar el momento oportuno para salir a presionar. Ataque libre contra la meta; acciones individuales o combinaciones.

**Variantes:**

- Cambiar la zona delimitada; utilizar los costados.



## Entrenamiento técnico-táctico: 11. Pressing

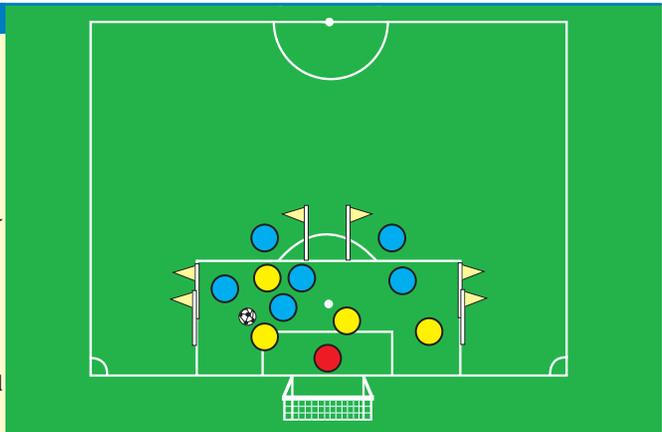
### 1. Juegos de práctica 6:4; presión en el ataque

**Organización:**

– 11 jugadores en el área penal. – Se juega 6:4, con portero en la meta grande + 3 metas chicas. – Cambio de papeles tras un tiempo de juego determinado. – El juego de 4:4 se inicia siempre con el portero, quien juega el balón al equipo ●.

**Desarrollo:**

– El juego comienza con 4:4. – Los atacantes ● intentan anotar un gol en la meta grande. – Los ● defienden la meta grande y buscan anotar goles en las 3 porterías pequeñas (banderines). – Los atacantes ● presionan en el ataque con 2 jugadores de apoyo (superioridad numérica) y tratan de anotar rápidamente un gol. → Organización defensiva; ocupación de espacios; creación de superioridad numérica; acoso del adversario para que cometa errores; agresividad.



### 2. Juego de 5:5:5; presión en el ataque

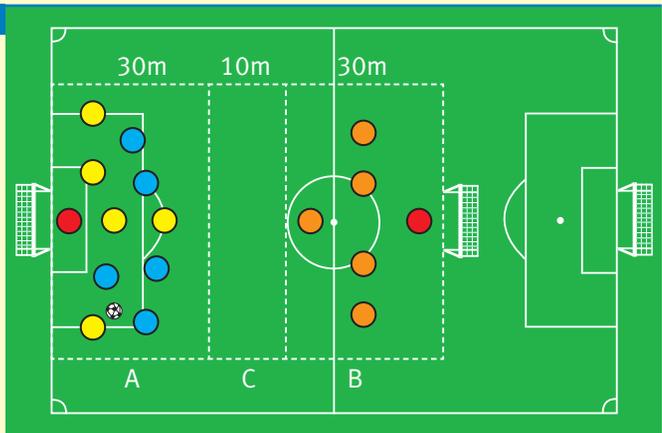
**Organización:**

– 3 equipos de 5 jugadores con 2 guardametas. – Superficie de juego delimitada (A, B y C). – Se juega 5:5 en las zonas A + B. La zona C es neutral. – El entrenador determinará la duración del juego.

**Desarrollo:**

– El equipo ● trata de pasar la pelota de la zona A a la zona C. – Los jugadores ● presionan en la zona A, intentando despojar a los adversarios del balón y marcar un gol a la mayor brevedad posible. – Cuando el equipo ● logre pasar de la zona A a la zona C, atacará al conjunto ● que defiende la meta grande en la zona B. Si el conjunto ● les quita la pelota, los jugadores ● presionarán en la zona B. – Si el equipo ● marca un gol, el juego se reanuda en la zona A por el conjunto ●.

**Variantes:** – Limitar el número de toques en las zonas A + B.



### 3. Juego de 8:6; presión en el centro de la cancha (transición defensa-ataque)

**Organización:**

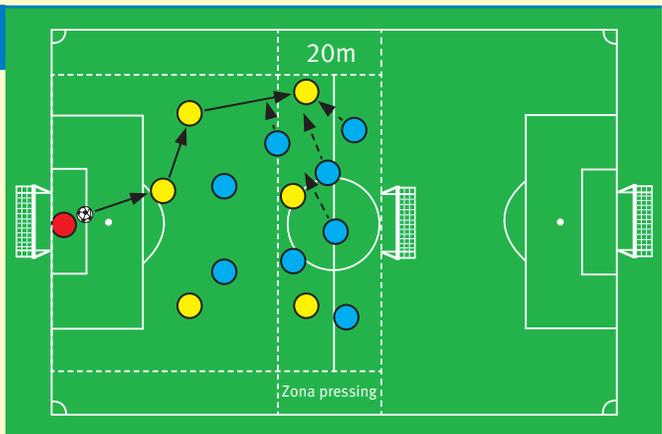
– El equipo ● juega con 6 jugadores y con portero. – El cuadro ● tiene 8 jugadores y defiende la meta grande sin portero. – Superficie de juego delimitada, con una zona de pressing.

**Desarrollo:**

– El equipo ● trata de anotar un gol en la meta sin portero, rematando directamente desde la zona de presión. – El conjunto ● defiende presionando en la zona delimitada, con la finalidad de adueñarse de la pelota y contraatacar rápidamente. → El equipo presiona de acuerdo a la situación de juego.

**Variantes:**

– Limitar el número de toques del equipo ●. – Cuando el conjunto ● recupere la pelota, restringir el tiempo de ataque (p.ej. menos de 10 seg.).



### 4. Juego de 8:6; presión en el mediocampo (transición defensa-ataque)

**Organización:** – El equipo ● tiene 6 jugadores + guardameta. – El equipo ● tiene 8 jugadores + guardameta. – La superficie de juego está dividida en 3 zonas (A, B y C).

**Desarrollo:** – El equipo ● juega en las zonas A y C, y trata de franquear (con dribbleo o pases) la línea defensiva del cuadro ●. Un único jugador ● enfrenta al guardameta (1:1).

– El equipo ●, posicionado según su sistema de juego, defiende e imprime presión en la zona C. Si se adueña del balón, lanzará un contraataque o armará su juego mediante combinaciones.

→ Se iniciará a presionar según la situación de juego y en las zonas más oportunas para el pressing (en las bandas).

**Variantes:** – Cuando el conjunto ● ingrese en la zona B, deberá tratar de anotar un gol. Los ● saldrán a defender.

