

EBOOK DE EJERCICIOS DE FÚTBOL

2018

JUEGOS DE
POSICIÓN

RONDOS



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

El presente Ebook ha sido creado con el objetivo de compartir algunas tareas de entrenamiento que he utilizado o utilizo en el desarrollo de mi labor como entrenador. Me gustaría hacer unas recomendaciones iniciales que, como entrenadores, deberíamos tener en cuenta antes de realizar cualquier ejercicio de entrenamiento con nuestro equipo:

- Si crees que una tarea puede ser interesante para realizar con tu equipo, adáptala a la edad y nivel de tus jugadores. Nadie mejor que tú conoce a tu equipo y sus posibilidades.
- Las tareas fueron creadas en su momento para un objetivo concreto. Esto no quita que las tareas puedan llevar intrínsecos otros objetivos y están sujetas a modificaciones en base a lo que demande nuestro equipo.
- En cuanto a las normativas de carga, cada tarea se puede adaptar a las demandas condicionales que el entrenador o preparador físico crea conveniente. Igualmente se pueden variar tiempo de repetición, número de repeticiones - series o espacio de juego.
- La tareas no siguen un orden concreto, ni sustituyen cualquier tipo de planificación que el entrenador haya realizado con su equipo. Éstas, solamente se exponen con un objetivo divulgativo, para que cada entrenador utilice las que crea conveniente o, a través de ellas, diseñe él mismo algunas similares para utilizar.

Sin más, espero que os sirvan de ayuda. Que tengáis un 2018 lleno de éxitos deportivos.

Alex Ortiz

“Los entrenadores podemos cometer dos pecados: hacer caminar a jugadores que vuelan, o pretender que vuelen jugadores que sólo pueden caminar.”

Marcelo Bielsa



alexortizentrenador@gmail.com



[@Alexortiz1987](https://twitter.com/Alexortiz1987)



[@Alexortiz87oficial](https://www.instagram.com/alexortiz87oficial)



[/alexortizentrenador](https://www.youtube.com/alexortizentrenador)

Índice de contenidos:

20 JUEGOS DE POSICIÓN
18 RONDOS

Juegos de Posición	
1	Juego de Posición 4 vs 4 + 3 (LAT - EXT)
2	Juego de Posición 6 vs 6 + 4 (DFC - MC - INT)
3	Juego de Posición 7 vs 7 + 2 (DFC - MC - INT - DLC)
4	Juego de Posición 8 vs 8 + 4 (LAT - MC - INT - EXT)
5	Juego de Posición 5 vs 5 vs 5 + 2 (DFC - LAT - MC - INT)
6	Juego de Posición 7 vs 7 + 3 (DFC - LAT - MC - INT)
7	Juego de Posición 3 vs 3 + 6 (MC - INT)
8	Juego de Posición 6 vs 6 + 3 + 2P (DFC - MC - DLC)
9	Juego de Posición 3 vs 3 + 2 (LAT / EXT - MC / INT)
10	Juego de Posición 4 vs 4 + 3 (DFC - LAT)
11	Juego de Posición 8 vs 8 + 2 (DFC - LAT - EXT - DLC)
12	Juego de Posición 5 vs 5 + 2 (DFC - MC - INT)
13	Juego de Posición 7 vs 7 + 3 (DFC - LAT / EXT - MC - DLC)
14	Juego de Posición 3 vs 3 + 3 + 2P (DFC - MC / INT - DLC)
15	Juego de Posición 7 vs 7 + 4 (DFC - MC - INT - DLC)
16	Juego de Posición 6 vs 6 + 3 (DFC - LAT - MC / INT - DLC)
17	Juego de Posición 7 vs 7 + 8 (DFC - MC - INT - DLC)
18	Juego de Posición 7 vs 7 + 1 (DFC - LT/ET - MC/INT - DLC)
19	Juego de Posición 8vs8+2+2P (DFC - MC - LAT / EXT - INT - DLC)
20	Juego de Posición 6 vs 6 + 4 (DFC - LAT / EXT - DLC)

Rondos	
1	Rondo Hexagonal 9 vs 4
2	Rondo Rectangular 7 vs 3
3	Doble Rondo Rectangular 8 vs 4
4	Rondo Rectangular 6 vs 4
5	Doble Rondo Cuadrado 5 vs 5 (5 vs 3)
6	Rondo Cuadrado 4 vs 1 en 3 subespacios
7	Rondo Rectangular 5 vs 5 + 5
8	Rondo Cuadrado 3 vs 1
9	Doble Rondo Cuadrado 6 vs 2 + 6 vs 2
10	Rondo Rectangular 7 vs 2 + 1P - Finalizaciones
11	Rondo Cuadrado 7 vs 3 - Filtrar pases
12	Doble Rondo Movilidad 6 vs 2
13	Rondo Cuadrado 4 zonas 12 vs 5
14	Rondo Concéntrico 10 vs 6
15	Doble Rondo Cuadrado 8 vs 3
16	Rondo Cuadrado 5 vs 5 + 4
17	Rondo Rectangular 8 vs 4 + 2 - Dos balones
18	Rondo Lúdico 17 vs 3



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

JDP 1**Juego de posición 4 vs 4 + 3 (LAT - EXT)****Nº JUGADORES****12 (4 vs 4 + 3)****FASES****CICLO COMPLETO DE JUEGO****TIPO****ESPACIO**

Juego de Posición

18 x 25 m

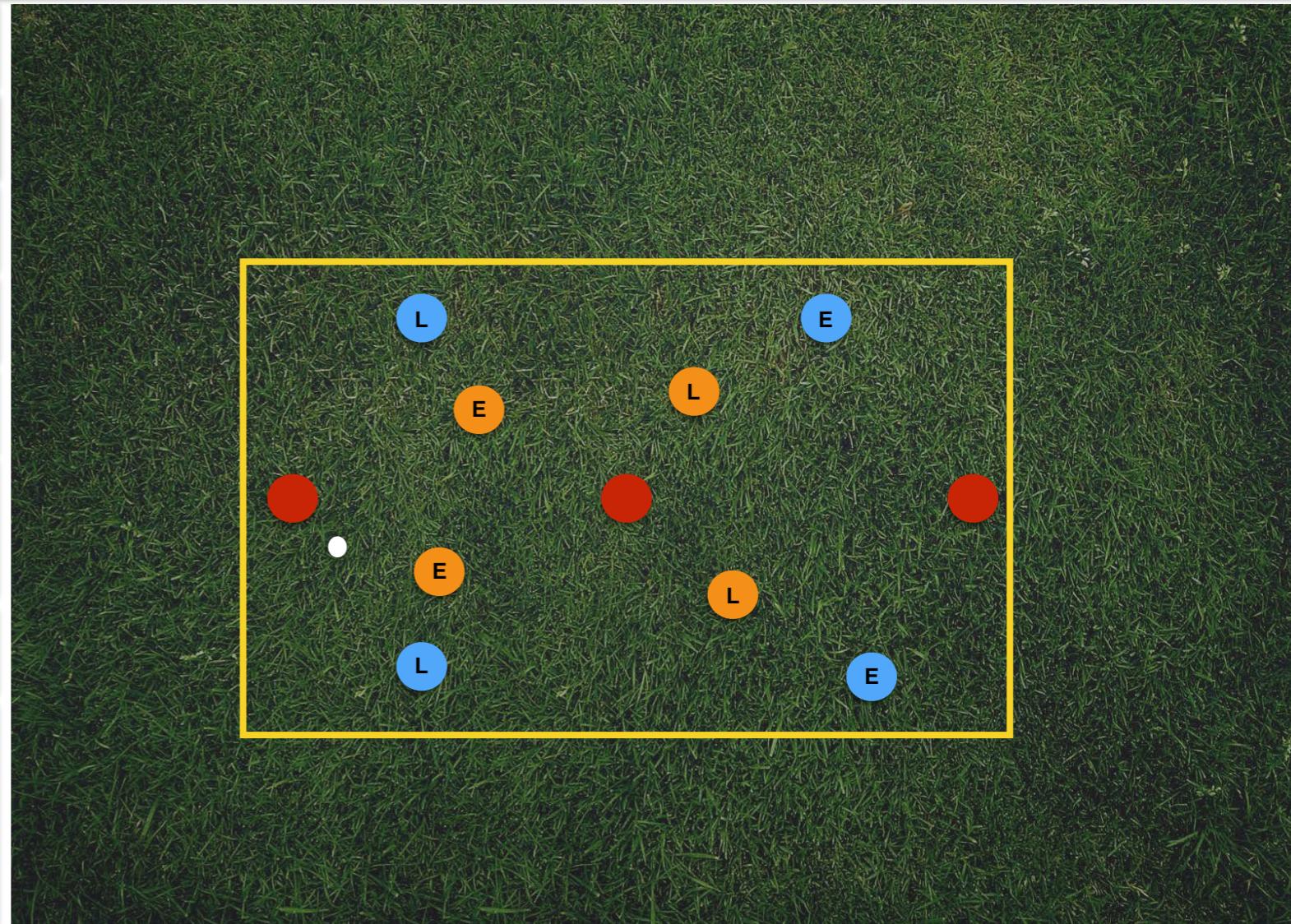
OBJETIVO

Búsqueda de hombres libres.
Sentido continuo de progresión.

REGLAS PROVOCACIÓN

Los comodines juegan siempre a dos contactos como máximo.

El equipo en posesión debe posicionarse en amplitud.

**DESARROLLO DE LA TAREA**

Uno de los comodines comienza con el balón y se asociará con uno de los dos equipos de cuatro jugadores (éste, al estar en posesión deberán manifestarse en amplitud y dar continuas líneas de pase). Los comodines podrán asociarse entre ellos también en el objetivo de mantener la posesión y buscar progresar continuamente de un comodín exterior a otro. Cuando uno de los comodines o de los jugadores del equipo en posesión pierda el balón, ya sea porque sale fuera del espacio o porque es robado o interceptado por un rival, cambio de roles entre ambos equipos.

LEYENDA

- P** PORTERO (POR)
- c** CENTRAL (DFC)
- L** LATERAL (LAT)
- M** MEDIOCENTRO (MC)
- I** INTERIOR (INT)
- E** EXTREMO (EXT)
- D** DELANTERO (DLC)


alexortizentrenador@gmail.com

[@Alexortiz1987](https://twitter.com/Alexortiz1987)

[@Alexortiz87oficial](https://www.instagram.com/alexortiz87oficial)

[@alexortizentrenador](https://www.youtube.com/alexortizentrenador)

JDP 2**Juego de Posición 6 vs 6 + 4 (DFC - MC - INT)****Nº JUGADORES****16 (6 vs 6 + 4)****FASES****CICLO COMPLETO DE JUEGO****TIPO****ESPACIO**

Juego de Posición

30 x 40 m

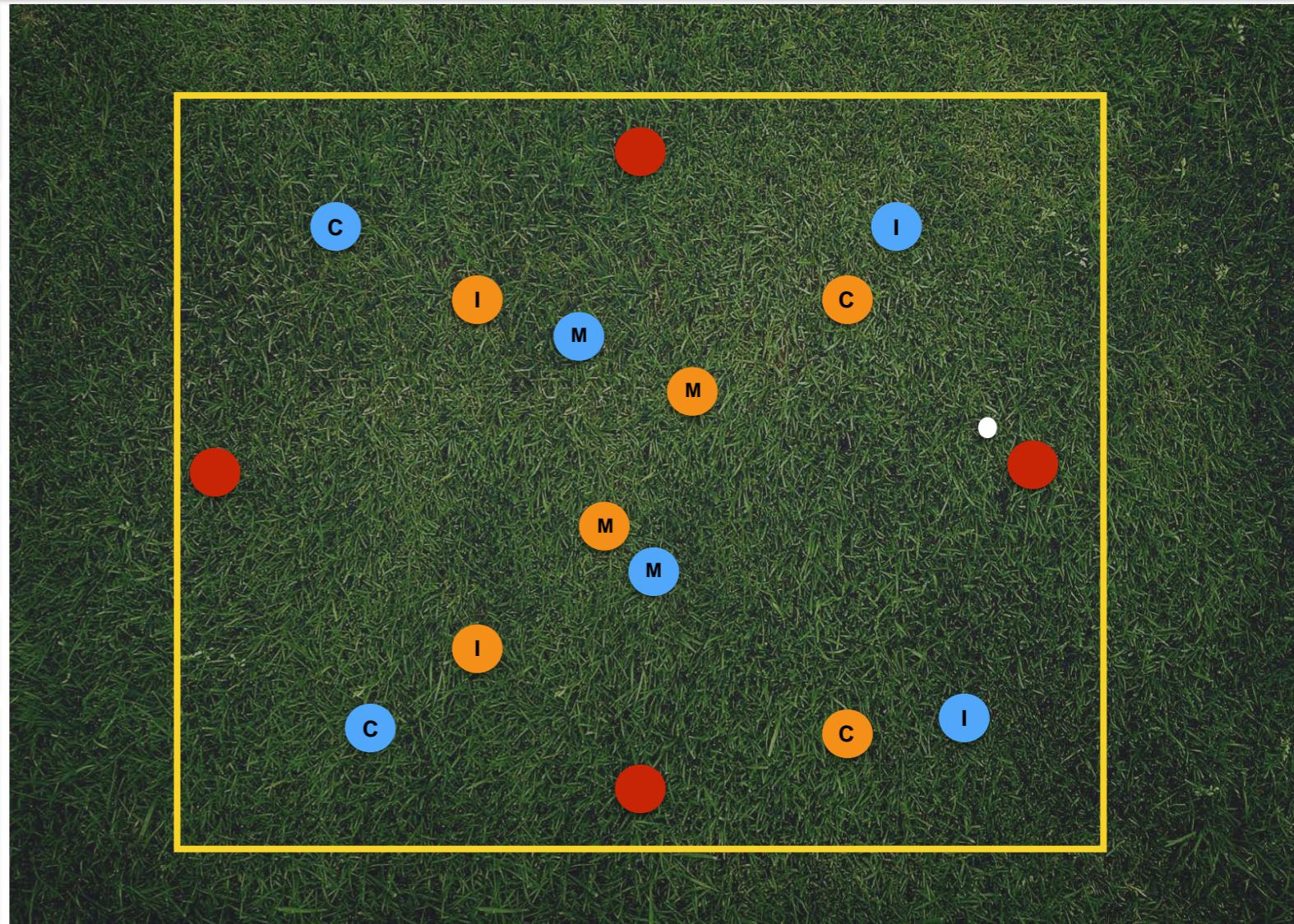
OBJETIVO

Atraer para mover
 Mantener posesión de balón.
 Búsqueda de hombres libres.

REGLAS PROVOCACIÓN

Los comodines solo podrán jugar a dos contactos como máximo.

Los comodines deberán manifestarse siempre en máxima profundidad y amplitud.

**DESARROLLO DE LA TAREA**

Uno de los comodines comienza con la posesión del balón y se asociará con uno de los equipos. Éste tendrá como objetivo mantener la posesión ayudado por la superioridad numérica que representan los comodines y deberán intentar jugar con los cuatro comodines sin perder la posesión o dar al menos 14 pases para obtener un punto. Si uno de los comodines o un jugador del equipo en posesión pierden el balón, ambos equipos cambiarán los roles.

LEYENDA

- P** PORTERO (POR)
- c** CENTRAL (DFC)
- l** LATERAL (LAT)
- M** MEDIOCENTRO (MC)
- I** INTERIOR (INT)
- E** EXTREMO (EXT)
- D** DELANTERO (DLC)


alexortizentrenador@gmail.com

[@Alexortiz1987](https://twitter.com/Alexortiz1987)

[@Alexortiz87oficial](https://www.instagram.com/alexortiz87oficial)

[@alexortizentrenador](https://www.youtube.com/alexortizentrenador)

JDP 3**Juego de Posición 7 vs 7 + 2 (DFC - MC - INT - DLC)****Nº JUGADORES****16 (7 vs 7 + 2)****FASES****CICLO COMPLETO DE JUEGO****TIPO****ESPACIO**

Juego de Posición

36 x 40 m

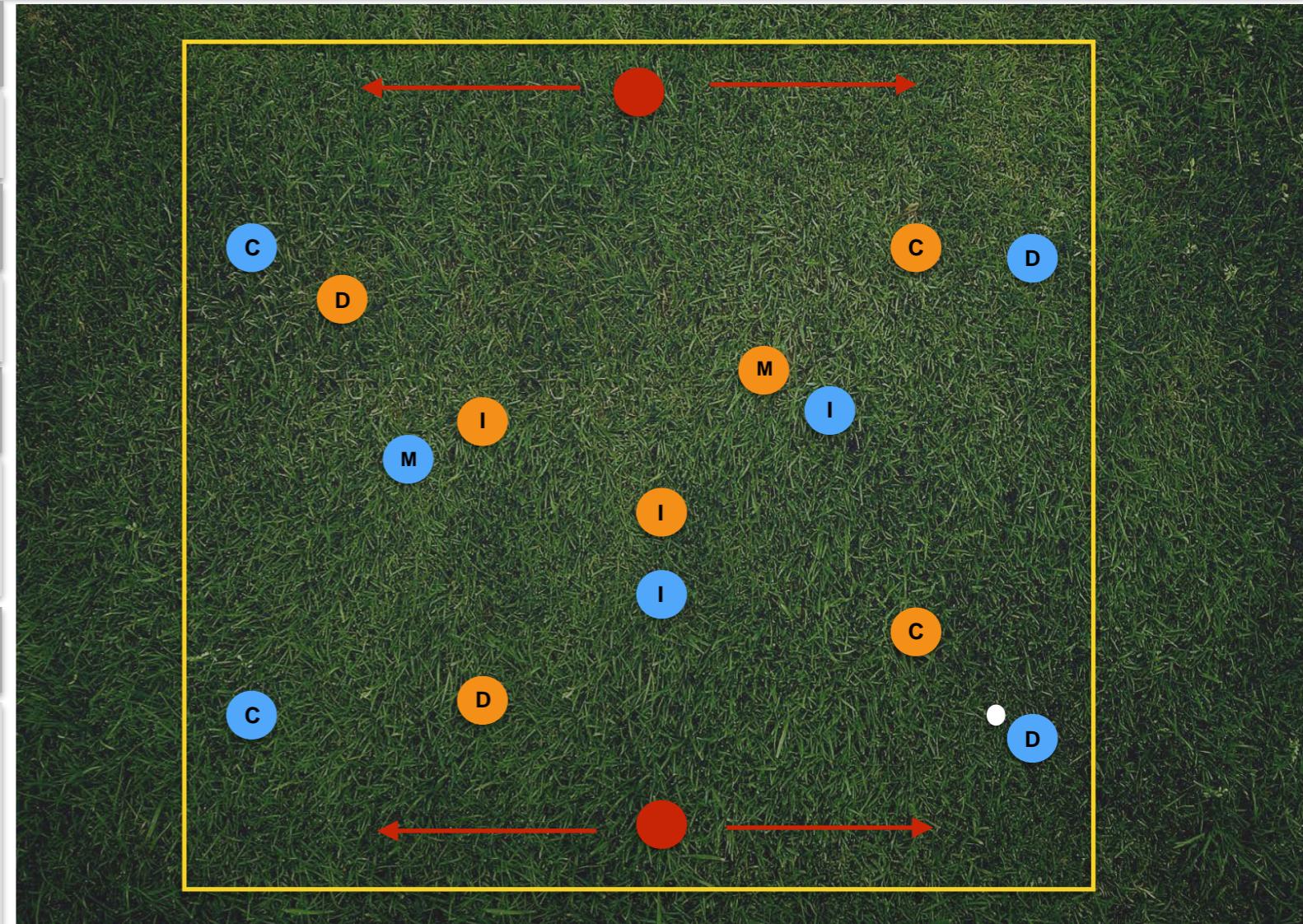
OBJETIVO

Mover para atraer
Circulaciones en amplitud

REGLAS PROVOCACIÓN

Los comodines tendrán toques libres pero deberán manifestarse en amplitud.

Los comodines no podrán jugar entre ellos.

**DESARROLLO DE LA TAREA**

Uno de los equipos comienza con la posesión del balón y tendrán como objetivo llevarlo hasta uno de los comodines para obligar al equipo defensor a moverse, bascular en función de él y atraer rivales para, continuar con la posesión moviéndolo hasta el otro comodín para puntuar circulando en amplitud. (Jugar con ambos comodines en la misma secuencia de posesión = 1 punto). Si uno de los comodines o un jugador del equipo en posesión pierde el balón, bien por que sale del espacio delimitado o porque es interceptado o robado por un rival, ambos equipos intercambiarán sus roles.

LEYENDA

- (P) PORTERO (POR)
- (c) CENTRAL (DFC)
- (L) LATERAL (LAT)
- (M) MEDIOCENTRO (MC)
- (I) INTERIOR (INT)
- (E) EXTREMO (EXT)
- (D) DELANTERO (DLC)

alexortizentrenador@gmail.com[@Alexortiz1987](https://twitter.com/Alexortiz1987)[@Alexortiz87oficial](https://www.instagram.com/alexortiz87oficial)[@alexortizentrenador](https://www.youtube.com/alexortizentrenador)

Nº JUGADORES

20 (8 vs 8 + 4)

FASES

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO

ESPACIO

Juego de Posición

38 x 38 m

OBJETIVO

Ofrecer continuas líneas de pase.

Cambios de rol.

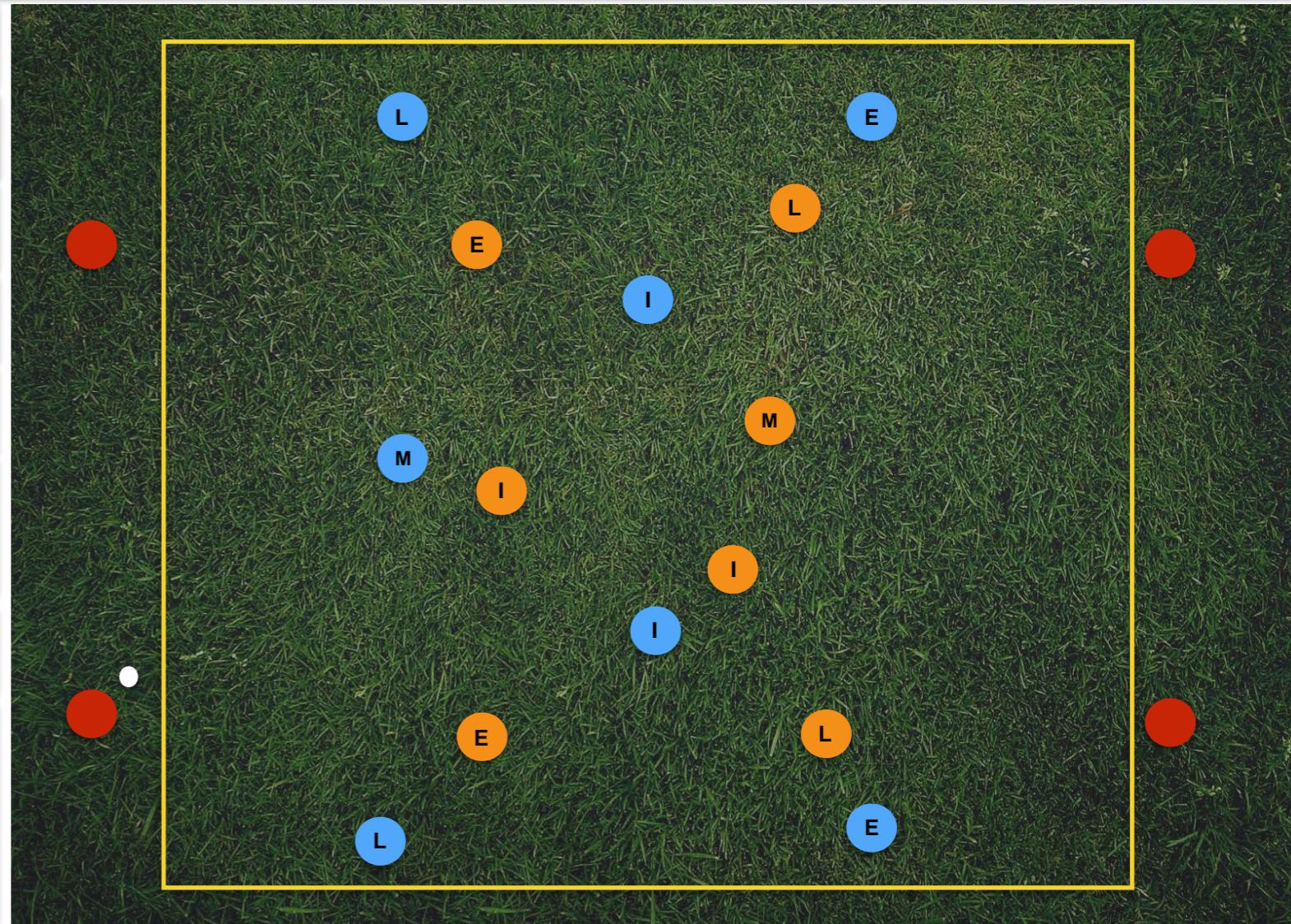
Separarse del par

REGLAS PROVOCACIÓN

Los comodines no podrán entrar en el espacio y jugarán a dos contactos como máximo.

Los comodines no pueden asociarse entre ellos.

A los comodines no se les puede robar el balón.



DESARROLLO DE LA TAREA

Uno de los comodines comienza con la posesión del balón y se asociará con uno de los equipos, teniendo estos la misión de aprovecharse de la superioridad numérica y mantener la posesión para llevar el balón a los comodines en la zona contraria. Los compañeros del poseedor deberán intentar separarse del par y recibir bien orientados para ayudar en la consecución del objetivo del mantenimiento de la posesión y buscar la profundidad que los ayude a conectar con los comodines lejanos. Si uno de los comodines o jugador del equipo poseedor pierde el balón, se producirá un cambio de rol entre ambos equipos y los jugadores más cercanos del equipo que perdió la posesión tratarán de presionar al receptor para que no pueda asociarse con un compañero de manera sencilla.

LEYENDA

- (P) PORTERO (POR)
- (c) CENTRAL (DFC)
- (L) LATERAL (LAT)
- (M) MEDIOCENTRO (MC)
- (I) INTERIOR (INT)
- (E) EXTREMO (EXT)
- (D) DELANTERO (DLC)



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



@alexortizentrenador

JDP 5**Juego de Posición 5 vs 5 vs 5 + 2 (DFC - LAT - MC - INT)****Nº JUGADORES**

17 (5 vs 5 vs 5 + 2)

FASES

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO**ESPACIO**

Juego de Posición

26 x 40 m

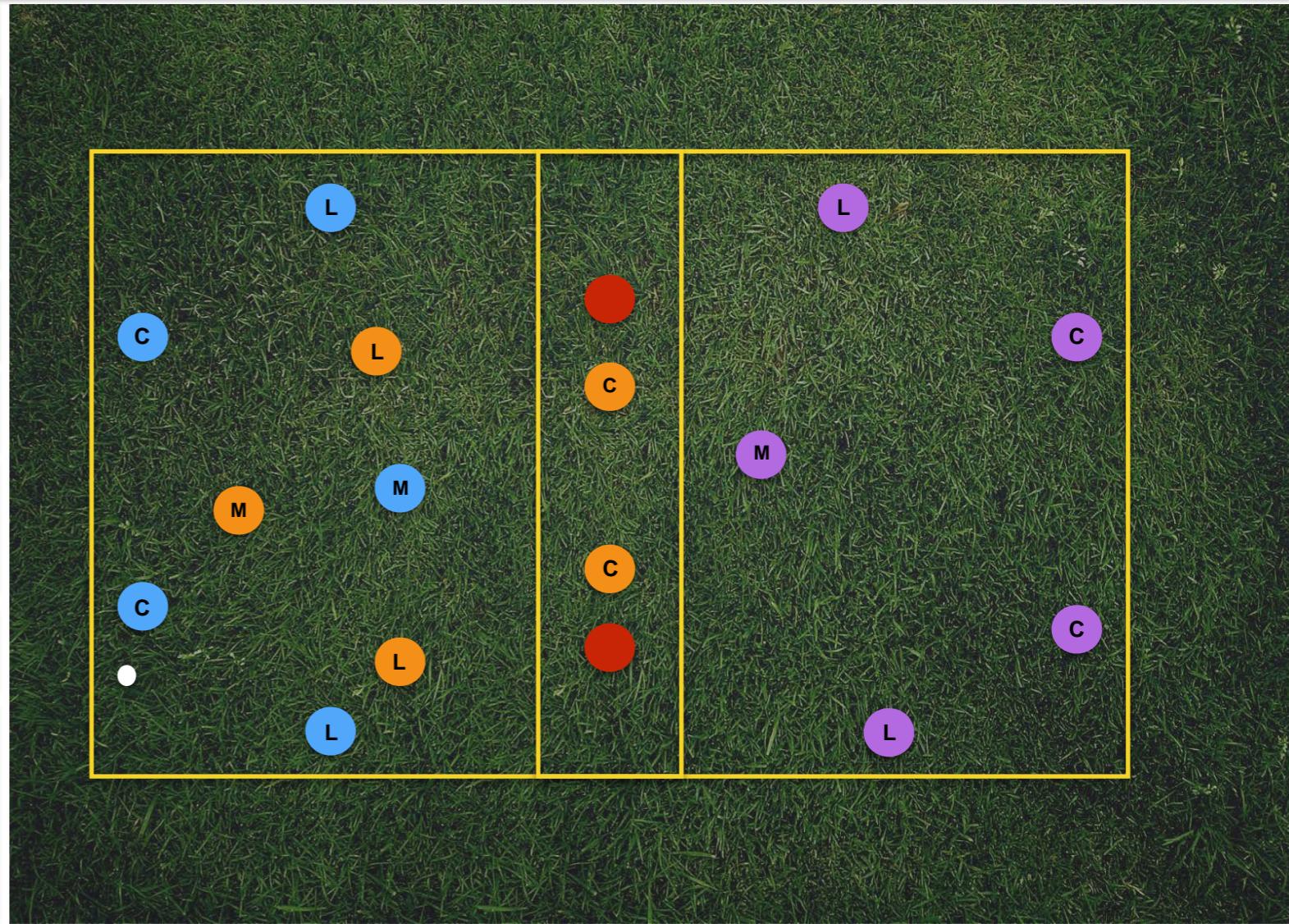
OBJETIVO

Jugar de cara
Búsqueda de tercer hombre

REGLAS PROVOCACIÓN

Los equipos solo podrán pasar el balón de una zona a otra a través de conectar con el comodín y que estos dejen de cara a un 3º hombre.

Los comodines no podrán salir de su zona. Solo pueden entrar tres jugadores defensores a robar.

**DESARROLLO DE LA TAREA**

Se establecen 3 equipos de 5 jugadores cada uno (2 DFC - 2 LAT - 1 MC). Dos de ellos se situarán en los extremos de la zona delimitada como equipos en posesión y el tercer equipo comenzará defendiendo. El equipo que comienza con la posesión deberá buscar conectar con los comodines intermedios para que estos, realicen una dejada de cara a un compañero y poder cambiar la posesión de sector. En la zona activa solo podrán entrar tres defensores a intentar robar, mientras que los otros dos componentes del equipo podrán realizar una marca sobre los comodines en zona intermedia. La rotación de los equipos defensores puede hacerse por tiempo o tras un cambio en la posesión.

LEYENDA

- P** PORTERO (POR)
- c** CENTRAL (DFC)
- L** LATERAL (LAT)
- M** MEDIOCENTRO (MC)
- I** INTERIOR (INT)
- E** EXTREMO (EXT)
- D** DELANTERO (DLC)


alexortizentrenador@gmail.com

[@Alexortiz1987](https://twitter.com/Alexortiz1987)

[@Alexortiz87oficial](https://www.instagram.com/alexortiz87oficial)

[@alexortizentrenador](https://www.youtube.com/alexortizentrenador)

JDP 6**Juego de Posición 7 vs 7 + 3 en 3 zonas horizontales (DFC - LAT - MC - INT)****Nº JUGADORES****17 (7 vs 7 + 4)****FASES****CICLO COMPLETO DE JUEGO****TIPO****ESPACIO**

Juego de Posición

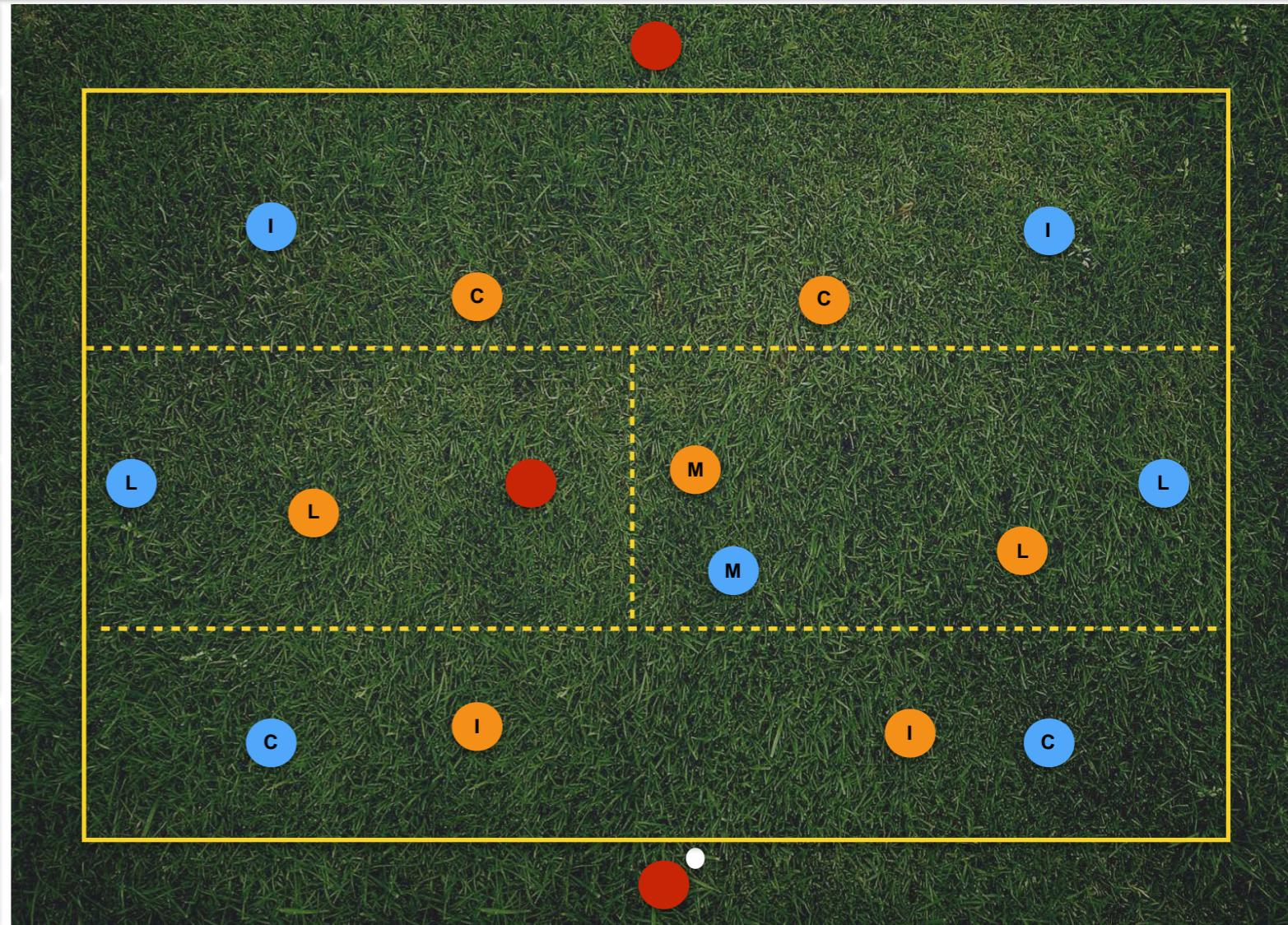
40 x 45 m

OBJETIVO

Reparto racional del espacio en zona 2.
 Búsqueda de progresión por zonas
 Salir jugando.

REGLAS PROVOCACIÓN

Los jugadores en posesión deberán ocupar todos los espacios, no pudiendo salir de su zona de intervención con las excepciones de: 1. Comodín interior se mueve a la otra zona, medio centro cambia de zona. 2. Salir en conducción con el objetivo de fijar.

**DESARROLLO DE LA TAREA**

Uno de los comodines comienza con la posesión y deberá asociarse con el equipo ubicado para atacar la zona alejada y conectar con el comodín contrario. Para ello, los jugadores en posesión podrán beneficiarse de la superioridad numérica representada por los comodines. Será importante también centrar la atención en el reparto racional del espacio en zona dos (dividida en dos zonas iguales). Si el equipo rival se hace con la posesión, su primer objetivo será llevar el balón hacia el comodín más retrasado que actúa como vértice para iniciar el objetivo de la tarea. Si el balón sale de la zona de juego, iniciará siempre el comodín vértice del equipo al que corresponda la posesión. En cuanto al movimiento de los jugadores, podrán introducirse variantes en las reglas de provocación.

LEYENDA

- P** PORTERO (POR)
- c** CENTRAL (DFC)
- L** LATERAL (LAT)
- M** MEDIOCENTRO (MC)
- I** INTERIOR (INT)
- E** EXTREMO (EXT)
- D** DELANTERO (DLC)


alexortiztrenador@gmail.com

[@Alexortiz1987](https://twitter.com/Alexortiz1987)

[@Alexortiz87oficial](https://www.instagram.com/alexortiz87oficial)

[@alexortiztrenador](https://www.youtube.com/@alexortiztrenador)

JDP 7

Juego de Posición 3 vs 3 + 6 (MC - INT)

Nº JUGADORES

12 (3 vs 3 + 6)

FASES

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO

ESPACIO

Juego de Posición

22 x 30 m

OBJETIVO

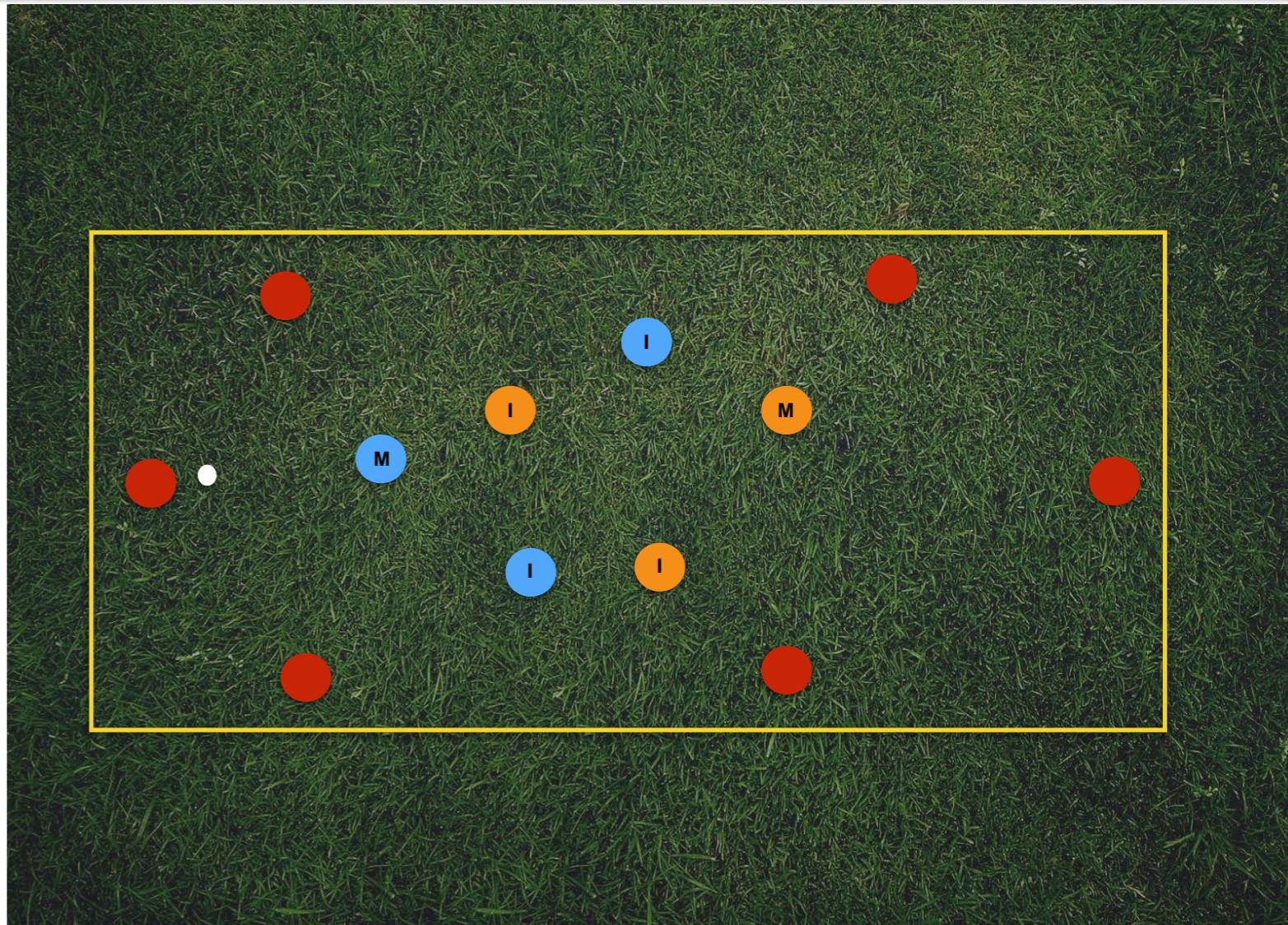
Separarse del par.

Movimientos de desmarques de apoyo y ruptura de los interiores y medios centros.

REGLAS PROVOCACIÓN

Los comodines solo podrán jugar a dos toques.

Los comodines de un extremo no podrán jugar con los comodines del extremo contrario.



DESARROLLO DE LA TAREA

Uno de los comodines comienza con la posesión y servirán de vértice para el trabajo de los medios centros e interiores. Se habrán establecido previamente dos equipos de tres jugadores cada uno, éstos, tendrán como objetivo principal conectar la posesión entre los dos grupos de comodines de los extremos laterales. Para ello, deberán intentar recibir en las mejores condiciones posibles (tiempo, espacio y orientación). El equipo defensor podrá saltar a robar a los comodines pero siendo conscientes de que perderán la igualdad numérica en el interior de la zona. Tras la pérdida de la posesión por parte de uno de los comodines o de los integrantes de un equipo, se realiza un cambio en los roles de ambos equipos.

LEYENDA

- (P) PORTERO (POR)
- (c) CENTRAL (DFC)
- (L) LATERAL (LAT)
- (M) MEDIOCENTRO (MC)
- (I) INTERIOR (INT)
- (E) EXTREMO (EXT)
- (D) DELANTERO (DLC)



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

JDP 8**Juego de Posición 6 vs 6 + 3 + 2P (DFC - MC - DLC)****Nº JUGADORES**

17 (6 vs 6 + 3 + 2P)

FASES

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO**ESPACIO**

Juego de Posición

28 x 36 m

OBJETIVO

Búsqueda de hombres libres.

Mover para atraer.

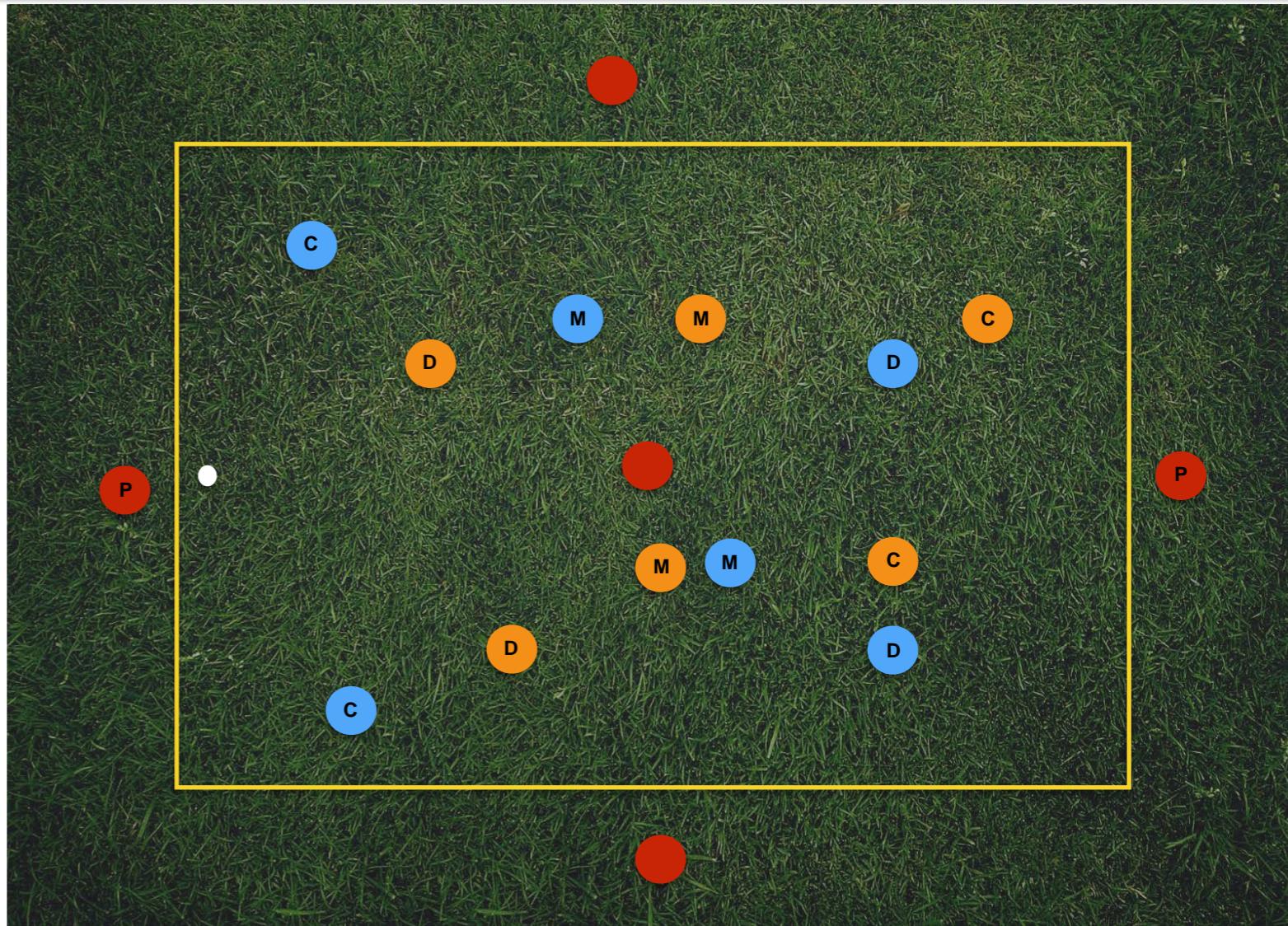
Sentimiento continuo de progresión.

REGLAS PROVOCACIÓN

Los jugadores de ambos equipos pueden saltar y robar a cualquiera de los comodines.

El comodín interior solo dispondrá de dos contactos.

Los comodines exteriores no podrán jugar entre sí.

**DESARROLLO DE LA TAREA**

Uno de los porteros (P) comenzará con la posesión y se asociará en primera instancia con el equipo ubicado para atacar y conectar con el portero contrario. El equipo en posesión podrá jugar con los comodines para ayudarlos en la misión de progresar con el balón. Además dispondrá de la ayuda de un comodín interior para ayudarlos en la búsqueda de encontrar posibles receptores libres de marca. Si un equipo consigue llevar el balón de un portero a otro sin perder la posesión en la misma jugada sumará un punto. Si además en la misma jugada ha conseguido conectar con los dos comodines laterales, sumará un punto más. Tras cambio en la posesión, ambos equipos invertirán sus roles. Si el balón sale de la zona de juego, el portero del extremo perteneciente al equipo al que corresponde la posesión será el encargado de iniciar juego.

LEYENDA

- (P) PORTERO (POR)
- (c) CENTRAL (DFC)
- (l) LATERAL (LAT)
- (M) MEDIOCENTRO (MC)
- (I) INTERIOR (INT)
- (E) EXTREMO (EXT)
- (D) DELANTERO (DLC)


alexortizentrenador@gmail.com

[@Alexortiz1987](https://twitter.com/Alexortiz1987)

[@Alexortiz87oficial](https://www.instagram.com/alexortiz87oficial)

[@alexortizentrenador](https://www.youtube.com/alexortizentrenador)

JDP 9**Juego de Posición 3 vs 3 + 2 (LAT / ETX - MC / INT)****Nº JUGADORES**

8 (3 vs 3 + 2)

FASES

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO**ESPACIO**

Juego de Posición

18 x 28 m

OBJETIVO

Manifestarse en amplitud.

Movimientos fuera - dentro.

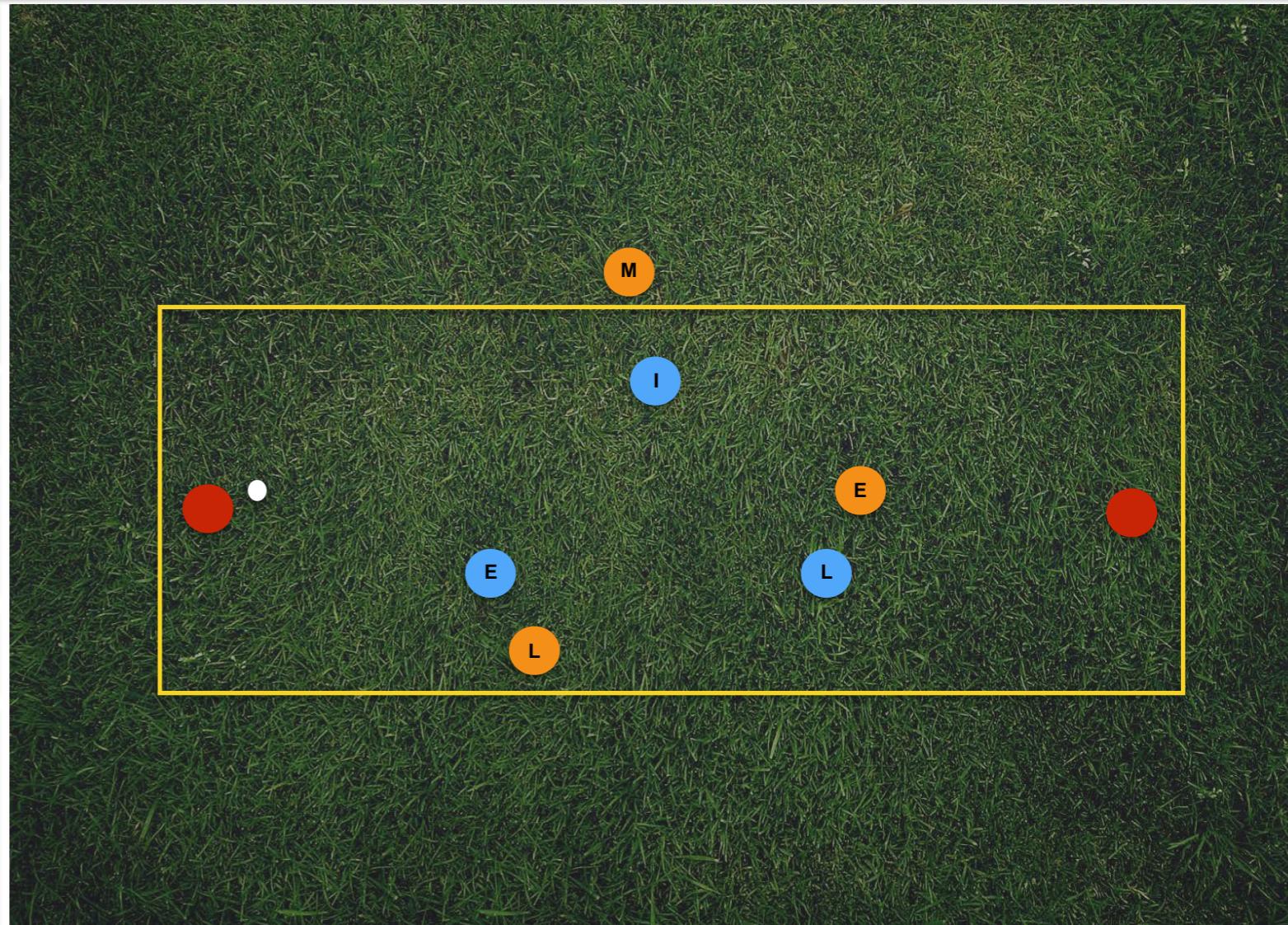
Ofrecer continuas líneas de pase.

REGLAS PROVOCACIÓN

El medio centro o interior del equipo en posesión podrá jugar por fuera del espacio y se le podrá robar el balón.

A los comodines se les puede robar.

Los comodines se pueden asociar entre ellos.

**DESARROLLO DE LA TAREA**

Uno de los comodines comienza con la posesión. El objetivo principal será llevar el balón de un comodín a otro, para ello, el equipo en posesión deberá ofrecer líneas de pase (importante el timing entre el lateral (L) y extremo (E) del equipo poseedor en relación a los desmarques hacia el interior del dispositivo para ofrecer líneas de pase). El medio centro o interior del equipo en posesión podrá salir fuera de la zona delimitada para representar una mayor amplitud con los compañeros, tanto a él cuando juegue por fuera como a los comodines se les podrá robar. Tras un cambio en la posesión, ambos equipos intercambiarán sus roles. Llevar el balón de un comodín a otro sin perder la posesión sumará un punto.

LEYENDA

- (P) PORTERO (POR)
- (c) CENTRAL (DFC)
- (L) LATERAL (LAT)
- (M) MEDIOCENTRO (MC)
- (I) INTERIOR (INT)
- (E) EXTREMO (EXT)
- (D) DELANTERO (DLC)



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



@alexortizentrenador

JDP 10

Juego de Posición 4 vs 4 + 3 (DFC - LAT)

Nº JUGADORES

11 (4 vs 4 + 3)

FASES

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO

ESPACIO

Juego de Posición

36 x 28 m

OBJETIVO

Mantenimiento de posesión en zona 1

Manifestarse en amplitud

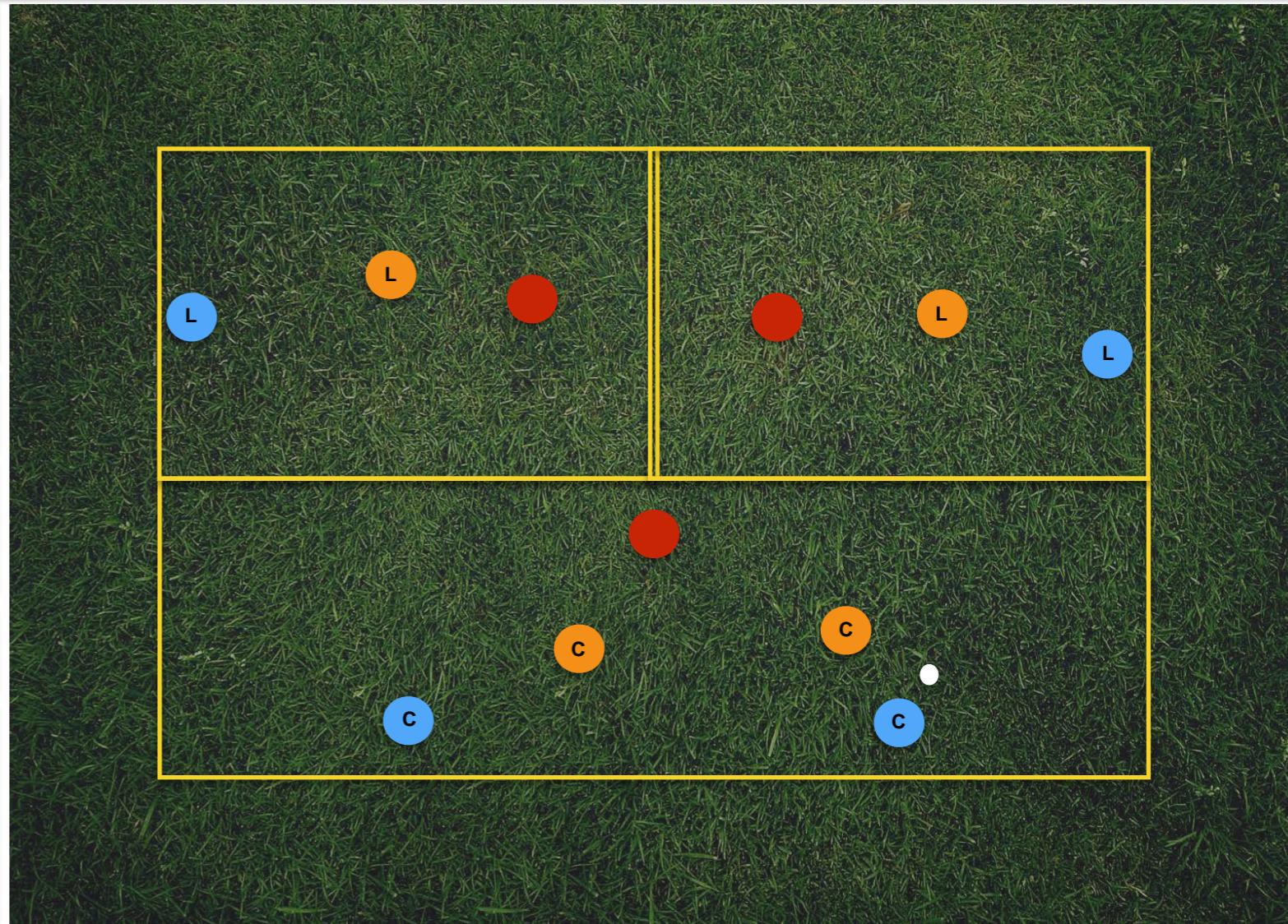
Ofrecer vértices que ayuden al mantenimiento

REGLAS PROVOCACIÓN

Los comodines pueden asociarse entre ellos.

Ningún jugador ni comodín podrá salir de su zona.

Todos los jugadores, incluidos los comodines, dispondrán de dos contactos como máximo.



DESARROLLO DE LA TAREA

Se establecen dos equipos de cuatro jugadores, formados cada uno por dos centrales y dos laterales. Uno de los equipos comenzará con la posesión del balón y tendrá que mantener la posesión ayudado por la superioridad numérica que aportan los comodines. Cada vez que un equipo realice 12 pases consecutivos sin que el rival se adueñe de la posesión conseguirá un punto. Si el balón sale fuera de los límites o el rival consigue interceptarlo o robarlo, los roles de ambos equipos se cambiarán. Los jugadores no podrán salir de su zona de actuación.

LEYENDA

- (P) PORTERO (POR)
- (c) CENTRAL (DFC)
- (L) LATERAL (LAT)
- (M) MEDIOCENTRO (MC)
- (I) INTERIOR (INT)
- (E) EXTREMO (EXT)
- (D) DELANTERO (DLC)



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

JDP 11**Juego de Posición 8 vs 8 + 2 - Cuatro Espacios - (DFC - LAT - EXT - DLC)****Nº JUGADORES****18 (8 vs 8 + 2)****FASES****CICLO COMPLETO DE JUEGO****TIPO****ESPACIO**

Juego de Posición

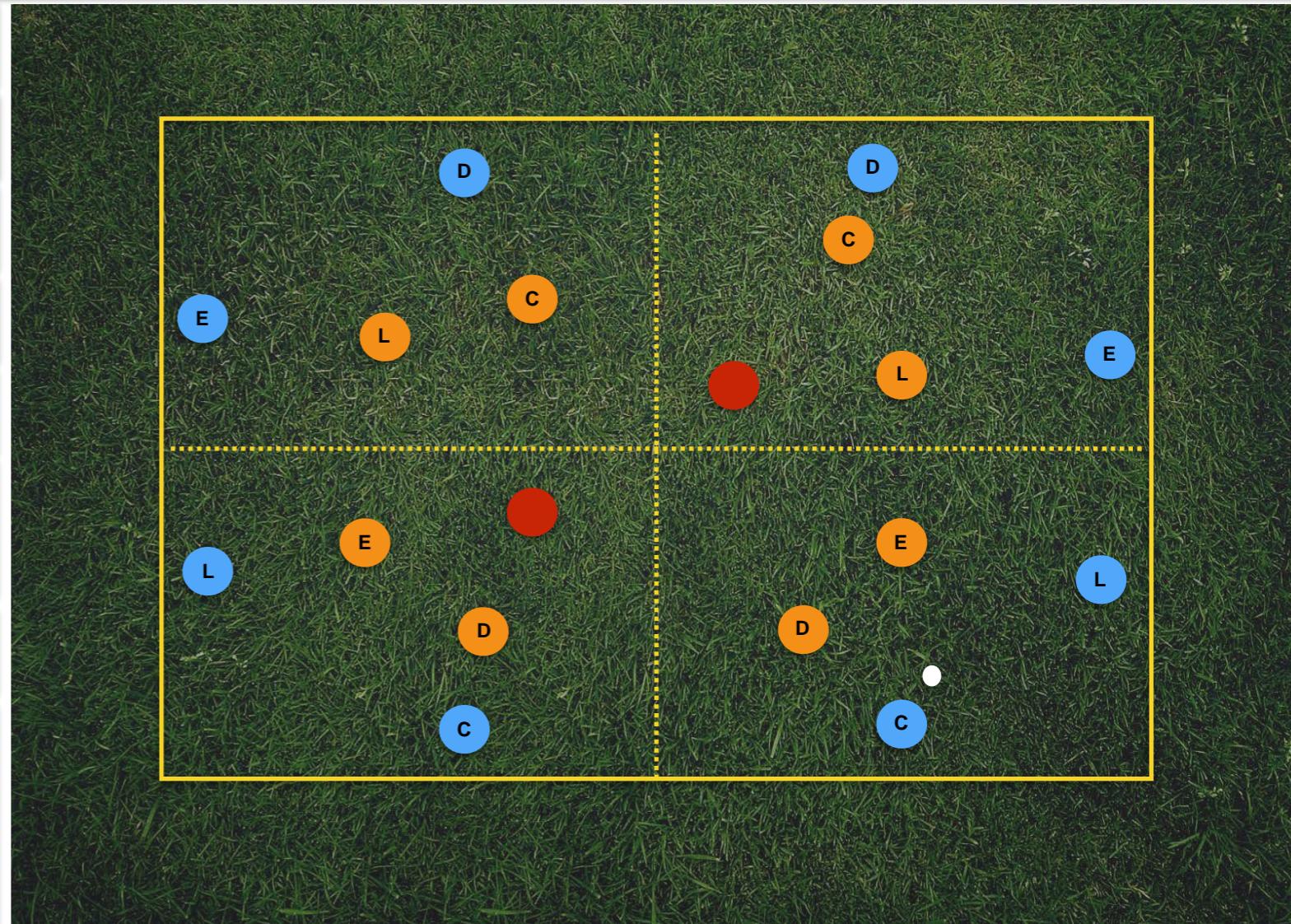
24 x 30 m

OBJETIVO

Amplitud y profundidad en el equipo poseedor
 Cerrar líneas de pases interiores equipo defensor
 Cambios de rol

REGLAS PROVOCACIÓN

Los dos comodines no podrán estar en el mismo espacio. Los jugadores de ambos equipos no podrán salir de su zona. Todos los jugadores, incluidos los comodines, solo dispondrán de dos contactos.

**DESARROLLO DE LA TAREA**

Uno de los equipos comienza con la posesión. Éste deberá manifestarse en amplitud y profundidad para posibilitar mayor espacio en el interior del dispositivo. Para ayudar a conseguir al equipo poseedor la consecución del objetivo de mantener la posesión, pueden asociarse con los dos comodines que actúan como interiores o medios centros. Estos comodines no podrán jugar en la misma zona a la vez. Cuando el balón salga de los límites del espacio de juego o un comodín o miembro del equipo poseedor pierda el balón, ambos equipos realizarán un cambio de rol. Hay dos maneras de dar puntos al equipo poseedor: 1. Si es capaz de llegar a un determinado número de pases (12-16). 2. Si es capaz de pasar el balón por los cuatro espacios sin perder la posesión. Para premiar el cambio de rol, también pueden otorgarse puntos si se roba el balón en la misma

LEYENDA

- PORTERO (POR)**
- CENTRAL (DFC)**
- LATERAL (LAT)**
- MEDIOCENTRO (MC)**
- INTERIOR (INT)**
- EXTREMO (EXT)**
- DELANTERO (DLC)**


alexortizentrenador@gmail.com

[@Alexortiz1987](https://twitter.com/Alexortiz1987)

[@Alexortiz87oficial](https://www.instagram.com/alexortiz87oficial)

[@alexortizentrenador](https://www.youtube.com/alexortizentrenador)

JDP 12

Juego de Posición 5 vs 5 + 2 (DFC - MC - INT)

Nº JUGADORES

12 (5 vs 5 + 2)

FASES

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO

ESPACIO

Juego de Posición

20 x 26 m

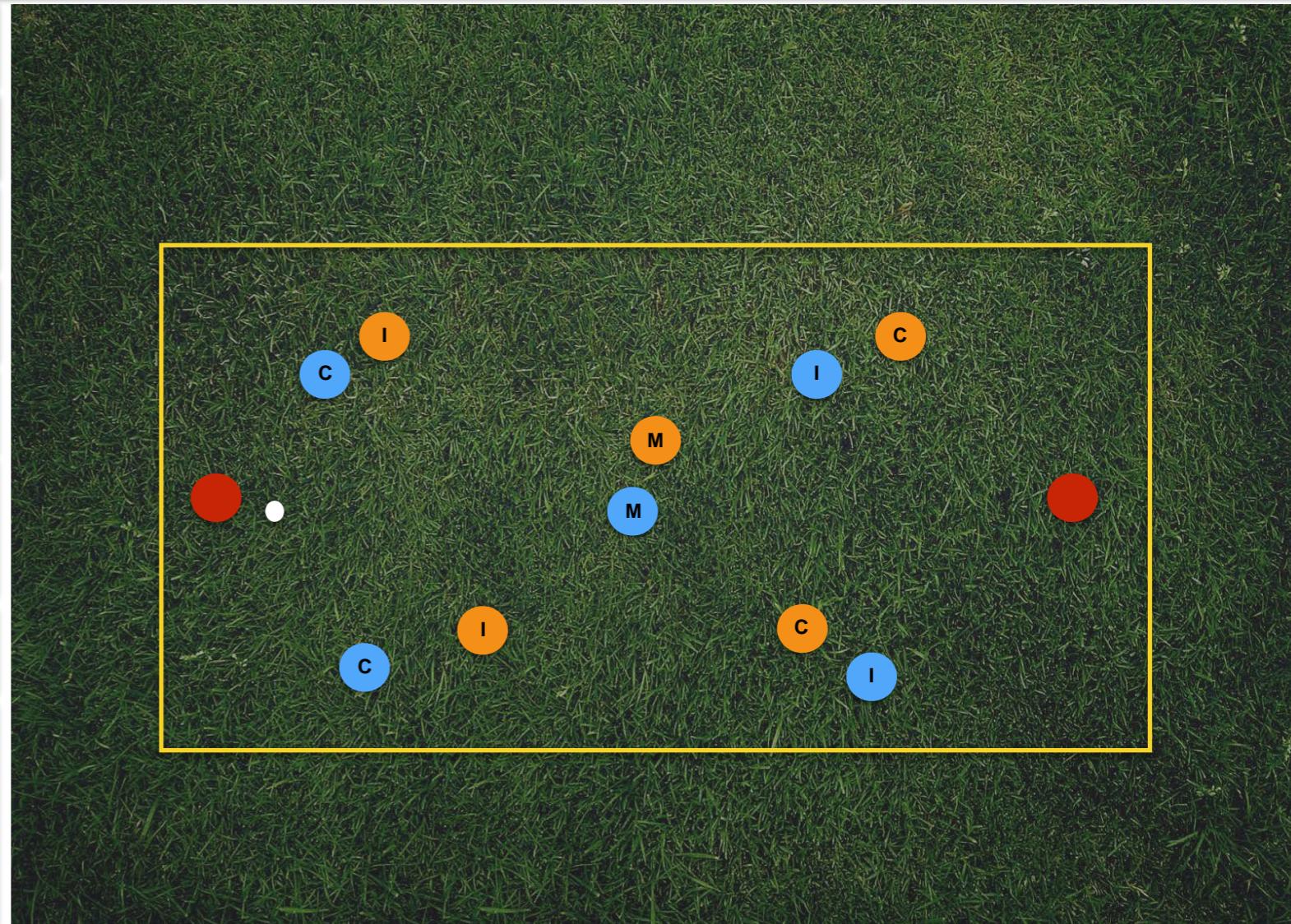
OBJETIVO

Sentido de progresión
Separarse del par
Búsqueda de tercer hombre

REGLAS PROVOCACIÓN

Los comodines solo dispondrán de dos contactos como máximo.

A los comodines se les puede robar y se pueden asociar entre ellos.



DESARROLLO DE LA TAREA

Uno de los comodines iniciará la tarea en posesión. Se asociará con los centrales (C) del equipo ubicado para conectar con el comodín lejano. Al existir igualdad numérica en la zona interior, se pedirá a los jugadores del equipo poseedor continúa movilidad (objetivo: separarse del par) para intentar conseguir el objetivo de conectar la posesión continuamente de un comodín a otro. En caso de que el balón salga del espacio de juego o se produzca un cambio en la posesión, los equipos intercambiarán sus roles. Los reinicio de juego los efectuarán los comodines, dependiendo del equipo al que corresponda la posesión, lo hará uno u otro.

LEYENDA

- (P) PORTERO (POR)
- (c) CENTRAL (DFC)
- (L) LATERAL (LAT)
- (M) MEDIOCENTRO (MC)
- (I) INTERIOR (INT)
- (E) EXTREMO (EXT)
- (D) DELANTERO (DLC)



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

Nº JUGADORES

17 (7 vs 7 + 3)

FASES

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO

ESPACIO

Juego de Posición

40 x 50 m

OBJETIVO

Amplitud y profundidad

Basculaciones - Dejar lado débil

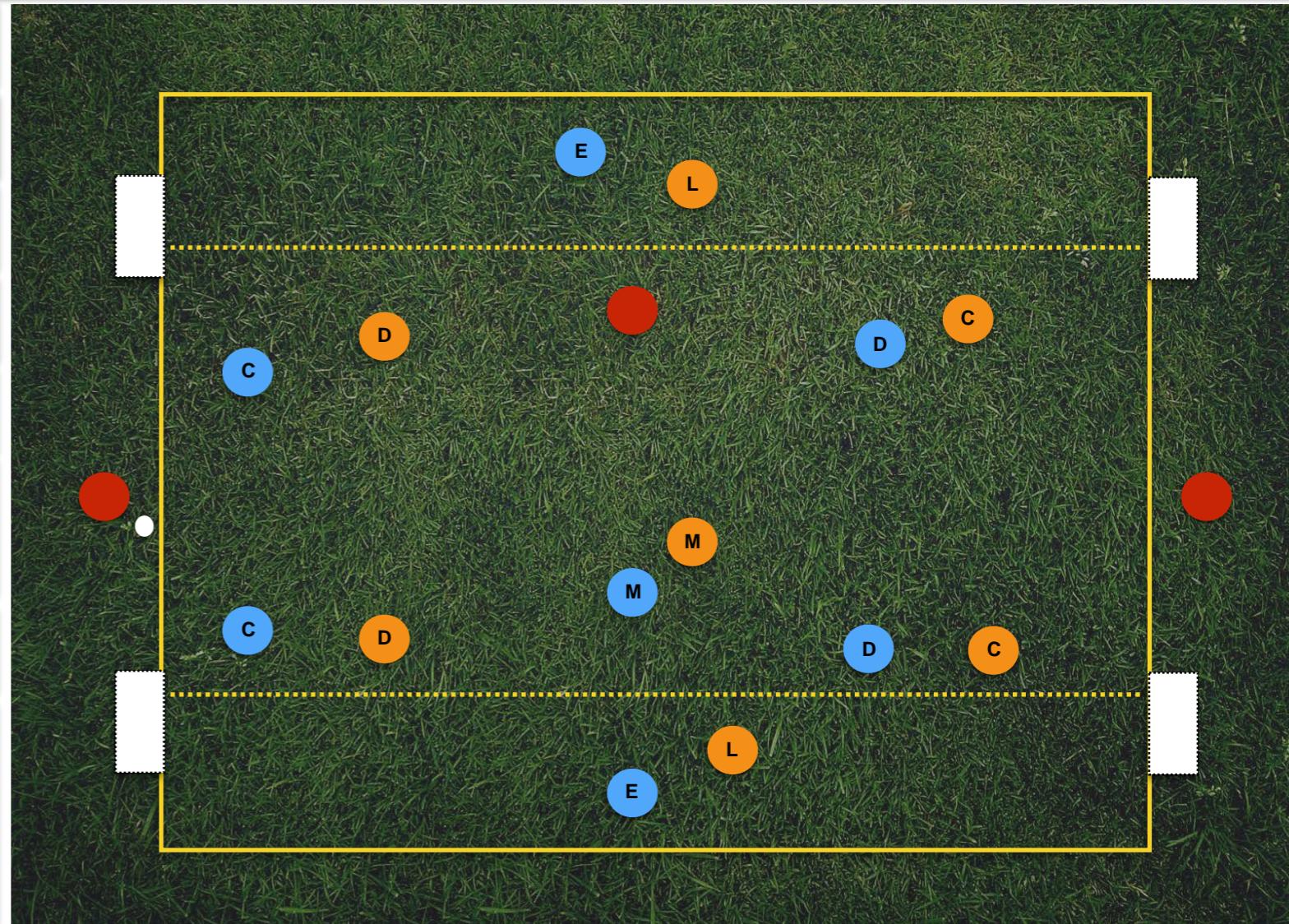
Sentido de progresión y búsqueda de hombres libres

REGLAS PROVOCACIÓN

El equipo en posesión deberá manifestarse en amplitud ocupando los tres carriles.

El equipo defensor tendrá obligación de ocupar el carril activo y el contiguo.

A los comodines se les puede robar.



DESARROLLO DE LA TAREA

Uno de los comodines exteriores iniciará con la posesión (pueden colocarse porteros en estas posiciones exteriores). El objetivo será intentar anotar en las miniporterías situadas en el extremo contrario. El equipo en posesión deberá manifestarse en amplitud ocupando los tres carriles habilitado para ello, en cambio, el equipo defensor deberá ocupar obligatoriamente el carril activo (donde se encuentre el balón) y el carril contiguo. El equipo en posesión podrá aprovechar la superioridad numérica representada por los tres comodines. Si el balón saliera del espacio, el comodín ubicado en el extremo donde se sitúan los centrales del equipo al que corresponde la posesión reiniciar la tarea. Como variante pueden sustituirse las miniporterías por zonas donde el jugador en posesión debe traspasar en conducción.

LEYENDA

- (P) PORTERO (POR)
- (c) CENTRAL (DFC)
- (L) LATERAL (LAT)
- (M) MEDIOCENTRO (MC)
- (I) INTERIOR (INT)
- (E) EXTREMO (EXT)
- (D) DELANTERO (DLC)



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



@alexortizentrenador

JDP 14**Juego de Posición 3 vs 3 + 3 +2P (DFC - MC / INT - DLC)****Nº JUGADORES**

11 (3 vs 3 vs 3 + 2)

FASES

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO**ESPACIO**

Juego de Posición

20 x 24 m

OBJETIVO

Ubicarse rápidamente en posiciones naturales

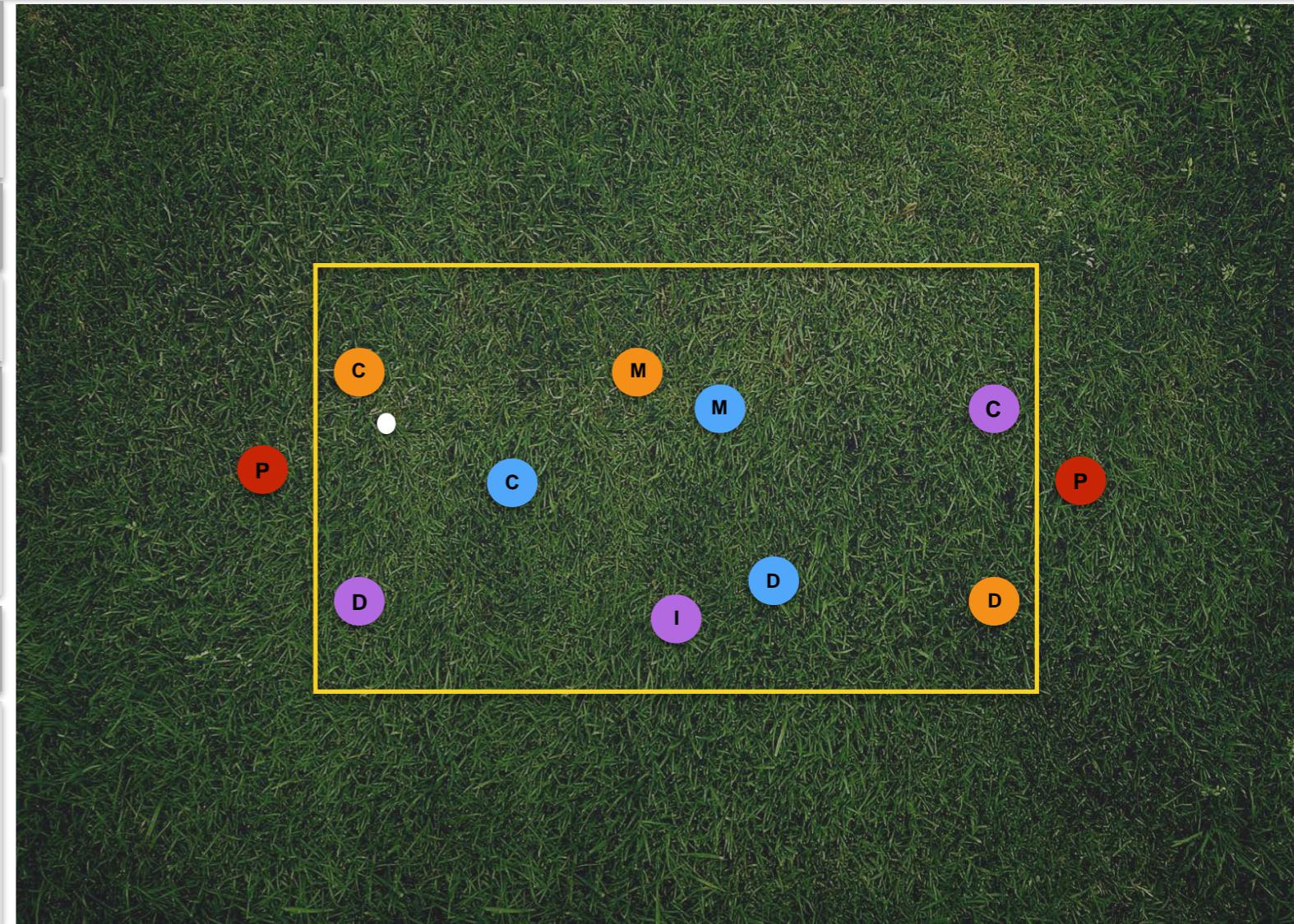
Orientación corporal

Cambios de rol

REGLAS PROVOCACIÓN

Los comodines (P) solo dispondrán de dos contactos como máximo y a ellos no se les podrá robar.

Los comodines no podrán jugar entre ellos.

**DESARROLLO DE LA TAREA**

Se establecerán tres equipos de tres jugadores cada uno (un defensa central, un medio centro o interior y un delantero). Dos de los equipos comenzarán en posesión, mientras que el tercero empezará defendiendo. Uno de los comodines iniciará la tarea asociándose con uno de los dos equipos en posesión y el objetivo de la tarea será mantener la posesión. Si uno de los equipos pierde la posesión, cambiará su rol con el equipo defensivo y pasarán a defender teniendo que cambiar su estructura para adaptarse a la situación. Igualmente, el equipo que pasa de defender a ayudar a mantener la posesión, deberá ubicarse lo más rápidamente posible en sus posiciones naturales siguiendo la orientación de la tarea.

LEYENDA

- (P) PORTERO (POR)
- (c) CENTRAL (DFC)
- (l) LATERAL (LAT)
- (m) MEDIOCENTRO (MC)
- (i) INTERIOR (INT)
- (e) EXTREMO (EXT)
- (d) DELANTERO (DLC)



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



@alexortizentrenador

Nº JUGADORES

12 (4 vs 4 + 3)

FASES

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO

ESPACIO

Juego de Posición

40 x 50 m

OBJETIVO

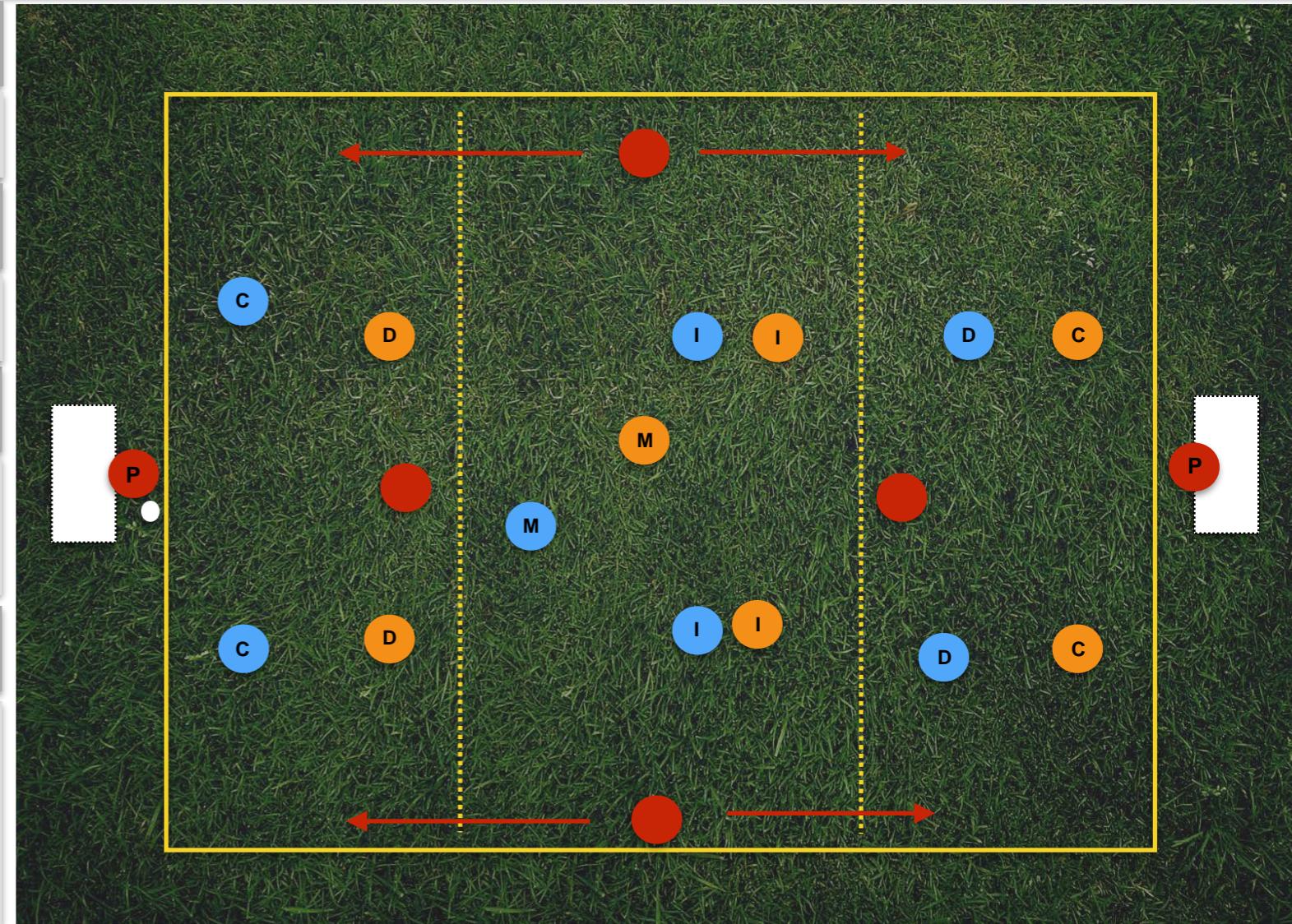
Salir jugando
Sentimiento de progresión continua
Búsqueda de hombres libres

REGLAS PROVOCACIÓN

Solo los comodines de los costados pueden moverse libremente por las zonas.

Cualquier comodín puede finalizar.

Los jugadores no pueden moverse de sus zonas



DESARROLLO DE LA TAREA

El portero de uno de los equipos iniciará el ejercicio intentando conectar con los centrales o cualquiera de los tres comodines (MC o LAT) de la zona 1. El equipo en posesión deberá ir progresando zona tras zona hasta llegar a zona 3 para intentar finalizar aprovechando la superioridad numérica. Los jugadores de ambos equipos no podrán salir de sus zonas, con lo que dependiendo de la zona habrá dos o tres comodines que representarán superioridad numérica para facilitar la consecución del objetivo. Tras un cambio de posesión, el nuevo equipo poseedor no tendrá que iniciar desde la zona 1, así que podrá finalizar directamente si recupera en zona 3. Los reinicios de juego si que se efectuarán desde el portero correspondiente al lado del equipo que debe iniciar.

LEYENDA

- (P) PORTERO (POR)
- (c) CENTRAL (DFC)
- (L) LATERAL (LAT)
- (M) MEDIOCENTRO (MC)
- (I) INTERIOR (INT)
- (E) EXTREMO (EXT)
- (D) DELANTERO (DLC)



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



@alexortizentrenador

JDP 16**Juego de Posición 6 vs 6 + 3 (DFC - LAT - MC / INT - DLC)****Nº JUGADORES**

15 (6 vs 6 + 3)

FASES

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO**ESPACIO**

Juego de Posición

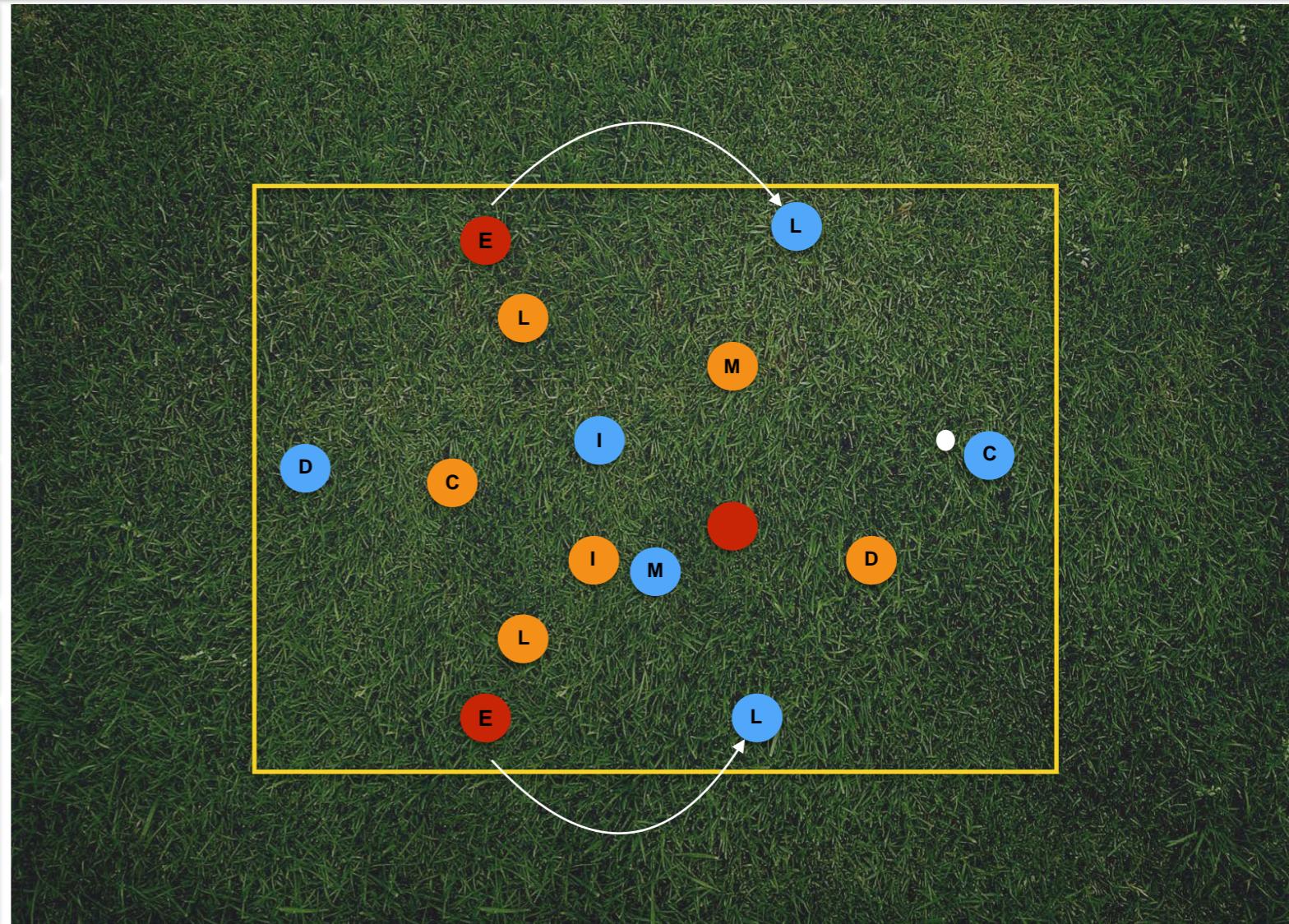
30 x 36 m

OBJETIVO

Mantener posesión
 Circulación en amplitud y profundidad
 Búsqueda de hombres libres

REGLAS PROVOCACIÓN

Los comodines que se manifiestan como extremos (E) cambiarán su ubicación dependiendo del equipo poseedor.

**DESARROLLO DE LA TAREA**

Uno de los equipos comenzará con la posesión del balón y deberá aprovechar la superioridad numérica representada por los comodines para intentar mantenerla. El equipo en posesión tendrá que relacionarse espacialmente también con los comodines pues, éstos, serán extremos (EXT) y dependiendo del equipo que tenga la posesión se ubicarán en un lado u otro. Cada vez que se produzca un cambio de posesión, los laterales del equipo defensor, defenderán ubicados en el interior del dispositivo, mientras que los del equipo en posesión se manifestarán en amplitud. Cuando un equipo consiga 16 pases sin que el equipo rival arrebate la posesión, sumarán un punto.

LEYENDA

- P** PORTERO (POR)
- c** CENTRAL (DFC)
- l** LATERAL (LAT)
- m** MEDIOCENTRO (MC)
- i** INTERIOR (INT)
- e** EXTREMO (EXT)
- d** DELANTERO (DLC)


alexortizentrenador@gmail.com

[@Alexortiz1987](https://twitter.com/Alexortiz1987)

[@Alexortiz87oficial](https://www.instagram.com/alexortiz87oficial)

[@alexortizentrenador](https://www.youtube.com/alexortizentrenador)

Nº JUGADORES

22 (7 vs 7 + 8)

FASES

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO

ESPACIO

Juego de Posición

26 x 46 m

OBJETIVO

Salir jugando - Conectar zonas

Utilización de vértices

Circulaciones en amplitud y profundidad

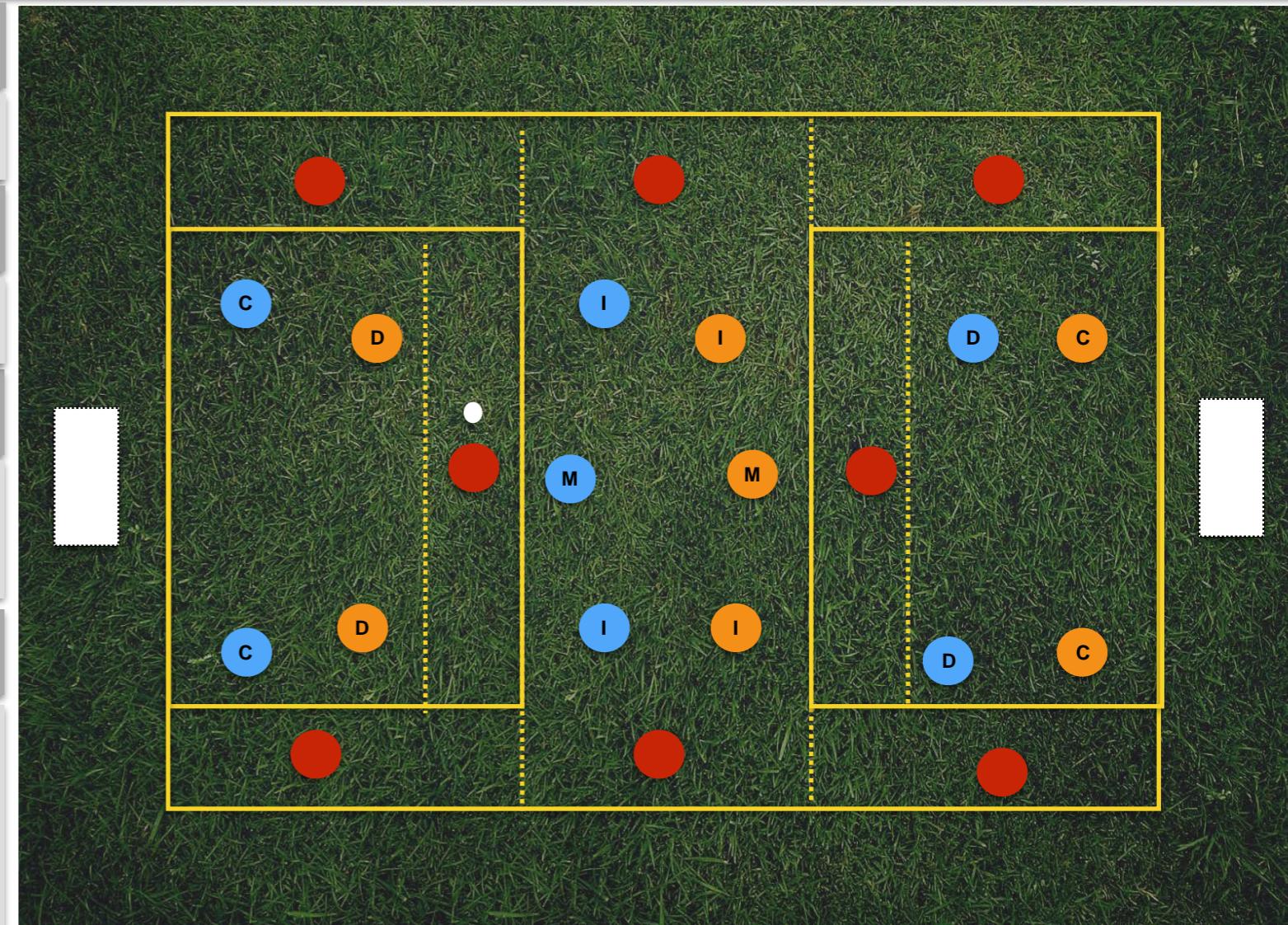
REGLAS PROVOCACIÓN

Ningún jugador puede salir de su zona.

Los comodines exteriores no pueden jugar entre ellos.

Los comodines exteriores pueden asociarse con los comodines interiores.

Los comodines exteriores deben jugar a un toque.



DESARROLLO DE LA TAREA

Cualquiera de los dos comodines interiores iniciará la tarea con balón y deberá asociarse con uno de los equipos para mantener la posesión. Ningún jugador podrá salir de su zona. El equipo en posesión deberá mantenerla e intentar progresar zona a zona con balón para finalizar en la portería contraria (Los comodines no pueden finalizar). Tras robo, los equipos cambiarán de rol. Si el balón sale del espacio, será uno de los centrales del equipo al que corresponde la posesión el que efectuará el reinicio de juego.

LEYENDA

- (P) PORTERO (POR)
- (c) CENTRAL (DFC)
- (L) LATERAL (LAT)
- (M) MEDIOCENTRO (MC)
- (I) INTERIOR (INT)
- (E) EXTREMO (EXT)
- (D) DELANTERO (DLC)



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



@alexortizentrenador

Nº JUGADORES

15 (7 vs 7 + 1)

FASES

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO

ESPACIO

Juego de Posición

38 x 48 m

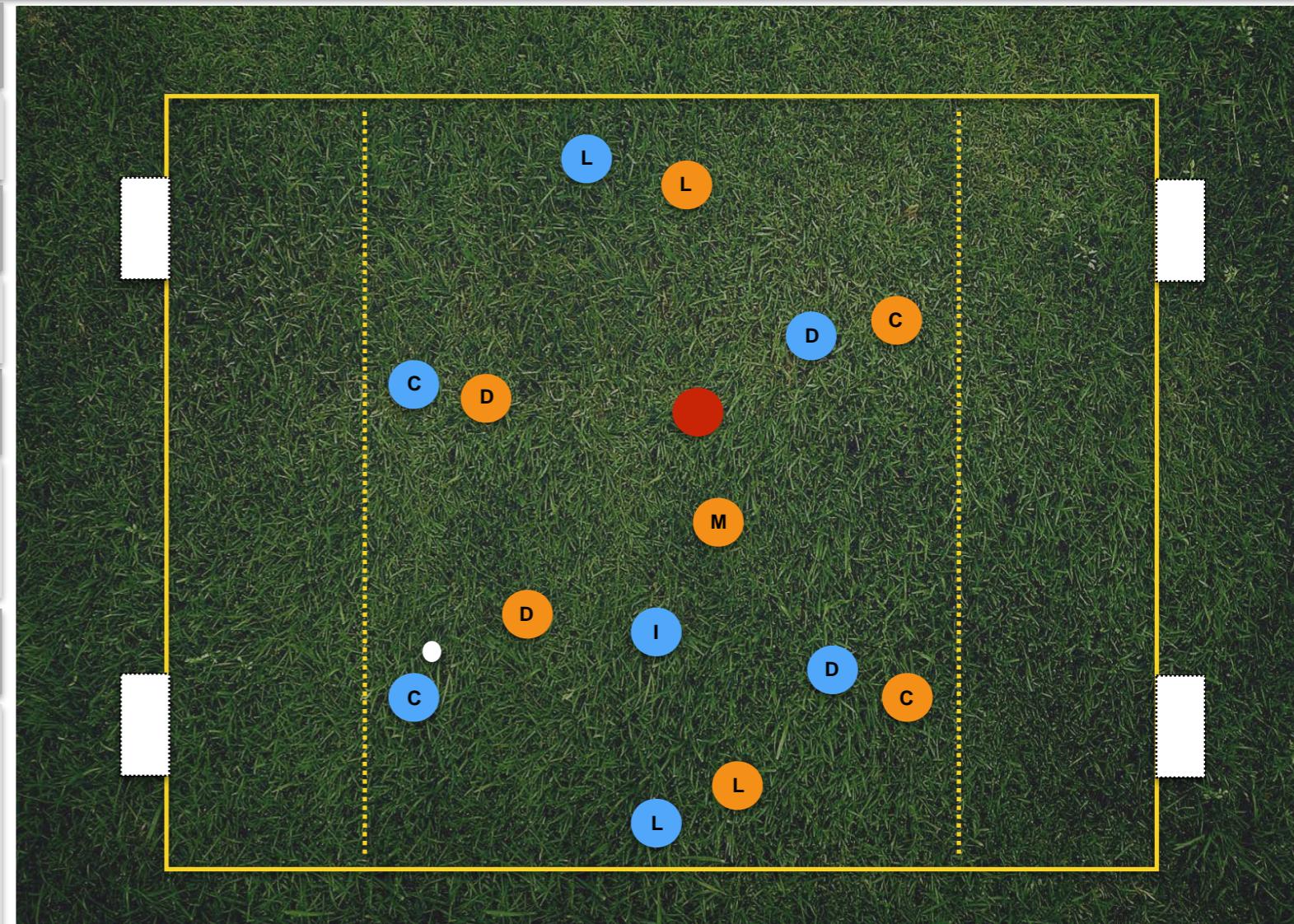
OBJETIVO

Mover para atraer
 Desmarques de apoyo y ruptura
 Conectar en el espacio

REGLAS PROVOCACIÓN

Solo se podrá entrar en las zonas de las porterías tras un desmarque de ruptura con la intención de recibir un pase.

Cuando un receptor reciba en la zona de porterías, los defensores podrán entrar para evitar gol.



DESARROLLO DE LA TAREA

Uno de los equipos iniciará la tarea en posesión a partir de sus centrales. El objetivo para el equipo en posesión será conectar balón y jugador en el espacio delimitado detrás de los centrales rivales para, una vez ahí, intentar finalizar en cualquiera de las dos porterías. El fuera de juego vendrá delimitado por la posición de los defensores y no por la situación de la línea que separa ambas zonas. Los jugadores no podrán entrar en ninguna de las zonas habilitada para los desmarques de ruptura si no es para intentar recibir un pase. Cuando un equipo consiga conectar balón y jugador en las zonas de desmarques de ruptura, los defensores si que podrán entrar para evitar la finalización en cualquiera de las miniporterías.

LEYENDA

- (P) PORTERO (POR)
- (c) CENTRAL (DFC)
- (L) LATERAL (LAT)
- (M) MEDIOCENTRO (MC)
- (I) INTERIOR (INT)
- (E) EXTREMO (EXT)
- (D) DELANTERO (DLC)



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



@alexortizentrenador

JDP 19**Juego de Posición 8 vs 8 + 2 + 2P (DFC - MC - LAT / EXT - INT - DLC)****Nº JUGADORES****20** (8 vs 8 + 2 + 2P)**FASES**

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO**ESPACIO**

Juego de Posición

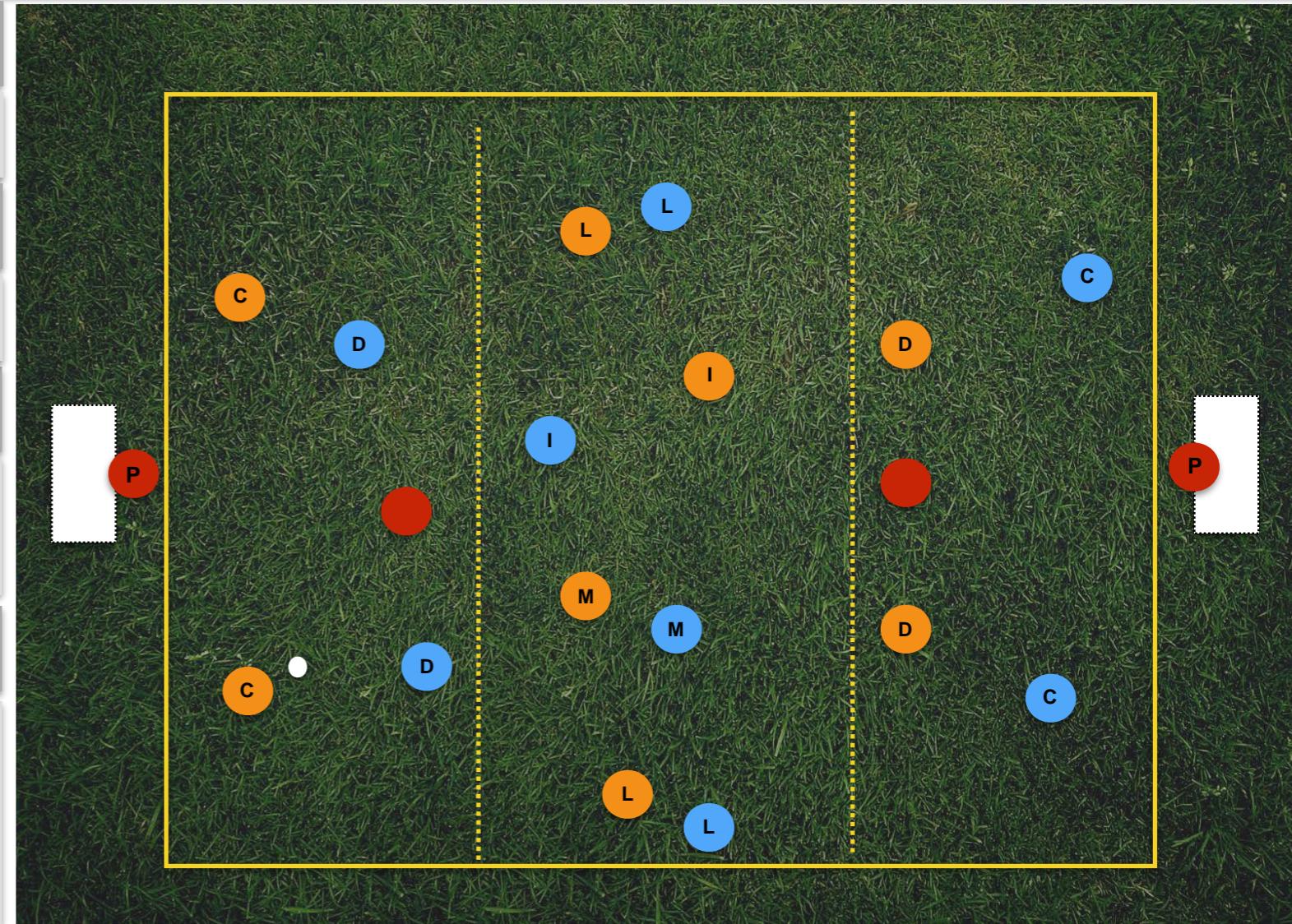
Campo de fútbol 7

OBJETIVO

Salir jugando - Conectar zonas
 Sentimiento de progresión constante
 Búsqueda de hombres libres

REGLAS PROVOCACIÓN

Ofensivamente, los jugadores solo pueden salir de su zona pasando en conducción a la contigua
 Los comodines interiores no podrán salir de su zona.
 Se puede conectar de manera directa las zonas 1 - 3

**DESARROLLO DE LA TAREA**

El portero de uno de los equipos iniciará la tarea con balón y jugará con el equipo que tiene ubicado a los centrales (C) en su zona. Éste inicio de juego no tiene porque hacerse con los centrales o comodín ubicado en esa zona, pudiendo contactar directamente con zona 2 o 3. Los jugadores solo pueden moverse entre las zonas cuando utilizan la conducción, volviendo luego a su posición cuando se asocien con un compañero o finalice la jugada. Tras robo, los equipos intercambian sus roles. Los reinicios de juego lo efectuarán el portero del equipo al que corresponda. Los comodines podrán finalizar, pero no podrán salir de su zona de actuación.

LEYENDA

- P** PORTERO (POR)
- c** CENTRAL (DFC)
- l** LATERAL (LAT)
- M** MEDIOCENTRO (MC)
- I** INTERIOR (INT)
- E** EXTREMO (EXT)
- D** DELANTERO (DLC)


alexortizentrenador@gmail.com

[@Alexortiz1987](https://twitter.com/Alexortiz1987)

[@Alexortiz87oficial](https://www.instagram.com/alexortiz87oficial)

[@alexortizentrenador](https://www.youtube.com/alexortizentrenador)

JDP 20**Juego de Posición 6 vs 6 + 4 - Cuatro Espacios (DFC - LAT / EXT - DLC)****Nº JUGADORES****16 (6 vs 6 + 4)****FASES****CICLO COMPLETO DE JUEGO****TIPO****ESPACIO**

Juego de Posición

26 x 30 m

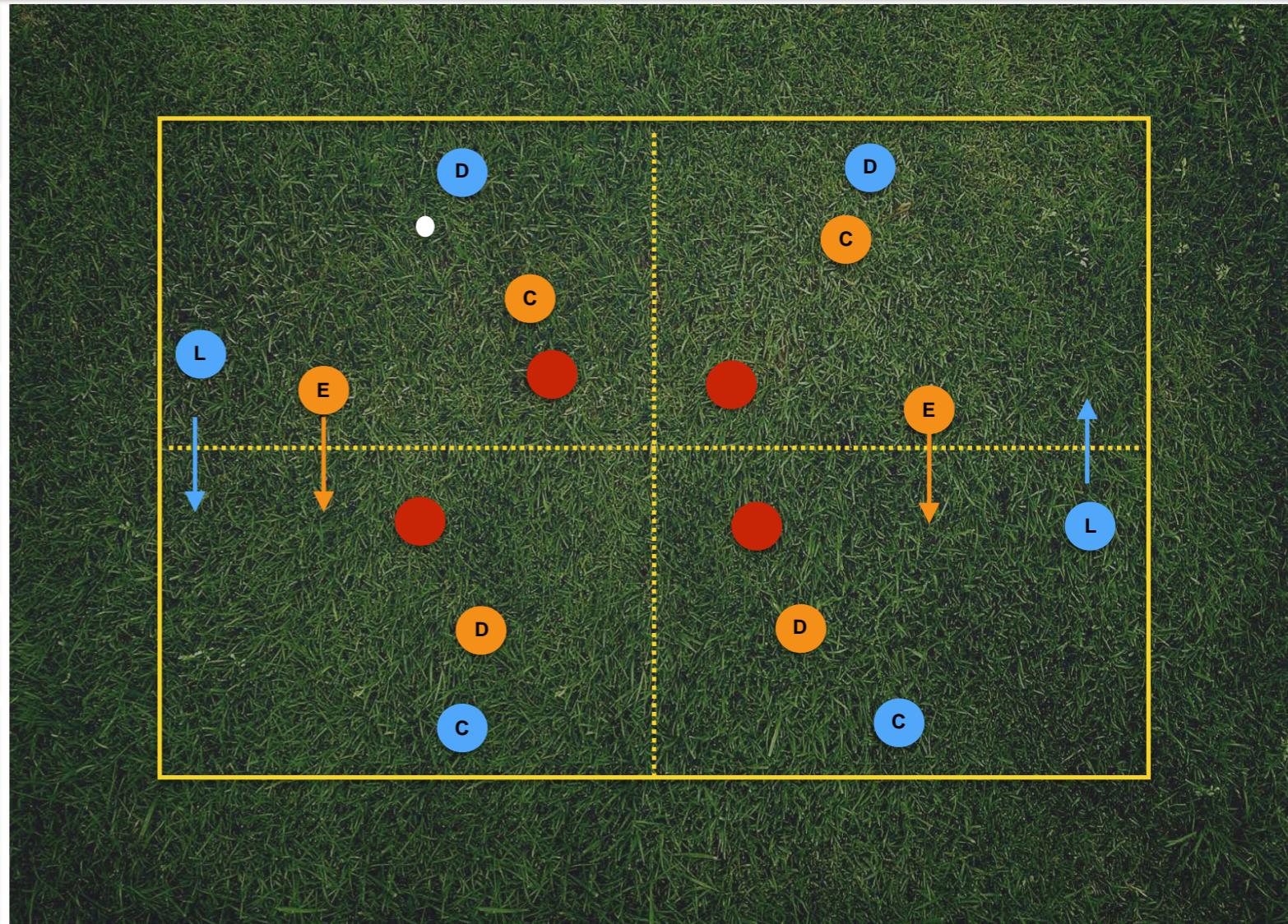
OBJETIVO

Conectar zonas
Jugar fuera - dentro
Mantener posesión

REGLAS PROVOCACIÓN

Los comodines no pueden jugar entre ellos ni salir de su zona de acción.

Los laterales (LAT) o extremos (EXT) son los únicos jugadores que pueden salir de su zona.

**DESARROLLO DE LA TAREA**

Uno de los equipos iniciará la tarea en posesión y tendrá como misión mantenerla, para ello utilizará la superioridad numérica representada gracias a los comodines. Los comodines pueden jugar con cualquier jugador excepto con otro comodín. Los laterales (L) o extremos (E) serán los únicos jugadores de ambos equipos que podrán moverse entre las zonas laterales para ofrecer líneas de pase a sus compañeros o saltar a su par defensivamente. Si un equipo consigue 14 pases o conecta las 4 zonas consigue un punto. Tras robo, se produce un cambio de rol entre los equipos, teniendo el equipo en posesión que ubicarse representando máxima amplitud y profundidad.

LEYENDA

- P** PORTERO (POR)
- c** CENTRAL (DFC)
- L** LATERAL (LAT)
- M** MEDIOCENTRO (MC)
- I** INTERIOR (INT)
- E** EXTREMO (EXT)
- D** DELANTERO (DLC)


alexortizentrenador@gmail.com

[@Alexortiz1987](https://twitter.com/Alexortiz1987)

[@Alexortiz87oficial](https://www.instagram.com/alexortiz87oficial)

[@alexortizentrenador](https://www.youtube.com/alexortizentrenador)

RONDO 1

Rondo Hexagonal 9 vs 4

Nº JUGADORES

13 (9 vs 4)

FASES

Ataque

TIPO

Rondo

ESPACIO

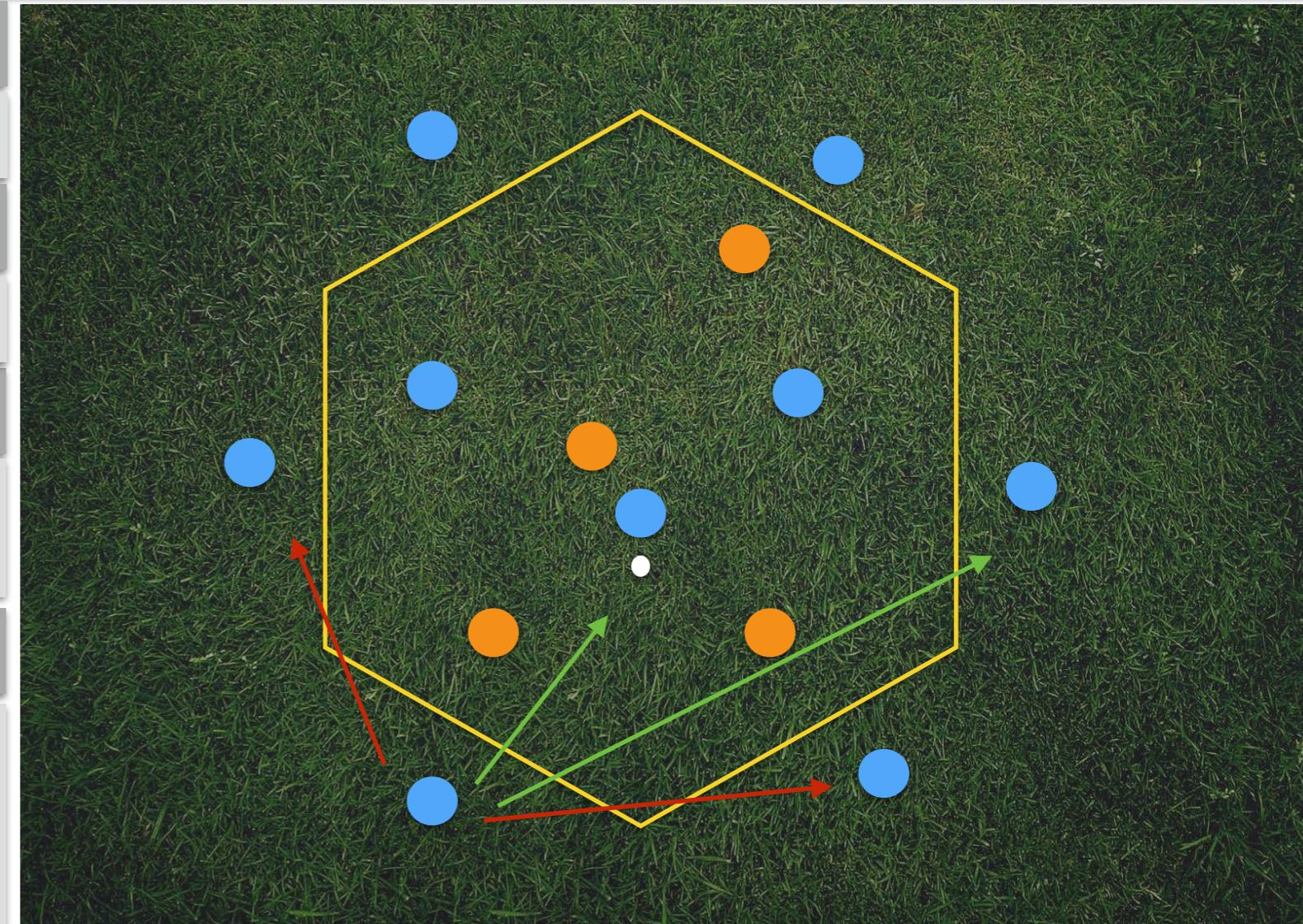
22 x 28 m

OBJETIVO

Mantener posesión
Jugar dentro - fuera continuamente.

REGLAS PROVOCACIÓN

Los jugadores ubicados en los lados exteriores no pueden asociarse con los jugadores ubicados en los lados contiguos exteriores.



DESARROLLO DE LA TAREA

Los jugadores en posesión deberán asociarse entre ellos jugando continuamente con los jugadores ubicados dentro del espacio. La rotación de jugadores (en posesión o defensores) podrá efectuarse bien cada vez que se produzca un robo o bien por tiempo, sustituyendo en este caso a los cuatro a la vez por otros cuatro jugadores distintos.

LEYENDA

- ATACANTES
- DEFENSORES
- ↑ PASE PERMITIDO
- ↑ PASE NO PERMITIDO

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Cualquier miércoles o jueves como tarea previa a un juego de posición en el que se requiera velocidad en la circulación y mucha movilidad de jugadores dentro del dispositivo.



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

RONDO 2

Rondo Rectangular 7 vs 3

Nº JUGADORES

10 (7 vs 3)

FASES

Ataque

TIPO

Rondo

ESPACIO

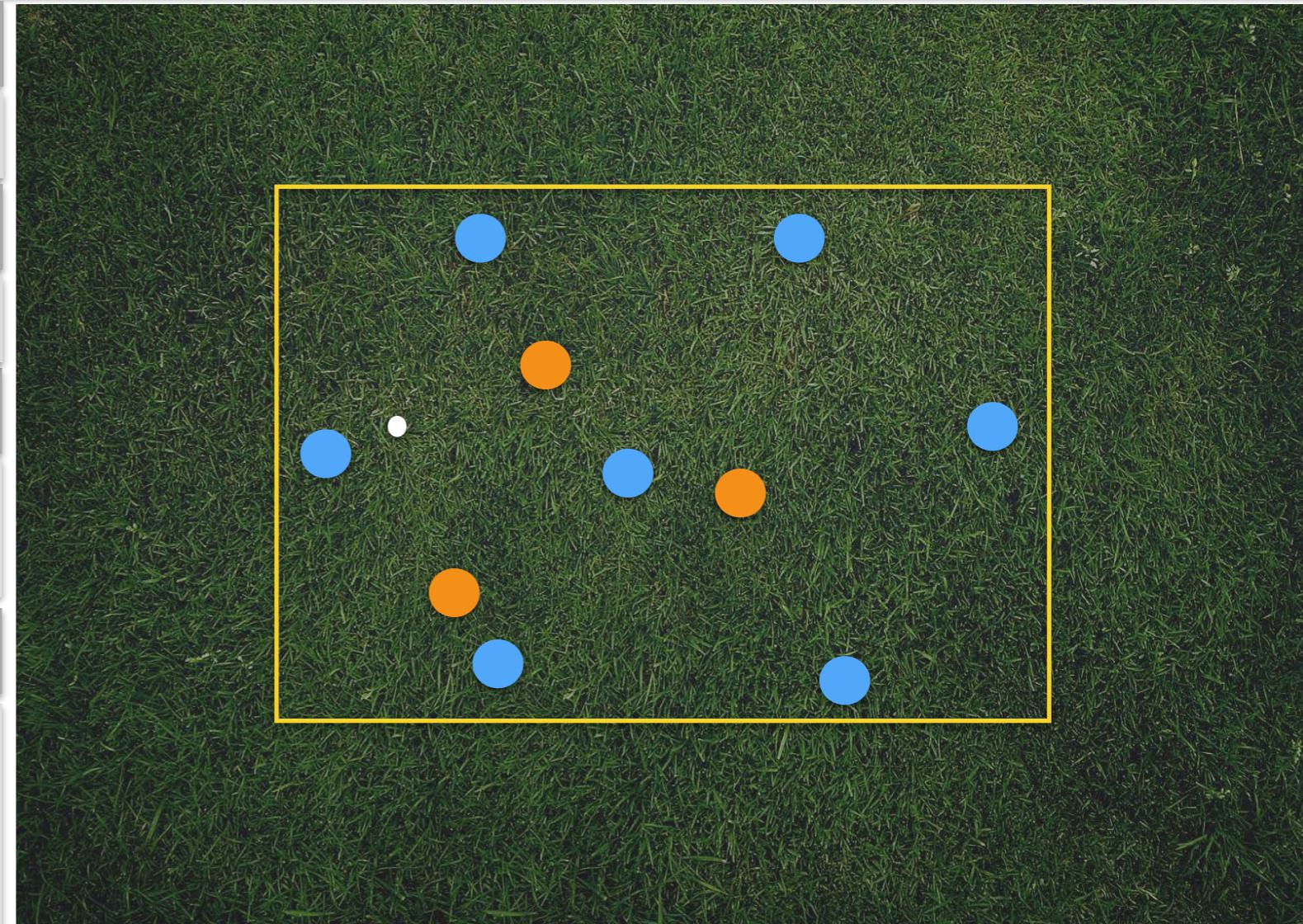
14 x 18 m

OBJETIVO

Mantener la posesión
Orientación corporal

REGLAS PROVOCACIÓN

Los jugadores en posesión solo podrán jugar a dos contactos como máximo.



DESARROLLO DE LA TAREA

Los jugadores atacantes comenzarán con la posesión del balón, intentarán asociarse entre ellos para mantener dicha posición pudiendo moverse libremente por el espacio delimitado facilitando continuas líneas de pase al poseedor. Cada vez que un defensor se haga con la posesión, cambiará su rol con el jugador que perdió el balón. Si el balón sale del espacio de juego delimitado, el jugador que lo envió fuera cambiará su rol con el defensor que más tiempo lleve ejerciendo su función.

LEYENDA



ATACANTES



DEFENSORES

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Cualquier día de la semana como ejercicio introductorio en la parte principal o incluido incluso dentro del calentamiento.



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

RONDO 3

Doble Rondo Rectangular 8 vs 4

Nº JUGADORES

12 (8 vs 4)

FASES

Ataque + Transición

TIPO

Rondo

ESPACIO

20 x 24 m

OBJETIVO

Mantener posesión

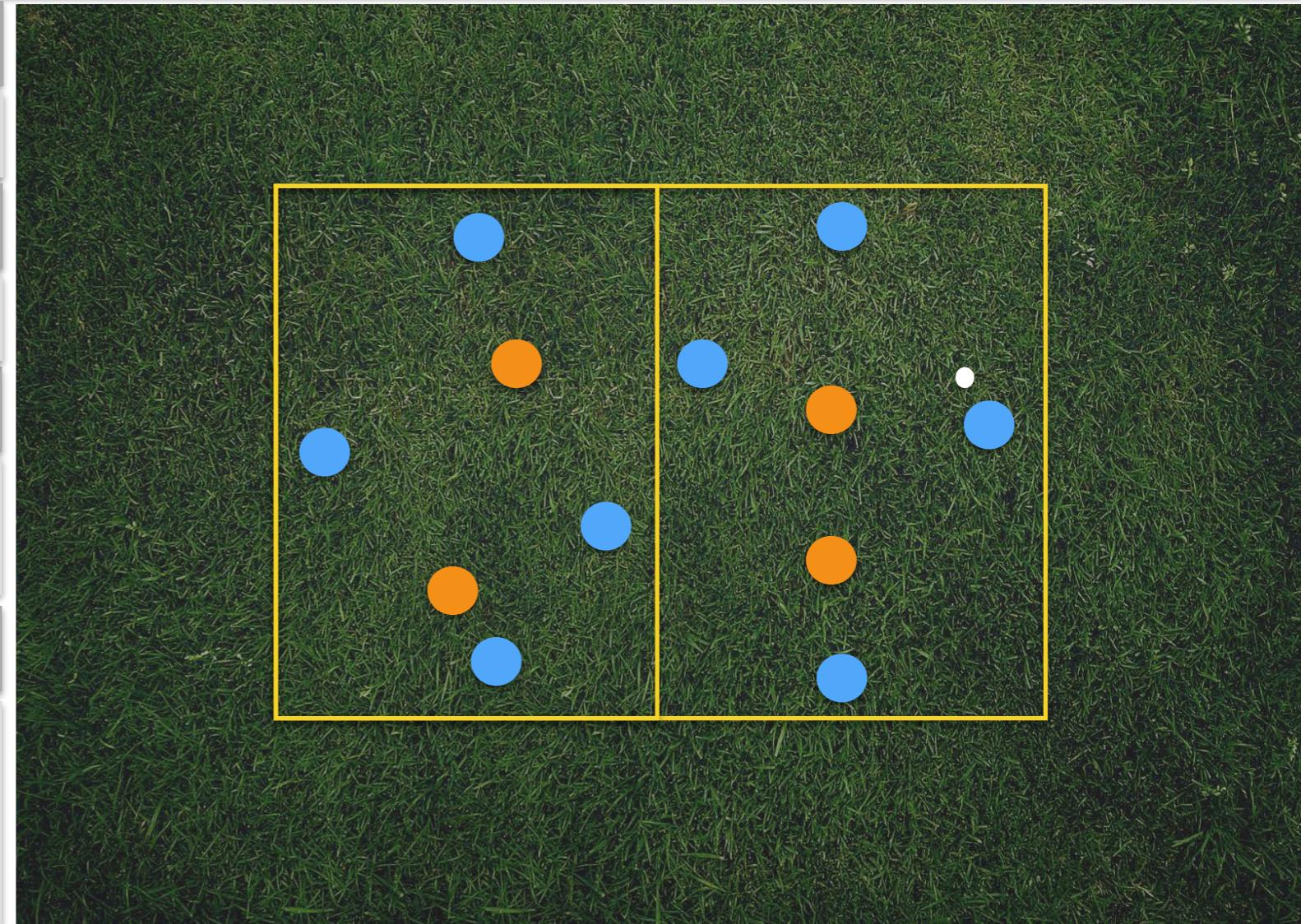
Conectar zonas

Cambio de rol (ataque - defensa / defensa - ataque)

REGLAS PROVOCACIÓN

Los jugadores en posesión no tendrán limitación de toques.

Solo podrán entrar dos jugadores defensores en la zona activa.



DESARROLLO DE LA TAREA

Los jugadores atacantes comienzan en posesión. Podrán mover el balón entre ambas zonas sin ningún tipo de restricción, incluso podrán movilizarse para dar aún más superioridad dentro de la zona activa. Cuando se produzca una pérdida, los jugadores defensores podrán asociarse con el objetivo de que cualquiera de ellos salga de la zona en conducción con el balón controlado, si lo consiguen sumarán un punto. En este caso, la rotación de los jugadores atacantes y defensores se realizará por tiempo, dependiendo del objetivo condicional deseado. Cada repetición, cambiarán los cuatro jugadores defensores.

LEYENDA

ATACANTES

DEFENSORES

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Normalmente como tareas introductoras a la parte principal de la sesión en la que insistimos en los rápidos cambios de rol (ataque - defensa o defensa - ataque).



alexortizentrenador@gmail.com



[@Alexortiz1987](https://twitter.com/Alexortiz1987)



[@Alexortiz87oficial](https://www.instagram.com/alexortiz87oficial)



[@alexortizentrenador](https://www.youtube.com/alexortizentrenador)

RONDO 4

Rondo Rectangular 6 vs 2

Nº JUGADORES

8 (6 vs 2)

FASES

Ataque

TIPO

Rondo

ESPACIO

12 x 14 m

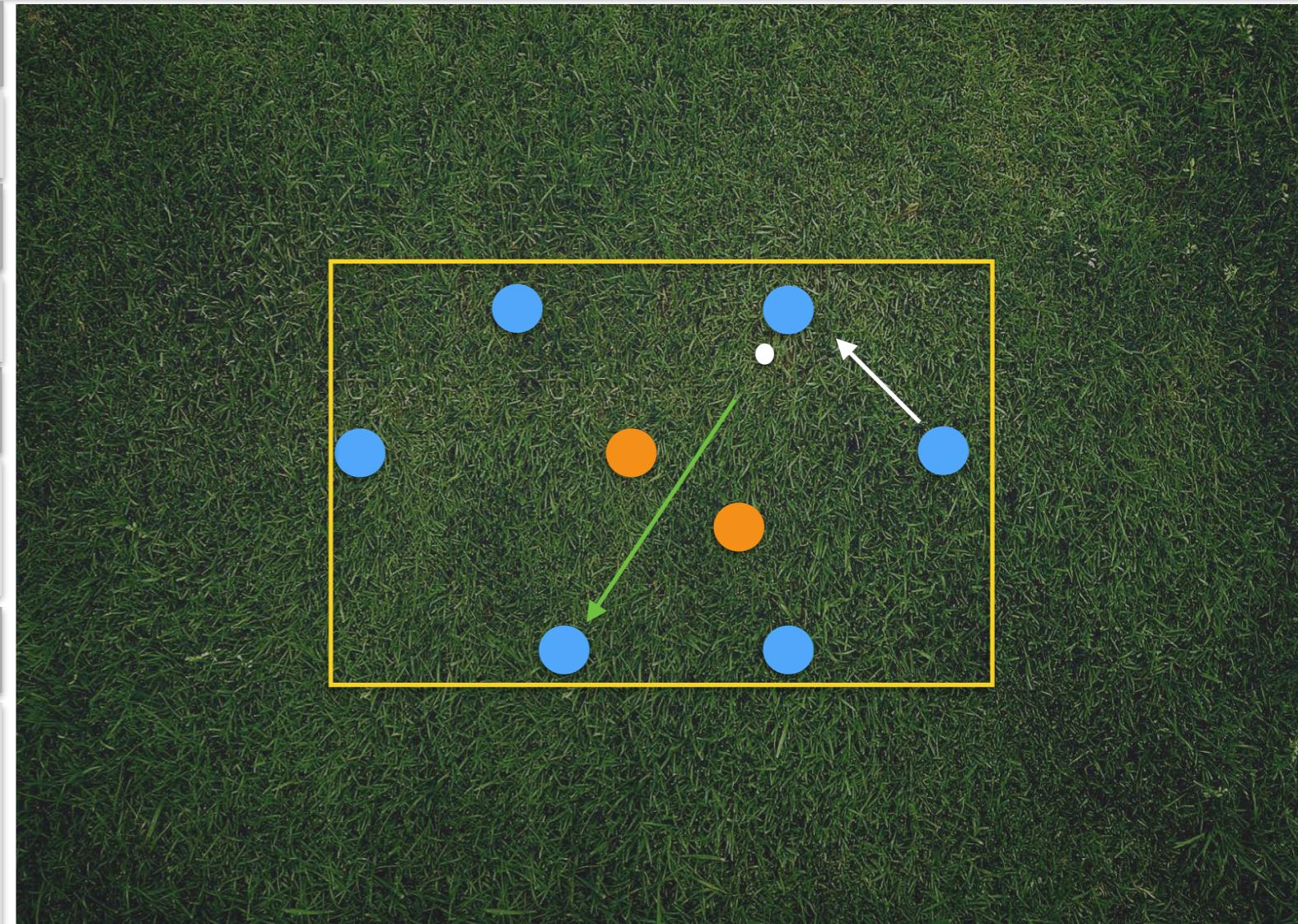
OBJETIVO

Mantener posesión

Filtrar pases por el interior del dispositivo

REGLAS PROVOCACIÓN

Los jugadores en posesión solo dispondrán de dos contactos.



DESARROLLO DE LA TAREA

Los atacantes comenzarán con la posesión del balón. Deberán asociarse entre ellos con el objetivo principal de buscar conectar balón y compañero filtrando pases entre los defensores. Para ello será importante manifestarse en máxima amplitud y profundidad para generar espacios dentro. Si a la pareja de jugadores que defienden, consiguen filtrarle tres pases entre ellos sin que roben, cuando lo hagan, no se efectuará ningún cambio de rol.

LEYENDA

ATACANTES

DEFENSORES

PASE QUE PUNTÚA

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Como tarea previa a ejercicios en los que buscábamos muchas recepciones a espaldas de una línea de presión. Normalmente como tarea introductoria a la parte principal.



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

RONDO 5

Doble Rondo Cuadrado 5 vs 5 (5 vs 3)

Nº JUGADORES

10 (5 vs 5)

FASES

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO

Rondo

ESPACIO

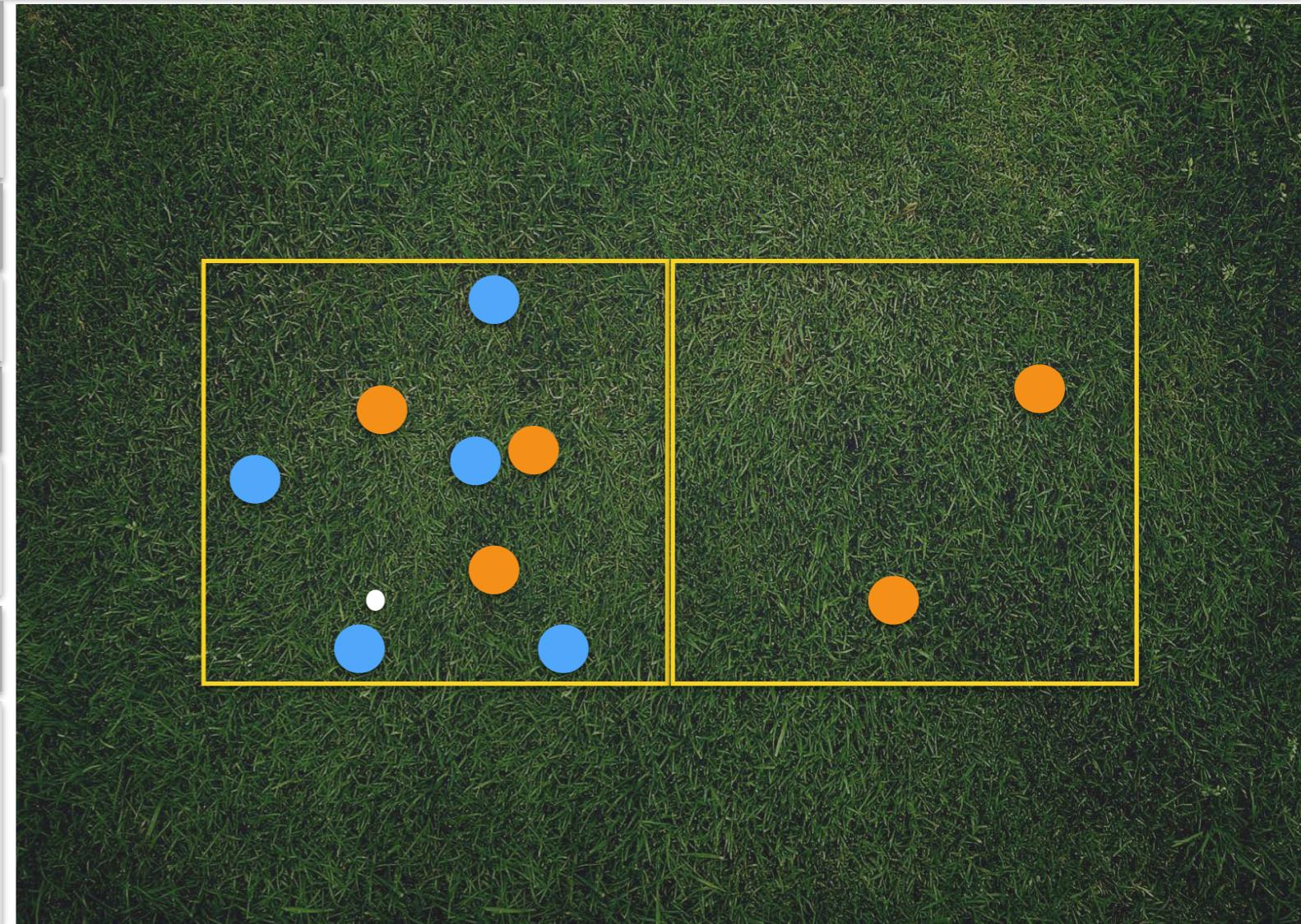
18 x 36 m

OBJETIVO

Mantener la posesión
Robar y sacar de zona activa

REGLAS PROVOCACIÓN

Solo podrán entrar tres jugadores defensivos a la zona activa del balón.



DESARROLLO DE LA TAREA

Se establecen dos equipos de cinco jugadores y cada uno de los equipos tendrá una zona asignada. Uno de los equipos comenzará con la posesión del balón y se realizará un 5vs3 en la zona asignada. Si los jugadores atacantes son capaces de dar 12 pases sin perder la posesión sumarán un punto. Si los defensores roban, deberán intentar sacar el balón de esa zona para enviarla a la contraria donde esperarán dos compañeros. Los jugadores que han perdido la posesión deben presionar rápidamente con el objetivo de evitar que envíen a la otra zona.

LEYENDA

ATACANTES

DEFENSORES

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Tarea introductoria de partidos reducidos o juegos de posición en los que se le da importancia a la presión tras pérdida.



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

RONDO 6

Rondo Cuadrado 4 vs 1 en 3 subespacios

Nº JUGADORES

15 (4 vs 1)

FASES

Ataque - Defensa

TIPO

Rondo

ESPACIO

8 x 8 m (cada espacio)

OBJETIVO

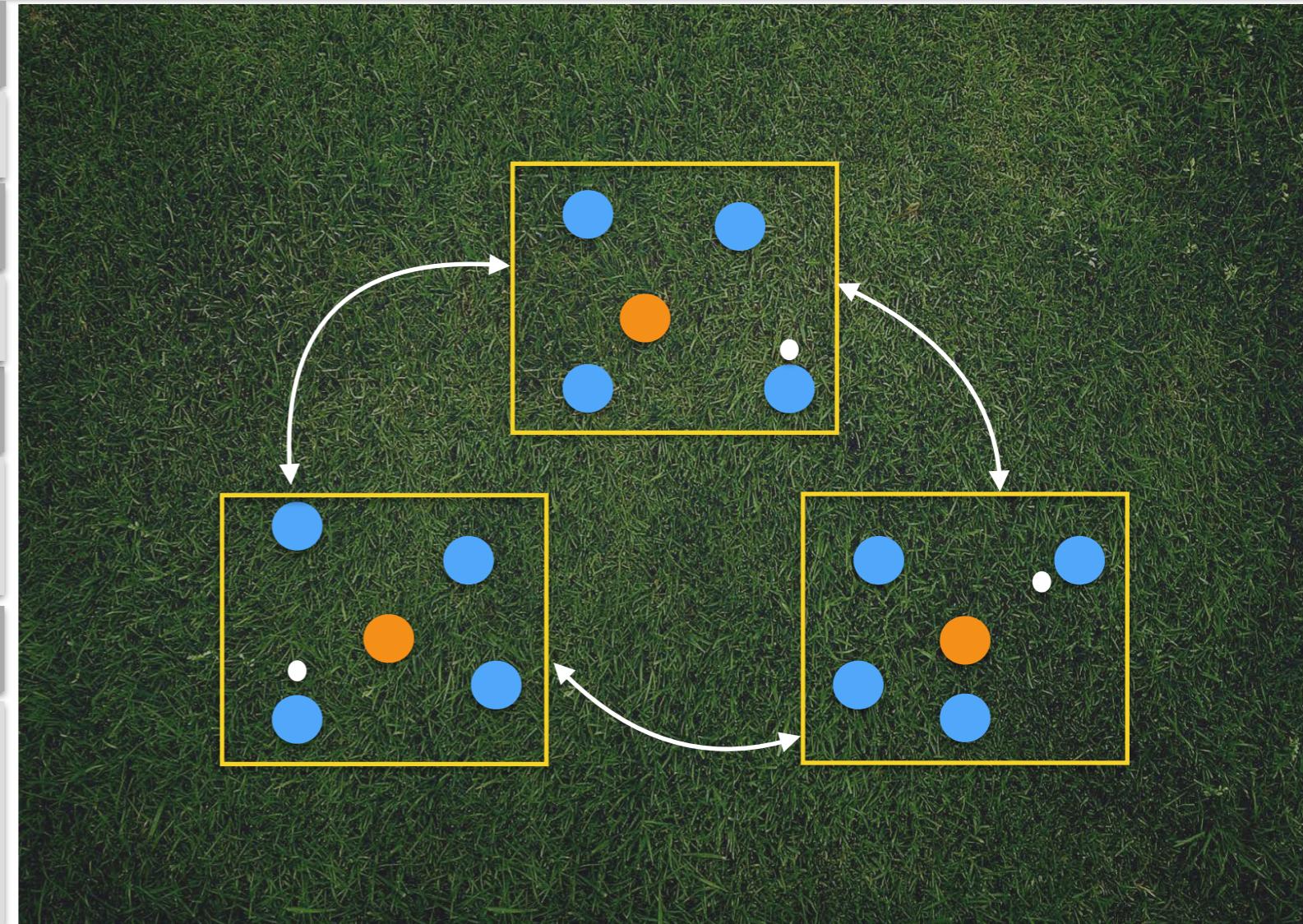
Movilizar a defensor trás pérdida.

Cambios de rol.

Mantener posesión.

REGLAS PROVOCACIÓN

Cuando un jugador en posesión la pierde o el jugador defensor le roba el balón, deberá ir rápidamente a otro rondo diferente, independientemente de que haya ya un defensor. Si un espacio se encuentra sin defensor, deberá priorizarlo.



DESARROLLO DE LA TAREA

Se establecen tres espacios iguales y en cada uno de ellos se disputará un 4 vs 1. Los jugadores en posesión tendrán dos contactos como máximo por jugador. En caso de pérdida de balón por parte de un poseedor, bien porque el balón haya salido del espacio o el defensor lo haya arrebatado, éste, cambiará su rol e irá a defender a otra zona. Puede darse el caso de que en una zona haya más de un defensor, eso indicará que una de las zonas está vacía de defensores, por lo que el siguiente atacante que pierda el balón deberá priorizar el ir hacia ese espacio.

LEYENDA

ATACANTES

DEFENSORES

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Como ejercicio final del calentamiento, previo a la parte principal de la sesión. Dependiendo de las necesidades condicionales se pueden adaptar las distancias entre espacios.



alexortizentrenador@gmail.com



[@Alexortiz1987](https://twitter.com/Alexortiz1987)



[@Alexortiz87oficial](https://www.instagram.com/alexortiz87oficial)



[@alexortizentrenador](https://www.youtube.com/alexortizentrenador)

RONDO 7

Rondo Rectangular 5 vs 5 + 5

Nº JUGADORES

15 (5 vs 5 + 5)

FASES

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO

Rondo

ESPACIO

26 x 30

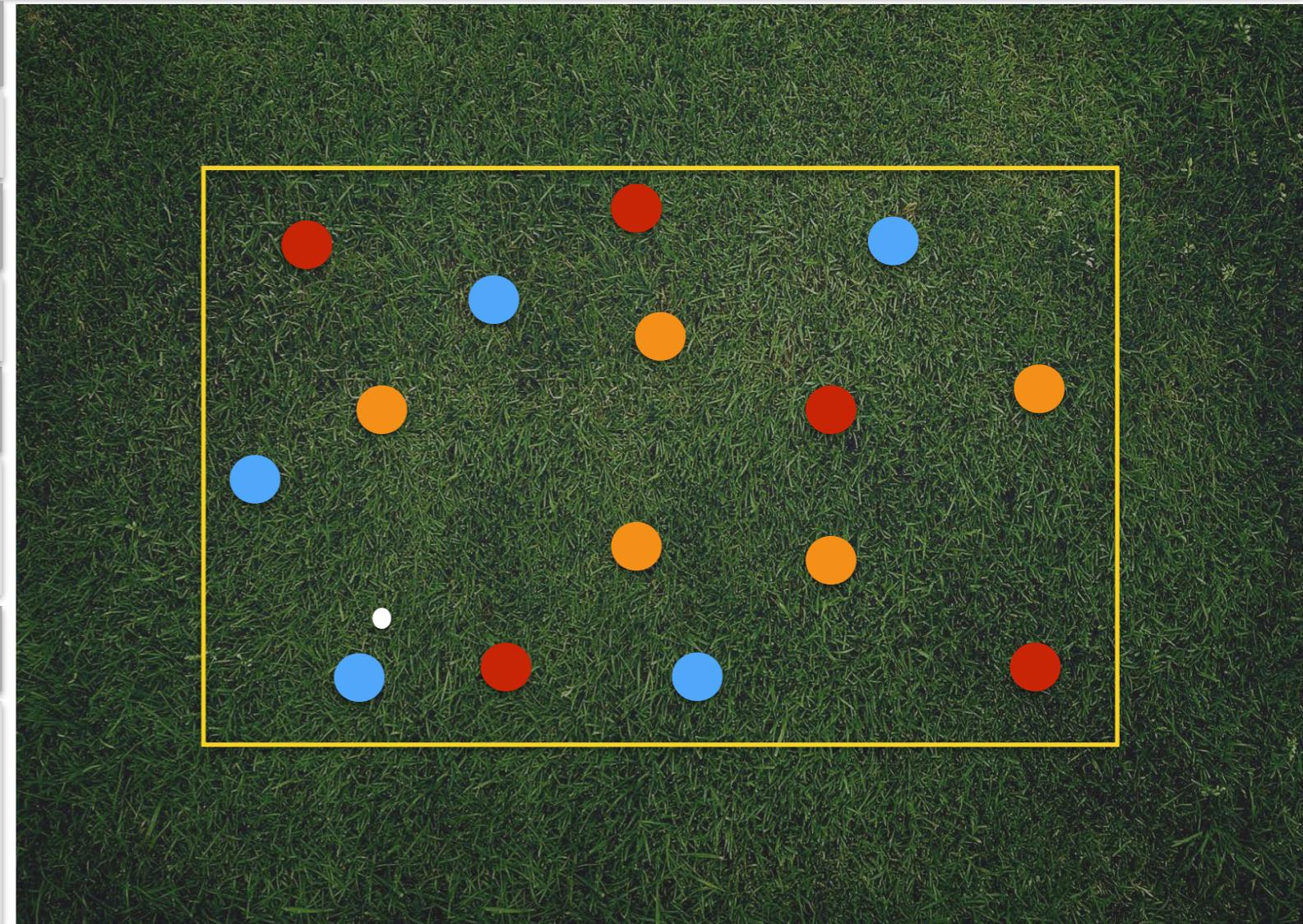
OBJETIVO

Cambios de rol

Mantener posesión en superioridad

REGLAS PROVOCACIÓN

Los jugadores atacantes dispondrán de dos contactos como máximo cada uno.



DESARROLLO DE LA TAREA

Se establecen tres equipos de cinco jugadores cada uno. Dos de ellos se asociarán para mantener la posesión ofreciendo una superioridad de 10 vs 5. Cuando uno de los equipos en posesión pierda el balón, cambiará su rol con el equipo defensor. Si los dos equipos que mantienen el balón dan 18 pases sin que el equipo defensor lo recupere, cuando consigan hacerlo, no se efectuará un cambio de rol, sino que deberán mantenerse como defensores hasta que vuelvan a recuperarla.

LEYENDA

EQUIPO 1

EQUIPO 2

EQUIPO 3

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Tarea de calentamiento que podemos realizar cualquier día de la semana. Se puede variar tanto el espacio como la limitación de toques.



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

RONDO 8

Rondo Cuadrado 3 vs 1

Nº JUGADORES

4 (3 vs 1)

FASES

Ataque

TIPO

Rondo

ESPACIO

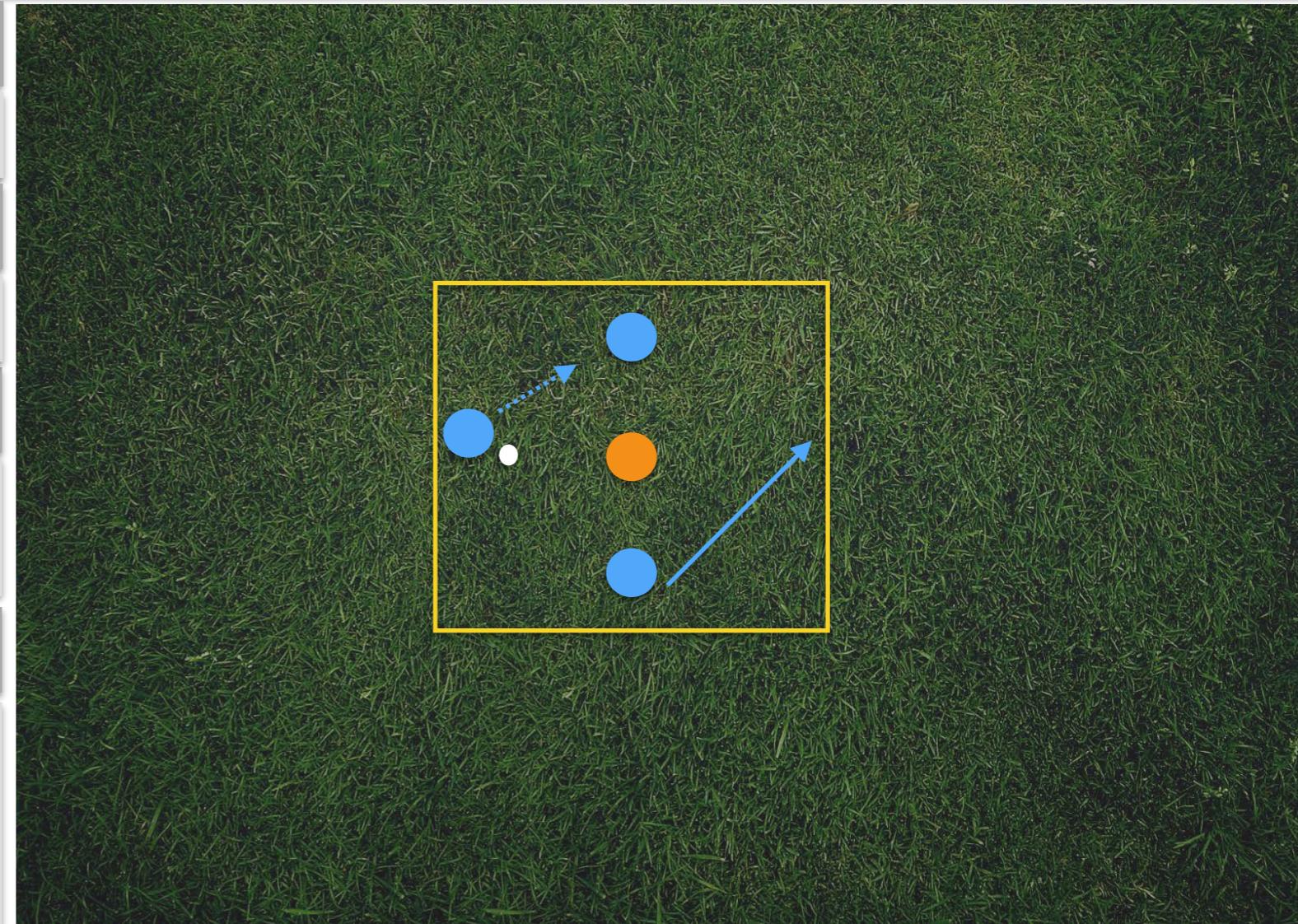
5 x 5 m

OBJETIVO

Ofrecer continuas líneas de pase al poseedor del balón.

REGLAS PROVOCACIÓN

Los jugadores en posesión solo dispondrán de dos contactos al balón.



DESARROLLO DE LA TAREA

Uno de los atacantes comienza con la posesión, el resto de compañeros y el defensor estarán también dentro del mismo espacio. El jugador en posesión debe tener siempre dos opciones diagonales de pase, por lo que el posicionamiento de los jugadores ofensivos estará determinado por la posición del balón. Tras la pérdida del balón por parte de un poseedor o si el balón sale del espacio delimitado, se producirá un cambio de rol entre el defensor y el atacante.

LEYENDA

- ATACANTES
- DEFENSORES
- ↑ MOVIMIENTO DEL BALÓN
- ↑ MOVIMIENTO JUGADOR

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Tarea que hemos utilizado en calentamientos, en sesiones en la que necesitábamos que los jugadores estuvieran continuamente movilizándose ofreciendo alternativas al poseedor.



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

RONDO 9

Doble Rondo Cuadrado 6 vs 2 + 6 vs 2

Nº JUGADORES

16 (12 vs 4)

FASES

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO

Rondo

ESPACIO

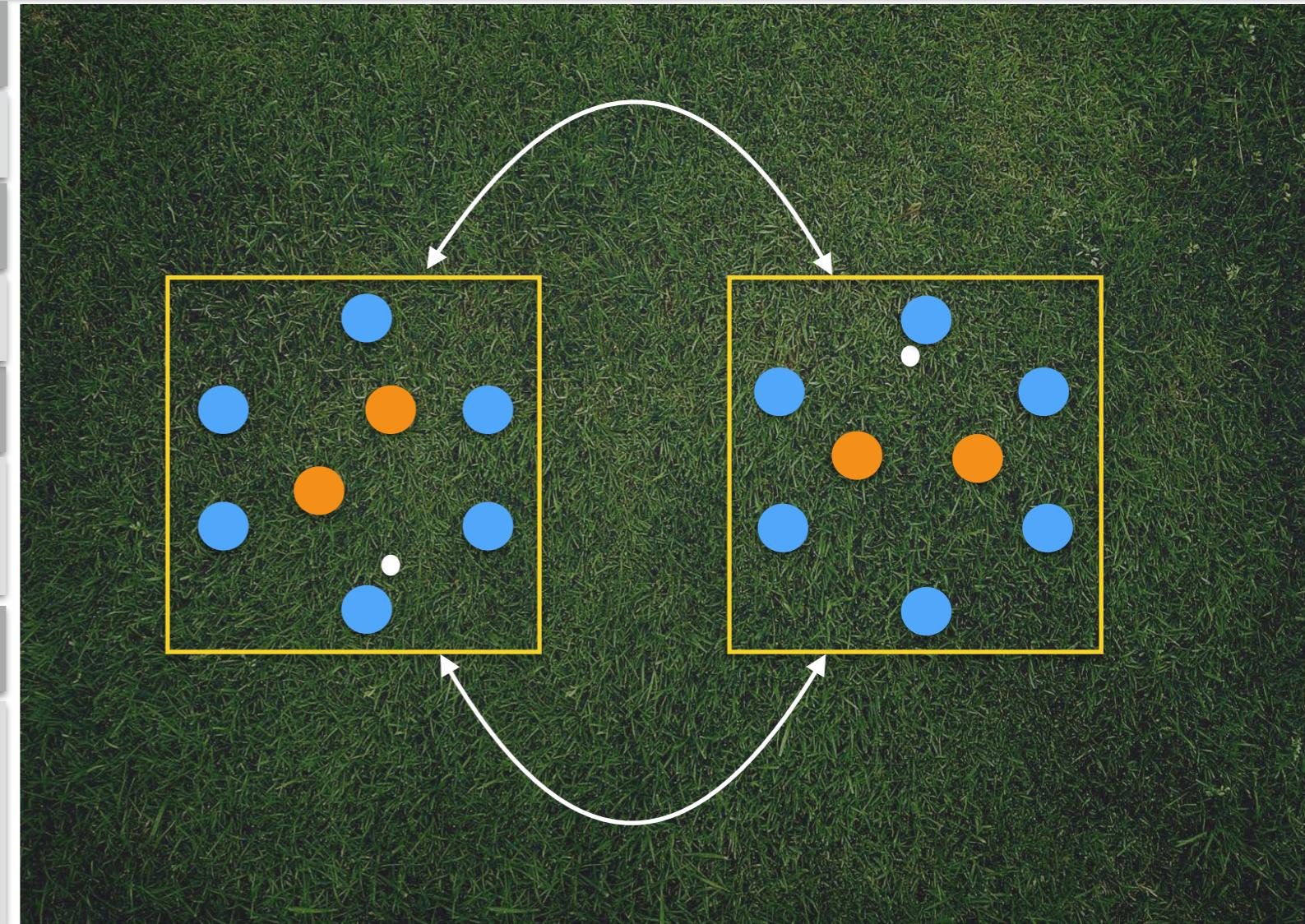
14 x 14 m (x 2)

OBJETIVO

Tocar y movilizarse
Mantener posesión en superioridad numérica

REGLAS PROVOCACIÓN

Cuando un jugador del equipo en posesión contacte con el balón y realice un pase a un compañero, deberá cambiar de zona rápidamente para situarse como un posible receptor en la otra zona.



DESARROLLO DE LA TAREA

Se establecen dos espacios iguales donde dentro de ellos se desarrollará de inicio un 6vs2. En ambos espacios la tarea comienza a la vez, cuando un poseedor del balón se asocie con un compañero, deberá correr al otro espacio para seguir colaborando en la posesión en esa zona. Cada vez que un receptor intervenga en la posesión, deberá cambiar de zona. En caso de pérdida o robo del balón por parte de los defensores, se efectuará un cambio de rol entre ambos jugadores.

LEYENDA

● ATACANTES

● DEFENSORES

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Tarea que hemos utilizado en calentamientos, en sesiones en la que necesitábamos que los jugadores estuvieran continuamente movilizándose ofreciendo alternativas al poseedor.



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

RONDO 10

Rondo Rectangular 7 vs 2 + 1P - Finalizaciones

Nº JUGADORES

10 (7 vs 2 + 1P)

FASES

ATAQUE - DEFENSA

TIPO

Rondo

ESPACIO

16 x 30 m

OBJETIVO

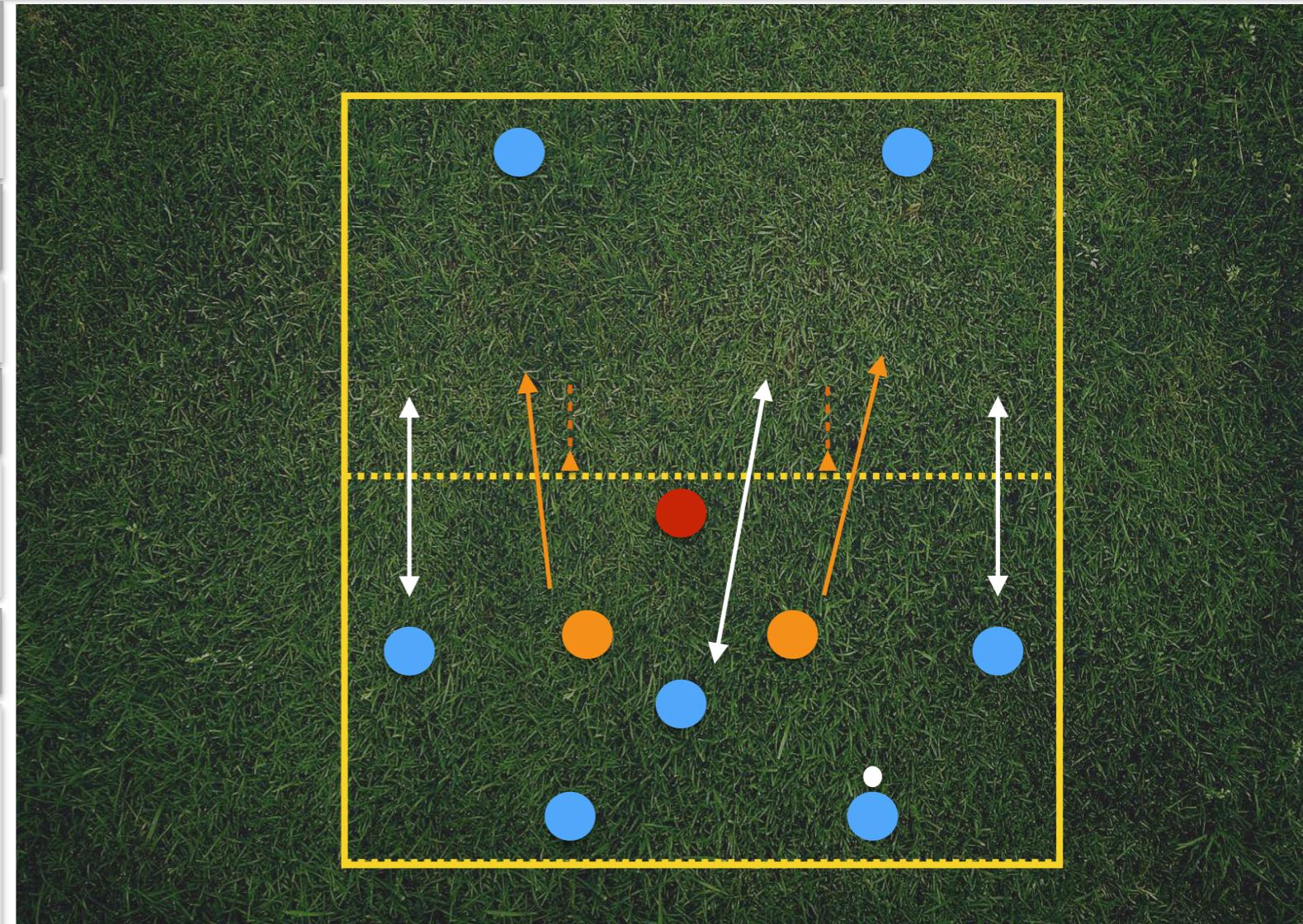
Ofensivo: Mover hasta encontrar opción de finalización.

Defensivo: Tapar líneas de finalización

REGLAS PROVOCACIÓN

Los jugadores en posesión dispondrán de dos contactos como máximo.

Tras dar 4 pases en una zona, los jugadores podrán buscar finalizar en la portería.



DESARROLLO DE LA TAREA

La tarea comienza con un 5 vs 2 + 1P en una de las dos zonas. Los jugadores en posesión deberán dar al menos 4 pases antes de buscar la finalización en la portería situada en el eje que separa ambas zonas. Pueden darse diferentes situaciones: 1. Que pierdan el balón antes de finalizar, por lo que se efectuará un cambio de rol entre el defensor y el atacante y la tarea comenzará por el otro lado. 2. Que el disparo a portería sea gol, con lo que los laterales y un jugador más cambiarán de zona junto a los defensores para continuar la tarea en el otro espacio. 3. Que el disparo a portería vaya fuera o lo atrape el portero, el lanzador cambiará su rol con un defensor y la posesión cambiará de zona.

LEYENDA

ATACANTES

PORTEO

DEFENSORES

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Normalmente los viernes como ejercicio introductorio a la parte principal o como tarea previa a ejercicios de ataque - defensa con rival defendiendo en bloque bajo.



alexortizentrenador@gmail.com



[@Alexortiz1987](https://twitter.com/Alexortiz1987)



[@Alexortiz87oficial](https://www.instagram.com/alexortiz87oficial)



[@alexortizentrenador](https://www.youtube.com/alexortizentrenador)

RONDO 11

Rondo Cuadrado 7 vs 3 - Filtrar Pases

Nº JUGADORES

10 (7 vs 3)

FASES

Ataque

TIPO

Rondo

ESPACIO

18 x 24 m

OBJETIVO

Filtrar pases

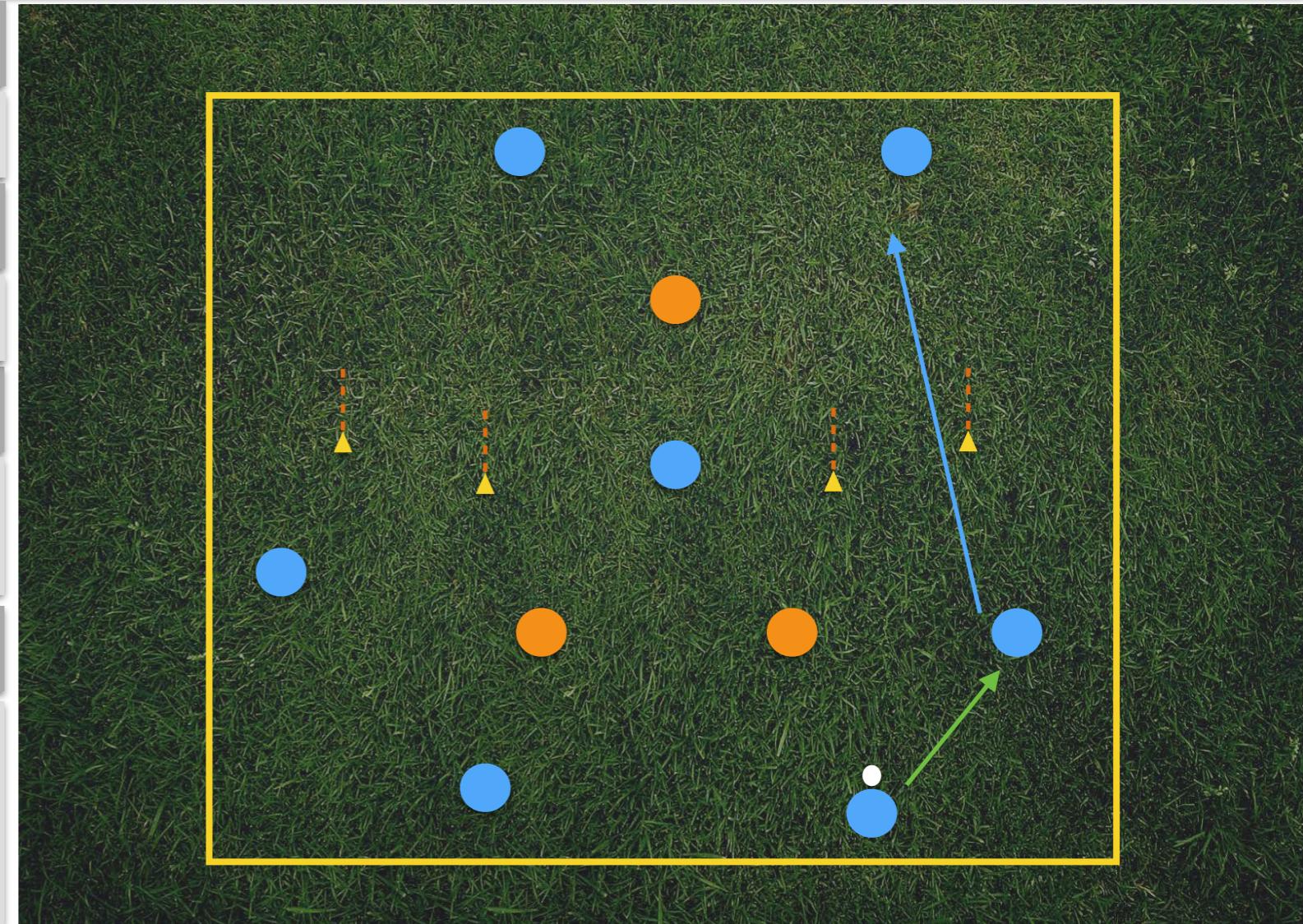
Mantener posesión en superioridad

Mover para atraer

REGLAS PROVOCACIÓN

Los jugadores en posesión solo dispondrán de dos contactos como máximo.

Solo puntuán los pases que sean recibidos por un compañero si previamente en balón ha pasado por una de las miniporterías.



DESARROLLO DE LA TAREA

Los jugadores en posesión comienzan la tarea y podrán mover el balón por toda la zona libremente, sin obligación de dar un numero determinado de pases para pasar de una zona a otra (las zonas estas representadas por las porterías como eje). Cada vez que los jugadores atacantes den un pase y el balón traspase una de las miniporterías sumarán un punto. Solo podrán situarse dos defensores en la zona activa (zona donde se encuentre el balón). Los cambio de rol se realizarán tras una pérdida o si el balón sale del espacio delimitado. Como variante se puede introducir que los defensores cuando roben, puedan finalizar en las porterías para sumar puntos.

LEYENDA

● ATACANTES

● DEFENSORES

↑ PASE

↑ PASE QUE PUNTÚA

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Cualquier día de la semana como parte del calentamiento o de la parte principal.



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

RONDO 12

Doble Rondo Movilidad 6 vs 2

Nº JUGADORES

8 (6 vs 2)

FASES

Ataque

TIPO

Rondo

ESPACIO

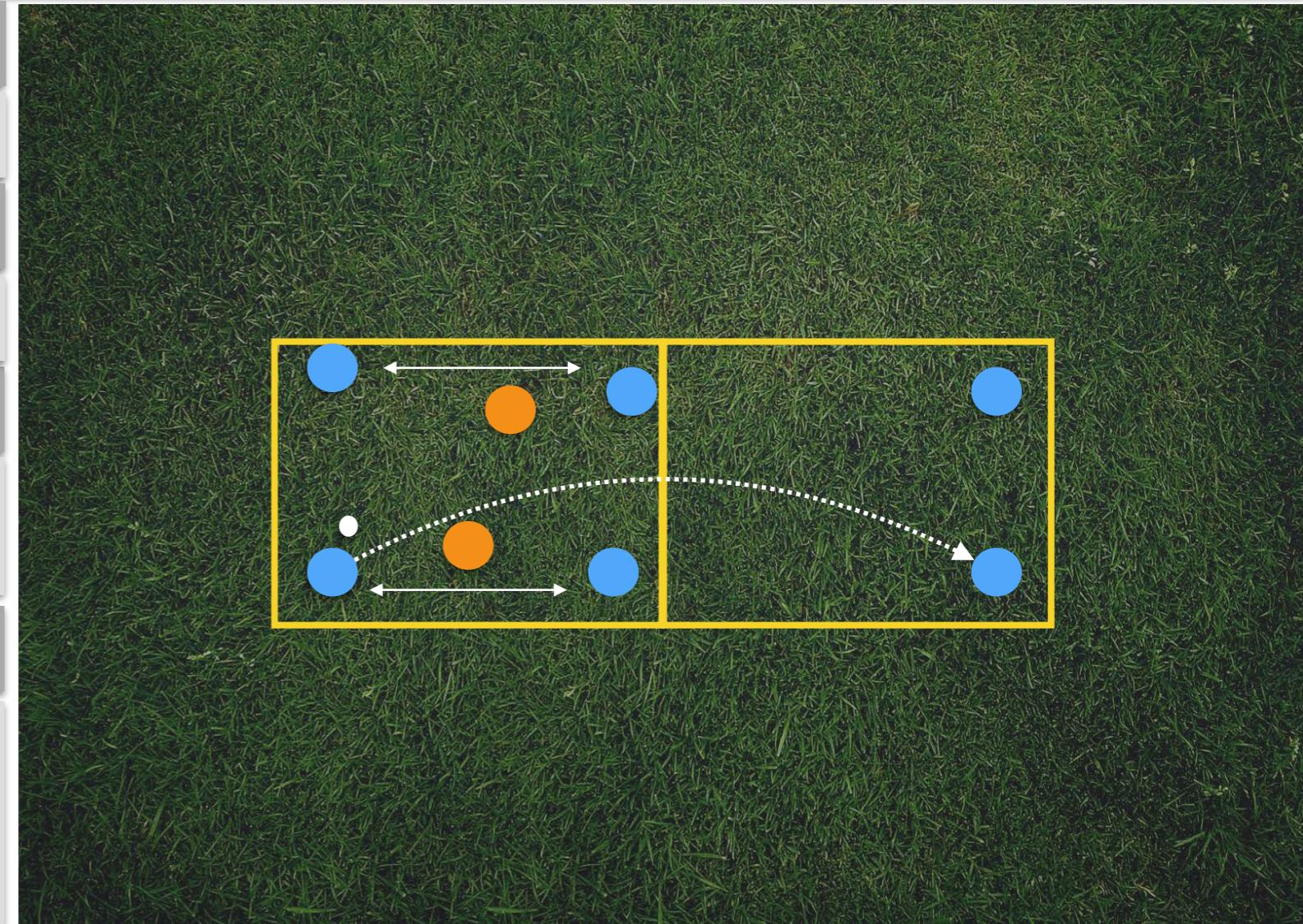
9 x 18 m

OBJETIVO

Posesión en superioridad.
Conectar con cercanos e intermedios
Movilidad constante.

REGLAS PROVOCACIÓN

Cada vez que un jugador en posesión de los extremos se asocie con uno de los compañeros lejanos, se producirá un cambio entre los compañeros de las esquinas que dieron el pase y los compañeros que actúan en el interior.



DESARROLLO DE LA TAREA

Los jugadores atacantes deberán mantener la posesión del balón asociándose entre ellos. Cada vez que un jugador en posesión de uno de los extremos pase el balón a un jugador del otro extremo, se producirá un rápido cambio de posiciones entre los jugadores en posesión que se encuentran en medio por los que dieron en pase. Los jugadores pueden elegir jugar corto o largo y no hará falta dar un número de pases determinado para cambiar de zona. Los defensores podrán moverse libremente por ambas zonas y cada vez que uno de ellos robe el balón, intercambiará su posición con el jugador que lo perdió.

LEYENDA

ATACANTES

DEFENSORES

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Cualquier día de entrenamiento en el propio calentamiento.



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

RONDO 13

Rondo Cuadrado 4 Zonas 12 vs 5

Nº JUGADORES

17 (12 vs 5)

FASES

Ataque

TIPO

Rondo

ESPACIO

26 x 26 m

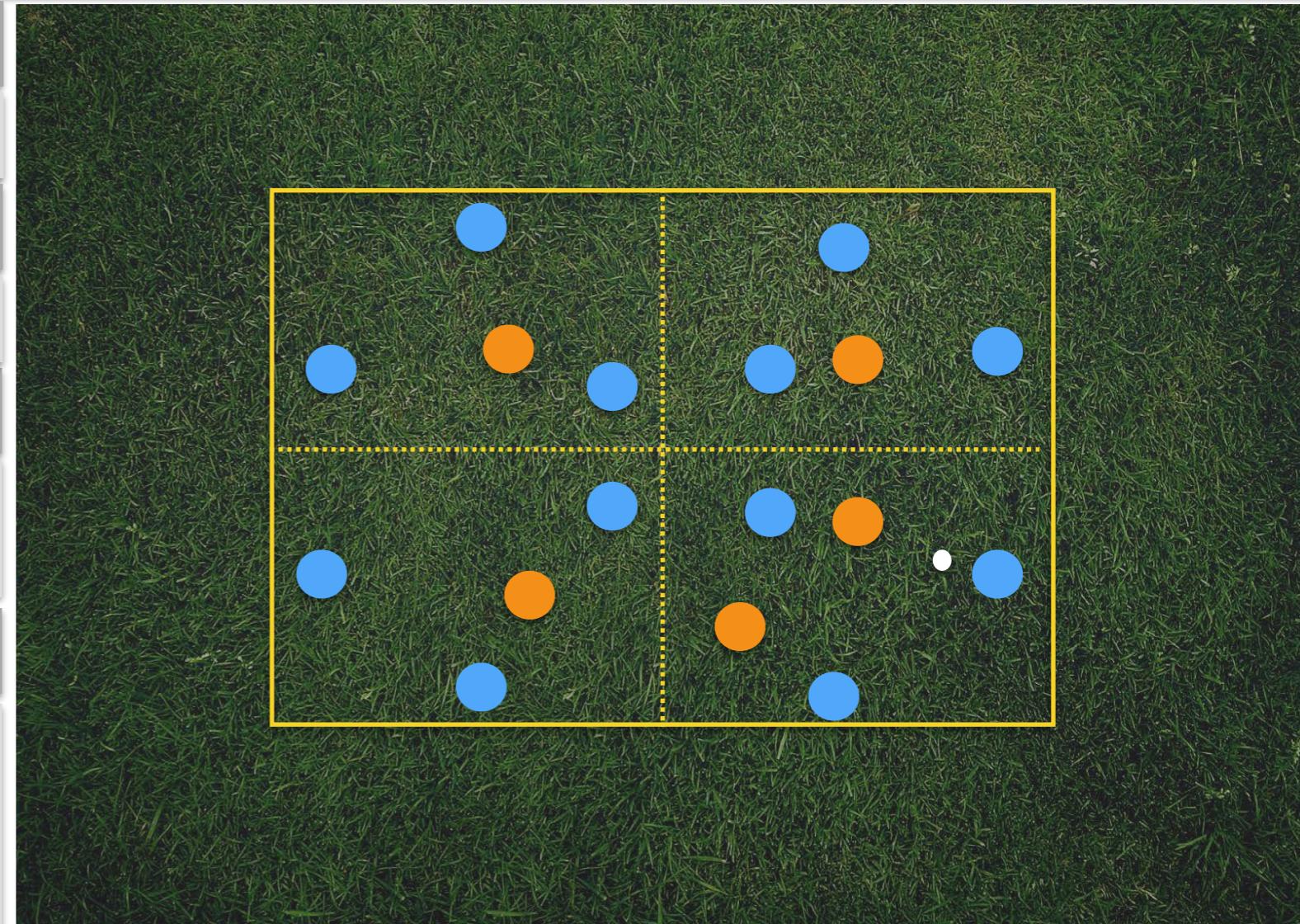
OBJETIVO

Mover para atraer
Posición en superioridad

REGLAS PROVOCACIÓN

Los jugadores en posesión no podrán salir de sus zonas de acción.

Los jugadores defensores podrán moverse libremente por las zonas para conseguir su objetivo.



DESARROLLO DE LA TAREA

Se sitúan tres jugadores atacantes en cada una de las zonas y uno de ellos comienza la tarea en posesión. Los jugadores atacantes deberán circular el balón atrayendo rivales y buscando moverlo hacia zonas menos pobladas. Si los atacantes consiguen dar 18 pases sin que el equipo defensor robe el balón, cuando éstos lo consigan, no se efectuará ningún cambio de rol hasta el siguiente robo.

LEYENDA

ATACANTES

DEFENSORES

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Tarea que normalmente realizamos los lunes o jueves como introductoria a la parte principal, previa a un juego de posición donde uno de los objetivos sea mover al rival.



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

RONDO 14

Rondo Concéntrico 10 vs 6

Nº JUGADORES

16 (4 vs 4 + 3)

FASES

Ataque

TIPO

Rondo

ESPACIO

25 x 25

OBJETIVO

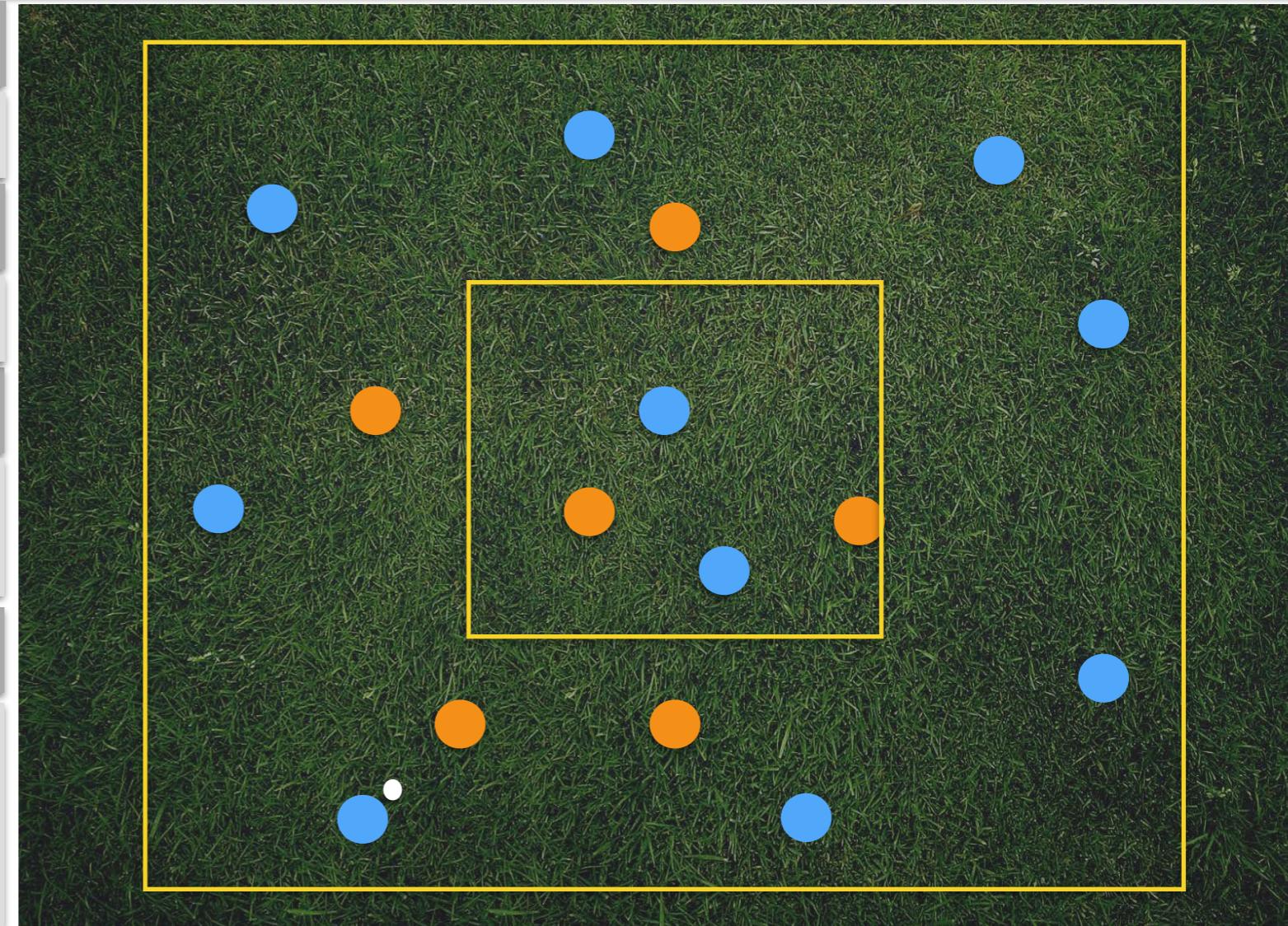
Circulaciones fuera - dentro

Filtrar pases

REGLAS PROVOCACIÓN

Dentro del espacio central solo podrán ubicarse dos jugadores en posesión.

Los jugadores defensores podrán moverse libremente por todo el espacio.



DESARROLLO DE LA TAREA

Los jugadores atacantes comenzarán con la posesión del balón, tendrán como objetivo principal, además de mantener la posesión del balón, conectar con los jugadores del espacio concéntrico, sumando un punto cada vez que consigan enlazar con ellos y que la posesión continúe. Los cambios de rol entre los jugadores defensores y atacantes se harán por tiempo estipulado en la repetición. Como variante se puede introducir que los defensores cada vez que roben traten de salir en conducción del espacio para trabajar el cambio de rol ataque - defensa de los poseedores.

LEYENDA

ATACANTES

DEFENSORES

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Como tarea previa a ejercicios en los que buscábamos muchas recepciones a espaldas de una línea de presión o circulaciones que atraigan rivales con la idea de filtrar continuamente pases al interior del dispositivo.



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

RONDO 15

Doble Rondo Cuadrado 8 vs 3

Nº JUGADORES

11 (8 vs 3)

FASES

Ataque

TIPO

Rondo

ESPACIO

12 x 24

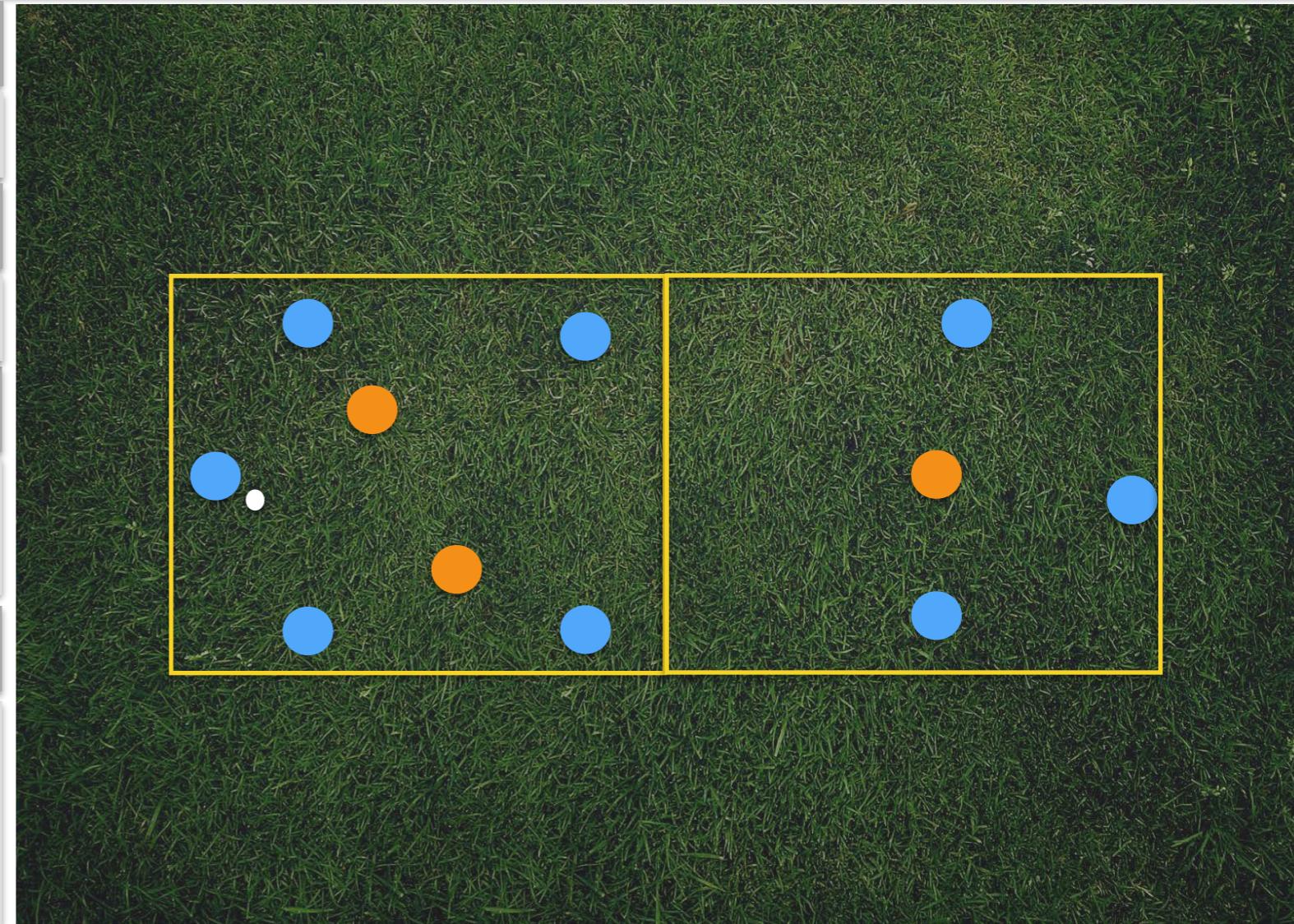
OBJETIVO

Mover para atraer
Posesión en superioridad numérica

REGLAS PROVOCACIÓN

Los jugadores en posesión solo dispondrán de dos contactos como máximo.

En la zona activa del balón solo podrán entrar dos defensores.



DESARROLLO DE LA TAREA

Se establecen dos zonas iguales de 12 x 12 m. En la zona en la que se inicia la tarea se realizará un 5 vs 2. Los jugadores en posesión no tendrán que dar un número determinado de pases para pasar el balón a la otra zona, pudiendo hacerlo cuando hayan atraído a los dos defensores a la zona activa. Cuando un defensor robe el balón, cambiará su rol con el poseedor que lo perdió. Se pueden establecer también un determinado número de pases para que los jugadores en posesión puntúen o provocar que los defensores cuenten sus robos y realizar los cambios de rol determinando un tiempo de trabajo.

LEYENDA

ATACANTES

DEFENSORES

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Cualquier día de entrenamiento dentro del calentamiento.



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

RONDO 16

Rondo Cuadrado 5 vs 5 + 4

Nº JUGADORES

14 (5 vs 5 + 4)

FASES

CICLO COMPLETO DE JUEGO

TIPO

Rondo

ESPACIO

30 x 30

OBJETIVO

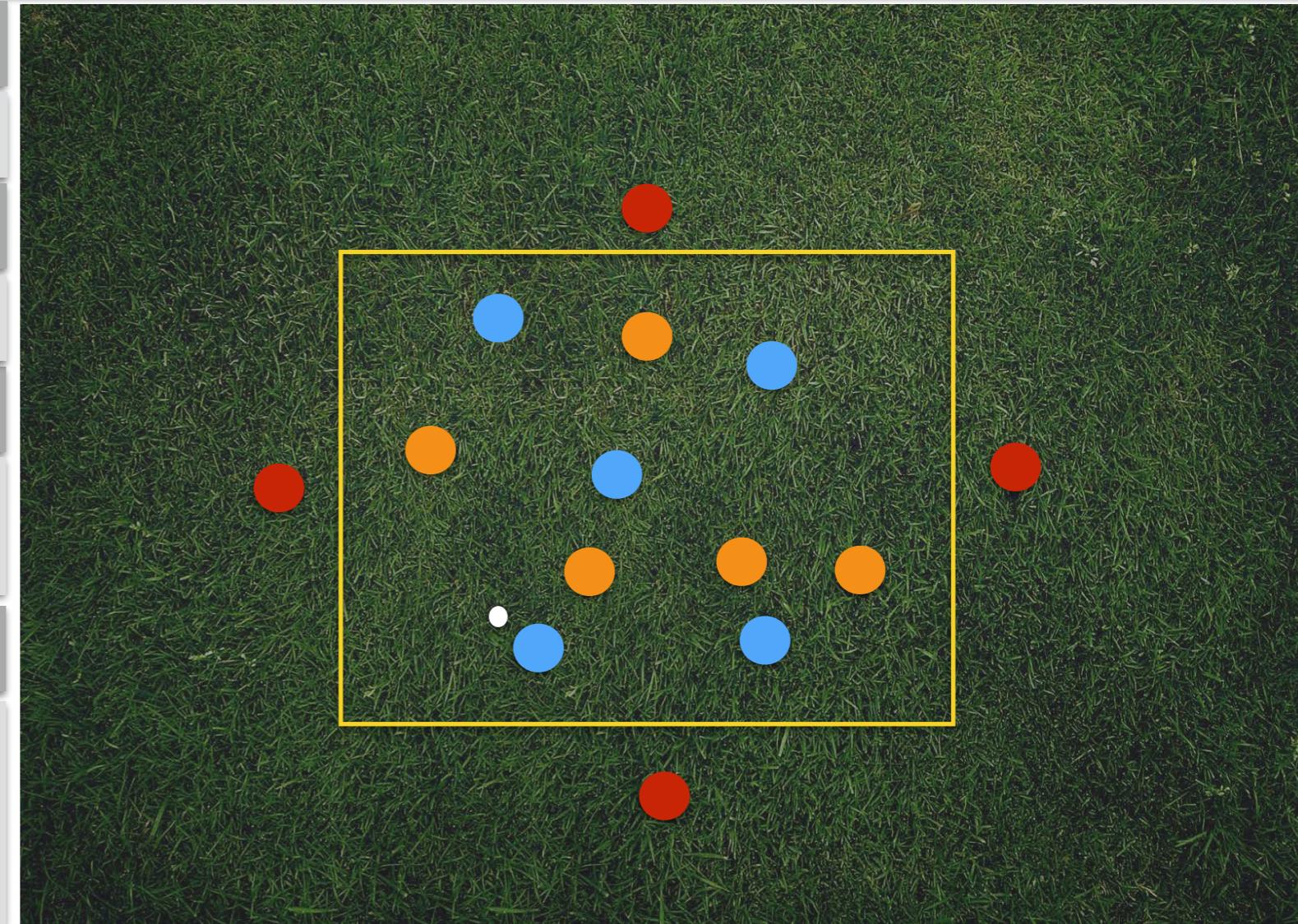
Circular y mantener la posesión en superioridad.

Búsqueda de tercer hombre

Dejar de cara

REGLAS PROVOCACIÓN

Los comodines podrán jugar a dos contactos siempre que no desvirtúen el ritmo de la tarea y a ellos no se les podrá robar el balón.



DESARROLLO DE LA TAREA

Se establecen dos equipos de cinco jugadores. Uno de los equipos comienza con la posesión del balón y deberá mantenerla con la ayuda que representan la superioridad numérica de los comodines. Para puntuar en esta tarea los jugadores deberán jugar con los cuatro comodines en la misma secuencia de posesión sin perder el balón. Los comodines no podrán jugar entre ellos. Tras pérdida o robo los equipos cambiarán su rol. Se puede introducir un comodín dentro del espacio de juego y provocar que los tres equipos (comodines, posesión y defensor) roten en sus roles.

LEYENDA

● EQUIPO 1

● COMODINES

● EQUIPO 2

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Habitualmente los jueves como primera tarea de la parte principal en sesiones en las que hemos buscado trabajar el concepto de mover para atraer y circular en amplitud y profundidad.



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

RONDO 17

Rondo Rectangular 8 vs 4 + 2 - Dos Balones

Nº JUGADORES

14 (8 vs 4 + 2)

FASES

Ataque

TIPO

Rondo

ESPACIO

12 x 26 m

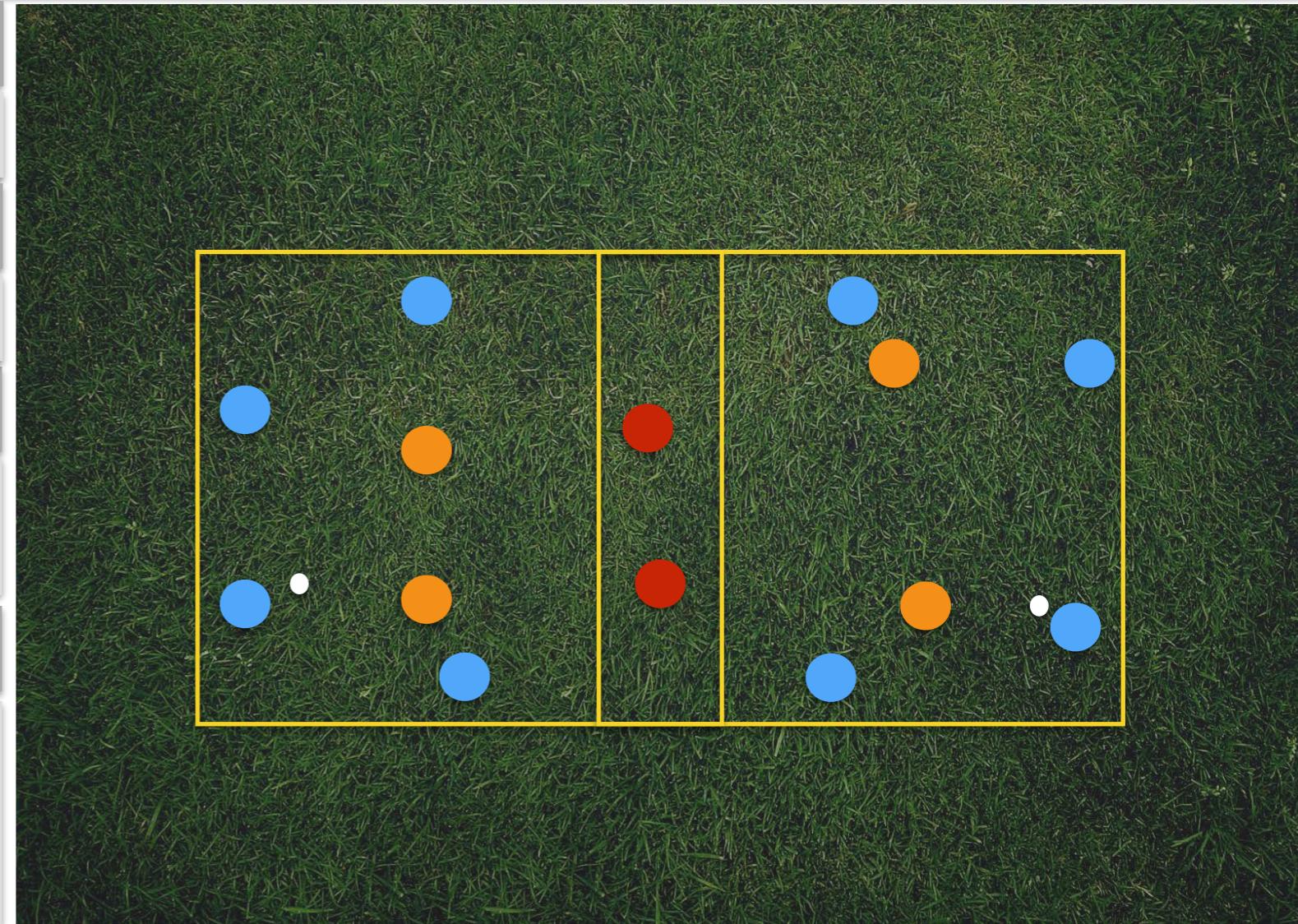
OBJETIVO

Mantener la posesión en superioridad
Comunicación continua por parte de poseedores

REGLAS PROVOCACIÓN

Los jugadores en posesión solo atenderán al balón de su zona. Los comodines en la zona intermedia participarán en ambos rondos.

Todos los jugadores dispondrán de dos contactos como máximo.



DESARROLLO DE LA TAREA

Se establecen dos zonas iguales con una zona divisoria en la parte central donde se situarán los dos comodines. En ambas zonas laterales el ejercicio comenzará a la vez y se realizará un 4 vs 2 + 2 comodines. Estos dos comodines colaborarán en el mantenimiento de la posesión en ambos rondos, teniendo que estar continuamente los jugadores de los espacios laterales comunicándose con ellos. Si un jugador defensor roba el balón intercambiará su rol bien con un comodín o bien con un jugador del equipo en posesión.

LEYENDA

- ATACANTES
- COMODINES
- DEFENSORES

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Normalmente los miércoles o jueves como primera tarea en la parte principal.



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

RONDO 18

Rondo Lúdico 17 vs 3

Nº JUGADORES

20 (17 vs 3)

FASES

Ataque

TIPO

Rondo

ESPACIO

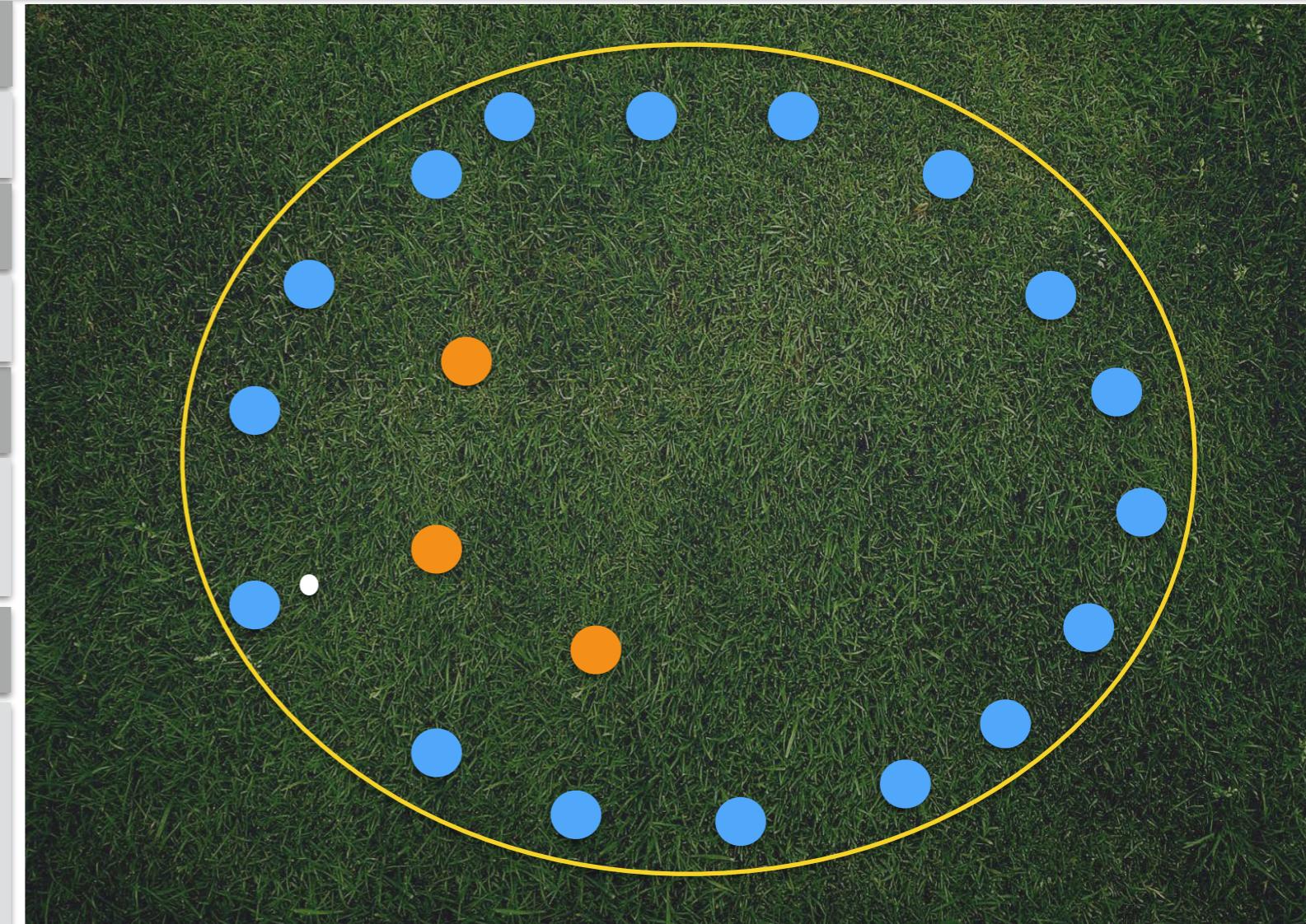
Círculo central

OBJETIVO

Rondo lúdico de posesión.
Buen clima

REGLAS PROVOCACIÓN

Los jugadores en posesión juegan a un único toque. Cuando un jugador en posesión pierda el balón o lo lance fuera del espacio, él y los dos jugadores más próximo (derecha e izquierda) pasarán a defender.



DESARROLLO DE LA TAREA

Se establece un círculo de jugadores en posesión y tres jugadores que actuarán como defensores. Los jugadores en posesión deberán mantener la posesión del balón, utilizando un único contacto por jugador para ello. Cada vez que un jugador pierde el balón, él y los compañeros que están a su lado (derecha e izquierda) pasan a robar. Para que la tarea sea más competitiva para los jugadores, establecemos un determinado tiempo en el que una vez cumplido, los tres jugadores que permanezcan como defensores, habrán perdido.

LEYENDA

● ATACANTES

● DEFENSORES

¿CUANDO LA HE UTILIZADO?: Cualquier día de la semana como parte final del entrenamiento. En diferentes equipos que la hemos realizado, es divertida para los jugadores y crea un buen clima de competición interna entre ellos.



alexortizentrenador@gmail.com



@Alexortiz1987



@Alexortiz87oficial



/alexortizentrenador

Si estas interesado en obtener más ejercicios, os animo a seguir la publicación que tengo en Twitter: [@Alexortiz1987](#) donde periódicamente subiré tareas hasta llegar a 365.

Alex Ortiz @Alexortiz1987 · 13 may. 2017
El otro día, ordenando un poco todo el material recopilado durante estos años, vi la cantidad de tareas de entrenamiento que he ido (+)
13 8 88

Alex Ortiz @Alexortiz1987 · 13 may. 2017
almacenando, construyendo, diseñando... Como sabéis que soy muy dado a compartir, he ido seleccionando las que más he utilizado o las (+)
3 2 12

Alex Ortiz
@Alexortiz1987
que más me gustan para alcanzar las 365 e ir subiendo una cada día. Así que sin más, ahí van:

**365 EJERCICIOS
DE FÚTBOL.**
Ruedas de pase, Rondos, Juegos de Posición, Juegos de Posesión, Partidos reducidos...



alexortizentrenador@gmail.com



[@Alexortiz1987](#)



[@Alexortiz87oficial](#)



[/alexortizentrenador](#)