

# The Football Coach's Spanish Phrasebook

## 500+ Essential Phrases for Coaching in Spanish

*Free guide for English-speaking coaches working with Spanish-speaking players or relocating to Spanish-speaking countries.*

### What's Inside

[Training session commands](#)

[Goalkeeper-specific language](#)

[Tactical instructions](#)

[Staff & parent communication](#)

[Match day communication](#)

[Common mistakes to avoid](#)

[Player feedback phrases](#)

[Quick reference cards](#)



## Training Session Commands

### Starting & Stopping

English	Spanish	Pronunciation
Go! / Start!	¡Vamos! / ¡Empieza!	VAH-mohs / em-peeh-EH-sah
Stop! / Freeze!	¡Par! / ¡Quietos!	PAH-rah / kee-EH-tohs
Again!	¡Otra vez!	OH-trah veth
Reset!	¡Vuelvan!	VWEL-vahn
Take a break	Descansen	des-KAHN-sen
Water break	Pausa para agua	POW-sah PAH-rah AH-gwah
Gather round	Vengan aquí	VEN-gahn ah-KEE
Listen up	Escuchen	es-KOO-chen

### Tempo & Intensity

English	Spanish	Pronunciation
Faster!	¡Más rápido!	mahs RAH-pee-doh
Slower!	¡Más lento!	mahs LEN-toh
Game speed!	¡Ritmo de partido!	REET-moh deh par-TEE-doh
High intensity!	¡Alta intensidad!	AHL-tah in-ten-see-DAHD
Keep the tempo	Mantén el ritmo	mahn-TEN el REET-moh
Push yourselves	Exíganse	ex-EE-hahn-seh
Don't walk	No caminen	noh kah-MEE-nen
Sprint!	¡Esprinten!	es-PRIN-ten

### Movement Commands

English	Spanish	Pronunciation
Move!	¡Muévanse!	MWEH-vahn-seh
Stay there	Quédate ahí	KEH-dah-teh ah-EE
Swap positions	Cambien posiciones	KAHM-bee-en po-see-see-OH-nes
Rotate!	¡Roten!	ROH-ten
Join the other group	Únete al otro grupo	OO-neh-teh ahl OH-troh GROO-poh
You're in	Entras tú	EN-trahs too
You're out	Sales tú	SAH-les too
Next group	Siguiente grupo	see-gee-EN-teh GROO-poh

### Technical Corrections

English	Spanish	Pronunciation
Use your left foot	Usa el pie izquierdo	OO-sah el pee-EH eeth-kee-EHR-doh
Use your right foot	Usa el pie derecho	OO-sah el pee-EH deh-REH-choh
Head up!	¡Cabeza arriba!	kah-BEH-sah ah-REE-bah
First touch	Primer toque	pree-MER TOH-keh
Body position	Posición del cuerpo	po-see-see-OHN del KWER-poh
Open your body	Abre el cuerpo	AH-breh el KWER-poh
Check your shoulder	Mira por encima del hombro	MEE-rah por en-SEE-mah del OHM-broh
Bend your knees	Flexiona las rodillas	flex-ee-OH-nah lahs roh-DEE-yahs

## Tactical Instructions

---

### Formations & Positions

English	Spanish	Pronunciation
Formation	Formación / Sistema	for-mah-see-OHN / sees-TEH-mah
We play 4-3-3	Jugamos cuatro-tres-tres	hoo-GAH-mohs KWAH-troh-tres-tres
Goalkeeper	Portero	por-TEH-roh
Centre-back	Central / Defensa central	sen-TRAHL
Full-back	Lateral	lah-teh-RAHL
Right-back	Lateral derecho	lah-teh-RAHL deh-REH-choh
Left-back	Lateral izquierdo	lah-teh-RAHL eeth-kee-EHR-doh
Defensive midfielder	Pivote	pee-VOH-teh
Central midfielder	Mediocentro / Interior	meh-dee-oh-SEN-troh
Attacking midfielder	Mediapunta / Enganche	meh-dee-ah-POON-tah
Winger	Extremo	ex-TREH-moh
Striker	Delantero centro	deh-lahn-TEH-roh SEN-troh

### Attacking Principles

English	Spanish	Pronunciation
Width!	¡Amplitud!	ahm-plee-TOOD
Stretch them	Estíralos	es-TEE-rah-lohs
Find the space	Busca el espacio	BOOS-kah el es-PAH-see-oh
Between the lines	Entre líneas	EN-treh LEE-neh-ahs
Third man run	Tercer hombre	ter-SER OHM-breh
Overlap	Desdoblamiento	des-doh-blah-mee-EN-toh
Underlap	Apoyo interior	ah-POH-yoh in-teh-ree-OR
Switch the play	Cambia el juego	KAHM-bee-ah el HWEH-goh
Play forward	Juega hacia adelante	HWEH-gah AH-see-ah ah-deh-LAHN-teh
Turn!	¡Gira!	HEE-rah
Shoot!	¡Tira! / ¡Dispara!	TEE-rah / dees-PAH-rah
Cross it!	¡Centra!	SEN-trah
One-two	Pared	pah-RED
Give and go	Pase y va	PAH-seh ee vah
Support the ball	Apoya el balón	ah-POH-yah el bah-LOHN

### Defensive Principles

English	Spanish	Pronunciation
Press!	¡Presiona!	preh-see-OH-nah
High press	Presión alta	preh-see-OHN AHL-tah
Drop!	¡Baja!	BAH-hah
Hold the line	Mantén la línea	mahn-TEN lah LEE-neh-ah
Squeeze!	¡Aprieta!	ah-pree-EH-tah
Compact!	¡Compactos!	cohm-PAHK-tohs
Cover!	¡Cubre!	KOO-breh
Mark him!	¡Márcalo!	MAR-kah-loh
Man on!	¡Hombre!	OHM-breh
Behind you!	¡Detrás!	deh-TRAHS
Clear it!	¡Despeja!	des-PEH-hah

Win the ball	Gana el balón	GAH-nah el bah-LOHN
Block the shot	Bloquea el tiro	bloh-KEH-ah el TEE-roh
No foul!	¡Sin falta!	seen FAHL-tah
Stay goalseide	Quédate entre él y la portería	KEH-dah-teh EN-treh el ee lah por-teh-REE-ah

**Transitions**

English	Spanish	Pronunciation
Transition!	¡Transición!	trahn-see-see-OHN
Counter-attack!	¡Contraataque!	kohn-trah-ah-TAH-keh
Fast break!	¡Rápido!	RAH-peeh-doh
Get back!	¡Vuelvan!	VWEL-vahn
Recover!	¡Recuperen!	reh-koo-PEH-ren
Second ball	Segundo balón	seh-GOON-doh bah-LOHN
Win the second ball	Gana el segundo balón	GAH-nah el seh-GOON-doh bah-LOHN
Counter-press	Presión tras pérdida	preh-see-OHN trahs PER-dee-dah
6 seconds!	¡Seis segundos!	says seh-GOON-dohs

**Set Pieces**

English	Spanish	Pronunciation
Corner kick	Córner / Saque de esquina	KOR-ner / SAH-keh deh es-KEE-nah
Free kick	Tiro libre	TEE-roh LEE-breh
Throw-in	Saque de banda	SAH-keh deh BAHN-dah
Penalty	Penalti	peh-NAHL-tee
Near post	Primer palo	pree-MER PAH-loh
Far post	Segundo palo	seh-GOON-doh PAH-loh
Attack the ball	Ataca el balón	ah-TAH-kah el bah-LOHN
Zonal marking	Marcaje zonal	mar-KAH-heh thoh-NAHL
Man marking	Marcaje individual	mar-KAH-heh in-dee-vee-doo-AHL
Wall	Barrera	bah-REH-rah
You're in the wall	Tú en la barrera	too en lah bah-REH-rah

## Match Day Communication

---

### Pre-Match Talk

English	Spanish	Pronunciation
Today we play against...	Hoy jugamos contra...	oy hoo-GAH-mohs KOHN-trah
Their strengths are...	Sus puntos fuertes son...	soos POON-tohs FWER-tes sohn
Their weaknesses are...	Sus debilidades son...	soos deh-bee-lee-DAH-des sohn
Focus on...	Concéntrense en...	kohn-SEN-tren-seh en
Remember what we trained	Recuerden lo que entramos	reh-KWER-den loh keh en-treh-NAH-mohs
Play with confidence	Jueguen con confianza	HWEH-gen kohn kohn-fee-AHN-sah
Trust each other	Confien en sus compañeros	kohn-FEE-en en soos kohm-pah-NYEH-rohs
Leave everything on the pitch	Déjenlo todo en el campo	DEH-hen-loh TOH-doh en el KAHM-poh
Enjoy it	Disfrútenlo	dees-FROO-ten-loh
Let's go!	¡Vamos!	VAH-mohs

### Halftime Adjustments

English	Spanish	Pronunciation
Good first half	Buen primer tiempo	bwen pree-MER tee-EM-poh
We need to improve...	Tenemos que mejorar...	teh-NEH-mohs keh meh-hoh-RAR
Push higher	Suban más	SOO-bahn mahs
Drop deeper	Bajen más	BAH-hen mahs
Change of formation	Cambio de sistema	KAHM-bee-oh deh sees-TEH-mah
You're coming off	Sales tú	SAH-les too
You're going on	Entras tú	EN-trahs too
Stay calm	Tranquilos	trahn-KEE-lohs
Keep doing what we're doing	Sigamos igual	see-GAH-mohs ee-GWAHL

### Touchline Instructions

English	Spanish	Pronunciation
Time!	¡Tiempo!	tee-EM-poh
Slow it down	Tranquilos con el balón	trahn-KEE-lohs kohn el bah-LOHN
Speed it up	¡Rápido!	RAH-peé-doh
Wide!	¡Abiertos!	ah-bee-EHR-tohs
Tighter!	¡Más juntos!	mahs HOON-tohs
Push up!	¡Arriba!	ah-REE-bah
Get back!	¡Atrás!	ah-TRAHS
Wake up!	¡Despiertos!	des-pee-EHR-tohs
Concentrate!	¡Concentrados!	kohn-sen-TRAH-dohs
Well done!	¡Muy bien!	mwee bee-EN
That's it!	¡Eso es!	EH-soh es
Keep going!	¡Sigue así!	SEE-geh ah-SEE

## Individual Player Feedback

---

### Positive Reinforcement

English	Spanish	Pronunciation
Great work!	¡Buen trabajo!	bwen trah-BAH-hoh
Excellent!	¡Excelente!	ex-seh-LEN-teh
That's exactly what I want	Eso es exactamente lo que quiero	EH-soh es ex-ahk-tah-MEN-teh loh keh kee-EH-roh
You've improved a lot	Has mejorado mucho	ahs meh-hoh-RAH-doh MOO-choh
Keep it up	Sigue así	SEE-geh ah-SEE
I'm proud of you	Estoy orgulloso de ti	es-TOY or-goo-YOH-soh deh tee
You're working hard	Estás trabajando duro	es-TAHS trah-bah-HAHN-doh DOO-roh
That was brave	Eso fue valiente	EH-soh fweh vah-lee-EN-teh
Great decision	Buena decisión	BWEH-nah deh-see-see-OHN
You're a leader	Eres un líder	EH-res ooN LEE-der

### Constructive Correction

English	Spanish	Pronunciation
Next time, try to...	La próxima vez, intenta...	lah PROHK-see-mah veth, in-TEN-tah
Think about...	Piensa en...	pee-EN-sah en
You can do better	Puedes hacerlo mejor	PWEH-des ah-SER-loh meh-HOR
What could you do differently?	¿Qué podrías hacer diferente?	keh poh-DREE-ahs ah-SER dee-feh-REN-teh
Let's work on this	Vamos a trabajar en esto	VAH-mohs ah trah-bah-HAR en ES-toh
I know you can do this	Sé que puedes hacerlo	seh keh PWEH-des ah-SER-loh
Don't give up	No te rindas	noh teh REEN-dahs
Trust the process	Confía en el proceso	kohn-FEE-ah en el proh-SEH-soh

### Motivational Phrases

English	Spanish	Pronunciation
I believe in you	Creo en ti	KREH-oh en tee
You have talent	Tienes talento	tee-EH-nes tah-LEN-toh
Keep working	Sigue trabajando	SEE-geh trah-bah-HAHN-doh
Your moment will come	Tu momento llegará	too moh-MEN-toh yeh-gah-RAH
Show me what you can do	Demuéstrame lo que puedes hacer	deh-MWES-trah-meh loh keh PWEH-des ah-SER
Fight for your place	Pelea por tu puesto	peh-LEH-ah por too PWES-toh
Be patient	Ten paciencia	ten pah-see-EN-see-ah
Hard work pays off	El trabajo duro da resultados	el trah-BAH-hoh DOO-roh dah reh-sool-TAH-dohs

## Goalkeeper-Specific Language

### Shot-Stopping

English	Spanish	Pronunciation
Set position	Posición base	poh-see-see-OHN BAH-seh
Get set!	¡Colócate!	koh-LOH-kah-teh
Stay big	Hazte grande	AHS-teh GRAHN-deh
Attack the ball	Ataca el balón	ah-TAH-kah el bah-LOHN
Dive!	¡Tírate!	TEE-rah-teh
Catch it!	¡Atrápala!	ah-TRAH-pah-lah
Punch it!	¡Despélala con los puños!	des-PEH-hah-lah kohn lohs POO-nyohs
Hold it!	¡Sujétala!	soo-HEH-tah-lah

### Distribution

English	Spanish	Pronunciation
Play short	Juega corto	HWEH-gah KOR-toh
Play long	Juega largo	HWEH-gah LAHR-goh
Roll it	Ruédala	RWEH-dah-lah
Throw it	Lánzala	LAHN-sah-lah
Kick it	Pégale	PEH-gah-leh
Goal kick	Saque de meta	SAH-keh deh MEH-tah
Find the full-back	Busca al lateral	BOOS-kah ahl lah-teh-RAHL
Take your time	Tómate tu tiempo	TOH-mah-teh too tee-EM-poh

### Organizing the Defense

English	Spanish	Pronunciation
Keeper's ball!	¡Mía!	MEE-ah
Away!	¡Fuera!	FWEH-rah
Leave it!	¡Déjala!	DEH-hah-lah
I've got it!	¡La tengo!	lah TEN-goh
Push out!	¡Salgan!	SAHL-gahn
Watch the runner!	¡Ojo con el que viene!	OH-hoh kohn el keh vee-EH-neh
Near post!	¡Primer palo!	pree-MER PAH-loh
Far post!	¡Segundo palo!	seh-GOON-doh PAH-loh

## Staff & Club Communication

---

### Assistant Coach

English	Spanish	Pronunciation
Set up the drill	Prepara el ejercicio	preh-PAH-rah el eh-her-SEE-see-oh
You take this group	Tú con este grupo	too kohn ES-teh GROO-poh
What did you see?	¿Qué viste?	keh VEES-teh
Warm them up	Caliéntalos	kah-lee-EN-tah-lohs
Get the bibs	Trae los petos	TRAH-eh lohs PEH-tohs
Set up the cones	Pon los conos	pohn lohs KOH-nohs

### Medical Staff

English	Spanish	Pronunciation
He's injured	Está lesionado	es-TAH leh-see-oh-NAH-doh
Come check on him	Ven a verlo	ven ah VER-loh
How serious is it?	¿Qué tan grave es?	keh tahn GRAH-veh es
Can he continue?	¿Puede seguir?	PWEH-deh seh-GEER
He needs ice	Necesita hielo	neh-seh-SEE-tah ee-EH-loh
When will he be back?	¿Cuándo vuelve?	KWAHN-doh VWEL-veh

### Parent Communication

English	Spanish	Pronunciation
Hello, I'm the coach	Hola, soy el entrenador	OH-lah, soy el en-treh-nah-DOR
Your son/daughter is doing well	Su hijo/hija lo está haciendo bien	soo EE-hoh/EE-hah loh es-TAH ah-see-EN-doh bee-EN
Training is at...	El entrenamiento es a las...	el en-treh-nah-mee-EN-toh es ah lahs
Please arrive on time	Por favor lleguen a tiempo	por fah-VOR YEH-gen ah tee-EM-poh
Any concerns?	¿Alguna preocupación?	ahl-GOO-nah preh-oh-koo-pah-see-OHN

## Common Mistakes & False Friends

**Warning:** These words look similar but have very different meanings!

English Word	Spanish Trap	Actual Meaning	Correct Spanish
Assist (football)	Asistir	To attend	Asistencia
Embarrassed	Embarazada	Pregnant!	Avergonzado
Excited	Excitado	Sexually aroused!	Emocionado
Sensible	Sensible	Sensitive	Sensato
Actually	Actualmente	Currently	En realidad
Support	Soportar	To tolerate	Apoyar

**Cultural Notes:** Spanish/Latin American cultures often soften criticism and prioritize relationships. Time flexibility varies by country. Physical greetings typically include a handshake with shoulder touch. Volume and animation are generally higher than UK/US norms.

### Quick Reference: Training Commands

English	Spanish	Pronunciation
Go!	¡Vamos!	VAH-mohs
Stop!	¡Para!	PAH-rah
Again!	¡Otra vez!	OH-trah veth
Faster!	¡Más rápido!	mahs RAH-pee-doh
Slower!	¡Más lento!	mahs LEN-toh
Move!	¡Muévanse!	MWEH-vahn-seh
Good!	¡Bien!	bee-EN
Come here	Ven aquí	ven ah-KEE
Listen	Escucha	es-KOO-chah
Watch	Mira	MEE-rah

### Quick Reference: Match Day Commands

English	Spanish	Pronunciation
Press!	¡Presiona!	preh-see-OH-nah
Drop!	¡Baja!	BAH-hah
Wide!	¡Abiertos!	ah-bee-EHR-tohs
Shoot!	¡Tira!	TEE-rah
Pass!	¡Pasa!	PAH-sah
Hold it!	¡Aguanta!	ah-GWAHN-tah
Time!	¡Tiempo!	tee-EM-poh
Man on!	¡Hombre!	OHM-breh
Switch!	¡Cambia!	KAHM-bee-ah
Well done!	¡Muy bien!	mwee bee-EN

### Quick Reference: Numbers for Formations

Number	Spanish	Pronunciation
--------	---------	---------------

1	Uno	OO-noh
2	Dos	dohs
3	Tres	tres
4	Cuatro	KWAH-troh
5	Cinco	SEEN-koh
6	Seis	says
7	Siete	see-EH-teh
8	Ocho	OH-choh
9	Nueve	NWEH-veh
10	Diez	dee-ETH
11	Once	OHN-seh

---

The Football Coach's Spanish Phrasebook  
By Kevin Middleton / Football Coaching Academy  
Part of the 360TFT ecosystem

