

JAVIER LOPEZ LOPEZ

LA PREPACION DEL FUTBOLISTA BASADA EN EL FUTBOL

VOLUMEN 4

ESPACIOS REDUCIDOS: ORGANIZACIÓN Y 130 EJEMPLOS PRACTICOS

-EDITA

WWW.ENTRENARFUTBOL.ES

-AUTOR

Javier López López

-E-MAIL AUTOR

Javierlopezlopez@hotmail.com

-MAQUETACION Y DISEÑO

Adriana Cabal Bertrán

-DIBUJOS Y GRAFICOS

Javier López López

Prohibida su reproducción total o parcial, por cualquier medio o técnica, sin la expresa autorización del autor.

INDICE

-PROLOGO.....	5
-ESPACIOS REDUCIDOS SIN FINALIZACION	8
Concepto.....	8
Consideraciones.....	8
Objetivos.....	9
Principios Integrados	9
Fundamentos del juego	10
Organización y Variantes.....	11
Reglas.....	14
Ejemplos Prácticos.....	16
-ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACION	50
Concepto.....	50
Consideraciones.....	50
Objetivos.....	51
Principios Integrados	51
Fundamentos del juego	52
Organización y Variantes.....	53
Reglas.....	58
Ejemplos Prácticos.....	61

PROLOGO

Una de las frases más repetidas en las ruedas de prensa por los entrenadores más prestigiosos del mundo se refiere a la relación directa entre entrenamiento y competición” **SE JUEGA COMO SE ENTRENA**”.

Esta afirmación nos deja en claro la importancia de que toda metodología de entrenamiento debe basarse en la competición hacia la que va dirigida.

Diseñar una metodología de entrenamiento para su posterior aplicación en una determinada especialidad deportiva requiere de un análisis detallado por un lado de las características específicas del deporte y por otro de la forma en la que los participantes van a desarrollarse en la misma.

Cada especialidad deportiva es única ya que presenta unas características, estructura y una forma de competición que ningún otro deporte puede imitar, para cada deporte debe existir una metodología de entrenamiento capaz de reproducir y perfeccionar las necesidades de sus participantes en la competición.

Las necesidades de un futbolista son muy diferentes que las de una baloncestista, atleta, nadador.....cada deporte tiene unas necesidades y éstas deben ser una de las bases sobre las que sistematizar un determinado modelo de entrenamiento.

El fútbol está catalogado dentro de los denominados deportes de equipo de colaboración –oposición directa, es decir deporte donde un elevado número de jugadores desarrollan fases de colaboración –oposición de una manera activa y coordinada en un espacio de juego compartido.

La forma de jugar es eminentemente táctica y es de la necesidad que tienen los jugadores de relacionarse para organizarse colectivamente con eficacia en las situaciones ofensivas y defensivas que van a surgir el resto de capacidades técnicas, físicas y psicológicas.

Es evidente que no son las mismas capacidades las que necesitan los jugadores de un equipo que basa su juego de defensa en la presión alta en campo contrario que aquel que espera la recuperación del balón en campo propio o las de un equipo que basa su juego de ataque en posesiones de balón largas que aquel que lo basa en el manejo de las 2 jugadas.

Cada forma de juego requiere de la aplicación de diferentes capacidades sobre las cuales debemos también sistematizar nuestra metodología de entrenamiento.

La metodología de entrenamiento del futbol durante años ha estado basada en otras especialidades deportivas que por sus características y estructuras están muy alejadas de la realidad de este deporte.

Estas tendencias metodológicas consideran que a la competición se llega preparando al futbolista de una manera fragmentada en sus aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos con entrenamientos alejados del juego real aplicando metodologías de entrenamientos derivadas de otras especialidades deportivas como el atletismo, baloncesto, tenis...

En la actualidad cada día son más voces las que consideran que la metodología de entrenamiento del futbol debe respetar por un lado la especificidad de este deporte y por otro lado la singularidad del modelo táctico de juego que cada equipo trata de aplicar en competición.

El objetivo final es claro entrenar jugando, basar el entrenamiento en una competición continua subordinando la metodología de entrenamiento a las características - estructura del futbol y al modelo táctico de juego que pretendemos desarrollar en competición utilizando para ellos tareas que reflejen las situaciones reales del juego en donde los jugadores potencien de una manera conjunta todas sus capacidades.

Cada equipo en función de su modelo táctico de juego debe desarrollar su propia metodología de entrenamiento logrando trasladar a todas y cada una de las tareas de entrenamiento las características principales de su forma de juego logrando con ellos la mejor y más fiel transferencia del entrenamiento a la competición.

Respetando al máximo todas las ideas generadas en relación a la preparación de los futbolistas y que han demostrado a lo largo de los años ser perfectamente validas para lograr excelente resultados deportivos, en este libro pretendo dar pautas teorías y prácticas de cómo construir una metodología de entrenamiento del futbol teniendo en cuenta la especificidad de este deporte y la especificidad de la forma de juego de cada equipo al no existir dos deportes iguales ni dos equipos que jueguen de la misma manera no debe existir una metodología única.

En las sesiones de entrenamiento los máximos protagonistas serán el balón, los jugadores y la competición continua entendida desde la perspectiva de perfeccionar los principios de juego que nuestro modelo de juego requiere.

En este volumen 4 dedicada a los Espacios Reducidos con y sin finalización los entrenadores de todas las categorías se van a encontrar un libro diferenciado claramente en dos partes , en la primera se exponen de una manera clara las bases teóricas para la organización de los mejores espacios reducidos y todas sus posibles variantes para conseguir que cada entrenador pueda desarrollar tareas adaptadas a las capacidades y habilidades de sus jugadores ,entorno , ideas futbolísticas..., en la segunda parte más práctica se presentan 130 ejemplos para la realización de este tipo de actividades tan importantes en el desarrollo de la parte principal del entrenamiento con el fin de perfeccionar de los diferentes principios de juego que articulan el modelo táctico diseñado por el entrenador .

Aprovecho la ocasión para agradecer a mis compañeros de cuerpo técnico Oscar Martin Romero Sandoval y Juan Carlos Cruz Álvarez y a todos los jugadores de la 3 división del Atlante F.C el apoyo recibido para poder plasmar en el entrenamiento diario todas estas ideas.

ESPACOS REDUCIDOS SIN FINALIZACION**-CONCEPTO**

Los espacios reducidos sin finalización son tareas en un espacio de juego cerrado donde un grupo de atacantes situados en el interior del mismo tratan en situaciones de igualdad, inferioridad o superioridad numérica de mantener la posesión del balón contra varios defensores que buscan recuperarlo.

-CONSIDERACIONES

En las tareas sin finalización (cuadrados) los equipos carecen de referencias hacia las que atacar o defender, estas tareas no permiten emplear un sistema táctico, los jugadores se desplazan por todo el espacio de juego de una manera libre, en estas tareas las únicas referencias a la hora de atacar son el balón y los compañeros, a la hora de defender el balón y los adversarios.

Los cuadrados los utilizaremos básicamente para el perfeccionamiento de los momentos del juego de ataque y defensa, como objetivos tácticos a nivel ofensivo la conservación del balón y como objetivo defensivo la recuperación del mismo.

En estas tareas podemos utilizar situaciones de superioridad numérica ya sea ofensiva o defensiva con la utilización de comodines ofensivos (juegan siempre con el equipo en posesión del balón) o defensivos (juegan siempre con el equipo que busca la recuperación del balón) o en situaciones de igualdad numérica.

Los jugadores ofensivos buscaran conservar la posesión el balón con la aplicación de paredes, cambios de orientación, apoyos, desmarques, controles orientados y pases rápidos-precisos.

Los jugadores defensivos buscaran la recuperación del balón mediante basculaciones, marcajes, entradas, anticipaciones e interceptaciones de una manera organizada formando triángulos defensivos.

-OBJETIVOS**ATAQUE**

**-MANTENER LA POSESION DEL
BALON**

DEFENSA

-RECUPERAR EL BALON

-PRINCIPIOS INTEGRADOS**OFENSIVOS**

APOYOS
DESMARQUES
PAREDES
CAMBIOS DE ORIENTACION

CONTRLO ORIENTADO
CONDUCCION /REGATE
PASE

CAPACIDAD AEROBICA /POTENCIA AEROBICA
FUERZA RESISTENCIA BAJA -MEDIA INTENSIDAD
VELOCIDAD -RESISTENCIA BAJA -MEDIA INTENSIDAD

ATENCION
CONCENTRACION
CREATIVIDAD
CONFIANZA

DEFENSIVOS

BASCULACIONES
COBERTURAS

ENTRADAS
ANTICIPACIONES
INTERCEPTACIONES

CAPACIDAD ANAEROBICA ALACTICA
FUERZA EXPLOSIVA MEDIA -ALTA INTENSIDAD
VELOCIDAD MEDIA -ALTA INTENSIDAD

ATENCION
CONCENTRACION
SACRIFICIO
SOLIDARIDAD
AGRESIVIDAD

-FUNDAMENTOS DEL JUEGO

OFENSIVOS

- Abrir el campo ocupandolo de una manera equilibrada con jugadores cerca del balon para generar sup.numerica y jugadores lejos para abrir la defensa adversaria.
- Movilidad para abrir lineas de pase y generar la aparicion de hombres sin marca.
- Velocidad en la circulacion del balon.
- Pasar el balon rapido, raso y fuerte .
- Recibir de un lado y jugar de cara (presion por detras del receptor) o cambiar el sentido del juego (receptor sin presion).
- Pasar y ocupar un espacio libre .

DEFENSIVOS

- Moverse juntos en funcion de la posicion del balon .
- Orientar la entrada para obligar a la circulacion del balon en la direccion mas adecuada.
- Mantener el juego de frente a los defensores.
- Escalonarse uno presiona el balón el resto cierra para evitar el pase interior.
- Marcar de cerca a los atacantes proximos al balon y tratar de anticiparse.
- Obligar a jugar por fuera del bloque defensivo.

-ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS Y SUS VARIANTES

Los componentes que inciden en la organización de los espacios reducido sin finalización son tres, con sus múltiples variantes que originan diferentes efectos a nivel físico, técnico, táctico y psicológico.

ESPACIO DE JUEGO	NUMERO DE JUGADORES	TIEMPOS DE TRABAJO Y RECUPERACION
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ESPACIO • 2-3-4.. ESPACIOS DIVIDIDOS • 2-3-4.. ESPACIOS CON TRANSICION DE ZONA 	<ul style="list-style-type: none"> • IGUALDAD NUMERICA , SUPERIORIDAD O INFERIORIDAD 	<ul style="list-style-type: none"> • ANAEROBICOS ALACTICOS • ANAEROBICOS LACTICOS • AEROBICOS

En relación al **espacio de juego** este debe estar marcado con líneas que claramente lo delimiten.

El espacio de juego de un partido de futbol es de alrededor de 105x65 con sus lógicas variantes entre 90-120 de largo u 45-90 de ancho, pero el juego no se desarrolla en cada momento en todo el espacio , el juego se desarrolla generalmente en tres sub-espacios verticales: cerca de una de las dos porterías o en medio campo en función del posicionamiento defensivo y ofensivo de los equipos el partido transcurre en unos u otros espacios con fases en las que los jugadores transitan de un espacio a otro en función de la evolución del balón y el movimiento de los jugadores.

A nivel horizontal el juego se desarrolla también en tres sub –espacios: una de las dos bandas y el centro en función de la zona en la que se encuentra el balón los equipos a nivel defensivo ocupan ciertos espacios cercanos al balón y dejan libres las zonas más alejadas.

Finalmente podríamos decir que el juego activo 11x11 se desarrolla en un espacio comprendido entre las líneas defensivas de ambos equipos aproximado de 35 m de largo x 50 m de ancho (1750m²) con las transiciones lógicas de un espacio vertical y horizontal a otro.

Con este planteamiento vamos a tratar de aproximar que espacio de juego debemos utilizar en las diferentes tipos de tareas en función del número de jugadores.

En las tareas sin finalización el espacio de juego adaptado al partido de competición y al número de jugadores nos indica que por cada jugador que actúe con movimientos libres dentro de espacio debe existir aproximadamente (1750/22: **79 m²**)

Por lo tanto si por ejemplo vamos a realizar una tarea sin finalización en situación de 5x5 utilizaremos un espacio de 79 x10 jugadores: 790 m² lo cual nos daría un cuadrado de unas dimensiones de 28x28 m aproximadamente.

-Aumentado los espacios:

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Mayor volumen en los desplazamientos	Mayor posibilidad de envíos largos	Más tiempo para pensar-decidir y ejecutar	Mayor confianza en los jugadores ofensivos
Menor intensidad en los desplazamientos	Facilita la realización de las acciones técnicas ofensivas	Facilita la realización de las acciones tácticas ofensivas	Menor confianza en los jugadores ofensivos
Mas acciones de fuerza-resistencia	Dificulta la realización de las acciones técnicas ofensivas	Dificulta la realización de las acciones tácticas ofensivas	Menos intensidad en la concentración y atención de los jugadores
Menos acciones de fuerza-explosiva		Menos situaciones de 1x1	Mayor Sacrificio y Voluntad en los jugadores defensivos

-Reduciendo los espacios:

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Menor volumen en los desplazamientos	El juego se realiza a base de pases cortos-medios	Menos tiempo para pensar-decidir y ejecutar	Menor confianza en los jugadores ofensivos
Más intensidad en los desplazamientos	Dificulta la realización de las acciones técnicas ofensivas	Dificulta la realización de las acciones tácticas ofensivas	Mayor confianza en los jugadores ofensivos
Menos acciones de fuerza-resistencia	Facilita la realización de las acciones técnicas ofensivas	Facilita la realización de las acciones tácticas ofensivas	Mayor intensidad en la concentración y atención de los jugadores
Mas acciones de fuerza-explosiva	Aumenta el ritmo de juego	Mas situaciones de 1x1	Menos sacrificio y voluntad en los jugadores defensivos

En relación al **número de jugadores** que utilizamos en cada tarea estos deben estar perfectamente diferenciados con la utilización de petos de diferentes colores, en aquellas tareas que sean sin finalización se moverán de manera libre en todo el espacio interior de juego y en aquellas tareas que sean con finalización los situaremos con unos roles adaptados a sus posiciones en los partidos de competición

-Tareas con pocos jugadores (2x2; 3x3; 4x4; 5x5; 6x6)

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Más intensidad en los desplazamientos	Más posibilidades de repetición de las acciones técnicas ofensivas	Más posibilidades de repetición de las acciones tácticas ofensivas	Mayor intensidad en la concentración y atención
Mas acciones de fuerza-explosiva	Más posibilidades de repetición de las acciones técnicas defensivas	Más posibilidades de repetición de las acciones tácticas defensivas	Mayor intensidad de sacrificio ofensivo defensivo
Mas situaciones de 1x1	Mas situaciones de 1x1	Mas situaciones de 1x1	Mayor intensidad de responsabilidad y solidaridad ofensiva y defensivas

-Tareas con muchos jugadores (7x7; 8x8; 9x9; 10x10; 11x11).

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Menos intensidad en los desplazamientos	Menos posibilidades de repetición de las acciones técnicas ofensivas	Menos posibilidades de repetición de las acciones tácticas ofensivas	Menor intensidad en la concentración y atención

Durante el desarrollo del partido se pueden dar situaciones del juego que obliguen a un equipo a jugar en superioridad o inferioridad numérica (11 x10; 11x9...) aspecto de demos tener lógicamente en cuenta a la hora de desarrollar nuestra metodología.

Podemos variar el número de jugadores en las tareas consiguiendo con ellos los siguientes efectos:

-Superioridad numérica

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Menos intensidad en los desplazamientos	Más facilidad para la realización de las acciones técnicas	Más facilidad para la realización de las acciones técnicas	Menor intensidad en la concentración y atención
Menos acciones de fuerza-explosiva			Menor intensidad de sacrificio y solidaridad
Menos acciones de fuerza-resistencia			Menor intensidad de responsabilidad

-Inferioridad numérica:

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Más intensidad en los desplazamientos	Más dificultad para la realización de las acciones técnicas	Más dificultad para la realización de las acciones técnicas	Mayor intensidad en la concentración y atención
Mas acciones de fuerza-explosiva			Mayor intensidad de sacrificio y solidaridad
Menos acciones de fuerza-resistencia			Mayor intensidad de responsabilidad

En relación a la **duración y tiempo de recuperación** de las tareas, debemos organizarlas en función de la capacidad física a mejorar.

Los partidos de competición duran 2 partes x 45 minutos + los tiempos agregados en cada una de ellas, nos dan un duración total de la partido de 90 minutos + el tiempo agregado.

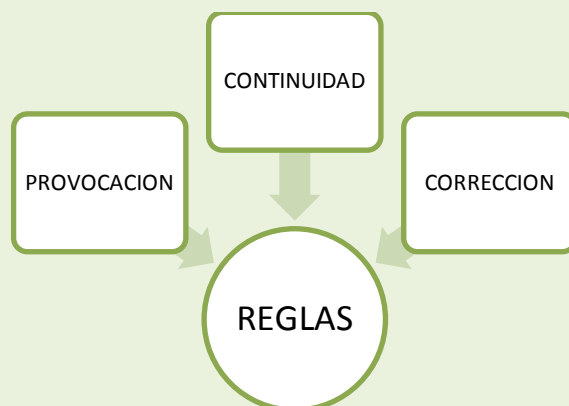
Esta referencia del tiempo de duración del partido es muy importante a la hora de concretar la duración de las sesiones de entrenamiento, considero que las sesiones de entrenamiento deben durar alrededor de 90 minutos tras la realización del lógico calentamiento (100-120 minutos).

-Resistencia

CAPACIDAD RESISTENCIA	TIEMPO DE TRABAJO	TIEMPO DE RECUPERACION	REPETICIONES	NUMERO DE JUGADORES	ESPACIO DE JUEGO
Capacidad aeróbica	+10	2 -3	1-2	7x7, 8x8, 9x9...	Amplios
Potencia aeróbica	3-5	3-4	2-3	3x3,4x4,5x5,6x6	Medios
Capacidad anaeróbica láctica	45"-2	2-4	4-5	1x1;2x2; 3x3	Reducidos
Potencia anaeróbica láctica	25"-45"	2-4	4-5	1x1;2x2; 3x3	Reducidos
Capacidad anaeróbica aláctica	10-25"	1-2	16-20	1x1; 2x1; 2x2; 3x2; 4x4; 5x4; 6x4...	Reducidos /Amplios
Potencia anaeróbica aláctica	3"-10"	45"-	16-20	1x1; 2x1; 2x2;3x2;3x3	Reducidos

-REGLAS DE LAS TAREAS

Debemos asignar una serie de REGLAS que favorezca el que los jugadores se comporten de manera que puedan alcanzar el objetivo propuesto para la tarea.



REGLAS DE PROVOCACION

Consiste en determinar una norma cuyo cumplimiento por parte de los jugadores favorezca la consecución de objetivo propuesto para la tarea.

Se establece una relación directa entre la aplicación de unas determinadas reglas y el éxito en el desarrollo de la tarea.

Con estas reglas se logra la repetición continua de un comportamiento que facilitara el aprendizaje más efectivo.

Posibles reglas de provocación en función de de diferentes aspectos del entrenamiento:

-MODELOS TACTICOS DE JUEGO

OFENSIVOS	REGLAS
Ataque combinados.	-Solo pases cortos a ras de suelo. -Juego rápido a 1-2 toques. -Todos participan.

-OBJETIVOS TACTICOS DEL JUEGO

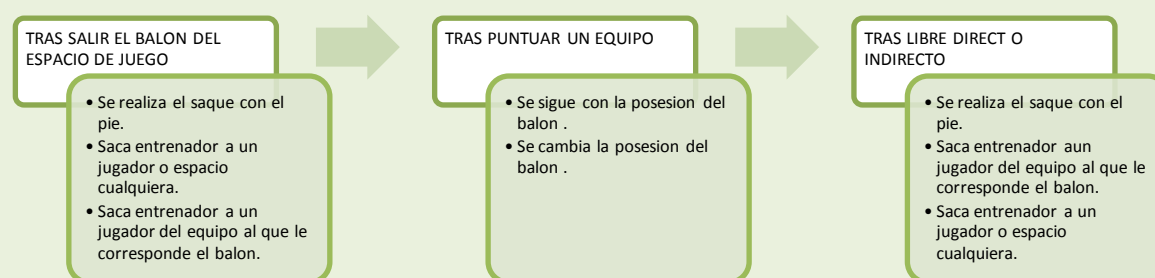
OFENSIVOS	REGLAS
Mantener la posesión del balón	-Dar 10 pases seguidos o mantener la posesión durante 20" -1 punto...

REGLAS DE CONTINUIDAD

Determina como debe reiniciarse el juego tras las distintas interrupciones que se producen durante el desarrollo de la tarea (saque de banda, esquina...).

Con una continua orientación de la atención sobre cómo debe realizarse la continuidad del juego, la mayoría de los factores psíquicos que actúan en el buen comportamiento de juego obtienen una influencia directa (Brujean, D. Alberche, 1996).

Posibles reglas de continuidad en función del tipo de la interrupción:



REGLAS DE CORRECCION

Determina como eliminar comportamientos poco adecuados para el desarrollo de los objetivos propuestos, parte de la observación realizada por el entrenador durante la tarea y trata de encontrar alternativas de actuación para reconducir el comportamiento de los jugadores hacia el objetivo propuesto.

Ejemplos de posibles reglas de corrección.

FALTA AMPLITUD EN EL JUEGO DE ATAQUE	• REGLA : 2-3 0 4 jugadores deben jugar en ataque en los lados exteriores del espacio de juego.
RITMO DE JUEGO OFENSIVO LENTO	• REGLA : SOLO SE PERMITE EL JUEGO A 1 O 2 TOQUES.

EJEMPLOS:
ESPACIOS
REDUCIDOS SIN
FINALIZACION

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 1

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>-Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...</p>	

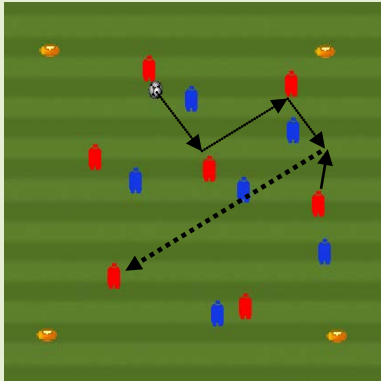
ESPACIO REDUCIDO NUMERO 2

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>-Regla Provocación: 20 segundos seguidos de posesión 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variantes: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...</p>	

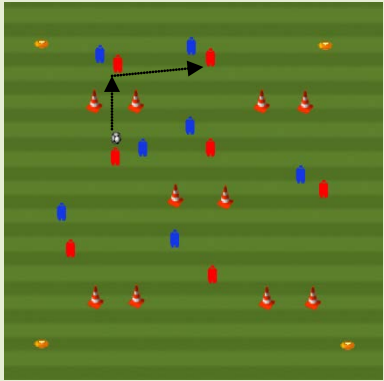
ESPACIO REDUCIDO NUMERO 3

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>-Regla Provocación: El balón pasa por todos los jugadores 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 4

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.</p> <p>-Regla Provocación: 3 pases cortos seguidos + 1 pase largo 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 5

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>-Regla Provocación: cada pase a través de alguna de las 5 porterías abiertas (3m) 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 6

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>-Regla Provocación: cada pase desde el interior de uno de los 5 cuadrados (3mx3m) 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 7

DESCRIPCION

-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.

-Regla Provocación: el balón no puede jugarse en el interior de la zona marcada (15mx15m).

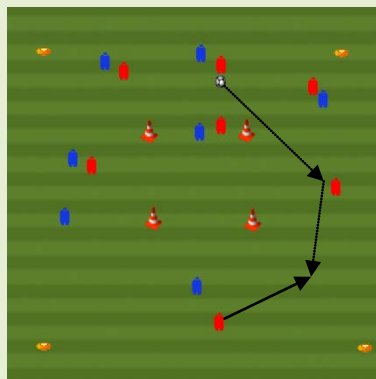
-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensiones: 45x45m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 8

DESCRIPCION

-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.

Se divide el campo en dos zonas iguales; en cada una de ellas mantiene la posesión 1 equipo en Su. Numérica 7x5 ya que dos de los jugadores defensores se quedan en su campo propio realizando carrera continua y atentos a recibir el balón tras la recuperación en campo contrario.

-Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto.

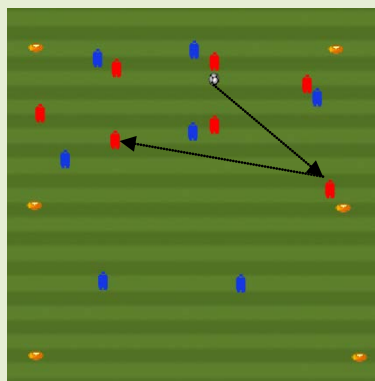
-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

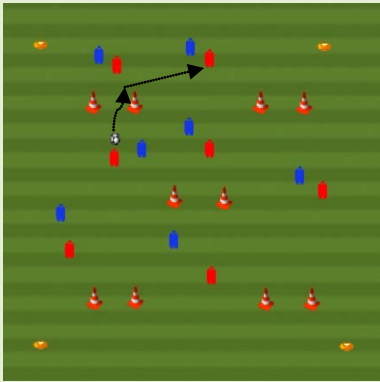
-Dimensiones: 45x45m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques...

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 9

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>-Regla Provocación: cada conducción atreves de alguna de las 5 porterías abiertas (3m) 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 10

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>-Regla Provocación: cada control y salida conduciendo de el interior de uno de los 5 cuadrados (3mx3m) 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 11

DESCRIPCION

-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.

Se divide el campo en dos zonas iguales.

-Regla Provocación: 5 pases seguidos en el interior de una zona y cambio a la otra 1 punto.

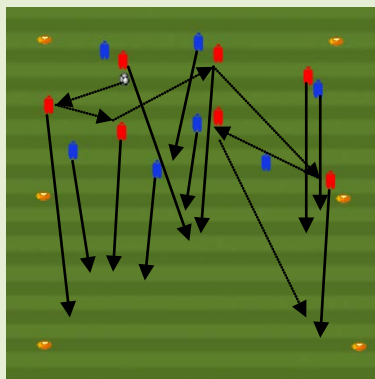
-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera se saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensiones: 40x30m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 12

DESCRIPCION

-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.

Se divide el campo en tres zonas iguales.

-Regla Provocación: 5 pases seguidos en el interior de una zona y cambio a la otra 1 punto.

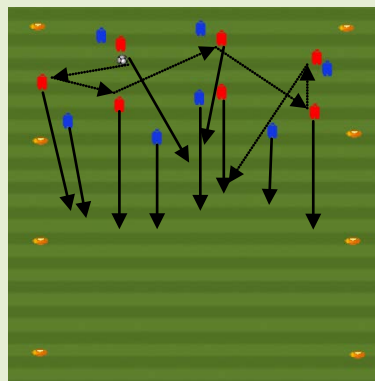
-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera se saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensiones: 60x35m

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 13

DESCRIPCION

-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.

-Regla Provocación: Tras 10 pases seguidos de puede hacer gol tirando en cualquiera de las 8 porterías exteriores (2m).

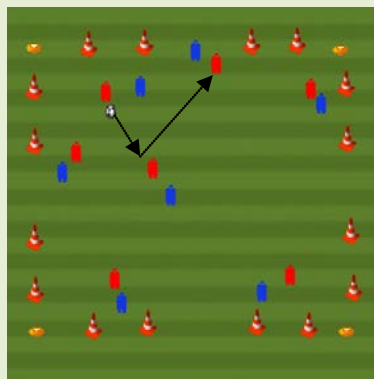
-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensiones: 35x35m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 14

DESCRIPCION

-Juego 8x8, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.

Cada equipo sitúa a dos jugadores en las esquinas del cuadrado y a seis jugadores en el interior del mismo.

-Regla Provocación: Hacer pasar el balón por los dos jugadores exteriores llevando el balón de una banda a otra equivale a 1 punto.

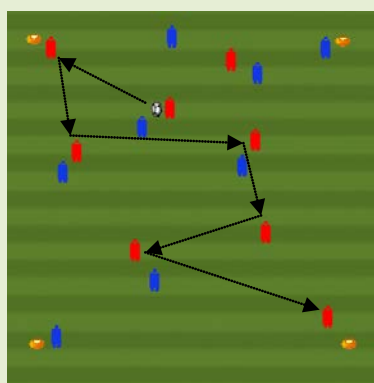
-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

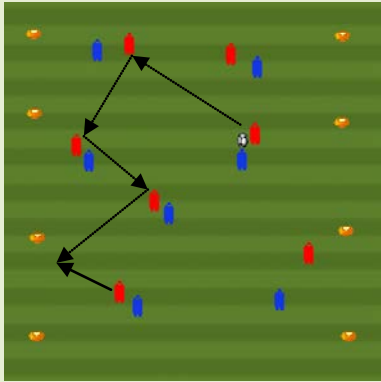
-Dimensiones: 30x30m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...

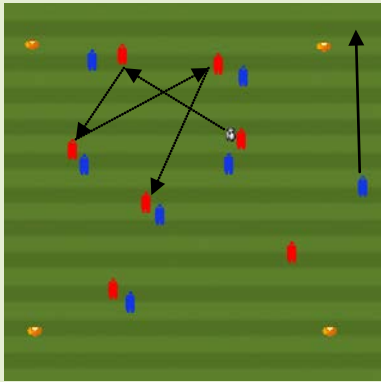
REPRESENTACION GRAFICA



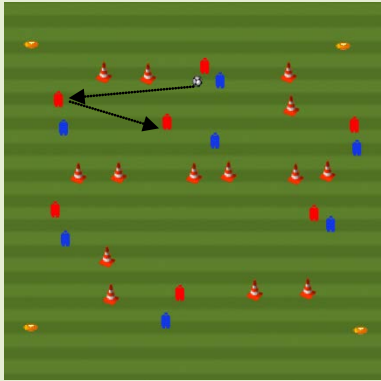
ESPACIO REDUCIDO NUMERO 15

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>Se divide el campo en 3 zonas las laterales de 10x45m la central de 25x45m, en las laterales cada equipo sitúa a 2 jugadores y en la central a 3 jugadores.</p> <p>Los jugadores no pueden salir de sus zonas.</p> <p>-Regla Provocación: Pasar el balón por las dos zonas laterales 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 40x25m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...</p>	

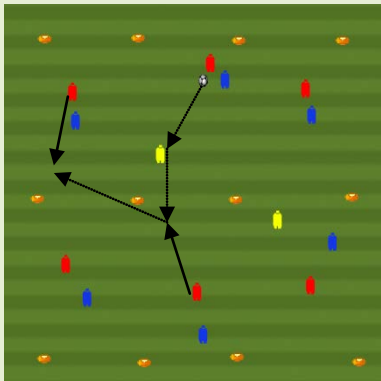
ESPACIO REDUCIDO NUMERO 16

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>El jugador que pierda el balón debe salir del cuadrado y realizar carrera continua a su alrededor volviendo a entrar cuando otro jugador pierda la posesión. Esta situación provocara situación de 7x6 en el interior del cuadro.</p> <p>-Regla Provocación: 20 segundos seguidos de posesión 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 30x30m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 17

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>-Regla Provocación: Tras 10 pases seguidos de puede hacer gol tirando en cualquiera de las 6 porterías interiores por cualquiera de sus lados (2m).</p> <p>-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 18

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 6X6+2 comodines, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>Se divide el campo en 6 zonas en las que cada equipo sitúa a un jugador (no pueden salir de ellas), los dos comodines se mueven por todas las zonas tratando de dar superioridad numérica en la zona que se encuentra el balón.</p> <p>-Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto, no más de 3 pases en una misma zona.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 30x30m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 19

DESCRIPCION

-Juego 8x8, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.

Cada equipo sitúa a dos jugadores en los lados exteriores de un cuadrado, y a seis jugadores en el interior del mismo.

-Regla Provocación: Hacer pasar el balón por los dos jugadores exteriores llevando el balón de una banda a otra equivale a 1 punto.

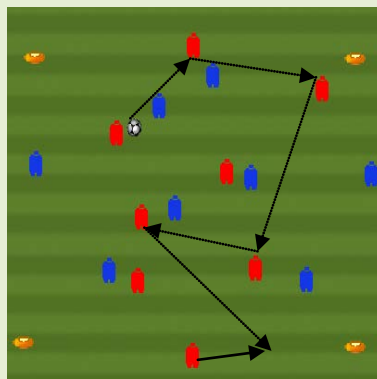
-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensiones: 30x30m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines...

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 20

DESCRIPCION

-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.

Se divide el cuadrado en 4 zonas iguales.

-Regla Provocación: no más de 4 pases seguidos en el interior de una misma zona. 10 pases seguidos 1 punto.

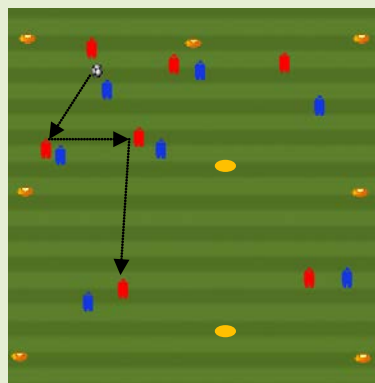
-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensiones: 45x45m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.

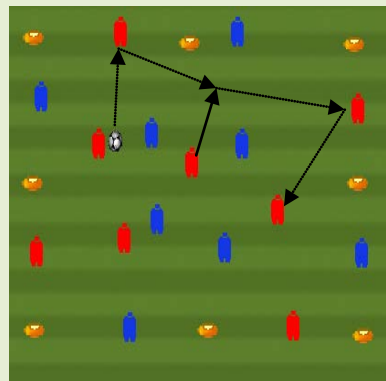
REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 21

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 4x4 + 8 jugadores exteriores, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón en su mitad del campo jugando a 2 toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>Cada equipo sitúa a 4 jugadores dentro del cuadrado y a 4 jugadores en los lados exteriores.</p> <p>-Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 2x 5 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 25x25m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 22

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 4x4 + 8 jugadores exteriores, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>Cada equipo sitúa a 4 jugadores dentro del cuadrado y a 4 jugadores ocupando los lados exteriores del cuadrado.</p> <p>-Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 2x5 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 25x25m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 23

DESCRIPCION

-Juego 4x4+ 4 comodines exteriores, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.

-Regla Provocación: 8 pases seguidos un punto, los comodines no pueden jugar entre ellos.

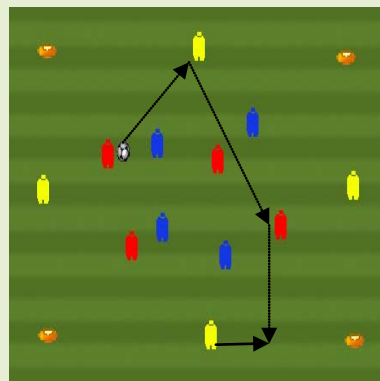
-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 2x 5 minutos.

-Dimensiones: 20x20m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 24

DESCRIPCION

-Juego 4x4+ 4 comodines en las esquinas del cuadrado, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.

-Regla Provocación: 8 pases seguidos un punto.

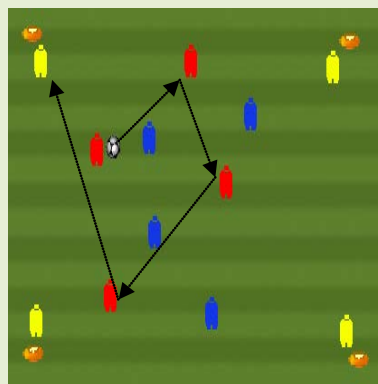
-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 2x5 minutos.

-Dimensiones: 25x25m.

Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques.

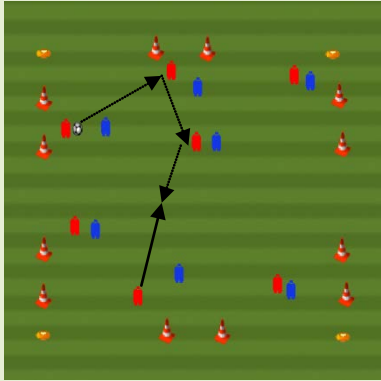
REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 25

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques.</p> <p>-Regla Provocación: cada pase a través de alguna de las 3 porterías abiertas (3m) 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques, jugar con 1-2 comodines.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 26

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques de toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>-Regla Provocación: Tras 10 pases seguidos de puede hacer gol tirando en cualquiera de las 6 porterías exteriores (2m).</p> <p>-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques, jugar con 1-2 comodines.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 27

DESCRIPCION

-Juego 6x6, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques.
Se divide el campo en 2 zonas.

-Regla Provocación: Pasar el balón de una zona a otra y regresarlo de inmediato 1 punto.

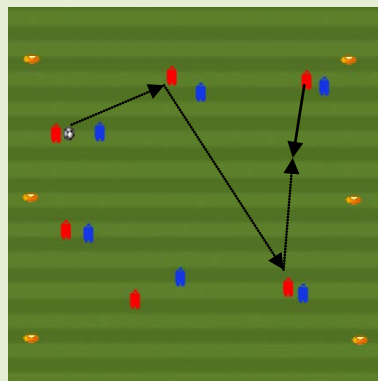
-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensiones: 30x30m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 28

DESCRIPCION

-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques.

-Regla Provocación: no se puede jugar el balón en el interior de la zona marcada

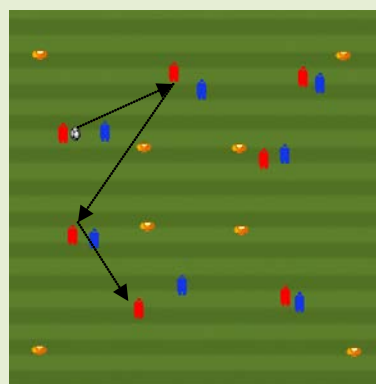
-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

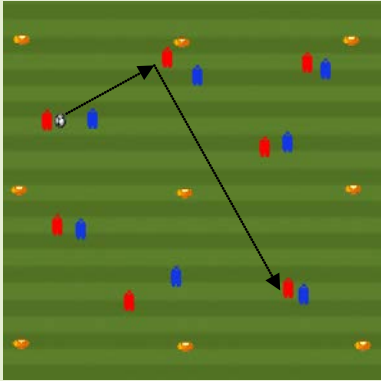
-Dimensiones: 35x35m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.

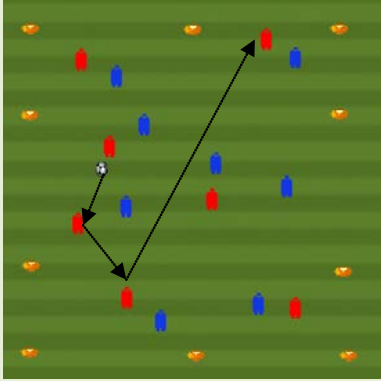
REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 29

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques.</p> <p>Se divide el campo en 4 zonas iguales</p> <p>-Regla Provocación: cada pase largo de un cuadro a otro equivale a un punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 30

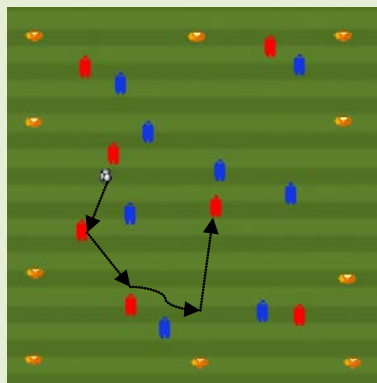
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques y con alternancia de pases cortos y largos.</p> <p>Se divide el campo en 3 zonas.</p> <p>-Regla Provocación: cada pase de una zona lateral a otra equivale a un punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 31

DESCRIPCION

-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón.
 Se divide el campo en 3 zonas iguales.
 -Regla Provocación: En las zonas laterales se juega obligatoriamente a 4 toques, en la zona central se juega a máximo 2 toques, 8 pases seguidos un punto.
 -Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.
 -Duración: 10-12 minutos.
 -Dimensiones: 35x35m.
 -Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar con 1-2 comodines.

REPRESENTACION GRAFICA

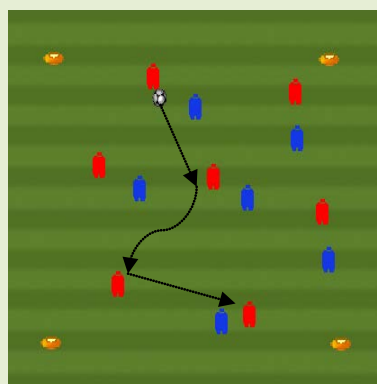


ESPACIO REDUCIDO NUMERO 32

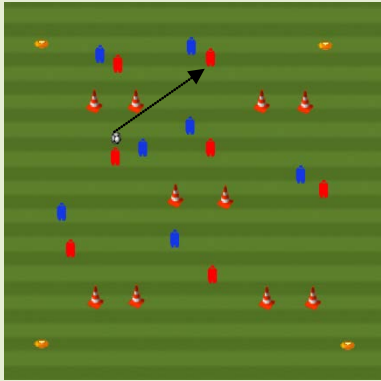
DESCRIPCION

-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón.
 -Regla Provocación: el entrenador obliga a 4 jugadores a jugar a máximo 2 toques y a 3 jugadores a 4 toques.
 -Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.
 -Duración: 10-12 minutos.
 -Dimensiones: 35x35m.
 -Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar con 1-2 comodines.

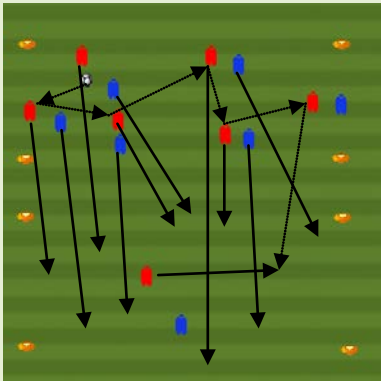
REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 33

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>-Regla Provocación: tras 20 segundos de posesión se puede hacer gol tirando en cualquiera de las 5 porterías abiertas.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x45m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques, jugar con 1-2 comodines.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 34

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques.</p> <p>Se delimitan dos zonas laterales (25x40m) y una zona central (10x40m) en el interior de la cual no se puede jugar.</p> <p>El juego se inicia con posesión de balón en una zona lateral, cada equipo deja un jugador en la zona lateral contraria.</p> <p>-Regla Provocación: Tras 5 pases seguidos pasar el balón al jugador situado en la otra zona que trata de recibir y temporizar para dar tiempo a que lleguen sus compañeros de equipo a apoyarlo y todos los jugadores cambian de zona salvo uno por equipo que se quedan.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 60x40m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques, jugar con 1-2 comodines.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 35

DESCRIPCION

-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques.

-Se delimitan dos zonas laterales (12,5x40m) y una zona central (35x40m) cada equipo sitúa a un jugador en cada zona lateral y a 5 jugadores en la zona central.

-Regla Provocación: Tras pase a un jugador de la zona lateral este debe temporizar para dar tiempo a que el compañero que le entrega el balón lo releve ocupando la zona lateral tras lo cual puede enviar el balón fuera de la misma.

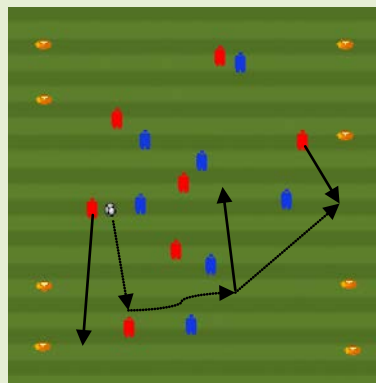
-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensioe: 60x40m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar con 1-2 comodines.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 36

DESCRIPCION

-Juego 7x6, El equipo en superioridad trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 1 toque.

El equipo en inferioridad trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques a base de temporizaciones colectivas.

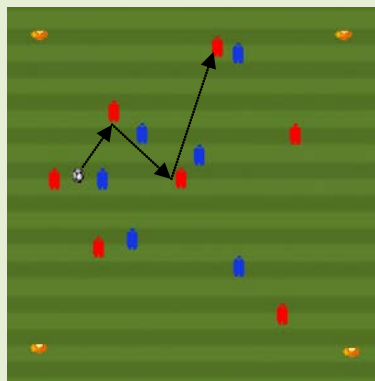
-Regla Provocación: equipo inferioridad 20 segundos de posesión 1 punto, equipo en superioridad 8 pases seguidos 1 punto.

-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

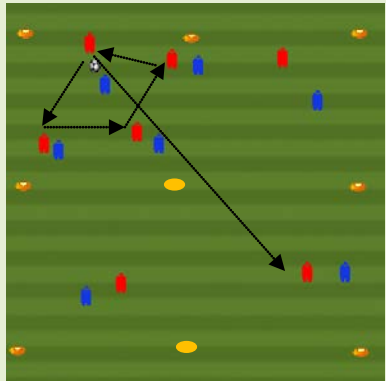
-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensiones: 35x35m

REPRESENTACION GRAFICA



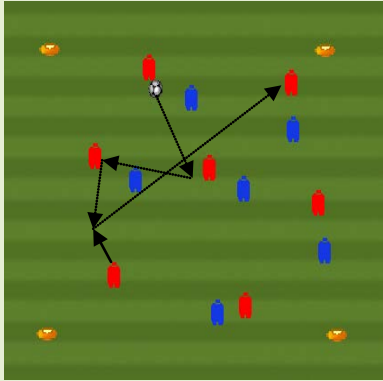
ESPACIO REDUCIDO NUMERO 37

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, El equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques.</p> <p>Se divide el campo en 4 zonas.</p> <p>-Regla Provocación: temporización colectiva con 4 pases seguidos en un mismo cuadrado 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar limitando el numero de toques, jugar con 1-2 comodines.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 38

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón.</p> <p>-Regla Provocación: Si el balón viene de 2 toques el siguiente jugador debe jugar a 1 toque (paredes 1-2), 10 pases seguidos 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar con 1-2 comodines.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 39

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón.</p> <p>-Regla Provocación: 3 pases seguidos a 1 toque (2 cortos + 1 largo) 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar con 1-2 comodines.</p>	

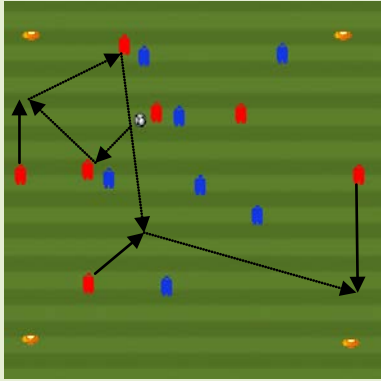
ESPACIO REDUCIDO NUMERO 40

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón.</p> <p>-Regla Provocación: Juego obligatorio a 1 toque. 8 pases seguidos 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar con 1-2 comodines.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 41

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón .Se divide el campo en 2 zonas.</p> <p>-Regla Provocación: Juego obligatorio a 1 toque.</p> <p>5 pases seguidos en una misma zona 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con 1-2 comodines.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 42

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.</p> <p>-Regla Provocación: El equipo con balón debe abrir a 2 jugadores por fuera del campo para dar amplitud el entrenador antes del inicio de la tarea determina que jugadores ya que espacio deben abrirse(7x5 dentro del cuadrado) si el equipo pierde el balón regresan a defender al interior del cuadrado y el adversario abre a 2 de sus jugadores. 10 pases seguidos un punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 30x30m.</p> <p>-Variante: Jugar con pases cortos a ras de suelo , limitar el número de toques , jugar con 1-2 comodines</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 43

DESCRIPCION

-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.

-Regla Provocación: El equipo con balón debe abrir a 4 jugadores por fuera del campo para dar amplitud, el entrenador antes del inicio de la tarea determina que jugadores y a que espacio deben abrirse (7x3 dentro del cuadrado) si el equipo pierde el balón regresan a defender al interior del cuadrado y el adversario abre a 4 de sus jugadores. 10 pases seguidos un punto.

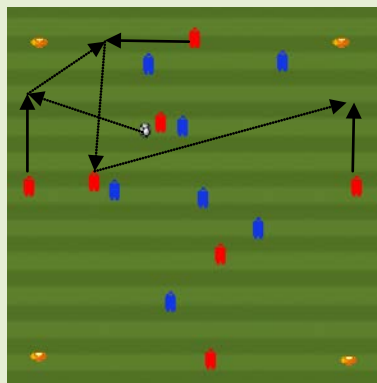
-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensiones: 30x30m.

-Variante: Jugar con pases cortos a ras de suelo, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 44

DESCRIPCION

-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.

Se delimitan 2 zonas laterales de 7,5 mx35.

-Regla Provocación: Recibir el balón en una zona lateral y llevarlo la otra zona lateral equivale a 1 punto.

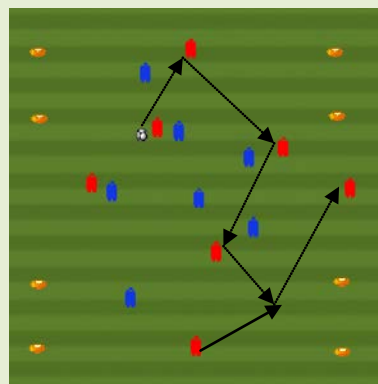
-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensiones: 35x35m.

-Variante: Jugar con pases cortos a ras de suelo, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.

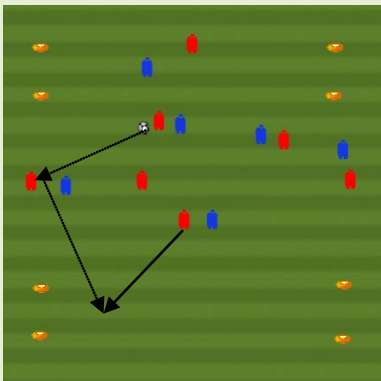
REPRESENTACION GRAFICA



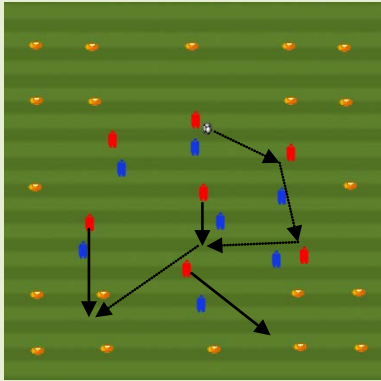
ESPACIO REDUCIDO NUMERO 45

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 8x8, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.</p> <p>Se delimitan 4 zonas laterales de 7,5 mx35 en las que cada equipo sitúa a 1 jugador.</p> <p>-Regla Provocación: Recibir el balón en una zona lateral y llevarlo la otra zona lateral equivale a 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con pases cortos a ras de suelo, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.</p>	

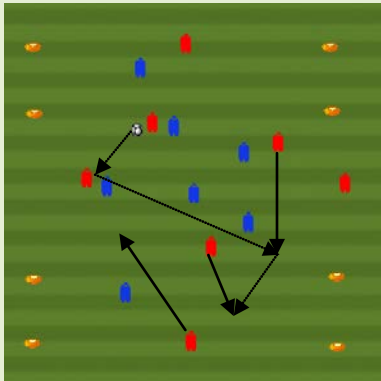
ESPACIO REDUCIDO NUMERO 46

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.</p> <p>Se delimitan 2 zonas marcadas. El equipo defensor no puede entrar en las zonas libres.</p> <p>-Regla Provocación: Cada vez que un atacante recibe el balón en el interior de una zona marcada 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con pases cortos a ras de suelo, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 47

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos. Se delimitan 4 cuadrados de 5x5 en las esquinas del campo. El equipo defensor no puede entrar en esas zonas libres.</p> <p>-Regla Provocación: Cada vez que un atacante recibe el balón en el interior de un cuadrado 1 punto. .</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con pases cortos a ras de suelo, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.</p>	

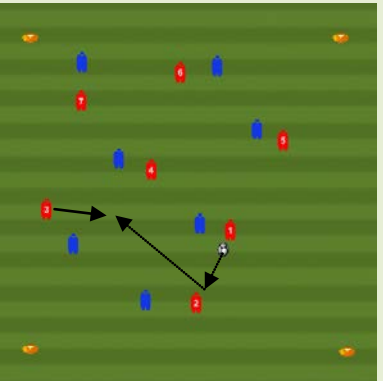
ESPACIO REDUCIDO NUMERO 48

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.</p> <p>Se delimitan 2 zonas marcadas en las que cada equipo sitúa inicialmente a 1 jugador.</p> <p>-Regla Provocación: Cada vez que un atacante situado en una zona marcada la abandona y ocupa la misma otro atacante y este recibe el balón en el interior 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con pases cortos a ras de suelo, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 49

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 8x8, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos. Se delimitan 4 zonas marcadas en las que cada equipo sitúa inicialmente a 1 jugador, los jugadores se marcan en zona.</p> <p>-Regla Provocación: Cada vez que un atacante situado en una zona marcada la abandona y ocupa la misma otro atacante y este recibe el balón en el interior 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 45x45m.</p> <p>-Variante: Jugar con pases cortos a ras de suelo, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 50

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos. Los jugadores se numeran del 1 al 7.</p> <p>-Regla Provocación: El jugador poseedor del balón debe pasárselo al compañero con el número siguiente al suyo, 7 pases seguidos 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con pases cortos a ras de suelo, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 51

DESCRIPCION

-Juego 6X6, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.

Se divide el campo en 2 zonas en las que cada equipo sitúa a 3 jugadores (no pueden salir de ellas)

-Regla Provocación: cambiar el balón de una zona a otra antes del 5 pase, cada cambio de zona del balón un punto.

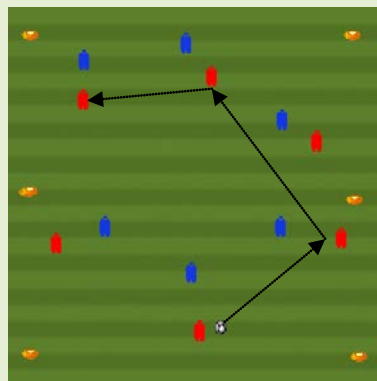
-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensiones: 30x30m.

-Variante: Jugar con pases cortos a ras de suelo, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 52

DESCRIPCION

-Juego 6X6, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.

Se divide el campo en 4 zonas en las que cada equipo sitúa a un jugador (no pueden salir de ellas), los otros dos jugadores se mueven por todas las zonas tratando de dar superioridad numérica en la zona que se encuentra el balón.

-Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto, no más de 3 pases en una misma zona.

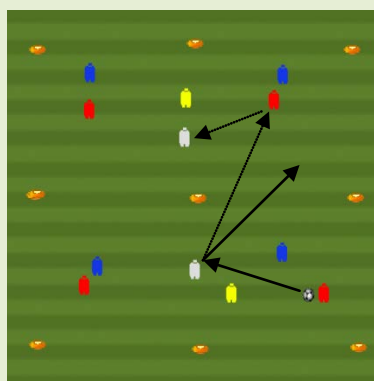
-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensiones: 25x25m.

-Variante: Jugar con pases cortos a ras de suelo, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.

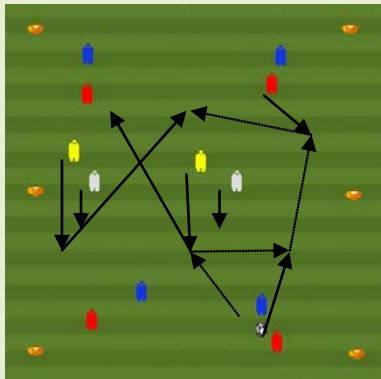
REPRESENTACION GRAFICA



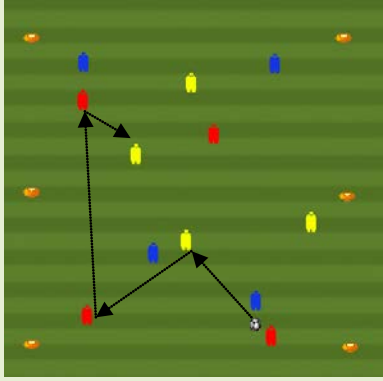
ESPACIO REDUCIDO NUMERO 53

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 8x8, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.</p> <p>Se divide el campo en 3 zonas, en las laterales cada equipo sitúa a 2 jugadores y en la central a 4 jugadores (no pueden salir de ellas).</p> <p>-Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto, no más de 3 pases en una misma zona.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 40x40m.</p> <p>-Variante: Jugar con pases cortos a ras de suelo, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 54

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 6X6, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con alternancia de pases cortos y largos.</p> <p>Se divide el campo en 2 zonas en las que cada equipo sitúa a dos jugadores (no pueden salir de ellas), los otros dos jugadores se mueven por todas las zonas tratando de dar superioridad numérica en la zona que se encuentra el balón.</p> <p>-Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto, no más de 3 pases en una misma zona.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 25x25m.</p> <p>-Variante: Jugar con pases cortos a ras de suelo, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 55

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 4x4+ 4 comodín, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>Se divide el campo en 2 zonas en las que se sitúan 2 jugadores de cada equipo y 2 comodines(no pueden salir de sus zonas)</p> <p>-Regla Provocación: cambiar el balón de zona después del 5 pase, cada cambio de zona 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 6 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 25x25m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 56

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 5x5+ 5 comodín, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>-Regla Provocación: 20 pases seguidos 1 punto. Los comodines no pueden pasarse el balón entre ellos.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 30x30m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 57

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 6x6+6 comodín, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>-Regla Provocación: Se juega con dos balones, los dos balones en posesión del mismo equipo durante 10 segundos 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 58

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 7x7+7 comodines exteriores, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo.</p> <p>-Regla Provocación: 20 segundos de posesión 1 punto.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 10-12 minutos.</p> <p>-Dimensiones: 35x35m.</p> <p>-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 59

DESCRIPCION

-Juego 8x8, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pases cortos a ras de suelo. Cada equipo sitúa a 6 jugadores dentro del cuadrado y a 2 jugadores en las esquinas del cuadrado.

-Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto. Después de pasar el balón a un jugador situado en una esquina un jugador diferente al pasador ocupa la esquina del cuadrado y este se incorpora al interior del cuadrado.

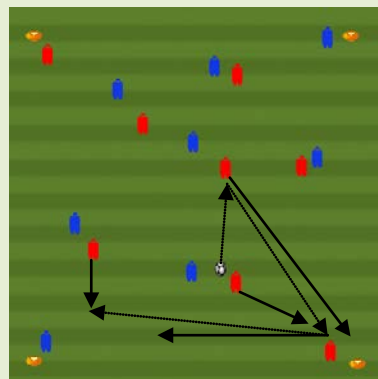
-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensiones: 30x30m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 60

DESCRIPCION

-Juego 8x8, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pases cortos a ras de suelo. Cada equipo sitúa a 6 jugadores dentro del cuadrado y a 2 jugadores en los lados exteriores del cuadrado.

-Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto. Después de pasar el balón a un jugador situado en una banda se ocupa la posición de este.

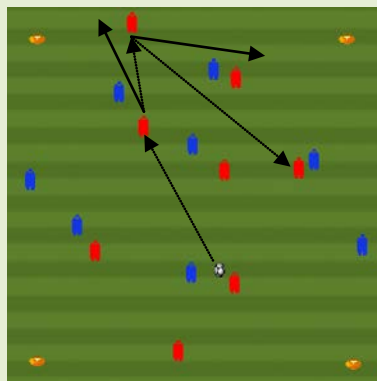
-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensiones: 40x40m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 61

DESCRIPCION

-Juego 4x4 + 8 jugadores exteriores, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando a 2 toques con pases cortos a ras de suelo.

Cada equipo sitúa a 4 jugadores dentro del cuadrado y a 4 jugadores ocupando los lados exteriores del cuadrado.

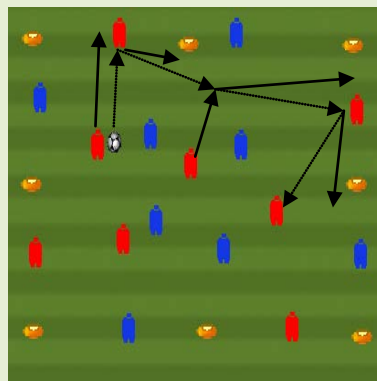
-Regla Provocación: 10 pases seguidos 1 punto. Después de pasar el balón a un jugador exterior se ocupa su posición x fuera y este se incorpora al interior del cuadrado.

-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 2x5 minutos.

-Dimensiones: 25x25m.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 62

DESCRIPCION

-Juego 7x7, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques con pases cortos a ras de suelo.

Se divide el campo en 3 zonas las laterales de 10x35m la central de 20x35m, en las laterales cada equipo sitúa a 2 jugadores y en la central a 3 jugadores.

Los jugadores no pueden salir de sus zonas.

-Regla Provocación: Pasar el balón por los dos jugadores de las dos zonas laterales 1 punto.

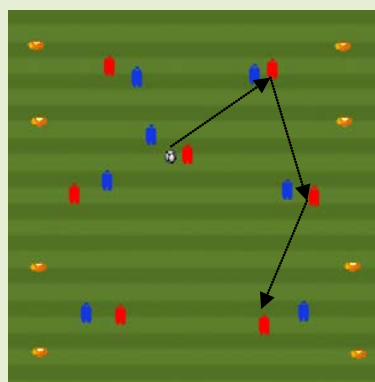
-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensiones: 40x35m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques, jugar con 1-2 comodines.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 63

DESCRIPCION

-Juego 8x8, se divide el campo en 3 zonas en las cada equipo sitúa inicialmente a 2 jugadores en las zonas laterales y 4 jugadores en la zona central.

En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas en ataque los jugadores de la zona central 4 y 5 cuando el balón está en la zona lateral inferior se debe incorporar a esa zona para generar su. Numérica (4x2), al igual que los jugadores 8 y 10 cuando el balón está en la zona lateral superior.

-Regla de provocación: Se juega máximo a 2 toques, cada vez que el balón pasa por las tres zonas 1 punto.

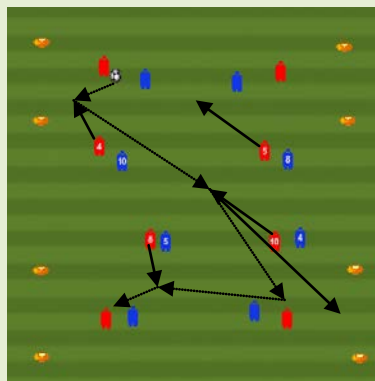
-Regla Continuidad: Tras gol se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10 minutos.

-Dimensiones: 40x35m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, jugar libre de toques, jugar con 1-2 comodines.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 64

DESCRIPCION

-Juego 6x6+ 3 comodines (3 en cada zona), el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques. Se divide el campo en 3 zonas.

El juego se inicia con posesión de balón en una zona lateral.

-Regla Provocación: Tras 5 pases seguidos pasar el balón a un comodín situado en otra zona y se cambian de zona todos los jugadores menos los comodines.

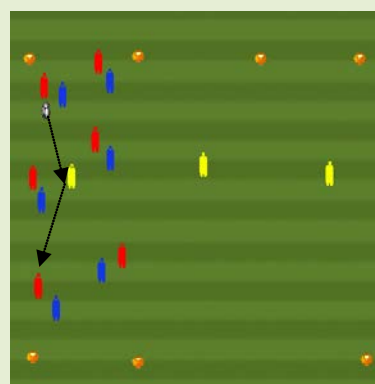
-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.

-Duración: 10-12 minutos.

-Dimensione: 60x40m.

-Variante: Jugar con alternancia de pases cortos y largos, limitar el número de toques, jugar con 1-2 comodines.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 65

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>-Juego 3x3+ 1 comodín en cada uno de los 4 cuadrados, el equipo atacante trata de mantener la posesión del balón jugando libre de toques.</p> <p>Se delimitan 4 cuadrados separados 20m.</p> <p>El juego se inicia con posesión de balón en un cuadrado</p> <p>-Regla Provocación: Tras 5 pases seguidos pasar el balón a un comodín de alguno de los otros cuadrados y se cambian de zona todos los jugadores menos los comodines.</p> <p>-Regla Continuidad: Tras punto se sigue con la posesión del balón, tras salir balón fuera saca entrenador a un jugador cualquiera del equipo al que le corresponde la posesión.</p> <p>-Duración: 3-5 minutos.</p> <p>-Dimensione: 4 cuadrados de 20x20m.</p>	

ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACION

OBJETIVO

Son tareas orientadas a nivel ofensivo perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos necesarios para la mejor de la velocidad-precisión en la circulación del balón, la progresión en el juego y la finalización y a nivel defensivo perfeccionamiento de los principios técnico-tácticos necesarios para favorecer la recuperación del balón, evitar la progresión en el juego y el gol.

CONSIDERACIONES

En las tareas con finalización (rectángulos) los equipos tienen referencias hacia las que atacar o defender, estas tareas permiten emplear un sistema táctico, los jugadores se desplazan por el espacio de juego de una manera condicionada en función de sus funciones y responsabilidades.

En estas tareas existe la norma del fuera de juego y podemos utilizar diferentes variables en la forma de finalizar las acciones ofensivas conduciendo, superando situaciones de 1x1, pasando-controlando, rematando con el pie sin control-con control, de cabeza...)

En estas tareas podemos utilizar situaciones de superioridad numérica ya sea ofensiva o defensiva con la utilización de comodines ofensivos (juegan siempre con el equipo en posesión del balón) o defensivos (juegan siempre con el equipo que busca la recuperación del balón) o en situaciones de igualdad numérica.

Los jugadores ofensivos busquen conservar la posesión el balón, progresar en el juego y finalizar con la aplicación de paredes, cambios de orientación, apoyos, desmarques, controles orientados, pases rápidos-precisos, amplitud de juego, desdoblamientos...

Los jugadores defensivos busquen la recuperación del balón, evitar la progresión y el gol mediante un adecuado posicionamiento, basculaciones, marcajes, entradas, anticipaciones e interceptaciones...

-OBJETIVOS**ATAQUE**

**-PROGRESAR EN EL JUEGO
FINALIZACION**

DEFENSA

**-EVITAR LA PROGRESION
EVITAR EL GOL**

-PRINCIPIOS INTEGRADOS**OFENSIVOS**

APOYOS
DESMARQUES
PAREDES
CAMBIOS DE ORIENTACION
AMPLITUD
PROFUNDIDAD
PROGRESION DE JUGADORES

CONTROL ORIENTADO
CONDUCCION
REGATE
PASE
TIRO

ATENCION
CONCENTRACION
CREATIVIDAD
CONFIANZA

DEFENSIVOS

POSICIONAMIENTOS
BASCULACIONES
COBERTURAS
PERMUTAS
VIGILANCIAS
MARCAJE ZONAL

ENTRADAS
ANTICIPACIONES
INTERCEPTACIONES
DESPEJES

ATENCION
CONCENTRACION
SACRIFICIO
SOLIDARIDAD
AGRESIVIDAD

-FUNDAMENTOS DEL JUEGO

OFENSIVOS

- Ocupar el campo de una manera equilibrada con una adecuada estructura posicional a lo largo y ancho del terreno de juego.
- Movilidad para generar la aparición de hombres sin marca.
- Jugar el balón de una forma rápida.
- Buscar espacios libres para hacer progresar el balón.
- Incorporar jugadores de las líneas más retrasadas para lograr igualdad o superioridad numérica en las fases de creación y finalización.
- Estirar el campo a lo largo y a lo ancho.
- Alternar juego por el centro para cerrar el bloque defensivo y con juego por las bandas para abrir la defensa y facilitar la progresión.
- Alterar juego corto para atraer al rival con juego largo para aprovechar espacios libres.
- Alternar juego al pie con juego al espacio.
- Romper la línea defensiva del rival con pases precisos entre los defensores o situaciones de 1x1 precedidas de cambios de orientación.

DEFENSIVOS

- Tras pérdida del balón o finalización ocupar rápidamente el posicionamiento defensivo.
- Máxima presión en las bandas o si el adversario va a recibir de espaldas (salir a la presión mientras el balón viaja no cuando llega).
- Presionar al poseedor del balón + marcar a los adversarios + reducir espacios avanzando la línea defensiva.
- Acortar el campo a lo largo y a lo ancho.
- Bascular en función de la posición del balón.
- No dejar espacios entre líneas ni entre compañeros de línea.
- Líneas escalonadas una es superada la siguiente se opone al avance del balón.
- Si un jugador de la línea defensiva sale a la presión, el resto se reparte el espacio.
- Coberturas constantes entre líneas.
- Si el balón está presionado la línea defensiva reduce espacios.
- Si el poseedor del balón va a realizar juego largo en profundidad la línea defensiva amplía espacios.
- Forzar el juego del rival hacia fuera del bloque defensor en los balones frontales (evitar los pases interiores).
- Mantener el juego de frente al bloque defensor en los balones laterales.
- Dar la espalda a la portería en los balones laterales (ver balón y adversario).

-ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS Y SUS VARIANTES

Los componentes que inciden en la organización de las tareas son tres, con sus múltiples variantes que originan diferentes efectos a nivel físico, técnico, táctico y psicológico.

ESPACIO DE JUEGO	NUMERO DE JUGADORES	TIEMPOS DE TRABAJO Y RECUPERACION
<ul style="list-style-type: none"> • NUMERO Y TIPO DE PORTERIA 	<ul style="list-style-type: none"> • IGUALDAD NUMERICA , SUPERIORIDAD O INFERIORIDAD 	<ul style="list-style-type: none"> • ANAEROBICOS ALACTICOS • ANAEROBICOS LACTICOS • AEROBICOS

En relación al **espacio de juego** este debe estar marcado y debemos delimitar el espacio del área de meta y penal proporcional al tamaño del espacio de juego con el fin de trasladar al entrenamiento esa parte de la estructura del deporte para que los jugadores y los porteros adapten sus comportamientos en función del espacio de juego en el que se encuentran.

El espacio de juego de un partido de futbol es de alrededor de 105x65 con sus lógicas variantes entre 90-120 de largo u 45-90 de ancho, pero el juego no se desarrolla en cada momento en todo el espacio , el juego se desarrolla generalmente en tres sub-espacios verticales: cerca de una de las dos porterías o en medio campo en función del posicionamiento defensivo y ofensivo de los equipos el partido transcurre en unos u otros espacios con fases en las que los jugadores transitan de un espacio a otro en función de la evolución del balón y el movimiento de los jugadores.

A nivel horizontal el juego se desarrolla también en tres sub –espacios: una de las dos bandas y el centro en función de la zona en la que se encuentra el balón los equipos a nivel defensivo ocupan ciertos espacios cercanos al balón y dejan libres las zonas más alejadas.

Finalmente podríamos decir que el juego activo 11x11 se desarrolla en un espacio comprendido entre las líneas defensivas de ambos equipos aproximado de 35 m de largo x 50 m de ancho (1750m²) con las transiciones lógicas de un espacio vertical y horizontal a otro.

Con este planteamiento vamos a tratar de aproximar que espacio de juego debemos utilizar en las diferentes tipos de tareas en función del número de jugadores.

En las tareas con finalización en las que vamos a utilizar un posicionamiento ofensivo-defensivo y un sistema táctico el espacio de juego adaptado a la competición y al número de jugadores nos indica que por cada **línea vertical** utilizada debemos emplear **15 m a lo largo** y por **cada jugador que forma parte una misma línea** en este caso tomaríamos como referencia la línea que más jugadores utiliza **16 m a lo ancho**.

Por lo tanto si por ejemplo vamos a realizar una tarea 8x8 con un sistema de juego para los equipo formado a nivel vertical por 4 líneas (1-3-3-1) y a nivel horizontal la línea que más jugadores utiliza son 3(1 portero + 3 defensas y+ 3 medios + 1 delantero), el espacio de juego estándar debería ser de 60m de largo x 48 m de ancho.

Ahora bien si queremos lograr diferentes efectos a nivel físico-técnico-táctico y psicológico podremos variar esta medida estándar con los siguientes efectos:

-Aumentado los espacios:

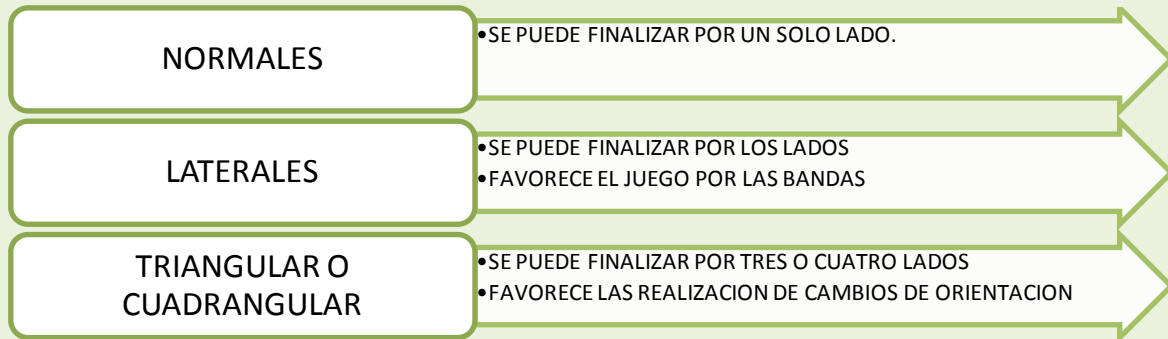
FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Mayor volumen en los desplazamientos	Mayor posibilidad de envíos largos	Más tiempo para pensar-decidir y ejecutar	Mayor confianza en los jugadores ofensivos
Menor intensidad en los desplazamientos	Facilita la realización de las acciones técnicas ofensivas	Facilita la realización de las acciones tácticas ofensivas	Menor confianza en los jugadores ofensivos
Mas acciones de fuerza-resistencia	Dificulta la realización de las acciones técnicas ofensivas	Dificulta la realización de las acciones tácticas ofensivas	Menos intensidad en la concentración y atención de los jugadores
Menos acciones de fuerza-explosiva		Menos situaciones de 1x1	Mayor Sacrificio y Voluntad en los jugadores defensivos

-Reduciendo los espacios:

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Menor volumen en los desplazamientos	El juego se realiza a base de pases cortos-medios	Menos tiempo para pensar-decidir y ejecutar	Menor confianza en los jugadores ofensivos
Más intensidad en los desplazamientos	Dificulta la realización de las acciones técnicas ofensivas	Dificulta realización de las acciones tácticas ofensivas	Mayor confianza en los jugadores ofensivos
Menos acciones de fuerza-resistencia	Facilita la realización de las acciones técnicas ofensivas	Facilita la realización de las acciones tácticas ofensivas	Mayor intensidad en la concentración y atención de los jugadores
Mas acciones de fuerza-explosiva	Aumenta el ritmo de juego	Mas situaciones de 1x1	Menos sacrificio y voluntad en los jugadores defensivos

En relación al tamaño y forma de las porterías tenemos como referencia el tamaño estándar de 7,32 x 2,44 y forma rectangular sin embargo para los entrenamientos podríamos utilizar diferentes tamaños y tipos de las porterías para lograr los siguientes efectos:

-Tipos de porterías:



-Tamaño de las porterías

Aumentándolas

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Mas acciones de fuerza – explosiva (Golpeos)	Se facilita el golpeo a portería con el pie o la cabeza(menos precisión)	Más facilidad para la finalización	Menor atención , concentración y confianza en los jugadores ofensivos
Menos intensidad en los desplazamientos	Se dificulta la realización de las acciones defensivas para evitar el gol.	Mas dificultad para evitar el gol	Mayor atención y concentración en los jugadores defensivos

Reduciéndolas

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Menos acciones de fuerza –explosiva (Golpeos)	Se dificulta la realización de los golpeos con el pie y la cabeza(más precisión)	Menos facilidad para la finalización	Mayor atención ,concentración y confianza en los jugadores ofensivos
Más intensidad en los desplazamientos	Se facilita la realización de las acciones técnicas defensivas para evitar el gol	Más facilidad para evitar el gol	Menor atención y concentración en los jugadores defensivos

En relación al **número de jugadores** que utilizamos en cada tarea estos deben estar perfectamente diferenciados con la utilización de petos de diferentes colores, en las tareas que sean con finalización los situaremos con unos roles adaptados a sus posiciones en los partidos de competición.

El número de jugadores que inician un partido de fútbol puede variar según las edades y categorías desde el 5x5, 7x7, 9x9, 11x11, los cuales se organizan en función de un sistema de juego en varias líneas verticales compuestas cada una de ellas por un determinado número de jugadores.

En las tareas con finalización en las que vamos a emplear un sistema de juego en función del número de jugadores podríamos organizarlos utilizando:

- Una línea horizontal (ejemplo un 4x4 utilizamos la línea defensiva de 4 jugadores).
- Una línea vertical (ejemplo un 2x2 utilizamos lateral+ interior derecho).
- Dos líneas horizontales (ejemplo un 6x6 utilizamos la línea de medio de 4 jugadores + la línea de delanteros de 2 jugadores).
- Dos líneas verticales (ejemplo un 4x4 utilizamos al central –lateral +medio centro – interior derecho).
- Una línea horizontal + $\frac{1}{2}$ de otra línea (ejemplo un 6x6 utilizamos a los 4 jugadores de la línea defensivas + 2 medios centros).
- Tres líneas verticales (ejemplo un 9x9, utilizamos al portero +4 jugadores línea defensiva + 4 jugadores medio campo).
- Dos líneas verticales +1/2 de otra línea (ejemplo un 5x5, utilizamos al central+ lateral+ medio centro-interior –delantero derecho).
- Utilizando todas las líneas verticales y horizontales (ejemplo 11x11).

En relación al número de jugadores utilizados en las tareas podemos lograr diferentes efectos a nivel físico-técnico-táctico y psicológico podremos variar esta medida estándar con los siguientes efectos:

- Tareas con pocos jugadores (2x2; 3x3; 4x4; 5x5; 6x6)

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Más intensidad en los desplazamientos	Más posibilidades de repetición de las acciones técnicas ofensivas	Más posibilidades de repetición de las acciones tácticas ofensivas	Mayor intensidad en la concentración y atención
Mas acciones de fuerza-explosiva	Más posibilidades de repetición de las acciones técnicas defensivas	Más posibilidades de repetición de las acciones tácticas defensivas	Mayor intensidad de sacrificio ofensivo defensivo
Mas situaciones de 1x1	Mas situaciones de 1x1	Mas situaciones de 1x1	Mayor intensidad de responsabilidad y solidaridad ofensiva y defensivas

-Tareas con muchos jugadores (7x7; 8x8; 9x9; 10x10; 11x11).

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Menos intensidad en los desplazamientos	Menos posibilidades de repetición de las acciones técnicas ofensivas	Menos posibilidades de repetición de las acciones tácticas ofensivas	Menor intensidad en la concentración y atención

Durante el desarrollo del partido se pueden dar situaciones del juego que obliguen a un equipo a jugar en superioridad o inferioridad numérica (11 x10; 11x9...) aspecto de demos tener lógicamente en cuenta a la hora de desarrollar nuestra metodología.

Podemos variar el número de jugadores en las tareas consiguiendo con ellos los siguientes efectos:

-Superioridad numérica

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Menos intensidad en los desplazamientos	Más facilidad para la realización de las acciones técnicas	Más facilidad para la realización de las acciones técnicas	Menor intensidad en la concentración y atención
Menos acciones de fuerza-explosiva			Menor intensidad de sacrificio y solidaridad
Menos acciones de fuerza-resistencia			Menor intensidad de responsabilidad

-Inferioridad numérica:

FISICOS	TECNICOS	TACTICOS	PSICOLOGICOS
Más intensidad en los desplazamientos	Más dificultad para la realización de las acciones técnicas	Más dificultad para la realización de las acciones técnicas	Mayor intensidad en la concentración y atención
Mas acciones de fuerza-explosiva			Mayor intensidad de sacrificio y solidaridad
Menos acciones de fuerza-resistencia			Mayor intensidad de responsabilidad

En relación a la **duración y tiempo de recuperación** de las tareas, debemos organizarlas en función de la capacidad física a mejorar.

Los partidos de competición duran 2 partes x 45 minutos + los tiempos agregados en cada una de ellas, nos dan un duración total de la partido de 90 minutos + el tiempo agregado.

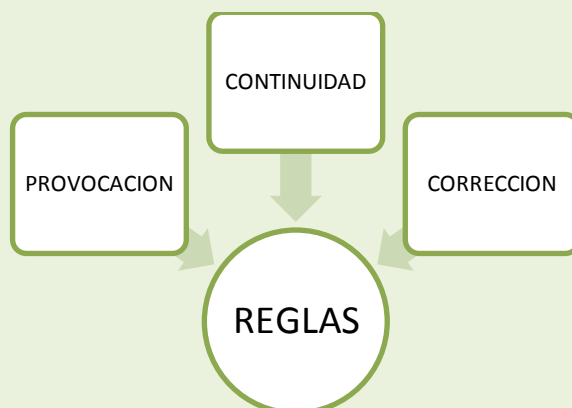
Esta referencia del tiempo de duración del partido es muy importante a la hora de concretar la duración de las sesiones de entrenamiento, considero que las sesiones de entrenamiento deben durar alrededor de 90 minutos tras la realización del lógico calentamiento (100-120 minutos).

-Resistencia

CAPACIDAD RESISTENCIA	TIEMPO DE TRABAJO	TIEMPO DE RECUPERACION	REPETICIONES	NUMERO DE JUGADORES	ESPACIO DE JUEGO
Capacidad aeróbica	+10	2 -3	1-2	7x7, 8x8, 9x9...	Amplios
Potencia aeróbica	3-5	3-4	2-3	3x3,4x4,5x5,6x6	Medios
Capacidad anaeróbica láctica	45"-2	2-4	4-5	1x1;2x2; 3x3	Reducidos
Potencia anaeróbica láctica	25"-45"	2-4	4-5	1x1;2x2; 3x3	Reducidos
Capacidad anaeróbica al actica	10-25"	1-2	16-20	1x1; 2x1; 2x2; 3x2; 4x4; 5x4; 6x4...	Reducidos /Amplios
Potencia anaeróbica al actica	3"-10"	45"-	16-20	1x1; 2x1; 2x2;3x2;3x3	Reducidos

-REGLAS DE LAS TAREAS

Debemos asignar una serie de REGLAS que favorezca el que los jugadores se comporten de manera que puedan alcanzar el objetivo propuesto para la tarea.



REGLAS DE PROVOCACION

Consiste en determinar una norma cuyo cumplimiento por parte de los jugadores favorezca la consecución de objetivo propuesto para la tarea.

Se establece una relación directa entre la aplicación de unas determinadas reglas y el éxito en el desarrollo de la tarea.

Con estas reglas se logra la repetición continua de un comportamiento que facilitara el aprendizaje más efectivo.

Posibles reglas de provocación en función de de diferentes aspectos del entrenamiento:

-MODELOS TACTICOS DE JUEGO

OFENSIVOS	REGLAS
Ataque combinados.	<ul style="list-style-type: none"> -Solo pases cortos a ras de suelo. -Juego rápido a 1-2 toques. -Todos participan.

-OBJETIVOS TACTICOS DEL JUEGO

OFENSIVOS	REGLAS
Progresar en el juego	<ul style="list-style-type: none"> -El balón debe pasar por una o las dos bandas. -Jugar rápido por dentro libre en las bandas. -Alternar juego corto(x pases) para poder jugar en largo... -Tras recuperar balón en campo propio máximo 4 pases para salir al campo contrario...
Finalización	<ul style="list-style-type: none"> -El gol solo vale de cabeza. -El gol solo vale desde fuera del área de penalti... -El gola solo es válido a 1 toque

REGLAS DE CONTINUIDAD

Determina como debe reiniciarse el juego tras las distintas interrupciones que se producen durante el desarrollo de la tarea (saque de banda, esquina, gol....).

Con una continua orientación de la atención sobre cómo debe realizarse la continuidad del juego, la mayoría de los factores psíquicos que actúan en el buen comportamiento de juego obtienen una influencia directa (Brujean, D. Alberche, 1996).

Con la aplicación de diferentes reglas podremos favorecer el desarrollo de un determinado momento de juego, por ejemplo si queremos mejorar el juego de ataque combinado o defensa presionante tras cualquier interrupción reiniciaremos con saque corto del portero, si por el contrario queremos que se produzcan mayor situaciones de transiciones defensa-ataque o ataque-defensa tras cualquier interrupción el entrenador enviara el balón a un jugador o espacio cualquiera.

Posibles reglas de continuidad en función del tipo de la interrupción:

TRAS SAQUE DE BANDA	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza el saque de banda. • Saca portero del equipo al que le correspondería realizar el saque. • Saca entrenador a un jugador o espacio cualquiera.
TRAS SAQUE DE META O ESQUINA	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza el saque de meta o esquina. • Saca portero del equipo al que le correspondería realizar el saque. • Saca entrenador a un jugador o espacio cualquiera.
TRAS LIBRE DIRECTO O INDIRECTO	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza el tiro libre directo o indirecto. • Saca portero del equipo al que le correspondería realizar el saque. • Saca entrenador a un jugador o espacio cualquiera.
TRAS GOL	<ul style="list-style-type: none"> • Saca rápido el portero del equipo que encaja el gol (se cambia la posesión del balón). • Saca portero del equipo que logra el gol (no se cambia la posesión del balón). • Saque de centro (se cambia la posesión del balón).

REGLAS DE CORRECCION

Determina como eliminar comportamientos poco adecuados para el desarrollo de los objetivos propuestos, parte de la observación realizada por el entrenador durante la tarea y trata de encontrar alternativas de actuación para reconducir el comportamiento de los jugadores hacia el objetivo propuesto.

Ejemplos de posibles reglas de corrección.

FALTA AMPLITUD EN EL JUEGO DE ATAQUE	<ul style="list-style-type: none"> • REGLA : EL GOL SOLO ES VALIDO SI EL BALON VIENE DESDE UNA ZONA LATERAL.
FALTA EQUILIBRIO OFENSIVO	<ul style="list-style-type: none"> • REGLA: EL GOL SOLO ES VALIDO SI TODOS LOS JUGADORES SALVO EL PORTERO ESTAN EN CAMPO CONTRARIO.
RITMO DE JUEGO OFENSIVO LENTO	<ul style="list-style-type: none"> • REGLA : SOLO SE PERMITE EL JUEGO A 1 O 2 TOQUES.

EJEMPLOS:
ESPACIOS
REDUCIDOS CON
FINALIZACION

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 1

DESCRIPCION

Juego 5X5+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11.

Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a 1 jugador en cada zona lateral a 3 jugadores en la zona central, los jugadores no pueden salir de sus zonas.

El equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques y finalizar en la portería adversaria tras un centro desde la zona lateral.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: 35 x30 m , zonas laterales (35 x10m)

Duración: 2x5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 2

DESCRIPCION

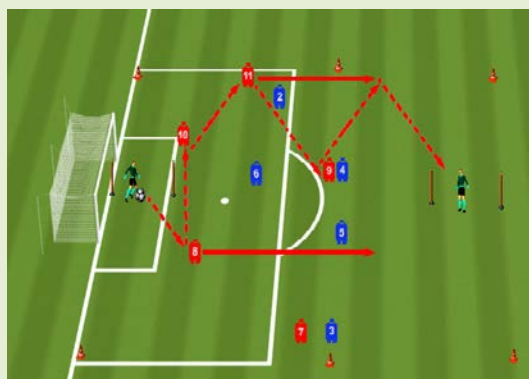
Juego 5x5 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería lateral de entre 7m, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques y finalizar tirando en la portería adversaria por cualquiera de sus lados.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo al que le corresponde el saque.

Dimensiones: 35x30m.

Duración: 2x5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 3

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 5x5, cada equipo ataca y defiende dos porterías pequeñas, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar atravesando conduciendo la portería contraria.</p> <p>- variante: finalizar tirando.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 35x30m.</p> <p>Duración: 2x5 minutos.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 4

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 5x5, cada equipo ataca y defiende 2 cuadrados pequeños, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar recibiendo un jugador el balón en uno de los cuadrados adversarios.</p> <p>Variante: Finalizar con un control en el cuadrado.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 35x30m.</p> <p>Duración: 2x5 minutos.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 5

DESCRIPCION

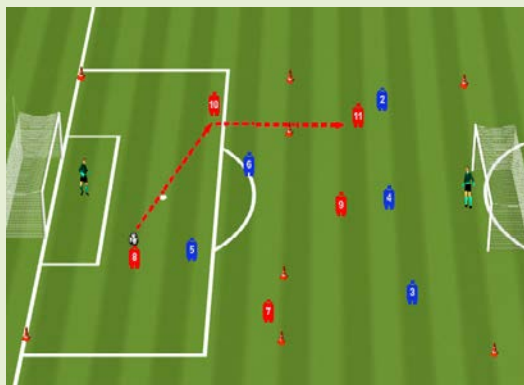
Juego 5x5+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-7, el equipo atacante intenta progresar en el juego teniendo que realizar jugada a través de alguna de las porterías de 7 m, para poder finalizar tirando en la portería contraria.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 35x30m.

Duración: 2x5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 6

DESCRIPCION

Juego 5x5, cada equipo ataca y defiende dos porterías pequeñas laterales, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar atravesando conduciendo la portería contraria.

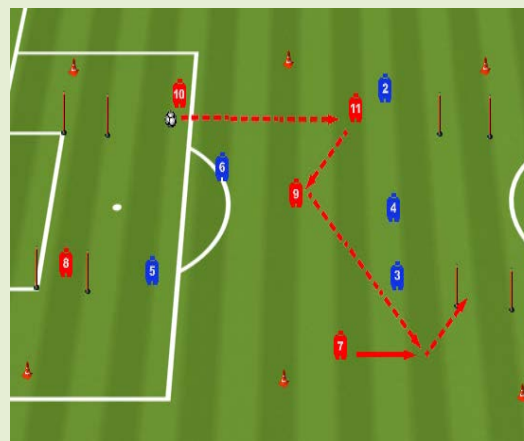
- variante: finalizar tirando.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.

Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 35x30m.

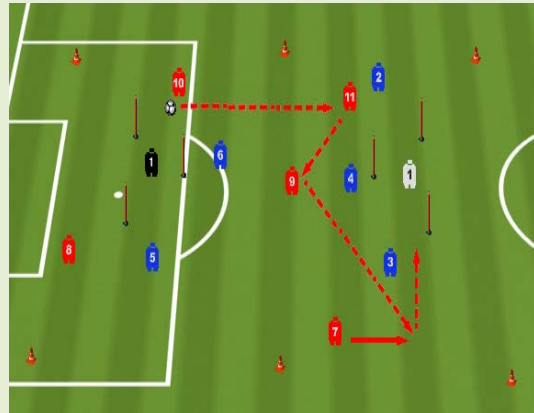
Duración: 2x5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 7

DESCRIPCION

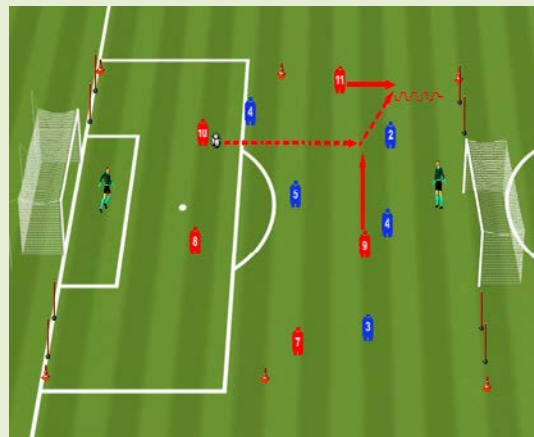
Juego 5x5+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería triangular de entre 5- 7m, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria por cualquiera de sus lados.
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.
Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.
Dimensiones: 35x30m.
Duración: 2x5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 8

DESCRIPCION

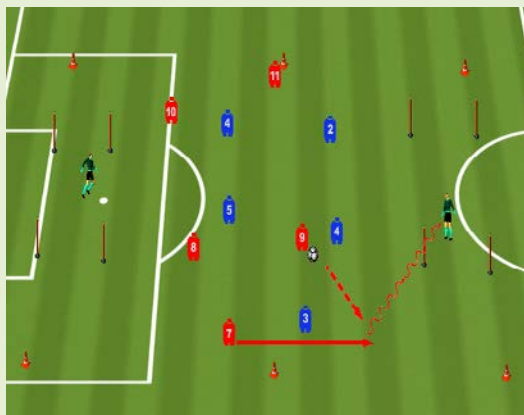
Juego 5x5+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería normal y dos porterías pequeñas, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería normal o atravesando conduciendo las porterías pequeñas.
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.
Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.
- variante: finalizar tirando.
Dimensiones: 35x30m.
Duración: 2x5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 9

DESCRIPCION

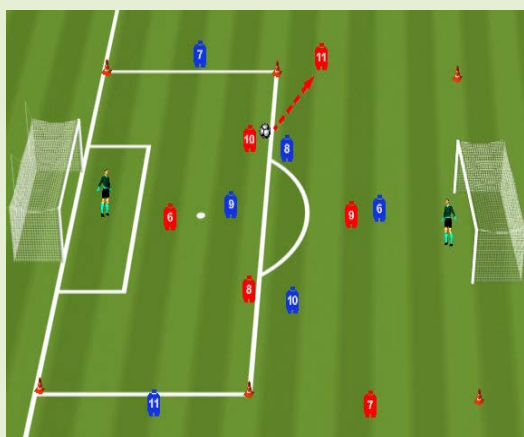
Juego 5x5+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una zona marcada (15x7m) defendida por el portero, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar atravesando conduciendo la zona marcada adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.
Tras fuera saca portero del equipo que le corresponde.
Dimensiones: 35x30m.
Duración: 2x5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 10

DESCRIPCION

Juego 6x6+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, cada equipo sitúa a 2 jugadores en las líneas de banda del campo contrario, la finalización solo es válida tras centro de estos jugadores.(remate de centro lateral)
- variante: el gol solo es válido de golpe de cabeza.
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.
Tras fuera saca portero del equipo que le corresponde
Dimensiones: 40x33m
Duración: 2x5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 11

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 6x6+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, se juega en un espacio el doble del área de penalti, cada equipo sitúa a 2 jugadores en las líneas de fondo del campo contrario, la finalización solo es válida tras centro de estos jugadores. (remate de pase atrás)</p> <p>- variante el gol solo es válido de remate sin control previo.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensione: 40x33m.</p> <p>Duración: 2x5 minutos.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 12

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 5x5, cada equipo ataca y defiende 3 porterías pequeñas, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando cualquiera de las 3 porterías.</p> <p>- Variante: finalizar atravesando conduciendo.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 35x30m.</p> <p>Duration: 2x5 minutos.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 13

DESCRIPCION

Juego 8x8 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria. Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a 3 jugadores en las zonas próximas a las porterías y a 2 jugadores en la zona central (no pueden salir de sus zonas).

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

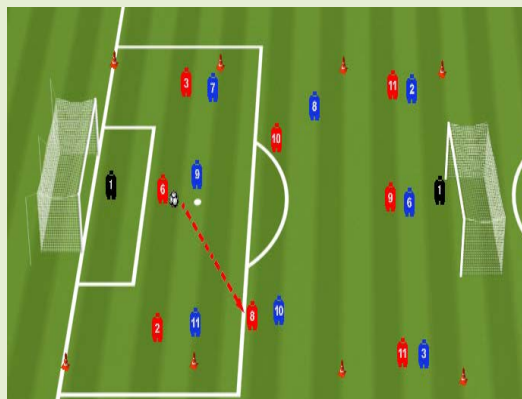
Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 40x35m.

Duración: 2x8 minutos.

-Variante: en ataque los jugadores pueden moverse por cualquier zona creando sup.numericas.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 14

DESCRIPCION

Juego 8x8+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria. Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a 2 jugadores en las zonas laterales (1 en campo propio y 1 en campo contrario) y a 4 jugadores en la zona central, los jugadores en defensa y ataque no pueden salir de sus zonas.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

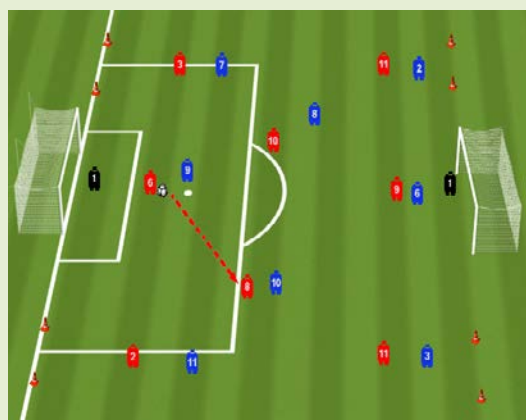
Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde

Dimensiones: 42x37m, zonas laterales (40 x10m)

Duración: 2x8 minutos.

-Variante: en ataque los jugadores pueden moverse por cualquier zona creando sup. Numéricas.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 15

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 6X6 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Se divide el campo en 4 zonas y se delimita un cuadrado central, cada equipo sitúa 1 jugador en cada zona(pivote zona inferior , extremos zonas laterales , delantero centro zona superior y 2 jugadores en la zona central(medias puntas).</p> <p>Los jugadores no pueden salir de sus zonas.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 40x35m.</p> <p>Duración: 2x 8 minutos.</p> <p>-Variante: en ataque los jugadores pueden moverse por cualquier zona creando sup. Numéricas.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 16

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 6X6 + 2 comodines +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Se divide el campo en 6 zonas , cada equipo sitúa 1 jugador en cada zona(pivote zona inferior , laterales bandas zona inferior , delantero centro zona superior y 2 extremos en las bandas zona superior) .</p> <p>Los 2 comodines se mueven libre en para crear sup. Numérica.</p> <p>Los jugadores no pueden salir de sus zonas.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 40x35m.</p> <p>Duración: 2x8 minutos.</p> <p>-Variante: en ataque los jugadores pueden moverse por cualquier zona creando sup. Numéricas.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 17

DESCRIPCION

Juego 6x6 2 porteros 2 comodines, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11.

Se divide el campo en 3 zonas horizontales, en las zonas próximas a porterías cada equipo sitúa a tres jugadores (línea defensiva), en la zona central se sitúan inicialmente los comodines (medias puntas) que apoyan para recibir el balón de la zona de iniciación y enviarla a los tres jugadores situados en la zona de ataque (extremos y delantero centro) 0 para apoyar por detrás y cambiar el sentido del juego.

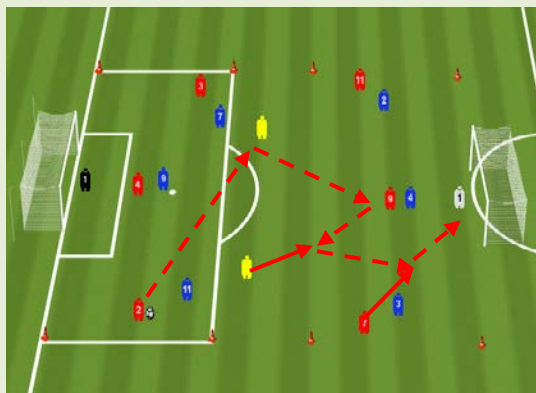
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 45m 40m (zona central 5x40m).

Duración: 2x8 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 18

DESCRIPCION

Juego 5x5 + 2 porteros , cada equipo ataca y defiende una zona marcada 5x30m, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar logrando un jugador controlar el balón en el interior de la zona marcada adversaria.

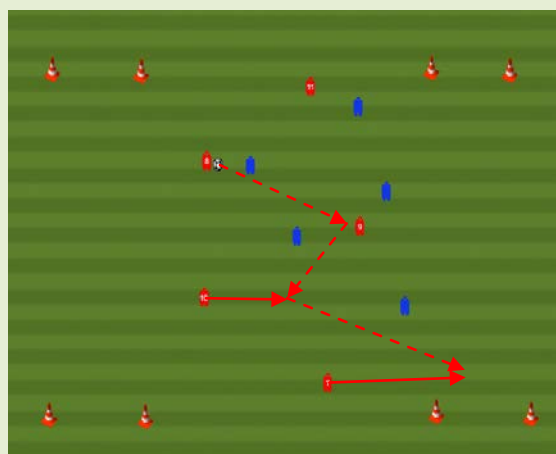
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.

Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 35x30m.

Duración: 2x5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 19

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 8x8 + 2 porteros , se divide el campo en 2 zonas verticales centrales en las que cada equipo sitúa a 2 jugadores en campo propio y 2 jugadores en campo contrario , se delimitan también 4 zonas laterales en las que cada equipo sitúa a 1 jugador.</p> <p>Los jugadores en defensa no pueden salir de sus zonas, en ataque los laterales se pueden incorporar a la zona lateral más adelantada para buscar 2x1 en la banda y los extremos que se pueden incorporar a la zona central con o sin balón para crear superioridad numérica 3x2.</p> <p>El equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Dimensiones: 55x40 campo.</p> <p>Duración: 2x8 minutos.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 20

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 4x4 + 1 comodín +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Se divide el campo en 4 zonas, cada equipo sitúa 1 jugador en cada zona.</p> <p>El comodín se mueven libre en para crear sup. Numérica.</p> <p>Los jugadores no pueden salir de sus zonas.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fuera saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 40x35m.</p> <p>Duración: 2x 8 minutos.</p> <p>-Variante: en ataque los jugadores pueden moverse por cualquier zona creando sup. Numéricas.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 21

DESCRIPCION

Juego 5x5 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, se delimitan tres zonas horizontales el gol solo es válido finalizando desde la zona central (tiro de media distancia).

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde

Dimensiones: 50x35m.

Duración: 2x5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 22

DESCRIPCION

Juego 5x5, cada equipo ataca y defiende 4 porterías pequeñas situadas 2 en las líneas de fondo y dos en las líneas de banda, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería normal o conduciendo en las pequeñas.

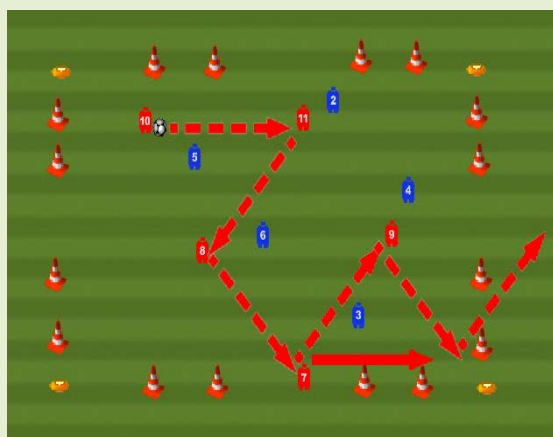
- Variante: finalizar atravesando conduciendo.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.

Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 35x30m.

Duration: 2 x5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 23

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-7, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando obligatoriamente a 2 toques teniendo que realizar jugada a través de alguna de las porterías de 3 m, para poder finalizar tirando en la portería contraria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 60x45m.</p> <p>Duración: 10-12 minutos.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 24

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 8x8 +2 comodines que juegan uno en cada mitad del campo +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante intenta progresar en el juego (jugando obligatoriamente si viene de 2 toques el siguiente a 1 toque) y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 60x45m.</p> <p>Duración: 2x8 minutos.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 25

DESCRIPCION

Juego 8x8, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11, el equipo que atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar tirando en la portería adversaria.

El equipo defensor sitúa a un jugador de campo como portero con lo cual defiende en inferioridad numérica (8x7).

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 60x45m.

Duración: 2x8minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 26

DESCRIPCION

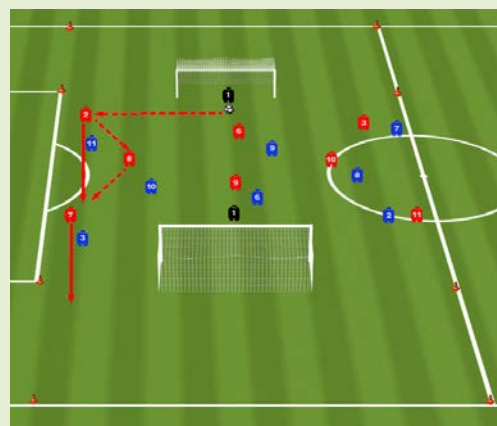
Juego 8x8+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11 metida dentro del espacio de juego, el equipo que atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar tirando en la portería adversaria por delante o por detrás.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 65x45m.

Duración: 2x8minutos.

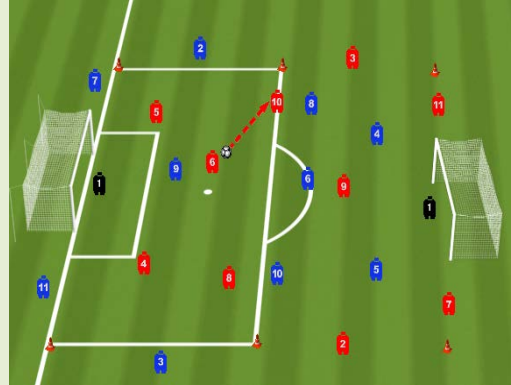
REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 27

DESCRIPCION

Juego 10x10 + 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11, cada equipo sitúa a 6 jugadores en el interior del espacio de juego y 4 jugadores (2 en las bandas campo contrario y 2 en las líneas de fondo campo contrario), el equipo que atacante intenta progresar en el juego jugando a máximo 2 toques con pases cortos a ras de suelo y finalizar tirando en la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde
Dimensiones: Doble del área de penalti
Duración: 2x 8 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 28

DESCRIPCION

Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria.

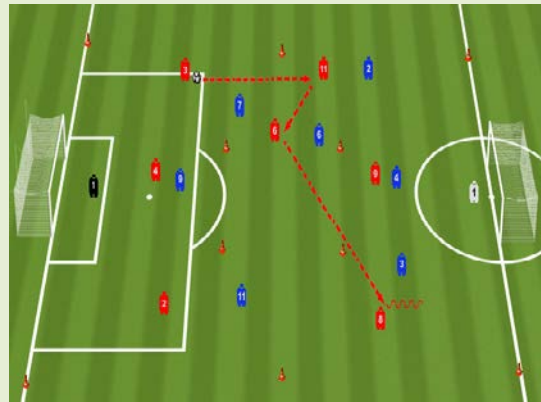
No se puede jugar el balón en el interior de la zona marcada.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 60x45m.

Duración: 10-12 minutos.

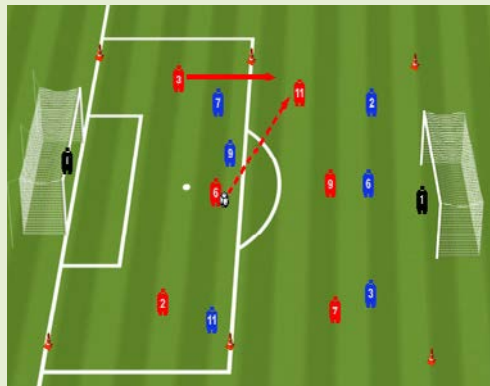
REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 29

DESCRIPCION

Juego 7x7, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11, se divide el campo en dos zonas, cada equipo sitúa a 3 jugadores en campo propio y a 3 jugadores en campo contrario. En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas. En ataque los laterales pueden progresar e incorporarse a campo contrario para generar situación de 4x3, esta incorporación la pueden realizar con o sin balón en función del flujo de la jugada. El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 45x30m. Duración: 2 x 7 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

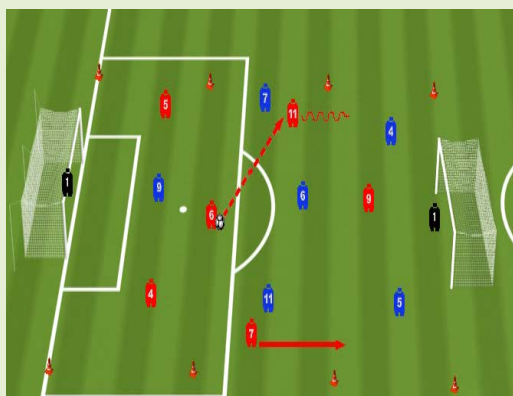


ESPACIO REDUCIDO NUMERO 30

DESCRIPCION

Juego 7x7, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11, se divide el campo en tres zonas, cada equipo sitúa a 2 jugadores en la zona retrasada, 3 jugadores en la zona intermedia y 1 jugador en la zona avanzada. En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas. En ataque un jugador de la zona retrasada puede progresar e incorporarse a la zona intermedia para generar situación de 4x3 y los dos jugadores de banda de la zona intermedia deben progresar e incorporarse a la zona avanzada para generar situación 3x2, estas incorporaciones la pueden realizar con o sin balón. El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 45x30m. Duración: 2x7 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 31

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 4x4 + 2 portero, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Se divide el campo e 3 zonas, en campo propio cada equipo sitúa a 1 jugador en las zonas próximas a la portería y 2 jugadores en la zona central.</p> <p>En ataque cuando un jugador de los situados en una zona retrasada le pasa el balón a los situados en una zona más adelantada debe incorporarse para buscar superioridad numérica.</p> <p>En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas.</p> <p>Tras gol no se cambia la posesión del balón con saque del portero del equipo que anoto el gol.</p> <p>Tras fuera saca portero del equipo al que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 35x27, 5 m.</p> <p>Duración: 2x5 minutos.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 32

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 8x8 +2 porteros.</p> <p>Se delimitan 2 zonas laterales en el interior de las cuales cada equipo sitúa a 4 jugadores (laterales y extremos).</p> <p>Ningún jugador puede defender en el interior de las zonas laterales.</p> <p>Cada equipo ataca y defiende una portería de f-11 y sitúa a 4 jugadores en el interior de la zona central, el equipo atacante trata de progresar en el juego cuando un extremo recibe el balón, el lateral debe progresar para superarlo (2x1) o para ocupar el lugar de este si decide entrar en conducción hacia dentro para generar (5x4) en la zona central avanzada.</p> <p>Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca portero del equipo que anoto.</p> <p>Tras fuera saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Duración: 2x8 minutos.</p> <p>Dimensiones: Doble del área de penalti + zonas laterales</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 33

DESCRIPCION

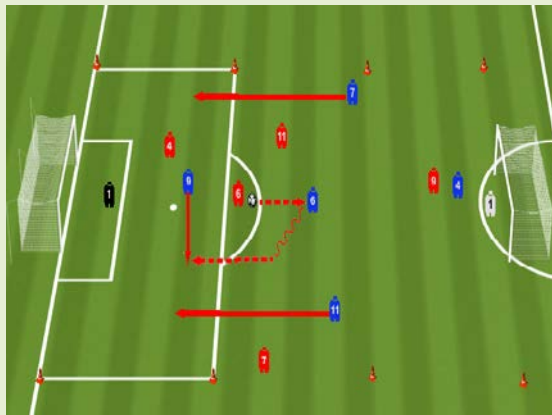
Juego 5x5+ 2 porteros, se divide el campo en 3 zonas. En la zona central cada equipo sitúa a 3 jugadores y en las próximas a las porterías 1x1 (En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas). El juego se inicia en la zona central (15x35m), el equipo en posesión del balón trata de conservarlo, el equipo defensor trata de recuperarlo en el momento que lo consigue envía pase al compañero situado en la zona de ataque y dos jugadores de la zona central se incorporan rápidamente a la zona próxima a la portería para buscar 3x1 y finalización rápida.

Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en las zonas próximas a las porterías regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo al que le corresponde.

Espacio: triple del área de penalti.

Duración: 2x 6 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 34

DESCRIPCION

Juego 5x5+ 2 porteros, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Se divide el campo en 2 zonas, en campo propio cada equipo sitúa a 3 jugadores y en campo contrario a 2 jugadores.

En ataque cuando un jugador de los situados en campo propio le pasa el balón a los situados en campo contrario debe incorporarse para buscar 3x3, el receptor del balón en la zona de definición debe temporizar hasta que el compañero se incorpore para a partir de ahí buscar la finalización.

En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas.

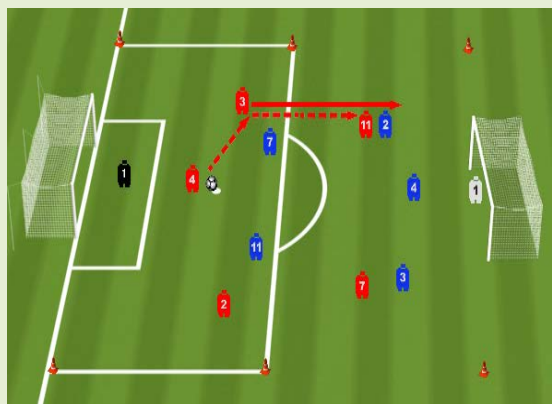
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo al que le corresponde.

Dimensiones: Doble del área de penalti.

Duración: 2x 6 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 35

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 6x6+ 2 porteros, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Se divide el campo e 2 zonas en cada una ellas cada equipo sitúa a 3 jugadores, se delimita una zona central de 10 m en el interior de la cual no se puede jugar.</p> <p>En ataque cuando un jugador de los situados en campo propio le pasa el balón a los situados en campo contrario debe incorporarse para buscar 4x3, el receptor del balón en la zona de definición debe temporizar hasta que el compañero se incorpore para a partir de ahí buscar la finalización.</p> <p>En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca entrenador aun jugador del equipo al que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 42x40 m.</p> <p>Duración: 2x 6 minutos.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 36

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 6x6+ 2 portero, el equipo atacante trata de progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Se delimitan 2 zonas laterales en las que cada equipo sitúa a un jugador y cuatro jugadores en la zona central, en ataque cuando un jugador de los situados en la zona central le pasa el balón al situado en la zona lateral debe incorporarse a la misma para buscar 2x1, el receptor del balón temporiza para dar tiempo a la incorporación del jugador de la zona central el gol solo es válido tras pase desde la zona lateral. .</p> <p>En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca entrenador aun jugador del equipo al que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 60x45m.</p> <p>Duración: 2x 6 minutos.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 37

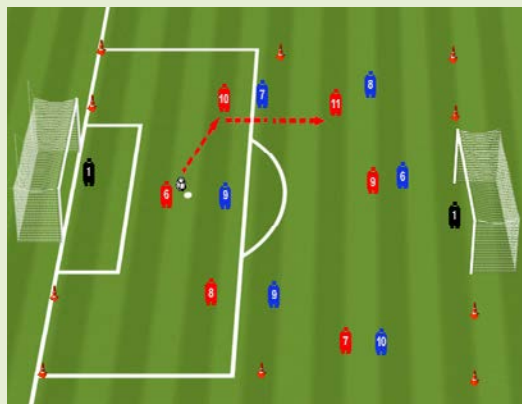
DESCRIPCION

Juego 7x7 + 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11, se divide el campo en 3 zonas (bandas y centro) el equipo atacante trata de progresar en el juego teniendo que hacer pasar el balón por las tres zonas antes de poder finalizar en la portería adversaria. Tras gol se sigue con la posesión del balón con saque corto del portero.

Tras saque de banda, meta o esquina saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 50x40

Duración: 2x7 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 38

DESCRIPCION

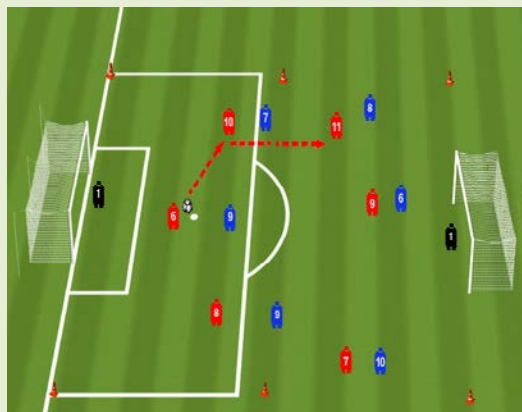
Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante intenta progresar en el juego y para poder finalizar el balón debe pasar previamente por todos los jugadores.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 50x40m.

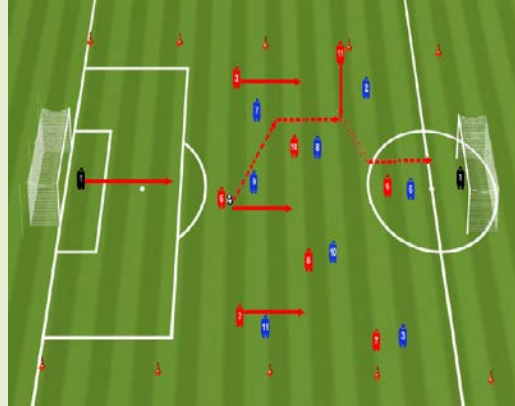
Duración: 2x7 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 39

DESCRIPCION

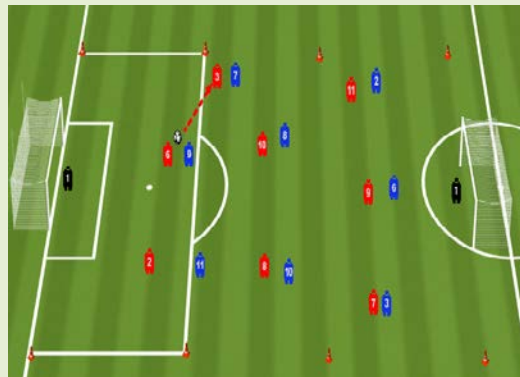
Juego 8x8 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria. Se divide el campo en 4 zonas. El gol solo es válido si todos los jugadores están en campo contrario (zonas 1 y 2) y el portero en la zona 3 (debe quedar sin ocupar la zona 4). Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 60x45m. Duración: 2x8minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 40

DESCRIPCION

Juego 8x8+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, se dividen 3 zonas, el equipo atacante intenta progresar en el juego (tendiendo que ocupar el campo en todo momento con un máximo de 4 jugadores en una misma zona y un mínimo de 2 jugadores) y finalizar tirando en la portería adversaria. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 50x40m. Duración: 2x7minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 41

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 6X6+ 2 porteros, se divide el campo en 3 zonas.</p> <p>El juego se inicia en la zona central el equipo en posesión del balón trata de conservarlo y a la señal del entrenador trata de progresar en el juego rápidamente y finalizar en la portería adversaria antes del 5 pase , si logra finalizar consigue un punto , si logra finalizar con gol 3 puntos , en ambos casos seguiría con la posesión del balón reinándose la tarea en la zona central , si el equipo defensor recupera el balón en la zona próxima a la portería se reinicia la tarea en la zona central con balón en su posesión .</p> <p>Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zona b y c regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo al que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 60x40m.</p> <p>Duración: 2x6 minutos.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 42

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 6X6+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11 , se delimita una zona marcada de 30x45m a 15 m de las porterías donde se desarrolla el juego si un equipo logra dar 5 pases seguidos puede meter pase fuera de la zona central y un atacante enfrente al portero y buscar gol (situación 1xportero). Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde</p> <p>Dimensiones: 60x30m.</p> <p>Duración: 2x 8 minutos.</p> <p>-Variante 1: Entran 2 atacante y 1 defensor a la zona próxima a portería.</p> <p>-Variante 2: Entran 3 atacantes y 2 defensores a la zona próxima a portería.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 43

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 5x5 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, se divide el campo en 2 zonas iguales en las que cada equipo sitúa a 2 jugadores en campo propio y 3 jugadores en campo contrario (no pueden salir de sus zonas).</p> <p>El equipo atacante trata de progresar en el juego jugando a máximo 2 toques y una vez que el balón llega a campo contrario debe finalizar antes del 5 pase entre sus jugadores.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde</p> <p>Dimensiones: Doble del área de penalti</p> <p>Duración: 2x6 minutos.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 44

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 6X6+ 2 porteros, se divide el campo en 4 zonas.</p> <p>Cada equipo ataca y defiende una portería de futbol-11, el equipo atacante intenta progresar en el juego no pudiendo realizar pases hacia unas zonas más retrasada y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Tras gol en la portería neutral regresan los jugadores a la zona central y se sigue con la posesión.</p> <p>Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zona b y c regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo al que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 60x40m.</p> <p>Duración: 2x6 minutos</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 45

DESCRIPCION

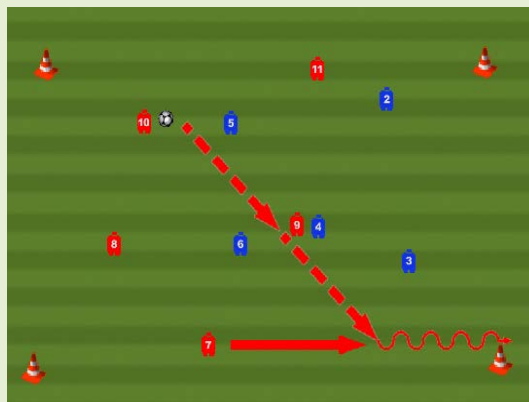
Juego 5x5, cada equipo ataca y defiende una línea de fondo, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar atravesando conduciendo la línea de fondo adversaria.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 35x30m.

Duración: 2x5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 46

DESCRIPCION

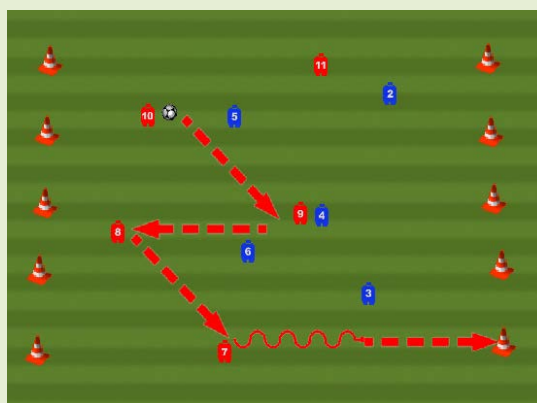
Juego 5x5, cada equipo ataca y defiende 5 conos colocados a lo largo de la línea de fondo, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando derribando los pitotes del adversario.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde. Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 35x30m.

Duración: 2x5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 47

DESCRIPCION

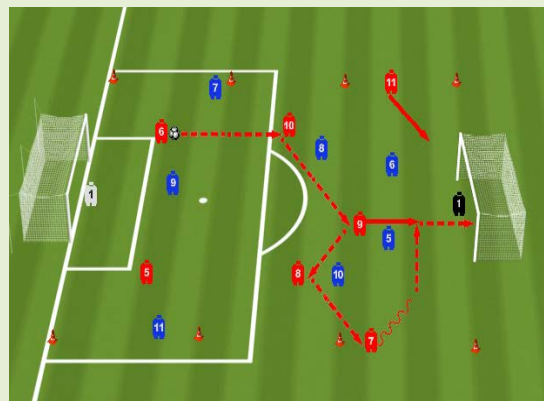
Juego 5x5+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una zona portería ancha de 15 m defendida por el portero, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar atravesando conduciendo la portería adversaria.
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.
Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.
Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.
Dimensiones: 35x30m.
Duración: 2x5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 48

DESCRIPCION

Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, se delimitan 3 zonas horizontales, en las zonas a y c 3x2(sup. numérica ofensiva y en la zona central igualdad 2x2), las defensas y atacantes no pueden salir de sus zonas.
El equipo atacante trata de finalizar tirando desde su zona avanzada. (Situaciones 2x1).
Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.
Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.
Dimensiones: 50x35m.
Duración: 2x8 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 49

DESCRIPCION

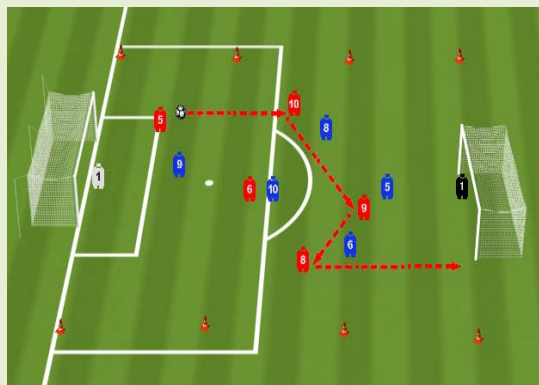
Juego 5x5 +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, se delimitan tres zonas horizontales, en las cada equipo sitúa a 1 jugador en la zona retrasada, 3 jugadores en la zona central y 1 jugador en la zona adelantada, el equipo atacante trata de progresar en el juego y la finalización solo es válida desde la zona central (tiro de media distancia) tras la dejada de cara del jugador situado en la zona más adelantada.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde

Dimensiones: 50x35m.

Duración: 2x5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 50

DESCRIPCION

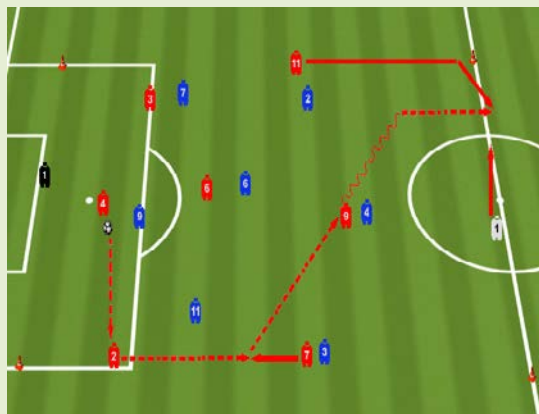
Juego 7x7+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una línea de fondo ocupada por un portero, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando obligatoriamente a 2 toques y finalizar logrando un jugador controlar el balón por detrás de la línea de fondo adversaria.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.

Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.

Dimensiones: 60x45m

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 51

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 6x6+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante intenta progresar en el juego jugando libre de toques y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Se delimitan 2 zona laterales y una zona central, no se puede dar más de tres pases seguidos en el interior de una misma zona.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 55x45m</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 52

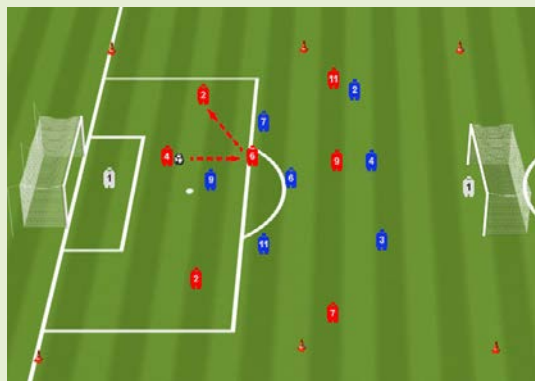
DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 6x6+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, se divide el campo en 4 zonas iguales, el equipo atacante trata de progresar en el juego (no se puede dar más de tres pases seguidos en el interior de una misma zona) y finalizar tirando en la portería adversaria.</p> <p>Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.</p> <p>Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 60x45m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 53

DESCRIPCION

Juego 7x7+2 porteros, el equipo A trata de conservar el balón en su poder (10 pases seguidos 1 punto) el equipo B trata de recuperarlo y puede hacer gol en cualquiera de las dos porterías. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca entrenador aun jugador del equipo al que le corresponde.

Dimensiones: 55x45m.
Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 54

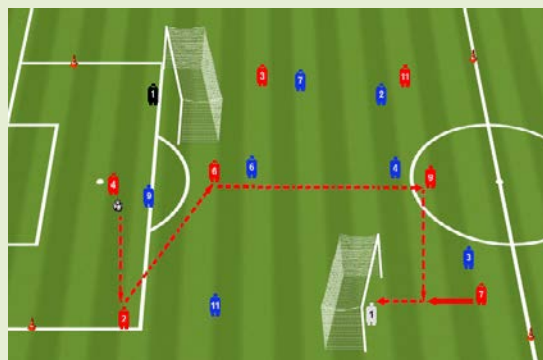
DESCRIPCION

Juego 7x7+ 2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11 colocada como indica el grafico, el equipo atacante intenta progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.

Tras fueras saca entrenador a un jugador del equipo que le corresponde.

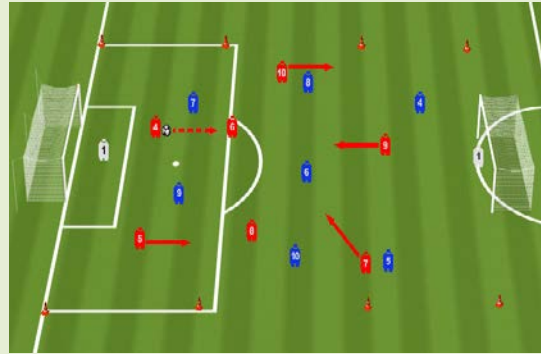
Dimensiones: 60x45m
Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 55

DESCRIPCION

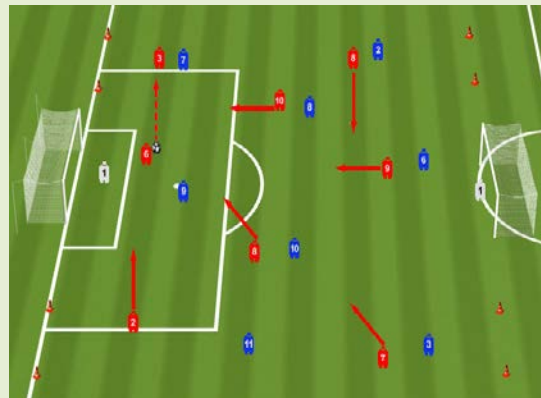
Juego 7x7+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria. Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a 2 jugadores en las zonas próximas a las porterías y a 3 jugadores en la zona central (en defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas). Los jugadores atacantes se mueven de manera libre tratando de generar sup. Numérica en la zona en la que se encuentre el balón. Tras pérdida del balón o finalización los jugadores tienen que regresar a defender en su zona inicial. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 60x45m. Duración: 10-12 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 56

DESCRIPCION

Juego 8x8+2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de progresar en el juego jugando libre de toques pasando el balón hacia las zonas más adelantada y finalizar tirando en la portería adversaria. Se divide el campo en 3 zonas en las que cada equipo sitúa a 2 jugadores en las zonas laterales (1 en campo propio y 1 en campo contrario) y a 4 jugadores en la zona central (2 en campo propio y 2 en campo contrario), los jugadores en defensa no pueden salir de sus zonas. Los jugadores atacantes se mueven de manera libre tratando de generar sup. Numérica en la zona en la que se encuentre el balón. Tras pérdida del balón o finalización debe regresar cada jugador a defender en su zona inicial. Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero. Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde. Dimensiones: 60x45m. Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 57

DESCRIPCION

Juego 6X6+ 1 portero, el equipo A defiende una portería normal, el equipo B Defiende 4 porterías abiertas de 2m.

Se divide el espacio de juego en 2 zonas.

El juego se inicia en la zona más alejada a la portería el equipo azul trata de dar 10 pases seguidos y finalizar tirando en alguna de las 4 mini porterías, el equipo rojo trata de recuperar el balón y realizar rápido contraataque sobre la portería neutral.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del equipo que le corresponde.

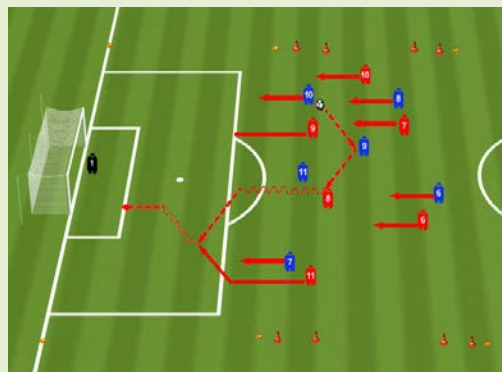
Tras gol se cambia la posesión del balón.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde

Dimensiones: 50x45m.

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 58

DESCRIPCION

Juego 6X6+ 1 portero, se divide el campo en 2 zonas.

El juego se inicia en la zona alejada a la portería, el equipo en posesión del balón trata de conservarlo y a la señal del entrenador trata de progresar en el juego rápidamente y finalizar en la portería neutral, si logra finalizar consigue un punto, si logra finalizar con gol 3 puntos, en ambos casos seguiría con la posesión del balón reinándose la tarea en la zona más alejada a la portería, si el equipo defensor recupera el balón en la zona próxima a la portería busca progresión rápida hacia la línea de fondo contraria logrando un punto si un jugador consigue atravesarla conduciendo.

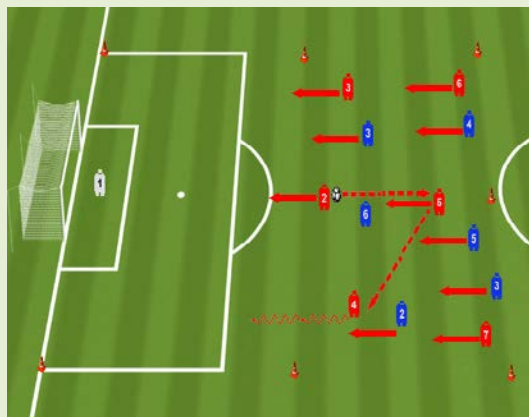
Tras gol en la portería neutral regresan los jugadores a la zona a y saca un jugador del equipo que marco, tras gol en la línea de fondo saca un jugador del equipo que marco.

Tras fueras en la zona a saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zona b regresan los jugadores a la zona a y saca un jugador del equipo al que le corresponde.

Dimensiones: 50x40m.

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 59

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 6X6+ 2 porteros neutrales, se divide el campo en 3 zonas.</p> <p>El juego se inicia en la zona central(30x55m), el equipo en posesión del balón trata de conservarlo y después de dar 5 pases seguidos trata de progresar en el juego rápidamente y finalizar en cualquiera de las dos porterías neutrales, si logra finalizar consigue un punto , si logra finalizar con gol 3 puntos , en ambos casos seguiría con la posesión del balón reinándose la tarea en la zona central , si el equipo defensor recupera el balón en una zona próxima a la portería busca progresión rápida hacia la zona central tratando de que un jugador atraviese conduciendo alguna de las 4 porterías pequeñas 2m.</p> <p>Tras gol en la portería neutral regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo que marco, tras gol en las porterías pequeñas saca un jugador del equipo que marco.</p> <p>Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zonas próximas a las porterías regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo al que le corresponde.</p> <p>Dimensiones: 80x55m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 60

DESCRIPCION	REPRESENTACION GRAFICA
<p>Juego 6X6+ 2 porteros neutrales, se divide el campo en 3 zonas.</p> <p>El juego se inicia en la zona central (30x55m), el entrenador envía desde fuera un pase a cualquier jugador este y su equipo tras recibir el balón trata de progresar en el juego rápidamente y finalizar en cualquiera de las dos porterías neutrales, tras finalización o pérdida del balón en las zonas próximas a las porterías los jugadores de ambos equipos regresan rápidamente a la zona central.</p> <p>Tras gol en la portería neutral regresan los jugadores a la zona central y saca entrenador a un jugador cualquiera.</p> <p>Tras fueras en la zona central saca entrenador a un jugador cualquiera.</p> <p>Dimensiones: 55x40m.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p>	

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 61

DESCRIPCION

Juego 7x7+ 2 porteros, se divide el campo en 3 zonas. En la zona central cada equipo sitúa a 4 jugadores, en la zona defensiva a 1 jugador y en la zona de ataque a 2 jugadores. Los jugadores no pueden salir nunca de sus zonas.

El juego se inicia en la zona central 30x40m, el equipo en posesión del balón trata de conservarlo, el equipo defensor trata de recuperarlo en el momento que lo consigue envía pase a uno de los 2 compañeros situados en la zona de ataque para que busquen 2x1 y finalización rápida.

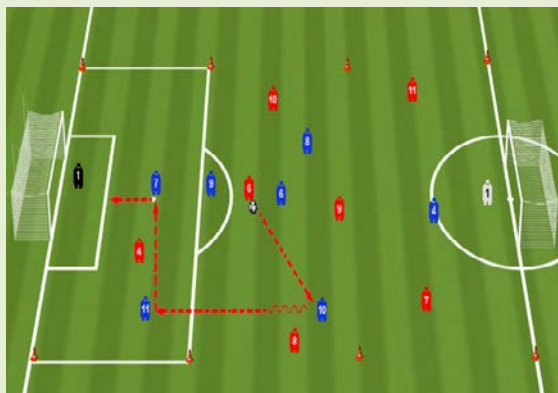
Tras gol en una portería regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo que marco, tras recuperación del balón del jugador defensor en su zona próxima a la portería envía pase a los compañeros de la zona central los cuales tratan de conservar el balón, los jugadores que se incorporan tras finalización o pérdida del balón deben regresar rápidamente a la zona central.

Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zonas próximas a las porterías se reinicia la tarea en la zona central con posesión del equipo al que le correspondía el saque.

Dimensiones: 55x40m.

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 62

DESCRIPCION

Juego 8x8+ 2 porteros, se divide el campo en 3 zonas. En la zona central cada equipo sitúa a 3 jugadores, en la zona defensiva a 2 jugadores y en la zona de ataque a 3 jugadores. En defensa los jugadores no pueden salir de sus zonas.

El juego se inicia en la zona central 30x40m, el equipo en posesión del balón trata de conservarlo, el equipo defensor trata de recuperarlo en el momento que lo consigue envía pase a uno de los 3 compañeros situados en la zona de ataque y dos jugadores de la zona central se incorporan rápidamente a la zona próxima a la portería para buscar 5x2 y finalización rápida.

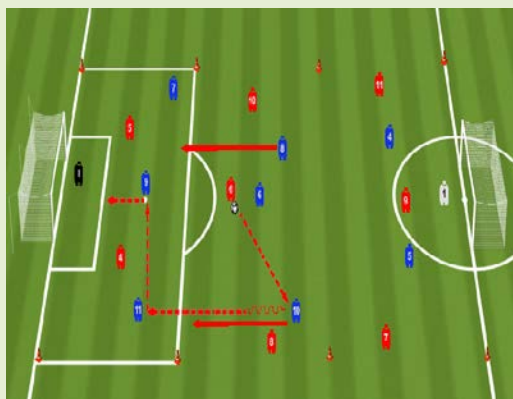
Tras gol en una portería regresan los jugadores a la zona central y saca un jugador del equipo que marco, tras recuperación del balón del jugador defensor en su zona próxima a la portería envía pase a los compañeros de la zona central los cuales tratan de conservar el balón, los jugadores que se incorporan tras finalización o pérdida del balón deben regresar rápidamente a la zona central.

Tras fueras en la zona central saca el equipo al que le corresponde, tras fueras en la zonas próximas a las porterías se reinicia la tarea en la zona central con posesión del equipo al que le correspondía el saque.

Dimensiones: 70x40m.

Duración: 10 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA



ESPACIO REDUCIDO NUMERO 63

DESCRIPCION

Juego 4x4+2 comodines interiores uno en cada mitad de campo +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de finalizar en la portería adversaria lo antes posible.

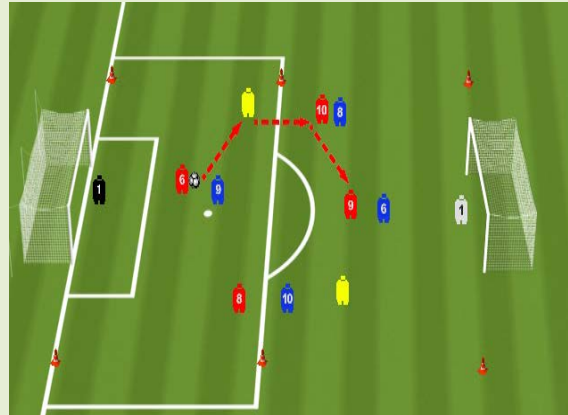
Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca portero del equipo que anoto.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: Doble del área de penalti.

Duración: 2x5 minutos.

Dimensiones: Doble del área de penalti

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 64

DESCRIPCION

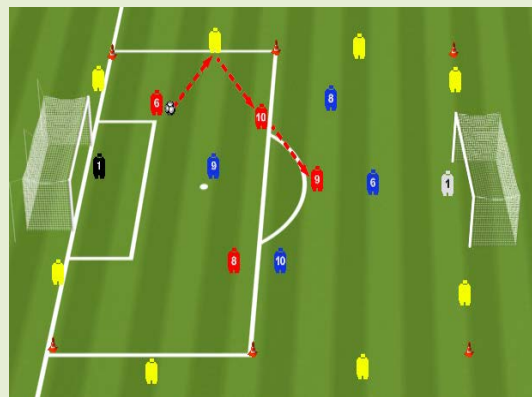
Juego 4x4+8 comodines exteriores 4 en las líneas de fondo y 4 en las líneas de banda +2 porteros, cada equipo ataca y defiende una portería de f-11, el equipo atacante trata de finalizar en la portería adversaria lo antes posible.

Tras gol no se cambia la posesión del balón, saca portero del equipo que anoto.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

Dimensiones: Doble del área de penalti.

Duración: 2x5 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

ESPACIO REDUCIDO NUMERO 65

DESCRIPCION

Juego 5x5 + 2 portero + 4 comodines, cada equipo ataca y defiende una portería de fútbol-11.

Se delimita una zona central en la que cada equipo sitúa a 5 jugadores 2 comodines, 2 comodines se sitúan fuera de la zona central en las bandas.

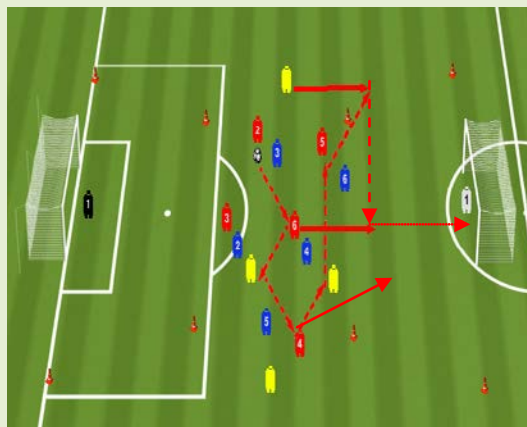
El equipo en posesión busca dar 4 pases seguidos en la zona central tras lo cual realiza pase en profundidad fuera de la zona central al apoyo de una de los comodines exteriores para progresar en el juego y finalizar tirando en la portería adversaria buscando una situación de 3 atacantes (1 comodín 2 jugadores) x portero.

Tras gol se cambia la posesión del balón con saque del portero.

Tras fueras saca portero del equipo que le corresponde.

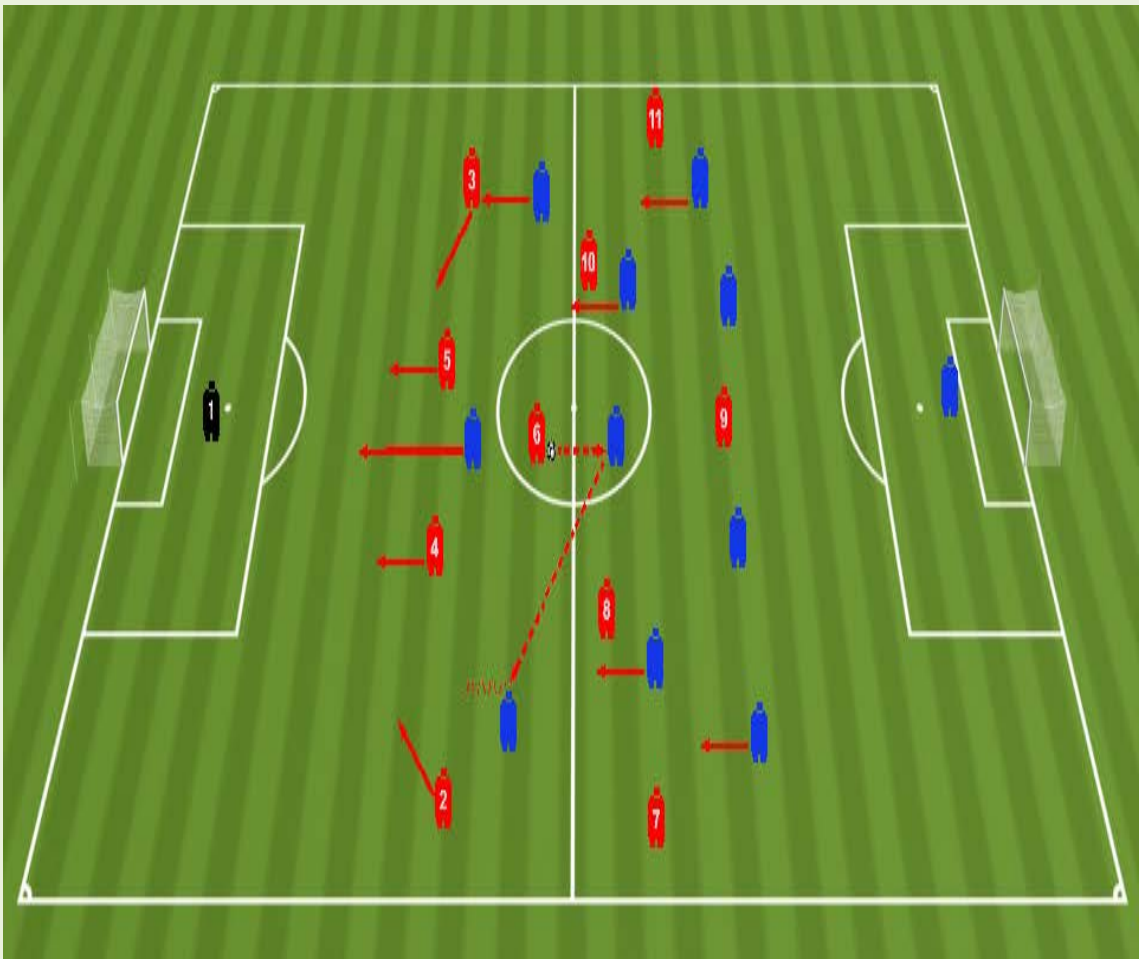
Dimensiones: 50x35m, zona central 25x25m.

Duración: 2x8 minutos.

REPRESENTACION GRAFICA

OTRAS PUBLICACIONES DE: WWW.ENTRENARFUTBOLE.S

LA PREPARACION DEL FUTBOLISTA BASADA EN EL FUTBOL



PARTIDOS CONDICIONADOS :
ORGANIZACION Y 120 EJEMPLOS
PRACTICOS