



Ebook **POSESIONES**



Ebook
POSESIONES

Juego de posesión hexagonal 6x6x6 (12x6)

3 equipos de 6 jugadores cada uno se sitúan como se ve en el gráfico para jugar una posesión en la cual siempre uno de los 3 equipos estará por fuera de comodines y los otros 2 jugarán por dentro (12x6). durante el transcurso de la posesión se irá diciendo algún color de los equipos que están jugando por dentro y cuando se diga ese equipo tiene que salir rápidamente del espacio para ocupar las posiciones del equipo que estaba por fuera que pasará a ser defensor y así de forma sucesiva. cada serie empieza fuera un equipo diferente.

➤ **Reglas de provocación:**

2-3 toques máximo por jugador.

➤ **Variantes:**

Se pueden introducir comodines interiores para mayor fluidez en el juego.

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

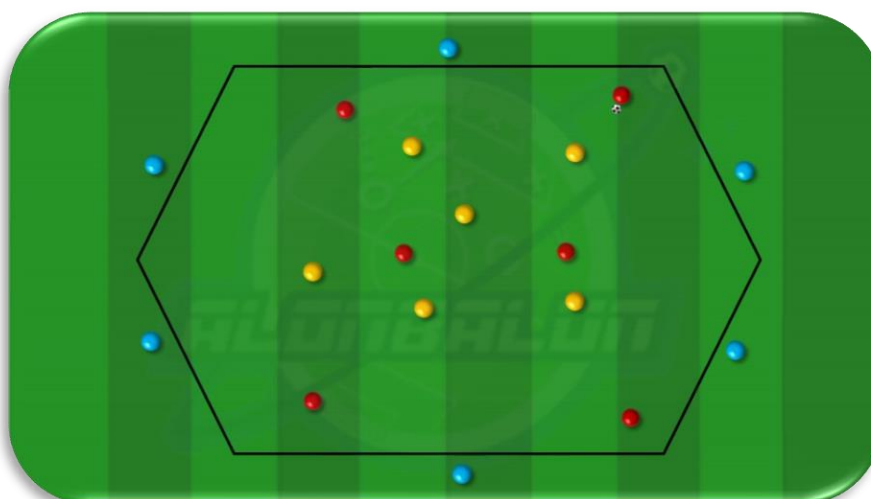
Si equipo poseedor da un determinado nº de pases=suma 1 punto.

Se puede realizar de forma que no haya cambios de equipos constantes.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, cambios de orientación, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, transiciones, presión tras pérdida, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	18	15-20m lado



VER VÍDEO



Juego de posesión 5x5+2CI+2CE (9x5)

Juego de posesión 5x5+2CI+2CE (3 zonas). Situamos los jugadores como se puede ver en el gráfico y marcamos 3 zonas, una grande en el medio dónde se jugará y 2 más pequeñas externas donde jugarán los 2 ce y serán las zonas de puntuación. El objetivo es mantener la posesión un equipo en superioridad e intentar sin perder la posesión llevar el balón de 1 de los comodines externos al otro para sumar 1 punto cada vez que lo consigan. Establecemos la limitación técnica de 2-3 toques por jugador. Se le puede robar a los 2 CE.

➤ **Reglas de provocación:**

Limitación técnica de 2-3 toques por jugador.

Se le puede robar a los CE.

Comodín interno (=MC o interior).

Ce no pueden jugar entre ellos.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

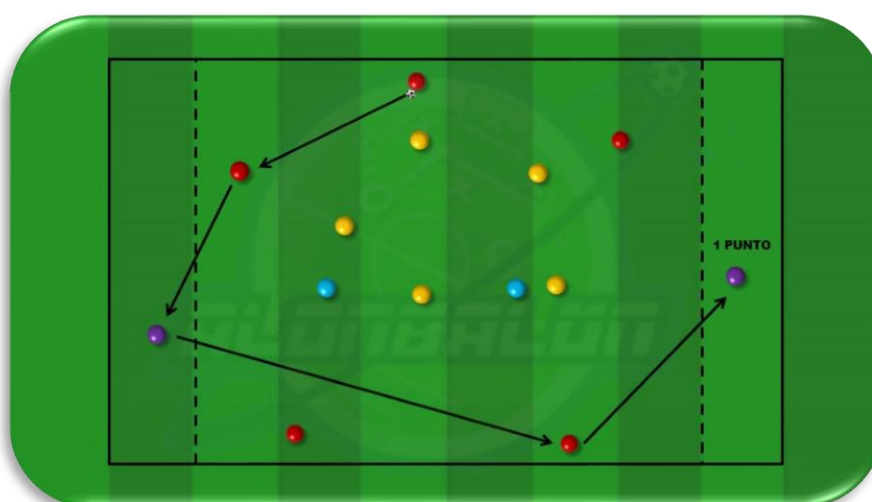
Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Se puede introducir mayor nº de robos de balón posibles por equipo para que en cada serie trabaje defensivamente un solo equipo.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, duelos, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto/largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, regates, cerrar líneas pasillos interiores, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	14	45x30m (35x30-5x30)



VER VÍDEO



Juego de posesión 8x3 + transiciones 4x3+P

2 equipos rojos de 8 jugadores y amarillos de 9 + 2 porteros, se sitúan como se ve en el gráfico, los 8 rojos dentro del espacio central marcado y los amarillos se dividen en 3 tríos, los cuales 2 se situarán para defender las transiciones y 1 entrará al medio a robar durante un tiempo determinado para conseguir el mayor Nº de robos posibles (cambiar los roles de amarillos en cada serie). cada vez que termine una serie de la posesión rápidamente los 8 rojos se dividirán en 2 cuartetos para atacar una portería cada uno en situaciones de 4x3+P.

➤ **Reglas de provocación:**

Limitación técnica de 2 toques en la posesión y libre en las transiciones.
Transiciones no más de 12''-15''.

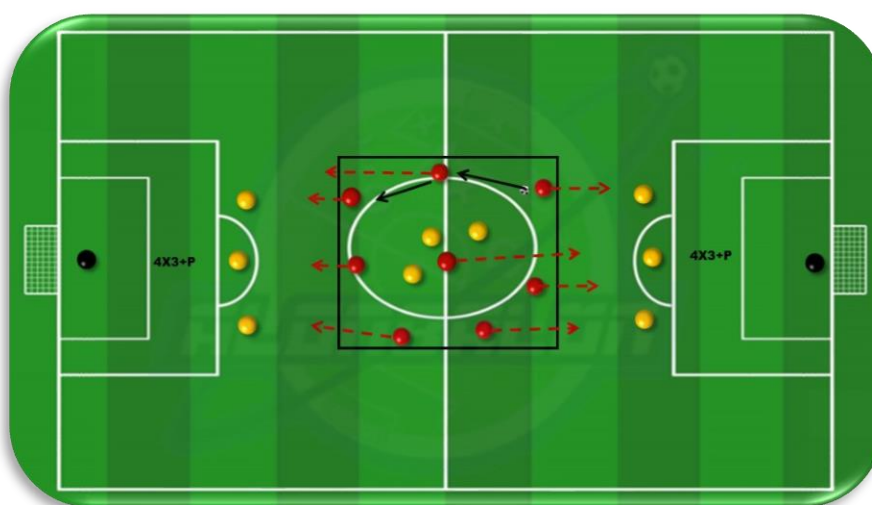
➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un Nº de jugadores mayor o menor.
Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.
Se puede introducir 1 comodín interno en la posesión.
contabilizar Nº de robos y de goles para hacer una competición entre los 2 equipos.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, 1x1, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto/largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, regates, cerrar líneas pasillos interiores, finalizaciones, contraataques, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
6 rep de 2' (2 series 3 rep)	2' entre series (cambio roles)	19 (17+2P)	Campo completo (20x20)



VER VÍDEO



Juego de posesión 4x4 + CI + carrera variable

4 equipos de 4 jugadores cada uno + 2 comodines interiores jugarán 2 posesiones iguales, pero en diferentes espacios de 4x4+1CI (5x4) durante un tiempo determinado. al acabar la serie realizarán un trabajo de carrera variable a 2 ritmos (90% y trote) empezando siempre al trote y alternando los largos con los anchos y cada posesión irá a una pica diferente para no molestarse (siempre picas situadas en diagonal para comenzar). al terminar volveremos a la posesión para jugar de nuevo pero iremos cambiando los equipo para que todos se enfrenten con todos. rotar también a los comodines en cada serie (comodines = MC o interiores).

➤ **Reglas de provocación:**

Limitación técnica de 2-3 toques por jugador.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

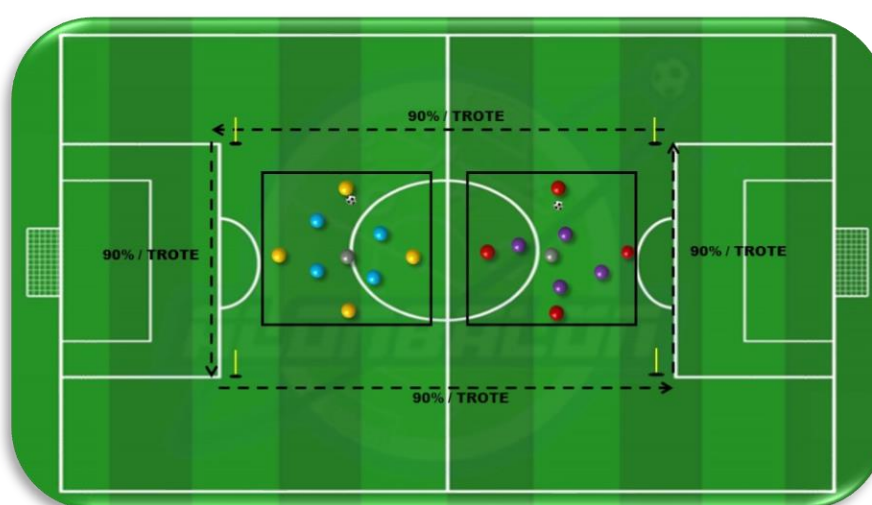
Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Se puede introducir otro comodín interno en la posesión.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, presión tras pérdida, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto/largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, regates, cerrar líneas pasillos interiores, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
6 series de 1'30''	2' tras cada 2 series	18	2 espacios 20x20m



VER VÍDEO

Juego de posesión 6x4 + contraataque 5x4+P

4 equipos de 4 jugadores cada uno + 4 comodines interiores (=2 porteros) jugarán 2 posesiones iguales pero en diferentes espacios (áreas de penal) de 4x4+2CI (6x4) durante un tiempo determinado. al terminar se montarán 2 contraataques de 5x4+P en cada portería de la siguiente forma, antes de empezar las posesiones 2 equipos tendrán asignado el rol de atacante y 2 de defensores y luego en cada serie se irán intercambiando (rol de ataque-rol de defensa...).

Los 4 equipos al acabar la posesión tendrán que realizar una carrera rápida (alta intensidad) hasta las 4 picas que hay situadas de referencia para luego los 2 atacantes seguir y los 2 defensores temporizar y replegar.

➤ **Reglas de provocación:**

Limitación técnica de 2-3 toques por jugador en la posesión y libre en las transiciones.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

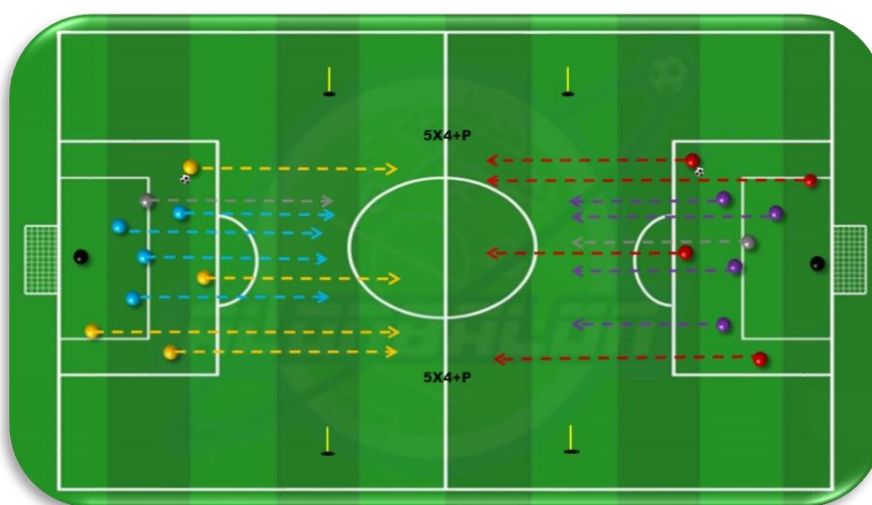
Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Limitar el tiempo de los contraataques.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, presión tras pérdida, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, 1x1, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto/largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, regates, cerrar líneas pasillos interiores, repliegues, finalizaciones, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
8 rep. 2 series de 4'	2' entre series	20 (18+2P)	Campo completo



VER VÍDEO



Juego de posesión 5x5x5 (10x5)

3 equipos de 5 jugadores cada uno juegan una conservación de balón en la cual siempre un equipo en cada serie actuará de comodines (1 CI + 4 CE). los otros 2 equipos tratarán de mantener la posesión el mayor tiempo posible durante el tiempo de trabajo. cambiar roles en cada serie.

➤ **Reglas de provocación:**

La posesión se jugará a 2 toques por jugador.

Cada 15 pases= 1 punto.

A los comodines exteriores se les puede robar.

Comodines exteriores no pueden jugar entre ellos.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Se puede introducir la variante de 1 equipo roba durante una serie el mayor nº de balones.

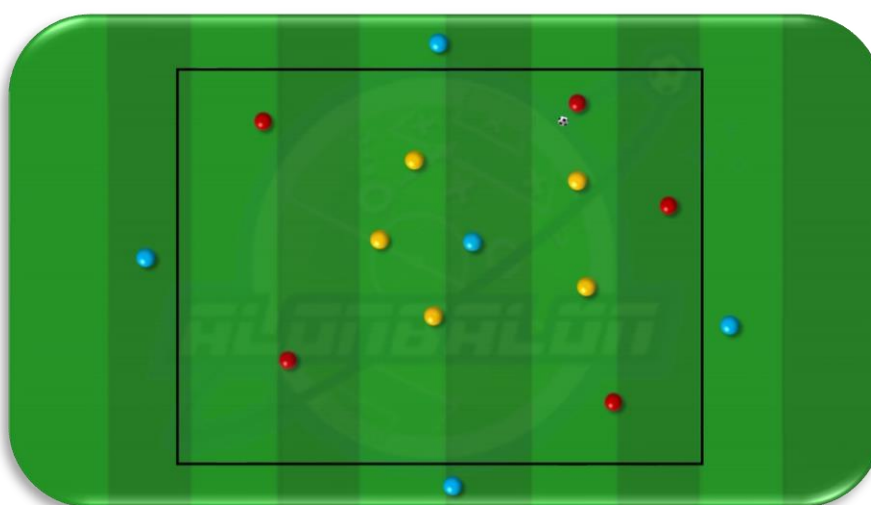
Introducir comodines interiores para darle mayor fluidez al juego.

Se puede introducir el no poder robar a ce sólo cerrar líneas de pase.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, basculaciones, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores y toma de decisiones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
3 series de 5'	1' entre series	15	25x25m



VER VÍDEO



Juego de posesión 9x9 (6x3 en 2 espacios)

2 equipos de 9 jugadores juegan una posesión de balón de 6x3 en 2 espacios iguales. cada equipo estará dividido en 3 tríos y en uno de los subespacios será poseedor y en el otro defensor. trabajarán durante un tiempo determinado los 2 primeros tríos intentando robar el mayor nº de balones posibles que se contabilizarán al final de la tarea para ver el equipo ganador. en cada serie trabajará defensivamente un trío diferente de cada equipo hasta que todos hayan pasado las series correspondientes.

➤ **Reglas de provocación:**

La posesión se jugará a 2 toques por jugador.

Cada 10 pases= 1 punto para el equipo poseedor.

Contabilizamos nº de robos totales.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

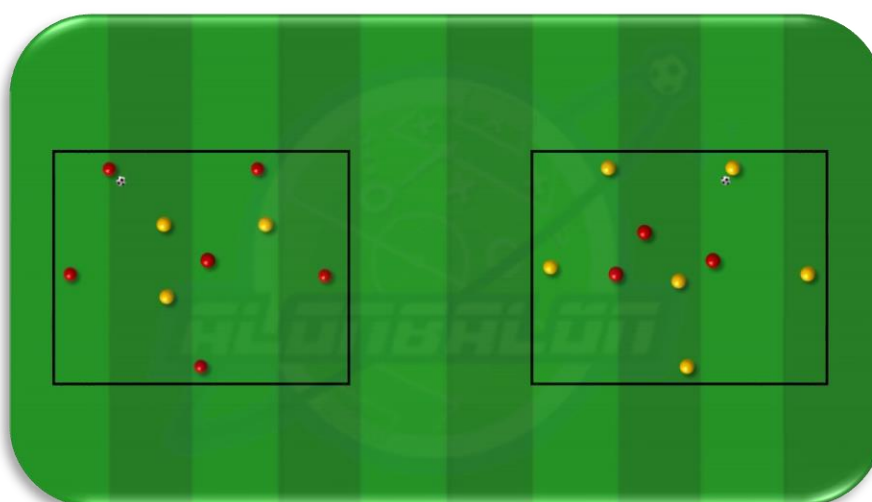
Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Introducir comodines interiores para darle mayor fluidez al juego.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, basculaciones, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores y toma de decisiones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
6 series de 2'	1' entre series	18	2 espacios 15x15m



VER VÍDEO



Juego de posesión 8x8 + 2CI (10x8 en 2 espacios)

2 equipos de 8 jugadores + 2 comodines interiores juegan una posesión de balón de 10x8 en 2 subespacios iguales. el objetivo es mantener la posesión pero además trabajar los cambios de orientación que será lo que más puntos nos de.

Si un equipo consigue realizar un cambio de orientación a uno de los 4 subespacios que hay en las 4 esquinas y que sea recibido por un compañero que llegue al espacio (que no esté ahí) obtendrá la mayor puntuación.

➤ **Reglas de provocación:**

La posesión se jugará a 3 toques por jugador.

Se conseguirá 1 punto cada vez que demos 10 pases y 2 puntos cada vez que realicemos un pase y sea controlado por un compañero dentro de los subespacios más pequeños (4 subespacios).

➤ **Variantes:**

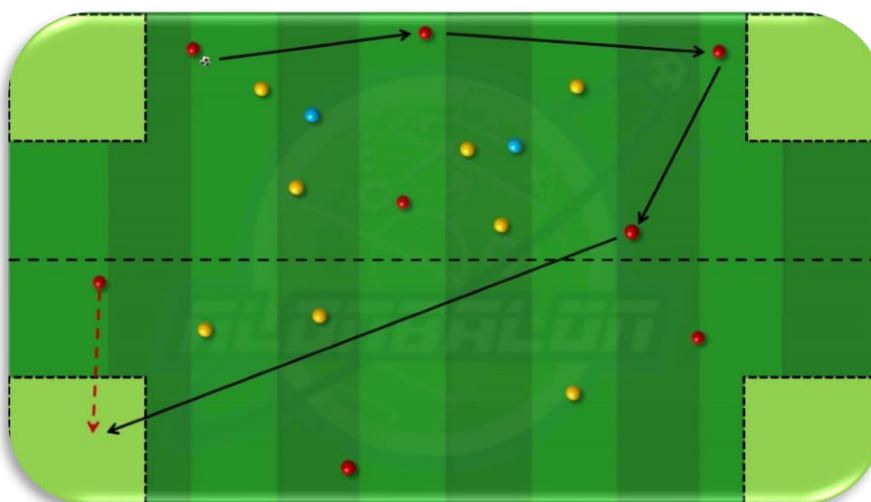
Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, repliegues, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, basculaciones, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores y toma de decisiones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	18	40x60m



VER VÍDEO

Juego de posesión 7x7 + 2CI (9x7)

2 equipos de 7 jugadores + 2 comodines interiores juegan una posesión en la cual hay 4 subespacios pequeños (3x3 m) en las 4 esquinas. el objetivo además de mantener la posesión será que cada vez que 1 jugador del equipo poseedor reciba un pase en uno de los 4 subespacios y tenga continuidad en el juego sumarán 1 punto (tiene que llegar no estar en el subespacio). en la 2ª serie cambiaremos el objetivo y ahora pasará a ser que además de que reciba en los subespacios tendrá que devolver al primer toque a un compañero el pase que le dieron y seguir con la posesión. Ganará el equipo que más puntos haya obtenido al final de la tarea.

➤ **Reglas de provocación:**

La posesión se jugará a 2-3 toques por jugador.

Se conseguirá 1 punto cada vez que demos 10 pases y 1 punto si se consiguen los objetivos marcados anteriormente.

➤ **Variantes:**

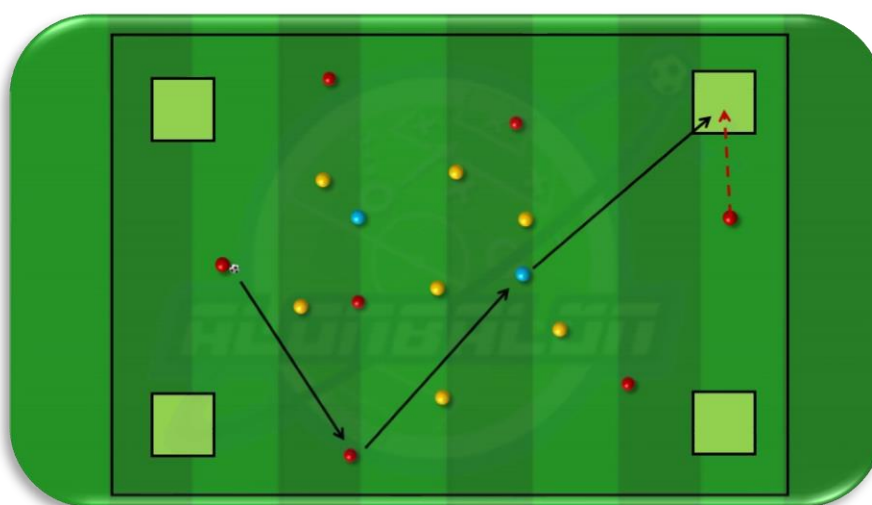
Se puede adaptar a un Nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, repliegues, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, basculaciones, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores y toma de decisiones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 10'	2' entre series	16	½ campo



VER VÍDEO



Juego de posesión 5x5x5 (8x5 en 2 espacios)

3 equipos de 5 jugadores juegan una posesión en la cual uno de los 3 equipos siempre actuará de comodín en cada serie y situados como se puede ver en el gráfico (1 CI + 4 exteriores), los otros 2 equipos jugarán una posesión en uno de los 2 subespacios más grandes que hay y tienen como objetivo mantener la posesión y a partir de un Nº determinado de pases pueden realizar un cambio de Orientación a uno de los 2 jugadores que esperan en el otro subespacio y seguir jugando.
Cambiar roles en cada serie.

➤ **Reglas de provocación:**

La posesión se jugará a 2-3 toques por jugador.

Mínimo de 6-7 pases para poder cambiar de subespacio.

Se conseguirá 1 punto cada vez que demos 10 pases y 1 punto si se consigue cambiar de orientación y seguir jugando.

Comodín interior= MC o interior.

➤ **Variantes:**

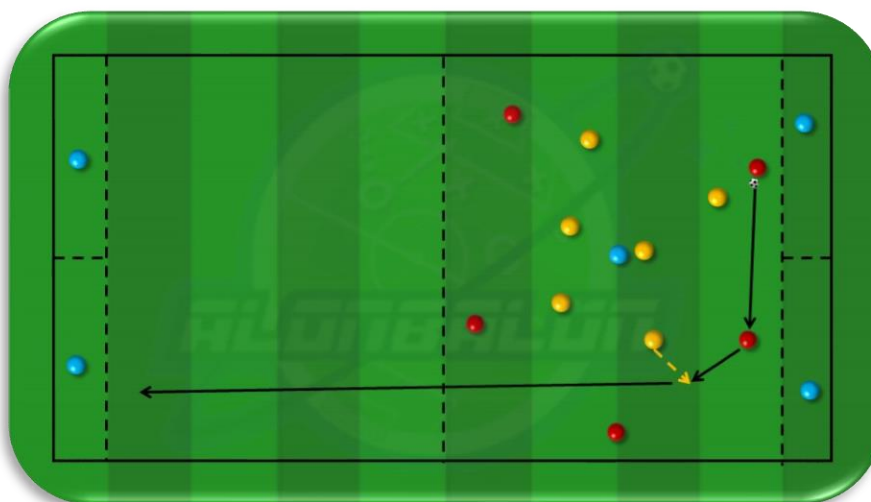
Se puede adaptar a un Nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, repliegues, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, basculaciones, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores y toma de decisiones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
3 series de 6'	2' entre series	16	60x25m (25x25-5x25)



VER VÍDEO



Juego de posesión 6x6x6 (12x6)

3 equipos de 6 jugadores juegan una posesión en la cual 2 serán poseedores y 1 equipo defensor. cambiarán los roles poseedor-defensor cada vez que un equipo pierda el balón.

➤ **Reglas de provocación:**

La posesión se jugará a 2-3 toques por jugador.

Se conseguirá 1 punto cada vez que demos 15 pases.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

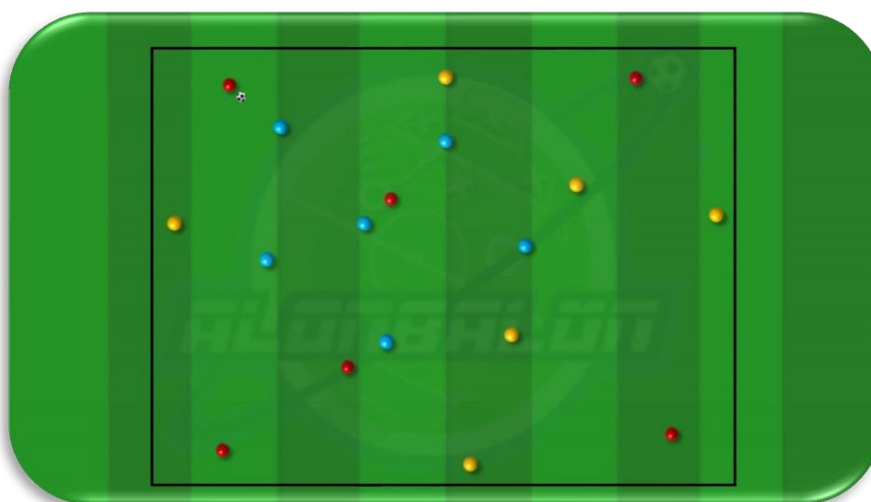
Se puede realizar 1 equipo roba durante 1 serie de trabajo contabilizando nº de robos.

Se pueden introducir miniporterías y así equipo defensor cuando robe tiene que intentar hacer gol.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, basculaciones, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores y toma de decisiones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	18	35x35m



VER VÍDEO

Juego de posesión 4x4 + 2CI (6x4)

2 equipos de 4 jugadores + 2 comodines interiores juegan una posesión en la cual el espacio está dividido en 4 subespacios iguales y se empezará jugando en uno de ellos un 6x4 con el objetivo de mantener la posesión y de dar un Nº Determinado de pases para poder cambiar de subespacio y seguir jugando. Equipo defensor si consigue robar se intercambiarán los roles. Cambiar comodines en cada serie.

➤ **Reglas de provocación:**

La posesión se jugará a 2-3 toques por jugador.

Mínimo de 6-7 pases para poder cambiar de subespacio.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

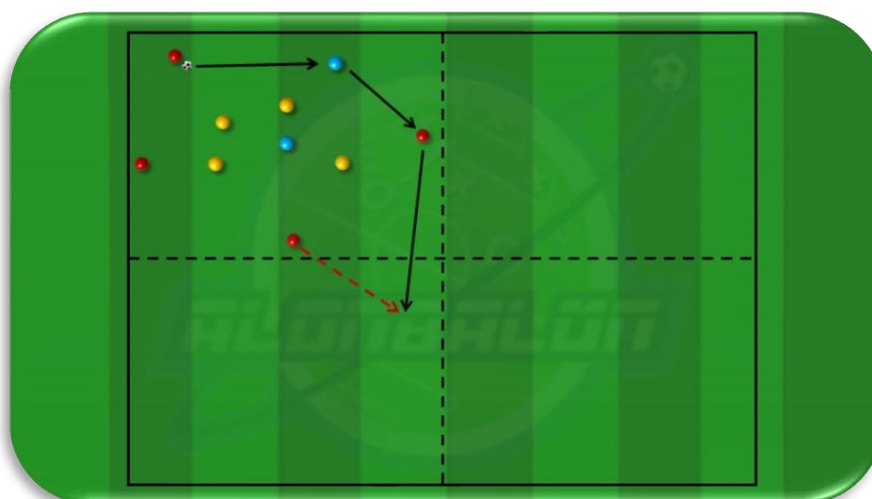
Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Se puede realizar 1 equipo roba durante 1 serie de trabajo contabilizando nº de robos.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, basculaciones, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores y toma de decisiones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	10	50x50m 2(25x25m)



VER VÍDEO

Juego de posesión 4x4+1CI (2 espacios / 4 miniporterías)

2 equipos de 4 jugadores + 1 CI juegan una posesión en la cual hay 4 variantes diferentes que a continuación se explican. hay 4 miniporterías y 1 línea que delimita el medio del espacio para una de las variantes.

➤ **Reglas de provocación:**

Se establecerán en función de la variante que trabajemos.

➤ **Variantes:**

Libre de toques y se puede hacer gol en cualquiera de las 4 miniporterías a partir del 5º pase.

Ídem pero el jugador dispone sólo de 2 toques como máximo.

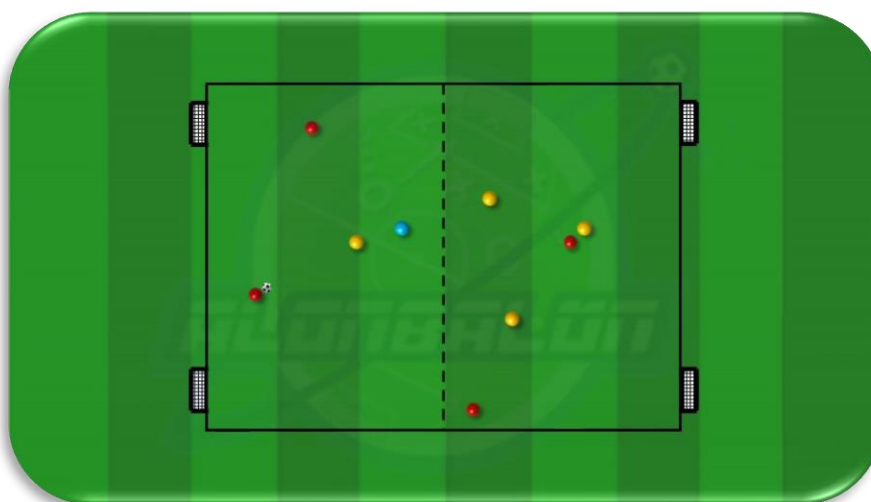
2 toques por jugador y antes de marcar gol todos los componentes del equipo han tenido que tocar el balón.

Libre de toques y para que el gol valga todos los jugadores del equipo tienen que haber pasado la línea que divide el espacio (=todos en campo rival).

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, regates, duelos, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, repliegues, finalizaciones, basculaciones, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores y toma de decisiones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
4 series de 4'	1' entre series	9	20x20m



VER VÍDEO

Juego de posesión 7x7 + 2CI + 2P (9x7) + transiciones 4x3+P

2 equipos de 7 jugadores + 2 CI + 2P juegan una posesión en la cual 1 equipo empezará como poseedor y el otro como defensor, el poseedor tiene como objetivo mantener la posesión del balón el mayor tiempo posible y si pierde el balón defender un contraataque en inferioridad y el defensor robar y cuando lo consiga realizar un contraataque rápido de 4x3+P en una de las 2 porterías.

Si el equipo atacante en la transición consigue hacer gol pasará a ser poseedor en la posesión y así de forma consecutiva.

Ir alternando ambos roles y cambiando los comodines en cada serie.

Intentar en la medida de lo posible que en los contraataques los jugadores de ambos equipos se vayan alternando en los esfuerzos al igual que los comodines que irán alternando entre ellos.

➤ **Reglas de provocación:**

Limitación técnica de 2-3 toques en la posesión y libre en las transiciones.

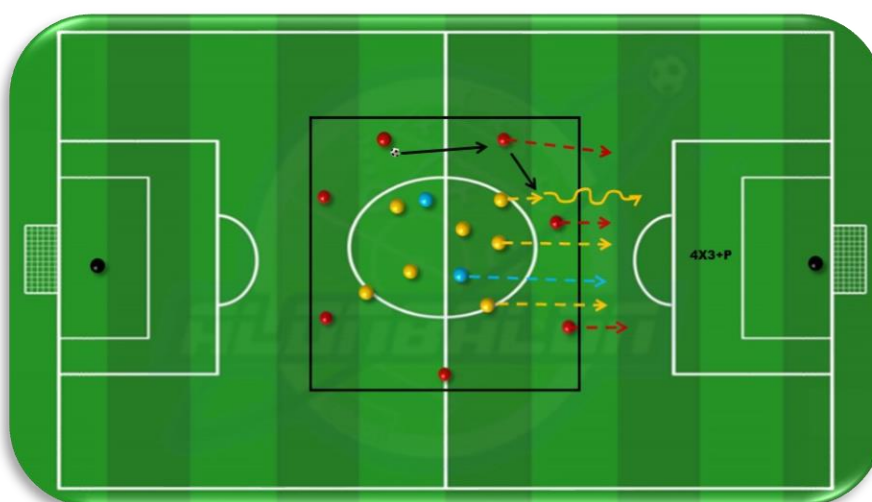
➤ **Variantes:**

No existe.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, regates, duelos, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, repliegues, finalizaciones, basculaciones, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, contraataques, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores y toma de decisiones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 10'	3' entre series	18 (16+2P)	30x45m



VER VÍDEO



Juego de posesión 8x8 (8x6+2)

2 equipos de 8 jugadores juegan una posesión en la cual se situarán 6 jugadores de cada equipo por dentro del espacio y 2 apoyos de cada equipo por fuera ocupando los 4 lados del espacio. el objetivo será mantener la posesión del balón con las reglas que marquemos y además meteremos un intercambio de roles cada vez que el balón pase por uno de los jugadores que juegan por fuera.

➤ **Reglas de provocación:**

Limitación técnica de 2-3 toques por jugador.

Cada vez que 1 jugador juegue con uno de sus 2 compañeros situados por fuera del espacio tienen que intercambiar sus posiciones rápidamente.

➤ **Variantes:**

Se puede realizar sin repetir pase (=al compañero que me la pasó).

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menos.

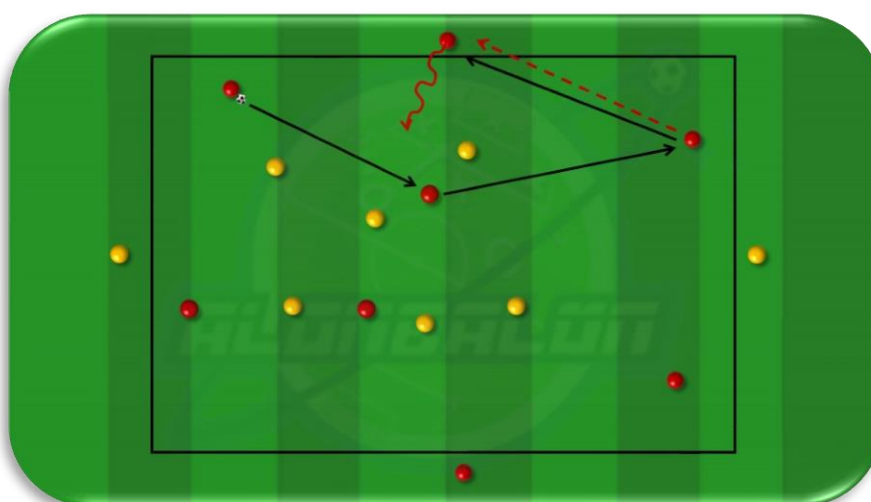
Se pueden introducir comodín/es interiores para dar mayor fluidez al juego.

Se pueden asignar marcas individuales por dentro.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, basculaciones, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores y toma de decisiones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 9'	1' entre series	16	30x40m



VER VÍDEO



Juego de presión 6x6x6 (6x3 en 2 zonas)

3 equipos de 6 jugadores cada uno se colocan como se aprecia en el gráfico. En cada serie comenzará un equipo diferente robando. Hay 3 zonas, 2 zonas grandes donde se juegan situaciones de 6x3 y la zona más pequeña donde esperan los 3 del equipo que está robando pero de forma activa ya que tienen que estar basculando en función del balón y cerrando líneas de pases interiores. el equipo que conserva tiene que dar un mínimo de pases para poder cambiar de subespacio. Si el equipo poseedor pierde el balón o lo roba el equipo que está en el medio rápidamente se intercambiarán los roles entre ellos y así de manera sucesiva sin pausas durante el tiempo de trabajo.

➤ **Reglas de provocación:**

2-3 toques por jugador.

Mínimo de 6-7 pases para poder cambiar de subespacio.

Los 3 jugadores que están en la zona central esperando del equipo que roba pueden interceptar o robar el balón cuando cambien de orientación.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

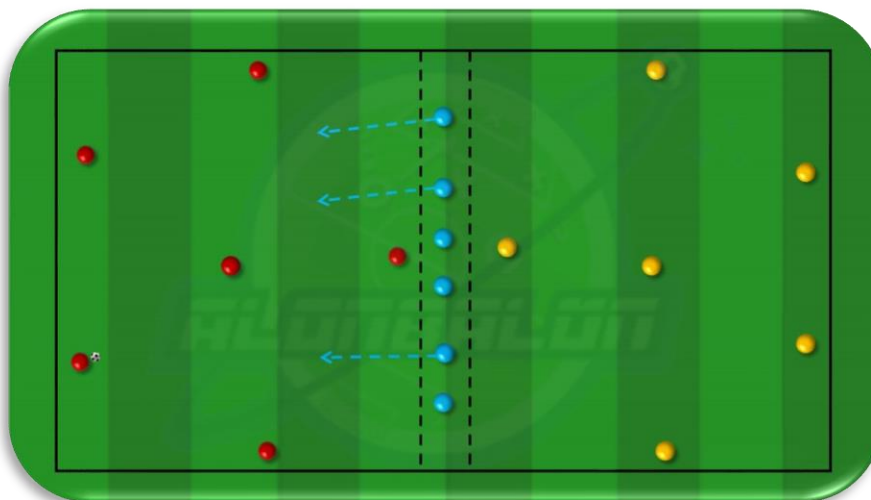
Introducir comodines para dar mayor fluidez al juego.

Establecer un sistema de puntuación en función de los objetivos.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, alternancia juego corto/largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
6 series de 2'	1' entre series	18	2(20x25) – 5x20m



VER VÍDEO



Juego de posesión 8x8+2CI (10x8 / 4 miniporterías)

2 equipos de 8 jugadores cada uno + 2 comodines interiores juegan una posesión con el objetivo de dar un mínimo de Nº de pases establecidos para poder hacer gol en una de las 4 miniporterías que hay en las 4 esquinas y mirando hacia el exterior. cambiar a los comodines en cada serie.

➤ **Reglas de provocación:**

Limitación técnica de 2-3 toques por jugador.

Mínimo de 6-7 pases para poder marcar.

Equipo que consigue gol sigue con la posesión del balón.

El gol siempre tiene que ser de 1ª el remate.

➤ **Variantes:**

No puedo repetir pase.

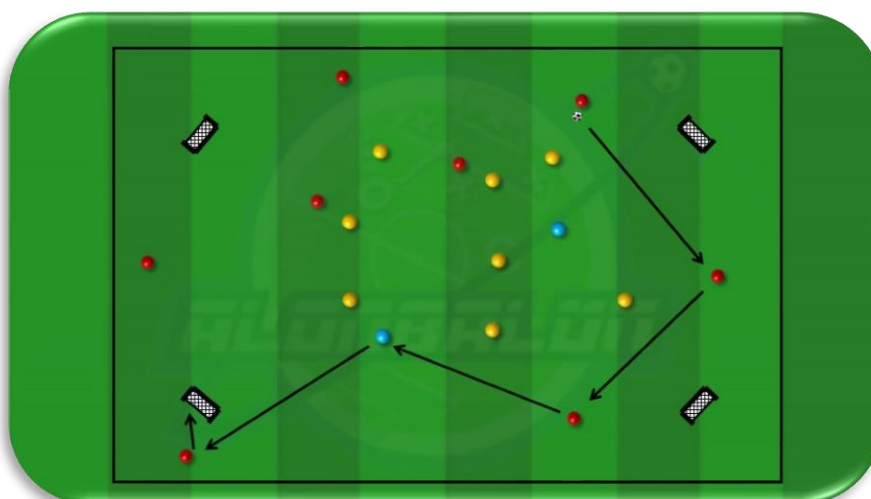
Se puede adaptar a un Nº de jugadores mayor o menor.

Que cada equipo ataque y defienda 2 porterías (situadas en diagonal).

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, repliegues, finalizaciones, basculaciones, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores y toma de decisiones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	18	40x50m



VER VÍDEO

Juego de posesión 4x4+1CI (4 equipos / 2 espacios)

4 equipos de 4 jugadores cada uno + 2 comodines interiores jugarán 2 posesiones iguales de 4x4+1CI (5x4) y en 2 espacios diferentes separados 25-30 m entre sí. 2 equipos irán de rojo y los otros 2 de amarillos y a la señal del PF el color que diga esos 2 equipos tienen que cambiar de subespacio a la máxima velocidad posible al igual que los comodines, pero éstos lo harán 1 vez sí y la otra no de forma alternativa durante el tiempo de trabajo.

Cambiar los comodines en cada serie.

➤ **Reglas de provocación:**

Sin limitaciones técnicas.

Equipo que realiza trabajo de carrera es poseedor al llegar al otro subespacio.

Los colores de los equipos se irán diciendo de forma aleatoria y sin tiempo estipulado.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un Nº de jugadores mayor o menor.

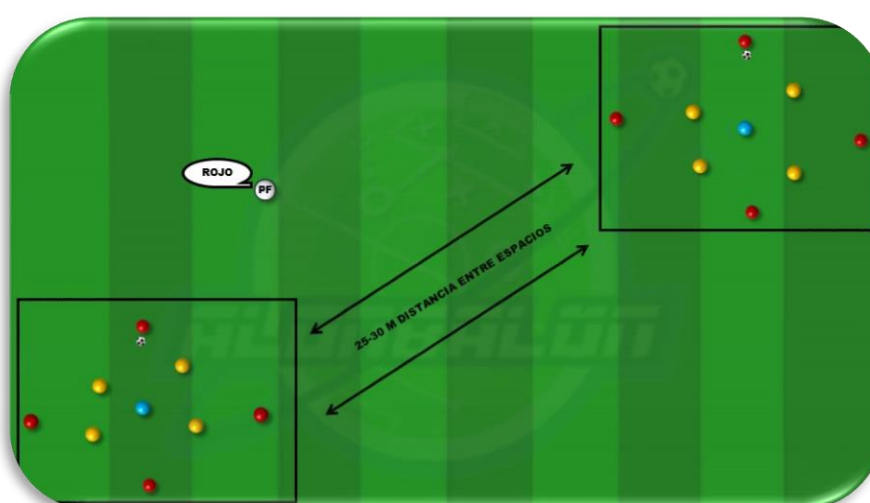
Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Introducir más comodines para dar mayor fluidez al juego.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, repliegues, cambios de orientación, alternancia juego corto/largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 7'	2' entre series	18	2(25x25m)



[VER VÍDEO](#)

Juego de posesión 5x5x5 (5x5 + carrera variable)

3 equipos de 5 jugadores cada uno se situarán como se puede ver en el gráfico de tal forma que 2 equipos empezarán jugando una posesión y el 3º estará fuera realizando un trabajo de carrera variable en 3 distancias diferentes.

El trabajo de carrera lo harán 2 veces cada equipo, una en forma creciente las distancias y otra en forma decreciente siendo siempre la ida al 90% y la vuelta al trote para recuperar hasta terminar.

Estableceremos un orden de los 3 equipos así la rotación será más rápida y todos pasarán las mismas veces por la posesión y por el trabajo de carrera variable.

➤ **Reglas de provocación:**

Sin limitaciones técnicas.

Equipo que realiza trabajo de carrera es poseedor al entrar en la posesión.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

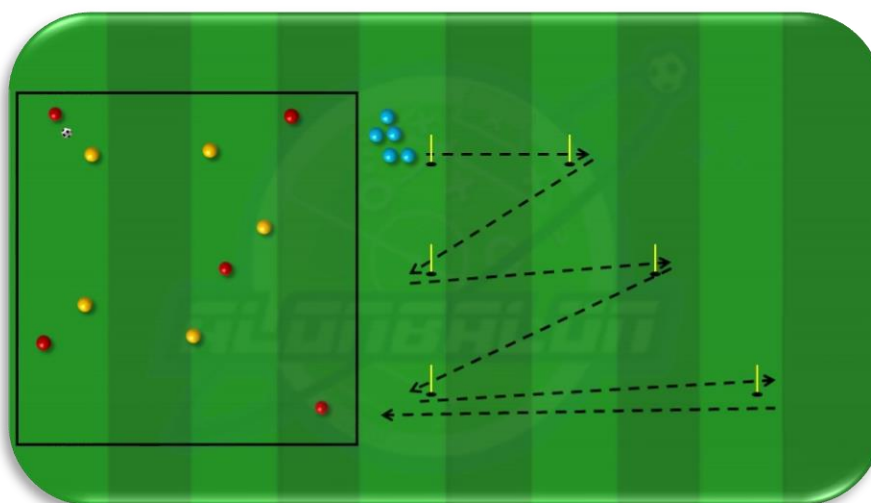
Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Introducir comodines para dar mayor fluidez al juego.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, alternancia juego corto/largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 3 rep de 3'	2' entre series	15	25x25m



VER VÍDEO



Juego de posesión 6x6x6 (6x6+6 / 2 espacios)

3 equipos de 6 jugadores cada uno se situarán como se puede ver en el gráfico divididos en los 2 espacios que hay. en uno de ellos estarán 2 equipos que empezarán jugando una posesión entre ellos y el otro equipo esperará en el otro subespacio. empezará rojos (gráfico) manteniendo el balón hasta que azules roben y realicen un cambio de orientación al otro subespacio a los amarillos que serán poseedores y rojos que perdieron cambiarán de subespacio y de rol pasando a robar y así de forma consecutiva durante el tiempo estipulado de trabajo.

➤ **Reglas de provocación:**

Sin limitaciones técnicas.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Introducir comodines para dar mayor fluidez al juego.

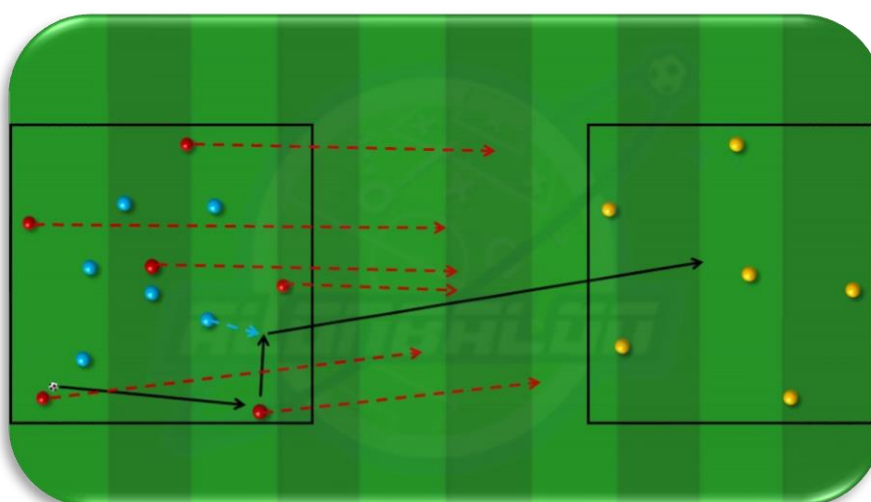
Establecer marcas individuales.

Si el equipo poseedor da 10 pases puede cambiar de subespacio.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, duelos, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, alternancia juego corto/largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, repliegues, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 7	2' entre series	18	2 espacios 25x25m



VER VÍDEO

Juego de posesión 4x4x4 (8x4 + 4x2 en 2 espacios)

3 equipos de 4 jugadores cada uno se situarán como se puede ver en el gráfico e iniciarán una posesión en el espacio grande central de 4x4x4 (8x4). a su vez los equipos estarán divididos en 2 parejas, cuando se indique rápidamente pasarán a ambos subespacio laterales pequeños a jugar un 2x2x2 (4x2) y así de manera alternativa según se vaya marcando.

➤ **Reglas de provocación:**

2-3 toques por jugador en el espacio grande y sin limitaciones técnicas en los 2 subespacios más pequeños.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Introducir comodines para dar mayor fluidez al juego.

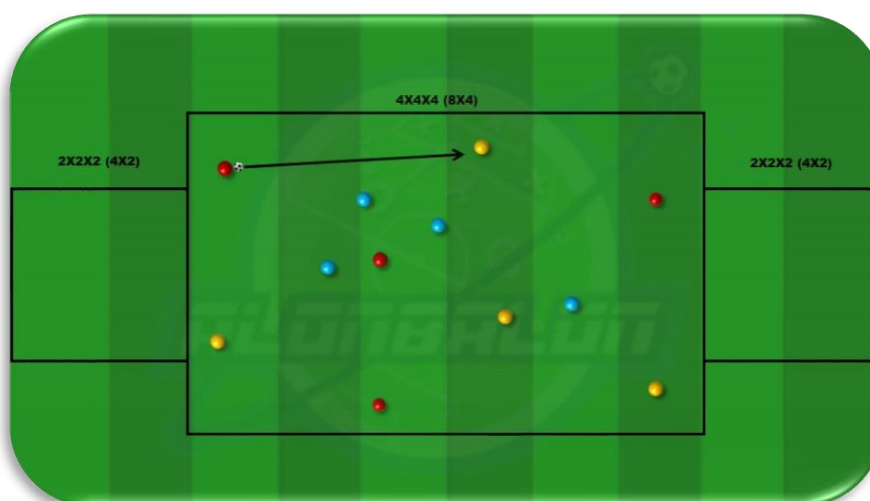
Establecer marcas individuales.

Si los 2 equipos poseedores dan 10 pases sumarán 1 punto ambos.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, duelos, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, alternancia juego corto/largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	12	1(25x30m) 2 (10x10m)



VER VÍDEO

Juego de posesión 8x8 (8x6+2 / 2 espacios)

2 equipos de 8 jugadores cada uno se situarán como se puede ver en el gráfico divididos en los 2 subespacios. se empezará jugando en uno de los subespacios una posesión de 8x6 y los 2 jugadores que faltan del equipo defensor estarán situados en su subespacio esperando el cambio de orientación de sus compañeros que no podrán hacerlo hasta que roben el balón. si lo hacen se intercambiarán los roles de ambos equipos.

Equipo poseedor cuando pierde el balón tiene que realizar rápidamente la presión tras pérdida para evitar el cambio de orientación.

Antes de empezar la tarea dividimos los equipos en 4 parejas enumeradas del 1 al 4 y siguiendo ese orden se irán quedando en su subespacio cuando su equipo esté en el otro robando para repartir los esfuerzos.

➤ **Reglas de provocación:**

Limitación técnica de 2-3 toques por jugador.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

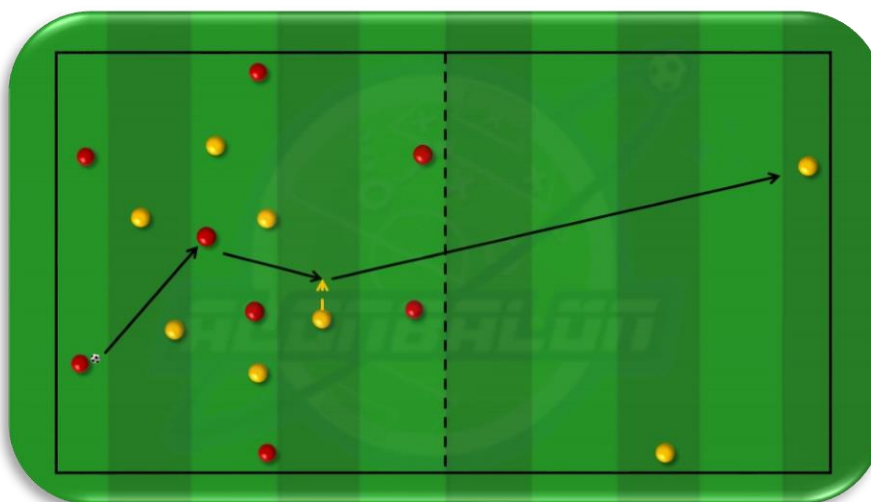
Introducir comodines para dar mayor fluidez al juego.

Si el equipo poseedor da 10 pases sumará 1 punto.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, alternancia juego corto/largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, repliegues, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	16	60x30m 2(30x30m)



VER VÍDEO



Juego de posesión 6x6x6 (6x6 + 6 carrera 90%)

3 equipos de 6 jugadores cada uno se situarán como se puede ver en el gráfico de tal forma que 2 jugarán una posesión de 6x6 en el espacio marcado y el otro equipo realiza un trabajo de carrera al 90%-95%. Irán rotando entre la posesión y el trabajo de carrera de manera consecutiva hasta completar las series y repeticiones marcadas por el PF. el equipo que lleva más tiempo en la posesión es el que sale para realizar el trabajo de carrera. ir cambiando el sentido en el trabajo de carrera y de forma creciente las distancias.

➤ **Reglas de provocación:**

Libre de toques en la posesión.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Introducir comodines para dar mayor fluidez al juego.

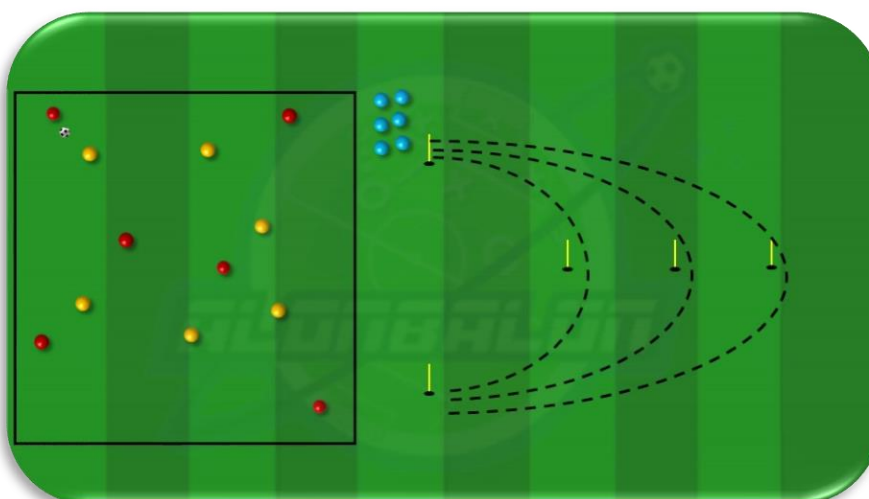
Si el equipo poseedor da 10 pases sumará 1 punto.

Establecer marcas individuales en la posesión.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, alternancia juego corto/largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
18 posesiones de 1' (2 series)	3' entre series	18	30x30m



VER VÍDEO

Juego de posesión 9x9 (Derribar conos)

2 equipos de 9 jugadores cada uno situados para jugar una posesión como se puede ver en el gráfico. dentro del espacio hay situados 5 conos, y el objetivo además de mantener la posesión el máximo tiempo posible es derribar el mayor Nº de conos, pero para ello antes hay que dar un mínimo de Nº de pases. El 1er equipo que consiga caer 3 conos ganará el juego. cada vez que haya una pérdida de balón se intercambiarán los roles poseedor-defensor.

➤ **Reglas de provocación:**

Libre de toques en la posesión.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un Nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Introducir comodines para dar mayor fluidez al juego.

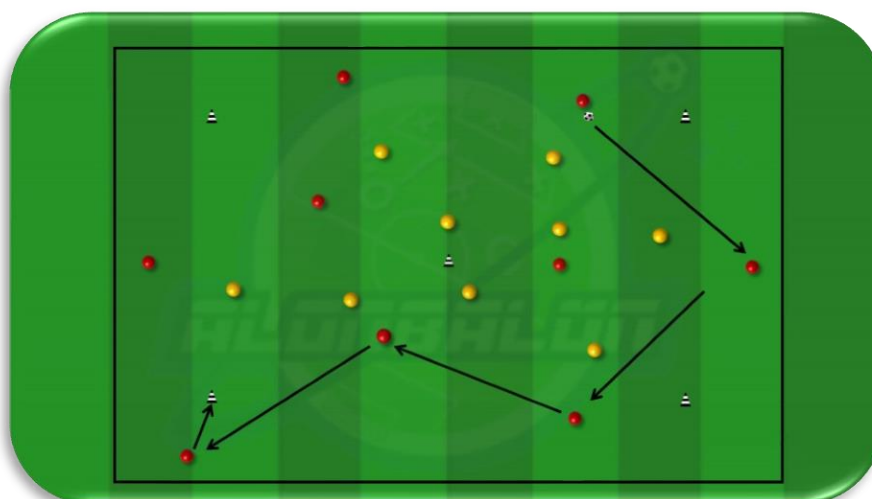
Si el equipo poseedor da 10 pases sumará 1 punto también.

Establecer marcas individuales en la posesión.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, alternancia juego corto/largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	18	30x30m



VER VÍDEO

Juego de posesión 5x5x5 (10x5)

3 equipos de 5 jugadores cada uno, se colocan como se ve en el dibujo de tal forma que siempre 1 equipo en cada serie actuará de comodín en los recuadros más pequeños (azules en el gráfico). el objetivo es mantener la posesión el mayor tiempo posible con superioridad de 10x5. los comodines No pueden salir de sus recuadros ni pueden jugar entre ellos.
si el equipo poseedor consigue que 4 de los 5 comodines toquen el balón sin perder la posesión sumarán 1 punto cada vez que lo consiga.

➤ **Reglas de provocación:**

Limitación técnica de 2-3 toques por jugador.

Se le puede robar a los comodines.

Comodín interno (=MC o interior).

Comodines no pueden jugar entre ellos.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un Nº de jugadores mayor o menor.

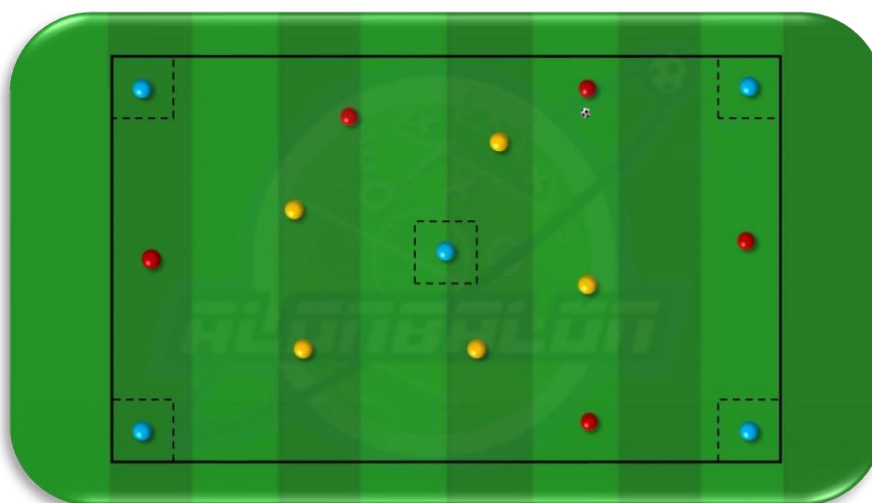
Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Se puede introducir mayor Nº de robos de balón posibles por equipo para que en cada serie trabaje defensivamente un solo equipo.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, duelos, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto/largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, regates, cerrar líneas pasillos interiores, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
3 series de 5'	1' entre series	15	35x30m 5(5x5)



VER VÍDEO



Juego de posesión 8x8+2CI (10x8 / 4 miniporterías)

2 equipos de 8 jugadores cada uno + 2 comodines interiores se colocan como se ve en el dibujo para jugar una posesión en el espacio central grande de 10x8 y con el objetivo de dar un Nº de pases determinados para poder hacer gol en las miniporterías o recibir un pase al espacio en ambas zonas laterales que serán las 2 formas de sumar puntos que tendrán. cada vez que haya una pérdida se cambiarán los roles entre los 2 equipos.

cambiar los 2 comodines en cada serie.

➤ **Reglas de provocación:**

Limitación técnica de 2-3 toques por jugador.

Comodines interiores (=MC o interior).

2 formas de sumar puntos después de dar un mínimo de 6-7 pases: hacer gol en miniporterías o recibir un pase al espacio en ambas zonas laterales.

➤ **Variantes:**

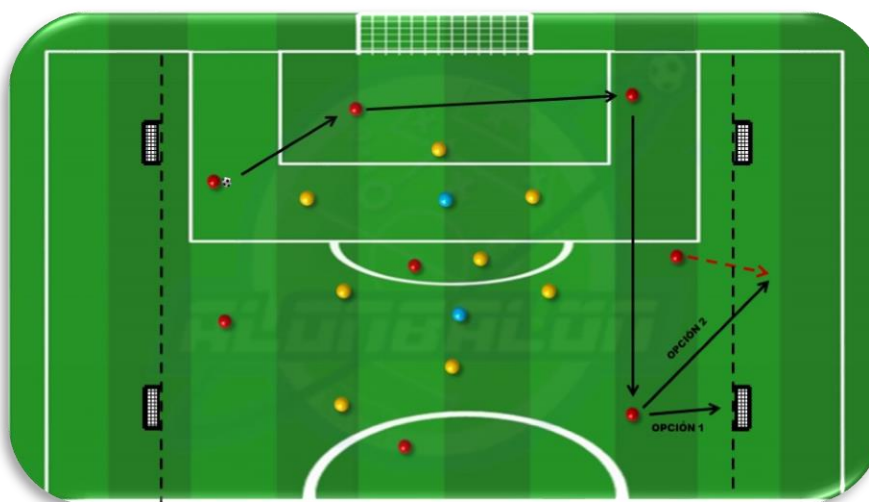
Se puede adaptar a un Nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, repliegues, finalizaciones, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	18	1/2 campo



VER VÍDEO



Juego de posesión 8x8 + 1CI (9x8 / 4 miniporterías)

2 equipos de 8 jugadores cada uno + 1 comodín interior se colocan como se ve en el dibujo para jugar una posesión en el espacio de 9x8 y con el objetivo de dar un Nº de pases determinados para poder hacer gol en las miniporterías. cada vez que haya una pérdida se cambiarán los roles entre los 2 equipos. Cambiar el comodín en cada serie.

➤ **Reglas de provocación:**

Limitación técnica de 2-3 toques por jugador.

Comodines interiores (=MC o interior).

Mínimo de 6-7 pases antes de hacer gol en miniporterías.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un Nº de jugadores mayor o menor.

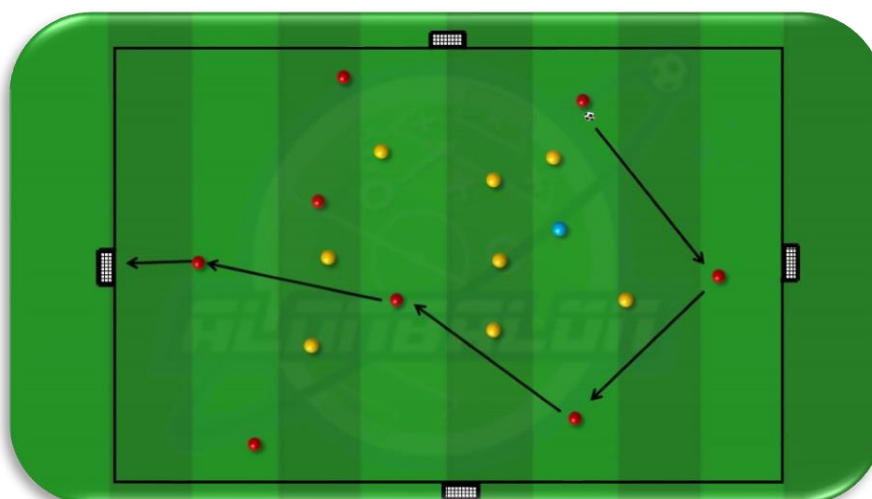
Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Se puede realizar contabilizando los Nº de robos de 1 equipo durante 1 serie completa.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, repliegues, finalizaciones, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
3 series de 6'	2' entre series	17	40x40m



VER VÍDEO

Juego de posesión 4x4x4x4 (8x4+4 / 3 espacios)

4 equipos de 4 jugadores cada uno se colocan como se ve en el dibujo, 3 se colocan en uno de los 2 subespacios grandes mientras que el 4º equipo esperará en el otro subespacio grande. la franja central sólo será de paso.

Iniciaremos jugando una posesión de 4x4x4 (8x4) hasta que el equipo defensor robe y en ese momento realizará un cambio de orientación al equipo que está esperando (morados en el gráfico) para continuar jugando de la siguiente forma: equipo que robaba se queda en el subespacio que se estaba jugando, equipo que perdió el balón será defensor en el otro subespacio y el otro equipo que estaba conservando seguirá con el mismo rol en el otro subespacio junto al equipo morado y así de forma consecutiva durante el tiempo marcado.

➤ **Reglas de provocación:**

Limitación técnica de 2-3 toques por jugador.

➤ **Variantes:**

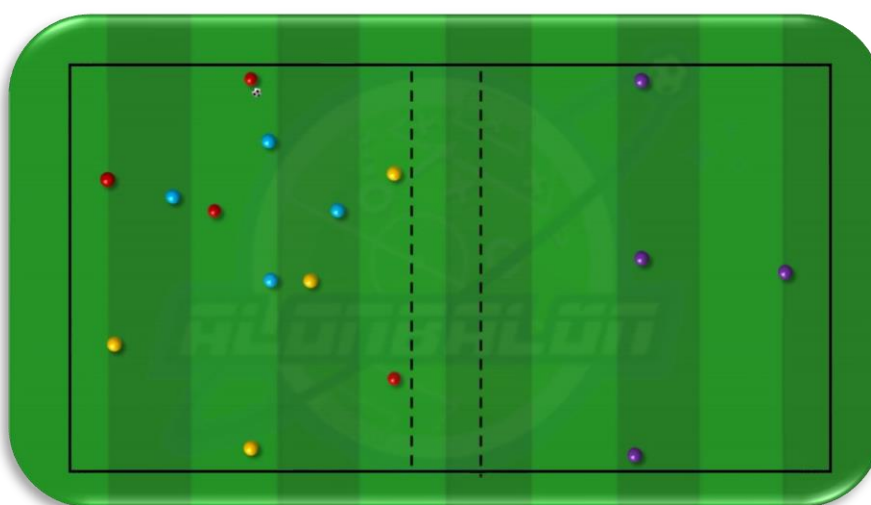
Se puede adaptar a un Nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, repliegues, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 4 rep. de 2' (16')	2' entre series	16	2(25x25m) 1(5x25m)



VER VÍDEO



Juego de posesión 7x7 (Marca individual / 6 miniporterías)

2 equipos de 7 jugadores cada uno se colocan como se ve en el dibujo en la cual se asignarán marcajes individuales durante el trabajo. el objetivo es mantener la posición y además hacer gol en una de las 6 miniporterías que hay después de dar un Nº de pases. si un jugador marca un gol su pareja de marca rival tendrá que dar 1 vuelta al espacio de juego a un ritmo medio-alto para volver a reincorporarse (durante el tiempo que tarde su pareja no podrá marcar gol).

➤ **Reglas de provocación:**

Sin limitaciones técnicas por jugador.

6-7 pases para poder marcar y no valdrá el gol desde más distancia de 6m con respecto a la portería que se marca gol.

Sólo podremos robar el balón a mi pareja de marca.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un Nº de jugadores mayor o menor.

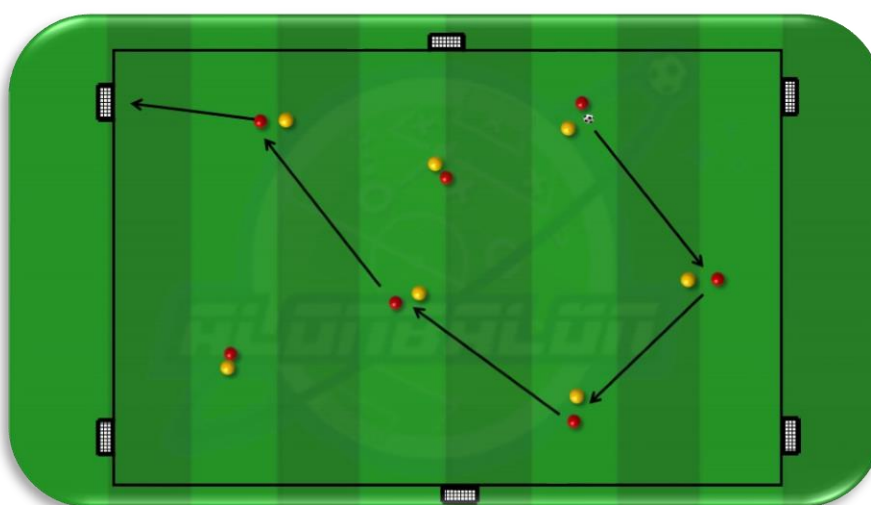
Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Se puede introducir comodín/es interiores.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, duelos 1x1, marcaje al hombre, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, repliegues, finalizaciones, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
3 series de 5'	1' entre series	14-todos	En función del nº jug.



VER VÍDEO

Posesión 4x4+1CI (2 espacios) + C.orient. + Trans. 5x4+P

2 equipos de 8 jugadores cada uno + 2 comodines + 2 porteros se colocan como se ve en el dibujo de tal forma que estarán divididos en 2 espacios iguales donde jugarán un 4x4+1CI.

Los 2 subespacios estarán numerados, 1 el de la izquierda y 2 el de la derecha.

Cuando el PF diga pe: 1 rojo: un jugador rojo del espacio Nº 1 vendrá a un balón que estará situado entre ambos espacios para realizar un cambio de orientación en diagonal a un compañero suyo del otro recuadro que correrá en amplitud y profundidad (ver el gráfico) para realizar un centro. al mismo tiempo saldrán todos los componentes del espacio Nº 2 a excepción del que va a centrar en velocidad parar a rematar ese centro y una vez acabada la jugada replegarán hasta el espacio de la posesión. en el otro subespacio seguirán jugando e iremos alternando los trabajos.

➤ **Reglas de provocación:**

Sin limitaciones técnicas por jugador tanto en las posesiones como en las transiciones.

➤ **Variantes:**

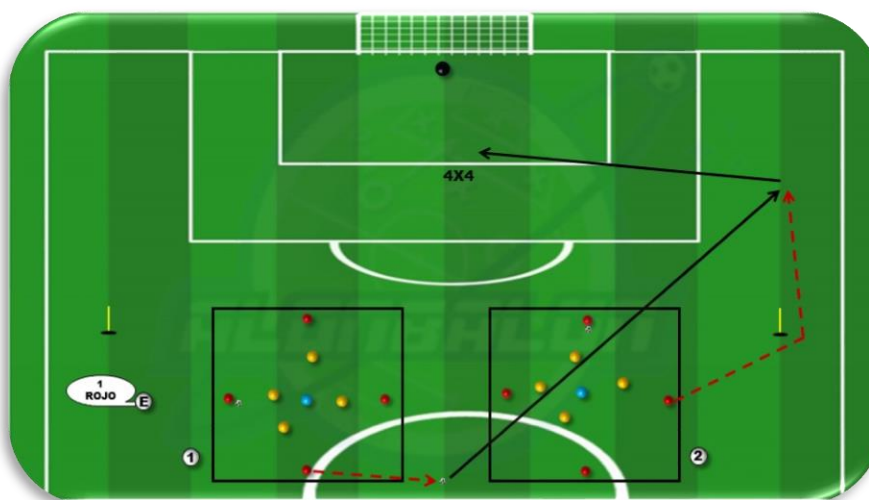
Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, duelos 1x1, marcaje en centro lateral, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, repliegues, finalizaciones, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	20 (18+2P)	½ campo 2(20x20m)



VER VÍDEO



Juego de posesión 4x4+1CI (5x4 + transiciones)

2 equipos de 4 jugadores cada uno + 1 comodín + 1 portero se colocan como se ve en el dibujo de tal forma que se jugará una posesión de 4x4+1CI en la cual el objetivo del equipo poseedor es mantener el balón y ser equipo defensor en la transición cuando lo pierda y el que roba cuando lo consigue realiza una transición rápida para intentar marcar gol.

Todos los jugadores pueden realizar la transición no hay límite de jugadores.

al volver de cada transición cambiaremos los 2 roles de los equipos.

➤ **Reglas de provocación:**

2-3 toques por jugador en la posesión y sin limitaciones técnicas por jugador en las transiciones.

Limitar el tiempo de las transiciones (rápidas = juego real).

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Limitar las transiciones (1x1, 2x1, 3x2...).

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, regates, conducciones, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, repliegues, finalizaciones, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 7'	1' entre series	10 (9+1P)	20x30m



[VER VÍDEO](#)

Juego de posesión 5x4 + transiciones 3x2+P

2 equipos, 1 de 6 jugadores y otro de 5 + 1 portero se colocan como se ve en el dibujo, el equipo de 6 actuará de equipo poseedor en la posesión de 5x4 y defenderá las transiciones de 3x2 en la cual siempre habrá 1 jugador de los rojos posicionado en defensa fuera de la posesión y el equipo de 5 jugadores actuará de defensor en la posesión y 1 jugador se situará por fuera del espacio (posición de extremo descolgado) que será el que inicie las transiciones después de recibir pase.

➤ **Reglas de provocación:**

2-3 toques por jugador en la posesión y sin limitaciones técnicas por jugador en las transiciones. Limitar el tiempo de las transiciones (rápidas = juego real).

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

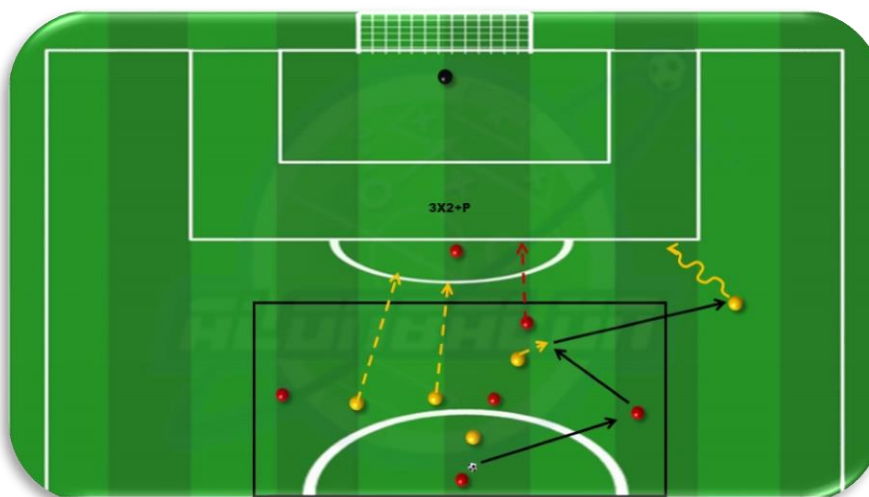
Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Modificar las transiciones (1x1, 2x1, 2x2...).

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, regates, conducciones, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, repliegues, finalizaciones, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 6'	2' entre series	12 (11+P)	20x30m



VER VÍDEO

Juego de posesión 8x8 + transiciones (4 miniporterías)

2 equipos de 8 jugadores + 2 porteros se colocan como se ve en el dibujo. se iniciará con una posesión de 8x8 en el espacio marcado con el objetivo de mantener la posesión del balón y de hacer gol en una de las 4 miniporterías que hay. si un equipo consigue hacer gol en una miniportería y en la jugada posterior roba el balón es cuando se producirá la transición a una de las 2 porterías defendidas por los porteros.

➤ **Reglas de provocación:**

2-3 toques por jugador en la posesión y sin limitaciones técnicas por jugador en las transiciones. Limitar el tiempo de las transiciones (rápidas = juego real).

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

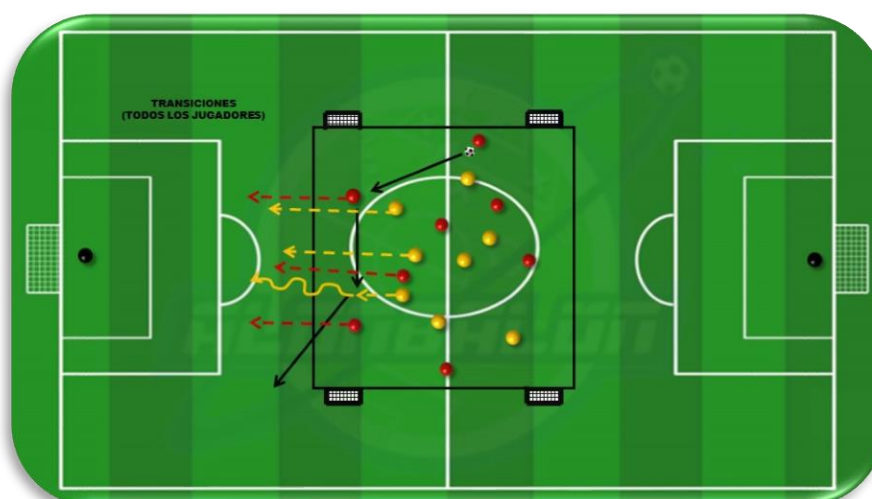
Modificar las transiciones (1x1, 2x1, 2x2...).

Introducir comodín/es interiores para dar mayor fluidez al juego.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, regates, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, repliegues, finalizaciones, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	18 (16+2P)	C. completo (25x40m)



VER VÍDEO

Juego de posesión 8x8+2CI+2P (4 porterías)

20 jugadores divididos en 2 equipos de 8 jugadores cada uno + 2 comodines interiores + 2 porteros jugarán una posesión en la cual colocaremos justo en el centro 4 porterías enumeradas del 1 al 4 que los 2 porteros tendrán que defender cuando sean atacadas, un portero defenderá las 2 pares (2 y 4) y el otro las 2 impares (1 y 3) para que puedan competir entre ellos a ver quién recibe menos goles. Los jugadores jugarán una posesión de 8x8+2CI (10x8) en la que además de mantener la posesión a partir de un N° determinado de pases marcados antes de empezar podrán atacar las 4 porterías y hacer gol ya sea 1 gol o 2 goles si atraviesa ambas porterías. si el equipo poseedor logra hacer gol seguirá con la posesión del balón.

➤ **Reglas de provocación:**

2-3 toques por jugador en la posesión.

Mínimo de 6-7 pases para poder marcar.

Porteros sólo defienden porterías.

No se puede circular el balón por las zonas de portería interior.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

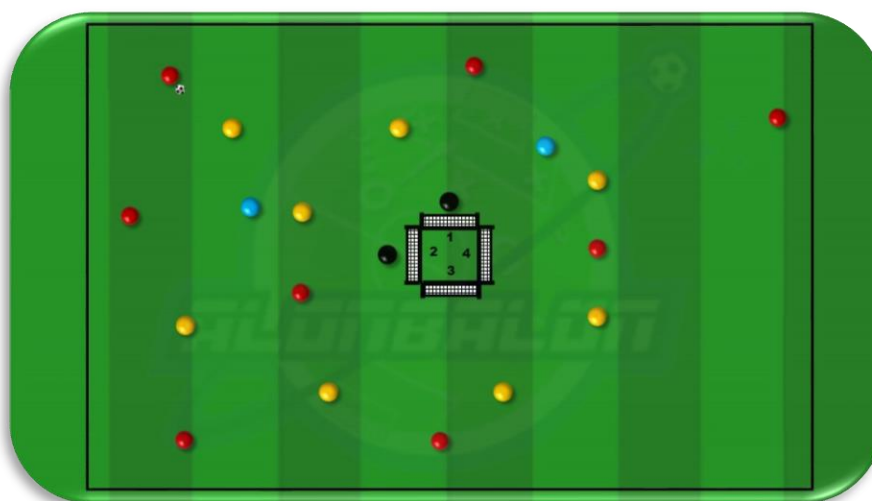
Se puede introducir marcas individuales.

Sólo vale el gol de 1ª.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, control del juego, velocidad y ritmo de juego, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, cambios de orientación, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, transiciones, presión, presión tras pérdida, finalizaciones, toma de decisiones, repliegues, regates y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	20 (18+2P)	½ campo



VER VÍDEO



Juego de posesión 5x5x5 (10x5)

15 jugadores divididos en 3 equipos de 5 jugadores cada uno jugarán una posesión en la cual 2 equipos intentarán mantener la posesión y el 3º actuará de comodines situados 4 en las 4 esquinas del espacio de donde no se pueden mover y 1 jugador por dentro con movilidad total por todo el espacio de trabajo. Si un jugador del equipo que está actuando de comodines pierde el balón automáticamente pasará a ser defensor y cambiará su rol con el equipo que consiguió robarlo y así de forma sucesiva.

➤ **Reglas de provocación:**

2-3 toques por jugador en la posesión.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

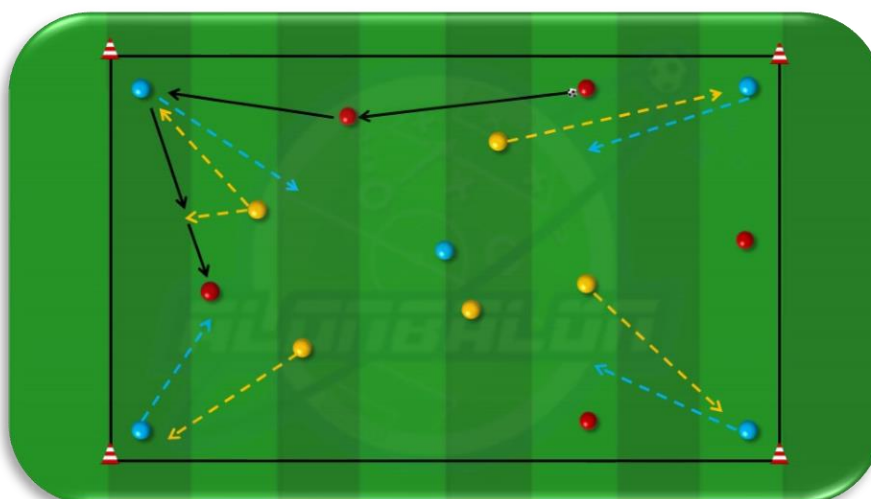
Se puede introducir marcas individuales.

Introducir comodín/es interiores para dar mayor fluidez al juego.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, control del juego, velocidad y ritmo de juego, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, cambios de orientación, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, transiciones, presión, presión tras pérdida, toma de decisiones, repliegues, regates y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 7'	1' entre series	15	30x30m



VER VÍDEO

Juego de posesión 4x4 + transiciones 4x4+P

16 jugadores divididos en 4 equipos de 4 jugadores cada uno + 2 porteros se sitúan como se puede ver en el gráfico, 2 equipos empezarán jugando una posesión en el recuadro marcado de 4x4, el 3ER equipo se sitúa defendiendo portería que será atacada en la transición y el 4º equipo espera a un lado de la posesión para entrar a jugar.

Iniciarán rojos siendo equipo poseedor en la posesión y amarillos robarán, cuando lo consiguen tiene que realizar una rápida transición para atacar portería en situaciones de 4x4+P que morados están defendiendo y terminada la acción se volverá a la posesión de inicio. rotación de los equipos: rojos pasan a lugar de amarillos, amarillos lugar de los morados, morados al lugar de azules y azules al lugar de rojos.

➤ **Reglas de provocación:**

2-3 toques por jugador en la posesión.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un Nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

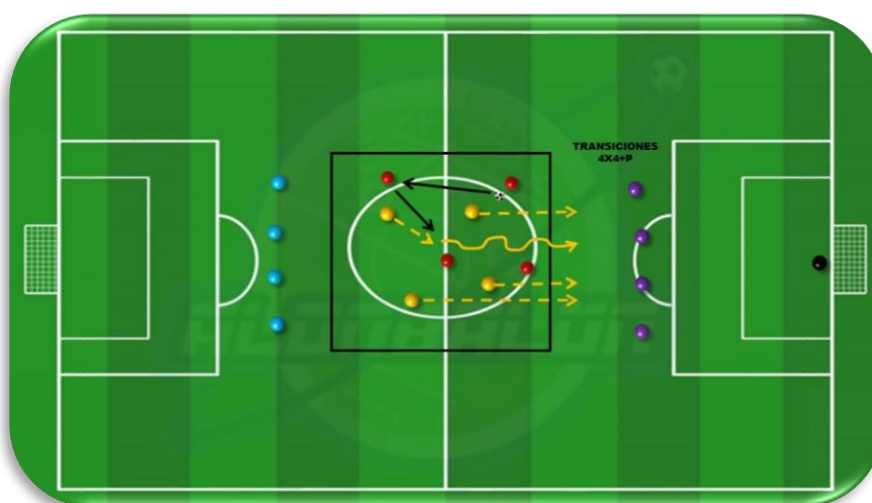
Se puede introducir marcas individuales.

Introducir comodín/es interiores para dar mayor fluidez al juego en la posesión y en las transiciones.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, control del juego, velocidad y ritmo de juego, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, cambios de orientación, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, transiciones, presión, presión tras pérdida, finalizaciones, toma de decisiones, repliegues, regates y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
Por rep. 2 series de 2 vueltas	2' entre series	18 (16+2P)	¾ campo (20x20m)



VER VÍDEO



Juego de posesión 8x8 + 2x2 en 4 espacios

16 jugadores divididos en 2 equipos de 8 jugadores cada uno se sitúan como se puede ver en el gráfico repartidos en los 4 subespacios más pequeños para jugar 4 posesiones de 2x2 durante un tiempo marcado y sin pausa se pasará a jugar en el espacio grande un 8x8 que meterá el balón el entrenador para disputarlo y así de forma sucesiva hasta finalizar el tiempo de trabajo.

➤ **Reglas de provocación:**

2-3 toques por jugador en la posesión de 8x8 y libre en el 2x2.

En cada serie rotar los jugadores amarillos un recuadro a la derecha para cambiar los enfrentamientos en los 2x2.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

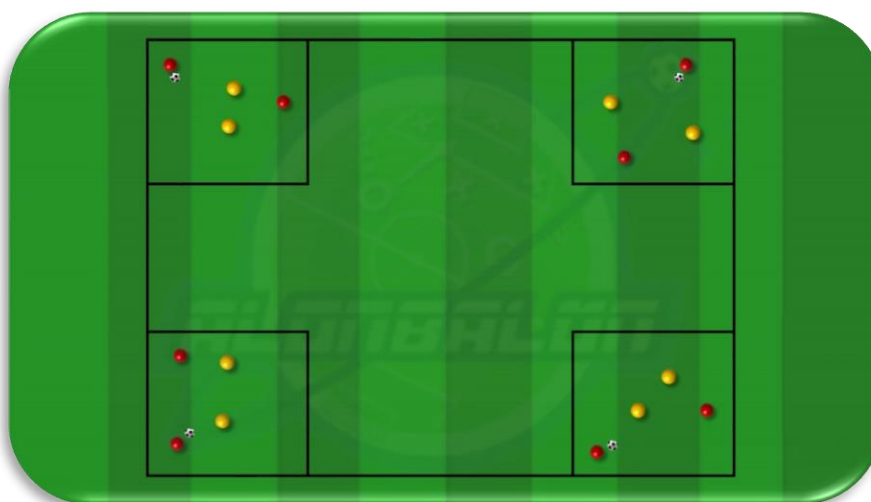
Se puede introducir marcas individuales.

Introducir comodín/es interiores para dar mayor fluidez al juego en la posesión.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, control del juego, velocidad y ritmo de juego, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, cambios de orientación, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, transiciones, presión, presión tras pérdida, duelos, toma de decisiones, regates y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
4 series 4'	1' entre series	16	40x40m 4(12x12m)



VER VÍDEO



Juego de posesión 6x4 + finalizaciones + transiciones 6x4+P

16 jugadores divididos en 2 equipos, 1 de 6 jugadores (rojos) y otro de 8 (amarillos) + 2 porteros, se colocarán como se puede ver en el gráfico. a su vez amarillos estarán divididos en 2 subgrupos de 4 jugadores cada uno.

Se iniciará metiendo un balón en el espacio de la posesión para realizar un 6x4 (1 subgrupo amarillo entra a robar) y aquí hay 2 opciones:

Si amarillos consiguen a robar rápido atacarán portería para finalizar y hacer gol sin oposición de rojos.

Si rojos consiguen dar 10 pases atacarán en superioridad de 6x4 la portería que estará defendida por el otro subgrupo de amarillos.

Cambiar roles de amarillos en cada repetición y de equipos en cada serie.

➤ **Reglas de provocación:**

2-3 toques por jugador en la posesión de 8x8 y libre en las finalizaciones y en las transiciones.

Limitar en el tiempo las transiciones.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

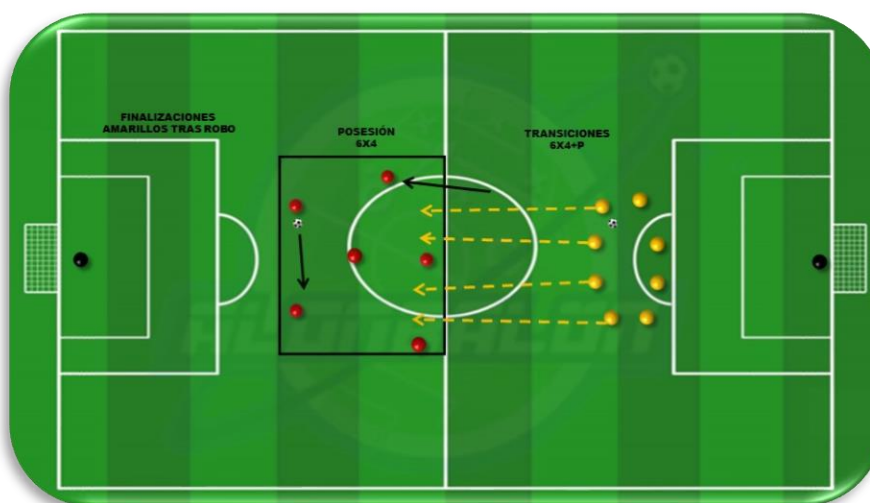
Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Introducir comodín/es interiores para dar mayor fluidez al juego en la posesión.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, control del juego, velocidad y ritmo de juego, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, cambios de orientación, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, transiciones, presión, presión tras pérdida, duelos, toma de decisiones, repliegues, finalizaciones, regates y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
8 rep 1' divididas en 2 series	3' entre series + cambiar roles	16 (14+2P)	C. completo 25x25m



VER VÍDEO



Juego de posesión 5x5x5 + 1CI (6x5+5 y transiciones 1x1+P)

18 jugadores divididos en 3 equipos de 5 jugadores cada uno + 1 comodín interior + 2 porteros, se colocarán como se puede ver en el gráfico. 2 equipos jugarán una posesión de 5x5+1CI (6x5) y el 3er equipo esperará en una zona delimitada para recibir balón y atacar portería (azules en el gráfico).

Hay 3 roles diferentes por los que tienen que pasar todos los equipos:

Rojos: son poseedores en la posesión y defensores en las transiciones 1x1+P.

Amarillos: son defensores en la posesión y los pasadores a azules en las transiciones.

Azules: atacantes en las transiciones 1x1.

Rotación: rojos-amarillos-azules.

El objetivo es mantener la posesión el máximo tiempo posible (rojos) para evitar transiciones rápidas (azules) y el trabajo de presión + último pase (amarillos).

➤ **Reglas de provocación:**

2-3 toques por jugador en la posesión y libre en las transiciones.

Ir rotando el jugador que defiende en el 1x1 (rojos en el gráfico).

➤ **Variantes:**

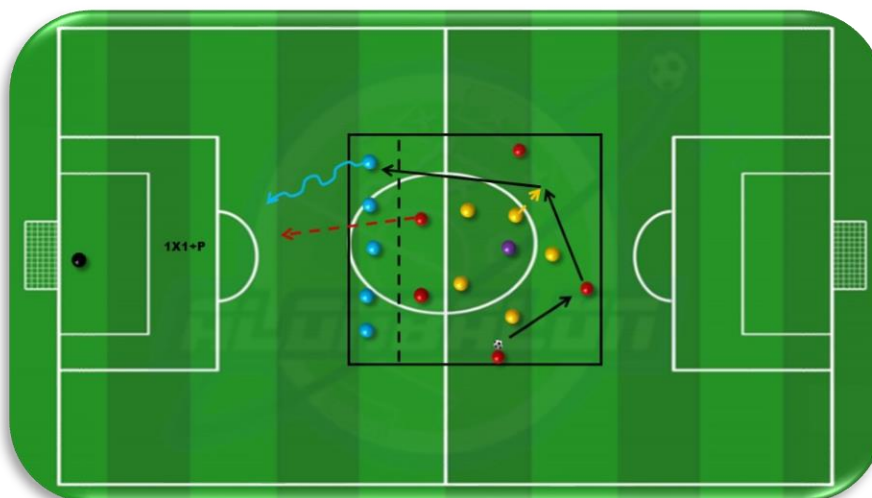
Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, control del juego, velocidad y ritmo de juego, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, cambios de orientación, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, transiciones, presión, presión tras pérdida, duelos, toma de decisiones, repliegues, finalizaciones, regates y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	18 (16+2P)	¾ campo



VER VÍDEO



Juego de posesión 8x8+2CI+2P (Posesión + transición 4x2+P)

18 jugadores divididos en 2 equipos de 8 jugadores cada uno + 2 comodines interiores + 2 porteros situados tal y como se ve en el gráfico 4 jugadores por fuera de cada equipo (2 serán los centrales y participarán en la posesión y los 2 exteriores extremos descolgados para las transiciones) y por dentro jugarán un 6x4+2CI (8x4).

iniciarán amarillos jugando y si consiguen dar un Nº de pases marcados podrán realizar un cambio de orientación buscando a uno de los 2 extremos para una transición de 4x2+P (los 2 extremos + 2 jugadores que se incorporan desde la posesión / los 2 centrales de cada equipo son los que siempre defienden las transiciones).

el espacio está dividido en 2 subespacios por una línea que para lo único que está ahí es para que cuando realicen el cambio de orientación se haga siempre desde el subespacio más lejano a dónde vamos a jugar, sino no valdrá.

➤ **Reglas de provocación:**

2-3 toques por jugador en la posesión y libre en las transiciones.

Mínimo de 6-7 pases para poder realizar cambio de orientación.

El cambio de orientación siempre se tiene que dar en diagonal y desde el subespacio más alejado al jugador que recibe el balón.

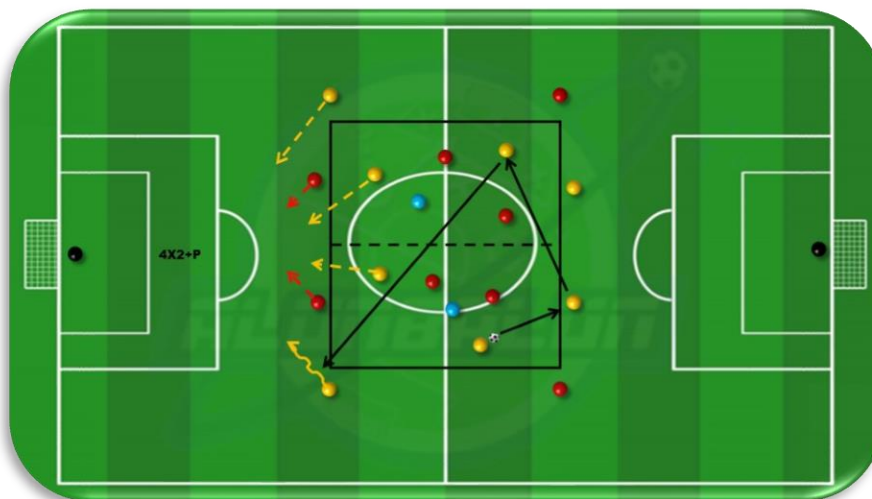
➤ **Variantes:**

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, temporizaciones, conducciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, control del juego, velocidad y ritmo de juego, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, cambios de orientación, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, transiciones, repliegues, contraataques, finalizaciones, presión, presión tras pérdida, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	20 (18+2P)	C.Completo – 25x25m



VER VÍDEO



WWW.ALONBALON.COM

Juego de posesión 8x8 (8x5+3)

16 jugadores divididos en 2 equipos de 8 jugadores cada uno situados tal y como se ve en el gráfico con 3 jugadores cada equipo situados en los 6 subespacios pequeños que hay dentro de la posesión. Iniciarán jugando los rojos con el objetivo de mantener la posesión el máximo tiempo posible y además cada vez que se da un pase a uno de los 3 compañeros que están en los subespacios tiene que intercambiar sus posiciones lo más rápido posible y seguir jugando. Si equipo defensor consigue robar se cambiarán los roles poseedor-defensor.

➤ **Reglas de provocación:**

2-3 toques por jugador en la posesión.

Cada vez que 1 jugador de dentro juegue con uno de sus 3 compañeros de los subespacios está obligado a cambiar su posición con él rápidamente.

➤ **Variantes:**

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

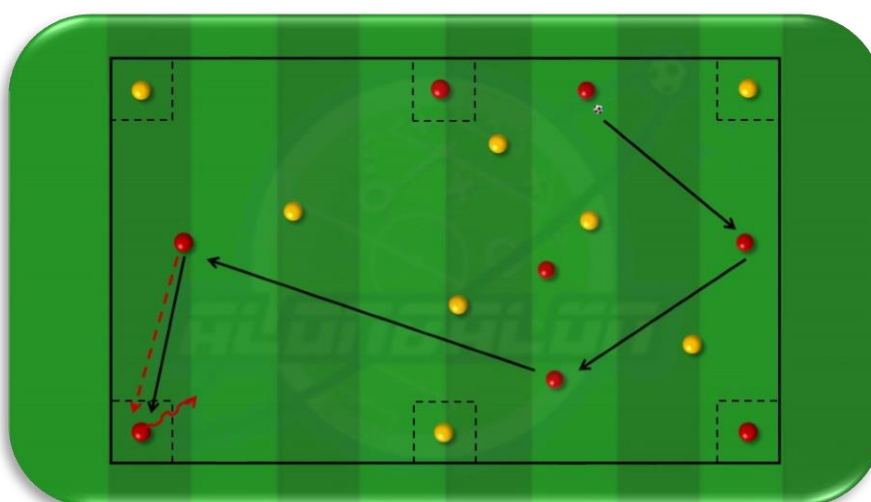
Introducir comodín/es interiores para dar mayor fluidez al juego.

Si tocan los 3 jugadores de los subespacios sin perder la posesión = 1 punto.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, temporizaciones, conducciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, control del juego, velocidad y ritmo de juego, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, cambios de orientación, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, transiciones, presión, presión tras pérdida, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	16	30x45m – 5x5m



VER VÍDEO

Juego de posesión 6x6 (6x3 + 3x2 en 2 espacios)

12 jugadores divididos en 2 equipos de 6 jugadores cada uno situados tal y como se ve en el gráfico. El espacio está dividido en 3 subespacios y los equipos a su vez estarán divididos en 3 parejas los rojos y en 2 tríos los amarillos que serán los grupos de trabajo durante la serie completa.

Iniciaremos jugando los rojos una posesión en superioridad de 6x3 hasta que amarillos consigan robar y cuando lo hagan tienen que dar un pase al otro subespacio donde están sus 3 compañeros para pasar a jugar un 3x2 (entrará la pareja nº 1 roja a robar) y los 3 amarillos que estaban en el espacio central robando tienen que realizar un repliegue intenso hasta el otro subespacio pequeño donde ellos trabajarán como equipo poseedor.

En el 3x2 pueden suceder 2 cosas: por un lado que amarillos consigan dar un mínimo de 6-7 pases y realicen un cambio de orientación a sus compañeros situados en el otro subespacio y la pareja nº 2 roja iría a robar al otro 3x2 o la 2ª opción es que si rojos roban pasarán nuevamente al 6x3 en el espacio grande y así de forma consecutiva sin pausas.

➤ **Reglas de provocación:**

2-3 toques por jugador en la posesión de 6x3 y libre en los 3x2.

Cada vez que 1 jugador de dentro juegue con uno de sus 3 compañeros de los subespacios está obligado a cambiar su posición con él rápidamente.

➤ **Variantes:**

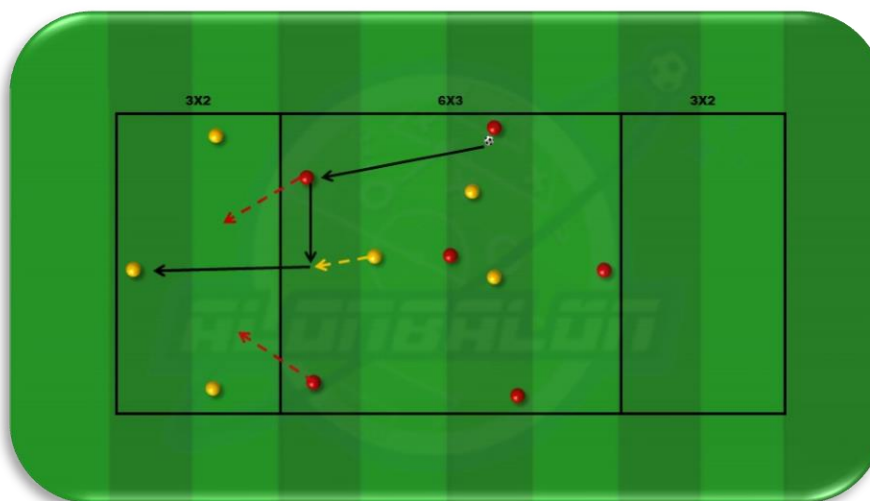
Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Introducir comodín/es interiores para dar mayor fluidez al juego.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, temporizaciones, conducciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, control del juego, velocidad y ritmo de juego, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, cambios de orientación, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, repliegues, cerrar líneas pasillos interiores, transiciones, presión, presión tras pérdida, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	12	40x20m 1(20x20) 2(10x20)



VER VÍDEO



Juego de posesión 8x8 (8x5 en 4 espacios)

2 equipos de 8 jugadores cada uno jugarán una posesión situados como se ve en el gráfico. Hay 4 zonas, 2 exteriores más pequeñas que serán las 2 zonas donde se situarán 3 jugadores de cada equipo como apoyos exteriores y 2 más grandes interiores donde se jugará.

Empezarán jugando en uno de los 2 subespacios grandes un 5x5+3CE (8x5) con el objetivo de que un equipo posea y el otro robe. El equipo poseedor tiene que intentar mantener el mayor tiempo posible el balón en una de las 2 zonas grandes y el equipo que está robando cuando lo consiga tiene que hacer un cambio de orientación a uno de los 3 jugadores que esperan en el otro subespacio y pasará a ser poseedor y se cambiarán los roles.

Cambiar los 3 jugadores exteriores en cada serie.

➤ **Reglas de provocación:**

Limitación técnica de 2-3 toques por jugador, a los comodines exteriores se le puede robar.

Equipo poseedor cuando pierde realiza presión tras pérdida rápida para evitar el cambio de subespacio.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

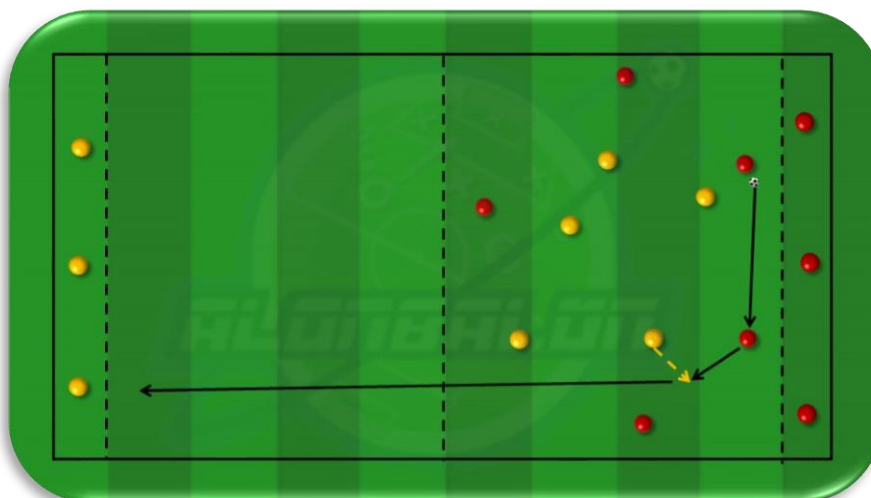
Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Introducir comodín/es interiores para dar mayor fluidez al juego.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, duelos, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto/largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, regates, cerrar líneas pasillos interiores, repliegues, descargas en el juego de espaldas, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
3 series de 5'	2' entre series	16	50x30m 2(20x30) 2(5x30)



VER VÍDEO



Juego de posesión 3x3x3 (6x3)

3 equipos de 3 jugadores cada uno, jugarán una posesión de balón de 6x3 con el objetivo de mantener la posesión el máximo tiempo posible.

Se puede hacer de forma continua o que cada equipo robe el mayor Nº de robos de balón posible durante un tiempo determinado de trabajo, en dónde contabilizaremos los robos para darle mayor competitividad.

➤ **Reglas de provocación:**

La posesión se jugará a 2-3 toques por jugador máximo.
Comodín interno (=MC o interior).

➤ **Variantes:**

Se pueden introducir comodines por fuera para mayor fluidez en el juego.

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor.

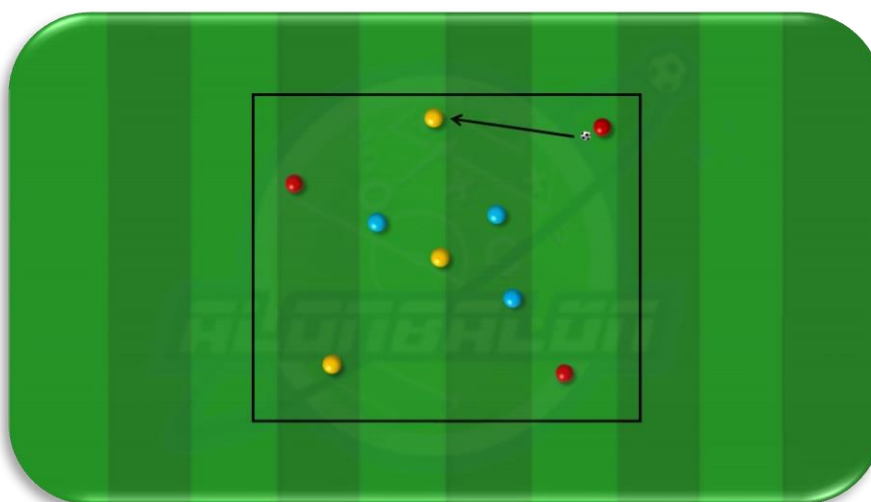
Si equipos poseedores dan un determinado nº de pases=suman 1 punto.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, duelos, presión tras pérdida, cambios de orientación, toma de decisiones, alternancia juego corto/largo, amplitud ofensiva, 3er hombre y cambios de ritmo.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	9	20x20m



VER VÍDEO

Juego de posesión 5x5 (derribar conos)

2 equipos de 5 jugadores cada uno jugarán una posesión situados como se ve en el gráfico. dentro del espacio hay 2 conos, el objetivo del equipo poseedor es mantener la posesión para dar un Nº de pases mínimos marcados y así poder derribar conos para sumar puntos. Si equipo defensor consigue robar se intercambian los roles.

➤ **Reglas de provocación:**

No hay limitaciones técnicas.

Mínimo 6-7 pases para poder derribar conos.

Cono derribado= 1 punto.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un nº de jugadores mayor o menor.

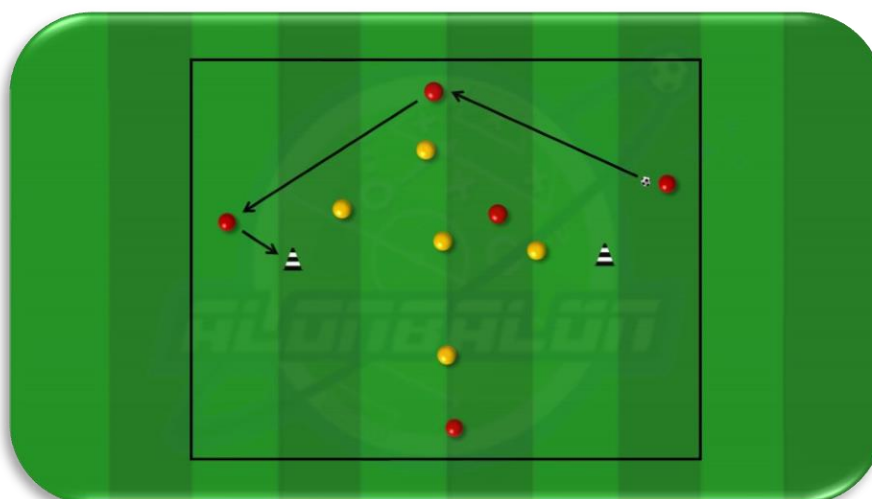
Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Introducir comodín/es interiores para dar mayor fluidez al juego.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	10	25x25m



VER VÍDEO

Juego de posesión 5x2 + cambio de orientación y transición

9 jugadores divididos en 2 equipos, 1 equipo de 5 jugadores (rojos) y otro de 3 jugadores (amarillos) + 1 portero, situados como se ve en el gráfico.

Iniciaremos jugando una posesión de 5x2 en el espacio marcado en una banda y hay 2 situaciones que se pueden dar:

Si los jugadores rojos consiguen dar un mínimo de 10 pases realizarán un cambio de orientación al jugador amarillo en amplitud para entrar a rematar un centro de éste y los 2 amarillos de la posesión serán los defensores.

Si los 2 jugadores amarillos consiguen robar antes de los 10 pases de rojos realizarán un cambio de orientación a su compañero en amplitud ofensiva para que realice acción de finalización.

➤ **Reglas de provocación:**

2 toques por jugador en la posesión y libre en las transiciones y finalizaciones.

10 pases para poder realizar cambio de orientación.

Cambiar el jugador amarillo en cada repetición.

Trabajar ambos perfiles (bandas).

➤ **Variantes:**

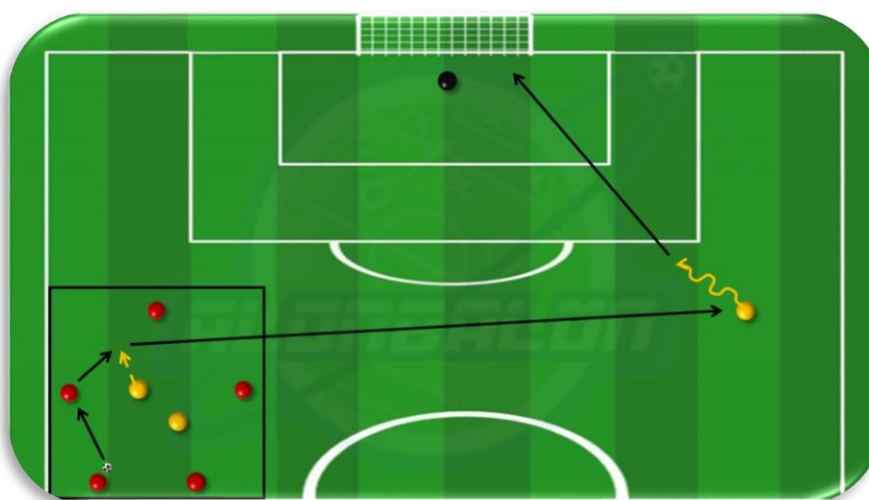
Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

Se puede adaptar a un nº mayor o menor de jugadores.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, control del juego, velocidad y ritmo de juego, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, cambios de orientación, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, transiciones, repliegues, presión, finalizaciones, centros y remates, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	9	½ campo - 20x20m



VER VÍDEO



Juego de posesión 6x6x6+2P (6x3 en 2 espacios + finalización)

20 jugadores divididos en 3 equipos de 6 jugadores cada uno + 2 porteros, situados como se ve en el gráfico. el espacio está dividido en 3 subespacios, 2 grandes donde se jugarán las posesiones de 6x3 y uno pequeño dónde estarán los 3 jugadores del equipo que roba que están esperando.

Iniciaremos con un 6x3 en uno de los 2 subespacios grandes dónde el equipo poseedor tiene que dar un mínimo de N° de pases para poder realizar un cambio de orientación al otro subespacio y seguir jugando o si el equipo defensor roba tiene que finalizar en portería con gol y se cambiarán los roles con el equipo al que le robaron el balón y así de manera sucesiva.

➤ **Reglas de provocación:**

2 toques por jugador en la posesión y libre en las finalizaciones.

Mínimo de 6-7 pases para poder realizar cambio de orientación.

Contabilizaremos los goles de cada equipo.

➤ **Variantes:**

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

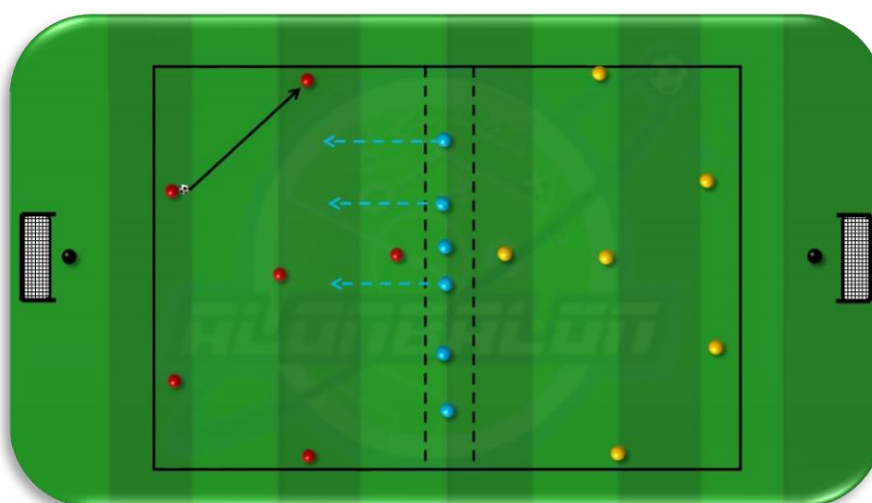
Se puede adaptar a un n° mayor o menor de jugadores.

Se puede realizar que 1 equipo robe el máximo n° de balones durante 1 serie.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, control del juego, velocidad y ritmo de juego, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, cambios de orientación, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, transiciones, repliegues, presión, presión tras pérdida, finalizaciones, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
3 series de 6'	1' entre series	20 (18+2P)	45x20m 2(20x20) 1(5x20)



VER VÍDEO



Juego de posesión 4x4x4 (8x4 / 4 miniporterías)

12 jugadores divididos en 3 equipos de 4 jugadores cada uno situados como se ve en el gráfico. 2 equipos conservarán el balón mientras el 3er equipo intenta robarlo y hacer gol en una de las 4 miniporterías. Cada vez que haya pérdida el equipo que la tuvo va a robar (cambiar roles en cada pérdida).

➤ **Reglas de provocación:**

2 toques por jugador en la posesión y libre en las finalizaciones.
Contabilizaremos los goles de cada equipo.

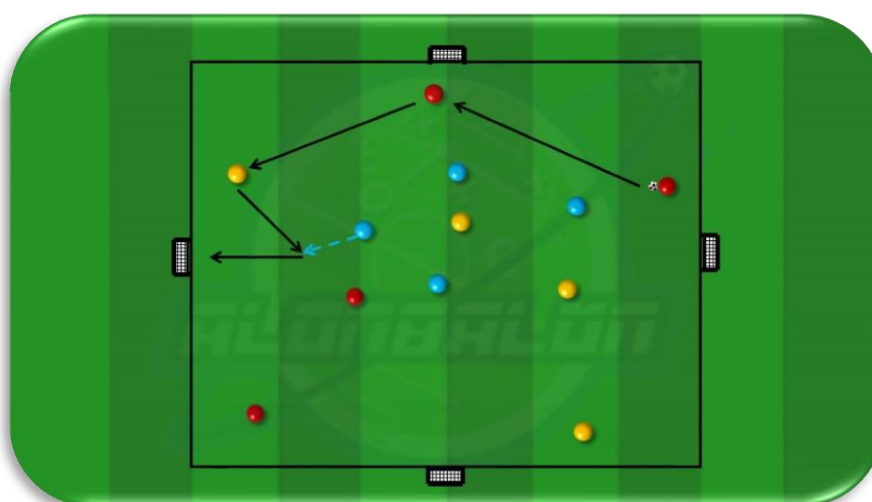
➤ **Variantes:**

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.
Se puede adaptar a un nº mayor o menor de jugadores.
Se puede realizar que 1 equipo robe el máximo nº de balones durante 1 serie.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, temporizaciones, coberturas técnicas, paredes, entradas, cargas, interceptación, anticipación, control del juego, velocidad y ritmo de juego, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, cambios de orientación, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, transiciones, repliegues, presión, presión tras pérdida, finalizaciones, toma de decisiones y basculaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
3 series de 4'	2' entre series	12	25x25m



VER VÍDEO

Juego de posesión 4x4x4+2CI (10x4)

3 equipos de 4 jugadores cada uno + 2 CI juegan una conservación de balón en la cual siempre un equipo en cada serie actuará de comodines por fuera del espacio. el equipo poseedor tiene que dar un mínimo de pases para poder hacer gol en una de las 4 miniporterías que hay pero para ello tiene que jugar antes de finalizar con uno de los 4 comodines exteriores (azules en el dibujo). si consiguen gol seguirán con la posesión del balón sino pasarán a ser equipo que roba.

➤ **Reglas de provocación:**

La posesión se jugará a 2-3 toques por jugador.

Mínimo de 6-7 pases para poder hacer gol.

Comodines internos (=MC o interior).

Comodines no pueden hacer gol.

El gol tiene que ser siempre de 1ª.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un Nº de jugadores mayor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

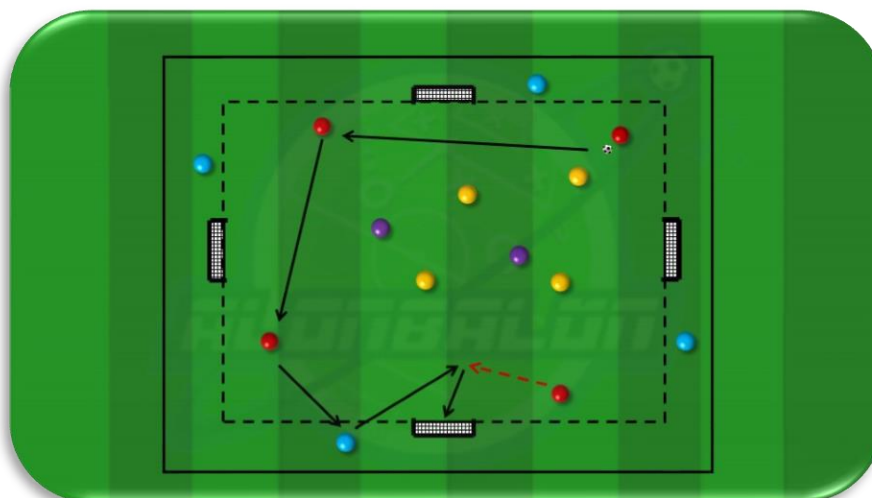
Para finalizar tiene que pasar por 2-3-4 comodines externos antes.

Comodines pueden hacer gol.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, duelos, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto/largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, regates, cerrar líneas pasillos interiores, toma de decisiones y finalizaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
3 series de 6'	2' entre series	14	25x25m



VER VÍDEO



Juego de posesión 4x4x4 (8x4)

3 equipos de 4 jugadores cada uno juegan una conservación de balón en la cual siempre un equipo en cada serie actuará de comodines por fuera del espacio. los otros 2 equipos juegan una posesión en la que tienen que dar un mínimo Nº de pases marcados antes de conseguir gol en uno de los 4 subespacios pequeños que hay en las 4 esquinas (gol= que reciba un exterior (azul) en el espacio después de conseguir el Nº de pases y tener continuidad en el juego).

si consiguen gol seguirán con la posesión del balón sino pasarán a ser equipo que roba.

➤ **Reglas de provocación:**

La posesión se jugará a 2-3 toques por jugador.

Mínimo de 6-7 pases para poder hacer gol.

En el gol tiene que ser siempre de 1ª la devolución.

➤ **Variantes:**

Se puede adaptar a un Nº de jugadores mayor.

Establecer o modificar las limitaciones técnicas en función de los objetivos.

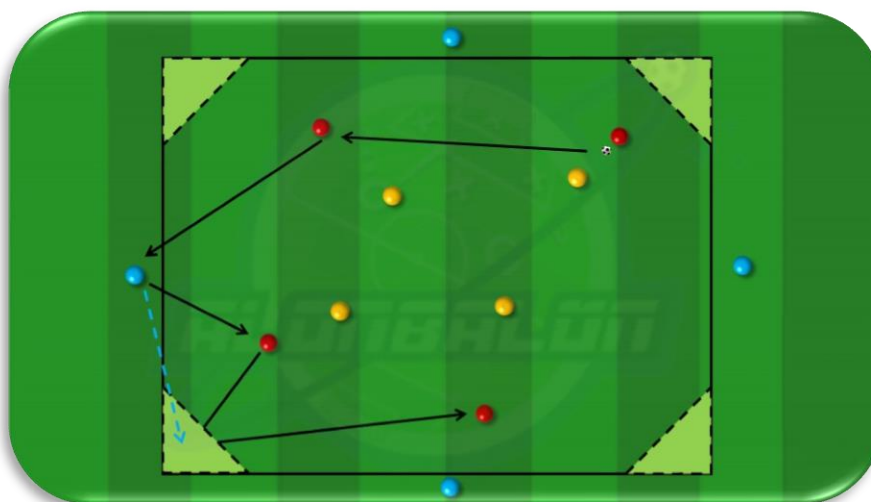
Para finalizar tiene que pasar por 2-3-4 comodines externos antes.

Introducir comodín/es interiores para dar mayor fluidez al juego.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, coberturas técnicas, temporizaciones, entradas, cargas, interceptación, anticipación, presión, control del juego, velocidad y ritmo de juego, transiciones, filtrar pases interiores, desmarques, ayudas permanentes, coberturas, vigilancias, presión tras pérdida, cambios de orientación, creación y ocupación de los espacios, alternancia juego corto y largo, amplitud y profundidad ofensiva, 3er hombre, cambios de ritmo, cerrar líneas pasillos interiores, basculaciones y toma de decisiones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 8'	2' entre series	12	25x25m



VER VÍDEO

