

Ebook **RUEDA DE PASES**



Ebook
**RUEDA
DE PASES**

Rueda de pases 1 (En Y / 3 Variantes)

Trabajo de rueda de pases en «y» con 3 variantes diferentes en las cuales se buscan diferentes objetivos técnico-tácticos. La distancia entre los conos de referencia donde los jugadores inician se puede aumentar o disminuir en función del nivel, de la categoría y de los objetivos que se quieran conseguir. Se pueden intercalar ejercicios de movilidad entre cono y cono después de las acciones técnicas.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Las variantes irán incrementando su dificultad de manera progresiva.

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Tener 2 jugadores por cono para su mejor realización.

➤ **Variantes:**

Pases y controles.

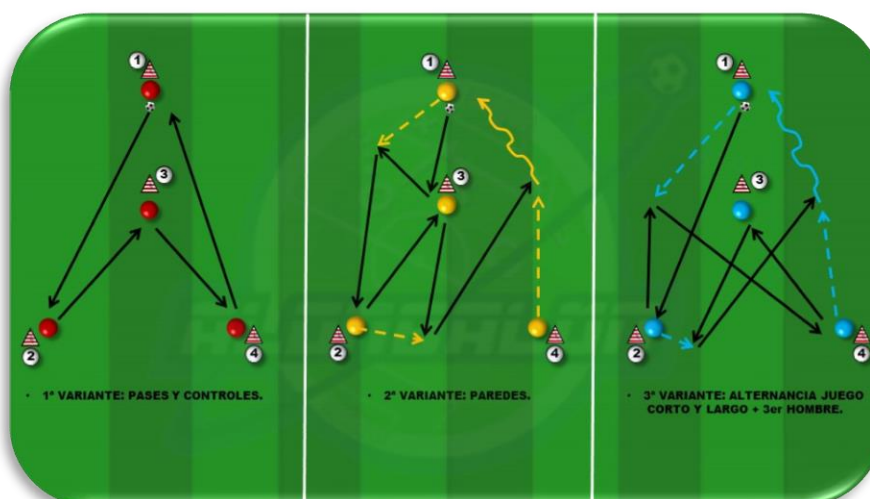
Paredes.

Alternancia juego corto y largo / 3er hombre.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, conducciones, perfiles, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, paredes, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, pierna no dominante.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
3 series de 4' (3 variantes)	1' entre series	8	Adaptarlo a categoría



VER VÍDEO



Rueda de pases 2 (Pared + oposición)

Trabajo de rueda de pases con el objetivo principal de trabajar las paredes. 4 jugadores posicionados como se ve en el gráfico iniciará el jugador rojo con balón con un pase a jugador amarillo para posterior pared con él, en la cual hará de defensor (de forma pasiva) el otro jugador rojo y acabará con un pase a jugador amarillo situado en el lado opuesto y así de manera sucesiva. Los jugadores cada vez que participan tienen que realizar siempre 2 acciones, una con balón y otra defensor en la acción de la pared de forma pasiva.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

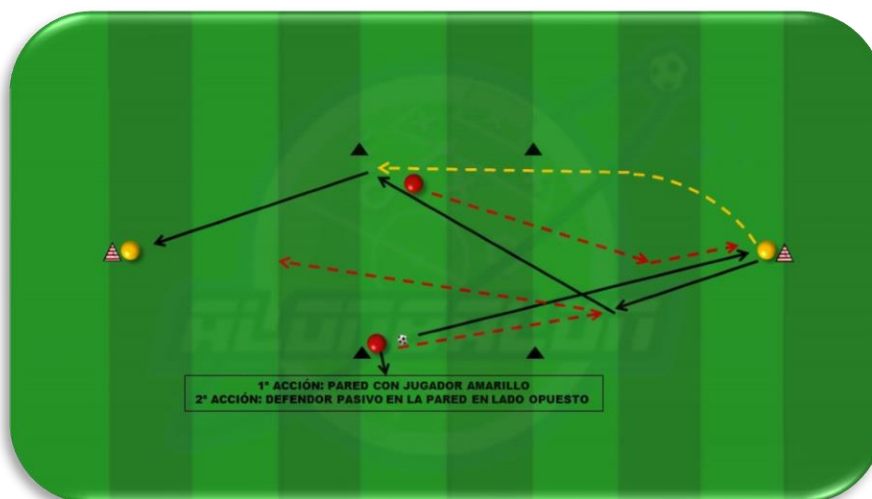
➤ **Variantes:**

Cambiar de perfil y sentido.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, paredes, temporizaciones, entrada, velocidad y ritmo de juego, creación y ocupación de los espacios y transiciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 5'	2' entre series	4	15x20m entre conos



VER VÍDEO



Rueda de pases 3 (Cuadrados / 3 variantes)

Trabajo de rueda de pases en cuadrados. Situamos a 2 jugadores en cada pica (8 x rueda) e iniciaremos siempre en un sentido para luego cambiar e ir realizando diferentes variantes dentro de la misma rueda de pases.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Las variantes irán incrementando su dificultad de manera progresiva.

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

➤ **Variantes:**

Pase y conducción de forma alternativa.

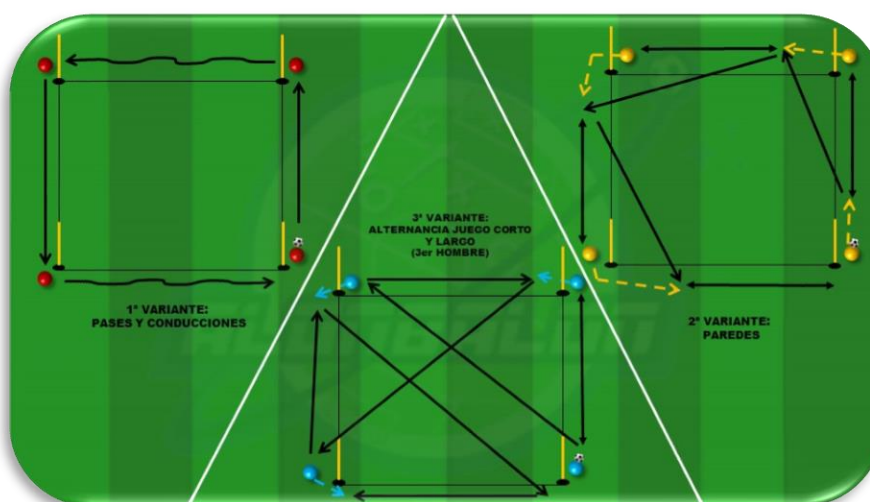
Paredes.

Alternancia juego corto y largo (3er hombre).

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, conducciones, perfiles, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, paredes, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
10'	No existe	8	15x15m



[VER VÍDEO](#)

Rueda de pases 4

Trabajo de rueda de pases para 10 jugadores en la que hay posiciones fijas y otras móviles. Los 2 jugadores rojos rotarán entre ellos en las 2 posiciones interiores siendo los jugadores que darán apoyos constantes para las paredes y siempre realizan 2 acciones seguidas y los amarillos rotarán sus posiciones como se indica en el dibujo (conos 1 y 2 entre ellos y 3 y 4 también). Las flechas negras indican un perfil y las azules el otro para poder identificar mejor los trayectos de ambos perfiles.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

➤ **Variantes:**

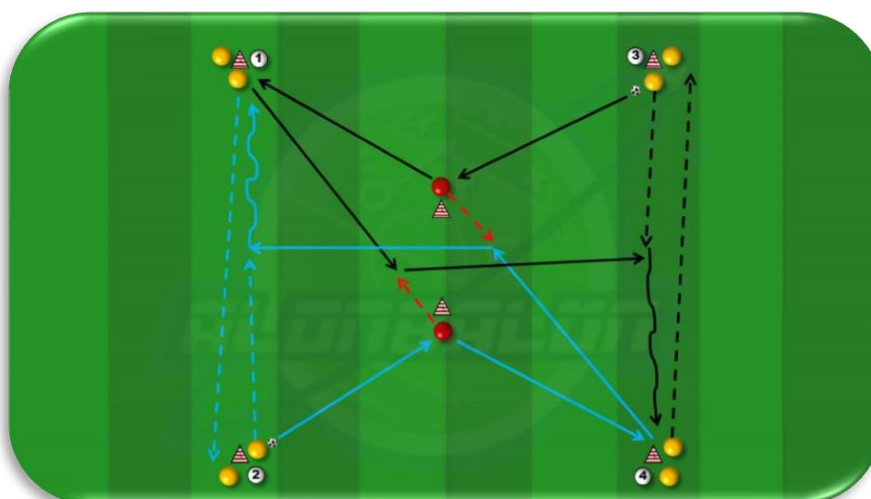
En los 2 trayectos largos entre conos podemos meter ejercicios de movilidad o alguna pequeña posta de trabajo a elegir en función de los objetivos.

Introducir el condicionante de utilizar pierna no dominante también.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, conducciones, perfiles, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, paredes, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 5'	2' entre series	10	Adaptarlo a categoría



VER VÍDEO

Rueda de pases 5 (Líneal)

Rueda de pases de 5 jugadores que se sitúan como se puede ver en el gráfico 2 jugadores en cada cono y 1 en el medio. Iniciaré 1 jugador de conos dando un pase al desmarque del jugador del medio para realizar una pared superando pica (simula rival) y posterior pase en largo al lado opuesto y continuación para realizar otra pared salvando la otra pica (=rival) y así de forma sucesiva.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

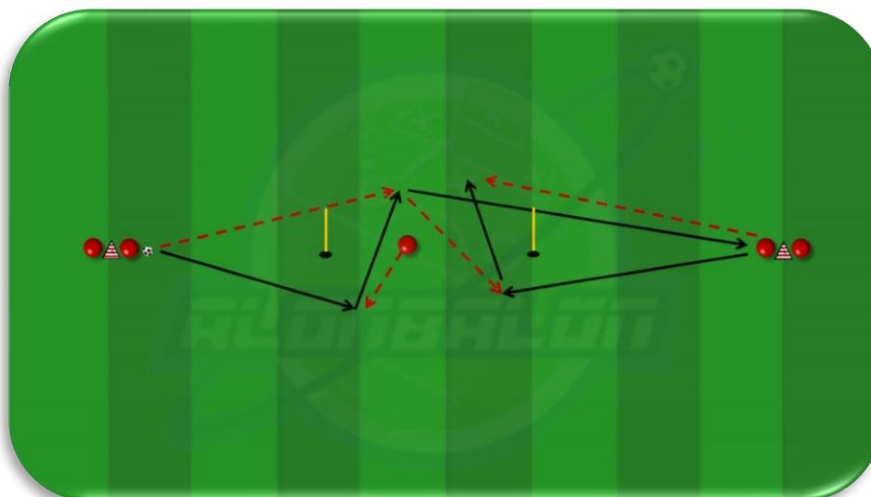
➤ **Variantes:**

Introducir el condicionante de utilizar pierna no dominante también.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, paredes, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 5'	2' entre series	5	20x25m



VER VÍDEO

Rueda de pases 6 (Triángulo / 2 variantes)

Rueda de pases en triángulo para 7 jugadores situados como se ve en el gráfico y en la cual trabajaremos 2 variantes bien diferenciadas, una de concepto principal ofensivo y otra de concepto defensivo.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

➤ **Variantes:**

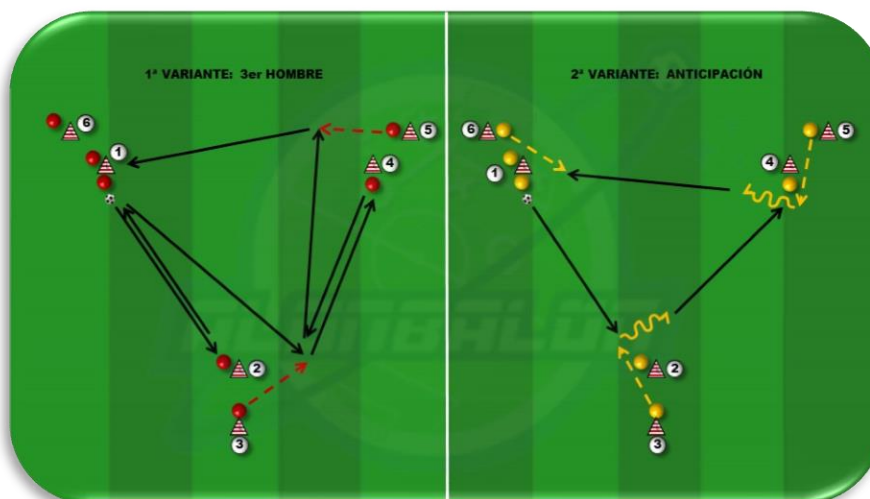
3er hombre (=jugadores rojos).

Anticipación (=jugadores amarillos).

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, anticipación, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, paredes, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 5'	1' entre series	7	15x20m



VER VÍDEO

Rueda de pases 7 (Paredes)

Rueda de pases cuyo objetivo principal es el de realizar paredes. Las picas que vemos colocadas simulan rivales. Se situarán como se puede ver en el gráfico con 2 jugadores en cada cono e iniciaremos con un pase al desmarque de apoyo del compañero y posterior realización de una doble pared y búsqueda del hombre alejado y vuelta a comenzar la misma acción de forma continuada y sin pausas.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

➤ **Variantes:**

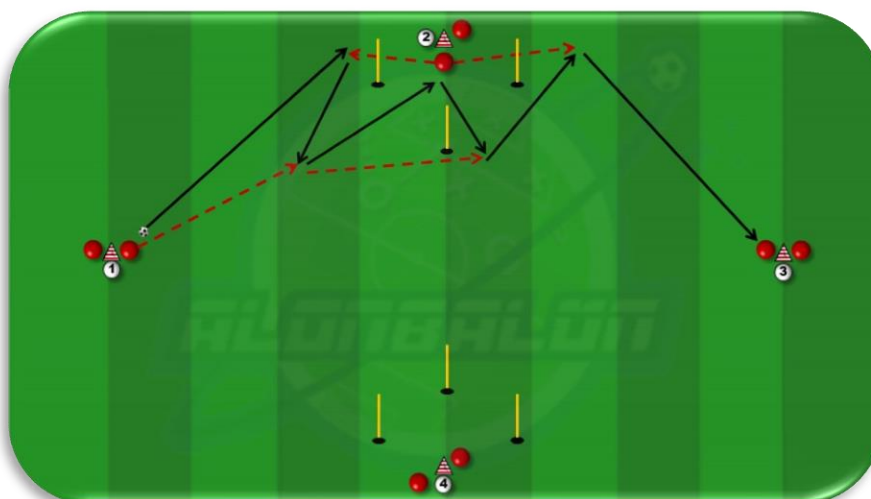
Se pueden hacer 2 grupos y a modo de competición entre ambos penalizarlos con 1 punto cada vez que toquen o tiren una pica.

Aumentar o disminuir la distancia entre picas en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, paredes, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego y descargas (puntas).

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
10'	No existe	8	20x25m entre conos



VER VÍDEO



Rueda de pases 8 (Paredes)

Rueda de pases cuyo objetivo principal es el de realizar paredes. Las picas que vemos colocadas simulan rivales. Se sitúan 2 jugadores en las postas 1 y 5 que serán los inicios (saldrán los 2 a la vez) y 1 jugador detrás de cada pica e iniciaremos siempre con un pase y pared posterior y así de manera correlativa alternando ambos lados de las picas.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

➤ **Variantes:**

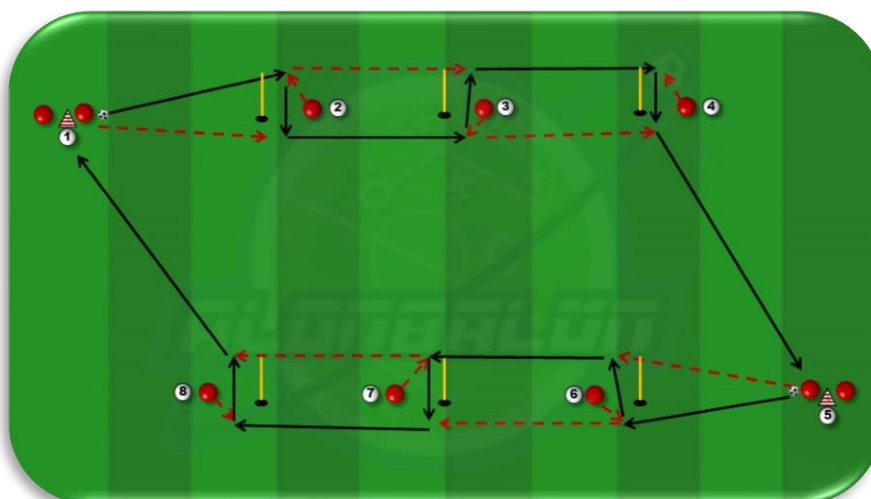
Se pueden hacer 2 grupos y a modo de competición entre ambos penalizarlos con 1 punto cada vez que toquen o tiren una pica.

Aumentar o disminuir la distancia entre picas en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, paredes, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego y descargas (puntas).

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
10'	No existe	10	10x15m entre conos



VER VÍDEO



Rueda de pases 9

Rueda de pases en la cual hay 2 tipos de trabajos sobre todo a nivel condicional. Los jugadores situados en las postas del 1 al 4 sólo trabajarán una pared y pase posterior y en su trayecto hasta la siguiente posta meteremos movilidad articular o pequeño trabajo coordinativo / preventivo y el jugador situado en la posta Nº 5 será el que trabaje más continuo ya que tendrá que dar 1 vuelta completa al recuadro dando apoyos constantes a sus compañeros.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

➤ **Variantes:**

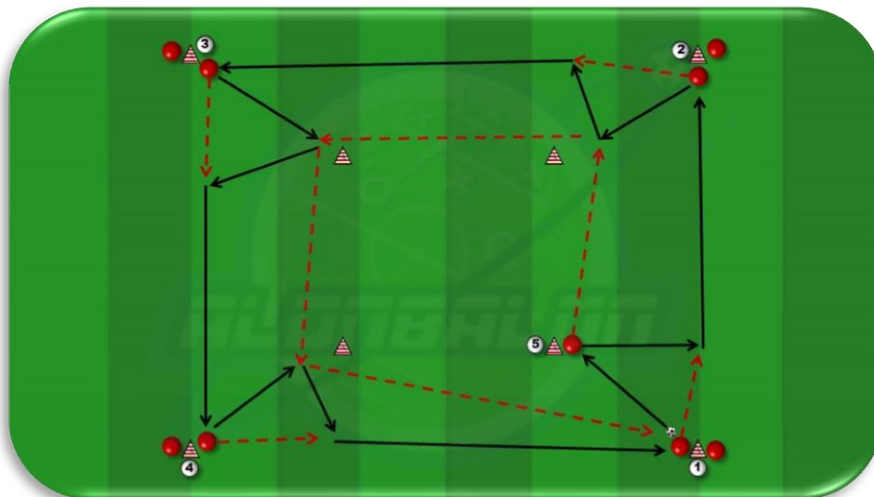
Se pueden hacer 2 grupos y a modo de competición entre ambos ver quién tarda menos en completar las vueltas en la rueda de pases sin errores.

Aumentar o disminuir la distancia entre picas en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, paredes, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 5'	2' entre series	9	25X25m



VER VÍDEO

Rueda de pases 10

Trabajo de rueda de pases buscando el 3er hombre como objetivo y en la cual siempre incidiremos en los desmarques (separarnos del rival=cono) para la realización correcta del ejercicio y crear el hábito al jugador. El pase del jugador Nº 4 al 5 tiene que ser al espacio buscando profundidad (pase a la espalda del rival).

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

➤ **Variantes:**

Se pueden hacer 2 grupos y a modo de competición entre ambos ver quién tarda menos en completar las vueltas en la rueda de pases sin errores.

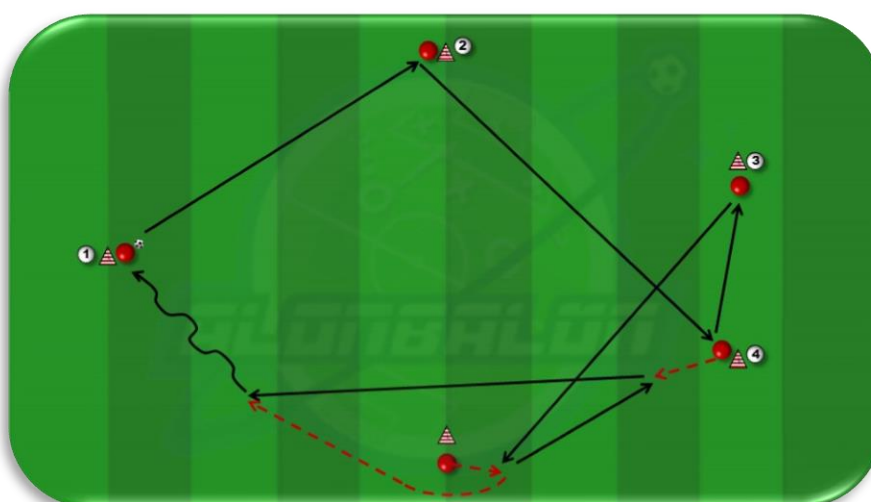
Aumentar o disminuir la distancia entre picas en función del nivel y de la categoría.

Se pueden introducir miniporterías al final para que jugador de la posta Nº 5 finalice.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, paredes, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, profundidad ofensiva, creación y ocupación de los espacios y finalizaciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
10'	No existe	10	25x25m



Rueda de pases 11 (Cruz)

Rueda de pases en «cruz» en la cual situamos 8 jugadores por cada rueda que se sitúan 2 en cada uno de los 4 conos que hay y en el medio haremos como una especie de portería pequeña con 2 picas para marcar zona de pases. Aumentarla o disminuirla en función del nivel y de si buscamos más o menos precisión. En el gráfico tenemos ambas variantes bien diferenciadas y con diferentes objetivos. Hay que cambiar roles en cada serie.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

➤ **Variantes:**

Pase + descarga + jugar alejado.

Jugar con alejado + pared.

Aumentar o disminuir la distancia entre picas en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, paredes, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, creación y ocupación de los espacios.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 5'	2' entre series	8	20x20m



Rueda de pases 12 (Por puestos)

Rueda de pases por puestos específicos en la cual podemos ir rotando por todos los puestos o trabajar fijos en una posición. En el gráfico vemos dibujado sólo 1 perfil pero tenemos que ir alternando ambos. Muy importante la posición de inicio de los 2 jugadores del medio (=mediacentros) que no estén a la misma altura los 2. Los 3 muñecos negros representan rivales.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

➤ **Variantes:**

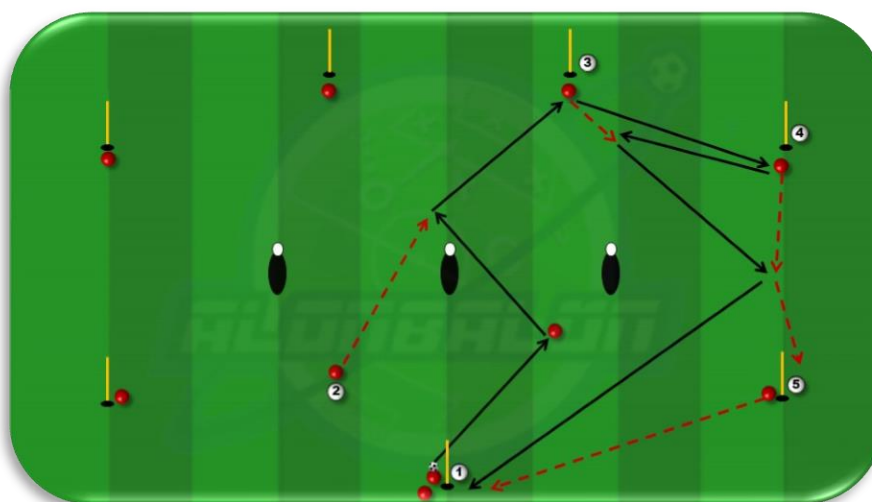
Aumentar o disminuir la distancia entre picas en función del nivel y de la categoría.

Se pueden introducir miniporterías para finalizar jugadores postas 4 y 5.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, paredes, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, creación y ocupación de los espacios y progresión en el juego.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 5'	2' entre series	10-12	30x30m



VER VÍDEO



Rueda de pases 13

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual la dinámica es la que vemos en el gráfico con la variedad de poder meter en la última posta (Nº 4) diferentes formas de acabarla (conducción, pase, finalización en miniportería con tiro de precisión...).

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

➤ **Variantes:**

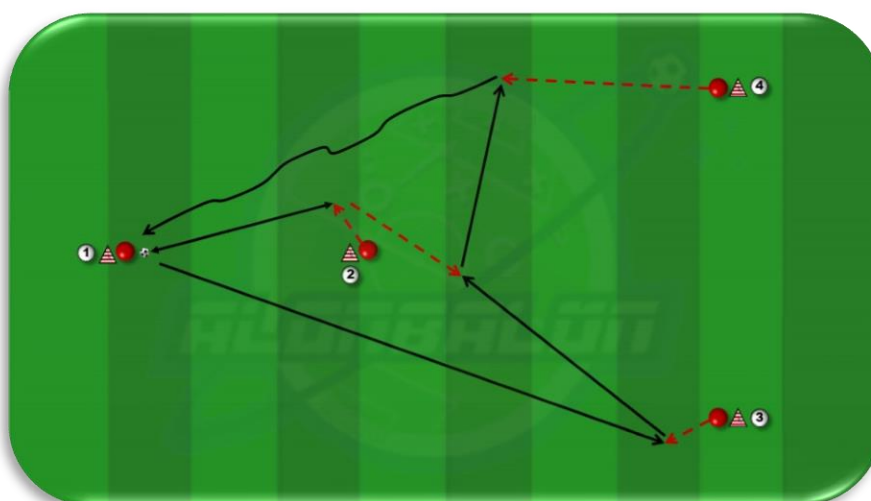
Aumentar o disminuir la distancia entre conos en función del nivel y de la categoría.

Se pueden introducir miniporterías para finalizar jugadores posta Nº 4.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, paredes, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, finalizaciones y progresión en el juego.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 4'	1' entre series	8	Adaptarlo a categoría



VER VÍDEO



Rueda de pases 14

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico de tal forma que de donde salen los balones siempre tiene que haber 2 jugadores. iniciaremos siempre con un pase de Nº 1 a Nº 2 previo desmarque para separarme del rival y así de manera sucesiva hasta completar la vuelta completa a la rueda de pases.

➤ **Reglas de provocación:**

2 toques por jugador (control y pase).

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»). Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

➤ **Variantes:**

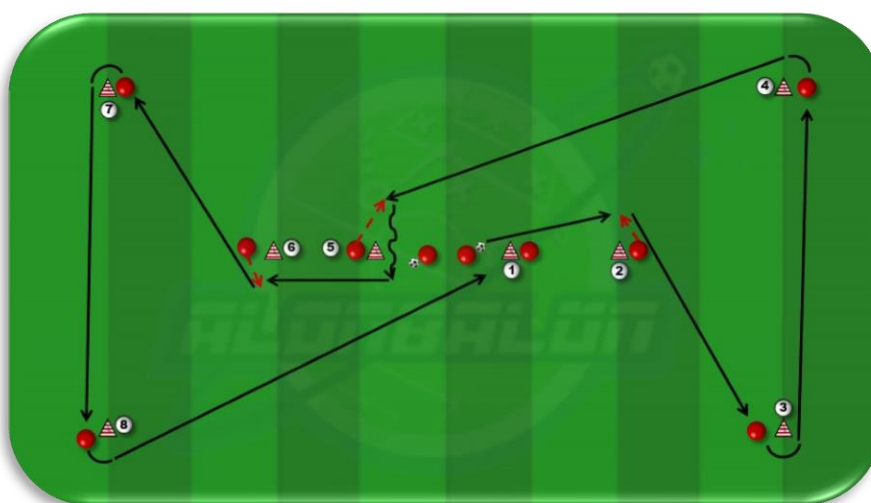
Aumentar o disminuir la distancia entre conos en función del nivel y de la categoría.

Se puede empezar con 1 balón e ir añadiendo más en función del funcionamiento del ejercicio para dar mayor dinamismo.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego y progresión en el juego.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 4'	1' entre series	10-12	Adaptarlo a categoría



Rueda de pases 15

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico de tal forma que de donde salen los balones siempre tiene que haber 2 jugadores. Iniciaremos siempre con una conducción rápida para después realizar un pase y dar apoyo para una pared al compañero, éste a su vez cuando controle realiza otra conducción rápida para volver al inicio de donde comenzó. Los 2 muñecos simularán al rival que tenemos que superar con las paredes.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

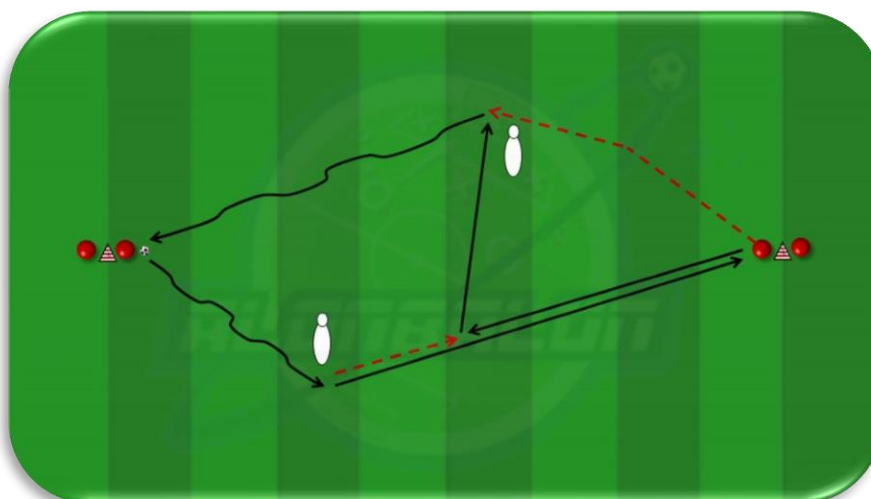
➤ **Variantes:**

Aumentar o disminuir la distancia entre conos en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, paredes y conducciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
6'	No existe	4	15x20m



VER VÍDEO

Rueda de pases 16

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 3 jugadores en las postas Nº 1 y 3 siendo las postas Nº 2 y 4 sólo de paso para realizar los ejercicios marcados por el PF en esos 2 tramos de recorrido. realizaremos 2 variantes diferentes que explicamos a continuación.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»). Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

➤ **Variantes:**

Flechas negras: conducción + pase + conducción + ejercicios.

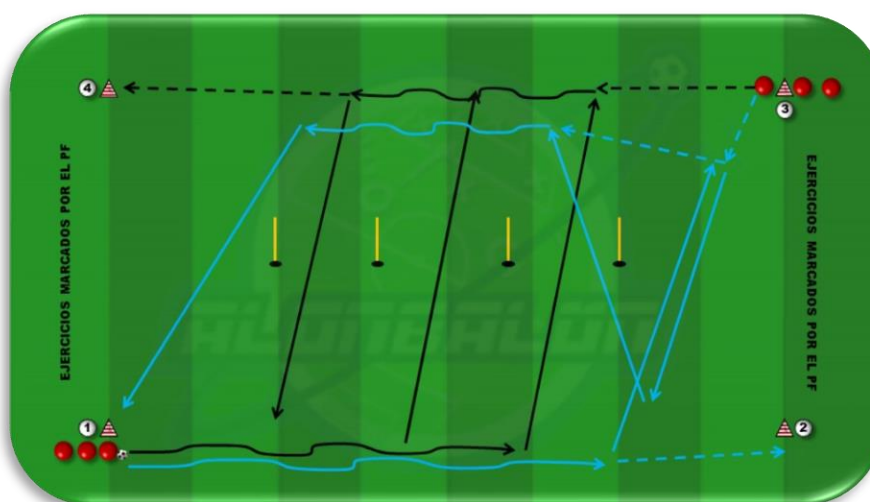
Flechas azules: conducción + pase + pared + conducción + ejercicios.

Aumentar o disminuir la distancia entre conos en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, paredes y conducciones.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 5'	2' entre series	6	15x30m



VER VÍDEO



Rueda de pases 17 (Rombo)

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 2 jugadores en las postas Nº 1 y 4 y 1 jugador en el resto de postas. Iniciaré Nº 1 con pase a Nº 2 previo desmarque de apoyo, para continuar con una pared entre Nº2 y 3 y jugar con alejado (Nº 4), que realiza pared con Nº 3 que viene en apoyo y juega con alejado de nuevo (Nº 5), que realiza pared con Nº 6 para dar un pase al inicio y volver a empezar.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

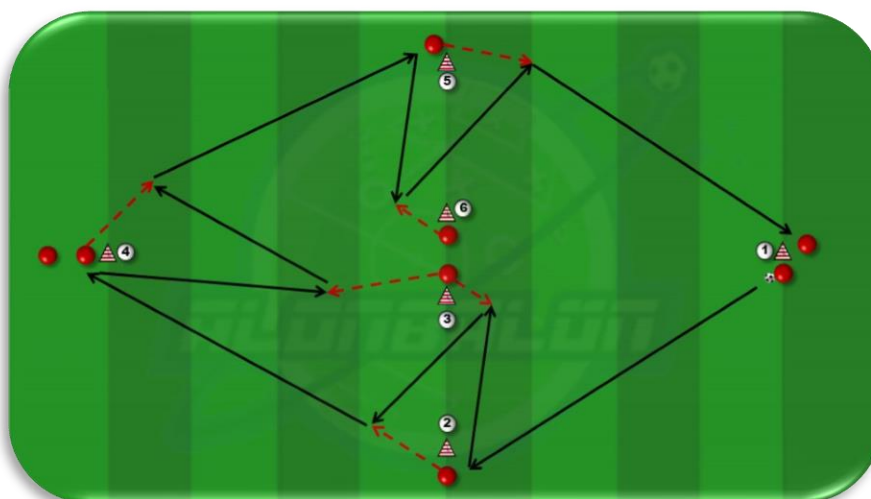
➤ **Variantes:**

Aumentar o disminuir la distancia entre conos en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 5'	1' entre series	8	20x25m



VER VÍDEO

Rueda de pases 18

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 2 jugadores en las postas Nº 1 y 5 y 1 jugador en el resto de postas. la rotación está marcada con los números.

iniciará Nº 1 con pase y devolución DEL Nº 2 para jugar con alejado (Nº 3) que descarga de primera con Nº 4 y éste juega de nuevo con jugador alejado Nº 5 para iniciar la misma secuencia por el otro lado.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

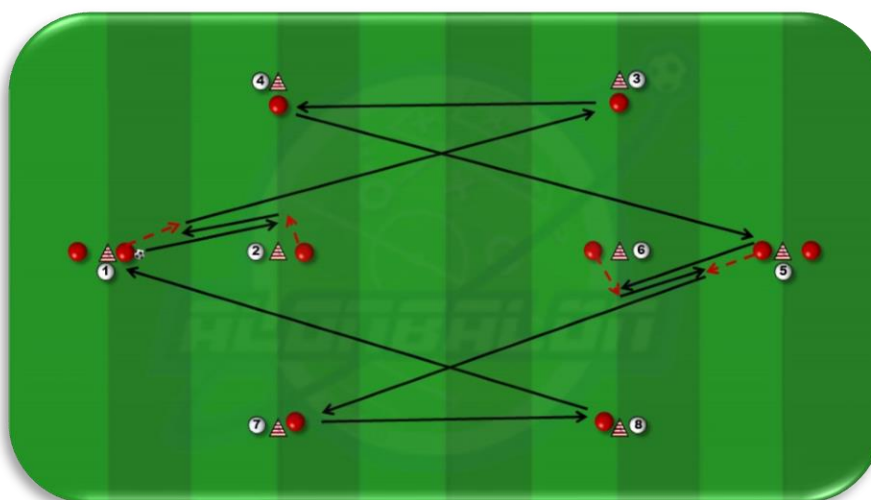
➤ **Variantes:**

Aumentar o disminuir la distancia entre conos en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, descargas en el juego de espaldas, velocidad y ritmo de juego y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 5'	2' entre series	10	25x30m



VER VÍDEO



Rueda de pases 19 (Cuadrado)

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 2 jugadores en las 4 postas exteriores y 1 jugador en las 2 postas interiores. La rotación exterior está marcada con los números y los 2 jugadores de dentro rotan entre ellos cada 2 acciones siendo éste trabajo específico para jugadores que jueguen de MC o interiores en el centro del campo (trabajo dinámico y constante).

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

➤ **Variantes:**

Pase + control + jugar con alejado.

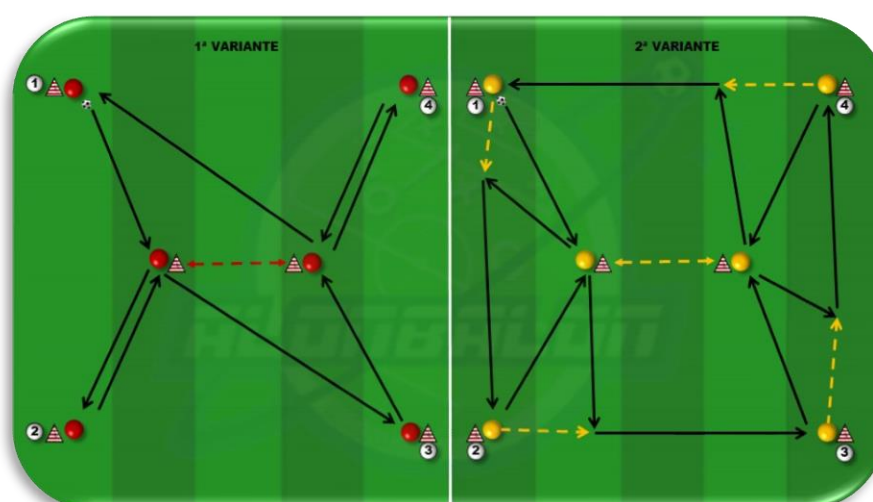
Pared + jugar con alejado.

Aumentar o disminuir la distancia entre conos en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 5'	2' entre series	10	25x25m



Rueda de pases 20 (Cuadrado)

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 2 jugadores por postas para tener continuidad en el ejercicio e introducir 2 balones para mayor dinamismo. en la 1ª variante hay 2 opciones a elegir en función de lo que queramos trabajar y también se pueden introducir ejercicios de movilidad para una mejor activación (los marcará el PF).

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

➤ **Variantes:**

Pase o conducción + regate.

Paredes.

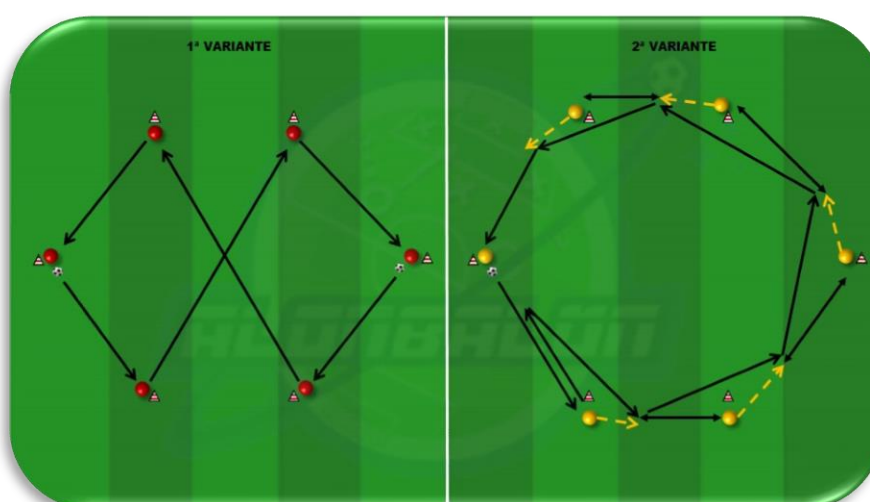
Se puede introducir una 3ª variante que sería jugar con alejado para dejar de cara y 3er hombre.

Aumentar o disminuir la distancia entre conos en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, 3er hombre, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, conducciones, regates, velocidad y ritmo de juego y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 5'	2' entre series	12	20X30m



VER VÍDEO

Rueda de pases 21

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 2 jugadores por postas para tener continuidad en el ejercicio y siempre rotaremos a la posición del jugador que pasamos el balón. Tres variantes diferentes con objetivos diferenciados incrementando la dificultad de forma progresiva

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Máxima velocidad en las conducciones.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

➤ **Variantes:**

Conducción + pase.

Conducción en zigzag + pase.

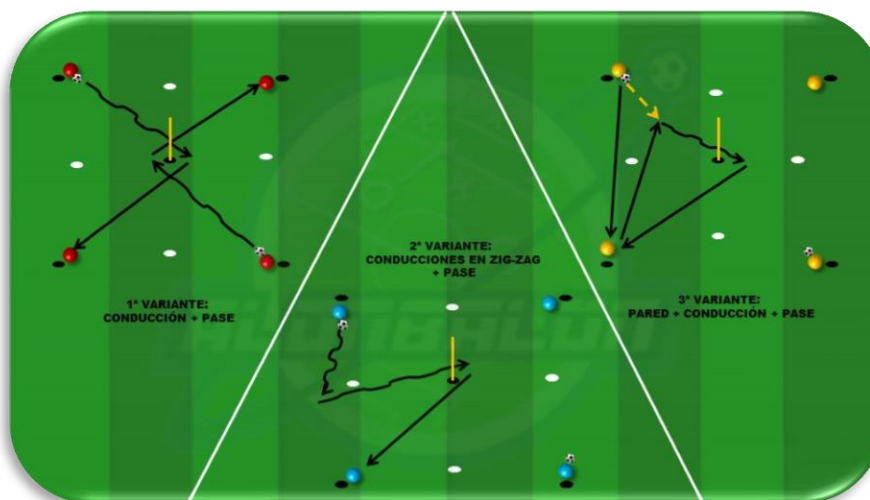
Pared + conducción + pase.

Aumentar o disminuir la distancia entre conos en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, conducciones, regates, velocidad y ritmo de juego y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
3 series de 3-4'	1' entre series	8	20x20m



Rueda de pases 22

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 2 jugadores por postas en las 4 exteriores y 1 jugador en los 2 interiores para tener continuidad en el ejercicio y siempre rotaremos en el orden marcado por los números.

Iniciaremos con pase de Nº 1 a jugador Nº 2 para que realice un control orientado y una conducción en zigzag entre conos y posterior pared con Nº 3 que jugará con alejado Nº 4 para volver a repetir la secuencia.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Se puede meter 2 balones para mayor dinamismo.

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Máxima velocidad en las conducciones.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

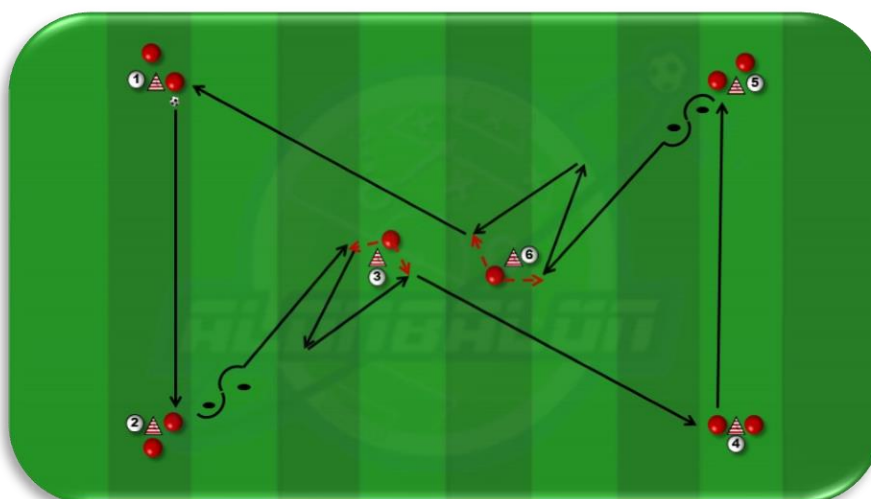
➤ **Variantes:**

Aumentar o disminuir la distancia entre conos en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, conducciones, velocidad y ritmo de juego y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
10'	No existe	12	20X30m



VER VÍDEO



Rueda de pases 23

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 3 jugadores por postas (2 equipos 6x6) para facilitarles los movimientos y para poder hacer una competición entre ambos. Jugamos con 3 balones a la vez y cada uno tiene una trayectoria fija de ida y vuelta entre 2 postas y los jugadores rojos y amarillos rotarán entre 2 postas nada más como se puede ver en el gráfico. Los objetivos técnicos serán marcados por el cuerpo técnico.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

➤ **Variantes:**

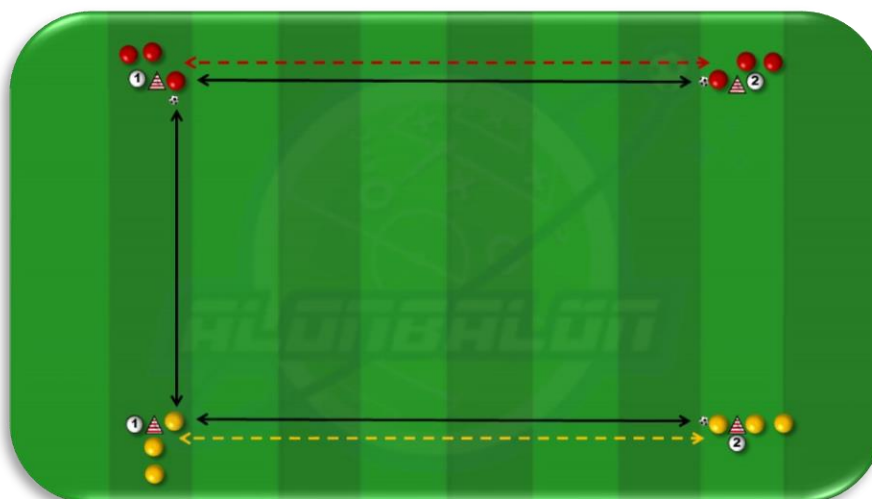
Se pueden introducir diferentes variantes en los conceptos técnicos a la hora de cambiar de posta (pe: habilidad técnica, conducciones, regates...) en función de los objetivos que se quieran conseguir.

Aumentar o disminuir la distancia entre conos en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 5'	2' entre series	10	20X30m



VER VÍDEO



Rueda de pases 24

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 2-3 jugadores por postas para tener continuidad y dinamismo. Realizaremos 2 variantes diferentes por ambos perfiles que se explican a continuación. Orden de rotación marcado por los números y cuando terminemos un perfil iremos al otro.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

➤ **Variantes:**

Pase + pared + conducción.

Pared + pared + conducción.

Se pueden introducir diversas variantes en función de lo que se quiera trabajar.

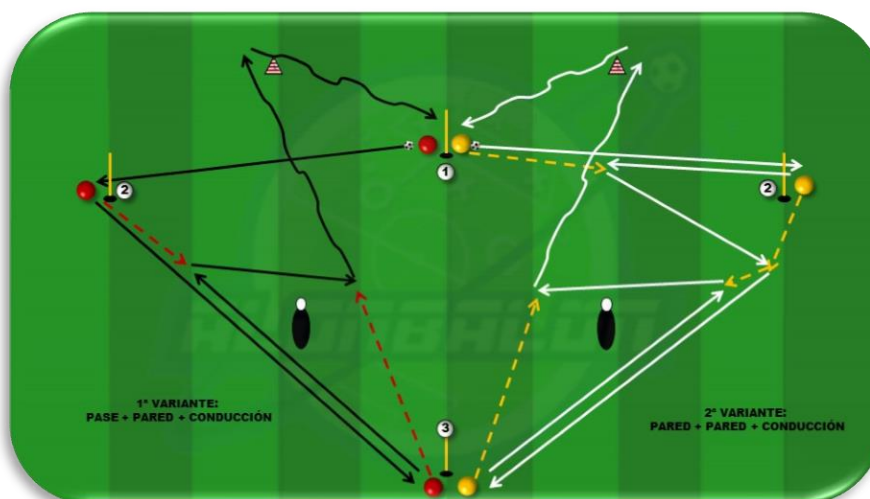
Se pueden introducir miniporterías en la parte final para finalización con tiro de precisión.

Aumentar o disminuir la distancia entre conos en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, conducciones y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 5'	2' entre series	10-12	30x30m



VER VÍDEO



Rueda de pases 25

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 1-2 jugadores por postas para tener continuidad y dinamismo.

Iniciaremos con un pase de Nº 1 a 2 al desmarque para posterior pase con jugador alejado Nº 3 y pared con él salvando rival (=pica) y éste a su vez hará lo mismo con Nº 4 acabando con un pase en profundidad a su carrera e iniciaremos misma secuencia pero por el otro perfil.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

➤ **Variantes:**

Se pueden introducir diversas variantes en función de lo que se quiera trabajar.

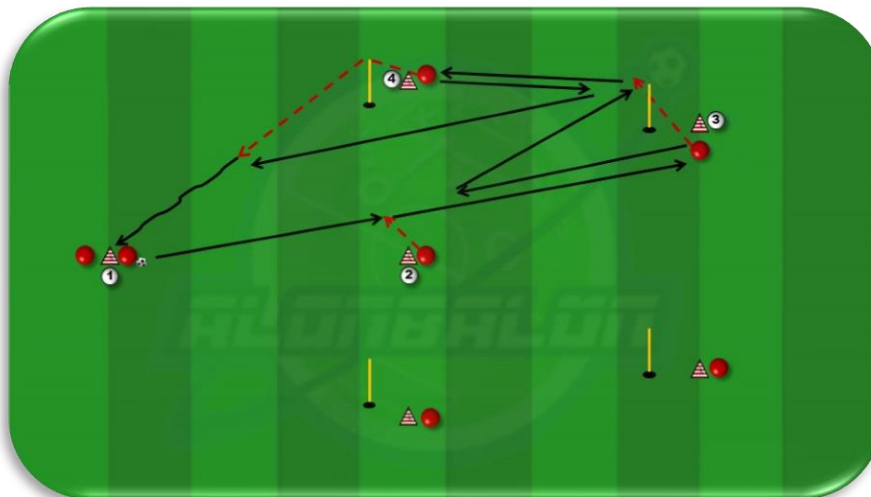
Se pueden introducir miniporterías en la parte final para finalización con tiro de precisión.

Aumentar o disminuir la distancia entre conos en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, alternancia juego corto y largo, profundidad ofensiva, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, conducciones y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 5'	2' entre series	8-10	25x30m



VER VÍDEO



Rueda de pases 26 (Rombos)

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 1-2 jugadores por postas para tener continuidad y dinamismo. La rotación está marcada por los números pero hay un condicionante que es que los 2 jugadores situados en las postas Nº 3 cuando rotan van al Nº 4 pero del rombo contiguo (no del suyo), ya que ambos rombos funcionan a la par aunque estén separados.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

➤ **Variantes:**

Se pueden introducir diversas variantes técnicas en función de lo que se quiera trabajar.

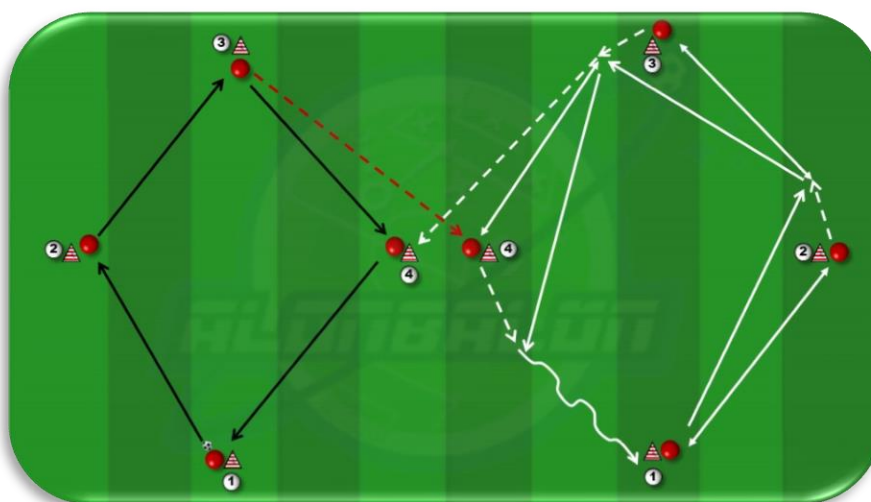
Se pueden introducir miniporterías en la parte final para finalización con tiro de precisión.

Aumentar o disminuir la distancia entre conos en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, conducciones y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 5'	2' entre series	10-12	30x40m



VER VÍDEO



Rueda de pases 27 (Líneal / 3er hombre)

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 2 jugadores por postas exteriores y 1 jugador en postas interiores para tener continuidad y dinamismo.

La rotación está marcada por los números y cada equipo de jugadores rota en sus 2 postas hasta que cambiemos de perfiles.

Iniciamos con pase y pared de Nº 1 rojo con Nº 2 rojo para luego jugar con alejado que es Nº 2 amarillo que juega de cara con Nº 2 rojo y éste termina la acción con pase al jugador Nº 1 amarillo y repetimos la misma secuencia pero en sentido inverso iniciando ahora amarillos.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

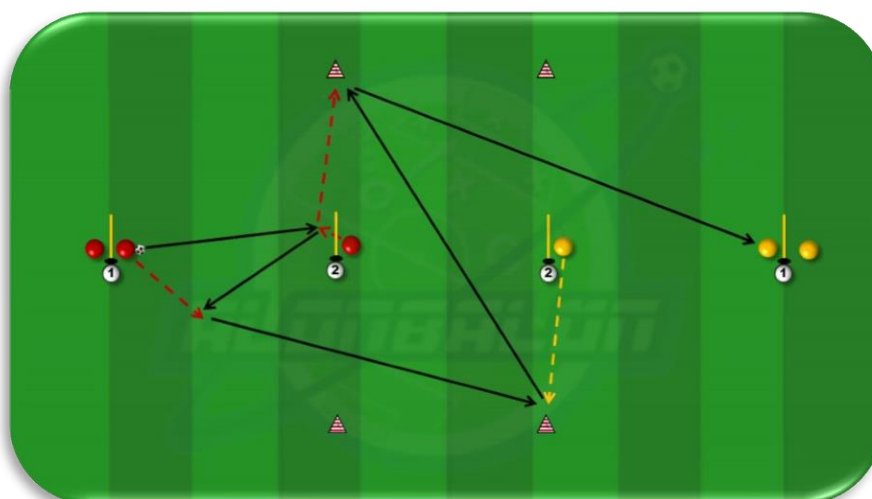
➤ **Variantes:**

Aumentar o disminuir la distancia entre conos en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, 3er hombre y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
10'	No existe	6	30x15m



VER VÍDEO



Rueda de pases 28

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 2 jugadores por postas. La rotación está marcada por los números.

Iniciamos con pase y pared de Nº 1 rojo con Nº 3 rojo para luego jugar con alejado que es Nº 2 y éste a su vez con Nº 4 para terminar la secuencia con pase a Nº 3 y posteriormente a Nº 5 que para volver al inicio realiza una conducción a máxima velocidad.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

➤ **Variantes:**

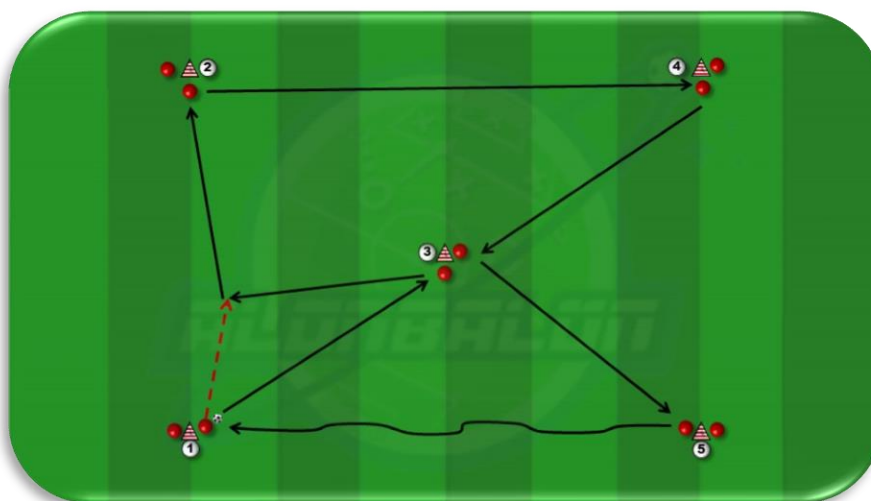
En la posta Nº 5 podemos cambiar a diferentes acciones técnicas en función de los objetivos.

aumentar o disminuir la distancia entre conos en función del nivel y de la categoría.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, desmarques, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, 3er hombre y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
10'	No existe	10	30x30m



VER VÍDEO

Rueda de pases 29

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 2 jugadores en la posta de inicio y 1 jugador en el resto de postas. La rotación está marcada por los números.

Iniciaremos con pase y control y a medida que vayamos avanzando iremos metiendo tanto 2 balones para tener mayor dinamismo como diferentes conceptos técnicos para ir de una posta a otra.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

➤ **Variantes:**

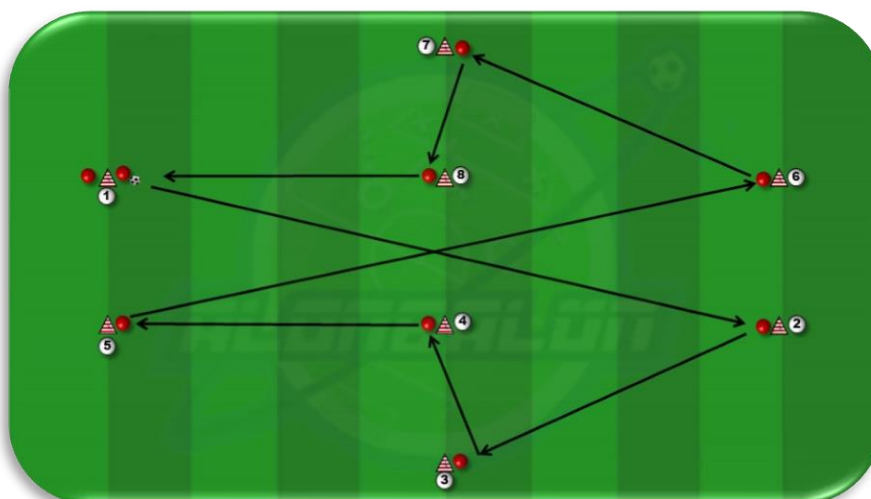
Meter más balones y más jugadores.

Introducir la conducción, el regate, habilidad técnica... para desplazarnos de posta a posta.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, regates, desmarques, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, 3er hombre y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 4'	1' entre series	9	15x30m



VER VÍDEO



Rueda de pases 30

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 2 jugadores en la posta de inicio y 1 jugador en el resto de postas. La rotación está marcada por los números.

Iniciaremos con pase y control y a medida que vayamos avanzando iremos metiendo tanto 2 balones para tener mayor dinamismo como diferentes conceptos técnicos para ir de una posta a otra.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

➤ **Variantes:**

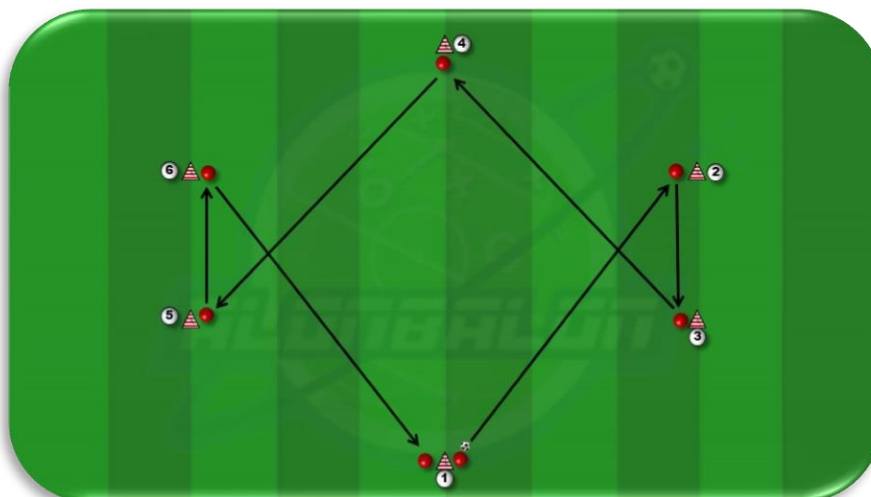
Meter más balones y más jugadores.

Introducir la conducción, el regate, habilidad técnica... para desplazarnos de posta a posta.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, regates, desmarques, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, 3er hombre y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 4'	1' entre series	7	10X30m



VER VÍDEO



Rueda de pases 31

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se hará en cuartetos y se situarán como se puede ver en el gráfico con 1 jugador en cada posta simulando central, 2 laterales y 1 MC. El trayecto será de ida y vuelta y se desplazarán como se ve en el gráfico de forma lineal.

Iniciaremos con una serie de pases entre ellos para cuando llegue a MC por 2ª vez realice un pase a uno de los 2 laterales en profundidad como si fuese una incorporación en ataque rompiendo líneas del rival para seguir con una serie de pases y repetir la secuencia en el trayecto de vuelta.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

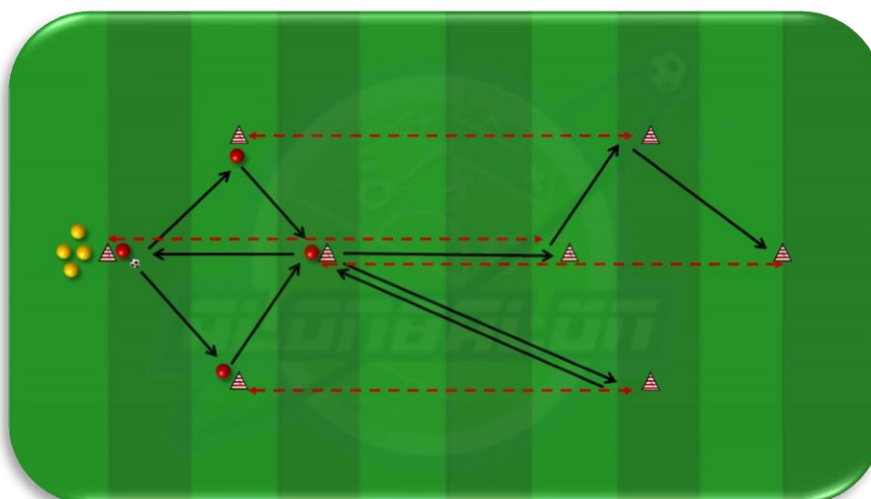
➤ **Variantes:**

Cuando se asimile el funcionamiento realizarlo a 1 toque por jugador.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desdoblamientos, desmarques, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, progresión en el juego, velocidad y ritmo de juego, 3er hombre y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
10'	Existente entre cuartetos	4	20X30m



VER VÍDEO

Rueda de pases 32

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 2 jugadores en las 2 postas de inicio (1 y 3) y 1 jugador en el resto + 2 jugadores en el interior que actuarán de comodines dando apoyos constantemente.

Iniciaremos con los 2 balones a la vez mediante un pase a los 2 comodines para realizar sendas paredes y así de manera consecutiva. Los comodines cada vez que toquen el balón rotarán hacia su derecha/izquierda (trabajar ambos sentidos) los 2 a la vez para dar apoyo y así de forma sucesiva. Hay 4 picas que simulan rivales para tener referencias.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

➤ **Variantes:**

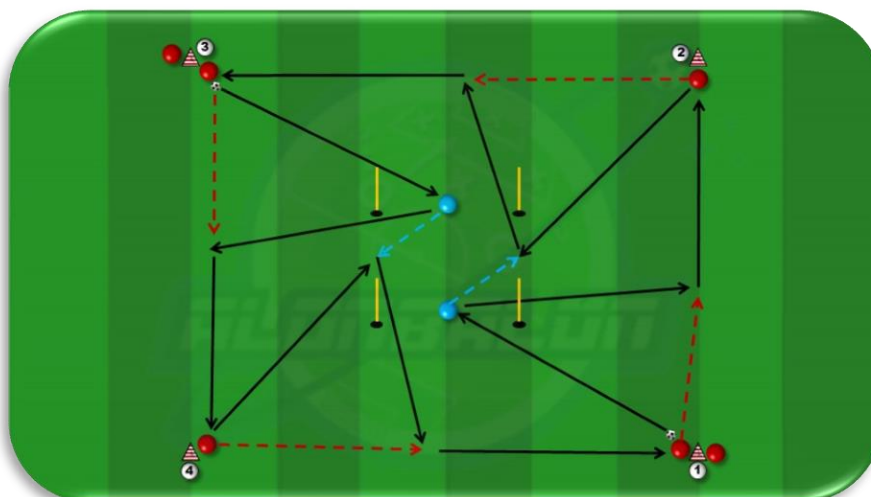
Cuando se asimile el funcionamiento realizarlo a 1 toque por jugador.

Introducir diferentes variantes técnicas para ir de una posta a otra.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, conducciones, desmarques, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, 3er hombre y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
10'	1' cambio jugadores	8	25x25m



VER VÍDEO



Rueda de pases 33 (Rombo)

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 1 jugador en cada . No hay rotación, cada cierto tiempo cambiaremos los roles para que todos pasen por los 4 roles que hay.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

➤ **Variantes:**

Pase + control orientado y pase + pase + control, conducción y pase.

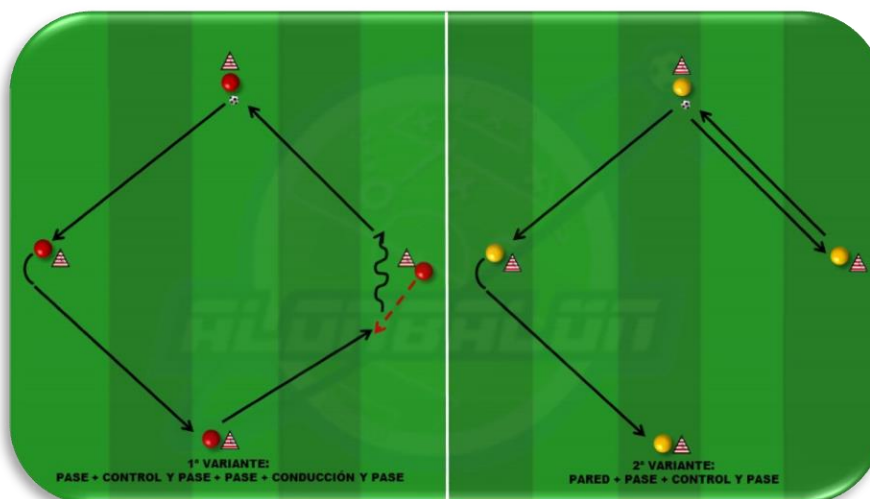
Pared + pase + control y pase.

Introducir la variante de jugar en corto y largo (alternancia).

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, conducciones, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, 3er hombre y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
2 series de 5'	1' entre series	5	20X10m



VER VÍDEO

Rueda de pases 34 (Rombo)

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 3 jugadores en las postas 1 y 2 y 2 jugadores que actuarán como comodines en el centro (amarillos en el gráfico). Iniciaremos con 2 balones a la vez con pase de las postas 1 y 2 a ambos comodines para realizar una pared y recibir en los conos sin números y posteriormente realizar un pase y el desplazamiento para luego repetir la secuencia.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

➤ **Variantes:**

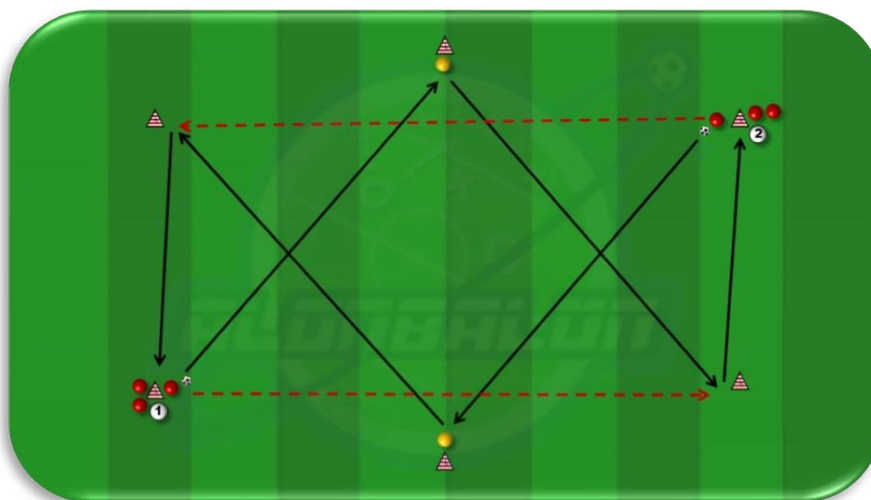
El pase final después de la pared podemos modificarlo por otra acción técnica que deseemos.

En el tramo corto (ancho del espacio) se pueden introducir marcados por el PF ejercicios de movilidad, coordinativo, preventivo... En función de lo que se quiera trabajar.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, 3er hombre y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
3 series de 3-4'	Cambio de comodines	8	20X15m



VER VÍDEO



Rueda de pases 35 (Rombo)

Rueda de pases para la mejora de aspectos técnico-tácticos en la cual se situarán como se puede ver en el gráfico con 2 jugadores en las postas 1 y 3 y 1 jugador en el resto de las postas, los 2 que juegan por dentro son comodines (amarillos en el gráfico) y no rotan, el resto sigue la rotación que marcan los números.

Iniciaremos con un pase y devolución con Nº 2 para buscar luego a comodón más alejado que descarga de cara con el otro comodón y éste juega en profundidad a la incorporación del Nº 2 (=lateral) para pasar a Nº 3 e iniciar la misma secuencia pero por el otro perfil.

➤ **Reglas de provocación:**

Incidir en que los pases sean tensos («mejor pasarse que quedarse corto»).

Hay que trabajar ambos perfiles (=sentidos).

Muy importante el timing y las temporizaciones para la dinámica del ejercicio.

Utilizar pierna no dominante.

Jugador siempre situado por detrás del cono para aparecer dando apoyo (separarme del rival).

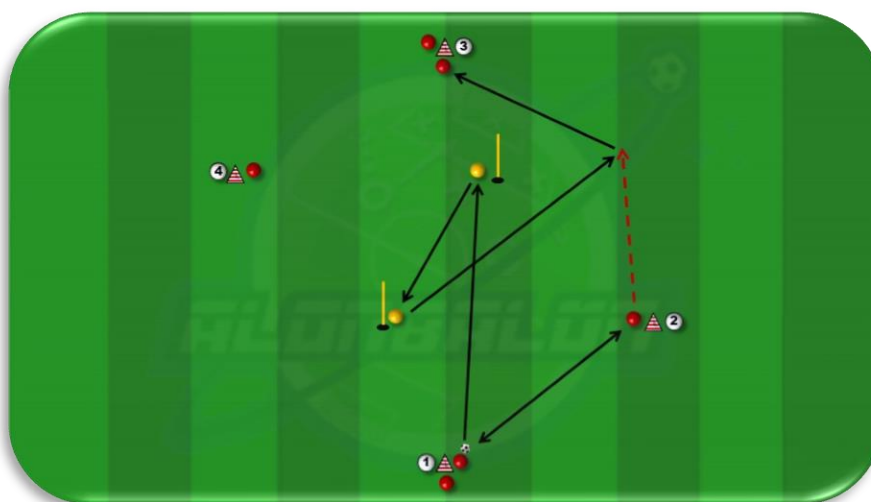
➤ **Variantes:**

El pase final podemos modificarlo por otra acción técnica que deseemos.

➤ **Objetivos técnico-tácticos:**

Controles, pases, perfiles, desmarques, alternancia juego corto y largo, temporizaciones, velocidad y ritmo de juego, 3er hombre y paredes.

TIEMPO TRABAJO	TIEMPO DESCANSO	JUGADORES	ESPACIO
10'	No existe	8	25x15m



VER VÍDEO

