



INDICE

El Control

- [Ejercicios para el dominio de las superficies de contacto](#)
- [Ejercicios para trabajar los controles](#)
- [Ejercicios para trabajar el control orientado](#)
- [Juegos para trabajar los controles](#)

La Conducción

- [Ejercicios para el dominio de las superficies de contacto](#)
- [Ejercicios de conducción con trayectoria rectilínea](#)
- [Ejercicios de conducción con trayectorias curvas](#)
- [Ejercicios de conducción en zigzag](#)
- [Ejercicios de conducción con otros gestos técnicos](#)
- [Ejercicios con contrarios que dificulten la conducción](#)
- [Juegos para la conducción](#)
- [Circuitos](#)

El Pase

- [Ejercicios para el aprendizaje del pase](#)

El Golpeo con el Pie

- [Ejercicios para la mejora del golpeo con el pie](#)

El Golpeo de Cabeza

- [Ejercicios para el aprendizaje del golpeo de cabeza](#)

El Tiro

- [Ejercicios para el aprendizaje del Tiro](#)

La Cobertura

- [Ejercicios para trabajar la cobertura del balón](#)

El Regate

- [Ejercicios para el aprendizaje del regate](#)

La Habilidad

- [Ejercicios para trabajar la habilidad](#)

La Técnica Defensiva

- [Ejercicios para trabajar la técnica defensiva](#)





EL CONTROL

Definimos el control como aquella acción que nos permite hacernos con la pelota, dejándola en buenas condiciones para continuar el juego inmediatamente y realizar las acciones posteriores que pretendamos llevar a cabo.

Dentro del control podemos encontrar dos tipos de controles Clásicos y Orientados:

- **1. Clásicos**

Dentro de este grupo encontramos:

- A) Parada: Consiste en inmovilizar completamente la pelota. El jugador se encuentra parado y utilizan la planta del pie para realizarlo.
- B) Semi-Parada: Consiste en hacerse con la pelota sin inmovilizarla completamente y dándole una pequeña orientación a la salida de la pelota ("es el control típico que se realiza con el interior del pie al controlar con un ligero toque al balón").
- C) Amortiguamiento: Consiste en reducir la velocidad que trae la pelota, para ello se relaja la parte del cuerpo con la que vamos a realizar el control y se retrasa un poco dicha superficie en el momento de contacto con el balón.

- **2. Controles Orientados**

Consiste en controlar la pelota en un solo toque y dejarla en la mejor disposición posible para ser jugado inmediatamente y realizar la siguiente acción.

Para realizar el control y que se ejecución sea apropiada, debemos tener presente :

- - Hay que ir a buscar la pelota en lugar de esperar a que llegue donde estamos situados.
- - Relajar la parte del cuerpo con la que vamos a controlar en el momento del contacto.
- - Orientarse antes de realizar el control para que podamos seguir con el juego.

Es muy importante la forma de ejecución del control y la superficie (parte del cuerpo) que utilizamos:

- A) Planta del pie : Se utiliza para recibir balones que van directamente al jugador. Se levanta un poco el pie con el que controlaremos la pelota y pisamos el balón con la planta en la parte superior de la pelota, con el pie un poco inclinado con la punta mirando hacia arriba.
- B) Interior del pie: Detenemos el balón con la parte más ancha del pie, la que nos ofrece mayor seguridad. El pie debe ir al encuentro del balón, lo relajamos en el momento que llegue la pelota y retrocediendo un poco el pie al tocar el balón.
- C) Empeine: Para coger el balón con el empeine debemos llevar el tobillo relajado y cuando llega el balón echamos hacia atrás un poco el pie, con lo que el balón al tocar el pie volverá hacia el suelo.
- D) Exterior del pie: Se ejecuta quitándole velocidad al balón con la retirada del pie a la llegada de la pelota.
- E) Muslo: Lo utilizamos en balones que vienen por debajo del pecho. Al llegar la pelota chocamos el muslo en ángulo recto con la trayectoria del balón ("debajo del balón").
- F) Pecho: Debemos poner el cuerpo en línea con el balón, los pies bien apoyados en el suelo y justo llegar el balón se saca un poco el pecho en dirección a él, para posteriormente relajarlo y retrocederlo según cita el Amortiguamiento.
- G) Cabeza: Situados en línea con el balón, se utilizará la frente para controlarlo con el relajamiento y retroceso de esa parte de la cabeza igual que en las formas de control para balones aéreos.

NOTA: Cada entrenador trabajará un tipo de control y unas superficies de contacto determinadas en función de la etapa a la que este entrenando tal como indica la secuenciación de los contenidos que se puede encontrar en la planificación del club. Cada entrenador marcará según el trabajo, dentro de cada ejercicio que tipo de control trabajaremos, que superficie de contacto se utilizará y explicará como se llevará a cabo dicho control.



EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO

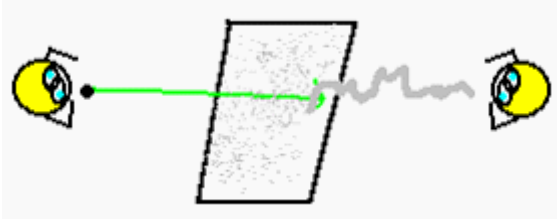
Este tipo de ejercicios se utiliza para que los jugadores aprendan como se realiza el gesto, como han de colocar el pie y para que el entrenador pueda corregir y explicar como se hace el control. Importante que el entrenador compruebe que los jugadores realizan correctamente el gesto técnico y que no controlen de cualquier forma porque en ese caso no sirve de nada el trabajo.

<p>1. Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.</p>	
<p>2. Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo.</p>	
<p>3. Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (los jugadores se reparten por el espacio de juego)</p>	
<p>4. Por parejas siguiendo la situación del ejercicio 1. el jugador A envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que bote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado, ... y le devuelve el balón a su compañero. Después de 5 intentos cambiamos de ejecutante.</p>	
<p>5. Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los jugadores se reparten por el terreno de juego)</p>	



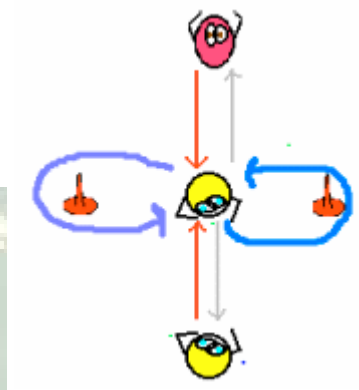
EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES

6. Los jugadores colocados por parejas con un balón, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada para tal efecto, tal como muestra el gráfico.

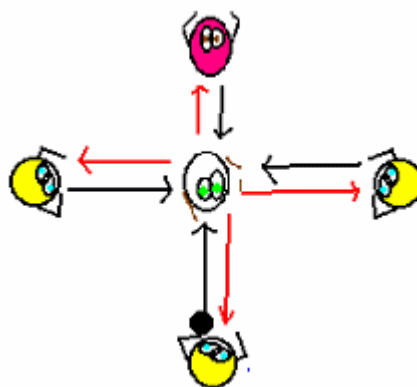


7. Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos tal como nos indica el gráfico situado más abajo. El jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y devuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla y devuelve el pase a C, da la vuelta al otro cono situado siempre a su izquierda y quedará orientado hacia B, con el que repetirá el mismo esquema realizado anteriormente.

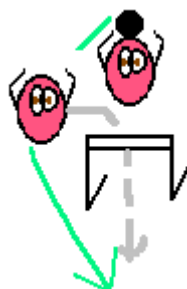
El ejercicio puede realizarse con balones que lleven diferentes trayectorias (rasos o aéreos). El tipo de control lo marca el entrenador en función de lo que pretendamos trabajar.



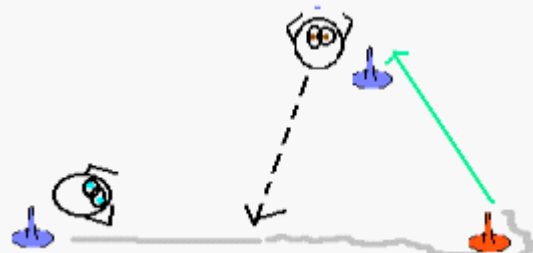
8. Formamos grupos de 5 jugadores y los distribuimos según indica el gráfico adjunto, formando una estrella. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien repetirá la misma acción y así sucesivamente con el resto de compañeros. Igual que el ejercicio anterior la pelota puede ser rasa o aérea. Y el tipo de control lo marcará el entrenador en función de lo que pretenda trabajar.



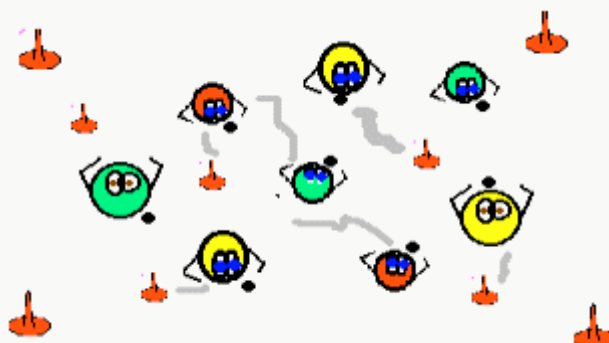
9. Los jugadores por parejas se sitúan al lado de una valla. El jugador A lanza el balón por medio de un saque de banda por encima de la valla y su compañero B debe ir al encuentro de la pelota controlarla y volver al punto de inicio. La valla la utilizaremos para que el jugador que debe ir a controlar el balón pase por debajo, la rodee, la salte... cuando salga a buscar la pelota y también se puede utilizar para que una vez controlamos el balón devolver la pelota al compañero que saca de banda por debajo o por encima de la valla.



10. Los jugadores colocados por parejas, se sitúan uno en cada cono azul y el balón en poder del jugador B. Este jugador envía el balón al espacio entre dos conos, para que su compañero A salga al encuentro del balón, lo controle conduzca a dar la vuelta a un cono y pase la pelota de nuevo a su compañero B para volver a iniciar el ejercicio.



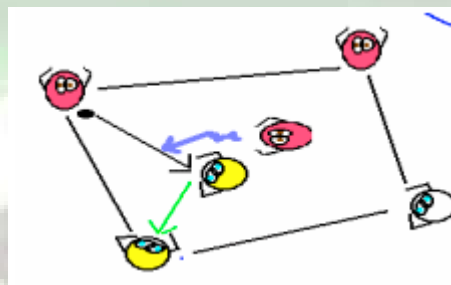
11. Individualmente con un balón, los jugadores conducen por el espacio que les hayamos delimitado, cuando se encuentren delante de un cono deben controlar la pelota (depende del control a trabajar y delimitando superficie de contacto) y reanudar la conducción por el terreno de juego.



12. Por grupos de tres jugadores, el jugador A pasa el balón hacia su compañero B quien controlará la pelota mientras que el jugador C intenta dificultar ese control o interceptar la trayectoria de la pelota antes de que esta llegue a B.



13. Los jugadores por grupos de 6 jugadores se colocan tal como muestra el gráfico adjunto. Los cuatro jugadores exteriores son encargados de realizar pases y los dos jugadores interiores de controlar y devolver el pase o de dificultarlo. El jugador A envía la pelota hacia B quien ante la oposición de C deberá controlar y pasar la pelota al siguiente jugador exterior que será D, el juego continua hasta que el balón vuelve hacia A y q todos los jugadores pasen por las distintas situaciones.



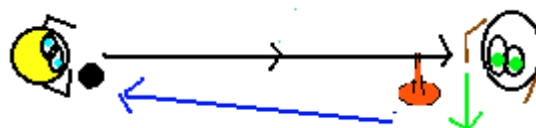


EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL CONTROL ORIENTADO

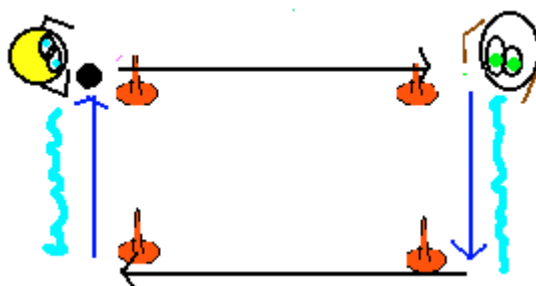
14. Individualmente, cada jugador con un balón lo lanza al aire o por el suelo y con un solo toque (según la superficie de contacto que marcamos) deben controlar el balón y seguir conduciendo.



15. Por parejas el jugador A tiene el balón y su compañero B se sitúa al lado de un cono. A pasa el balón hacia B quien debe controlar la pelota y orientarla para superar el cono que tiene al lado. Luego envía el balón hacia A y repetimos el ejercicio.



16. Similar al ejercicio anterior pero en esta ocasión en lugar de superar el cono, B debe orientar la pelota hacia el cono que el jugador tiene a su izquierda para allí pasar el balón a su compañero A. Cuando se realiza el pase el jugador se desplaza hasta el cono inicial para recibir el pase de vuelta.

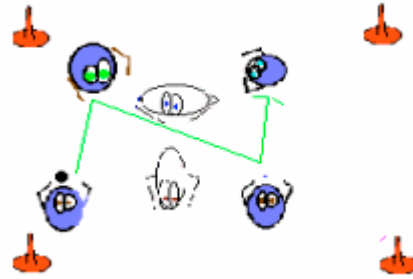




JUEGOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES

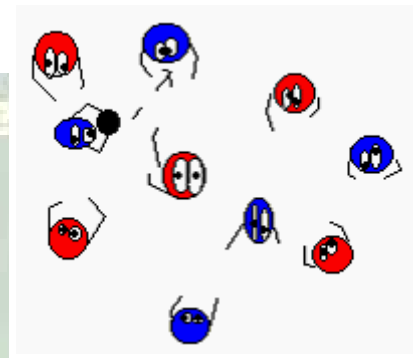
17. Rondo

El equipo poseedor del balón (4 jugadores) intenta conservar la pelota frente al equipo de dos defensores, quienes al recuperar la pelota cambiarán su posición con dos de los jugadores del equipo de cuatro. El grupo de atacantes deben realizar un control obligatorio antes de realizar el pase hacia algún otro compañero.

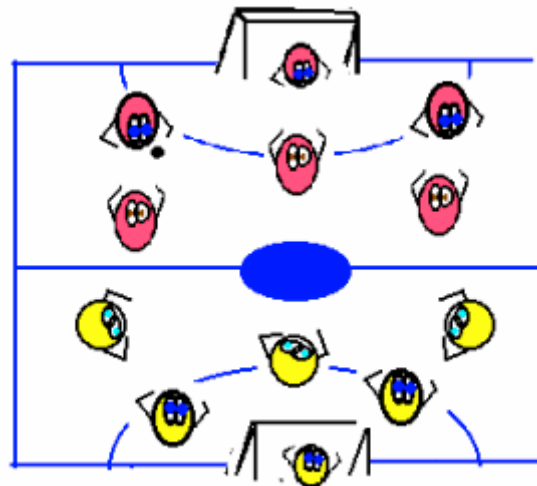


18. Los 10 pases.

Formaremos dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del entrenador. Un jugador controla el balón, a partir de ese momento el equipo que está en posesión del balón intenta realizar el mayor número de pases consecutivos, mientras el equipo contrario intenta interceptar el balón y hacerse con la función de atacante. El juego se desarrolla con control obligatorio antes de pase, es decir que no se puede jugar al primer toque. Los controles los delimitará el entrenador en cuanto a superficie de contacto y tipo. Adjudicaremos un punto al equipo que consiga realizar 10 pases seguidos sin que la pelota haya sido tocada por algún jugador del otro equipo o haya salido de los límites del terreno de juego.



19. Realizaremos un partido 5 contra 5 (las dimensiones del campo dependen del trabajo a realizar) con control obligatorio antes de realizar el pase hacia un compañero (delimitaremos el tipo de control y la superficie de contacto a utilizar).



20. El portero sin manos

Los jugadores se colocan por parejas cada uno defendiendo una portería pequeña formada con conos y tienen una pelota por pareja. Los jugadores deben intentar batir la portería defendida por su oponente y el defensor debe parar la pelota sin utilizar las manos con lo que hará uso de los controles para hacerse con la pelota.





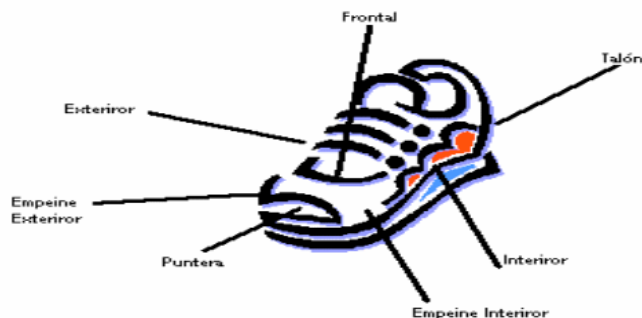
EL GOLPEO CON EL PIE

Hablamos de Golpeo cuando le damos un toque al balón con cualquier parte del pie, por lo tanto cuando realicemos un pase, un tiro, un control orientado... en primer lugar estaremos haciendo un golpeo que según la intención con que lo efectuemos se convertirá en las acciones antes citadas.

Para el aprendizaje del golpeo debemos tener en cuenta una serie de factores que nos condicionan el tipo de golpeo que pretendamos realizar :

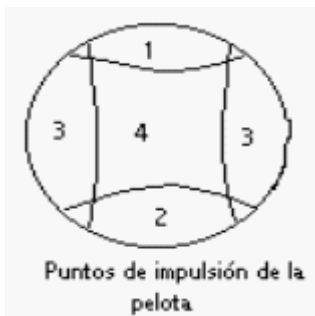
- A) **Superficies de contacto del pie** ("partes del pie")

- - Empeine Frontal: Se utiliza para pases largos o potentes y tiros ya que es una superficie que nos proporciona potencia, velocidad, recorrido y precisión. (" para que los niños lo entiendan se les dice que es la parte de arriba del pie donde tienen los cordones de la bota")
- - Empeine Interior / Exterior: Se utilizan para los golpes con efecto, para intentar colocar la pelota y superar obstáculos. Son golpes con potencia y precisión. (" para enseñárselo a los niños corresponden con las partes de al lado de la puntera ")
- - Interior: Se utiliza para golpes cercanos i seguros, ya que es la parte del pie que más seguridad nos ofrece pero le da poca velocidad al balón. Consideramos dentro de este grupo también el Exterior del pie. ("para enseñarlo se les muestra como la parte de dentro y de fuera del pie, normalmente corresponde con algún dibujo de la bota de fútbol que nos sirve de guía")
- - Talón: En una superficie de recurso para el jugador que proporciona sorpresa respecto a los adversarios.
- - Puntera: Se utiliza para tiros a portería en espacios reducidos y con los adversarios tan próximos que no podemos armar la pierna para realizar otro tipo de golpeo.
- - Planta del pie: La utilizamos para proteger la pelota y alejarla del adversario, para cambios de dirección y para alguna conducción con ventaja del jugador que lleva la pelota.

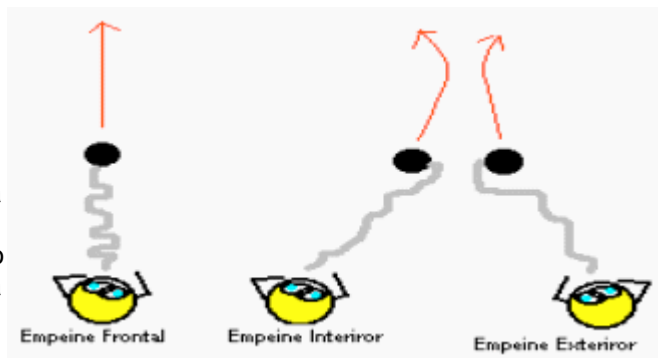


- B) Zonas en las que hay que golpear **el balón** (" partes de la pelota")

- - Podemos dividir la pelota en una serie de zonas, las cuales según golpeemos en una u otra y con la superficie de contacto apropiada, obtendremos un tipo de golpeo u otro.
- - Zona 1: Es la zona superior del balón si golpeamos en ella obtendremos envíos siempre en línea recta, muy cortos y siempre rasos.
- - Zona 2: Parte inferior de la pelota con la que pretendemos que el balón coja altura, normalmente va en dirección recta y la distancia del envía dependerá de la superficie de contacto que utilicemos.
- - Zona 3: Son los laterales del balón y el tipo de golpeo dependerá según si el toque lo realizamos en la parte superior, inferior o central.



- - **Zona 4:** El centro de la pelota al golpear en esta zona la altura que coge el balón es media (dependiendo de si el jugador está estático o en movimiento puede ser más o menos elevada), el balón avanza en línea recta y la distancia del envío dependerá de la superficie de contacto que empleemos.
- C) El ultimo aspecto a destacar en los golpeos, coincide con la **pierna que realiza el golpeo** (pierna activa) y la pierna que sirve de apoyo (pierna pasiva) y dependiendo del tipo de golpeo tendrán una u otra situación.
 - - **Empeine Frontal:** El jugador debe colocarse en línea recta al balón y realizar la carrera de aproximación hacia la pelota. La pierna que golpeará la pelota, se levanta hacia atrás, mientras que la pierna de apoyo se coloca al lado del balón, a unos 10 cm, apoyando toda la planta del pie en el suelo. La pierna del golpeo se baja rápidamente hacia el balón y el pie se estira hacia abajo (“la puntera mirando al suelo”) y se golpea la pelota en la parte central.
 - - **Empeine Interior:** El jugador debe colocarse ligeramente hacia el lado de la pierna de apoyo y realizará desde esa posición la carrera de aproximación. Al llegar al balón la pierna del golpeo se levanta hacia atrás y la pierna de apoyo se sitúa al lado del balón (si ponemos el pie de apoyo a la altura del balón el envío será medio raso y si la ajeamos un poco de la pelota ésta se elevará). La pierna del golpeo se dirige al balón y lo golpea en la parte exterior (zona 3) de la derecha de la pelota.
 - - **Empeine Exterior:** El jugador se sitúa ligeramente colocado hacia el lado de la pierna que vamos a golpear (“si tiramos con la derecha nos colocamos a la derecha de la pelota y si es con la izquierda al revés”). Lo demás se realiza igual que para el envío con el Empeine interior.
 - - **Interior:** Normalmente la carrera y distancia respecto al balón en mínima con lo que la pierna del golpeo se levanta poco hacia atrás, la pierna de apoyo se sitúa al lado de la pelota y se baja la pierna de golpeo hacia el balón. Se gira el pie hacia fuera para mostrar el interior respecto al balón y se golpea la pelota en la parte media.
 - - **Exterior:** La situación es igual que para el golpeo con el interior, sólo que el pie se gira hacia adentro para mostrar el exterior al balón y se golpea en la parte central o un poco exterior izquierda.
 - - **Talón:** En el golpeo con el talón, al recibir la pelota se pasa la pierna de golpeo por detrás de la pierna de apoyo y se golpea la pelota, o bien si el jugador está de espaldas, golpea la pelota hacia atrás con el talón.
 - - **Puntera:** El golpeo se realiza igual que para el golpeo con los empeines solo que se utiliza la puntera para realizar el toque al balón. Normalmente se golpea en la parte central o exterior de la pelota.
 - - **Planta:** El golpeo con la planta no envía la pelota prácticamente hacia delante, sólo nos sirve para mover la pelota en espacios reducidos y se coloca la pierna de apoyo al lado de balón y la pierna de golpeo toca la pelota en la parte superior.

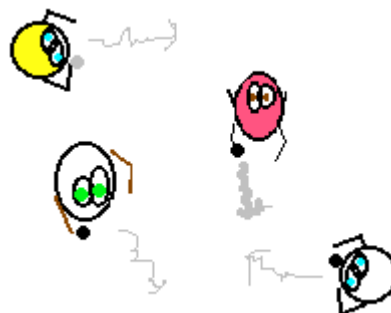


NOTA : Para el aprendizaje del golpeo es muy importante que el entrenador esté pendiente de cómo sus jugadores realizan el gesto técnico, como se colocan respecto al balón, donde impactan con la pelota, como colocan el pie... y por tanto debe corregir al máximo de lo que puede cada intento de práctica de sus jugadores. (En función del tipo de golpeo que le toque trabajar según la etapa y la edad de los jugadores, ya que no los trabajamos todos cada año. Se pueden dar pinceladas de algún golpeo que no se deba trabajar, pero el que aparezca en la planificación debe consolidarse durante esta etapa.



EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE

21. Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de golpeo que haya propuesto el entrenador. Se trata de realizar un pequeño golpeo y que el balón avance 5 o 6 metros, lo recogemos y seguimos practicando.



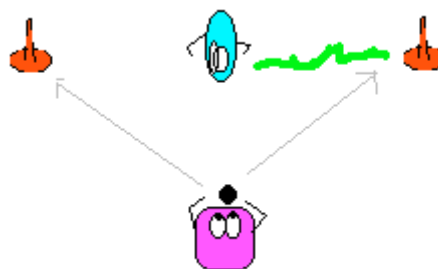
22. Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro. En jugador A se coloca a 3 metros de la pelota y su compañero B, retiene la pelota pisándola con la planta por la parte trasera del balón. EL jugador ha avanza hacia la pelota y realiza un golpeo (" sin potencia solo nos interesa la colocación del jugador. El gesto del pie y el punto de impacto con el balón") según el entrenador haya indicado.



23. Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de distancia con un balón por pareja. El entrenador propondrá el tipo de golpeo y después de explicarlo, los jugadores se Irán pasando la pelota según el golpeo propuesto.



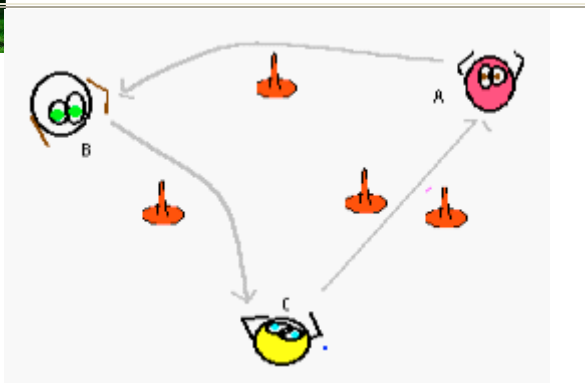
24. Los jugadores se colocan por parejas uno se queda con el balón y el otro se sitúa como especie de portero entre una portería formada por conos de unos 7 metros de longitud. El jugador con el balón deberá intentar tocar los conos que formaban la portería y el jugador B intentar que no lo consiga sin utilizar, eso sí, las manos. Los tipos de golpes también serán propuestos por el entrenador.



25. Los jugadores colocados por parejas se distribuyen por el espacio a una distancia de 15 metros y al lado de cada jugador se dibuja un cuadrado de conos. Los jugadores Se pasan el balón entre ellos, según la superficie de contacto practicada (empeines) intentando colocar el balón dentro del cuadrado del compañero. Cada vez que la pelota entre en el cuadrado sin realizar ningún bote previo valdrá 3 puntos, si realiza un bote previo valdrá 1 punto y si da más botes no tendrá valor.



26. Los jugadores se colocan por grupos de tres, un grupo en cada espacio idéntico al gráfico adjunto. Los jugadores se van pasando el balón de forma que la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador. El jugador A pase la pelota con el empeine interior, el jugador B con el empeine exterior y el jugador C con el interior. El tipo de golpeo se puede variar en función de lo que pretendamos trabajar y también hacerlo sin obstáculos en forma de triángulo.



No colocamos más ejercicios específicos de trabajo de golpeo porque como hemos dicho antes, el golpeo según la intención con que lo realizamos se convertirá en un pase, un tiro, un control, un regate.... de esta forma podremos encontrar más ejercicios en las diferentes secciones de este trabajo. Sólo debemos ser conscientes de que hay que realizar las correcciones cuando el jugador realiza el gesto si no lo hacemos no trabajará el golpeo correctamente y como vemos está presente en casi todas las acciones.





EL GOLPEO DE CABEZA

Entendemos por golpeo de cabeza cualquier toque realizado al balón con cualquier superficie de contacto de la cabeza.

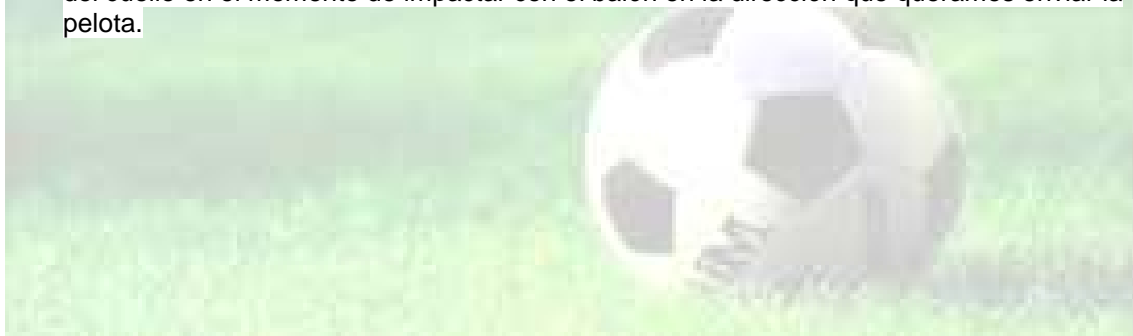
Estas superficies de contacto corresponden con las siguientes:

- - Frontal: Debemos intentar golpear siempre con esta zona, ya que nos aporta seguridad, potencia, precisión.
- - Frontal lateral: Proporciona un golpeo con bastante potencia y precisión, la diferencia con el anterior estriba en que se realiza con un giro del cuello previo.
- - Occipital: Lo utilizamos para las prolongaciones hacia atrás de la pelota ("peinar")
- - Temporal: No se entrena, ya que su uso se restringe a los desvíos.

Un aspecto muy importante para el aprendizaje del golpeo con la cabeza es la forma de ejecución y que se aplicará en función del tipo de golpeo (remate) de cabeza que pretendamos realizar.

Es importante tener una concentración total sobre la pelota para estudiar su trayectoria, la fuerza, la velocidad con que se aproxima... y en función de todo eso se escoge la superficie de contacto que el jugador utilizará. ("depende del momento")

- - Golpeos Frontales : La realización de este tipo de golpeo se conforma situando las piernas ligeramente abiertas, los brazos un poco separados del cuerpo y abiertos, el cuerpo se inclina ligeramente hacia atrás y se realiza un movimiento de vaivén de atrás hacia delante.
- - Golpeos Laterales : La ejecución en cuanto a posicionamiento es la misma, la diferencia se encuentra en que en lugar de realizar el movimiento de atrás hacia delante se realiza un giro del cuello en el momento de impactar con el balón en la dirección que queramos enviar la pelota.

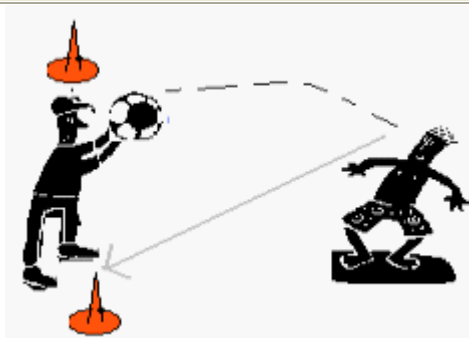




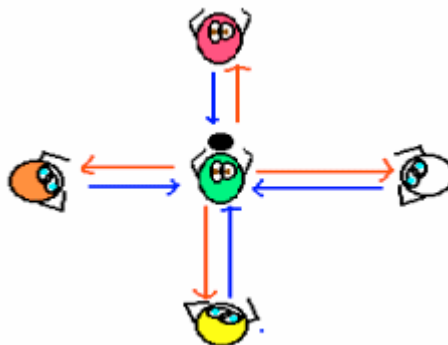
EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA

<p>27. El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.</p>	
<p>28. Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un toque vertical el mismo.</p>	
<p>29. En la misma disposición anterior ahora los jugadores se siguen pasando la pelota, pero después el jugador debe sentarse en el suelo y volverse a levantar, mientras el otro jugador deberá mantener el balón el tiempo necesario mediante toques de cabeza.</p>	
<p>30. Siguiendo este esquema se pueden introducir variedades de ejercicios, que el jugador tenga que dar una vuelta sobre si mismo, saltar una valla,... O también se puede realizar por grupos de tres (con dos balones) tocando el balón al primer compañero, éste lo mantiene haciendo toques y primer jugador se gira a buscar el pase del tercer compañero y así sucesivamente.</p>	
<p>31. Por parejas, el jugador A sostiene el balón con sus manos, y su compañero B realiza el gesto de golpeo de cabeza. Aquí el entrenador puede explicar como se realiza y también hacer la oportunas correcciones. Se utiliza tanto para el golpeo sin salto como con salto previo.</p>	

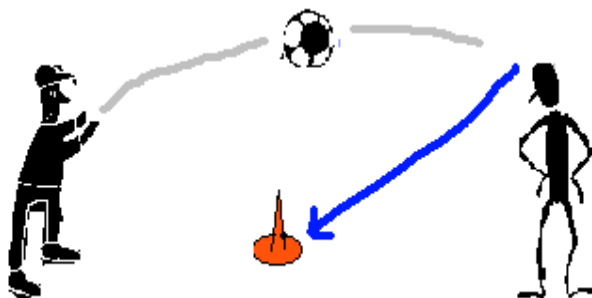
32. Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero y este le devuelve la pelota con la cabeza realizando el golpeo correctamente tal como le hemos explicado. Este mismo ejercicio se puede realizar formando dos porterías, el jugador que golpeo intenta hacer gol en la portería que defiende su compañero, el cual le pasó el balón.



33. Formamos grupos de 5 jugadores que colocan tal como muestra el gráfico adjunto a continuación. El jugador central le pasa el balón a sus compañeros y estos le devuelven de cabeza la pelota, cuando el balón llega al primer jugador se cambian los puestos.



34. Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero mediante un saque de banda, y el jugador B golpea el balón intentando tocar un cono que está situado entre los dos compañeros.



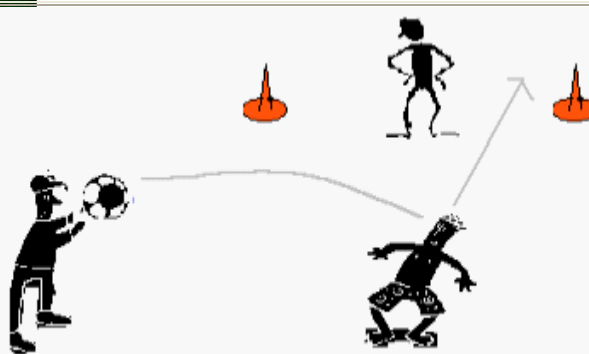
35. Colocamos a los jugadores por parejas con un balón, el jugador A lanza la pelota contra el suelo para que rebote y su compañero B vaya a cabecear la pelota devolviéndosela a A.



36. Por parejas, el jugador B lanza un balón a su compañero A quien salta un pequeño espacio rectangular formado por conos en el suelo y golpea de cabeza..



37. Los jugadores se colocan por grupos de tres. El jugador A actúa como portero, el jugador B remata de cabeza y el jugador C le pasa el balón para facilitar el golpeo. Los jugadores se colocan tal como muestra el gráfico, con lo que obligaremos a rematar con giro del cuello.



38. El jugador B envía el balón hacia A para que éste le devuelva el balón hacia uno u otro lado según la dirección que haya tomado.



39. Formamos grupos de tres jugadores de forma que el jugador A pasa el balón a B quien de espaldas cabecea hacia atrás enviando la pelota a C.



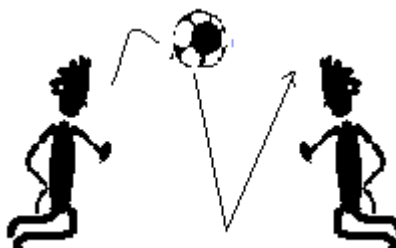
40. Igual que el ejercicio anterior pero ahora con grupos de 5 jugadores, de forma que el primer jugador pasa el balón a B quien lo pasa hacia atrás a C, quien golpeará hacia atrás a D y así sucesivamente, cuando golpean la pelota se colocan los últimos de la fila para intentar no parar el ejercicio.



41. Por grupos de tres jugadores, el jugador A pasa el balón hacia B quien le devolverá el envío con la cabeza. Mientras C se coloca entre ellos para dificultar el lanzamiento sin moverse, sólo B deberá saltar por detrás suyo para contactar el balón.

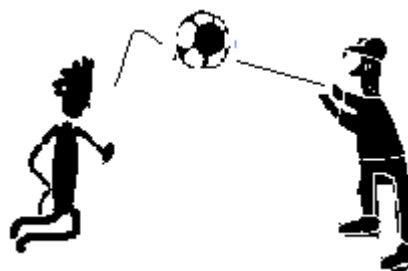


42. Los jugadores se colocan por parejas uno enfrente del otro a poca distancia y de rodillas. Los jugadores se pasan el balón con la cabeza haciendo que la pelota golpee el suelo antes de llegar a su compañero.

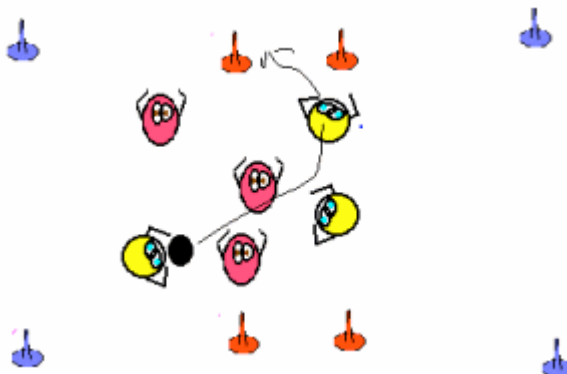




43. El jugador A se coloca de pie con el balón y su compañero b de rodillas a unos metros de él. A lanza la pelota y b se la devuelve de rodillas golpeando con la cabeza. Seguimos con el mismo ejercicios pero la progresión nos lleva a situar al jugador b de cuclillas para golpear la pelota.



44. Los jugadores se dividen en dos equipos de 3 jugadores para hacer un mini partido sin porteros en un campo de 20 por 20 metros. El juego se desarrolla con las manos, de forma que los jugadores no pueden desplazarse con la pelota en las manos más de 2 pasos, con lo que los demás componentes del equipo deberán colocarse para recibir el balón. Los defensores no pueden tocar al jugador que tenga la pelota en sus manos y solo pueden interceptarla si va por el aire o por el suelo. Los goles se consiguen únicamente con un golpeo de cabeza.



45. Partido normal de fútbol en el que se premian los goles con la cabeza con mayor valor que los conseguidos con otra parte del cuerpo.





LA CONDUCCIÓN

Cuando hablamos de conducción nos referimos a todas aquellas acciones en las que el balón va rodando por el terreno de juego. En nuestro caso de aplicación con los niños los vincularemos mucho a trabajo de coordinación dinámica segmentaria, ya que trabajaremos todas las superficies de contacto del pie ("como ya sabemos son empeine, empeine interior y exterior, interior y exterior del pie, planta, puntera") a través de diferentes situaciones.

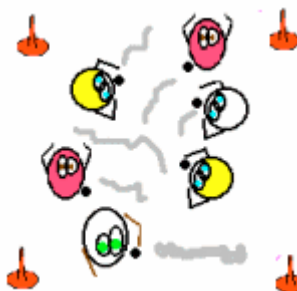
Cuando enseñemos a conducir el balón a los jugadores, progresivamente debemos ir proporcionando unas consignas imprescindibles para su aplicación en el juego real:

- A) Debemos controlar permanentemente la pelota, teniendo en cuenta el rival, el espacio, la posición, la fuerza con que tocar el balón, la superficie idónea...
- B) La visión periférica, es decir, no mirar la pelota mientras se conduce para poder observar todo lo que pasa en el juego y a los adversarios y nuestros compañeros.
- C) Debemos proteger la pelota para que el rival no pueda arrebatárnosla mientras conducimos. A esta situación se la denominará Cobertura dinámica.

1. Cuando conducimos la pelota debemos enseñar al jugador a que lo haga con la pierna más alejada del defensor, con lo que nuestro rival tendrá la oposición de nuestra pierna de apoyo al intentar hacerse con la pelota.
2. Cuando llevamos una ventaja al rival debemos evitar que nos sobrepase no modificando nuestra trayectoria, sino inclinando el cuerpo y utilizando la carga.
3. Para conducir en velocidad el jugador debe ser consciente de utilizar el empeine exterior que es la parte del pie con la que conducimos más deprisa.
4. Para cambiar la dirección de la conducción utilizaremos los empeines, el interior y el exterior.
5. Para cambiar el sentido de nuestra conducción utilizaremos la planta y el talón.

EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO

46. Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado ("más o menos el ares") utilizando las superficies de contacto que hemos determinado y intentando no chocar con los compañeros.



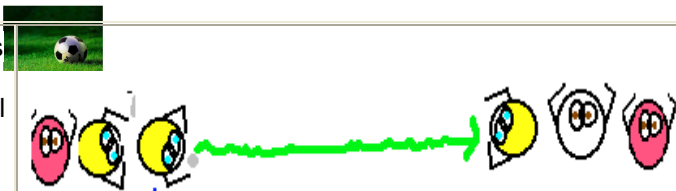
47. los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción.



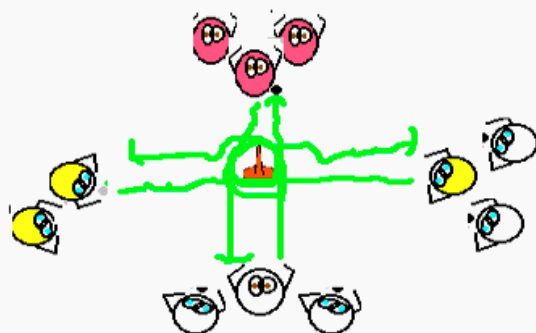
48. Conducción entre conos según las superficies de contacto que hemos marcado. Cuando utilizemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás.



49. Los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicio con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente.

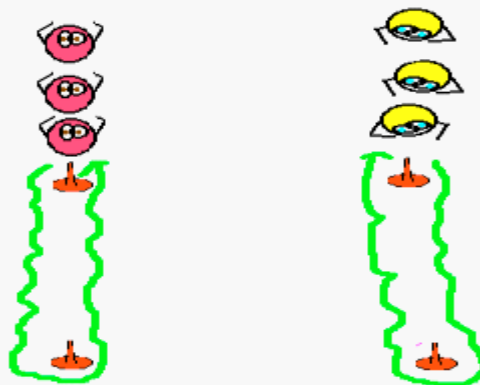


50. los jugadores se distribuyen tal como muestra el gráfico y el primer jugador de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su compañero.



EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIA RECTILÍNEA

51. Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.



52. Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador.



53. Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final como muestra el gráfico adjunto. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá el mismo ejercicios. Incidir en las superficies de contacto a trabajar.





54. Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.



55. Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.



EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIAS CURVAS

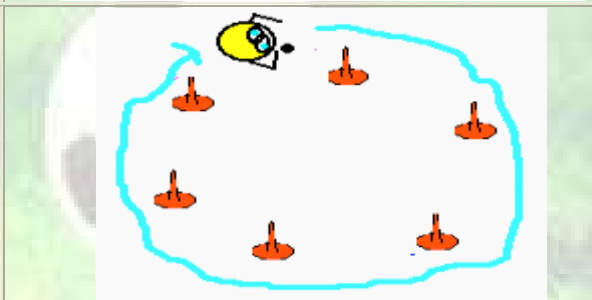
56. Los jugadores conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso.



57. Los jugadores conducen la pelota pasando entre los conos intentando dibujar un ocho en la trayectoria.



58. Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda.

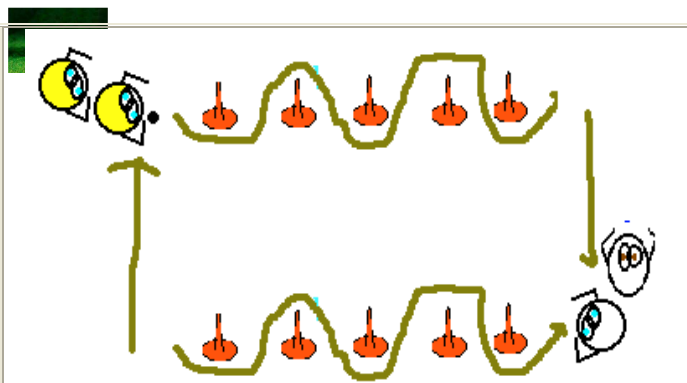


EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN EN ZIGZAG

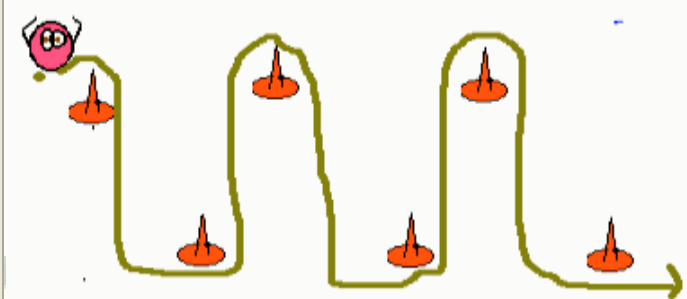
59. Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas.



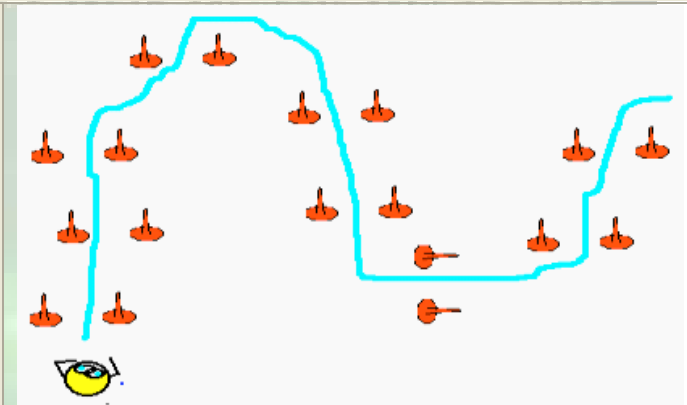
60. Ejercicio similar al anterior pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego.



61. El jugador realiza un slalom largo.



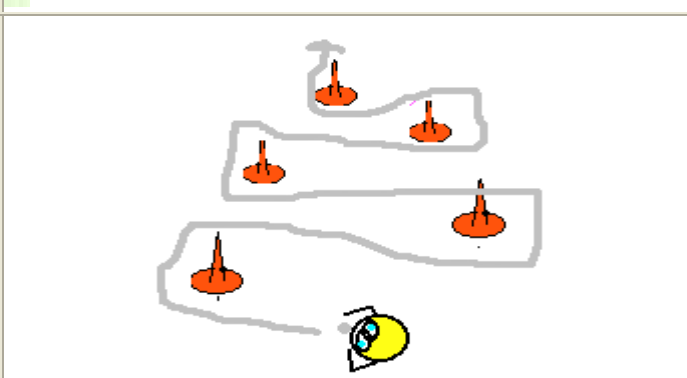
62. Los jugadores con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que les hemos colocado por el terreno de juego.



63. Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el ultimo jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.



64. El jugador realiza un slalom con variación de espacio entre los conos.

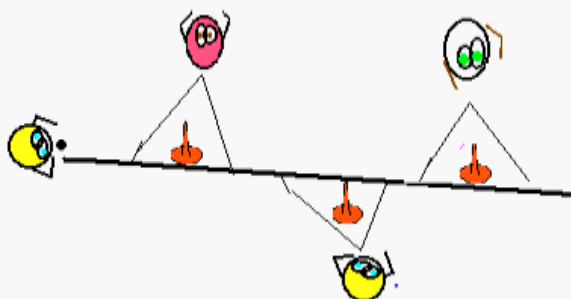




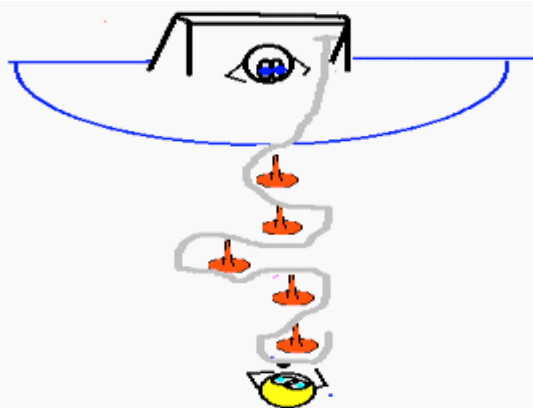
EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON OTROS GESTOS TÉCNICOS

Es fácil construir ejercicios de conducción donde aparezcan otras situaciones por este motivo sólo exponemos uno de cada para que sirva de orientación.

65. Los jugadores se colocan por grupos de 4 tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador A conduce la pelota al llegar al primer cono realiza una pared con su compañero B, continúa la conducción y al llegar al siguiente cono realiza otra pared con su compañero C y al llegar al último cono realiza la misma acción con su compañero D. Después de cada vuelta cambiamos las posiciones.



66. El jugador realiza un slalom entre conos y al llegar a la frontal de área realiza un tiro a portería. (" para estos ejercicios jugar con la variedad de posibilidades que nos ofrece la colocación de los conos, para trabajar más o menos intenso")



67. El jugador conduce el balón y al llegar a los conos que se encuentra por el camino realiza un regate libre sin tocar el cono.

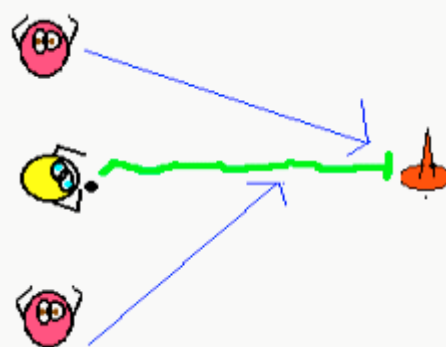


Como ves son muy sencillos de colocar y en los diferentes apartados de cada contenido técnico observaremos más archivos con mezcla de conducción.



EJERCICIOS CON CONTRARIOS QUE DIFICULTEN LA CONDUCCIÓN

68. El jugador A intenta conducir hasta llegar al cono situado delante de él. En el momento que empiece la conducción, dos oponentes saldrán a intentar robarle el balón, con lo que el jugador deberá protegerlo de sus adversarios.

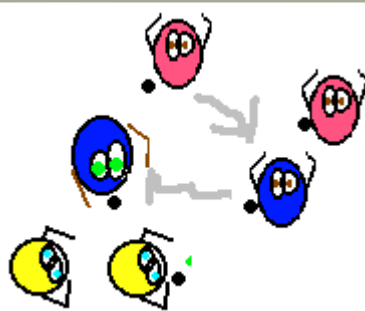


69. Un jugador conduce por el terreno de juego y su compañero intenta arrebatarle la pelota si lo consigue cambian de posición.

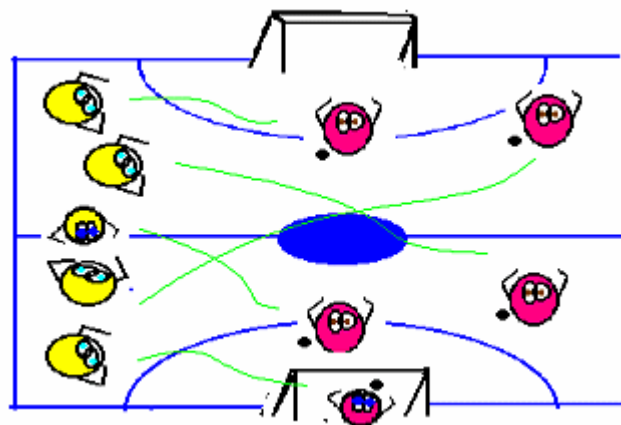


JUEGOS PARA LA CONDUCCIÓN

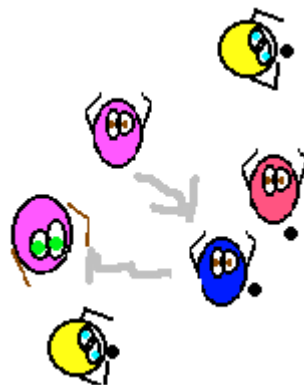
70. Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón.



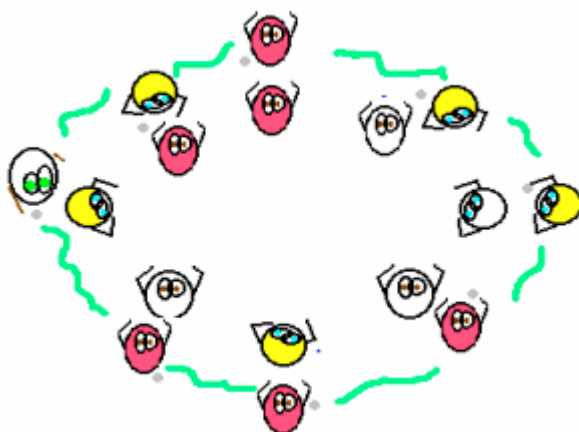
71. Colocamos a los jugadores en dos equipos uno con balón y el otro sin él. A la señal del entrenador el equipo sin balón intenta recuperar todos los balones posibles en el menor tiempo. Gana el equipo que termine antes de recuperar todos los balones.



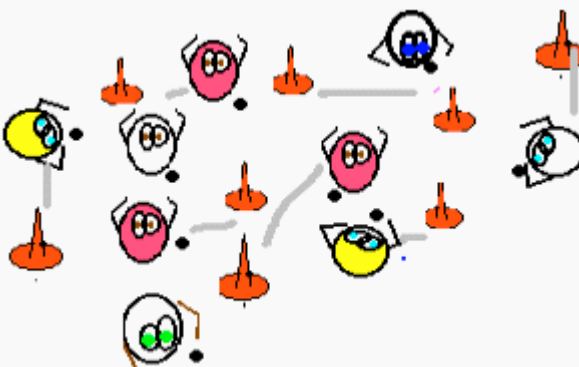
72. Tocar y para con balón. Los jugadores que paran van sin balón y los que escapan llevan una pelota conduciendo. En el momento que atrapen a un jugador cambian su posición con él.



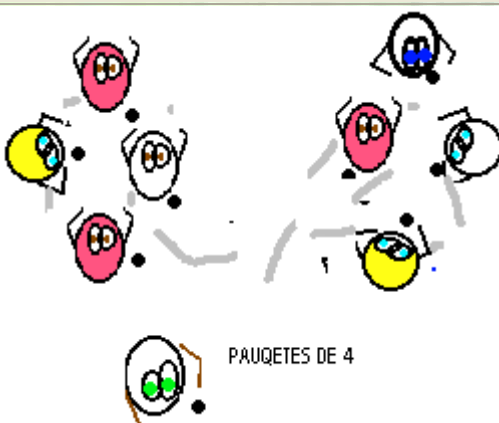
73. Conejos a la madriguera. Colocamos a los jugadores por parejas y si sitúan en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador los jugadores con balón comienzan a conducir dando vueltas a la redonda que forman sus compañeros. Cuando el entrenador diga ¡YA! Deberán correr hasta pasar por debajo de las piernas de su compañero para salvarse.



74. Las sillas. Colocamos conos por el espacio de juego de forma que hay para todos los jugadores menos uno, así siempre se quedará un jugador sin sitio. Los jugadores conducen por el espacio y cuando el entrenador diga ¿YA! Deben ir hasta un cono el que se quede sin, pues...



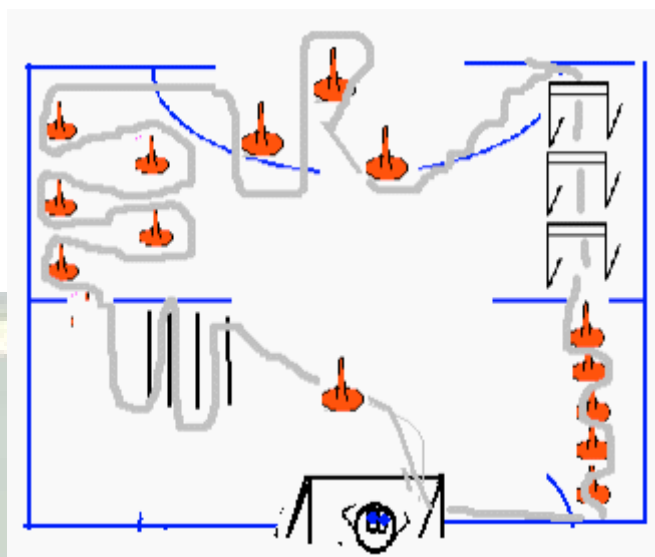
75. Los paquetes con balón. Los jugadores conducen por el terreno de juego. El entrenador dirá PAQUETES DE... en ese momento los jugadores deben agruparse en grupitos del número que haya dicho el entrenador. Todo esto con balón.





CIRCUITOS

Además de los ejercicios sueltos también debemos realizar circuitos o recorridos en los que trabajaremos la conducción de forma rápida y con mucha actividad por parte de los jugadores. Una vez al mes cada equipo en función del día que le toque trabajar la conducción según su planificación deberá organizar un circuito, aquí ofrecemos algún ejemplo pero con juntar algunos ejercicios que proponemos para la conducción y otras situaciones que se invente el entrenador es fácil su organización.





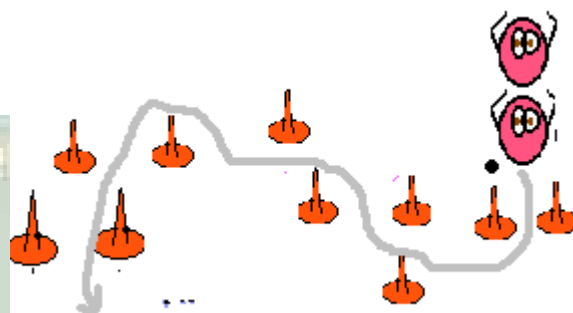
LA COBERTURA

EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA COBERTURA DEL BALÓN

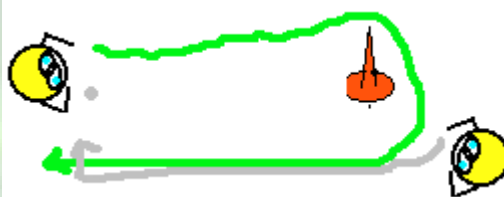
76. Los jugadores se colocan por parejas, el primer jugador intenta conducir la pelota hasta la línea de conos situada a 15 metros de él, mientras su compañero intenta quitarle la pelota.



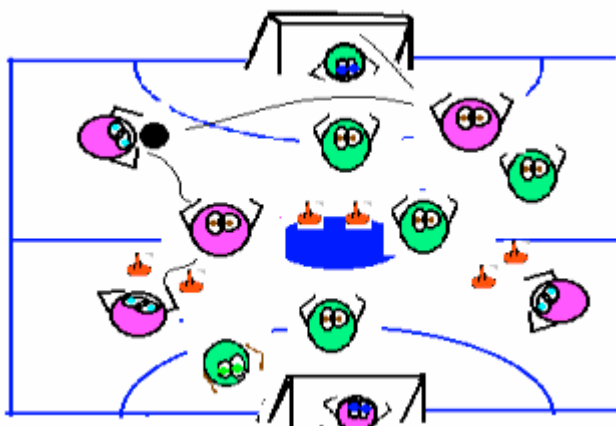
77. Siguiendo el mismo objetivo (que el jugador sin balón dificulte la conducción de su compañero, realizaremos un pequeño circuito conduciendo la pelota



78. El jugador con balón realiza una conducción hasta un cono situado a 10 metros de él, al llegar a esa zona su compañero intentará quitarle el balón en el camino de vuelta al punto de inicio del ejercicio.



79. Partido a medio campo en el que además de la portería colocaremos unas mini porterías formadas por conos en las que los jugadores pueden conseguir tantos si consiguen pasar por entre medio de ellas con un defensor enganchado a sus espaldas.





EL REGATE

Hablamos del regate al referirnos a la acción que nos permite avanzar con el balón y desbordar al adversario.

Dentro del regate distinguimos dos tipos fundamentales:

- **A) Simples :** Son aquellos en los que se desborda al adversario sin una finta previa. Dentro de este grupo, tendremos por lo tanto, el túnel (caño); levantar la pelota por encima del rival (un sombrero), el auto pase (pasar el balón por un lado e irnos por el otro) y el regate uno-dos (la croqueta de Laudrup).
- **B) Compuestos :** En este tipo de regate se utiliza una finta previa para engañar al adversario distrayéndolo de la acción que pretendemos realizar, para acto seguido desbordarlo. Dentro de este tipo tenemos infinidad de regates que dependerán de la habilidad e imaginación del jugador. Nosotros destacamos la bicicleta (pasar una pierna por encima del balón y llevarse la pelota con el exterior de la pierna contraria), la doble bicicleta (pasar las dos piernas una detrás de otra por encima del balón y llevarse la pelota con el exterior de la primer pierna que inició el regate), la media tijera (pasar una pierna por encima del balón y llevarse la pelota con el exterior del mismo pie que empieza el regate), la finta lateral (se echa el peso del cuerpo hacia la pierna de apoyo y se lleva la pelota con el exterior de la otra pierna hacia el lado contrario de donde realizamos la finta), etcétera.

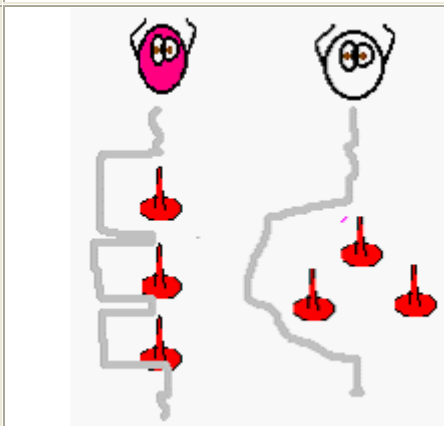
Junto a la enseñanza de diferentes tipos de regates, también tenemos que explicar a los jugadores cuando hay que realizar el regate, que zonas son las más adecuadas y las menos adecuadas para efectuar un regate, que si el pase es posible se pasa al balón antes que hacer un regate, la distancia de realización del regate respecto al adversario, la velocidad de ejecución...

EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE

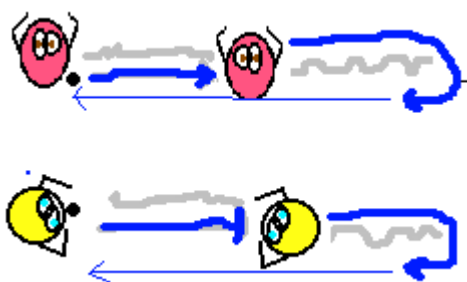
80. Los jugadores se colocan delante de un cono (" para los principiantes que sea un cono pequeño y para los que llevan tiempo entrenando un cono más grande o una pica) y el entrenador explica el tipo de regate que vamos a realizar, cuando se haya entendido los jugadores individualmente practican el regate con el cono, mientras el entrenador corrige las dificultades. Una vez dominado el tema del regate al cono se realizará el mismo tipo de ejercicio pero en lugar de conos situaremos jugadores estáticos y sin intentar defender.



81. Cada vez que introduzcamos un nuevo tipo de regate haremos pasar a los jugadores por el ejercicio anterior únicamente con la oposición de los conos. Para variar este ejercicio sólo debemos introducir variedad de obstáculos, ya sea en forma de conos, zonas por donde no se puede pasar por ejemplo un triangulo de conos, un cuadrado, poner varios conos juntos realizar más de un regate....



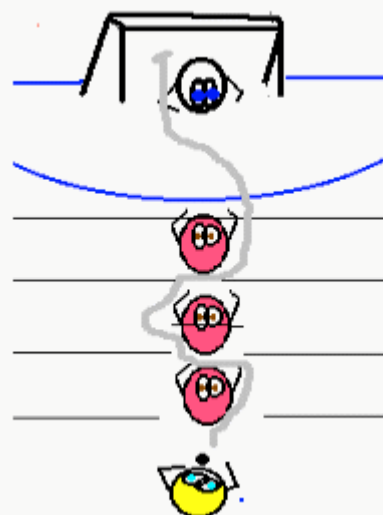
82. Los jugadores se sitúan por parejas, el jugador A tiene el balón y su compañero B se sitúa a 5 metros de A. Con el inicio del ejercicio, el jugador A sale en dirección a B quien viene a su encuentro y realiza el regate que hayamos propuesto, cuando haya superado a su compañero, gira y le envía un pase a B y cambian sus funciones. El ejercicio sigue cambiando de función con cada regate. La oposición de B comienza siendo nula (solo saliendo al encuentro de A para con la progresión del aprendizaje convertirse en un rival que intenta hacerse con la pelota)



83. Los jugadores se colocan en grupos de tres uno en cada cono, exceptuando el cono central. Con el inicio del ejercicio cada jugador con su balón, encara el cono central realiza el regate al llegar a él y se dirige al cono de su derecha, al llegar allí vuelva a realizar el ejercicio y así sucesivamente.



84. Colocamos tres defensores intercalados entre el jugador A y la portería a una distancia entre ellos de 10 metros. El jugador A debe superar al primer adversario con un regate, si lo consigue podrá seguir e intentar desbordar al segundo jugador y si lo consigue al tercero. Si logra salir airoso de todos los defensores podrá tirar a portería. Los defensores en el momento que son superados dejan de luchar por el balón, ya que no podrán salir de una zona asignada a cada defensor de unos 5 metros de longitud.



85. Situación 1 contra 1. Un jugador actúa como atacante y el otro como defensor, de forma que el atacante debe encarar a su adversario para intentar tirar a portería.

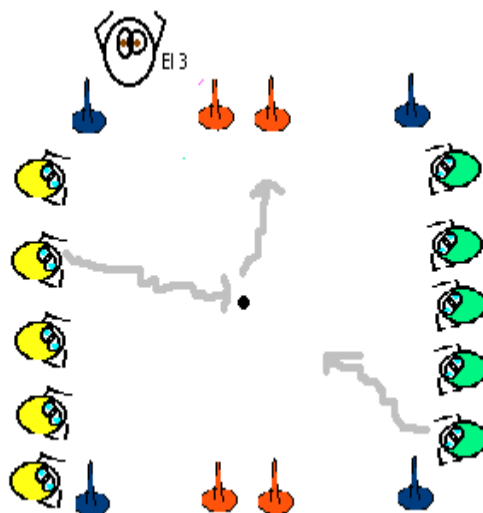




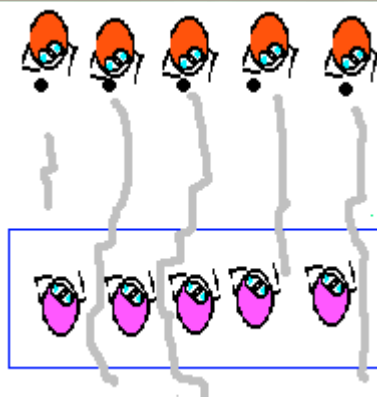
86. Partido 1 contra 1 en espacio reducido y con porterías pequeñas. Se puede organizar a modo de torneo de divisiones tal como se explica en la parte de juegos de este trabajo.



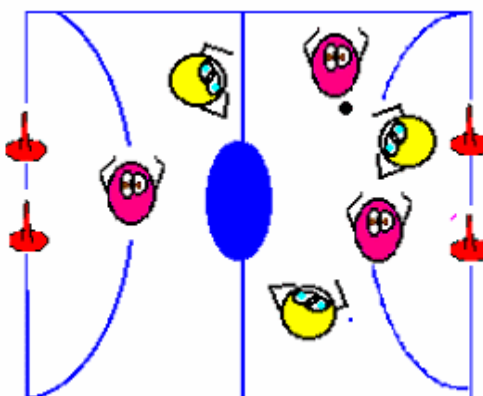
87. El pañuelo con balón. Los jugadores se dividen en dos equipos y se numeran del 1 al x. El entrenador dirá un número y los dos jugadores con dicho número saldrán a disputar el balón e intentar conseguir gol en una la portería del equipo contrario.



88. La muralla con balón. Los jugadores se dividen en dos equipos. El equipo 1 se coloca como defensor a lo largo de una franja del terreno de juego, tal como indica el gráfico adjunto. El equipo dos se coloca, cada jugador con un balón, al inicio del terreno de juego. A la señal del entrenador el equipo con balón intentará superar la franja del terreno de juego defendida por el equipo contrario, mientras el equipo 1 intenta recuperar tantos balones como sea posible. Cada jugador que logre pasar con su balón recibe un punto.



89. Partido de regates. Se realiza un partido en espacio reducido con 3 o 4 jugadores en el cual para poder conseguir gol es necesario haber realizado un regate previo. También se pueden premiar los regates con una serie de puntos en función del regate realizado o poner picas repartidas por el terreno de juego y otorgar puntos si se efectúa un regate a alguna de las picas.





EL TIRO

Denominamos Tiro a todo aquel lanzamiento que se realiza conscientemente sobre la portería contraria. Podemos hacer este tiro con cualquier superficie de contacto del pie, de la cabeza o con cualquier otra parte del cuerpo, pero como no son las más habituales, no las entrenaremos y nos centraremos en las dos primeras que hemos citado aquí.

La forma de realización del Tiro (lo que sería un chute a portería o un remate de cabeza) son las mismas que hemos explicado para la realización del golpeo con el pie y con la cabeza, ya que como explicamos anteriormente en primer lugar se produce el golpeo y según la intención se transformará en el tiro, por lo tanto cuando realicemos y enseñemos el Tiro debemos hacer las correcciones oportunas tanto de utilización de la superficie de contacto, como de aproximación al balón, como de colocación del pie, como de punto de impulsión del balón.

La única novedad que introducimos en la realización del Tiro es que el lanzamiento no acaba cuando se contacta el pie con el balón, sino que el jugador debe aprender a que la pierna continúe su trayectoria acompañando al balón hacia delante.

Para la realización del Tiro a portería el jugador debe tener en cuenta :

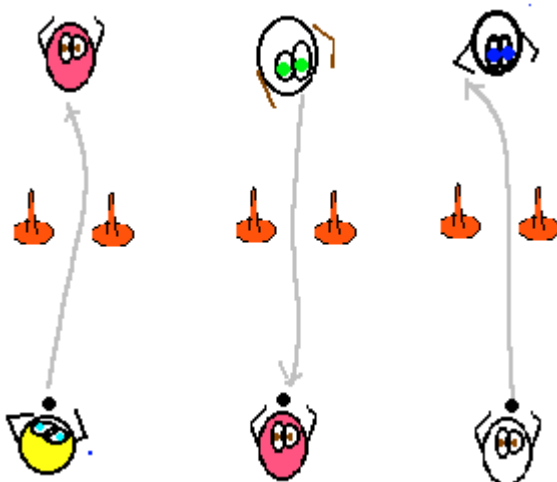
- - Superficie de contacto a utilizar según el tipo de golpeo que pretende realizar.
- - Situación de la portería y del portero.
- - Situación de los compañeros y de los adversarios.
- - Distancia de Tiro (es decir, que el jugador no quiera chutar de medio campo si no llega)
- - Ángulo de Tiro (se forma con la situación del balón respecto a los dos palos de la portería)
- - Zona de tiro (cada jugador tiene un punto del campo desde donde le gusta más o menos tirar y desde el cual es mas efectivo).

Todo esto lo debemos enseñar y comentar con los jugadores para que sepa como, cuando y donde realizar el Tiro de forma más oportuna y beneficiosa para el equipo.

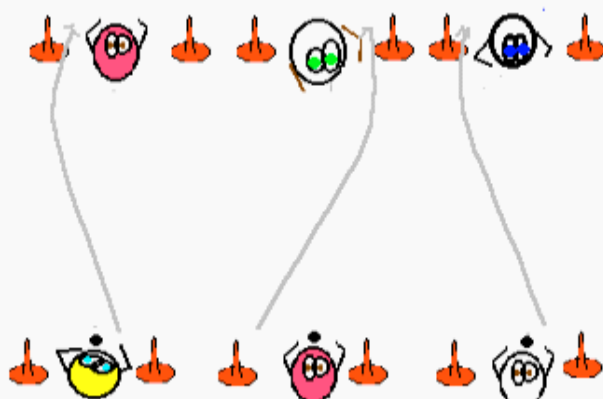
EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO

Es importante que relacionemos el aprendizaje del golpeo con el del Tiro, ya que la realización del gesto técnico es idéntica para uno como para otro y también se pueden utilizar algunos ejercicios de golpeo para el aprendizaje del tiro. Como puede ser el número 22 de este trabajo. En cada ejercicio que realicemos será el entrenador quien decida que tipo de lanzamiento vamos a realizar en función de la superficie de contacto que toque trabajar.

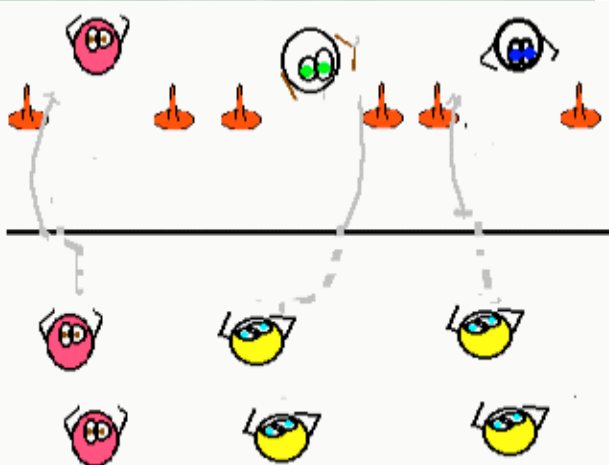
90. Los jugadores se colocan por parejas tal como indica el gráfico que colocamos a continuación y realizan tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. El entrenador delimitará el tipo de lanzamiento a realizar y es necesario que realice las correcciones oportunas con sus jugadores.



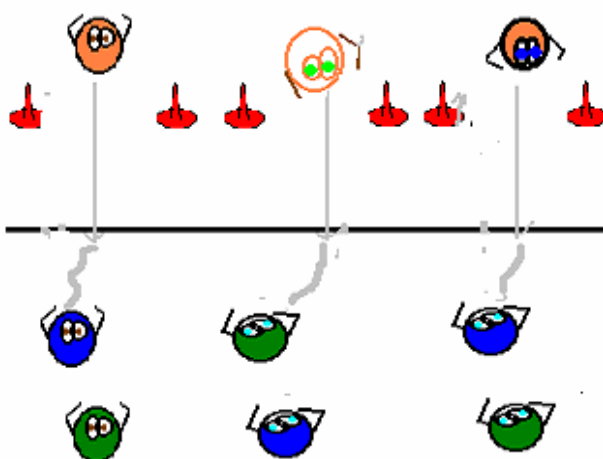
91. Siguiendo el esquema anterior ahora los jugadores se colocan con una portería formada de conos para cada uno y intentar conseguir gol en la portería contraria y defender la suya.



92. Formamos tres grupos de jugadores y los colocamos tal como muestra el dibujo adjunto. Un jugador de cada grupo se coloca detrás de la portería de conos de su equipo y el primer jugador del grupo se sitúa con un balón. El ejercicio se inicia con el tiro a puerta del jugador que después de conducir unos metros intenta conseguir gol en la portería. Después del lanzamiento el jugador de detrás de la puerta recoge el balón y vuelve a la fila y su puesto es ocupado por el lanzador.

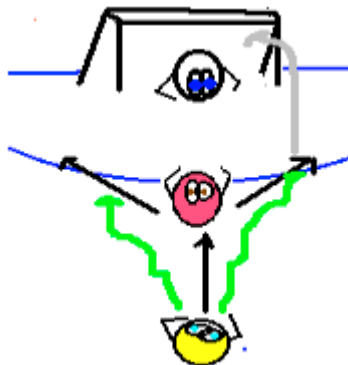


93. Siguiendo el mismo esquema del ejercicio anterior con los jugadores en las mismas posiciones, el jugador de detrás de la portería es quien pasa la pelota al que realizará el tiro quien sin controlar la pelota lanzará a portería.

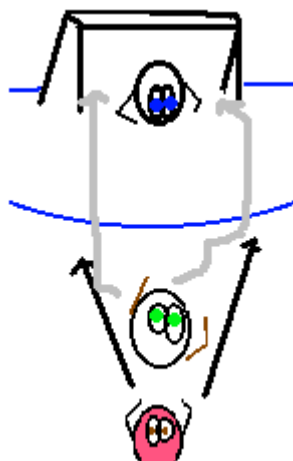




94. Colocamos un jugador en el borde del área y el resto del equipo situado a unos 15 metros de la frontal con un balón. El primer jugador pasa a su compañero quien le devolverá a derecha o izquierda y éste realizará el tiro a puerta. Cuando acaba el tiro ocupa la posición del jugador que realiza el pase y el pasador recoge la pelota y vuelve a la fila.



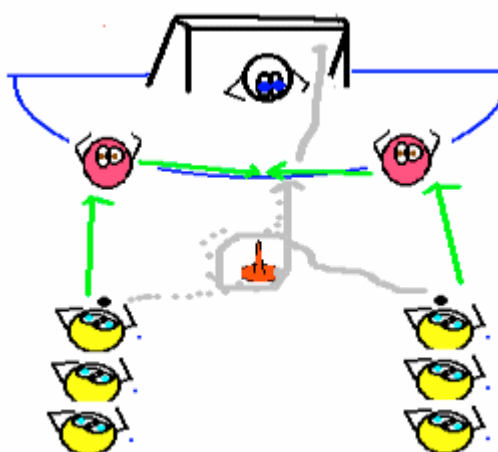
95. Los jugadores se colocan por parejas los dos mirando hacia la portería. El primer jugador se sitúa sin balón y su compañero que está detrás de él con una pelota. El jugador con balón pasa a su compañero a derecha o izquierda para que cuando él vea la pelota salga a tirar a portería. Si el pase va a la derecha se remata con la derecha y si va hacia la izquierda con la pierna izquierda.



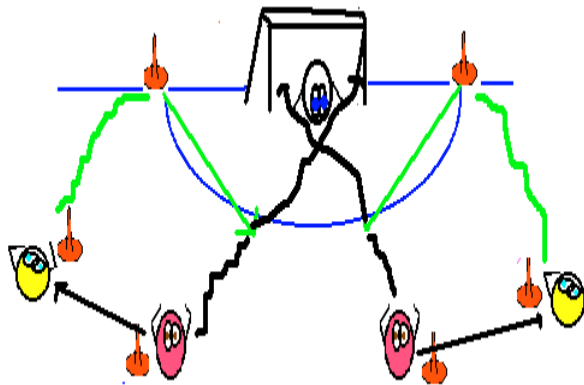
96. Colocamos a los jugadores en la frontal del área tal como muestra el gráfico adjunto. Los jugadores de la parte A deben lanzar hacia el palo contrario y los de la parte B del mismo modo ("hay que cruzar el balón de sitio"). Para que sepan como hay que realizar la trayectoria colocamos los conos, de forma que el balón debe coger efecto para alojarse en el lado de la portería que hemos delimitado.



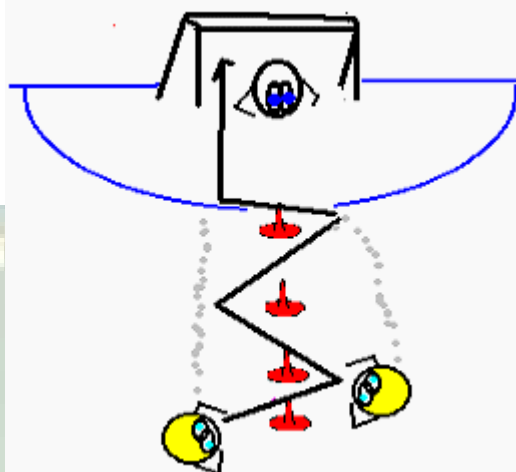
97. Colocamos a los jugadores en dos grupos situados unos 15 metros de la frontal de área. Un jugador de cada grupo se situará en la frontal para recibir el pase de sus compañeros. El primer jugador de cada grupo, realiza un pase al compañero que está en la frontal y corre a dar una vuelta a un cono central situado en el camino, para acto seguido recibir el pase de su compañero y rematar a portería.



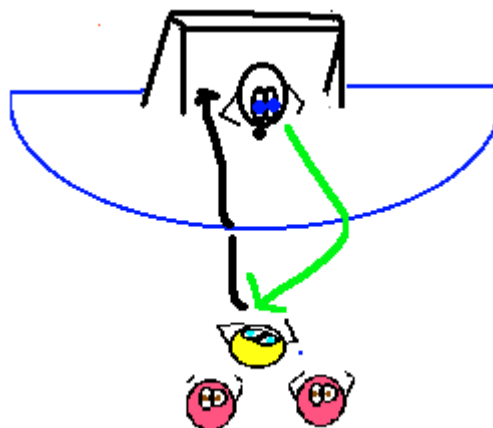
98. Los jugadores se distribuyen por parejas y se colocan uno de cada pareja en los diferentes conos situados a 10 metros de la frontal del área, de forma que forman dos partes unos a derecha y otros a izquierda de la portería. El jugador A de cada grupo pasa el balón a B quien conduce el balón hasta la línea de fondo y le pasará la pelota hacia A para que remate a puerta. Cada vez cambiamos las posiciones de las parejas y después de unos minutos las posiciones de los dos grupos.



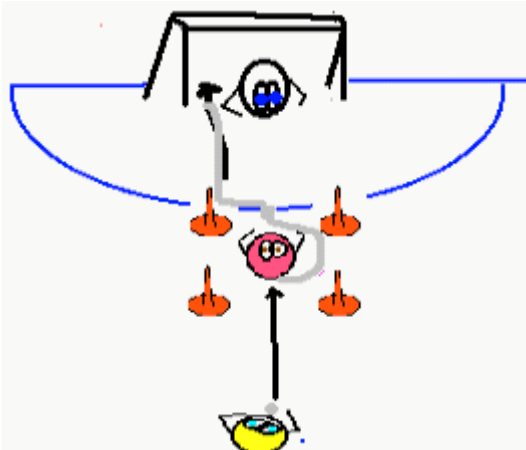
99. Paredes. Los jugadores avanzan realizando paredes al primer toque hacia la portería haciendo para la pelota entre los conos colocados de forma rectilínea en el terreno de juego. En cada ocasión tira a portería el jugador de la izquierda.



100. Los jugadores se colocan a 15 metros de la frontal del área sin balón. Es el portero quien inicia el ejercicio realizando un saque de portería con la mano o con el pie hacia el jugador que le toque intervenir. Este jugador debe controlar la pelota, conducirla tres toques y lanzar a puerta sin atravesar la línea de conos que tenemos delimitada en el espacio.

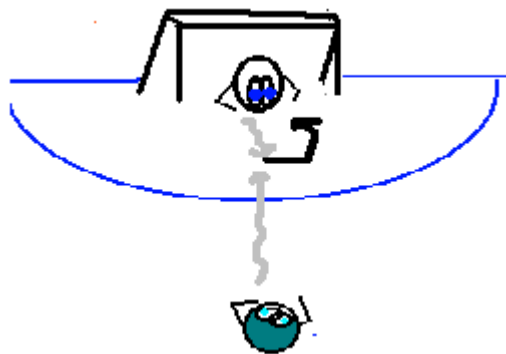


101. Los jugadores se colocan por parejas, uno situado en el interior de un cuadrado situado en la frontal del área y el otro colocado a 10 metros de él. El Jugador más alejado de la portería realiza un pase hacia su compañero, quien controlará se girará hacia la portería y rematará a puerta.

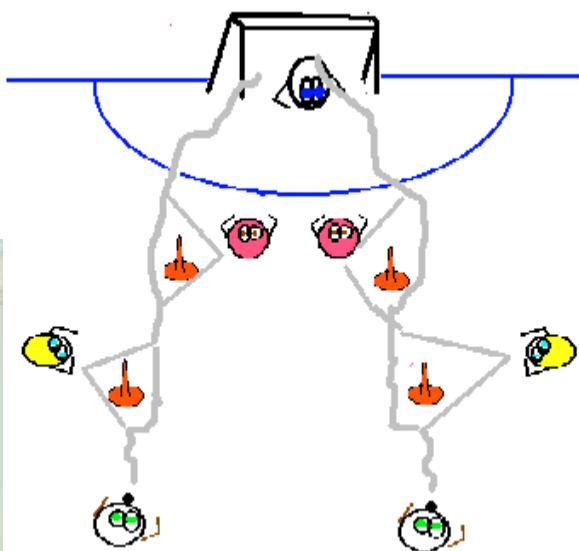




102. Los jugadores con un balón para cada uno realizan 1 contra el portero de forma que hay que lanzar antes de llegar a una zona delimitada o regatear al portero.



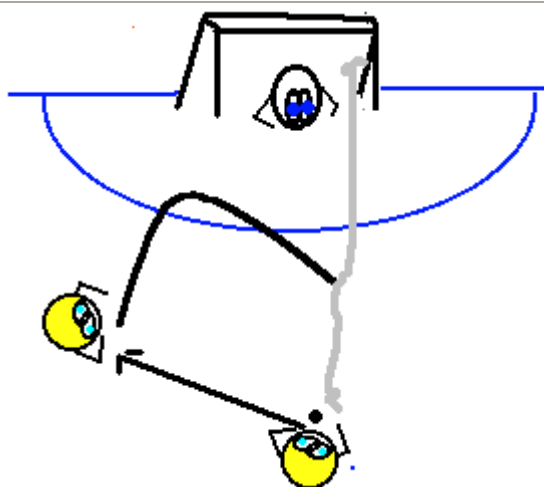
103. Los jugadores se distribuyen por grupos de tres y actúan uno en cada lado del medio campo para después de unos minutos intercambiar el grupo su lugar. El jugador A conduce el balón hacia la portería, al llegar al primer cono realiza una pared con su compañero B y continua la conducción para buscar una segunda pared con C y tirar a puerta sin controlar la pelota.



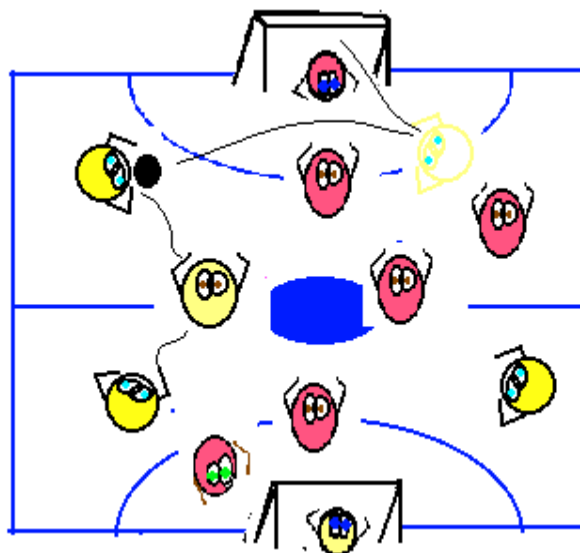
104. El portero lanza el balón a los jugadores sacando de portería con la mano. El jugador debe rematar a portería después de 2 botes de la pelota en el suelo, tirando de bolea.



105. Los jugadores colocados por parejas tal como muestra el dibujo. El jugador A pasa el balón a su compañero quien lo recoge con las manos y lo tira al aire para que B remate a portería después de dos botes del balón contra el suelo.



106. Partido de Tiros. Los jugadores divididos en dos equipos realizan un partido a dos porterías. Deben intentar tirar a puerta en menos de cuatro toques entre todos los miembros del equipo, es decir, que al tercer jugador que toque el balón en cada jugada se tiene que tirar a puerta, si se realiza un cuarto toque la pelota pasa al equipo contrario.





LA HABILIDAD




Cuando hablamos de habilidad, nos referimos “los toques”, es decir, la capacidad de mantener el balón con más de dos toques a la pelota de forma que nos permita conservar el balón sin que nos lo quite el adversario.

Distinguimos dos tipos de habilidad :

- A) Estática : Cuando el jugador realiza la habilidad en el sitio sin moverse o con pequeños movimientos de la pierna de apoyo.
- B) Dinámica : Observamos jugador y balón en movimiento, es decir, desplazarse de un sitio a otro haciendo toques.

En nuestra etapa trabajaremos la habilidad como un recurso, porque como has podido observar en la planificación no está colocada en ningún día de entreno. Esto quiere decir que se puede trabajar cuando se considere apropiado, para calentar, mientras se colocan los ejercicios, como castigo, como penalización en un juego... eso si durante el año hay que trabajarla y observar una evolución en los niños (más o menos que consigan hacer más toques que el primer día de entreno)

EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA HABILIDAD

<p>107. La primera situación que proponemos, no es considerada habilidad propiamente, pero nos sirve para iniciar a los jugadores más jóvenes. Se trata de que realicen un toque con el pie y luego dejen botar la pelota en el suelo, para después volver a hacer otro toque al balón y dejarla botar, y así sucesivamente.</p>	
<p>108. Cuando se tiene un cierto dominio de la habilidad con el pie se comienzan a introducir otras superficies de contacto, de forma que los jugadores realicen toques con el muslo, con la cabeza y combinado superficies de contacto entre si.</p>	
<p>109. Relacionado con este ejercicio, introducimos uno ya propio de la habilidad, consiste en realizar un toque al balón y dejar que bote en el suelo, dos toques al balón y un bote en el suelo, tres toques y uno bote y así sucesivamente hasta el número de toques que pretendamos realizar.</p>	

110. El puente. Se trata de que los jugadores realicen la habilidad comenzando por un toque con el pie, un toque con el muslo, otro con la cabeza, y luego bajemos por la cama contraria enganchando después del toque con la cabeza uno con el muslo de la cama menos hábil y otro con el pie. Al principio basta con esto pero a medida que lo dominan se les pide que enganchen dos o tres puentes seguidos sin que la pelota toque el suelo.



111. Hacer toques libres pero introduciendo algún tipo de distracción como dar un giro de 360 grados antes que el balón caiga al suelo, sentarse en el suelo, tocar el suelo con las manos,...



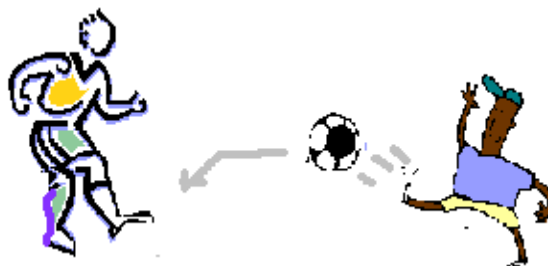
112. Realizar habilidad dinámica desplazándose por el terreno de juego libremente sin que el balón caiga al suelo.



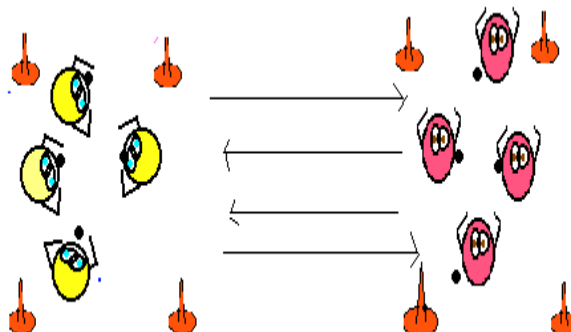
113. Realizar un recorrido entre conos realizando habilidad dinámica introduciendo las superficies de contacto a trabajar.



114. Aunque no es considerada habilidad porque no se dan más de dos toques por cada jugador también podemos hacer toques por parejas, con el pie o con la cabeza, de forma que cada jugador de un toque alternativamente al balón y entre los dos impidan que éste caiga al suelo. Cuando esto se domine pasamos a que realicen más de dos toques cada uno antes de pasarse la pelota.

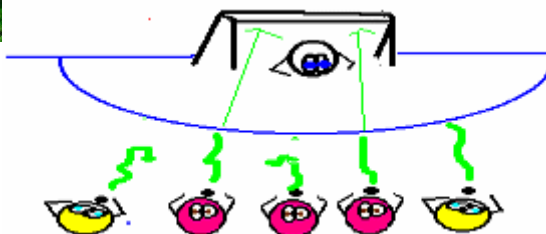


115. Colocamos a los jugadores en dos grupos todos con un balón con el que harán toques. Los dos equipos se encuentran situados en un cuadrado separados entre sí por 10 metros, a la señal del entrenador los equipos deben intercambiar de cuadrado haciendo habilidad, si el balón cae al suelo deben levantarlo y continuar hasta que lleguen al cuadrado. Ganará el equipo que llegue completo antes al otro cuadrado.





116. Los jugadores se colocan con un balón listos para hacer habilidad a unos 10 metros del área. Deben llegar a la frontal del área haciendo habilidad y tirar a portería sin que el balón se les caiga, si cae al suelo vuelven a comenzar.



117. Para los muy aventajados, los colocamos por parejas de forma que un jugador realiza habilidad con cualquier superficie de contacto y su compañero intenta quitarle la pelota.





EL PASE

Consideramos el pase como aquella acción que nos permite establecer una relación con los demás jugadores de nuestro equipo, mediante el envío del balón con un toque.

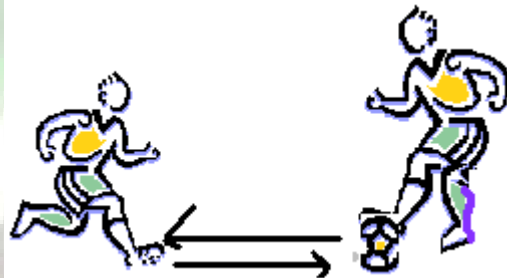
Para realizar un pase podemos utilizar cualquiera de las diferentes superficies de contacto con que nos es permitido jugar al fútbol y según la intención y potencia del golpeo con que efectuamos el pase obtendremos pases cortos, medios o largos en cuanto a distancia y altura y también pase hacia delante, hacia atrás, en horizontal, en diagonal...

Cuando se realiza el aprendizaje del pase es importante tener en cuenta unas consideraciones :

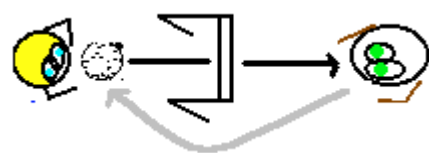
- A) Un jugador parado quiere que le pasemos la pelota al pie, mientras que un jugador que está en movimiento quiere la pelota por delante de la carrera.
- B) Es igual de importante la actitud del que realiza el pase (aplicando la dirección, potencia y altura necesaria para que llegue la pelota a su destino) como del jugador que debe recibir la pelota (no debe esperar que llegue sino ir al encuentro del balón)

EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL PASE

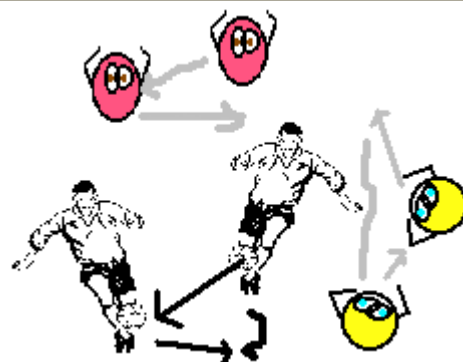
118. Comenzamos por lo más clásico, colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es fácil controlar a los jugadores con esta disposición de ejercicio.



119. Colocamos a los jugadores por parejas con un balón y uno a cada lado de una valla a 3 o 4 metros de distancia. Un jugador realiza el pase por debajo de la valla y el otro le devuelve la pelota por encima de la valla. También se realiza con el pase por los lados de la valla, cada jugador por un costado.



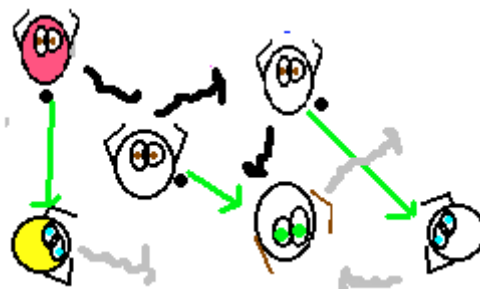
120. Los jugadores puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque o también controlando la pelota.



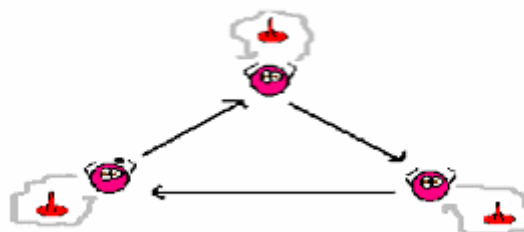
121. Los jugadores se colocan por parejas con un balón en dos conos tal como muestra el gráfico, dejando un tercer cono libre. El jugador con balón le pasa la pelota a su compañero y se dirige a ocupar el cono que está libre, su compañero controla y le devuelve el pase, ahora el segundo pasador marcha a ocupar el cono libre. El ejercicio se desarrollo de igual forma ocupando el cono libre cada jugador después de cada pase.



122. Por parejas, los jugadores se desplazan por el terreno de juego realizando pases. Cada jugador al recibir el pase controla la pelota, conduce tres o cuatro toques, realiza el pase y busca otro espacio para recibir el siguiente pase de su compañero.



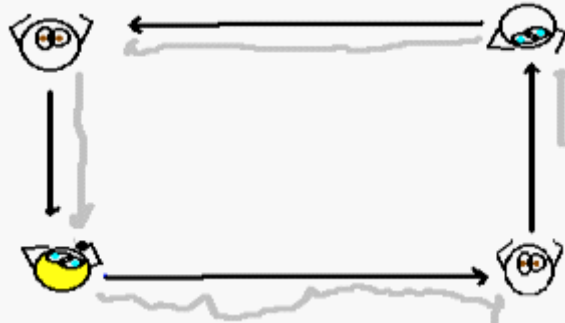
123. En grupos de tres formando un triangulo los jugadores se van pasando la pelota tal como haya indicado el entrenador. Después de cada pase deben girar y dar la vuelta a un cono que tiene cada jugador a su espalda, volviendo rápido para recibir el nuevo pase.



124. Los jugadores se sitúan tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador que está situado entre los dos conos recibe los pases de sus compañeros de forma que el pase de A corre al cono de la derecha y devuelve el pase hacia A, luego se va al cono contrario a recibir el pase de B.

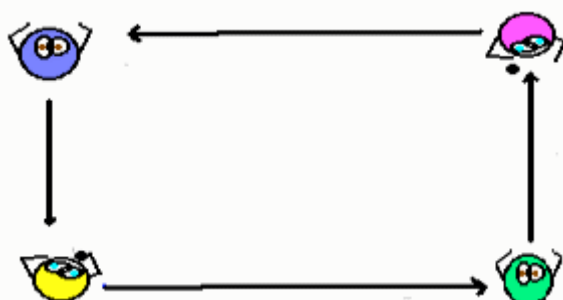


125. Los jugadores se colocan en grupos de tres formando un cuadrado con todos los jugadores del equipo. El jugador con balón realiza un pase a su derecha y corre a ocupar la fila hacia donde realizó el pase. Cuando llega el balón al siguiente grupo se realiza el ejercicio de igual forma. ("pase a la derecha y a ocupar la fila a donde se hizo el pase")

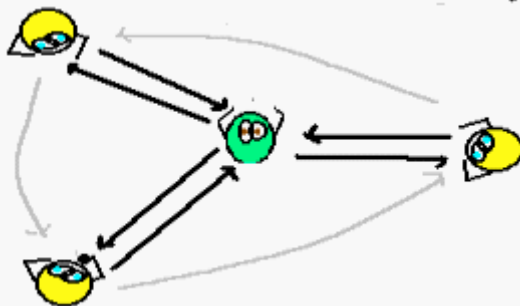




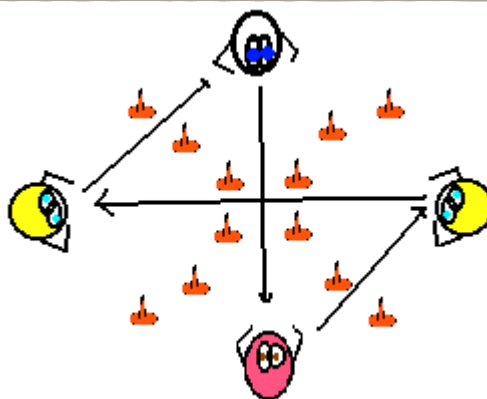
126. Los jugadores se colocan en grupos de cuatro con dos balones. Con el inicio del ejercicio el balón debe circular entre los miembros del grupo sin que un balón atrape al otro.



127. Los jugadores colocados en grupos de cuatro tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador B inicia el ejercicio pasando al jugador central quien le devolverá el pase a B, cuando B vuelve a tener el balón se lo pase a C por el exterior del triángulo. Cuando C tiene la pelota vuelve a pasar el balón hacia A quien le devuelve y entonces C realiza en pase hacia D quien repetirá la misma acción. Cada dos vueltas cambiamos el jugador centro.



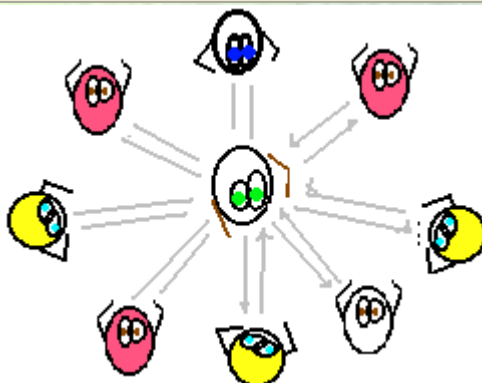
128. Los jugadores se colocan en grupos de 4 y se van pasando el balón entre ellos intentando que la pelota no toque ninguno de los conos que tenemos distribuidos por el terreno de juego tal como muestra aquí abajo el dibujo.



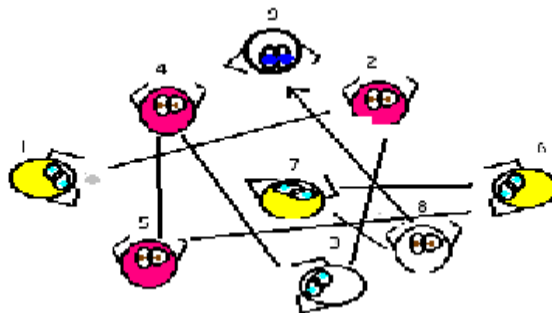
129. Los jugadores se colocan en dos grupos y se sitúan uno delante del otro. El jugador que empieza el juego realiza un pase hacia la otra fila y corre a ocupar el último lugar de la fila hacia donde realizó el pase. También puede hacerse que el jugador ocupe la ultima posición de la fila propia.



130. Formamos un círculo con todos los jugadores menos uno que se situará en el centro del círculo. Este jugador realiza pases sucesivos con sus compañeros ("pase hacia A quien le devuelve, pase hacia B...") El ejercicio se puede hacer siguiendo un orden o dejando que el jugador centro pase a quien quiera.

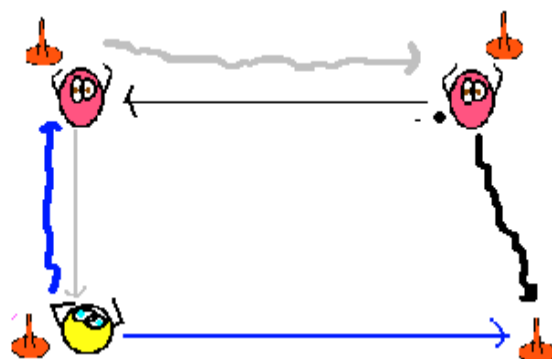


131. A cada jugador le asignamos un número y los distribuimos libremente por el terreno de juego, a la señal del entrenador los jugadores deben pasar la pelota el compañero que tenga el número siguiente al suyo, es decir. El jugador que empiece conduciendo cuando escuche la señal deberá buscar al dos para pasarle, éste cuando reciba pasará al tres y así sucesivamente hasta que el balón vuelva al 1.

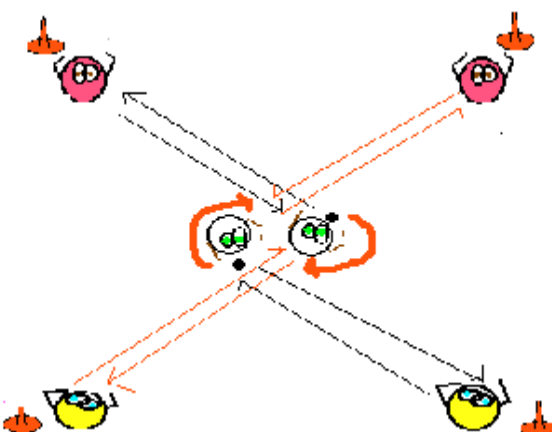


132. Los jugadores se sitúan en grupos de 3 y realizan pases siempre hacia la derecha. Después de cada pase cada jugador deberá ir a ocupar el cono contrario hacia donde realizó el pase.

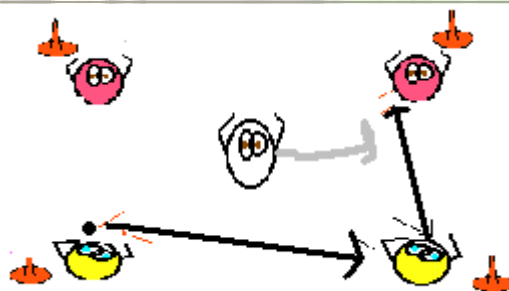
www.sesionesdeentrenamiento.com



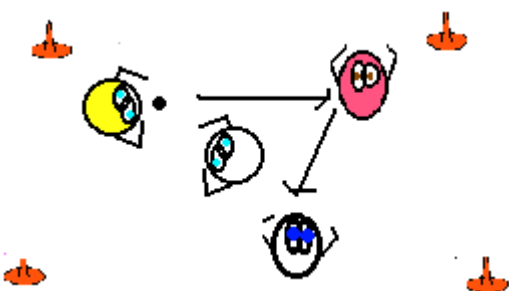
133. Los jugadores se colocan en grupos de 6 y se distribuyen de forma que haya un jugador en cada cono exterior y dos jugadores en los conos centrales. El juego se realiza con dos balones que situaremos uno en cada parte del campo tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador A y B realizan un pase hacia C y D respectivamente, quien controla y le devuelve el pase (esta acción se realiza al mismo tiempo en las dos mitades del grupo), cuando los jugadores centrales vuelven a tener el balón, giran sobre si mismo y se orientan hacia el campo contrario donde hicieron el primer pase, para realizar un pase al jugador E y F respectivamente. El juego continúa durante unos minutos y luego cambiamos las posiciones.



134. Realizaremos un rondo con cuatro jugadores exteriores y un jugador que intenta recuperar la pelota. Podemos variar el número de toques posibles por parte de los jugadores exteriores según el nivel de los jugadores.

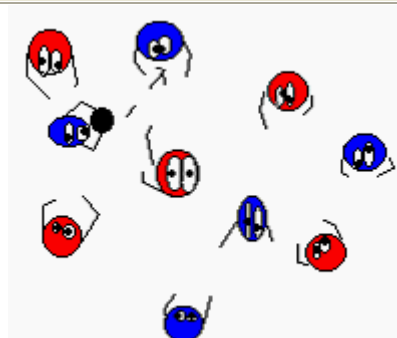


135. Rondo en movimiento 3 contra 1 de forma que en un cuadrado de 20 por 20 los jugadores pueden moverse libremente unos para conservar la pelota y el otro para intentar recuperarla.





136. Los diez pases. Formamos dos equipos que intentaran conseguir realizar diez pases seguidos entre los jugadores del mismo equipo sin que el equipo contrario consiga recuperar la pelota. Cada vez que lleguen a 10 reciben un punto.



137. Partido normal o de reducidas dimensiones en los que los jugadores están obligados a jugar en dos toques como máximo.





LA TÉCNICA DEFENSIVA

Dentro de este grupo de acciones técnicas, incluimos diferentes contenidos que por su forma de trabajo o por su relación entre sí hemos denominado técnica defensiva. Encontramos las siguientes acciones:

- **A) La Interceptación :** Denominamos interceptación a la acción defensiva mediante la cual el jugador que está actuando como defensor, modifica o corta la trayectoria de un balón que estaba jugando el equipo contrario.
- Al realizar esta acción la interceptación puede convertirse en otras acciones en función de cómo acabe nuestra acción. Si nos apoderamos del balón, decimos que hemos realizado UN CORTE; si nos adelantamos a la acción del contrario se produce UNA ANTICIPACIÓN; si alejamos la pelota de la zona de peligro tenemos UN DESPEJE; si cortamos ese pase y lo enviamos a un compañero nuestro obtenemos UN PASE; si solo cortamos el pase pero no nos hacemos con el balón tenemos UN DESVÍO...
- En la realización de las interceptaciones debemos estar muy pendiente de :
 - - Estar muy atentos al juego y no perder de vista la pelota.
 - - Realizar nuestra acción y movimientos a máxima velocidad.
 - - Ser valientes para ir al contacto con el adversario
 - - Estar convencido que conseguiremos realizar lo que os proponemos.
- **B) El Despeje :** Consiste en alejar la pelota de nuestra portería cuando nos hallamos en una situación comprometida de acoso por parte del equipo rival.
- **C) La Entrada :** Con este nombre designamos a la acción que consiste en intentar quitarle la pelota a un rival que tiene la posesión para impedir que progrese con el balón. Para realizar una entrada utilizaremos las superficies de contacto del pie.
- **D) La Carga :** Consiste en obstaculizar el avance de nuestro adversario intentando desequilibrarlo con nuestro hombre, entrando de costado hombro contra hombro.

Todas estas acciones técnicas deben explicarse cuidadosamente para que los niños entiendan que son los medios para conseguir recuperar la pelota y no como simple agresión al contrario en forma de patadas o zancadillas. Por lo tanto deben realizarse de forma correcta sin violencia pero con la suficiente valentía como para apoderarnos del balón.



EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA TÉCNICA DEFENSIVA

Otro aspecto que debemos trabajar en cuanto a la técnica defensiva es la situación del defensor cuando se enfrenta directamente en uno contra uno con el atacante. En estas acciones debemos explicar al jugador como debe colocarse para ofrecer al atacante su lado menos bueno (" es decir, si el atacante conduce con la pierna derecha debemos ofrecerle el lado izquierdo para que si tira a portería o intenta regatearnos lo haga con dificultad). También debe aprender el jugador a conducir a su atacante a posiciones poco favorables para él y beneficiosas para nuestro equipo (" quiere decir que debemos proteger nuestra portería y nunca dejarle esta pasillo libre, debemos conducirlo hacia las bandas o el córner que son lugares menos peligrosos) Todas estas situaciones se trabajaran a partir de la progresión táctica.



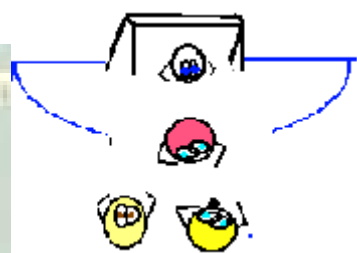
138. Situaciones de ataque y defensa: 1 atacante contra el portero



139. Situaciones de ataque y defensa: 1 atacante contra 1 defensor



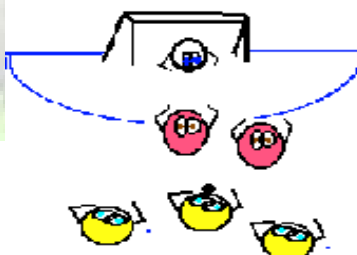
140. Situaciones de ataque y defensa: 2 atacantes contra 1 defensor



141. Situaciones de ataque y defensa: 2 atacantes contra 2 defensores



142. Situaciones de ataque y defensa: 3 atacantes contra 2 defensores



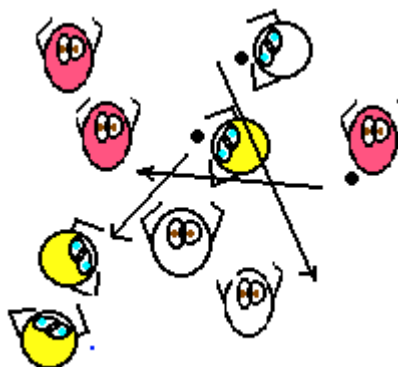
En estas situaciones es donde explicaremos y demostraremos este trabajo de técnica defensiva



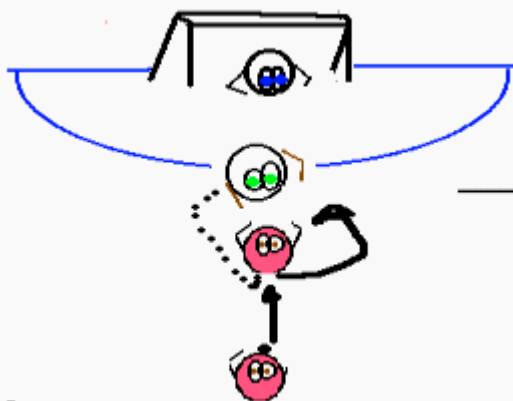
143. Colocamos a los jugadores por grupos de tres de forma como indica el gráfico. El jugador A pasa el balón hacia B y C que se encontraba detrás de B sale en busca del balón y lo intercepta. Primero el jugador que actúe en el lugar de b se quede inmóvil para poco a poco en función del entrenamiento vaya adquiriendo protagonismo y acabe aportando su oposición.



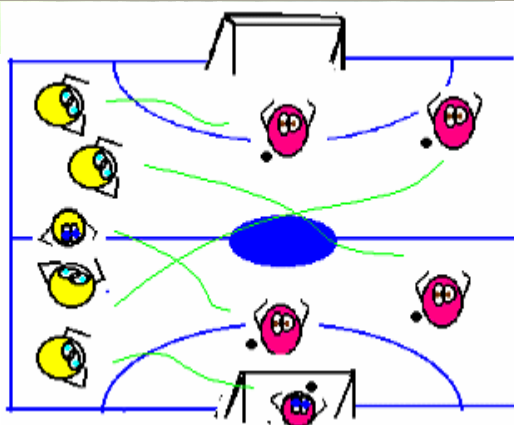
144. Colocamos a los jugadores por grupos de forma que el jugador a de cada equipo conduce el balón libremente por el terreno de juego, mientras los otros dos jugadores también se desplazan por el espacio (un jugador será compañero del que lleva el balón y el otro actúa como adversario marcándolo por la espalda). A la señal del entrenador el jugador con balón deberá pasar el balón a uno de sus compañeros mientras que el otro jugador intentará interceptar la pelota.



145. Siguiendo la misma situación del ejercicio 139, colocamos a los jugadores en situación de marcar a portería. El jugador A intenta pasar hacia B, mientras el jugador C intentará evitar que le llegue el balón a B. Si B consigue la pelota deberá deshacerse de C para tirar a portería.



146. Los jugadores se sitúan por parejas con un balón. El jugador A conduce por el terreno de juego, a la señal del entrenador, los jugadores B intentarán quitarle el balón a su compañero mediante entradas sin lanzarse al suelo.

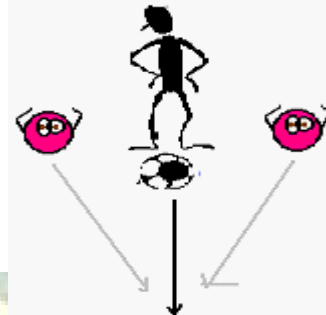




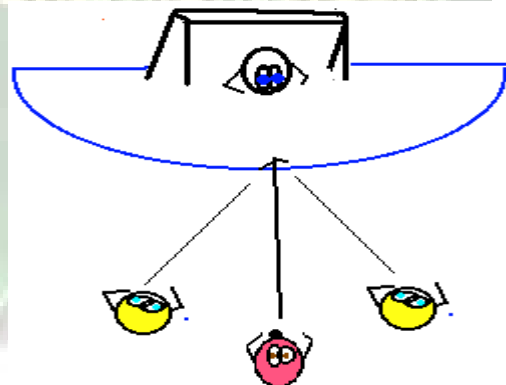
147. Un jugador protege el balón mediante cobertura con la planta del pie mientras su compañero intenta quitarle la pelota con entradas, si se hace con la pelota cambian los puestos.



148. los jugadores se colocan por parejas uno a cada lado del entrenador. Éste enviará la pelota hacia delante, cuando los jugadores vean el balón deben salir al encuentro de éste y tratar de hacerse con él. Recibe un punto el jugador que controle el balón.



149. Siguiendo el esquema del ejercicio anterior, el entrenador lanzará pelota en dirección a la portería y los dos jugadores lucharán por la posesión del balón utilizando la carga. El que consiga hacerse con la pelota tirará a portería y el otro intentará impedirlo.



150. Realizaremos un partido en espacio reducido 20 por 20 en el que premiaremos con puntos la recuperación o interceptación de la pelota.

