



100 EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 1x1

Cualidad física: velocidad

1 contra 1, sin portero, + 2 jugadores de apoyo ofensivos

Ofensivo: entrar en una puerta llevando el balón con el pie

Defensivo: defender 2 puertas

1 contra 1 / Juego n.º 1

RPE: 16 x 12' → 192 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

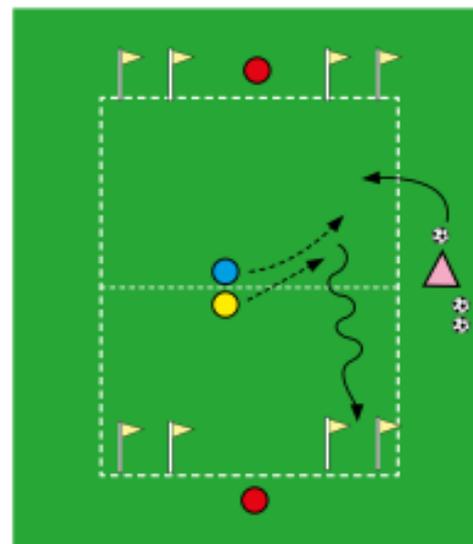
Organización: 25 x 16.5 m; 1 contra 1 con jugadores de apoyo ofensivos.

Desarrollo: inicio: 2 jugadores que se dan la espalda. El entrenador envía el balón a la mitad defensiva del jugador que se encuentra de frente. Pasar con el balón al pie entre dos postes.

Consignas: después de ello, regresar a su mitad del terreno; el otro jugador recupera el balón y ataca.

Variantes: jugar con jugadores neutrales como jugadores de apoyo y respaldo.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
45"	1'30"	2 x 8	Pasiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 1x1

Cualidad física: velocidad

- 1 contra 1 sin portero + 2 jugadores de apoyo ofensivos y
- 2 jugadores de apoyo neutrales fijos en el eje central
- Ofensivo: pasar por una puerta llevando el balón con el pie
- Defensivo: defender 2 puertas

1 contra 1 / Juego n.º 2

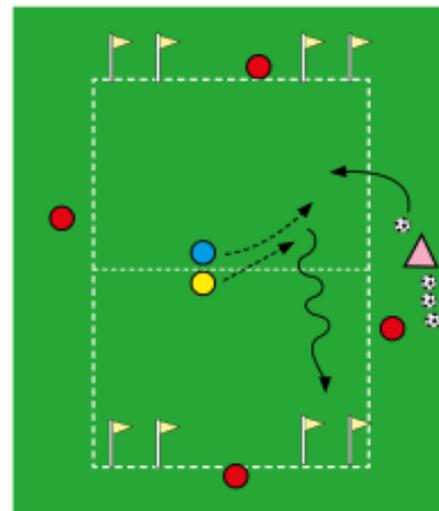
RPE: 16 x 12' → 192 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

Organización: 25 x 16.5 m; 1 contra 1 con jugadores de apoyo ofensivos y laterales neutrales.

Desarrollo: inicio: 2 jugadores que se dan la espalda. El entrenador envía el balón a la mitad defensiva del jugador que se encuentra de frente. Pasar con el balón al pie entre dos postes. Tras ello, colocarse de nuevo en su mitad del terreno, el otro jugador recupera el balón y ataca. Utilizar los jugadores de apoyo ofensivos y neutrales para avanzar y atravesar las puertas.

Consignas: después de ello, regresar a su mitad del terreno; el otro jugador recupera el balón y ataca. Los goles marcados tras un pase devuelto valen doble.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
45"	1'30"	2 x 8	Pasiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 1x1

Cualidad física: velocidad

1 contra 1 sin portero + 1 comodín y 2 jugadores de apoyo
Ofensivo: hacer un pase a las metas
Defensivo: defender las dos metas

1 contra 1 / Juego n.º 3

RPE: 16 x 6' → 96 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
-------------------------	-----------------------------------	---

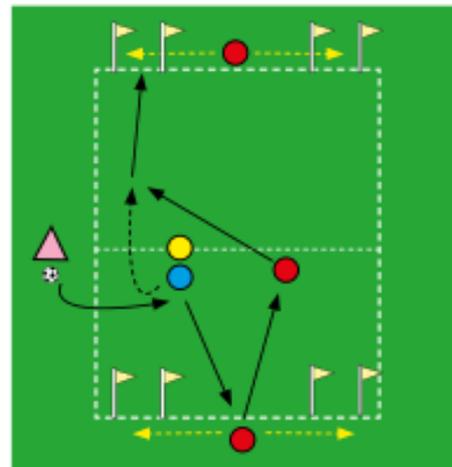
Organización: 25 x 16.5 m; utilizar un comodín y jugadores de apoyo para marcar puntos.

Desarrollo: objetivo: utilización de la ayuda directa. Inicio: 2 jugadores que se dan la espalda. El entrenador envía el balón a la mitad defensiva del jugador que está de frente: Un comodín en el campo a 2 toques de balón. Tiempo disponible al jugador para eludir la marcación

Consignas: después de pasar, regresar a su mitad del terreno; el otro jugador recupera el balón y ataca.

Variantes: un comodín por jugador en su mitad de terreno defensiva, el cual no interviene en la parte ofensiva.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
45"	1'30"	8	Pasiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 1x1

Cualidad física: velocidad

1 contra 1 + jugadores de apoyo

Ofensivo: marcar puntos de cabeza detrás de la línea de fondo

Defensivo: defender su línea de fondo

1 contra 1 / Juego n.º 4

RPE: 15 x 6' → 90 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
-------------------------	-----------------------------------	---

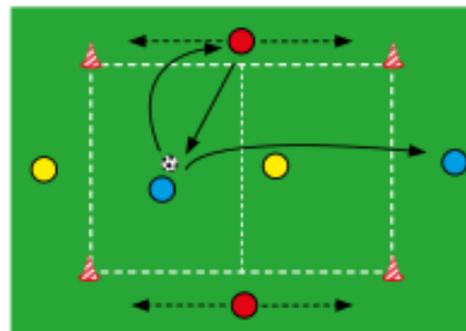
Organización: 16,5 x 10 m; jugar de cabeza con un jugador de apoyo lateral para alcanzar al jugador de apoyo en el eje central.

Desarrollo: se marca un punto si el balón atraviesa la línea de fondo o rebota atrás.

Consignas: jugadores de apoyo neutrales en los flancos. Balón en el suelo, se toma con las manos.

Variantes: control pecho-mano. Después, juego directo mano-cabeza.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
45"	1'30"	8	Pasiva entre las repeticiones



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 1x1

Cualidad física: velocidad y PAM

1 contra 1 con porteros

Ofensivo: avanzar para marcar

Defensa: defender su meta

1 contra 1 / Juego n.º 5

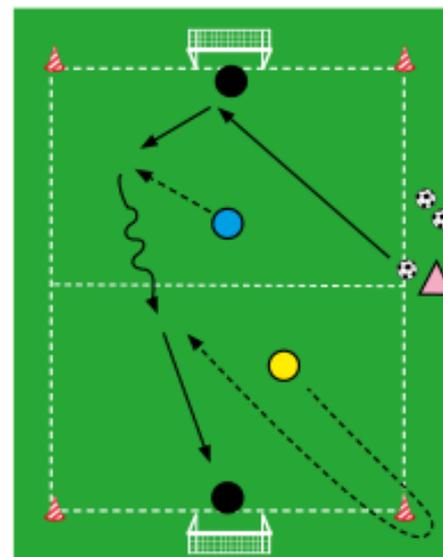
RPE: 18 x 4' → 72 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
-------------------------	-----------------------------------	---

Organización: 20 x 18 m. Cuando un jugador recibe el balón, su adversario pasa rápidamente alrededor de un cono colocado en la esquina del terreno y regresa a la posición para defender.

Desarrollo: objetivo: marcar un gol. Fuente de provisión de balones detrás de la meta de un portero. Al comienzo del juego, el entrenador envía un pase a uno de los porteros → arranca el juego.

Consignas: el jugador que marca va a buscar un balón a la fuente. El jugador que concede un gol corre alrededor de uno de los dos conos en su línea de meta antes de colocarse nuevamente en posición para defender; lo mismo si el balón sale del terreno.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'	1'30"	4	Pasiva entre las repeticiones



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 1x1

Cualidad física: velocidad y PAM

1 contra 1 con porteros

Ofensivo: avanzar con el balón al pie para marcar

Defensa: defender su meta

1 contra 1 / Juego n.º 6

RPE: 18 x 4' → 72 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
-------------------------	-----------------------------------	---

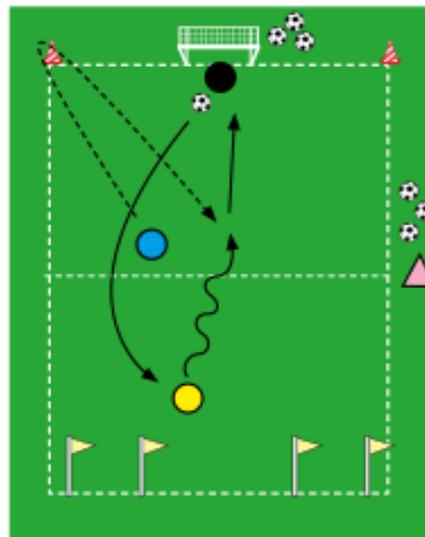
Organización: 20 x 18 m. Cuando un jugador recibe el balón por un saque del portero adversario, el defensor corre alrededor de un cono ubicado en la esquina de la superficie de juego.

Desarrollo: objetivo: Amarillo: marcar un gol. Azul: pasar con el balón al pie por una de las dos puertas. Fuente de provisión de balones en la meta del portero. El portero envía un balón alto con la mano hacia el delantero amarillo → arranca el juego

Consignas: si el amarillo marca un gol, se coloca de nuevo en su mitad de terreno defensiva y recibe un nuevo balón. El azul rodea un cono de su línea y se pone en posición de defensa.

Si el azul marca, se coloca de nuevo en su mitad defensiva. El amarillo vuelve a su campo para un nuevo saque del portero.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'	1'30"	4	Pasiva entre las repeticiones



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 1x1

Cualidad física: velocidad

1 contra 1 con porteros y comodines neutrales en 2 zonas

Ofensivo: utilizar los comodines para marcar un gol

Defensivo: defender su meta

1 contra 1 / Juego n.º 7

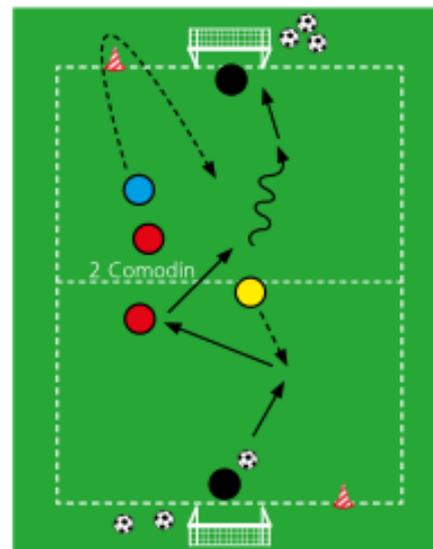
RPE: 18 x 4' → 72 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
-------------------------	-----------------------------------	---

Organización: 20 x 18 m en 1 contra 1 con porteros y comodines neutrales por zona.

Desarrollo: marcar un gol utilizando 2 comodines en dos zonas sucesivas, defensiva y ofensiva. Fuente de balones en la meta. Comodines: uno en zona defensiva a 2 o 3 toques del balón y el otro en zona ofensiva, limitado a un solo toque.

Consignas: si el amarillo convierte un gol, se coloca de nuevo en su mitad de terreno defensiva y recibe un nuevo balón. El azul pasa alrededor de un cono de su línea y se pone en posición de defensa. Si el azul marca, lo el amarillo pasa alrededor de un cono en su línea y se pone en posición de defensa.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'	1'30"	4	Pasiva entre las repeticiones



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 1x1

Cualidad física: velocidad

1 contra 1 con portero

Ofensivo: atacar rápido en profundidad

Defensivo: defender rápido en el eje central

1 contra 1 / Juego n.º 8

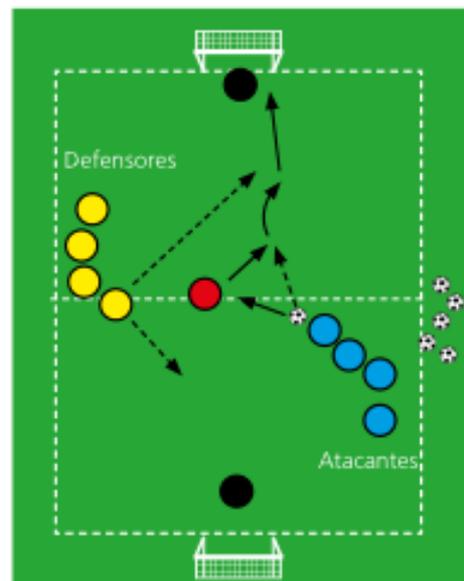
RPE: 19 x 40" → 12.5 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
----------------------------	-----------------------------------	---

Organización: 15 x 40 m.

Desarrollo: jugar a 2 metas acercadas, 2 colores frente a frente, uno con balón y el otro sin balón + un jugador de apoyo fijo entre ambos. Pase al jugador de apoyo que desvía a derecha o a izquierda + duelo sobre la meta. El primero que toca el balón elige la meta hacia la que dispara. Atención: el jugador de apoyo debe favorecer a uno o a otro.

Consignas: jugadores de apoyo dinámicos. Reaccionar pasando delante del adversario o separándose de él, en función de la posición. Amagar tiros. Contraesfuerzo para alcanzar la columna opuesta.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
5"	1'30"	8	Semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 1x1

Cualidad física: velocidad (trabajo por tandas)

1 contra 1 con porteros

Ofensivo: jugar de espalda a la meta

Defensivo: defender su meta con su portero (hándicap en la defensa)

1 contra 1 / Juego n.º 9

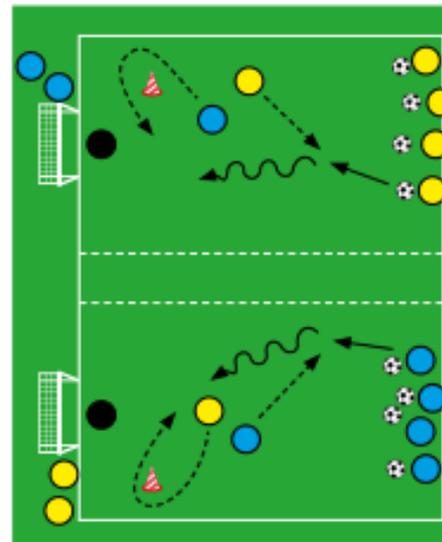
RPE: 19 x 40" → 12.5 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
----------------------------	-----------------------------------	---

Organización: 18 x 25 m; 2 estaciones de 1 contra 1 con jugador de respaldo y portero.

Desarrollo: 6 defensores / 10 atacantes jugando a 2 metas lado a lado: 2 estaciones de 1 contra 1 trabajan simultáneamente (2 fuentes de provisión de balones). Duelo sobre el atacante de espalda a la meta, que tiene 2 toques como mínimo. Impedir que se dé la vuelta y dispare; recuperar y enviar el balón a los compañeros que esperan. Invertir los papeles.

Consignas: defender de pie sin cometer faltas.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
5"	1'30"	8	Pasiva entre las repeticiones



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 1x1

Cualidad física: velocidad (juego con el cuerpo)

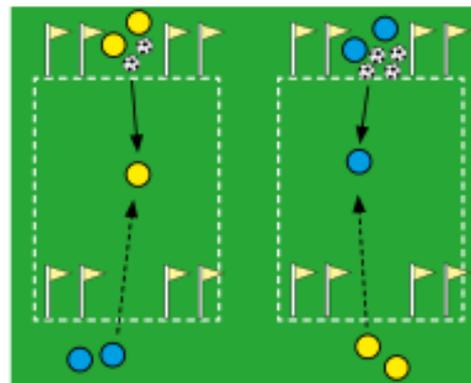
1 contra 1, de espaldas a la meta; sin portero, en terreno de juego pequeño

Ofensivo: atacar a lo ancho en terreno corto

Defensivo: defender a lo ancho

1 contra 1 / Juego n.º 10

RPE : 18 x 2' → 36 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 25 x 40 m; 1 contra 1. 2 pequeñas metas para defender y 2 pequeñas metas para atacar con jugadores de apoyo.			
Desarrollo: sobre 5 x 12 m: 2 equipos de 3 jugadores pasan por turno a la posición de defensor. Impedir que el atacante se dé la vuelta y pase entre dos postes llevando el balón. 2 estaciones. Invertir los papeles.			
Consignas: venir rápidamente a buena distancia sin cometer falta, controlar al adversario.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
15"	1'30"	8	Semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 1x1

Cualidad física: velocidad

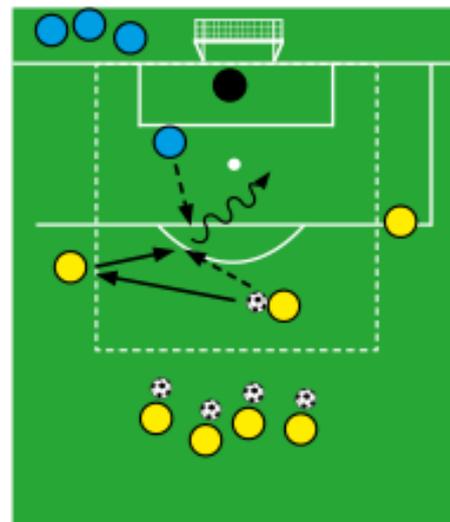
1 contra 1 + portero y 2 jugadores de apoyo

Ofensivo: uso de los jugadores de apoyo o hacer regates para rematar a portería

Defensivo: impedir que el adversario avance hacia la meta

1 contra 1 / Juego n.º 11

RPE: 18 x 2' → 36 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 25 x 16.5 m; grupos de 6 u 8 jugadores.			
Desarrollo: utilizar uno de los dos apoyos laterales para una devolución y pasar el balón después de un duelo.			
Consignas: iniciar un pase rápido al jugador de apoyo y arrancar con fuerza. Llevar el balón hacia el defensor levantando la cabeza para ver todas las soluciones. Hacer salir al defensor sin ser vencido por él.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
15"	1'30"	8	Semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 1x1

Cualidad física: velocidad

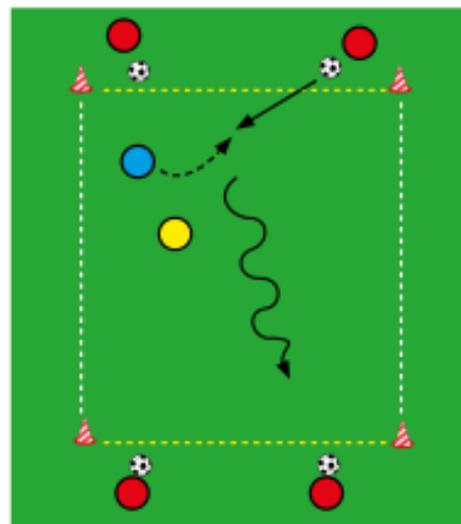
1 contra 1 / Juego n.º 12

1 contra 1, sin portero, parada en seco del balón sobre una de las dos líneas, a elección

Ofensivo: duelo ofensivo

Defensivo: protección de la línea

RPE: 18 x 6' → 108 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 16.5 x 25 m; 1 contra 1 con 4 fuentes de provisión de balones. 2 jugadores de apoyo y 2 de respaldo neutrales.			
Desarrollo: desmarcarse para recuperar un balón y atacar la línea opuesta.			
Consignas: colocarse de nuevo en el centro del cuadrado tras cada acción de gol: trabajo de la transición ataque-defensa y defensa-ataque.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
45"	1'30"	8	Pasiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 1x1

Cualidad física: velocidad (V máx.) pique corto (trabajo por tandas)

1 contra 1 con porteros

Ofensivo: marcar tras recibir un centro

Defensivo: no

1 contra 1 / Juego n.º 13

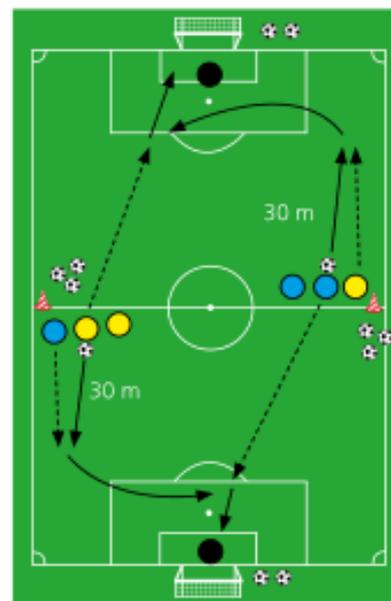
RPE: 19 x 40" → 12.5 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
----------------------------	-----------------------------------	---

Organización: ½ terreno; 1 contra 1, pique tras tomar el balón después de un pase.

Desarrollo: un jugador efectúa un pase en profundidad a un jugador avanzado (1) y se dirige a recibir el balón en la meta opuesta (2).

Consignas: carrera de desborde y centro y pique adaptativo para marcar.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
5"	1'30"	8	Semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 1x1

Cualidad física: velocidad (V máx.) pique corto (trabajo por tandas)

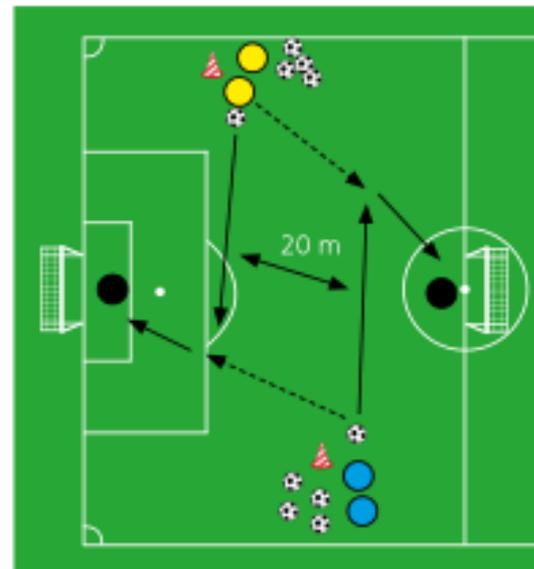
1 contra 1 con porteros

Ofensivo: marcar tras pase anticipado

Defensivo: no

1 contra 1 / Juego n.º 14

RPE: 19 x 40" → 12.5 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3" de recuperación	
Organización: 30 x 20 m; intercambio de pases y definiciones.			
Desarrollo: centro hacia atrás, pique, remate a portería.			
Consignas: picar durante el trayecto del pase (anticipación-coincidencia, timing).			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
5"	1'30"	8	5"



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 1x1

Cualidad física: velocidad máx.

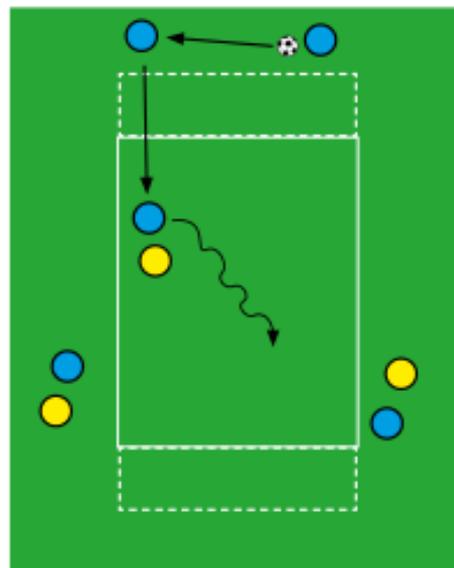
1 contra 1 / Juego n.º 15

1 contra 1 sin portero (stop-ball) con jugadores de apoyo laterales y jugadores de respaldo

Ofensivo: entrar en la zona con el balón al pie superando al defensor

Defensivo: impedir el avance y recuperar el balón

RPE: 18 x 6" → 108 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 10 x 15 m; 3 parejas atacantes/defensores pasan por turnos.			
Desarrollo: 1 contra 1 tras tomar el balón de un centro. Juego de a dos en 1 contra 1 con 2 jugadores de respaldo y 2 jugadores de apoyo laterales en oposición en los flancos. Si pierden la pelota, jugada con balón parado en seco para el defensor. 2 estaciones.			
Consignas: desmarque de apoyo, después alejarse ligeramente para atraer lateralmente al defensor. Cambio de ritmo. Utilizar los jugadores de apoyo para pases y fintas. En caso de bloqueo, salida hacia el jugador de apoyo. Este se desplaza para quedar a la altura del portero.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
45"	3'	8	Semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 1x1

Cualidad física: velocidad (trabajo por tandas)

1 contra 1 / Juego n.º 16

1 contra 1 con portero

Ataque: marcar tras centro y picar después para eludir la defensa

Defensivo: no

RPE: 19 x 1' → 19 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
-------------------------	-----------------------------------	---

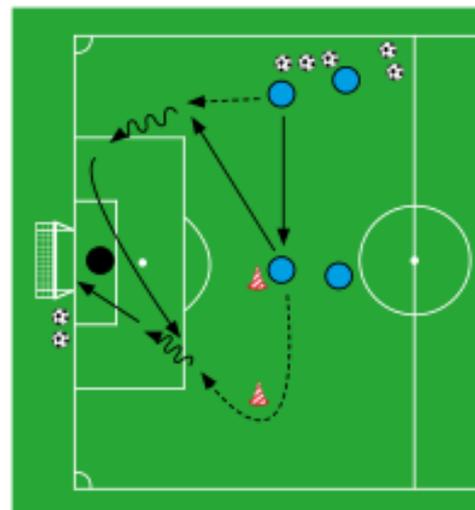
Organización: ½ terreno; juego en uno-dos en el carril y recepción en los 16.5 m.

Desarrollo: un jugador envía el balón en profundidad al carril, después uno-dos para un jugador que se lanza hacia delante y va a recibir el balón a los 16,5 m para rematar a portería, después elude la defensa en carrera picando.

Consignas: carrera de desborde, centro y pique adaptativo para marcar.

Variante: hacer un desmarque de apoyo para el receptor del pase y del centro.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
10"	1'	6	Semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: velocidad y aceleración sobre fondo potencia aerobia (VAM)

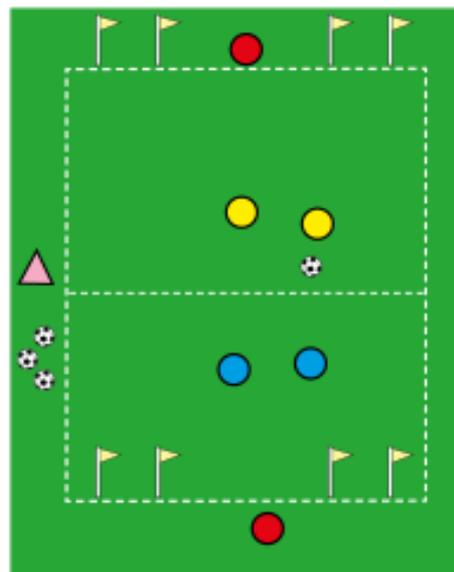
2 contra 2 / Juego n.º 1

2 contra 2, sin porteros, con jugadores de apoyo y respaldo en el eje central

Ofensivo: atacar 2 pequeñas metas con jugadores de apoyo centrales

Defensivo: defender 2 metas pequeñas

RPE: 17 x 7'30" → 127.5 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 25 x 15 m; 2 contra 2; juego de a dos y juego de a dos para un tercer jugador; buscar la profundidad.			
Desarrollo: juego libre. Atacar 2 metas pequeñas con un jugador de apoyo y un jugador de respaldo neutrales en el eje central.			
Consignas: usar al compañero como ayuda directa y a los jugadores neutrales como ayuda indirecta.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

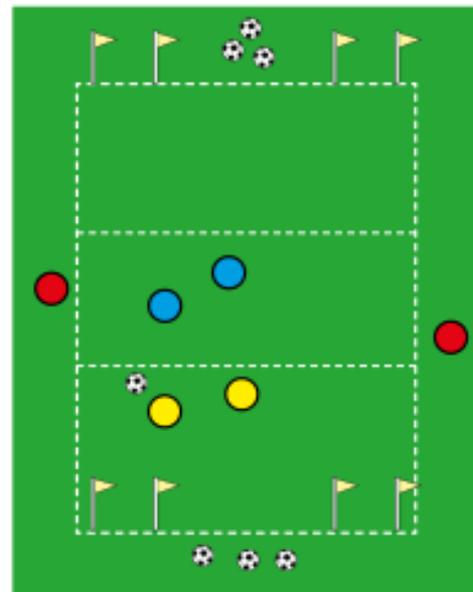
EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: velocidad y aceleración sobre fondo potencia aerobia (VAM)

2 contra 2 / Juego n.º 2

2 contra 2, sin portero, con jugadores de apoyo laterales neutrales
Ofensivo: atacar 2 pequeñas metas con jugadores de apoyo laterales
Defensivo: defender 2 metas pequeñas

RPE: 17 x 7'30" → 127.5 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 25 x 15 m; 2 contra 2 en 3 zonas con 2 jugadores de apoyo laterales neutrales.			
Desarrollo: juego libre. Atacar 2 metas pequeñas con 1 jugador de apoyo y 1 jugador de respaldo laterales neutrales.			
Consignas: usar al compañero como ayuda directa y a los jugadores neutrales como ayuda indirecta. Utilizar el ancho del terreno.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: velocidad y aceleraciones – potencia aerobia (VAM)

2 contra 2 / Juego n.º 3

2 contra 2, con porteros, con jugadores de apoyo y respaldo en el eje central

Ofensivo: atacar la meta de a dos con jugadores de apoyo y respaldo en el eje central

Defensivo: defender la meta reduciendo los espacios y desplazándose lateralmente

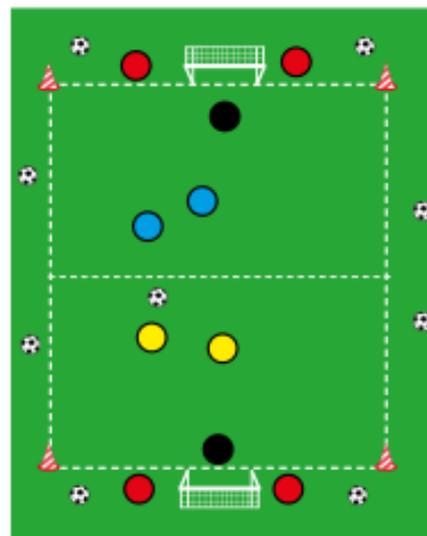
RPE: 15 x 7'30" → 112,5 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
-------------------------------	-----------------------------------	---

Organización: 30 x 25 m; 2 contra 2; juego a dos y juego a dos para un tercer jugador; buscar la profundidad.

Desarrollo: juego libre. Atacar 2 metas con 2 jugadores de apoyo y 2 jugadores de respaldo neutrales en el eje central.

Consignas: usar al compañero como ayuda directa y a los jugadores neutrales como ayuda indirecta.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: potencia aerobia máxima PAM

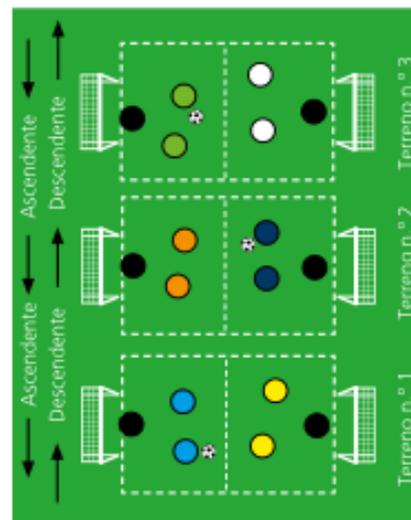
2 contra 2, con porteros, ascendente-descendente

Ofensivo: atacar de a 2 para marcar

Defensivo: defender su meta a 2 más el portero

2 contra 2 / Juego n.º 4

RPE: 17 x 16' → 272 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3º de recuperación	
Organización: 40 x 16.5; 6 grupos de 3 jugadores, de los cuales uno es portero.			
Desarrollo: oposición en 2 contra 2 en 2'. El equipo que gana cambia de terreno subiendo hacia el terreno n.º 1. El perdedor toma el camino inverso, hacia el terreno n.º 3. En caso de empate, gana y avanza el equipo que ha marcado el primer gol. En caso de 0 a 0, gana el equipo que ha hecho más ataques.			
Consignas: utilizar a los compañeros de equipo como apoyos y al portero como jugador de respaldo.			
Variantes: los porteros pueden crear superioridad numérica en la fase de ataque sin pasar más allá de la mitad del campo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	2 x 4	Semiactiva, con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: velocidad máx. sobre fondo de PAM

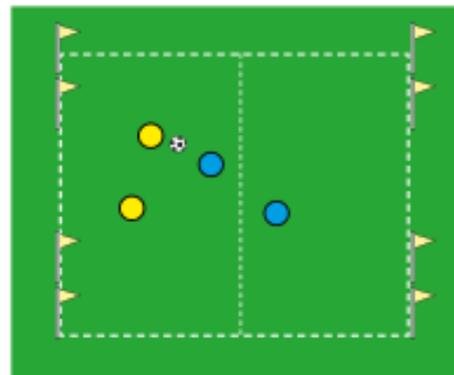
2 contra 2 / Juego n.º 5

2 contra 2, sin portero, defensa escalonada

Ofensivo: atacar 2 metas pequeñas o entrar en ellas llevando el balón al pie

Defensivo: defender la meta reduciendo los espacios y desplazándose lateralmente

RPE: 16 x 7'30" → 120 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 25 x 15 m; 2 contra 2 en defensa por zona escalonada con 2 pequeñas metas para defender y 2 pequeñas metas para atacar.			
Desarrollo: juego libre. Un defensor en cada medio terreno. Objetivo: atacar 2 pequeñas metas dejando atrás sucesivamente a los defensores de las zonas ofensivas y defensivas.			
Consignas: sea cual sea el resultado de la acción, reubicarse en su zona defensiva y ofensiva.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: velocidad máx. sobre fondo de PAM

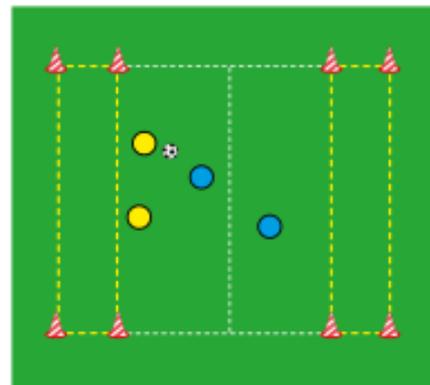
2 contra 2, sin porteros, defensa escalonada

Ofensivo: alcanzar la zona de la meta (stop-ball)

Defensivo: defender su zona de meta (stop-ball)

2 contra 2 / Juego n.º 6

RPE: 16 x 7'30" → 120 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 25 x 15 m; 2 contra 2 en defensa por zona escalonada con 2 pequeñas zona de stop-ball (parada en seco) y 2 pequeñas metas para atacar.			
Desarrollo: juego libre. Un defensor en cada medio terreno. Objetivo: alcanzar la línea de meta llevando el balón con el pie, superando sucesivamente a los defensores de las zonas ofensivas y defensivas.			
Consignas: al final de la acción, colocarse de nuevo en su zona defensiva y ofensiva.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: velocidad máx. sobre fondo de PAM

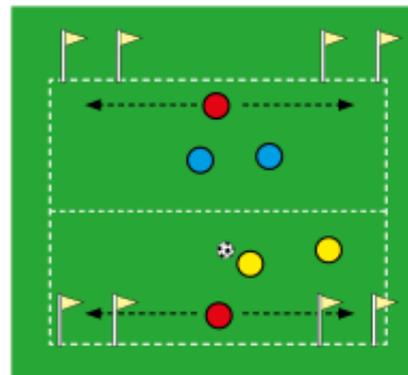
2 contra 2 sin portero, con comodines

Ofensivo: atacar 2 metas pequeñas

Defensivo: defender 2 metas pequeñas

2 contra 2 / Juego n.º 7

RPE: 16 x 7'30" → 120 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 25 x 15 m; 2 contra 2 en defensa por zona escalonada con 2 pequeñas metas que se deben defender y atacar.			
Desarrollo: juego libre. Un comodín por cada mitad de terreno. El equipo que posee el balón puede utilizar su comodín limitado a 2 toques en su mitad de terreno defensiva.			
Consignas: si el equipo adversario está en posesión del balón, el comodín defiende la zona de stop-ball			
Variantes: al final de la acción, colocarse de nuevo en su zona defensiva. Para marcar el punto, alcanzar al comodín por un pase en una de las dos puertas.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: velocidad máx. sobre fondo de PAM

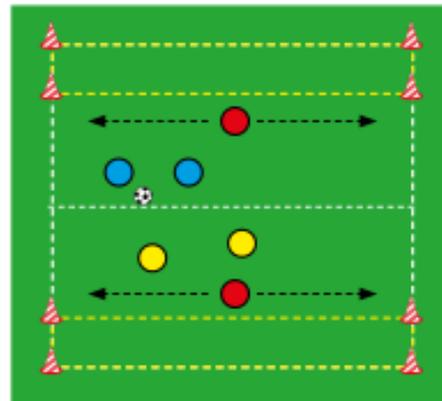
2 contra 2 / Juego n.º 8

2 contra 2 sin portero + 1 comodín por zona ofensiva y defensiva

Ofensivo: atacar la línea de meta adversaria

Defensivo: defender su línea de meta

RPE: 16 x 7'30" → 120 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 25 x 15 m; 2 contra 2 en juego por zona, con 2 zonas de stop-ball, con jugadores de apoyo para defender y atacar.			
Desarrollo: juego libre. Un comodín por cada mitad de terreno. El equipo que posee el balón puede utilizar su comodín limitado a 2 toques en su mitad de terreno defensiva. Si el equipo adversario está en posesión del balón, el comodín defiende la zona de stop-ball.			
Consignas: al final de la acción, colocarse de nuevo en su zona defensiva.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: PAM

2 contra 2 + porteros y 4 pasadores de centros neutrales

Ofensivo: marcar de cabeza tras recibir un centro

Defensivo: defender su meta cortando las trayectorias de los centros

2 contra 2 / Juego n.º 9

RPE: 17 x 7'30" → 127.5	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
----------------------------	-----------------------------------	---

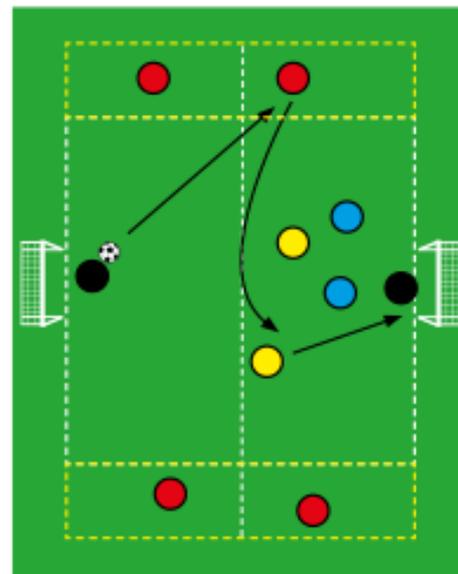
Organización: 30 x 25 m; 2 contra 2 con jugadores de apoyo laterales a la zona y porteros.

Desarrollo: el portero envía el balón al jugador neutral de apoyo y respaldo (2 toques). Carreras de ida y vuelta de una meta a la otra para marcar de cabeza tras recibir un centro o devolución.

Consignas: organizarse a dos (marcación individual o de zona).

Variantes: marcar en devolución de volea, después de saque.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: PAM

2 contra 2 + porteros y 2 jugadores de apoyo ofensivos en el eje central

Ofensivo: atacar la meta con apoyo y respaldo del portero

Defensivo: defender su meta en inferioridad numérica

2 contra 2 / Juego n.º 10

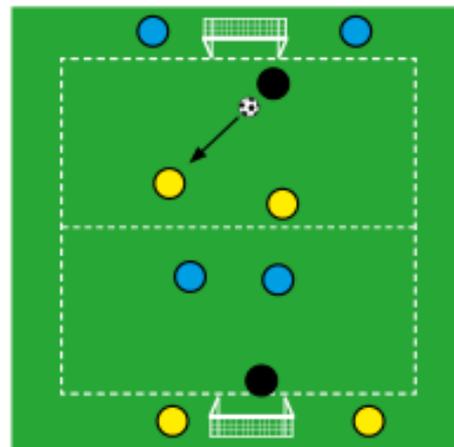
RPE: 16 x 7'30" → 120 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
-----------------------------	-----------------------------------	---

Organización: 30 x 25 m; 2 contra 2 con jugadores de apoyo ofensivos.

Desarrollo: el portero saca el balón enviándolo a sus jugadores. 4 jugadores neutrales como respaldo (2 toques). Atacar y defender. Carreras de ida y vuelta de una meta a la otra para marcar. El equipo que marca vuelve a solicitar el balón a su portero.

Consignas: si el balón sale, saca el portero del otro equipo. Final de la acción, salir nuevamente de su mitad de terreno defensiva.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: PAM y fuerza mental

2 contra 2 + 1 comodín por equipo

Ofensivo: atacar en superioridad numérica

Defensivo: defender con presión de tiempo y en inferioridad numérica

2 contra 2 / Juego n.º 11

RPE: 17 x 7'30" → 127,5	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
----------------------------	-----------------------------------	---

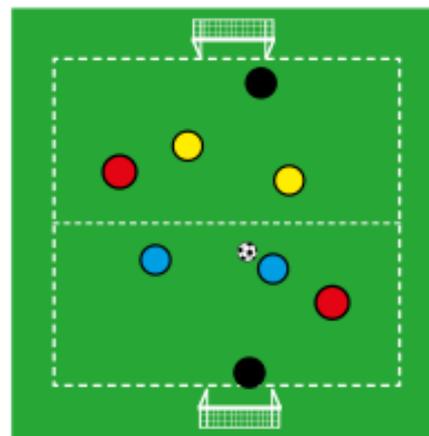
Organización: 30 x 25 m; 2 contra 2; comodines neutrales.

Desarrollo: comodines en rojo (3 toques de balón). Juego libre. Marcación individual. Cada equipo juega en toda la superficie de juego con un comodín, pero este no defiende cuando se pierde el balón.

Consignas: el comodín no cambia de zona y juega con el equipo que posee el balón.

Variantes: los comodines no cambian de zona y juegan con el equipo que posee el balón. Un pase voluntario de un comodín al otro invierte la dirección del juego.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: PAM y velocidad máx.

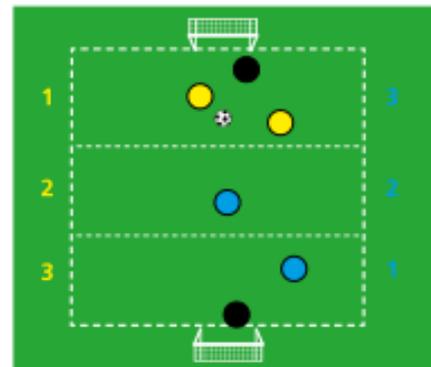
2 contra 2 con porteros, de los cuales 2 defensores en dos zonas escalonadas

Ofensivo: atacar en 2 zonas escalonadas

Defensivo: defender por zonas escalonadas en situación de inferioridad numérica

2 contra 2 / Juego n.º 12

RPE: 15 x 7'30" → 112.5 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 30 x 25 m; 2 contra 2; superficie dividida en 3 zonas escalonadas defensivamente.			
Desarrollo: juego libre. Progresión zona por zona. El portero saca el balón a la zona 1. Pasar el 1.º defensor en la zona 2 y eludir al 2.º defensor en la zona 3, el cual puede continuar la secuencia en su zona 2 si el balón es interceptado.			
Consignas: fin de la acción o pérdida del balón, desplazarse lo más rápidamente posible a las zonas 1 y 2.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: PAM y cambios de ritmo

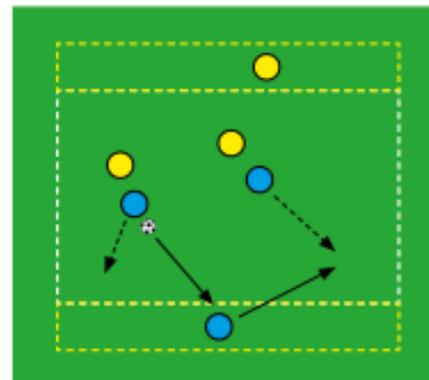
2 contra 2 sin porteros + jugadores de apoyo

Ofensivo: atacar la línea de meta adversaria

Defensivo: defender su línea de stop-ball

2 contra 2 / Juego n.º 13

RPE: 16 x 15' → 240 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 25 x 15 m; 2 contra 2 + 1 jugador de respaldo (2 toques máx.).			
Desarrollo: se debe defender la zona de stop-ball. Posibilidad de sacar el balón hacia un jugador-respaldo cuando el juego está bloqueado (el jugador-respaldo no puede defender la zona de stop-ball).			
Consignas: crear desequilibrio en 1 contra 1 o 2 contra 1 mediante un movimiento coordinado y cambio de ritmo. Uno-dos, desdoblamiento, desmarque cruzado delante o detrás. Encontrar espacio para ponerse nuevamente frente al juego.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	3'	2 x 6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: PAM y cambios de ritmo

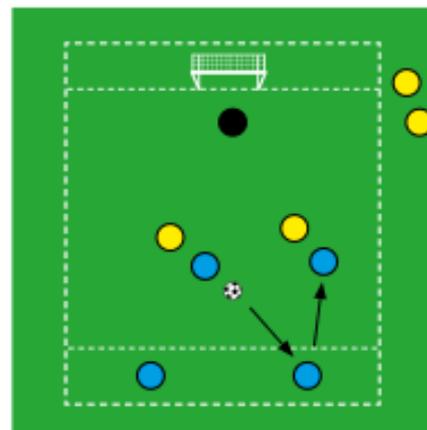
2 contra 2 con portero + jugadores de apoyo

Ofensivo: atacar la meta adversaria

Defensivo: defender su zona de stop-ball

2 contra 2 / Juego n.º 14

RPE: 16 x 15' → 240 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 30 x 25 m; 2 contra 2 + 2 jugadores de respaldo (2 toques máx.).			
Desarrollo: igual que lo anterior, pero jugando hacia una meta con portero a la que se debe atacar y una zona de stop-ball por defender.			
Consignas: crear el desequilibrio en 1 contra 1 o 2 contra 1 mediante un movimiento coordinado y un cambio de ritmo + disparo. Recuperar espacio para tomar velocidad.			
Variante: después de pasar el balón al jugador de respaldo, regresar a su posición; el jugador de respaldo entra en juego (intensidad mínima).			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	3'	2 x 6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: velocidad

2 contra 2, con jugador de respaldo

Ofensivo: conservar en superioridad numérica 2 jugadores + jugador de respaldo

Defensivo: recuperar el balón para ampliar el juego con el jugador de respaldo

2 contra 2 / Juego n.º 15

RPE: 17 x 7'30" → 127,5 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
-------------------------------	-----------------------------------	---

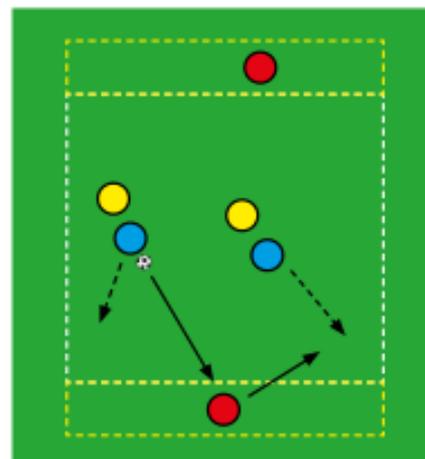
Organización: 25 x 20 m con una zona de conservación de 10 x 20 m. Juego en 2 contra 2 con respaldo.

Desarrollo: conservar el balón en 2 contra 2 con 2 jugadores de apoyo neutrales laterales. Posibilidad de atacar la meta después de efectuar pases con los 2 jugadores de apoyo (conservación lateral seguida de juego en profundidad).

Consignas: juego sin interrupción: utilización de los jugadores de apoyo, seguida de un ataque rápido en profundidad.

Variantes: posibilidad de utilizar un 3.er jugador de respaldo neutral en el eje central. Utilizar los jugadores de apoyo neutrales en la zona de juego y atacar tras 5 pases consecutivos.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: velocidad

2 contra 2 + portero o zona de stop-ball

Ofensivo: coordinar los desplazamientos de ataque de a dos

Defensivo: reducir los espacios, proteger la meta

2 contra 2 / Juego n.º 16

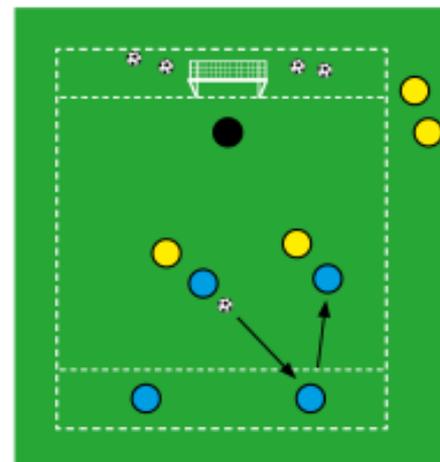
RPE: 17 x 7'30" → 127.5 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
-------------------------------	-----------------------------------	---

Organización: 30 x 25 m; 2 contra 2 zona de stop-ball con jugador de respaldo y zona defensiva con portero.

Desarrollo: después de cada acción, los equipos reciben un balón de su fuente (se colocan de nuevo en su zona defensiva). Si el balón es interceptado, posibilidad de concluir inmediatamente.

Consignas: utilizar o no la ayuda directa del compañero. Utilizar siempre el regate como alternativa para cada solución. Solicitar el balón directamente hacia delante. O de manera indirecta. Pase al espacio vacío. Desmarque de apoyo hacia delante. Carreras a la espalda o al espacio vacío. Jugar en el espacio vacío. Acomodar el cuerpo. Las soluciones utilizadas necesitan un trabajo preparatorio.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: resistencia-velocidad

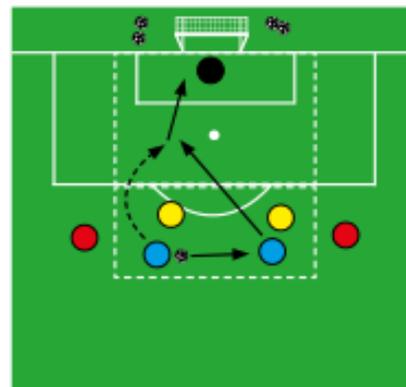
2 contra 2 con portero + apoyos

Ofensivo: conservar el balón en superioridad numérica y después definir

Defensivo: defender en zona e impedir que se llegue a la meta

2 contra 2 / Juego n.º 17

RPE: 17 x 7'30" → 127.5 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 25 x 20 m, con una zona de conservación de 10 x 20 m. Defender cuando se pierde el balón.			
Desarrollo: conservar el balón en 2 contra 2 con 2 jugadores de apoyo neutrales laterales. Posibilidad de atacar la meta después de intercambiar pases con los jugadores de apoyo (conservación lateral seguida de juego en profundidad).			
Consignas: conservación activa del balón (utilización de los jugadores de apoyo), seguida de un ataque rápido en profundidad.			
Variantes: posibilidad de utilizar un 3.er jugador de respaldo neutral en el eje central. Utilizar jugadores de apoyo neutrales en la zona de juego y atacar tras 5 pases consecutivos.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: resistencia-velocidad

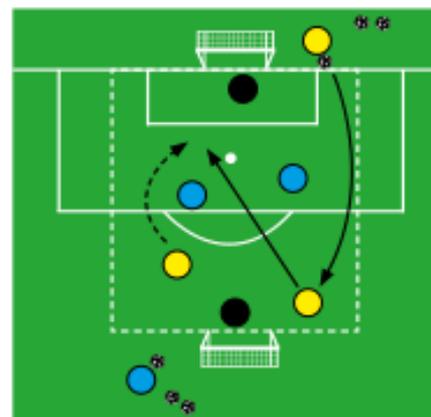
2 contra 2 + porteros

Ofensivo: coordinar los desplazamientos ofensivos a dos

Defensivo: reducir los espacios, proteger la meta

2 contra 2 / Juego n.º 18

RPE: 17 x 7'30" → 127.5 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 30 x 25 m; 2 contra 2, pase del jugador de respaldo y continuación con ataque.			
Desarrollo: después de cada acción, los equipos reciben un balón de su fuente (se colocan de nuevo en su zona defensiva). Si el balón es interceptado, posibilidad de concluir inmediatamente.			
Consignas: utilizar o no la ayuda directa del compañero. Utilizar siempre el regate como alternativa en cada solución. Solicitar el balón directamente hacia delante. O de manera indirecta. Pase al espacio vacío. Desmarque de apoyo hacia delante. Carreras a la espalda o al espacio vacío. Jugar en el espacio vacío. Acomodar el cuerpo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de PAM

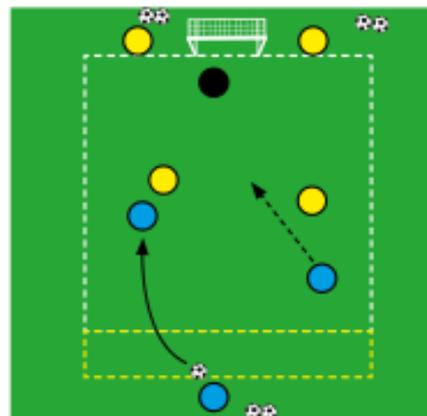
2 contra 2 + portero + jugadores de apoyo + zona de stop-ball

Ofensivo: juego de a dos y entre dos para marcar

Defensivo: desplazarse y cubrirse mutuamente para proteger su meta

2 contra 2 / Juego n.º 19

RPE: 16 x 7'30" → 120 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 25 x 20 m; 2 contra 2 con respaldo-fuente para el equipo azul y 2 jugadores de respaldo para el equipo amarillo.			
Desarrollo: puesta en juego por medio de un saque para el equipo azul. El equipo amarillo defiende la meta y ataca en stop-ball utilizando los 2 jugadores de respaldo.			
Consignas: la fuente busca preferentemente al jugador que se encuentra más adelante. No permanecer sobre la misma línea al comienzo. Anticipar la desviación eventual tomando velocidad.			
Variantes: después del saque es obligatorio proteger el balón y utilizar el balón fuente-respaldo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de PAM

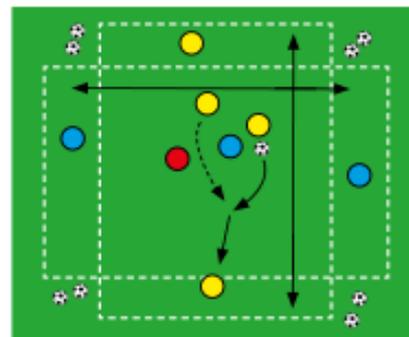
2 contra 2, sin portero, con jugador de apoyo y de respaldo

Ofensivo: conservar el balón entre jugadores de respaldo y apoyo

Defensivo: recuperar el balón perdido

2 contra 2 / Juego n.º 20

RPE: 18 x 7'30" → 135 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 2 rectángulos cruzados con una zona central de conservación del balón de 15 x 15 m. 2 contra 2 con respaldo y apoyo (zonas de 5 x 5 m para los jugadores de apoyo y respaldo).			
Desarrollo: los amarillos conservan el balón utilizando su jugador de apoyo y de respaldo en una dirección. Los azules deben interceptar, recuperar (la recuperación es posible con uno de los dos azules pudiendo llegar a la zona del jugador de respaldo o de apoyo); conservar el balón para usar a continuación su propio jugador de apoyo y de respaldo en la otra dirección.			
Consignas: para conservar el balón, utilizar los espacios y los intervalos en la dirección del juego. En defensa, anticiparse para acosar al eventual receptor del balón.			
Variantes: cada vez que sale un balón, introducir otro. Un solo toque para los jugadores de apoyo y de respaldo. Dos toques.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM

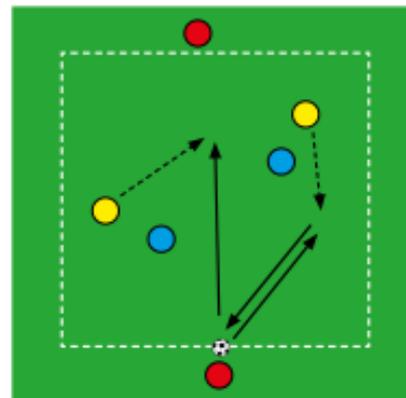
2 contra 2 / Juego n.º 21

2 contra 2, sin portero, con jugadores de apoyo neutrales

Ofensivo: conservación del balón; jugador de apoyo y de respaldo neutrales

Defensivo: reducción de los espacios, interceptación de los pases y recuperación del balón

RPE: 18 x 7'30" → 135 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 25 x 20 m de conservación del balón en 2 contra 2 con jugadores de apoyo y de respaldo neutrales.			
Desarrollo: los amarillos conservan el balón utilizando los jugadores de apoyo y de respaldo neutrales. Los azules deben recuperar y conservar el balón utilizando jugadores de apoyo y de respaldo neutrales.			
Consignas: para conservar el balón, utilizar los espacios y vacíos. En defensa, trabajar de a dos en colaboración para interceptar el balón.			
Variantes: jugar a dos toques. Después, juego a un solo toque para los jugadores de apoyo y respaldo, y libre para los jugadores centrales (posibilidad de un apoyo sobre los cuatro lados del cuadrado).			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'15"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM

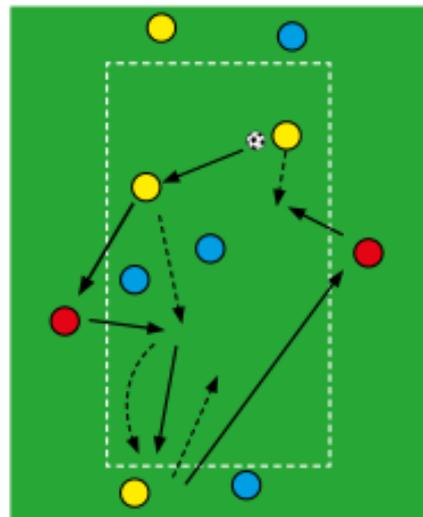
2 contra 2 sin portero + jugadores de apoyo

Ofensivo: balones cortos y secuencia de pases

Defensivo: recuperación del balón perdido

2 contra 2 / Juego n.º 22

RPE: 15 x 10' → 150 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 20 x 15 m en 2 contra 2 con 2 jugadores de apoyo y 1 jugador de respaldo en el eje central y 2 jugadores de apoyo neutrales laterales.			
Desarrollo: conservar el balón a 2 con 2 ayudas indirectas por equipo y 2 ayudas indirectas neutrales (rojos). Los jugadores de apoyo juegan a uno o dos toques de balón.			
Consignas: conservar el balón en ida y vuelta. Juego únicamente a ras del suelo. Los jugadores aceleran para recibir los pases. Informarse antes de recibir el balón. Posicionarse bien para optimizar los apoyos.			
Variantes: pase en profundidad a un jugador de apoyo y tomar su lugar.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: aceleración sobre fondo de PAM

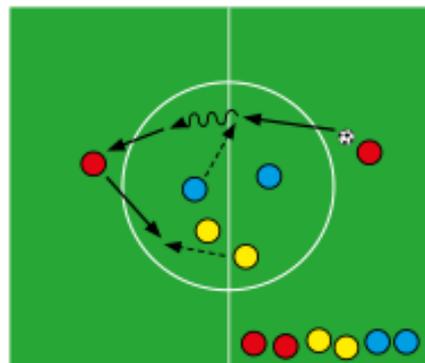
2 contra 2 / Juego n.º 23

2 contra 2 sin portero + jugadores de apoyo

Ofensivo: conservar el balón utilizando los jugadores de apoyo

Defensivo: interceptar, recuperar el balón y pasarlo

RPE: 16 x 7'30" → 120 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: en el círculo central en 2 contra 2 con 2 jugadores de apoyo neutrales móviles y fuera del círculo.			
Desarrollo: prever 12 jugadores para una recuperación de 2 tiempos de juego (3').			
Consignas: marcación individual: conseguir desmarcarse + controles orientados + pasar el balón a un jugador de apoyo exterior o a un compañero en el interior del círculo. Controles orientados y sucesión de pases.			
Variantes: un duelo en cada semicírculo y un jugador de apoyo móvil por semicírculo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'30"	3'	5	Pasiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: velocidad máx. (anaerobia)

2 contra 2 con portero + 1 comodín

Ofensivo: dejar atrás a los adversarios y marcar

Defensivo: presión alta (pressing), recuperación del balón, pase al comodín

2 contra 2 / Juego n.º 24

RPE: 18 x 3' → 54 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
-------------------------	-----------------------------------	---

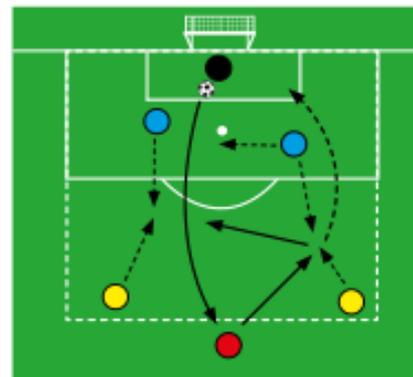
Organización: 40 x 33 m; 2 contra 2 con un comodín; 2 atacantes y 2 defensores (posibilidad de trabajar por tandas limitando el tiempo de juego).

Desarrollo: saque del portero hacia el comodín que pasa el balón a la derecha o a la izquierda para un atacante amarillo. 2 contra 2 hacia la meta. Si el balón es interceptado por los defensores azules, buscar al comodín a pesar de la oposición de los dos atacantes amarillos.

Consignas: si el balón es interceptado por los defensores, efectuar un pase al portero que saca el balón hacia el comodín para permitir el arranque de otros 2 atacantes (trabajo por tandas).

Variantes: los atacantes presionan e impiden que el portero envíe el balón al comodín.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
30"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: velocidad máx. (anaerobia)

2 contra 2 con portero + 1 comodín

Ofensivo: dejar atrás a los adversarios y marcar

Defensivo: presión alta, recuperación del balón, pase al comodín

2 contra 2 / Juego n.º 25

RPE: 18 x 3" → 54 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
-------------------------	-----------------------------------	---

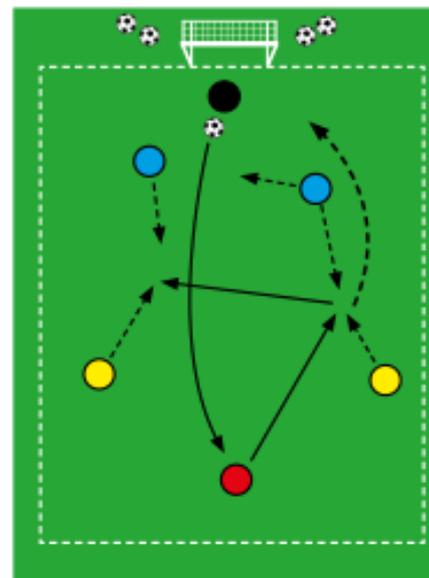
Organización: 25 x 15 m; 2 contra 2 con 1 comodín; 2 atacantes y 2 defensores (posibilidad de trabajar por tandas limitando el tiempo de juego).

Desarrollo: el portero saca para el comodín, pasa a derecha o a izquierda para atacar la meta. Si el balón es interceptado por los defensores, tratar de tirar al comodín.

Consignas: si el balón es interceptado por los defensores, pase al comodín.

Variantes: los atacantes presionan e impiden que el portero pase el balón al comodín.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
30"	2' a 3'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 2x2

Cualidad física: velocidad (capacidad anaerobia aláctica)

2 (+1) contra 2 con porteros

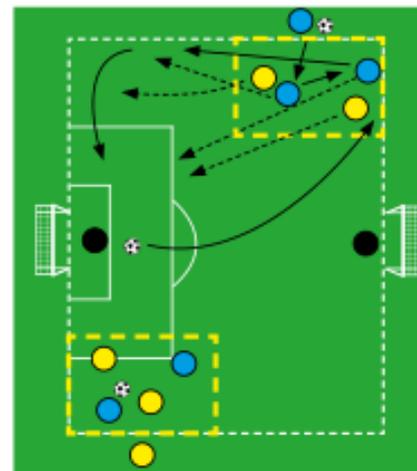
Ofensivo: ataque rápido desde zona excéntrica y definición

Defensivo: organizarse para defender a 2 continuando la secuencia.

Controlar la profundidad para el portero.

2 contra 2 / Juego n.º 26

RPE: 17 x 4' → 68 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: en ½ terreno con metas móviles y porteros; 2 atacantes azules más el rematador contra 2 defensores amarillos. Trabajo por tandas y rotación.			
Desarrollo: 2 contra 2 sobre el flanco después de conservar el balón (posibilidad de usar al rematador).			
Consignas: trabajo de ataque rápido: pase cruzado del centro a la espalda del defensor. Pase a lo largo de la línea + definición delante de la meta en 2 contra 2. Si el balón es interceptado por los defensores, pase al portero que saca con el pie al cuadrado opuesto.			
Variante: trabajar a la derecha y a la izquierda.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
15"	1'	2 x 8	Activa (marcha o trote ligero)



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: PAM

3 contra 3 con porteros en ascendente-descendente

Ofensivo: atacar de a 3 para marcar

Defensivo: defender su meta a 3 más el portero

3 contra 3 / Juego n.º 1

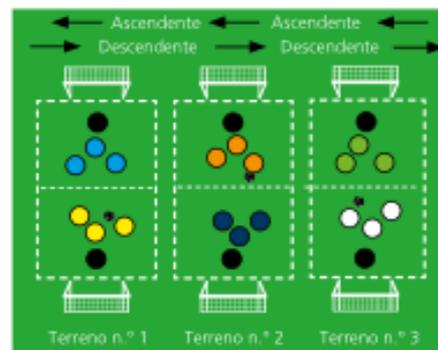
RPE: 15 x 12' → 180 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

Organización: 40 x 16.5 m; 6 grupos de 3 jugadores, más un porteros.

Desarrollo: oposición en 3 contra 3 en 2'. El equipo que gana cambia de terreno y sube hacia el terreno n.º 1. El que pierde desciende hacia el terreno n.º 3. En caso de empate, se considera ganador al equipo que marca el primer gol. En caso de 0 a 0, gana el equipo más ofensivo.

Consignas: el portero debe utilizarse como jugador de respaldo. Provocar en ataque y acosar en defensa. (Resistencia a la presión).

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'	6	Activa con o sin balón



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: potencia aerobia máxima y repetición de piques

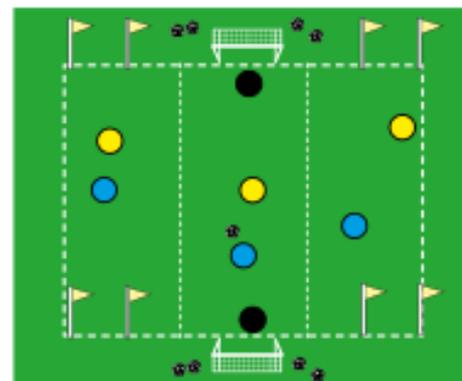
3 contra 3 con porteros

Ofensivo: atacar preferentemente a lo ancho

Defensivo: defender a 3 en zona

3 contra 3 / Juego n.º 2

RPE: 17 x 12' → 204 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 40 x 30 m; 3 carriles; 2 grupos de 3 jugadores + porteros.			
Desarrollo: juego libre. El gol es válido si están ocupados al menos 2 de los 3 carriles. Pase desde el carril central, ir hacia el carril opuesto al pase. En caso de pase desde un carril lateral hacia el carril central, ir hacia el carril opuesto.			
Consignas: ocupar el terreno a lo ancho y en profundidad. Jugar en movimiento creando espacios. Utilizar preferentemente los regates.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'	6	Pasiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: potencia aerobia máxima y repetición de piques

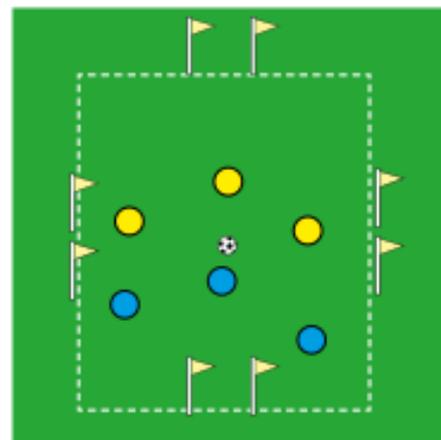
3 contra 3, sin portero, 3 metas para atacar y defender

Ofensivo: atacar una meta sobre el eje central y 2 metas laterales

Defensivo: defender una meta sobre el eje central y 2 metas laterales

3 contra 3 / Juego n.º 3

RPE: 16 x 12' → 192 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 30 x 20 m; 3 contra 3 con 2 pequeñas metas en el eje central y 2 pequeñas metas laterales.			
Desarrollo: juego libre. Marcar a un toque de balón.			
Consignas: aprovechar las posibilidades de juego a lo ancho para una mejor utilización de la profundidad. Defender presionando.			
Variantes: una vez que se han pasado las dos metas laterales, solo se puede atacar la meta central para marcar un punto.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	6	Pasiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: potencia aerobia máxima (intermitente media)

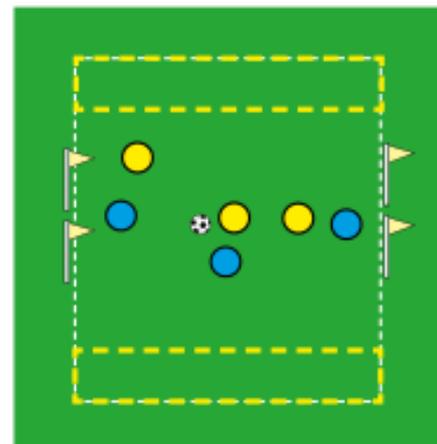
3 contra 3, sin portero, stop-ball + 2 metas laterales

Ofensivo: fijar de un lado para favorecer el juego en profundidad

Defensivo: defender en zona e impedir el juego en profundidad

3 contra 3 / Juego n.º 4

RPE: 16 x 14' → 224 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 30 x 20 m; 3 contra 3 con 2 zonas de stop-ball sobre el eje central y 2 pequeñas metas laterales.			
Desarrollo: juego libre: 2 puntos por un balón parado en la zona de stop-ball. 1 punto por el gol marcado a un toque de balón en las metas laterales.			
Consignas: en el ataque, alternar el juego a lo ancho y en profundidad. Conservación colectiva del balón. En defensa, presionar para impedir el juego hacia adelante y en profundidad.			
Variantes: el gol es válido si todo el equipo pasa las dos metas laterales.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: potencia aerobia máxima (intermitente media)

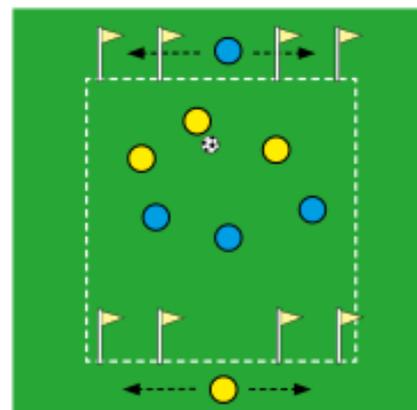
3 contra 3, sin portero, con 2 jugadores de apoyo móviles y 2 pequeñas metas

Ofensivo: jugar a lo ancho y cambiar de frente para marcar

Defensivo: defender 2 metas con jugador-portero móvil

3 contra 3 / Juego n.º 5

RPE: 16 x 14' → 224 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 30 x 20 m; 3 contra 3 con 2 pequeñas metas en el eje central y un jugador de apoyo ofensivo para cada equipo.			
Desarrollo: juego libre. 1 punto en caso de pase al jugador de apoyo en el eje central. 2 puntos si se pasa al jugador de apoyo en las metas.			
Consignas: buscar colectivamente al jugador de apoyo móvil (juego en los espacios vacíos).			
Variante: jugar a tocar para favorecer la presión (si el jugador es tocado en posesión del balón, deja el balón al equipo adversario) y el juego en movimiento (anticipación).			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: potencia aerobia máxima (intermitente media)

3 contra 3, con portero + 2 metas sobre el eje central y 2 metas laterales sin portero

Ofensivo: atacar 3 metas

Defensivo: defender tres metas

3 contra 3 / Juego n.º 6

RPE: 16 x 14' → 224 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

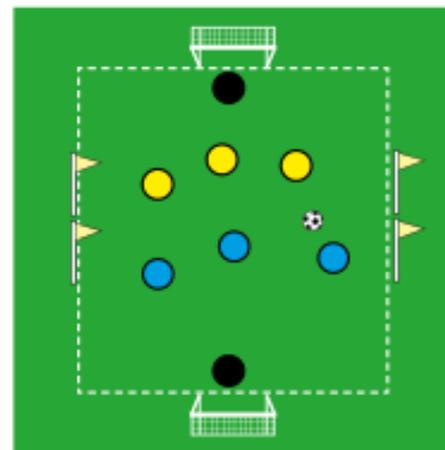
Organización: 40 x 30 m.

Desarrollo: juego libre; 2 puntos por un gol en la meta del eje central, 1 punto por cada gol marcado a un toque de balón en las metas laterales.

Consignas: aprovechar las posibilidades de juego a lo ancho para una mejor utilización de la profundidad. Defender presionando.

Variante: 1. Jugar a tocar. 2. Obligación de marcar en la meta central una vez que el balón ha pasado la línea de las dos metas laterales.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: velocidad (trabajo de anaerobia)

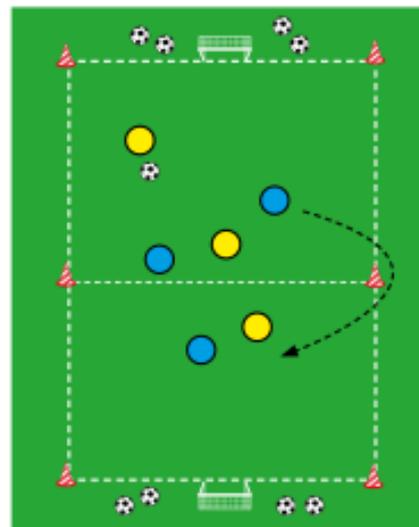
3 contra 3 escalonado, 3 contra (2 + 1), sin porteros (metas pequeñas)

Ofensivo: atacar en 3 contra 2

Defensivo: defender en 2 contra 3 con hándicap si se pierde el balón

3 contra 3 / Juego n.º 7

RPE: 18 x 14' → 252 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 40 x 30 m; 3 contra 3 con obligación de pasar alrededor del cono (hándicap) si se pierde el balón.			
Desarrollo: juego libre. 2 defensores que juegan en todo el terreno y un atacante fijo en la zona ofensiva. Sucesiones de 3 contra 2 o 2 contra 3. El equipo en posesión del balón ataca a 3. Fin de la acción, un jugador se coloca en la zona de ataque y los otros 2 en la zona de defensa.			
Consignas: desplazamientos colectivos y solidarios en ataque y en defensa.			
Variantes: cuando se pierde el balón, uno de los 3 jugadores debe pasar alrededor de uno de los conos en la línea media.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: potencia aerobia máxima (intermitente media)

3 contra 3 con porteros (3 equipos de 3)

Ofensivo: atacar en 3 contra 3 en la mitad ofensiva

Defensivo: defender en 3 contra 3 en su mitad defensiva

3 contra 3 / Juego n.º 8

RPE: 16 x 14' → 224 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

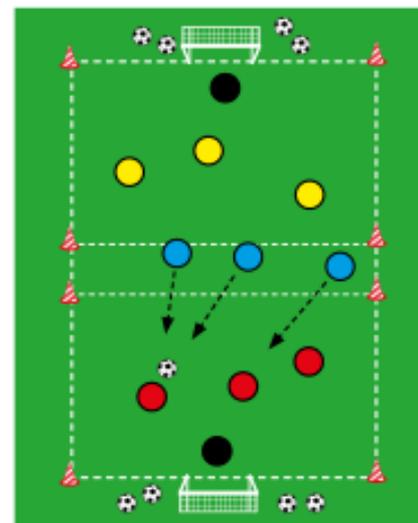
Organización: 40 x 30 m con zona neutral central delimitada. 3 equipos de 3 + 2 porteros. 2 metas grandes.

Desarrollo: juego libre; el equipo azul intenta marcar. Si pierde el balón, el equipo rojo ataca la otra meta defendida por el equipo amarillo. El equipo azul sale del juego. El equipo que marca conserva el balón y puede atacar la otra meta.

Consignas: reorganizarse en la zona central y neutral. Alternar entre conservar el balón y arriesgarse para definir.

Variantes: en zona de ataque, si los atacantes pierden el balón, posibilidad de recuperar por presión y marcar. Salir de la presión para regresar a la zona central para el equipo defensor.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: potencia aerobia máxima (intermitente media)

3 contra 3 con porteros + jugadores de apoyo (carriles)

Ofensivo: atacar utilizando los apoyos-respaldos-relevos por los carriles

Defensivo: reducir los espacios y anticipar los centros

3 contra 3 / Juego n.º 9

RPE: 17 x 14' → 238 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

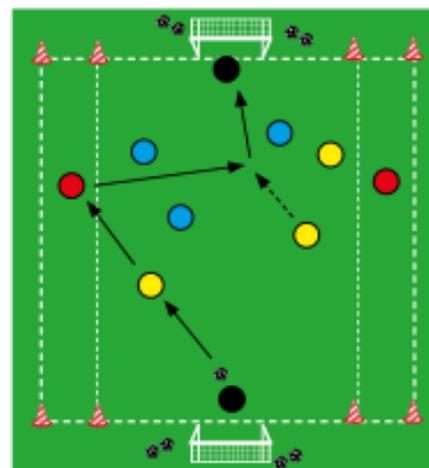
Organización: 40 x 30 m; 3 contra 3, con 2 jugadores de apoyo laterales neutrales.

Desarrollo: apoyos a un toque de balón. Los porteros ponen en juego el balón. Utilizar los jugadores de apoyo laterales para superar al adversario y rematar a portería.

Consignas: ponerse en movimiento tras el saque del jugador de apoyo neutral. Definir o buscar los uno-dos o uno-dos para el 3.er jugador. Desplazamiento de los jugadores al penúltimo pase. Fijación antes de pasar. Anticipación del saque o el desvío. Acelerar después del pase.

Variantes: 1. Juego a tocar. 2. Dos toques de balón para los jugadores de apoyo neutrales.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: potencia aerobia máxima (intermitente media)

3 contra 3 / Juego n.º 10

3 contra 3 con porteros en terreno corto y ancho + jugadores de apoyo laterales

Ofensivo: atacar a lo ancho en terreno corto

Defensivo: defender a lo ancho e interceptar los centros

RPE: 18 x 9' → 162 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
--------------------------	-----------------------------------	---

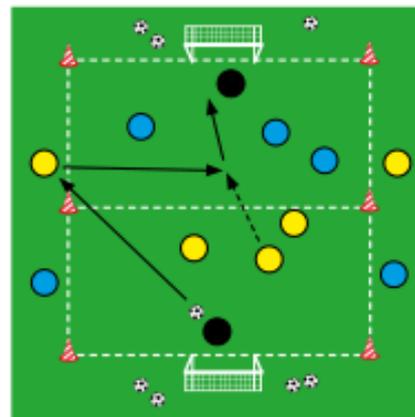
Organización: 40 x 40 m (terreno dividido en 2). 3 contra 3 + 2 jugadores de apoyo laterales ofensivos; uno en cada lado. 2 toques de balón.

Desarrollo: 3 contra 3 delante de cada meta con 2 jugadores de apoyo laterales de cada lado: pase del portero a un jugador de apoyo + centro y juego aéreo de los atacantes (juego de cabeza o volea). Si se intercepta el balón, el defensor lanza directamente hacia el apoyo de su color. Pensar en cambiar los jugadores de apoyo que envían los centros.

Consignas: coordinar las carreras para interceptar los centros. Juego de cabeza defensivo en situación crítica delante de la meta.

Variante: 4 jugadores de apoyo neutrales; intercambio del balón entre los 2 jugadores de apoyo del mismo lado antes de enviar al centro.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'30"	2' a 3'	6	Activa o semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: potencia aerobia máxima (intermitente media)

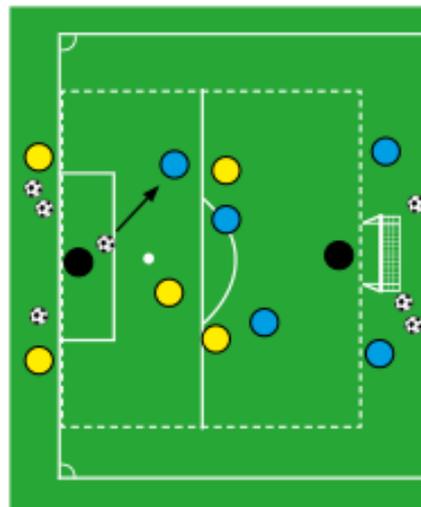
3 contra 3 con porteros y jugadores de apoyo

Ofensivo: abrirse camino a la meta. Juego a dos y disparo

Defensivo: cerrar el eje de disparo

3 contra 3 / Juego n.º 11

RPE: 17 x 14' → 238 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 40 x 30 m. 2 metas acercadas con porteros (fuentes): 3 contra 3 + 2 jugadores de apoyo ofensivos.			
Desarrollo: pasar por jugador de apoyo antes de marcar, a menos que se recupere el balón delante de la meta contraria. Después de cada gol o pelota enviada fuera de juego por el equipo adversario, el portero efectúa un saque de meta.			
Consignas: multiplicar los remates después de regatear, pase-toque o uno-dos. Reacción rápida para solicitar un nuevo balón de ataque.			
Variantes: 4 jugadores de apoyo neutrales. 2 sirven de respaldo y los otros 2 de apoyo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: potencia aerobia máxima (intermitente media)

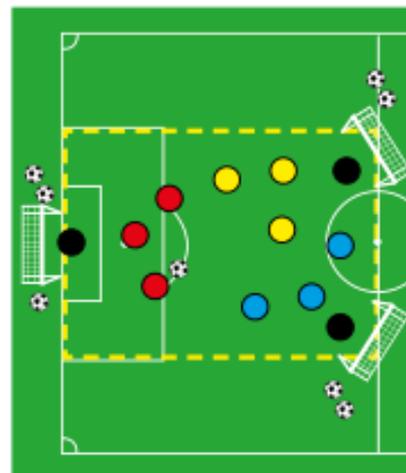
3 contra 3 contra 3 con un portero por equipo

Ofensivo: atacar 2 metas encontrando las mejores oportunidades

Defensivo: defender su meta contra dos equipos

3 contra 3 / Juego n.º 12

RPE: 17 x 14' → 238 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 52 x 40 m; 3 equipos de 3 jugadores con 3 colores diferentes + 3 porteros; 3 metas grandes y un solo balón en juego.			
Desarrollo: cada equipo juega contra los otros dos. Se intenta marcar en las metas de los otros dos equipos. Juego libre.			
Consignas: tomar buenas decisiones reorganizándose a partir de una situación de desorden (transición ataque-defensa o defensa-ataque). Cambiar la meta que se defiende (rotación).			
Variantes: 1. Un comodín que juega con los 3 equipos. 2. Dos equipos contra un solo equipo (el equipo que ha perdido el balón).			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

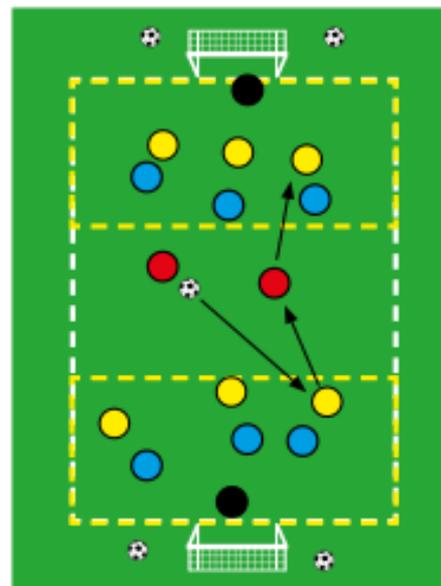
Cualidad física: velocidad-aceleración sobre fondo de potencia aerobia máxima (PAM) 3 contra 3 / Juego n.º 13

3 contra 3 con porteros y jugadores de apoyo neutrales en el centro

Ofensivo: jugar en uno-dos-tres y buscar la profundidad para definir

Defensivo: proteger su meta e interceptar los pases

RPE: 12 x 14' → 168 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: en ½ terreno, anchura 16.5 m, con metas y porteros: 3 contra 3 delante de cada meta + 2 centrocampistas neutrales que orientan y sostienen a los atacantes de cada equipo.			
Desarrollo: tras la recuperación del balón, enviar a los centros o atacantes. Cambiar los dos jugadores neutrales cada 2' (uno por equipo).			
Consignas: proteger el balón, jugar con el cuerpo, crear incertidumbre.			
Variantes: el centrocampista neutral puede seguir y crear superioridad numérica.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: velocidad-aceleración sobre fondo de PAM

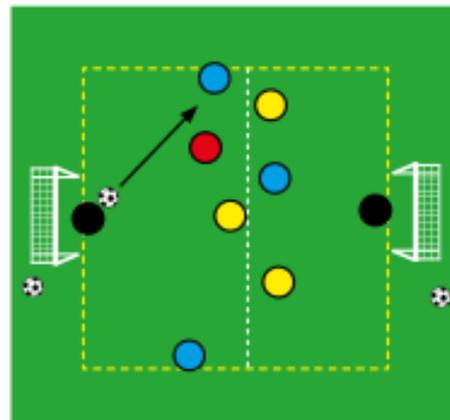
3 contra 3 con porteros y jugadores de apoyo neutrales en el centro

Ofensivo: jugar en uno-dos-tres y buscar la profundidad para definir

Defensivo: proteger su meta e interceptar los pases

3 contra 3 / Juego n.º 14

RPE: 17 x 14' → 238 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 30 x 30 m. 2 metas acercadas con una línea media: 3 contra 3 + un jugador neutral.			
Desarrollo: jugar el 4 contra 3 en ataque. Cambiar el jugador neutral cada 2'.			
Consignas: tomar el balón hacia delante, velocidad en la sucesión de pases y búsqueda de la profundidad.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: PAM

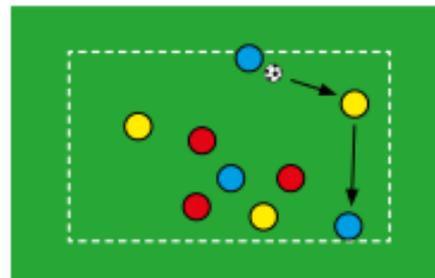
3 contra 3 + 3 sin portero

Ofensivo: dominio y conservación del balón

Defensivo: recuperar el balón limitando las posibilidades del portador del balón

3 contra 3 / Juego n.º 15

RPE: 16 x 12' → 192 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 10 x 20 m; 6 contra 3.			
Desarrollo: posesión del balón sin repetir con el mismo jugador. El equipo que pierde el balón pasa a ser defensor.			
Consignas: permanecer en acción durante el trayecto del balón. Mirar antes de recibir. Estar disponible y accesible.			
Variantes: un equipo es comodín 2', después se cambia.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	6	Activa o semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de PAM

3 contra 3 / Juego n.º 16

3 contra 3 en el eje central con porteros + 2 contra 1 o 1 contra 2 en los carriles

Ofensivo: juego en profundidad y esquivando

Defensivo: proteger el eje central y cubrir los flancos

RPE: 16 x 14' → 224 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

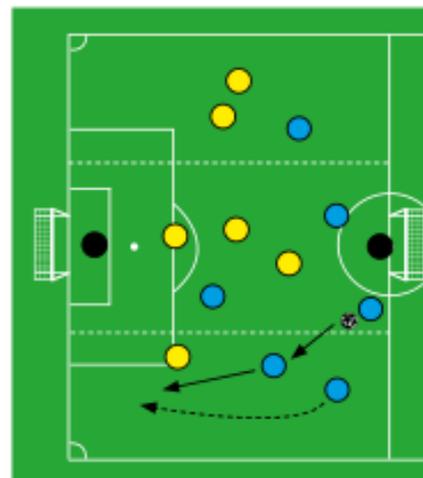
Organización: medio terreno con metas y porteros: 3 contra 3 en zona del eje central y 2 contra 1 o 1 contra 2 en las zonas laterales.

Desarrollo: en el eje central, jugar en 3 contra 3 en apoyo-respaldo y desborde. Utilizar los carriles en superioridad numérica para favorecer los centros.

Consignas: gol tras centro. Cambio de ritmo, diferentes pases y fintas. Dar y pasar en la espalda.

Variantes: un defensor puede venir a restablecer el equilibrio a nivel del balón.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2' a 3'	7	Activa o semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

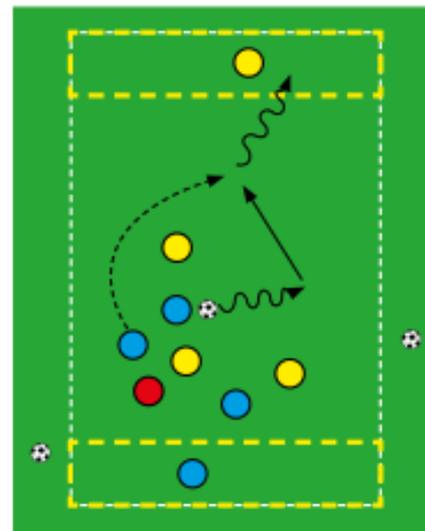
EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: potencia aerobia máxima

3 contra 3 sin portero + 1 comodín y 2 apoyos en el eje central
Ofensivo: apoyo-respaldo y desdoblamiento, marcar tras stop-ball
Defensivo: perturbar la circulación del balón, anticipar los pases

3 contra 3 / Juego n.º 17

RPE: 15 x 8' → 120 UA	Control de la frecuencia cardiaca	Frecuencia cardiaca tras 3' de recuperación	
Organización: 15 x 20 m: 3 contra 3 más comodín con un jugador de respaldo por equipo.			
Desarrollo: marcar tras stop-ball. Cambiar el comodín cada 2'.			
Consignas: desmarcarse o amagar de desmarcarse; ir hacia el defensor dar pases en la espalda.			
Variantes: 1. Un toque de balón para los jugadores de apoyo centrales y el comodín. 2. Dos toques de balón para los jugadores de los dos equipos.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'	2'30"	8	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: capacidad aerobia

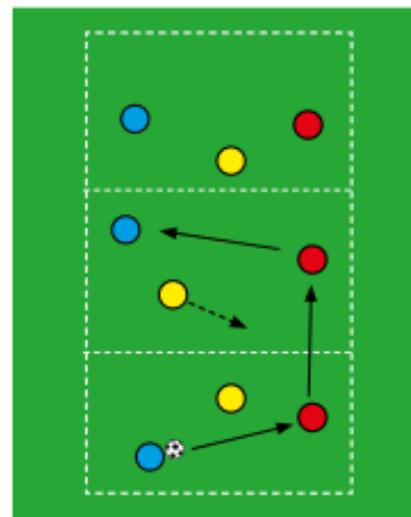
3 + 3 sin portero, 3 jugadores interceptando los pases

Ofensivo: juego en el espacio vacío

Defensivo: interceptar y anticipar los pases del adversario

3 contra 3 / Juego n.º 18

RPE: 13 x 18' → 234 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: superficie en 3 zonas de 7 m de ancho y 15 m de largo; 9 jugadores (3 colores). Objetivo: hacer el mayor número de pases consecutivos en los espacios vacíos. El equipo que pierde el balón pasa a la defensa.			
Desarrollo: 2 equipos frente a frente, intercambio de pases contra un equipo en el medio que debe interceptar.			
Instrucciones: desplazarse en su zona durante el trayecto del balón. Abrirse para crear espacio en el centro. No esconderse detrás de un adversario. Apoyos dinámicos, sucesión rápida de jugadas, control-pase.			
Variante: cambio de zona después de pase.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
6'	3'	3	Pasiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: velocidad (intermitente)

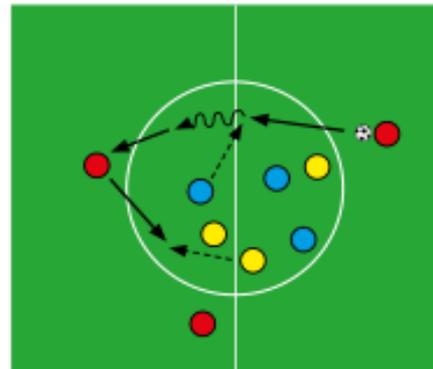
3 contra 3 + 3 sin portero

Ofensivo: dominio y conservación del balón

Defensivo: recuperar el balón limitando las posibilidades del portador del balón

3 contra 3 / Juego n.º 19

RPE: 18 x 6' → 108 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: oposición en el círculo central: 3 contra 3 con 3 jugadores de apoyo exteriores neutrales.			
Desarrollo: marcaje individual. 2 estaciones.			
Consignas: utilizar controles orientados y desviaciones. Desmarcarse. Utilizar los jugadores de apoyo externos y los compañeros en la zona de juego.			
Variantes: limitar el juego a 2 toques de balón.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'	3'	6	Semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 3x3

Cualidad física: velocidad máx. (intermitente) sobre fondo de PAM

3 contra 3 con porteros (presión del marcador y de tiempo)

Ofensivo: atacar con determinación

Defensivo: proteger el eje central y cubrir los flancos

3 contra 3 / Juego n.º 20

RPE: 19 x 12' → 228 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

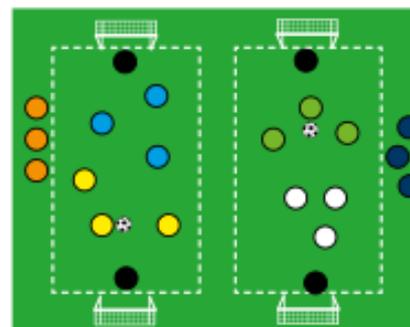
Organización: 40 x 30 m. 3 contra 3 en juego libre durante 2' como máximo.

Desarrollo: el equipo que marca elimina al equipo adversario, el cual es remplazado por un 3.er equipo. El equipo que acaba de ganar es eliminado a su vez si le marcan un gol o si empatan al final del tiempo acordado (2'). En caso de empate al final del primer encuentro, gana el equipo que marca el primer gol, teniendo así derecho a permanecer en campo de juego. En caso de 0 a 0, queda el equipo más ofensivo.

Consignas: ejercer presión en toda la superficie de juego y no descuidarse. En caso de desequilibrio, dar prioridad a la defensa del eje central. Arriesgar sistemáticamente. Búsqueda permanente de eficacia.

Variantes: jugar a 2 toques, después a un solo toque, salvo para el portero.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'	6	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de capacidad aerobia

4 contra 4 / Juego n.º 1

4 contra 4 con porteros y desequilibrio defensivo

Ofensivo: ataque rápido en superioridad numérica

Defensivo: desplazamiento lateral y corte de las trayectorias

RPE: 18 x 10' → 180 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

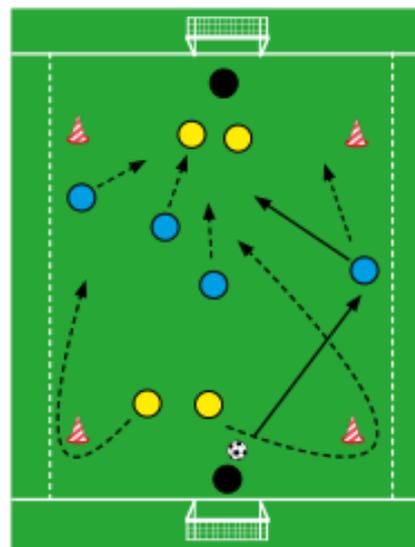
Organización: 33 x 50 m. Juego en 4 contra 4. Atacar y defender.

Desarrollo: si se pierde el balón, 1 jugador amarillo debe efectuar un pique de ida y vuelta tras el cual deben pasar a la posición de defensa. Mientras tanto, el equipo azul contraataca con sus 4 jugadores contra 3 defensores amarillos.

Consignas: en ataque, poner velocidad en la sucesión de pases y las trayectorias. Jugar entre la meta y los defensores. Abrirse para tomar el balón. Poner velocidad y precisión en el pase. Sucesión rápida de pases. En defensa, retroceso frenando, esperando recuperar a los jugadores que deben efectuar el pique. Cortar las trayectorias, cerrar los espacios y los vacíos.

Variantes: el hándicap del equipo pasa progresivamente de 1 jugador, a 2 y a 3.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: capacidad anaerobia láctica

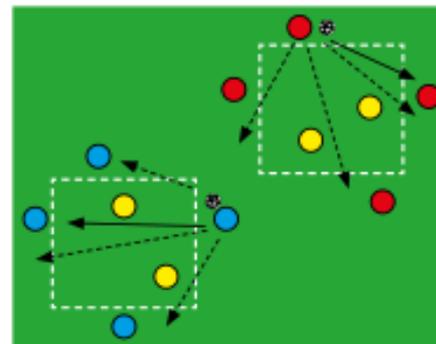
Sin portero, 2 grupos de 4 jugadores contra 2

Ofensivo: conservar el balón, efectuar pases y cambiar de lado

Defensivo: interceptar los pases en la zona interior del cuadrado

4 contra 4 / Juego n.º 2

RPE: 14 x 15' → 210 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 2 estaciones, 4 contra 2.			
Desarrollo: los cuatro jugadores fuera del cuadrado juegan a dos toques de balón. En caso de interceptación, el jugador que efectuó el pase va al centro. Lo mismo ocurre si el pase no es bueno. Después del pase, los jugadores deben cambiar de lado.			
Consignas: juego en movimiento y desviando. Precisión en los pases. Rapidez de ejecución.			
Variantes: buscar el pase en el espacio vacío entre los dos jugadores del centro.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'30"	2'	6	Semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: capacidad anaerobia láctica

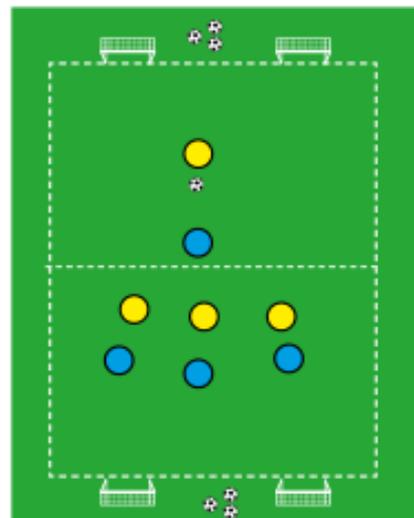
4 contra 4 sin portero, con 2 pequeñas metas; juego a lo ancho

Ofensivo: atacar utilizando el ancho del terreno

Defensivo: defender con desplazamiento lateral para proteger las dos pequeñas metas

4 contra 4 / Juego n.º 3

RPE: 15 x 15' → 225 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 40 x 16.5 m; 4 grupos de 4 jugadores; 2 grupos en oposición y dos grupos en recuperación activa.			
Desarrollo: oposición y juego a lo ancho a 3 toques de balón. El gol es válido solamente si la totalidad de los jugadores del equipo atacante atraviesa la mitad del terreno. Respetar la regla del fuera de juego. En ataque, crear ocasiones de gol cambiando de flanco. Gran velocidad del balón. Juego directo. Escoger el momento indicado para revertir el juego. En defensa, impedir la profundidad, mantener una formación compacta, presionar. Buena ocupación del terreno. Defensa activa y permanente.			
Consignas: utilizar las acciones de apoyo/respaldo/cambio de frente para desalinear la defensa adversaria.			
Variantes: juego a 2 toques en su mitad defensiva y libre en la mitad ofensiva.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'30"	2'	6	Semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: capacidad anaerobia láctica

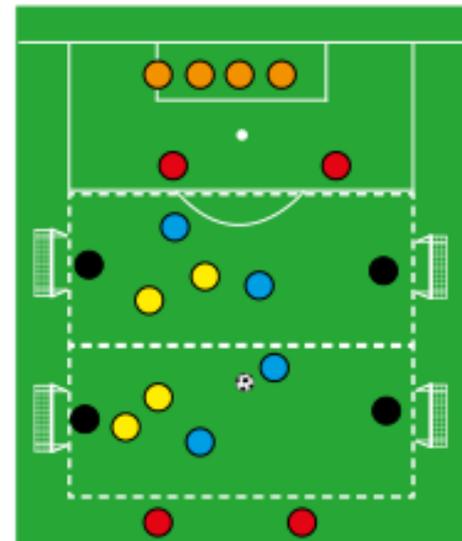
4 contra 4 con porteros y 2 grandes metas

Ofensivo: atacar por dos carriles dos grandes metas

Defensivo: defender a lo ancho con 2 grandes metas y porteros

4 contra 4 / Juego n.º 4

RPE: 15 x 12' → 180 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 40 x 16.5 m dividido en dos. 2 grupos de 4 contra 4; 1 grupo en jugadores de apoyo neutrales y un grupo en recuperación.			
Desarrollo: atacar todo y defender 2 metas en dos carriles.			
Consignas: ocupar el ancho. Crear espacio estirando las líneas y aprovechar en los espacios vacíos. Buscar rápidamente la profundidad. Utilizar los jugadores de apoyo-respaldo y revertir el juego.			
Variantes: vale doble el gol tras revertir el juego después de "apoyo-respaldo".			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'	6	Semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: capacidad anaerobia láctica (velocidad)

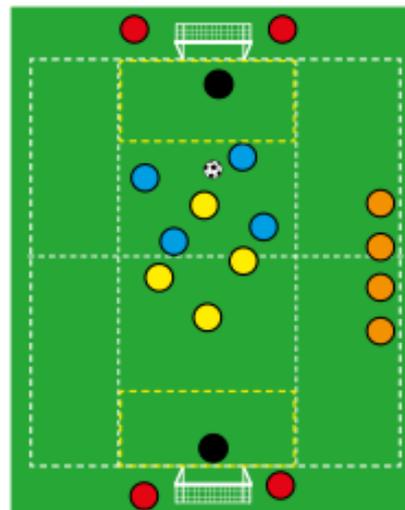
4 contra 4 con porteros y 2 grandes metas, terreno estrecho

Ofensivo: atacar por el eje estrecho del medio del terreno

Defensivo: defender en el eje central

4 contra 4 / Juego n.º 5

RPE: 15 x 15' → 225 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 50 x 40 m; 4 contra 4 + 1 grupo de 4 jugadores en jugadores de apoyo neutrales y un grupo en recuperación.			
Desarrollo: partir de la zona de presión y tras la recuperación, solicitar a los atacantes y acompañarlos hacia la definición.			
Consignas: en ataque, buscar rápidamente la profundidad. Jugar rápido hacia delante. Buscar el uno-dos y el uno-dos-tres. Juego sobre los lados exteriores. En defensa, presión sobre el portador del balón para impedir la profundidad. Defender avanzando. Cortar y cerrar las líneas de pases en profundidad.			
Variantes: agregar jugadores apoyo y respaldo centrales neutrales en la zona exterior del terreno (lado de las metas).			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: PAM

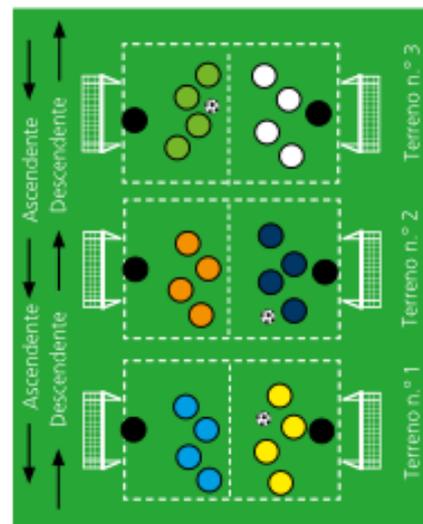
4 contra 4 con porteros en ascendente-descendente (pequeño torneo)

Ofensivo: atacar con determinación

Defensivo: eficacia defensiva

4 contra 4 / Juego n.º 6

RPE: 15 x 12' → 180 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 40 x 40 m; 6 grupos de 4 jugadores más un portero.			
Desarrollo: oposición en 4 contra 4 en 2'. El equipo que gana cambia de terreno subiendo hacia el terreno n.º 1. El que pierde toma el camino inverso, desciende hacia el terreno n.º 3. En caso de empate, se considera ganador al equipo que ha marcado el primer gol. En caso de 0 a 0, avanza el equipo más ofensivo.			
Consignas: provocar en ataque y acosar en defensa.			
Variantes: los porteros pueden crear superioridad numérica en la fase de ataque sin pasar más allá de la mitad del campo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'	6	Semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: capacidad anaerobia láctica

4 contra 4, sin porteros + 4 jugadores de apoyo-respaldo neutrales

Ofensivo: conservar el balón utilizando los jugadores de apoyo y respaldo

Defensivo: cubrir y jugar en el interior

4 contra 4 / Juego n.º 7

RPE: 15 x 15' → 225 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

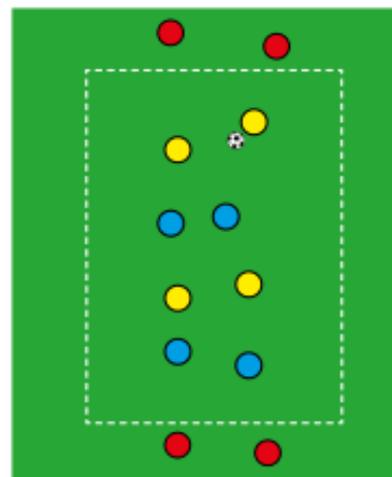
Organización: 40 x 30 m; 3 grupos de 4 jugadores como apoyos y respaldo neutrales; 2 grupos de 4 jugadores en oposición.

Desarrollo: conservar el balón utilizando los jugadores neutrales como apoyo y respaldo.

Consignas: en ataque, el equipo en posesión del balón intenta enviarlo a los jugadores de apoyo (1 punto). Si lo consigue, conserva la pelota y ataca en la otra dirección. En posesión del balón, puede jugar hacia atrás enviándolo a los jugadores de respaldo. En defensa, seguir y anticipar el movimiento del atacante. Interceptar y recuperar el balón. Exigencia: desarrollar la atención debido a los cambios frecuentes de dirección y posesión del balón.

Variantes: jugar a 2 toques; jugar a un solo toque del balón.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: capacidad aerobia (90 % a 95 % de la PAM)

4 contra 4 con porteros detrás de la línea de meta

Ofensivo: atacar para pasar la línea de meta

Defensivo: defender su línea de meta

4 contra 4 / Juego n.º 8

RPE: 15 x 15' → 225 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

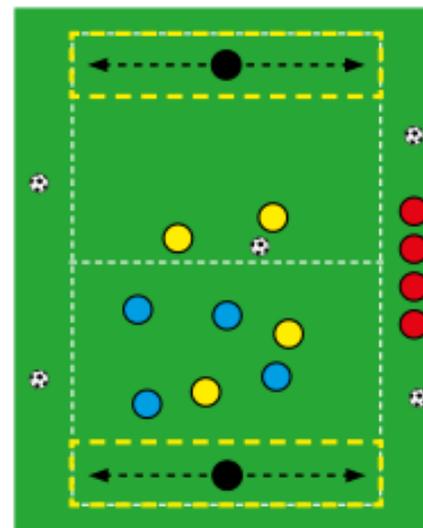
Organización: 40 x 30 m + 3 equipos de 4 jugadores; 1 equipo en recuperación y 2 en oposición.

Desarrollo: juego libre. Buscar un pase preciso al portero detrás de línea de meta.

Instrucciones: en ataque, posesión del balón, abrir el juego y utilizar los pases a los espacios vacíos. Marcar detrás de la línea después de un pase al portero. Juego directo. Escoger el momento indicado para la profundidad. En defensa: achicar los espacios vacíos y desplazar para impedir el juego en profundidad. Defender su zona. Pensar en cubrir, defensa activa permanente.

Variantes: el gol es válido solamente si todo el equipo pasa la línea media. El gol es válido solamente después de un uno-dos o un uno-dos-tres. El gol es válido solamente si el pase se efectúa desde la mitad ofensiva. Después, el gol vale solamente si el pase se hace desde la mitad defensiva.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: velocidad sobre fondo de capacidad aerobia (90 % a 95 % de la PAM)

4 contra 4 / Juego n.º 9

4 contra 4 con porteros

Ofensivo: marcar de cabeza y tras un centro

Defensivo: defender tras balones aéreos

RPE: 16 x 10' → 160 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

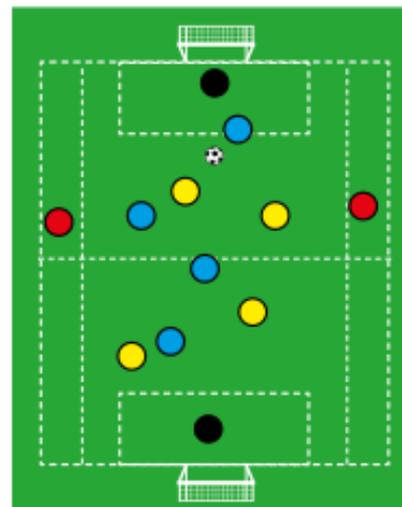
Organización: 20 x 40 m; 4 contra 4. Juego acceso a los centros, y juego de cabeza.

Desarrollo: juego de cabeza tras recibir centros. Aumentar el número de centros. Neutralizar una zona de 5 metros en los flancos para preparar los centros.

Consignas: en ataque, marcar con la cabeza. Juego libre para los jugadores hacia el exterior. Juego en profundidad y hacia los exteriores. Frecuencia, calidad y diversidad de los centros. Escoger el momento indicado para la profundidad y para jugar a los exteriores Colocar a los jugadores en su posición específica (volantes). Cortar las trayectorias de los centros. Calidad del saque del portero. En defensa, juego de cabeza defensivo. Juego aéreo. Defender bien su zona. Defensa activa.

Variante: el gol es válido solamente si todo el equipo pasa la línea media.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: velocidad y aceleraciones (intermitente medio) sobre fondo de PAM

4 contra 4 / Juego n.º 10

4 contra 4 con porteros y 2 grandes metas; terreno estrecho

Ofensivo: atacar por el eje estrecho del medio del terreno

Defensivo: defender en el eje central

RPE: 15 x 16' → 240 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

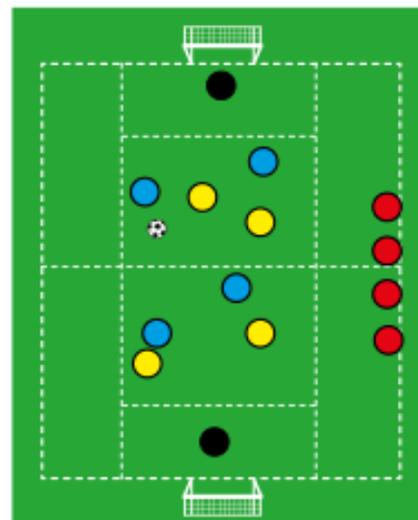
Organización: 40 x 50 m; 4 contra 4 con porteros. 1 equipo en recuperación y 2 equipos en oposición.

Desarrollo: oposición sin porteros. Juego a 2 toques en su mitad defensiva y libre en la mitad ofensiva. Presión alta sobre el equipo adversario.

Consignas: en ataque: buscar rápidamente la profundidad. Jugar rápido hacia delante. Combinaciones cortas y rápidas. Buscar el uno-dos y el uno-dos-tres. Juego hacia los exteriores. En defensa, defender avanzando. Presión sobre el poseedor del balón. Cortar y cerrar las líneas de pases en profundidad.

Variantes: 2 toques de balón en toda la superficie. 1 solo toque de balón con juego libre en caso de duelo con el portero.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	8	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: velocidad y aceleraciones (intermitente medio) sobre fondo de PAM **4 contra 4 / Juego n.º 11**

4 contra 4 con 1 portero y 1 meta grande en terreno corto y ancho
 Ofensivo: atacar a lo ancho en terreno corto
 Defensivo: defender a lo ancho

RPE: 15 x 16' → 240 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

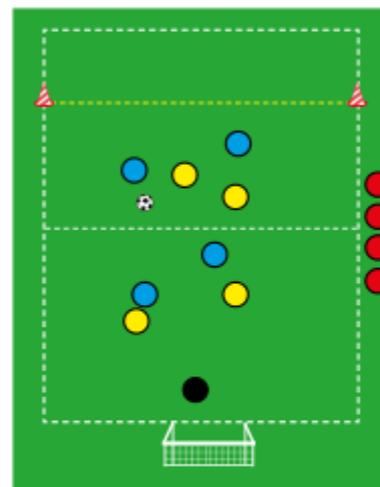
Organización: 25 x 40 m; 1 equipo en recuperación y 2 equipos en oposición.

Desarrollo: un equipo defiende el ancho y marca en la meta grande (ataque armado). El equipo que juega con el portero marca conduciendo el balón detrás de la línea (contraataque). Los dos equipos cambian de posición y de roles cada dos minutos.

Consignas: equipo sin portero: en ataque, ataque armado. Conservación del balón. Juego a lo ancho. Búsqueda del juego en los espacios vacíos. Buscar el uno-dos y el uno-dos-tres. Juego en profundidad y hacia los exteriores. En defensa, defender el contraataque. Defender avanzando. Presión sobre el balón. Cortar y cerrar las líneas de pases en profundidad. Equipo con portero: en ataque, ataque rápido y contraataque. Jugar rápido hacia delante. Juego directo y sin control. Búsqueda del juego en los espacios vacíos. Buscar el uno-dos y el uno-dos-tres. Juego en profundidad y hacia los exteriores. En defensa, mantener el equilibrio. Defender en zona. Desplazarse del lado del balón. Cerrar bien el acceso a la meta propia. Colocarse para interceptar y contraatacar. Presión sobre el portador del balón. Cortar y cerrar las líneas de pases hacia la profundidad.

Variante: limitación de los toques de balón.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	8	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM (intermitente medio)

4 contra 4 / Juego n.º 12

4 contra 4 con porteros y en terreno corto y ancho + jugadores de apoyo laterales

Ofensivo: atacar a lo ancho en terreno corto

Defensivo: defender a lo ancho

RPE: 15 x 15' → 225 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

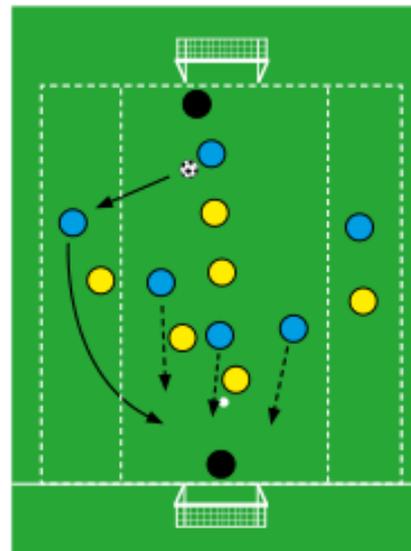
Organización: 50 x 50 m; 4 contra 4; jugadores de apoyo laterales en 1 contra 1.

Desarrollo: oposición en juego libre en el eje central. Utilizar los jugadores de apoyo laterales para esquivar la defensa y avanzar hacia la meta o enviar un centro para marcar.

Consignas: encontrarse en posición de utilizar al menos tres soluciones: pasar por los carriles, jugar en profundidad o revertir el juego para apremiar a la defensa contraria.

Variantes: el jugador que solicita un apoyo toma su lugar y este último va a la parte central para participar en las acciones de juego.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: velocidad y aceleraciones

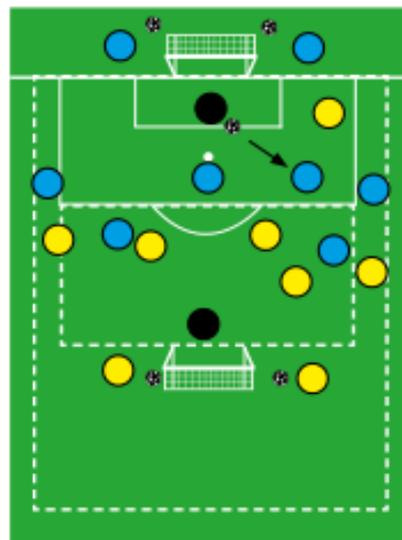
4 contra 4 / Juego n.º 13

4 contra 4 con porteros en terreno corto y ancho + jugadores de apoyo laterales y en el eje central

Ofensivo: atacar a lo ancho en terreno corto

Defensivo: defender a lo ancho

RPE: 18 x 12' → 216 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 25 x 40 m, 4 equipos en 2 colores. Los dos equipos del mismo color van marcando puntos alternativamente. Dos equipos en oposición y dos toques de balón y otros dos en apoyo lateral y axial.			
Desarrollo: 2 metas acercadas con porteros (provisión de balones): 4 contra 4 + 2 jugadores de apoyo en el eje central y 2 jugadores de apoyo laterales. Invertir los papeles cada 2'.			
Consignas: juego ofensivo: desplazamiento para rematar a la meta si la posición es óptima, estar móvil y a la vista. Juego defensivo: reducir los espacios y anticipar los movimientos de los adversarios.			
Variantes: valen solamente los goles marcados tras recibir el balón de los jugadores de apoyo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	4	Semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM (intermitente medio)

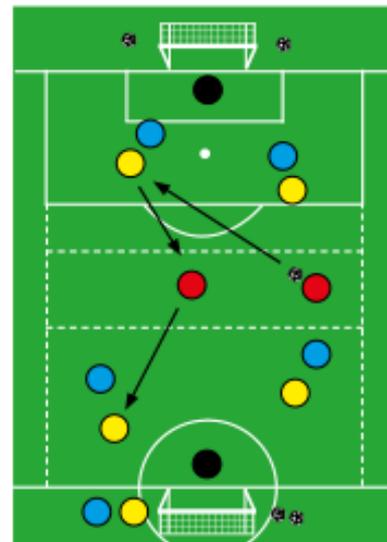
4 contra 4 con porteros + 2 comodines en zona intermedia

Ofensivo: atacar a lo ancho en terreno corto

Defensivo: defender en situación de inferioridad numérica

4 contra 4 / Juego n.º 14

RPE: 16 x 15' → 240 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 50 x 40 m dividido en 3 zonas; 4 contra 4 con metas y porteros y 2 comodines centrales encargados de engranar las jugadas.			
Desarrollo: 2 contra 2 delante de cada meta + 2 jugadores neutrales en el centro que orientan y sostienen a los atacantes de cada color. Tras la recuperación del balón, envío a los centros o atacantes.			
Consignas: obligación de pasar por los comodines. En ataque, utilizar los comodines (rojos) como jugadores de apoyo para pasar el balón a los atacantes y como respaldo para conservar el balón y crear superioridad numérica. En defensa, presión alta en 2 contra 2 para impedir el envío del balón hacia los comodines. Cambiar de puesto cada 3'.			
Variante: los comodines pueden crear superioridad numérica abandonando su zona.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: velocidad y aceleraciones, juego de cabeza (potencia anaerobia láctica) 4 contra 4 / Juego n.º 15

4 contra 4 con porteros + jugadores de apoyo laterales + 2 comodines en juego

Ofensivo: atacar a lo ancho en terreno corto; desviación de cabeza de los comodines y recepción tras un centro

Defensivo: defender a lo ancho e interceptar de los centros

RPE: 18 x 10' → 180 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

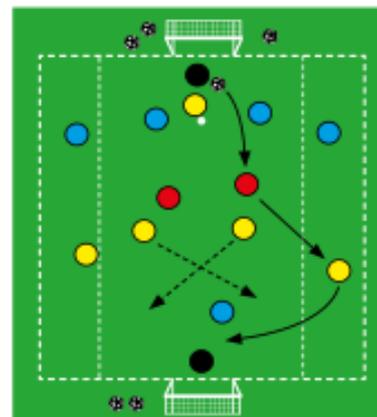
Organización: 25 x 40 m; 2 grupos de 4 jugadores, 2 comodines en zona de juego y 2 jugadores de apoyo laterales por equipo.

Desarrollo: 2 contra 1 delante de cada meta + 2 centros y 2 comodines en zona del eje central. Envío directo al comodín que desvía de cabeza hacia el jugador que centra, control + centro: gol de cabeza o volea. Cambiar de puesto cada 2'.

Consignas: liberarse para desviar los balones hacia los jugadores de los carriles. En ataque, utilizar buenas carreras de desmarque de apoyo para estar en posición de tirar (cabeza o volea) con respecto a los centros procedentes de los carriles. En defensa, posicionarse en función de su meta y su portero para interceptar los centros u obstaculizar a los atacantes rivales.

Variante: control orientado y pase al carril. El balón se desvía al carril, superioridad numérica con ayuda de los comodines.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	3'	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM

4 contra 4 con porteros en terreno corto y ancho + zona libre en el medio

Ofensivo: atacar en el ancho

Defensivo: defender en el ancho

4 contra 4 / Juego n.º 16

RPE: 16 x 16' → 256 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

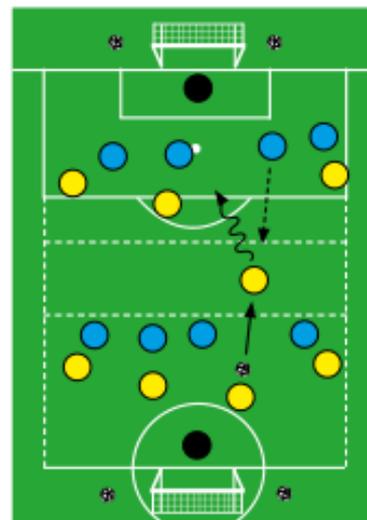
Organización: 50 x 40 m; zona libre de 4 m de ancho; 4 contra 4 a uno y otro lado de esta zona.

Desarrollo: pase a un atacante que se abre pasando a la zona libre, control y ataque. Regate o juego a 2 con definición.

Consignas: buscar velocidad partiendo hacia la meta e intentar definir. Evitar permanecer en la zona libre más de 5'' con 1 solo atacante a la vez. Cambio de ritmo tras el pase y recepción del balón. Utilizar los desmarques de apoyo. Utilizar los jugadores de apoyo. En caso de situación bloqueada, recurrir a los jugadores de respaldo. El jugador de apoyo se desplaza para que lo vean.

Variantes: un defensor sigue a dos atacantes que se abren pasando a la zona libre.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	8	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM

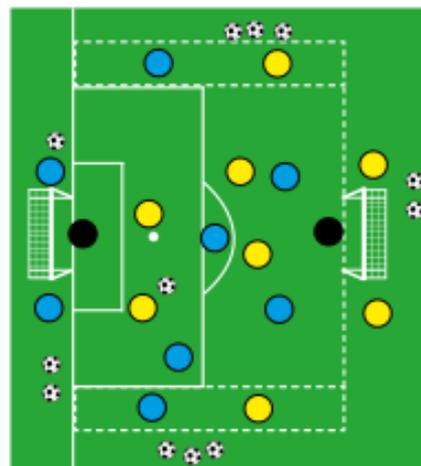
4 contra 4 + 2 porteros + jugadores de apoyo laterales y en el eje central

Ofensivo: atacar la meta adversaria utilizando los jugadores de apoyo exteriores

Defensivo: reducir los espacios y proteger la meta propia

4 contra 4 / Juego n.º 17

RPE: 16 x 16' → 256 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 33 x 40 m, 4 contra 4 + portero + jugadores de apoyo en cada carril y a cada lado de las metas. Balones de reserva alrededor del terreno y en las metas.			
Desarrollo: (18 jugadores) los 4 jugadores del mismo equipo juegan entre ellos y con los jugadores de apoyo del mismo color. Los jugadores de apoyo se encuentran en recuperación.			
Consignas: en ataque: , multiplicar las alternativas para el portador del balón: juego a la espalda del que se desmarca. Jugar en los espacios vacíos, jugar en movimiento para ganar más tiempo para la circulación rápida del balón. En defensa, bloque defensivo móvil. Densificación en la superficie de la meta.			
Variantes: los porteros pueden avanzar hasta la línea media para crear superioridad numérica en función de respaldo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	8	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: velocidad (capacidad anaerobia láctica)

4 contra 4 sin portero + comodines neutrales

Ofensivo: conservación del balón y definición

Defensivo: recuperación del balón

RPE: 15 x 15'

→ 225 UA

Control de la frecuencia cardíaca

Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación

Organización: superficie delimitada en 2 zonas (A + B) con 4 pequeñas metas en las esquinas.

Desarrollo: juego en cada zona a 4 contra 4 a 1 o 2 toques. El comodín neutral juega a 1 toque. Se marca 1 punto tras 6 pases (sin contar los pases del comodín).

Consignas: tomar el balón a los pies, interceptando el primer pase o haciendo tiempo en espera de una ayuda defensiva, desplazarse durante el pase.

Variantes: un equipo defiende 2 metas y ataca las otras 2.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	5	Activa

4 contra 4 / Juego n.º 18



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de PAM

4 contra 4 / Juego n.º 19

4 contra 4 y duelos con los porteros

Ofensivo: duelos con el portero

Defensivo: defensa de la zona axial

RPE: 16 x 16' → 256 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

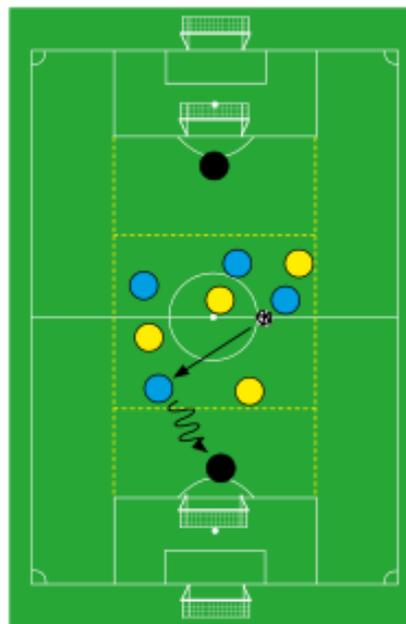
Organización: 70 x 40 m, zona neutral, 2 equipos de 4 jugadores con 2 porteros. Superficie delimitada en 3 zonas. 2 metas grandes.

Desarrollo: juego libre en la zona neutral. Se intenta atravesar la línea defensiva con el balón al pie para marcar el gol en duelo 1 contra 1 con el portero. 1 punto si se cruza la línea, 2 puntos si se marca un gol. 1 punto al portero que ataja.

Consignas: en ataque, sucesión de pases, dosificar los pases en profundidad, a la espalda de los defensores para ponerse en posición de rematar. En defensa, tener sentido de los tiempos de juego (anticipación). Estar a buena distancia de juego para "presionar" al adversario (bloqueo defensivo). Defender conjuntamente. Densidad y bloque compacto.

Variantes: un defensor sigue al atacante a la zona de la meta cuando este se enfrenta al portero.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	8	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: velocidad y aceleración (capacidad anaerobia láctica)

4 contra 4 con porteros (3 equipos de 4)

Ofensivo: atacar en 4 contra 4 en la mitad ofensiva

Defensivo: defender en 4 contra 4 en su mitad defensiva

4 contra 4 / Juego n.º 20

RPE: 18 x 4'30" → 81 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
----------------------------	-----------------------------------	---

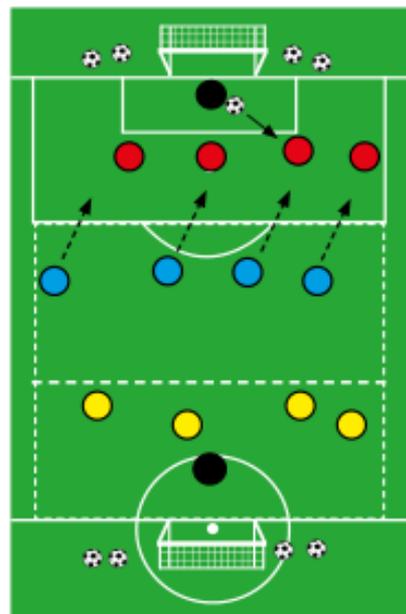
Organización: 50 x 40 m (zona neutral de 100 m de ancho); 3 equipos de 4 jugadores + 2 porteros en 3 zonas. En el centro: una zona neutral.

Desarrollo: juego libre; el equipo azul intenta marcar. Si pierde el balón, el equipo rojo ataca la otra meta defendida por el equipo amarillo. El equipo azul sale del juego. El equipo que marca conserva el balón y puede atacar la otra meta. Las zonas defensivas son zonas de presión para impedir que el adversario pase a la zona neutral.

Consignas: comportamiento agresivo en los duelos; transición de situación ofensiva a defensiva. Alternar entre vigilancia de zona y marcaje del adversario.

Variantes: en zona de ataque, si los atacantes pierden el balón, posibilidad de recuperarlo presionando y marcando.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
45"	2'	6	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: velocidad resistencia-velocidad

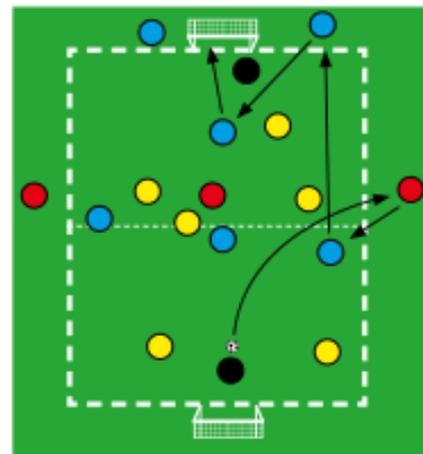
4 contra 4 con porteros + 2 jugadores de apoyo neutrales laterales, 2 jugadores de apoyo en el eje central y un comodín

Ofensivo: buscar la terminación rápida

Defensivo: atacar al portador del balón protegiendo la meta

4 contra 4 / Juego n.º 21

RPE: 18 x 16' → 288 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 25 x 20 m con metas móviles y porteros: 4 contra 4 + jugadores de apoyo centrales y laterales neutrales a un toque.			
Desarrollo: saque del portero a los jugadores de apoyo laterales. Juego a 2 toques de balón. El gol a un toque vale doble.			
Consignas: permanecer móvil y disponible. Tener en cuenta la velocidad de trayectoria, controles orientados del balón. Juego ofensivo y defensivo, crear incertidumbre.			
Variantes: juego a un toque de balón en su mitad defensiva y libre en la mitad ofensiva.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	8	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: fuerza y velocidad (juego de cabeza)

4 contra 4 con portero; juego de cabeza

Ofensivo: jugar de cabeza para marcar

Defensivo: intercepción aérea para defender

4 contra 4 / Juego n.º 22

RPE: 18 x 16' → 288 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

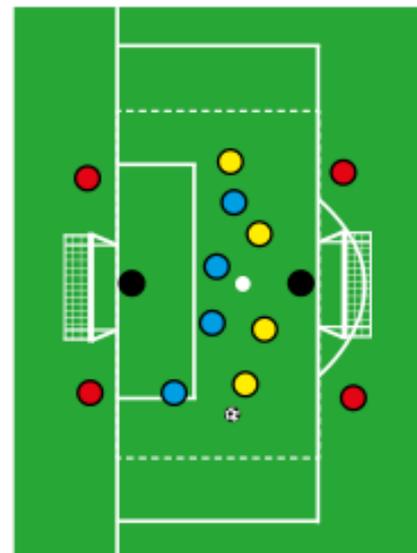
Organización: 30 x 16.5 m; 4 contra 4 con jugadores de apoyo en el eje central.

Desarrollo: todas las acciones se juegan de cabeza, incluso el primer pase, salvo cuando el balón toca el suelo. También los saques se hacen de cabeza. El gol marcado tras un pase de los jugadores de apoyo vale doble.

Consignas: el portero juega el balón a los jugadores ofensivos, los cuales lo desvían de cabeza hacia los jugadores de apoyo o a otros jugadores. Los pases a mano están prohibidos, salvo para los porteros.

Variantes: el portero juega directamente a los jugadores de apoyo axiales.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	8	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 4x4

Cualidad física: resistencia velocidad (alta presión)

4 contra 4, con porteros + jugadores de apoyo de respaldo neutrales

Ofensivo: juego rápido hacia delante

Defensivo: recuperación del balón

4 contra 4 / Juego n.º 23

RPE 19 x 24' → 456 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 50 x 40 m, 3 equipos, 3 colores. 2 equipos que se enfrentan y un equipo en recuperación activa. El equipo al que le hacen un gol abandona el terreno inmediatamente y es remplazado por el equipo en recuperación. El equipo ganador restante debe salir si le hacen un gol o si empatan. Y así sucesivamente.			
Desarrollo: 2 metas acercadas con porteros (provisión de balones): 4 contra 4 + 4 jugadores de apoyo ofensivos. 2 pases máx. + tiro. Invertir los papeles cada 2'.			
Consignas: en ataque, sucesión-transición defensiva-ofensiva y ofensiva-defensiva. Llevar ventaja (desmarcarse). Utilizar el espacio. Crear superioridad numérica en movimiento. En defensa, frenar, detener la progresión del juego del adversario. Controlar la situación del jugador que "sale de zona". Gestión de los jugadores entre las líneas. Gestión de la profundidad. Situación de duelo aéreo: desviación, 2.º balón.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	8	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 5x5

Cualidad física: velocidad sobre fondo de capacidad anaerobia láctica

5 contra 5, sin portero + jugadores de apoyo en el eje axial

Ofensivo: conservación del balón

Defensivo: zona de presión, intercepción del balón

5 contra 5 / Juego n.º 1

RPE: 18 x 16' → 288 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

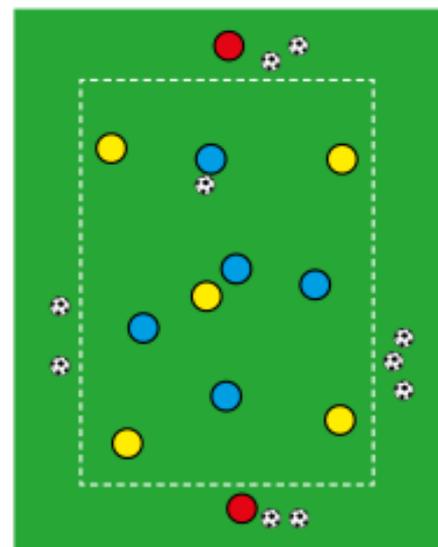
Organización: 25 x 22 m; conservación 5 contra 5 + 2 jugadores de apoyo axiales a un lado. Los 5 jugadores ocupan una zona: dos defensores, un centrocampista, dos atacantes.

Desarrollo: crear superioridad numérica en el centro del terreno haciendo descender a un atacante tras la pérdida del balón. Ganar espacio rápidamente tras la recuperación del balón; cierre rápido (zona de presión) tras la pérdida del balón.

Consignas: para evitar el acoso del adversario, no jugar rápido sistemáticamente. Ser capaz de conservar individualmente (protección, conducción/regate para despejar) el balón bajo presión.

Variantes: agregar 2 jugadores de apoyo axiales para dar una dirección al juego. Marcar puntos: 10 pases, no redoblar sin orientación; ida y vuelta = 1 punto

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	8	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 5x5

Cualidad física: velocidad sobre fondo de capacidad anaerobia láctica

5 contra 5, sin portero + jugadores de apoyo centrales y laterales

Ofensivo: conservación del balón

Defensivo: transición interceptación-conservación del balón

5 contra 5 / Juego n.º 2

RPE: 17 x 16' → 272 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

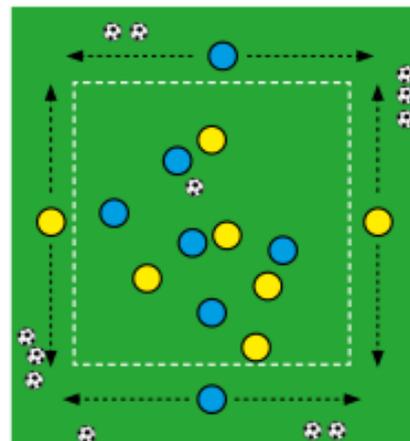
Organización: 25 x 22 m; 2 equipos de 5 jugadores + 2 jugadores de apoyo que intentan conservar el balón, realizar 10 pases y marcar así 1 punto. Los jugadores de apoyo ingresan al juego a cada contacto con el balón. Otro jugador del equipo toma lugar en la zona de apoyo. Un equipo juega a lo ancho y el otro a lo largo del terreno.

Desarrollo: objetivos: mejorar el dominio colectivo en el juego corto y a ras del suelo bajo presión. El jugador será capaz de adaptar las elecciones al estrés provocado por las condiciones de juego.

Consignas: desplazamientos en los espacios cortos y controles orientados para salir de una zona difícil, dejar atrás a un adversario tras el primer contacto o proteger el balón.

Variantes: cambiar regularmente el eje de juego de los equipos.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	8	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 5x5

Cualidad física: piques cortos sobre fondo de capacidad aerobia

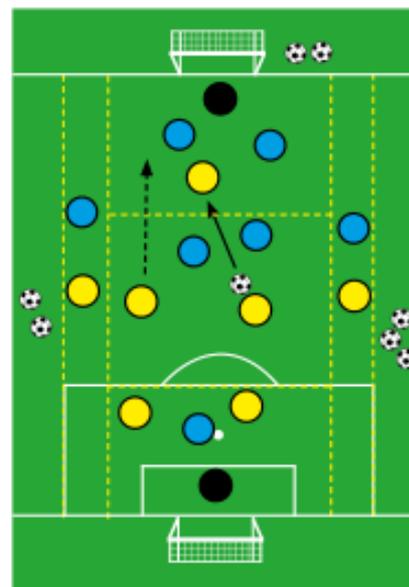
5 contra 5 con portero en 3 zonas, y 2 comodines

Ofensivo: conservación del balón

Defensivo: recuperación del balón

5 contra 5 / Juego n.º 3

RPE: 16 x 15' → 240 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 40 x 50 m. El terreno está dividido en 3 zonas con 2 carriles.			
Desarrollo: en fase de ataque, un jugador puede venir a apoyar a su atacante y cambiar de zona. Los jugadores de apoyo juegan a lo largo del terreno con su equipo según un número de toques determinado.			
Consignas: jugadores en los carriles apoyan permanentemente el juego. Utilizar el juego en profundidad de una zona a otra. Juego por los carriles para esquivar la defensa.			
Variantes: posibilidad de cambiar de posición con los jugadores en los carriles después del pase.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 5x5

Cualidad física: piques cortos repetidos sobre fondo de capacidad aerobia

5 contra 5 / Juego n.º 4

5 contra 5 en zona de presión central y duelos con porteros

Ofensivo: salir de la zona de presión y después, duelos con el portero para marcar

Defensivo: defensa en zona de presión

RPE: 18 x 15' → 270 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

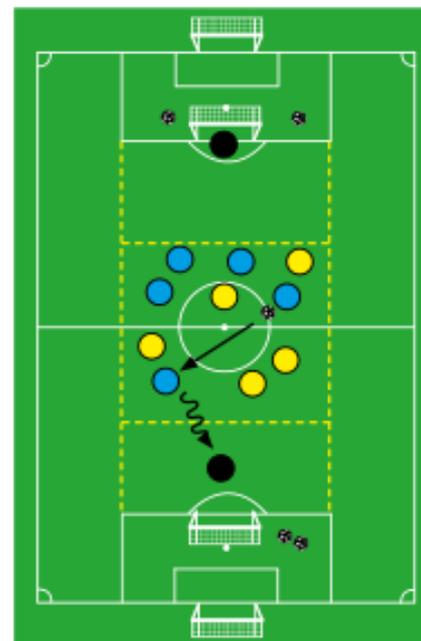
Organización: 70 x 40 m. 2 equipos de 5 jugadores con 2 porteros. Superficie delimitada en 3 zonas. 2 metas grandes. Zona defensiva libre en duelo con el portero.

Desarrollo. juego libre en la zona central. Se intenta atravesar la línea defensiva con el balón al pie para marcar el gol en duelo con el portero. 1 punto si se cruza la línea, 2 puntos si se marca un gol. 1 punto al portero si ataja.

Consignas: entrar en la zona de duelo con el balón al pie. Desmarque de apoyo a la espalda de la defensa.

Variantes: un defensor puede perseguir al atacante a la zona de la meta cuando este enfrenta al portero.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 5x5

Cualidad física: piques cortos repetidos sobre capacidad anaerobia

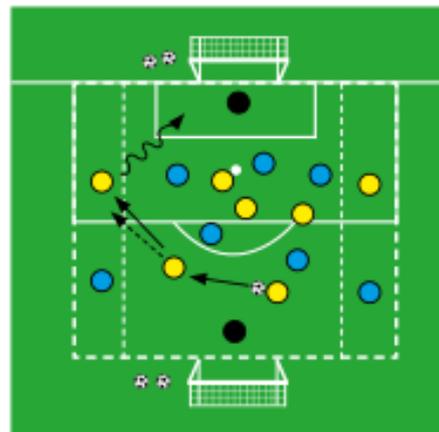
5 contra 5 con porteros en 3 zonas, y 2 jugadores de apoyo ofensivos

Ofensivo: esquivar y desbordar

Defensivo: recuperar el balón

5 contra 5 / Juego n.º 5

RPE: 18 x 15' → 270 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 33 x 40 m. 2 equipos de 5 jugadores + 2 porteros + 2 jugadores de apoyo en la zona ofensiva.			
Desarrollo: juego libre. Cuando un jugador de apoyo recibe el balón, puede jugar a 2 toques.			
Consignas: buscar el centro o esquivar para atacar la meta. Desmarque de apoyo y desdoblamiento.			
Variantes: el jugador de apoyo puede entrar en el juego con el balón al pie, toma su lugar el que le ha pasado el balón.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 5x5

Cualidad física: velocidad y aceleración sobre fondo de PAM

5 contra 5 / Juego n.º 6

5 contra 5 con porteros

Ofensivo: atacar con todo el equipo en zona ofensiva

Defensivo: zona de presión y repliegue defensivo

RPE: 16 x 15' → 240 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

Organización: 40 x 50 m. 3 equipos de 5 se enfrentan por turnos entre sí.

Desarrollo: juego a 1 toque en las zonas defensivas y a 2 toques en la zona ofensiva. El gol vale solamente si todo el equipo ha pasado la mitad del terreno.

Consignas: en ataque, crear espacios y estar disponible para el portador del balón. Jugar en profundidad con todo el equipo para evitar los contraataques. En defensa, tras la pérdida del balón, permanecer activo en la zona de presión reubicándose en defensa.

Variantes: juego a dos toques de balón en la zona defensiva y libre en la zona ofensiva.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 5x5

Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre capacidad láctica

5 contra 5 con porteros

Ofensivo: atacar con todo el equipo en dos zonas, ofensiva e intermedia

Defensivo: zona de presión y repliegue defensivo

5 contra 5 / Juego n.º 7

RPE: 15 x 15' → 225 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

Organización: 40 x 50 m; 3 equipos de 5 se enfrentan por turnos con 3 zonas.

Desarrollo: juego en 5 contra 5. El gol vale si el equipo está repartido en 2 zonas contiguas únicamente. 2 tiempos de trabajo, 1 tiempo de recuperación.

Consignas: en ataque, crear espacios y estar disponible. Jugar en bloque con todo el equipo en 2 zonas contiguas. En defensa, reubicarse en la defensa tras la pérdida del balón. Activo en zona de presión, lo más alto posible sin desequilibrarse.

Variantes: el equipo en defensa se reparte igualmente en 2 zonas.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 5x5

Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de PAM

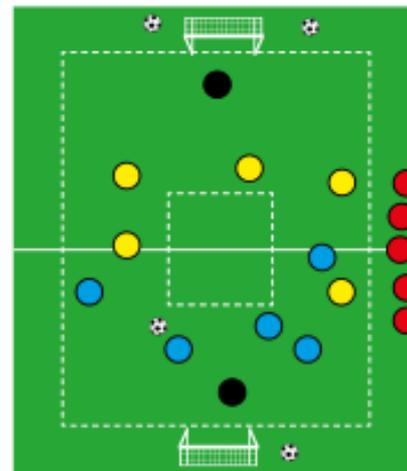
5 contra 5 / Juego n.º 8

5 contra 5 con porteros

Ofensivo: atacar alternando el juego largo y el juego corto

Defensivo: impedir los intercambios en la zona prohibida e interceptar los pases largos

RPE: 16 x 15' → 240 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 40 x 50 m. 3 equipos de 5, organizados en 5 contra 5 (equipos organizados en 3/2) y un equipo en recuperación. Una zona prohibida de 10 x 10 m.			
Desarrollo: el objetivo es saltar una línea para jugar en profundidad o revertir el juego. Oposición en juego libre. El gol vale doble si se alternan el juego corto y el juego largo.			
Consignas: atacar revirtiendo el juego o esquivando. Alternar el juego corto y el juego largo. Crear espacios y desmarcarse para ser visto.			
Variantes: 1. La zona prohibida se convierte en zona de desviación. 2. Pasa a ser zona libre de respaldo o apoyo.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 5x5

Cualidad física: velocidad y potencia de salto sobre fondo láctico

5 contra 5 / Juego n.º 9

5 contra 5 con porteros. Tiros de esquina

Ofensivo: atacar tras recibir un tiro de esquina

Defensivo: interceptar los tiros de esquina por la defensa o el portero

RPE: 16 x 15' → 240 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

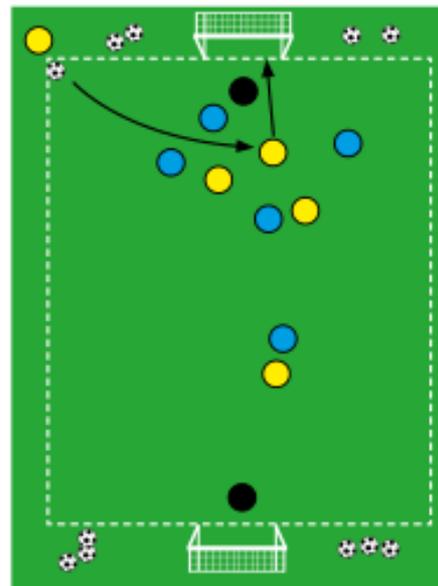
Organización: 40 x 50 m y provisión de balones en las 4 esquinas.

Desarrollo: 6 tiros de esquina ofensivos y 6 tiros de esquina defensivos para cada equipo. Los dos equipos se oponen a los 6 tiros de esquina disparados sucesivamente. Buscar el saque de un defensor para efectuar un contraataque a la meta opuesta. Después se intercambian los papeles.

Consignas: en ataque, evitar estar demasiado avanzado al comienzo. Después, cuando el jugador se prepara para tirar, subir muy rápido para hacer retroceder a los atacantes. Anticipar hacia la portería. En defensa, colocar un jugador libre a la altura del 1.er poste y los otros en marcación personal. Imponerse con determinación (juego con el cuerpo).

Variantes: el juego continúa hasta la salida definitiva del balón.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 6x6

Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo láctico

6 contra 6 con porteros en terreno corto y ancho

Ofensivo: atacar a lo ancho en terreno corto

Defensivo: defender a lo ancho y en profundidad

6 contra 6 / Juego n.º 1

RPE: 16 x 15' → 240 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

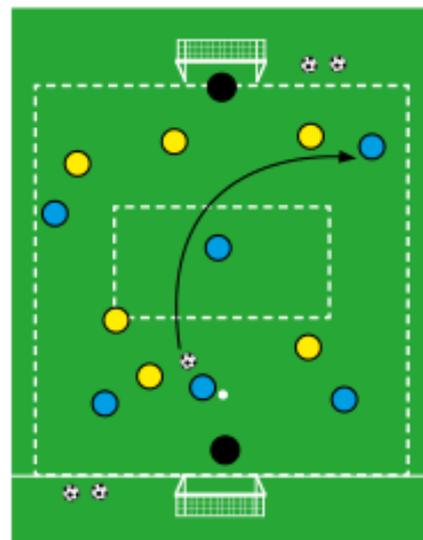
Organización: 45 x 40 m, con una "zona prohibida" de 10 x 30 m.

Desarrollo: saltar una línea para jugar en profundidad. Juego libre.

Consignas: atacar con revisión y media vuelta. Alternar el juego corto y el juego largo. Crear espacios y desmarcarse para ser visto.

Variantes: 1. La zona prohibida se convierte en zona de desviación. 2. Pasa a ser zona libre de respaldo o apoyo.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 6x6

Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo láctico

6 contra 6 / Juego n.º 2

6 contra 6 (4 contra 4 + 2 contra 2) con portero

Ofensivo: atacar a partir de la zona del medio

Defensivo: defender en la zona del medio y proteger su meta

RPE: 18 x 12' → 216 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

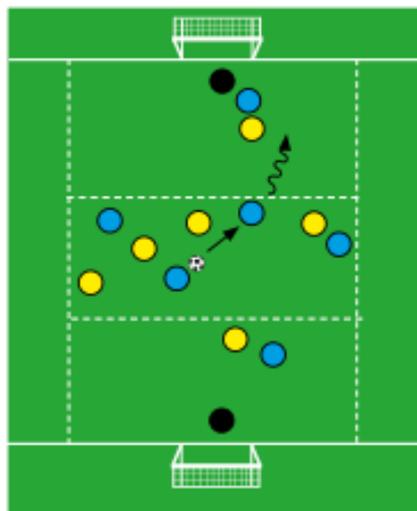
Organización: 45 x 40 m. Terreno dividido en 3 zonas. Zona del medio en 4 contra 4 y 2 zonas de definición en 2 contra 2.

Desarrollo: crear la superioridad numérica tras apoyarse en 1 o 2 atacantes: 3 contra 2 + definición.

Consignas: en ataque, conservar el balón. Lanzar un atacante a la espalda de la defensa utilizando los espacios vacíos. Crear superioridad numérica para definir. En defensa, aplicar una estricta presión para impedir el paso de un atacante a la zona de definición para crear allí superioridad numérica. Regreso de un solo defensor a la zona defensiva.

Variantes: un atacante se abre para crear superioridad numérica en la zona del medio. 2 toques de balón como máximo en la zona del medio.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	6	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 6x6

Cualidad física: aceleraciones sobre fondo de capacidad láctica

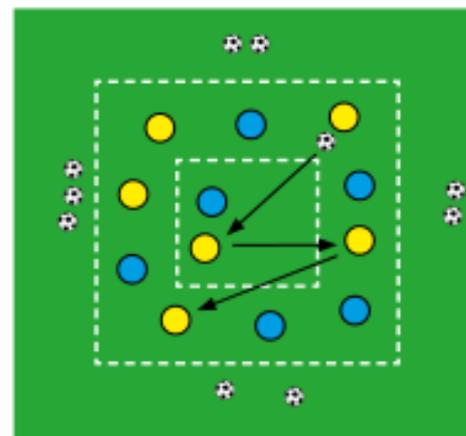
6 contra 6 sin portero (zona libre)

Ofensivo: búsqueda de juego en apoyo y del 3.er jugador

Defensivo: interceptación del balón y secuencias de pases

6 contra 6 / Juego n.º 3

RPE: 14 x 12' → 168 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 40 x 40 m con una zona central neutral de 10 x 10 m. 4 provisiones de balones. 1 jugador libre por equipo en la zona neutral.			
Desarrollo: juego libre en oposición 6 contra 6.			
Consignas: para marcar 1 punto, a partir de la zona neutral, el equipo debe establecer una conexión entre el jugador que pasa el balón, un rematador y un tercer jugador.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	6	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 6x6

Cualidad física: aceleraciones sobre fondo de capacidad láctica

6 contra 6 / Juego n.º 4

6 contra 6 con porteros en las metas normales

Ofensivo: atacar revirtiendo el juego

Defensivo: transición entre recuperación y contraataque

RPE: 16 x 12' → 192 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 40 x 50 m. 4 metas (2 normales y 2 pequeñas). Cuatro provisiones de balones.			
Desarrollo: ubicarse, desplazarse, reubicarse en las fases ofensiva y defensiva. Cambio de juego.			
Consignas: cada equipo ataca y defiende en 2 metas.			
Variantes: un equipo marca en las metas normales y el otro, en las metas pequeñas.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	2'30"	6	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 6x6

Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM

6 contra 6 / Juego n.º 5

6 contra 6 con porteros

Ofensivo: tiro o pase con o sin control (definición)

Defensivo: interceptar los pases y oponerse a los tiros

RPE: 17 x 15' → 255 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

Organización: 40 x 50 m. 3 equipos en 6 contra 6, uno de ellos en recuperación. Definición con un número limitado de toques.

Desarrollo: juego limitado a dos toques. Control y pase, control y remate. Provisión de balones cerca de las metas.

Consignas: disparo con o sin control. Rematar a la meta en cuanto es posible y desde cualquier posición.

Variante: 2 toques de balón en zona defensiva y 3 en zona ofensiva.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 6x6

Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM

6 contra 6 / Juego n.º 6

6 contra 6 con porteros

Ofensivo: atacar a lo ancho y en profundidad utilizando los centros

Defensivo: defender a lo ancho e interceptar los centros

RPE: 16 x 15'
→ 240 UA

Control de la
frecuencia cardíaca

Frecuencia cardíaca tras
3' de recuperación

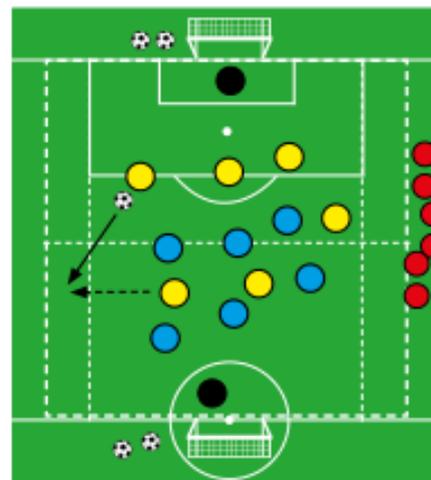
Organización: 40 x 50 m, 3 equipos en 6 contra 6, uno de ellos en recuperación; 2 carriles laterales.

Desarrollo: cada uno de los dos equipos posee dos carriles laterales protegidos desde los cuales un jugador puede centrar sin ser atacado. Los jugadores no pueden ni penetrar con el balón al pie ni esperar el balón en el carril. Deben penetrar en el carril para "pedir" el balón y recibirlo durante la carrera.

Consignas: en ataque, utilizar los carriles para superar a los adversarios. En defensa, proteger el eje del juego tratando de interceptar los pases dirigidos hacia los carriles. Interceptar los centros para proteger la meta.

Variante: cuando un equipo marca, se le otorga un tiro de esquina.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 6x6

Cualidad física: aceleraciones y velocidad sobre fondo de capacidad láctica

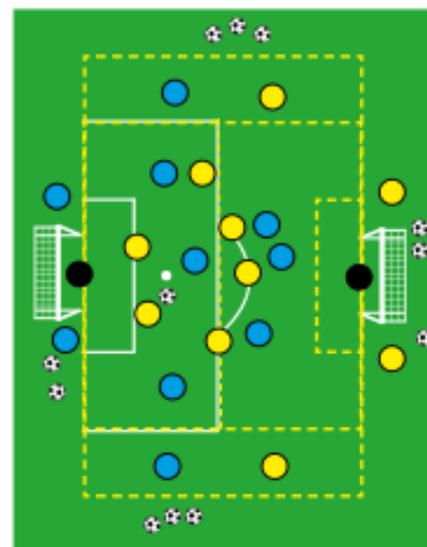
6 contra 6 / Juego n.º 7

6 contra 6 + porteros + jugadores de apoyo laterales y en el eje central

Ofensivo: conservación del balón y definición

Defensivo: recuperar el balón

RPE: 17 x 15' → 255 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 40 x 33 m, 6 contra 6, 3 equipos de 6 + portero + jugadores de apoyo laterales y axiales. Balones de reserva alrededor del terreno y en las metas.			
Desarrollo: los jugadores del mismo equipo juegan entre ellos y con los jugadores de apoyo del mismo color. Buscar la definición utilizando los jugadores de apoyo.			
Consignas: en ataque, crear espacios y encontrar situaciones de definición utilizando los jugadores de apoyo. En defensa, reducir los espacios y anticipar los movimientos de los adversarios para recuperar el balón.			
Variantes: los goles marcados tras un centro valen doble.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 6x6

Cualidad física: velocidad sobre fondo de PAM

6 contra 6 + jugadores de apoyo

Ofensivo: atacar a lo ancho y en profundidad utilizando los centros

Defensivo: defender a lo ancho y en profundidad e interceptar los centros

6 contra 6 / Juego n.º 8

RPE: 18 x 15' → 270 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

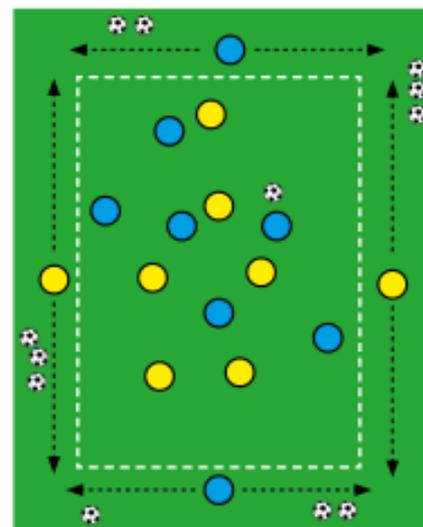
Organización: 40 x 33 m, 2 equipos de 6 jugadores + 2 jugadores de apoyo que intentan conservar el balón, realizar 10 pases. Los jugadores de apoyo ingresan en el juego a cada contacto con el balón. Otro jugador del equipo toma lugar en la zona de apoyo. Un equipo juega a lo ancho y el otro a lo largo del terreno. Cambiar regularmente los ejes de juego.

Desarrollo: mejorar el dominio colectivo del juego corto a ras del suelo bajo presión. Adaptar las elecciones al estrés provocado por las condiciones de juego.

Consignas: creación y utilización de espacio, eludir al adversario al primer contacto o proteger el balón.

Variante: jugar con 2 comodines para dar superioridad numérica al equipo en posesión del balón.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 6x6

Cualidad física: velocidad y precisión sobre fondo de capacidad láctica

6 contra 6 + porteros + metas

Ofensivo: conservación del balón y definición

Defensivo: recuperación del balón, transición y definición

6 contra 6 / Juego n.º 9

RPE: 17 x 15' → 255 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

Organización: 50 x 40 m; 7 metas aleatorias en el terreno.

Desarrollo: alternancia de juego largo y corto utilizando las metas en toda la superficie.

Consignas: se marca un punto si un jugador pasa el balón a través de la puerta a un compañero (prohibición de doble pase). 2 puntos por cada gol marcado.

Variantes: limitar el número de toques de balón.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 6x6

Cualidad física: resistencia-velocidad sobre fondo láctico

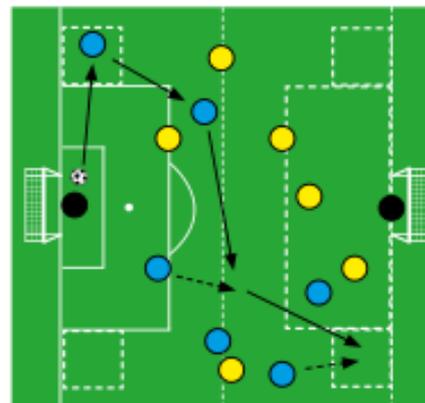
6 contra 6 con porteros

Ofensivo: atacar cambiando de pasillo para marcar

Defensivo: defender desplazándose lateralmente

6 contra 6 / Juego n.º 10

RPE: 18 x 15' → 270 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 40 x 50 m, 6 contra 6. 4 zonas de 10 x 10 m en las cuatro esquinas del terreno.			
Desarrollo: pasar por una zona a la derecha y una a la izquierda antes de marcar. El equipo que intercepta el balón en una zona ofensiva pasa por una sola zona. Libre en la zona.			
Consignas: conservar el balón encontrar la abertura. Presentarse entre dos en el momento indicado. Precisión y timing en el pase. Anticipar el pase a la zona libre.			
Variantes: 2 toques de balón como máximo en las cuatro zonas libres.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 6x6

Cualidad física: resistencia-velocidad sobre fondo láctico

6 contra 6 / Juego n.º 11

6 contra 6 + porteros; duelo con portero

Ofensivo: atacar con pases en profundidad tras desmarques de apoyo y duelo con portero

Defensivo: impedir e interceptar los pases en profundidad

RPE: 18 x 12' → 216 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

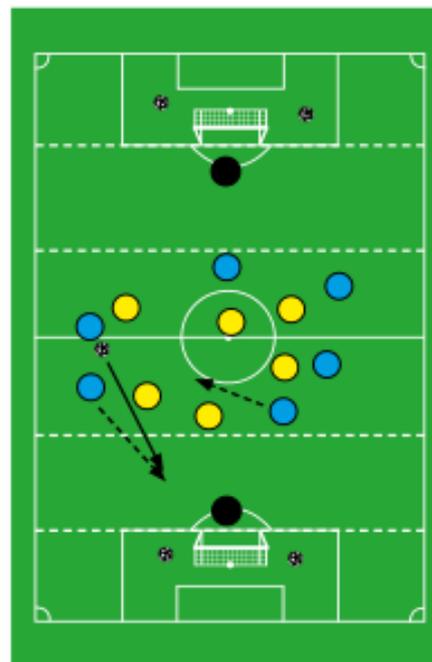
Organización: 70 x 50 m con una zona central de 30 m.

Desarrollo: tras 3 intercambios de balón como mínimo, buscar el pase en el espacio vacío tras desmarques de apoyo variados de los atacantes y definición en duelo con los porteros.

Consignas: desmarques de apoyo a la espalda de la defensa; abrirse en los espacios y desmarques de apoyo en los vacíos; definición en duelos.

Variantes: vuelta de un solo defensor con un atacante más (1 defensor y 1 portero / 2 atacantes)

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	De 2' a 4'	6	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 6x6

Cualidad física: resistencia-velocidad sobre fondo de PAM

6 contra 6 / Juego n.º 12

6 contra 6 con un portero y una línea de stop-ball

Ofensivo: buscar la profundidad o avanzar esquivando en función del movimiento defensivo

Defensivo: organizar la cobertura del compañero

RPE: 18 x 18' → 324 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

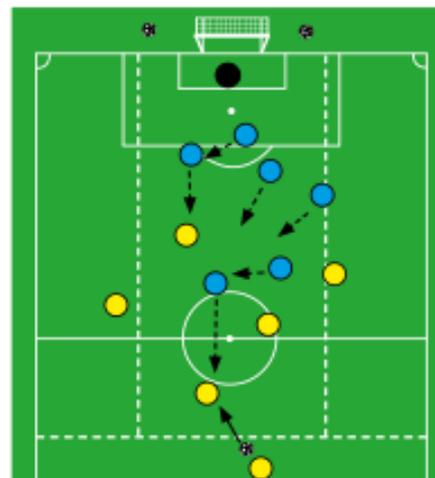
Organización: 70 x 50 m. 6 defensores contra 6 atacantes con un jugador libre detrás de la línea en juego libre.

Desarrollo: 6 defensores ocupan todo el terreno contra 4 atacantes, uno de ellos en zona de stop-ball y 2 en los carriles laterales.

Consignas: en ataque, recuperar y contraatacar en stop-ball. En defensa, ir hacia el poseedor del balón. Cubrir al compañero en el eje. Cubrir al compañero en el carril. Marcar al receptor potencial y cubrir al compañero. Controlar la profundidad si los atacantes juegan al jugador libre. Cubrir al compañero en el duelo y proteger la portería propia.

Variantes: los atacantes libres en los carriles, pero 2 toques de balón para los otros.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	6	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

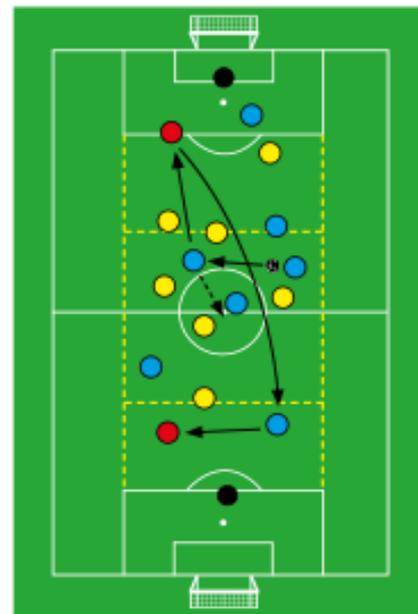
EJERCICIOS 7x7

Cualidad física: serie de piques y arranques sobre fondo de PAM

7 contra 7 / Juego n.º 1

7 contra 7 con porteros y comodines libres en las zonas defensiva y ofensiva
Ofensivo: atacar tras pase largo y prolongar mediante desviaciones
Defensivo: leer las trayectorias e interceptar los pases largos

RPE: 16 x 15' → 240 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 70 x 40 m. 7 contra 7, de los cuales atacante neutral delante de cada meta (en 6 contra 6 en la zona del eje central).			
Desarrollo: un jugador de un equipo puede cambiar de zona tras un pase de cabeza. Jugar largo al pivote después de 2 intercambios como mínimo.			
Consignas: enviar balón al jugador replegado. Efectuar desmarques de apoyo para ser vistos por el portador del balón. Desviar el balón a los espacios libres.			
Variantes: utilizar los carriles (2 toques de balón si es posible) para revertir el juego.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 7x7

Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de capacidad aerobia

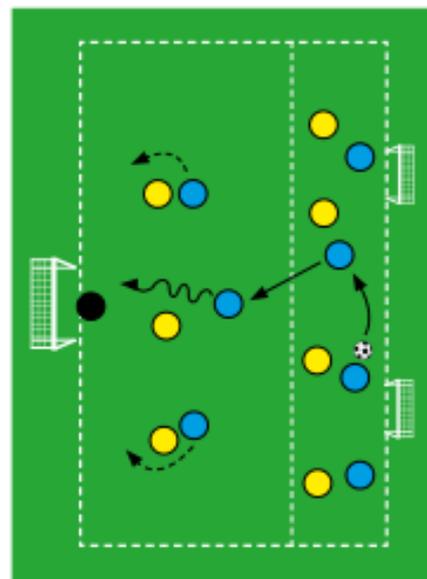
7 contra 7 / Juego n.º 2

7 contra 7 con 1 portero y pequeñas metas en terreno corto y ancho

Ofensivo: atacar a lo ancho

Defensivo: defender a lo ancho

RPE: 14 x 15' → 210 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 30 x 40 m. 7 contra 7, de los cuales 4 contra 4 sobre una banda de 10 x 40 m con pequeñas metas. 3 atacantes esperando contra 3 defensores en el resto de la superficie: recuperación + ataque rápido a la meta con portero.			
Desarrollo: posicionamiento y desplazamientos coordinados a partir de un bloque bajo. Reemplazar a los jugadores que esperan. Cambiar las posiciones cada 3'.			
Consignas: lectura del juego ofensivo. El delantero central se presenta en apoyo y los atacantes se introducen en los espacios.			
Variantes: un jugador del grupo 4 contra 4 pasa a la zona de 3 contra 3.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 7x7

Cualidad física: serie de piques (intermitente corto) sobre fondo de PAM

7 contra 7 / Juego n.º 3

7 contra 7 con 1 portero y 2 pequeñas metas en terreno corto y ancho

Ofensivo: esquivar, atacar, definir

Defensivo: desplazarse lateralmente y acosar para defender

RPE: 18 x 15' → 270 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

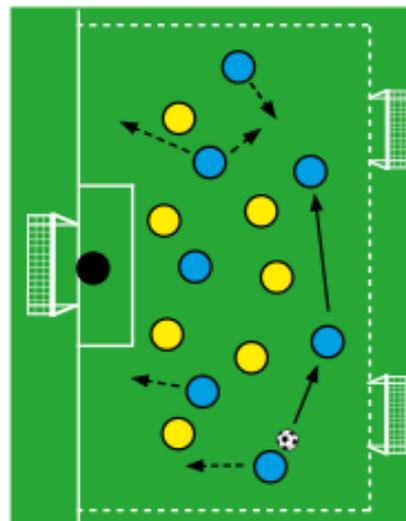
Organización: 50 x 40 m, 2 delanteros, 3 centros y 2 volantes contra 7 defensores en bloque alto.

Desarrollo: bloquear de un lado y pasar al otro con la participación activa del volante. Revertir el juego en profundidad para definir.

Consignas: en ataque, los volantes separados no están en la misma línea que el delantero central. Los centrocampistas están en posiciones superpuestas. Los volantes penetran por los lados opuestos. Crear espacios en función de los desplazamientos y orientaciones del poseedor del balón. En defensa, desplazamiento lateral, retroceso frenando y acoso para recuperar el balón.

Variantes: disociar la defensa en dos zonas de tres y cuatro jugadores. Los jugadores solo pueden retroceder una zona. Los atacantes pueden avanzar para crear superioridad numérica prestando atención a los desequilibrios y los contraataques.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 7x7

Cualidad física: velocidad y piques sobre fondo de capacidad aerobia

7 contra 7 con 1 portero en terreno corto y ancho

Ofensivo: buscar la profundidad en el eje central o por los flancos

Defensivo: cerrar los vacíos y los espacios para recuperar el balón

7 contra 7 / Juego n.º 4

RPE: 15 x 15'
→ 225 UA

Control de la
frecuencia cardíaca

Frecuencia cardíaca tras
3' de recuperación

Organización: 60 x 50 m. 7 atacantes contra 7 defensores en bloque alto.

Desarrollo: los defensores intentan recuperar el balón. Si se lo pasan a su portero marcan un punto. El portero despeja hacia los atacantes que suben, avanzan e intentan definir con pases en profundidad.

Consignas: En ataque, buscar el juego en profundidad. Utilizar el segundo pase (respaldo). Solicitar el organizador del juego que puede desviar, controlar y golpear. Buscar al atacante de punta o volante para el juego en profundidad. Desequilibrar la defensa. En defensa, avanzar en el trayecto del balón. Desplazarse juntos lateralmente. Cerrar los espacios vacíos. Impedir los pases a la espalda.

Variantes: un solo defensor irá a defender detrás de la zona, y después dos.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 7x7

Cualidad física: resistencia-velocidad sobre fondo de capacidad aerobia

7 contra 7 con porteros y 3 zonas de juego

Ofensivo: transición rápida de la zona defensiva a la zona ofensiva

Defensivo: impedir el avance del equipo adversario

7 contra 7 / Juego n.º 5

RPE: 15 x 15' → 225 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

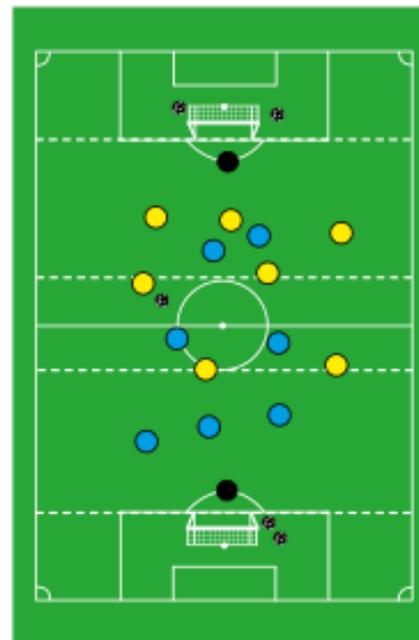
Organización: 67 x 50 m. 7 contra 7 en 3 zonas. 4 contra 4 en zona del medio y 3 contra 2 en las zonas de definición.

Desarrollo: cada uno de los equipos juega con 1 portero, 3 defensores, 2 mediocampistas y 2 delanteros.

Consignas: los jugadores no pueden abandonar su zona, salvo cuando un defensor pasa el balón a un mediocampista o cuando un mediocampista pasa el balón a un delantero. El jugador que pasa el balón puede penetrar en esta zona y crear así superioridad numérica (4 contra 3).

Variantes: hacer pasar progresivamente 2 o 3 atacantes en superioridad numérica.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 7x7

Cualidad física: piques específicos sobre fondo de potencia aerobia (intermitente corto) 7 contra 7 / Juego n.º 6

7 contra 7 sin porteros con metas pequeñas

Ofensivo: conservación del balón y juego en los espacios reducidos

Defensivo: interceptación y protección de las metas pequeñas

RPE 15 x 15' → 225 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
--------------------------	-----------------------------------	---

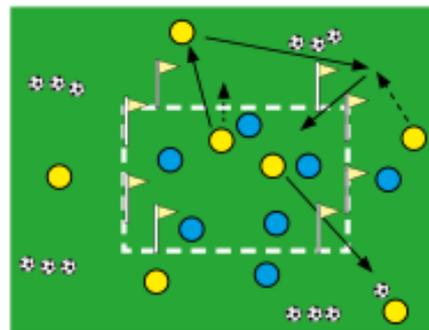
Organización: 2 equipos de 7 jugadores El equipo en posesión del balón intenta marcar en las metas ubicadas en las esquinas.

Desarrollo: para marcar, el balón debe efectuar un ida y vuelta, pero no entre los dos mismos jugadores. Cuando se han efectuado tres nuevos pases, se puede marcar de nuevo en la misma meta o en otra. Cambio de los jugadores del centro cada 3'.

Consignas: conservación del balón y juego en los espacios reducidos; adaptar sus elecciones a las zonas y consignas y ofrecer soluciones adaptadas a las zonas de juego.

Variantes: posibilidad de agregar un tercer equipo para jugar en 2 equipos contra 1, o simplemente comodines para crear superioridad numérica.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 7x7

Cualidad física: velocidad y aceleración sobre fondo de PAM

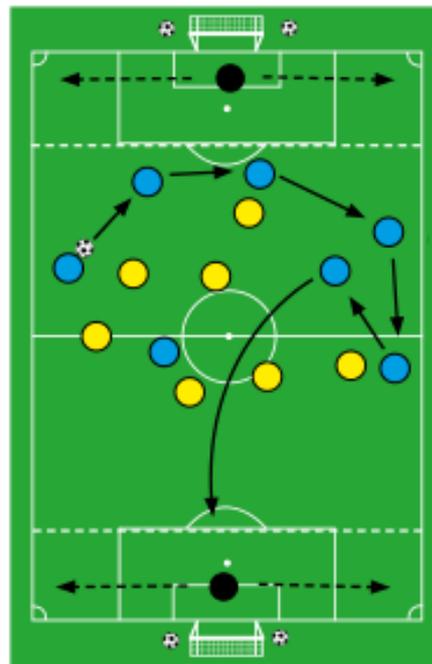
7 contra 7 / Juego n.º 7

7 contra 7 con porteros en terreno corto y ancho

Ofensivo: posesión positiva y conservación del balón

Defensivo: impedir los intercambios de balón reduciendo los espacios e intervalos

RPE: 16 x 15' → 240 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 67 x 50 m. 2 porteros neutrales juegan detrás de la línea de juego.			
Desarrollo: juego de conservación y ocupación del terreno. Se juega a 3 toques como máximo. Se marca un gol tras 5 pases; después, un pase aéreo a las manos de un portero.			
Consignas: disponibilidad para el jugador que posee el balón. Creación de espacios libres para recibir. Utilizar los espacios vacíos para eludir a los adversarios y ganar terreno.			
Variantes: 1. Se juega a 2 toques. 2. Lo mismo con dos metas. Tras 5 pases se puede marcar en las dos metas.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 7x7

Cualidad física: resistencia-velocidad sobre capacidad aerobia

7 contra 7 con porteros en terreno corto y ancho en 3 zonas
Ofensivo: juego largo y desviación a la zona de definición
Defensivo: interceptación de los balones largos y protección de la meta.

7 contra 7 / Juego n.º 8

RPE: 17 x 15' → 255 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

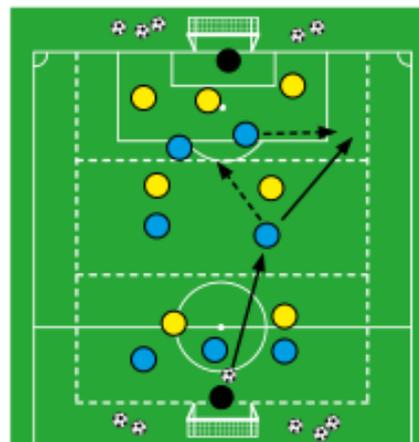
Organización: 60 x 45 m. 2 equipos de 7 jugadores + 2 porteros.
Superficie delimitada en 3 zonas. Juego de 2 contra 2 en la zona del medio y de 3 contra 2 en las zonas de definición.

Desarrollo: el portero inicia el juego, enviando el balón al centro del terreno de juego. Juego de 2 contra 2; el equipo azul intenta jugar con un atacante rojo que se desmarca. Si lo consigue, un centro puede ir a la zona de ataque (3 contra 3).

Consignas: prolongar el despeje del portero en la zona de definición o efectuar un pase hacia atrás al jugador de respaldo que puede dar un pase en profundidad.

Variantes: 1. Dos volantes pueden ir a la zona de ataque. 2. Uno o dos defensores pueden subir al centro.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	2'30"	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 7x7

Cualidad física: velocidad sobre fondo de capacidad anaerobia

7 contra 7 / Juego n.º 9

7 contra 7 con porteros en terreno corto y ancho

Ofensivo: juego en profundidad por los jugadores de respaldo

Defensivo: impedir los intercambios de balón reduciendo los vacíos y los espacios

RPE: 17 x 24' → 408 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

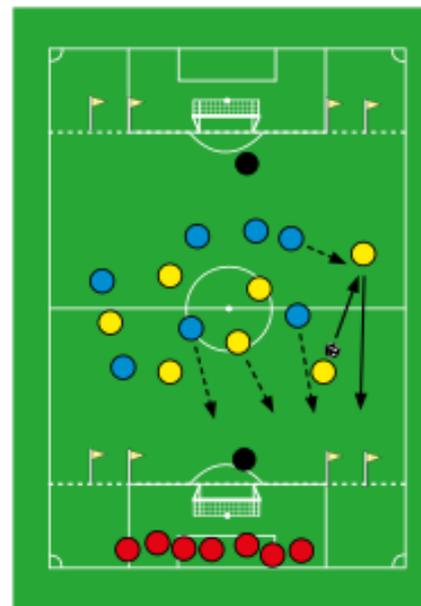
Organización: 70 x 50 m. 3 equipos de 7 con portero se enfrentan por turnos. Atacar 2 puertas y una meta grande con portero.

Desarrollo: el equipo al que le anotan un gol sale. Gana el equipo con el mayor número de victorias.

Consignas: reubicarse en la defensa cuando se pierde el balón y continuar: interceptar, recuperar y contraatacar. Utilizar jugadores de apoyo y respaldo para jugar en profundidad.

Variantes: el equipo ganador se queda en el terreno pero ya no puede empatar.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	Entre 2' y 4'	2 x 4	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 7x7

Cualidad física: resistencia-velocidad sobre fondo de PAM/VAM

7 contra 7 con porteros a 3 metas

Ofensivo: marcar de volea y/o de cabeza tras revertir el juego

Defensivo: interceptar el juego largo e impedir centrar

7 contra 7 / Juego n.º 10

RPE: 15 x 24' → 360 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 50 x 40 m, 7 contra 7 con 3 porterías; revertir el juego.			
Desarrollo: revertir las situaciones de juego cuando el juego está bloqueado.			
Consignas: movimientos en toda el área propuesta.			
Variantes: los jugadores que pierden el balón, hacen el circuito de coordinación de forma individual.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	Entre 2' y 4'	2 x 4	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 8x8

Cualidad física: piques sobre fondo de capacidad aerobia

8 contra 8 con porteros

Ofensivo: jugar largo y acompañar el ataque

Defensivo: interceptar los pases largos y proteger la meta

8 contra 8 / Juego n.º 1

RPE: 15 x 18' → 270 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

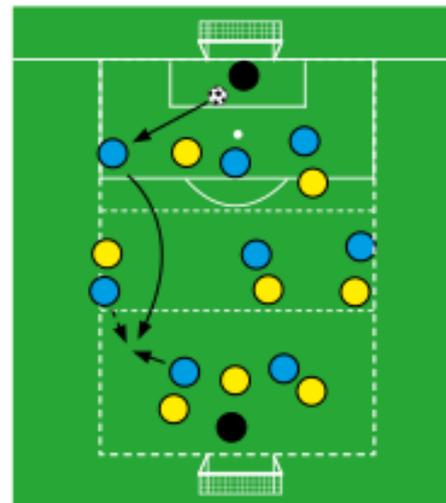
Organización: 50 x 40 m. Zona central de 20 m de ancho en 3 contra 3: zonas de definición 3 contra 2.

Desarrollo: zona media central: saltar el medio.

Consignas: los atacantes disputan los duelos en lo alto y los centrocampistas juegan los segundos balones.

Variantes: juego libre.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	5	Semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 8x8

Cualidad física: velocidad y series de piques sobre fondo de capacidad láctica

8 contra 8 / Juego n.º 2

- 8 contra 8 con porteros y apoyos laterales
- Ofensivo: atacar utilizando el ancho
- Defensivo: defender reduciendo los espacios

RPE: 15 x 18' → 270 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

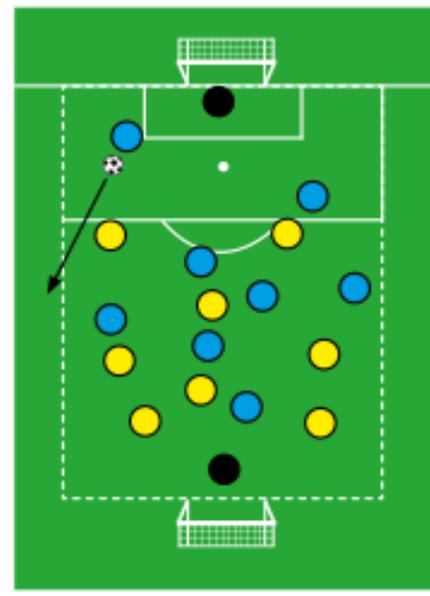
Organización: 50 x 40 m con carriles: 8 contra 8.

Desarrollo: el equipo en posesión del balón ocupa los dos carriles. Juego libre en los carriles y a 1 o 2 toques en el medio.

Consignas: en ataque, abrir el juego. En defensa, cerrar el juego.

Variantes: desequilibrio y defensivo, pues tras la pérdida del balón, sale un jugador del equipo y entra un jugador del equipo adversario que está esperando. Los jugadores salen y entran por turnos.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
2'	3'	6	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 8x8

Cualidad física: velocidad y piques intermitentes sobre fondo de PAM

8 contra 8 con porteros

Ofensivo: atacar usando el juego largo por encima de la zona media

Defensivo: intercepta los balones largos y proteger la meta

8 contra 8 / Juego n.º 3

RPE: 13 x 24' → 312 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

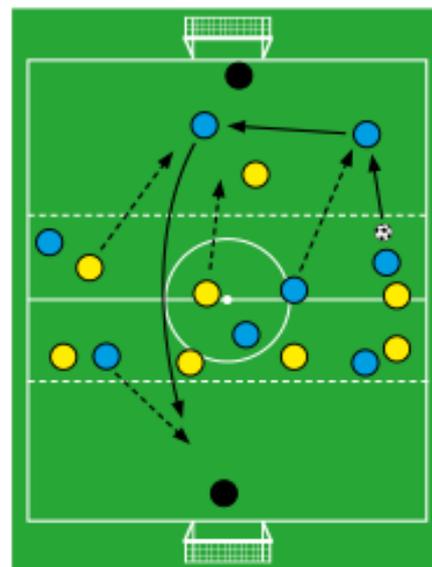
Organización: 67 x 50 m. Terreno dividido en 3 zonas. Una zona media en 8 contra 8 y 2 zonas de definición.

Desarrollo: conservar el balón durante al menos 4 pases. Tras ello, jugar largo por encima de la zona media para un jugador lanzado hacia la meta. Buscar la definición.

Consignas: jugar a dos atacantes que se desmarcan. Tener en cuenta los fuera de juego.

Variantes: aumentar progresivamente el número de defensores.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	8	Semiactiva



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 8x8

Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de capacidad láctica

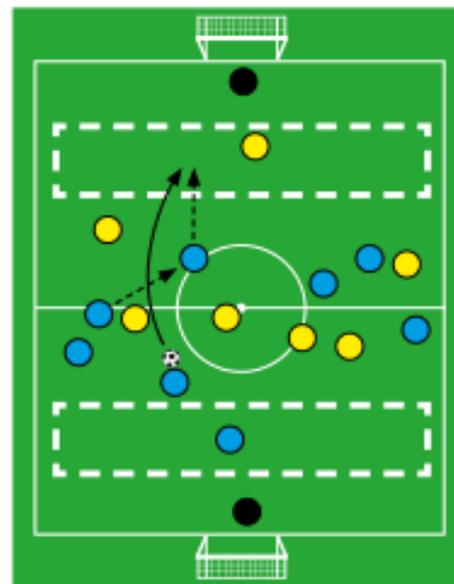
8 contra 8 / Juego n.º 4

8 contra 8, (7 contra 7, 1 contra 1)

Ofensivo: conservar el balón y luego acelerar para marcar

Defensivo: recuperar el balón y defensa en 1 contra 2

RPE: 15 x 24' → 360 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 67 x 50 m con una zona media de 30 m, 8 contra 8 (7 contra 7 + 1 contra 1 delante de la meta).			
Desarrollo: conservar el balón. Buscar apoyo en profundidad.			
Consignas: jugar el segundo balón para, continuar y finalizar.			
Variante: en zonas de definición, pasar progresivamente del 1 contra 1 al 3 contra 3.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	Entre 2' y 4'	2 x 4	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 8x8

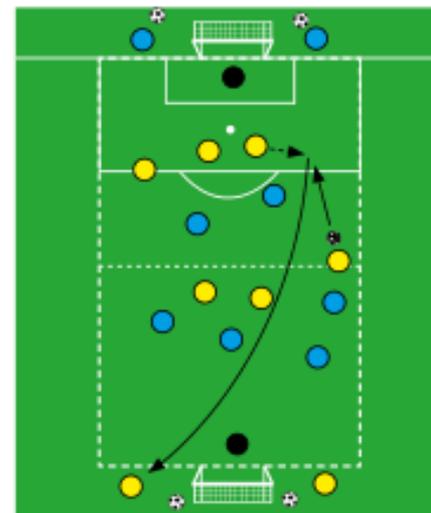
Cualidad física: series de desplazamientos sostenidos sobre fondo de capacidad láctica **8 contra 8 / Juego n.º 5**

8 contra 8 con 2 jugadores de apoyo ofensivos por equipo

Ofensivo: apoyar, respaldar, revertir

Defensivo: apoyar, cubrir y desplazarse lateralmente

RPE: 16 x 24' → 384 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación	
Organización: 40 x 50 m; 8 contra 8 (6 contra 6 + 2 jugadores de apoyo ofensivos por equipo).			
Desarrollo: los jugadores de apoyo juegan a un toque. Cambiar los jugadores de apoyo cada 3'.			
Consignas: en ataque, conservar el balón. Jugar apoyando, respaldando, revirtiendo el juego. El gol marcado tras el saque de un jugador de apoyo vale el doble o el triple. En defensa, limitar los espacios libres y anticipar a los desplazamientos de los adversarios.			
Variantes: hacer como mínimo 4 pases antes de jugar con los apoyos en profundidad.			
Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	Entre 2' y 4'	2 x 4	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 8x8

Cualidad física: velocidad sobre fondo de capacidad aerobia

8 contra 8 (6 contra 6 + 2 jugadores de apoyo ofensivos) con tres porteros

Ofensivo: apoyar, respaldar, revertir

Defensivo: reducir los espacios y recuperar el balón

8 contra 8 / Juego n.º 6

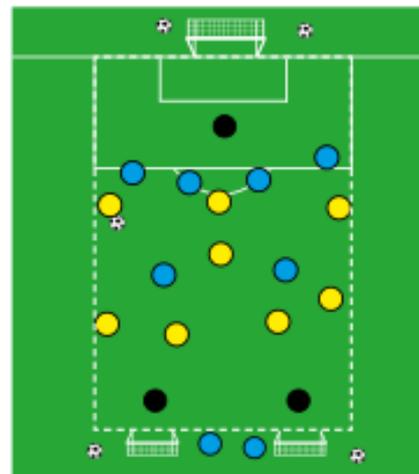
RPE: 16 x 24' → 384 UA	Control de la frecuencia cardiaca	Frecuencia cardiaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

Organización: 40 x 50 m. Ataque/defensa 8 contra 8 (6 + 2 jugadores de apoyo esperando).

Desarrollo: el equipo azul marca en las dos metas desplazadas del centro con ayuda de los jugadores de apoyo, y el equipo amarillo marca en la meta grande. Cambio de lado y de papeles para los 2 equipos cada 3'.

Consignas: en ataque, los atacantes se desmarcan y separan para servir de jugadores de apoyo intermedios y hacer progresar el juego. Los jugadores de apoyo juegan a un toque. Crear espacios y utilizar los vacíos para ganar terreno y superar a los adversarios. En defensa, intervenir en los pases en profundidad por anticipación y reducir los espacios vacíos.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	Entre 2' y 4'	2 x 4	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 8x8

Cualidad física: resistencia aerobia-velocidad sobre fondo de capacidad aerobia

8 contra 8 / Juego n.º 7

8 contra 8 sin portero

Ofensivo: alternar pases cortos y largos

Defensivo: impedir el avance e interceptar los pases largos

RPE: 15 x 15' → 225 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

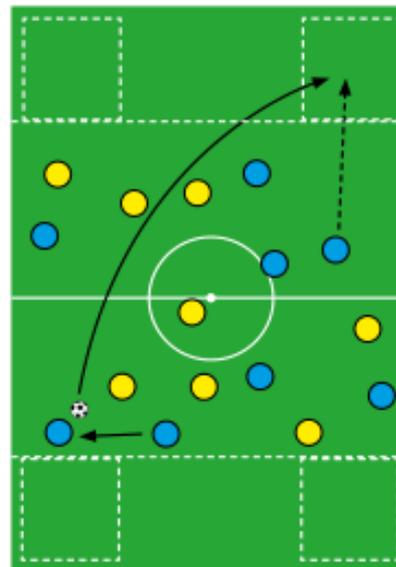
Organización: 50 x 50 m. 4 zonas de meta de 10 x 10 m para atacar y defender.

Desarrollo: stop-ball en una zona después de tomar el balón tras juego aéreo.

Consignas: reacción al cambio de lado. Mejorar la calidad de los apoyos y la precisión de los pases. Mirar antes de recibir. Orientar sus controles.

Variantes: recepción y control en las zonas de meta y juego largo y aéreo.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 8x8

Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de capacidad aerobia

8 contra 8 / Juego n.º 8

8 contra 8 con porteros y desequilibrio defensivo

Ofensivo: atacar rápidamente en superioridad numérica

Defensivo: desplazarse lateralmente y cortar las trayectorias

RPE: 18 x 15' → 270 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

Organización: 50 x 50 m. Juego de 8 contra 8. Atacar en superioridad numérica y defender en desequilibrio numérico.

Desarrollo: en caso de pérdida del balón, 2 de los 8 jugadores amarillos deben efectuar una carrera de aceleración de ida y vuelta antes de volver a la defensa. Mientras tanto, el equipo azul contraataca con sus 8 jugadores contra 6 defensores amarillos.

Consignas: en ataque, poner velocidad en la sucesión de pases y las trayectorias. Jugar entre la meta y los defensores. Despejarse al recibir el balón. En defensa, practicar el retroceso frenando y esperar a recuperar los jugadores que debieron hacer los piques. Cortar las trayectorias, reducir los espacios y vacíos.

Variantes: pasar progresivamente de 2 jugadores sancionados (pieques) a 4 y después a 6, para modular la rapidez del contraataque.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
3'	3'	5	Activa



EJERCICIOS REDUCIDOS CON PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

EJERCICIOS 8x8

Cualidad física: velocidad y aceleraciones sobre fondo de capacidad aerobia

8 contra 8 / Juego n.º 9

8 contra 8 con porteros

Ofensivo: atacar y buscar la definición con 8 balones parados

Defensivo: marcajes individuales e interceptación de los pases

RPE: 18 x 16' → 288 UA	Control de la frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca tras 3' de recuperación
---------------------------	-----------------------------------	---

Organización: 70 x 50 m en 8 contra 8.

Desarrollo: cada equipo juega 8 balones parados que inician el juego con 2 saques, 2 tiros de esquina, 2 tiros libres indirectos, 1 tiro libre directo, 1 penalti. Si el equipo adversario recupera el balón, continuar con un contraataque. Después de los 8 balones parados, invertir los papeles.

Consignas: en ataque buscar al último defensor para hacerle retroceder. Permutar y crear espacios. Colocarse en los intervalos. Arrancar en la espalda de la defensa. Poner a la vista de los jugadores que pasan el balón. En defensa, asegurar la cobertura por el lado del balón. El lateral opuesto vigila el juego en diagonal. Si un defensor es superado, el zaguero central ocupa su lugar y el primero se pone a cubrir. El zaguero central se ubica en el espacio del lado del balón para asegurar la cobertura. Cuanto más cerca está el balón, más apretado es el marcaje. Ser responsable de su adversario. Ganar su duelo.

Tiempo de trabajo	Tiempo de recuperación	Número de repeticiones	Modo de recuperación
1'	2' a 3'	2 x 8	Activa





AFOPRO.COM

Cursos para entrenadores, sesiones de entrenamiento,
análisis tácticos, ebooks gratuitos...



AFOPRO.COM



[ACADEMIA AFOPRO](#)

[AFOPROFUTBOL](#)