



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN EL FÚTBOL BASE

EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

PASE Y CONTROL (RECEPCIÓN DEL BALÓN)

1. Pase a ras del suelo y control del balón

Organización:

- 5 jugadores por ejercicio.
- Superficies delimitadas (con conos, discos, etc.).
- 1 balón para comenzar, luego 2.

Desarrollo:

- El jugador A1 pasa la pelota a B, luego ocupa el lugar de B.
- B controla el balón y lo coloca en la trayectoria de C.
- C pasa el balón a D, este lo controla y lo juega de primera sobre la marcha de A2.
- Tras los pases, se intercambian las posiciones, según las indicaciones del entrenador. – Cambiar de dirección.

Variantes:

- Pases y control de balón variados. – Ejercicio con dos balones.
- Juego directo a un toque (pase, toque, pase), según el ejemplo con los jugadores amarillos.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

PASE Y CONTROL (RECEPCIÓN DEL BALÓN)

2. Pases cortos y largos aéreos

Organización:

- 4 jugadores por ejercicio.
- Superficies delimitadas (con conos, discos, etc.).
- 1 balón.

Desarrollo:

- Los jugadores del grupo A intercambian pases cortos y directos, moviéndose constantemente.
- Después de 3 o 4 pases, habilitan al grupo B con un pase largo.
- Uno de los jugadores del grupo B controla el balón y lo pasa a un compañero (pase directo).
- Pases con el pie derecho e izquierdo.

Variantes:

- A1 pasa el balón a B1, quien lo devuelve. A1 lanza un pase largo a ras del suelo o por alto hacia A2.
- Los jugadores B juegan al toque y luego cambian de posiciones.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

PASE Y CONTROL (RECEPCIÓN DEL BALÓN)

3. Pases y control variado

Organización:

- 2 grupos de 6 a 8 jugadores.
- Superficies delimitadas (con conos, discos, etc.).
- 1 balón por grupo.

Desarrollo:

- Circulación de la pelota a 2 toques en el grupo, luego a 1 toque, según la situación.
- Los jugadores se mueven constantemente por toda la superficie de juego.
- Se intenta aplicar la triangulación.
- Luego, efectúan tres pases cortos, seguidos de uno largo.

Variantes:

- Los dos grupos juegan juntos.
- Se juega siempre hacia un jugador del otro color.
- Con 1, 2 o 3 balones.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

PASE Y CONTROL (RECEPCIÓN DEL BALÓN)

4. Juego de 8 contra 8 / 6 contra 6 con guardametas

Organización:

- 2 equipos de 8 jugadores.
- Superficies delimitadas (con conos, discos, etc.).
- 2 guardametas neutrales juegan detrás de las líneas de demarcación.

Desarrollo:

- El objetivo es conservar la pelota y ocupar los espacios.
- Máximo 3 toques por jugador.
- Se anota un gol tras 5 pases, luego largo saque aéreo a las manos del portero desde el campo opuesto.

Variantes:

- Máximo 2 toques por jugador.
- Los mismos ejercicios, pero con dos metas.
- Tras 5 pases, se puede marcar un gol en ambas metas.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

PASE Y CONTROL (RECEPCIÓN DEL BALÓN)

5. Recepción del balón y pases cortos y largos

Organización:

- 2 grupos de 8 jugadores en parejas y por ejercicio, 1 balón para 2.
- Superficies de juego delimitadas (A y B).
- Los jugadores cambian de lado después de cierto tiempo.

Desarrollo:

- Pase a los pies, recepción de balón orientada (con la parte interior o exterior del pie, en parejas).
- Pase con la parte interior del pie o el empeine; control con la derecha, pase con la izquierda.
- Los jugadores se mueven constantemente en la cancha.
- Luego, cambio de compañero.

Variante:

- Variar los pases y las trayectorias. Luego pases aéreos, controlarlos con el pecho.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

PASE Y CONTROL (RECEPCIÓN DEL BALÓN)

6. Recepción de la pelota, «pasa y corre»

Organización:

- 2 grupos de 7 u 8 jugadores por ejercicio.
- 1 balón por grupo.
- 5 a 6 conos en el terreno B (como adversarios).

Desarrollo:

- Los jugadores se colocan en sus posiciones.
- El balón se juega a los pies del compañero, quien lo recibe de frente.
- Recepción orientada del balón en el sentido del pase que se jugará (con la parte interior, exterior o el empeine).
- Después del pase, el jugador ocupará el lugar de su compañero.

Variantes:

- Aumentar el ritmo de juego.
- En el terreno B, se jugará a 1 o 2 toques.
- Los jugadores mantienen sus posiciones, pero se mueven continuamente.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

PASE Y CONTROL (RECEPCIÓN DEL BALÓN)

7. Pase y circulación del balón en las propias líneas

Organización:

- El equipo, de 11 jugadores, se posiciona según el sistema de juego.
- 2 a 3 guardametas para iniciar la acción.
- 5 a 6 conos (como adversarios).

Desarrollo:

- Uno de los guardametas saca el balón; controla la pelota y arma gradualmente el juego (1 o 2 toques), concluyendo con tiro a puerta.
- El equipo se desplaza con el balón, ocupa los espacios y está en continuo movimiento.
- Variar el juego de pases, aumentar el ritmo de juego. El entrenador puede dirigir el juego.

Variantes:

- Colocar conos para obstaculizar el dominio del balón, luego incluir adversarios pasivos (3 a 5).
- Restringir los pases y el tiempo, antes de la conclusión.
- Jugar también con equipos de 7 a 9 jugadores.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

PASE Y CONTROL (RECEPCIÓN DEL BALÓN)

8. Juego de 4 contra 4 / 8 contra 8 + 2 comodines

Organización:

- 2 equipos de 8 jugadores + 2 comodines neutrales (porteros).
- Terreno de juego delimitado en 2 zonas (A+B) y 4 pequeñas porterías en los ángulos (banderines).

Desarrollo:

- Juego de 4 contra 4 en cada zona (1 o 2 toques).
El comodín neutral dispone de un solo toque.
- Se anota un punto después de 6 pases en el mismo equipo (sin contar los toques del comodín).
- A continuación, juego de 8 contra 8 en todo el terreno; los comodines neutrales permanecen uno en cada zona.
- 1 punto luego de 10 pases.

Variantes:

- Juego con pequeñas porterías (banderines).
- Tras 6 pases, se puede marcar un gol en una de las 4 porterías.
- Un equipo defiende dos porterías y ataca las otras dos.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REMATE A PORTERÍA

1. Conducir la pelota y rematar (con el empeine)

Organización:

- Grupos de 6 a 8 jugadores en cada zona + guardametas.
- 2 metas grandes y 2 a 3 porterías pequeñas. Balones y conos.

Desarrollo:

Cancha A: - Conducir la pelota, eslalon y remate (pie derecho /izquierdo).
- El rematador recogerá su balón.

Cancha B: - Conducir la pelota en dirección a una meta sin portero y rematar.
- El rematador debe ir a buscar la pelota.
- Juegos de toques con el balón (3 - 4x) y rematar.

Variantes:

- Variar los remates (parte interior del pie, tiro con efecto, etc.)
- En el terreno B: 4 jugadores con balón, 2 sin balón como lanzadores o repartidores de balones.
- Rematar a la meta tras toque y pared.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REMATE A PORTERÍA

2. Tiro directo sobre la marcha

Organización:

- Un grupo de 6 a 8 jugadores por zona + guardametas.
- 2 metas. Balones y conos.

Desarrollo (cancha A):

- A juega el balón al espacio a B, quien remata de media vuelta.
- Tras el pase y el remate, los jugadores intercambian posiciones.
- La acción se inicia en un extremo y, tras algunos remates, en el otro.

Variantes:

- A conduce el balón y se lo pasa a B; este lo devuelve en la trayectoria de A, quien remata sobre la marcha.
- Cancha B: el entrenador juega el balón entre los conos para A o B, quienes llegan corriendo de direcciones opuestas.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REMATE A PORTERÍA

3. Remate a la meta bajo presión (física)

Organización:

- 2 grupos de 3-5 jugadores, numerados + 2 guardametas.
- Terreno de juego delimitado.
- 1 balón por jugador, y conos.

Desarrollo:

- Cada jugador conduce su propio balón.
- Cuando se llama su número, los jugadores (azules/amarillos) penetran en el área penal y rematan a la meta.
- La forma de rematar es libre (pie derecho o izquierdo).
El entrenador decide sobre la superficie de contacto del pie.

Variantes:

- El jugador entra al área penal, pasa la pelota a un compañero de apoyo, quien se la devuelve para que remate directamente.
- El jugador de apoyo devuelve el balón con la mano para un remate de semivolea o volea.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REMATE A PORTERÍA

4. Juego de 4 contra 4 / 3 contra 3 + guardametas

Organización:

- 2 equipos de 4 jugadores + 2 porteros; 4 jugadores de apoyo.
- Superficie de juego delimitada. 2 metas.

Desarrollo:

- Juego libre.
- Los jugadores de apoyo juegan a 1 toque (o 2) y no pueden pasarse el balón entre ellos.
- Cambio de jugadores.

Variantes:

- Remate directo a la meta en la zona de ataque.
- Remate directo a la meta tras saque de un jugador de apoyo.
- Remate directo a la meta desde la propia cancha.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REMATE A PORTERÍA TRAS PASE

1. Remate a la meta tras una entrega directa

Organización:

- Grupos de 6 a 8 jugadores por ejercicio.
- El ejercicio se realiza utilizando dos metas con porteros.
- Balones y conos.

Desarrollo (cancha A):

- A y B se juegan el balón, luego se lo pasan a C, quien lo coloca (entrega) en la trayectoria de A. – A remata a puerta y retorna a carrera lenta. – Se cambia a los jugadores que efectúan la entrega. – Se juega de la derecha a la izquierda. – Variar la distancia de tiro/lanzar tiros colocados.

Variantes (cancha B):

- A juega el balón a B, quien se lo devuelve. A pasa la pelota a C; éste efectúa un pase lateral a A, quien remata a plena carrera. – Los jugadores intercambian posiciones tras finalizar la acción.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REMATE A PORTERÍA TRAS PASE

2. Remate a la meta tras pasar el balón hacia atrás

Organización:

- Un grupo de 6 a 8 jugadores por ejercicio, con portero.
- Balones.
- Se pueden utilizar ambos extremos de la cancha.

Desarrollo:

- A pasa el balón a B, B se la pasa a C.
- C lo entrega hacia atrás a A, quien remata a la meta.
- A toma la posición de C, y C ocupa el lugar de A.
- A continuación, se invierte el juego, hacia donde se halla D.

Variantes:

- Después del pase de B a C, B persigue a A como adversario.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REMATE A PORTERÍA TRAS PASE

3. Remate a la meta tras una carrera rápida y pase

Organización:

- 2 grupos de 4-5 jugadores cada uno + 2 guardametas.
- Superficie de juego delimitada + 2 metas. - Balones.

Desarrollo:

- A y B conducen cada uno un balón y luego efectúan un pase a ras del suelo hacia el centro.
- A controla el pase de B y remata a la meta.
- B controla el pase de A y remata a la meta.
- Los jugadores rematan ya sea directamente o tras controlar el balón.
- A continuación, los jugadores cambian de lado.

Variantes:

- Se puede variar la trayectoria de los pases.
- Competición entre los equipos: ¿cuál de las dos escuadras marca más goles tras 6 tiros por jugador?



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REMATE A PORTERÍA TRAS PASE

4. Juego de 3 contra 3 / 4 contra 4

Organización:

- 2 equipos con 4 jugadores c/u + 2 grupos de 4 jugadores de apoyo + 2 guardametas.
- Superficie de juego delimitada + 2 metas. - Balones.

Desarrollo:

- Juego libre con rápida definición (tiro).
- Máximo 5 pases por equipo, incluyendo los jugadores de apoyo que juegan solamente a 1 toque.
- Un jugador debe quedarse siempre en su zona defensiva.
- 1 punto por gol; 3 puntos por goles marcados desde la zona defensiva.

Variantes:

- Si se anota un gol antes de efectuar tres pases, se obtienen 2 puntos; es obligatorio realizar al menos un pase.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REMATE A PORTERÍA TRAS CENTRO

1. Remate a la meta tras un centro bajo

Organización:

- 4 a 8 jugadores + guardameta.
- Balones y conos.
- El ejercicio puede efectuarse en ambos extremos del campo.

Desarrollo:

- A juega la pelota en dirección de la línea de fondo. Corre detrás de la pelota y envía un centro bajo a B; tras cinco repeticiones, centra hacia C.
- D efectúa lo mismo.
- Tras diez tentativas, los jugadores invierten sus roles.

Variantes:

- Centro alto a la zona del segundo poste, y a ras del suelo al primer palo. B y C intercambian posiciones delante de la meta.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REMATE A PORTERÍA TRAS CENTRO

2. Remate a la meta tras un centro hacia atrás

Organización:

- 4 a 8 jugadores + guardameta.
- Balones y conos.
- El ejercicio puede efectuarse utilizando ambas metas.

Desarrollo:

- A juega el balón a B, quien se halla de espaldas a la meta.
- B controla la pelota con la parte exterior del pie, la conduce y luego centra hacia atrás a A, quien remata sobre la marcha.
- A y B invierten su función.
- C y D hacen lo mismo.
- Variar los centros: tiro directo tras un centro a ras del suelo o por alto; igualmente tras el control de la pelota.
- El jugador A colecta el balón tras una carrera curvilínea.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REMATE A PORTERÍA TRAS CENTRO

3. Definición tras un centro aéreo

Organización:

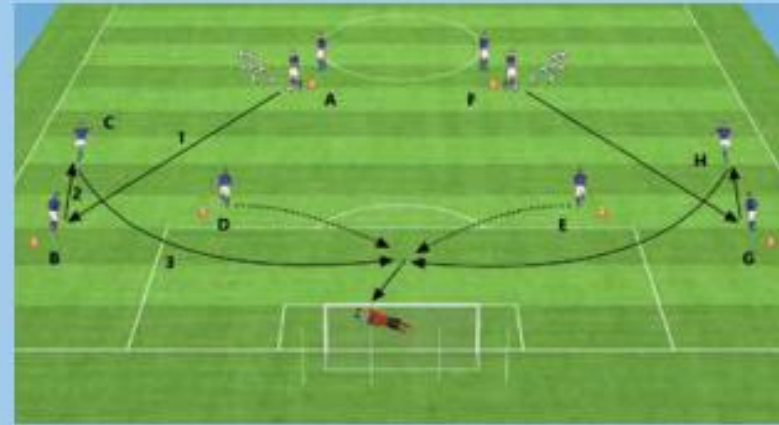
- 8 a 10 jugadores, con guardameta.
- Balones y conos.

Desarrollo:

- A remata a ras del suelo hacia B, quien lanza el balón de primera a C.
- Sin controlar el esférico, C centra hacia D o E.
- D o E rematan a la meta (directamente de empalme o tras controlar el balón, o tras una entrega sobre la marcha).
- D y E pueden intercambiar posiciones (carrera cruzada).

Variante:

- Utilizar un defensor (pasivo/semiactivo) como adversario en el centro del terreno.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REMATE A PORTERÍA TRAS CENTRO

4. Juego de 5 contra 5 / 6 contra 6 + guardametas

Organización:

- 2 equipos de 5 + 2 apoyos neutrales y 2 porteros.
- Superficie delimitada + bandas neutrales en los flancos + 2 metas.
- Balones.

Desarrollo:

- Juego libre; intentar marcar tras un centro.
- Los goles anotados de centros valen 2 puntos; tras un centro y empalme directo, 3 puntos; gol normal, 1 punto.
- Obligación de efectuar cuatro pases antes de centrar la pelota.

Variantes:

- 5 contra 5, con tres toques de balón como máximo.
- Sin jugadores de apoyo fijos. Se jugará a los flancos en caso de desmarque de apoyo.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REGATE 1x1

1. Conservar y conseguir el balón

Organización:

- 3 equipos de 2 a 3 jugadores.
- Duelos 1 contro 1 en superficies de juego delimitadas.
- El balón se pone en juego entre los jugadores.
- Tiempo de juego restringido.

Desarrollo:

- El 1º jugador intenta conservar el balón (cubriéndolo, acomodando el cuerpo, con fintas, etc.).
- El 2º jugador intenta quitarle el esférico o lanzarlo fuera del campo.
- El entrenador dirige al atacante (cómo driblear), luego al defensor (cómo defender).

Variantes:

- El atacante intenta franquear la línea de meta del defensor.
- El entrenador debe enseñar la acción defensiva al defensor y la acción ofensiva al atacante.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REGATE 1x1

2. Atacar y defender

Organización:

- El mismo ejercicio que arriba en superficies delimitadas.
- Juego de «parada en seco», tiempo limitado (ejemplo: 1 minuto).

Desarrollo:

- El juego consiste en franquear la línea adversaria y luego detenerse en seco con la pelota.
- El equipo que consiga un punto, reanudará el juego.
- Las mismas instrucciones que en el ejercicio 1.

Variantes:

- Se jugará con 2 ó 4 porterías; cada jugador podrá marcar un gol (un punto).
- El entrenador pondrá en juego el balón desde el centro del campo.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REGATE 1x1

3. Conservar el balón y atacar

Organización:

- 3 grupos de 4 jugadores. – Superficies de juego delimitadas.
- Duelo 1:1, con tiempo limitado (apenas salga el balón de la cancha).

Desarrollo:

- A pasa la pelota a B, quien elude al defensor que lo está marcando.
- Con el balón a sus pies, intenta franquear la línea defensiva contraria.
- Si el defensor lo despoja del balón, pasará el esférico hacia atrás, al defensor detrás de la línea defensiva.

Variante:

- Si el defensor envía el balón fuera de la cancha, ya sea cargando al atacante o mediante una entrada deslizante, obtendrá 1 punto.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REGATE 1x1

4. Juego de uno contro uno + guardametas

Organización:

- 2 equipos de 3 a 4 jugadores + 2 guardametas.
- Superficies de juego delimitadas + 2 metas.
- Cada portero entre sus palos.

Desarrollo (cancha A):

- Los equipos juegan con dos metas e intentan marcar un gol.
- El portero habilita a sus propios jugadores.
- Tiempo de juego limitado (ejemplo: 1 min).

Variante (cancha B):

- 2 metas grandes y 2 chicas (banderines), en las cuales cada equipo puede anotar un gol tras franquear la línea con el balón a los pies.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REMATE DE CABEZA

1. Gesto técnico básico

Organización:

- 4 a 6 jugadores por grupo de trabajo.
- Terreno delimitado en 4 zonas (1, 2, 3 y 4) + 2 metas.

Desarrollo:

- 1 Lanzar el balón a un jugador, quien lo devuelve de cabeza (sin saltar; saltando con ambos pies; tomando impulso), también en movimiento.
- 2 Lanzar la pelota al jugador que se desplaza detrás de los conos (variar la forma de cabecear la pelota).
- 3 Lanzar la pelota por encima del jugador que opone resistencia pasiva. Cabecear saltando y emplear otras formas de remate de cabeza (palomita, despeje).
- 4 Juego 4 contra 4 con jugadores de apoyo y 2 metas (sin portero).
 - Juego con las manos (1 punto por cabecear el balón a las manos de un apoyo; 2 puntos por cabecearlo a la meta).

Variante: el balón se lanzará con los pies.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REMATE DE CABEZA

2. Cabeceo defensivo

Organización:

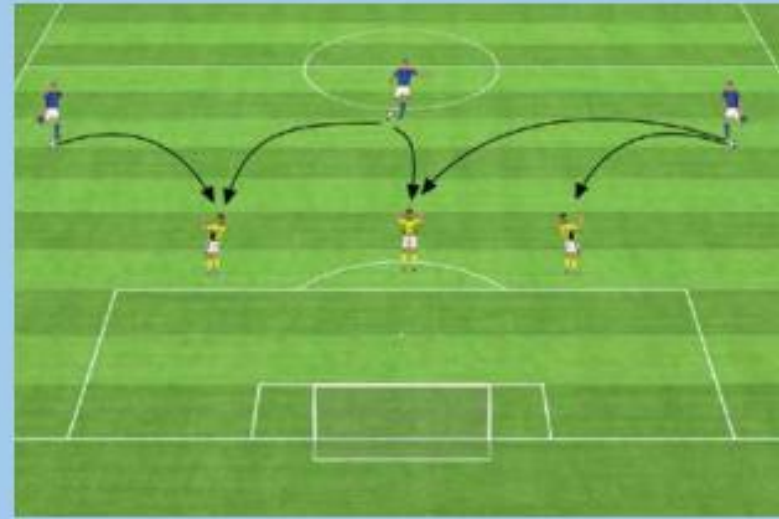
- 6 a 8 jugadores.
- 3 defensores y 3 jugadores que reparten el balón (lanzadores).

Desarrollo:

- Los 3 defensores están ubicados en su zona.
- Alternadamente, los lanzadores pasan la pelota a un defensor, quien la devuelve de cabeza.
- Variar la trayectoria de los pases y la dirección de cabeceo de la pelota.
- El lanzador juega el balón de volea, luego efectúa un pase largo.

Variantes:

- Los defensores actúan como oponentes, luego enciman uno contra uno.
- Tras recuperación del balón, cabeceo entre 3 jugadores, luego entre 6 en movimiento.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REMATE DE CABEZA

3. Cabeceo ofensivo

Organización:

- 5 a 6 jugadores por ejercicio + portero.
- Balones y conos.

Desarrollo (cancha A):

- Tras un pase de mano, el jugador remata de cabeza a la meta.
- Variar las carreras.
- Pasar el balón con los pies.
- Con resistencia pasiva de un defensor amarillo.

Variantes (cancha B):

- Cabeceo tras centros; A centra a B, C a D.
- B y D parten al mismo tiempo (cabeceo al primer palo y al segundo palo).
- Con resistencia «pasiva» por parte de un defensor amarillo.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN FÚTBOL BASE

REMATE DE CABEZA

4. Juego de 3 contra 3 (4 contra 4) + 2 jugadores de apoyo

Organización:

- 2 equipos de 3 jugadores c/u + 2 guardametas (pasivos /activos).
- 2 jugadores de apoyo neutrales que centran.
- Superficie de juego delimitada.

Desarrollo:

- El portero pasa siempre el balón a uno de los apoyos naranjas, quien centra (alternadamente sobre una de las metas). Los atacantes intentan anotar un gol de cabeza.
- Si un defensor despeja el balón, la acción se iniciará con el portero.

Variantes:

- Con los porteros en las metas.
- Si no se anota un gol tras el centro y el remate, el juego continuará normalmente.
- Se podrá agrandar la superficie de juego.





AFOPRO.COM

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



AFOPRO.COM



[ACADEMIA AFOPRO](#)

[AFOPROFUTBOL](#)