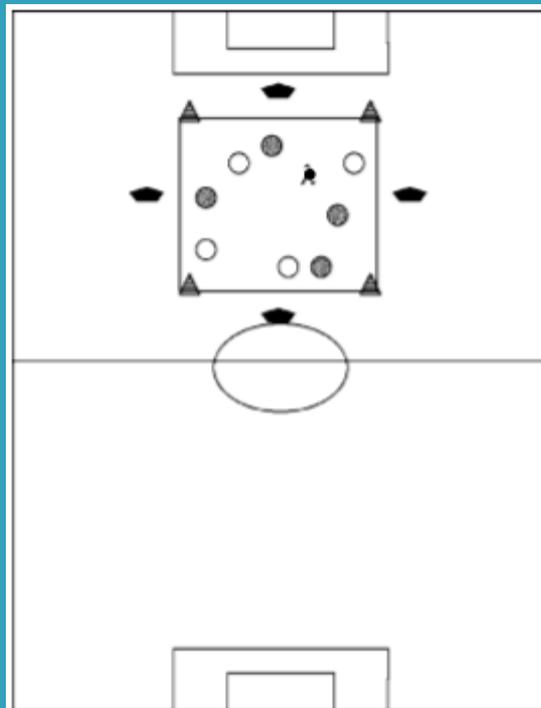




## EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 1



**NOMBRE DEL JUEGO.** El juego de las paredes. 4x4+4.

**OBJETIVO:** pared simple y con descarga.

**Nº JUGADORES:** 12.

**MATERIAL:** 12 petos: 4 de color gris, 4 de color blanco, 4 de color negro; 4 conos y 8 balones.

**INCIDIR:** movilidad constante de los comodines cada uno en el lado que ocupan, así como del equipo poseedor del balón.

En la velocidad en el juego, a la hora de realizar el ataque, para evitar el "pressing" del adversario. En la organización defensiva para realizar el "pressing" en el lugar adecuado ante la manifiesta superioridad numérica defensiva.

**EVITAR:** el excesivo juego individual. La conducción superflua.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 1

**DESCRIPCIÓN:** En un cuadrado de 25x25 mts. aproximadamente, juegan 4x4+4 comodines que apoyarán al equipo que posea el balón. Estos comodines no podrán entrar dentro del cuadrado, pero sí moverse entre cono y cono del lado que ocupan.

El juego consiste en mantener la posesión del balón y realizar paredes simples y con descarga con los comodines que sólo dispondrán de un golpeo. Los comodines no podrán jugar directamente entre ellos. La pared simple se puntuará con un punto y la pared con descarga valdrá dos puntos.

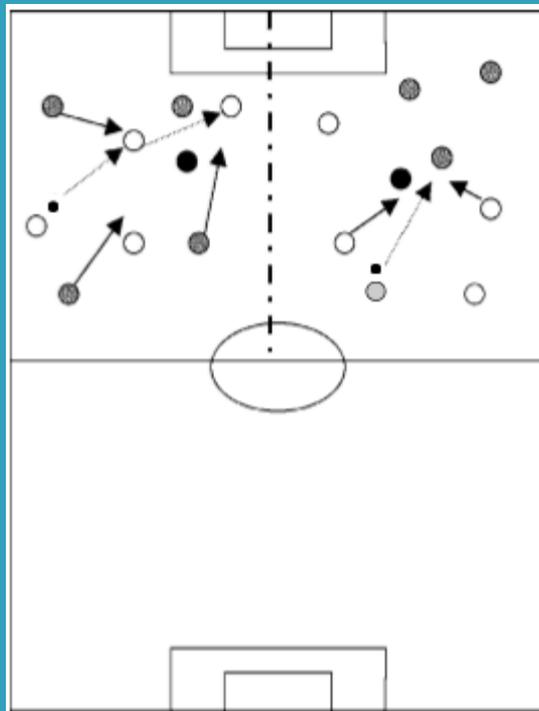
Al llegar a un número de puntos o un tiempo establecido, se cambiarán las funciones de los equipos, pasando los comodines a jugar dentro del cuadrado y saliendo un equipo a realizar la función de comodín fuera del cuadrado, y así sucesivamente.

**VARIANTE:**

- Obligatoriedad de alternar los dos tipos de paredes
- Precisar a los comodines que deben realizar la pared con la pierna menos hábil.
- Limitar el número de golpeos a los jugadores que juegan dentro del cuadrado.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 2



**NOMBRE DEL JUEGO.** Cruzar el río.  
4x4x4x4+2.

**OBJETIVO:** control del juego y "pressing".

**Nº JUGADORES.** 18.

**MATERIAL:** 18 petos: 8 de color gris, 8 de color blanco, 2 de color negro; y 10 balones.

**INCIDIR:** en mantener la posesión del balón hasta que los compañeros de la otra mitad también tengan la posesión. Levantar la cabeza y tener una perfecta visión periférica de forma continuada con los compañeros de la otra mitad.

Desmarques efectivos, una vez que los dos equipos de las mitades del campo estén en posesión, para intercambiar el balón.

**EVITAR:** enviar el balón a la otra mitad si nuestros compañeros no están en posesión del balón.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 2

**DESCRIPCIÓN:** Una mitad del campo se divide, a su vez, en dos mitades. En cada mitad juegan dos equipos un 4x4+1 portero que siempre jugará con el equipo que esté en posesión del balón.

Cuando los dos equipos del mismo color tengan en sus respectivas mitades la posesión del balón, deberán intercambiarlos realizando un cambio de orientación sin perder la posesión de los mismos. Los equipos que no tengan el balón, trabajarán "el pressing", para apoderarse del esférico y reiniciar una nueva posesión del mismo.

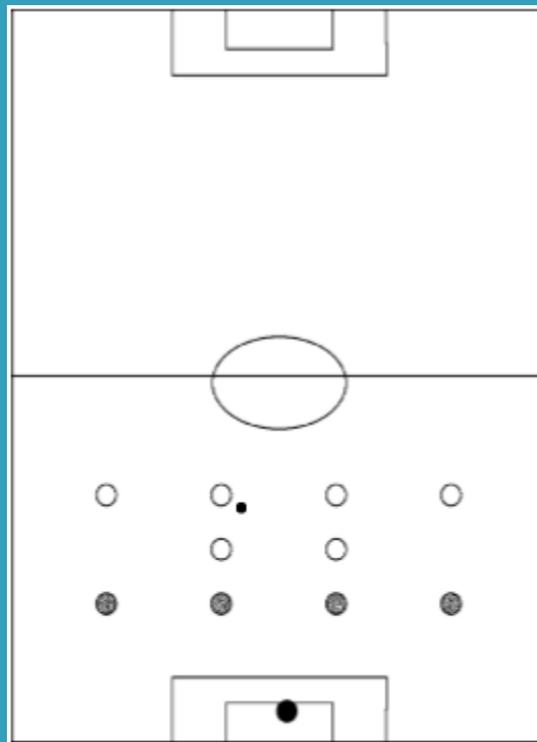
El equipo que no está en posesión del balón, siempre estará en inferioridad numérica, debido al apoyo del portero al equipo que está en posesión del balón.

**VARIANTE:**

- Reducir la dimensión del campo.
- Disminuir el número de jugadores.
- Limitar el número de golpes.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 3



**NOMBRE DEL JUEGO.** Defender el castillo. 4+1x6.

**OBJETIVO:** defensa zonal, repliegues, y contraataque.

**Nº JUGADORES:** 11.

**MATERIAL:** 11 petos: 4 de color gris, 6 de color blanco, y 1 de color negro; y 10 balones.

**INCIDIR:** obligar al equipo atacante que tire desde fuera del área.

Pocas distancias entre los defensores.

Ante la inferioridad numérica de los defensores, máxima participación del portero realizando coberturas.

Velocidad en el juego del equipo atacante.

Basculación rápida de la defensa ante los cambios de orientación de los atacantes.

Escalonamiento de los atacantes en acción ofensiva para evitar que los defensores lleguen a medio campo con el balón controlado cuando lo recuperen.

**EVITAR:** el repliegue excesivo que facilite buena posición de tiro al adversario.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 3

**DESCRIPCIÓN:** En una mitad de campo juegan 4 defensores que defienden en zona y 1 portero contra 6 atacantes. Los defensores y portero, procurarán evitar el gol en su portería, y cuando se apoderen del balón, intentarán sobrepasar con el balón controlado la línea del medio campo. Por el contrario los 6 atacantes además de intentar marcar gol en la portería, evitarán ante la pérdida del balón, el avance de los defensores hacia la mitad del campo.

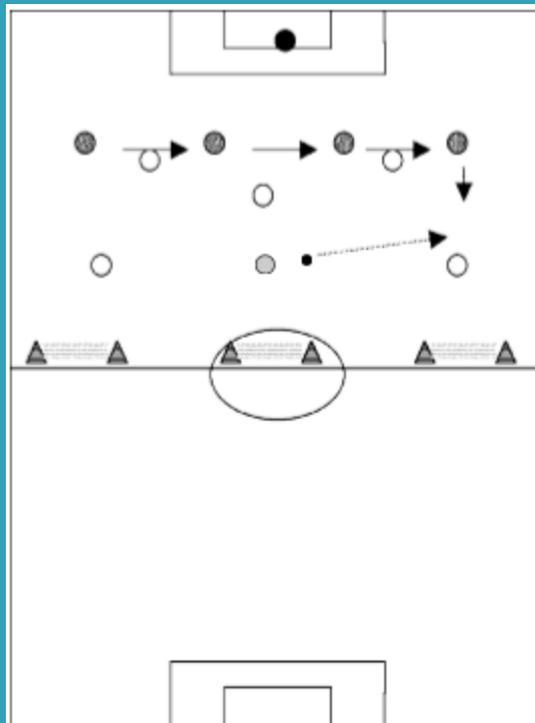
Los atacantes sumarán un punto por cada gol marcado. Los defensores sumaran dos puntos cada vez sobrepasen con el balón controlado la línea del medio campo.

**VARIANTE:**

- Delimitar una línea máxima de repliegue.
- Fijar un tiempo máximo para poder realizar la jugada.
- Incorporar a los defensores un jugador más que realizaría la función de medio centro por delante de la defensa.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 4



**NOMBRE DEL JUEGO:** El cuarteto. 6x4+1.

**OBJETIVO:** conducta de la defensa zonal en línea horizontal.

**Nº JUGADORES:** 11.

**MATERIAL:** 11 petos: 6 de color blanco, 4 de color gris, 1 de color negro; 6 conos, y 10 balones.

**INCIDIR:** cuando el equipo esté en inferioridad numérica deberá buscar el apoyo del portero.

Basculaciones defensivas en función de la posición del balón.

Después de organizarse defensivamente, realizar "pressing" para recuperar el balón.

**EVITAR:** No mantener la línea horizontal para defender los ataques del equipo adversario. Caer constantemente en fuera de juego. Aislar al portero, tanto en acciones ofensivas como defensivas.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 4

**DESCRIPCIÓN:** En la mitad del campo, juegan 4 defensas y 1 portero contra 6 atacantes. El equipo en inferioridad numérica debe proteger la portería reglamentaria e intentar contraatacar o atacar, con la ayuda del portero, a las porterías formadas con los conos a la altura del medio campo cuando tengan la pelota en su poder.

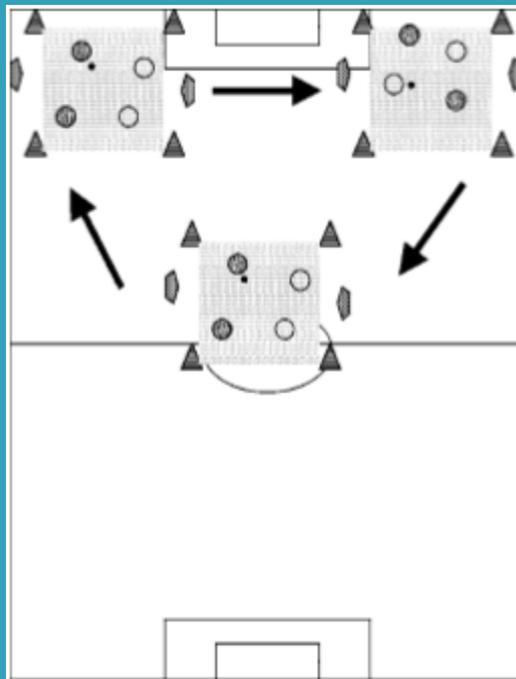
El equipo en superioridad atacará la portería reglamentaria (donde está situado el portero), y defenderá las tres pequeñas.

**VARIANTE:**

- Añadir a la línea defensiva un jugador para que juegue por delante de ella.
- Limitar el número de golpes para el equipo en superioridad numérica.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 5



**NOMBRE DEL JUEGO:** Las tres zonas.  
2x2+2; 2x2+2; 2x2+2.

**OBJETIVO:** conservación del balón, y "pressing".

**Nº JUGADORES:** 18.

**MATERIAL:** 18 petos: 6 de color gris, 6 de color blanco, 6 de color blanco-negro (pasadores); 12 conos, y 10 balones.

**INCIDIR:** apoyos constantes al poseedor del balón.

Buscar la superioridad numérica jugando con los pasadores que están fuera del cuadro.

Organizarse para realizar "pressing", ya que se está en inferioridad numérica.

**EVITAR:** el abuso del juego individual, y no participar en el "pressing".

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 5

**DESCRIPCIÓN:** En una mitad de campo se disponen tres cuadrados de 10x10 m, aproximadamente. En cada cuadro juegan 2x2 + 2 pasadores que no podrán entrar en la zona, pero si podrán moverse de cono a cono en el lado que ocupan.

Se busca mantener la posesión del balón, pudiéndose apoyar con los pasadores creando de esta manera una superioridad numérica. Diez pases seguidos significan un punto.

A la orden del entrenador habrá que cambiar de cuadro (siempre en sentido de las agujas del reloj) e intentar conservar la posesión del balón durante el trayecto. Si esto se consigue se anotará dos puntos. Si, el equipo adversario roba el balón durante el trayecto y consigue llegar al cuadro siguiente con él, se anotará dos puntos.

**VARIANTE:**

- Jugar solamente con un pasador por cuadrado.
- Limitar el número de toques a todos los jugadores.
- Los pasadores que no cambien de cuadrado.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 6



**NOMBRE DEL JUEGO.** El portero prisionero. 20+2.

**OBJETIVO:** mantener la posesión de balón y "pressing".

**Nº JUGADORES:** 22.

**MATERIAL:** 22 petos: 10 de color gris, 10 de color blanco, 2 de color negro; 5 conos, 2 porterías móviles, y 10 balones.

**INCIDIR:** en los cambios de orientación y en el juego de posesión.

**EVITAR:** la conducción del balón y el juego individual.

No participar en el "pressing" .

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 6

**DESCRIPCIÓN:** Se puede jugar en medio o en todo el campo, variando el tiempo del trabajo según sea en uno u otro campo. El juego consiste en dar diez pases seguidos sin que el contrario toque el balón, lo cual será valorado con un punto. El conseguir dar un pase al portero también será valorado con un punto y el dar diez pases seguidos y a continuación un pase al portero se valorará con tres puntos.

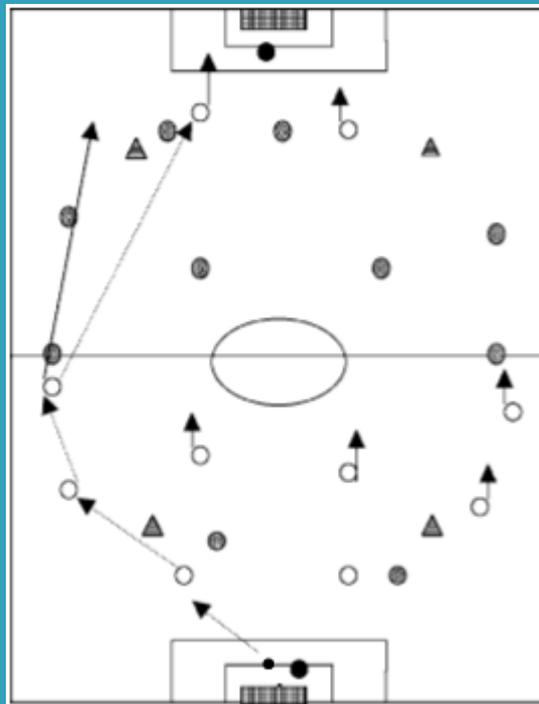
El objetivo del juego es el "pressing" al poseedor del balón para que no consiga el objetivo y en el otro equipo la posesión del balón para conseguirlo.

**VARIANTE:**

- Sólo valdrá dar el pase al portero con cualquier superficie no penalizada (pecho, cabeza).

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 7



**NOMBRE DEL JUEGO.** El punta pared. 20+2.

**OBJETIVO:** desmarque de apoyo de los delanteros.

**Nº JUGADORES:** 22.

**MATERIAL:** 22 petos: 10 de color gris, 10 petos de color blanco, 2 de color negro; 4 conos, y 10 balones.

**INCIDIR:** insistir jugando con los delanteros realizando paredes, centros y remates.

Juego de posesión de balón.  
Crear superioridad numérica de 2x1 tras realizar pared.

**EVITAR:** la conducción del balón y el juego individual.

La falta de concentración en los enlaces con los delanteros.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 7

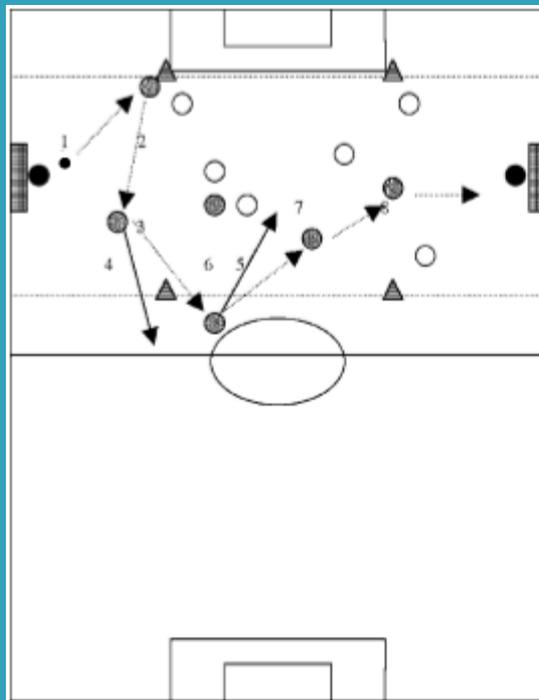
**DESCRIPCIÓN:** Se puede jugar en medio o en todo el campo, variando según la zona prohibida sea en un campo o en otro. El juego consiste en tratar de hacer gol siempre después de haber realizado un apoyo a los delanteros, los cuáles estarán en la zona prohibida (desde los conos hasta la línea de fondo) sin poder salir de ella hasta que no haya cambio de jugadores ordenado por el entrenador. En esa misma zona prohibida habrá 2 defensores, por lo que después de realizar la pared habremos creado superioridad numérica de 3x2 en dicha zona. Tratarán de hacer gol los delanteros después de un centro o pase atrás del que ha realizado la pared.

**VARIANTE:**

- Puede hacer gol el jugador que realiza la pared o cualquier otro jugador que se incorpore desde atrás.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 8



**NOMBRE DEL JUEGO.** Entrada libre 6x6+2.

**OBJETIVO:** juego por las bandas, y desdoblamientos.

**Nº JUGADORES:** 14.

**MATERIAL:** 14 petos: 6 de color gris, 6 de color blanco, 2 de color negro; 2 porterías móviles, 4 conos, y 10 balones.

**INCIDIR:** efectuar el desdoblamiento por la banda en zona de finalización terminando con rapidez y precisión la jugada.

**EVITAR:** finalizar una jugada sin haber realizado un desdoblamiento.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 8

**DESCRIPCIÓN:** Se jugará un partido normal 6x6+2 porteros correspondientes que ocuparán sus porterías. En el terreno de juego se señalizarán las dos bandas, y a su vez, estas, estarán divididas por los conos en tres zonas (Inicio, Canalización, y Finalización) de los respectivos equipos.

El equipo en posesión del balón debe tener, como mínimo, un jugador en alguna de las bandas para apoyarse con él a través de un pase e inmediatamente desplazarse allí (tal como indica el dibujo). El jugador que recibe en la banda volverá a pasar a otro compañero o saldrá conduciendo la pelota para dejar la banda al compañero que le pasó el balón y llegará para hacer el desdoblamiento (tal como indica el dibujo).

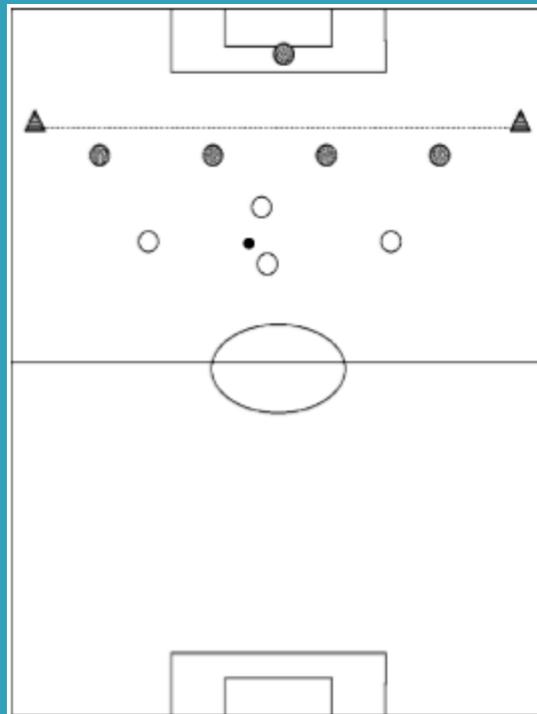
Esta acción se debe realizar en las zonas de inicio o canalización de cada equipo cuando se esté en posesión del balón, pero nunca en la de finalización. Si un jugador recibe en esta zona de la banda, el esférico, deberá centrar en menos de 5 segundos para finalizar la jugada con rapidez (en esta zona no podrá entrar el adversario a robarle el balón).

**VARIANTE:**

- Realizar dos desdoblamientos (uno en cada banda), antes de terminar la jugada en gol.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 9



**NOMBRE DEL JUEGO.** La línea. 4x4+1.

**OBJETIVO:** conducta en la defensa zonal en línea horizontal.

**Nº JUGADORES:** 9.

**MATERIAL:** 9 petos: 5 de color gris, 4 de color blanco; 2 conos, y 10 balones.

**INCIDIR:** basculaciones adecuadas en función de la posición del balón. En el adelantamiento y concentración del portero. La línea horizontal defensiva.

**EVITAR:** que se crucen los defensores. Mantener una distancia excesiva entre la línea defensiva y el resto del equipo.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 9

**DESCRIPCIÓN:** Se dispone una línea imaginaria a unos 10 m, aproximadamente del área grande. En medio campo juegan 4x4, unos defienden la imaginaria línea impidiendo que los atacantes la rebasen con el balón controlado.

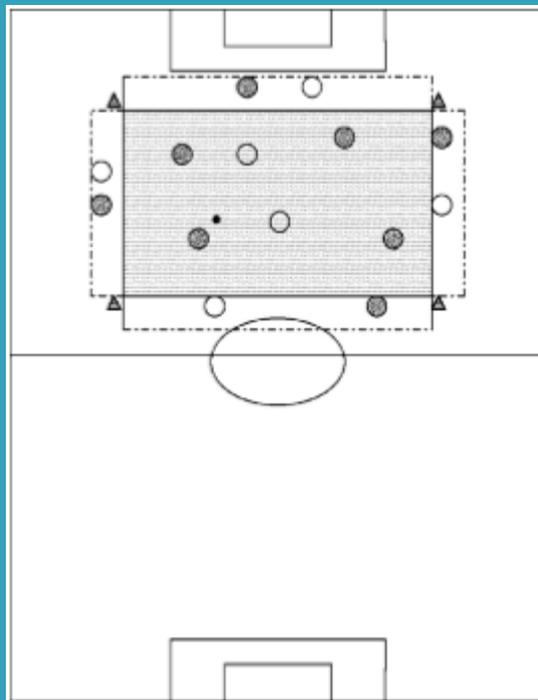
Si lo consiguen tendrán después que superar al portero (●), que hará funciones de libre, en el 1x1.

**VARIANTE:**

- Añadir un espacio en los laterales del campo para que los atacantes jueguen con dos laterales ofensivos, con lo que se convertiría en un 4x4+2.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 10



**NOMBRE DEL JUEGO.** La pared. 8x6.

**OBJETIVO:** paredes y superioridad numérica.

**Nº JUGADORES:** 14.

**MATERIAL:** 14 petos: 8 de color gris, 6 de color blanco; 4 conos y 10 balones.

**INCIDIR:** movilidad en los jugadores de fuera del cuadro en función de donde se encuentre el balón.

Buscar el 1x1 cuando sea necesario. El equipo que está en inferioridad, procurará apoyarse con los compañeros de fuera para mantener la posesión.

**EVITAR:** el abuso del juego individual. Jugar solamente por dentro del cuadro.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 10

**DESCRIPCIÓN:** E un cuadrado de 20x20 m, aproximadamente, con una zonas por fuera del mismo en cada lado del cuadrado de unos 2 m, juegan dos equipos en que dependiendo de la posición del balón lo harán en superioridad o en inferioridad numérica. Dentro del cuadrado jugarán 4x2 y en cada lado del cuadrado habrá 1 compañero de cada equipo, con lo cual el juego en algunas situaciones se convertirá en un 8x6.

El equipo que está dentro del cuadrado en superioridad, después de realizar seis pases seguidos, tratarán de realizar paredes (entrega y devolución a un sólo contacto), con los compañeros de ambos los lados que sean de su equipo.

El equipo que está dentro del cuadrado en inferioridad numérica sólo necesitará tres pases para intentar la pared con los compañeros ambos lados del cuadrado.

**VARIANTE:**

- El jugador de dentro y de fuera del cuadrado al realizar la pared intercambiarán posiciones.
- Buscar un cambio de orientación después de una pared, hacia el lado opuesto por donde se ha producido esta.
- Colocar porterías pequeñas con conos dentro del cuadrado e intentar paredes por en medio de las mismas sin tener que apoyarse con los compañeros de fuera.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 11



**NOMBRE DEL JUEGO:** La que quiero para conseguir gol. 8x8+1+1.

**OBJETIVO:** conservación del balón, cambios de orientación.

**Nº JUGADORES:** 18.

**MATERIAL:** 18 petos: 8 de color gris, 8 de color blanco, 2 de color negro; 18 conos, y 10 balones.

**INCIDIR:** en el cuadrado del centro del campo, habrá movilidad constante para dar soluciones al poseedor del balón y por parte de los defensores organización defensiva para realizar el "pressing". Ejecución correcta en el cambio de orientación y movimiento de desmarques de los dos delanteros que entran al remate.

**EVITAR:** pasividad defensiva ante la inferioridad numérica en el juego de posesión. Una conducción no acorde al juego del jugador que recibe el cambio de orientación. El movimiento no escalonado de los dos delanteros que entran al remate.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 11

**DESCRIPCIÓN:** En un cuadrado de 30x30 mts, aproximadamente, situado en el centro del campo tal y como está en el dibujo, realizan un juego de posesión de 4x4+1 comodín. Cuando un equipo consiga tres pases consecutivos como mínimo, realizará un cambio de orientación, a uno de los 2 compañeros del mismo color, que están situados en las bandas (cada vez uno), para que conduzcan el balón hasta la línea de fondo y realicen un centro a sus 2 compañeros, que están situados en la frontal del área, intentarán, previo movimiento de cruce, rematar a gol.

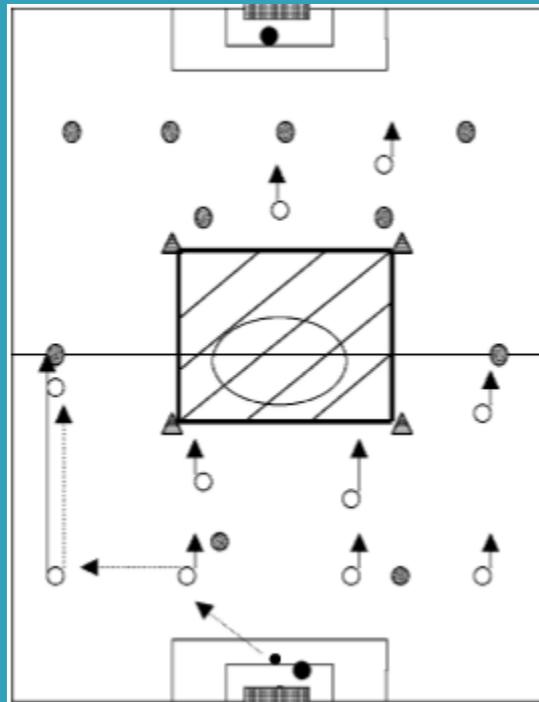
En cada acción por la banda, un delantero del equipo que no ha realizado el cambio de orientación desde el centro del campo, actuará defendiendo a los 2 delanteros del otro color que intentaran rematar. Después de diez ataques, se cambia el portero y el comodín.

**VARIANTE:**

- Cada diez minutos cambiar las posiciones y funciones de todos los jugadores excepto la del portero.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 12



**NOMBRE DEL JUEGO:** La zona prohibida. 10x10+2.

**OBJETIVO:** Jugar por las bandas.

**Nº JUGADORES:** 22.

**MATERIAL:** 22 petos: 10 de color gris, 10 de color blanco, 2 de color negro; 4 conos, y 10 balones.

**INCIDIR:** cambiar la orientación del juego, desdoblamiento por las bandas.

**EVITAR:** la conducción del balón y el juego individual.  
La falta de concentración para realizar los cambios de orientación y no insistir siempre en el juego por el mismo lado.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 12

**DESCRIPCIÓN:** Se puede jugar en medio o, en todo el campo, con una zona prohibida. El juego consiste en tratar de hacer gol sabiendo que tenemos un espacio prohibido en el que no se puede jugar el balón, por lo que se buscará siempre el juego por las bandas, utilizando cambios de orientación, desdoblamientos, centros y remates.

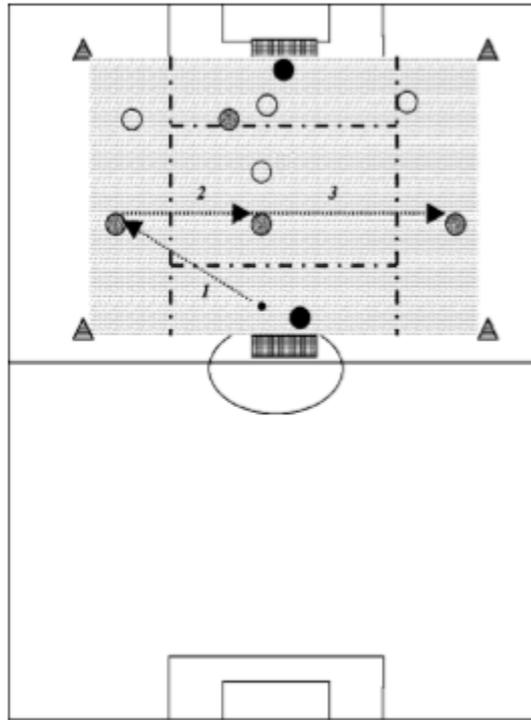
**VARIANTE:**

- Sólo valdrá el gol si se ha realizado previamente un desdoblamiento, un cambio de orientación o ambas cosas a la vez, siempre, según criterio del entrenador.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 13

### JUEGO 16



**NOMBRE DEL JUEGO:** Los guardianes. 4x4+2.

**OBJETIVO:** circulación del balón, juego del portero con el pie, y conducta zonal.

**Nº JUGADORES:** 10.

**MATERIAL:** 10 petos: 4 petos de color gris, 4 de color blanco, 2 de color negro; 2 porterías móviles; 4 conos, y 10 balones.

**INCIDIR:** hacer llegar el balón a todas las zonas antes de terminar en gol. No perder fácilmente la posesión del balón. Intentar el 1x1 en la banda.

**EVITAR:** no buscar el apoyo con el portero. Invadir una zona que no corresponde.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 13

**DESCRIPCIÓN:** En un cuadrado de 25x25 m, aproximadamente juegan: 2 porteros que defienden sus porterías y áreas respectivas; 2x2 en la zona central; 1x1 en las bandas.

El cuadrado a su vez está delimitado por cuatro zonas como indica el dibujo (áreas de portero, zona central, banda derecha y banda izquierda).

Se intentará conseguir gol en la portería adversaria después de que el balón haya pasado por todas ellas.

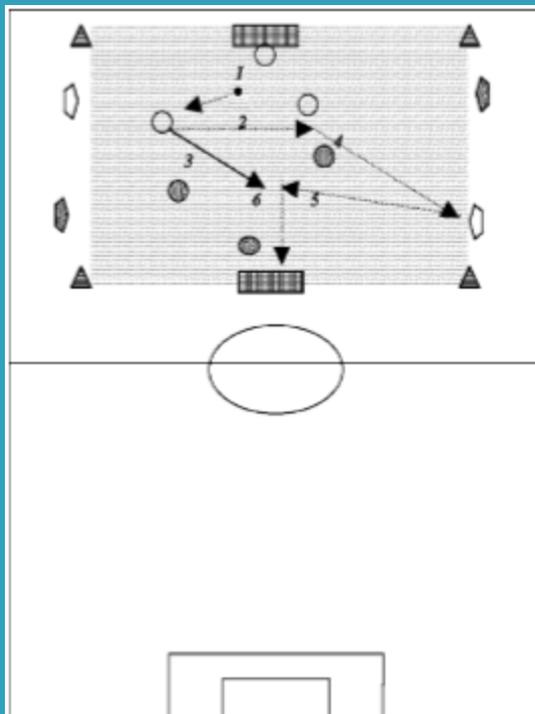
- a) Si el balón es centrado desde la banda y el gol se consigue de cabeza valdrá 2 puntos.
- b) Si el gol se consigue con el pie desde cualquier zona valdrá 1 punto.

**VARIANTE:**

Cuando el balón llegue a la banda, desplazarse uno de los jugadores del centro para crear superioridad numérica y hacer intercambiar las posiciones al jugador del centro con el de la banda después de darle el pase

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 14



**NOMBRE DEL JUEGO:** Los pares 2x2+1; 2x2+1.

**OBJETIVO:** conducta ofensiva y defensiva en el 1x1.

**Nº JUGADORES:** 10.

**MATERIAL:** 10 petos: 5 de color gris, 5 de color blanco; 2 porterías móviles; 4 conos, y 10 balones.

**INCIDIR:** buscar el 1x1 cerca del área contraria cuando se está en ataque. Procurar que no nos rebasen con facilidad en el 1x1 cuando tenemos que defender.

**EVITAR:** perder fácilmente el balón sin haber finalizado la jugada en ataque.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 14

**DESCRIPCIÓN:** En un terreno de juego delimitado por un espacio de unos 30X40 m. aproximadamente, con 2 porterías móviles como indica el dibujo. Juegan 2x2+4 pasadores que están en las bandas (2 por cada equipo). El equipo en posesión del balón intenta hacer gol, con la ventaja de poder contar con los pasadores de su equipo y que estarán uno en cada banda. Las porterías estarán defendidas por 2 porteros, con los que también podremos apoyarnos a la hora de iniciar el ataque.

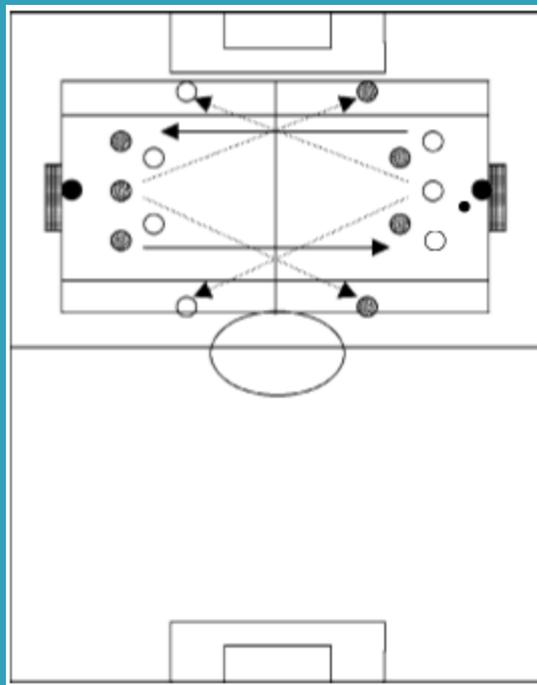
A un número de goles o tiempo determinados por el entrenador se hará un cambio de funciones. Los pasadores pasarán a jugar dentro del campo señalizado y los jugadores de dentro se convertirán en los pasadores de las bandas.

**VARIANTE:**

- Que el balón pase por los 2 pasadores que juegan con el equipo antes de marcar gol.
- Cambiar de posición con el pasador del mismo color después de entregarle el balón.
- Un equipo podrá atacar a ambas porterías y el otro sólo intentará mantener la posesión del balón.
- Limitar el número de toques a jugadores y pasadores.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 15



**NOMBRE DEL JUEGO:** Las bandas.  
7x7+2

**OBJETIVO:** Ataque por las bandas y remate a gol.

**Nº JUGADORES:** 16.

**MATERIAL:** 16 petos: 7 de color gris, 7 de color blanco, 2 de color negro; 2 porterías móviles; y 10 balones.

**INCIDIR:** en apoyos constantes de los defensas y portero para poder enviar el balón a nuestros dos compañeros que están en las bandas. Máxima oposición defensiva de los delanteros para evitar que los defensores envíen el balón a sus compañeros de las bandas. Movilidad de los delanteros para poder rematar a gol.

**EVITAR:** por parte de los defensores el remate a gol de los "delanteros". La falta de coordinación del portero y defensas.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 15

**DESCRIPCIÓN:** En un rectángulo de 30X45 m. aproximadamente con 2 porterías reglamentarias y unas zonas laterales delimitadas, juegan dos equipos de 8 jugadores cada uno. El juego consiste en el envío del balón a uno de sus dos compañeros situados en las bandas por parte de los defensores del mismo equipo, evitando la oposición defensiva de los 2 delanteros contrarios. Cuando el jugador que está en la banda recibe el balón, tendrá que realizar un cambio de orientación a los 2 delanteros de su mismo equipo y al compañero que desde posición defensiva se incorpora al remate (cada vez se incorpora uno). El jugador incorporado al remate no podrá defender en campo contrario, y serán los delanteros los encargados de defender. Los porteros no podrán pasar el balón a los jugadores situados en las bandas .

Los delanteros sólo atacan y defienden en su propia zona de juego. Los jugadores de las bandas no podrán salir de su zona, ni podrá ser invadida esta por ningún otro jugador, con la posibilidad de pasarse el balón con el compañero de la banda opuesta .

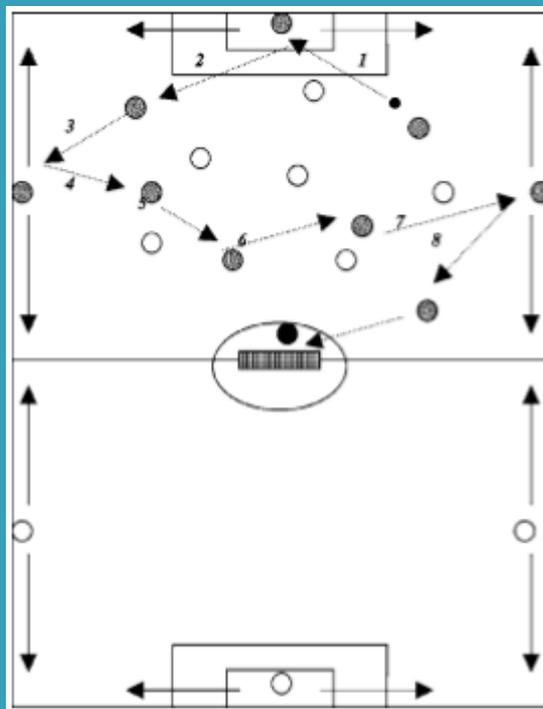
El gol sólo será válido cuando el balón venga desde las bandas y sea rematado a portería al primer golpeo. Los defensores no podrán salir de su propio medio campo, exceptuando solamente a uno que se incorporará al ataque del equipo, siempre que el balón se encuentre en posesión de cualquiera de los compañeros de las bandas .

### **VARIANTE:**

- Que se incorporen al ataque 2 defensores en vez de 1, para poder tener superioridad numérica (4x3)
- Limitar el número de golpes a los jugadores situados en las bandas . Posibilidad de tirar a gol los jugadores de las bandas.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 16



**NOMBRE DEL JUEGO:** Se quedan tres. 9x9+1.

**OBJETIVO:** crear superioridad numérica, y finalización de la jugada.

**Nº JUGADORES:** 19.

**MATERIAL:** 19 petos: 9 de color gris, 9 de color blanco, 1 de color negro; 1 portería móvil; y 10 balones.

**INCIDIR:** hacer valer la superioridad numérica en las jugadas de ataque terminándolas en gol.  
No lanzar a portería si no se ha controlado el juego previamente mediante ocho pases.

**EVITAR:** no organizarse cuando se está en inferioridad numérica para recuperar el balón.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 16

**DESCRIPCIÓN:** Se coloca una portería móvil en el centro del campo con 1 portero, que defenderá dicha portería por ambos lados. Se enfrentan dos equipo en un 9x9. Cada equipo elige a 3 jugadores que se colocan junto a las líneas de la banda y la del fondo del campo como indica el dibujo (estos jugadores sólo se pueden mover lateralmente, tal como indican las flechas, y sólo pueden jugar a un golpeo).

El objetivo del equipo en superioridad numérica es conservar el balón (tres golpeos máximo por jugador) durante ocho pases, y marcar gol en la portería del centro del campo.

El equipo en inferioridad numérica procura recuperar el balón para desplazarse rápidamente y sin límite de golpeos, a la otra mitad del campo, convirtiéndose así en el equipo en superioridad numérica incluyendo en su juego a los 3 jugadores adicionales.

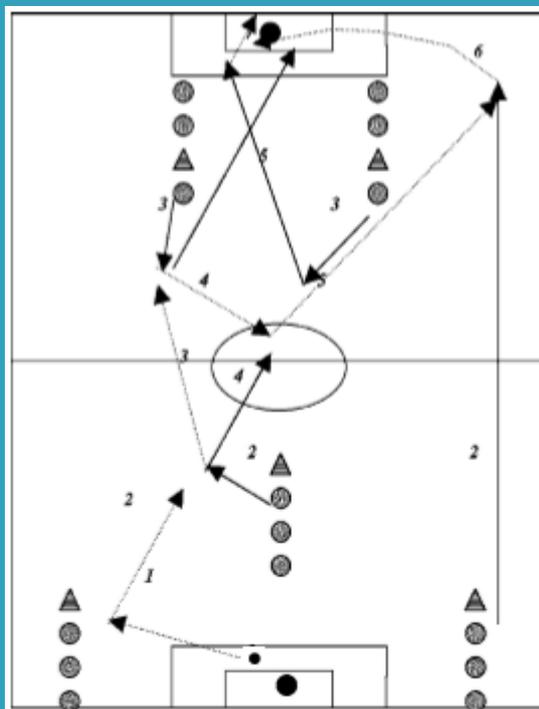
Cada vuelta cambiar a los jugadores que hacen de pasadores.

**VARIANTE:**

- Colocar solamente 2 pasadores en las bandas.
- Colocar 1 pasador que se mueve libremente por todo el campo.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 17



**NOMBRE DEL JUEGO:** Todos a una 15+2.

**OBJETIVO:** ataque organizado canalizado.

**Nº JUGADORES:** 17.

**MATERIAL:** 17 petos: 15 de color gris, 2 de color negro; 5 conos, y 12 balones.

**INCIDIR:** hacer los desmarques en el momento oportuno.  
Dar los pases siempre por delante del compañero.  
Respetar las zonas de inicio, canalización y finalización.

**EVITAR:** adelantarse a la acción.  
Ocupar espacios que no corresponden.

# EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL SISTEMA 1-4-4-2

## EJERCICIO 17

**DESCRIPCIÓN:** El balón siempre sale desde la posición del portero hacia los laterales (cada vez por un lado) y debe finalizar por la banda opuesta a donde se inicia la jugada. Participan los jugadores de las bandas (centrocampistas o laterales) y los del centro (centrales, canalizadores y delanteros).

La jugada y los movimientos de los jugadores deben seguir el orden del dibujo.

**VARIANTE:**

- Incorporar, después del cambio de orientación de los canalizadores, a estos mismos jugadores a la zona de rechace.
- Hacer llegar al lateral que inicia la jugada a la finalización de la misma.



[AFOPRO.COM](http://AFOPRO.COM)

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



[AFOPRO.COM](http://AFOPRO.COM)



[ACADEMIA\\_AFOPRO](https://twitter.com/ACADEMIA_AFOPRO)

[AFOPROFUTBOL](https://facebook.com/AFOPROFUTBOL)