



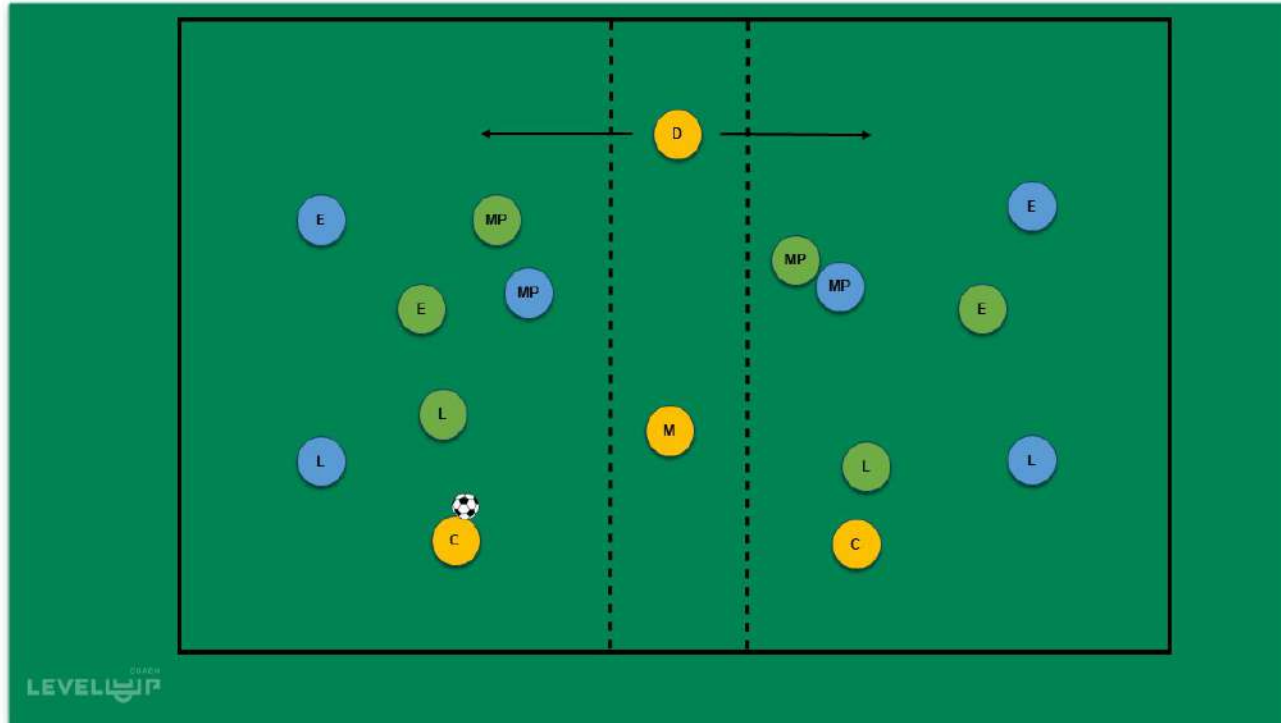
# 300 EJERCICIOS DE FÚTBOL



COACH  
**LEVELUP**

[WWW.LEVELUPCOACHAPP.COM](http://WWW.LEVELUPCOACHAPP.COM)

# 1 - JUEGO DE POSICIÓN 6 vs 6 + 4



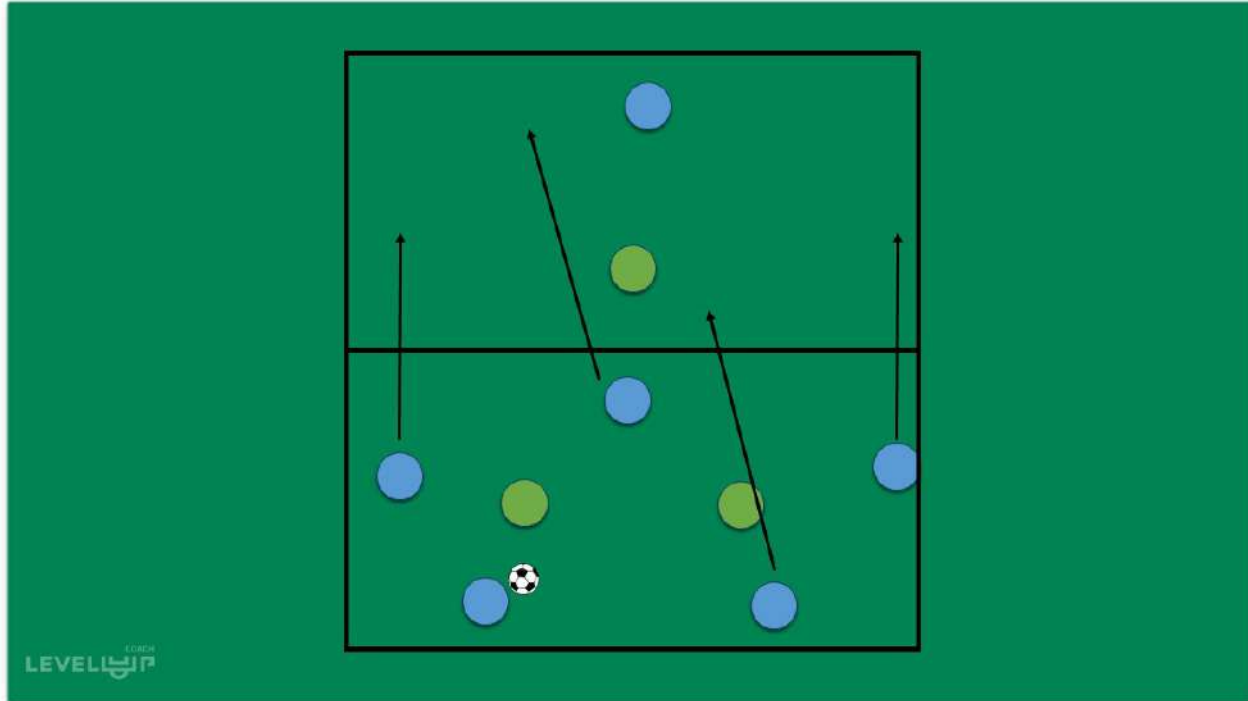
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	28 x 36
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Circulación</li><li>• Cerrar líneas de pase</li><li>• Líneas de pase</li><li>• Orientar presión</li><li>• Posesión</li></ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de 6 jugadores cada uno (2 Laterales, 2 Extremos y 2 Mediapuntas) y le sumamos 4 comodines ofensivos (2 Centrales, 1 Mediocentro y 1 Delantero). Uno de los equipos, junto a los comodines, tratarán de mantener la posesión del balón y de hacerla circular libremente por todo el espacio de juego. El equipo sin balón debe intentar recuperar el balón para cambiar de fase y manifestarse en amplitud y profundidad en su nuevo rol. Sistema de puntuación: 15 Pases - 1 Punto.

## Reglas de provocación

Los jugadores de cada equipo solo actúan en su zona. El delantero es el único comodín que se mueve libre.



Fase

Ataque

Nº de jugadores

9

Dimensiones

20 x 12

Objetivos

- Atraer para mover
- Cerrar líneas de pase
- Conectar alejados
- Dejar de cara
- Orientar presión

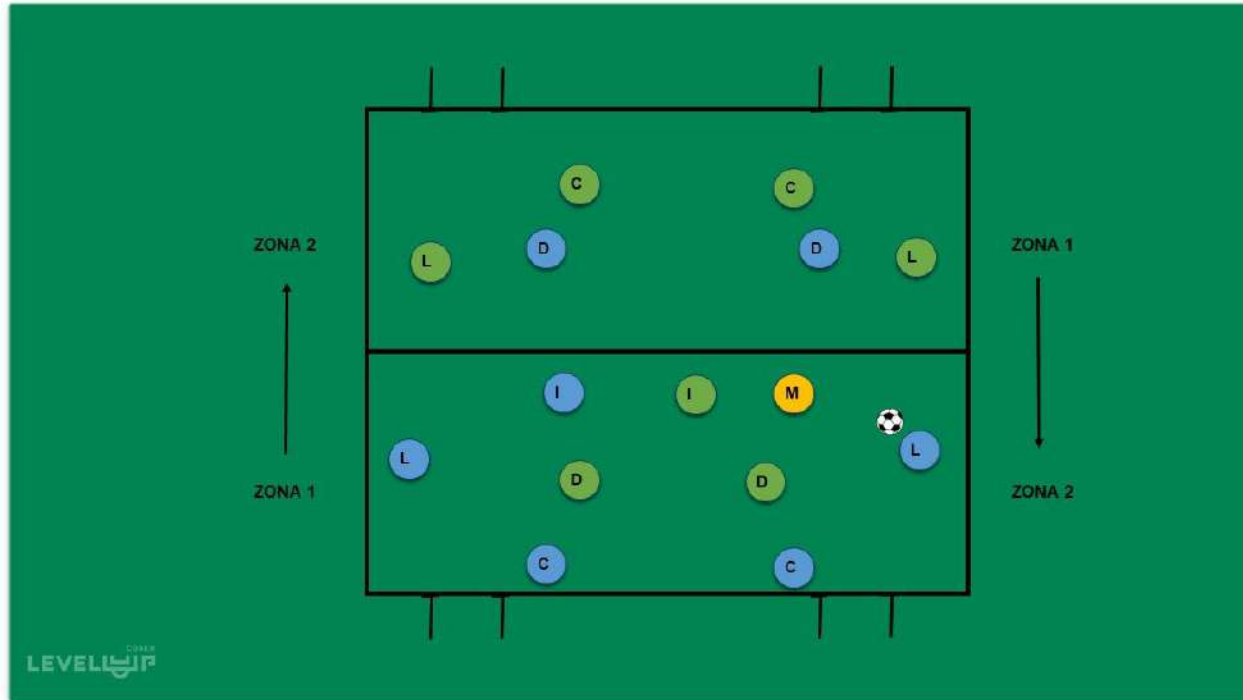
### Desarrollo

Se establecen dos zonas iguales de 10x12 (Espacio juego total: 20x12). Los jugadores se sitúan como en el gráfico (5vs2) en zona activa y (1vs1) en la zona contraria. Los jugadores en posesión deberán atraer a través de la posesión al rival para circular o mover hacia zonas que le permitan jugar con el alejado. Una vez que logren pasar el balón a la zona contraria, se producirán movimientos de apoyo para desarrollar el mismo objetivo en esa zona. Si un jugador en posesión pierde el balón cambiará su rol con uno de los defensores.

### Reglas de provocación

Los jugadores en posesión jugarán a 2 contactos. Tras robo o pérdida cambio de rol de poseedor y defensa.

### 3 - JUEGO DE POSICIÓN 7vs7+1 - Conectar zonas



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

15

Dimensiones

28 x 32

Objetivos

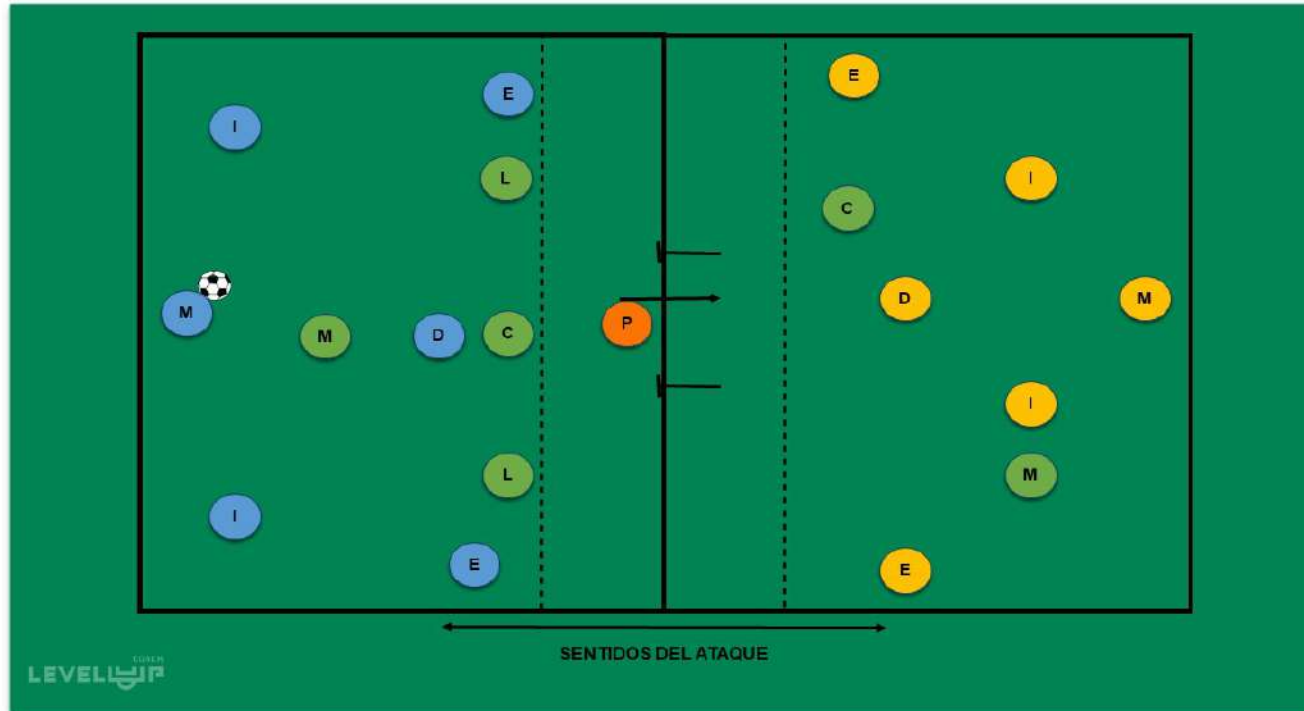
- Atraer para mover
- Cambio de rol
- Circulación
- Cerrar líneas de pase
- Conectar zonas
- Orientar presión

### Desarrollo

Se establecen dos equipos de siete jugadores cada uno más un comodín ofensivo que debe ubicarse siempre en zona activa. El equipo en posesión sólo puede introducir tres jugadores atacantes en la zona 2 (zona ofensiva) además del comodín, pudiendo circular libremente el balón entre zonas. El equipo defensivo solo podrá presionar en zona 2 con tres jugadores, por lo que defenderá su zona con cuatro jugadores como mínimo (principio de equilibrio). Ambos equipos buscarán anotar goles en las miniporterías contrarias mientras guardan una correcta ocupación del espacio.

### Reglas de provocación

En posesión: Máximo de 3 jugadores en zona 2. Sin posesión: Máximo 3 jugadores presionando zona 2.



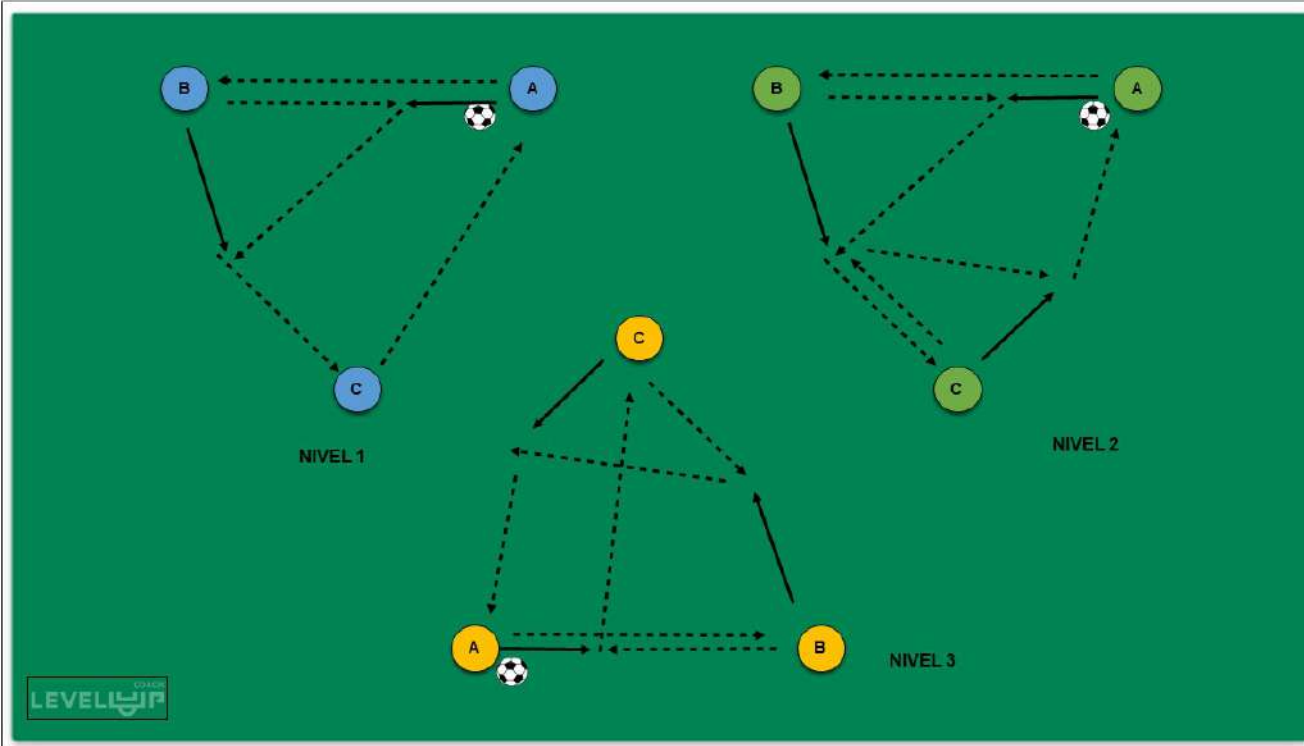
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	19
<b>Dimensiones</b>	26 x 46
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coberturas</li> <li>• Circulación</li> <li>• Evitar finalizaciones</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• 2 vs 1</li> <li>• 3 vs 2</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen tres equipos de 6 jugadores cada uno (los equipos se pueden establecer en base al posicionamiento de los jugadores en el campo). Dos equipos comenzarán con la posesión (cada uno en una de las zonas), su objetivo principal será circular el balón para crear situaciones de finalización en la portería central. El tercer equipo, ejercerá un rol defensivo, pudiendo entrar 4 jugadores a robar en zona contraria, mientras los dos jugadores restantes, esperarán en la otra zona tratando de interceptar los lanzamientos. El portero estará orientado hacia la zona activa, variando su posición dependiendo del balón. Los roles de los jugadores pueden variar por tiempo o por pérdida de la posesión.

## Reglas de provocación

Solo 4 jugadores pueden defender en zona activa. + Ataque a 2 contactos + Finalizaciones detrás de línea.



<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	18
<b>Dimensiones</b>	14 x 14
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Paredes</li> <li>• Pases</li> <li>• Técnica individual</li> <li>• Timing</li> </ul>

## Desarrollo

Nivel 1: A pasa a B y se ofrece en apoyo para que B le devuelva y corra al espacio para recibir una pared. B pasa a C y controla orientado para jugar con A.

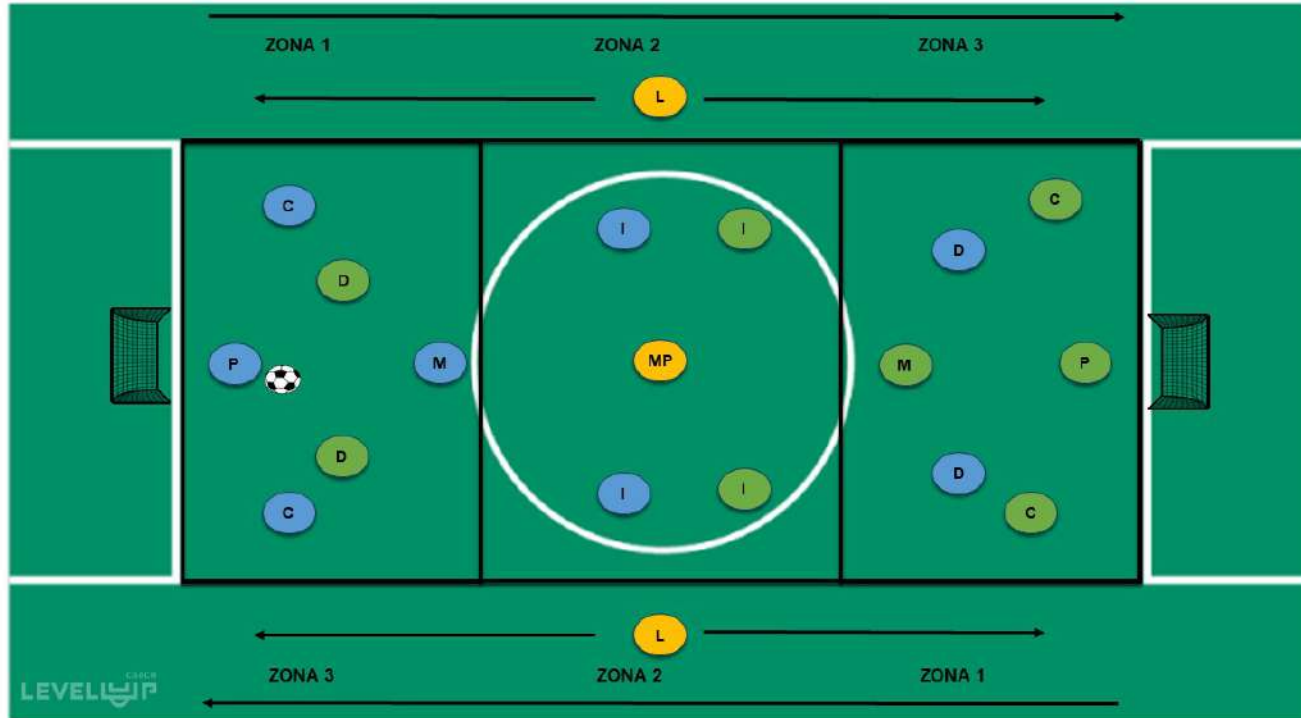
Nivel 2: A pasa a B y se ofrece en apoyo para que C le devuelva y corra al espacio para recibir una pared. B pasa a C y orienta su cuerpo para recibir y devolver la pared a C al espacio. C recibe y pasa a A.

Nivel 3: A pasa a B y se ofrece en apoyo para que B le devuelva y juega con el alejado, C, que recibe y juega de primera realizando una triangulación con B quien, tras recibir, juega de primeras al espacio a C y éste pasa a A.

## Reglas de provocación

Alternar sentidos para que los jugadores trabajen ambas lateralidades.





<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	19
<b>Dimensiones</b>	40 x 68
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Conectar zonas</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Hombres libres</li> <li>• Presión al poseedor</li> <li>• Progresión</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

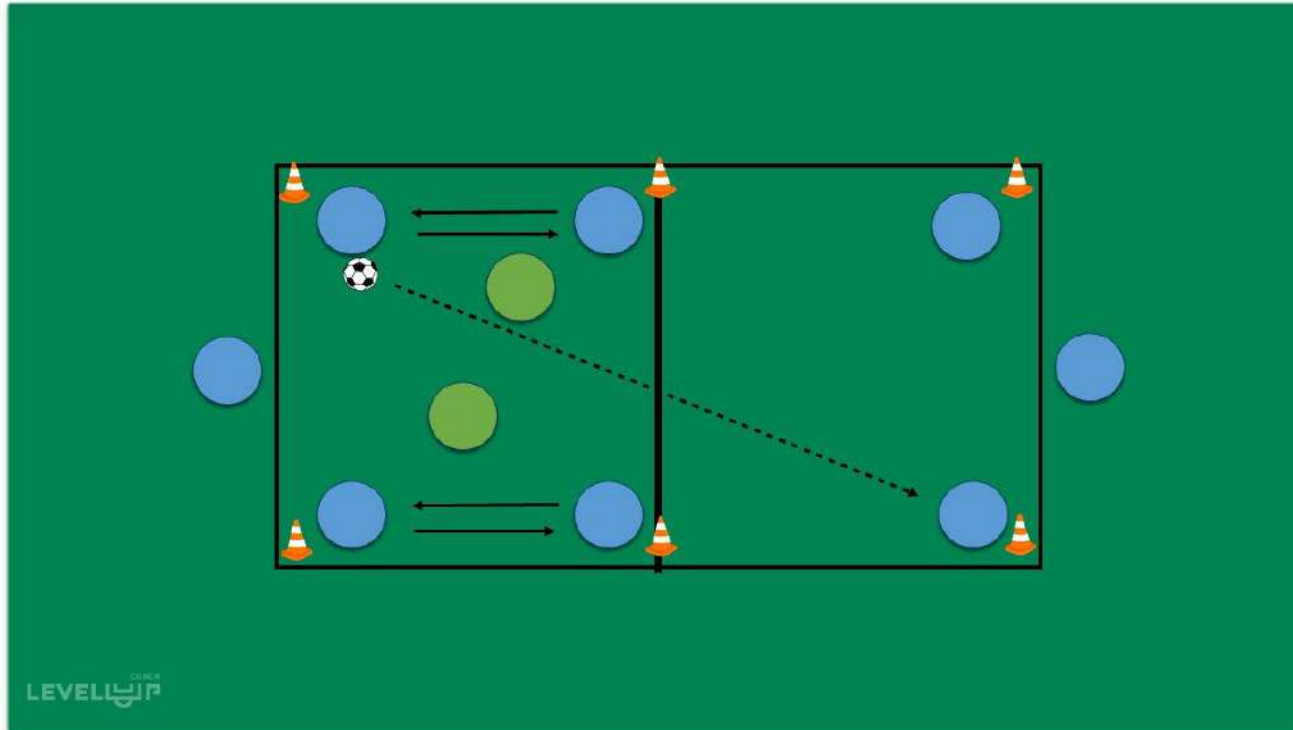
## Desarrollo

Se establecen dos equipos de ocho jugadores más tres comodines (dos de ellos exteriores y otro que se sitúa en la zona 2). Los jugadores de ambos equipos desarrollan su función en la zona asignada, el balón puede moverse libremente entre zonas. El equipo en posesión tendrá la misión de ir creando superioridades a través de encontrar hombres libres para avanzar y conectar zonas. El equipo sin posesión deberá realizar una fuerte presión al poseedor para limitar su tiempo de acción mientras intentan evitar relaciones en el interior del dispositivo. Los jugadores del equipo defensor podrán salir a zonas exteriores para presionar o robar al comodín.

## Reglas de provocación

Los jugadores solo pueden jugar en su zona. Los comodines exteriores pueden jugar en todas las zonas.

## 7 - RONDO móvil en dos zonas 8vs2 (5vs2)



Fase

Ataque

Nº de jugadores

10

Dimensiones

14 x 14

Objetivos

- Abrir intervalos
- Batir líneas
- Cerrar líneas de pase
- Conectar zonas
- Pases

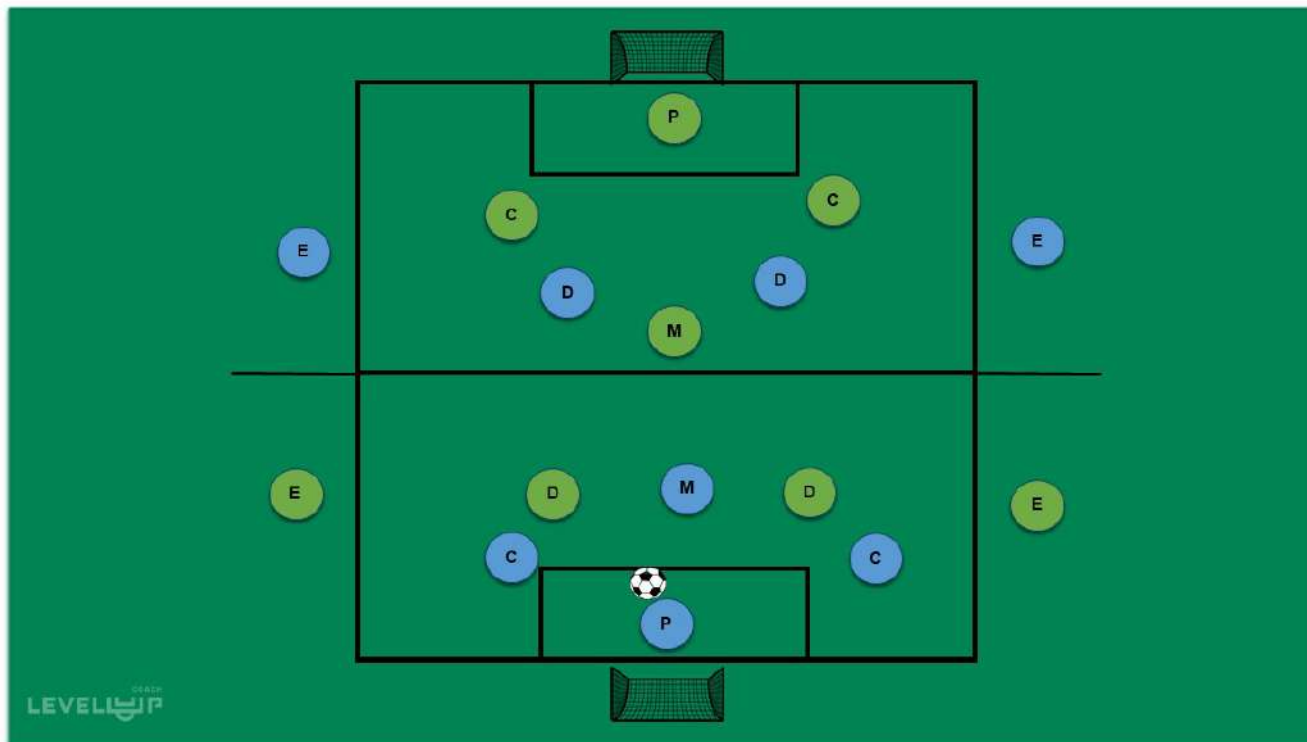
### Desarrollo

Los jugadores en posesión (azules) se sitúan en los conos marcados y en las zonas exteriores. Todos juegan a un toque y puede cambiar de zona tantas veces como deseen. Los jugadores en posesión se establecen en parejas (para los cambios de rol). Cuando cualquier jugador en posesión ubicado en una de las esquinas pase el balón a un jugador de cualquiera de las esquinas contrarias, se produce un cambio de posición entre la pareja que dio el pase y la pareja ubicada en la zona central del espacio. Sistema de puntuación: Se puede añadir un sistema de puntuación que vendrá determinado por la sucesión de un número de pases en concreto. Ejemplo: Cada 20 pases sin pérdida, un punto para las parejas en posesión.

### Reglas de provocación

Se juega a un contacto. Si uno de los jugadores de los vértices juega con un alejado (permuta de posiciones).





<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	28 x 36
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centros</li> <li>• Conectar zonas</li> <li>• Disputas</li> <li>• Defensa en área</li> <li>• Evitar finalizaciones</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Fijar oponentes</li> <li>• Pases</li> </ul>

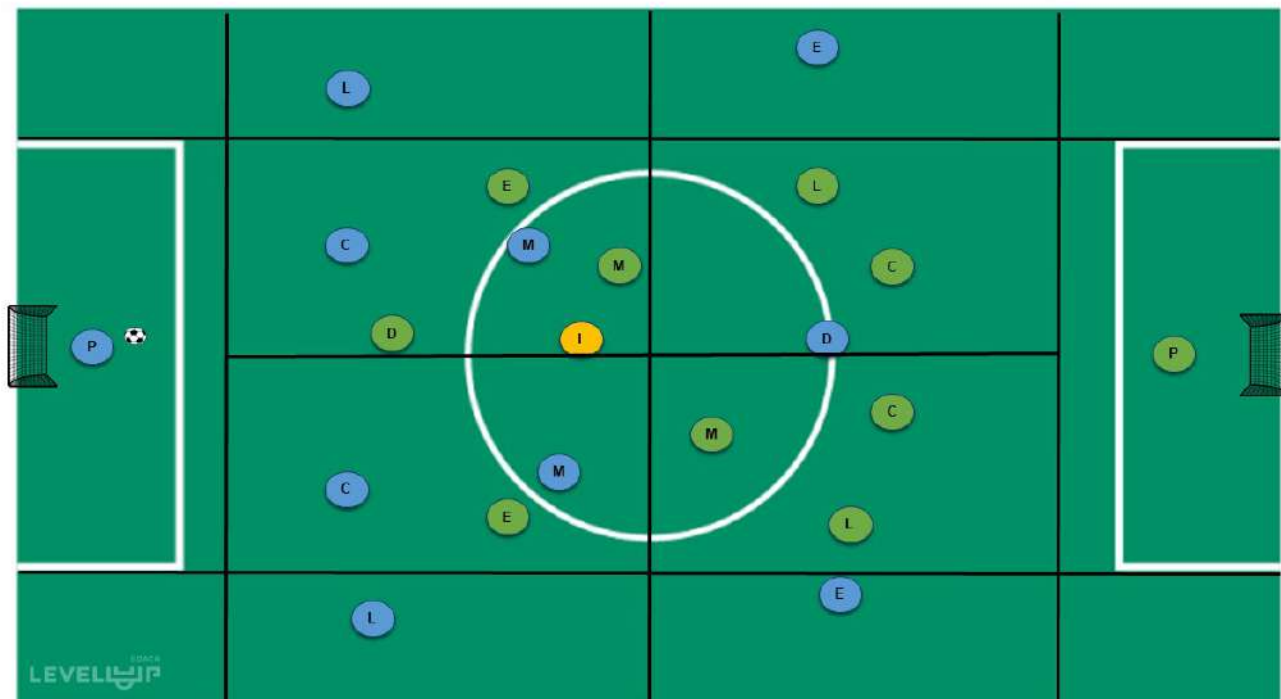
## Desarrollo

Se establecen dos equipos de ocho jugadores cada uno y se ubican como en el gráfico. Uno de los equipos comienza con la posesión y deberá buscar finalizar en la portería contraria a través de diferentes acciones en las que intervienen los extremos (bien a través de centros o bien a través de conducciones hacia el espacio de juego para poder realizar alguna asociación con uno o varios compañeros (paredes, triangulaciones...). Los jugadores del equipo defensor pueden defender en ambas zonas a excepción de los extremos que solo podrán atacar o intervenir cuando su equipo tenga el balón.

## Reglas de provocación

Los extremos pueden decidir si centrar desde fuera del espacio o entrar dentro en conducción para fijar.

## 9 - PARTIDO CONDICIONADO 10vs10+1 - Cambios de rol



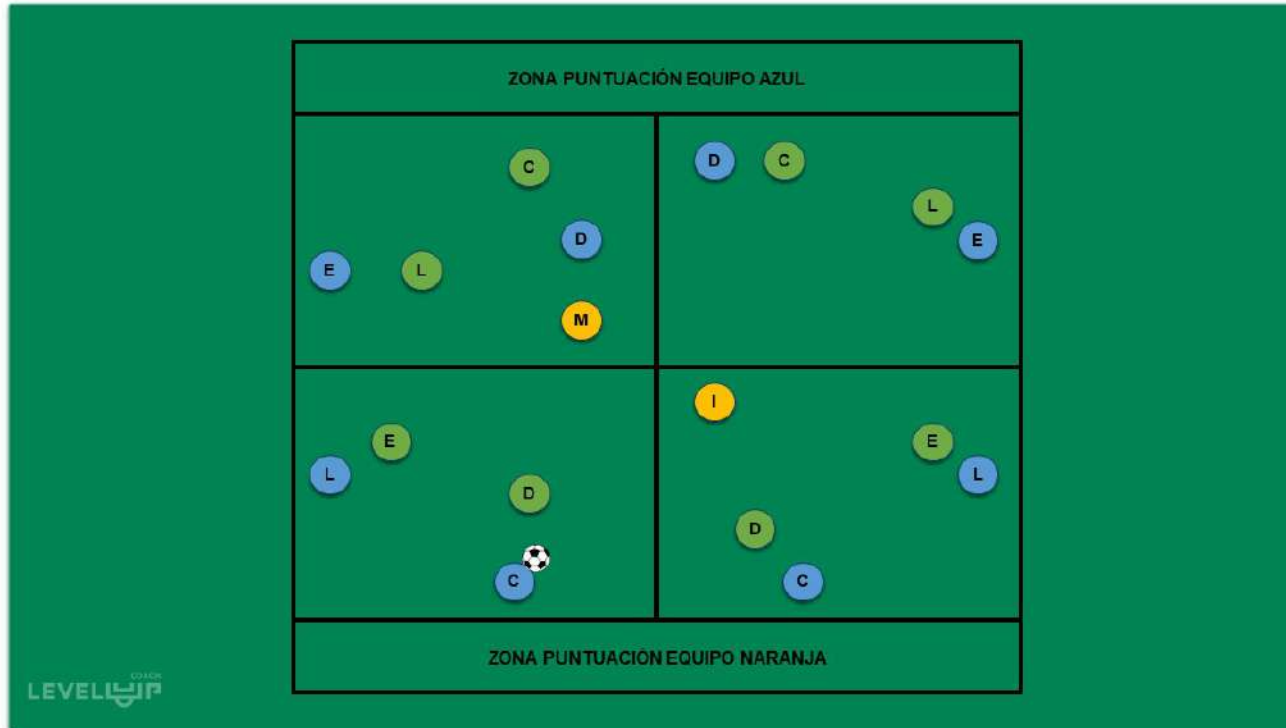
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	21
<b>Dimensiones</b>	40 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amplitud</li><li>• Búsquedas de superioridad</li><li>• Cambio de rol</li><li>• Circulación</li><li>• Cerrar líneas de pase</li><li>• Defensa en bloque</li><li>• Profundidad</li></ul>

### Desarrollo

Se establecen dos equipos de diez jugadores más un comodín ofensivo (Los equipos deben posicionarse en base al/los sistemas de juego trabajados). El condicionante principal que añadimos en esta tarea es la importancia del cambio de rol (pasar de una fase a otra), para ello premiamos que tras una pérdida, el equipo recupere en la misma zona donde perdió el balón. Sistema de puntuación: Gol - 1 punto // Recuperar en la zona de pérdida - 1 punto // Sacar el balón de la zona de recuperación sin perderla - 1 punto.

### Reglas de provocación

El equipo en posesión debe manifestarse en amplitud y profundidad. Sin limitación de contactos.



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	18
<b>Dimensiones</b>	30 x 30
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batir líneas</li> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Circulación</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Desmarques</li> </ul>

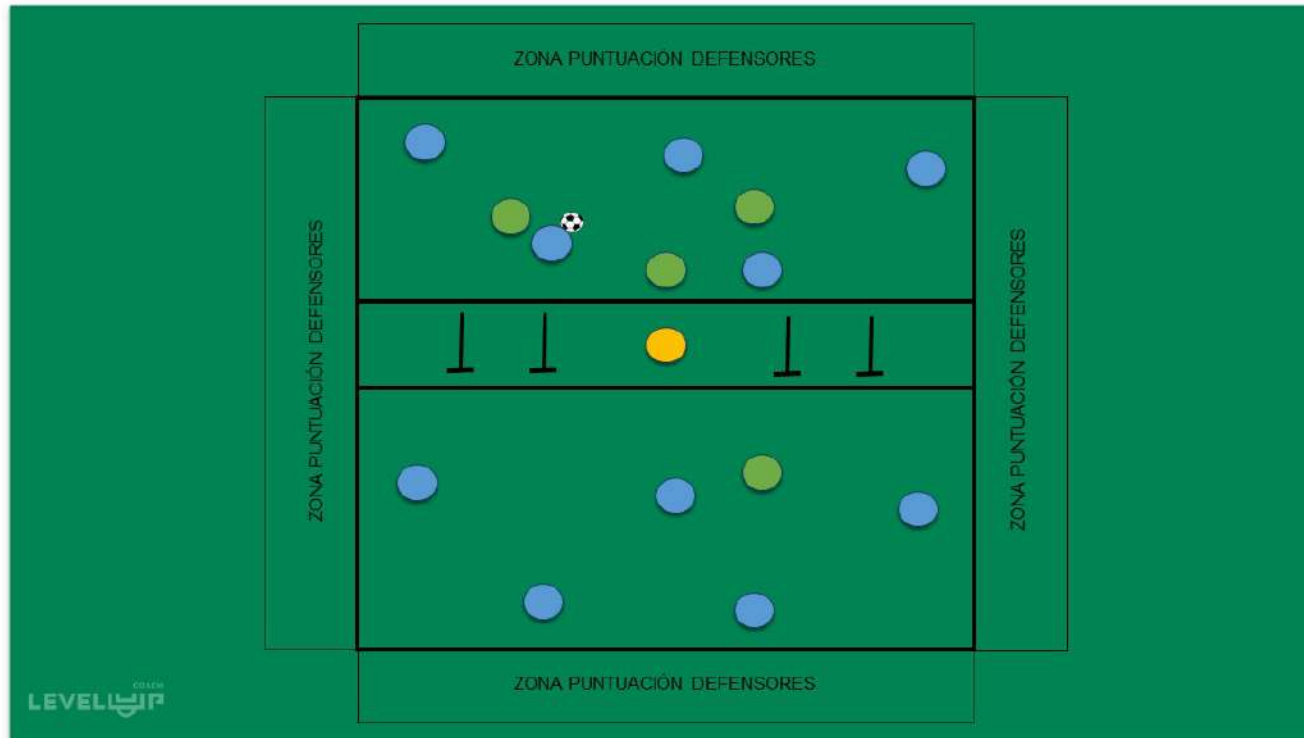
## Desarrollo

Se establecen dos equipos de ocho jugadores cada uno más dos comodines ofensivos que se moverán libres por las cuatro zonas (no pudiendo estar ambos en la misma zona al mismo tiempo). Cuando un equipo realice 10 pases, puede seguir circulando hasta llegar a los 20 para conseguir punto o bien, recibir por parte de los delanteros o extremos un balón en la zona de puntuación tras un desmarque de ruptura al espacio. Tras robo o pérdida cambio de rol. Sistema de puntuación: 20 pases sin que se produzca pérdida - 1 punto // Recibir en la zona de puntuación tras un desmarque en ruptura - 1 punto.

## Reglas de provocación

Los jugadores no pueden salir de su zona a excepción de los (D) y los (E) que pueden romper en ruptura al espacio.

# 11 - JUEGO DE POSESIÓN 10vs4+1 (5vs3+1)



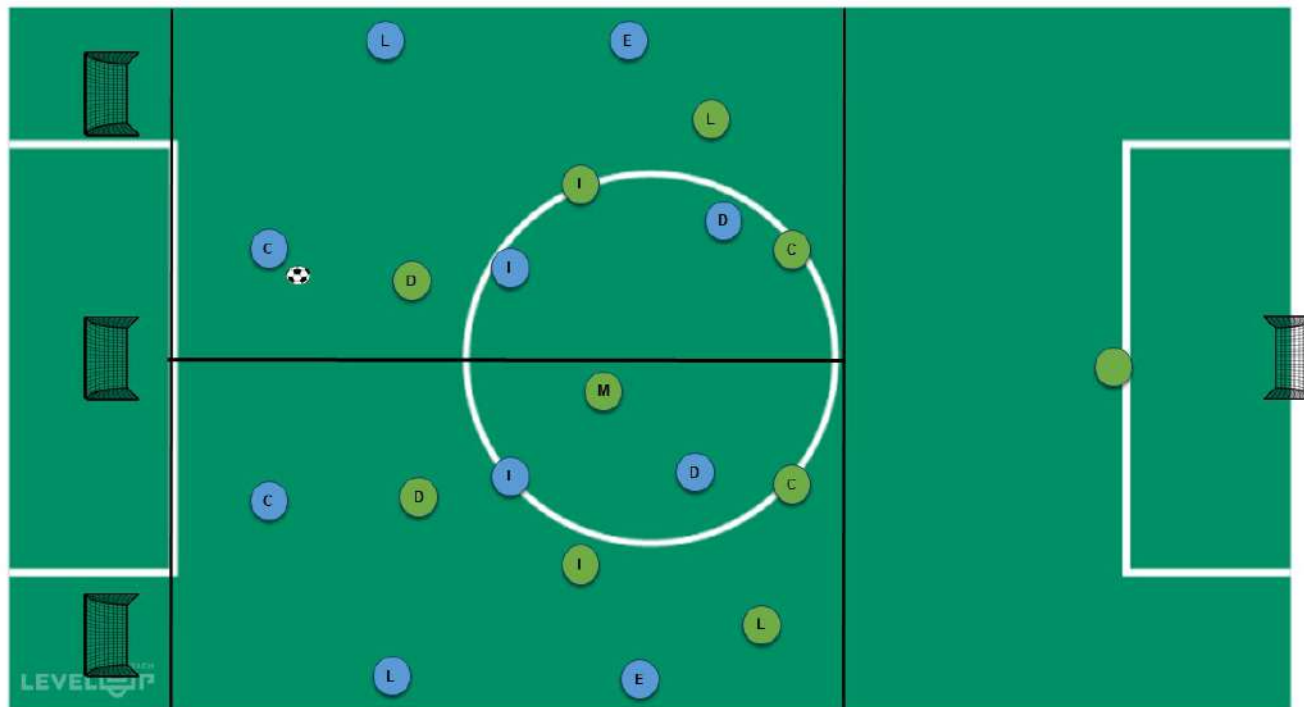
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	15
<b>Dimensiones</b>	24 x 28
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Batir líneas</li><li>• Cambio de rol</li><li>• Cerrar líneas de pase</li><li>• Evitar finalizaciones</li><li>• Hombres libres</li><li>• Paredes</li><li>• Pases</li><li>• 3º Hombre</li></ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos, el equipo en posesión se distribuirá con cinco jugadores en cada zona y el equipo defensor con tres jugadores en zona activa de balón y el restante en la zona contraria. Los jugadores en posesión deberán pasarse el balón hasta lograr abrir una línea de pase y conectar entre ellos a través de las miniporterías o bien, circular el balón hasta conseguir un número de pases determinado. Se dará importancia al cambio de fase de ambos equipos premiando la velocidad. Sistema de puntuación atacantes: Entregar el balón de un compañero a otro pasando por alguna de las dos miniporterías. Conseguir 20 pases sin que el rival la recupere. Sistema de puntuación defensores: Tras recuperación, pueden salir en conducción por cualquier zona del espacio.

## Reglas de provocación

Los atacantes se desarrollan en su zona. Los defensas puntúan entrando en la zona de puntuación con balón.



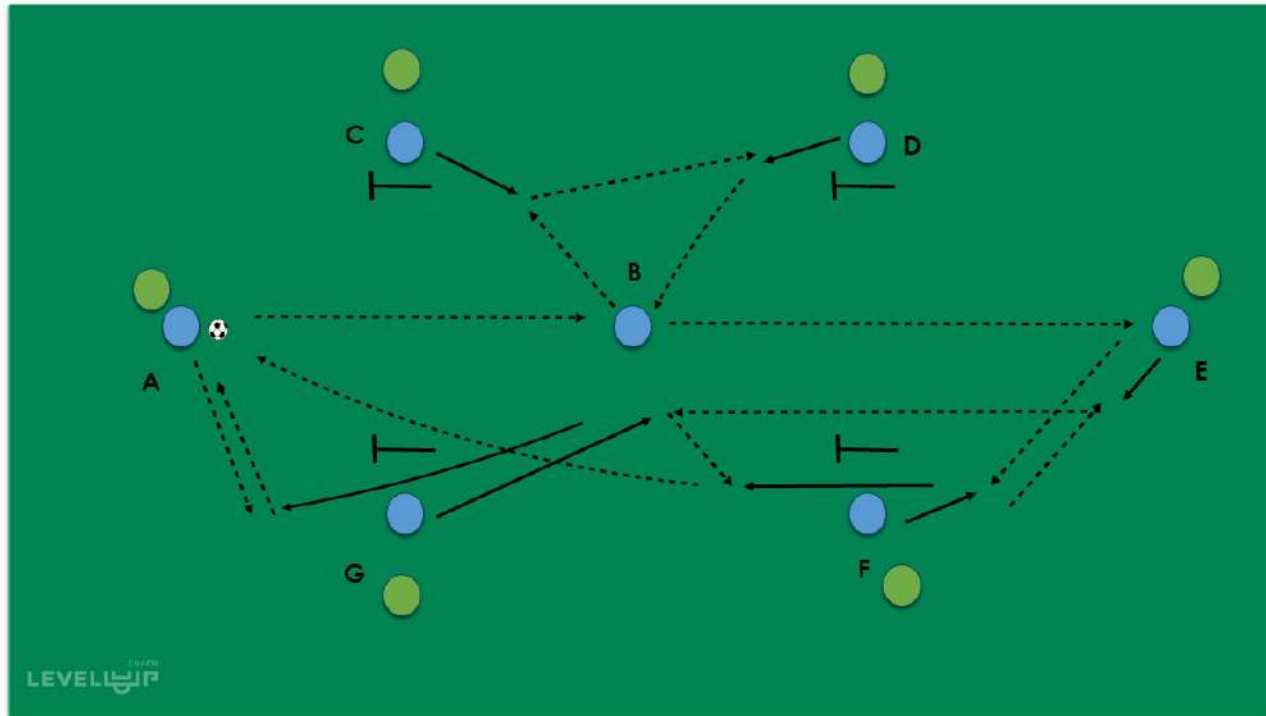
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	20
<b>Dimensiones</b>	45 x 90
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Batir líneas</li> <li>• Defensa en bloque</li> <li>• Desmarques</li> <li>• Profundidad</li> <li>• Progresión</li> <li>• Presión Media</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos, el que atacará la portería real con 10 jugadores (sistema base 4-4-2) y el equipo que atacará las tres miniporterías con nueve jugadores (sistema base 4-3-2). El equipo en superioridad iniciará y reiniciará siempre el juego desde sus defensas. Este equipo deberá circular y mantener la posesión hasta que encuentre el momento de conectar con un compañero tras un desmarque de ruptura al espacio generado detrás de la línea defensiva rival. Una vez que se vaya a lograr dicha conexión, los defensas pueden salir del espacio y defender más cerca de área. El equipo naranja, cuando recupere, podrá finalizar en cualquiera de las tres miniporterías.

## Reglas de provocación

Las finalizaciones del equipo azul deben producirse tras recibir cualquiera de sus jugadores un balón al espacio.



<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	13
<b>Dimensiones</b>	18 x 30
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmarques</li> <li>• Paredes</li> <li>• Pases</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

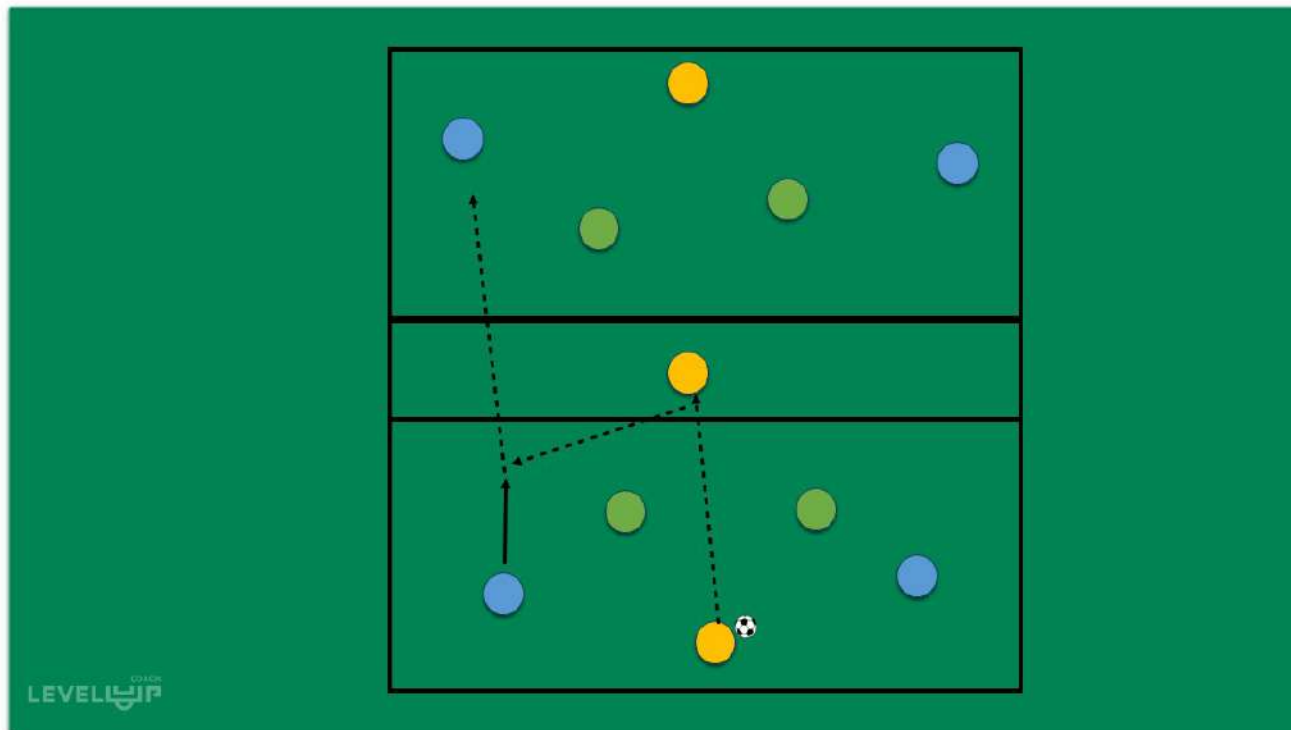
## Desarrollo

Secuencia: (1) A pasa el balón a B (2) B deja de cara a C (3) C juega al primer toque con D que viene en apoyo (4) D deja de cara a B que se ha perfilado para profundizar (5) B juega con E (6) E pasa el balón al desmarque de apoyo de F (7) F deja al primer toque a E que se ha perfilado previamente para jugar con el intermedio, G tras su desmarque en apoyo (8) G deja de cara a F tras orientarse para profundizar y jugar con alejado (9) F realiza un pase al jugador de la posición A (10) A combina con G que tras dejar antes de cara, se ha movilizad para generar una línea de pase (11) G devuelve de primera para A y comienza la secuencia desde el principio.

## Reglas de provocación

Cambiar cada varias repeticiones el sentido de la circulación del balón para ambas lateralidades.





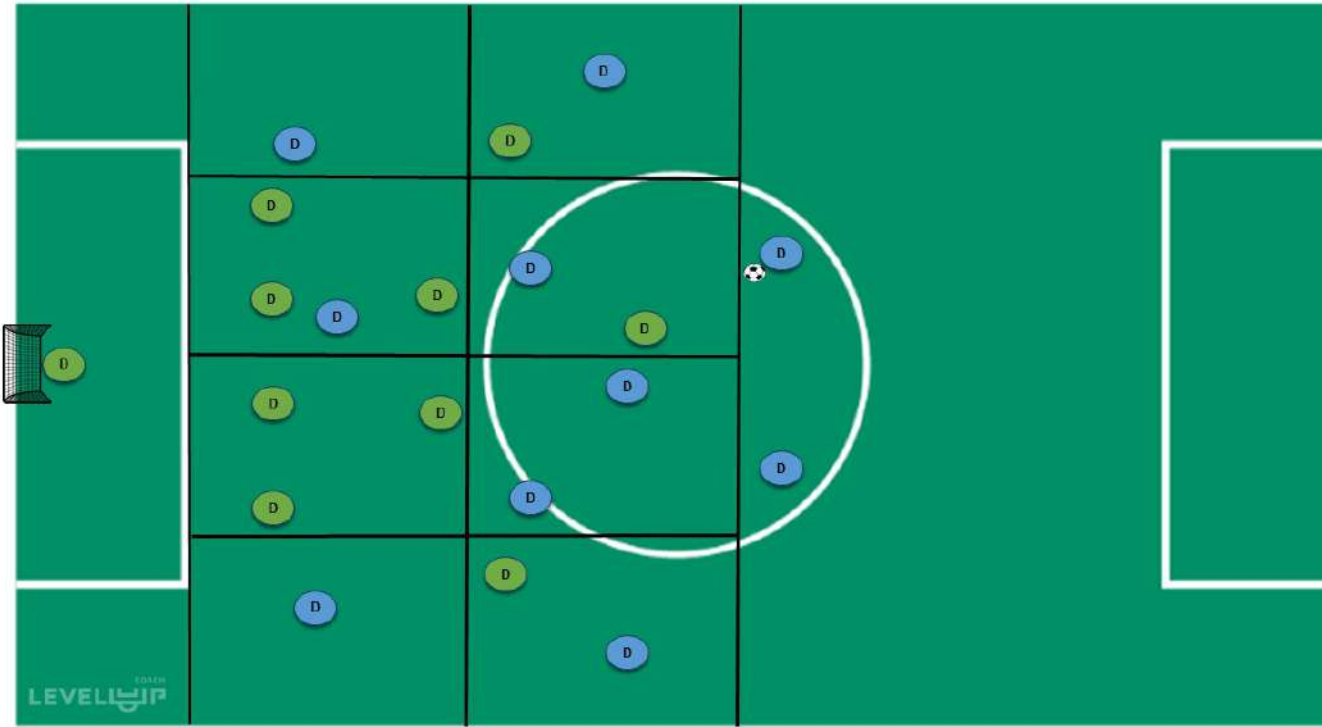
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	11
<b>Dimensiones</b>	22 x 14
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Desmarques</li> <li>• Paredes</li> <li>• Pases</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de cuatro jugadores y tres comodines ofensivos. Los jugadores se ubican como en gráfico de arriba. El equipo en posesión junto a los comodines ofensivos deberán mantener la posesión del balón y hacerlo circular para conectar zonas a través de una dejada de cara (triangulación o tercer hombre) del comodín ubicado en zona media. Si tras la dejada de cara del comodín el jugador en posesión no puede conectar con la zona contraria, puede seguir circulando en su zona hasta encontrar el momento adecuado, pero siempre tras una triangulación con el comodín central. Tras pérdida o robo, cambio de rol de ambos equipos.

## Reglas de provocación

Para circular de una zona a otra el comodín de zona media debe dejar de cara a un compañero para conectar.



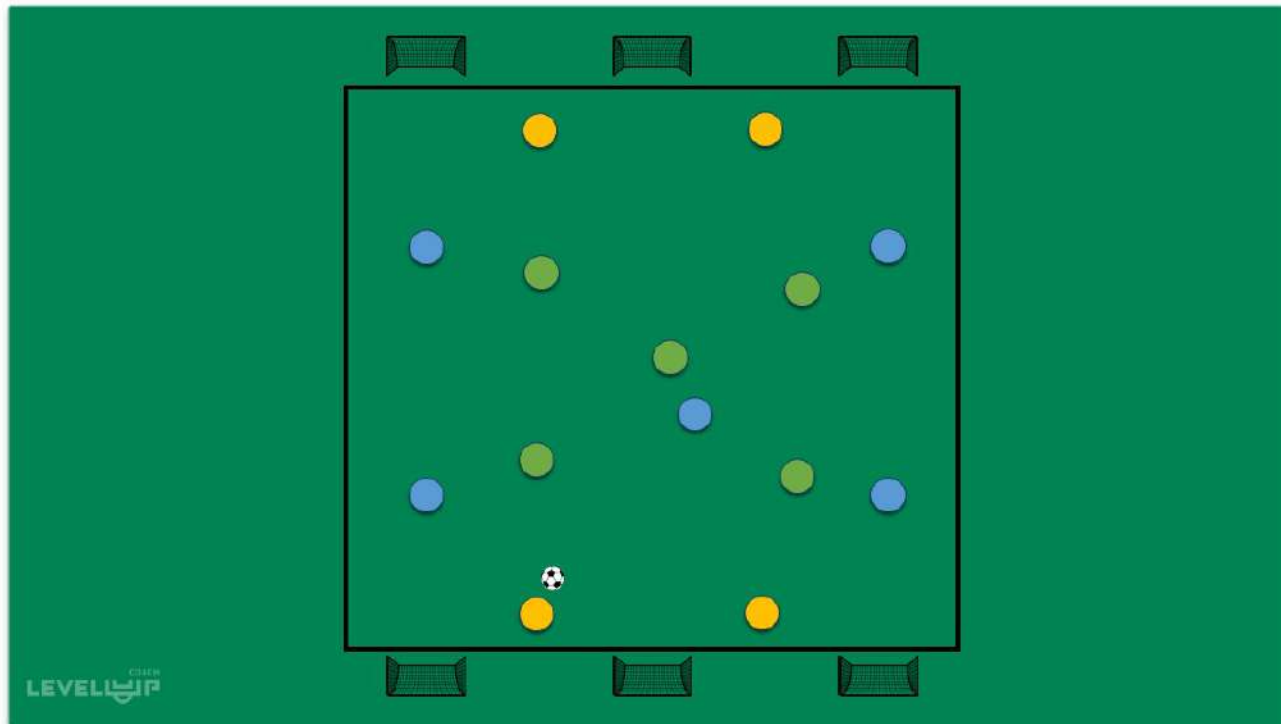
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	20
<b>Dimensiones</b>	50 x 60
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Circulación</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Conectar zonas</li> <li>• Defensa en bloque</li> <li>• Defensa en área</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Pases</li> <li>• Progresión</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de diez jugadores, situando sólo un portero en el equipo que comienza sin la posesión. El equipo en posesión inicia el juego desde sus defensas, deberá mantener la posesión y circular el balón con el objetivo de progresar y crear situaciones de finalización ante una defensa organizada. En el momento de pérdida, se incidirá en dos comportamientos principales por parte del equipo que perdió el balón: 1. Cambio de rol y presión inmediata al poseedor y posibles receptores por parte de los jugadores cercanos al balón. 2. Ocupación racional y equilibrio defensivo de los jugadores más alejados al balón. Se incentivará la recuperación en el mismo cuadrado donde se ha producido la pérdida si se han cerrado de manera correcta el eje transversal y longitudinal. Cuando el equipo defensor recupere, deberá mantener la posesión y sacar el balón de la zona en la que lo ha recuperado.

## Reglas de provocación

Posesión: Manifestación en amplitud y profundidad. No Posesión: Equipo junto, estrecho y corto.



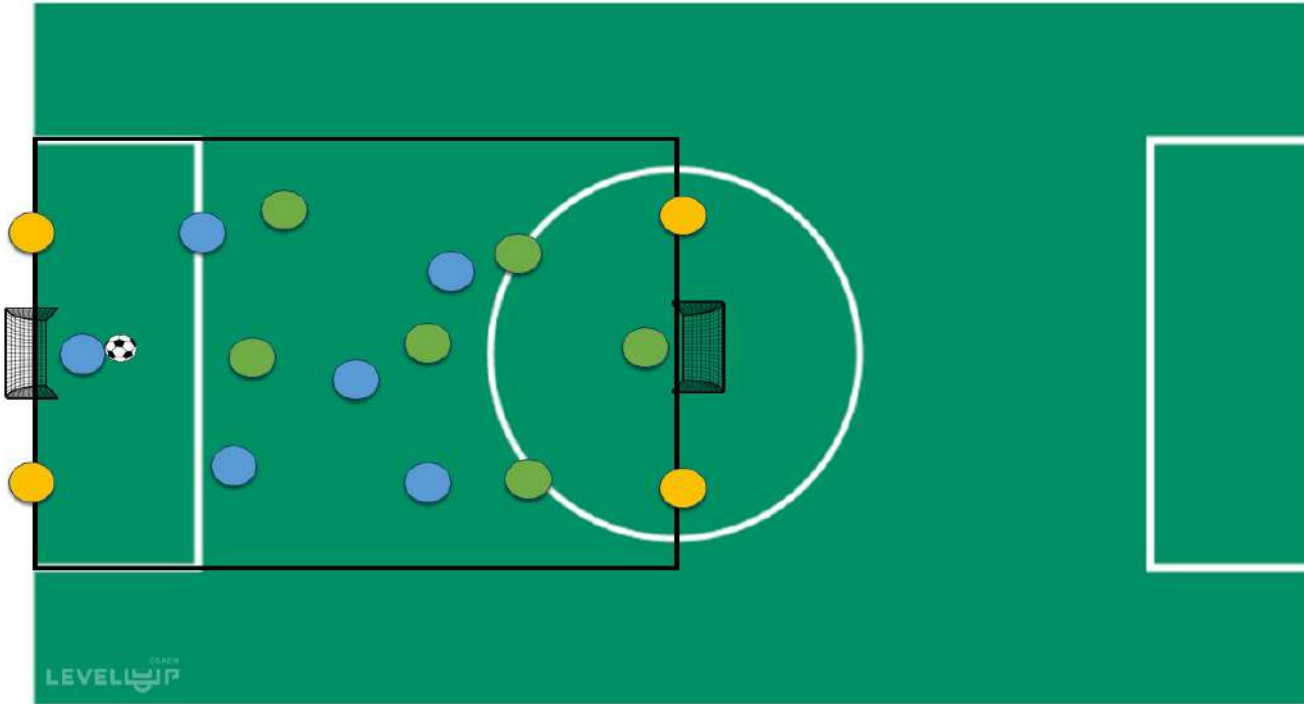
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	14
<b>Dimensiones</b>	22 x 28
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acoso al par</li> <li>• Batir líneas</li> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Defensa en bloque</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Orientar presión</li> <li>• Progresión</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de cinco jugadores más cuatro comodines ofensivos. Los jugadores se ubican como en el gráfico superior. Uno de los comodines comienza con la posesión asociándose con uno de los equipos, que deberá manifestarse en amplitud y generar continuas líneas de pase. Si el equipo en posesión realiza junto con los comodines 18 pases sin perder la posesión, pueden finalizar en cualquiera de las miniporterías. Si durante la circulación del balón, el equipo defensor roba el balón, tendrá dos opciones: a) Mantener la posesión y cambiar su rol buscando circular. b) Finalizar en cualquiera de las porterías (Si marcan, siguen en posesión. Si fallan, siguen robando).

## Reglas de provocación

Los comodines juegan a dos contactos. Manifestar amplitud y profundidad con balón.



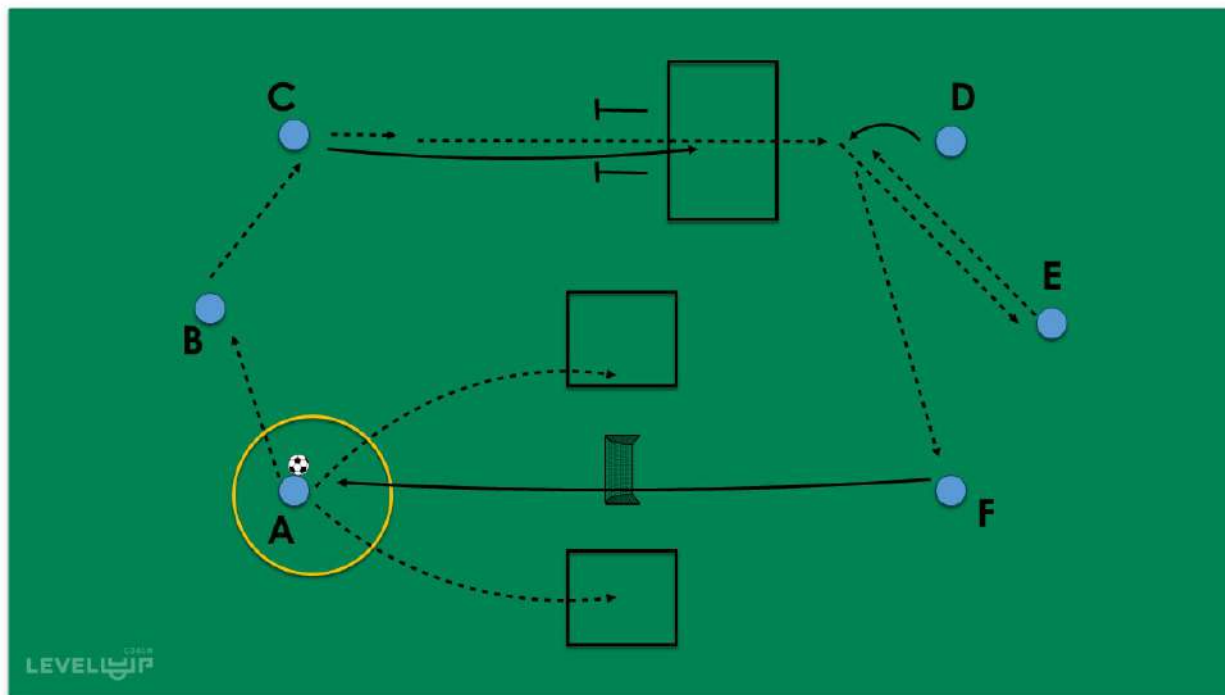
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	40 x 44
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acoso al par</li> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Evitar finalizaciones</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de cinco jugadores y un portero más cuatro comodines ofensivos. Los comodines jugarán en los laterales de las porterías y será necesario conectar con cualquiera de ellos para poder finalizar. Uno de los equipos, a través de su portero, inicia el juego y deberá mantener la posesión del balón hasta encontrar situaciones que le permitan conectar con un comodín para que éste, se relacione con un tercer jugador y pueda finalizar. Tras pérdida o robo, cambio de rol de ambos equipos. A los comodines se les podrá robar el balón.

## Reglas de provocación

Los comodines solo juegan a un contacto. El gol debe venir precedido de un tercer hombre.



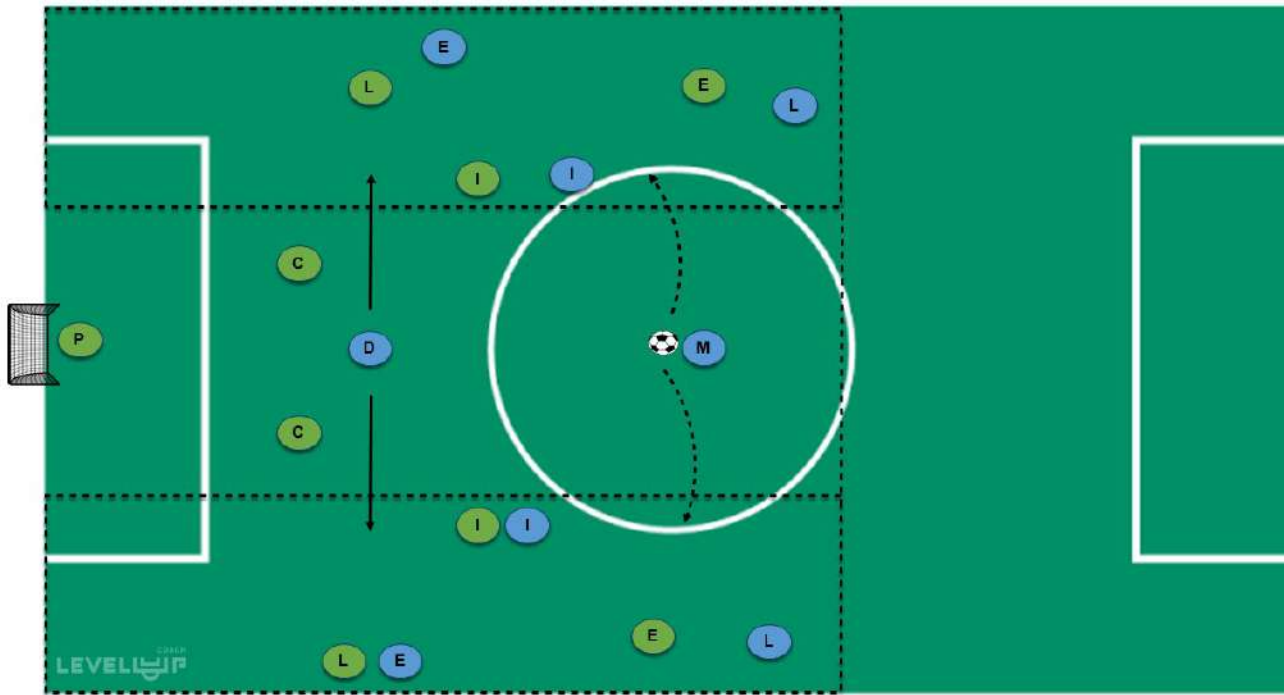
<b>Fase</b>	Ataque - Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	12
<b>Dimensiones</b>	30 x 40
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Conectar alejados</li> <li>• Despeje orientado</li> <li>• Pases</li> <li>• Técnica individual</li> <li>• Timing</li> </ul>

## Desarrollo

Secuencia A (Líneas azules): (1) Inicia el jugador A con balón que pasará a B y tras control o al primer toque juega con C. (2) C conduce unos metros y lanza un pase tenso entre las picas para el jugador D, (3) D controla y juega con E que le devolverá a primer toque. (4) D pasa el balón a F que tras un control lanzará el balón por encima de la portería (que simula rivales) para conectar con A que deberá controlar el pase en largo y comenzar de nuevo la secuencia. Secuencia B (Variantes líneas naranjas): La secuencia es igual que la anterior pero una vez que C pasa el balón a D, se simulará una pérdida e irá a presionar y temporizar en la zona marcada detrás de las picas. La otra variante se produce tras el balón en largo de F al jugador A que tras recibir, en lugar de controlar, deberá despejar a una de las zonas marcadas.

## Reglas de provocación

Se realizarán varias repeticiones de cada una de las dos secuencias.



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	19
<b>Dimensiones</b>	45 x 55
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acoso al par</li> <li>• Centros</li> <li>• Despeje orientado</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Marcaje individual</li> <li>• Pases</li> <li>• Situaciones de banda</li> </ul>

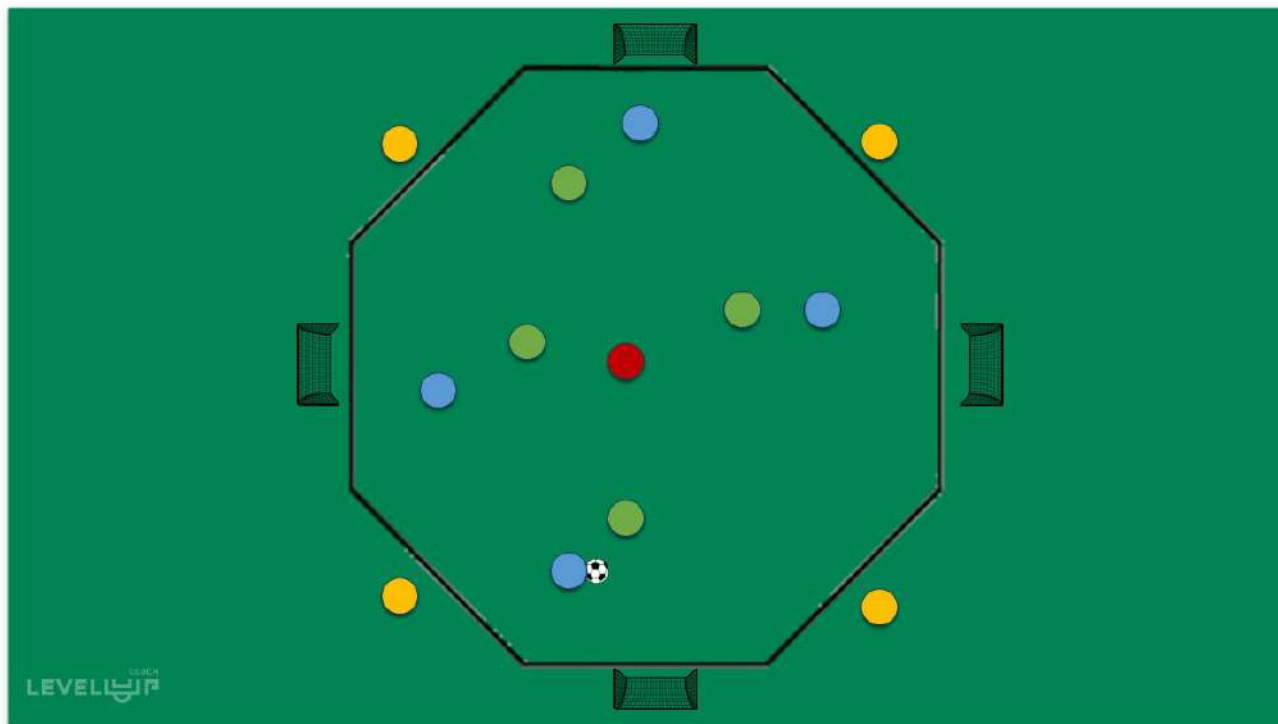
## Desarrollo

Se establecen dos equipos de ocho jugadores y un portero para el conjunto defensivo. Los jugadores se establecen como en el gráfico (sistema base 1-4-3-3). El (M) del equipo en posesión iniciará el juego, su misión principal será ubicarse de vértice para poder cambiar la dirección del ataque de una banda a otra. Cuando el balón llegue a uno de los carriles laterales (tanto delantero como mediocentro del equipo azul pueden entrar para crear superioridad) los jugadores del equipo en posesión deberán resolver las situaciones que el juego le plantee para buscar finalizar en la portería rival. Los jugadores de banda contraria (tanto azules como naranjas) permanecerán en la zona, pudiendo dar continuidad al juego cuando el balón entre en ella. Tras robo o pérdida, se eliminan las delimitaciones del espacio y los jugadores del equipo naranja buscarán atravesar la línea horizontal que limita el espacio.

## Reglas de provocación

Los jugadores del equipo defensor sólo actúan en su zona. El (D) y el (M) pueden entrar en zonas laterales.





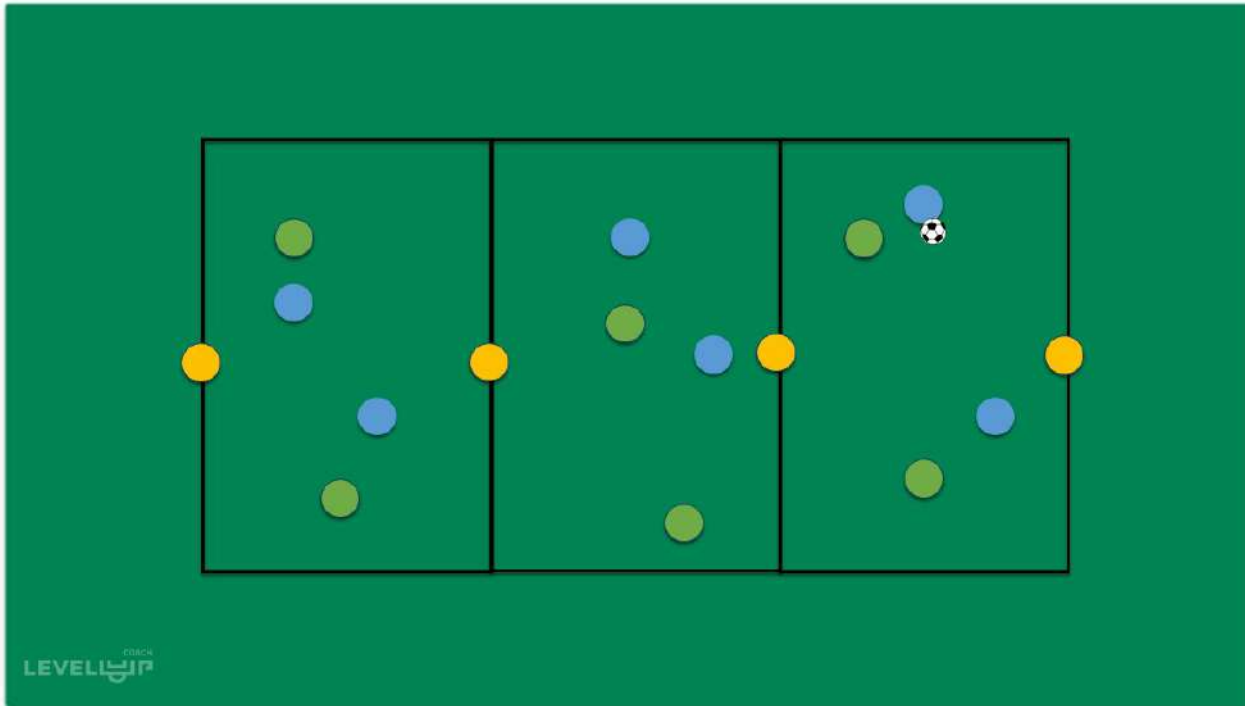
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	13
<b>Dimensiones</b>	30 x 30
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Paredes</li> <li>• Pases</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen tres equipos de cuatro jugadores más un comodín ofensivo. Uno de los equipos comienza con la posesión y deberá circular el balón, aprovechando la superioridad numérica, hasta conseguir 15 pases para poder finalizar en cualquiera de las cuatro porterías. Si el equipo en posesión dentro del espacio pierde la posesión, cambiará su rol y deberán defender. Si el equipo que esta ubicado fuera del espacio pierde la posesión, pasará a defender y será el otro equipo poseedor (que se encontraba dentro del espacio) el que deberá salir a las zonas exteriores. Los cambios de rol y posicionamiento se suceden entre los tres equipos.

## Reglas de provocación

Dos contactos por jugador excepto los jugadores fuera que sólo disponen de uno. Finalizaciones a un contacto.



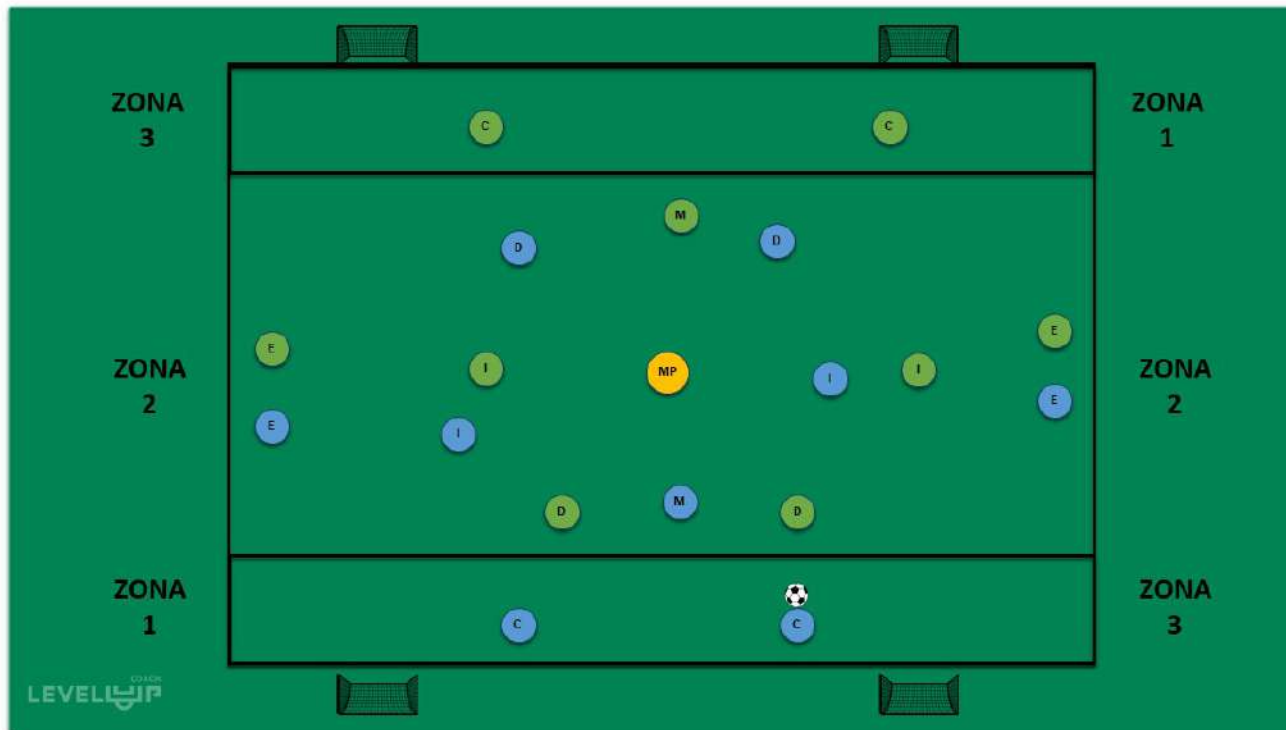
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	12 X 30
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Marcaje individual</li> <li>• Pases</li> <li>• Posesión</li> <li>• Progresión</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de seis jugadores más cuatro comodines ofensivos. Cada uno de los equipos se sitúa 2-2-2 en cada una de las tres zonas delimitadas. Los comodines se ubican en cada una de las líneas horizontales y uno de ellos comienza con la posesión asociándose a uno de los equipos. El equipo en posesión junto a los comodines deberá mantener la posesión e ir progresando de una zona a otra en función del lugar donde se encuentre el balón. En caso de robo o pérdida, los equipos cambian de rol. Los comodines no pueden asociarse entre ellos pero si que tienen permitido pasar de una zona a otra el balón. Sistema de puntuación: Jugar en las tres zonas sin perder el balón - 1 punto.

## Reglas de provocación

Los comodines no pueden jugar entre ellos. Todos los jugadores juegan a dos contactos.



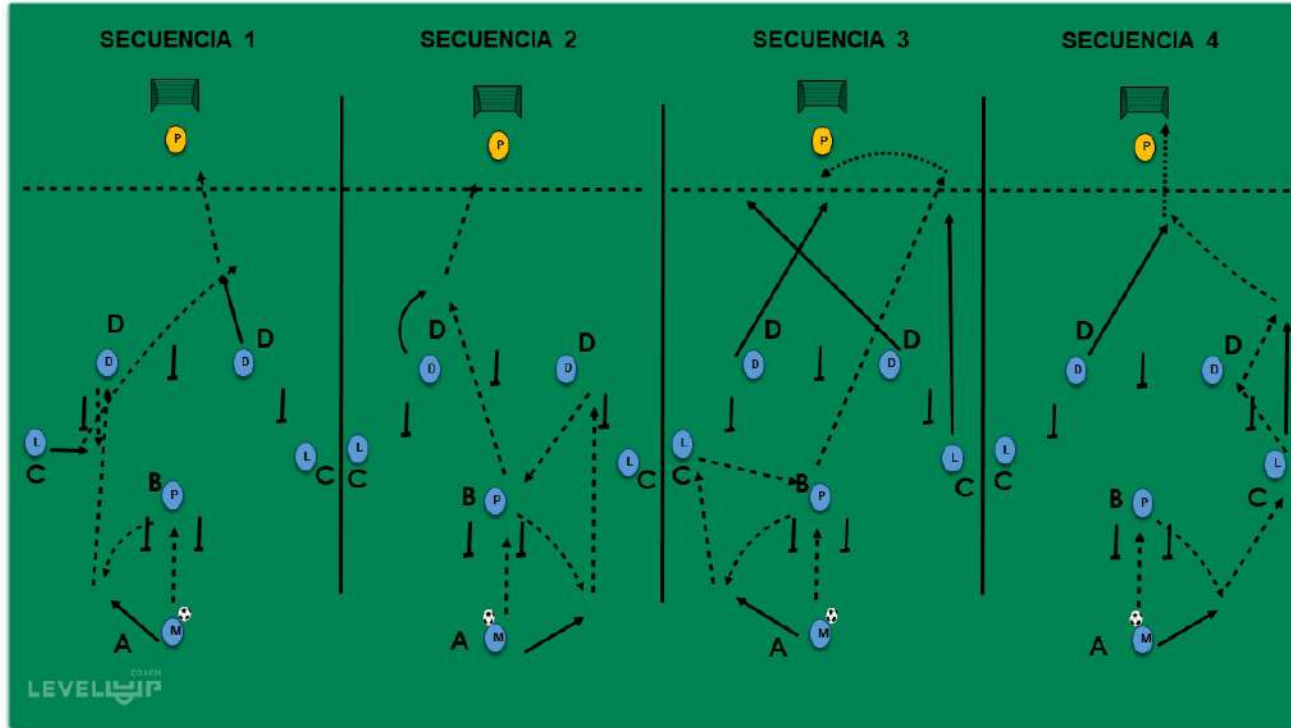
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	19
<b>Dimensiones</b>	40 X 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circulación</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Defensa del par</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Orientar presión</li> <li>• Pases</li> <li>• Progresión</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de nueve jugadores y un comodín ofensivo. Los jugadores se ubicarán como en el gráfico superior (dos defensas en la zona 1 y siete jugadores en zona 2). Uno de los equipos iniciará la tarea con el balón en su poder, el objetivo será mantener la posesión y encontrar situaciones que permitan progresar y finalizar (solo se puede finalizar desde zona 3). Al ubicar a los dos defensores en la zona 1 provocamos que ante cualquier imposibilidad de progresar, los jugadores puedan conectar con el jugador que actúa de vértice, abriéndose nuevas posibilidades. Tras robo o pérdida, cambio de rol de ambos equipos.

## Reglas de provocación

Los defensores no pueden salir de zona. El comodín solo actuará en la zona media.



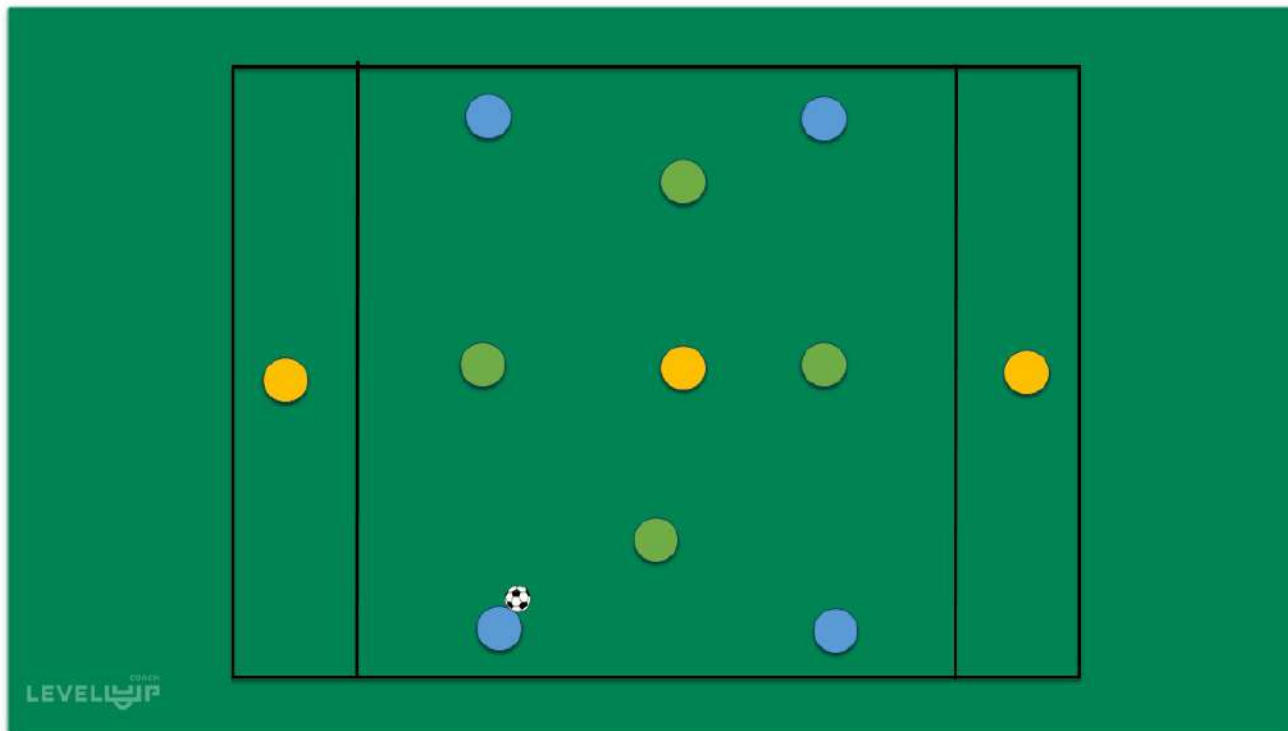
<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	12
<b>Dimensiones</b>	35 x 35
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cognitivo</li> <li>• Centros</li> <li>• Dejar de cara</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Paredes</li> <li>• Pases</li> </ul>

## Desarrollo

Secuencia 1: A pasa a B, éste le devuelve a un lado u a otro y de primeras busca conectar con cualquiera de los jugadores D, que tras recibir, dejan de cara para el movimiento hacia dentro de C que, con un pase en profundidad buscará conectar con el otro punta al espacio. Secuencia 2: A pasa a B, éste le devuelve a un lado u a otro y de primera busca conectar con D para dejar de cara de nuevo a B, que tras recibir, jugará al espacio con el punta contrario. 3: A juega con B, éste devuelve a un lado u otro y A, de primera, juega con C, quien controla y pasa a B que jugará al espacio para la incorporación del lateral contrario, centro y buscan remate ambos delanteros. Secuencia 4: A juega con B, éste le devuelve a un lado u otro y de primera busca al lateral, para que realice una pared con el punta de su zona y, tras recibir, pase al espacio o centro al punta contrario.

## Reglas de provocación

La elección de un jugador condiciona la de los demás.



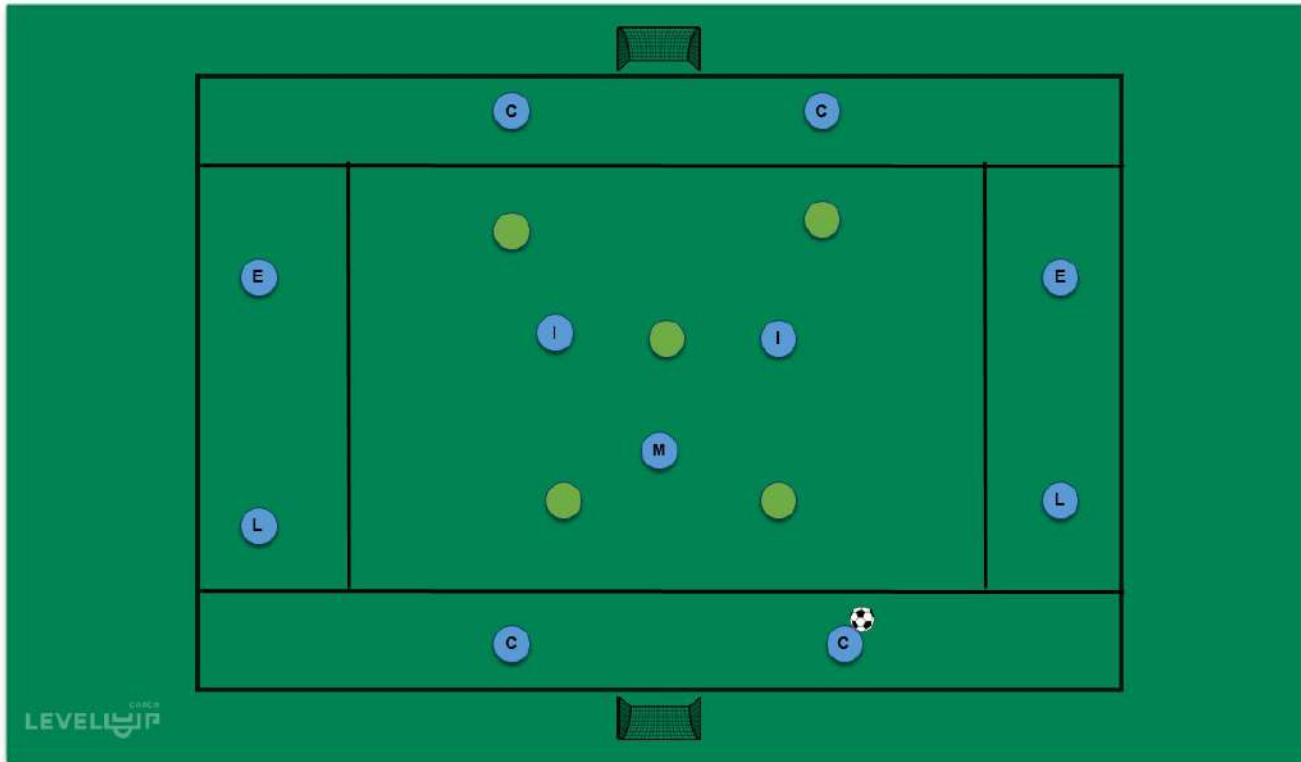
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	11
<b>Dimensiones</b>	18 x 25
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Orientar presión</li> <li>• Pases</li> <li>• Posesión</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de cuatro jugadores más tres comodines que se ubican como en el gráfico. Uno de los equipos comienza en posesión, manifestándose en profundidad y aprovechando la amplitud de los comodines deberá mantener la posesión y hacer circular el balón en el espacio de juego. Cuando el equipo en posesión pierda el balón cambiará el rol con el equipo defensor y tratarán de ocupar racionalmente el espacio de juego para defender, evitando relaciones por el interior y orientado la posesión rival hacia zonas laterales. Sistema de puntuación: 18 pases - 1 punto.

## Reglas de provocación

Los comodines juegan a dos contactos. Los comodines exteriores no pueden salir de zona.



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	35 x 40
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Circulación</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Defensa en bloque</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Orientar presión</li> <li>• Posesión</li> <li>• Progresión</li> </ul>

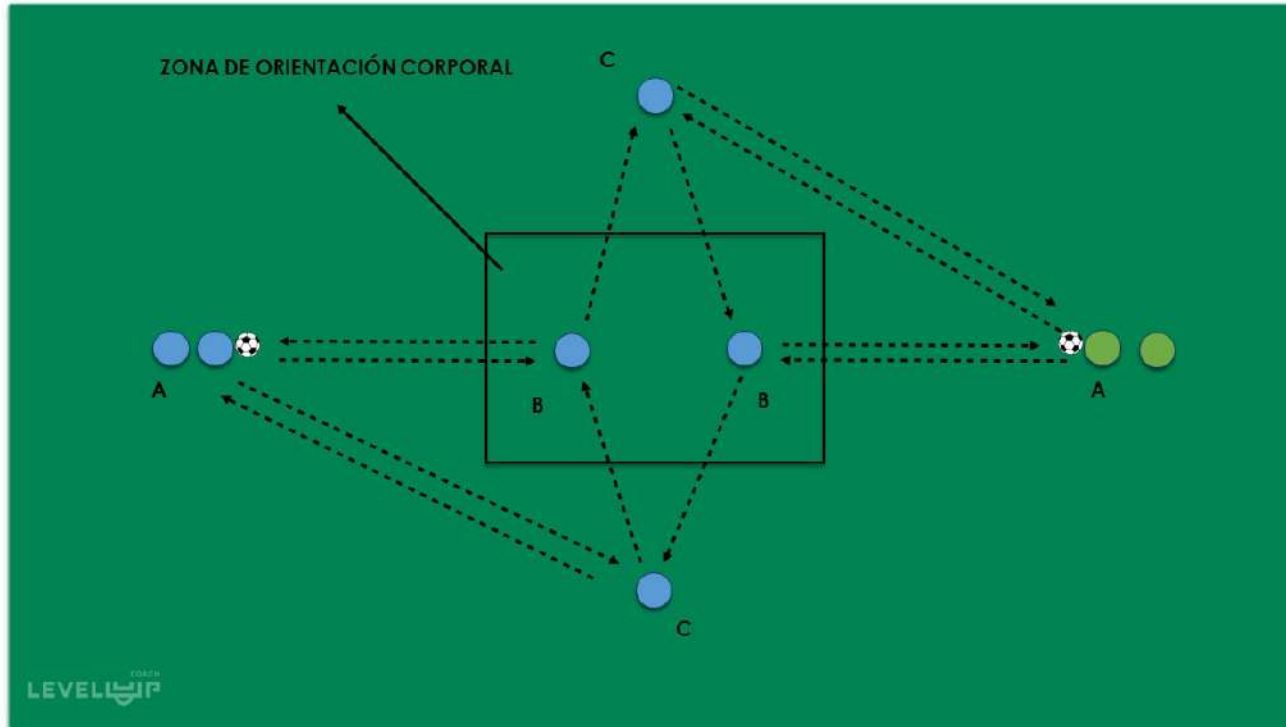
## Desarrollo

Se establecen dos equipos, uno en posesión con once jugadores, y el equipo defensor con cinco jugadores. Los jugadores se establecen como en el gráfico. Uno de los defensas inicia el juego para su equipo y tratarán de progresar y crear situaciones de finalización. Los defensores no pueden marcar en las porterías ubicadas a su espalda, pero si podrán colaborar con la posesión para que sean sus compañeros los que finalicen. El equipo defensivo tratará de evitar relaciones en el interior del dispositivo y actuarán como un bloque compacto. En caso de recuperación, podrán finalizar en cualquiera de las dos porterías.

## Reglas de provocación

Los defensas centrales no podrán marcar en la portería ubicada detrás de ellos.





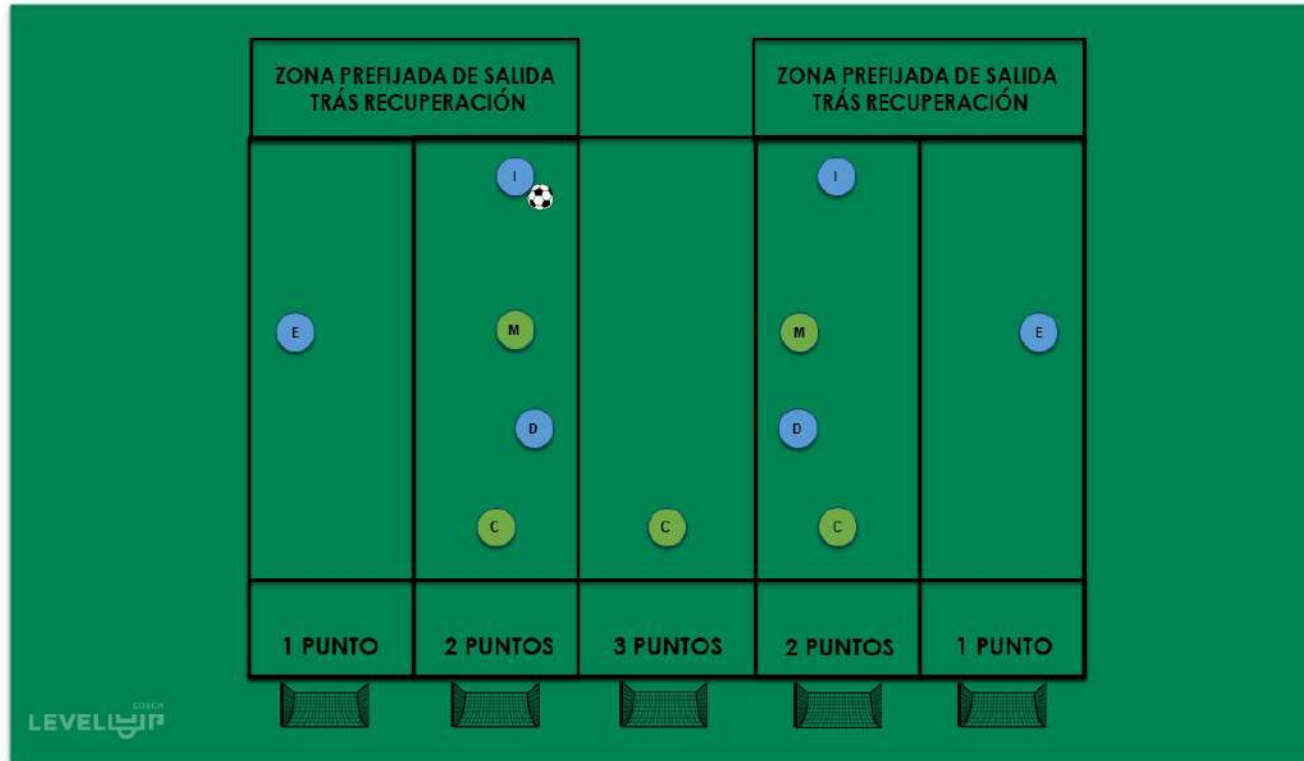
<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	8
<b>Dimensiones</b>	18 x 26
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Dejar de cara</li> <li>• Orientación corporal</li> <li>• Pases</li> <li>• Timing</li> </ul>

## Desarrollo

Secuencia de ambos perfiles: (1) A pasa el balón a B, que lo devuelve de primera, dejando de cara y orientando su posición para realizar un tercer hombre con jugador C. (2) A tras recibir de B, pasa a C que, de primera o tras controlar, pasa el balón a B. (3) B circulará el balón y pasará al jugador C de la banda contraria, (4) C, tras recibir, juega con A, del vértice contrario, para comenzar la secuencia. Ambos perfiles comienzan su secuencia a la vez, durante el ejercicio, la circulación de los dos balones se produce de forma simultánea.

## Reglas de provocación

Cada cierto número de repeticiones, cambiar la orientación para trabajar ambos perfiles.



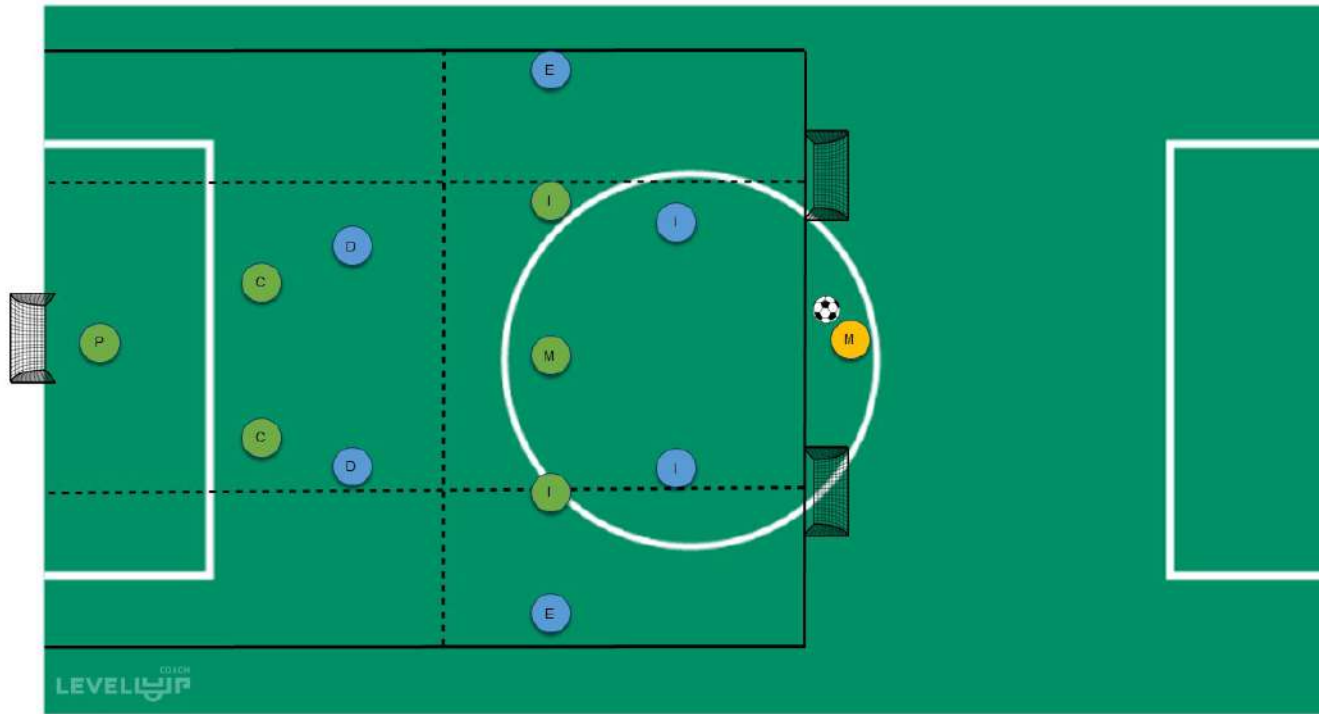
<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	11
<b>Dimensiones</b>	30 x 36
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Batir líneas</li> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Circulación</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Defensa en bloque</li> <li>• Evitar finalizaciones</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Pases</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen 2 equipos, uno comenzará con la posesión, de 6 jugadores; y otro comenzará sin la posesión, de 5 jugadores. El equipo en superioridad iniciará el ejercicio y tendrá que circular el balón, aprovechando la superioridad numérica, para intentar finalizar en cualquiera de las porterías ubicadas en los carriles. Tras robo, el equipo defensor, tendrá el objetivo de llevar el balón o lanzarlo a las zonas prefijadas de salida. Sistema de puntuación equipo atacante: Puntos según en que portería hayan marcado. Sistema puntuación equipo defensor: 2 puntos cada vez que logren recuperar y enviar a zonas prefijadas.

## Reglas de provocación

El equipo azul no podrá finalizar dentro del espacio marcado delante de las porterías.



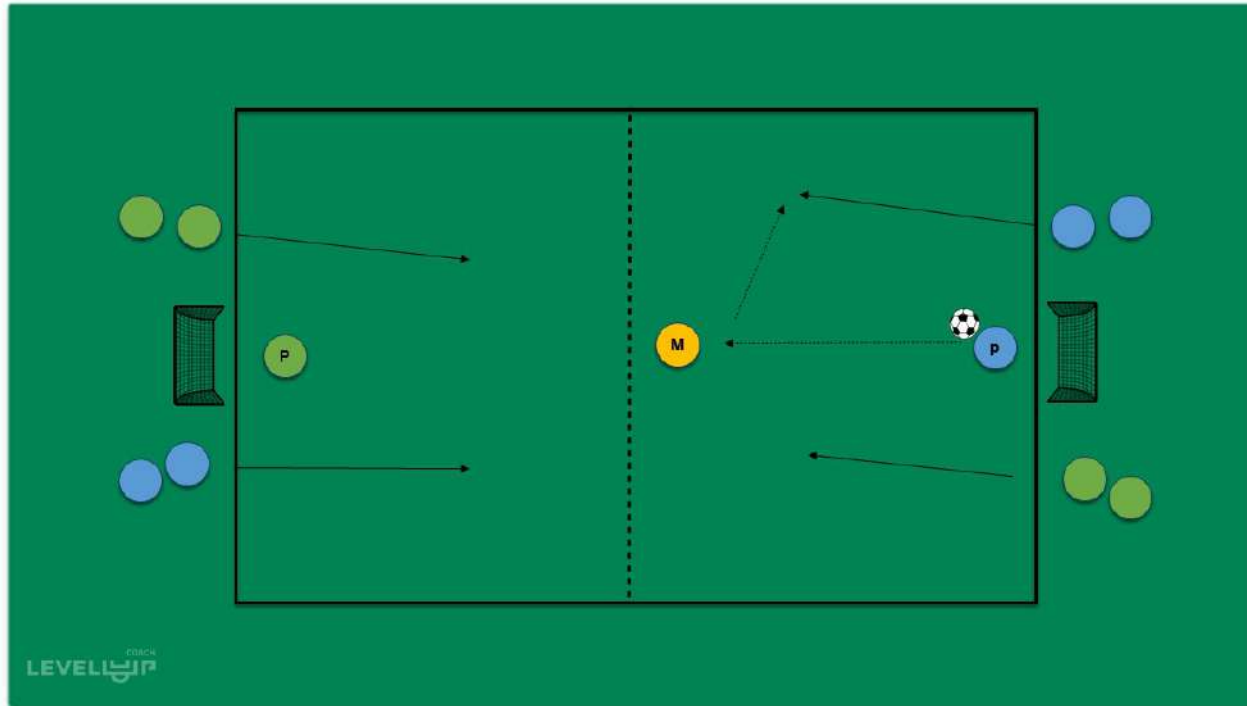
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	13
<b>Dimensiones</b>	45 x 55
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atraer para mover</li> <li>• Batir líneas</li> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Centros</li> <li>• Circulación</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Despeje orientado</li> <li>• Evitar finalizaciones</li> <li>• Finalizaciones</li> </ul>

## Desarrollo

El (M) comodín inicia la posesión con el equipo en superioridad que deberán superar la primera línea de presión (a través de un pase, un tercer hombre, una conducción tras atraer o una situación de asimetría) y conectar con los delanteros o los extremos en los costados del área. Las líneas divisorias del interior del espacio solo delimitan zonas y servirán de orientación a los jugadores (zona 2 y 3 para el equipo atacante o zona 1 y 2 para el defensor). Tras robo o pérdida, cambio de rol, el equipo azul buscará recuperar en zona de pérdida mientras el equipo naranja, podrá finalizar en cualquiera de las dos porterías para puntuar.

## Reglas de provocación

El (M) comodín ubicado fuera del espacio actuará siempre para el equipo en posesión.



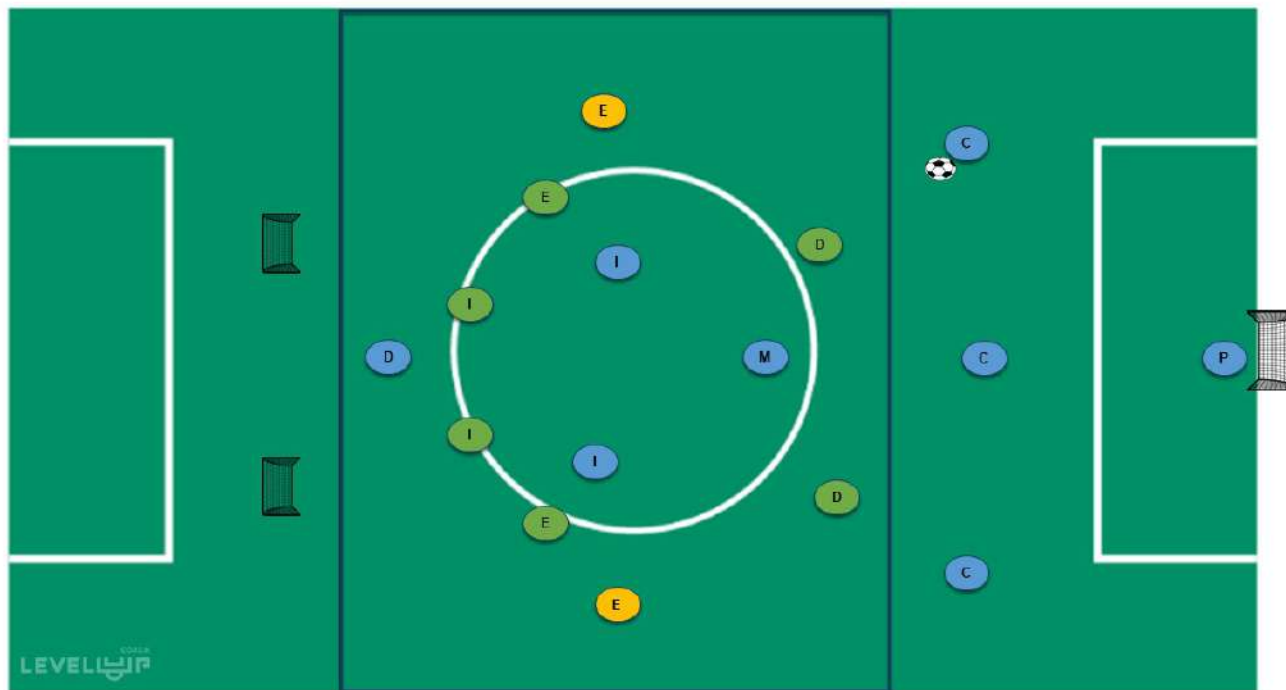
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	11
<b>Dimensiones</b>	14 x 18
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Evitar finalizaciones</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Progresión</li> <li>• 3 vs 2</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de 4 jugadores más un portero cada uno (el número de jugadores lo podemos incrementar para aumentar los tiempos entre repeticiones) además de un comodín ofensivo. Los jugadores de ambos equipos comienzan fuera del espacio de juego y en cada repetición entrarán dos jugadores de cada equipo (2vs2+1c). Uno de los porteros inicia el juego pasando el balón al comodín y este, a cualquiera de los dos jugadores que entran en el espacio de juego. El equipo en posesión deberá intentar finalizar en la portería rival, si el equipo defensor o el portero se hacen con el balón, dispondrán de un ataque para finalizar en la portería contraria.

## Reglas de provocación

En cada repetición iniciará el juego un equipo diferente.



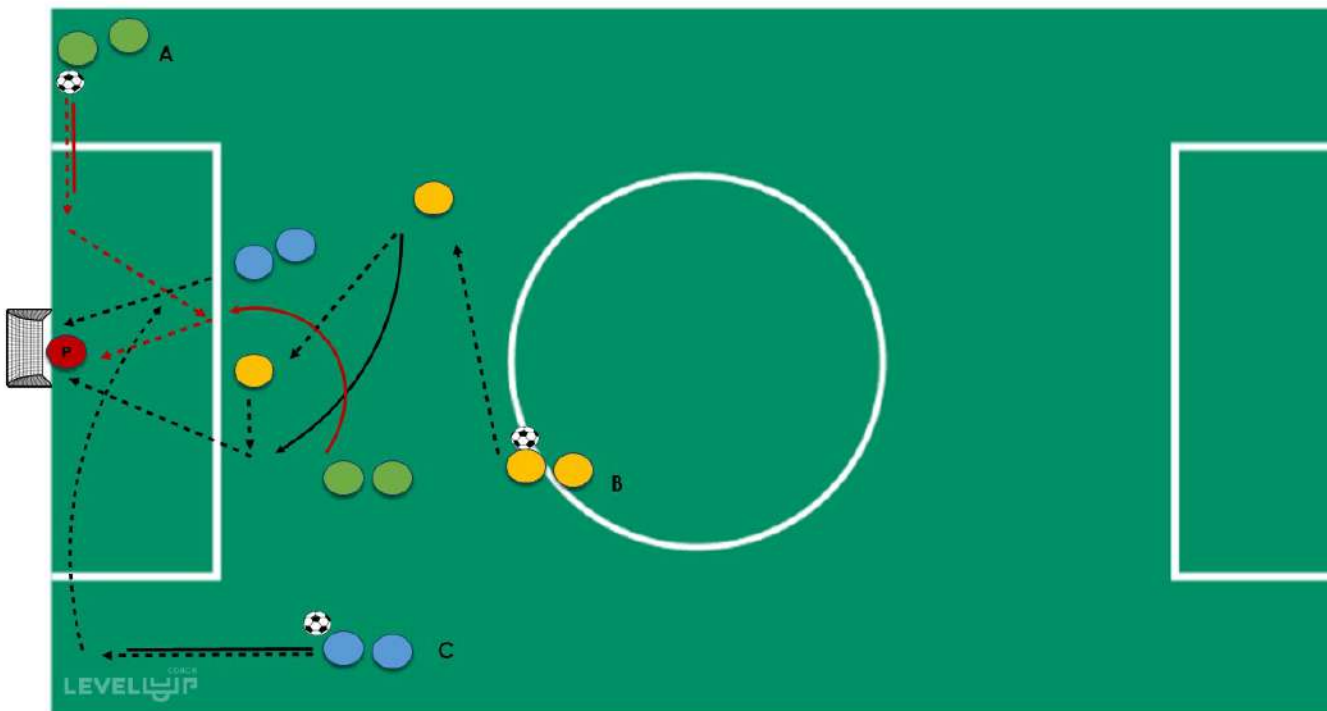
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	50 x 65
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Coberturas</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Defensa en bloque</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Posesión</li> <li>• Progresión</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos, el que comienza con la posesión (azules) con ocho jugadores y el que comienza defendiendo, con seis jugadores, más dos comodines ofensivos. El equipo azul deberá circular y crear situaciones que le permitan finalizar en cualquiera de las dos miniporterías aprovechando la superioridad originada por los comodines. Tras robo o pérdida, el equipo naranja atacará la portería rival. Cualquier jugador del equipo naranja puede salir de zona para presionar o intentar robar balón, al igual que cualquier jugador del equipo azul, podrá salir de zona para defender. Tras un gol de cualquiera de los dos equipos, el conjunto azul volverá a iniciar desde portería. Si el equipo naranja, al realizar el ataque, pierde el balón, buscará organizarse defensivamente. Antes de comenzar la tarea, el entrenador deberá marcar las pautas de los movimientos de la línea defensiva ante progresiones del rival en banda.

## Reglas de provocación

Los tres defensas no pueden entrar en la zona media. El delantero azul juega detrás de la línea de medios.



Fase

Ataque

Nº de jugadores

13

Dimensiones

45 x 50

Objetivos

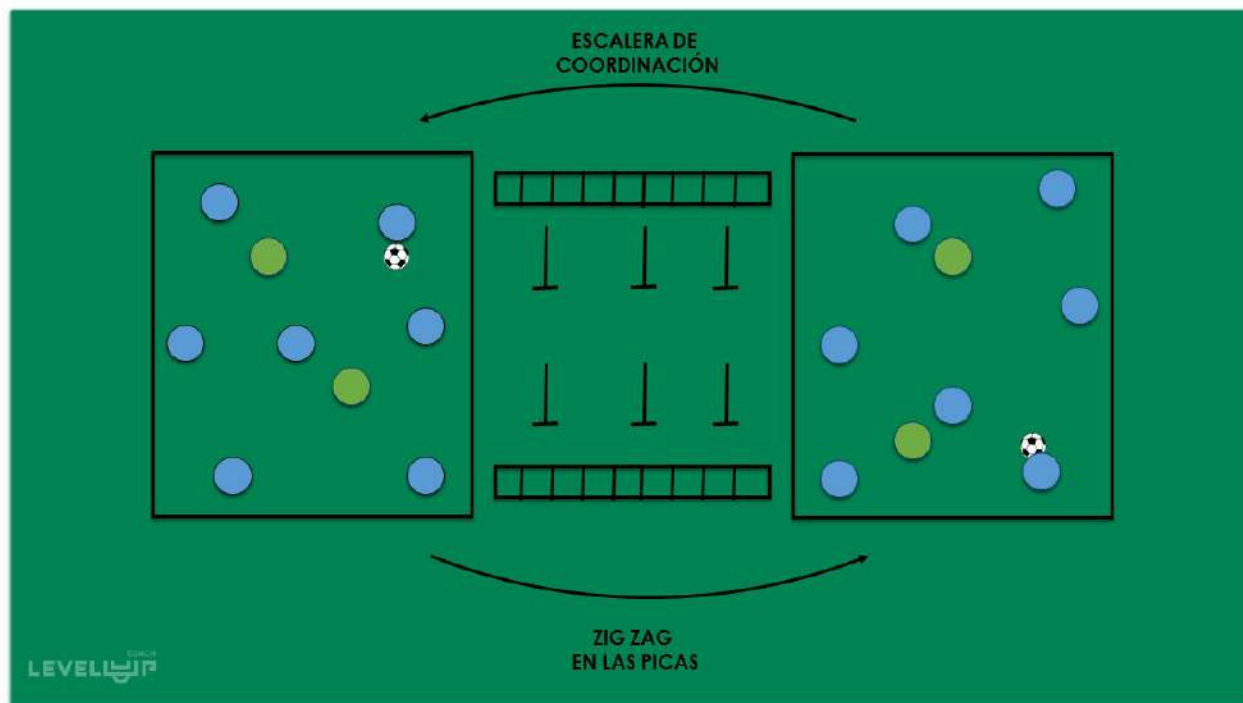
- Centros
- Finalizaciones
- Paredes
- Timing

## Desarrollo

Secuencia A: Jugador sale en conducción unos metros por delante de la línea de fondo (emulando que ha rebasado a un rival) y pasará el balón a la incorporación al área del compañero para que finalice. Secuencia B: El jugador para el balón al compañero intermedio y este, controlará y pasará (puede hacerlo en una sola acción también) al delantero que está jugando de espaldas para que la deje de cara y finalizar en portería. Secuencia C: Jugador en banda conduce el balón (o lo recibe en profundidad por su compañero de fila) para sacar un centro a la zona de desmarque del compañero en el área.

## Reglas de provocación

La secuencia de rotación sigue el orden alfabético. Tras varias repeticiones, cambiar lateralidad.



<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	18
<b>Dimensiones</b>	12 x 36
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Ocupación racional</li> <li>• Pases</li> </ul>

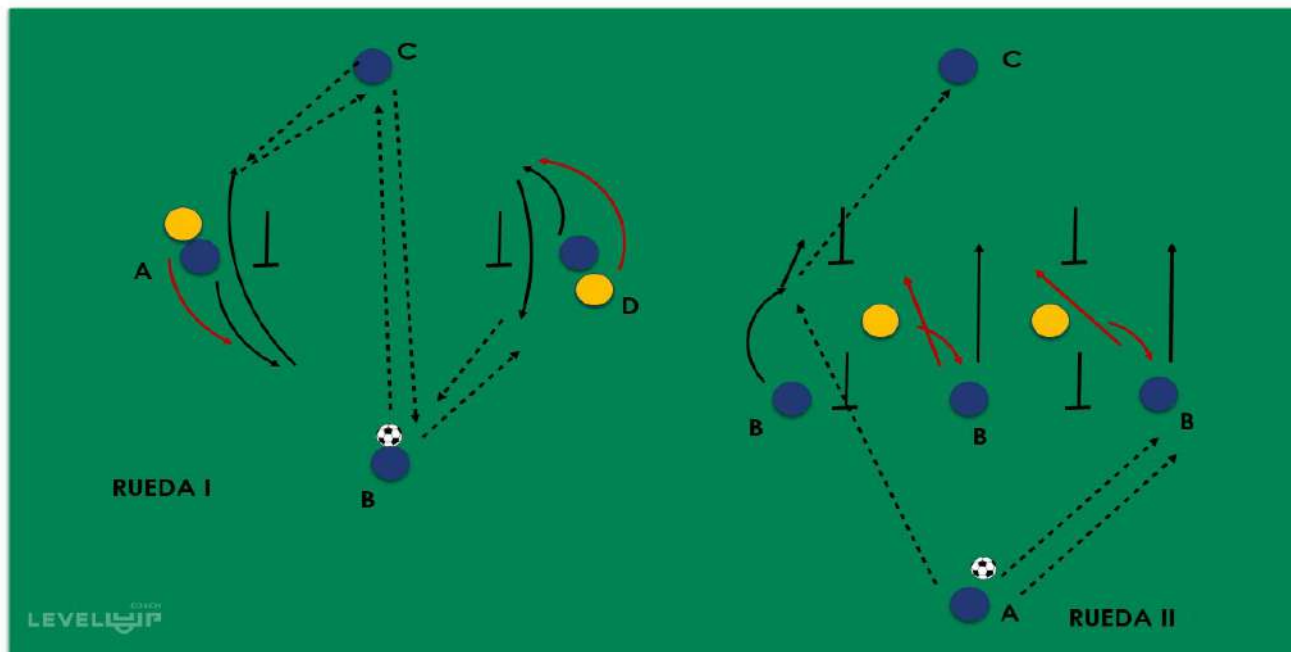
## Desarrollo

Se establecen dos espacios de igual medida (12x12) ubicados como en el gráfico. Entre ambos espacios colocaremos dos escaleras de coordinación y seis picas, para que los jugadores que transiten de un rondo a otro, según la dirección, tengan que pasar por ellas. En cada uno de los rondos se juega un 7 vs 2, los jugadores juegan a un contacto, tras tocar el balón deberán movilizarse y cambiar rápidamente de rondo para facilitar la posesión en el rondo al que lleguen e ir compensando la movilidad de los jugadores de uno a otro. Será importante que los jugadores, conforme vayan cambiando su posicionamiento de un rondo a otro, vayan ocupando el espacio de juego de manera racional para facilitar la circulación del balón. Tras robo o pérdida, el jugador que recuperó pasara al equipo poseedor, mientras que el jugador que perdió el balón pasará al equipo defensor.

## Reglas de provocación

Los jugadores en posesión tras contactar con el balón cambian al rondo contrario a máxima velocidad.





Fase

Ataque

Nº de jugadores

16

Dimensiones

24 x 24

Objetivos

- Batir líneas
- Dejar de cara
- Orientación corporal
- Pases
- 3º Hombre

## Desarrollo

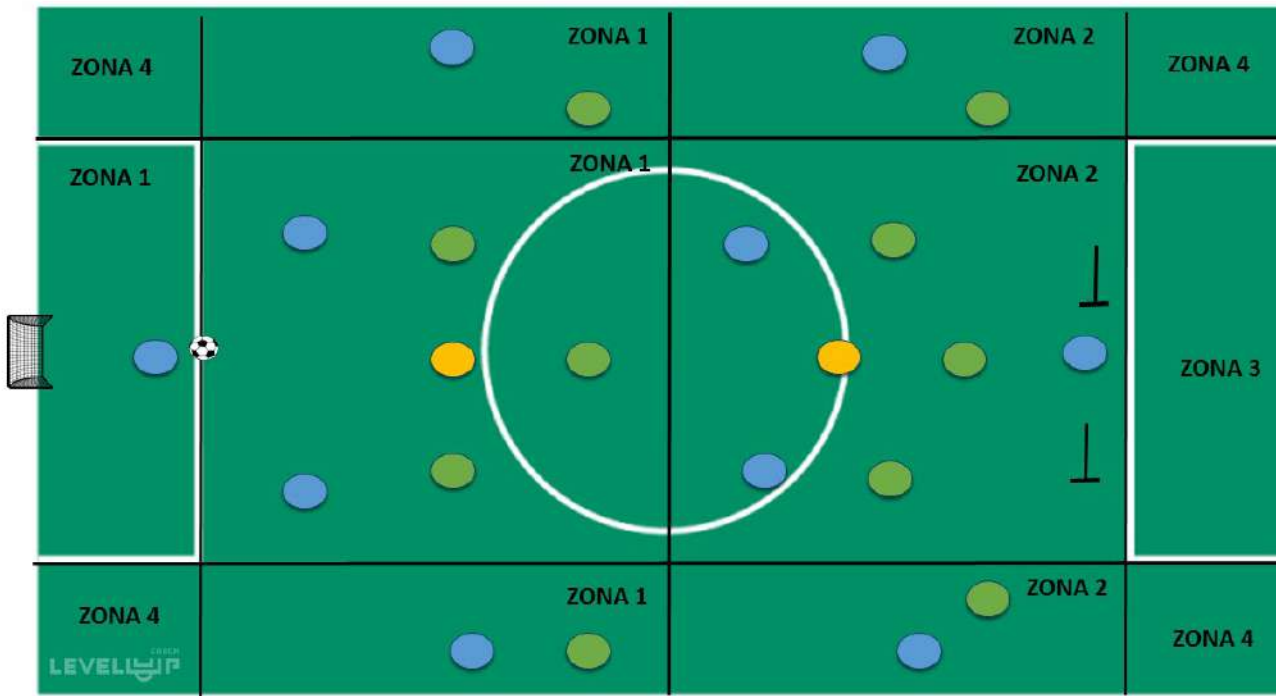
Secuencia rueda I: En 18x18 (1) El jugador A realiza un desmarque de apoyo para recibir de B pero al venir con marca, B pasa a C. (2) C recibe el pase de B y juega con A que, tras no recibir el pase anterior, ha fintado, se ha perfilado y ha realizado un desmarque en apoyo. (3) A deja de cara a C al primer toque. (4) Tras volver a recibir C el balón, D comienza la misma secuencia que A pero en el sentido contrario.

Secuencia rueda II: En 24x24 (1) A juega el balón para cualquiera de los tres jugadores B. Dependiendo del jugador con el que se asocie, éste le devolverá de primera y los rivales irán a presionar al jugador que recibe el balón y a uno de los dos restantes. (2) A tras recibir el balón del jugador B con el que conectó, deberá decidir cuál de los tres queda libre para jugar con él al espacio. (3) El jugador libre B recibe al espacio y conecta con C para comenzar la secuencia en el sentido contrario.

## Reglas de provocación

Los jugadores que actúan de defensores en ambas ruedas realizan una oposición pasiva.

# 34 - PARTIDO CONDICIONADO (11vs10+2) - Desmarques de ruptura - Batir líneas



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	23
<b>Dimensiones</b>	50 x 100
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Batir líneas</li><li>• Circulación</li><li>• Cerrar líneas de pase</li><li>• Defensa del par</li><li>• Desmarques</li><li>• Hombres libres</li><li>• Presión alta</li><li>• Progresión</li></ul>

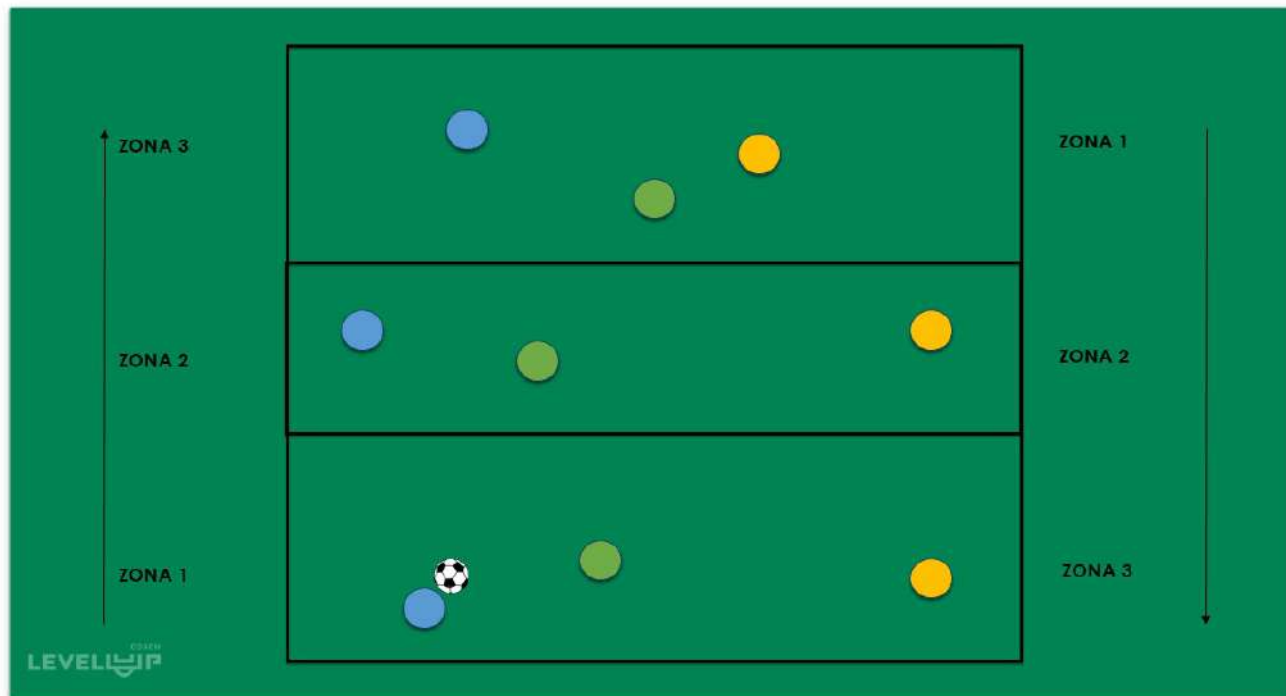
## Desarrollo

Zona 1: Zona de puntuación para el equipo azul. Zona 2: Zona permitida de pases a la Zona 3. Zona 4: No válida.

Se establecen dos equipos, el equipo atacante con 11 jugadores (sistema del gráfico 1-4-3-3) y el equipo defensor con 10 jugadores repartidos en como en el gráfico superior más dos comodines ofensivos. Los defensores no podrán salir de su zona de acción para defender. El equipo en posesión (azul) deberá circular el balón y progresar con él para intentar construir situaciones que desemboquen en la posibilidad de jugar al espacio con cualquier compañero del equipo. Los comodines ayudarán en la circulación y la posesión del balón pero no podrán anotar puntos para ninguno de los dos equipos. El equipo defensor tras recuperar atacará la portería del rival sin ningún tipo de condicionante.

## Reglas de provocación

El equipo azul solo puede conseguir punto recibiendo un balón en el espacio azul enviado desde el espacio rojo.



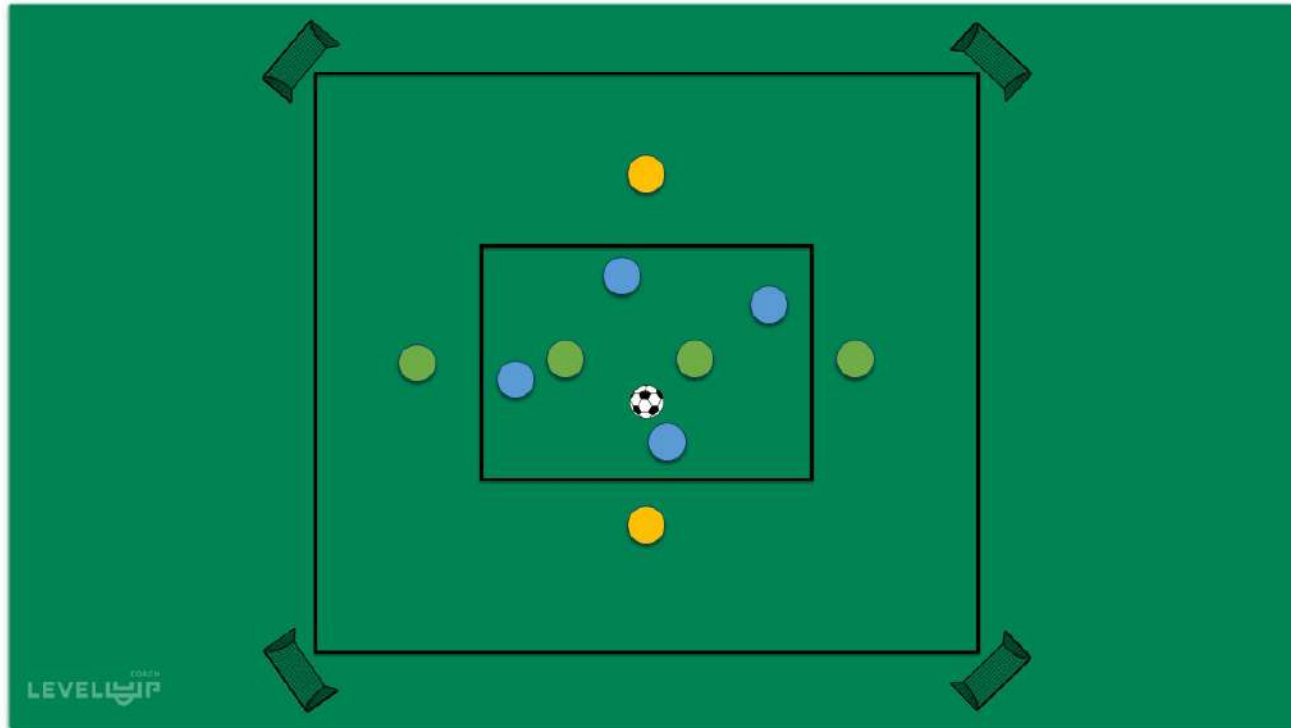
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	9
<b>Dimensiones</b>	12 X 21
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Batir líneas</li> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Orientación corporal</li> <li>• Progresión</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen tres equipos de tres jugadores cada uno. Cada equipo se distribuye con un jugador en cada una de las zonas, dos equipos colaborarán con la posesión mientras el tercero actuará como equipo defensor hasta que se produzca una pérdida o roben el balón. El objetivo principal del ejercicio es provocar que los jugadores de la zona 2 orienten su cuerpo y sepan diferenciar cuando son el jugador libre o el jugador acosado. Si se reconocen como jugador libre, tratarán de recibir orientados para conectar con la siguiente zona. Por el contrario si se reconocen como jugador acosado, volverán a jugar de cara y tratarán de continuar circulando el balón hasta que se produzca la oportunidad de conectar con la siguiente zona.

## Reglas de provocación

Zonas 1 y 3 no pueden conectarse directamente, obligación de pasar por zona 2.



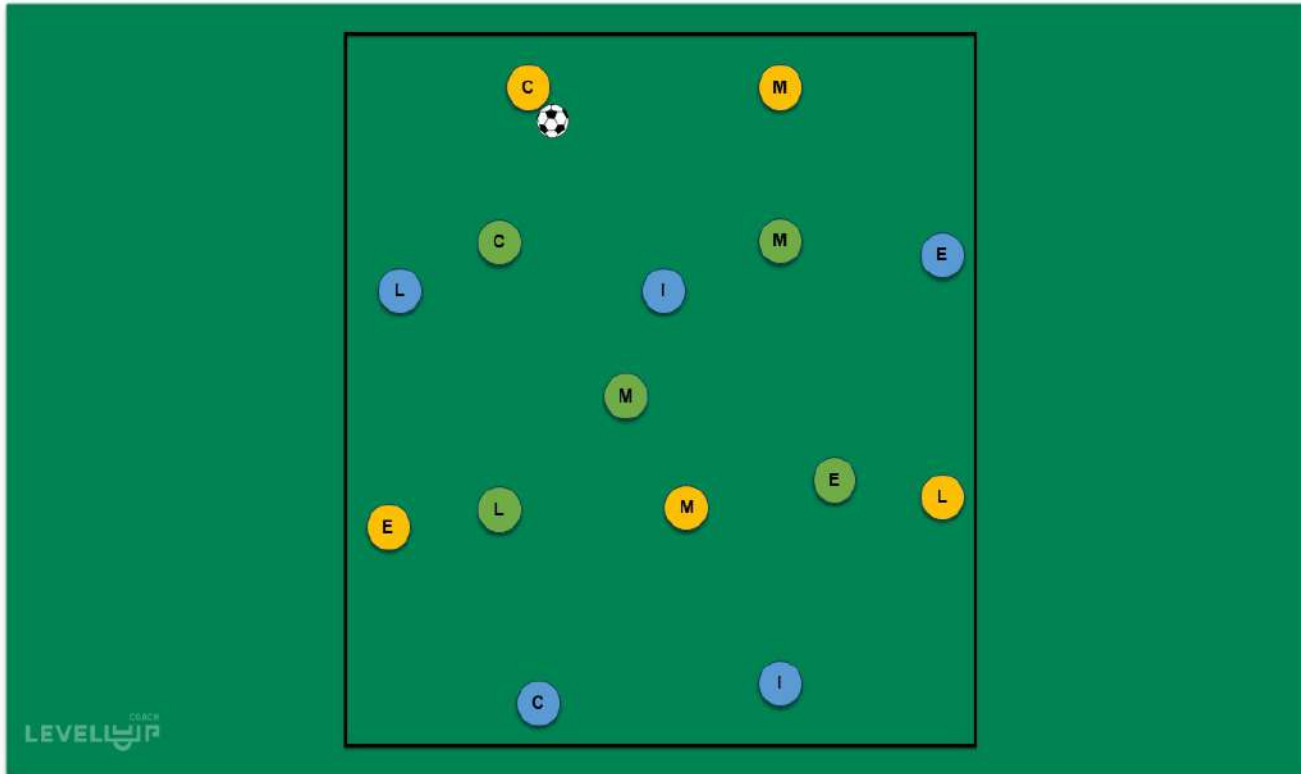
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	10
<b>Dimensiones</b>	18 x 18
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Interceptaciones</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de cuatro jugadores más dos comodines ofensivos. La primera parte del ejercicio se realiza en el espacio interior donde se ejecuta un 4vs2 teniendo el equipo en superioridad que mantener la posesión del balón, cuando el equipo defensor robe el balón, jugará con un compañero de equipo situado fuera de la zona o con un comodín y la tarea pasará a ejecutarse en el espacio de mayor tamaño, pasando de un 4vs2 a un 6vs4. Una vez que se está realizando la tarea en el espacio completo, cualquier equipo que logre completar 10 pases, podrá finalizar en cualquiera de las porterías para conseguir un punto.

## Reglas de provocación

En el espacio donde se juega en 4vs2 - máximo dos contactos por jugador.



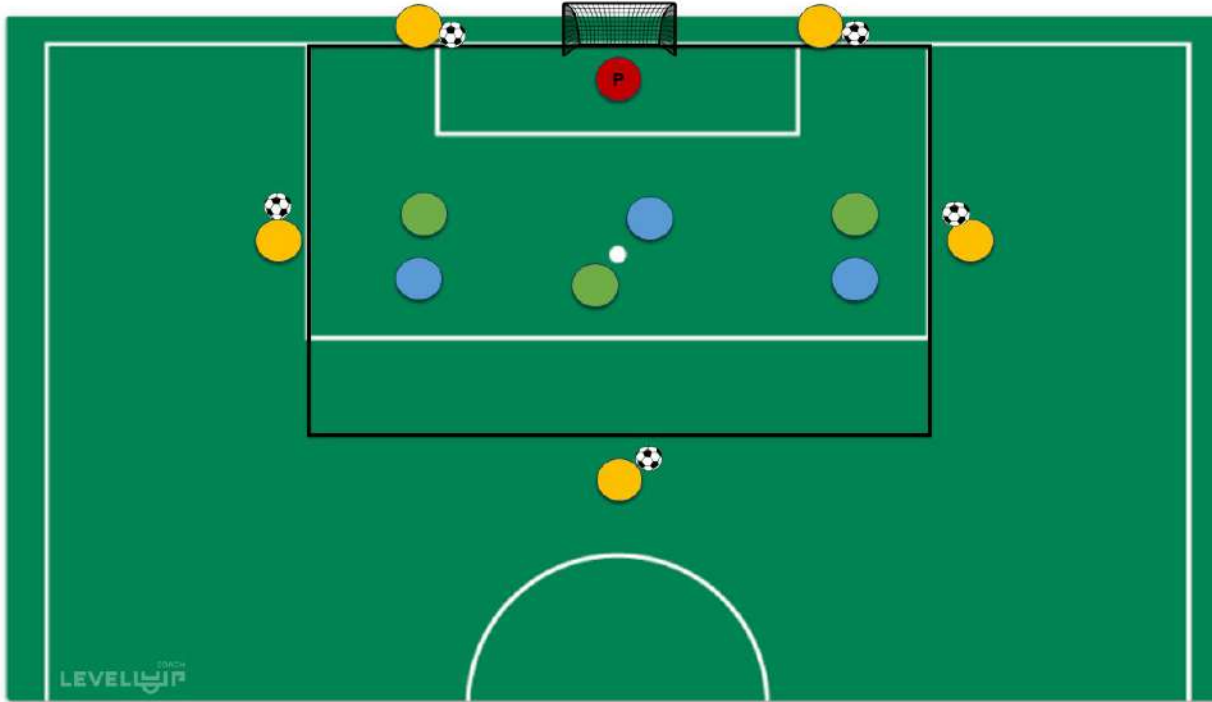
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	15
<b>Dimensiones</b>	22 x 30
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Defensa en bloque</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Profundidad</li> <li>• Triángulo defensivo</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen tres equipos de cinco jugadores. Los jugadores de los equipos en posesión (azul y naranja) se ubican como en el gráfico. [Laterales y extremos en las zonas laterales, centrales, interiores y mediocentros en los eje transversales y/o en el interior del espacio]. El equipo en posesión deberá circular en balón con el objetivo de atraer rivales e ir progresando hacia zonas menos pobladas. Tras robo o pérdida, cambio de rol de los equipos implicados. Sistema de puntuación: Los dos equipos que estén en posesión sumarán un punto si son capaces de dar 14 pases sin que el rival robe el balón.

## Reglas de provocación

Los jugadores en posesión juegan a dos contactos (dependientes de la acción de juego).



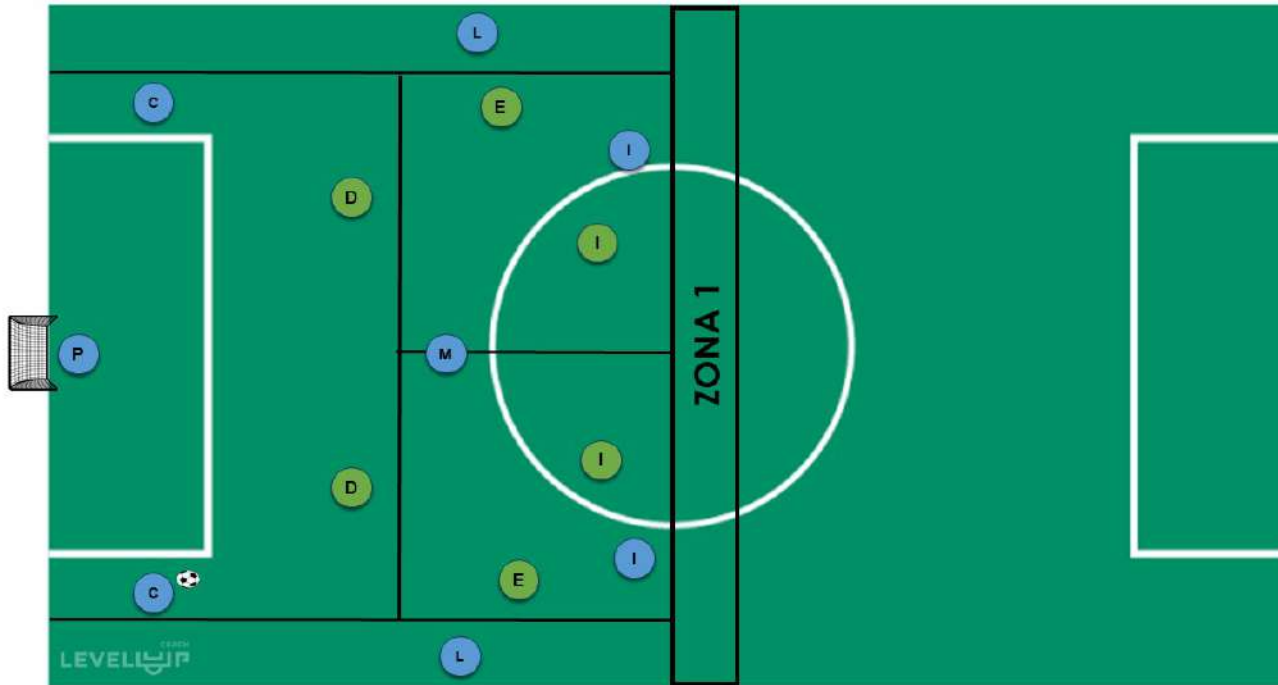
<b>Fase</b>	Ataque - Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	12
<b>Dimensiones</b>	20 x 40
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Desmarques</li> <li>• Disputas</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Marcaje individual</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de tres jugadores más cinco comodines exteriores y un portero. Cada comodín dispondrá de un balón, el entrenador nombrará a uno de ellos y éste introducirá el balón en el espacio con el objetivo de que se realice una disputa entre jugadores de ambos equipos. El equipo que se haga con el balón tendrá que finalizar en la portería, pudiendo colaborar con los comodines exteriores en la posesión, el equipo defensor deberá evitar la finalización. Tras la finalización por parte de cualquiera de los dos equipos, otro comodín introducirá el balón, esta secuencia se irá repitiendo hasta que los cinco comodines hayan puesto el balón en juego.

## Reglas de provocación

Cada comodín dispondrá de un balón. Una vez introducido un balón, los comodines colaboran en posesión.



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	14
<b>Dimensiones</b>	45 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Batir líneas</li> <li>• Defensa en bloque</li> <li>• Desmarques</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Presión alta</li> </ul>

## Desarrollo

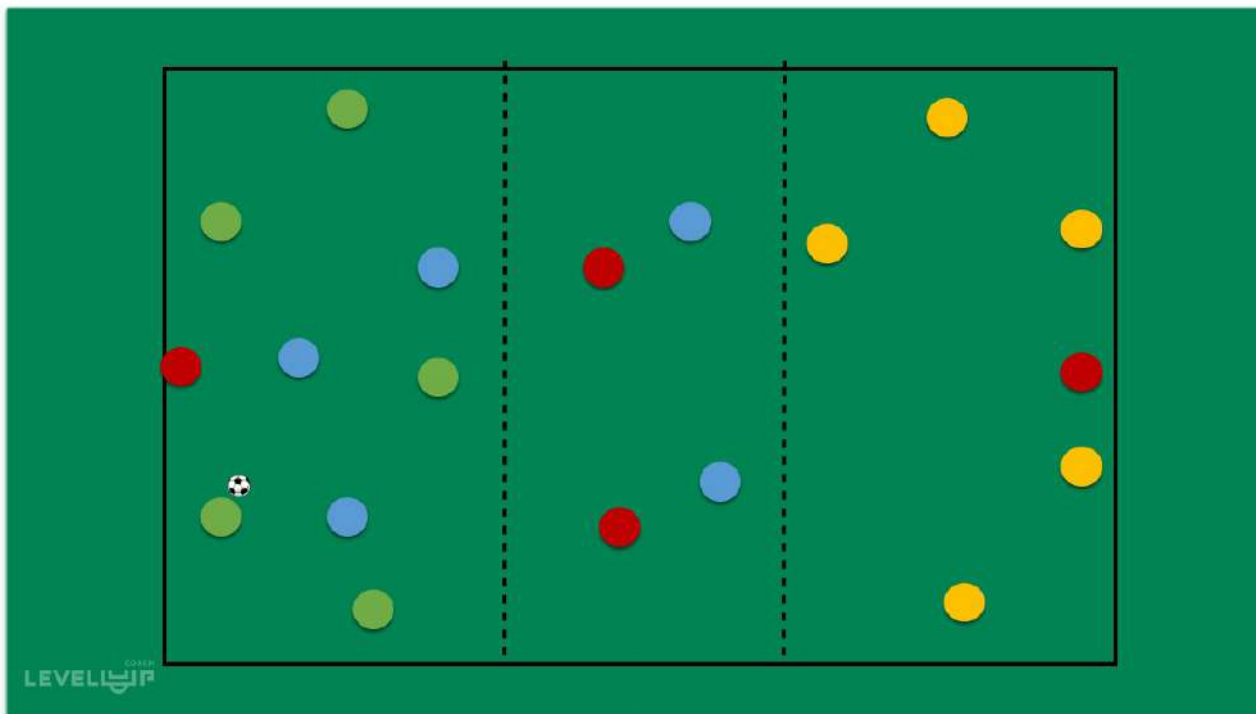
Se establecen dos equipos, el equipo que inicia el juego con 8 jugadores y el equipo defensor con 6 (En el gráfico el equipo que inicia está posicionado en base a un sistema 1-4-3-3). El equipo azul iniciará el juego y deberá circular el balón con el objetivo de saltar la presión del equipo rival, progresar y entrar con el balón controlado en la Zona 1. El equipo defensor (en el gráfico están ubicados en un sistema con una línea de 4 en medio campo y dos delanteros) deberá trabajar de manera conjunta para evitar la progresión en el campo del equipo rival. Tras robo, podrán atacar la portería con el objetivo de finalizar.

## Reglas de provocación

Los jugadores del equipo defensor variarán su posicionamiento en función de la idea de presión.



## 40 - JUEGO DE POSESIÓN (3 equipos de 5 + 4)



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	17
<b>Dimensiones</b>	18 x 44
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atraer para mover</li><li>• Superar presión</li><li>• 3º Hombre</li></ul>

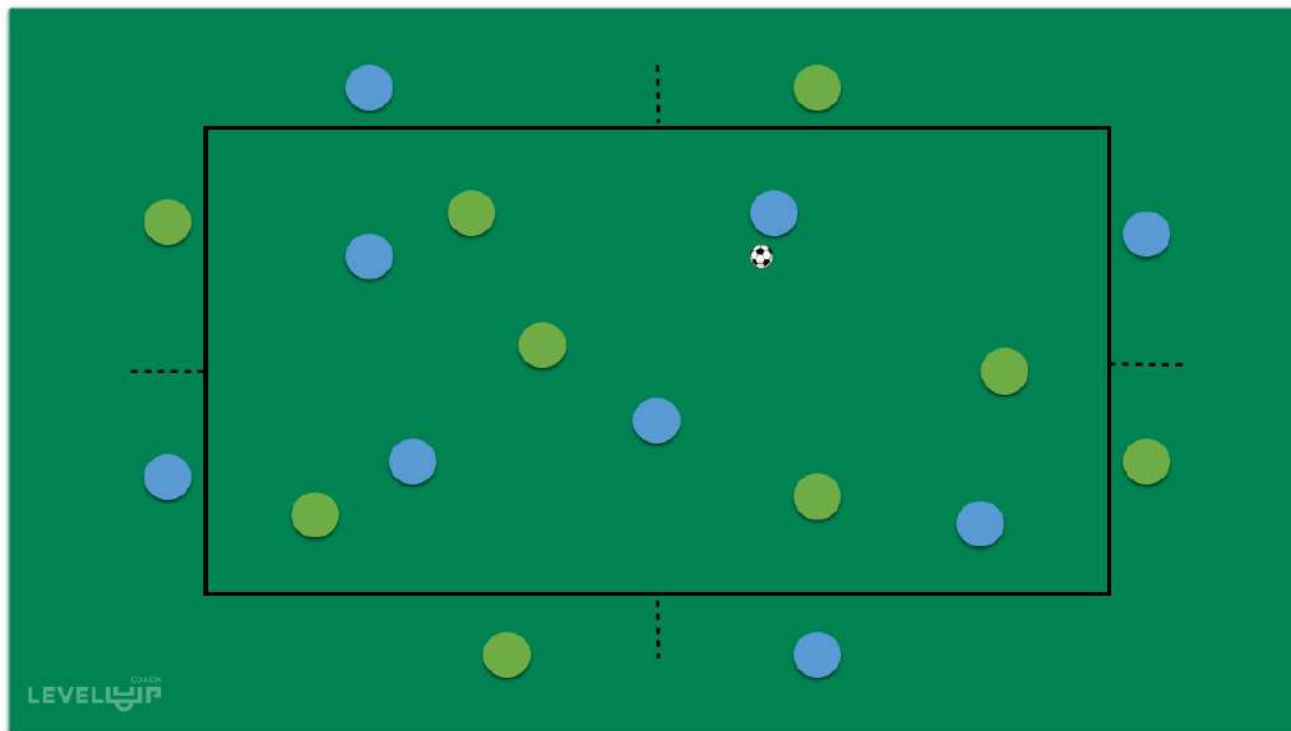
### Desarrollo

Se distribuyen 3 equipos de 5 jugadores, más 4 comodines, y se situarán como en el gráfico. Uno de los equipos comenzará con la posesión y deberá dar 3-4 pases antes de jugar con los comodines en zona intermedia. Para ello, podrán hacerlo a través de un pase o una conducción que les ayude a fijar para un 2vs1. Cuando el balón llegue a la zona media, se podrá enviar a la zona restante (por un comodín o por uno de los jugadores que haya entrado en conducción). Teniendo el equipo defensor que reubicarse defensivamente. Tras robo, el equipo que perdió la posesión cambiará su rol.

### Reglas de provocación

Dar 3-4 pases antes a zona intermedia. En posesión solo pueden entrar en zona media a través de conducción para fijar 2vs1. En defensa solo pueden entrar 3 jugadores a robar.

## 41 - JUEGO DE POSESIÓN (2 equipos de 9)



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

18

Dimensiones

24 x 36

Objetivos

- Búsquedas de superioridad
- Líneas de pase
- Posesión

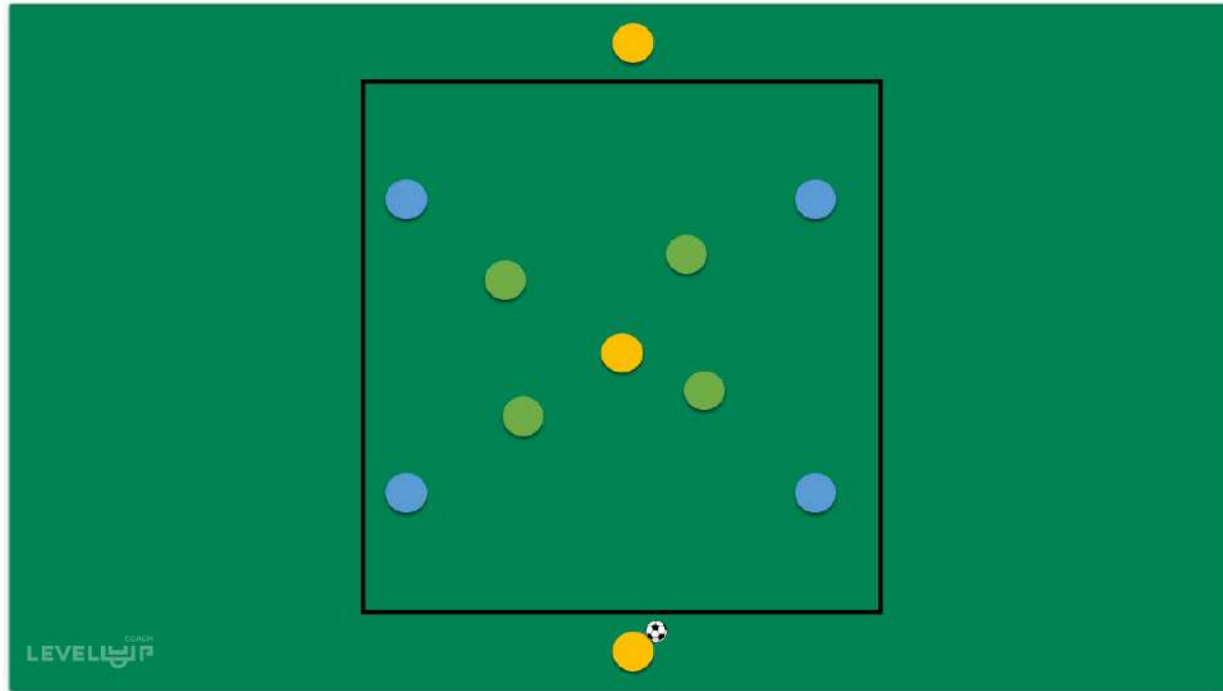
### Desarrollo

Se establecen dos equipos de 9 jugadores cada uno (5 actuarán dentro del espacio y 4 fuera de él). Uno de los equipos comienza con la posesión, deberán mover el balón para mantenerlo creando superioridad numérica con los compañeros ubicados fuera del espacio. Cuando un jugador conecte con un compañero fuera del espacio, deberá intercambiar su posición. Cada jugador ubicado fuera tiene su zona de actuación. Sistema de puntuación para tarea competitiva: 12 pases seguidos = 1 punto.

### Reglas de provocación

Cuando un jugador de dentro del espacio de juego juega con uno de fuera, deberán intercambiar su posición. Los jugadores de fuera no pueden jugar entre ellos.

## 42 - JUEGO DE POSICIÓN (2 equipos de 4 + 3)



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

11

Dimensiones

24 x 36

Objetivos

- Amplitud
- Batir líneas
- Cerrar líneas de pase
- Defensa del par
- Orientación corporal
- 3º Hombre

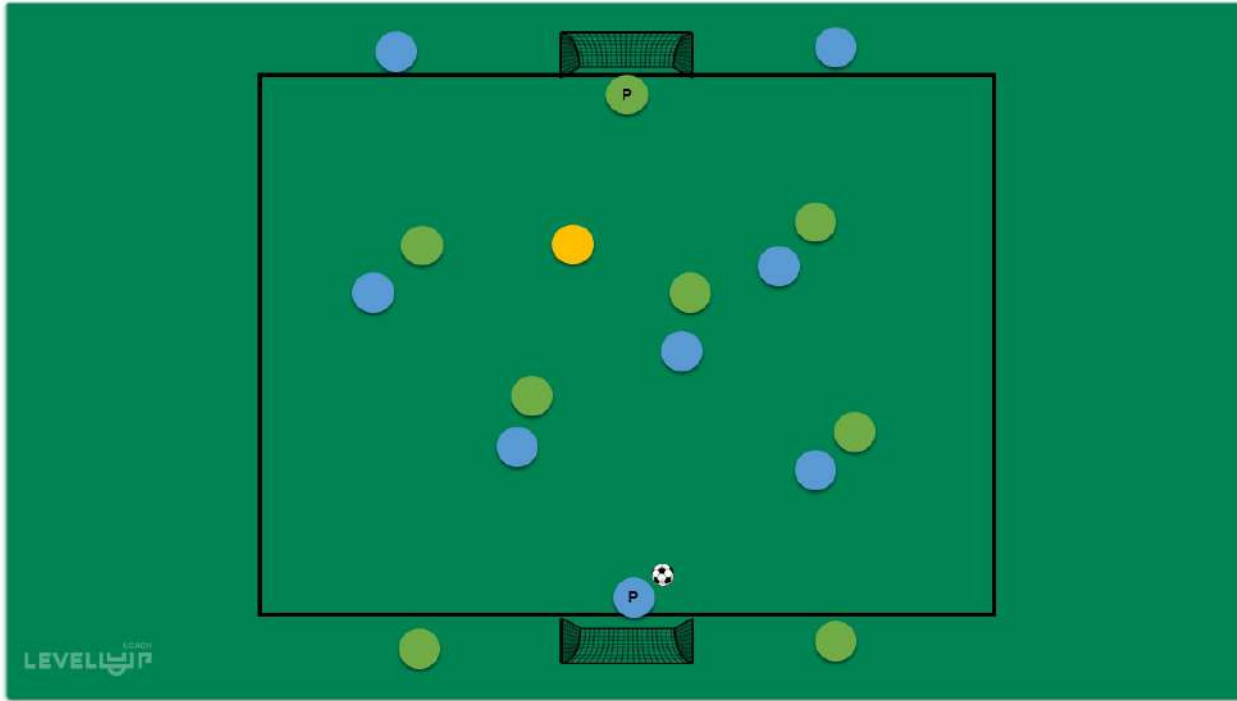
### Desarrollo

Se establecen 2 equipos de 4 jugadores cada uno y tres comodines (uno jugará dentro del espacio y los otros dos jugarán en los extremos por fuera). Uno de los comodines empezará la tarea con balón y deberá asociarse con uno de los equipos para mantener la posesión y llegar de un extremo a otro con el balón controlado manifestando máxima amplitud. El poseedor deberá tener siempre líneas de pase abiertas gracias a la superioridad numérica. Cuando un comodín o el equipo en posesión pierda el balón, se realizará un cambio de rol y funciones, pasando el equipo defensor a mantener la pelota, manifestándose en amplitud.

### Reglas de provocación

Los comodines de los extremos juegan a dos contactos mientras que el comodín central juega a un solo contacto. Los comodines exteriores no podrán jugar directamente entre ellos.

## 43 - PARTIDO REDUCIDO (2 equipos de 8 + 1)



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

17

Dimensiones

24 x 36

Objetivos

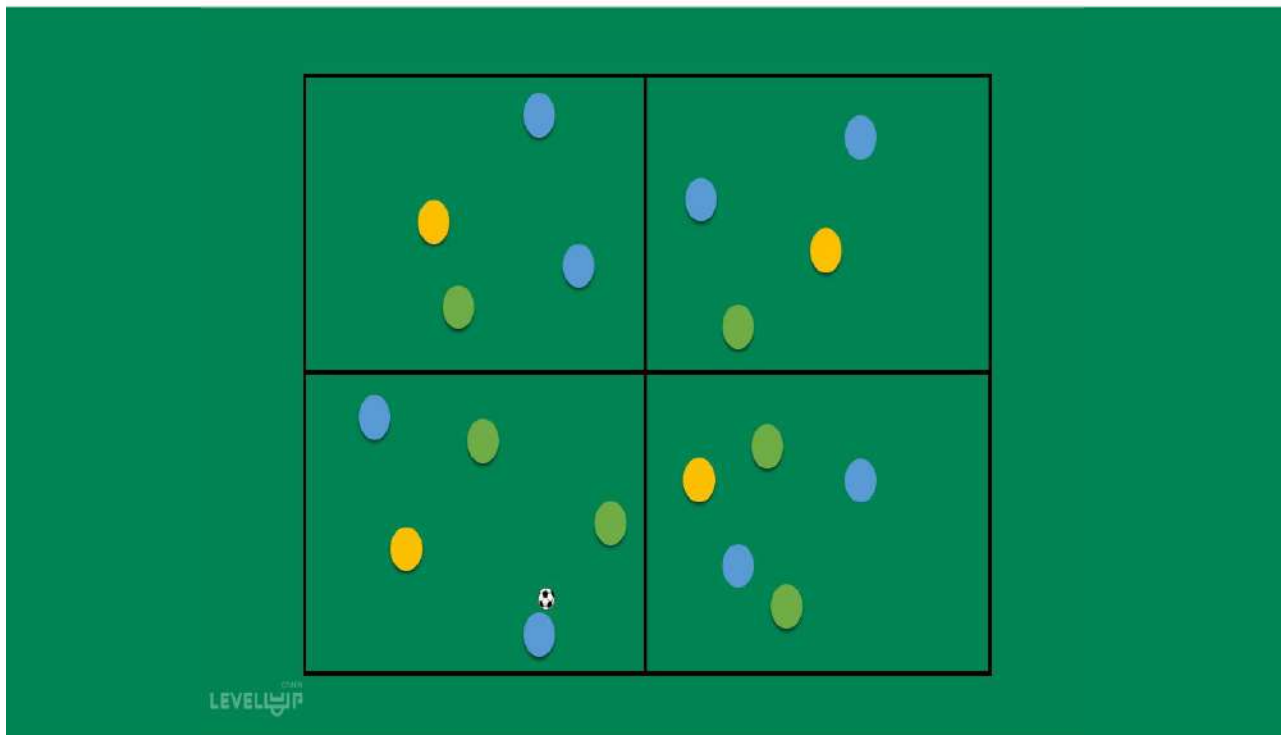
- Anticipaciones
- Desmarques
- Finalizaciones
- Hombres libres
- Interceptaciones
- Marcaje individual

### Desarrollo

Dos equipos de 8 jugadores más un comodín en el interior de la zona. Los jugadores se disponen como en el gráfico. Uno de los equipos comienza con la posesión y tendrá como objetivo principal mantener la posesión y finalizar en portería rival. Para ello, los jugadores deberán estar en continua movilidad a través de fintas, desmarques de apoyo y ruptura, y con una buena orientación corporal. Cualquiera de los jugadores de dentro del espacio podrá jugar con sus compañeros ubicados en los lados de la portería (que solo tienen un contacto) para realizar una pared o utilizarlo como segundo hombre.

### Reglas de provocación

Los comodines exteriores solo pueden jugar a 1 toque y el interior a 2, pero no puede marcar gol. Cada vez que se produzca un gol, el defensor que no evitó el gol de su marca, cambiará su posición con uno de los comodines.



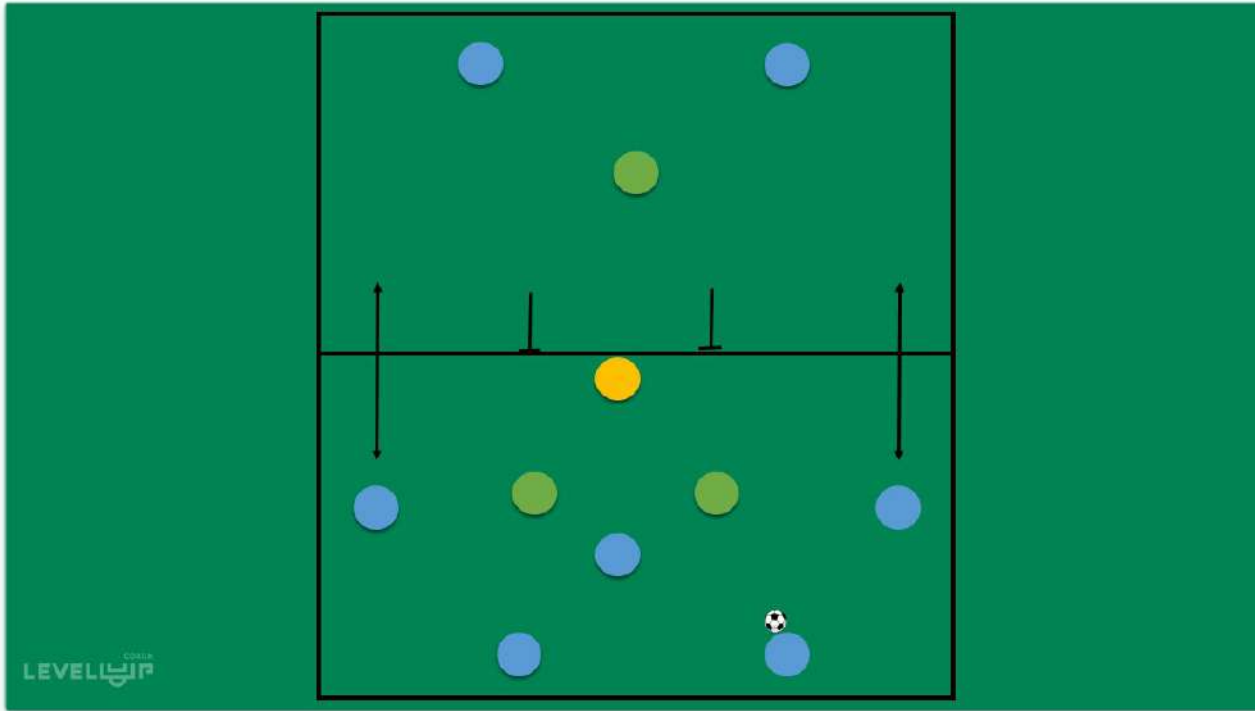
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	20
<b>Dimensiones</b>	36 x 36
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atraer para mover</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Conectar intermedios</li> <li>• Conectar alejados</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Orientar presión</li> </ul>

### Desarrollo

Se establecen cuatro zonas como en el gráfico de 18x18m. Dos equipos de 8 jugadores y un comodín en cada una de las zonas. Uno de los equipos comenzará con el balón y su objetivo será circular y mantener la posesión del balón. Para puntuar, deberá dar 12 pases seguidos entre ellos y los comodines sin que se produzca ninguna pérdida, o jugar con los comodines de todas las zonas. Si se produce una pérdida o sale el balón de los límites establecidos, habrá un cambio de rol en los equipos. Sistema de puntuación: 12 pases seguidos o jugar con los cuatro comodines de las zonas.

### Reglas de provocación

Los comodines solo podrán jugar a un contacto. Todos los jugadores, excepto los jugadores, podrán circular libremente por las zonas. Los comodines solo podrán participar en su zona.



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	11
<b>Dimensiones</b>	20 x 36
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Evitar finalizaciones</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Hombres libres</li> </ul>

## Desarrollo

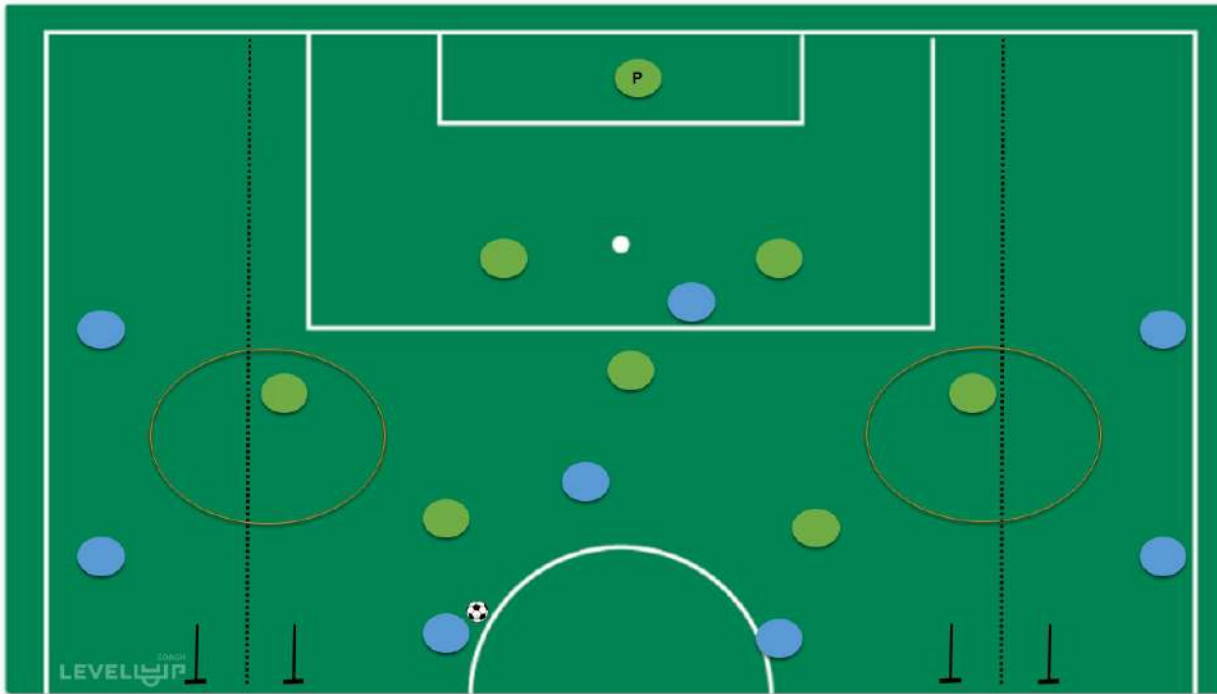
Los jugadores se ubican como en el gráfico. Los atacantes comenzarán con la posesión del balón y deberán circularlo en su zona (al menos 6 pases) antes de poder finalizar en la portería ubicada en mitad de las zonas. Si es gol, los dos defensores que defendían en esa zona cambiarán rápido a la otra zona para defender otra posesión, si no es gol (blocaje, interceptación o balón fuera) el lanzador y el defensor que menos tiempo llevará defendiendo cambiarán a la zona contraria para defender. Para que siempre se de el patrón de 5vs2 en la zona activa, el jugador atacante que actúa de punta más los dos jugadores se banda también cambiarán de zona.

## Reglas de provocación

En la zona activa solo podrán defender 2 jugadores. Si el portero atrapa o el lanzamiento no es gol, el lanzador y el defensor que menos tiempo lleve defendiendo correrán al otro espacio para continuar defendiendo. Hay que dar 6 pases antes de finalizar.







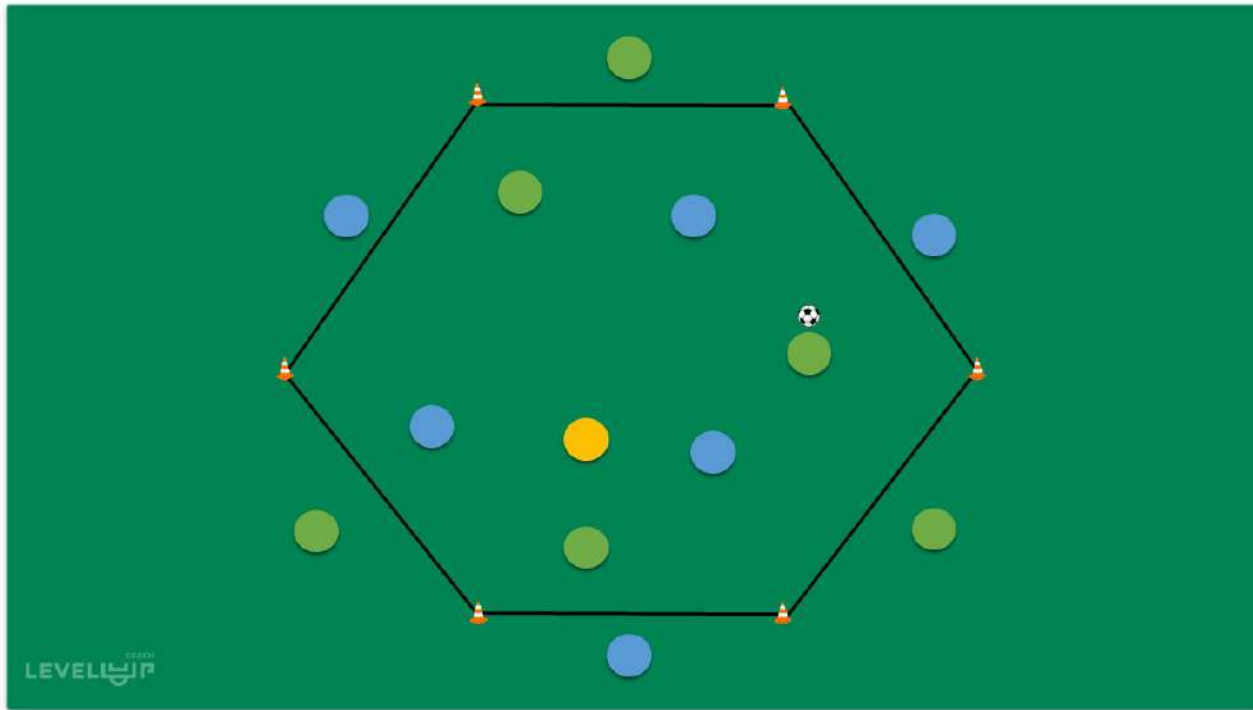
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	40 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Defensa organizada</li> <li>• Despeje orientado</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Ocupación racional</li> </ul>

## Desarrollo

El equipo en superioridad numérica comenzará con el balón en poder de sus mediocentros. Deberán mantener la posesión e intentar crear situaciones de finalización ya sea por el interior del dispositivo o buscando situaciones de 2vs1 en banda para centros laterales. Si los jugadores del equipo defensor roban o interceptan podrán asociarse con el objetivo de lanzar el balón entre las porterías del medio del campo simulando saltar la primera línea de presión rival para una transición ofensiva con descolgados. Si se produce centro lateral, los defensores tratarán de despejar a las zonas prefijadas para ello y acto seguido salir para evitar segunda jugada y reducir espacio.

## Reglas de provocación

Los jugadores del equipo en superioridad solo podrán dar tres contactos al balón para evitar conducciones. En los centros laterales los jugadores que defienden deberán tratar de despejar a las zonas marcadas. Tras robo, lanzar hacia porterías en medio campo.



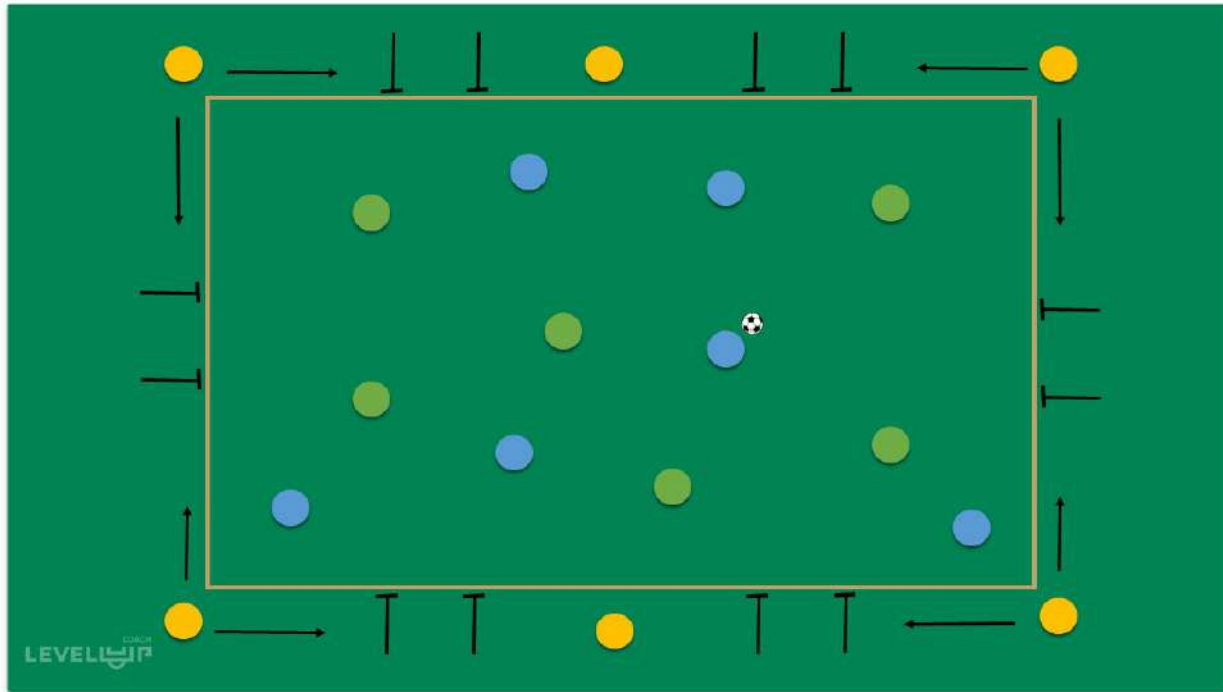
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	13
<b>Dimensiones</b>	26 x 28
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atraer para mover</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Permutas</li> <li>• Triángulo defensivo</li> </ul>

## Desarrollo

Se establece una zona de juego hexagonal y dos equipos de 6 jugadores más un comodín que actuará siempre dentro de la zona. Cada uno de los equipos se repartirá con 3 jugadores dentro de la zona y 3 ubicados en lados alternos de la figura. Uno de los equipos comenzará con la posesión y deberá mantenerla asociándose entre ellos y el comodín hasta conseguir 12 pases o que los tres jugadores de fuera hayan cambiado en la misma posesión (Cuando un jugador juega con un compañero de fuera, intercambian posición). Si se produce una pérdida o un robo, cambio de rol entre ambos equipos. Sistema de puntuación: 12 pases o 3 cambios.

## Reglas de provocación

Máximo 3 contactos por jugador. Cuando un jugador juega con un compañero de equipo ubicado en uno de los lados fuera del espacio, ambos intercambian su posición. El comodín solo tiene dos contactos.



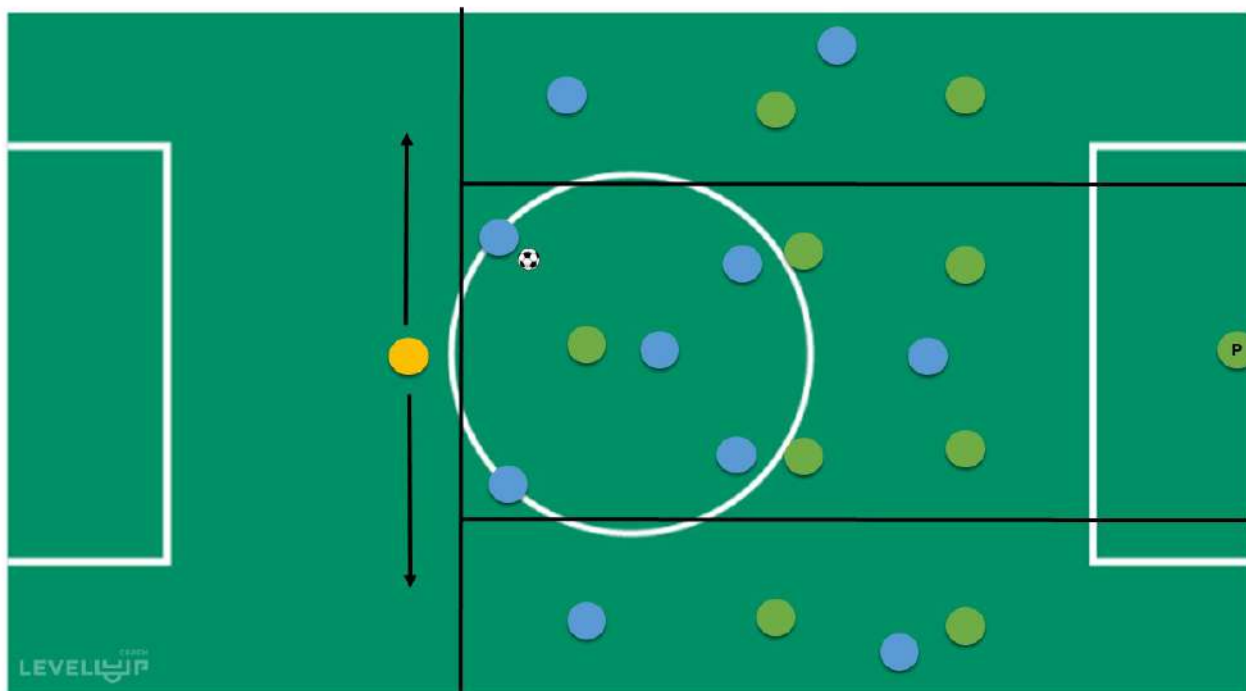
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	18
<b>Dimensiones</b>	30 x 40
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atraer para mover</li> <li>• Evitar finalizaciones</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Presión alta</li> </ul>

## Desarrollo

Se establece una zona de juego con 6 miniporterías de dos metros (dos en cada zona lateral y una en cada zona horizontal). Cada equipo comenzará con un rol (posesión, defensor o comodín). El equipo en posesión comenzará la tarea y tendrá que mantener el balón ayudándose de los comodines para ir sumando puntos (1 cada 12 pases), cuando pierda el balón o sea recuperado por parte del equipo defensor deberá activarse para impedir que puedan finalizar en cualquiera de las miniporterías. El equipo defensor tendrá como misión, presionar hasta conseguir robar y una vez que lo consiga, dar un pase previo a la finalización en cualquiera de las miniporterías.

## Reglas de provocación

Máximo 2 contactos por jugador. Durante cada repetición cada equipo tendrá un rol (Comodín, poseedores, defensores). El equipo que actúa como comodín solo tendrá un contacto.



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

21

Dimensiones

40 x 75

Objetivos

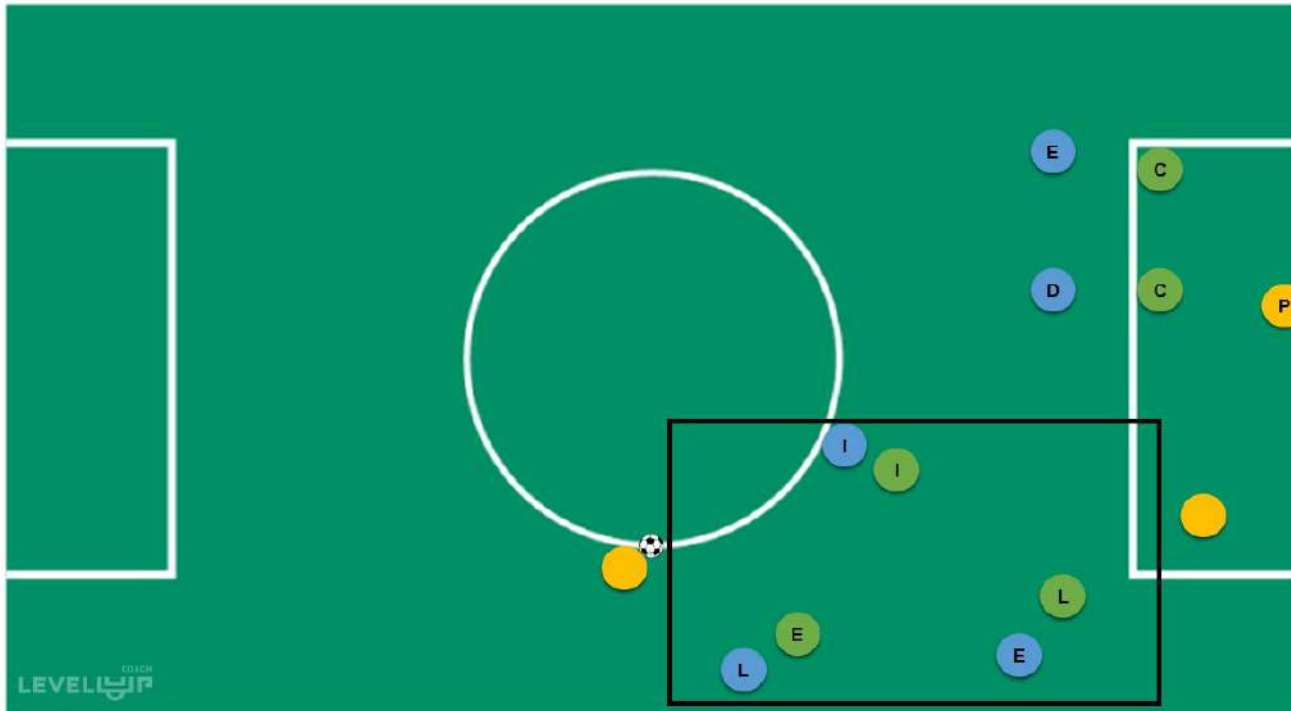
- Amplitud
- Atraer para mover
- Circulación

## Desarrollo

Se establecen dos equipos (el atacante de 10 jug. y el defensor de 9) más un comodín que jugará en la zona marcada en el gráfico. Al atacar a un equipo que defiende en bloque bajo, en ataque buscamos las siguientes acciones: 2vs2 en banda + Incorporaciones de jugadores de segunda línea + ocupar zonas de segunda jugada + Buen cambio de rol tras pérdida. El equipo atacante inicia juego y deberá circular en amplitud para movilizar al adversario. Al jugar con dos hombres más tendrán que encontrar también al hombre libre que solucione las situaciones de 2vs1 mediante conducciones y fijación. Cuando el equipo defensor robe, deberá jugar con el comodín para puntuar. El atacante solo puntúa con gol.

## Reglas de provocación

Máximo 3 contactos por jugador excepto cuando vaya a fijar a oponente. El comodín no puede salir de la zona marcada, pero si actúa siempre para el equipo en posesión.



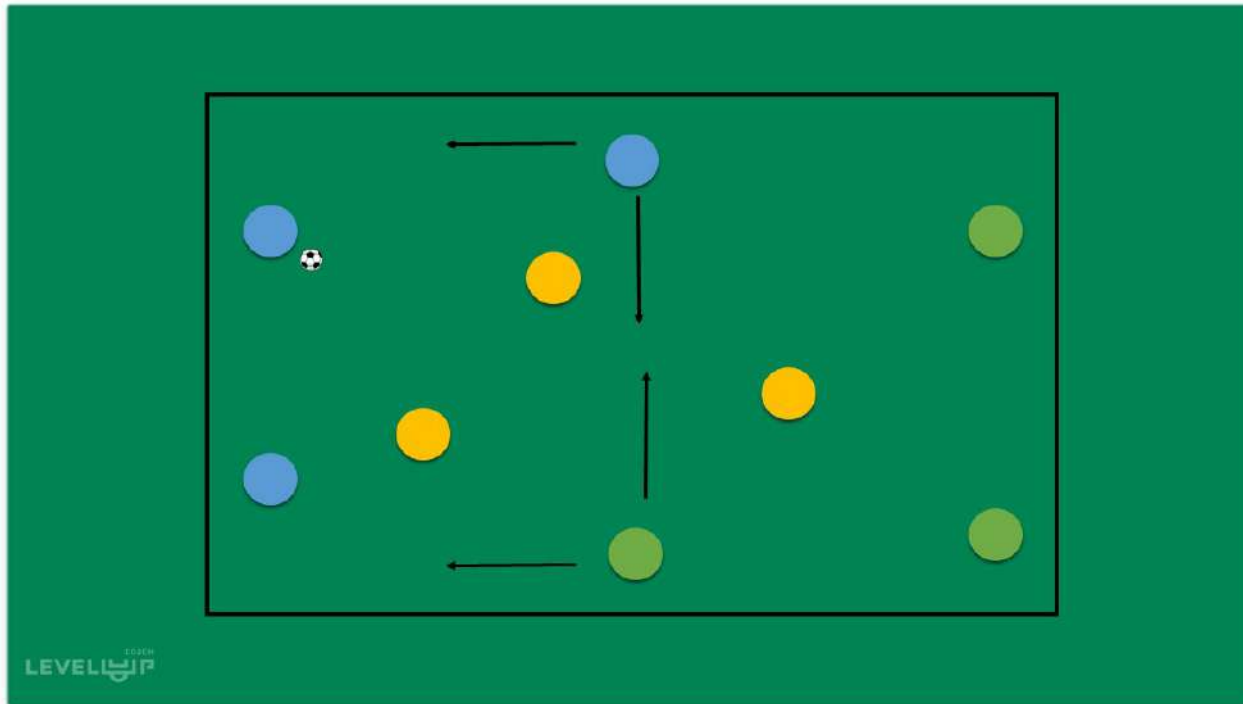
<b>Fase</b>	ATQ ORG. + TRANS. DEF.
<b>Nº de jugadores</b>	13
<b>Dimensiones</b>	40 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centros</li> <li>• Despeje orientado</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Triángulo defensivo</li> </ul>

## Desarrollo

Uno de los comodines comienza con la posesión del balón, tendrá como objetivo asociarse con el equipo atacante para resolver esa situación de igualdad dentro del espacio. Tras 2/3 pases entre estos jugadores y los comodines, cualquier jugador del equipo atacante podrá conducir o recibir fuera del espacio, en el costado del área para realizar un centro (dos jugadores atacantes y dos defensores esperan en el borde del área). Si el equipo defensor roba el balón, para puntuar deberá dar 5 pases ayudándose de los comodines. Sistema de Puntuación: Atacantes —> Gol tras centro. Defensores —> 5 pases tras robo.

## Reglas de provocación

Los comodines disponen de un único contacto. Tras 2/3 pases, un jugador del equipo atacante puede recibir fuera del espacio o realizar una conducción para realizar un centro al área.



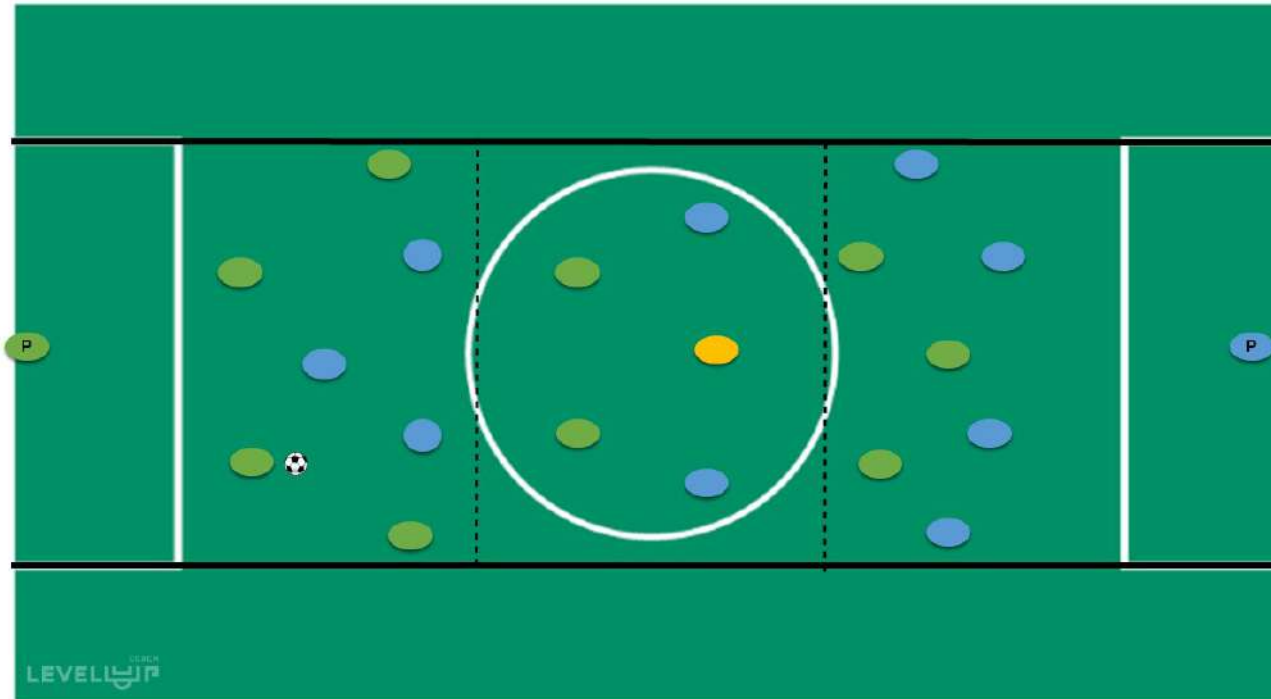
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	9
<b>Dimensiones</b>	18 x 24
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Conectar intermedios</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Presión al poseedor</li> <li>• Superar presión</li> </ul>

## Desarrollo

Se distinguen 3 equipos de 3 jugadores cada uno, dos de ellos comenzarán asociándose para mantener la posesión mientras el otro comenzará como defensor. Los dos equipos que comienzan el ejercicio deberán mantener la posesión del balón asociándose entre ellos, con la distribución (2-1) dando libertad al jugador que juega en la segunda línea de moverse fuera-dentro para generar líneas de pase y actuar en relación del compañero del otro equipo en posesión. Cuando un equipo pierda el balón, deberá activarse rápidamente y cambiar el rol para pasar a defender mientras el equipo que estaba actuando como defensor, deberá posicionarse para mantenerlo. Sistema de puntuación: 10 pases = 1 punto.

## Reglas de provocación

Máximo 2 contactos por jugador. El equipo que lance el balón fuera o pierda la posesión deberá cambiar rápidamente de rol y pasar a defender mientras que el equipo que ejercía de defensor, deberá posicionarse como poseedor.



Fase	Ciclo completo del juego
Nº de jugadores	21
Dimensiones	40 x 50
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conectar zonas</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Hombres libres</li> <li>• Inicio de juego</li> <li>• Progresión</li> <li>• Superar presión</li> </ul>

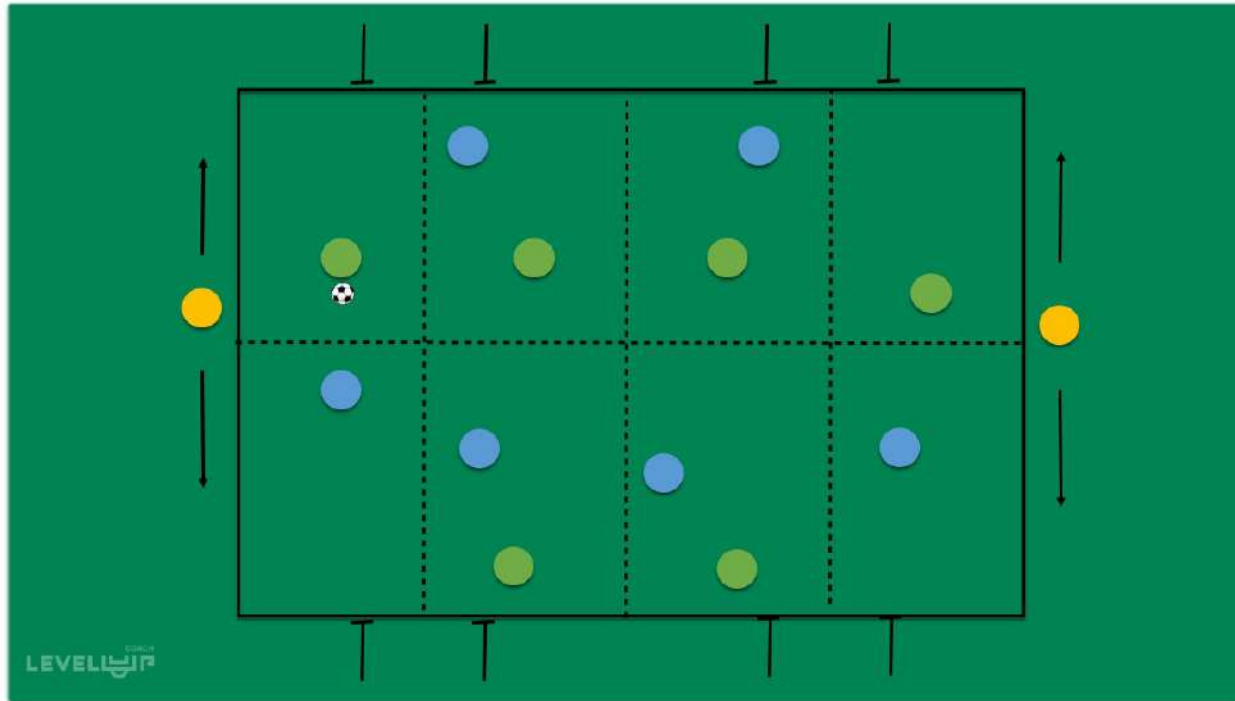
### Desarrollo

Secuencia: (1) A pasa el balón a B (2) B deja de cara a C (3) C juega al primer toque con D que viene en apoyo (4) D deja de cara a B que se ha perfilado para profundizar (5) B juega con E (6) E pasa el balón al desmarque de apoyo de F (7) F deja al primer toque a E que se ha perfilado previamente para jugar con el intermedio, G tras su desmarque en apoyo (8) G deja de cara a F tras orientarse para profundizar y jugar con alejado (9) F realiza un pase al jugador de la posición A (10) A combina con G que tras dejar antes de cara, se ha movilizado para generar una línea de pase (11) G devuelve de primera para A y comienza la secuencia desde el principio.

### Reglas de provocación

Laterales de ambos equipos y comodín serán los únicos que puedan moverse libremente por las zonas. Los otros jugadores solo actúan en su zona. No se podrá conectar zona 1 con zona 3 directamente, obligación de transitar por zona 2.





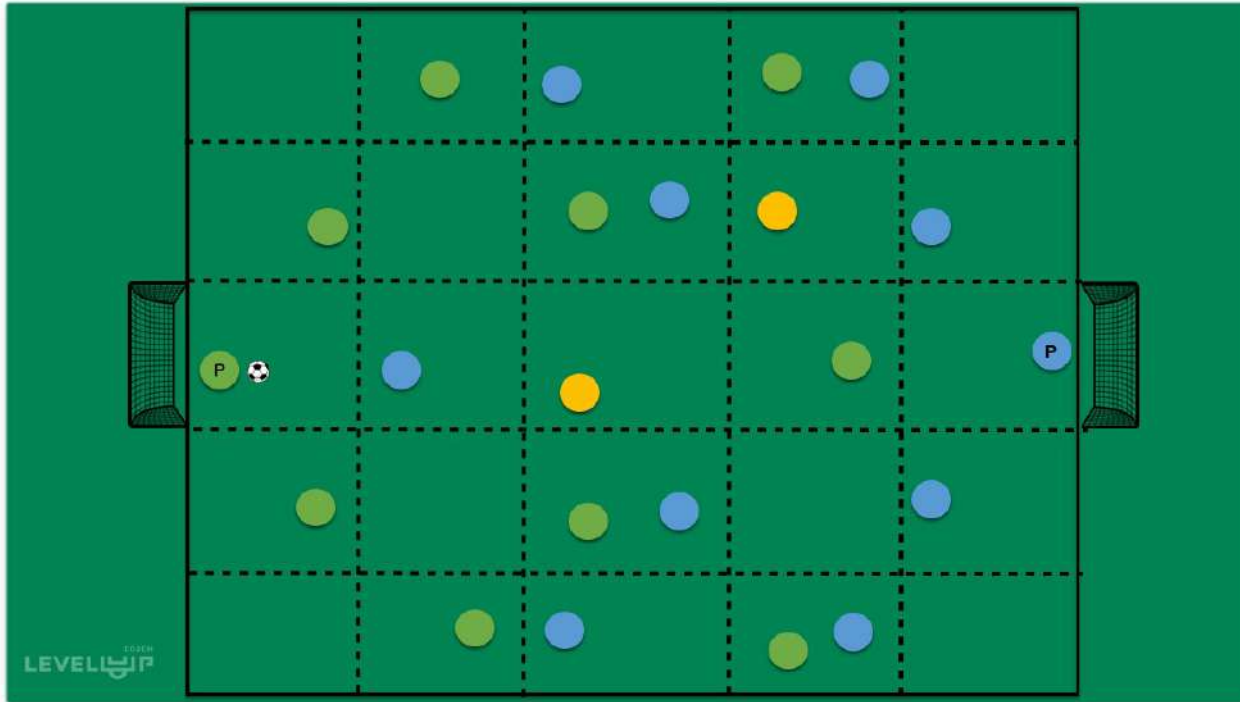
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	14
<b>Dimensiones</b>	32 x 30
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Batir líneas</li> <li>• Coberturas</li> <li>• Circulación</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Presión Media</li> <li>• Superar presión</li> </ul>

### Desarrollo

Se establecen dos equipos de 6 jugadores cada uno, 4 de ellos se situarán en línea como en el gráfico y los otros 2 en el campo contrario actuando como delanteros. Uno de los equipos comienza con la posesión y deberá mover en amplitud llegando a conectar con los comodines para obligar al rival a moverse y bascular hasta que encuentren una línea de pase o un eje de finalización abierto. Los defensores solo podrán interceptar los pases del rival o bien robar una vez que reciban los delanteros. Sistema de puntuación: Gol de comodín o de jugador de línea = 1 punto - Gol de delantero = 2 puntos

### Reglas de provocación

Cualquier jugador puede finalizar incluido los comodines. Los comodines pueden moverse por todo el lateral completo. Los jugadores de los equipos no pueden moverse de su zona excepto los delanteros que pueden moverse libremente por el sector rival.



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

22

Dimensiones

40 x 75

Objetivos

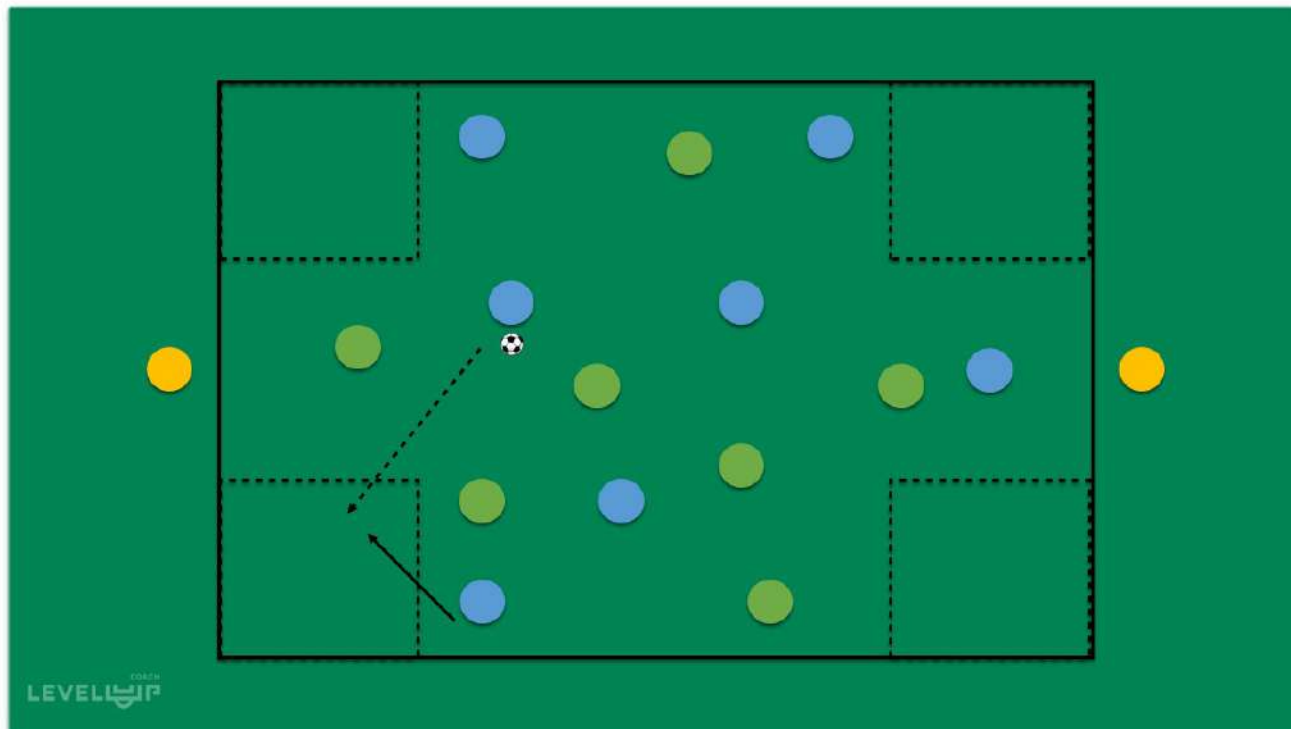
- Atraer para mover
- Circulación
- Ocupación racional

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de 9 jugadores y un portero cada uno más dos comodines que actuarán siempre para el equipo en posesión del balón. Uno de los equipos comenzará con la posesión y deberá circular el balón en amplitud y profundidad para generar ocasiones de gol, acciones que facilitamos gracias a la superioridad numérica que representan los dos comodines. En caso de pérdida o robo, cambio de rol. Los reinicio de juego se efectuarán siempre desde portería del equipo poseedor. Como variante podemos limitar a uno los pases en una misma zona u obligar a pasar por algunos o todos los carriles antes de buscar la finalización.

## Reglas de provocación

No se pueden dar más de dos pases seguidos en el mismo cuadrante. Los dos comodines no podrán estar ubicados en el mismo cuadrante y jugarán a dos contactos. Máximo 3 contactos por jugador excepto para fijar.



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

16

Dimensiones

30 x 40

Objetivos

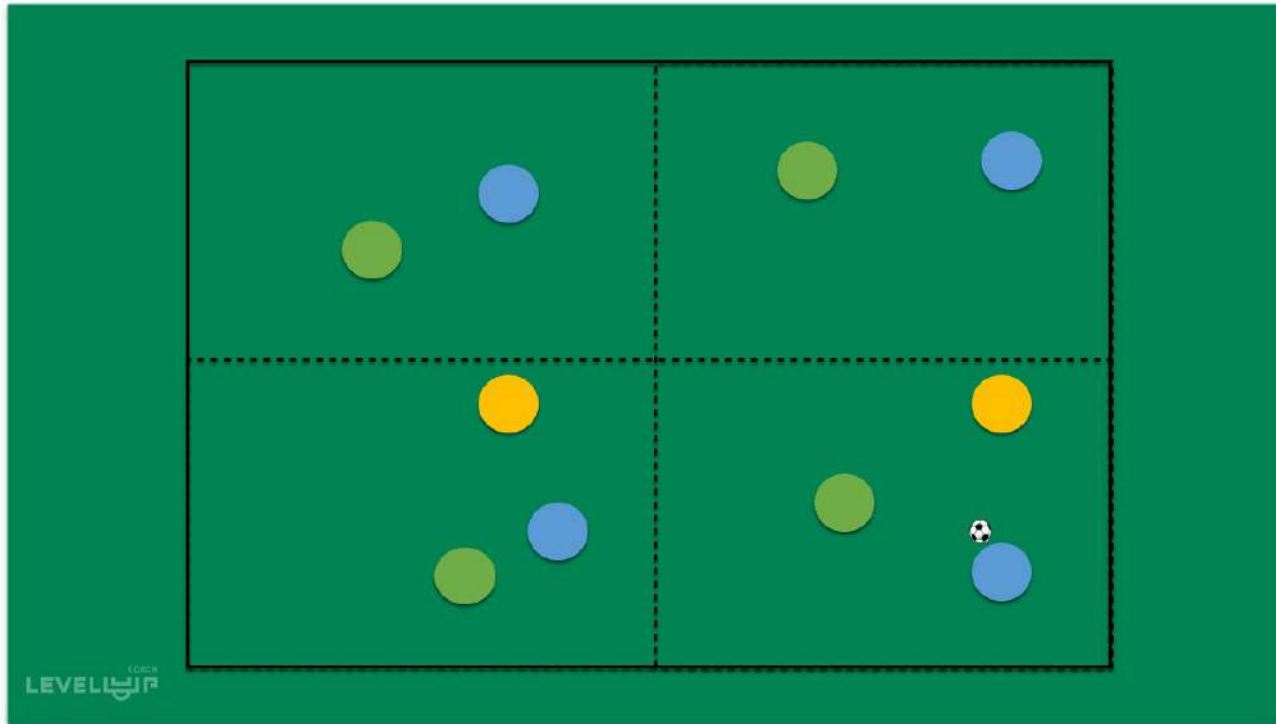
- Acoso al par
- Desmarques
- Filtrar pase
- Orientar presión
- Posesión

## Desarrollo

Se distribuyen dos equipos de 7 jugadores más 2 comodines que jugaran en los costados. Uno de los equipos comenzará con la posesión y deberá circular el balón tratando de puntuar gracias a que el pase de un compañero sea recibido por otro dentro de los espacios delimitados en las esquinas. Como hemos especificado en las reglas de provocación, solo se podrá entrar en las esquinas para recibir un pase e intentar puntuar o como defensor para tratar de evitarlo. El equipo en posesión deberá mover al rival para atraerlo a zonas preferenciales y buscar a través de la asociación zonas más libres para facilitar su objetivo. Tras robo, cambio de rol.

## Reglas de provocación

Máximo 3 contactos por jugador. Los comodines solo tendrán 1 contacto. Solo se puede entrar en los cuadrados de las esquinas para recibir un pase y puntuar o para evitarlo.



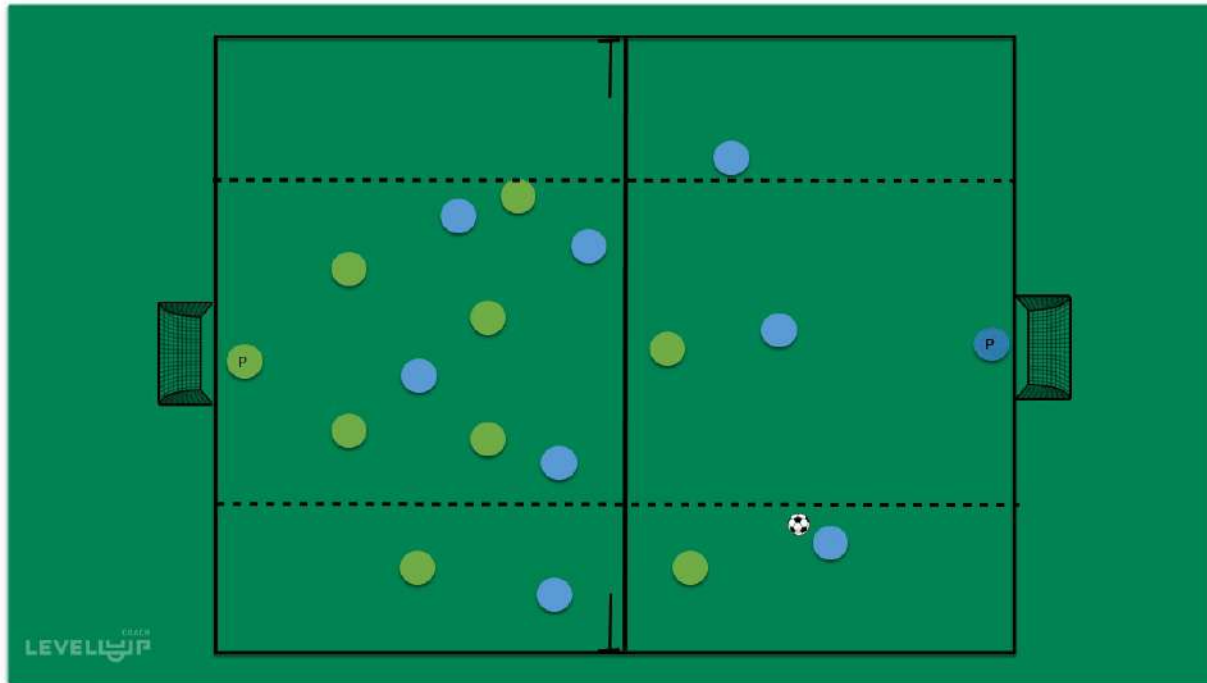
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	10
<b>Dimensiones</b>	14 x 14
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Marcaje individual</li> <li>• Ocupación racional</li> <li>• Orientación corporal</li> <li>• Posesión</li> </ul>

### Desarrollo

Se establecen dos equipos de 4 jugadores más dos comodines que actuarán siempre para el equipo en posesión (los dos comodines serán dos mediocentros). Uno de los equipos comienza con la posesión y deberán mantenerla ayudándose de la superioridad propuesta por los comodines. En caso de pérdida o robo, cambio de rol con el equipo que actuaba como defensor. Solo se puede robar o interceptar un pase al jugador o comodín que está en su cuadrante. Sistema de puntuación: 12 pases seguidos sin pérdida de posesión = 1 punto - Pasar el balón por todos los cuadrantes sin pérdida de posesión = 1 punto (ambos se pueden conseguir a la vez).

### Reglas de provocación

Máximo 3 contactos por jugador excepto los comodines que solo dispondrán de dos contactos. Ambos comodines no podrán estar situados en el mismo cuadrante. Los jugadores no pueden salir de su cuadrante.



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	18
<b>Dimensiones</b>	40 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Acoso al par</li> <li>• Coberturas</li> <li>• Circulación</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Inicio de juego</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

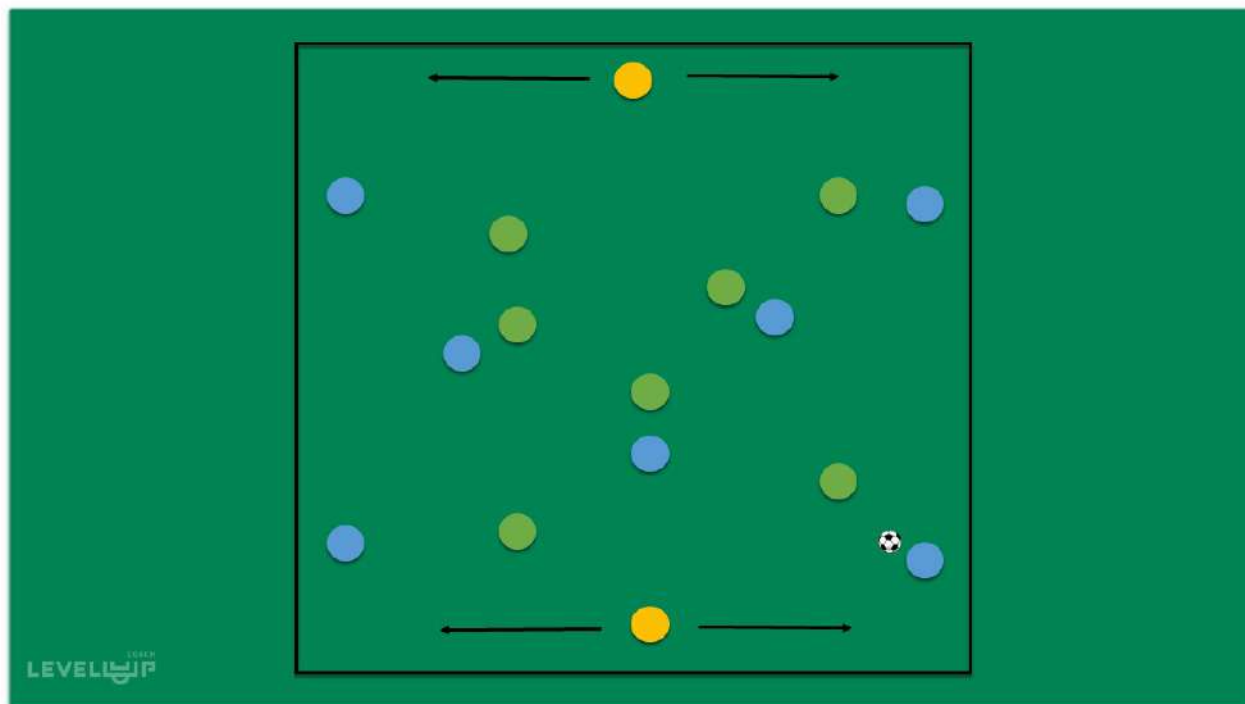
### Desarrollo

Se establecen dos equipos de 9 jugadores con la siguiente distribución (1-3-4-1) en un campo de fútbol 7. Uno de los equipos comenzará con la posesión y para puntuar, además de haciendo gol, puede circular a uno de sus jugadores de banda para que rápidamente rodee una de las picas ubicadas en los carriles laterales (de esta manera obliga a la rápida basculación del equipo rival para impedirlo). Si uno de los equipos consigue un punto tras rodear la pica, la jugada continua.

Sistema de puntuación: Gol tras centro lateral: 2 puntos - Rodear una de las picas ubicadas en el carril lateral = 1 punto - Gol tras ataque = 1 punto.

### Reglas de provocación

Contactos libre por jugador. El equipo defensor deberá ubicarse en el carril activo y en el contiguo, dejando vacío el carril alejado. Todos los reinicio de juego se harán desde portería con un saque de meta.



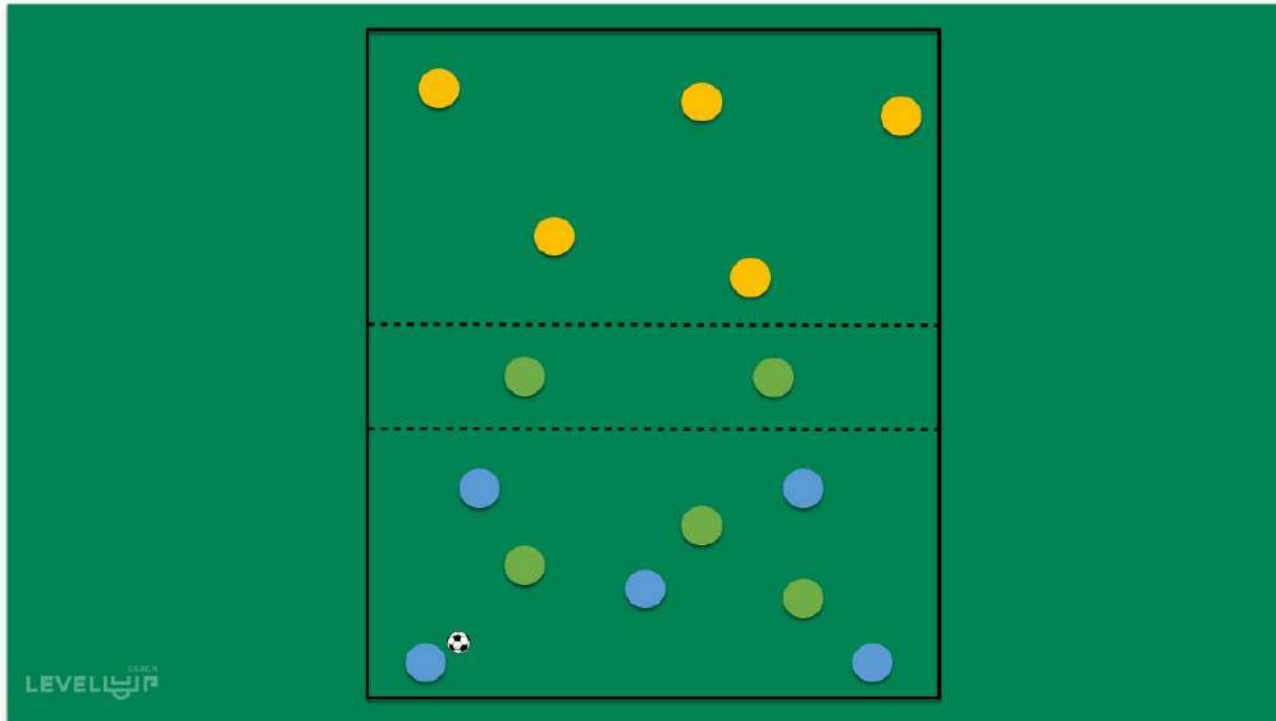
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	35 x 40
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Atraer para mover</li> <li>• Acoso al par</li> <li>• Circulación</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

### Desarrollo

Se separan dos equipos de 7 jugadores más 2 comodines que jugaran en los extremos de la zona por dentro. Uno de los equipos comenzará con la posesión y deberá circular en amplitud y profundidad para hacer llegar el balón al comodín del extremo contrario. Cuando el equipo defensor recupere la posesión, deberá decidir con cual de los comodines juega para llevar a cabo uno de los objetivos (juego en profundidad). Sistema de puntuación: Llevar el balón de un comodín a otro: 1 punto - Dar 12 pases en la misma posesión = 1 punto. (Ambos pueden ir sumándose a la vez).

### Reglas de provocación

Máximo 3 contactos por jugador Los comodines solo juegan sobre su eje y solo disponen de dos contactos El equipo defensor puede robar a los comodines.



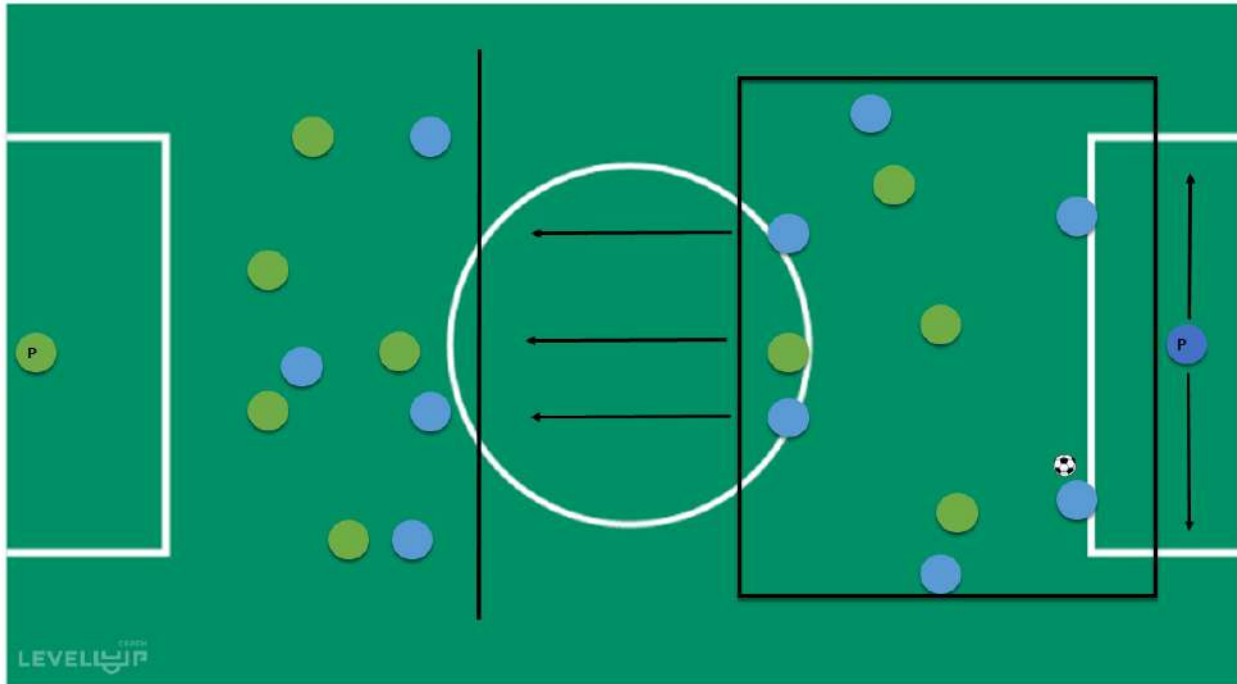
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	15
<b>Dimensiones</b>	25 x 36
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hombres libres</li> <li>• Posesión</li> <li>• Superar presión</li> <li>• Triángulo defensivo</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen 3 equipos de 5 jugadores cada uno. Dos equipos comenzarán en posesión ubicándose como en el gráfico, mientras un tercer equipo empezará defendiendo con tres jugadores en zona activa y dos en la zona intermedia intentando interceptar el pase de una zona a otra. El equipo que comienza con la posesión deberá dar al menos siete pases antes de enviar el balón a la zona contraria, si pierde el balón o es arrebatado por el equipo defensor, se enviará un balón a la zona contraria para que el equipo en posesión que estaba esperando comience la circulación y el equipo que perdió el balón cambiará su rol y tratará de robar en esa zona.

## Reglas de provocación

Máximo 2 contactos por jugador. El equipo defensor solo puede introducir 3 jugadores en zona activa, los otros dos jugadores quedarán en la zona intermedia. Siete pases antes de poder enviar el balón a otra zona.



<b>Fase</b>	ATAQ. ORG + TRANS. DEF.
<b>Nº de jugadores</b>	21
<b>Dimensiones</b>	45 x 90
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Defensa en juego directo</li> <li>• Juego directo</li> <li>• Presión Media</li> <li>• Segunda jugada</li> <li>• Superar presión</li> </ul>

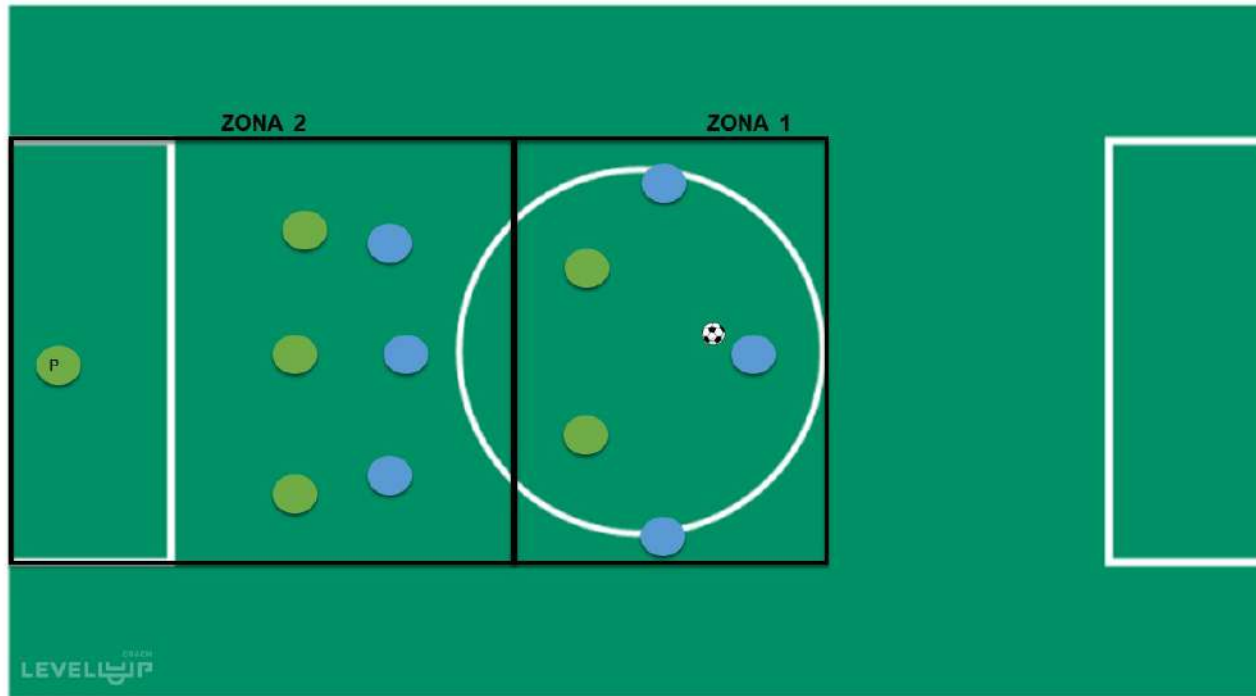
## Desarrollo

Se juega un 11 vs 10. El equipo en superioridad, a través de su portero, iniciará la posesión en una zona prefijada. Cuando éste equipo encuentre a un receptor libre y perfilado, podrá enviar un balón largo a la zona de juego directo donde se enfrentan (5 defensores + portero vs 4 atacantes). Una vez que el balón llegue a esa zona, tres jugadores (dos atacantes y un defensor) podrán sumarse a esa zona para que el 5vs4 se convierta en un 6vs6. En la tarea pueden ocurrir varias situaciones: 1) Que el equipo que defiende en zona de posesión recupere, en ese caso, podrá finalizar y acto seguido comentar una nueva jugada. 2) Que el envío a zona de juego directo sea recibido por los defensores, ante esto, los jugadores que atacaban deberán cambiar el rol y tratar de recuperar antes de que el rival saque el balón de la zona.

## Reglas de provocación

En el rondo posicional inicial el equipo en posesión solo puede jugar a dos contactos, si los defensores roban puede finalizar. En la zona del juego directo, libre de contactos. Dos jugadores ofensivos y un defensivo pueden sumarse del rondo al juego directo.





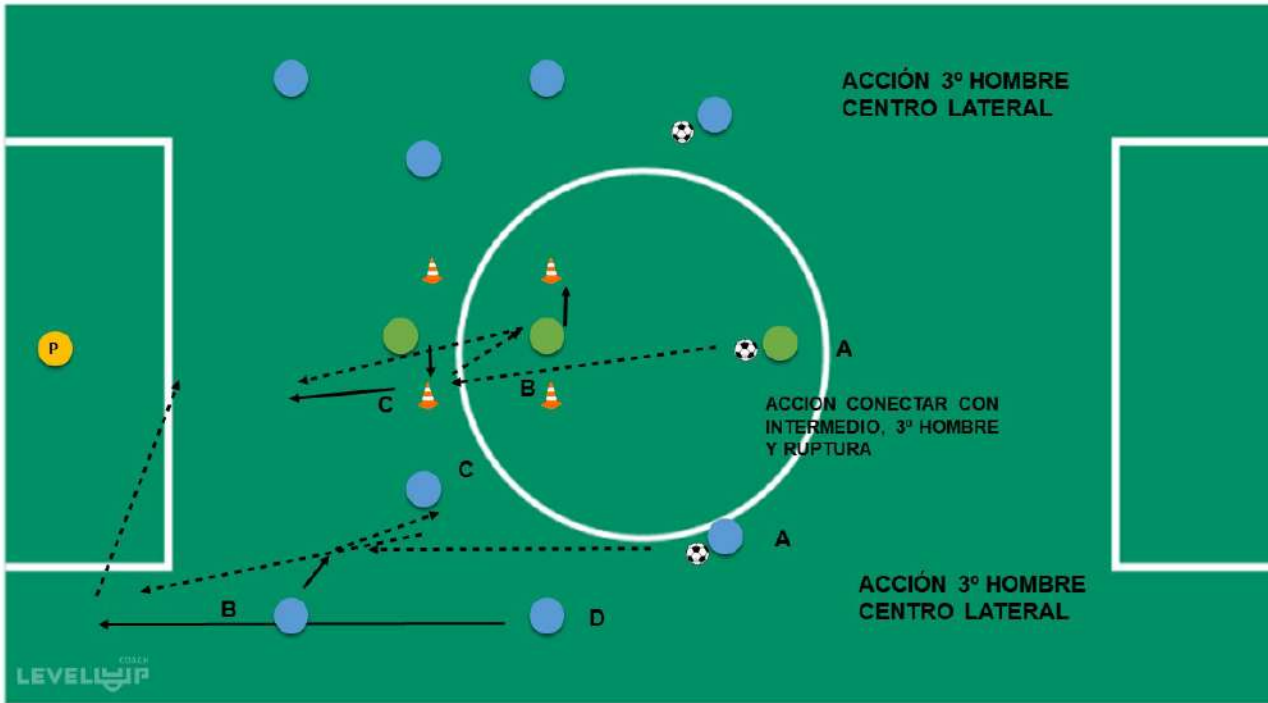
<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	12
<b>Dimensiones</b>	40 X 45
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acoso al par</li> <li>• Fijar oponentes</li> <li>• Marcaje individual</li> <li>• Paredes</li> <li>• Superar presión</li> <li>• 2 vs 1</li> </ul>

### Desarrollo

Se establecen dos equipos (uno de 6 jugadores y otro de 5 jugadores más un portero). Los jugadores de ambos equipos se sitúan como en el gráfico. El equipo en superioridad comenzará el ejercicio en zona 1 y tendrá que circular entre ellos hasta encontrar la oportunidad de pasar a zona dos a través de tres acciones diferenciadas: 1. Una pared con un compañero. 2. Una conducción 3. Un pase a un compañero de zona 2 y posterior dejada. Una vez en zona 2 tendrán que aprovechar la superioridad (4vs3) para buscar una finalización en portería. Si durante el ejercicio el equipo que ataca pierde el balón, el ejercicio comenzará de nuevo introduciendo el entrenador un nuevo balón en zona 1.

### Reglas de provocación

Los jugadores del equipo defensivo (naranja) no pueden salir de sus zonas. De los jugadores ofensivos (azules) solo uno puede atravesar de zona 1 a zona 2 (a través de una pared, una conducción o una dejada).



Fase

-

Nº de jugadores

22

Dimensiones

40 x 75

Objetivos

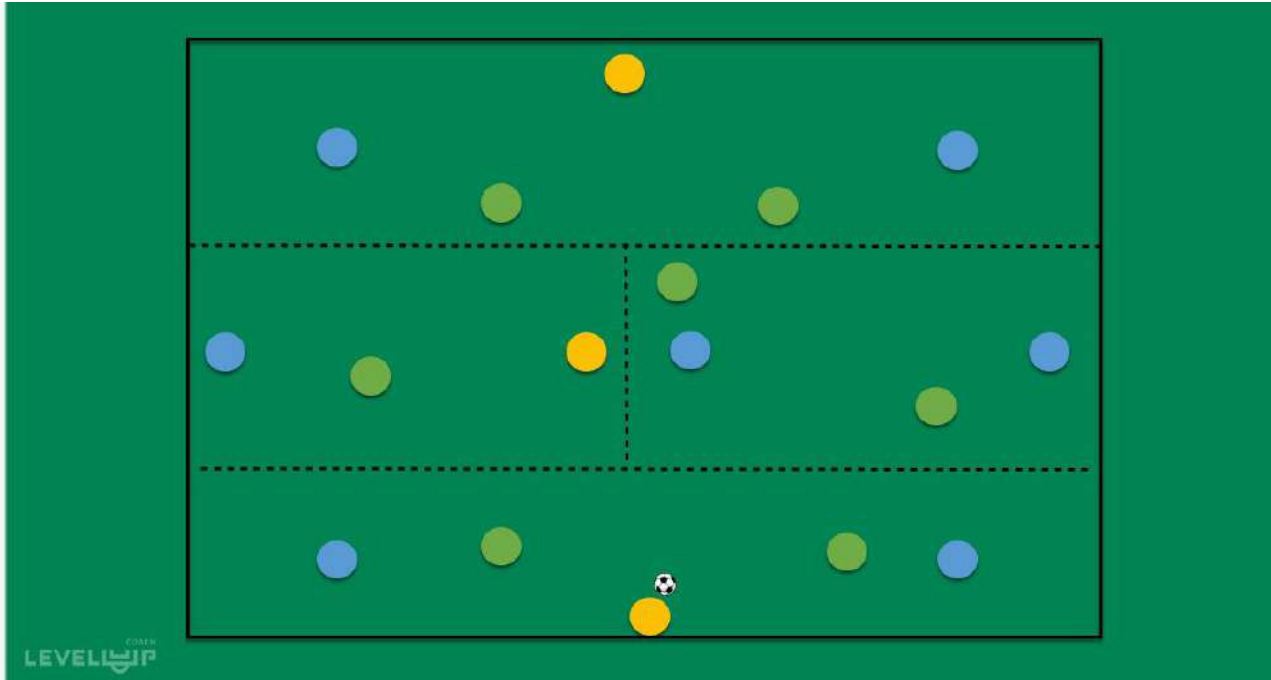
- Centros
- Desmarques
- Finalizaciones
- Orientación corporal
- 3º Hombre

## Desarrollo

Para que ambas acciones vayan coordinadas. Primero comenzará la acción central y acto seguido la lateral. Secuencia de pases en Acción 3º Hombre + Centro Lateral: 1) A pasa el balón al desmarque de apoyo de B. 2) B realiza una dejada al jugador C, este controlará mientras D esta realizando un desdoblamiento a B. 3) C pasa el balón en profundidad a D para que este realice un centro lateral al área. Secuencia de pases en Acción Conectar con Intermedio, 3º hombre y Ruptura: 1) B da una línea de pase a derecha o izquierda. 2) C, en función del movimiento de B va al lado contrario y recibe un pase de A. 3) C realiza una dejada a B y acto seguido tira un desmarque de ruptura. 4) B da un pase en profundidad para C que recibe y finaliza. 5) C sale del área y vuelve a entrar para rematar el centro de la acción lateral.

## Reglas de provocación

Siempre se realiza una acción de banda (derecha o izquierda) a la vez que la acción central. La rotación de los jugadores en la misma estación se realizará de la siguiente manera (A pasa a B, B pasa a C... y así sucesivamente).



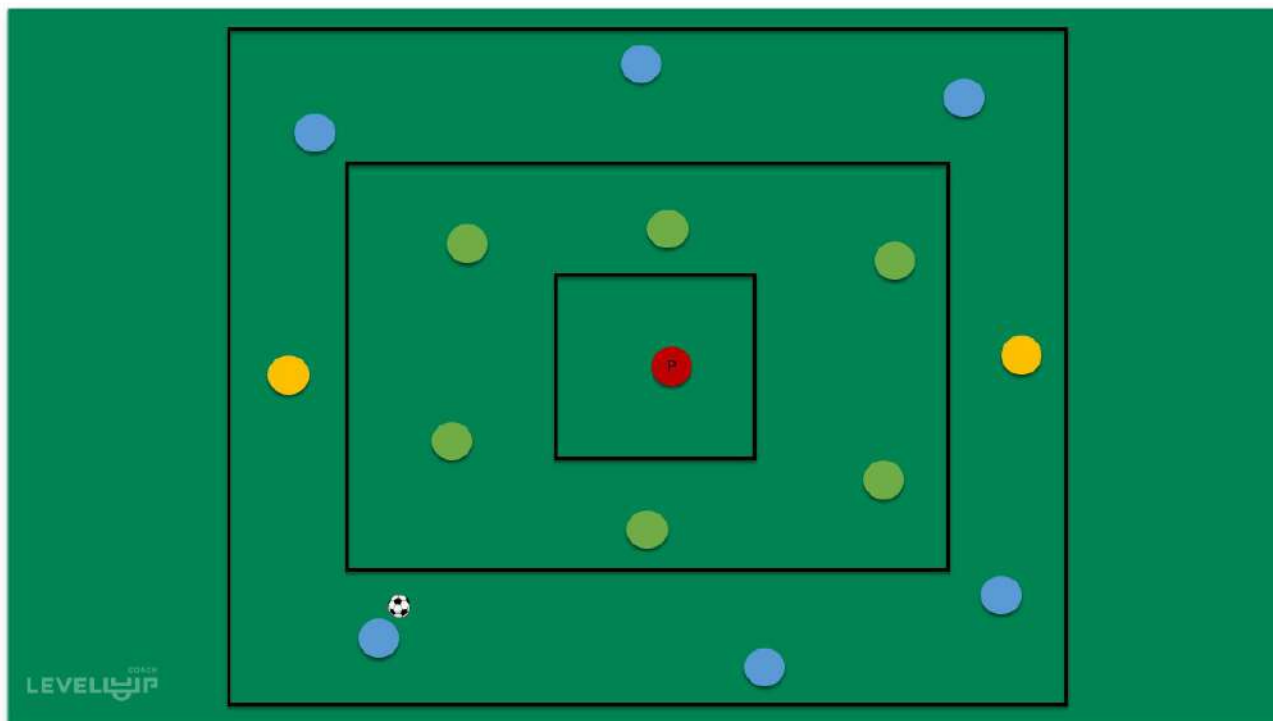
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	17
<b>Dimensiones</b>	30 x 40
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Circulación</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Conectar zonas</li> <li>• Defensa en bloque</li> <li>• Ocupación racional</li> <li>• Profundidad</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de 7 jugadores más 3 comodines (un comodín en cada zona horizontal). Uno de los equipos comenzará con la posesión y tendrá que mantener el balón circulándolo en profundidad y amplitud ayudados por los comodines. Cuando el equipo en posesión pierda o le roben el balón, cambio de rol. El equipo en posesión deberá buscar la máxima amplitud y tendrá que estar en constante observación en la zona central para que el reparto sea (2-2) contando con el comodín para una ocupación racional de ese espacio. El equipo defensor deberá compactarse y presionar siempre en zona activa de balón al poseedor y los posibles receptores. Los jugadores del equipo defensivo podrán moverse libremente por las zonas, pero en cuanto recuperen posesión, deberán reubicarse. Sistema de puntuación: 12 Pases = 1 punto.

## Reglas de provocación

Máximo 3 contactos por jugador. El comodín solo podrá moverse por las dos zonas centrales. El equipo en posesión deberá observar su movimiento para que siempre haya ubicados (2-2) en zona central. Los jugadores en posesión de las zonas laterales no podrán salir de su zona.



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

15

Dimensiones

36 x 40

Objetivos

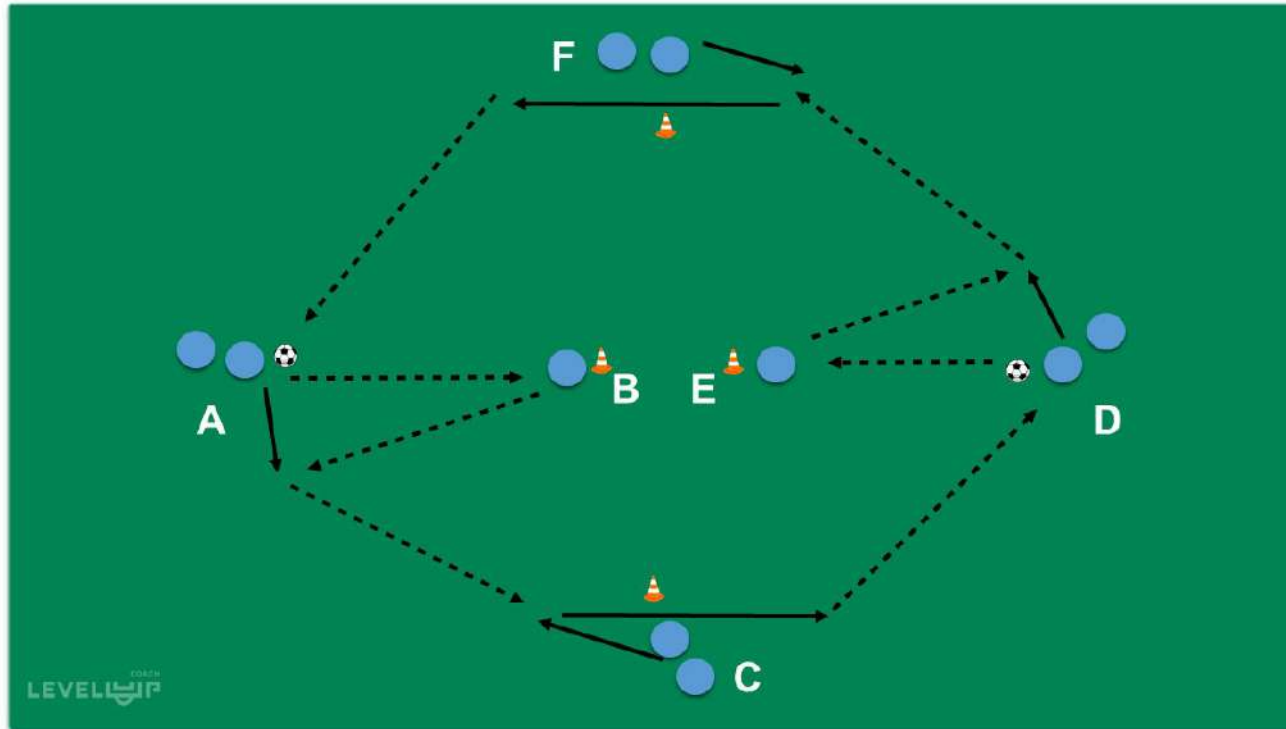
- Atraer para mover
- Circulación
- Cerrar líneas de pase
- Conectar intermedios
- Líneas de pase
- Orientación corporal

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de 6 jugadores más dos comodines que actuarán siempre para el equipo en posesión y un portero ubicado en la zona cuadrada central. Uno de los equipos comenzará con la posesión en el área exterior y tendrá que circular el balón asociados entre ellos hasta encontrar una línea de pase con la que conectar con el portero para puntuar. Por su parte, el equipo defensivo, deberá movilizarse para evitar dejar ninguna línea de pase abierta, ubicándose siempre en las posibles trayectorias que conecten al equipo ofensivo y al portero. Cuando el equipo defensor intercepte cualquier pase, saldrá de su zona intercambiando su rol con el equipo atacante. Sistema de puntuación: Conectar un pase con el portero = 1 punto.

## Reglas de provocación

Máximo 3 contactos por jugador. El equipo atacante desarrollará sus objetivos en el área grande de juego, el equipo defensivo lo hará en el área intermedia y el portero en el cuadrado central. Los jugadores no podrán salir de su zona a menos que se produzca un cambio de posesión.



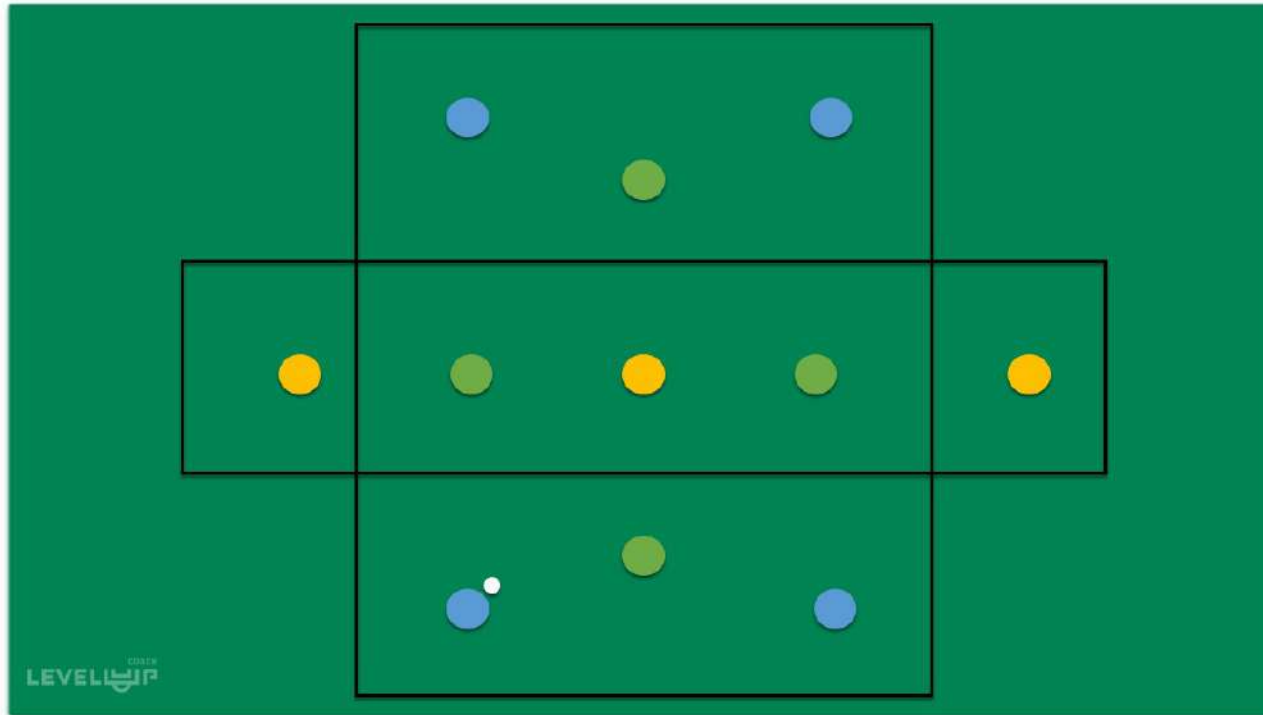
<b>Fase</b>	-
<b>Nº de jugadores</b>	10
<b>Dimensiones</b>	30 x 30
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducción</li> <li>• Dejar de cara</li> <li>• Inicio de juego</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Orientación corporal</li> <li>• Técnica individual</li> </ul>

## Desarrollo

Secuencia de pases: (1) A comienza con el balón y lo pasa a B. (2) B deja de cara al movimiento de A al primer toque. (3) A recibe y observa la finta previa de C. (4) A pasa a C que controla y realiza un cambio de ritmo en conducción hasta sobrepasar el cono para pasar el balón a D. (5) D controla y pasa el balón a E para que comience la secuencia desde el inicio pero desde el otro perfil. La tarea se realizará con dos balones que saldrán a la vez desde las posiciones de A y D. (Una vez que un jugador intervenga, irá a la siguiente posta en orden alfabético).

## Reglas de provocación

Cuando los jugadores actúen en las postas B o E solo podrán jugar a un toque. Cuando los jugadores actúen en las postas C o F deberán dar una línea de pase previa al pase emulando que se separan de su rival (el cono).



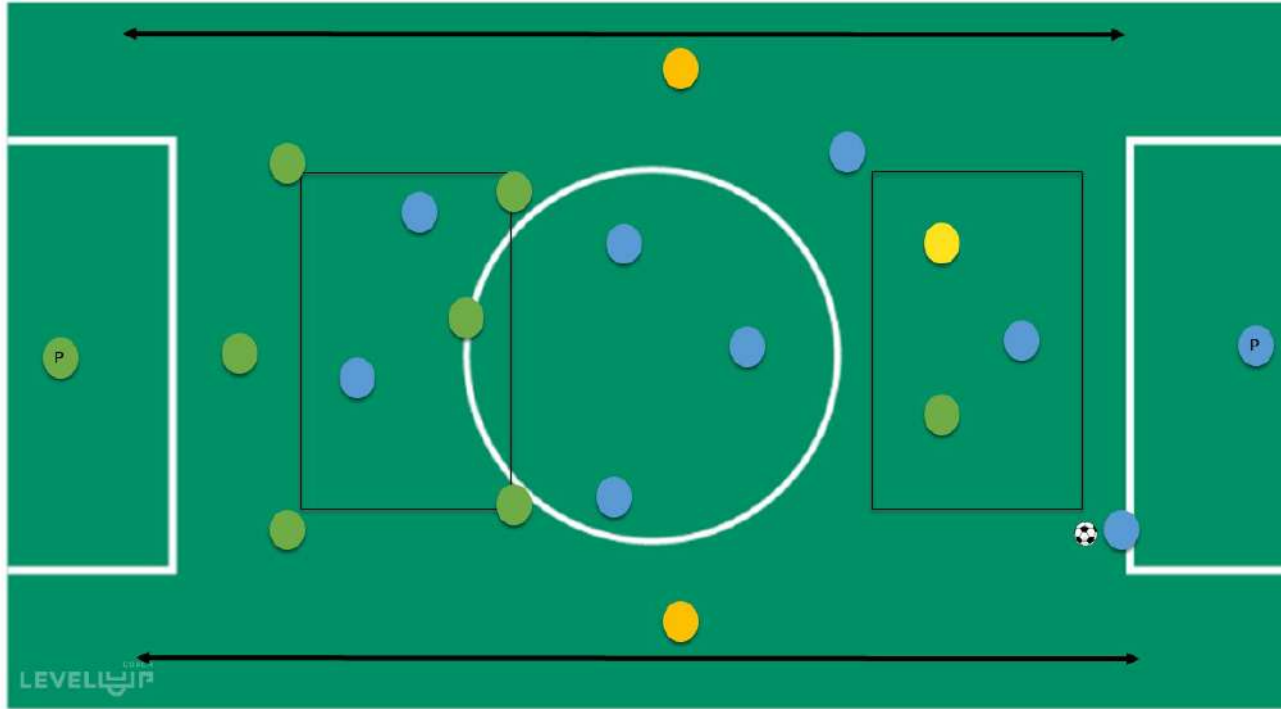
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	11
<b>Dimensiones</b>	20 x 28
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acoso al par</li> <li>• Circulación</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Juego interior</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Posesión</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de 4 jugadores más tres comodines. Los jugadores se ubicarán como en el gráfico, permaneciendo el equipo en posesión en máxima amplitud. El equipo en posesión deberá mantener el balón haciendo circular con ayuda de los comodines y tratando de llevarlo de una zona horizontal a otra. El concepto de tercer hombre aparecerá especialmente en dos situaciones (Cuando uno de los jugadores juegue con un comodín para que este descargue en otro compañero o cuando un jugador en posesión juegue con un alejado del mismo equipo para que descargue en un comodín). Cuando se produzca una pérdida o un cambio en la posesión, se intercambian roles Sistema de puntuación: 10 Pases = 1 punto.

## Reglas de provocación

Máximo dos contactos por jugador. Los comodines no podrán salir de su zona de intervención. Cambios de rol tras pérdida o si el balón sale fuera de los límites establecidos. (Rondo puestos específicos: Centrales y medios centros como jugadores de equipos y medios centros y laterales como comodines).



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

20

Dimensiones

50 x 60

Objetivos

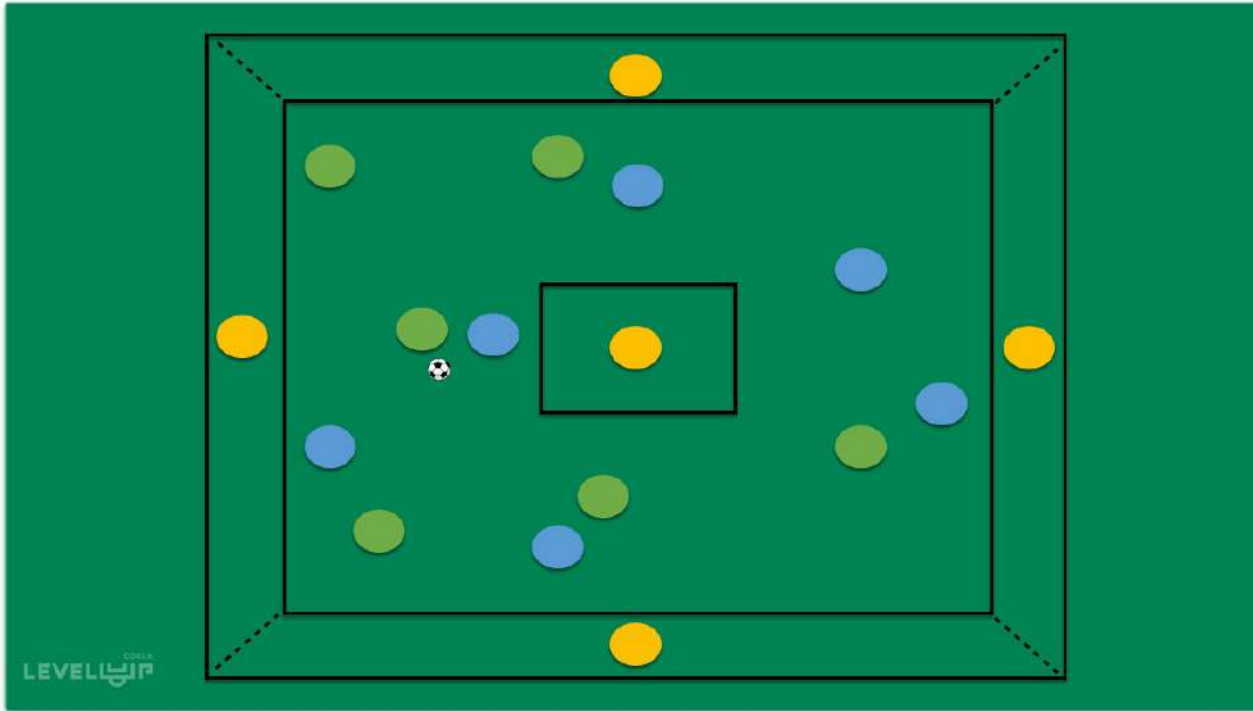
- Amplitud
- Centros
- Circulación
- Defensa en área
- Profundidad
- Segunda jugada

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de 9 jugadores con la siguiente distribución (1-3-3-2). El ejercicio comienza con la posesión desde portería de uno de los equipos y tendrán que circular el balón en amplitud jugando con los comodines para ocupar zonas de finalización e intentar acabar la jugada tras un centro lateral o la continuación a través de una segunda jugada. En cada uno de los campos se ha establecido un perímetro para que los jugadores lo ocupen preparando el posible rechace. No incluiremos ni saques de banda ni de esquina, todos los reinicio se efectuarán desde la portería del equipo al que corresponde. Sistema de puntuación: Gol tras centro lateral = 2 punto. Gol tras segunda jugada = 1 punto.

## Reglas de provocación

Los comodines exteriores participan siempre para el equipo en posesión, pudiendo centrar en ambas porterías así como dar continuidad al juego en zonas intermedias. Los jugadores de ambos equipos juegan a 3 contactos y los comodines a 2. A los comodines no se les puede robar.



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

17

Dimensiones

38 x 38

Objetivos

- Acoso al par
- Circulación
- Defensa en bloque
- Hombres libres
- Paredes
- Posesión

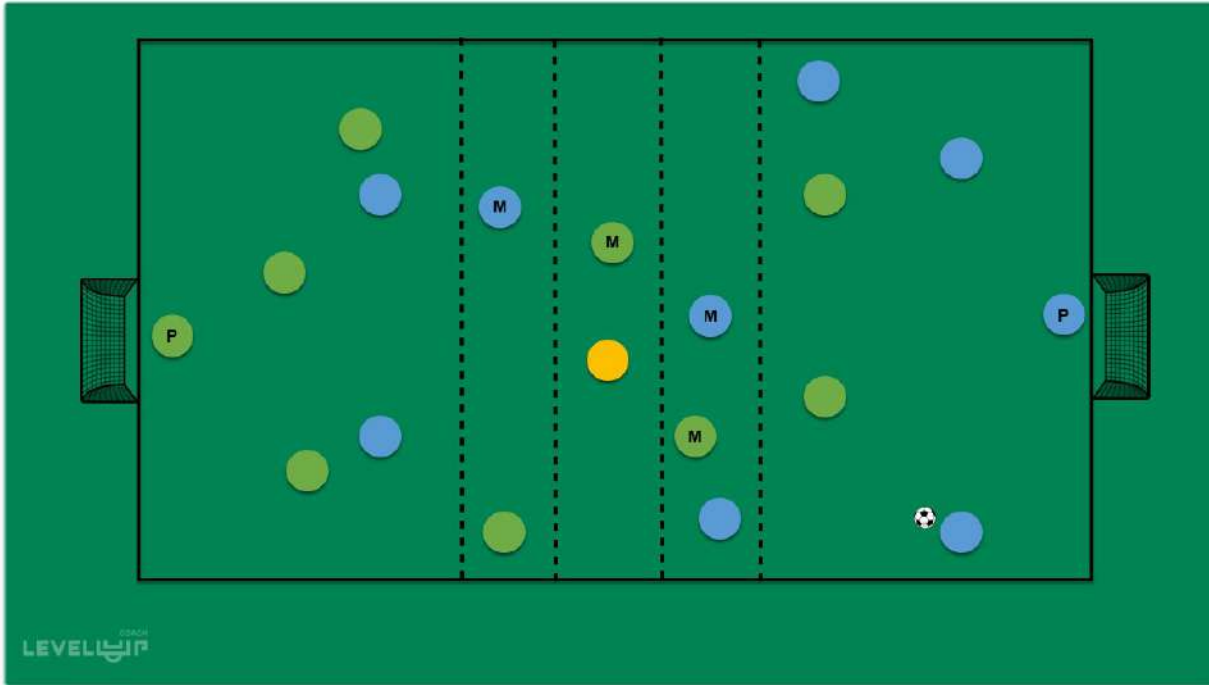
## Desarrollo

Se establecen dos equipos de 6 jugadores más 5 comodines en posiciones fijas. Uno de los equipos comenzará con la posesión y deberá, ayudado por la superioridad que representan los comodines, mantener el balón en su poder y conectar con los 5 comodines (4 exteriores y 1 interior). Si durante la posesión se produce un cambio de posesión, habrá un cambio de rol entre los equipos. Cuando el balón vuelva a poder del equipo que inicio la posesión, deberán a volver a conectar con los 5 comodines, no valiendo las conexiones anteriores con ellos. Sistema de puntuación: Jugar con los 5 comodines sin perder la posesión = 1 punto.

## Reglas de provocación

Todos los jugadores de ambos equipos juegan a 2 contactos. Los comodines juegan a 1 solo contacto y no podrán salir de sus zonas de actuación. Los jugadores del equipo que actúa como defensor puede robar el balón a los comodines.





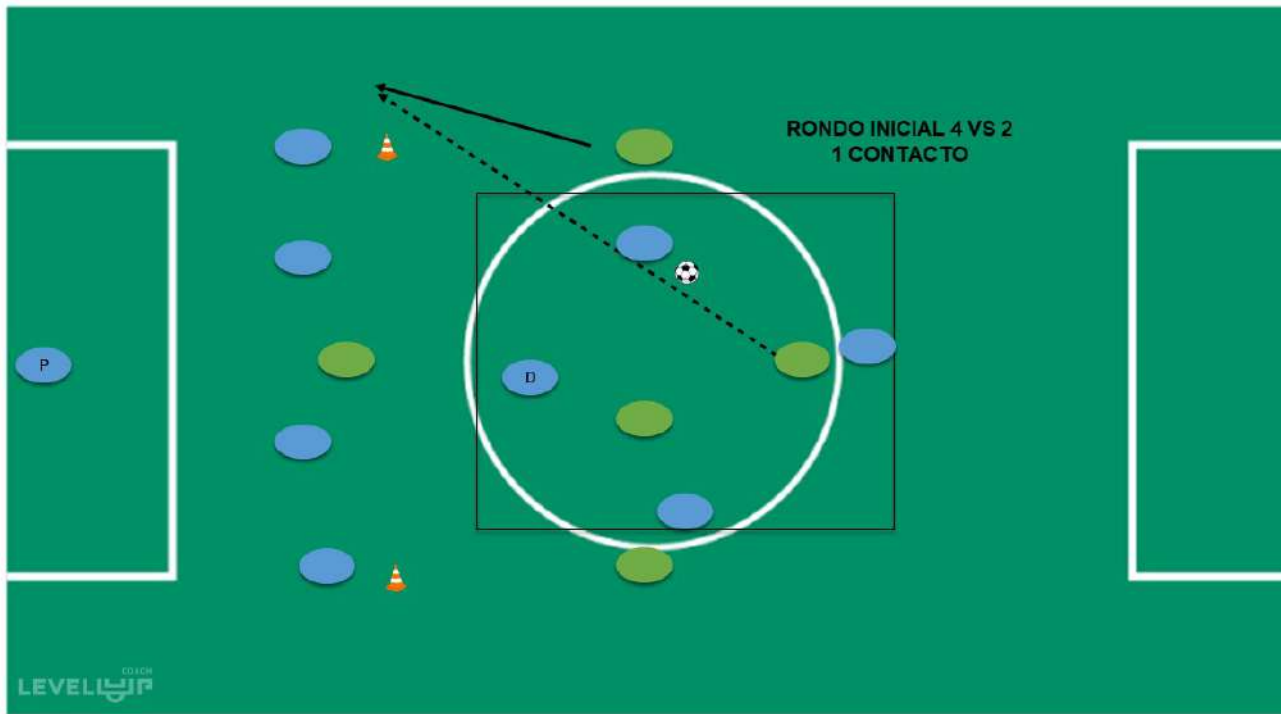
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	19
<b>Dimensiones</b>	45 x 60
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Acoso al par</li> <li>• Circulación</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Profundidad</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de 9 jugadores con el siguiente esquema (1-4-2-2) más un comodín ofensivo. Uno de los equipos comenzará con la posesión del balón y deberá, gracias a la superioridad que otorga el comodín, ir superando líneas de presión rival para buscar la finalización en portería contraria. Con la inclusión de los tres carriles horizontales en mitad del campo, buscamos que los medios centros y el comodín deban observar el movimiento de los compañeros y situarse a diferentes alturas unos de otros en posesión, dando la posibilidad de jugar con intermedios que descarguen de cara. Tras pérdida o cambio de posesión, cambio de rol.

## Reglas de provocación

Todos los jugadores jugarán a 3 contactos excepto el comodín que solo dispondrá de 2. Los medios centros de ambos equipos (M) deberán repartirse el espacio racionalmente a diferentes alturas cuando su equipo esté en posesión del balón (Nunca los dos en el mismo carril).



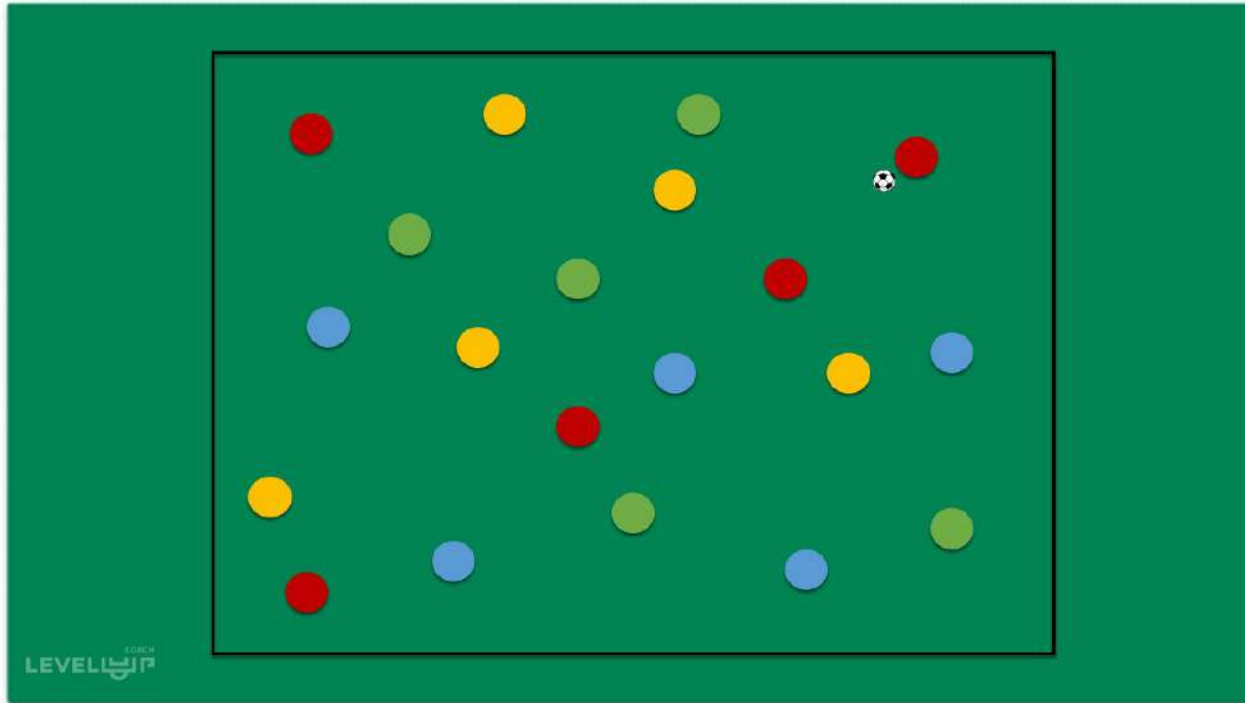
<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	14
<b>Dimensiones</b>	40 x 75
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Centros</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Ocupación racional</li> <li>• Segunda jugada</li> </ul>

### Desarrollo

El ejercicio comienza con un rondo 4 vs 2 en un espacio de 12x10 en el centro del campo. Cuando la pareja defensiva recupere el balón, deberá jugar a una de las bandas (el lateral defensor deberá esperar que el balón salga de la zona del rondo para iniciar su acoso (pasivo)). A partir del pase, se inician los movimientos de ocupación del espacio para centro lateral. El punta, los dos medios centros que defendían en el rondo y el extremo contrario buscarán ocupar los espacios prefijados de finalización y de rechace para posible segunda jugada. Al igual que los tres jugadores de la línea defensiva restantes (excepto lateral que salta) y uno de los jugadores ofensivos del rondo defenderán la jugada.

### Reglas de provocación

Los jugadores en posesión en el rondo inicial deberán jugar a 2 contactos máximo. Los extremos del equipo defensor deberán iniciar el ejercicio en los costados de la zona del rondo para partir desde ahí tras la recuperación.



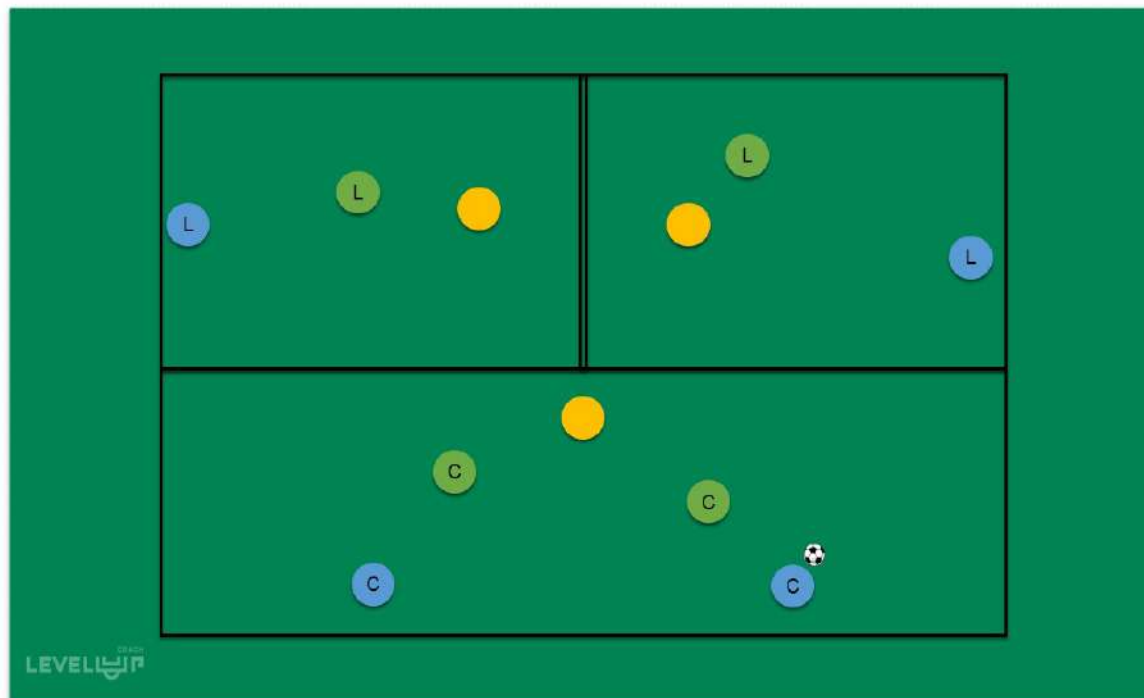
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	11
<b>Dimensiones</b>	26 x 22
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cognitivo</li> <li>• Hombres libres</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Posesión</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen cuatro equipos de 5 jugadores. El entrenador elegirá que colores comienzan asociados entre sí. Una de esas parejas de equipos comenzará con el balón en posesión (E.j: Equipo 1 y Equipo 2) mientras que los otros dos equipos colaborarán en la misión de recuperar y comenzar la posesión para ellos. Si durante el ejercicio se produce una pérdida o el balón sale de los límites, los equipos cambiarán de rol y solo cambiará la disposición de los equipos cuando el entrenador de la orden. Sistema de puntuación: Si los equipos en posesión dan 12 pases seguidos, sumarán un punto. (Si se produce un cambio de equipo, volverá a contarse desde 0.

## Reglas de provocación

Todos los jugadores jugarán como máximo a dos contactos. Cada 30 - 40 segundos el entrenador cambiará la distribución de los equipos. (Equipo 1 y Equipo 2 vs Equipo 3 y Equipo 4 // Equipo 1 y 3 vs Equipo 2 y 4...)



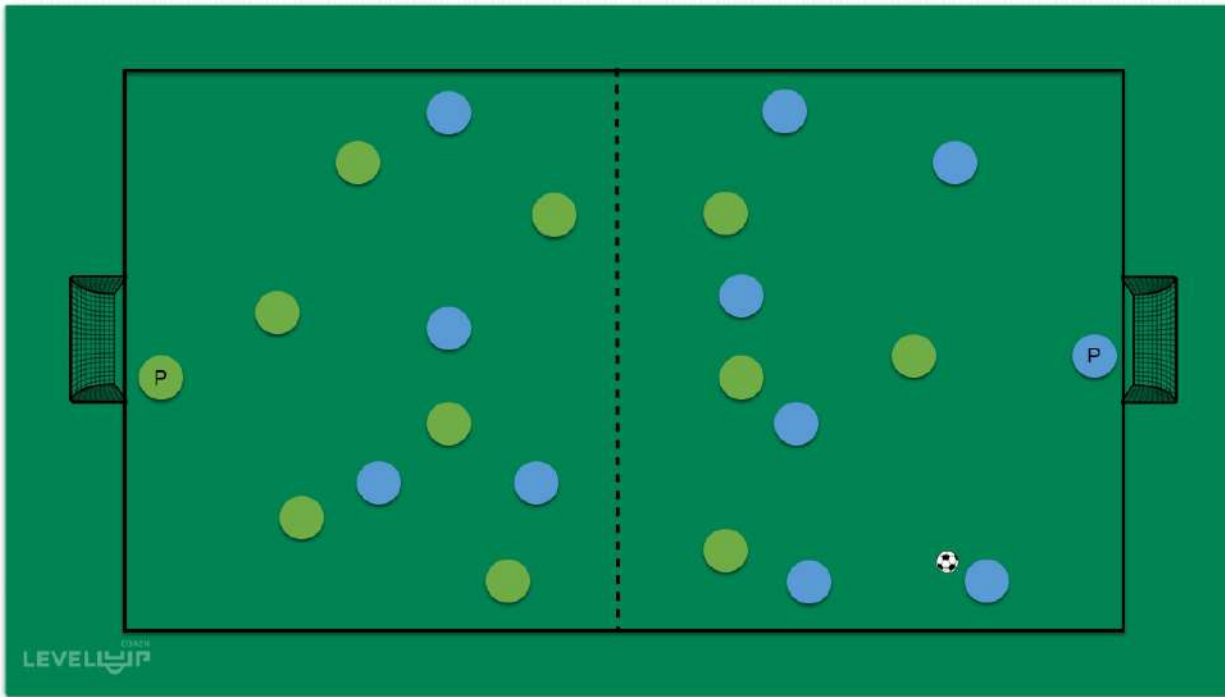
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	11
<b>Dimensiones</b>	26 x 22
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Circulación</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Hombres libres</li> <li>• Orientación corporal</li> <li>• Presión al poseedor</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de 4 jugadores más 3 comodines por dentro (ubicados cada uno en una subzona). Los equipos están compuestos por dos centrales y dos laterales, normalmente para los comodines usamos medios centros o interiores. Uno de los equipos comienza con la posesión y deberá, ayudándose de la superioridad que aportan los comodines, de mantener la posesión circulándola en amplitud. Si el equipo en posesión pierde el balón, deberán cerrar espacios interiores mientras el equipo que actuaba como defensor, deberá manifestarse en amplitud. Sistema de puntuación: Si un equipo da 12 pases seguidos = 1 punto.

## Reglas de provocación

Los jugadores de ambos equipos jugarán a un máximo de 2 contactos. Los comodines solo podrán jugar a 1 contacto. El equipo que se encuentre en posesión deberá manifestarse en amplitud. Los comodines no podrán salir de su sub-zona.



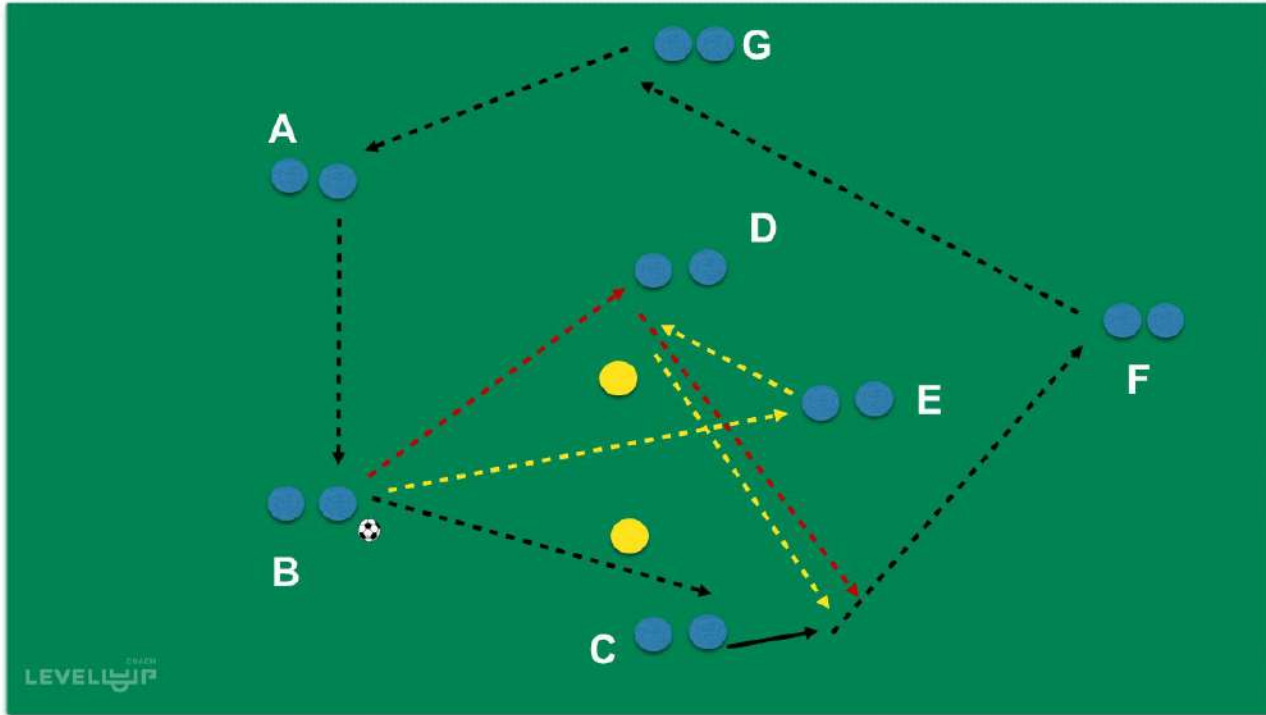
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	22
<b>Dimensiones</b>	36 x 54
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Conectar zonas</li> <li>• Hombres libres</li> <li>• Presión alta</li> <li>• Verticalidad</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de 11 jugadores y se separan dos zonas de juego. Para el equipo en posesión, la zona 1 será la zona de inicio de juego y la zona 2 la de finalización. Cualquiera de los dos equipos tendrá un 7 vs 4 en zona 1 y un 4 vs 7 en zona 2, pudiendo variar si un jugador traspasa de zona 1 a zona 2 en posesión. El objetivo principal del ejercicio es atacar en inferioridad (en un espacio reducido), llevar el balón en las mejores condiciones posibles a la zona de finalización, donde los compañeros deberán estar bien orientados corporalmente e intentando recibir en las mejores condiciones para finalizar lo más rápido posible. Si un equipo roba en la zona de inicio contrario puede finalizar.

## Reglas de provocación

Los jugadores no pueden pasar de una zona a otra, con la única excepción de que un jugador del equipo en posesión conecte zona 1 con zona 2 en conducción, y al término de la jugada deberá volver a su posición. Los jugadores tienen un máximo de dos contactos en zona 1 y libre de contactos en zona 2.



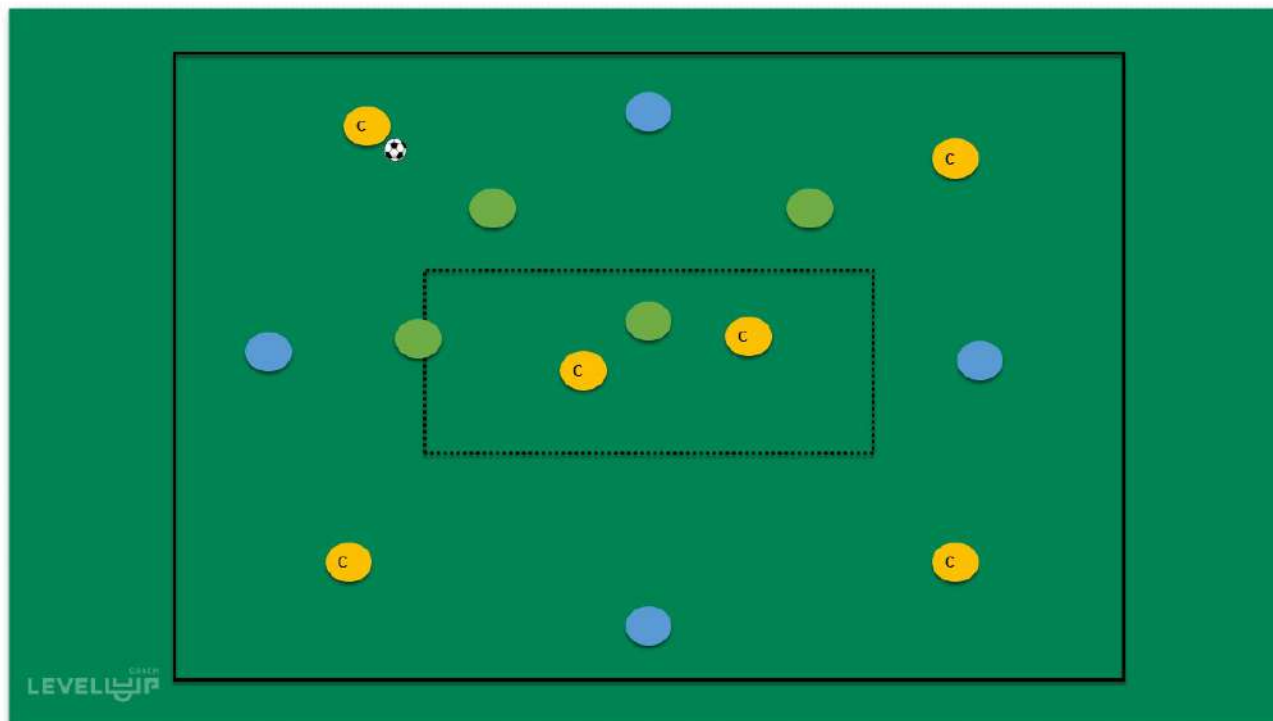
<b>Fase</b>	-
<b>Nº de jugadores</b>	14
<b>Dimensiones</b>	30 x 30
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cognitivo</li> <li>• Inicio de juego</li> <li>• Orientación corporal</li> </ul>

## Desarrollo

Secuencia de pases: (1) A comienza con el balón y lo pasa a B (2) B recibe el balón y deberá escoger entre tres opciones diferentes en base al posicionamiento de los (E) (2a) Pase al espacio por delante del lateral C. (2b) Pase al interior, E, para que este descargue de cara sobre el medio centro, D, y él envía el balón al espacio del lateral, C. (2c) Pase al mediocentro, D, para que controle orientado y envíe directamente al lateral, C. (3) C (El lateral) recibirá el balón y pasará a F que controlará y realizará un pase medio a G. (4) G recibirá orientado y pasará a A para que comience desde el principio con la secuencia expuesta.

## Reglas de provocación

Los (E) actuarán como oposición pasiva, variando su posición entre (Lateral - Interior - Mediocentro) para dejar una alternativa de salida libre. La rotación de jugadores será por orden alfabético, independientemente de la opción elegida.



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

14

Dimensiones

26 x 26

Objetivos

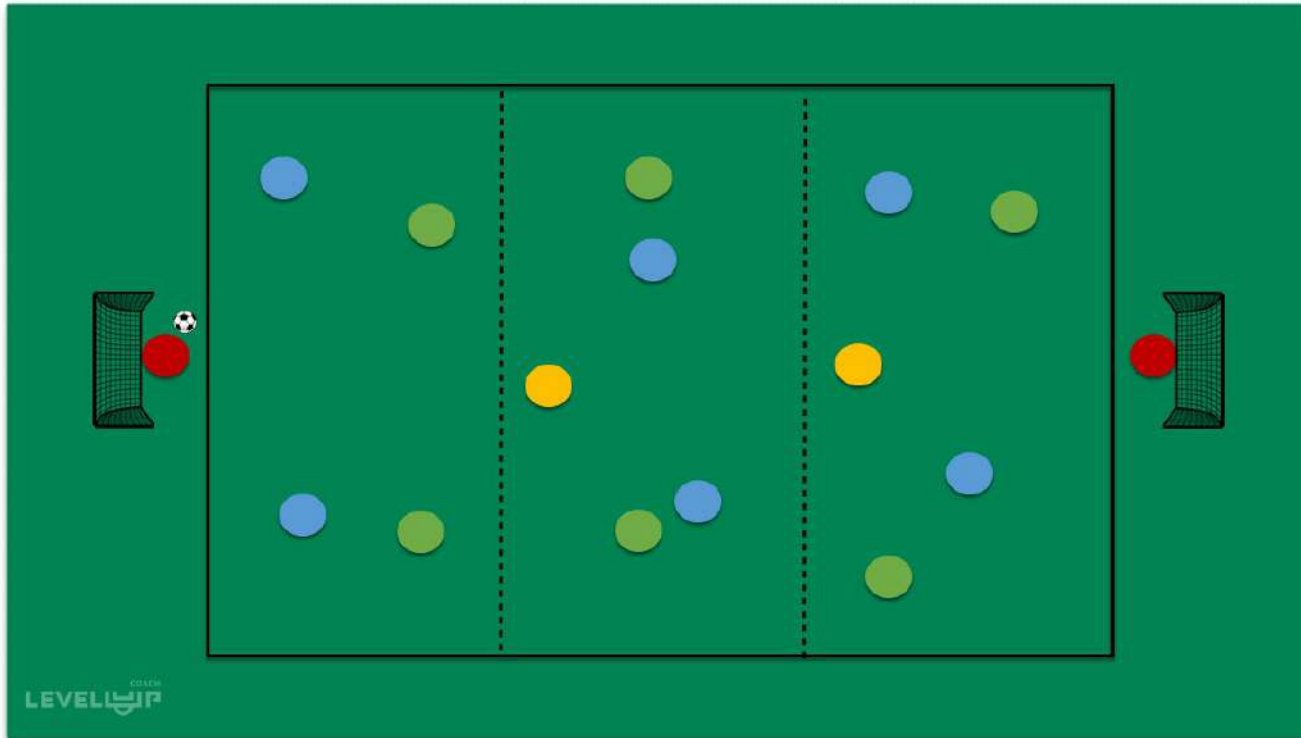
- Abrir intervalos
- Atraer para mover
- Cerrar líneas de pase
- Conectar intermedios
- Filtrar pase
- Orientar presión

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de cuatro jugadores más 6 comodines que quedarán repartidos como en el gráfico (dos dentro de un espacio central y los otros cuatro comodines en los vértices del cuadrado). Uno de los equipos comenzará con la posesión y tendrán como objetivo conservarla y buscar asociaciones en el interior del dispositivo. Para ello serán importantes los conceptos de mover para atraer y abrir intervalos para filtrar pases buscando las recepciones interiores. Cada vez que un equipo filtre un pase entre dos rivales y conecte con los comodines del interior sumará un punto. Tras robo o pérdida, cambio de rol de ambos equipos.

## Reglas de provocación

Los comodines jugarán como máximo a dos contactos. Los comodines de zona central no pueden salir de su zona. Se les puede robar a cualquier comodín. Los jugadores de ambos equipos pueden invadir zona central.



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

16

Dimensiones

28 x 45

Objetivos

- Acoso al par
- Coberturas
- Conectar zonas
- Hombres libres
- Presión al poseedor
- 3º Hombre

## Desarrollo

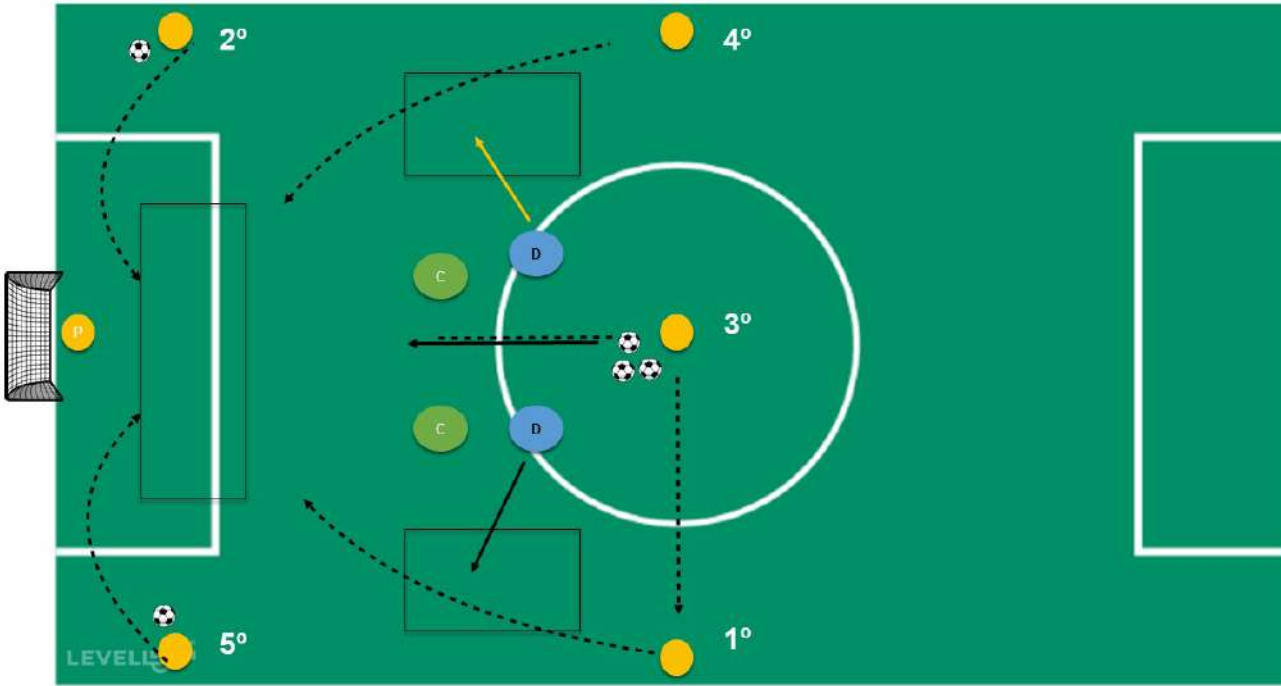
Se establecen dos equipos de 6 jugadores cada uno estableciéndose un 2 vs 2 en cada una de las zonas. Además se incluyen dos porteros, uno por equipo, y dos comodines que actuarán siempre para el equipo en posesión. Uno de los equipos iniciará el ejercicio con su portero y deberá llevar el balón a zona 3 para finalizar (puede pasar o no por zona 2). En caso de robo o pérdida, cambio de rol de ambos equipos. Si el balón sale de la zona de juego, el reinicio lo efectuará el portero del equipo al que corresponda.

## Reglas de provocación

Los comodines pueden finalizar y moverse libremente por las zonas. Los jugadores de ambos equipos no podrán moverse de su zona de actuación.



# 78 - ACCIONES COMBINADAS CON BALÓN - Trabajo Individualizado Defensas Centrales – Centros laterales + Defensa en inferioridad



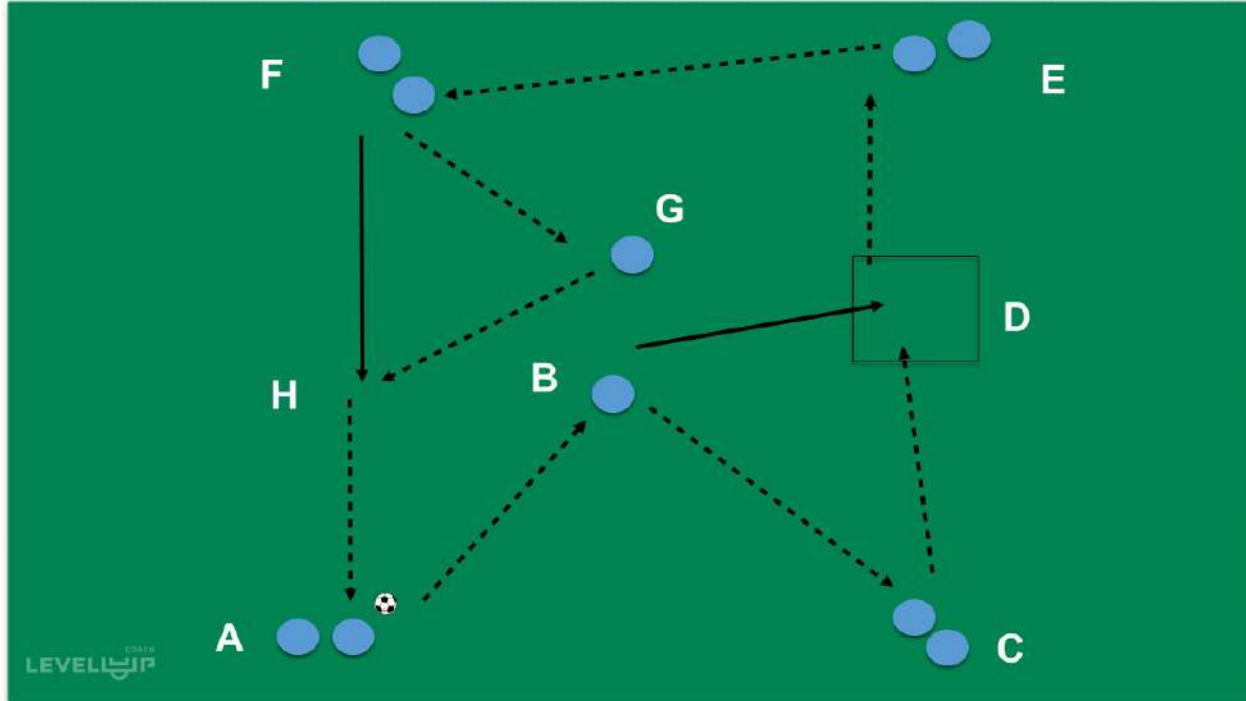
<b>Fase</b>	Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	10
<b>Dimensiones</b>	40 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Centros</li><li>• Despeje orientado</li><li>• Defensa en juego directo</li><li>• Finalizaciones</li><li>• 3 vs 2</li></ul>

## Desarrollo

Se establecen dos defensas centrales y dos delanteros. Los cuatro jugadores defenderán y atacarán las 5 acciones iniciadas por compañeros. Secuencia: 1º Mediocentro pasa a Lateral que tras una breve condición centra al área para disputa en área marcada. 2º Se simula un balón pasado y el extremo lanzará un centro al área para disputa en zona marcada. 3º Los delanteros se ubican rápidamente en las zonas marcadas de amarillo y el mediocentro sale en conducción para realizar un 3 vs 2, tras finalizar la acción, defensas y delanteros salen a zona intermedia para repetir los puntos 1º y 2º por el sector contrario 4º y 5º.

## Reglas de provocación

Seguir la secuencia establecida. Los dos defensas centrales y los dos delanteros actúan en todas las repeticiones. En la 3º acción, los delanteros se ubicarán rápidamente en las posiciones asignadas para su inicio.



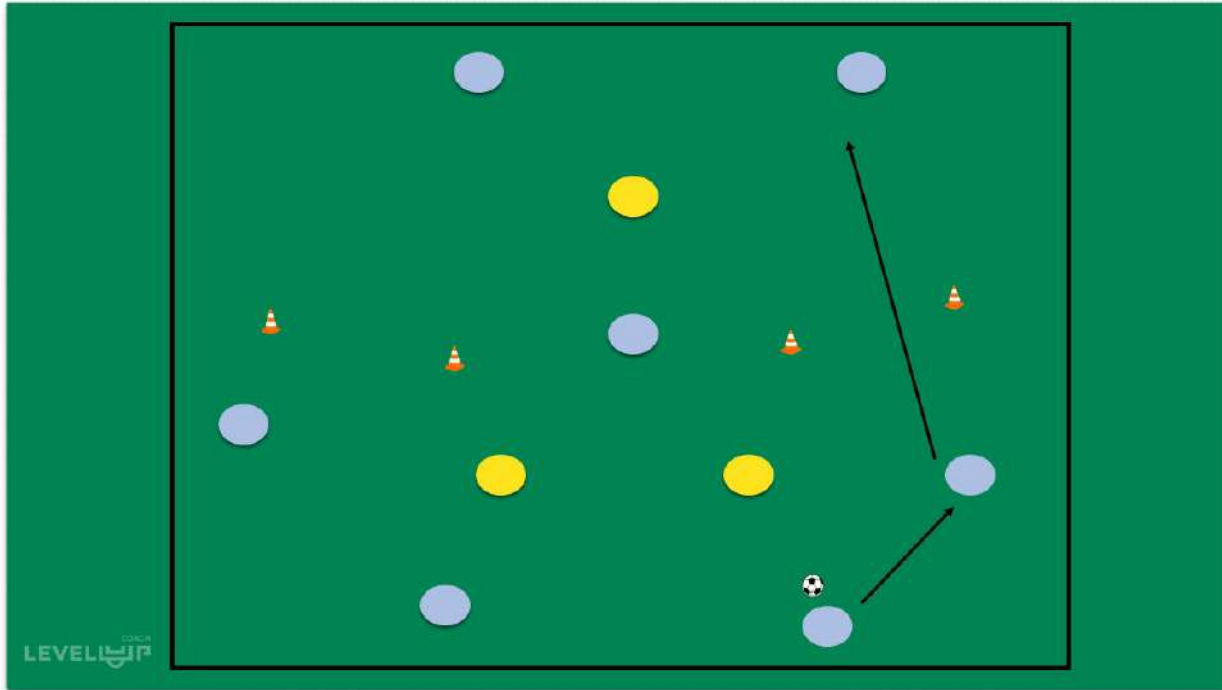
<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	10
<b>Dimensiones</b>	25 x 25
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dejar de cara</li> <li>• Paredes</li> <li>• Pases</li> <li>• Técnica individual</li> </ul>

### Desarrollo

Secuencia de pases: (1) A comienza con el balón y lo pasa a B. (2) B deja de cara al jugador C y se mueve para presentar otra línea de pase a la zona prefijada. (3) C recibe y temporiza para volver a jugar con jugador B “Comunica: Gira”. (4) B recibe en la zona prefijada, y tiene que girar para jugar con jugador E. (5) E controla y pasa el balón a F para que conecte con jugador G y realice una pared con él. (6) G recibe el balón de F y devuelve la pared. (7) F juega con A para que comience de nuevo la secuencia. La rotación de jugadores se efectúa siguiendo el alfabeto (A pasa donde B, B pasa donde C...).

### Reglas de provocación

Los jugadores deberán presentar una predisposición a la tarea, no deben esperar estáticos a su intervención. Comunicación activa con premisas directas “De cara” “Gira”.



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

10

Dimensiones

24 x 18

Objetivos

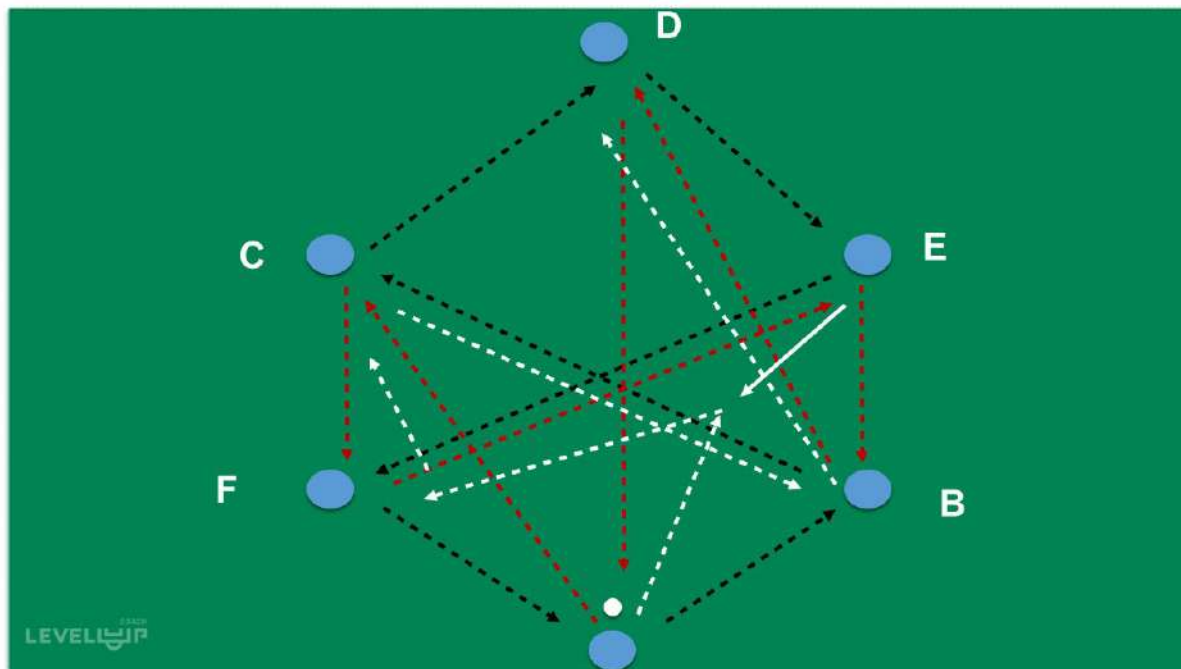
- Atraer para mover
- Filtrar pase
- Posesión

## Desarrollo

Los jugadores en posesión comienzan la tarea y podrán mover el balón por toda la zona libremente, sin obligación de dar un número determinado de pases para pasar de una zona a otra (las zonas estas representadas por las porterías como eje). Cada vez que los jugadores atacantes den un pase y el balón traspase una de las miniporterías sumarán un punto. Solo podrán situarse dos defensores en la zona activa (zona donde se encuentre el balón). Los cambio de rol se realizarán tras una pérdida o si el balón sale del espacio delimitado. Como variante se puede introducir que los defensores cuando roben, puedan finalizar en las porterías para sumar puntos.

## Reglas de provocación

Los jugadores en posesión solo dispondrán de dos contactos como máximo. Solo puntúan los pases que sean recibidos por un compañero si previamente en balón ha pasado por una de las miniporterías.



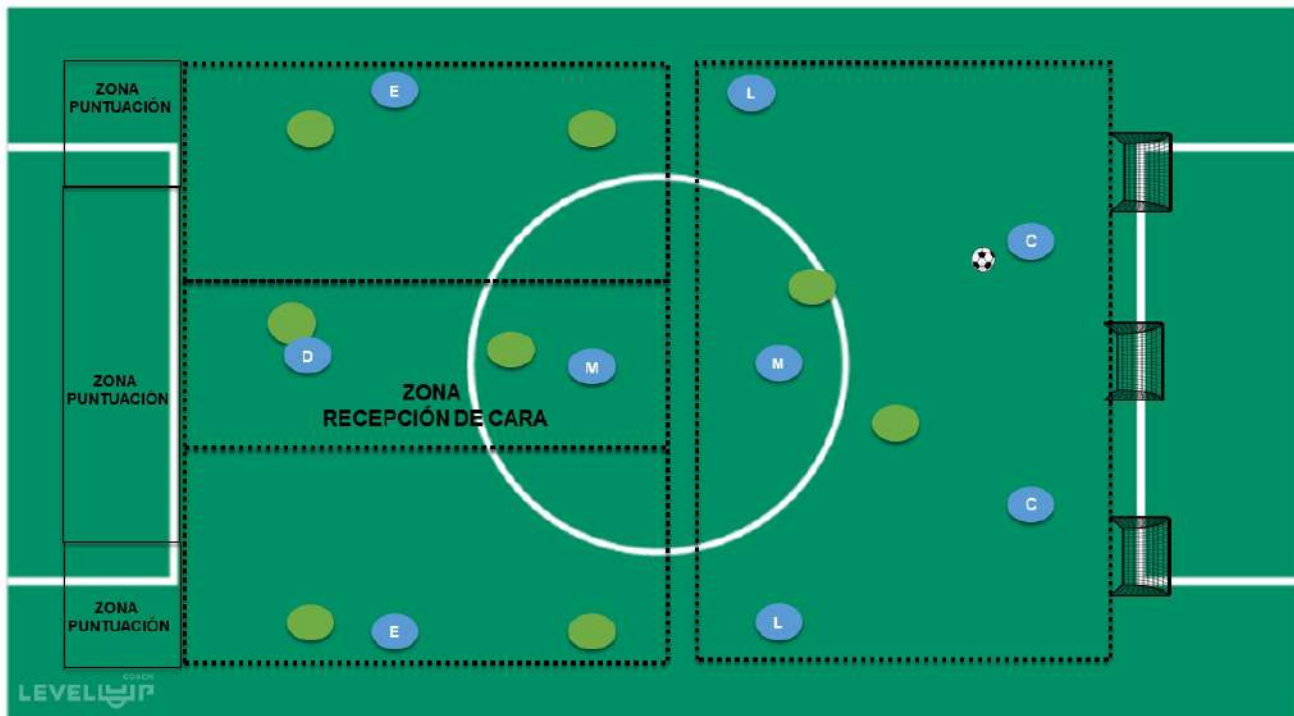
<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	12
<b>Dimensiones</b>	18 x 25
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Dejar de cara</li> <li>• Orientación corporal</li> <li>• Pases</li> <li>• Técnica individual</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

## Desarrollo

Secuencia de pase amarilla: (1) A inicia y juega con B. (2) B controla orientado y juega con C. (3) C controla y juega con D. (4) D controla y juega con E. (5) E controla y juega con F. (6) F controla y juega con A para empezar otra secuencia. Secuencia de pase naranja: (1) A juega con C. (2) C controla y juega de cara con F. (3) F abre para jugar con E. (4) E deja de cara para B. (5) B supera línea y juega con un pase medio a D. (6) D controla y juega con un lanzamiento a A para que comience otra secuencia. Secuencia de pase amarilla: (1) A inicia y juega con E que hace un desmarque de apoyo por dentro. (2) E juega en diagonal dejando de cara para F. (3) F combina con C (4) C deja de cara en diagonal para B. (5) B controla y juega con D. (6) Cuando D recibe, comienza la secuencia por el otro lado, o bien B o F deberán hacer un desmarque de apoyo y dejar de cara.

## Reglas de provocación

Calidad por encima de cantidad. Primero exigiremos precisión y luego incidiremos en la velocidad de ejecución.



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

17

Dimensiones

40 x 75

Objetivos

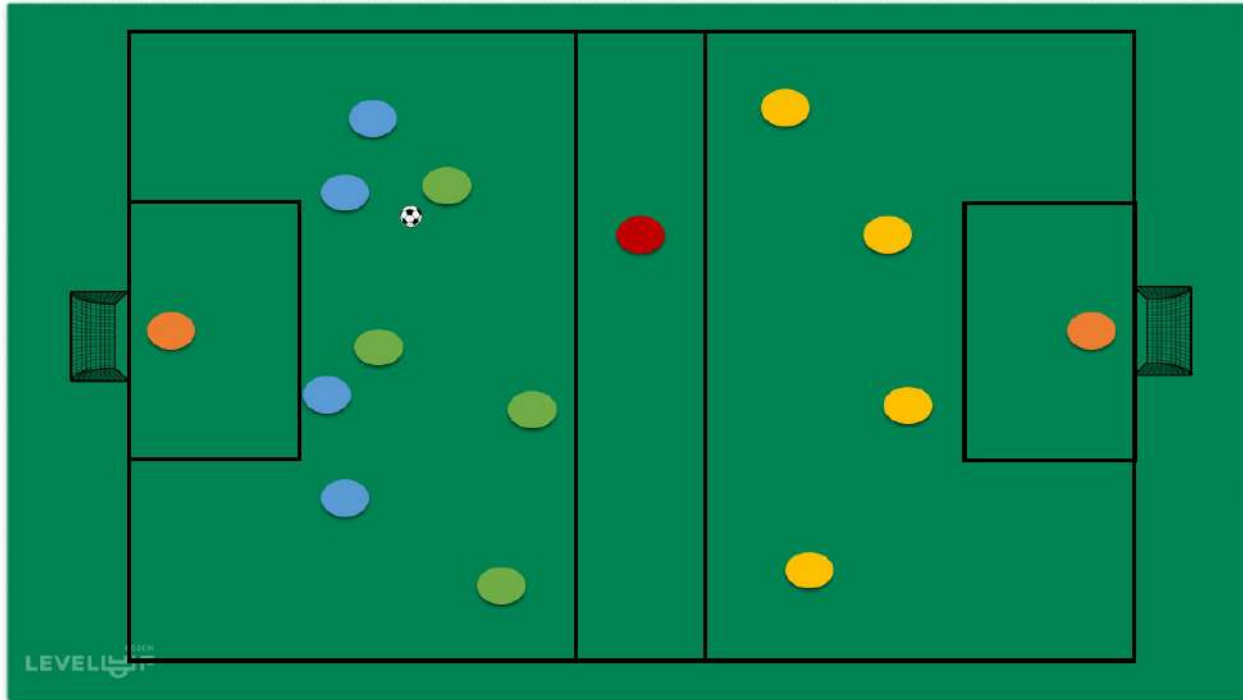
- Atacar espacios
- Circulación
- Dejar de cara
- Hombres libres

## Desarrollo

El equipo atacante se posiciona 2-3-1-3 mientras que el equipo defensor 3-3-2. La tarea comienza con los centrales del equipo atacante en posesión del balón. Deberán circular y crear situaciones de desequilibrio para atacar los espacios detrás de la última línea defensiva. También recibirá un punto cada vez que se produzcan recepciones de cara a portería en la zona marcada. Tras pérdida, deberán presionar inmediatamente intentado que el rival no saque el balón de esa zona. Los jugadores que comienzan la tarea ejerciendo de defensores, tras recuperar, podrá atacar las 3 miniporterías.

## Reglas de provocación

El equipo que se desarrolla como atacante solo podrá anotar goles a través recepciones en zona de puntuación (Ojo Fuera de Juego). El equipo que actúa como defensor, puede conseguir goles en las 3 miniporterías.



Fase

Transición ofensiva

Nº de jugadores

15

Dimensiones

45 x 60

Objetivos

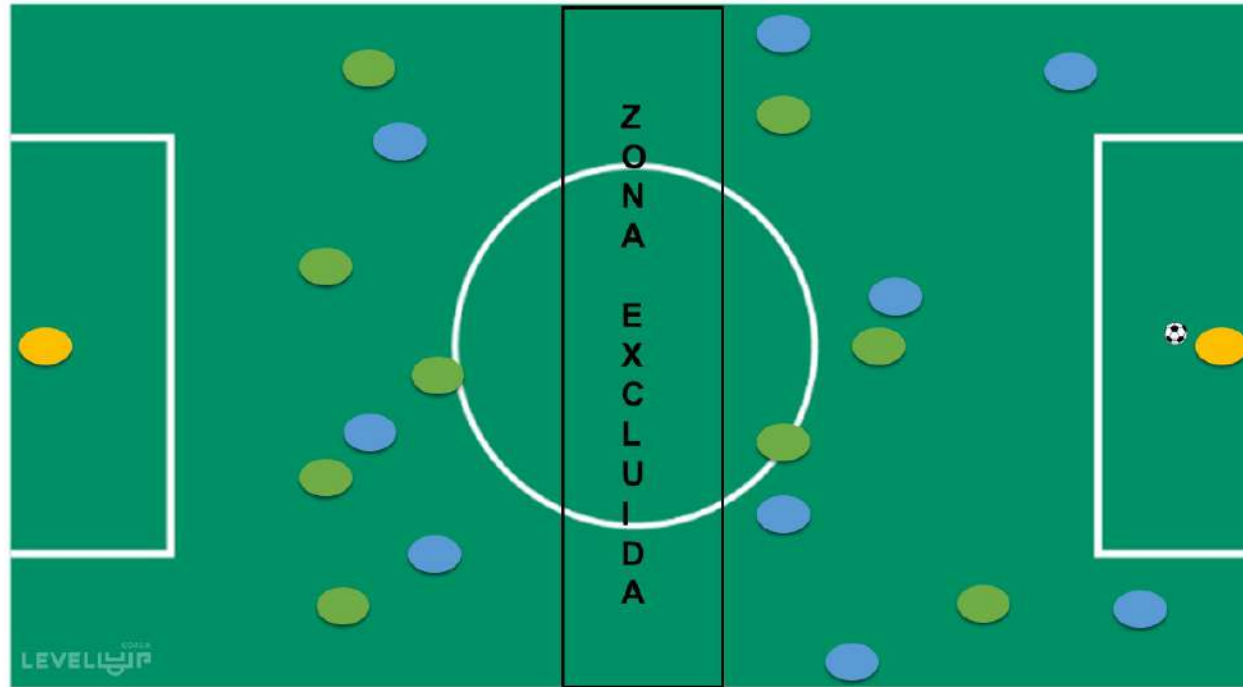
- Ataque rápido
- Defensa en área
- Ocupación racional

## Desarrollo

Se establecen tres equipos de 4 jugadores, dos jugadores y un comodín ofensivo. Uno de los equipos comienza con la posesión del balón y deberá atacar en primera instancia ante una defensa de 4 jugadores organizada. Pueden ocurrir las siguientes situaciones: Gol: Se entrega un balón al equipo que ha anotado gol para que ataquen la otra portería. Robo o balón fuera: Se entrega un balón al equipo que defendía para que ataque la otra portería. Parada del portero: Entregará el balón al equipo defensor para que ataque la portería contraria. El equipo defensor solo podrá defender en su zona.

## Reglas de provocación

Solo pueden atacar en la zona que corresponda 4 jugadores. Si el comodín ofensivo entra en la zona, uno de los jugadores del equipo atacante deberá retrasar su posición a la zona media, pudiendo participar desde ahí.



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	20
<b>Dimensiones</b>	50 x 65
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atacar espacios</li> <li>• Disputas</li> <li>• Inicio de juego</li> <li>• Juego directo</li> <li>• Presión alta</li> <li>• Segunda jugada</li> </ul>

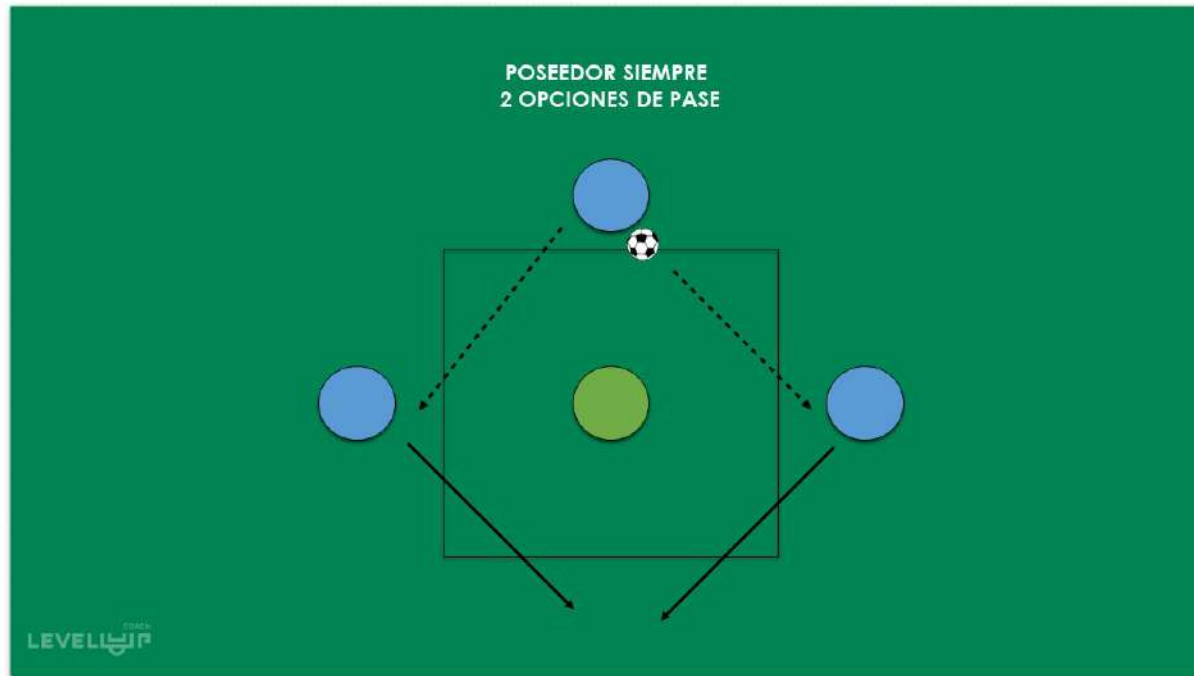
### Desarrollo

Se distinguen dos equipos de 9 jugadores y un portero cada uno. Uno de los equipos comenzará el ejercicio desde saque de portería. Deberán encontrar el momento adecuado para enviar el balón a la otra zona y desde ahí, encontrar situaciones de finalización. Un jugador defensor y un jugador atacante pueden cambiar de zona en cualquier momento. De esta manera, en la zona 1, se darán situaciones de 6vs4 - 6vs3 y 7vs4 y a la inversa en zona dos. Las tres maneras de conectar zonas en las que incineremos serán: a) Pase tenso al compañero que supere la zona excluida. b) Balón al espacio creado por alguno de los compañeros y, c) Balón a disputa para 2º jugada.

### Reglas de provocación

En el centro del campo se coloca una zona excluida, por ella puede pasar el balón y jugadores pero ningún jugador podrá conducir o recibir en sus límites. Los reinicios se realizan siempre desde portería. Un jugador de cada equipo puede cambiar de zona.





<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	4
<b>Dimensiones</b>	2 x 2
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Controles</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Pases</li> </ul>

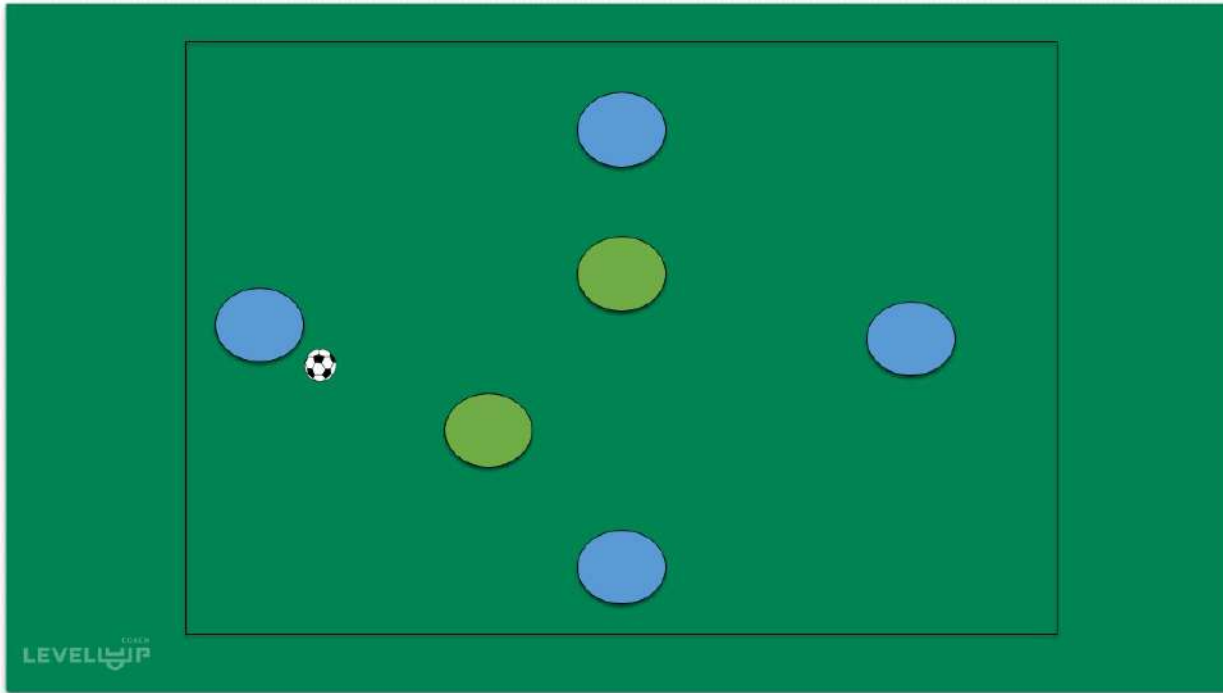
### Desarrollo

Se establece un espacio de 2x2 metros y dentro de él se ubica el jugador defensor. Los jugadores en posesión se ubicarán cada uno de ellos en un lado del cuadrado, dejando uno de ellos vacío. El jugador en posesión siempre tiene que tener dos opciones de pase abiertas, por lo que los compañeros deberán ubicarse en los lados contiguos. Tras cada pase, los jugadores deberán reestructurarse para que siempre queden abierta las dos líneas de pase para el poseedor. Tras robo o pérdida, cambio de rol con el jugador que actúa como defensor.

### Reglas de provocación

Los jugadores en posesión juegan a dos contactos.





<b>Fase</b>	Ataque - Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	6
<b>Dimensiones</b>	7 x 7
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Controles</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Pases</li> </ul>

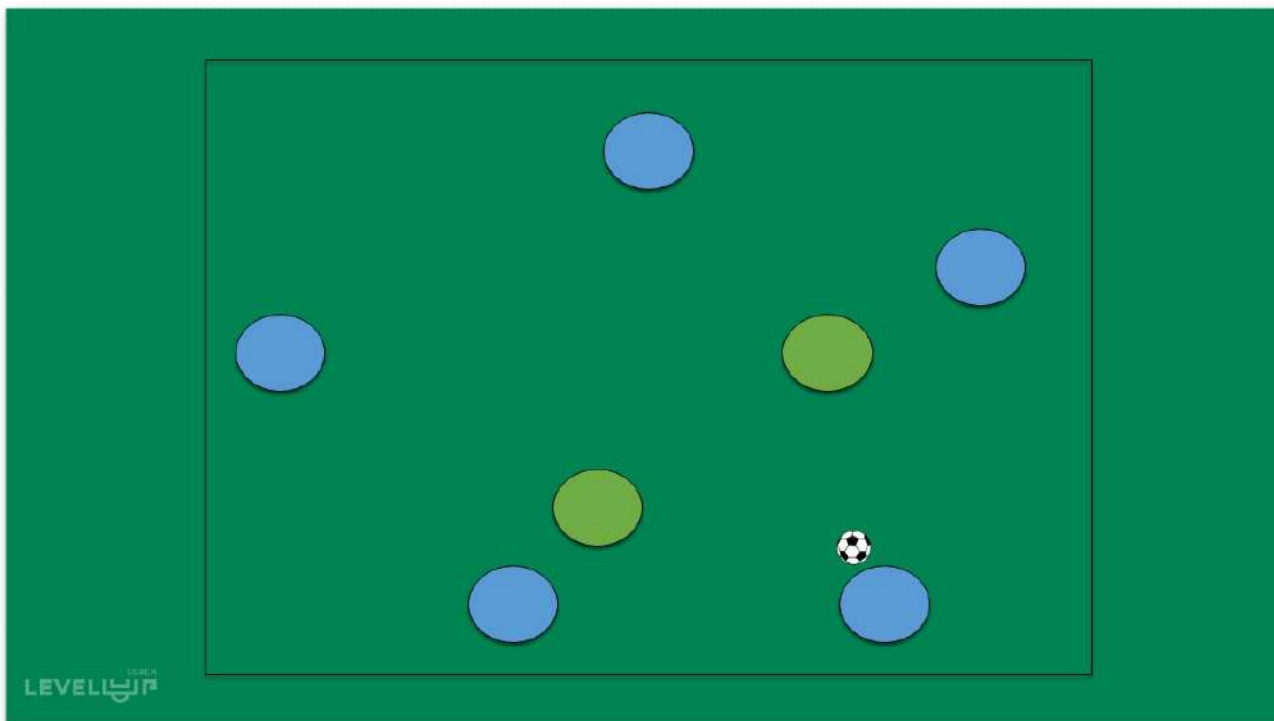
### Desarrollo

En un espacio de 7x7 metros se realiza un rondo 4vs2. Los jugadores en posesión tratarán de circular y mantener la posesión atrayendo a los defensores y conectando con los compañeros libres. Será importante para facilitar la posesión que la orientación corporal de los receptores posibilite la interacción.

Tras robo, cambio de rol del jugador que perdió el balón con uno de los defensores.

### Reglas de provocación

Los jugadores en posesión juegan a dos contactos.



Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

7

Dimensiones

8 x 8

Objetivos

- Anticipaciones
- Controles
- Interceptaciones
- Líneas de pase
- Movilidad
- Pases

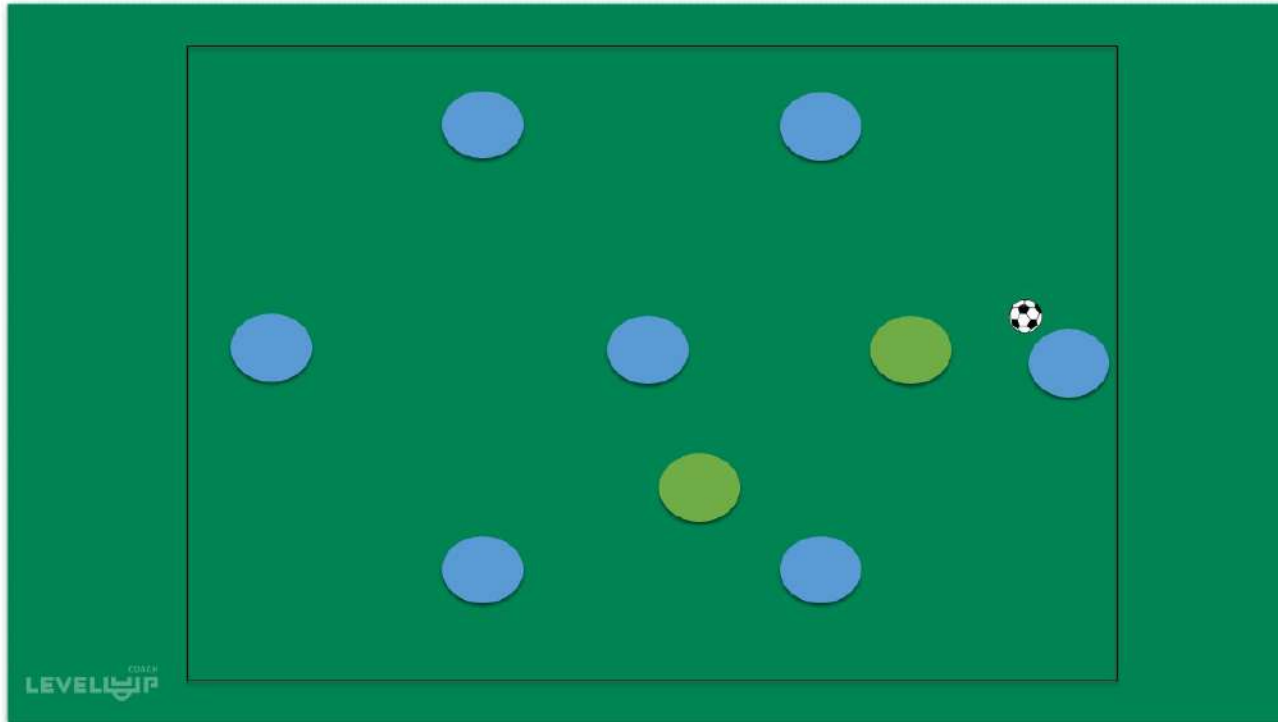
## Desarrollo

En un espacio de 8x8 metros se realiza un rondo 5vs2. Los jugadores en posesión tratarán de circular y mantener la posesión atrayendo a los defensores y conectando con los compañeros libres. Será importante para facilitar la posesión que la orientación corporal de los receptores posibilite la interacción.

Tras robo, cambio de rol del jugador que perdió el balón con uno de los defensores.

## Reglas de provocación

Los jugadores en posesión juegan a dos contactos



<b>Fase</b>	Ataque - Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	9
<b>Dimensiones</b>	10 x 10
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Controles</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Pases</li> </ul>

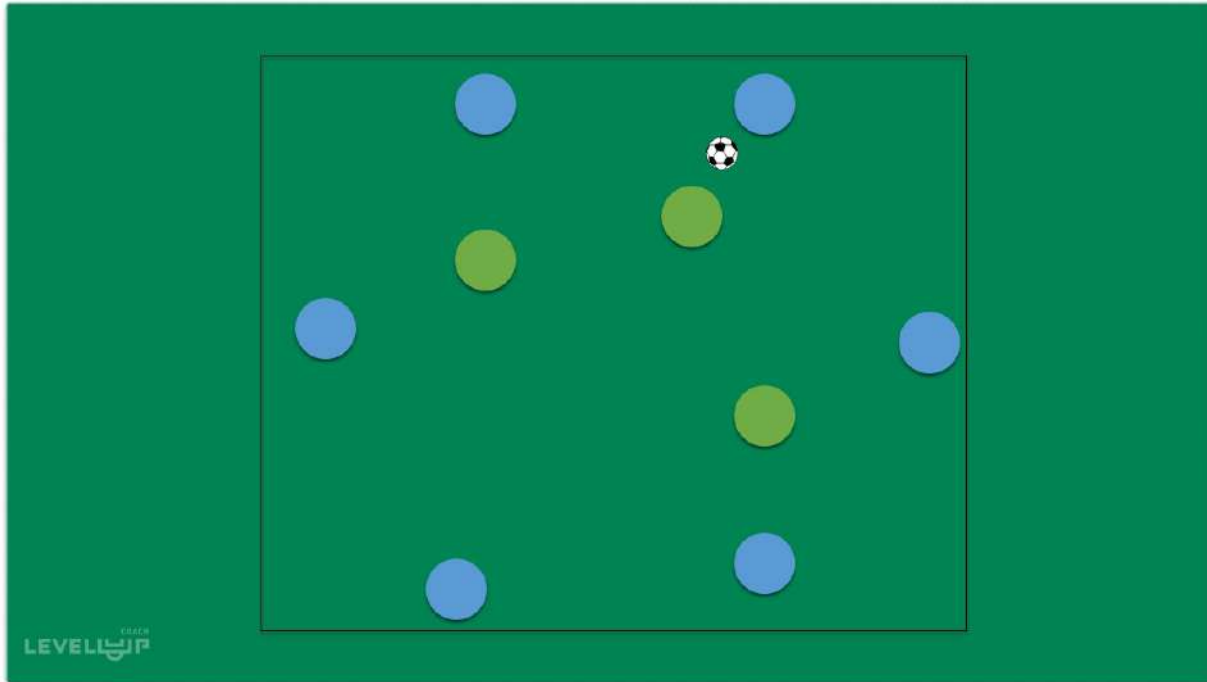
### Desarrollo

En un espacio de 10x10 metros se realiza un rondo 7vs2, ubicándose siempre un jugador en posesión en la zona central del espacio. Los jugadores en posesión en posesión tratarán de circular y mantener la posesión atrayendo a los defensores y conectando con los compañeros libres. Será importante para facilitar la posesión que la orientación corporal de los receptores posibilite la interacción.

Tras robo, cambio de rol del jugador que perdió el balón con uno de los defensores.

### Reglas de provocación

Los jugadores en posesión juegan a un contactos



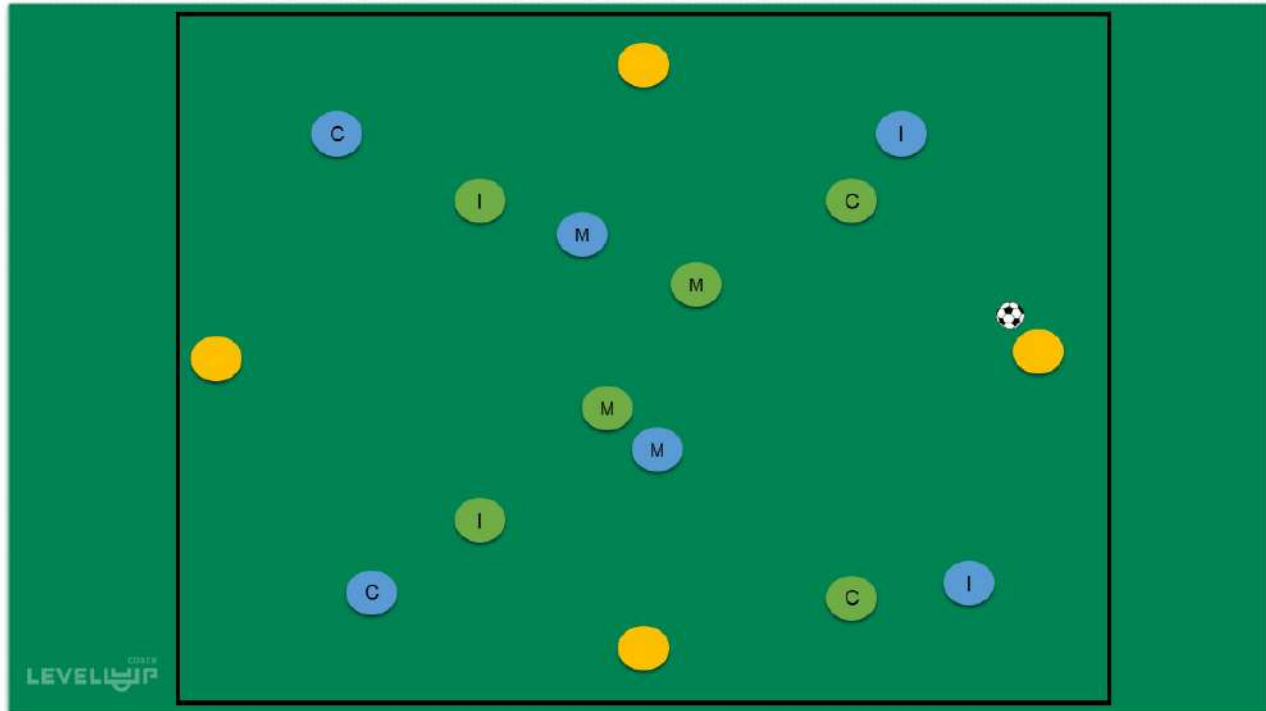
<b>Fase</b>	Ataque - Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	9
<b>Dimensiones</b>	12 x 12
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Controles</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Pases</li> <li>• Triángulo defensivo</li> </ul>

### Desarrollo

En un espacio de 12x12 metros se realiza un rondo 6vs3. Los jugadores en posesión en posesión tratarán de circular y mantener la posesión atrayendo a los defensores y conectando con los compañeros libres. Será importante para facilitar la posesión que la orientación corporal de los receptores posibilite la interacción. Siempre uno de los jugadores defensores deberá presionar al poseedor del balón directamente, mientras que los compañeros controlarán a los posibles receptores más cercanos. Tras robo, cambio de rol del jugador que perdió el balón con uno de los defensores.

### Reglas de provocación

Los jugadores en posesión juegan con libertad de contactos.



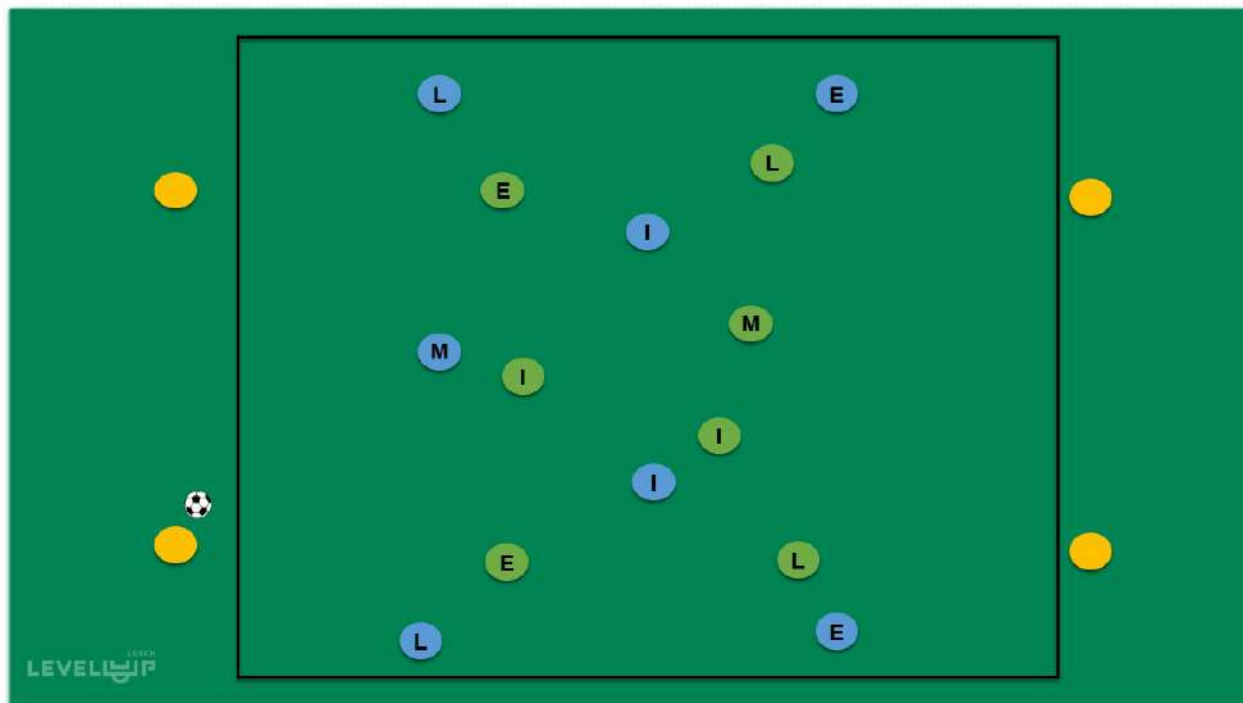
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	28 x 36
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circulación</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Orientar presión</li> <li>• Posesión</li> <li>• Atraer para mover</li> <li>• Hombres libres</li> </ul>

## Desarrollo

Uno de los comodines comienza con la posesión del balón y se asociará con uno de los equipos. Éste tendrá como objetivo mantener la posesión ayudado por la superioridad numérica que representan los comodines y deberán intentar jugar con los cuatro comodines sin perder la posesión o dar al menos 14 pases para obtener un punto. Si uno de los comodines o un jugador del equipo en posesión pierden el balón, ambos equipos cambiarán los roles.

## Reglas de provocación

Los comodines solo podrán jugar a dos contactos como máximo.  
 Los comodines deberán manifestarse siempre en máxima profundidad y amplitud.



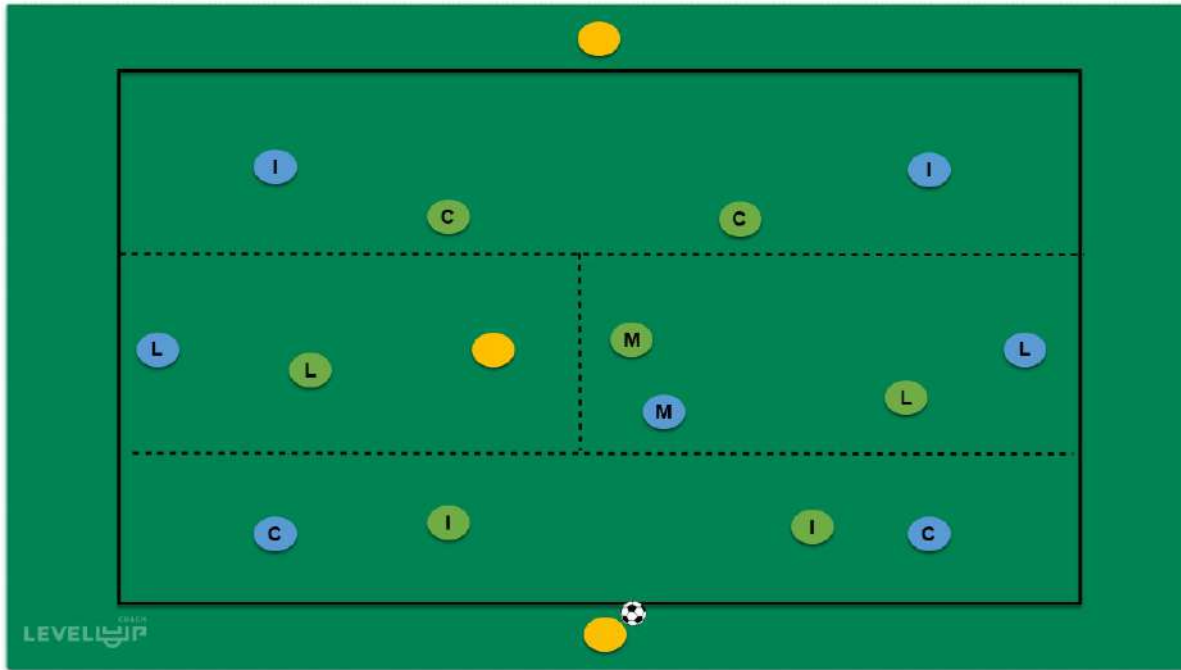
Fase	Ciclo completo del juego
Nº de jugadores	20
Dimensiones	38 x 38
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Hombres libres</li> <li>• Pases</li> </ul>

## Desarrollo

Uno de los comodines comienza con la posesión del balón y se asociará con uno de los equipos, teniendo estos la misión de aprovecharse de la superioridad numérica y mantener la posesión para llevar el balón a los comodines en la zona contraria. Los compañeros del poseedor deberán intentar separarse del par y recibir bien orientados para ayudar en la consecución del objetivo del mantenimiento de la posesión y buscar la profundidad que los ayude a conectar con los comodines lejanos. Si uno de los comodines o jugador del equipo poseedor pierde el balón, se producirá un cambio de rol entre ambos equipos y los jugadores más cercanos del equipo que perdió la posesión tratará de presionar al receptor para que no pueda asociarse con un compañero de manera sencilla.

## Reglas de provocación

Los comodines no podrán entrar en el espacio y jugarán a dos contactos como máximo. Los comodines no pueden asociarse entre ellos. A los comodines no se les puede robar el balón.



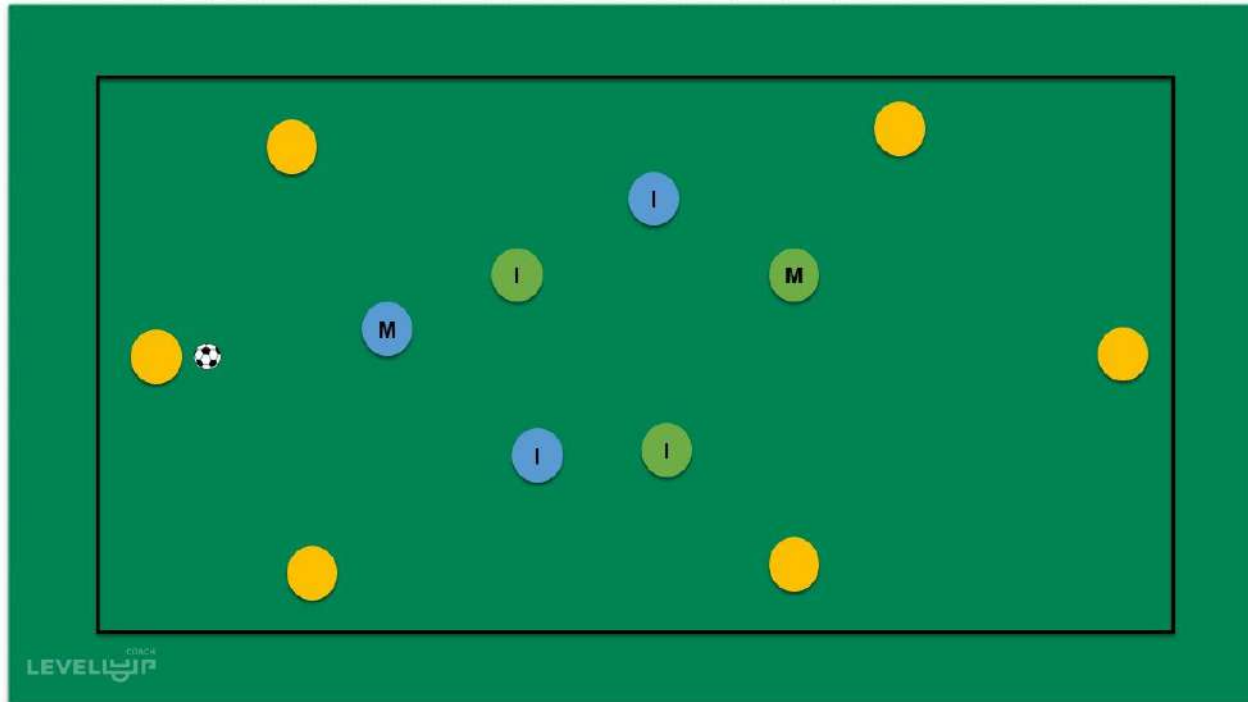
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	17
<b>Dimensiones</b>	40 x 45
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conectar zonas</li> <li>• Ocupación racional</li> <li>• Progresión</li> </ul>

## Desarrollo

Uno de los comodines comienza con la posesión y deberá asociarse con el equipo ubicado para atacar la zona alejada y conectar con el comodín contrario. Para ello, los jugadores en posesión podrán beneficiarse de la superioridad numérica representada por los comodines. Será importante también centrar la atención en el reparto racional del espacio en zona dos (dividida en dos zonas iguales). Si el equipo rival se hace con la posesión, su primer objetivo será llevar el balón hacia el comodín más retrasado que actúa como vértice para iniciar el objetivo de la tarea. Si el balón sale de la zona de juego, iniciará siempre el comodín vértice del equipo al que corresponda la posesión. En cuanto al movimiento de los jugadores, podrán introducirse variantes en las reglas de provocación.

## Reglas de provocación

Los jugadores en posesión deberán ocupar todos los espacios, no pudiendo salir de su zona de intervención con las excepciones de: 1. Comodín interior se mueve a la otra zona, medio centro cambia de zona. 2. Salir en conducción con el objetivo de fijar.



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	12
<b>Dimensiones</b>	22 x 30
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmarques</li> <li>• Hombres libres</li> <li>• Progresión</li> </ul>

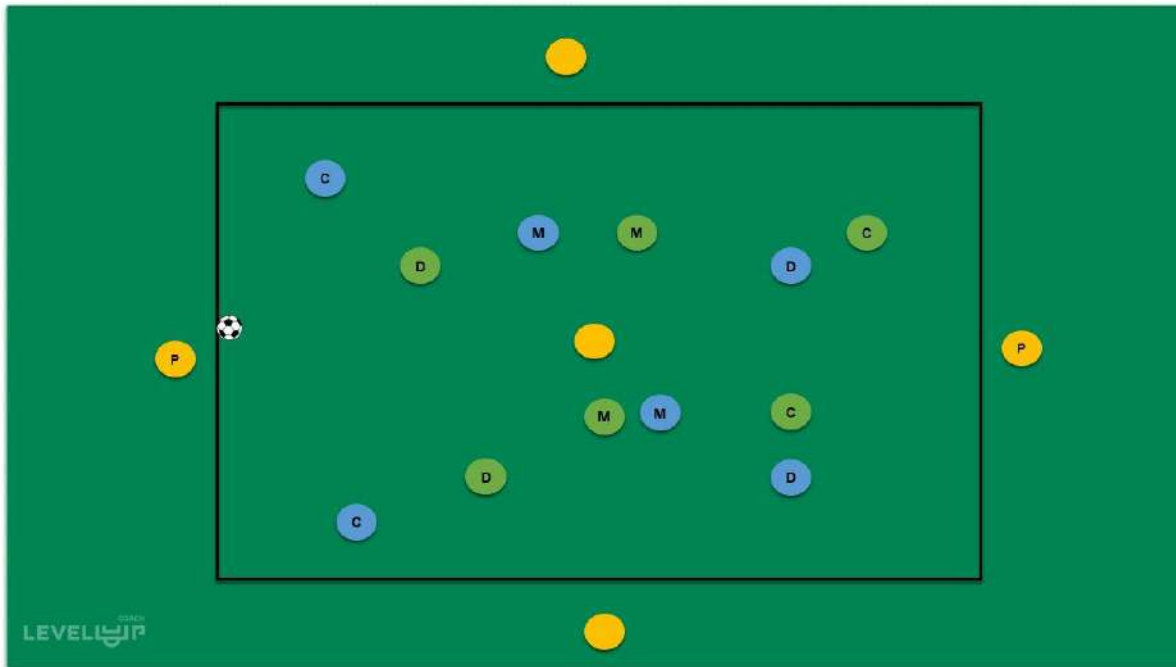
## Desarrollo

Uno de los comodines comienza con la posesión y servirán de vértice para el trabajo de los medios centros e interiores. Se habrán establecido previamente dos equipos de tres jugadores cada uno, éstos, tendrán como objetivo principal conectar la posesión entre los dos grupos de comodines de los extremos laterales. Para ello, deberán intentar recibir en las mejores condiciones posibles (tiempo, espacio y orientación). El equipo defensor podrá saltar a robar a los comodines pero siendo conscientes de que perderán la igualdad numérica en el interior de la zona. Tras la pérdida de la posesión por parte de uno de los comodines o de los integrantes de un equipo, se realiza un cambio en los roles de ambos equipos.

## Reglas de provocación

Los comodines solo podrán jugar a dos toques. Los comodines de un extremo no podrán jugar con los comodines del extremo contrario.





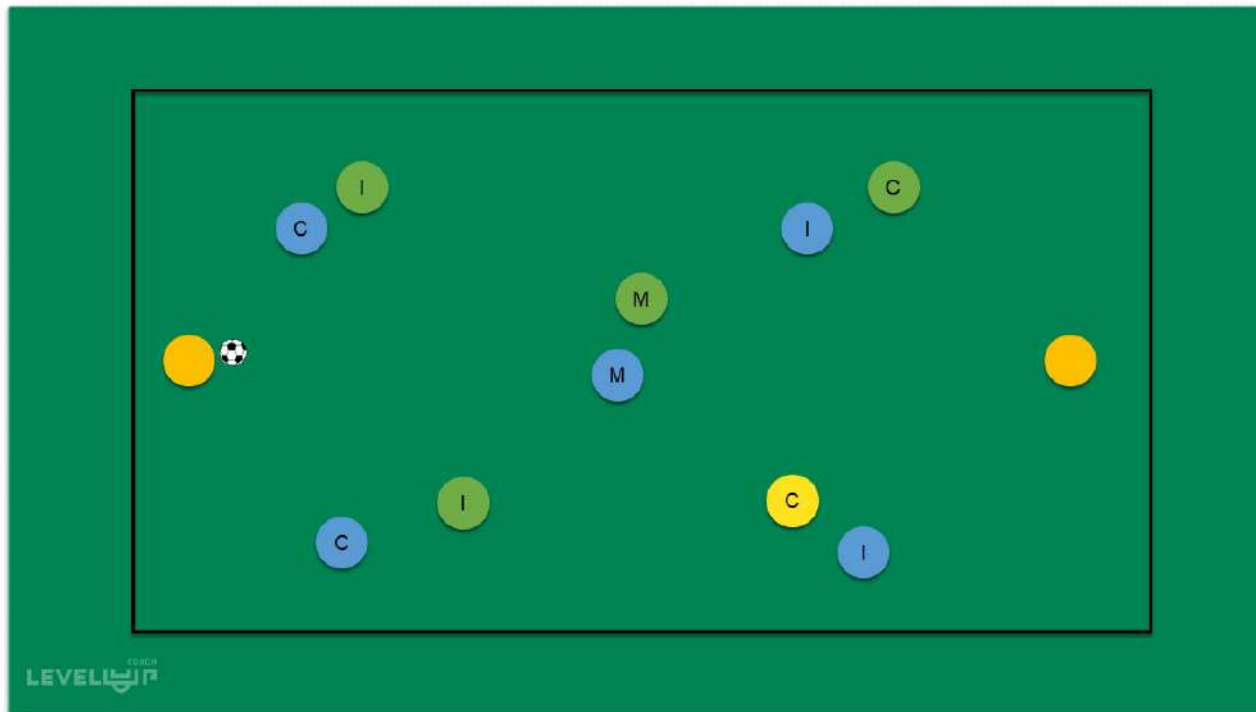
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	17
<b>Dimensiones</b>	28 x 36
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atraer para mover</li> <li>• Hombres libres</li> <li>• Progresión</li> </ul>

## Desarrollo

Uno de los porteros (P) comenzará con la posesión y se asociará en primera instancia con el equipo ubicado para atacar y conectar con el portero contrario. El equipo en posesión podrá jugar con los comodines para ayudarles en la misión de progresar con el balón. Además dispondrá de la ayuda de un comodín interior para ayudarlos en la búsqueda de encontrar posibles receptores libres de marca. Si un equipo consigue llevar el balón de un portero a otro sin perder la posesión en la misma jugada sumará un punto. Si además en la misma jugada ha conseguido conectar con los dos comodines laterales, sumará un punto más. Tras cambio en la posesión, ambos equipos invertirán sus roles. Si el balón sale de la zona de juego, el portero del extremo perteneciente al equipo al que corresponde la posesión será el encargado de iniciar juego.

## Reglas de provocación

Los jugadores de ambos equipos pueden saltar y robar a cualquiera de los comodines. El comodín interior solo dispondrá de dos contactos. Los comodines exteriores no podrán jugar entre sí.



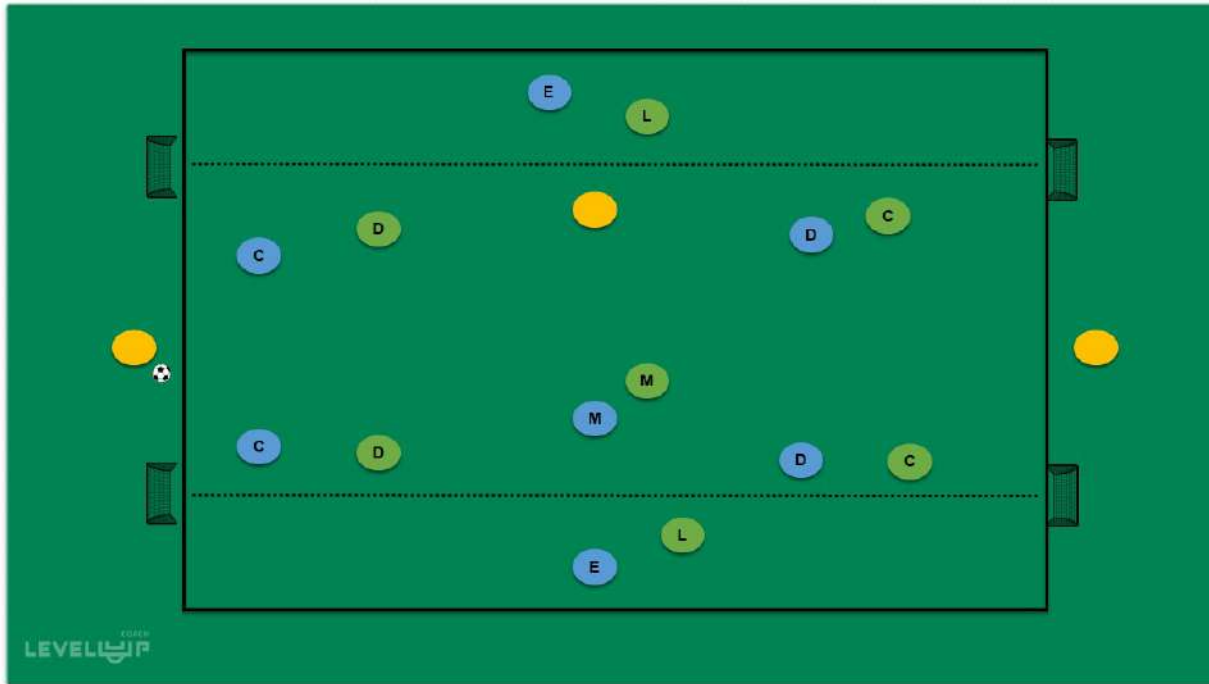
Fase	Ciclo completo del juego
Nº de jugadores	12
Dimensiones	20 x 26
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hombres libres</li> <li>• Progresión</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

## Desarrollo

Uno de los comodines iniciará la tarea en posesión. Se asociará con los centrales (C) del equipo ubicado para conectar con el comodín lejano. Al existir igualdad numérica en la zona interior, se pedirá a los jugadores del equipo poseedor continua movilidad (objetivo: separarse del par) para intentar conseguir el objetivo de conectar la posesión continuamente de un comodín a otro. En caso de que el balón salga del espacio de juego o se produzca un cambio en la posesión, los equipos intercambiarán sus roles. Los reinicio de juego los efectuarán los comodines, dependiendo del equipo al que corresponda la posesión, lo hará uno u otro.

## Reglas de provocación

Los comodines solo dispondrán de dos contactos como máximo. A los comodines se les puede robar y se pueden asociar entre ellos.



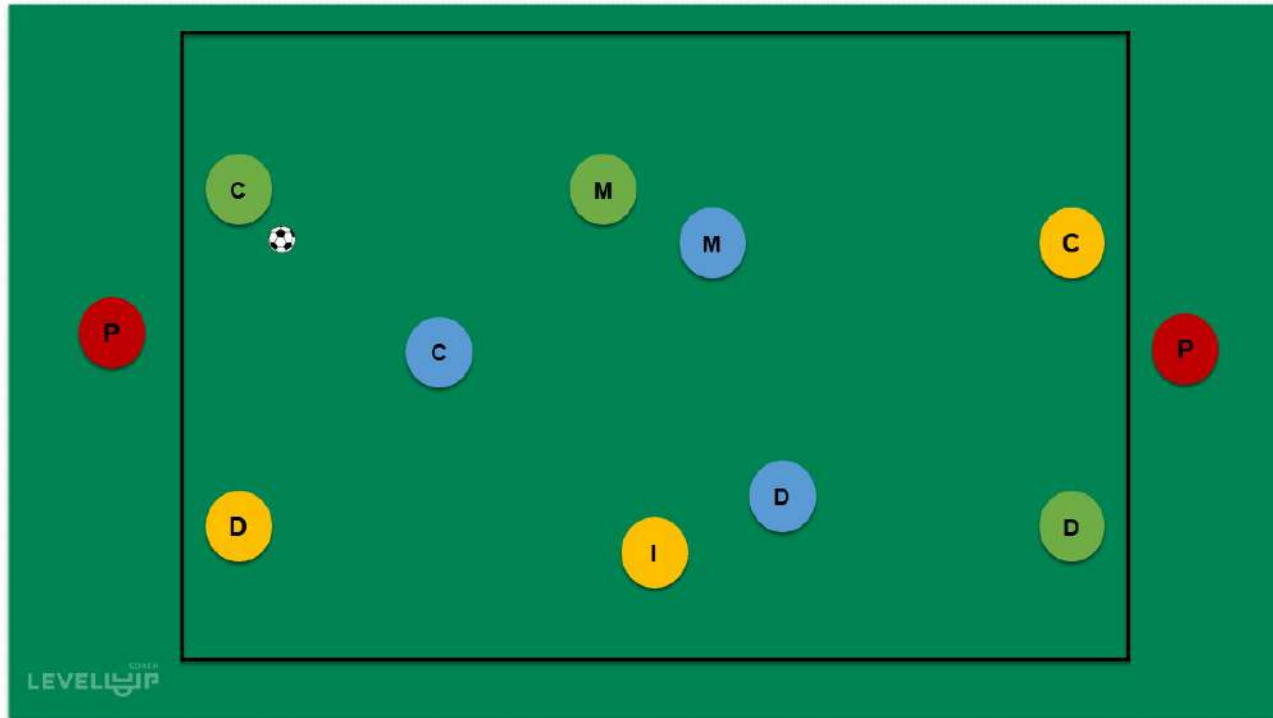
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	17
<b>Dimensiones</b>	40 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Hombres libres</li> <li>• Profundidad</li> <li>• Progresión</li> </ul>

## Desarrollo

Uno de los comodines exteriores iniciará con la posesión (pueden colocarse porteros en estas posiciones exteriores). El objetivo será intentar anotar en las miniporterías situadas en el extremo contrario. El equipo en posesión deberá manifestarse en amplitud ocupando los tres carriles habilitado para ello, en cambio, el equipo defensor deberá ocupar obligatoriamente el carril activo (donde se encuentre el balón) y el carril contiguo. El equipo en posesión podrá aprovechar la superioridad numérica representada por los tres comodines. Si el balón saliera del espacio, el comodín ubicado en el extremo donde se sitúan los centrales del equipo al que corresponde la posesión reiniciar la tarea. Como variante pueden sustituirse las miniporterías por zonas donde el jugador en posesión debe traspasar en conducción.

## Reglas de provocación

El equipo en posesión deberá manifestarse en amplitud ocupando los tres carriles. El equipo defensor tendrá obligación de ocupar el carril activo y el contiguo. A los comodines se les puede robar.



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

11

Dimensiones

20 x 24

Objetivos

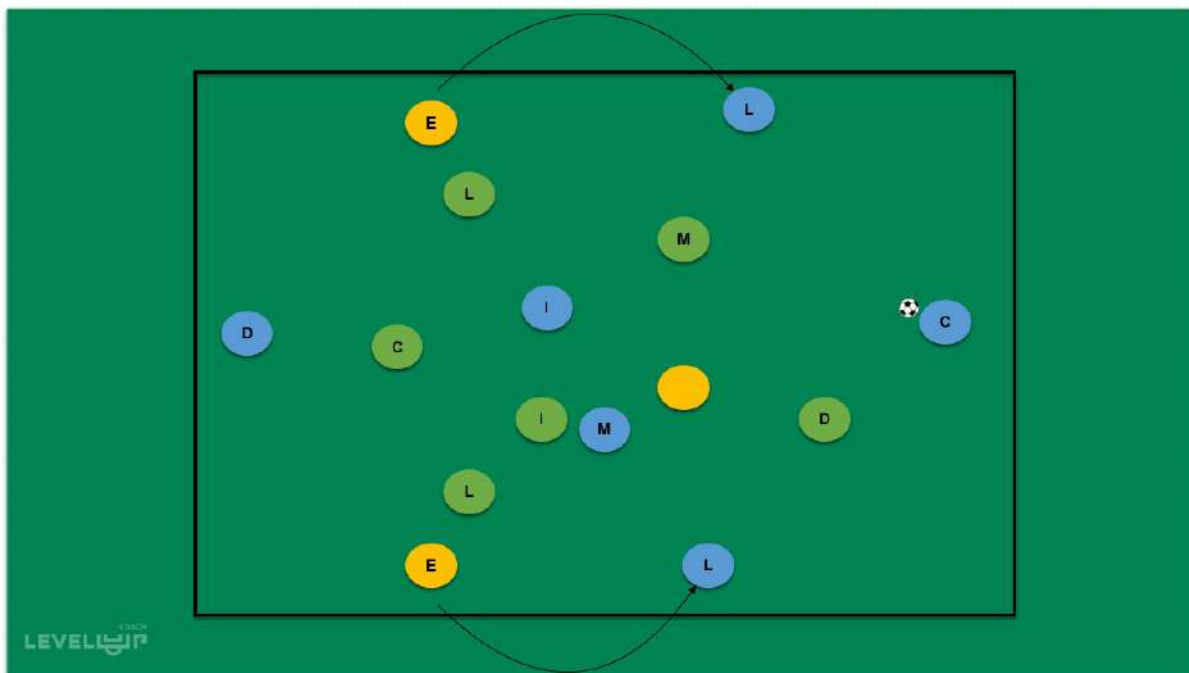
- Cambio de rol
- Ocupación racional
- Orientación corporal

## Desarrollo

Se establecerán tres equipos de tres jugadores cada uno (un defensa central, un medio centro o interior y un delantero). Dos de los equipos comenzarán en posesión, mientras que el tercero empezará defendiendo. Uno de los comodines iniciará la tarea asociándose con uno de los dos equipos en posesión y el objetivo de la tarea será mantener la posesión. Si uno de los equipos pierde la posesión, cambiará su rol con el equipo defensivo y pasarán a defender teniendo que cambiar su estructura para adaptarse a la situación. Igualmente, el equipo que pasa de defender a ayudar a mantener la posesión, deberá ubicarse lo más rápidamente posible en sus posiciones naturales siguiendo la orientación de la tarea.

## Reglas de provocación

Los comodines (P) solo dispondrán de dos contactos como máximo y a ellos no se les podrá robar. Los comodines no podrán jugar entre ellos.



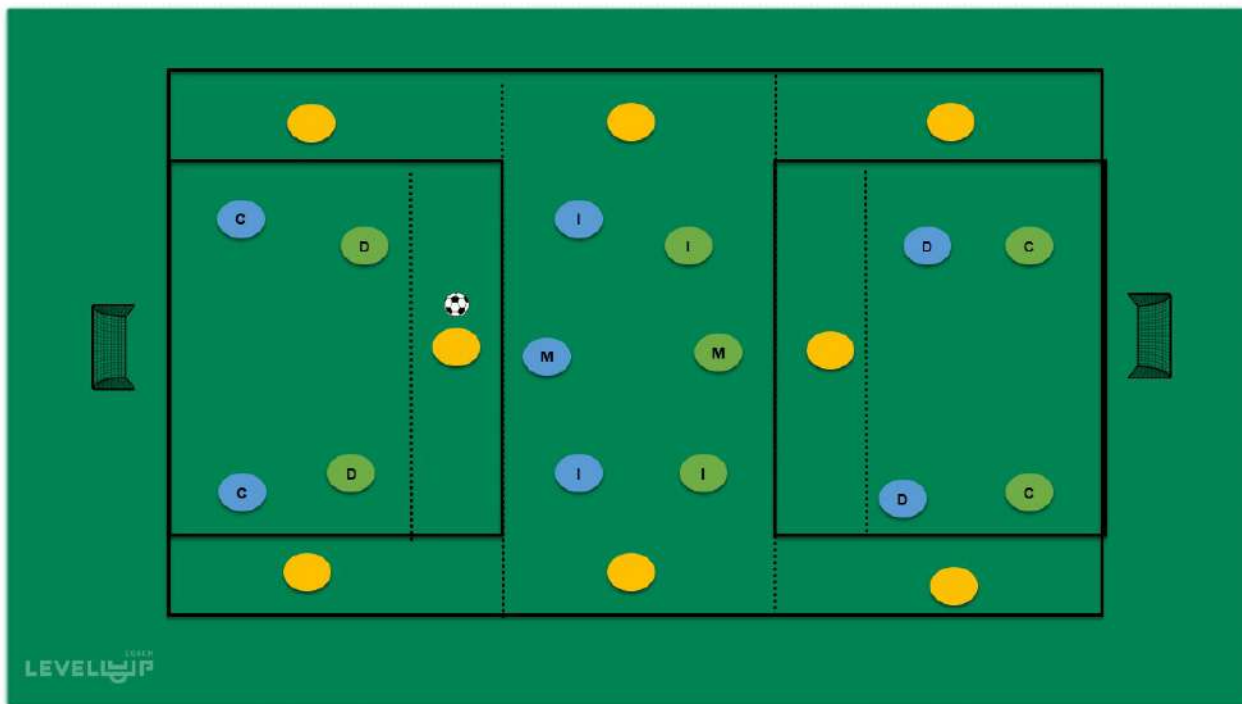
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	15
<b>Dimensiones</b>	30 x 36
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Circulación</li> <li>• Hombres libres</li> <li>• Posesión</li> <li>• Profundidad</li> </ul>

## Desarrollo

Uno de los equipos comenzará con la posesión del balón y deberá aprovechar la superioridad numérica representada por los comodines para intentar mantenerla. El equipo en posesión tendrá que relacionarse espacialmente también con los comodines pues, éstos, serán extremos (EXT) y dependiendo del equipo que tenga la posesión se ubicarán en un lado u otro. Cada vez que se produzca un cambio de posesión, los laterales del equipo defensor, defenderán ubicados en el interior del dispositivo, mientras que los del equipo en posesión se manifestarán en amplitud. Cuando un equipo consiga 16 pases sin que el equipo rival arrebatase la posesión, sumarán un punto.

## Reglas de provocación

Los comodines que se manifiestan como extremos (E) cambiarán su ubicación dependiendo del equipo poseedor.



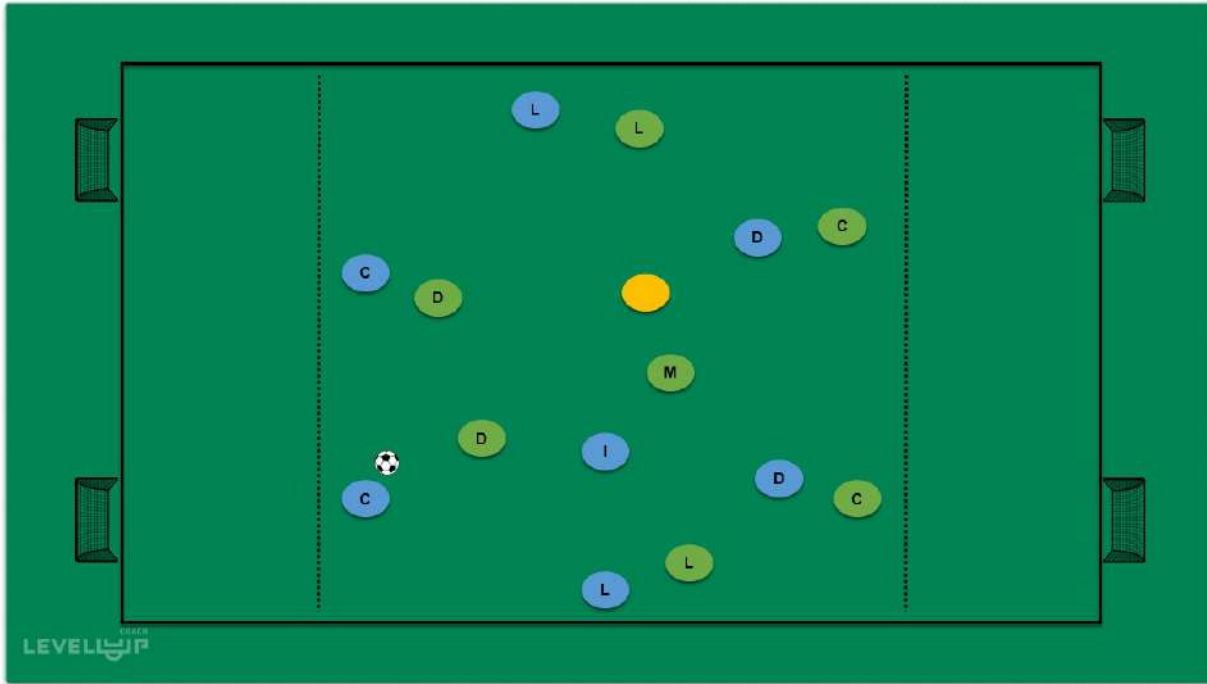
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	22
<b>Dimensiones</b>	26 x 46
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Circulación</li> <li>• Conectar zonas</li> <li>• Profundidad</li> <li>• Progresión</li> </ul>

## Desarrollo

Cualquiera de los dos comodines interiores iniciará la tarea con balón y deberá asociarse con uno de los equipos para mantener la posesión. Ningún jugador podrá salir de su zona. El equipo en posesión deberá mantenerla e intentar progresar zona a zona con balón para finalizar en la portería contraria (Los comodines no pueden finalizar). Tras robo, los equipos cambiarán de rol. Si el balón sale del espacio, será uno de los centrales del equipo al que corresponde la posesión el que efectuará el reinicio de juego.

## Reglas de provocación

Ningún jugador puede salir de su zona. Los comodines exteriores no pueden jugar entre ellos. Los comodines exteriores pueden asociarse con los comodines interiores. Los comodines exteriores deben jugar a un toque.



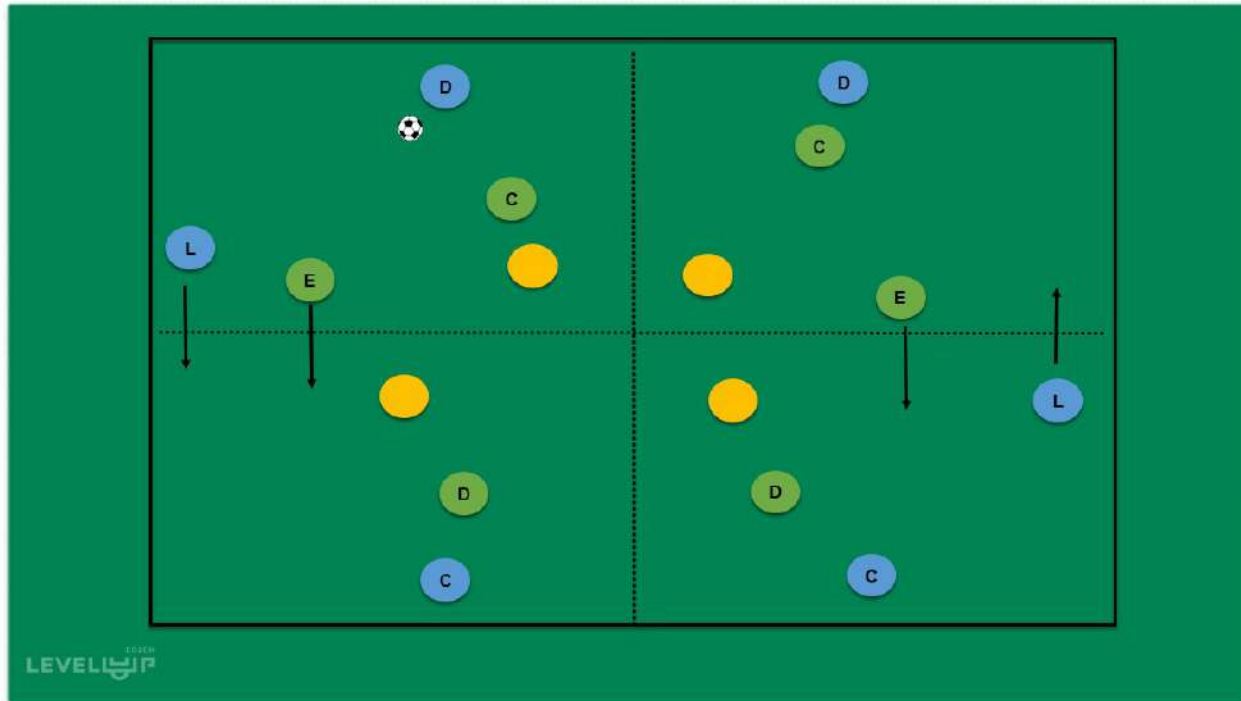
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	15
<b>Dimensiones</b>	38 x 48
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atraer para mover</li> <li>• Conectar intermedios</li> <li>• Desmarques</li> <li>• Líneas de pase</li> </ul>

## Desarrollo

Uno de los equipos iniciará la tarea en posesión a partir de sus centrales. El objetivo para el equipo en posesión será conectar balón y jugador en el espacio delimitado detrás de los centrales rivales para, una vez ahí, intentar finalizar en cualquiera de las dos porterías. El fuera de juego vendrá delimitado por la posición de los defensores y no por la situación de la línea que separa ambas zonas. Los jugadores no podrán entrar en ninguna de las zonas habilitada para los desmarques de ruptura si no es para intentar recibir un pase. Cuando un equipo consiga conectar balón y jugador en las zonas de desmarques de ruptura, los defensores si que podrán entrar para evitar la finalización en cualquiera de las miniporterías.

## Reglas de provocación

Solo se podrá entrar en las zonas de las porterías tras un desmarque de ruptura con la intención de recibir un pase. Cuando un receptor reciba en la zona de porterías, los defensores podrán entrar para evitar gol.



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	26 x 30
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conectar zonas</li> <li>• Ocupación racional</li> <li>• Posesión</li> </ul>

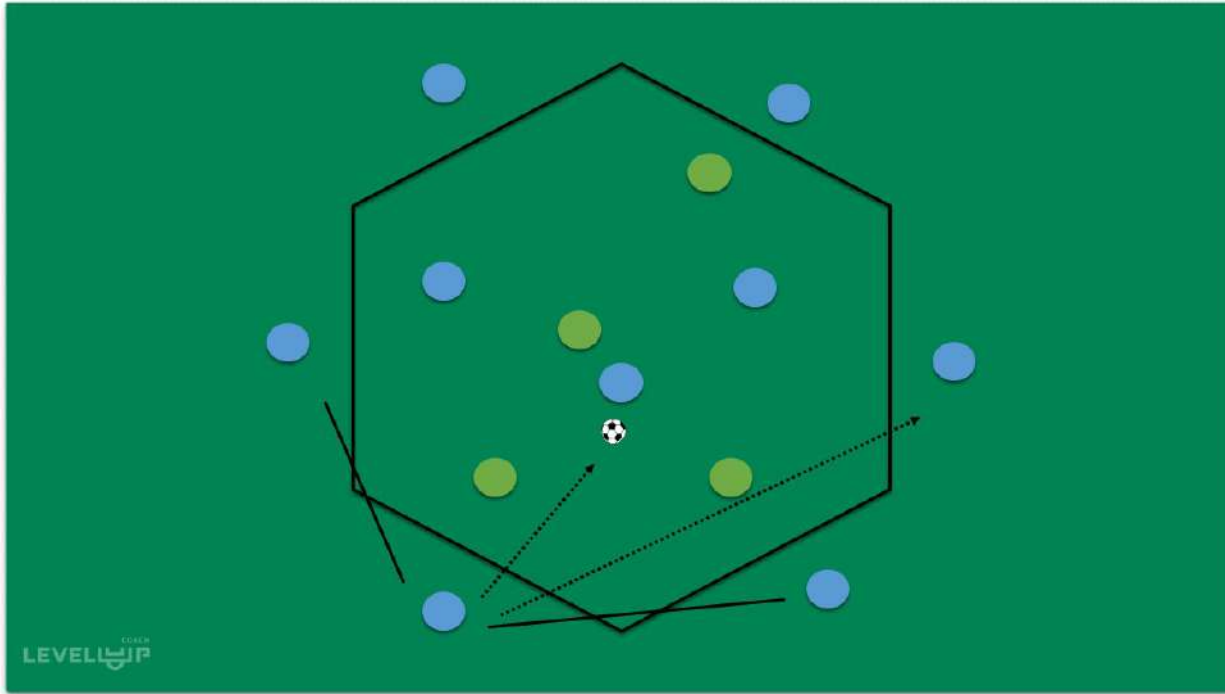
## Desarrollo

Uno de los equipos iniciará la tarea en posesión y tendrá como misión mantenerla, para ello utilizará la superioridad numérica representada gracias a los comodines. Los comodines pueden jugar con cualquier jugador excepto con otro comodín. Los laterales (L) o extremos (E) serán los únicos jugadores de ambos equipos que podrán moverse entre las zonas laterales para ofrecer líneas de pase a sus compañeros o saltar a su par defensivamente. Si un equipo consigue 14 pases o conecta las 4 zonas consigue un punto. Tras robo, se produce un cambio de rol entre los equipos, teniendo el equipo en posesión que ubicarse representando máxima amplitud y profundidad.

## Reglas de provocación

Los comodines no pueden jugar entre ellos ni salir de su zona de acción. Los laterales (LAT) o extremos (EXT) son los únicos jugadores que pueden salir de su zona.





Fase

Ataque

Nº de jugadores

13

Dimensiones

28 x 22

Objetivos

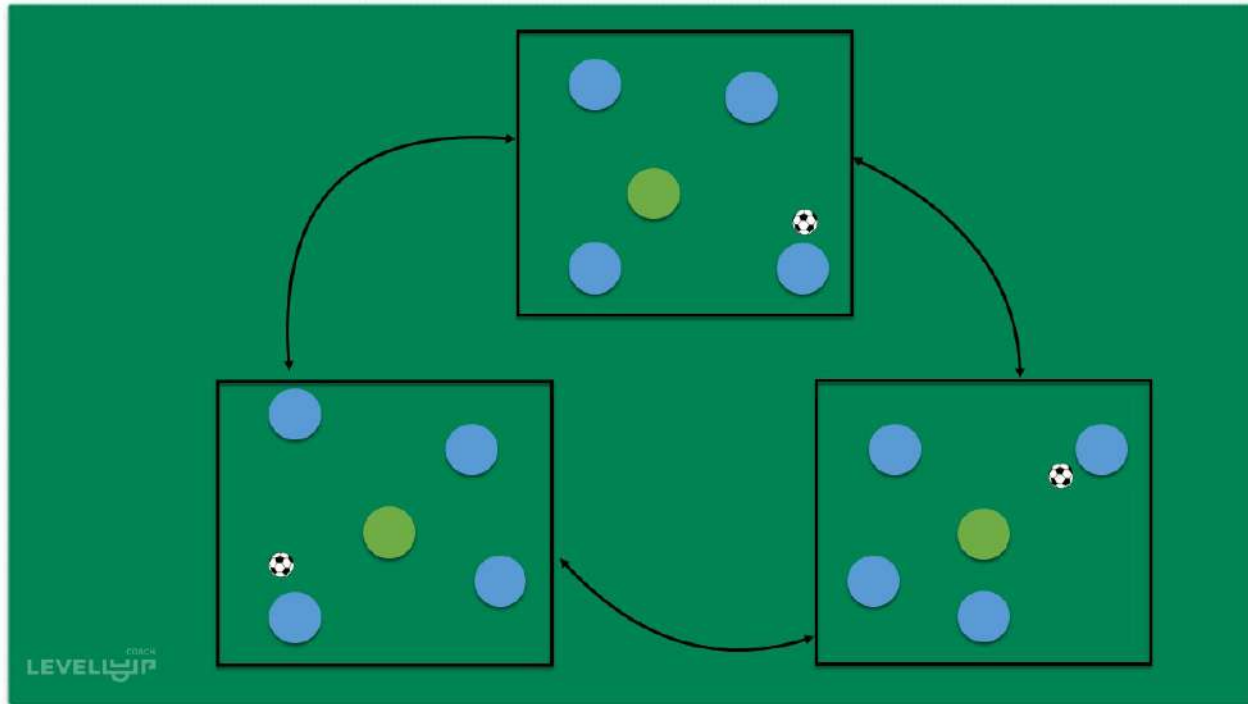
- Circulación
- Pases
- Posesión

## Desarrollo

Los jugadores en posesión deberán asociarse entre ellos jugando continuamente con los jugadores ubicados dentro del espacio. La rotación de jugadores (en posesión o defensores) podrá efectuarse bien cada vez que se produzca un robo o bien por tiempo, sustituyendo en este caso a los cuatro a la vez por otros cuatro jugadores distintos.

## Reglas de provocación

Los jugadores ubicados en los lados exteriores no pueden asociarse con los jugadores ubicados en los lados contiguos exteriores.



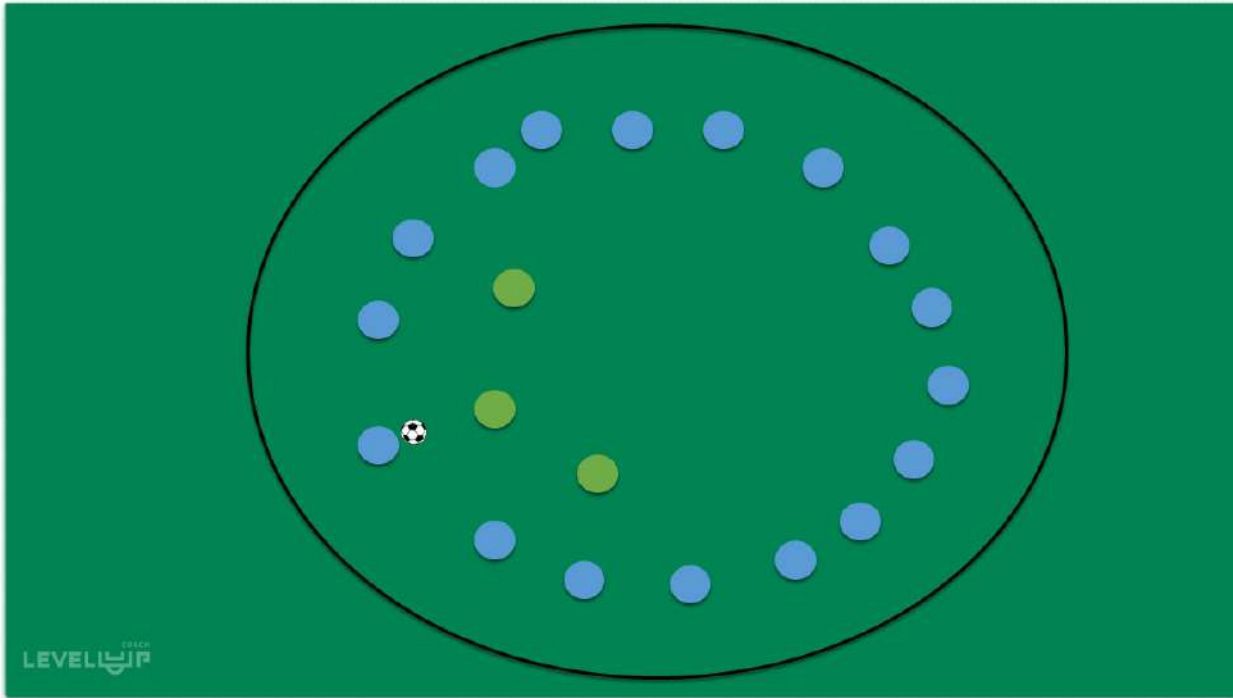
<b>Fase</b>	Ataque - Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	15
<b>Dimensiones</b>	8 x 8
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atraer para mover</li> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Posesión</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen tres espacios iguales y en cada uno de ellos se disputará un 4 vs 1. Los jugadores en posesión tendrán dos contactos como máximo por jugador. En caso de pérdida de balón por parte de un poseedor, bien porque el balón haya salido del espacio o el defensor lo haya arrebatado, éste, cambiará su rol e irá a defender a otra zona. Puede darse el caso de que en una zona haya más de un defensor, eso indicará que una de las zonas está vacía de defensores, por lo que el siguiente atacante que pierda el balón deberá priorizar el ir hacia ese espacio.

## Reglas de provocación

Cuando un jugador en posesión la pierde o el jugador defensor le roba el balón, deberá ir rápidamente a otro rondo diferente, independientemente de que haya ya un defensor. Si un espacio se encuentra sin defensor, deberá priorizarlo.



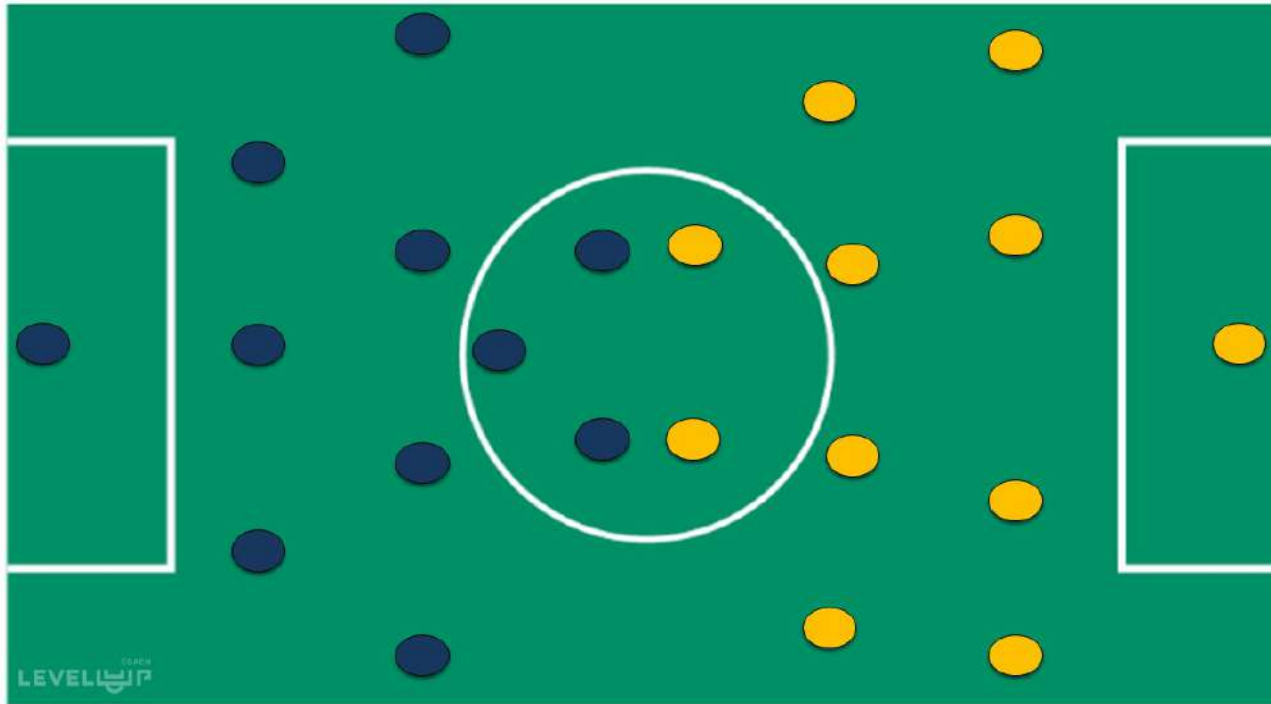
<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	20
<b>Dimensiones</b>	20 x 20
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cognitivo</li> <li>• Pases</li> <li>• Posesión</li> </ul>

### Desarrollo

Se establece un círculo de jugadores en posesión y tres jugadores que actuarán como defensores. Los jugadores en posesión deberán mantener la posesión del balón, utilizando un único contacto por jugador para ello. Cada vez que un jugador pierde el balón, él y los compañeros que están a su lado (derecha e izquierda) pasan a robar. Para que la tarea sea más competitiva para los jugadores, establecemos un determinado tiempo en el que una vez cumplido, los tres jugadores que permanezcan como defensores, habrán perdido.

### Reglas de provocación

Los jugadores en posesión juegan a un único toque. Cuando un jugador en posesión pierda el balón o lo lance fuera del espacio, él y los dos jugadores más próximo (derecha e izquierda) pasarán a defender.



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

22

Dimensiones

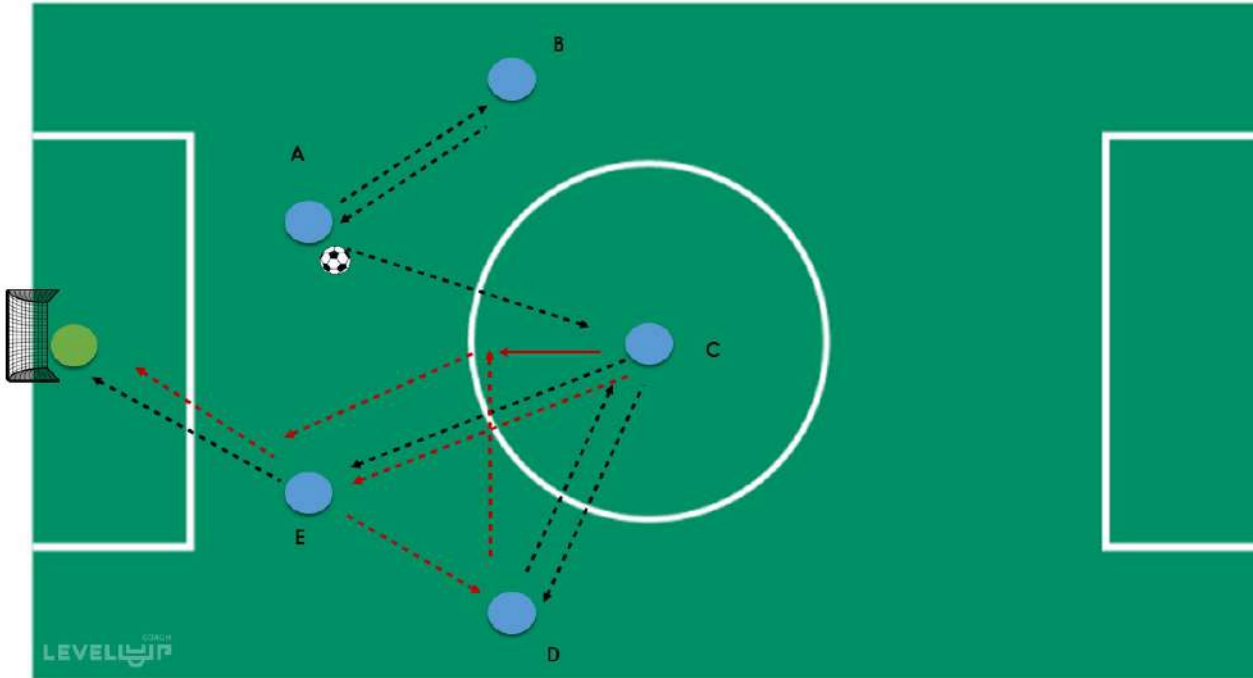
45 x 90

Objetivos

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de once jugadores. Cada uno de los equipos se ubicará en el campo con un sistema específico que determinará el entrenador. Los objetivos ofensivos y defensivos de la tarea dependerán de las características de los jugadores, la especificidad del modelo y las instrucciones específicas.

## Reglas de provocación



<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	8
<b>Dimensiones</b>	30 x 40
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Dejar de cara</li> <li>• Desmarques</li> <li>• Pases</li> <li>• Timing</li> </ul>

## Desarrollo

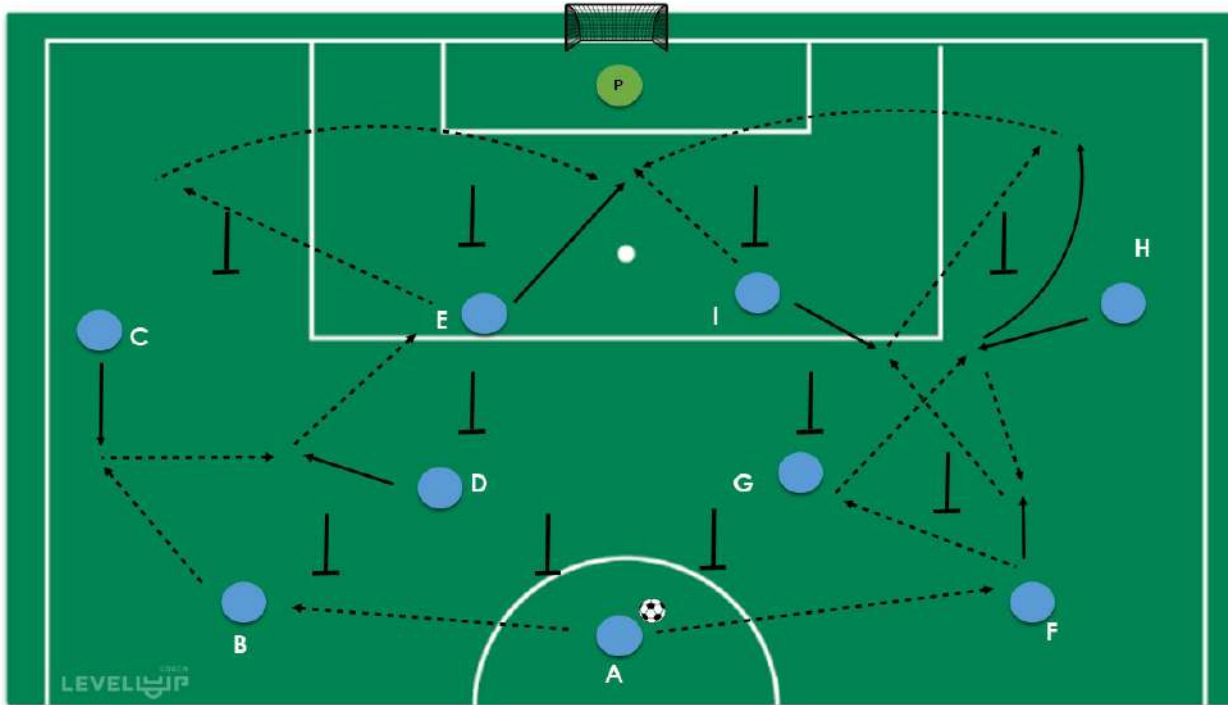
Secuencias de pases del ejercicio: (1) A pasa el balón a B y este de primera le devuelve. (2) A juega con C en el vértice del centro del campo. Una vez que el balón ha llegado a C se abren dos posibilidades:

**Posibilidad 1:** (3) C da un pase en diagonal a D. (4) D le devuelve de cara a la primera si tiene oportunidad. (5) C juega con E al pie o al espacio para que finalice en portería.

**Posibilidad 2:** (3) C conecta con un pase con E. (4) E deja de cara de primera si tiene oportunidad a D. (5) D pasa el balón al espacio central para el movimiento de avance de C y éste de primera a E para que finalice.

## Reglas de provocación

Las posiciones A y E son los puntos de salida dependiendo del lado de finalización



<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	18
<b>Dimensiones</b>	45 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centros</li> <li>• Desmarques</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Pases</li> <li>• Timing</li> </ul>

## Desarrollo

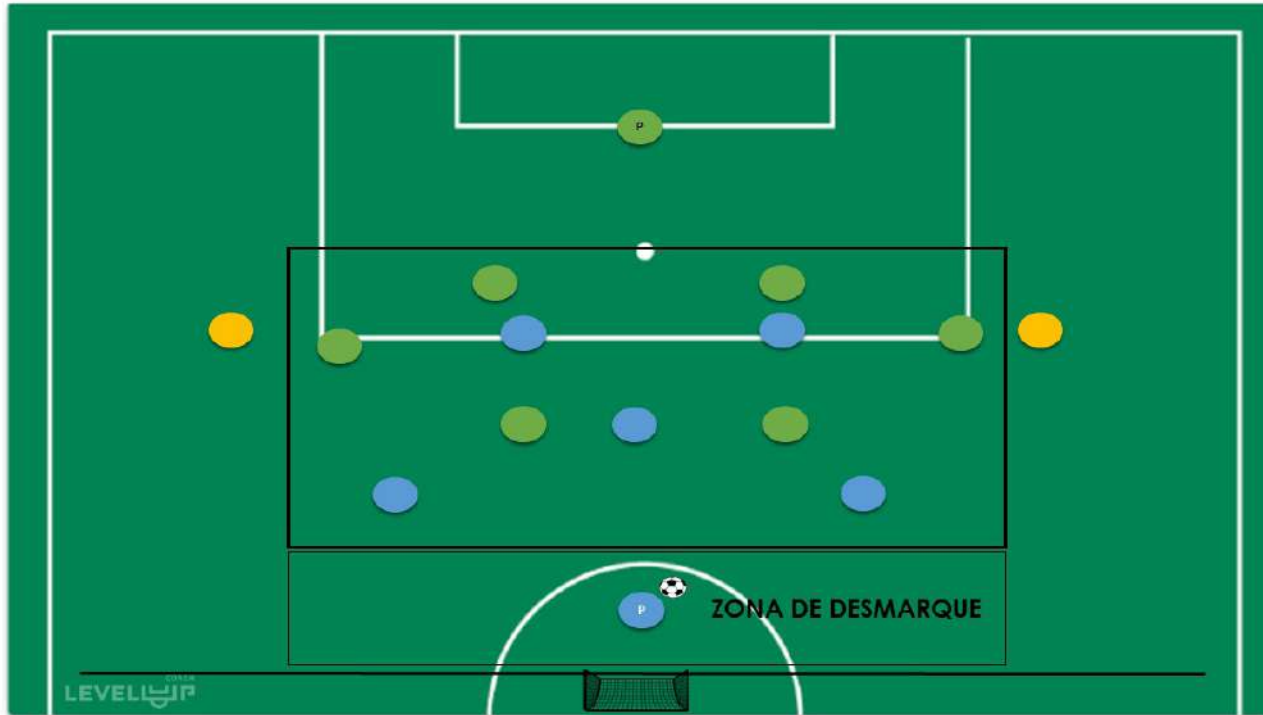
Secuencias de pases del ejercicio: (1) A inicia el ejercicio jugando hacia uno de los dos sectores.

**Secuencia 1:** (2) B recibe el balón de A orientado para conectar con el desmarque de apoyo de C. (3) C recibe el balón, lo controla o jugando al primer toque con D. (4) D recibe orientado para jugar con E mientras B ya ha iniciado el desdoblamiento. (5) E recibe y pasa el balón a banda para la incorporación y centro al área de B.

**Secuencia 2:** (2) F recibe el balón de A y conecta con G. (3) G controla y pasa el balón a H tras un desmarque de apoyo. (4) H juega de cara al primer toque con I mientras H inicia el desmarque por detrás de la pica para recibir en banda. (5) H recibe el balón de I y centra al área.

## Reglas de provocación

Las secuencias se irán alternando por un lado u otro.



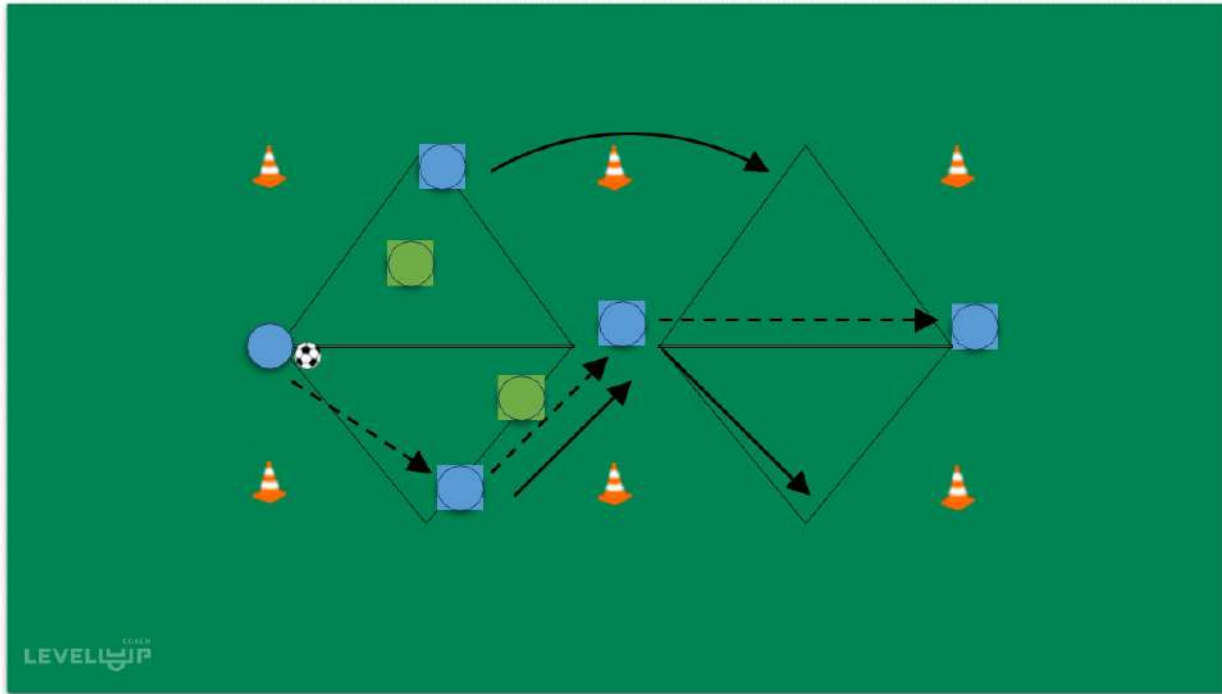
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	15
<b>Dimensiones</b>	45 x 55
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Desmarques</li> <li>• Evitar finalizaciones</li> <li>• Finalizaciones</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos, el que inicia el ejercicio (azules) de 5 jugadores más un portero y el equipo defensor (verde) seis jugadores y un portero, además de dos comodines que actuarán para el equipo en posesión. El equipo azul tratará de crear situaciones de finalización ayudado por la superioridad numérica y la amplitud representada gracias a los comodines. Este equipo tendrá libertad a la hora de finalizar en portería rival. El equipo verde tratará de evitar situaciones de finalización y recuperar la pelota. Cuando consigan el balón, tienen el objetivo principal de atacar la portería rival pero con un condicionante a la hora de finalizar: Solo podrán anotar tras un desmarque al espacio en la zona de desmarque.

## Reglas de provocación

Los comodines no podrán anotar goles y los jugadores de ambos equipo no podrán robarles el balón.



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	7
<b>Dimensiones</b>	7 x 14
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Controles</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Ocupación racional</li> <li>• Pases</li> </ul>

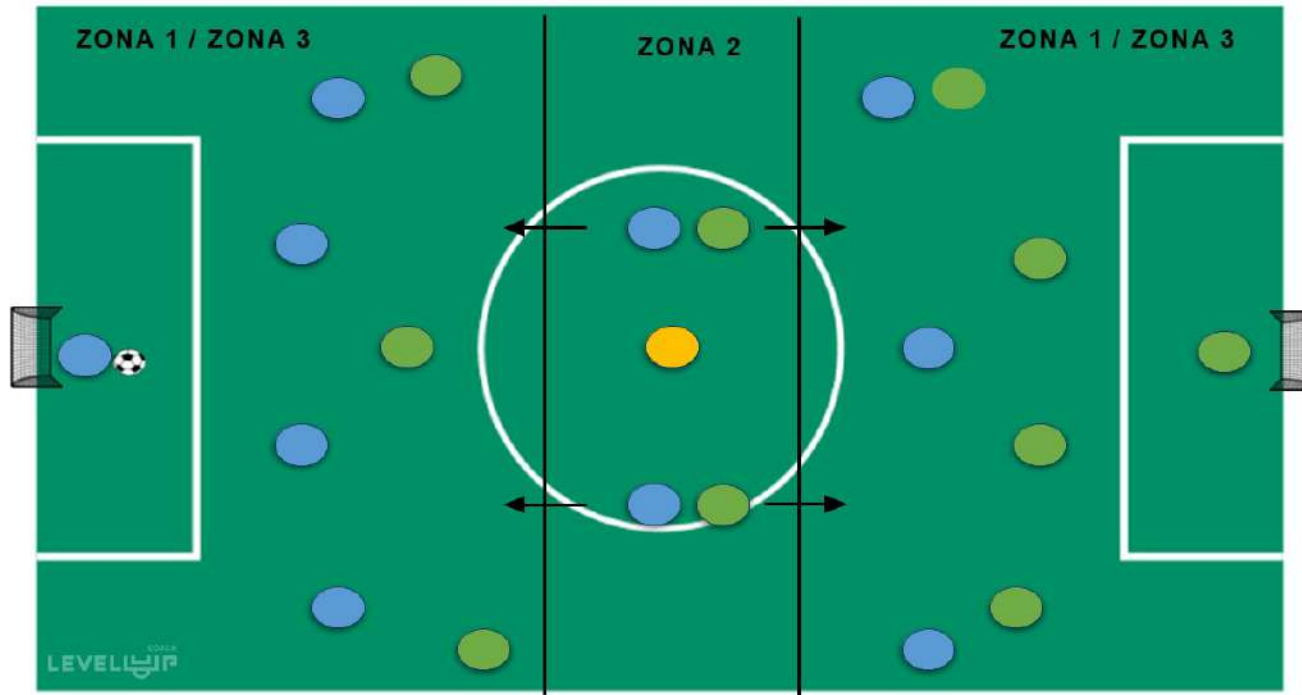
## Desarrollo

Se establecen dos espacios cuadrados iguales de 7x7 metros (14x7 metros). Los jugadores en posesión se ubican como en el gráfico. En el espacio activo, un jugador en posesión en cada uno de los lados. El jugador situado en el lado que une ambos cuadrados y los jugadores ubicados en los ejes horizontales son los únicos que pueden cambiar el balón de zona y conectar con el alejado. Cuando se produzca una conexión entre zonas, los jugadores deberán ocupar racionalmente el espacio en la nueva zona activa, por lo que el jugador que estaba situado en el lado que une ambas zonas se situará en el lado correspondiente al del jugador que le dio el pase, el jugador que dio el pase pasará al lado que une ambas zonas y el otro jugador simplemente tendrá que progresar. Tras robo o pérdida, cambio de rol.

## Reglas de provocación

El movimiento de los jugadores en posesión debe asegurar siempre la figura del rombo y un compañero alejado





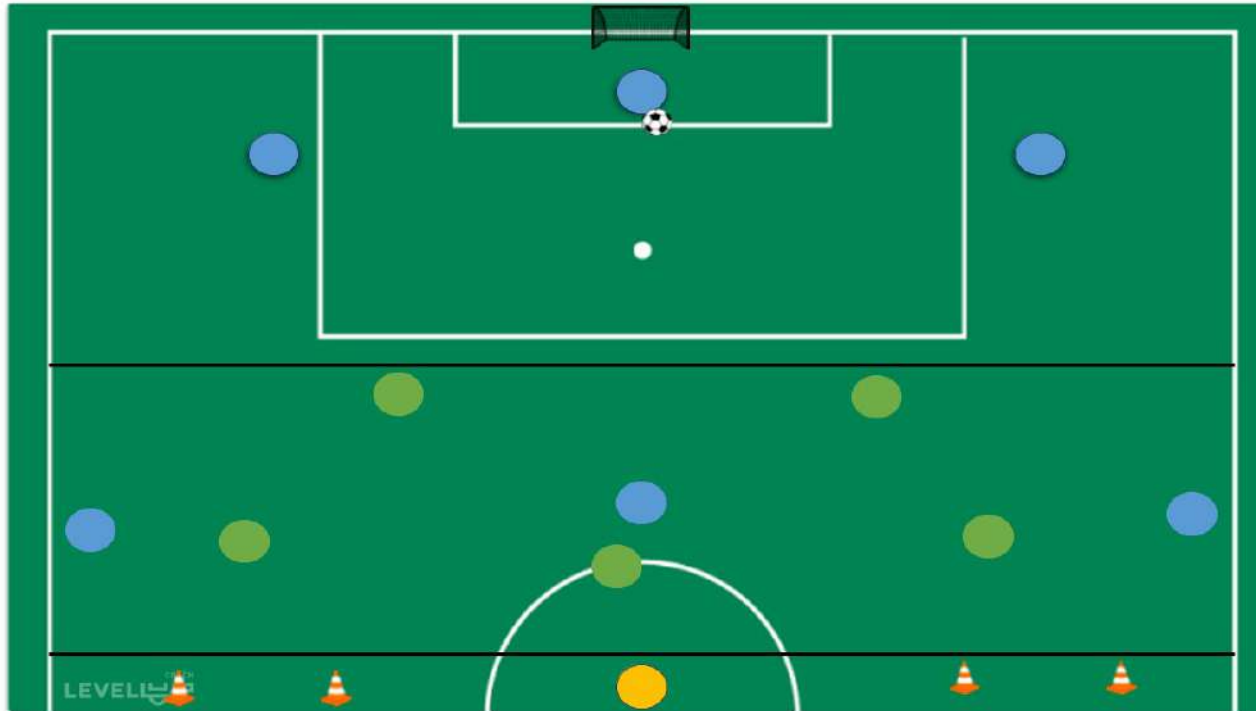
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	21
<b>Dimensiones</b>	45 x 65
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Defensa en área</li> <li>• Evitar finalizaciones</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• 3 vs 2</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de diez jugadores (en el gráfico ubicados en sistema 1-4-3-3) más un comodín ofensivo. Se establecen tres zonas del campo (zona 1 o inicio / zona 2 o creación / zona 3 o finalización). Los jugadores, tanto atacantes como defensores, se desarrollarán en la zona en la que están ubicados, los únicos jugadores que pueden cambiar de zona para crear desequilibrios son los que comienzan ubicados en la zona 2 (los interiores y el mediocentro comodín). La línea defensiva de cuatro jugadores deberá tener en cuenta los principios defensivos del modelo de juego en referencia a cómo defender el área. Tras robo o pérdida, cambio de rol de los equipos.

## Reglas de provocación

Solo los jugadores de zona 2, incluido el comodín, pueden salir de sus zonas de actuación.



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	12
<b>Dimensiones</b>	38 x 45
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Hombres libres</li> <li>• Inicio de juego</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Ocupación racional</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

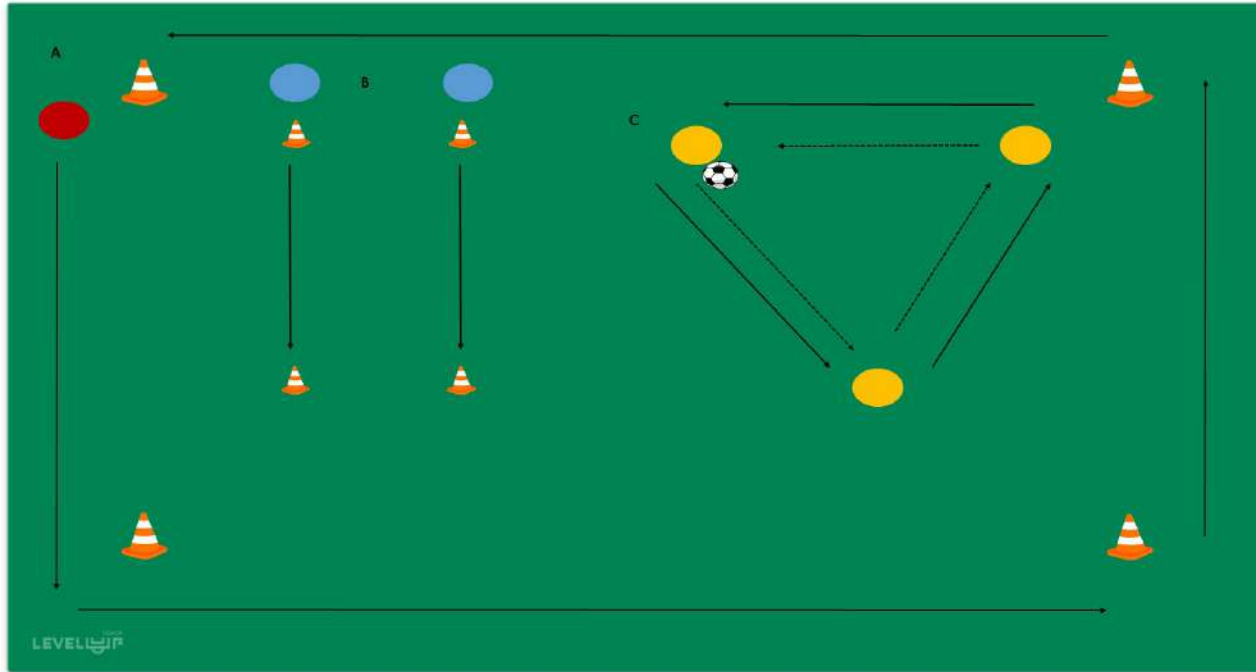
## Desarrollo

Se establecen dos equipos: el que inicia el juego con 6 jugadores y el equipo defensor con 5 jugadores. Además añadimos un comodín ofensivo que actuará detrás de la línea negra cuando el equipo azul tenga la posesión o dentro del espacio cuando el equipo naranja lo recupere.

El equipo azul deberá tratar de aprovechar la superioridad representada gracias al portero y al comodín para mantener la progresión y finalizar en las porterías de conos situadas detrás de la línea de medio campo. Tras robo o pérdida, el equipo verde atacará la portería pudiendo utilizar al comodín como vértice en las situaciones ofensivas.

## Reglas de provocación

El comodín puede salir del espacio para actuar como vértice cuando actúe para el equipo verde.



Fase	-
Nº de jugadores	-
Dimensiones	20 x 20
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3º Hombre</li> <li>• Controles</li> <li>• Pases</li> </ul>

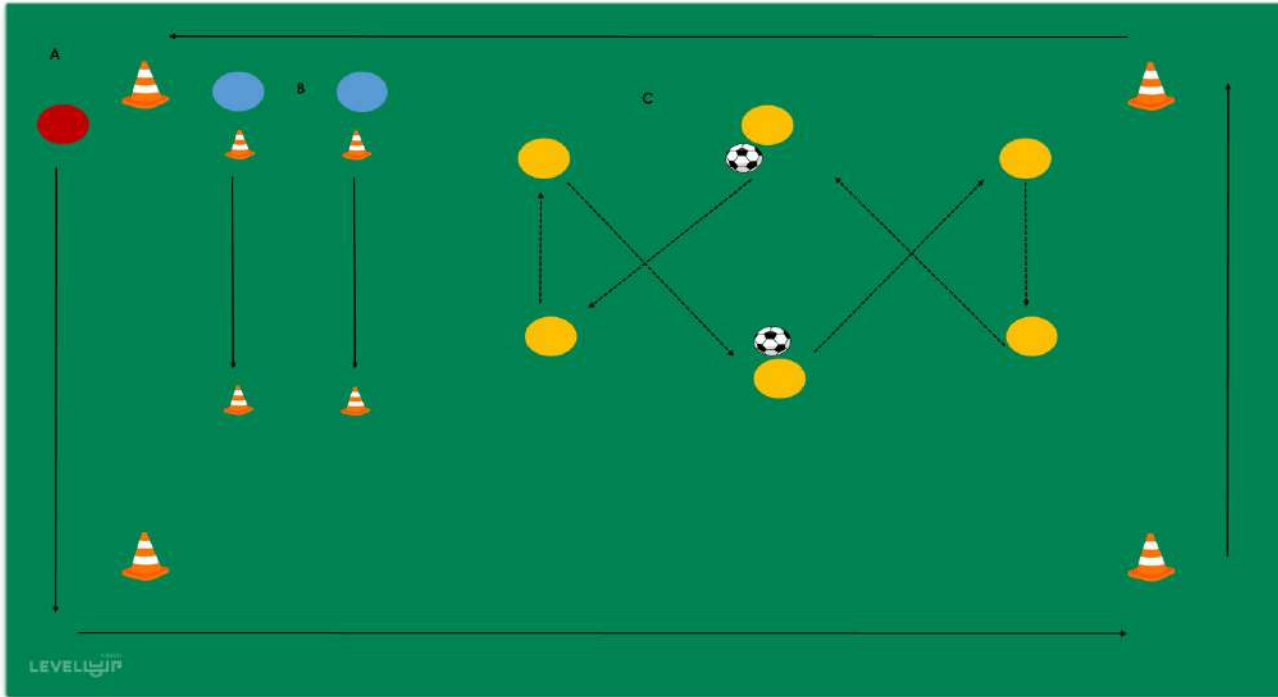
## Desarrollo

(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en dos filas de unos 15 metros para realizar activación de: (1) Giros de cintura (2) Carrera lateral (x2) (3) Skipping (4) Contra skipping (5) Abductores (6) Aductores (7) Movilidad de brazos (8) Saltos (9) Salidas con cambio de ritmo (10) Salidas con cambio de dirección (11) Desplazamientos en sprint.

(C) Rueda pase triangulaciones (Pase corto - Pase medio - Control - Paredes - Tercer hombre).

## Reglas de provocación



Fase

-

Nº de jugadores

-

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

- Controles
- Dejar de cara
- Orientación corporal
- Pases

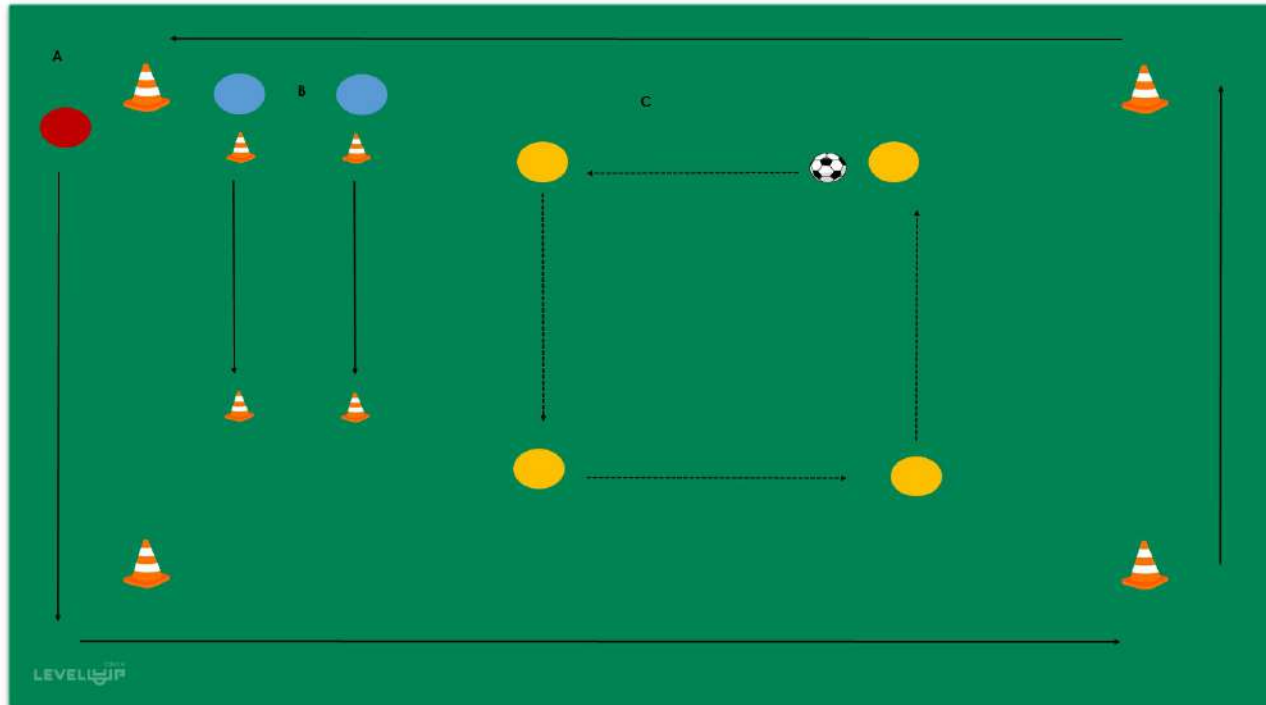
## Desarrollo

(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en dos filas de unos 15 metros para realizar activación de: (1) Giros de cintura (2) Carrera lateral (x2) (3) Skipping (4) Contra skipping (5) Abductores (6) Aductores (7) Movilidad de brazos (8) Saltos (9) Salidas con cambio de ritmo (10) Salidas con cambio de dirección (11) Desplazamientos en sprint.

(C) Rueda pase ritmo con dos balones (Pase corto - Técnica individual - Un contacto - Ambas lateralidades).

## Reglas de provocación



Fase

-

Nº de jugadores

-

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

- Controles
- Orientación corporal
- Pases

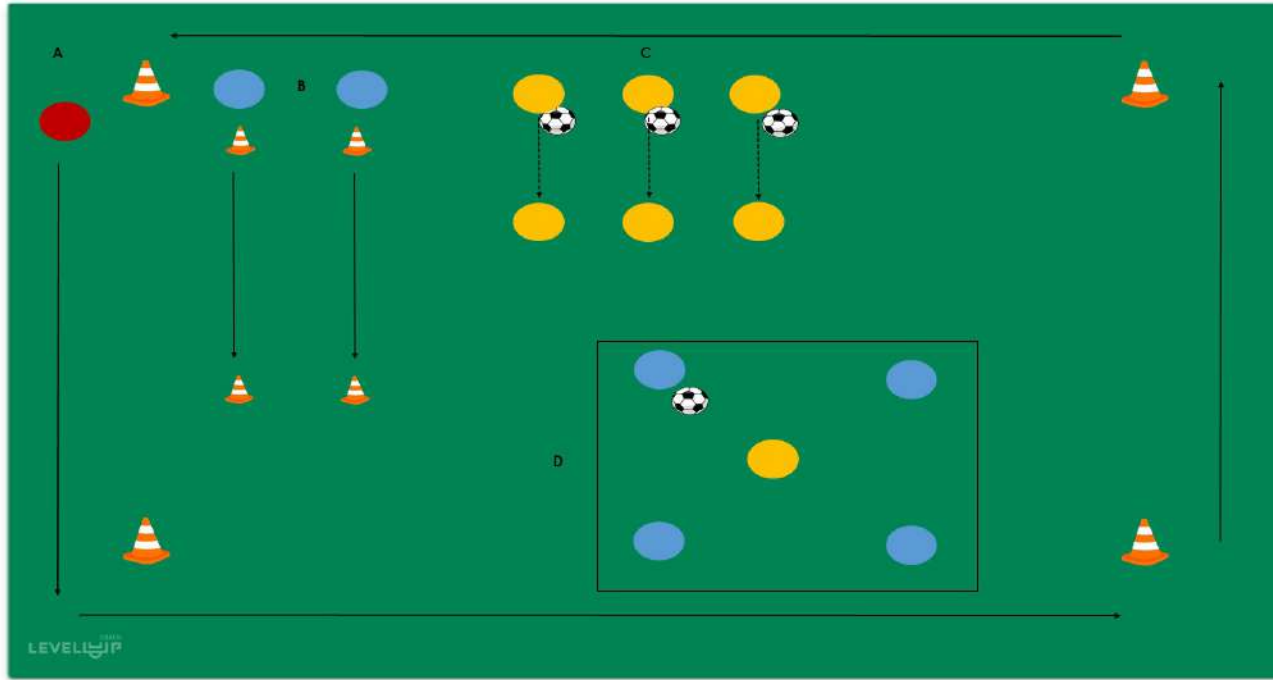
## Desarrollo

(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en dos filas de unos 15 metros para realizar activación de: (1) Giros de cintura (2) Carrera lateral (x2) (3) Skipping (4) Contra skipping (5) Abductores (6) Aductores (7) Movilidad de brazos (8) Saltos (9) Salidas con cambio de ritmo (10) Salidas con cambio de dirección (11) Desplazamientos en sprint.

(C) Rueda pase cuadrado (Pase corto - Control - Orientación corporal).

## Reglas de provocación



Fase

-

Nº de jugadores

-

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

- Anticipaciones
- Controles
- Interceptaciones
- Orientación corporal
- Pases

## Desarrollo

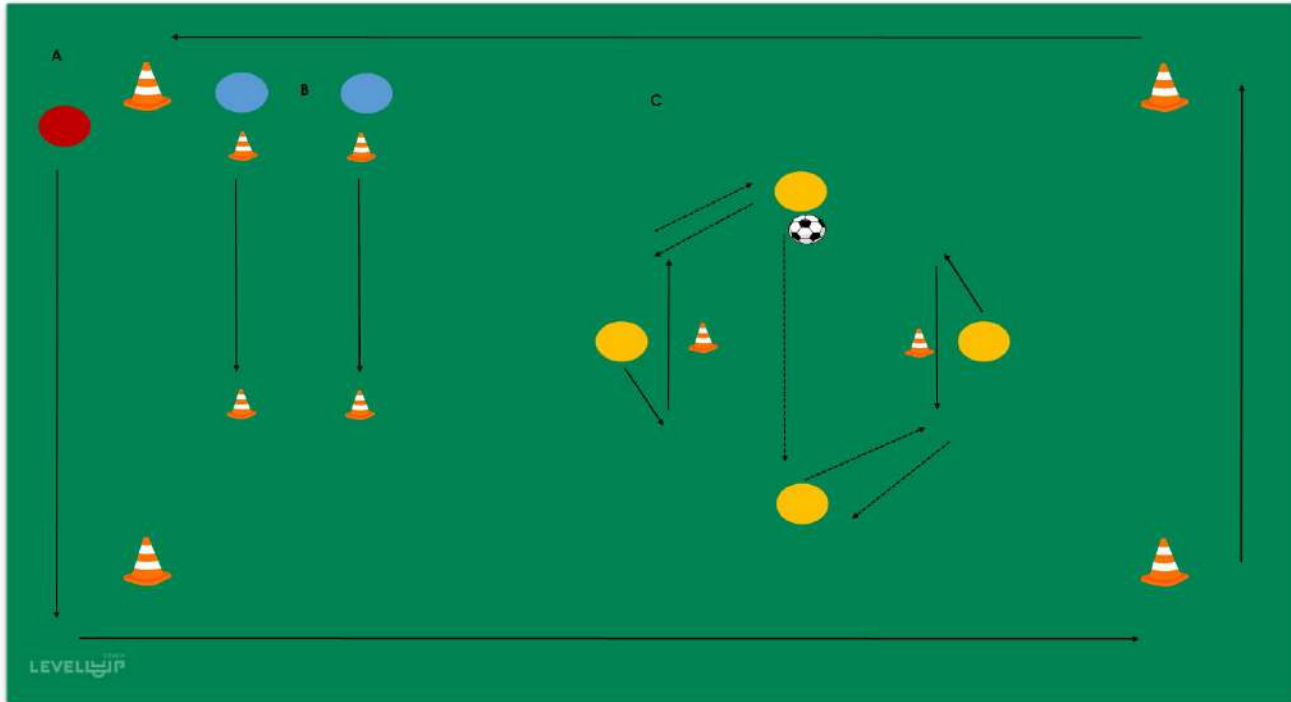
(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en dos filas de unos 15 metros para realizar activación de: (1) Giros de cintura (2) Carrera lateral (x2) (3) Skipping (4) Contra skipping (5) Abductores (6) Aductores (7) Movilidad de brazos (8) Saltos (9) Salidas con cambio de ritmo (10) Salidas con cambio de dirección (11) Desplazamientos en sprint.

(C) Rueda pase cuadrado (Pase corto - Control - Orientación corporal)

(D) Rondo 4 vs 1 (6 x 6 metros).

## Reglas de provocación



Fase

-

Nº de jugadores

-

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

- Orientación corporal
- Pases
- 3º Hombre

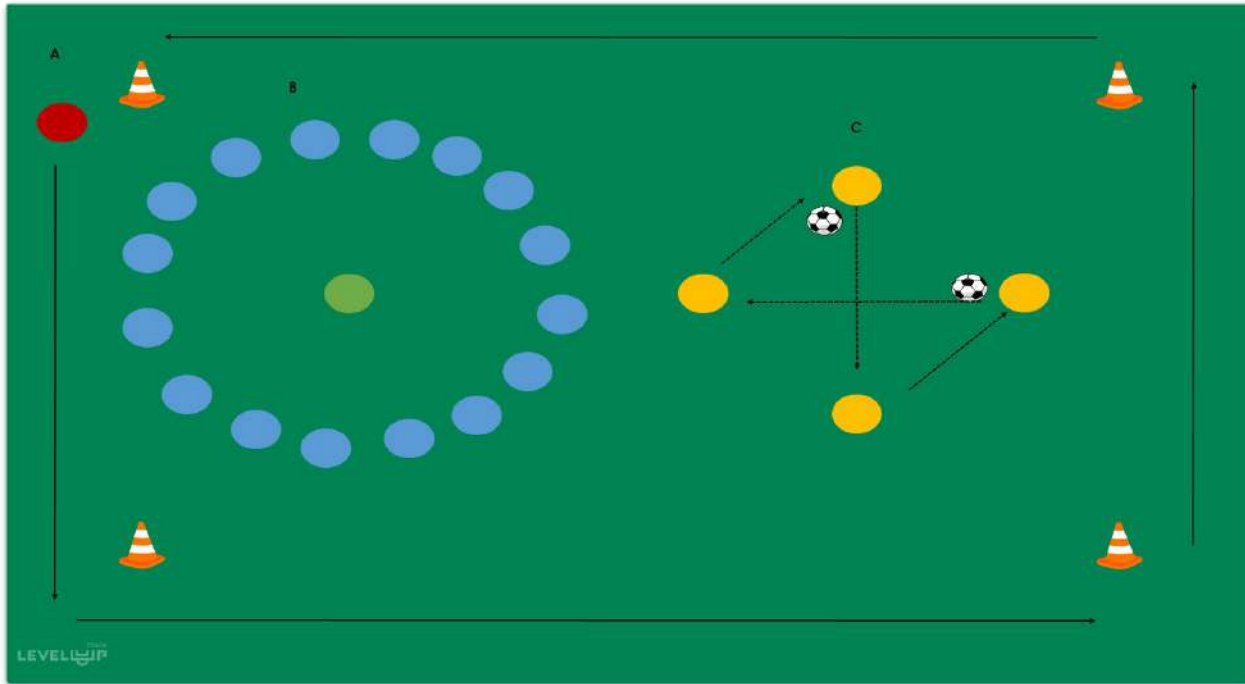
## Desarrollo

(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en dos filas de unos 15 metros para realizar activación de: (1) Giros de cintura (2) Carrera lateral (x2) (3) Skipping (4) Contra skipping (5) Abductores (6) Aductores (7) Movilidad de brazos (8) Saltos (9) Salidas con cambio de ritmo (10) Salidas con cambio de dirección (11) Desplazamientos en sprint.

(C) Rueda pase tercer hombre (Pase - Tercer hombre - Orientación corporal).

## Reglas de provocación



Fase

-

Nº de jugadores

-

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

- Amplitud
- Controles
- Orientación corporal
- Pases

## Desarrollo

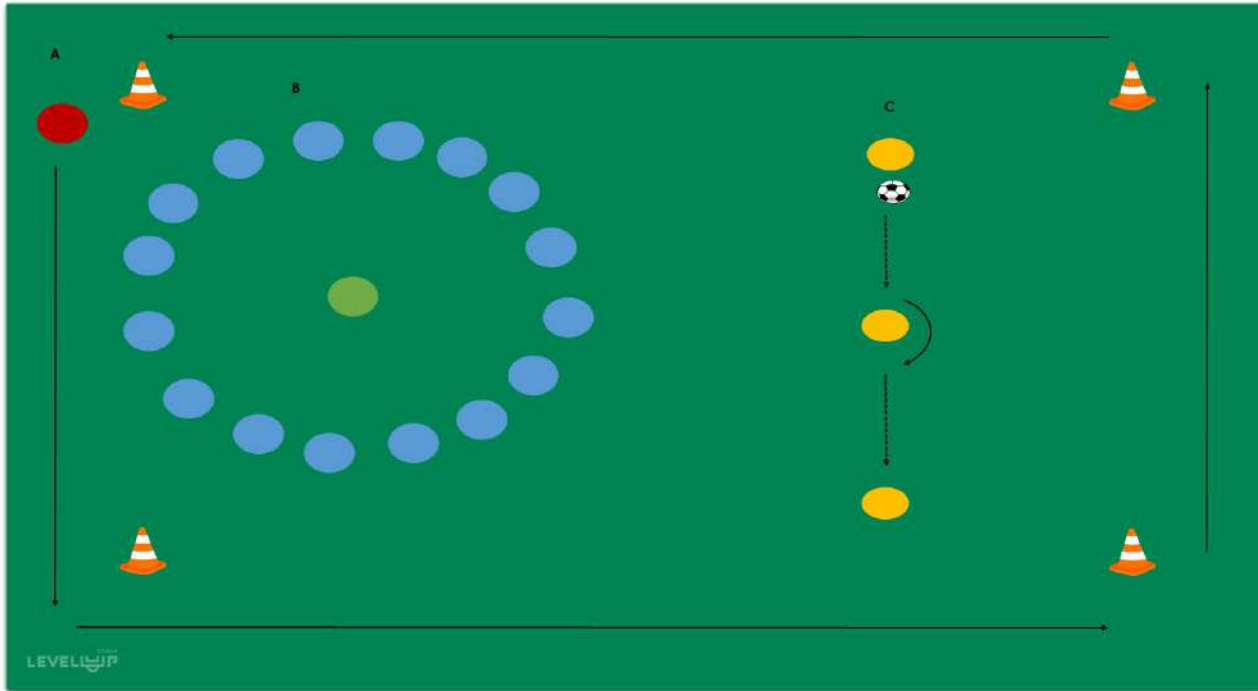
(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en círculo y realizan estiramientos balísticos: (1) Lanzar pierna hacia delante (2) Lanzar pierna hacia atrás (3) Patadas de isquiotibiales: Rodilla arriba y estirar pierna (4) Patada hacia atrás: Pierna atrás y talón glúteo. (5) Aductores: Lanzar pierna hacia el lado y la cadera hacia el otro. (6) Abductores: Movimiento de cerrar pierna y lanzar.

(C) Rueda pase cruz (Pase - Control - Orientación corporal).

## Reglas de provocación





Fase

-

Nº de jugadores

-

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

- Controles
- Orientación corporal
- Pases

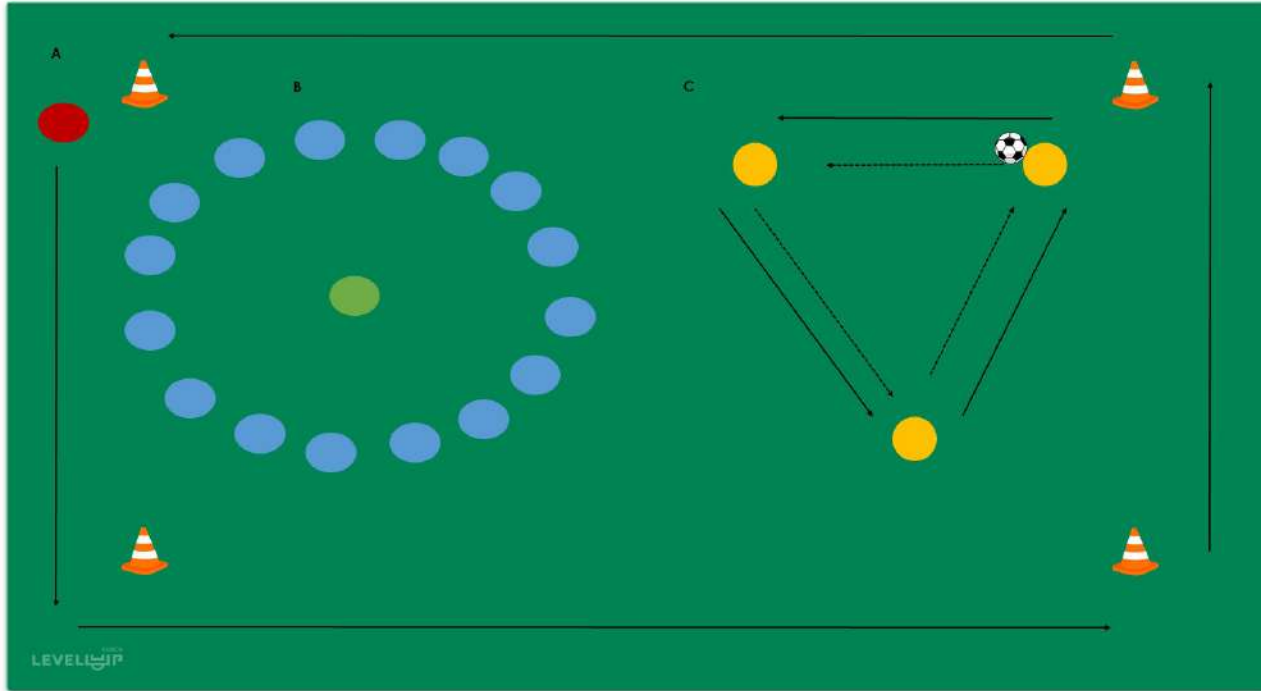
## Desarrollo

(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en círculo y realizan estiramientos balísticos: (1) Lanzar pierna hacia delante (2) Lanzar pierna hacia atrás (3) Patadas de isquiotibiales: Rodilla arriba y estirar pierna (4) Patada hacia atrás: Pierna atrás y talón glúteo. (5) Aductores: Lanzar pierna hacia el lado y la cadera hacia el otro. (6) Abductores: Movimiento de cerrar pierna y lanzar.

(C) Los jugadores forman tríos: (Pase - Control orientado).

## Reglas de provocación



Fase

-

Nº de jugadores

-

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

- Controles
- Orientación corporal
- Pases

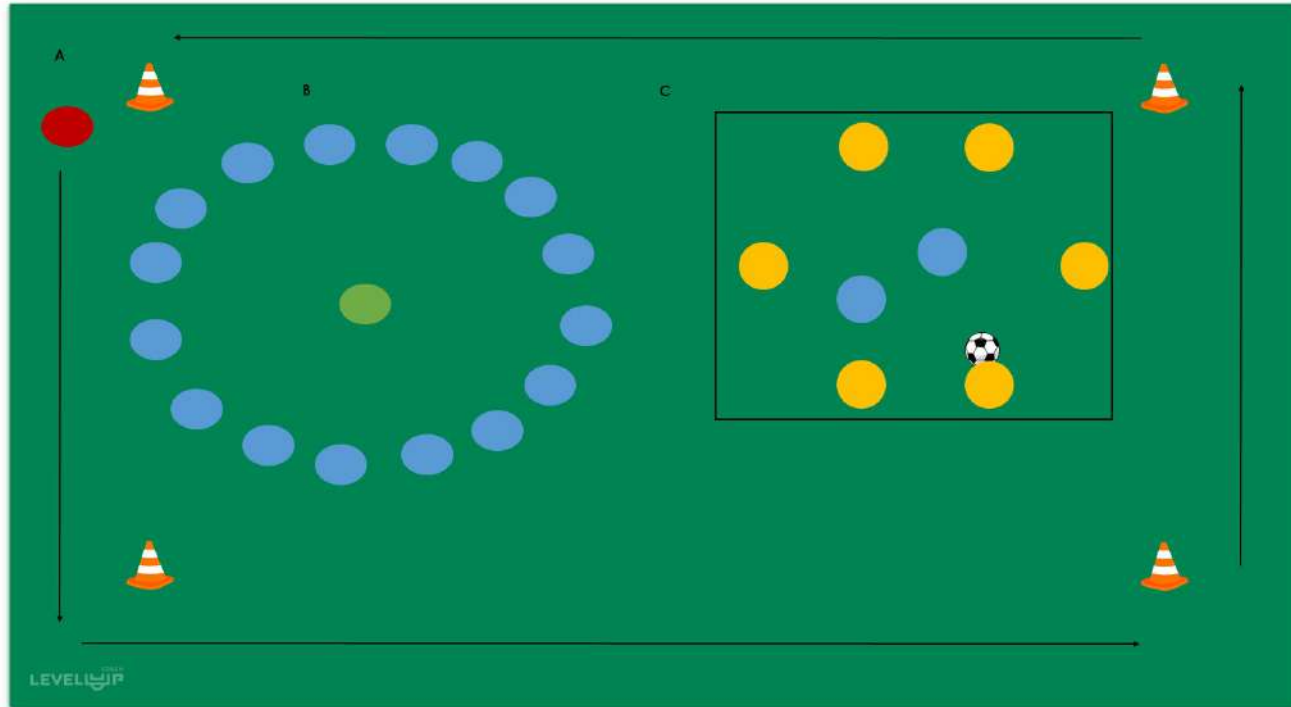
## Desarrollo

(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en círculo y realizan estiramientos balísticos: (1) Lanzar pierna hacia delante (2) Lanzar pierna hacia atrás (3) Patadas de isquiotibiales: Rodilla arriba y estirar pierna (4) Patada hacia atrás: Pierna atrás y talón glúteo. (5) Aductores: Lanzar pierna hacia el lado y la cadera hacia el otro. (6) Abductores: Movimiento de cerrar pierna y lanzar.

(C) Rueda pase triangulaciones (Pase corto - Pase medio - Control - Paredes - Tercer hombre).

## Reglas de provocación



Fase

-

Nº de jugadores

-

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

- Anticipaciones
- Controles
- Interceptaciones
- Orientación corporal
- Pases
- 3º Hombre

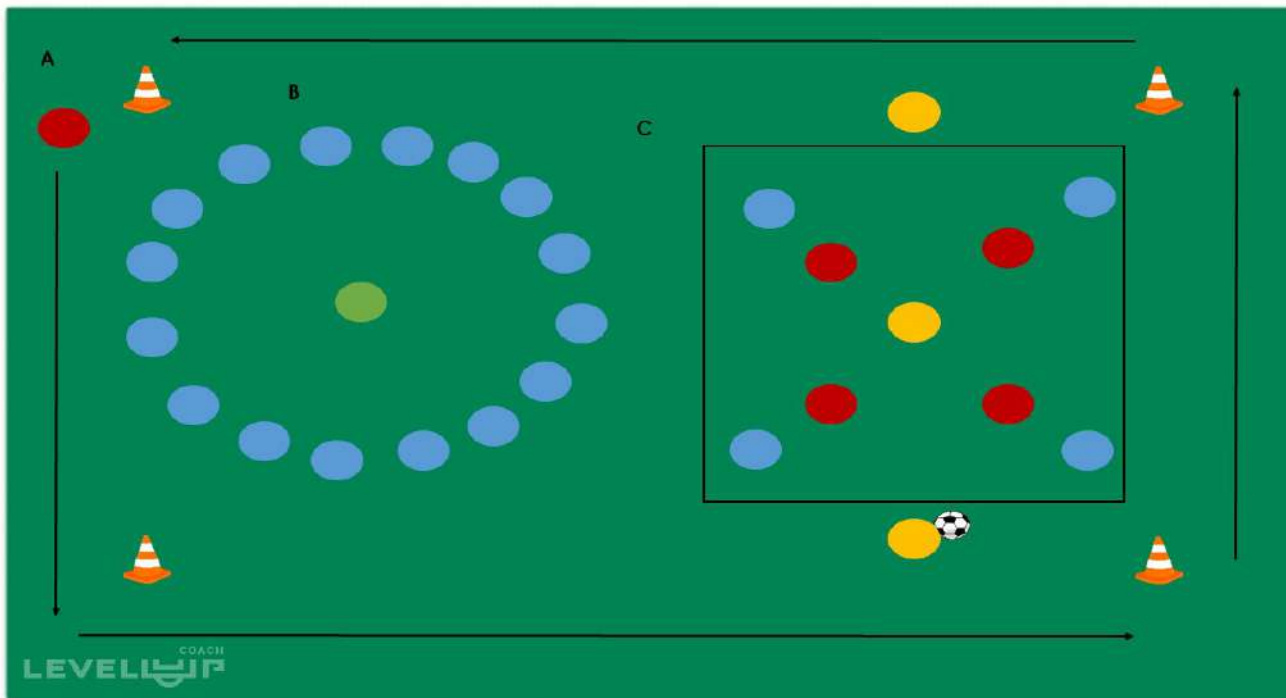
## Desarrollo

(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en círculo y realizan estiramientos balísticos: (1) Lanzar pierna hacia delante (2) Lanzar pierna hacia atrás (3) Patadas de isquiotibiales: Rodilla arriba y estirar pierna (4) Patada hacia atrás: Pierna atrás y talón glúteo. (5) Aductores: Lanzar pierna hacia el lado y la cadera hacia el otro. (6) Abductores: Movimiento de cerrar pierna y lanzar.

(C) Rondo 6vs2 a un contacto en un espacio de 10x10 metros.

## Reglas de provocación



Fase

-

Nº de jugadores

-

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

- Anticipaciones
- Controles
- Cerrar líneas de pase
- Interceptaciones
- Orientación corporal
- Pases
- 3º Hombre

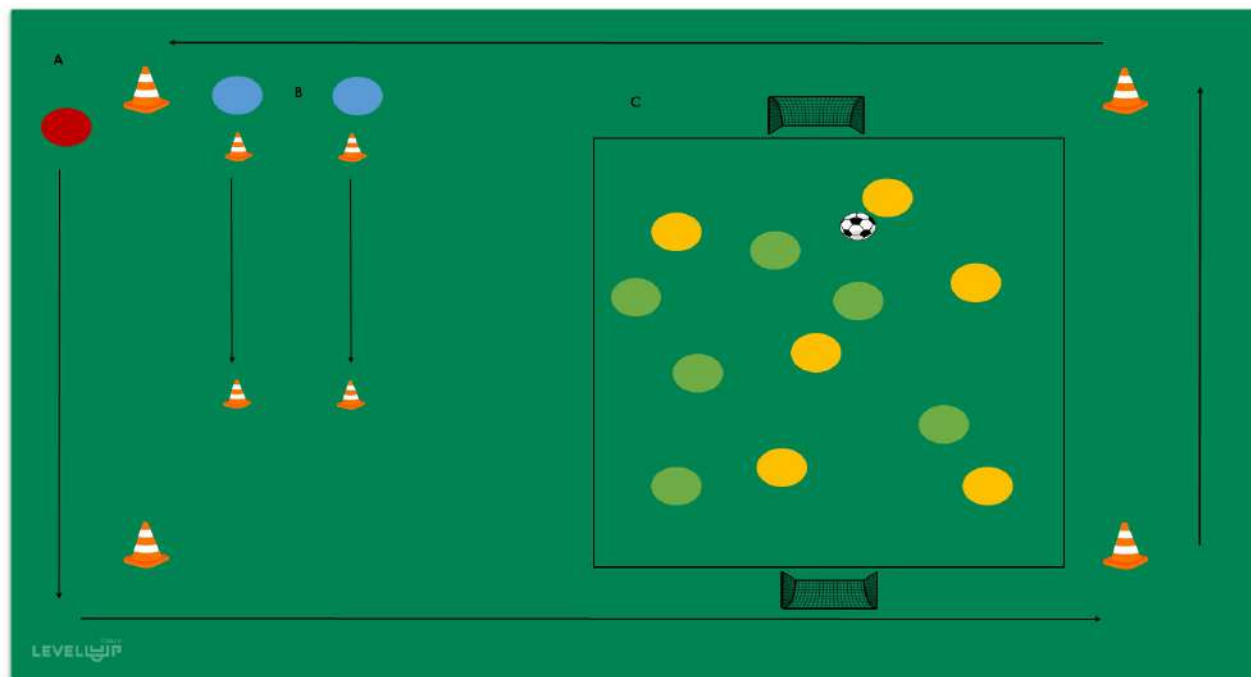
## Desarrollo

(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en círculo y realizan estiramientos balísticos: (1) Lanzar pierna hacia delante (2) Lanzar pierna hacia atrás (3) Patadas de isquiotibiales: Rodilla arriba y estirar pierna (4) Patada hacia atrás: Pierna atrás y talón glúteo. (5) Aductores: Lanzar pierna hacia el lado y la cadera hacia el otro. (6) Abductores: Movimiento de cerrar pierna y lanzar.

(C) Juego de posesión 4vs4+3 en 20x20 metros.

## Reglas de provocación



Fase	-
Nº de jugadores	-
Dimensiones	20 x 20
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmarques</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Movilidad</li> </ul>

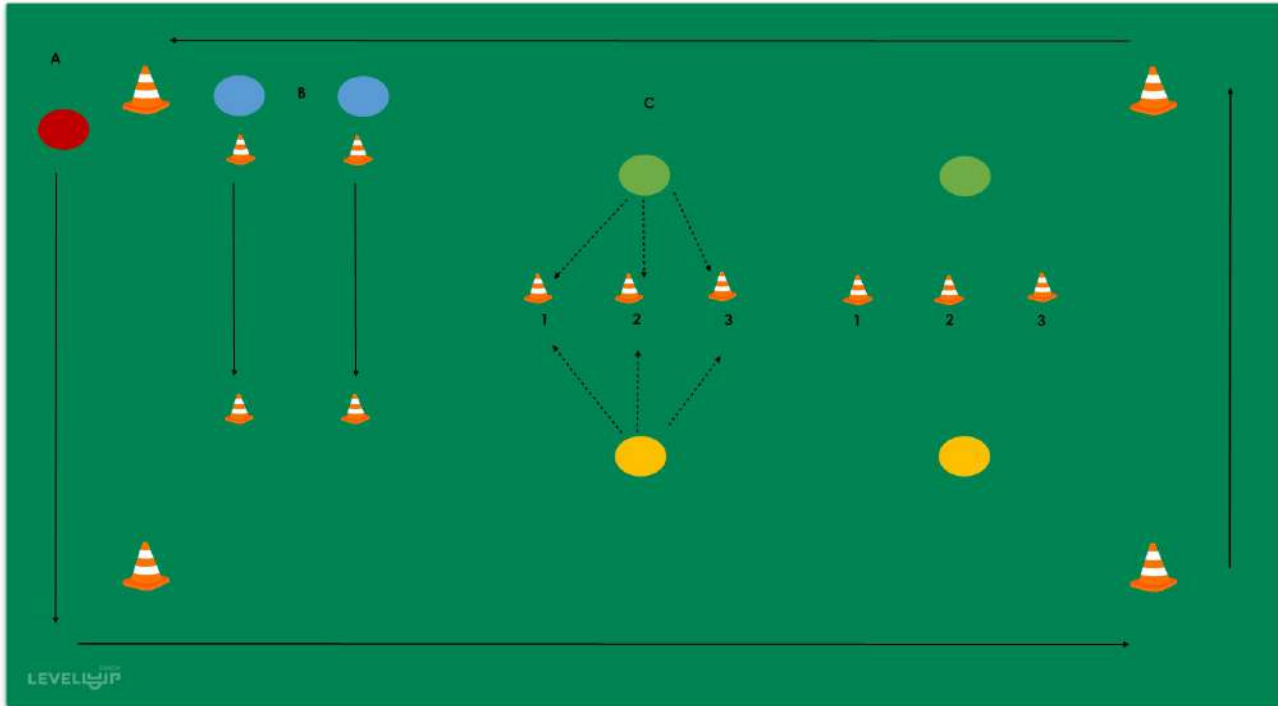
## Desarrollo

(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en dos filas de unos 15 metros para realizar activación de: (1) Giros de cintura (2) Carrera lateral (x2) (3) Skipping (4) Contra skipping (5) Abductores (6) Aductores (7) Movilidad de brazos (8) Saltos (9) Salidas con cambio de ritmo (10) Salidas con cambio de dirección (11) Desplazamientos en sprint.

(C) Juego pases con las manos - movilidad: 6vs6 en 30x30. Para marcar hay que pasar a un compañero y que éste remate con la cabeza hacia portería.

## Reglas de provocación



Fase

-

Nº de jugadores

-

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

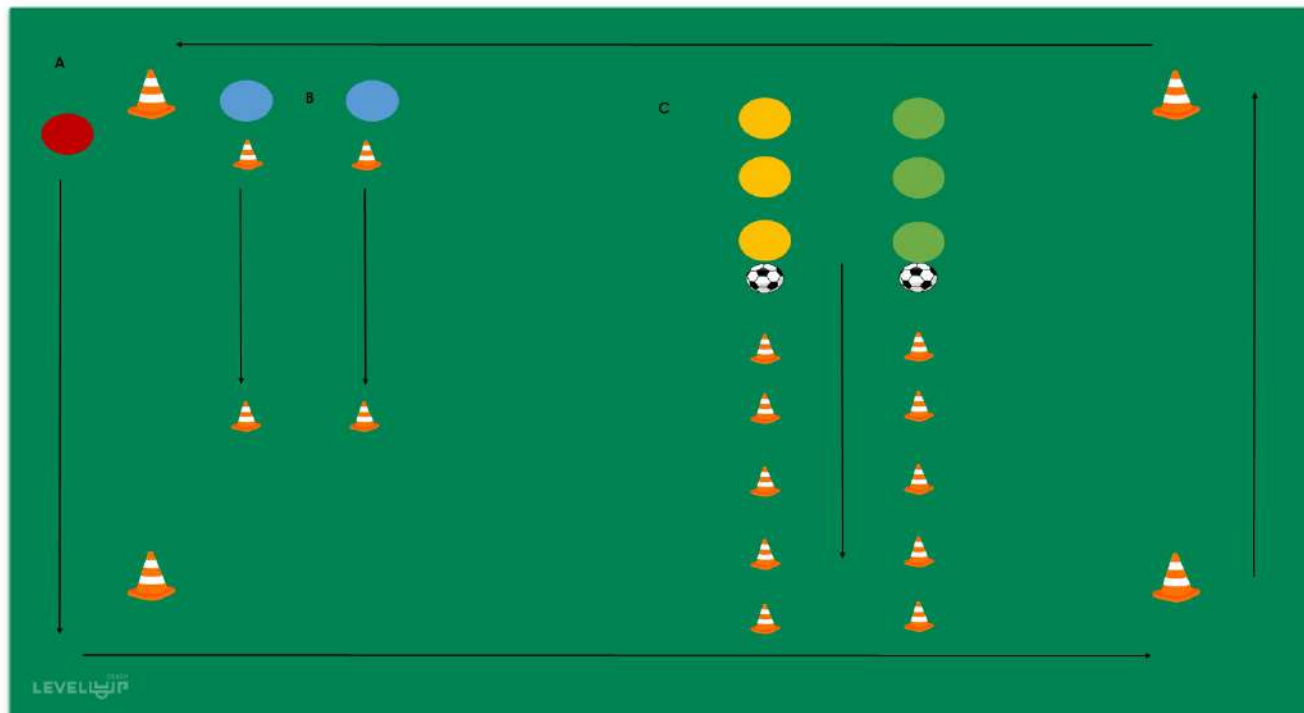
## Desarrollo

(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en dos filas de unos 15 metros para realizar activación de: (1) Giros de cintura (2) Carrera lateral (x2) (3) Skipping (4) Contra skipping (5) Abductores (6) Aductores (7) Movilidad de brazos (8) Saltos (9) Salidas con cambio de ritmo (10) Salidas con cambio de dirección (11) Desplazamientos en sprint.

(C) Juego velocidad reacción. Se establecen parejas y las enfrentamos ante tres conos que denominaremos (1,2 y 3). El entrenador irá diciendo números y ambos jugadores deberán salir en velocidad y tocar el cono.

## Reglas de provocación



Fase

-

Nº de jugadores

-

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

- Controles
- Conducción
- Pases

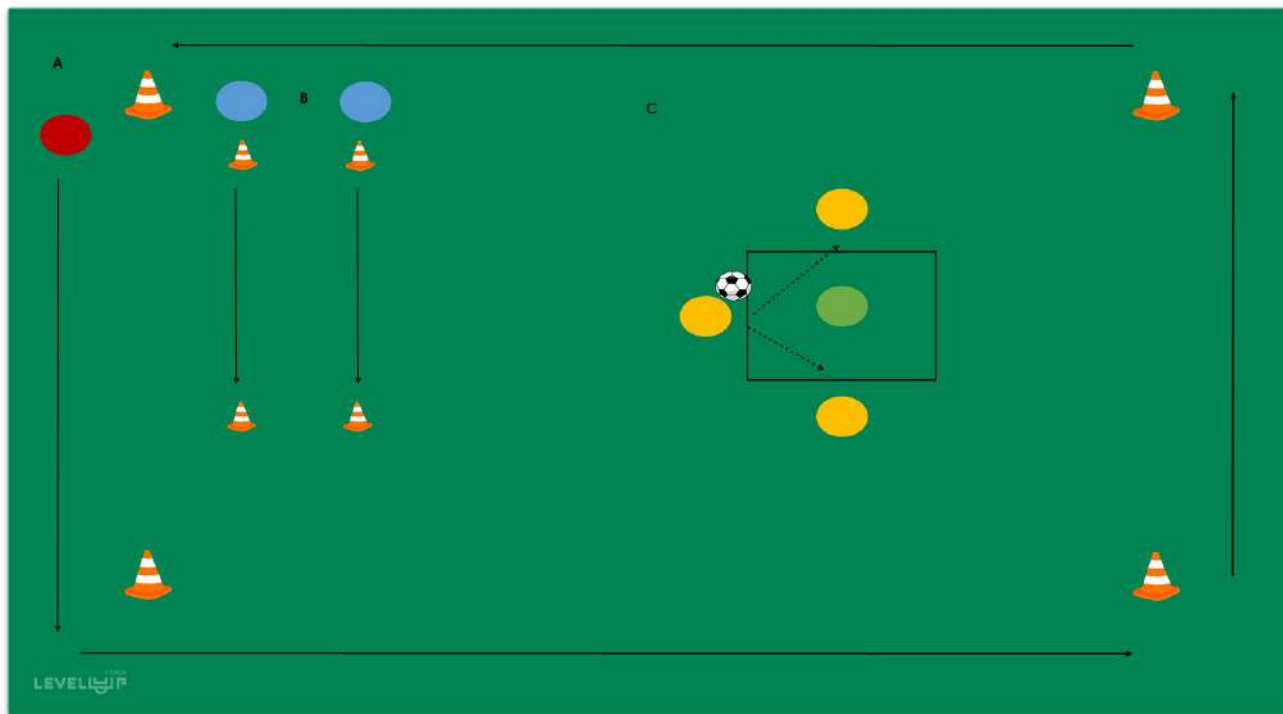
## Desarrollo

(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en dos filas de unos 15 metros para realizar activación de: (1) Giros de cintura (2) Carrera lateral (x2) (3) Skipping (4) Contra skipping (5) Abductores (6) Aductores (7) Movilidad de brazos (8) Saltos (9) Salidas con cambio de ritmo (10) Salidas con cambio de dirección (11) Desplazamientos en sprint.

(C) Se establecen dos filas de jugadores, cada una de ellas con un balón. Competición de: conducción, slalom, habilidad.

## Reglas de provocación



Fase

-

Nº de jugadores

-

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

- Anticipaciones
- Interceptaciones
- Líneas de pase
- Orientación corporal
- Pases

## Desarrollo

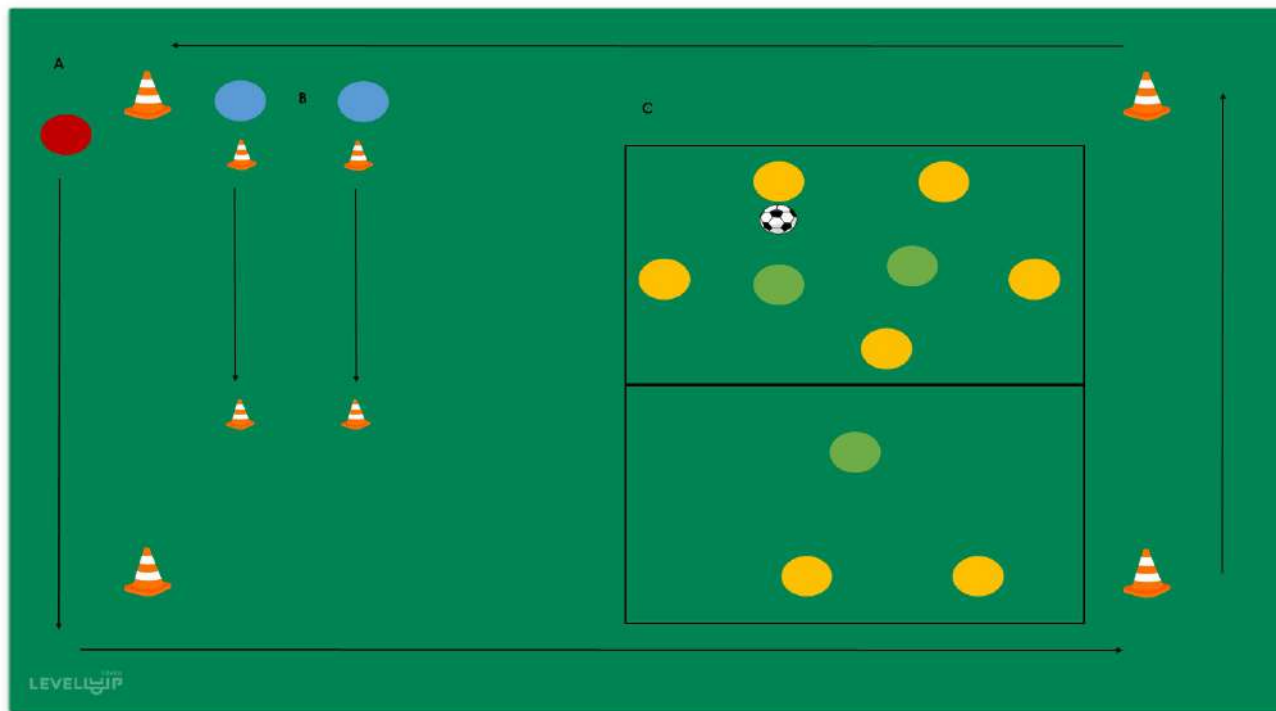
(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en dos filas de unos 15 metros para realizar activación de: (1) Giros de cintura (2) Carrera lateral (x2) (3) Skipping (4) Contra skipping (5) Abductores (6) Aductores (7) Movilidad de brazos (8) Saltos (9) Salidas con cambio de ritmo (10) Salidas con cambio de dirección (11) Desplazamientos en sprint.

(C) Rondo 3vs1 - Líneas de pase: El poseedor siempre tiene que tener dos opciones de pase. Los jugadores poseedores se mueven en función del balón hacia los lados del cuadrado que correspondan.

## Reglas de provocación





Fase

-

Nº de jugadores

-

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

- Anticipaciones
- Controles
- Cerrar líneas de pase
- Interceptaciones
- Líneas de pase
- Orientación corporal
- Pases

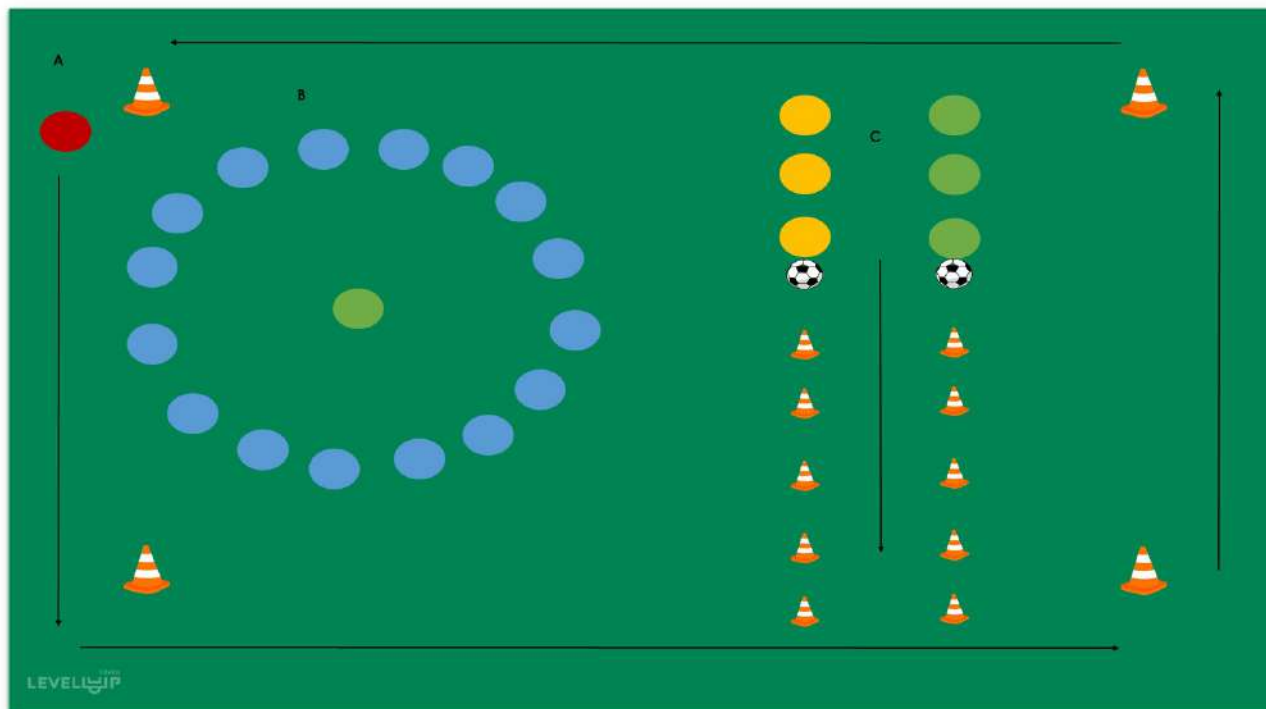
## Desarrollo

(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en dos filas de unos 15 metros para realizar activación de: (1) Giros de cintura (2) Carrera lateral (x2) (3) Skipping (4) Contra skipping (5) Abductores (6) Aductores (7) Movilidad de brazos (8) Saltos (9) Salidas con cambio de ritmo (10) Salidas con cambio de dirección (11) Desplazamientos en sprint.

(C) Doble rondo móvil (7vs3) en un espacio de 10 x 16 metros.

## Reglas de provocación



Fase

-

Nº de jugadores

-

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

- Abrir intervalos
- Controles
- Conducción
- Pases

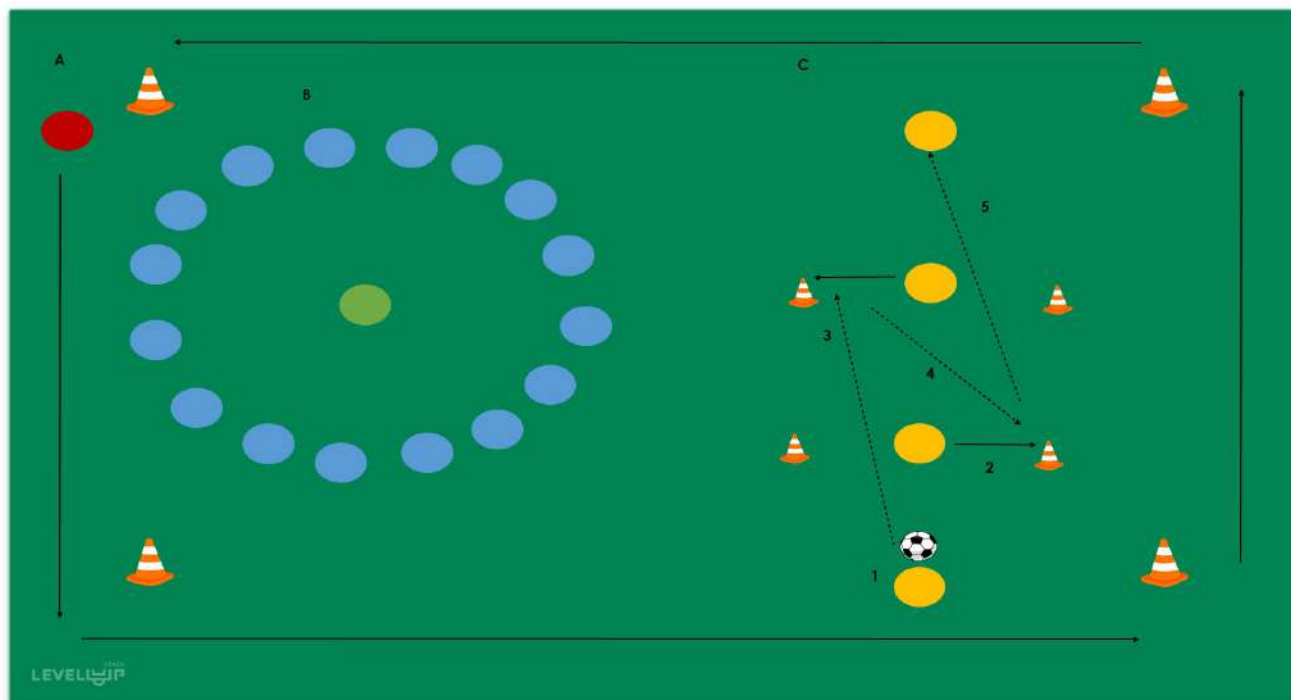
## Desarrollo

(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en círculo y realizan estiramientos balísticos: (1) Lanzar pierna hacia delante (2) Lanzar pierna hacia atrás (3) Patadas de isquiotibiales: Rodilla arriba y estirar pierna (4) Patada hacia atrás: Pierna atrás y talón glúteo. (5) Aductores: Lanzar pierna hacia el lado y la cadera hacia el otro. (6) Abductores: Movimiento de cerrar pierna y lanzar.

(C) Se establecen dos filas de jugadores, cada una de ellas con un balón. Competición de: conducción, slalom, habilidad.

## Reglas de provocación



Fase

-

Nº de jugadores

-

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

- Dejar de cara
- Movilidad
- Orientación corporal
- Pases

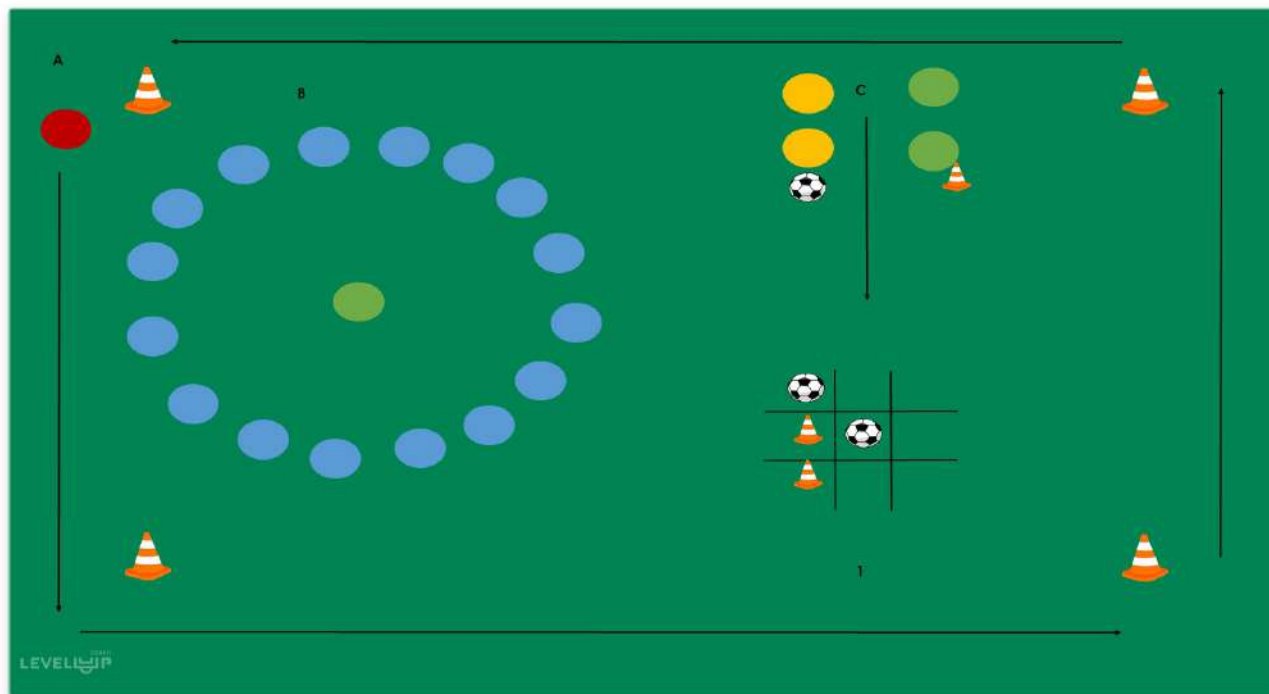
## Desarrollo

(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en círculo y realizan estiramientos balísticos: (1) Lanzar pierna hacia delante (2) Lanzar pierna hacia atrás (3) Patadas de isquiotibiales: Rodilla arriba y estirar pierna (4) Patada hacia atrás: Pierna atrás y talón glúteo. (5) Aductores: Lanzar pierna hacia el lado y la cadera hacia el otro. (6) Abductores: Movimiento de cerrar pierna y lanzar.

(C) Rueda de pase tercer hombre.

## Reglas de provocación



Fase	-
Nº de jugadores	-
Dimensiones	20 x 20
Objetivos	

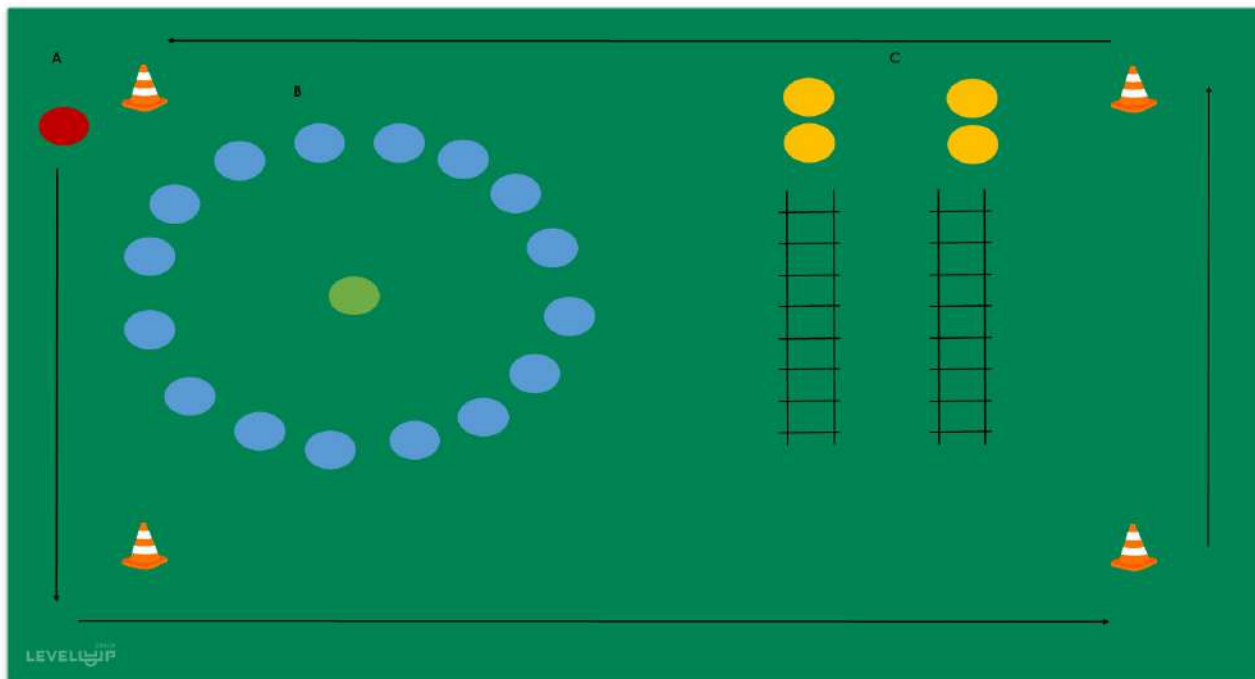
### Desarrollo

(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en círculo y realizan estiramientos balísticos: (1) Lanzar pierna hacia delante (2) Lanzar pierna hacia atrás (3) Patadas de isquiotibiales: Rodilla arriba y estirar pierna (4) Patada hacia atrás: Pierna atrás y talón glúteo. (5) Aductores: Lanzar pierna hacia el lado y la cadera hacia el otro. (6) Abductores: Movimiento de cerrar pierna y lanzar.

(C) Juego velocidad reacción (Tres en raya): Se establecen dos filas de jugadores, una de las filas portará balones y la otra conos. A la señal del entrenador sale un jugador de cada equipo y colocará los objetos en el tablero. Los siguientes jugadores no saldrán hasta que no lleguen los compañeros a las filas correspondientes.

### Reglas de provocación



Fase	-
Nº de jugadores	-
Dimensiones	20 x 20
Objetivos	

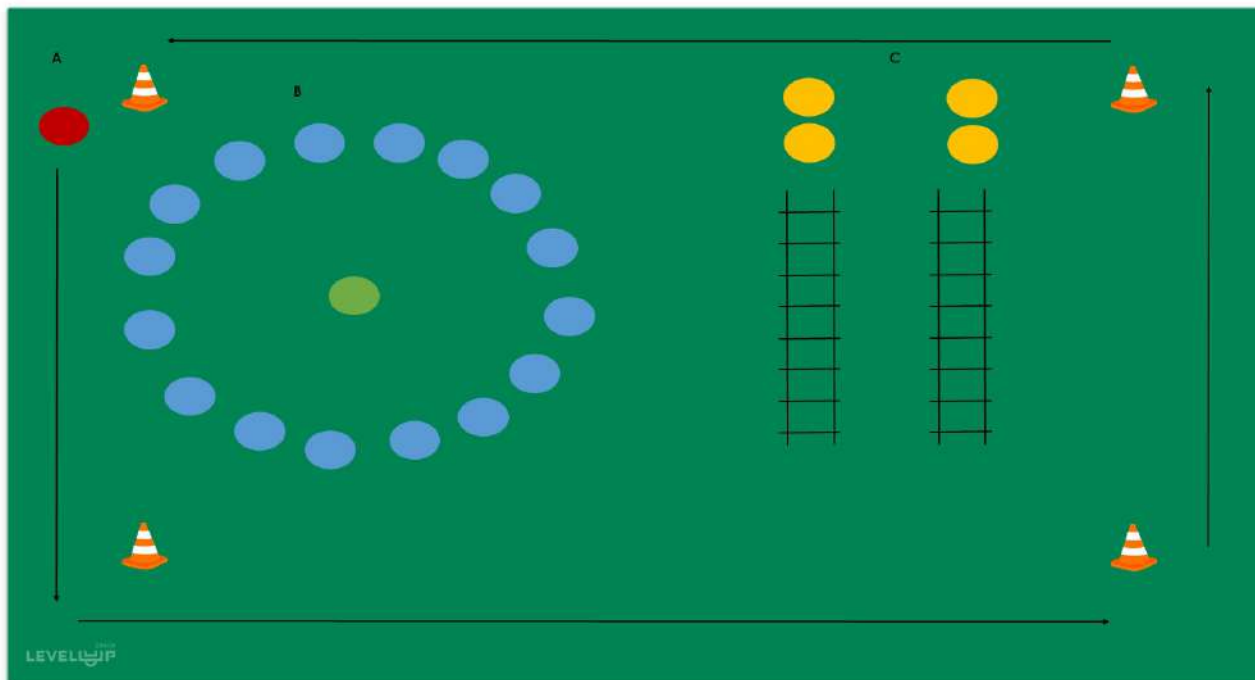
## Desarrollo

(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en círculo y realizan estiramientos balísticos: (1) Lanzar pierna hacia delante (2) Lanzar pierna hacia atrás (3) Patadas de isquiotibiales: Rodilla arriba y estirar pierna (4) Patada hacia atrás: Pierna atrás y talón glúteo. (5) Aductores: Lanzar pierna hacia el lado y la cadera hacia el otro. (6) Abductores: Movimiento de cerrar pierna y lanzar.

(C) Escaleras de coordinación: (1) Un apoyo en cada espacio. (2) Dos apoyos en cada espacio (3) Apoyos laterales (4) Apoyo intermitentes en espacios (5) Dos apoyos dentro y dos fuera. (6) Un apoyo en cada espacio con salida en velocidad.

## Reglas de provocación



Fase	-
Nº de jugadores	-
Dimensiones	20 x 20
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Pases</li> </ul>

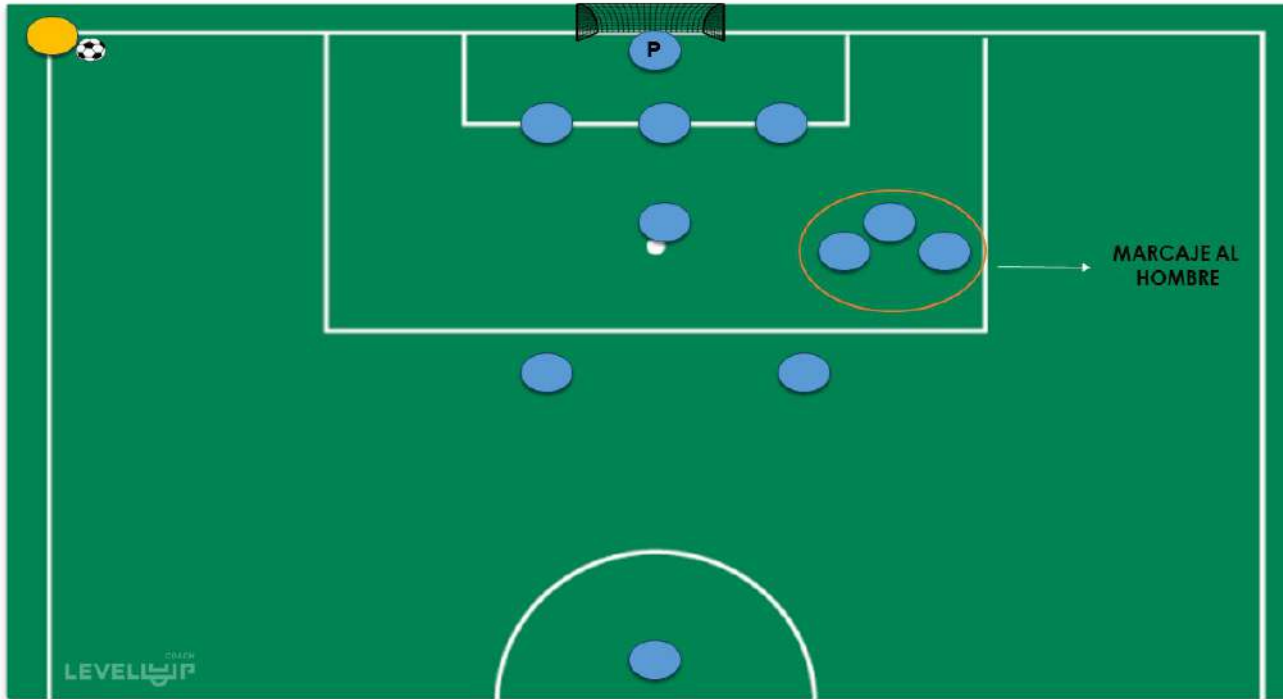
## Desarrollo

(A) Carrera continua libre durante 3-5 minutos a un ritmo no muy elevado.

(B) Los jugadores se sitúan en círculo y realizan estiramientos balísticos: (1) Lanzar pierna hacia delante (2) Lanzar pierna hacia atrás (3) Patadas de isquiotibiales: Rodilla arriba y estirar pierna (4) Patada hacia atrás: Pierna atrás y talón glúteo. (5) Aductores: Lanzar pierna hacia el lado y la cadera hacia el otro. (6) Abductores: Movimiento de cerrar pierna y lanzar.

(C) Grupos de cuatro jugadores: Trabajo de habilidad con diferentes superficies + Trabajo de pases y controles en pareja.

## Reglas de provocación



<b>Fase</b>	Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	11
<b>Dimensiones</b>	20 x 20
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABP (Acciones a Balón Parado)</li> </ul>

## Desarrollo

Distribución de los jugadores en la acción a balón parado defensivo (saque de esquina rival):

Portero.

Tres jugadores marcaje en zona en el borde del área de meta.

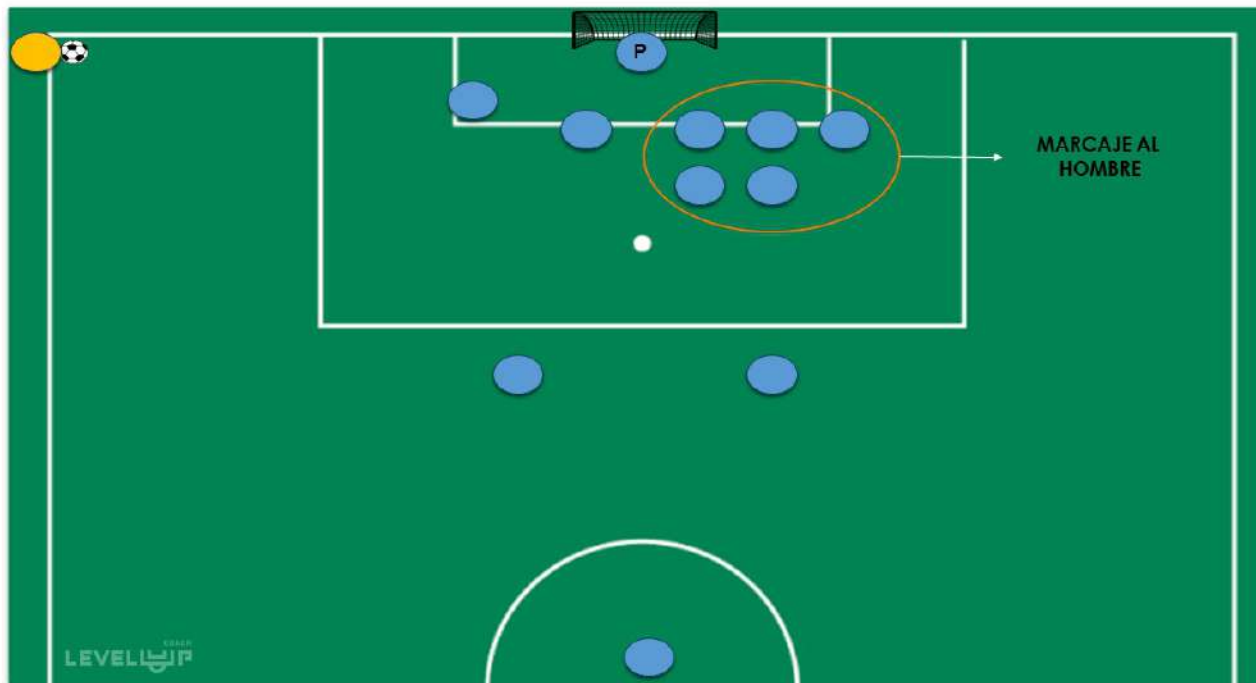
Un jugador marcando en zona en el punto de penal.

Tres jugadores marcando al hombre a los rivales que esperan rematar.

Dos jugadores en zona de rechace o segunda jugada.

Un jugador en medio campo.

## Reglas de provocación



<b>Fase</b>	Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	11
<b>Dimensiones</b>	20 x 20
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABP (Acciones a Balón Parado)</li> </ul>

## Desarrollo

Distribución de los jugadores en la acción a balón parado defensivo (saque de esquina rival):

Portero.

Un jugador marcando en zona por delante del primer palo en el área de penal.

Un jugador marcando en zona a la altura del primer palo en el área de penal.

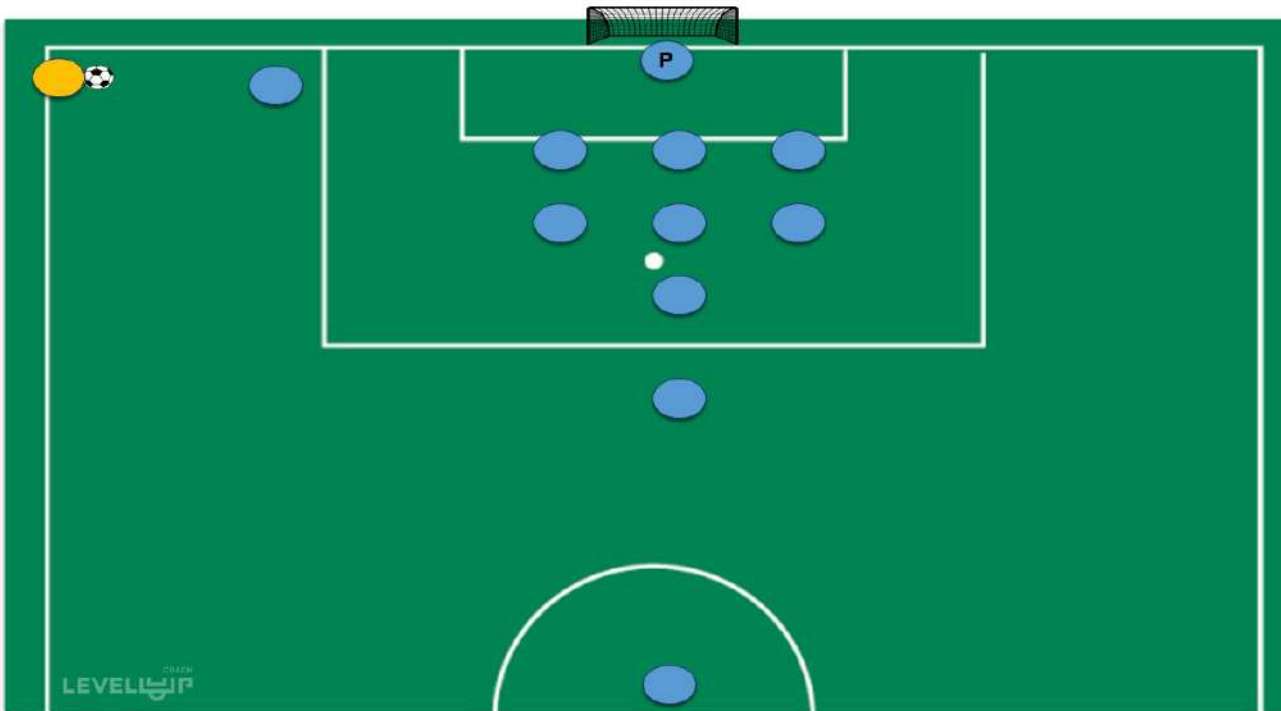
Cinco jugadores marcando al hombre.

Dos jugadores en zona de rechace o segunda jugada.

Un jugador en medio campo.

## Reglas de provocación





<b>Fase</b>	Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	11
<b>Dimensiones</b>	20 x 20
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABP (Acciones a Balón Parado)</li> </ul>

## Desarrollo

Distribución de los jugadores en la acción a balón parado defensivo (saque de esquina rival):

Portero.

Tres jugadores marcaje en zona en el borde del área de meta.

Tres jugadores marcaje en zona entre el área de meta y punto de penal

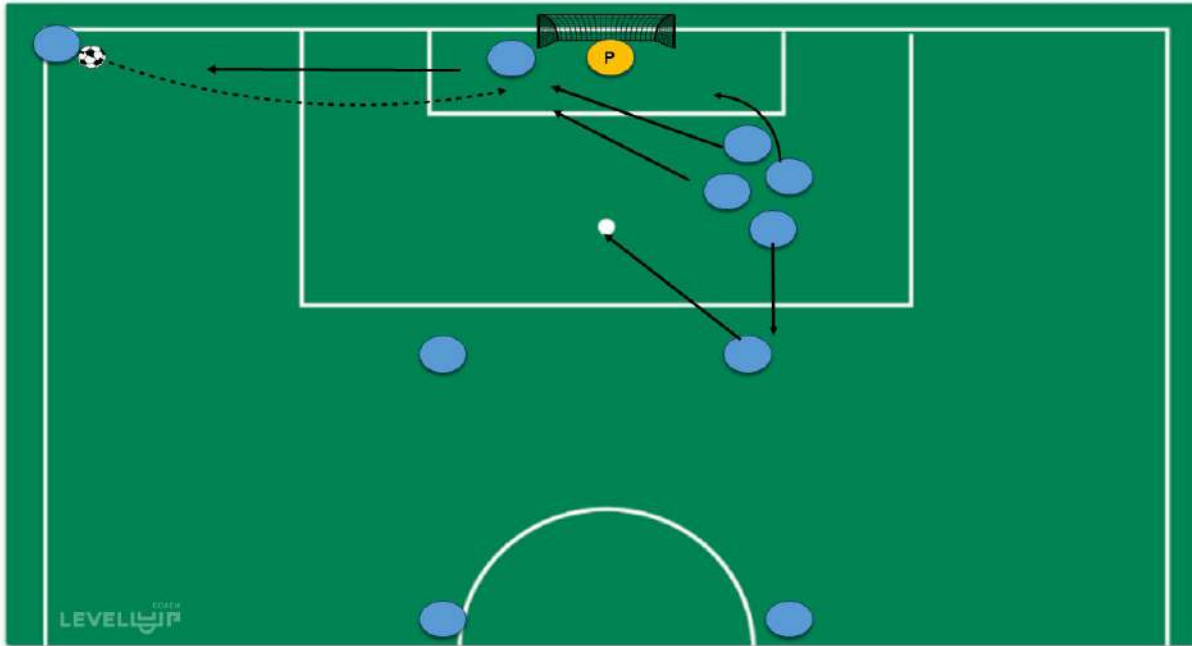
Un jugador marcando en zona en el punto de penal.

Un jugador situado a 9'15 metros.

Un jugador en zona de rechace o segunda jugada.

Un jugador en medio campo.

## Reglas de provocación



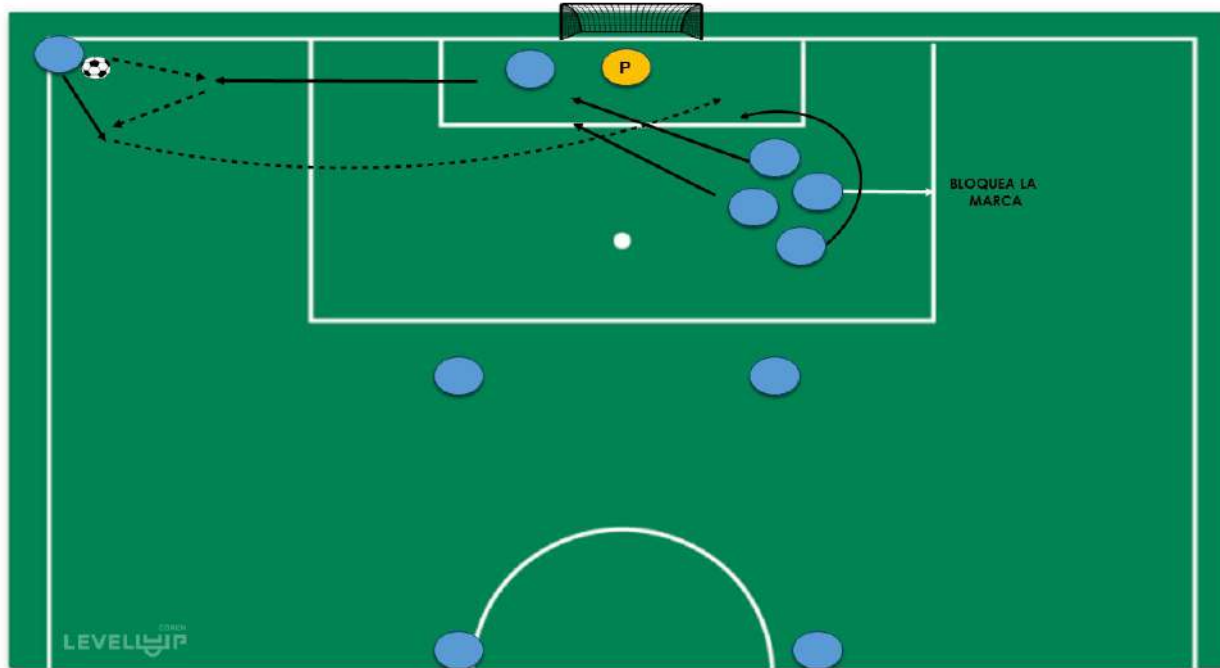
<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	11
<b>Dimensiones</b>	20 x 20
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABP (Acciones a Balón Parado)</li> </ul>

## Desarrollo

Distribución de los jugadores en la acción a balón parado ofensivo. Zona envío: 1º Palo.

Secuencia: Cuando el jugador que va a lanzar marque la señal predefinida para identificar la acción y se disponga a sacar, el jugador que está ubicado en el primer palo genera un espacio en ese lugar aproximándose al lanzador (posible 2vs1) + Dos jugadores de los ubicados en el segundo palo realizan un movimiento al espacio creado en el primer palo por el compañero para intentar rematar. + Uno de los jugadores ubicados en el segundo palo, se moviliza hasta él por si el balón va largo + El jugador restante del grupo de cuatro ubicados en el segundo palo sale del área hacia zona de rechace para que sea el jugador de esa zona quien desmarca hacia el punto de penal.

## Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

11

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

- ABP (Acciones a Balón Parado)

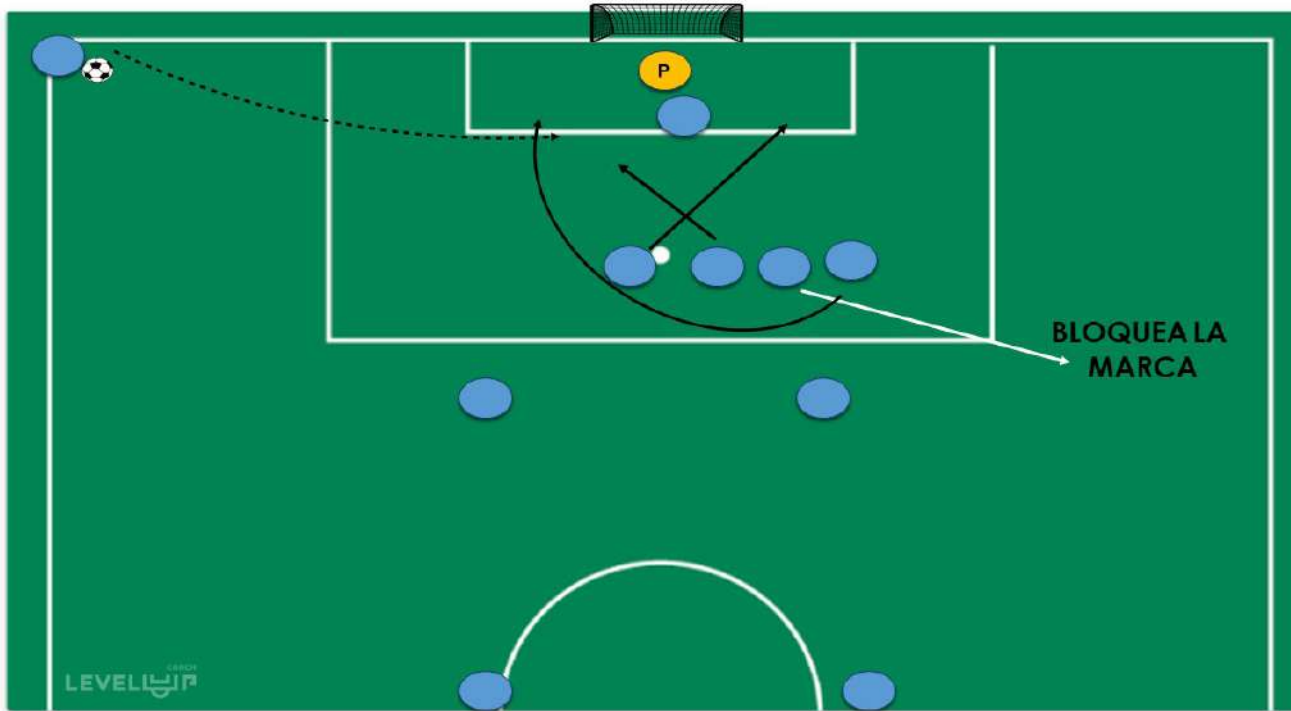
## Desarrollo

Distribución de los jugadores en la acción a balón parado ofensivo. Zona envío: 2º Palo.

Secuencia: Cuando el jugador que va a lanzar marque la señal predefinida para identificar la acción y se disponga a sacar, el jugador que está ubicado en el primer palo se acerca a él para recibir un pase corto y hacer una devolución como se indica en el gráfico.

En el área, de los cuatro jugadores ubicados en el segundo palo, dos desmarcan al primer palo, al espacio generado por el compañero + Un jugador bloquea la marca de otro que desmarca al segundo palo, lugar donde va el envío desde banda.

## Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

11

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

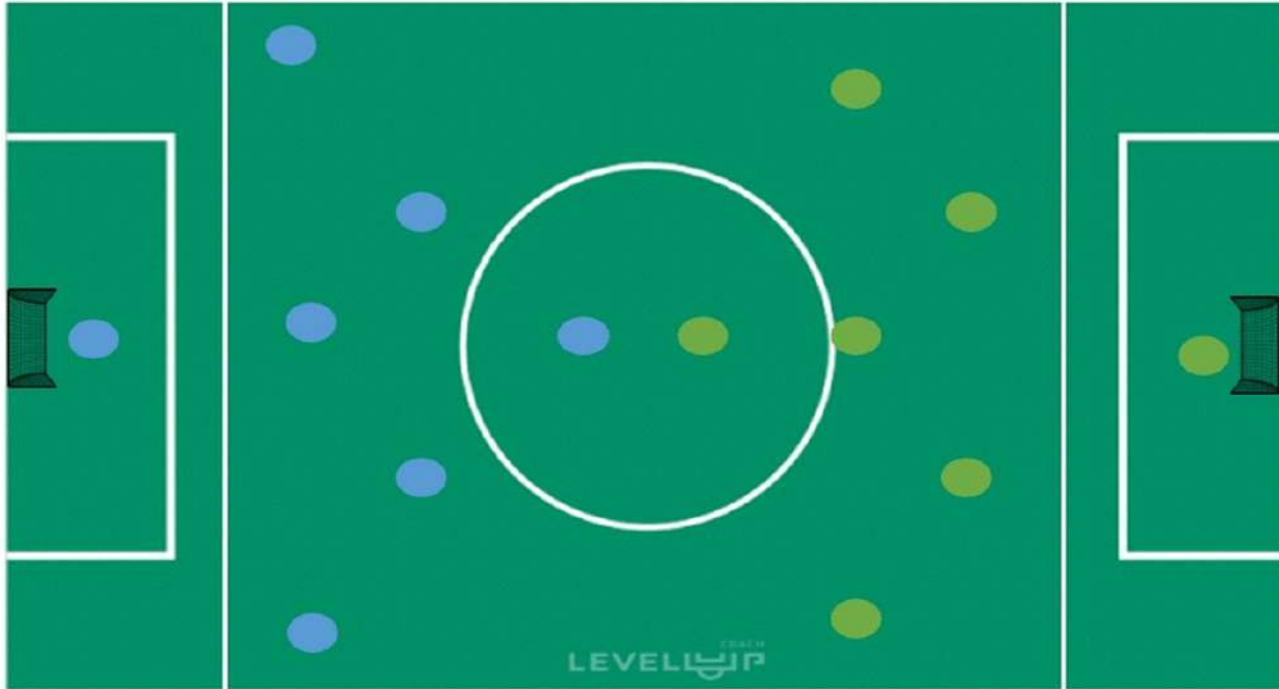
- ABP (Acciones a Balón Parado)

## Desarrollo

Distribución de los jugadores en la acción a balón parado ofensivo. Zona envío: 1º Palo.

Secuencia: Cuando el jugador que va a lanzar marque la señal predefinida para identificar la acción y se disponga a sacar se producen los siguientes movimientos. Un jugador queda con el portero para dificultar su salida + El primer jugador de la fila de cuatro que se sitúa a la altura del punto de penal se moviliza hacia el segundo palo + El segundo jugador desmarca hacia el primer palo + El tercer jugador bloquea la marca del cuarto + El cuarto jugador busca el primer palo con un recorrido más largo.

## Reglas de provocación

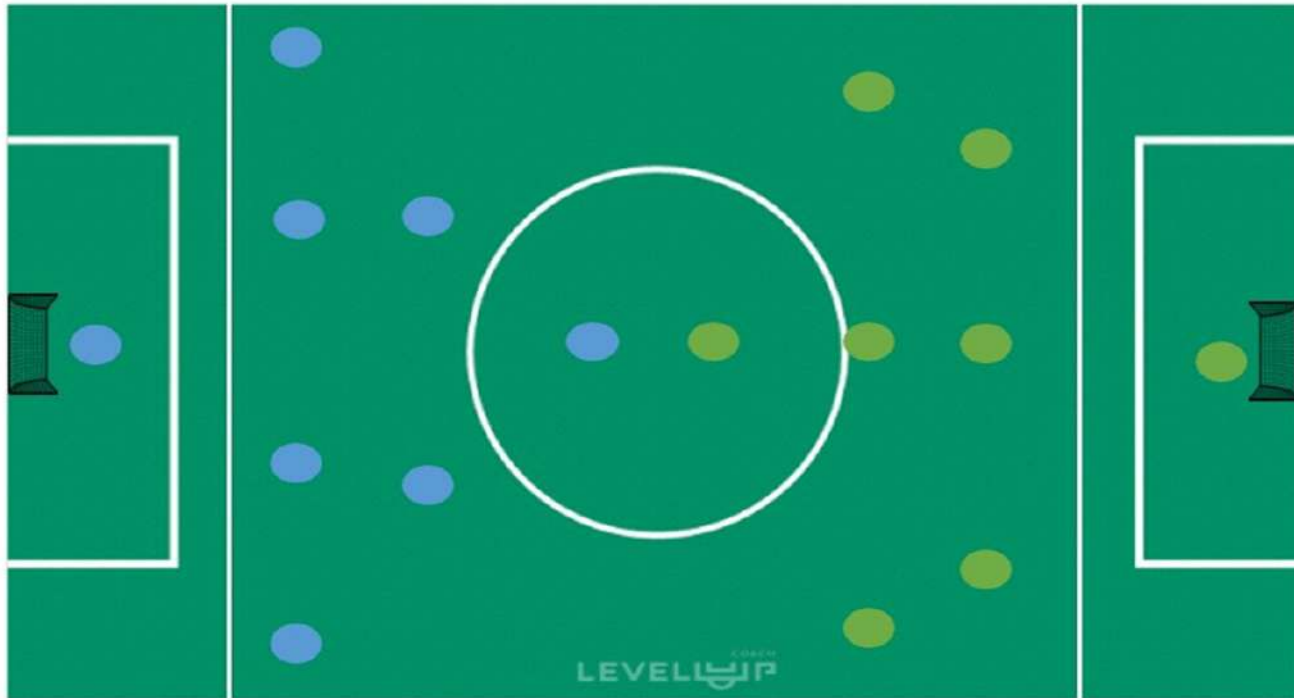


<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	14
<b>Dimensiones</b>	40 x 35
<b>Objetivos</b>	

### Desarrollo

Se establecen dos equipos de siete jugadores. Cada uno de los equipos se ubicará en el campo con un sistema específico que determinará el entrenador. Los objetivos ofensivos y defensivos de la tarea dependerán de las características de los jugadores, la especificidad del modelo y las instrucciones específicas.

### Reglas de provocación

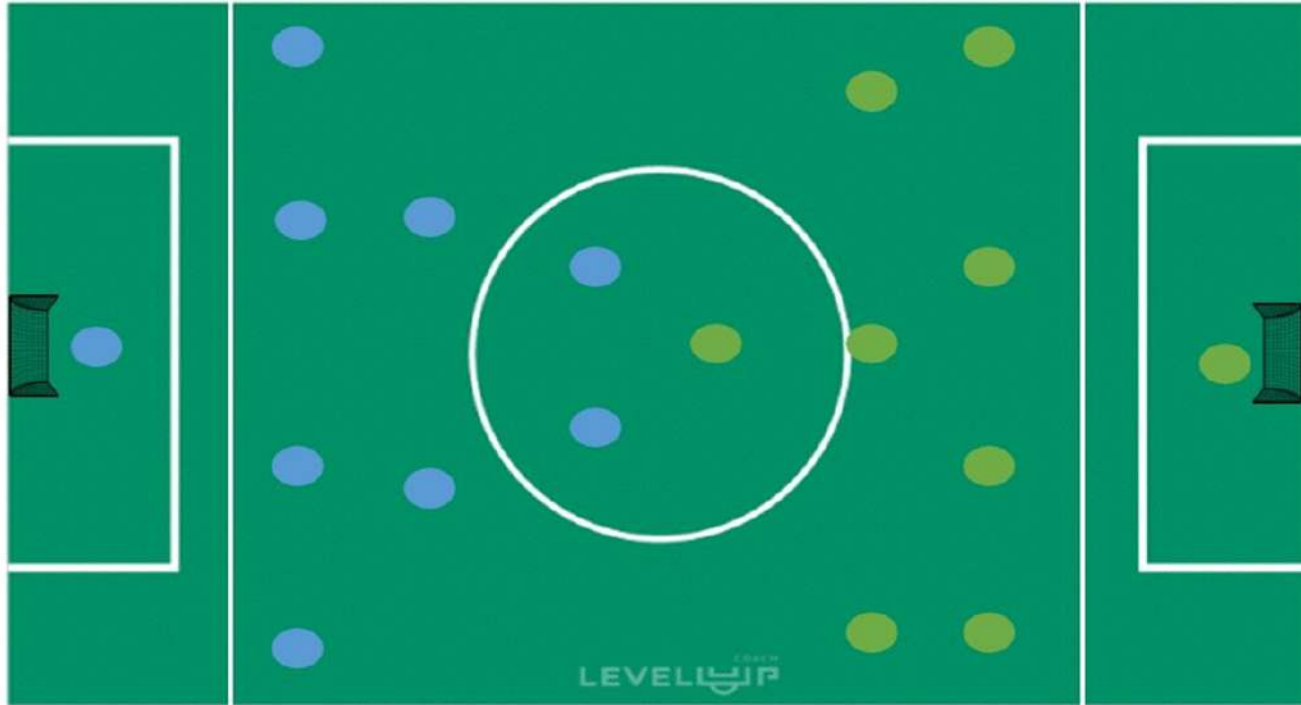


<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	40 x 35
<b>Objetivos</b>	

### Desarrollo

Se establecen dos equipos de ocho jugadores. Cada uno de los equipos se ubicará en el campo con un sistema específico que determinará el entrenador. Los objetivos ofensivos y defensivos de la tarea dependerán de las características de los jugadores, la especificidad del modelo y las instrucciones específicas.

### Reglas de provocación

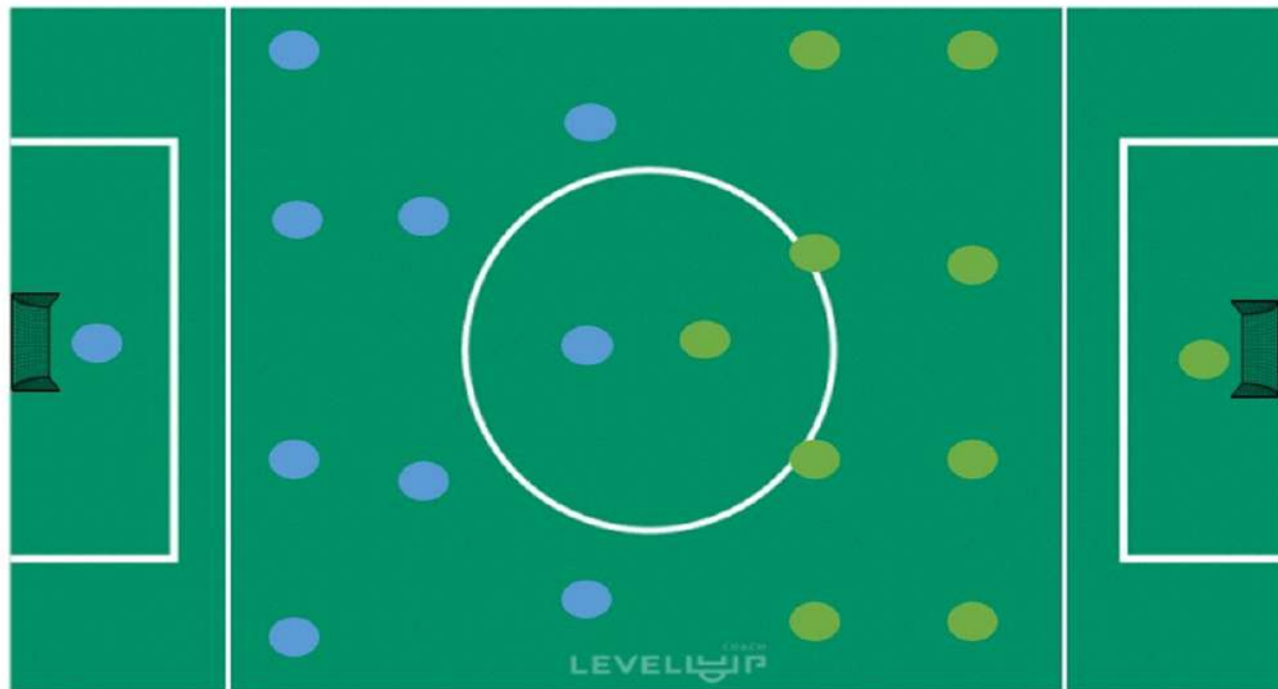


<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	18
<b>Dimensiones</b>	40 x 35
<b>Objetivos</b>	

### Desarrollo

Se establecen dos equipos de nueve jugadores. Cada uno de los equipos se ubicará en el campo con un sistema específico que determinará el entrenador. Los objetivos ofensivos y defensivos de la tarea dependerán de las características de los jugadores, la especificidad del modelo y las instrucciones específicas.

### Reglas de provocación



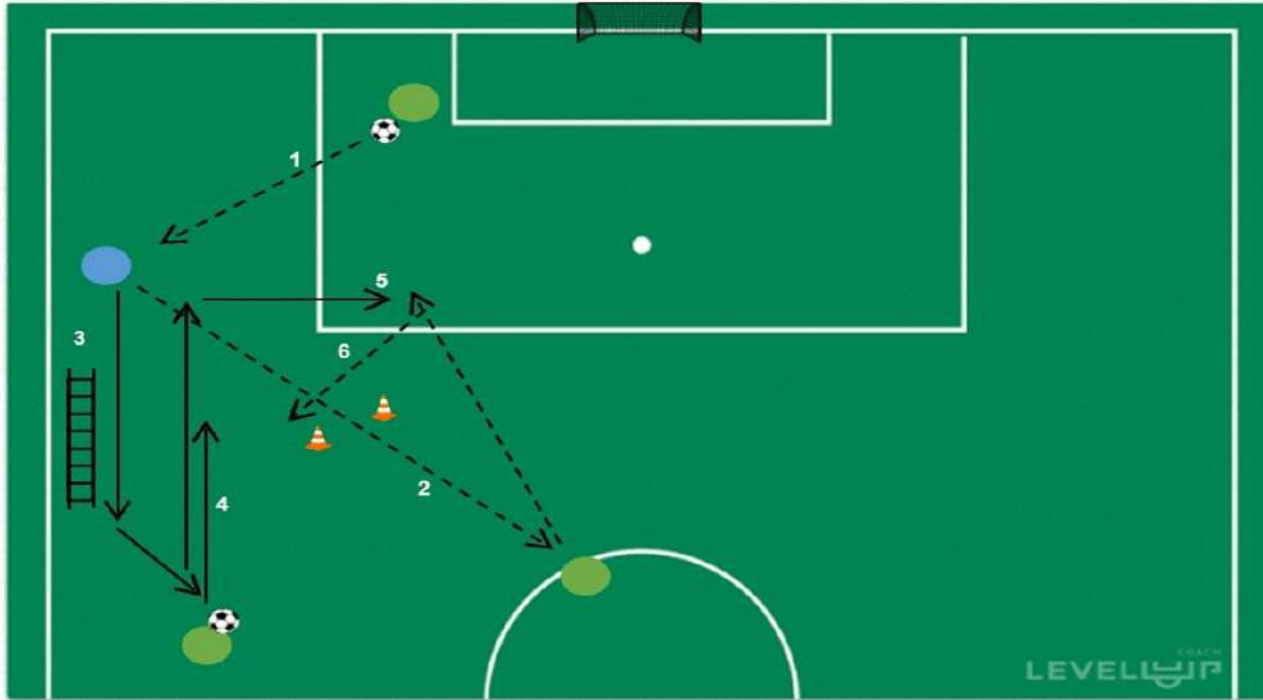
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	20
<b>Dimensiones</b>	40 x 35
<b>Objetivos</b>	

### Desarrollo

Se establecen dos equipos de diez jugadores. Cada uno de los equipos se ubicará en el campo con un sistema específico que determinará el entrenador. Los objetivos ofensivos y defensivos de la tarea dependerán de las características de los jugadores, la especificidad del modelo y las instrucciones específicas.

### Reglas de provocación





Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

1

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

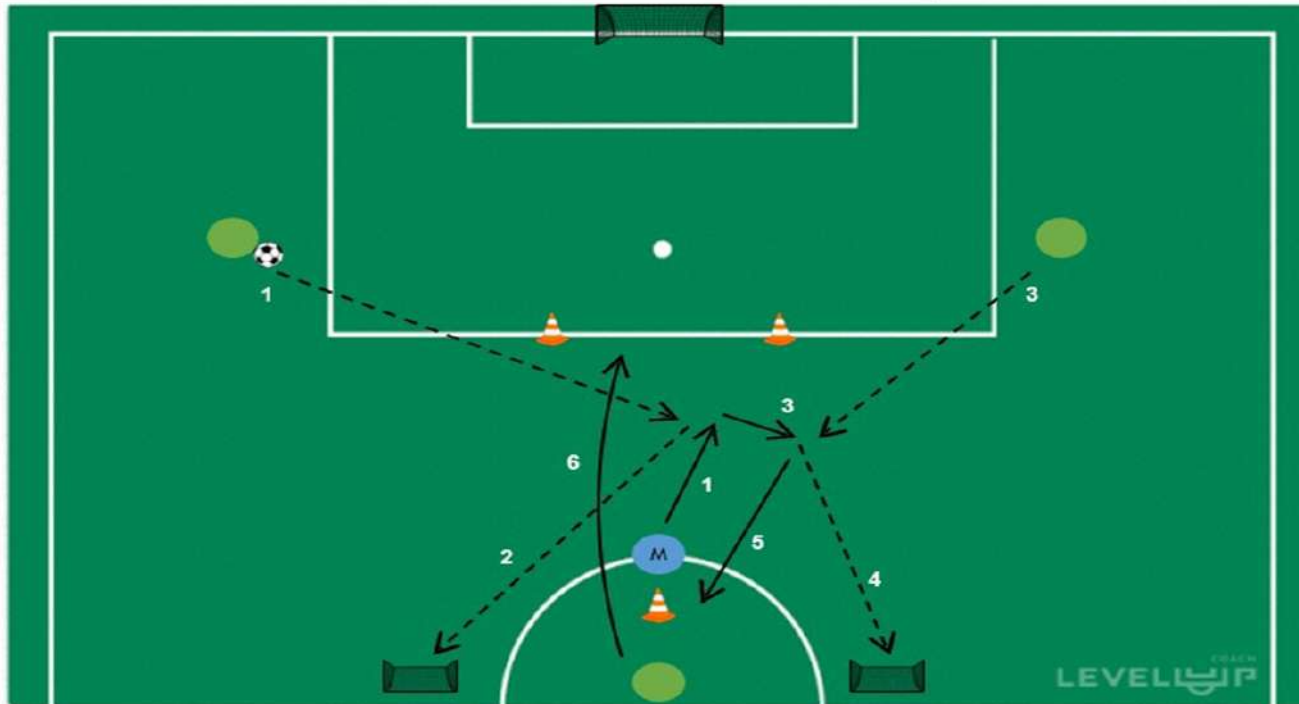
- Controles
- Despeje orientado
- Pases
- Técnica individual

## Desarrollo

Trabajo de acciones técnicas del lateral.

Secuencia: (1) El lateral recibe un pase de un compañero ubicado en el área (2) lo controlará y realizará un pase medio al compañero ubicado en el centro del campo. (3) Tras el pase saldrá en velocidad realizando un ejercicio de coordinación en escalera. (4) Temporización defensiva vs el compañero del balón, orientando a su rival hacia zona prefijada. (5) Movimiento hacia dentro del área para recibir balón (6) Despeje orientado.

## Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

1

Dimensiones

18 x 20

Objetivos

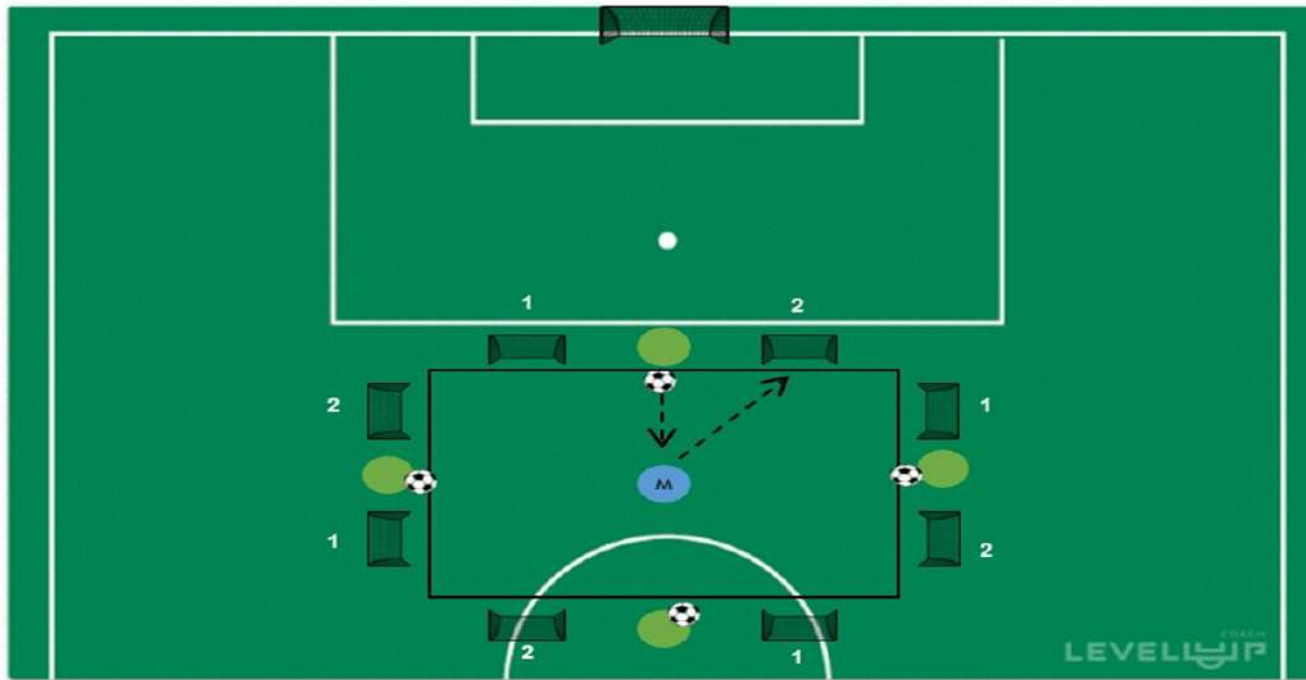
- Controles
- Finalizaciones
- Orientación corporal

### Desarrollo

Trabajo de acciones técnicas ofensivas del mediocentro.

El mediocentro o interior se sitúa en medio del espacio de 18x20 metros. En cada lado del rectángulo se ubican dos miniporterías y entre cada una ellas un compañero con varios balones. Cuando el ejercicio comience, los compañeros irán llamando al jugador central para pasarle un balón en diferentes condiciones (a ras de césped, a media altura...) que deberá controlar y lanzar a la portería. La portería en la que deberá anotar, será comunicada por el compañero a través de un estímulo visual.

### Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

1

Dimensiones

18 x 20

Objetivos

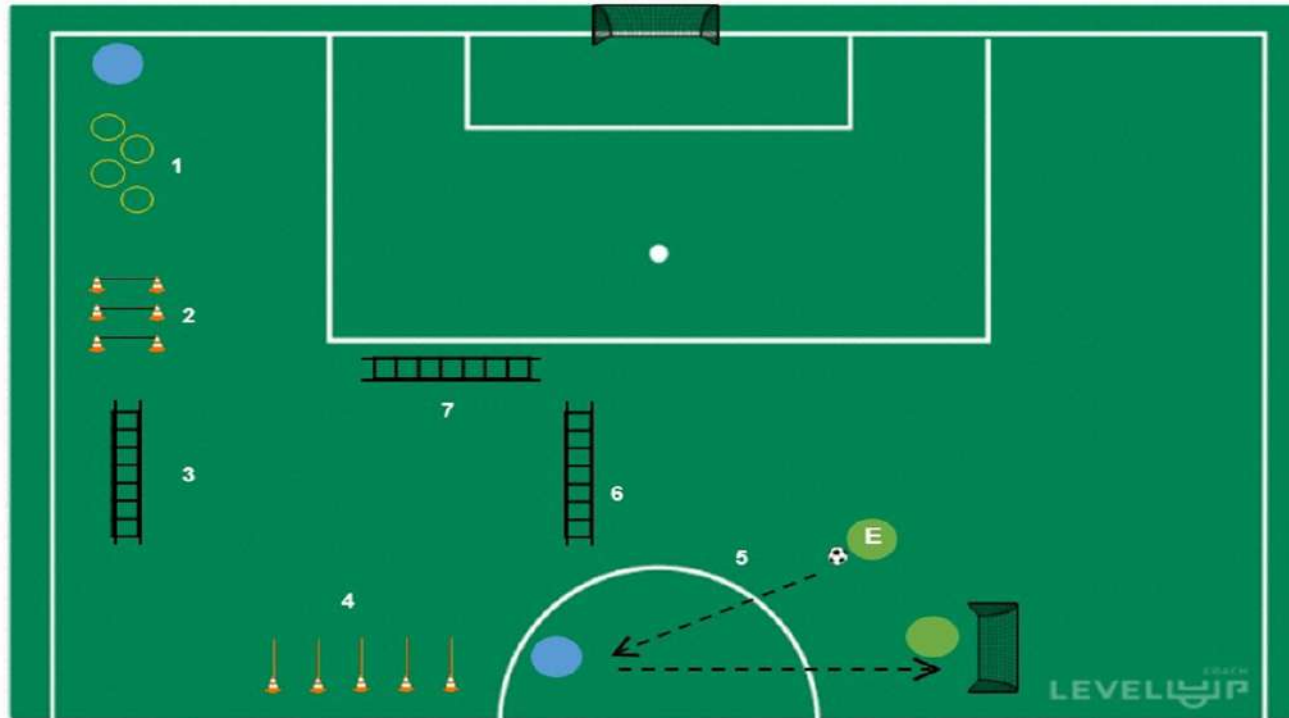
- Controles
- Finalizaciones
- Orientación corporal

## Desarrollo

Trabajo de acciones técnicas ofensivas del mediocentro.

El mediocentro o interior se sitúa en medio del espacio de 18x20 metros. En cada lado del rectángulo se ubican dos miniporterías y entre cada una ellas un compañero con varios balones. Cuando el ejercicio comience, los compañeros irán llamando al jugador central para pasarle un balón en diferentes condiciones (a ras de césped, a media altura...) que deberá controlar y lanzar a la portería. La portería en la que deberá anotar, será comunicada por el compañero a través de un estímulo visual.

## Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

1

Dimensiones

18 x 20

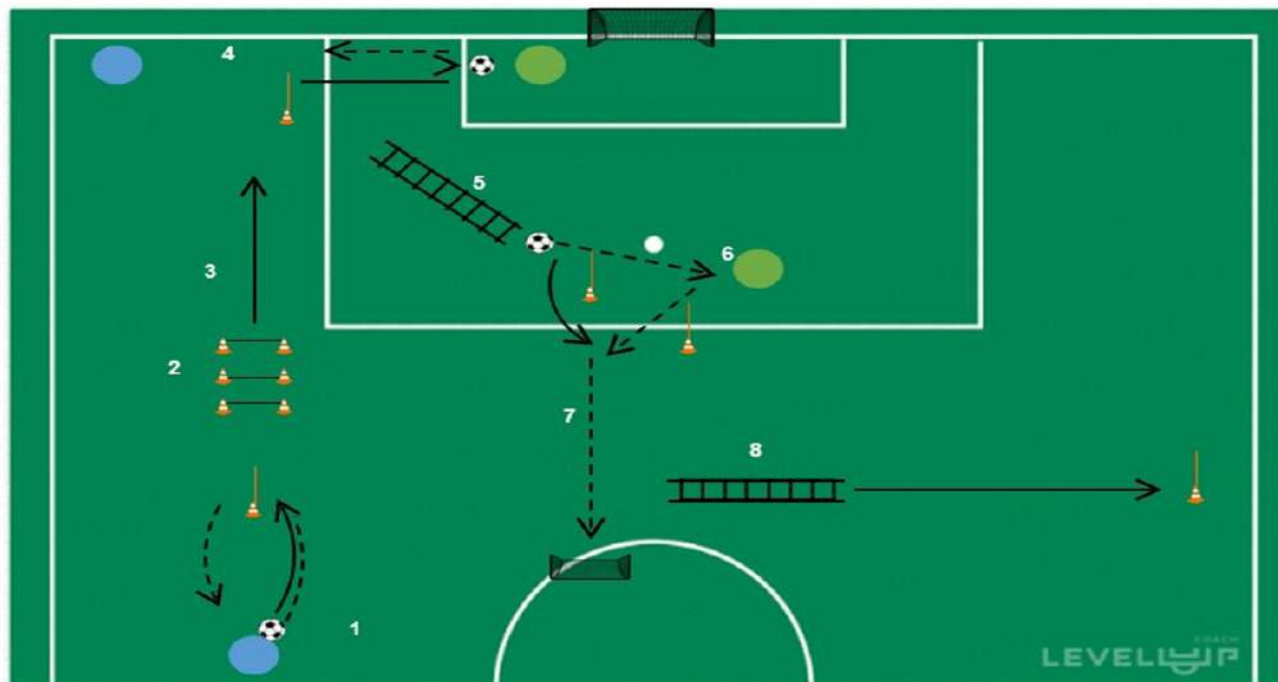
Objetivos

- Abrir intervalos

### Desarrollo

Secuencia: (1) Pliometría en aros. Salto y caigo con una pierna. (2) Salto con ambas piernas y caída con doble apoyo. (3) Coordinación solo un apoyo por espacio. (4) Slalom entre picas. (5) El jugador que está realizando el circuito recibe un pase que deberá controlar para poder finalizar en portería. (6) Salida hacia escalera coordinación, doble apoyo por espacio. (7) Escalera de coordinación apoyos laterales por espacio.

### Reglas de provocación

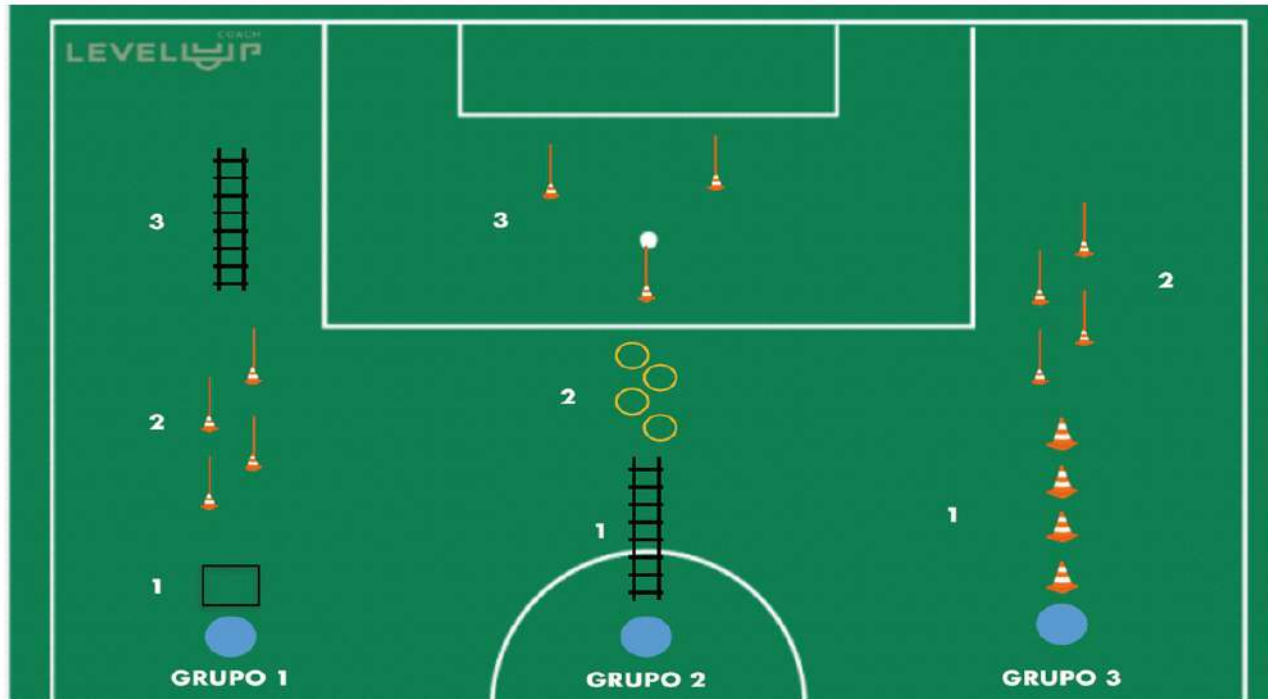


<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	1
<b>Dimensiones</b>	20 x 18
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducción</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Paredes</li> <li>• Pases</li> <li>• Técnica individual</li> </ul>

### Desarrollo

Secuencia: (1) Conducción hasta la pica y pase al siguiente compañero. (2) Saltos con ambas piernas y doble apoyo. (3) Sprint y frenada en la pica. (4) Devolución de primera al pase realizado por el compañero. (5) Coordinación en escalera, doble apoyo en cada espacio. (6) Pared a través de las picas con el compañero. (7) Disparo de precisión en miniportería. (8). Coordinación lateral, un apoyo en cada espacio + salida en velocidad hasta la pica.

### Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

1

Dimensiones

20 x 18

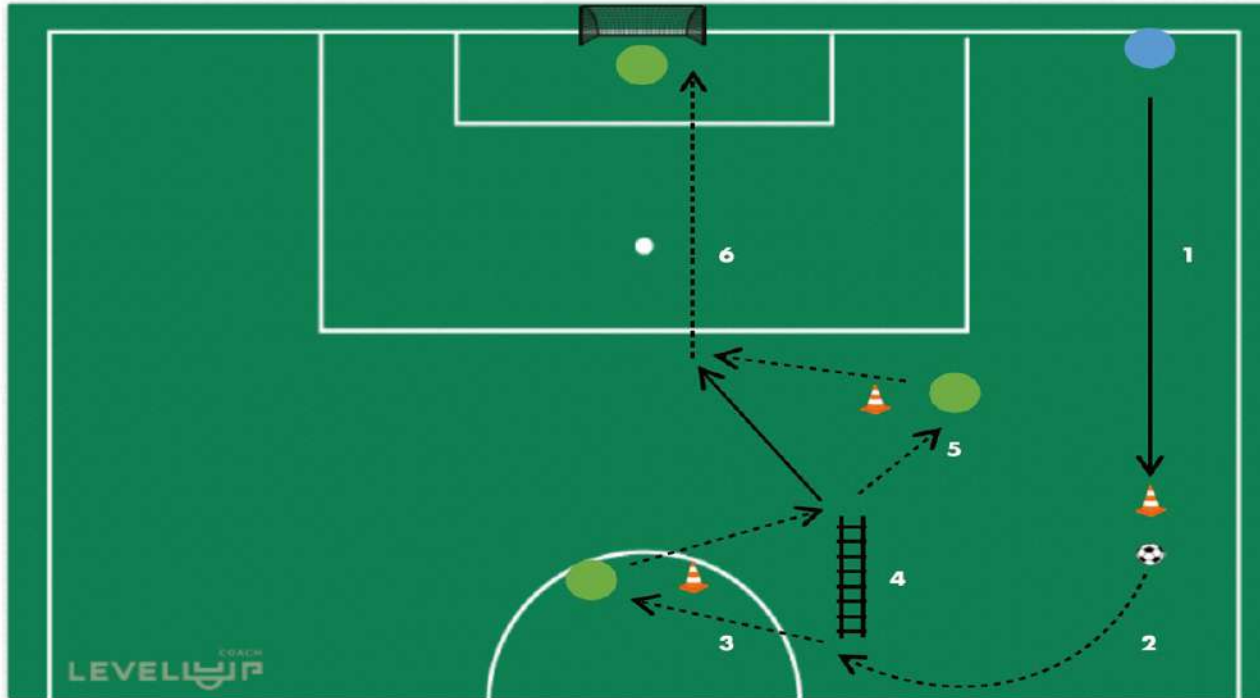
Objetivos

- Movilidad
- Técnica individual

## Desarrollo

Secuencia grupo 1: (1) Coordinación (con picas en el césped se establece un cuadrado donde el jugador seguirá el siguiente recorrido: Entra en él, sale por un lateral con ambos apoyos fuera, vuelve a entrar, sale por el otro lateral con ambos apoyos fuera, vuelve dentro, sale a la siguiente estación). (2) Slalom en velocidad entre las picas. (3) Coordinación en escalera, un apoyo en cada espacio. Secuencia grupo 2: (1) Coordinación en escalera con apoyo laterales, a mitad de la escalera cambiar lateralidad. (2) Pliometría, un apoyo en cada aro. (3) Salida en velocidad a una de las picas, frenada, velocidad de espaldas a la pica inicia, frenada y salida a la otra pica. Secuencia 3: (1) Desplazamiento lateral a través de los conos. (2) Slalom a máxima velocidad en picas.

## Reglas de provocación

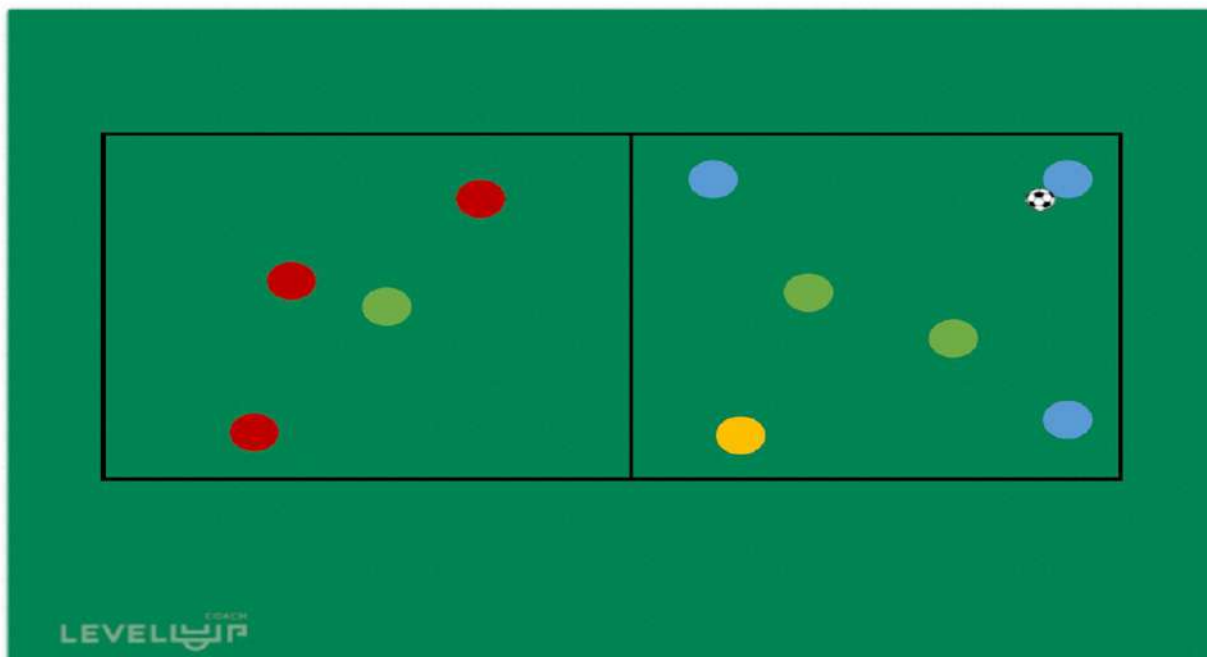


<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	1
<b>Dimensiones</b>	20 x 18
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducción</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Paredes</li> </ul>

### Desarrollo

Secuencia: (1) Salida en velocidad hasta el cono. (2) Conducción del balón hasta el inicio de la escalera. (3) Pase para realizar una pared con el compañero. (4) Coordinación en escalera, apoyo intermitente en cada espacio. (5) Recibir la pared y volver a pasar el balón al otro compañero para una pared con otra lateralidad. (6) Recibir la pared y disparo a portería.

### Reglas de provocación



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	10
<b>Dimensiones</b>	10 x 18
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Controles</li> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Pases</li> </ul>

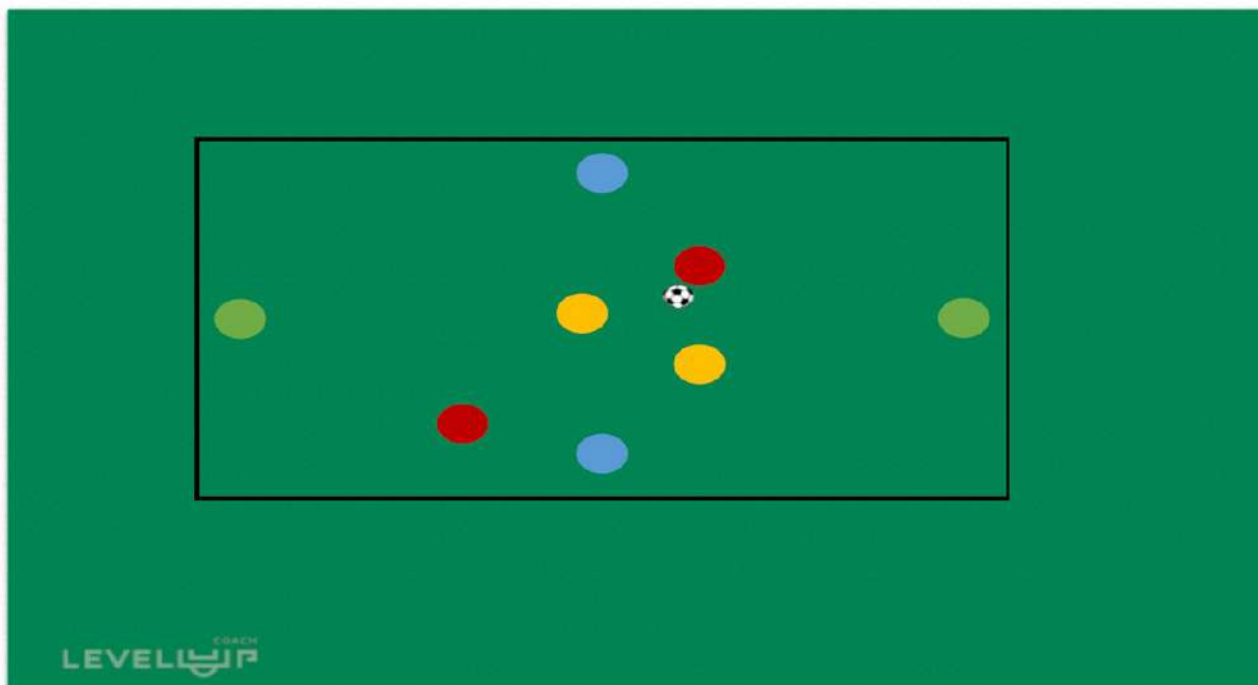
## Desarrollo

Se establecen tres equipos de tres jugadores cada uno más un comodín ofensivo. Dos de los equipos se sitúan en cada una de las zonas mientras que el tercer equipo comenzará defendiendo. El comodín ofensivo siempre estará situado en la zona de balón para generar un 4vs2, debido que uno de los jugadores del equipo defensivo deberá permanecer en la zona en la que no este el balón. Los equipo en posesión deberán mantener el balón y podrán ir circulándolo de una zona a otra de manera libre. Tras robo o pérdida, cambio de rol del equipo que perdió el balón y el que lo recuperó.

## Reglas de provocación

Los jugadores juegan a dos contactos máximo





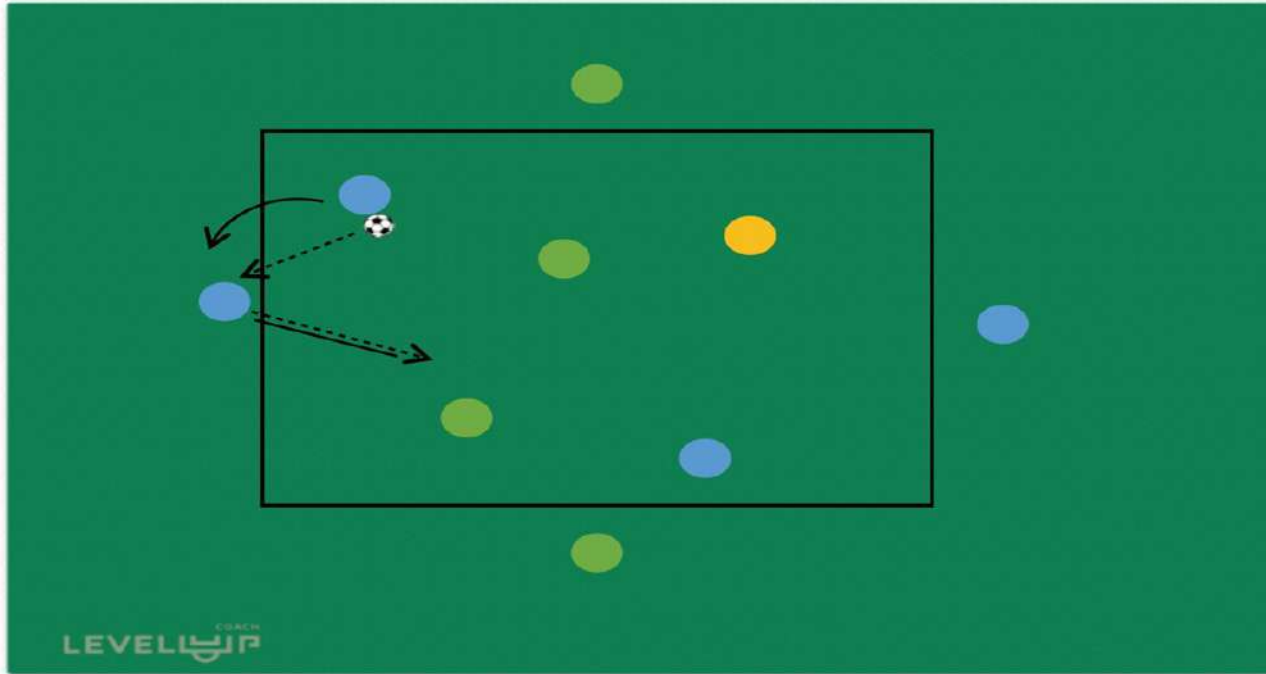
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	8
<b>Dimensiones</b>	10 x 14
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Controles</li> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Pases</li> <li>• Presión al poseedor</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen cuatro equipos de dos jugadores cada uno. Dos de los equipos (azules y verdes en el gráfico) se ubican en los lados del rectángulo representando amplitud y profundidad, mientras que los dos equipos restantes se mueven en el interior del espacio. Uno de los equipos comenzará con la posesión y se asociará con dos de los equipos para mantener la posesión del balón mientras el equipo restante trata de recuperar el balón. Tras robo o pérdida cambio de rol del equipo que recuperó con el equipo que la perdió. Si el equipo que perdió el balón estaba ubicado en los lados del rectángulo, pasará al interior del espacio para defender mientras que, el equipo que recuperó la posesión, se ubicará en las posiciones en la que estaban situados.

## Reglas de provocación

Los jugadores juegan a dos contactos máximo.



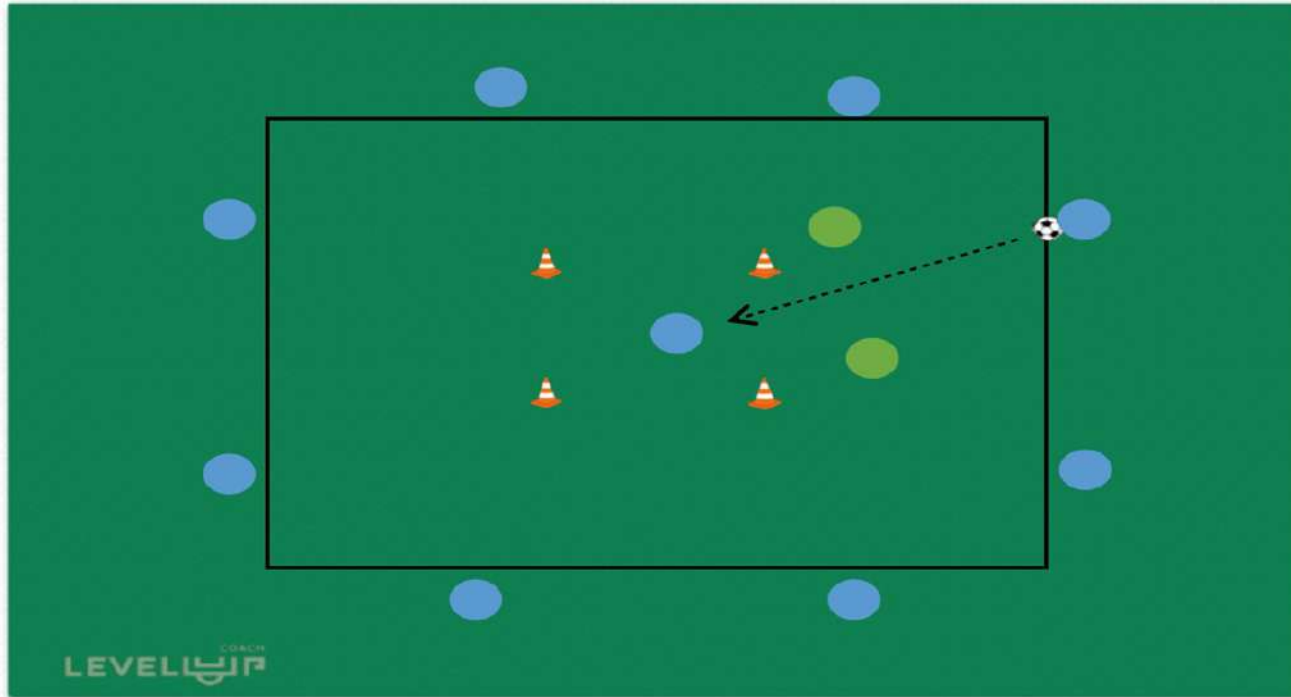
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	9
<b>Dimensiones</b>	14 x 14
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Controles</li> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Pases</li> <li>• Permutas</li> </ul>

### Desarrollo

Se establecen cuatro equipo de cuatro jugadores cada uno más un comodín ofensivo. Dos jugadores de cada equipo y el comodín juegan dentro del espacio mientras que los otros dos se ubican en los lados del cuadrado. El equipo en posesión deberá mantener el balón y podrá asociarse libremente con los compañeros del equipo que están fuera del espacio con la opción de poder permutar la posición entre ambos cuando se produce un pase (no es obligatorio). Tras robo o pérdida cambio de rol de ambos equipos. El comodín también podrá jugar con los compañeros del equipo en posesión que están fuera del espacio pero no podrá permutar su posición con ellos. Sistema de puntuación: Si un equipo logra dar 10 pases sin que el rival se haga con el balón, suma un punto.

### Reglas de provocación

El comodín juega a dos contactos.



Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

11

Dimensiones

18 x 18

Objetivos

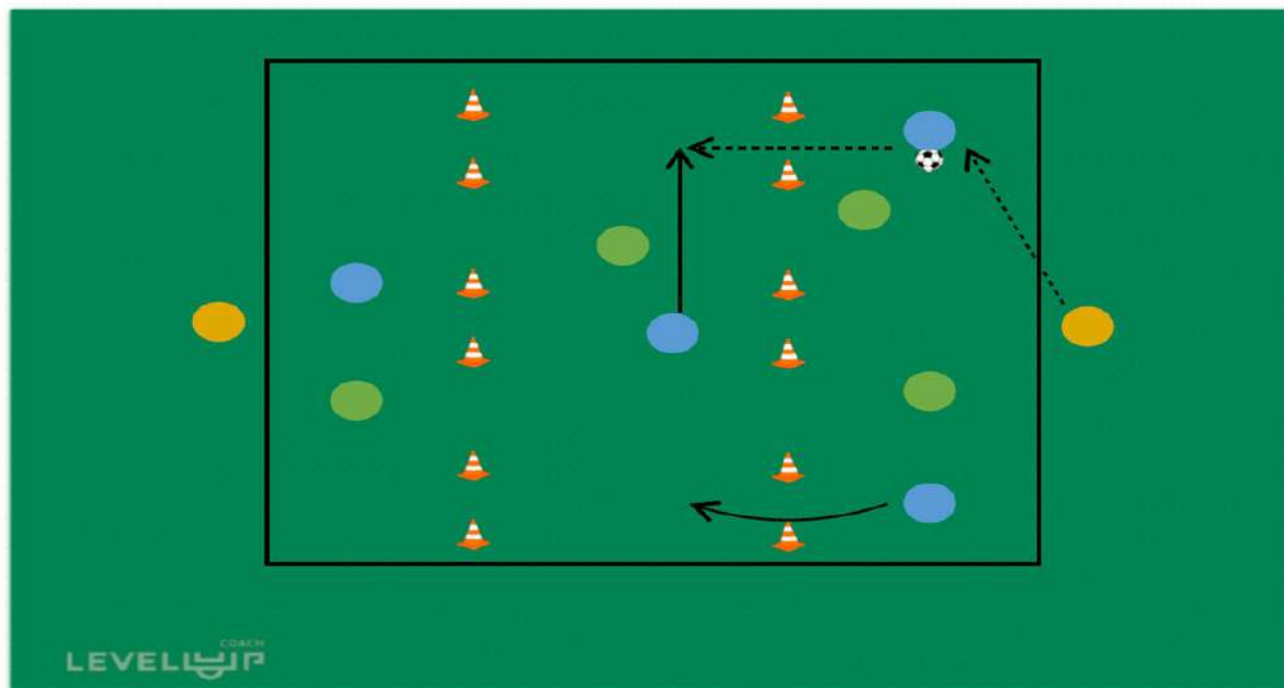
- Batir líneas
- Controles
- Cerrar líneas de pase
- Conectar zonas
- Interceptaciones

## Desarrollo

Se establecen once jugadores que se ubicarán como en el gráfico: Un jugador del grupo en posesión dentro del espacio central y el resto de jugadores en posesión alrededor del espacio más grande. Dos jugadores comenzarán con la misión defensiva de evitar que los jugadores de fuera puedan relacionarse con el compañero ubicado en el eje central. Los jugadores que están situados alrededor del espacio pueden asociarse entre ellos. Si alguno de los defensores intercepta uno de los pases, cambiará de rol con el jugador en posesión que perdió el balón.

## Reglas de provocación

El jugador que está situado en el cuadrado central dentro del espacio no podrá salir de él.



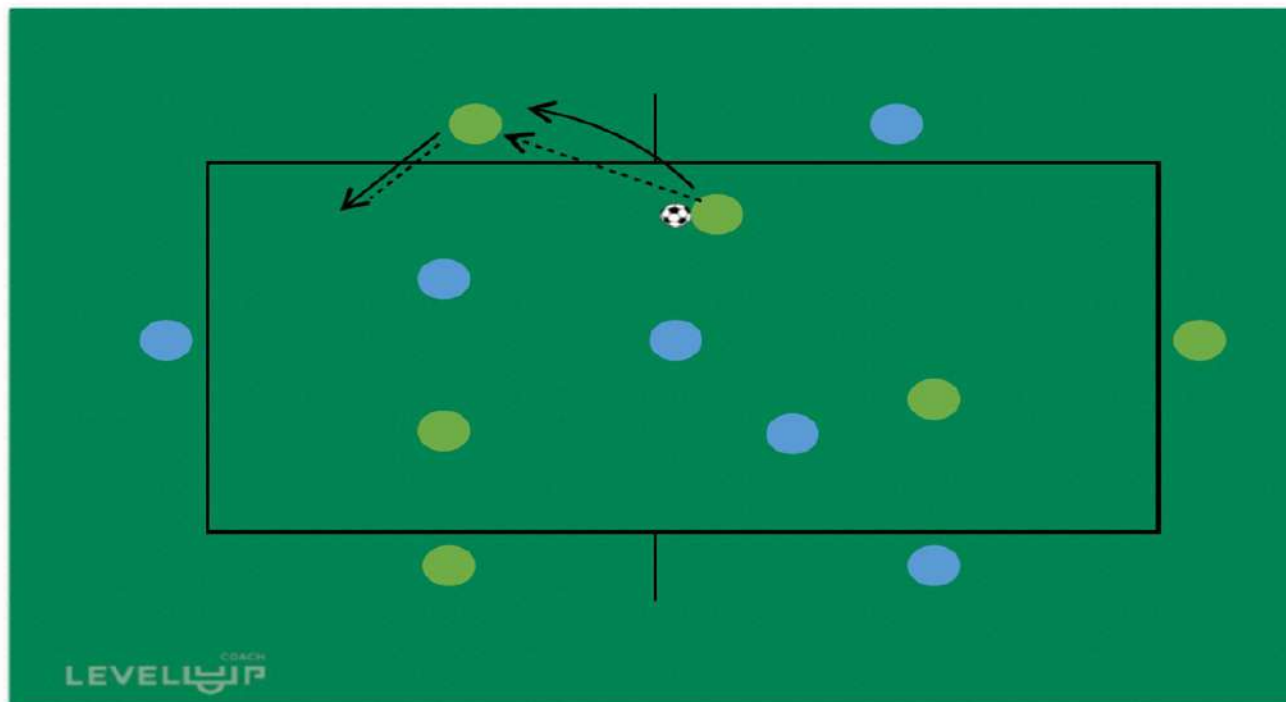
<b>Fase</b>	-
<b>Nº de jugadores</b>	10
<b>Dimensiones</b>	24 x 20
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Controles</li> <li>• Circulación</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Conectar zonas</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Marcaje individual</li> <li>• Pases</li> </ul>

### Desarrollo

Se establecen dos equipos de cuatro jugadores cada uno más dos comodines ofensivos que se sitúan fuera del espacio en las zonas verticales. Uno de los comodines comienza con la posesión y se asociará con uno de los equipos que tendrá como objetivo mantener la posesión y circular de carril a carril hasta llegar al comodín contrario. Para circular de un carril a otro se establecen tres miniporterías (representadas con conos en el gráfico) a través de las cuales debe pasar el balón para que la conexión entre zonas sea efectiva. Los jugadores de ambos equipos podrán moverse libremente por las zonas pero deben respetar la regla de establece de que no puede haber más de dos jugadores del mismo equipo en el mismo carril. Sistema de puntuación: Llevar el balón de un comodín a otro si que el rival se apodere de la posesión.

### Reglas de provocación

No puede haber más de dos jugadores del mismo equipo en el mismo carril. Todos los carriles deben estar ocupados



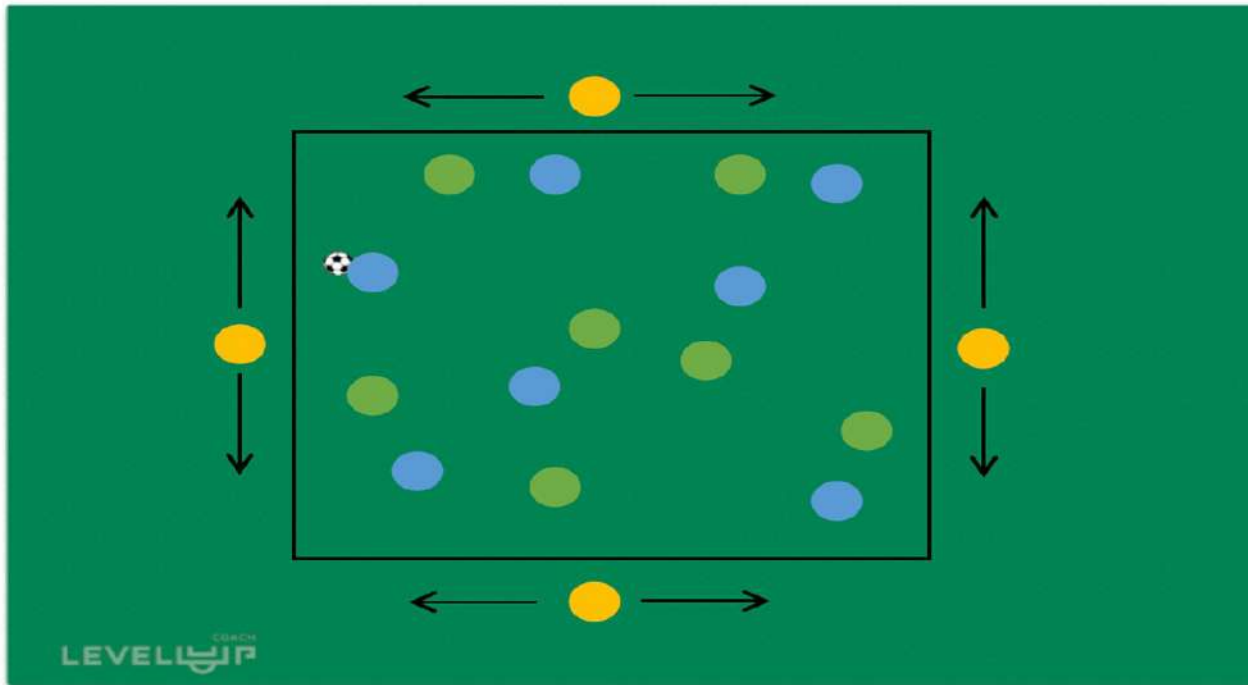
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	12
<b>Dimensiones</b>	20 x 28
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Desmarques</li> <li>• Paredes</li> <li>• Pases</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de seis jugadores. Los jugadores de ambos equipos quedan repartidos en el espacio de juego como en el gráfico (tres dentro del espacio y tres fuera ocupando espacios alternativos). Uno de los equipos comienza con la posesión del balón y tratará de mantenerla asociándose con los compañeros de dentro o fuera del espacio. Cuando un jugador en posesión pase el balón a un compañero ubicado fuera del espacio, el jugador que recibió el balón entrará en conducción al espacio de juego mientras que el compañero que dio el pase ocupará su lugar. Tras robo o pérdida, cambio de rol de ambos equipos. Sistema de puntuación: Si un equipo es capaz de lograr 12 pases sin que el rival se apodere del balón sumará un punto.

## Reglas de provocación

Los jugadores que están ubicados fuera del espacio, solo podrán entrar tras recibir el balón de un compañero.



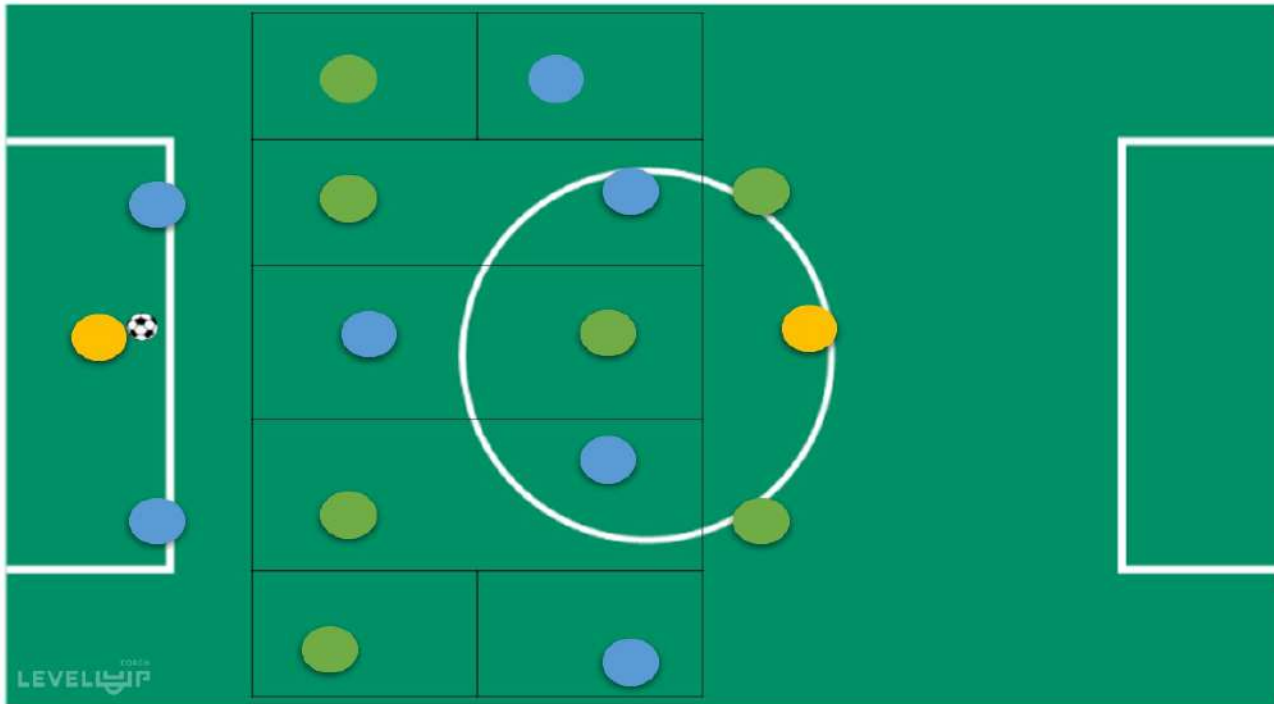
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	18
<b>Dimensiones</b>	35 x 35
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Controles</li> <li>• Defensa en bloque</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Paredes</li> <li>• Pases</li> <li>• Posesión</li> <li>• Presión al poseedor</li> </ul>

### Desarrollo

Se establecen dos equipos de siete jugadores más cuatro comodines, jugando cada uno en un lado del cuadrado. Uno de los equipos comienza con la posesión y deberá mantenerla asociándose con los compañeros y comodines con el objetivo de encontrar situaciones donde puedan reproducir una pared. Tras robo o pérdida cambio de rol de ambos equipos. Sistema de puntuación: Cada vez que un equipo realice una pared, ya sea con un compañero o con un comodín, sumará un punto.

### Reglas de provocación

Los comodines solo juegan a un contacto.



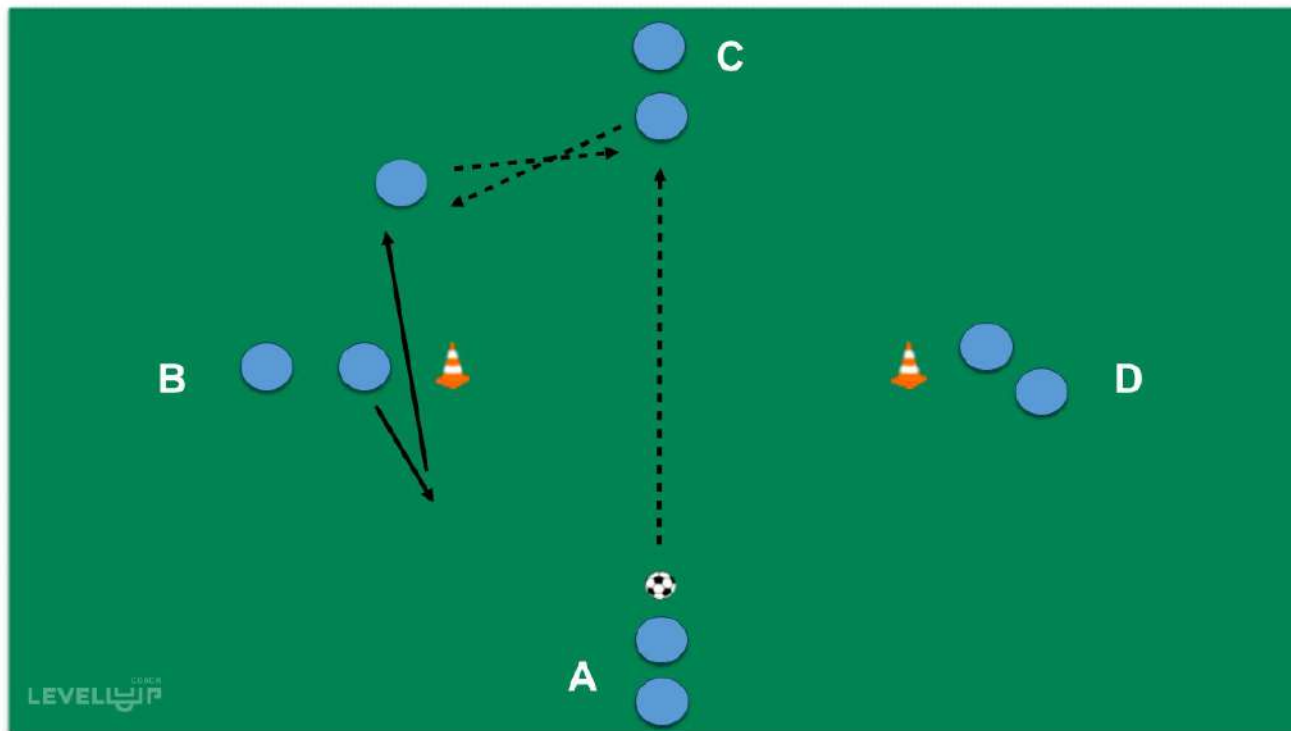
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	45 x 35
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Circulación</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Defensa en bloque</li> <li>• Posesión</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de siete jugadores más dos comodines ofensivos. El equipo que comienza en posesión deberá manifestar una correcta ocupación del espacio posibilitando el mayor número de pases posibles (utilizar zonas de referencia, no limitantes). Tras robo o pérdida, cambio de posesión. Los jugadores que permanecen dentro del rectángulo rojo no podrán salir de él pero si moverse libremente por las zonas. Sistema de puntuación: Si un equipo es capaz de mantener la posesión durante 15 pases conseguirá un punto.

## Reglas de provocación

Los comodines juegan a un solo contacto y el resto de jugadores a dos.



Fase	At. Org + Transiciones
Nº de jugadores	8
Dimensiones	18 x 12
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Desmarques</li> <li>• Pases</li> <li>• Timing</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

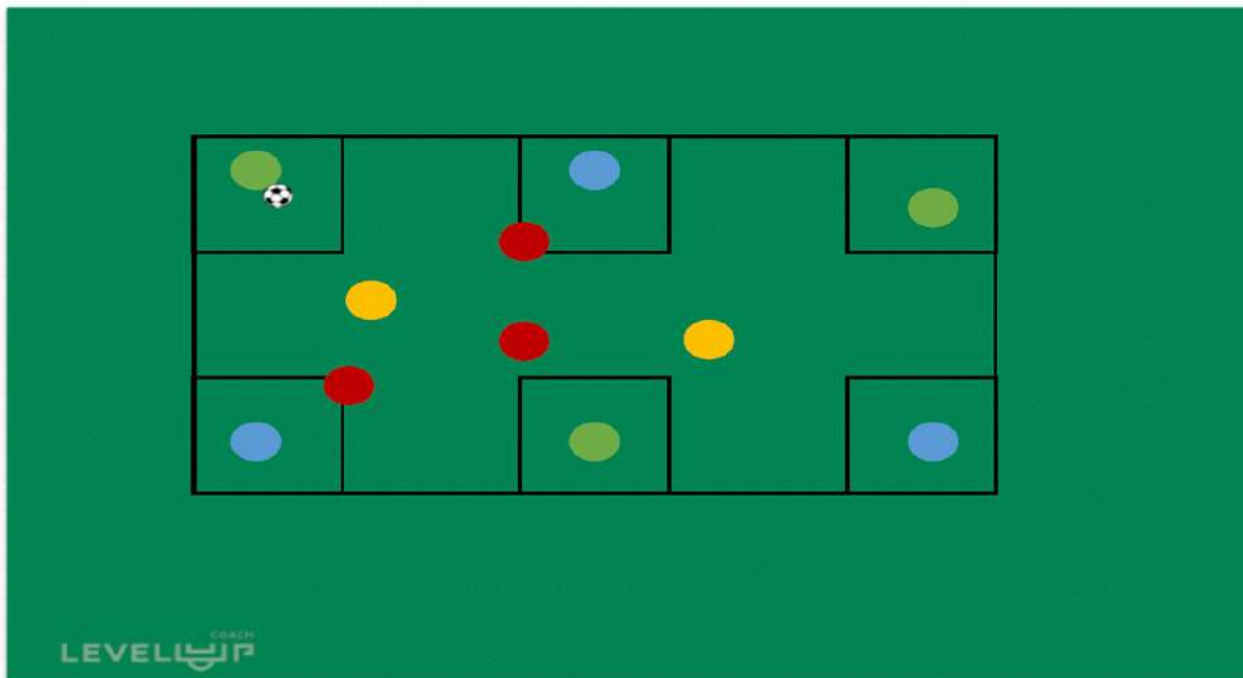
### Desarrollo

Secuencia de pases: (1) A comienza con el balón. (2) B realiza un desmarque en apoyo (Bien orientado pero simulando que viene con marca). (3) A pasa a C (Ya que supuestamente B vendría de espaldas a la portería rival y con marca). (4) B realiza un cambio de dirección con un nuevo desmarque en apoyo, esta vez al nuevo poseedor, que sería C. (5) C se la deja de cara, ya que ahora, a través de este desmarque, B ya estaría de cara a portería. (6) B devolvería el balón de primeras a C para que la secuencia comenzará igual por el otro costado, con (C, D y A implicados).

### Reglas de provocación

Cuando el entrenador formule la palabra “cambio”, los jugadores cambiarán la dirección y el sentido en el que se estaba desarrollando el ejercicio.





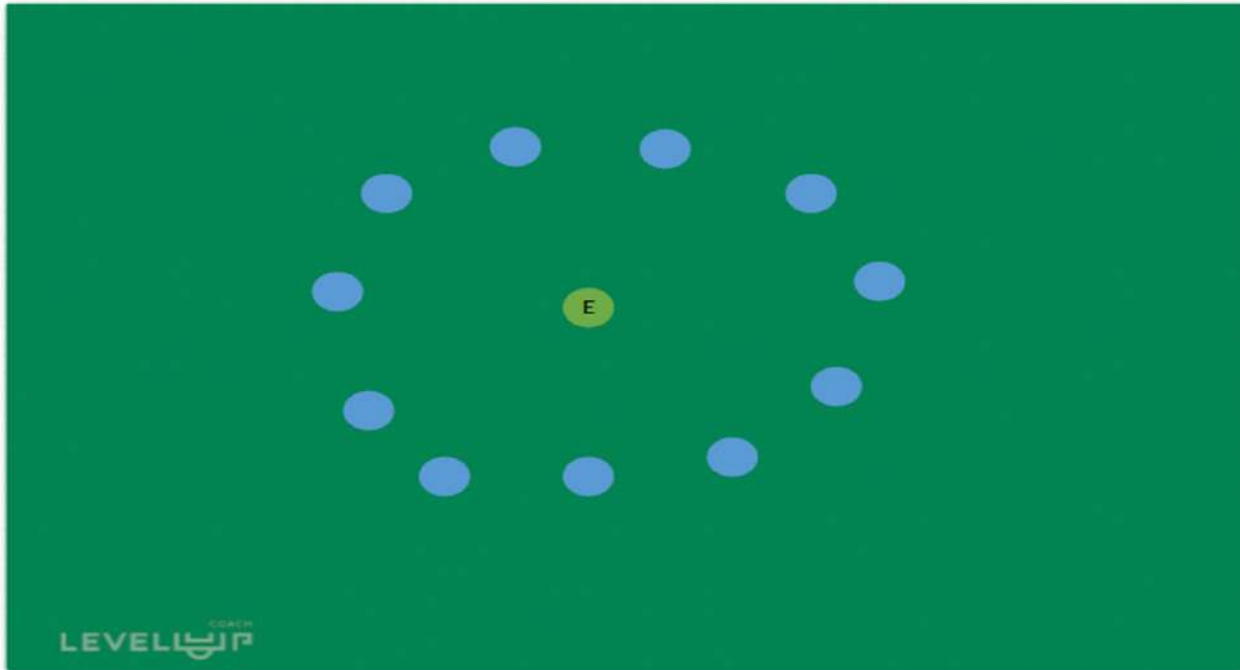
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	11
<b>Dimensiones</b>	16 x 26
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Filtrar pase</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Orientar presión</li> <li>• Pases</li> <li>• Posesión</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen tres equipos de tres jugadores cada uno más dos comodines ofensivos. Dos de los equipos comenzarán en posesión y el equipo restante comenzará en fase defensiva. Los jugadores de los equipos en posesión deberán ubicarse como en el gráfico, cada uno en una de las zonas. Los equipos en posesión deberán asociarse con los comodines para mantener y circular el balón, evitando que el equipo defensor, que se mueve libremente por el espacio, pueda hacerse con él. En caso de robo o pérdida, el equipo que perdió la posesión pasará a defender y el equipo que recuperó deberá ocupar las posiciones en las que estaban ubicados el equipo que perdió la posesión.

## Reglas de provocación

Los jugadores de los equipos en posesión deben distribuirse en los cuadros ubicados en el espacio.

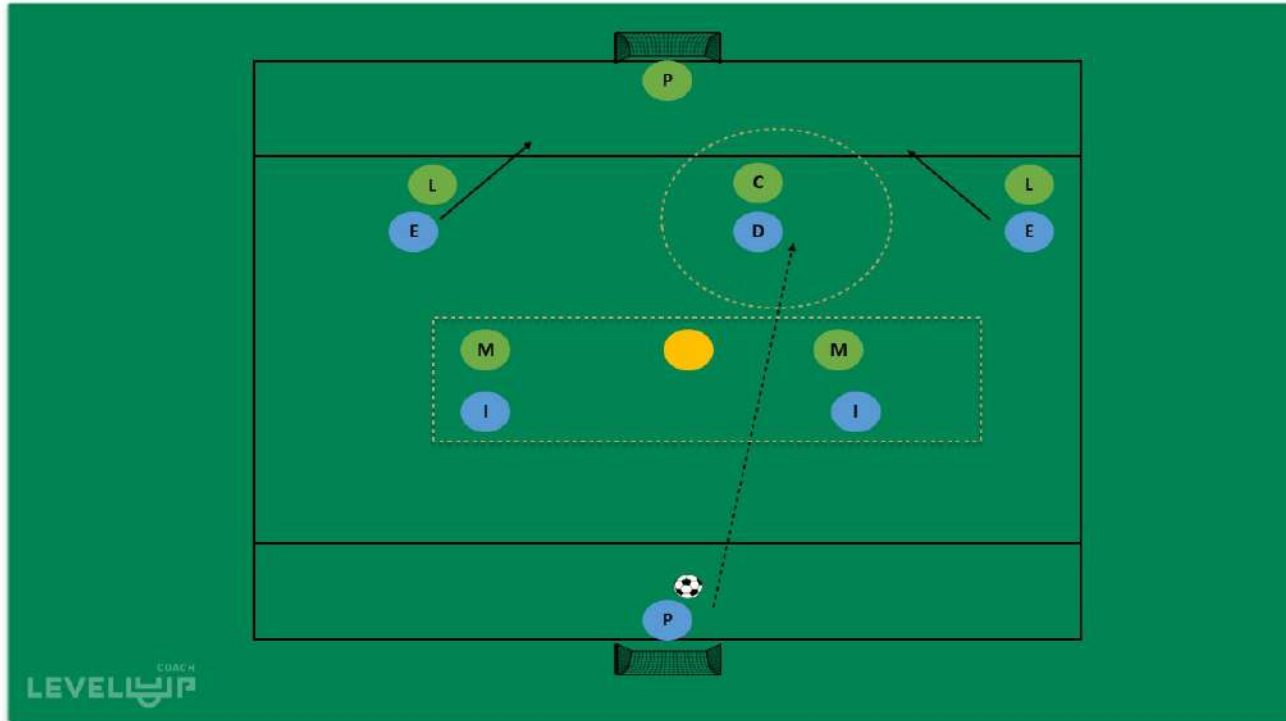


Fase	-
Nº de jugadores	-
Dimensiones	10 x 10
Objetivos	

### Desarrollo

(1) Aductores: Sentados en el suelo con las plantas de los pies juntas empujamos suavemente con los codos las rodillas hacia el suelo. (2) Lumbar y flexores de cadera: Sentados en el suelo con las piernas abiertas, inclinamos el tronco lentamente hacia delante. (3) Glúteos: Sentados en el suelo con una de las piernas estirada pasamos la otra por encima y empujamos con el codo el lado externo de la rodilla mientras giramos el tronco hacia el lado del estiramiento. (4) Isquiotibiales y lumbar: De pie, levantamos una pierna, la estiramos y la apoyamos sobre una superficie estable. Inclinamos el tronco hacia delante de forma gradual. (5) Cuádriceps: De pie, llevamos el talón hacia el glúteo con la ayuda de la mano contralateral.

### Reglas de provocación



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

13

Dimensiones

47 X 40

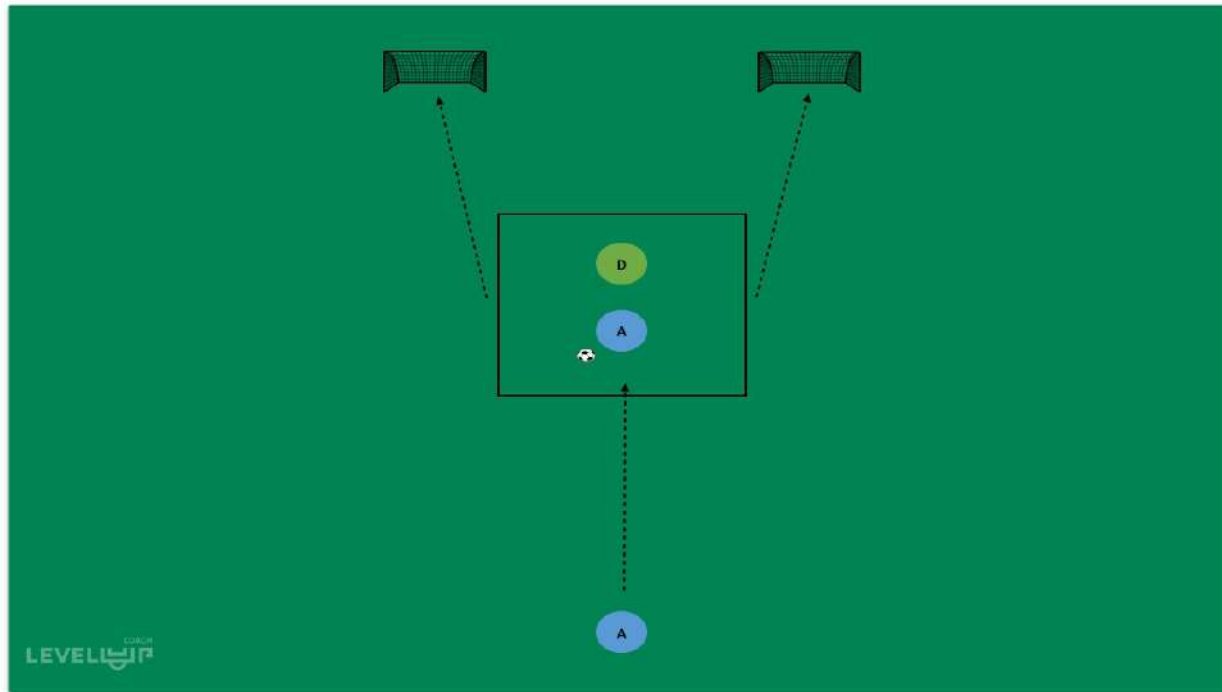
Objetivos

- Disputas
- Finalizaciones
- Juego directo
- Segunda jugada
- Timing

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de seis jugadores más un comodín ofensivo. El ejercicio comienza siempre desde el portero, que buscará enviar a las zonas predeterminadas (círculo de puntos amarillo) para buscar disputa del jugador referencia con la posibilidad de jugar al espacio o posibilitar segunda jugada (rectángulo de puntos amarillo). Si el equipo atacante gana la segunda jugada, buscará finalizar en la portería rival. Si no ganan la segunda jugada, el objetivo será evitar que el rival pueda progresar y construir situaciones de finalización. El comodín actuará siempre para el equipo en posesión.

## Reglas de provocación



<b>Fase</b>	Ataque - Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	3
<b>Dimensiones</b>	12 x 12
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Coberturas</li> <li>• Orientación corporal</li> </ul>

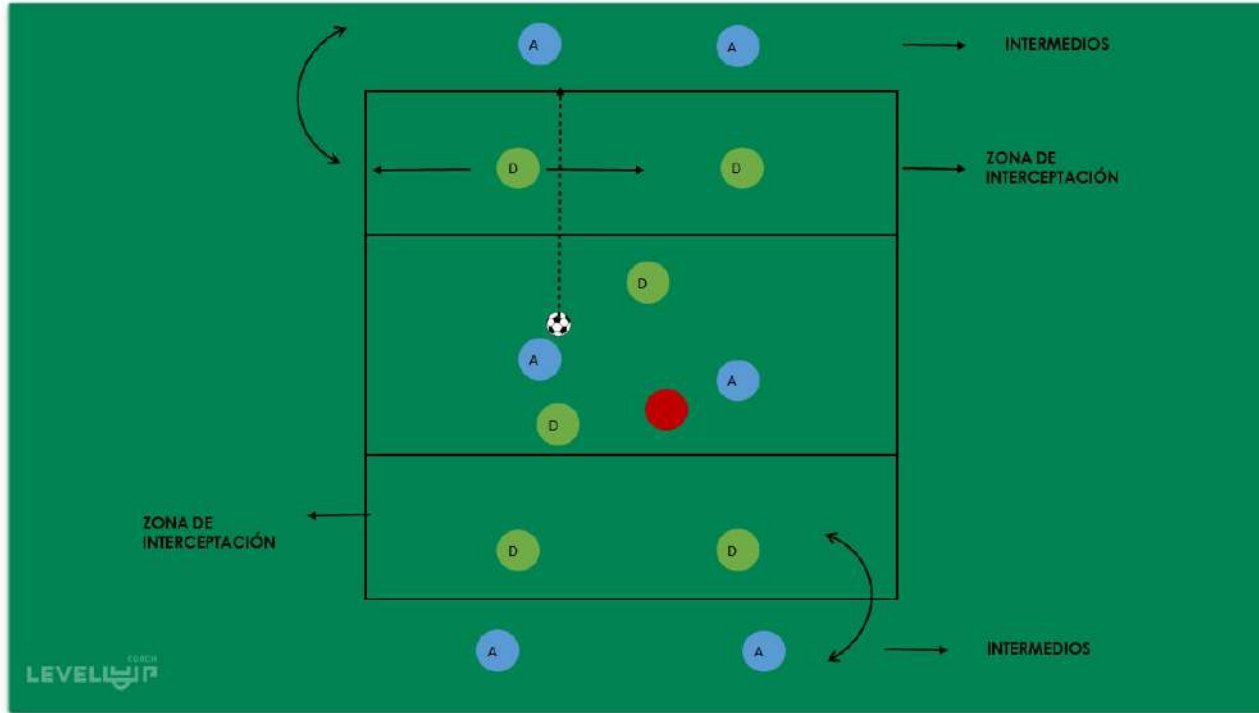
## Desarrollo

Se establecen tres jugadores, dos de ellos en fase ofensiva y el restante en fase defensiva. Los jugadores se sitúan como en el gráfico. Un jugador ofensivo tendrá el balón y la pasará al compañero que está de espalda a ambas porterías dentro del espacio. En ese mismo espacio, se encuentra un defensor entre el atacante y las porterías.

El objetivo del atacante será controlar, evitar que el rival pueda quitarle el balón e intentar girar para finalizar en alguna de las miniporterías. El objetivo del defensor será anticipar o robar el balón al rival y/o evitar que pueda finalizar en las miniporterías.

## Reglas de provocación

La protección del balón debe producirse dentro del espacio.



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	13
<b>Dimensiones</b>	26 x 16
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batir líneas</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Conectar intermedios</li> <li>• Filtrar pase</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Líneas de pase</li> </ul>

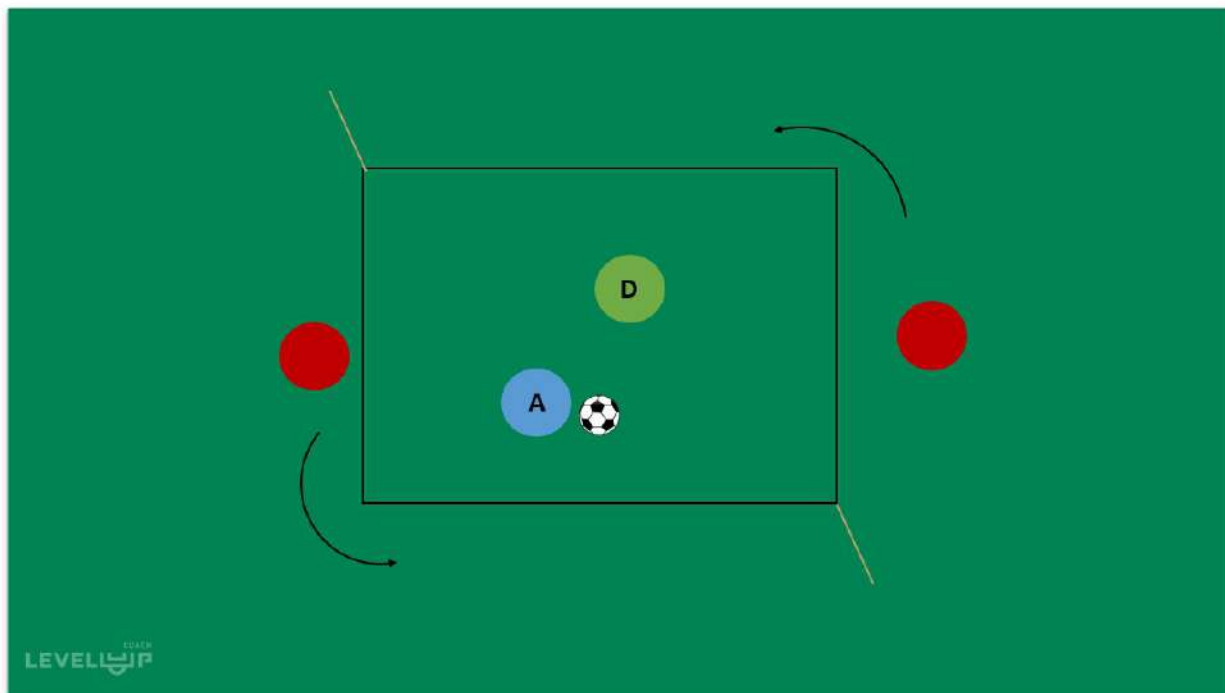
## Desarrollo

Se establecen dos equipos de seis jugadores más un comodín ofensivo. La distribución de los jugadores es la siguiente: (2vs2+1) en la zona media + los jugadores defensores en las zonas de interceptación + Los compañeros del equipo en posesión en la zona de intermedios.

El equipo azul comienza con la posesión del balón en la zona media, podrá asociarse con el comodín y tendrá como objetivo conectar con intermedios para puntuar. Cada acción en la que un intermedio reciba el balón, la posesión continuará, teniendo estos que intentar conectar de nuevo con el espacio central, evitando una interceptación de los defensores. Tras robo o interceptación, los jugadores de zona media, permanecen en su espacio y serán los jugadores de zona de interceptación y los intermedios quiénes cambien de posición.

## Reglas de provocación

En las zonas de interceptación se situarán los jugadores defensores.



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	4
<b>Dimensiones</b>	6 x 6
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticipaciones</li> <li>• Controles</li> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Pases</li> </ul>

### Desarrollo

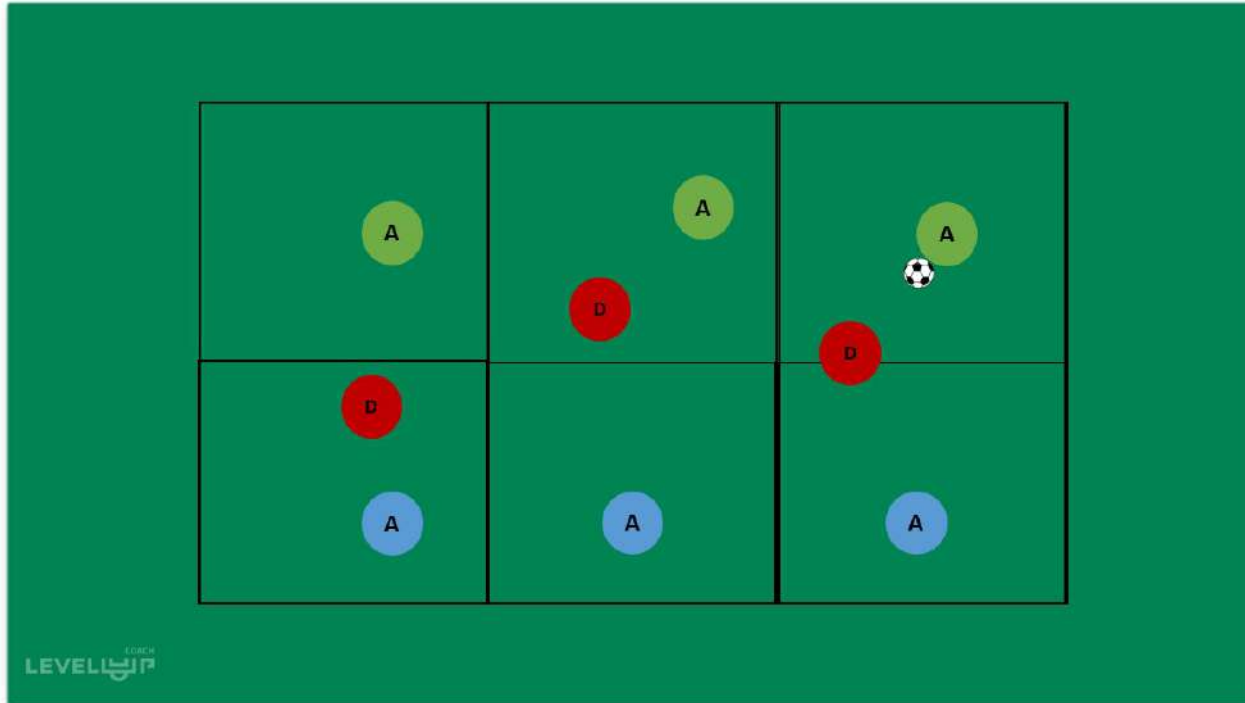
Se juega un 1vs1 en el espacio delimitado con dos comodines ofensivos fuera de él. Cada comodín estará encargado de proporcionar ayuda ofensiva en dos de los lados del cuadrado. Uno de los jugadores situado dentro del espacio comienza con la posesión y deberá mantenerla con la ayuda de ambos comodines. Tras robo o pérdida, cambio de rol de ambos jugadores.

Sistema de puntuación: Cuando un jugador ubicado dentro del espacio sea capaz de mantener la posesión y asociarse con ambos comodines sin perder el balón, sumará un punto.

### Reglas de provocación

Los comodines juegan a dos contactos.

# 164. JUEGO POSESIÓN 3vs3+3 EN SEIS ZONAS - CIRCULACIÓN



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	9
<b>Dimensiones</b>	14 x 21
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acoso al par</li><li>• Anticipaciones</li><li>• Controles</li><li>• Cerrar líneas de pase</li><li>• Filtrar pase</li><li>• Pases</li><li>• Presión al poseedor</li></ul>

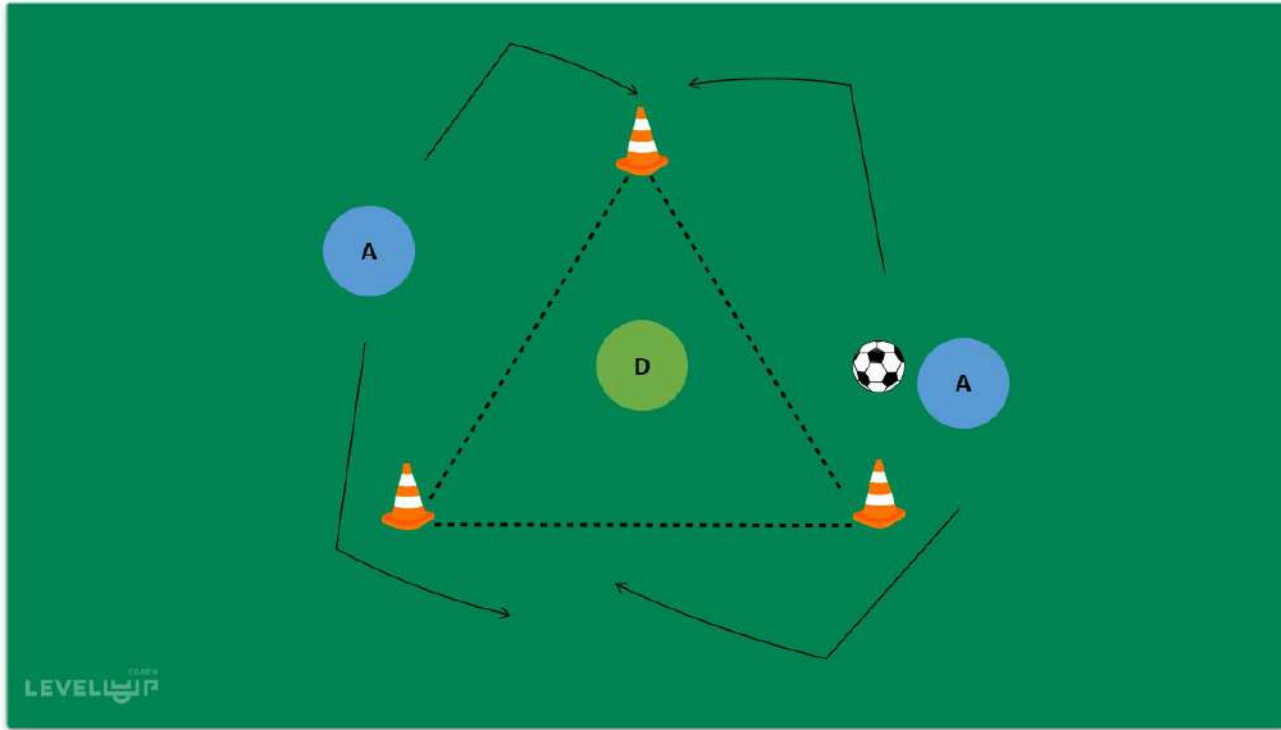
## Desarrollo

Se establecen tres equipos de tres jugadores cada uno. Dos de los equipos se asociarán para mantener la posesión mientras que el tercero luchará por recuperarla. Cada uno de los equipos en posesión se establecerá en una zona y se dividirán en tres carriles, situándose un jugador en cada uno de ellos. Los jugadores en posesión no podrán salir de sus zonas. Cuando el equipo defensor se haga con la posesión del balón, se producirá un cambio de rol e intercambiará sus posiciones por las del equipo que perdió el balón.

Sistema de puntuación: Hacer pasar el balón por las seis zonas in que el rival la recupere - 1 punto.

## Reglas de provocación

Los jugadores atacantes no pueden salir de sus zonas de acción.



Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

3

Dimensiones

5 x 5

Objetivos

- Controles
- Cerrar líneas de pase
- Filtrar pase
- Interceptaciones
- Movilidad
- Pases

## Desarrollo

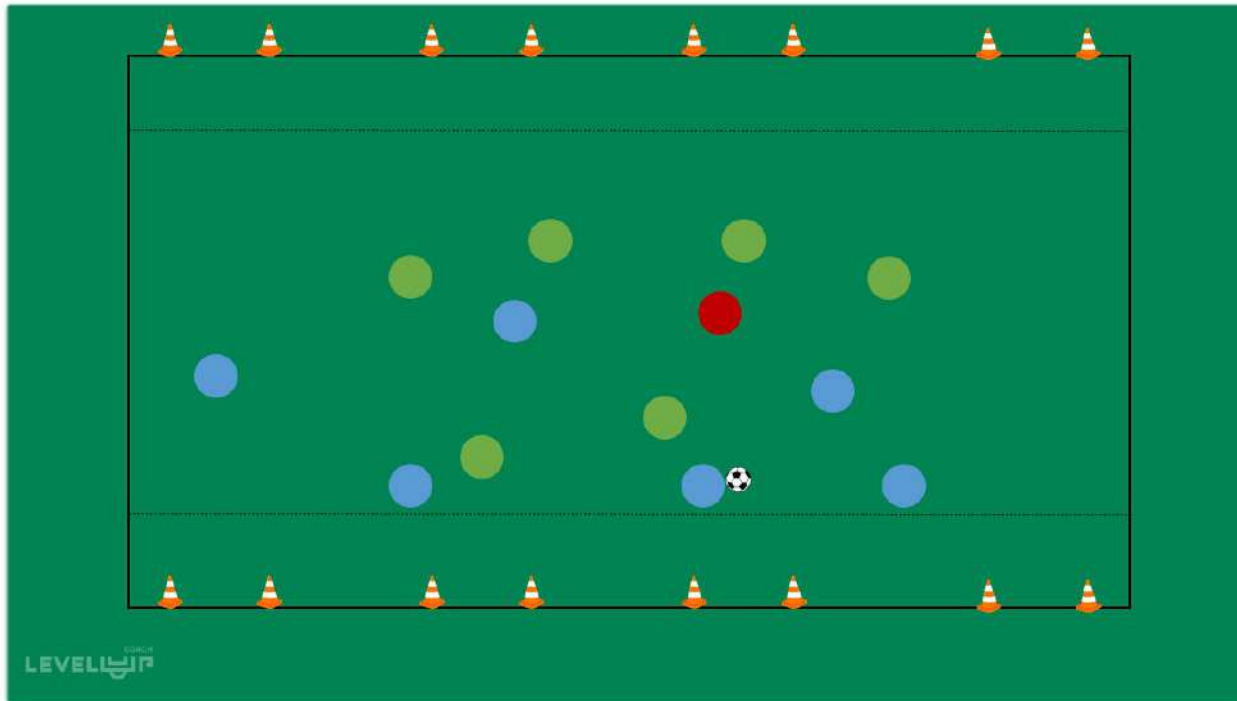
Para el desarrollo de esta tarea necesitamos tres jugadores y delimitar un triángulo con conos. Dos de los jugadores comenzarán en fase ofensiva y el jugador restante, que se ubicará dentro del triángulo, en fase defensiva. Los jugadores en fase ofensiva deberán pasarse el balón entre ellos conectando a través de los lados del triángulo mientras que el defensor deberá evitar estas conexiones e interceptar el balón.

Tras robo, cambio de rol entre los jugadores.

## Reglas de provocación

Todos los pases entre atacantes deben traspasar algún lado del triángulo.





<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	13
<b>Dimensiones</b>	30 x 45
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Acoso al par</li> <li>• Coberturas</li> <li>• Circulación</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Juego interior</li> <li>• Presión alta</li> <li>• Progresión</li> </ul>

## Desarrollo

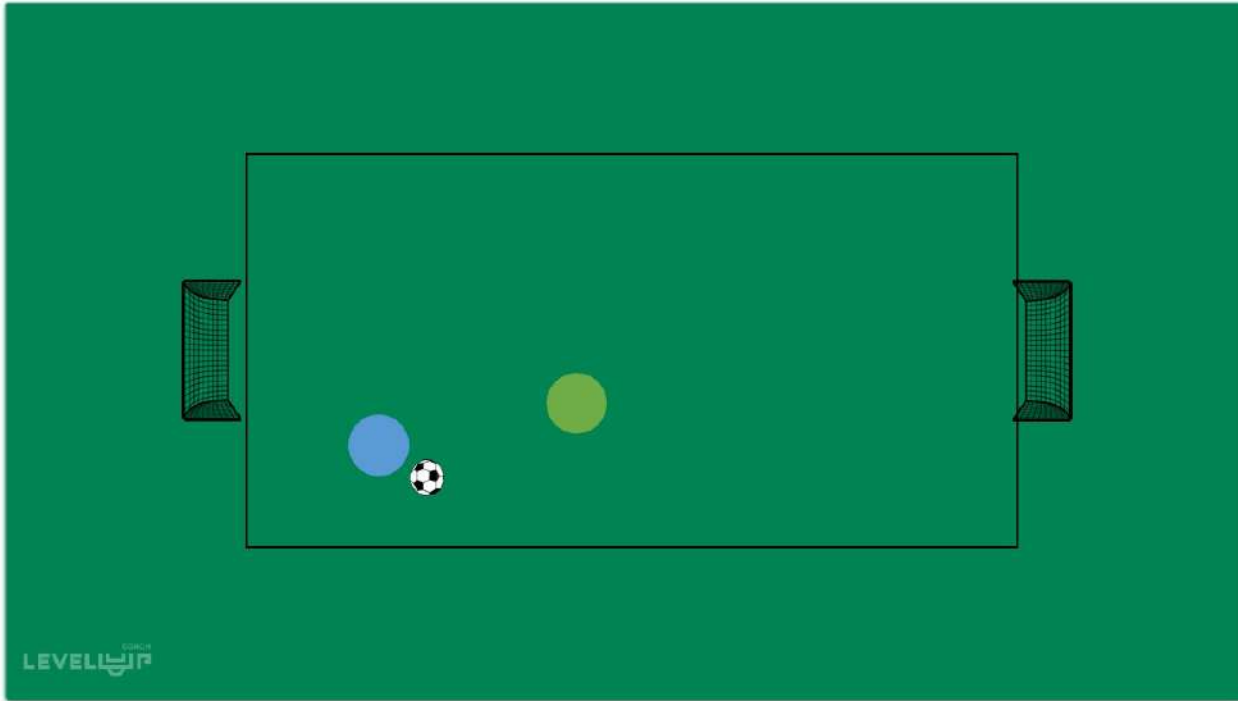
Se establecen dos equipos de seis jugadores cada uno más un comodín ofensivo. Uno de los equipos comienza con la posesión y deberá mantenerla y circular el balón hasta encontrar situaciones de finalización que les permita anotar en alguna de las cuatro miniporterías que defiende el equipo contrario. Tras robo o pérdida, cambio de rol de ambos equipos.

Una vez que un equipo marque gol en una de las porterías, esa portería quedará inutilizada, reduciendo así los blancos a atacar.

Sistema de puntuación: El equipo que anote gol antes en las cuatro porterías de rival será el vencedor.

## Reglas de provocación

No se podrá anotar gol desde detrás de las líneas discontinuas.



Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

2

Dimensiones

12 x 6

Objetivos

- Conducción
- Finalizaciones
- Orientar presión
- Técnica individual

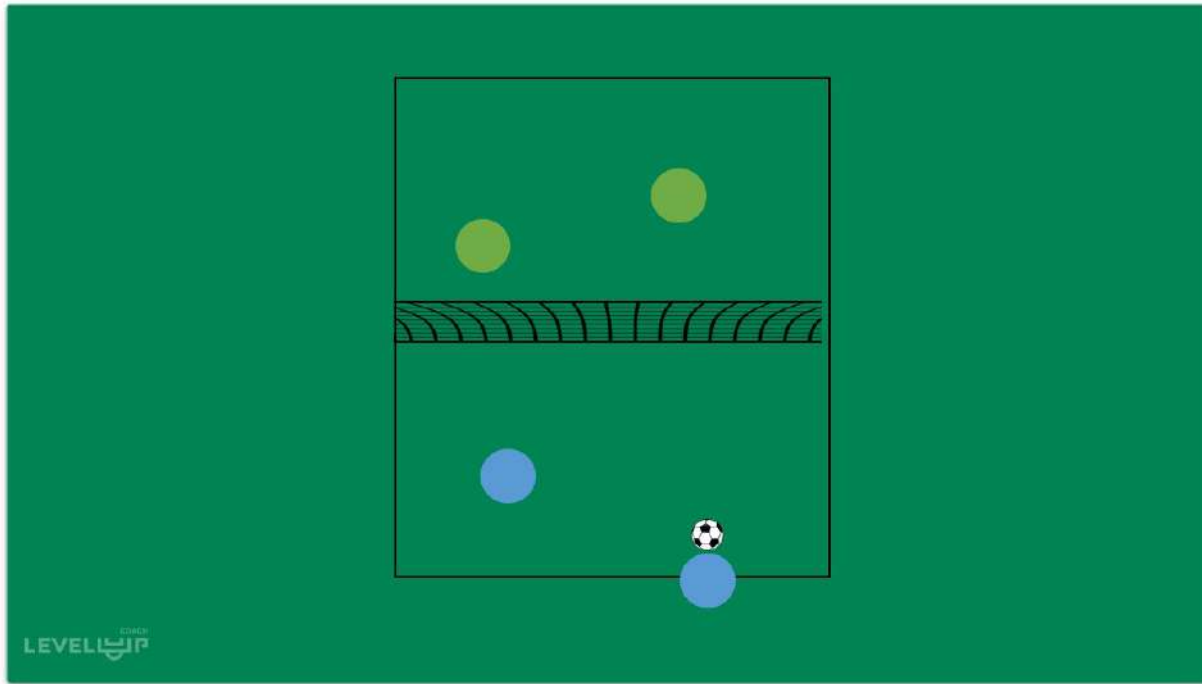
### Desarrollo

En un espacio rectangular, se enfrentan dos jugadores. El jugador en posesión deberá intentar profundizar y avanzar con el balón para intentar finalizar en la portería contraria. El defensor debe evitar ser desbordado y orientar la presión hacia el exterior del espacio con el objetivo de tener mayor probabilidad para robar o que el jugador atacante salga del espacio de juego para recuperar la posesión.

Sistema de puntuación: El jugador que logre anotar cinco goles en la portería contraria ganará.

### Reglas de provocación

Los jugadores no pueden salir del espacio de juego.



<b>Fase</b>	Ataque - Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	4
<b>Dimensiones</b>	12 x 10
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica individual</li> </ul>

### Desarrollo

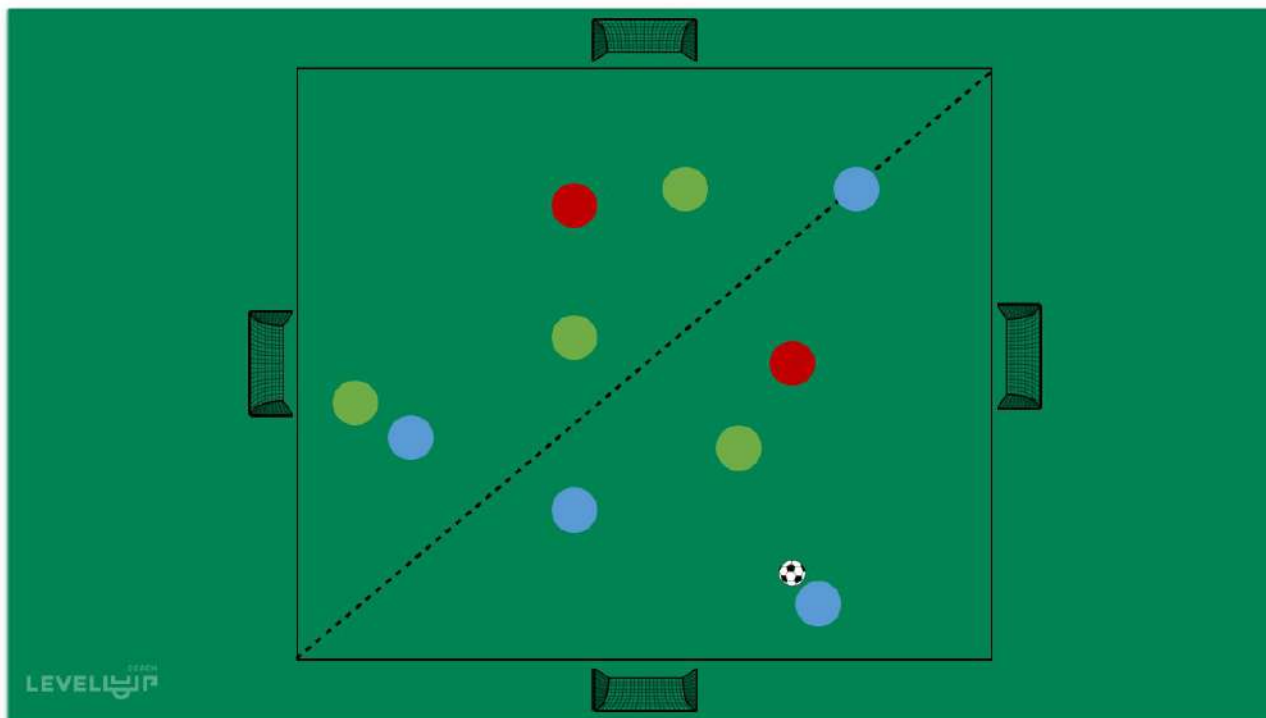
Se establece un espacio delimitado en dos zonas iguales como en el gráfico. En cada una de ellas se ubica un equipo formado por dos jugadores. Uno de estos jugadores iniciará el ejercicio jugando hacia la zona contraria donde se encuentran los rivales. Cuando los rivales reciban el balón, deberán dar al menos dos toques antes de enviarlo a la zona contraria (el balón puede botar en el campo una única vez antes de ser jugado, una vez jugado, no puede botar en campo propio).

Los puntos se consiguen: Botando el balón dos veces en el campo rival, cuando el contrario ha tocado el balón más de una vez sin que lo haya tocado el compañero y cuando la devolución no entra en los límites del espacio establecido.

### Reglas de provocación

Un mismo jugador no puede tocar 2 veces seguidas el balón.

# 169. JUEGO POSICIÓN 4vs4+2 - DOS OBJETIVOS DE FINALIZACIÓN



<b>Fase</b>	Ataque - Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	10
<b>Dimensiones</b>	22 x 22
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Controles</li><li>• Cerrar líneas de pase</li><li>• Finalizaciones</li><li>• Orientar presión</li><li>• Paredes</li><li>• Pases</li><li>• Posesión</li><li>• Presión al poseedor</li></ul>

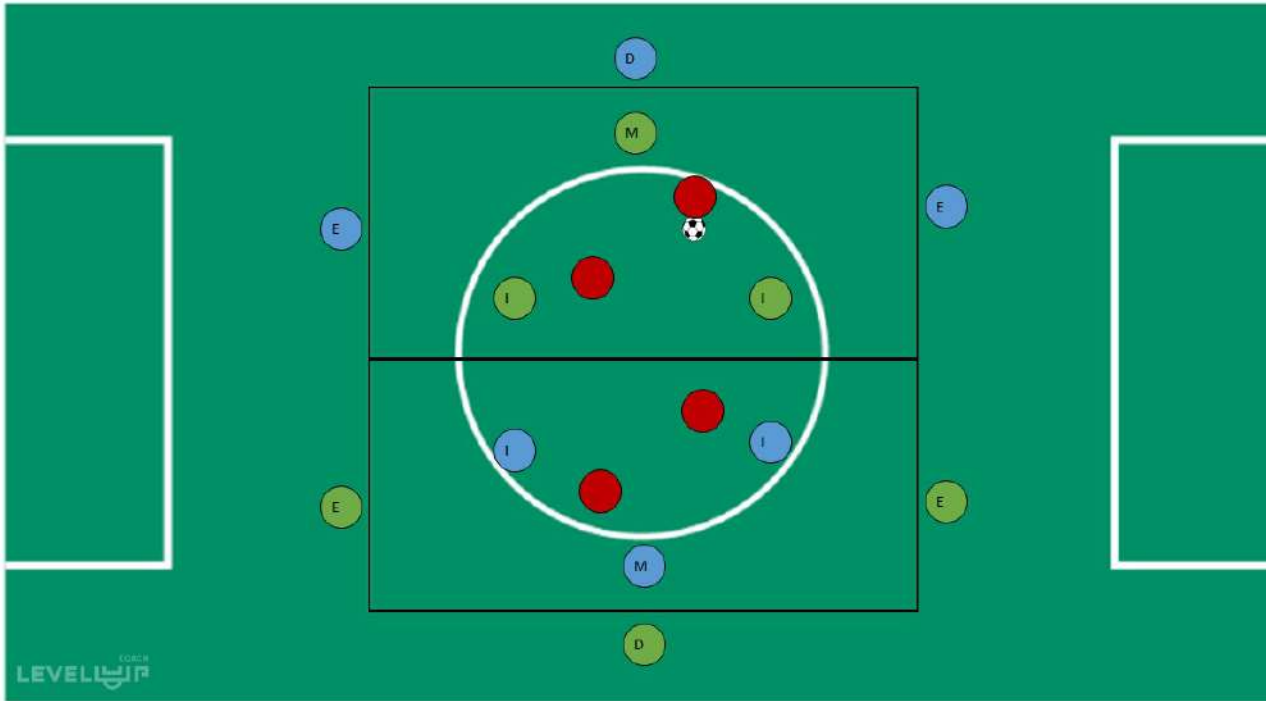
## Desarrollo

Se establecen dos equipos de cuatro jugadores más dos comodines ofensivos. Cada comodín jugará en una de las zonas delimitadas dentro del espacio. Los jugadores se pueden mover libremente por las zonas, pero siempre deben estar ambas zonas ocupadas.

Uno de los equipos comienza con la posesión, y deberá circular y encontrar superioridades gracias a los comodines para finalizar en una de las dos porterías del equipo rival. Tras robo o pérdida, cambio de rol. Solo podrá finalizarse en las porterías desde el campo contrario.

## Reglas de provocación

Cada equipo tendrá dos porterías a atacar y dos a defender.



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	30 x 24
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Circulación</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Juego interior</li> <li>• Orientar presión</li> <li>• Paredes</li> <li>• Presión al poseedor</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

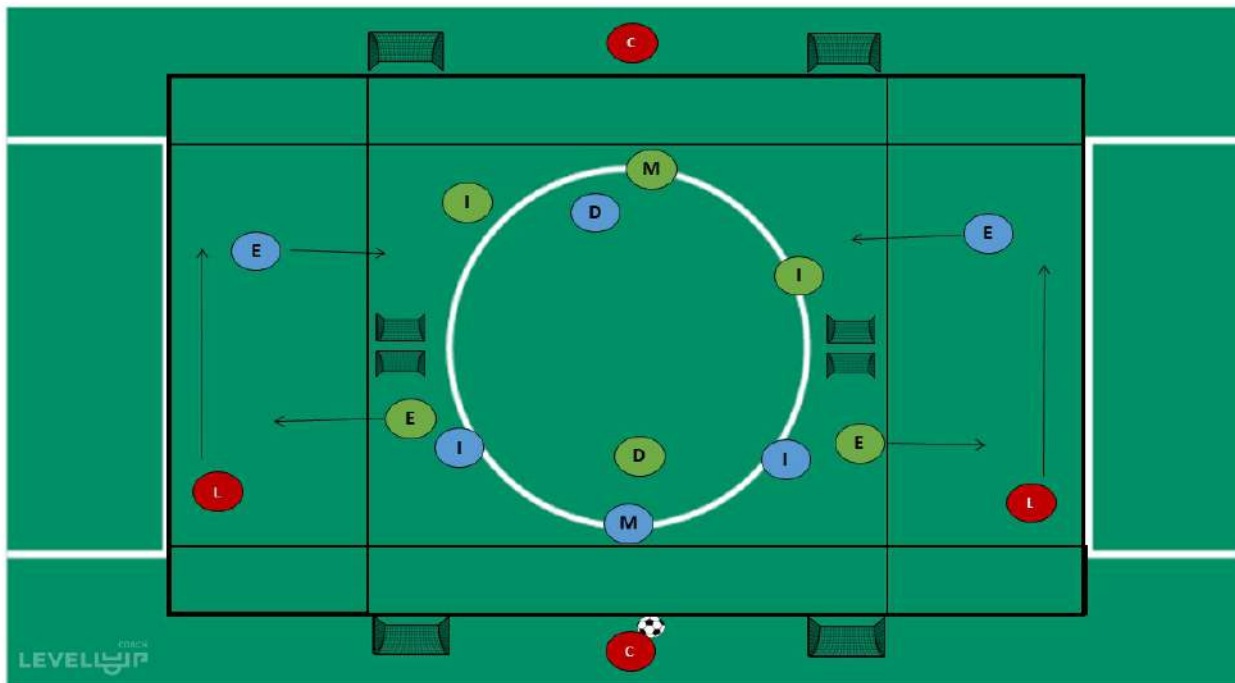
## Desarrollo

Se establecen dos equipos de seis jugadores más cuatro comodines que juegan dentro del espacio interior delimitado en dos zonas. (Sistema base: 4-3-3). Los jugadores se distribuyen como en el gráfico. Cada equipo sitúa en una zona al mediocentro y los interiores, en la zona contraria a dos extremos y un delantero. Uno de los equipos comienza con la posesión, deberá circular y mantener la posesión ayudados por los comodines. Tras pérdida o robo, cambio de rol.

Importante: Los comodines pueden ser ofensivos o defensivos dependiendo del equipo que tenga el balón y la zona.

## Reglas de provocación

Los jugadores se desarrollan en su espacio o en los lados exteriores de este.



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	50 x 40
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acoso al par</li> <li>• Circulación</li> <li>• Juego interior</li> <li>• Orientar presión</li> <li>• Presión alta</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de seis jugadores más cuatro comodines (dos laterales y dos centrales). Uno de los comodines centrales inicia el juego con uno de los equipos, Estos, tendrán que aprovechar la superioridad numérica representada gracias a los comodines para circular y progresar hacia las porterías del equipo contrario. En el carril central, a la altura del medio campo se sitúan dos porterías reducidas para cada equipo en las que pueden anotar (los defensores deberán evitar el juego interior).

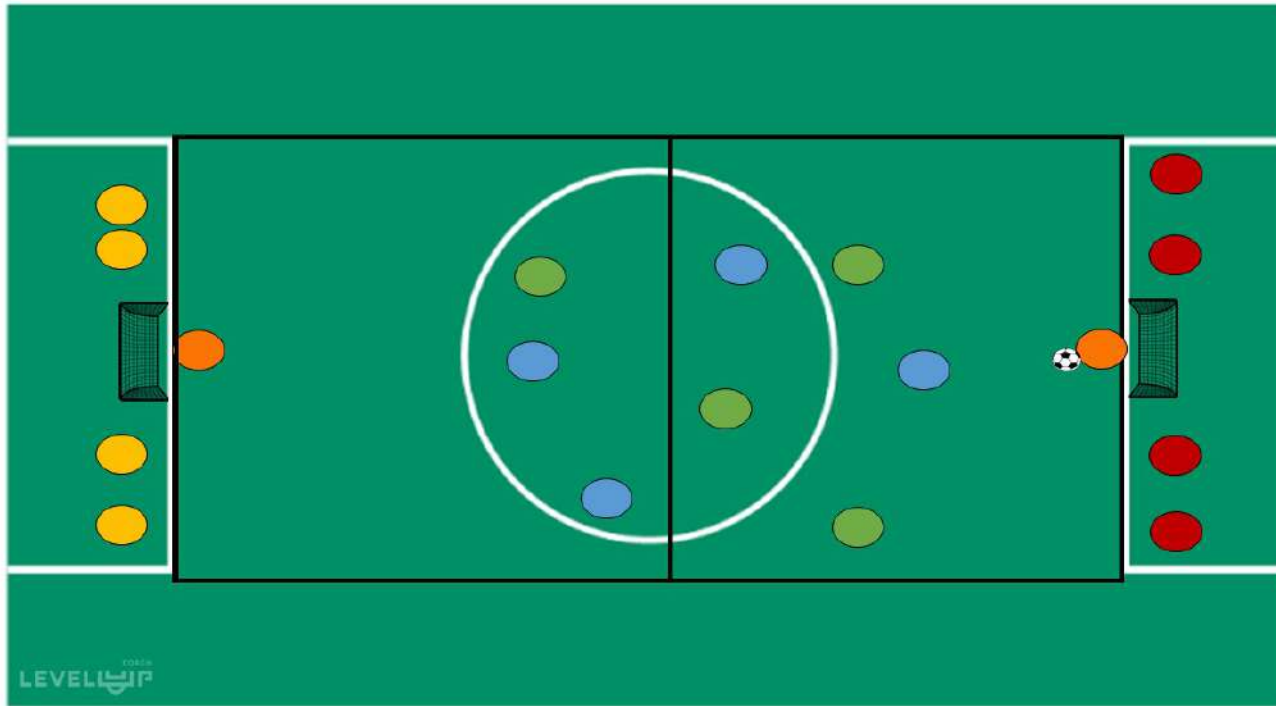
Tras robo o pérdida, cambio de rol entre ambos equipos.

Sistema de puntuación: Gol en las porterías grandes - 2 puntos. // Gol en las porterías pequeñas de medio campo - 1 punto.

## Reglas de provocación

Los comodines laterales se moverán en función del equipo que tenga el balón.

## 172. ATAQUE - DEFENSA (4+4vs4+4)



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	30 x 20
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ataque rápido</li><li>• Cambio de rol</li><li>• Disputas</li><li>• Finalizaciones</li><li>• Movilidad</li><li>• Progresión</li></ul>

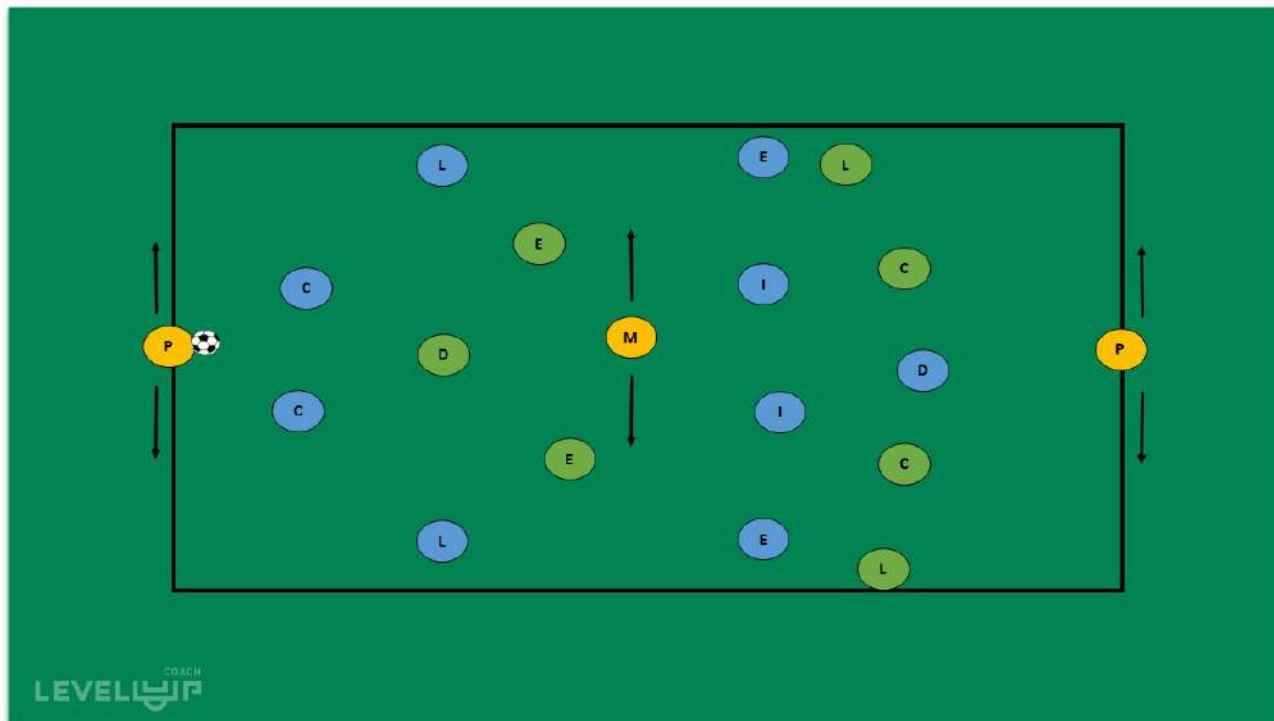
### Desarrollo

Se establecen cuatro equipos de cuatro jugadores cada uno más dos porteros. Dos de los equipos comenzarán dentro de la zona de juego mientras cada uno de los dos restantes se ubicarán detrás de las porterías. El portero de uno de los equipos iniciará el ejercicio asociándose con los jugadores con la intención de que progresen y creen situaciones de finalización para marcar gol. Si el equipo defensor recupera el balón podrá finalizar en portería contraria. En cuanto uno de los equipos marque gol, el equipo que recibió el gol, saldrá del espacio y el equipo que esperaba detrás de esa portería, entrará con un balón en posesión para atacar la portería contraria.

Los cambios de equipo se van produciendo en base a las finalizaciones de la jugada.

### Reglas de provocación

Un equipo ataca y defiende en cada repetición antes de salir de la zona.



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

18

Dimensiones

40 x 36

Objetivos

- Abrir intervalos
- Circulación
- Cerrar líneas de pase
- Conectar intermedios
- Defensa en juego directo
- Líneas de pase
- Orientar presión
- Presión alta

## Desarrollo

Se establecen dos equipos y tres comodines:

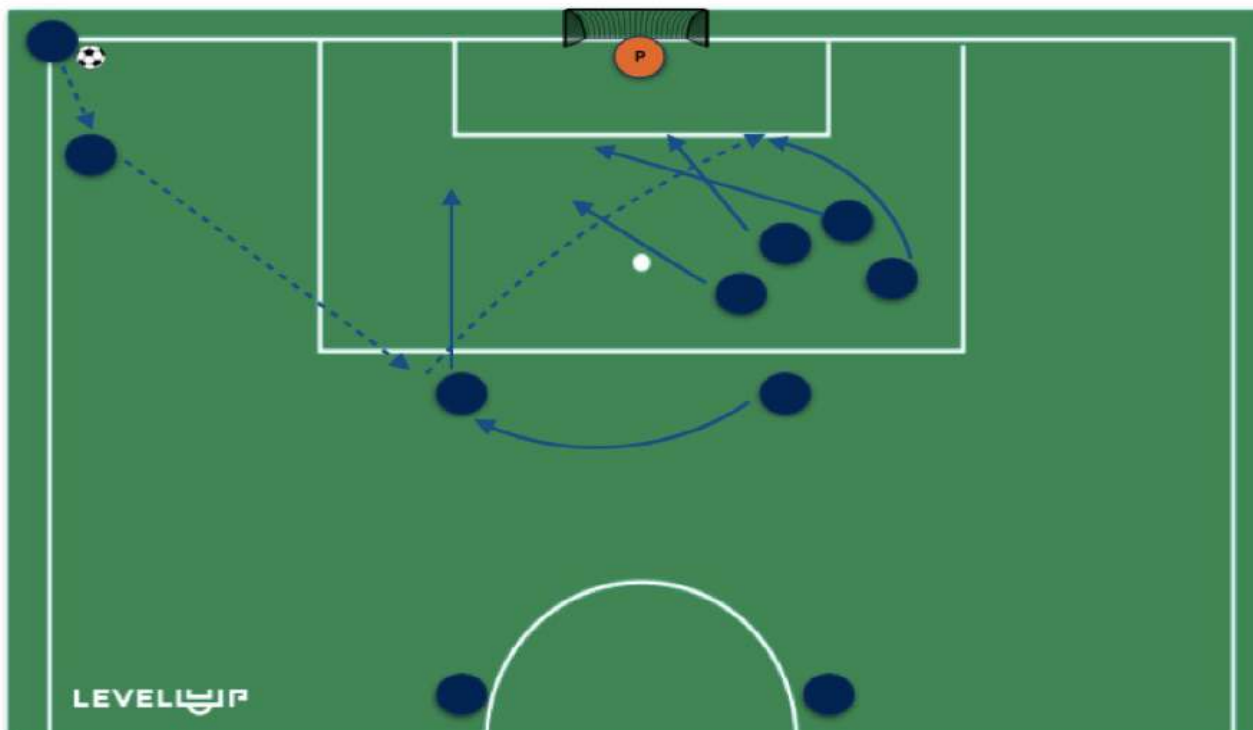
Azul: Nueve jugadores (Sistema base 1-4-1-4-1). Verde: Siete jugadores (Sistema base 1-4-3-3).

El equipo azul inicia la tarea como equipo en posesión, jugando con ellos uno de los porteros en el saque de inicio. Respetando una correcta ocupación del espacio, los jugadores tendrán que facilitar con sus movimientos la creación de líneas de pase que aseguren, junto a la ayuda de los comodines, una correcta circulación del balón en función de los rivales. Si el equipo azul es capaz de dar 20 pases con el balón sin pérdida sumará un punto. Tras robo o pérdida, el equipo verde sumará un punto cada vez que logre dar 7 pases sin que los azules recuperen.

## Reglas de provocación

Todos los jugadores juegan dentro del espacio de juego. Los porteros lo hacen sobre las líneas verticales





Fase

Ataque

Nº de jugadores

11

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

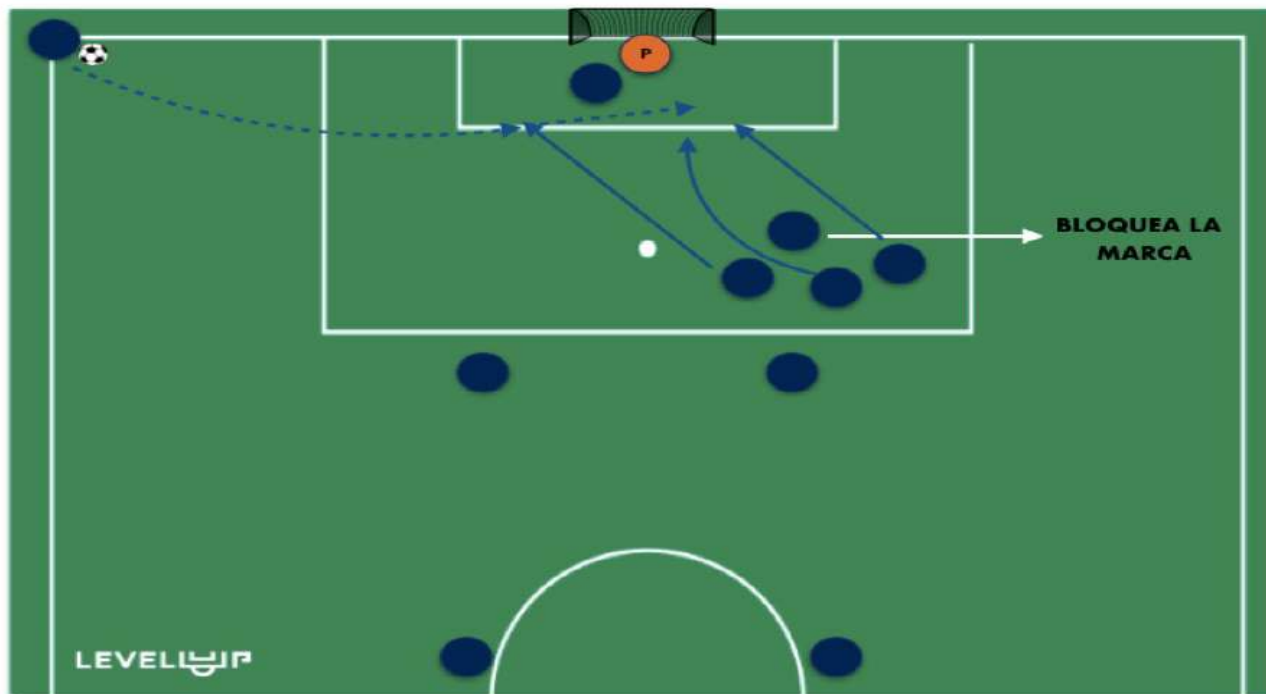
- ABP (Acciones a Balón Parado)

### Desarrollo

Distribución de los jugadores en la acción a balón parado ofensivo (saque de esquina). Zona envío: 2º Palo.

Secuencia: Cuando el jugador que va a lanzar marque la señal predefinida para identificar la acción y se disponga a sacar, pasará el balón al compañero que lo acompaña y será ahí cuando los dos jugadores que están ubicados en la zona de rechace al borde del área iniciarán sus movimientos. El más cercano al córner desde donde se ejecuta la acción hará un movimiento de penetración en el área para arrastrar alguna marca mientras el segundo jugador (preferiblemente zurdo) ocupará su posición para colgar el balón al primer toque al segundo palo. Los jugadores ubicados en el área realizarán diferentes movimientos.

### Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

11

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

- ABP (Acciones a Balón Parado)

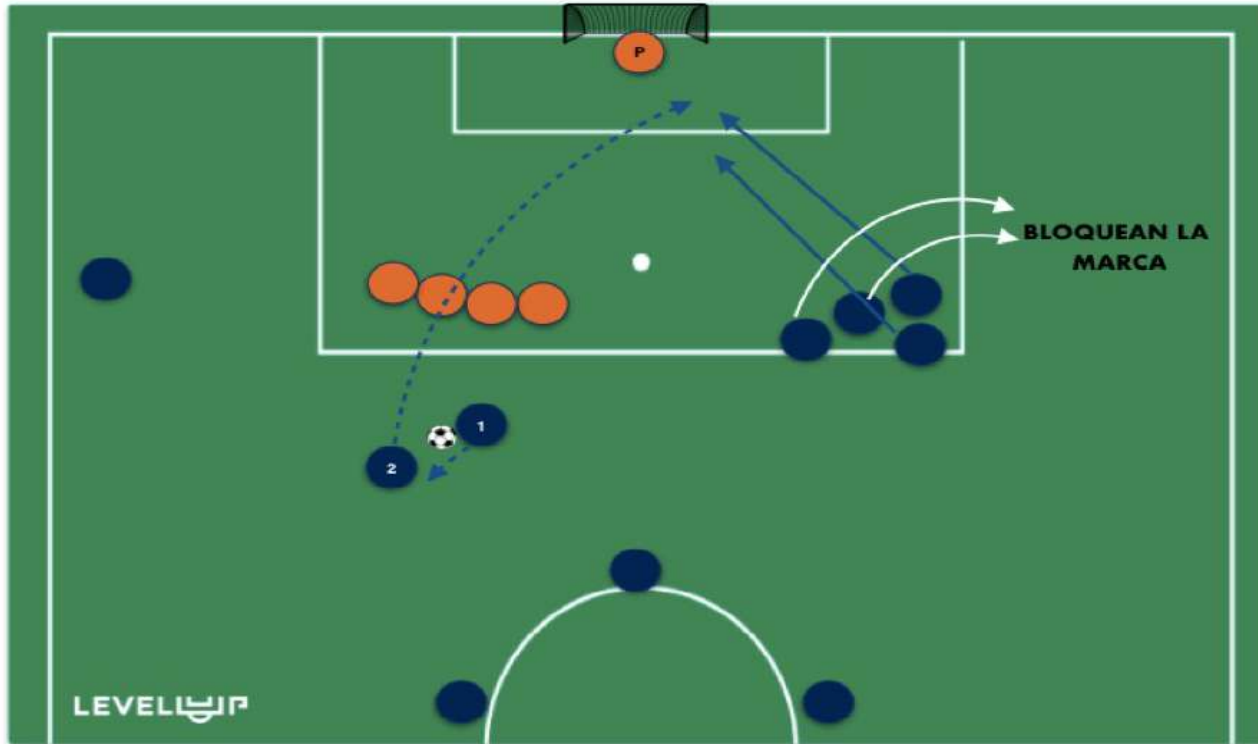
## Desarrollo

Distribución de los jugadores en la acción a balón parado ofensivo (saque de esquina). Zona envío: 1º Palo.

Secuencia: Cuando el jugador que va a lanzar marque la señal predefinida para identificar la acción y se disponga a sacar, se iniciarán los movimientos de los jugadores ubicados en el área. El jugador señalado irá hacia el primer palo, lugar donde debe ir el balón, para prolongarla hacia el segundo palo donde esperan los compañeros para rematar. Para que el jugador que va al primer palo pueda hacerlo libre de marca, sería importante que un compañero pueda bloquear su marca. También situaremos a un jugador con el portero para dificultar su salida e intentar bloquear el lanzamiento.

## Reglas de provocación





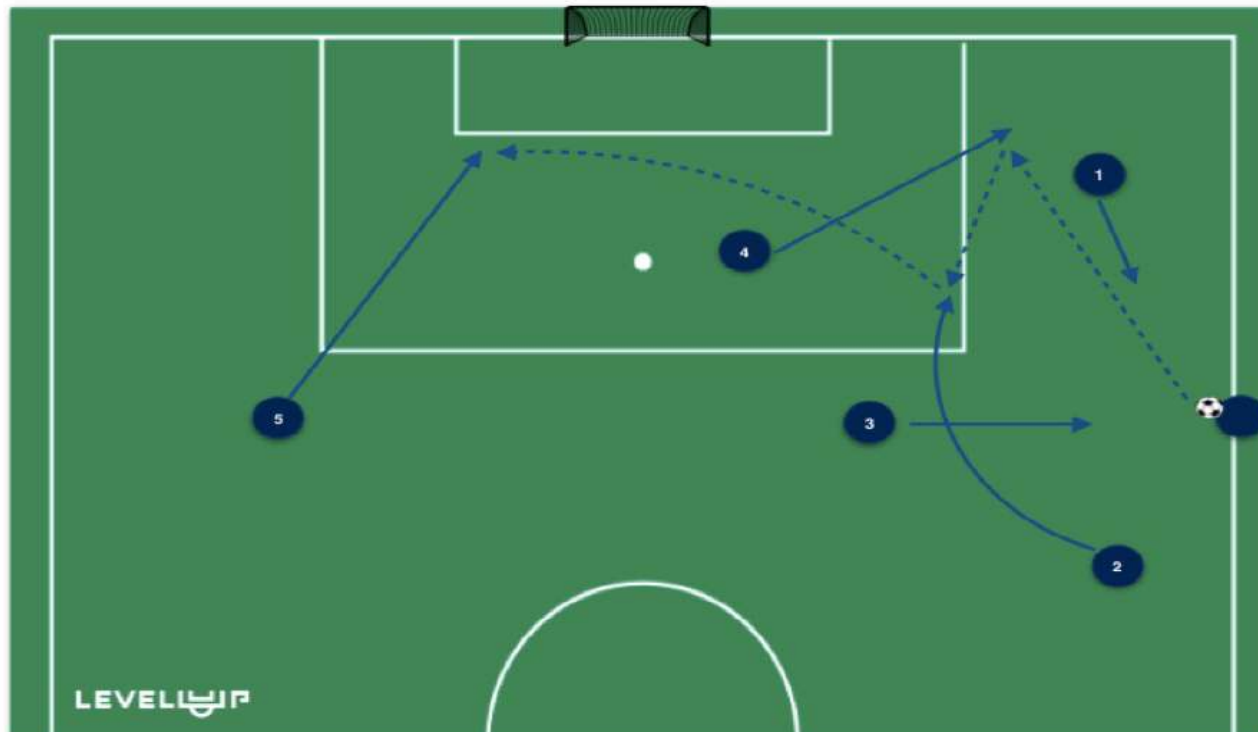
<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	11
<b>Dimensiones</b>	20 x 20
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ABP (Acciones a Balón Parado)</li> </ul>

## Desarrollo

Distribución de los jugadores en la acción a balón parado ofensivo (Falta frontal).

Secuencia: El jugador 1, que está tapando el balón, lo toca suavemente y se aparta para que el jugador 2 pueda colgarlo hacia el segundo palo. Dos de los jugadores que están ubicados en el área esperando el remate, bloquean las marcas de otros dos compañeros para que entren a rematar al segundo palo.

## Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

6

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

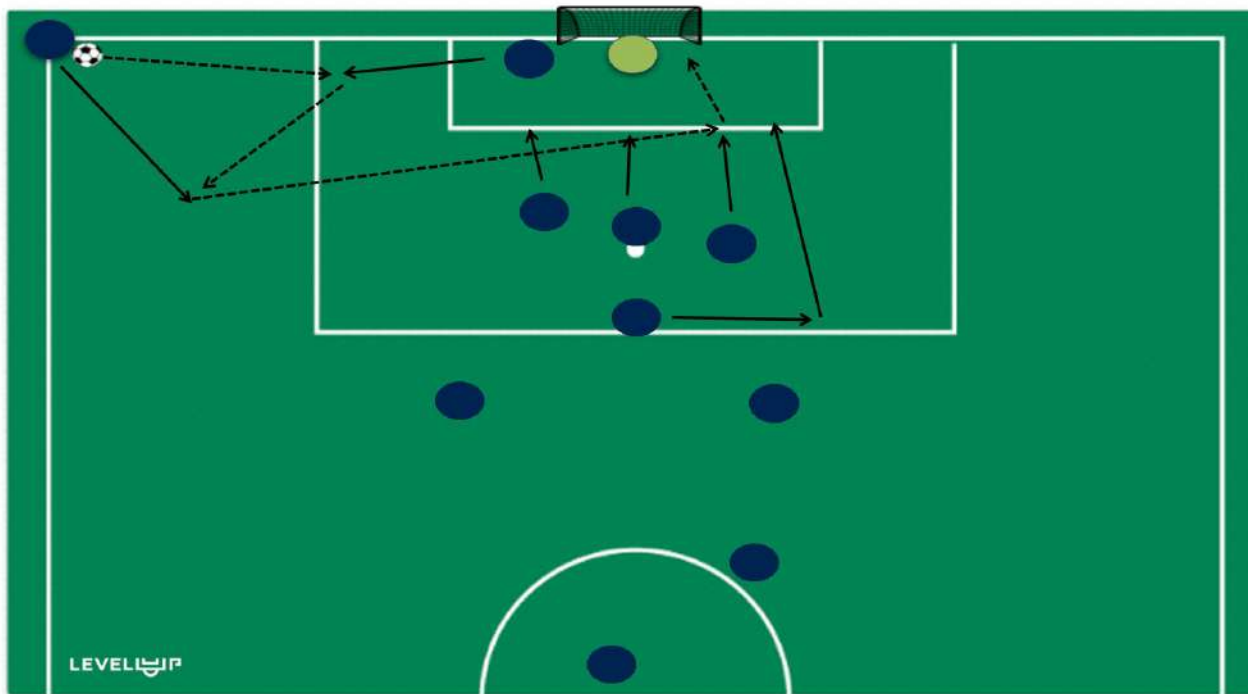
- ABP (Acciones a Balón Parado)

## Desarrollo

Distribución de los jugadores en la acción a balón parado ofensivo (Falta frontal).

Secuencia: Los jugadores 1, 2, 3 y 4 inician sus movimientos a la vez. El jugador que saca de banda jugada al espacio creado por el jugador numero 1 y que debe aprovechar con su movimientos el número 4. Una vez que reciba el jugador número 4, dejará de cara para la incorporación del número 2 que, de primera, intentará buscar en el área al jugador que se incorpora desde la banda contraria.

## Reglas de provocación

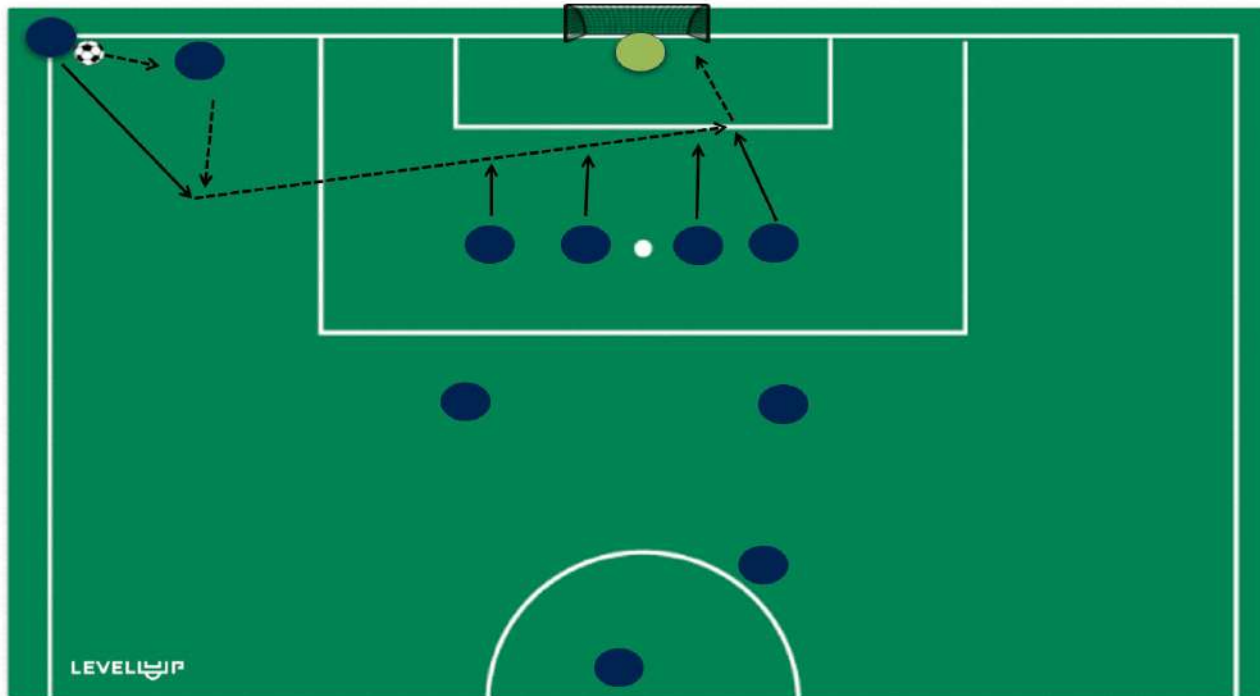


<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	11
<b>Dimensiones</b>	20 x 20
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABP (Acciones a Balón Parado)</li> </ul>

## Desarrollo

Distribución de los jugadores en la acción a balón parado ofensivo. Zona envío: Saque corto al lateral del área. Secuencia: Cuando el jugador que va a lanzar marque la señal predefinida para identificar la acción y se disponga a sacar se producen los siguientes movimientos. Un jugador se aproxima para recibir en el lateral del área + Pared para devolverla al jugador que sacó + El primer y segundo jugador colocados en el punto de penalti se desmarcarán hacia el primer palo + El tercer jugador y el cuarto se desmarcarán al segundo palo.

## Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

11

Dimensiones

20 x 20

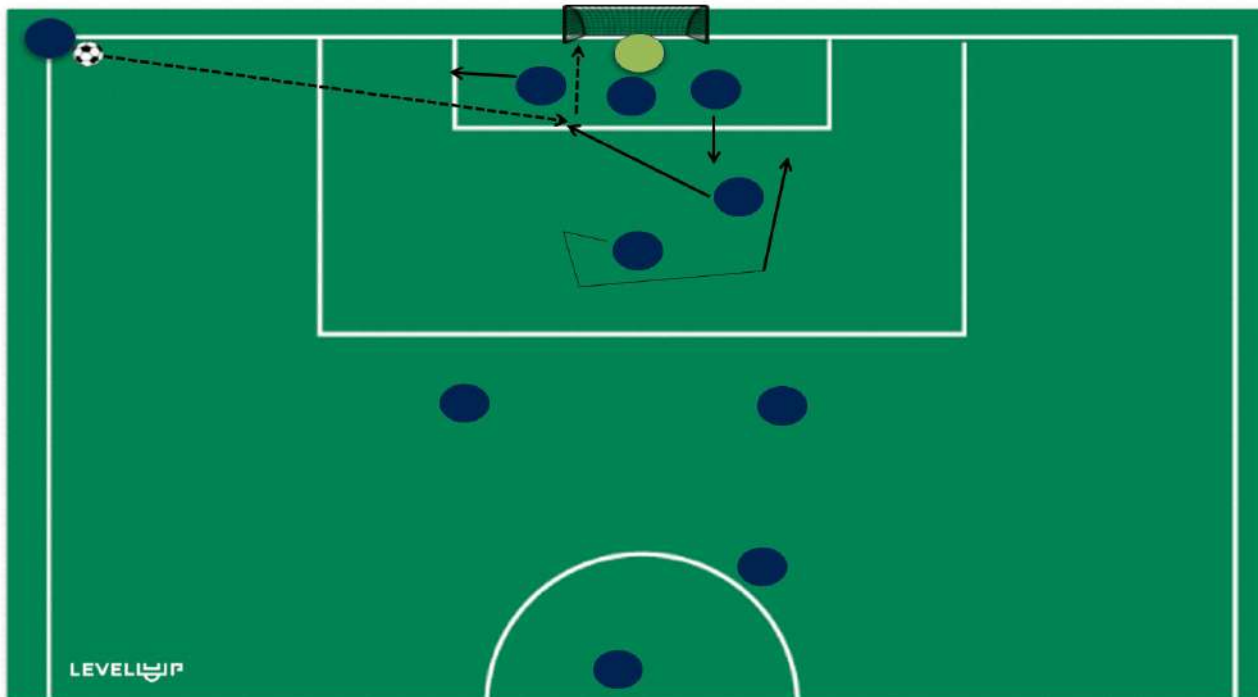
Objetivos

- ABP (Acciones a Balón Parado)

## Desarrollo

Distribución de los jugadores en la acción a balón parado ofensivo (saque de esquina). Zona envío: Saque corto. Secuencia: Cuando el jugador se disponga a sacar se producen los siguientes movimientos. Saque corto + Pared para devolverla al jugador que sacó + El primer y segundo jugador colocados en el punto de penalti se desmarcarán hacia el primer palo + El tercer jugador y el cuarto se desmarcarán al segundo palo.

## Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

11

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

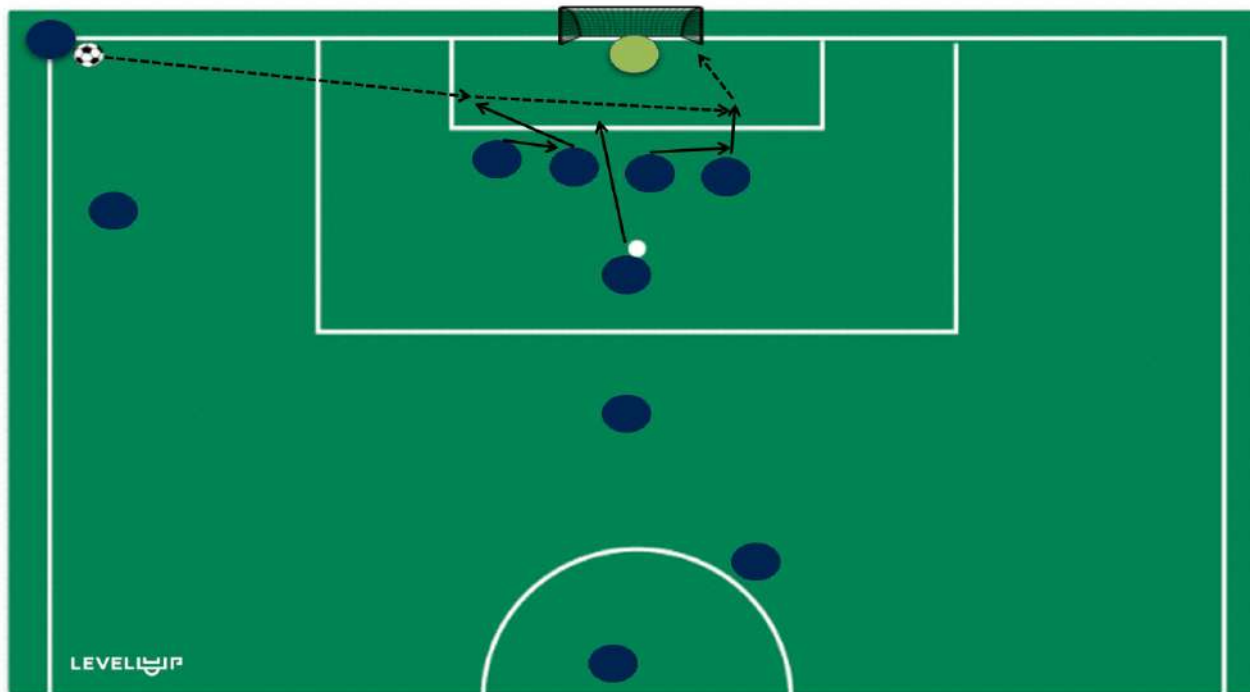
- ABP (Acciones a Balón Parado)

## Desarrollo

Distribución de los jugadores en la acción a balón parado ofensivo. Zona envío: Primer palo. Secuencia: Cuando el jugador que va a lanzar marque la señal predefinida para identificar la acción y se disponga a sacar se producen los siguientes movimientos. El jugador situado en el primer palo se aproxima para crear un espacio libre + Uno de los jugadores evitará la salida del portero + El jugador ubicado en el segundo palo bloqueará la marca del compañero colocado también en el segundo palo + el jugador sin marca se desmarcará al primer palo para rematar.

## Reglas de provocación





Fase

Ataque

Nº de jugadores

11

Dimensiones

20 x 20

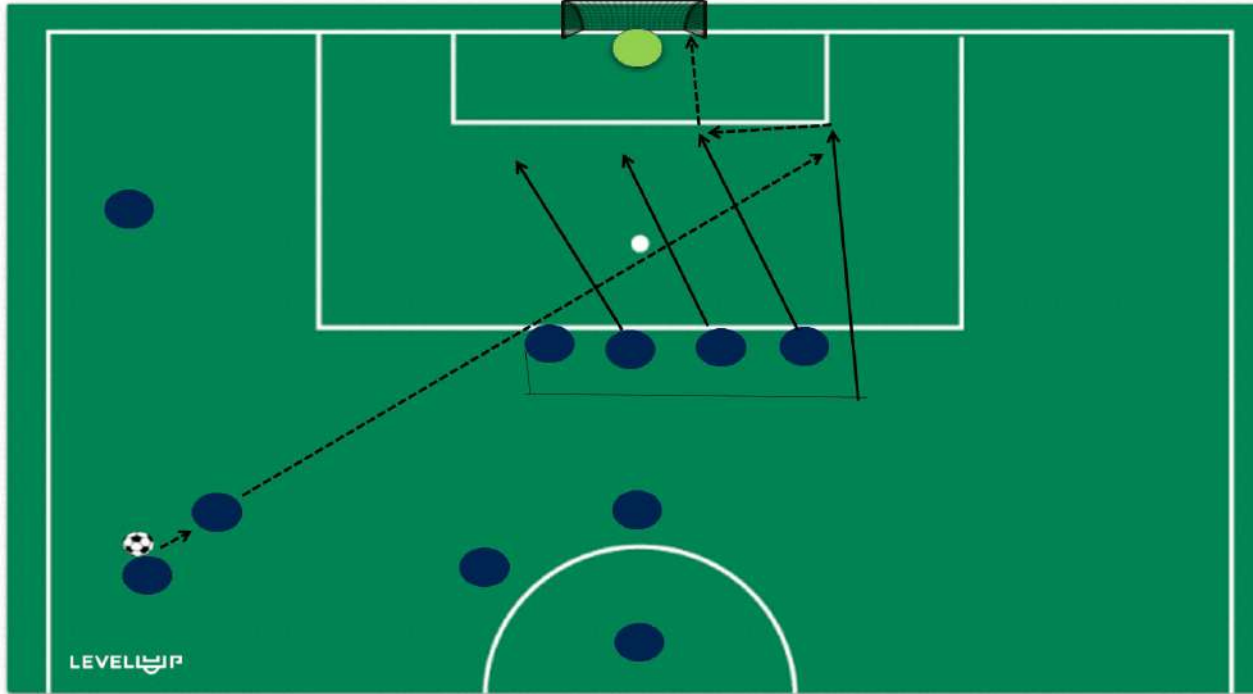
Objetivos

- ABP (Acciones a Balón Parado)

## Desarrollo

Distribución de los jugadores en la acción a balón parado ofensivo. Zona envío: Primer palo. Secuencia: Cuando el jugador que va a lanzar marque la señal predefinida para identificar la acción y se disponga a sacar se producen los siguientes movimientos. El primer jugador del área bloqueará la marca del segundo + El segundo jugador, ya sin marca, prolongará el balón hacia el segundo palo + El tercer jugador bloqueará la marca del cuarto + el cuarto jugador, ya libre de marca, rematará.

## Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

11

Dimensiones

20 x 20

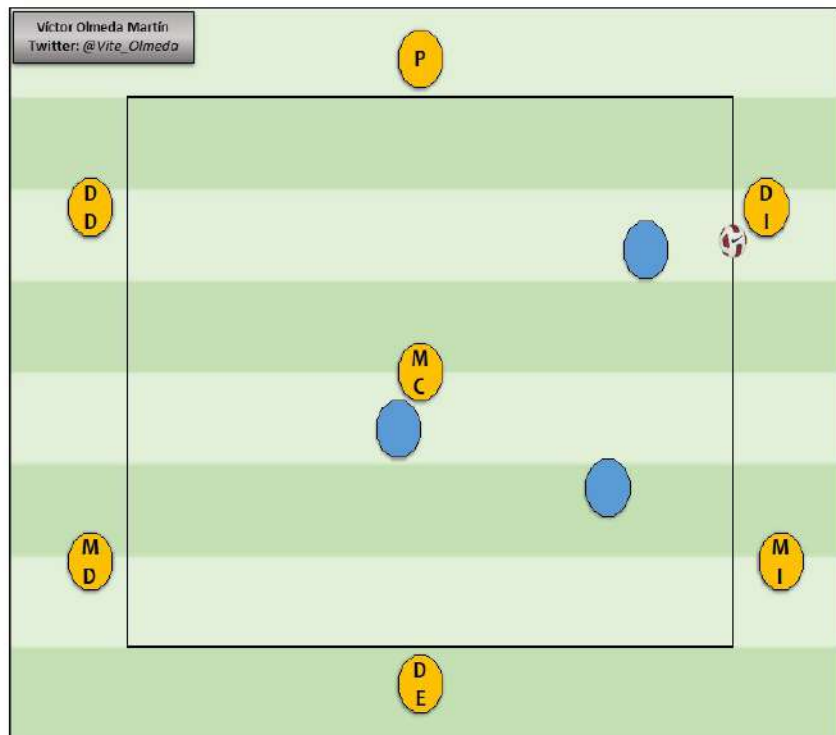
Objetivos

- ABP (Acciones a Balón Parado)

## Desarrollo

Distribución de los jugadores en la acción a balón parado ofensivo. Zona envío: Segundo palo. Secuencia: Dos jugadores se situarán próximos al balón + Uno de los jugadores sacará en corto para el otro compañero que le parará el balón + Mientras ésto ocurre el jugador más cercano al balón en el área se desmarcará hacia el 2º palo + Los otros 3 jugadores ubicados en el área se desmarcarán hacia el 1º palo y el punto de penalti + El jugador que se desmarcó al 2º palo tendrá 2 opciones 1) rematar a portería o 2) Centrar el balón para que cualquiera de los otros 3 compañeros desmarcados remate.

## Reglas de provocación



Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

10

Dimensiones

Objetivos

- Posesión

## Desarrollo

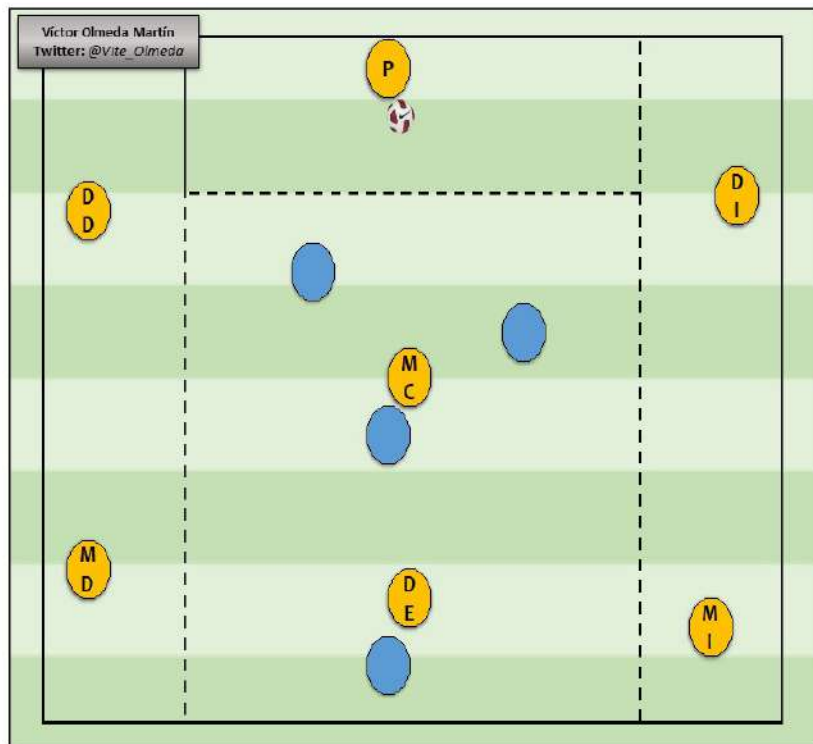
A nivel ofensivo: Introducir la fijación de marcas. Con el MC hacer hincapié en: los perfiles para jugar con un jugador u otro, movimiento para generar espacio por dentro. A nivel defensivo: 1 DF a balón, 1 DF tapa línea de pase, 1 DF con el MC (Los DF intercambian posición en función del balón)

- PUNTO: 10 pases.

## Reglas de provocación

A nivel ofensivo: Permitir a los jugadores introducirse en la zona. Cuando se mete un amarillo, su compañero de banda coge su zona / Si se mete el DE, un banda puede ocupar su zona (y viceversa) / Portero mantiene siempre esa posición. A nivel defensivo: Los DEF pueden salir de zona

- PUNTO: Aumentamos la dificultad con 15 pases para lograr tanto.



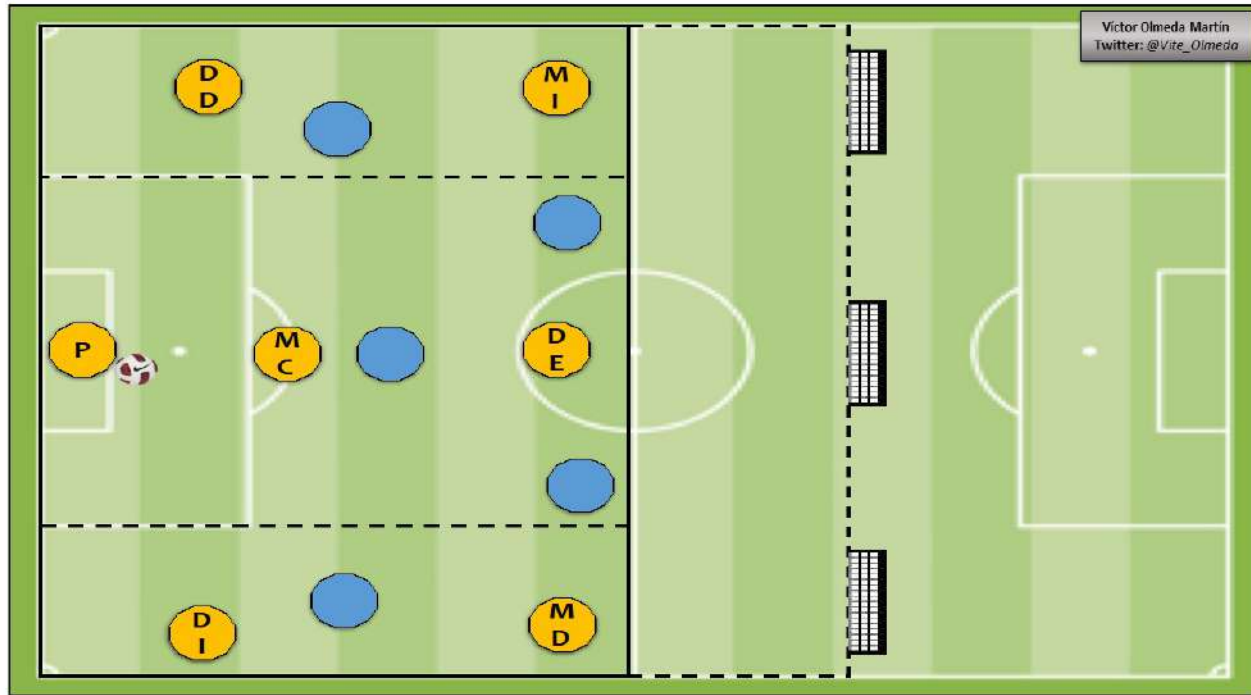
Fase	Ataque - Defensa
Nº de jugadores	11
Dimensiones	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posesión</li> </ul>

## Desarrollo

A nivel general: Introducimos sectores para trabajar los movimientos en función de donde se encuentre el balón. A nivel ofensivo: Trabajamos el concepto de generar y ocupar espacios. A nivel defensivo: 1 DF a balón, 2 DF tapan línea de pase, 1 DF con el MC (cambian de marca según donde esté el balón)  
- PUNTO: 10 pases.

## Reglas de provocación

Se pueden introducir porterías pequeñas en los 4 laterales de la zona para cuando los DEF roben traten de hacer gol en una de ellas. PUNTO DEFENSIVO: Si el que roba marca gol, este equivale a 1 PTO. Si hay pases previos entre defensas antes del tanto, este vale tantos puntos como pases hayan podido completar antes de marcar. Trabajar con amarillos el pressing tras pérdida.



Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

12

Dimensiones

Objetivos

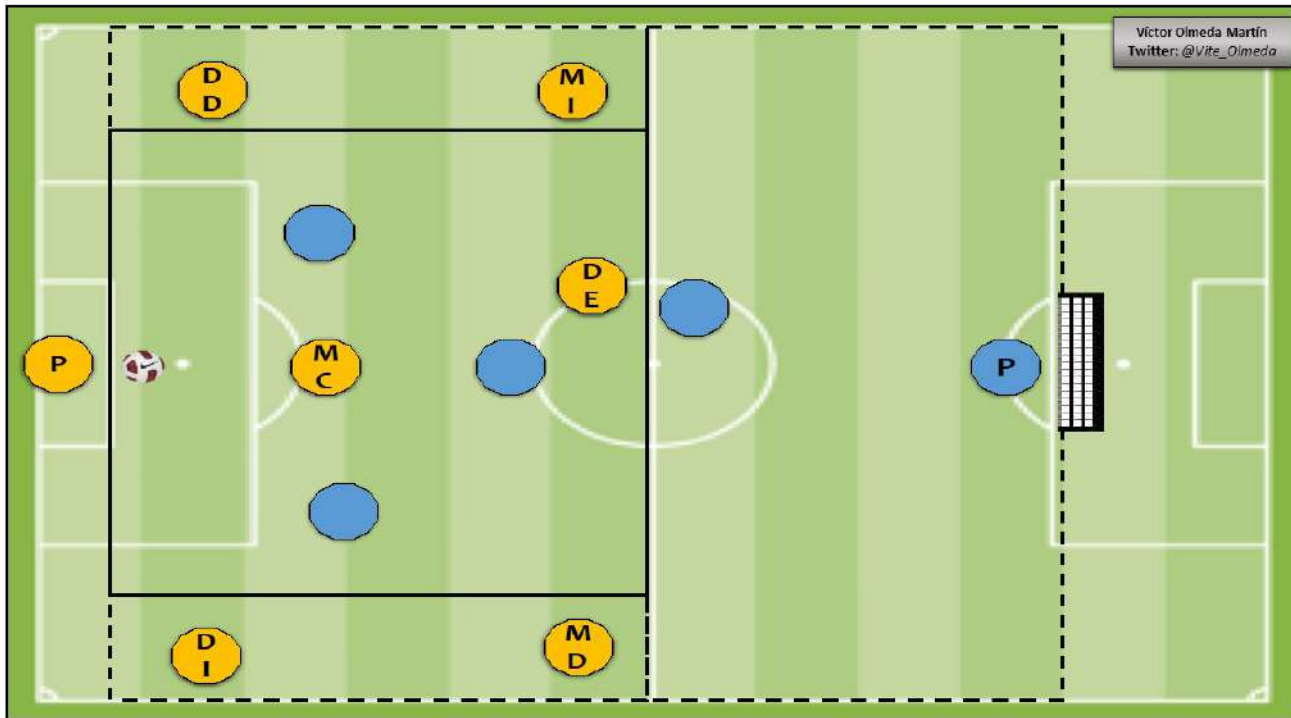
- Finalizaciones

## Desarrollo

**GOL:** Recibir en zona de marca y meter gol en PP (el pase puede ser de cualquier jugador, tiene que participar el DE en la jugada). Se trabaja el fuera de juego.  
**A nivel defensivo:** Si los DEF evitan la finalización, hacen contra y solo pueden defenderles MC-DE-DI-DD. Los defensas amarillos, en transición defensiva, se meten en zona central para defender dicha acción (se genera un 5x4).

## Reglas de provocación

**Se condiciona:** Para meter gol, el jugador que recibe pase en zona de marca tiene que pasar a otro compañero que se haya introducido en dicha zona acompañando la jugada. **Añadimos:** Los amarillos se pueden meter en zona de marca haciendo 1x1 en zonas laterales.  
**Quitamos:** No es necesario que el delantero intervenga en la jugada.



Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

12

Dimensiones

Objetivos

- Finalizaciones

## Desarrollo

A nivel ofensivo: Tras "X" pases en zona de posesión se puede pasar a zona de marca donde hacemos ATQ-DEF 4x2 (intervienen: MC-MI-MD-DE). Se trabaja el fuera de juego. A nivel defensivo: Intervienen en el 4x2 el DEF del delantero y el DEF que esté con el MC. Si DEF recuperan en zona de marca hacen Atq-Def en portería opuesta.

## Reglas de provocación

PARTIDO 7x7: Trabajamos una situación de juego real donde tratamos de trasladar lo visto en toda la propuesta. En esta tarea el trabajo principal es la salida de balón (trabajar el traslado del balón de zona de iniciación a zona de finalización), en un segundo plano orientamos el pressing.



Pere Riera  
@Pere36287525

Fase

-

Nº de jugadores

18

Dimensiones

40 x 40

Objetivos

- Cognitivo
- Finalizaciones
- Presión al poseedor
- Técnica individual
- Movilidad

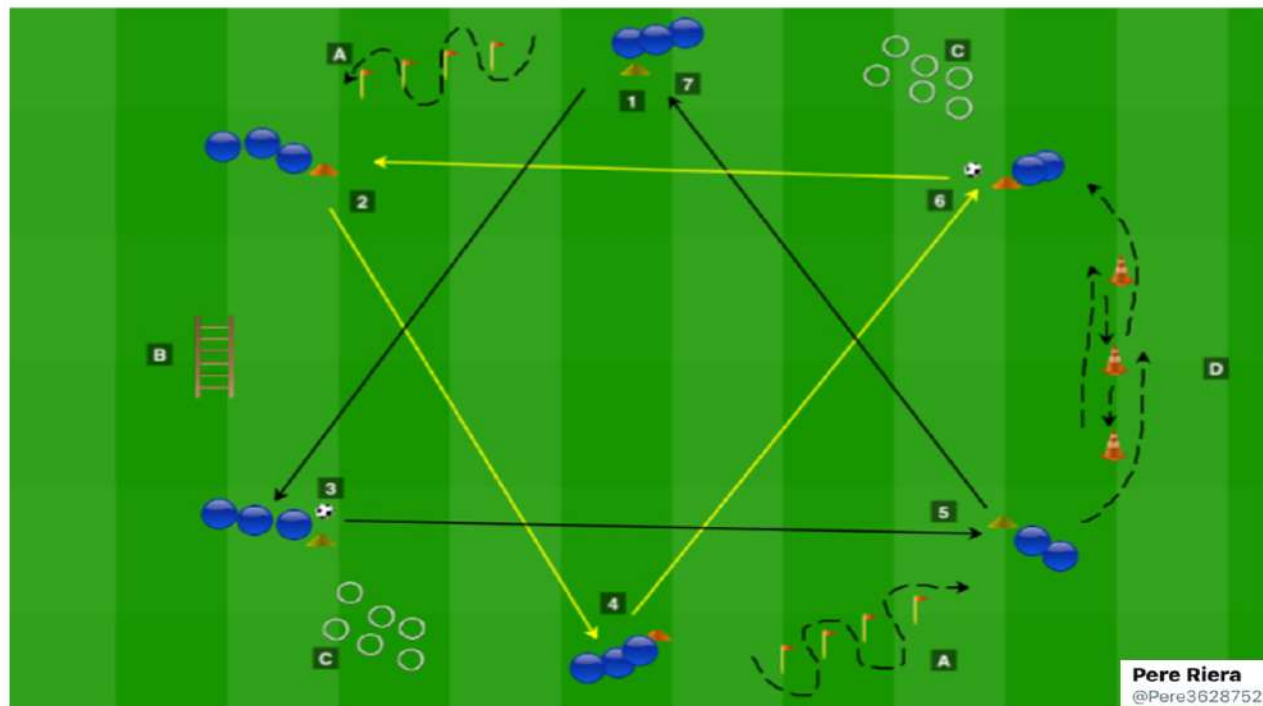
## Desarrollo

Circuito Físico/Técnico:

1- Velocidad adelante/atrás. 2- Hacer presión 2x4/5/6. 3- Al robar, se hará un 1x1 con remate aéreo, al rematar, velocidad hasta tocar el palo y volver a hasta del cono, y hacer otro 1x1 aéreo intercambiando los roles. 4- Escalera de coordinación  
Segundo portero/Entrenadores realizarán los centros

## Reglas de provocación

Realizar todas las acciones con la máxima intensidad posible. Realizar cambios de grupo cada 6 minutos.  
3 series de 6 minutos con 1 minuto de descanso entre series.



<b>Fase</b>	-
<b>Nº de jugadores</b>	18
<b>Dimensiones</b>	20 x 20
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cognitivo</li> <li>• Pases</li> <li>• Movilidad</li> </ul>

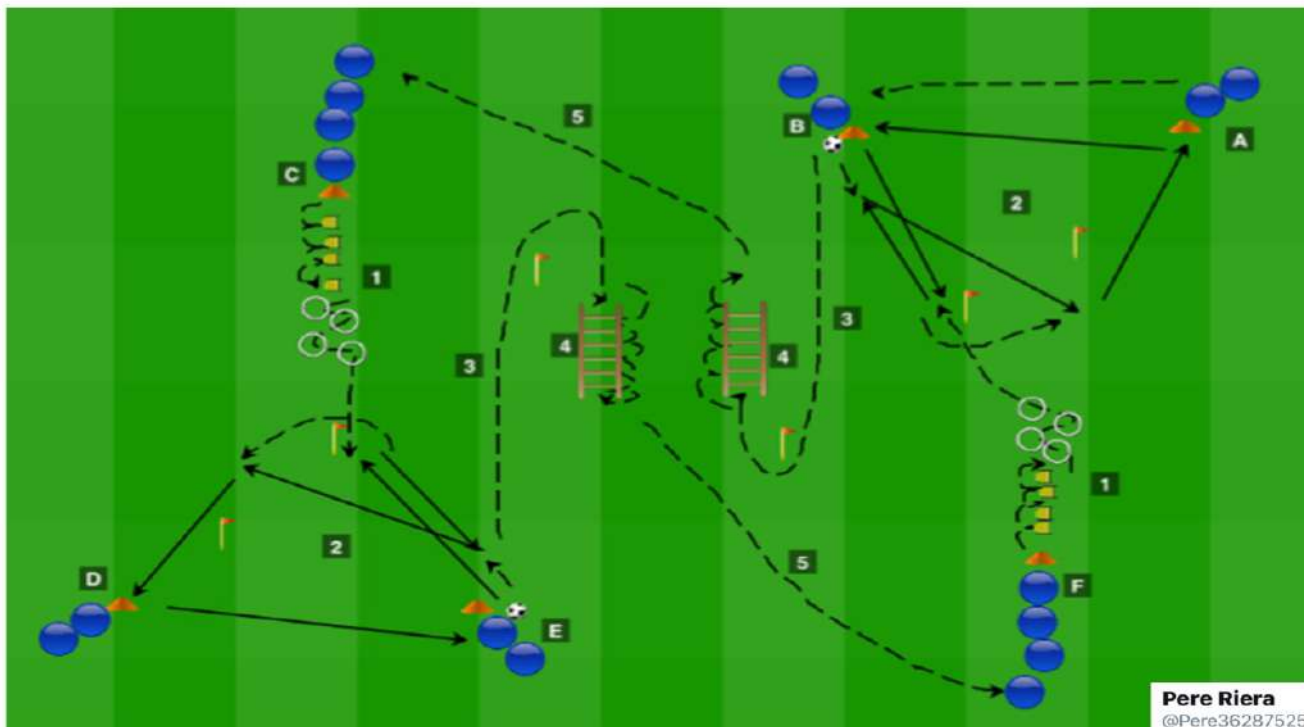
## Desarrollo

Triangulo de pase con coordinación. El Pase siempre será con los jugadores del triangulo.  
 A-Carrera lateral. B-Escalera de coordinación. C-Aros de coordinación. D-Velocidad adelante/atrás  
 Rotaciones 1-2-3-4-5-6-7 (Al cono de la derecha)

## Reglas de provocación

Hacer 3 juegos: -Un balón en cada triangulo con dos toques por jugador. -Dos balones en cada triangulo con dos toques por jugador. -Un balón por triangulo y un toque por jugador. Si hay mal pase, o el compañero no llega al cono, se para y se hace trabajo de abdominales/flexiones





<b>Fase</b>	-
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	20 x 20
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cognitivo</li> <li>• Desmarques</li> <li>• Paredes</li> <li>• Movilidad</li> </ul>

### Desarrollo

Circuito de pase con coordinación.

1-Multisaltos + aros de coordinación + ir a recibir delante de la pica. 2-Pared. 3-Velocidad. 4-Escalera de coordinación. 5-Velocidad

Rotaciones A-B-C-D-E-F

### Reglas de provocación

-Sale siguiente jugador cuando compañero toca de cara para hacer la pared

-El balón del triángulo no puede parar en ningún momento



<b>Fase</b>	-
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	20 x 20
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Cognitivo</li> <li>• Conducción</li> <li>• Movilidad</li> </ul>

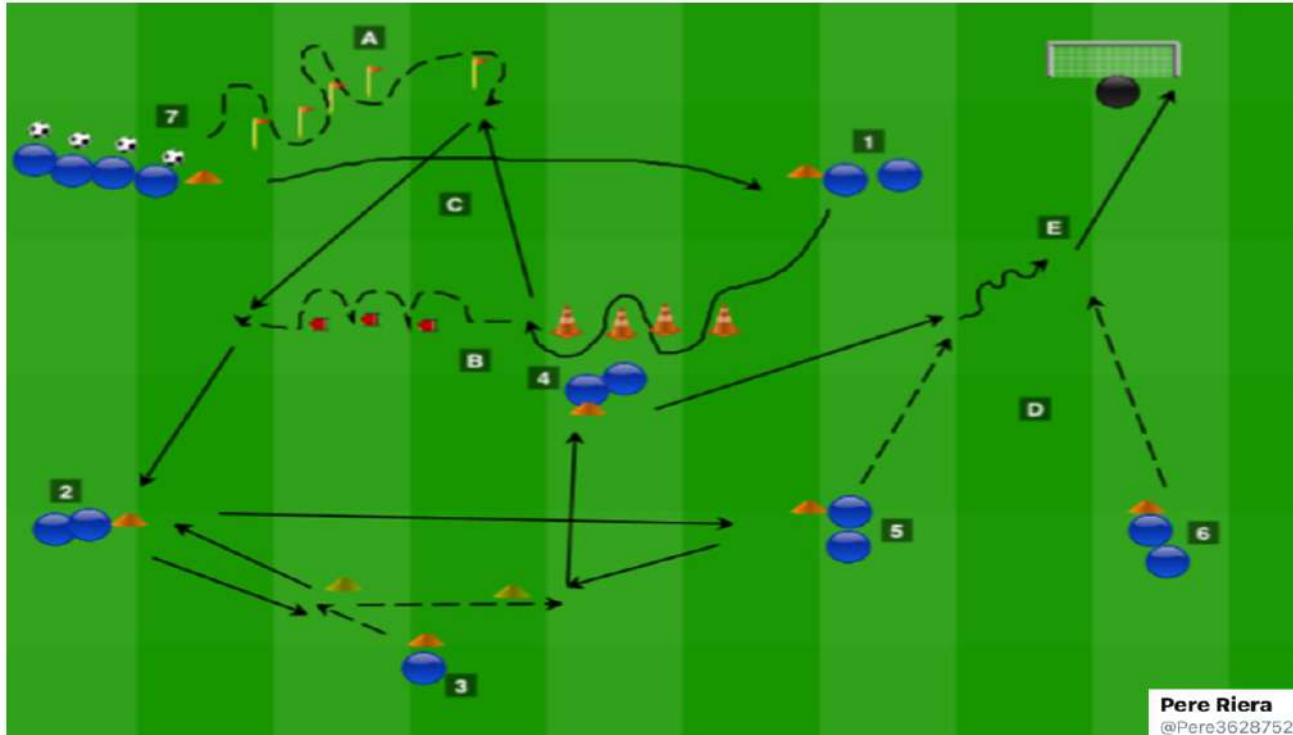
### Desarrollo

Circuito Coordinación + 1x1 + 2x2

A-Carrera lateral. B-Escalera de Coordinación. C-Disputa Balón aéreo que tirara el entrenador. D-1x1. E-Conducción zigzag. F-Multisaltos. G-Velocidad. H-2x2 Rotaciones 1-2-3-4-5-6

### Reglas de provocación

- Solo una acción, los que atacan si pierden balón se acaba la acción.
- Limitar tiempo para finalizar y en el momento que atacantes pierdan se acaba la acción
- Permitir transiciones y finalizar la jugada cuando se finaliza la acción.



Pere Riera  
@Pere36287525

Fase	-
Nº de jugadores	16
Dimensiones	40 x 40
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmarques</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Pases</li> </ul>

## Desarrollo

Circuito de coordinación + pase + velocidad + 1x1

Combinación de pases con postas de coordinación:

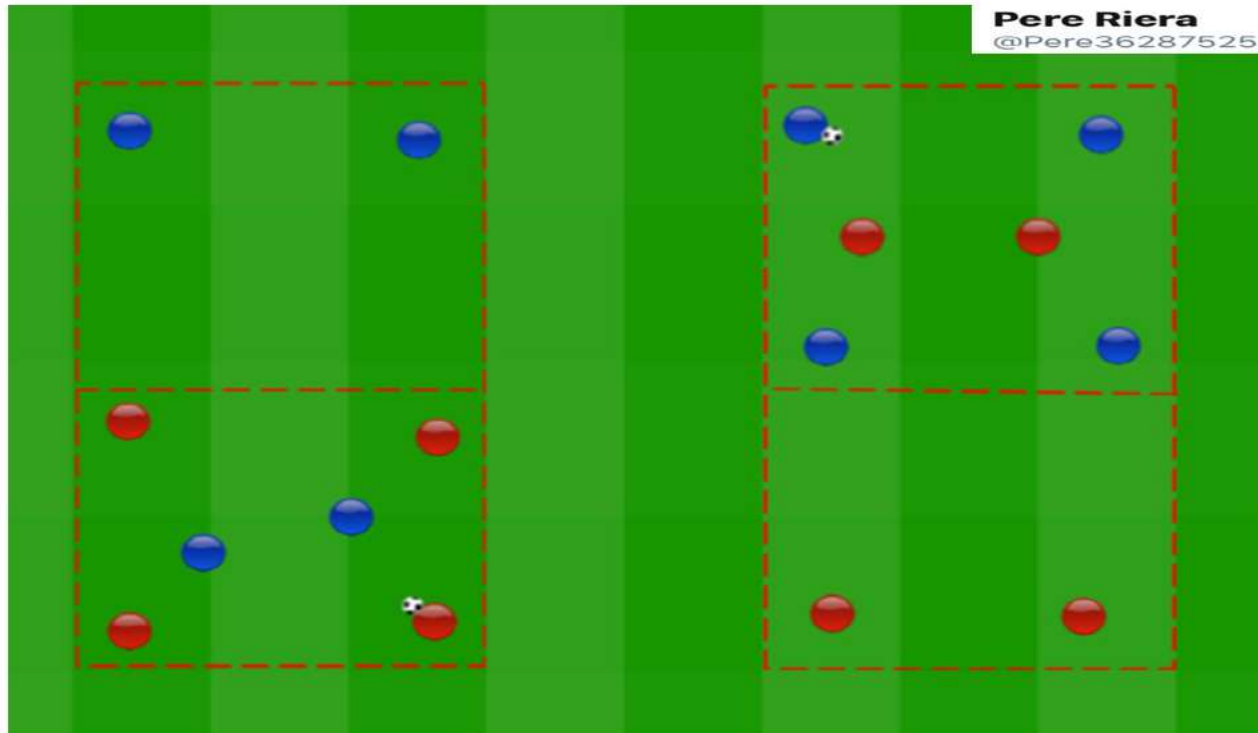
A-Carrera lateral. B-Conducción zigzag + Multisaltos. C-Pared. D-Velocidad. E-1x1

Rotaciones 1-2-3-4-5-6-7

## Reglas de provocación

-Iniciar siguiente jugador cuando de recibe la pared.

-Iniciar la velocidad cuando el jugador controle, y el pase será al espacio



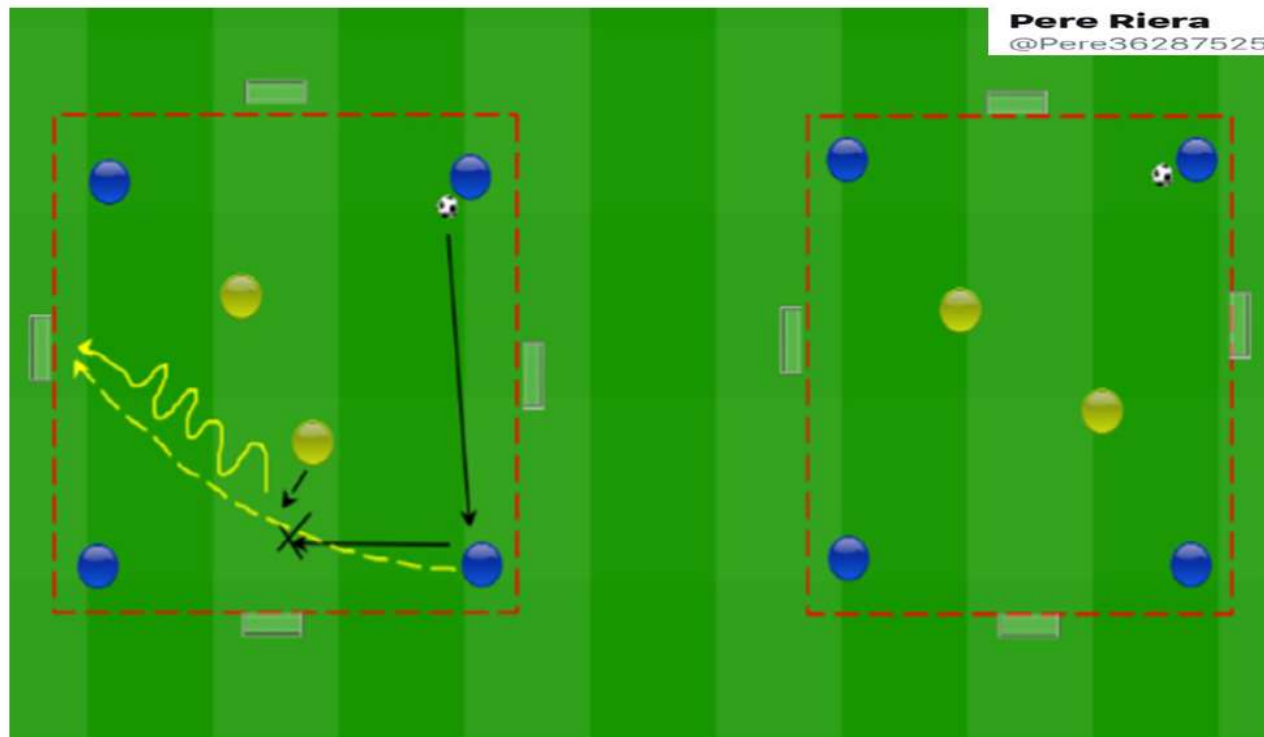
Fase	-
Nº de jugadores	16
Dimensiones	16 x 8
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pases</li> <li>• Posesión</li> <li>• Transiciones ofensivas</li> </ul>

### Desarrollo

Se realizará una posesión 4x2 dentro de una zona, al recuperar el balón jugaremos con los compañeros de la otra zona y 2 jugadores contrarios irán a presionar siendo siempre un 4x2 en la zona. Se irán alternando los dos jugadores que van a la presión independientemente de quien pierda el balón. Interesa un ritmo alto de presión y así aseguramos el descanso.

### Reglas de provocación

Defensores al recuperar, siempre que puedan, tienen que pasar a los de la otra zona. Se premiará con un punto. Si no se puede, entrenador dará balón a la otra zona para iniciar la presión.



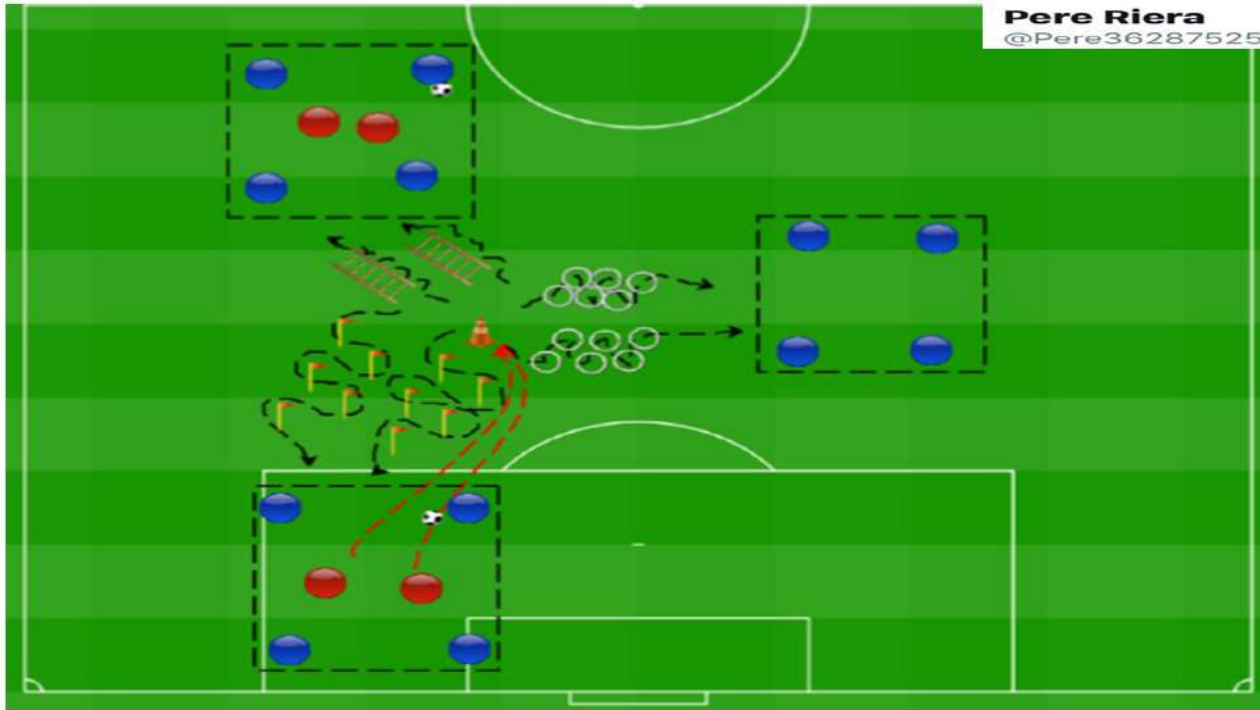
Fase	-
Nº de jugadores	6
Dimensiones	8 x 8
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pases</li> <li>• Posesión</li> <li>• Transiciones ofensivas</li> </ul>

### Desarrollo

Dentro de cada zona se hará un 4x2. el jugador que recupere la posesión, tendrá que meter gol en las dos porterías lejanas, mientras que el jugador que la pierde lo intentara evitar. Si marca gol saldrá con los atacantes, si no, seguirá defendiendo.

### Reglas de provocación

Disminuir o aumentar la distancia de la zona para hacerlo mas fácil o mas difícil. Se puede marcar en cualquier portería participando los dos defensores contra los 4 atacantes.



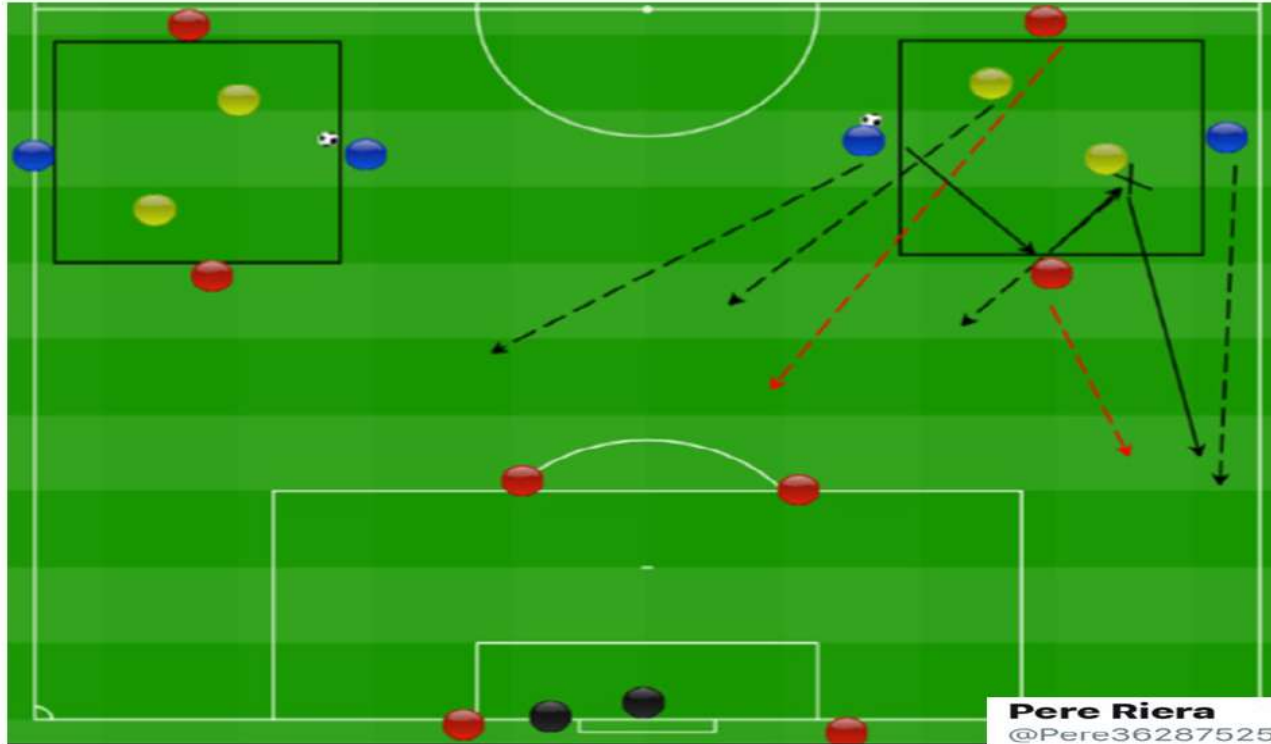
<b>Fase</b>	-
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	20 x 20
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Pases</li> <li>• Posesión</li> <li>• Transiciones ofensivas</li> </ul>

### Desarrollo

Habr  un 4x2 en dos zonas con 3 parejas, dos atacan y una defiende, y una zona con 2 parejas (4 atacantes) que harán pases entre ellos mientras vienen los defensores. La pareja que pierda el balón realizará velocidad máxima hasta el cono y después la posta física que toque para ir a la zona donde no hay defensores.

### Reglas de provocación

Desde que se pierde el balón hasta que se recupera, tiene que ser de máxima intensidad.



Fase

-

Nº de jugadores

17

Dimensiones

40 x 40

Objetivos

- Evitar finalizaciones
- Pases
- Posesión

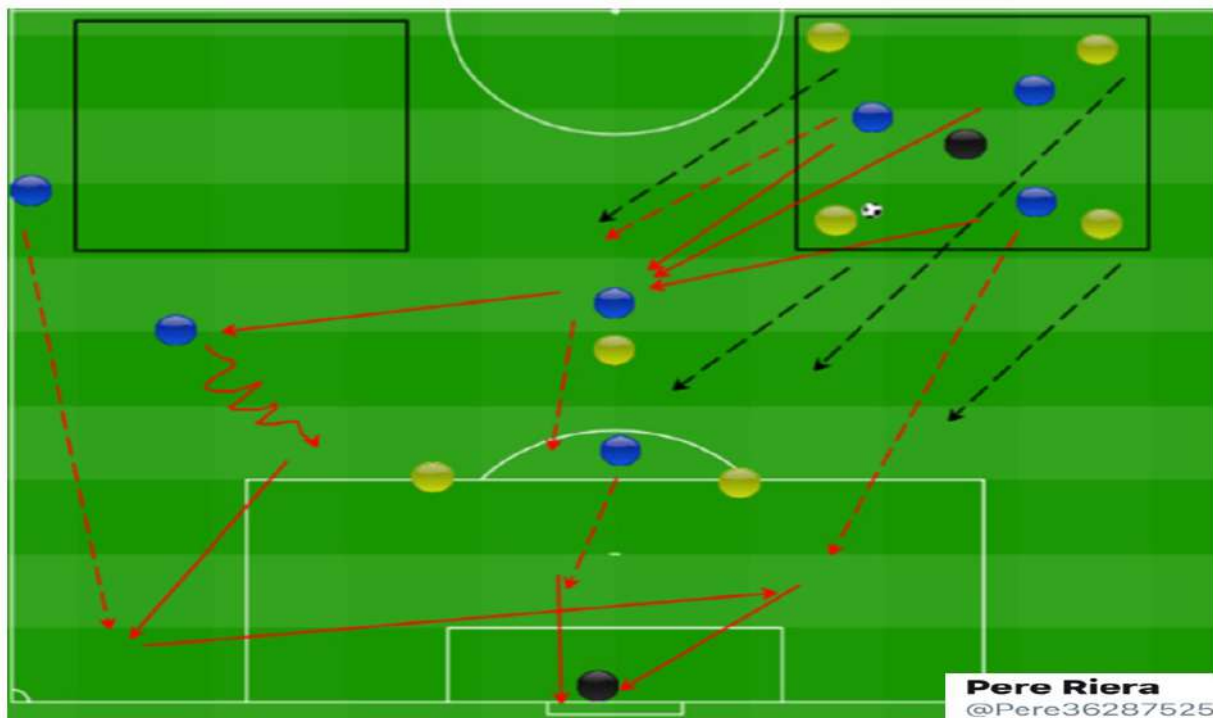
## Desarrollo

Tendremos 2 zonas 5mx5m donde habrá 3 parejas. 2 parejas atacarán y una defenderá. Fuera de la zona en el centro habrán 2 defensores. Cuando la pareja del rondo robe, realizará ataque con la pareja que no ha perdido el balón, y la pareja que ha perdido el balón defenderá con la pareja que estaba fuera de la zona realizando un 4x4.

## Reglas de provocación

Defensores fuera de la zona temporizar a que lleguen los compañeros de la zona.  
Atacantes conseguir la máxima amplitud i profundidad lo mas rápido posible.





Fase	-
Nº de jugadores	15
Dimensiones	40 x 40
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar finalizaciones</li> <li>• Pases</li> <li>• Transiciones ofensivas</li> </ul>

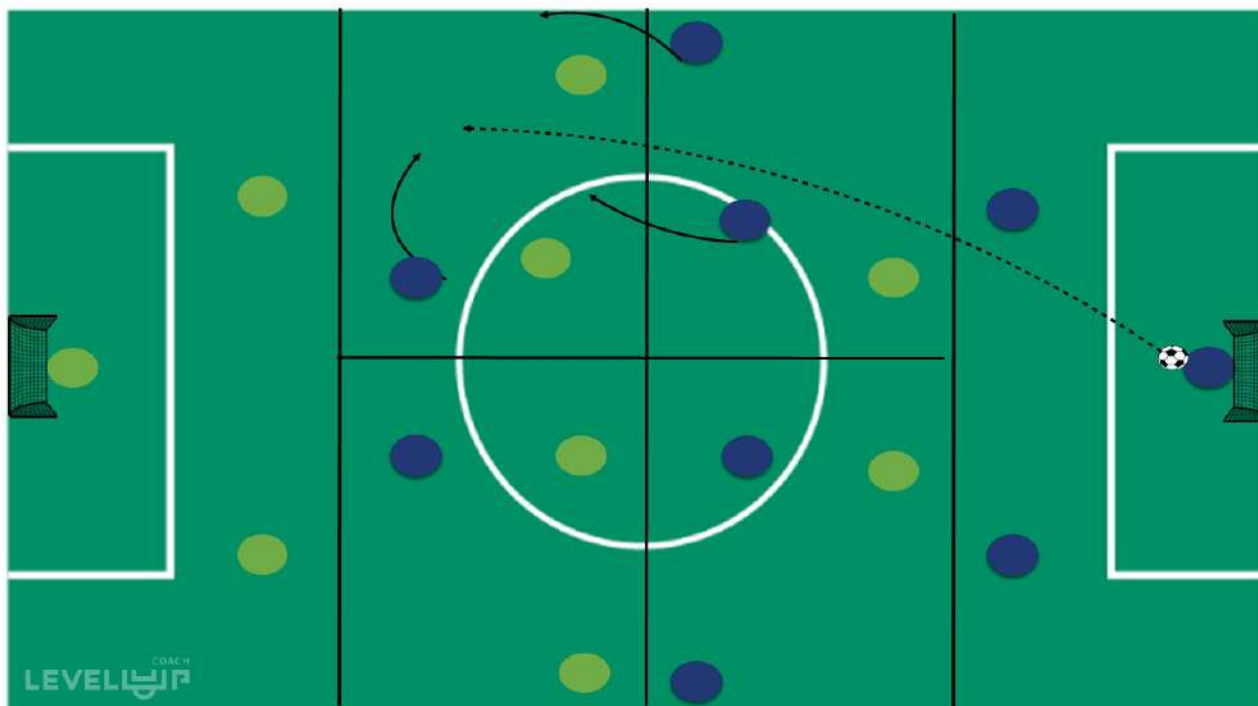
### Desarrollo

Tendremos dos zonas de 8mx8m donde se realizará un 4x3. Fuera de la zona habrá 4 defensores y 4 atacantes en posiciones reales de juego. Cuando se recupere el balón dentro de la zona, jugaremos con los atacantes de fuera buscando atacar portería.

### Reglas de provocación

Defensores fuera de la zona temporizar a que lleguen los compañeros de la zona. Atacantes conseguir la máxima amplitud i profundidad lo mas rápido posible. Buscar 2x1 incorporación de lateral.





<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	18
<b>Dimensiones</b>	65 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centros</li> <li>• Coberturas</li> <li>• Disputas</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Inicio de juego</li> <li>• Juego directo</li> <li>• Segunda jugada</li> </ul>

### Desarrollo

Se establecen dos equipos de nueve jugadores, además la zona central se dividirá en cuatro espacios iguales (con el objetivo de delimitar las zonas de lanzamiento y segunda jugada). Los inicios de juego los puede realizar el portero o bien conectar con uno de los centrales para que sean ellos quienes realizan el envío. Tras la disputa del balón y a partir de la segunda jugada que emerge, determinaremos si le daremos preferencia a mantener y circular en esa zona del campo para progresar o buscaremos un ataque rápido tras la recepción de la segunda jugada. Los inicios se irán variando desde ambas porterías.

### Reglas de provocación



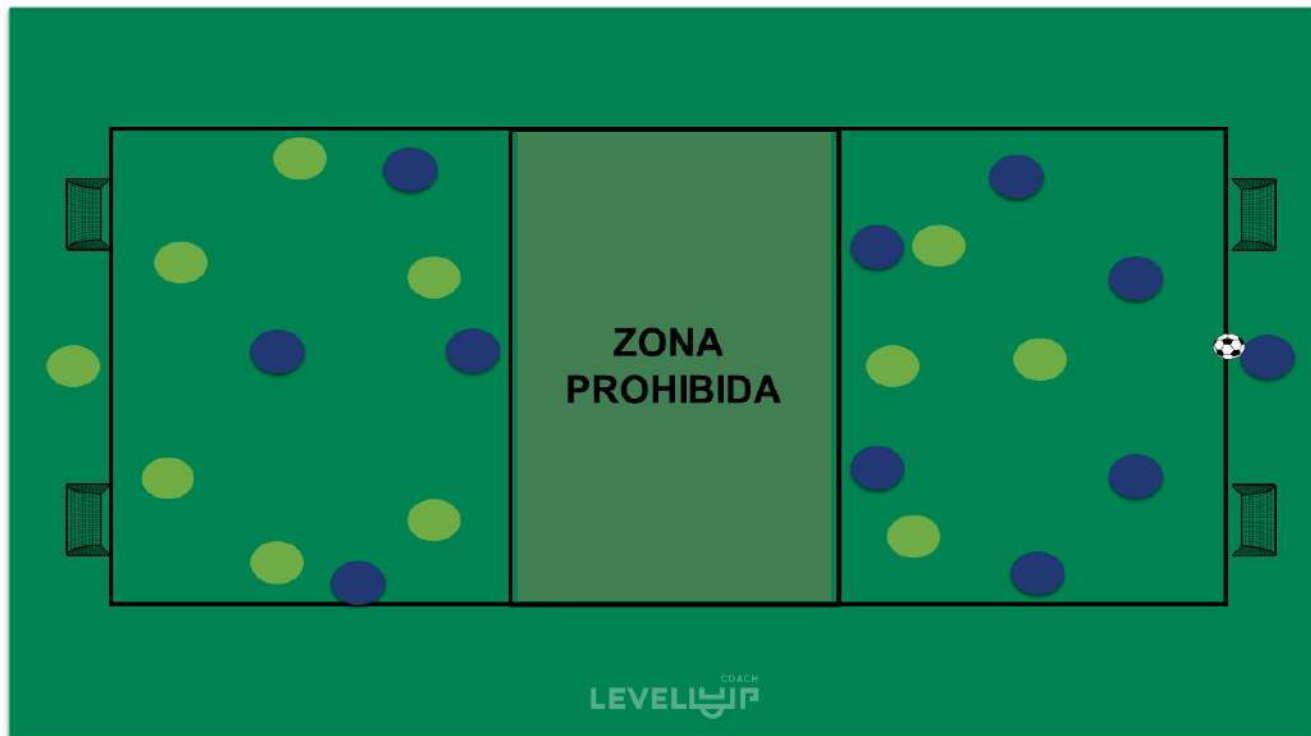
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	13
<b>Dimensiones</b>	40 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centros</li> <li>• Disputas</li> <li>• Despeje orientado</li> <li>• Defensa en área</li> <li>• Defensa en juego directo</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Interceptaciones</li> <li>• Segunda jugada</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos, el atacante (azules) de siete jugadores distribuidos como en el gráfico (adaptar al sistema usado en el equipo). El equipo defensor, con cinco jugadores (4-1) y un portero.

El ejercicio comienza con el lanzamiento del balón al área de uno de los laterales. El equipo atacante deberá intentar finalizar en la portería contraria o hacerse con la posesión para atacar de manera más posicional. Por el contrario, el equipo defensor deberá despejar el balón y enviarlo a la zona intermedia marcada por dos líneas amarillas.

## Reglas de provocación

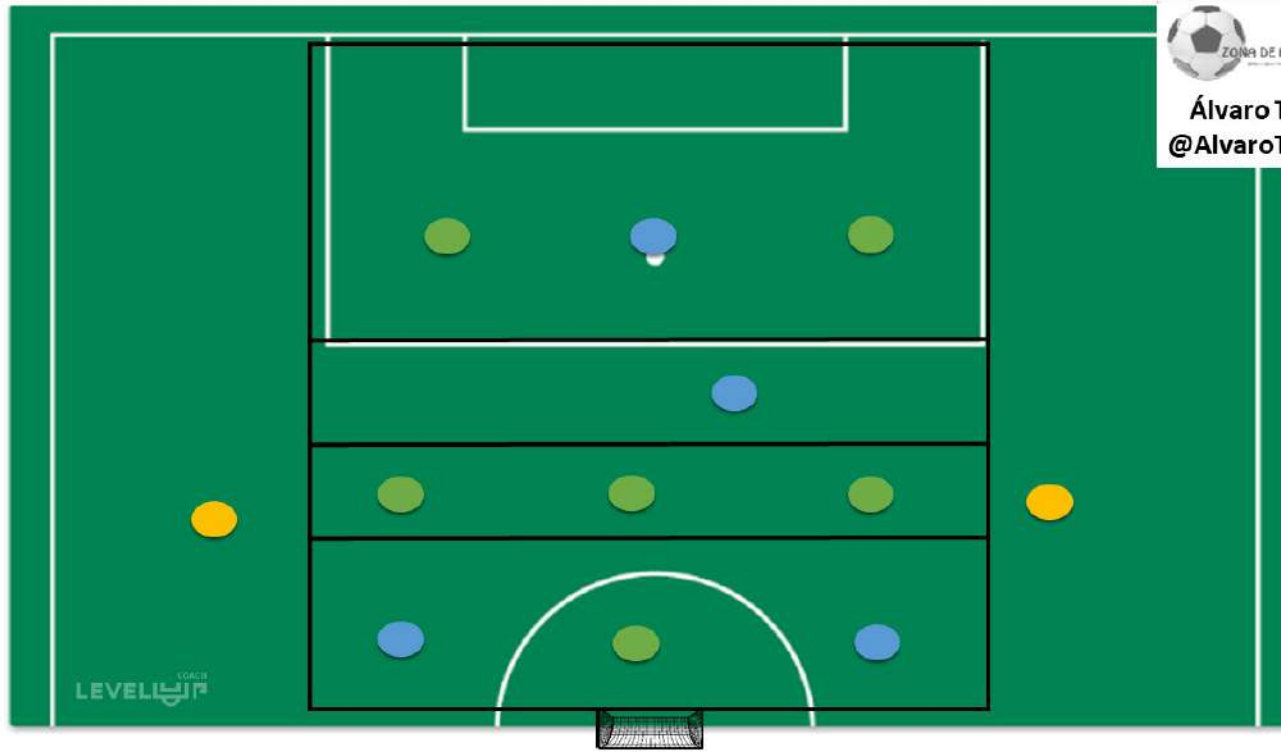


<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	22
<b>Dimensiones</b>	65 x 40
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disputas</li> <li>• Despeje orientado</li> <li>• Evitar finalizaciones</li> <li>• Inicio de juego</li> <li>• Juego directo</li> <li>• Presión alta</li> <li>• Segunda jugada</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de once jugadores (10 de campo más portero) cada uno. Como podemos apreciar en el gráfico superior, colocaremos dos miniporterías en cada uno de los lados del rectángulo para ser atacadas y defendidas por los equipos además de una zona media en la que penetrar en ella estará prohibido. Uno de los equipos, iniciará con su jugador vértice (fuera del espacio) e intentará crear una situación que le permita un envío cómodo a la zona contraria para que los compañeros (en inferioridad) puedan finalizar en alguna de las dos porterías. Si antes de lanzar, el equipo rival recupera el balón, puede finalizar en las miniporterías. Si la recuperación es en la zona contraria, donde el equipo que estaba defendiendo tiene superioridad numérica, serán ellos los que tengan que generar las condiciones para propiciar un envío a la contraria y finalicen los compañeros.

## Reglas de provocación



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	12
<b>Dimensiones</b>	20 x 40
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Cognitivo</li> <li>• Centros</li> <li>• Filtrar pase</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Orientación corporal</li> <li>• Pases</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

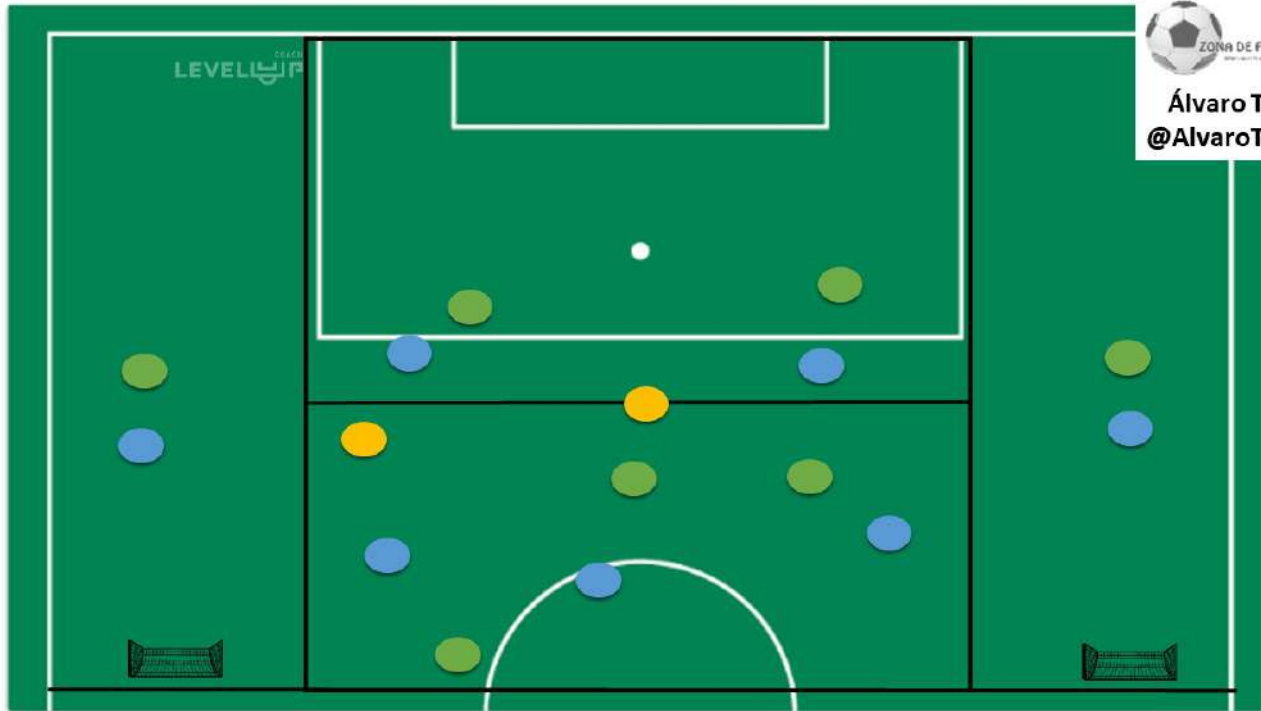
## Desarrollo

En un espacio acotado, tal y como es reflejado en la representación gráfica. El juego empieza en zona de creación con superioridad, intentamos filtrar pase a medio centro que se encuentra en zona central para que este descargue a banda, donde están los comodines para que estos a su vez realicen un centro para la llegada del medio centro, delantero y comodín contrario. Si se produce robo hay contra y finalización.

Variantes:

1. Aumentar el número de distintas zonas.
2. No terminar siempre con centro lateral.

## Reglas de provocación



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	40 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Filtrar pase</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Pases</li> <li>• 2 vs 1</li> </ul>

## Desarrollo

En un espacio acotado, como en la presentación gráfica, se realiza un ataque posicional favoreciendo la creación de líneas de pase y mejorar la capacidad de filtrar pase, más finalización. Tras recuperación el equipo que defiende debe salir por banda para anotar gol en una mini portería. Comodín crea superioridad para ambos equipos en todas las zonas.

Variante:

1. Aumentar el número de comodines.
2. Permitir que los jugadores puedan ir a otros espacios para crear superioridades.

## Reglas de provocación



Fase	Ciclo completo del juego
Nº de jugadores	14
Dimensiones	40 x 50
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Filtrar pase</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Pases</li> <li>• 2 vs 1</li> </ul>

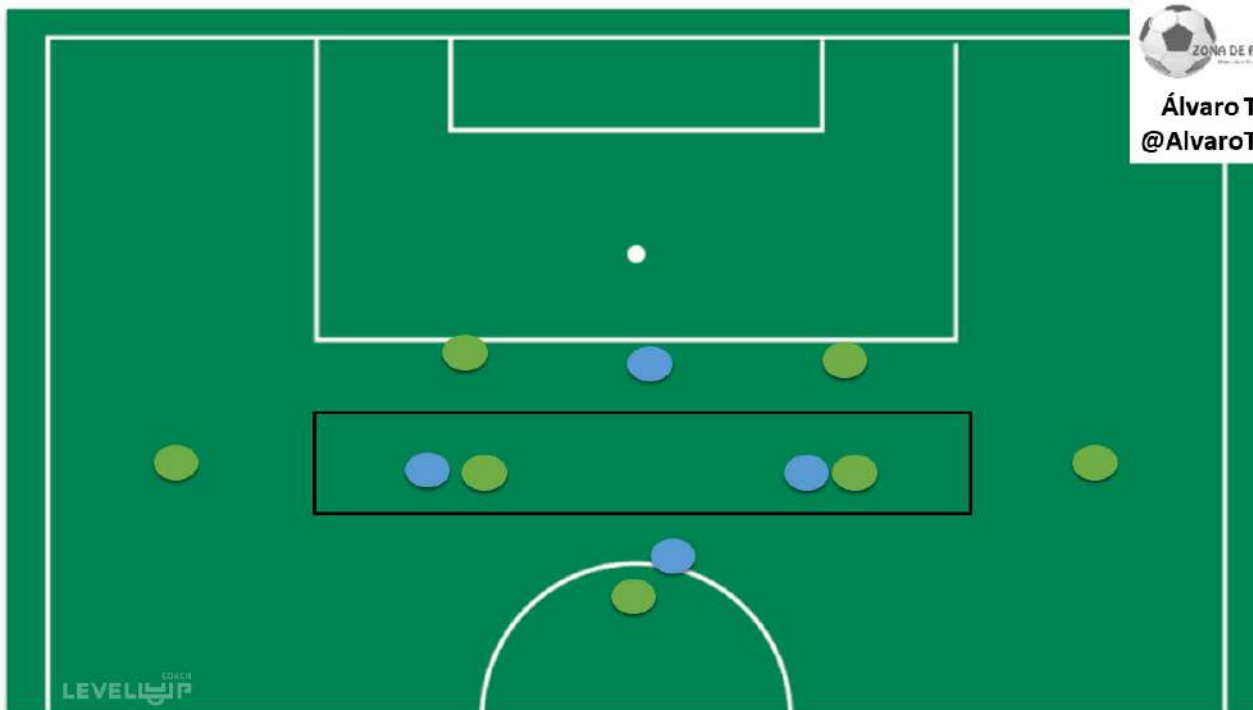
## Desarrollo

En un espacio acotado, como en la representación gráfica, realizamos una posición con puestos específicos donde 4 jugadores deben evitar el pase interior, un jugador debe saltar al central de su zona. Si se produce la recuperación de los 4 jugadores que estaban defendiendo el pase interior, cambio de rol, realizamos una finalización contra los centrales de la zona recuperada o jugamos con pase de seguridad a los mediocentros y ocupamos zonas de posición pasando los otros 4 jugadores a defender.

Variantes:

1. Zona donde saltan los defensas.
2. Número de medios centros.
3. Obligatoriedad de definir tras recuperación.

## Reglas de provocación



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	11
<b>Dimensiones</b>	40 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Filtrar pase</li> <li>• Pases</li> <li>• Posesión</li> </ul>

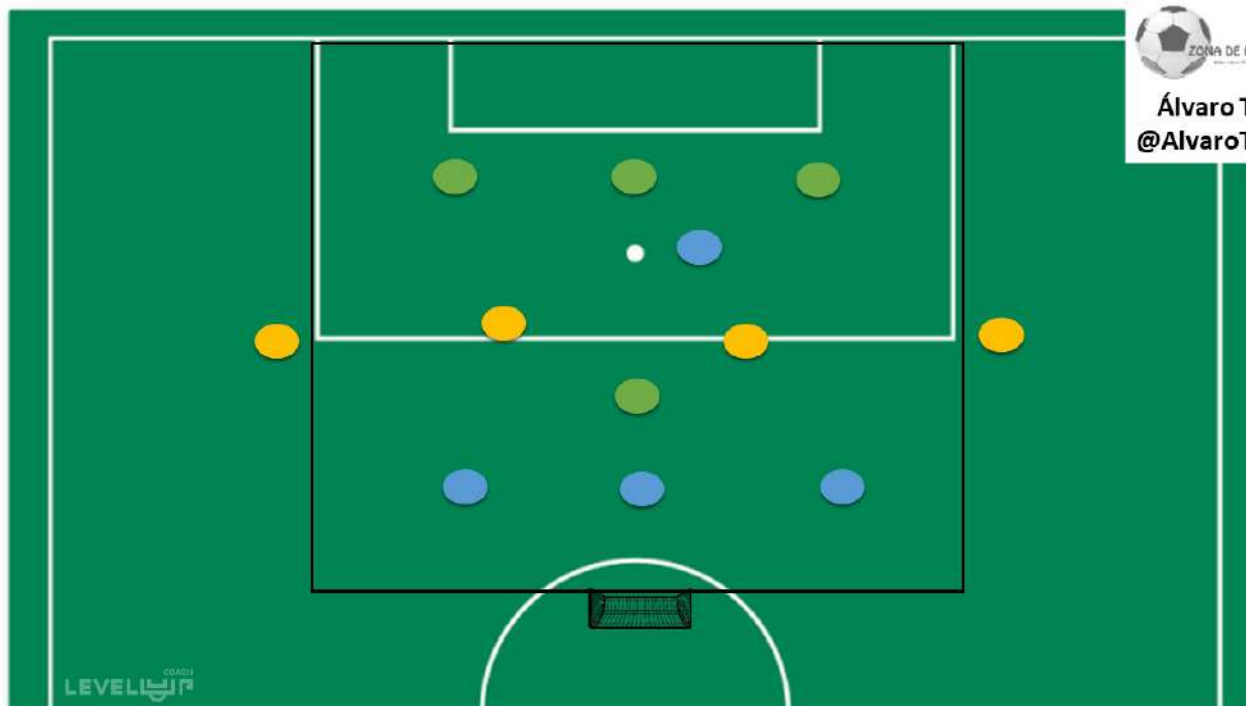
## Desarrollo

Realizamos una salida de balón con los 4 defensas, mientras que los 2 centrocampistas se sitúan en un espacio, tal y como está reflejado en la representación, el objetivo es buscar filtrar el pase tanto dentro del rectángulo, como 3º hombre. Si intercepta el pase realizamos un ataque saliendo del cuadrado.

Variantes:

1. Número de jugadores dentro del cuadrado.
2. Definir o intentar llevar el balón a lado opuesto.

## Reglas de provocación



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	40 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Búsqueda de superioridad</li> <li>• Controles</li> <li>• Pases</li> <li>• Posesión</li> </ul>

## Desarrollo

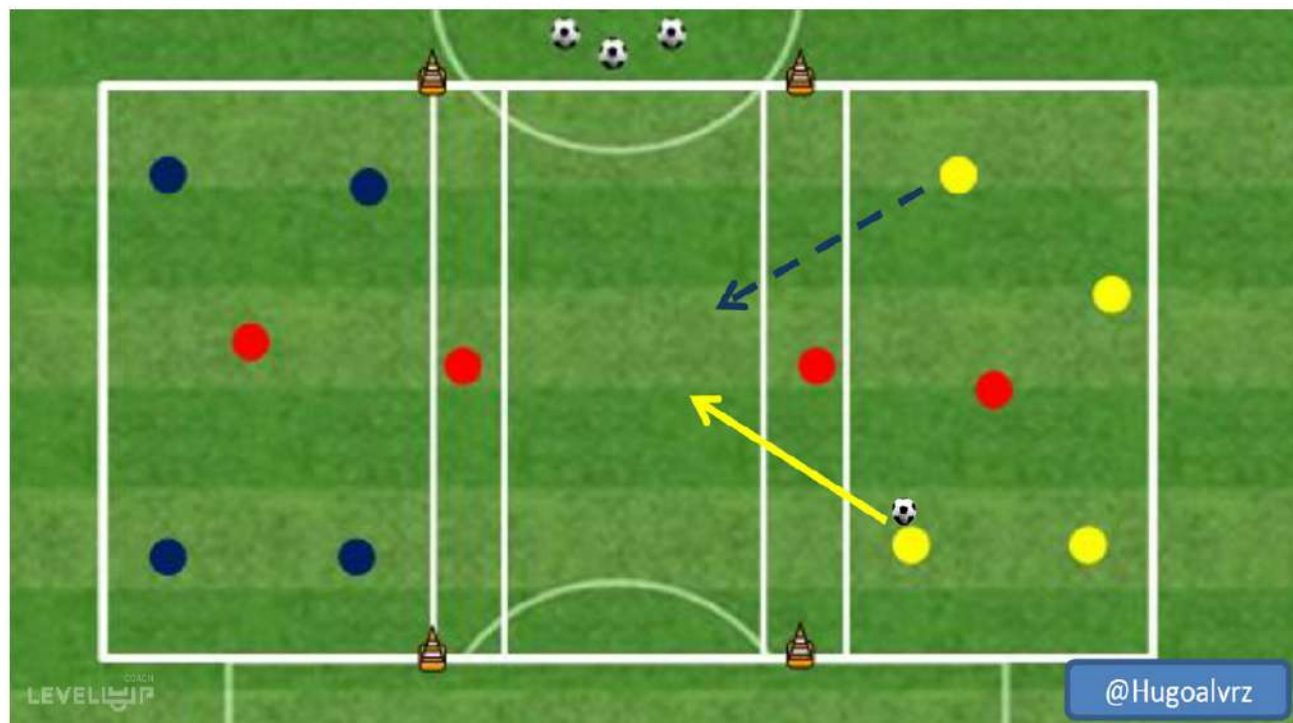
En un espacio acotado, como en la representación gráfica, realizamos una posesión. Cuando damos 5 pases podemos definir.

Variantes:

1. Número de comodines.
2. Definir tras robo.
3. Número de pases antes de definir.

## Reglas de provocación





Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

12

Dimensiones

18 x 40

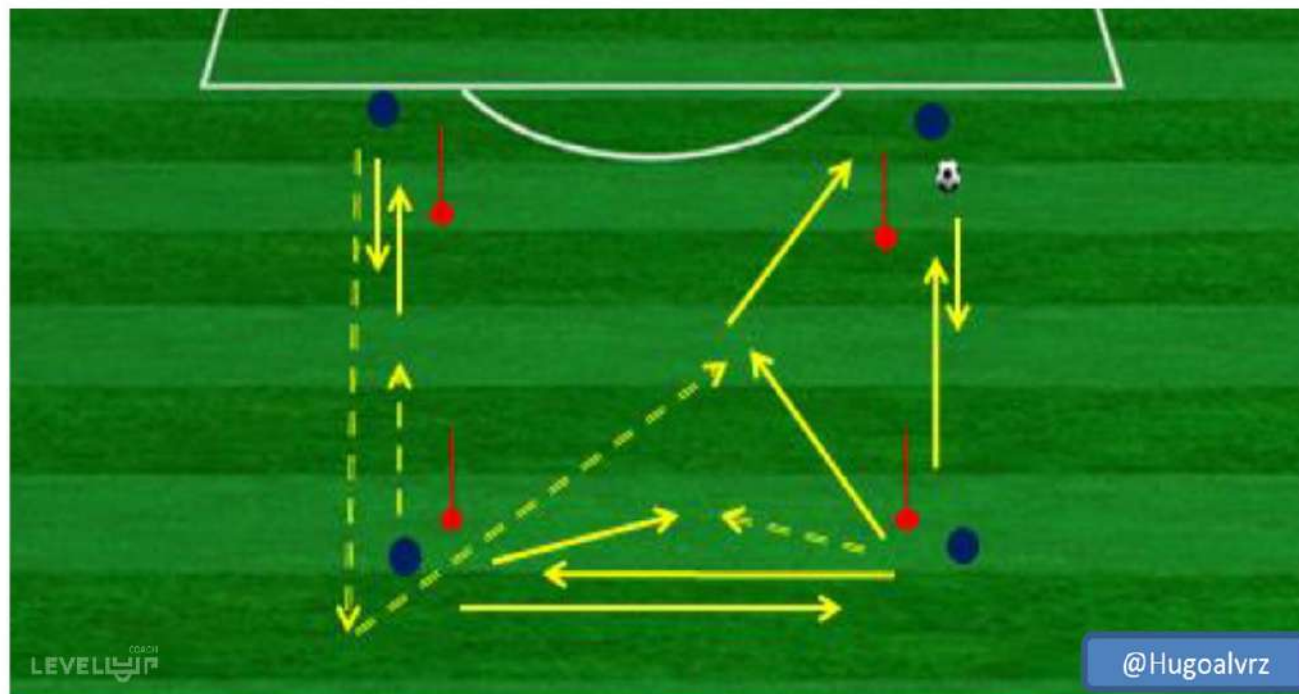
Objetivos

- Cerrar líneas de pase
- Desmarques
- Interceptaciones
- Líneas de pase
- Posesión

## Desarrollo

Tres equipos de 4 jugadores cada uno, realiza una posesión 4vs1 en espacio delimitado, con el objetivo de dar 8 pases para progresar a zona intermedia con un desmarque de ruptura de otro compañero. Una vez se realice el control en esa zona se juega con el equipo ofensivo de la contigua. El equipo defensivo, realiza robo en espacio de posesión o interceptación a pases de zona intermedia.

## Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

4

Dimensiones

25 x 10

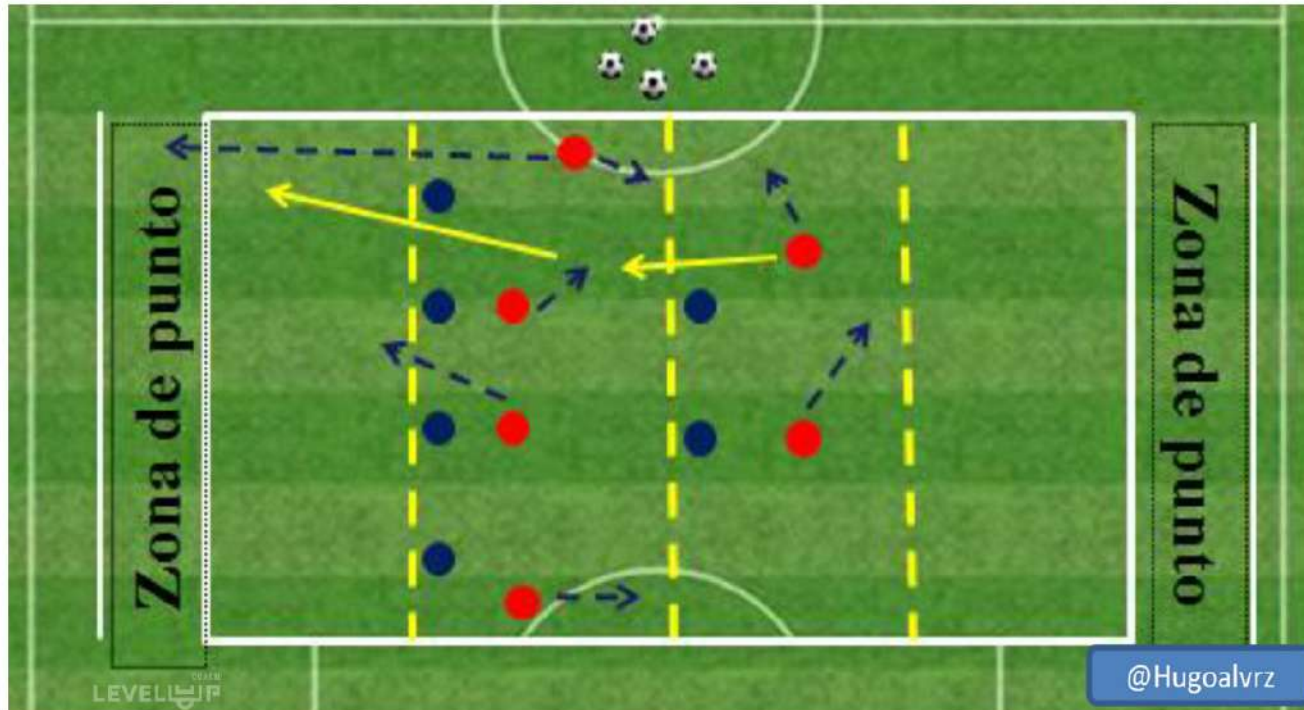
Objetivos

- Cerrar líneas de pase
- Desmarques
- Interceptaciones
- Líneas de pase
- Posesión

## Desarrollo

En esta Rueda de pases contamos con multitud de acciones de juego con cuatro postas como referencia. El procedimiento es el de realizar un pase doble al jugador que tenemos en frente para que éste cambie hacia el jugador de la izquierda para que éste le realice una pared y juegue en diagonal al cuarto jugador. Éste realizará un pase y una devolución en corta distancia al jugador que tiene delante para que éste cambie de lugar de nuevo. Para finalizar, recibiremos la pared posterior al cambio.

## Reglas de provocación



Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

12

Dimensiones

40 x 50

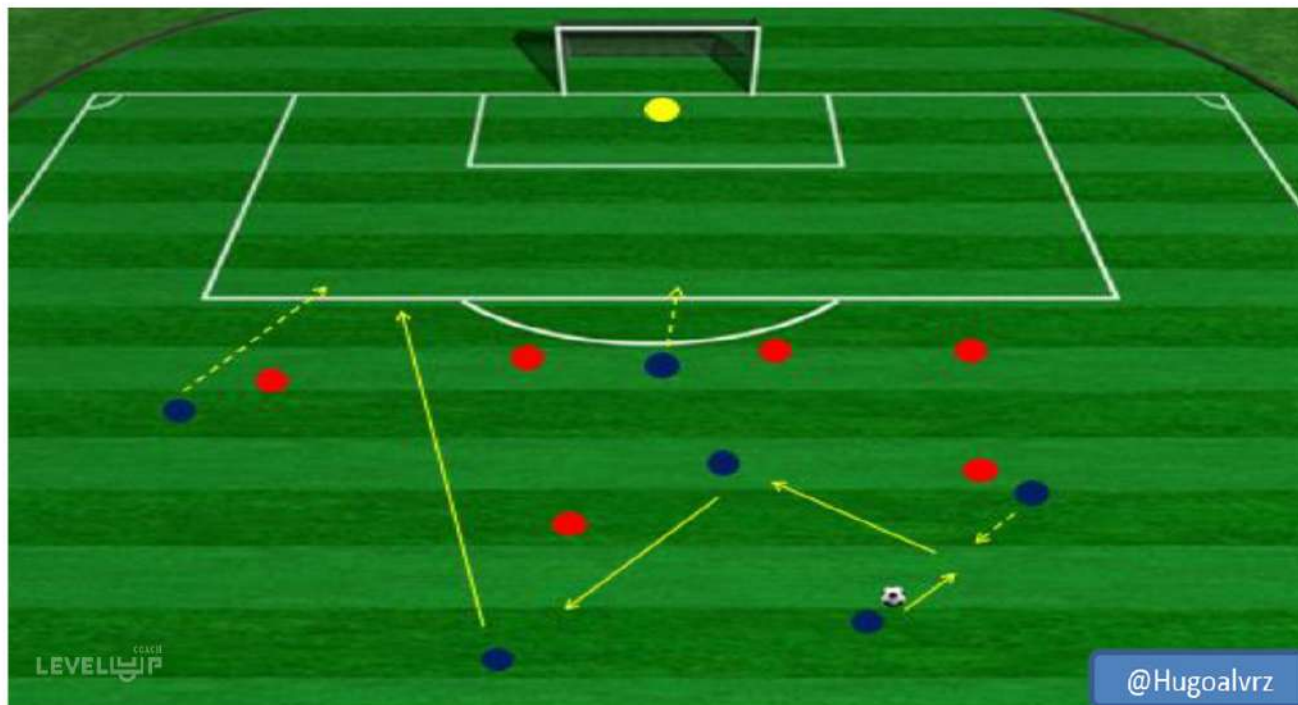
Objetivos

- Amplitud
- Desmarques
- Finalizaciones
- Progresión

## Desarrollo

Dos equipos de 6 jugadores, en un sistema 4-2. Donde el entrenador indicara al equipo defensivo el posicionamiento. El equipo ofensivo realizará ataques combinativos e intentará progresar y finalizar el ataque mediante desmarques de apoyo y ruptura. Para que el gol sea válido un jugador ofensivo tendrá que controlar el pase efectuado por un compañero dentro de la zona de punto. Se exigirá mantener un adecuado equilibrio ofensivo.

## Reglas de provocación



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

13

Dimensiones

40 x 50

Objetivos

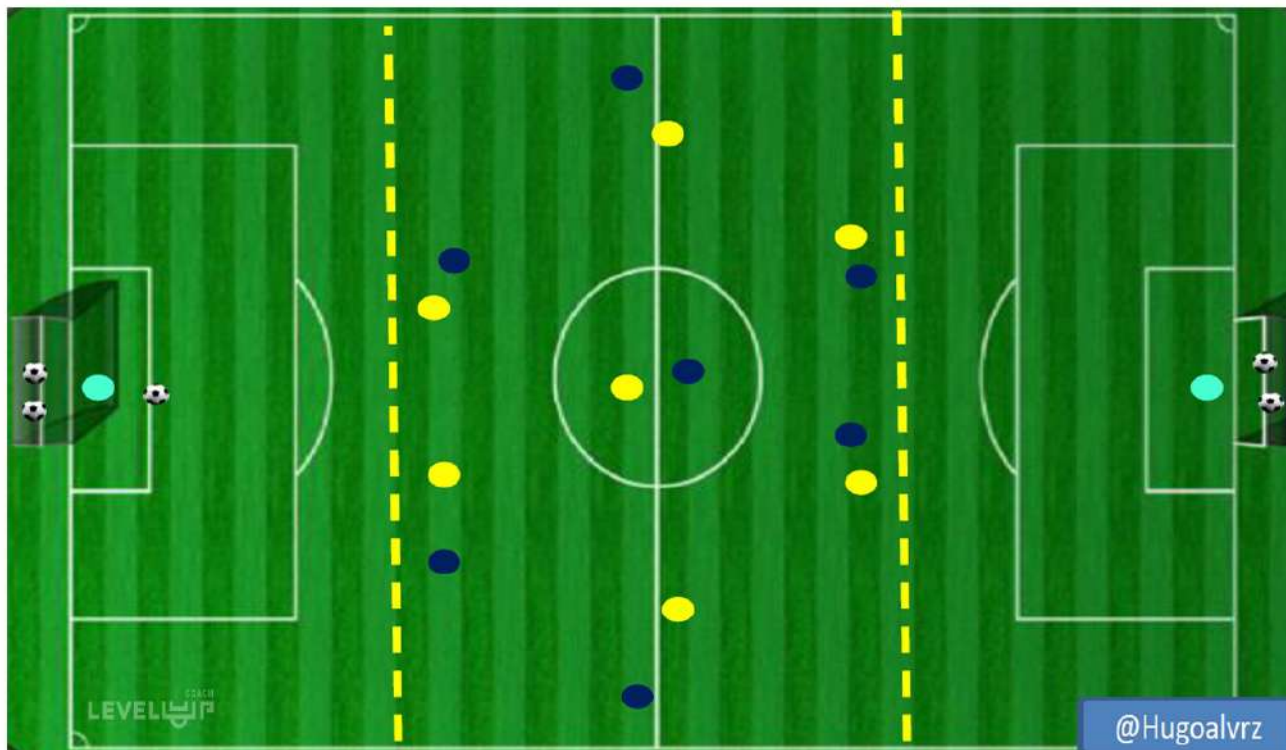
- Desmarques
- Evitar finalizaciones
- Finalizaciones
- Interceptaciones
- Progresión
- Timing

## Desarrollo

Se distribuye un equipo atacante formado por 2 MC, 1 MP, 2 extremos y el delantero y otro equipo formado por 4 defensas y 2 MC. Inician los medios centros Desmarque de apoyo: MC pase a extremo derecho que estando marcado se acerca a recibir el balón. Cambios de orientación: extremo derecho realiza pase al media punta, devuelve pase al otro medio centro, para realizar otro pase al extremo izquierdo. Desmarque de ruptura: extremo izquierdo que estando marcado corre hacia la portería para recibir el balón enviado por el medio centro. Rotaciones: 1 serie cada equipo y los porteros cambian cada 3 repeticiones. Variante: perfeccionamiento de juego real, los jugadores decidirán los movimientos en función del juego de ataque. Si el equipo defensor roba el balón debe atravesar la línea de MC en conducción.

## Reglas de provocación





Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

16

Dimensiones

50 x 90

Objetivos

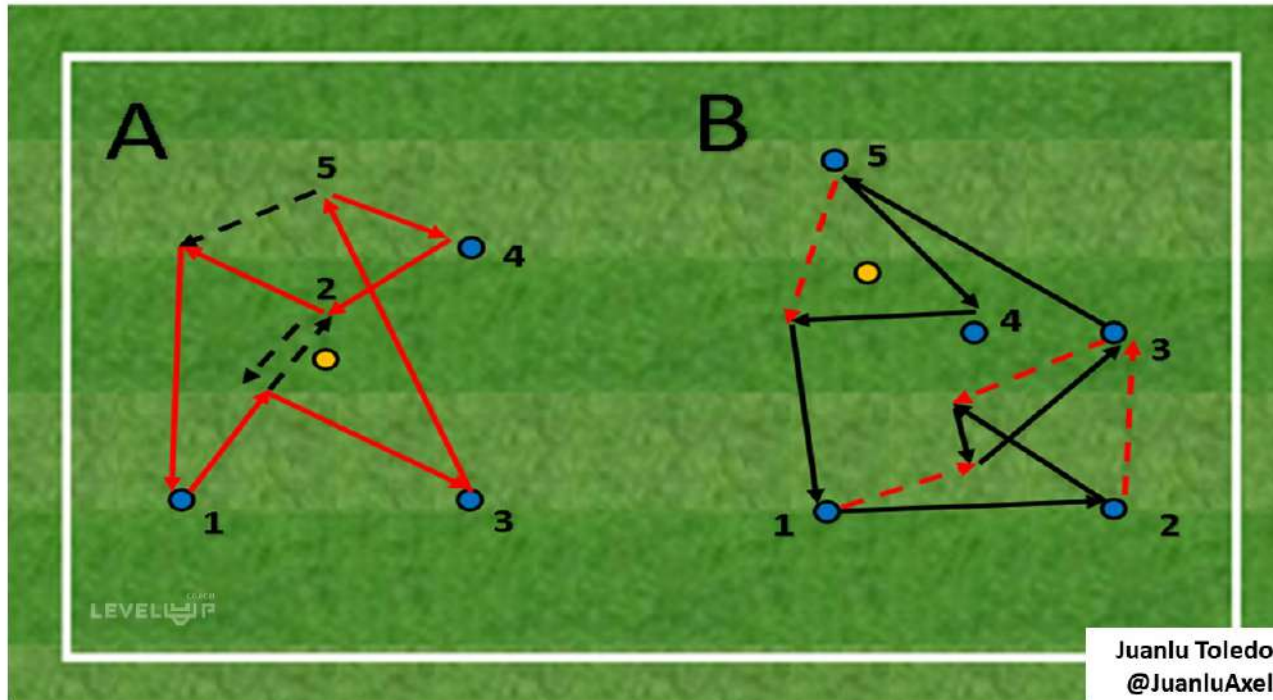
- Cerrar líneas de pase
- Desmarques
- Evitar finalizaciones
- Finalizaciones
- Interceptaciones
- Líneas de pase
- Progresión
- Timing

## Desarrollo

Partido condicionado, en este caso una disposición de 1-2-3-2 donde delimitamos una línea en 3/4 de campo de la que el equipo defensor no deberá retroceder. Dejando así espacio a la espalda donde queremos que se generen constantes desmarques de ruptura del equipo poseedor. Elegimos un sistema de dos delanteros donde uno de ellos realizara desmarque de apoyo y el otro de ruptura, alternando así dicho rol.

Variante: Control tras desmarque de ruptura encarando portería gol. Pudiendo sumar 1 mas.

## Reglas de provocación



Fase	Acciones Técnicas
Nº de jugadores	12
Dimensiones	40 x 40
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad</li> <li>• Pases</li> <li>• Técnica individual</li> </ul>

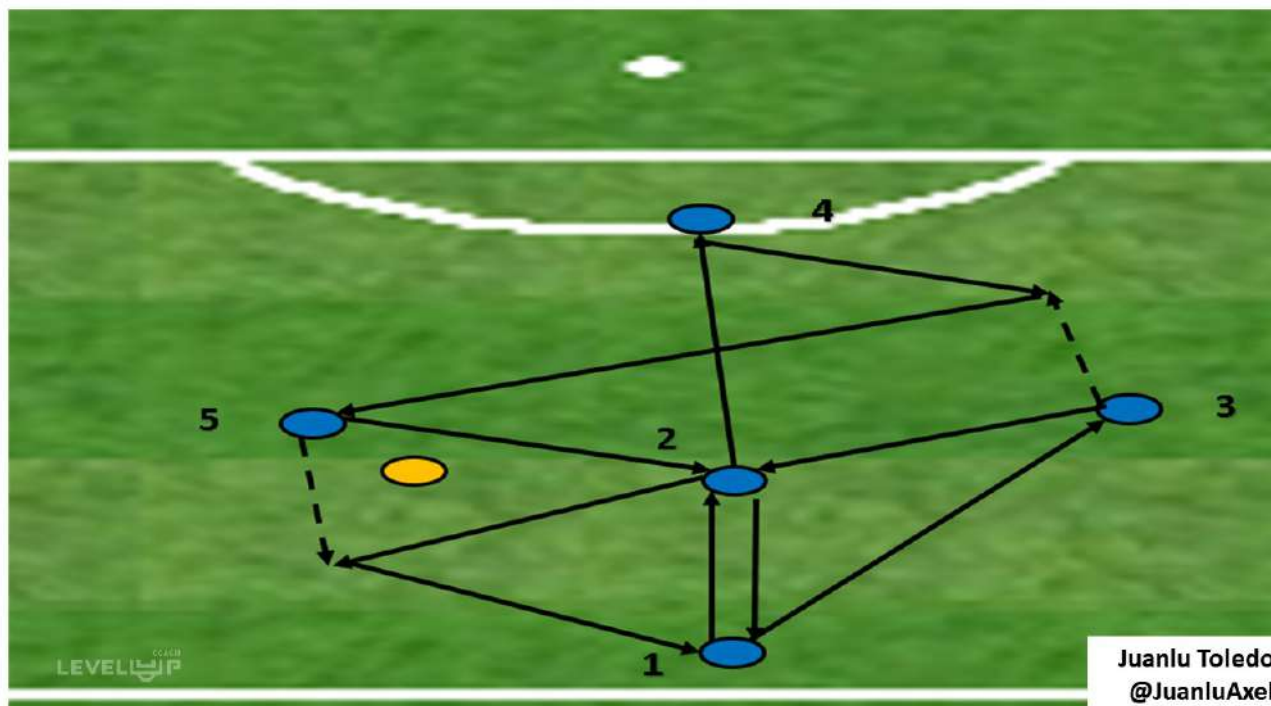
## Desarrollo

A.- Se inicia en 1, pasa a 2, que viene en apoyo, este hace pase de apertura a 3, que realiza un pase para romper línea a 5, 5 realiza dejada de descarga a 4, 4 busca a 2 que viene en apoyo a espacio creado, y realiza pase a espacio para que 5 pase a 1, y volvemos a iniciar.

B.- Se inicia con 1, que realiza pase paralelo a 2, este mete pase interior a 3, que realiza creación de espacio, deja a 1 de nuevo y este pasa a 2 que ocupa espacio, realiza pase diagonal a 5, que realiza una pared con 4, para dar pase y volver a iniciar.

## Reglas de provocación

Se realiza para ambos perfiles, disminuir contactos, velocidad de balón.



Fase

Acciones Técnicas

Nº de jugadores

6

Dimensiones

20 x 20

Objetivos

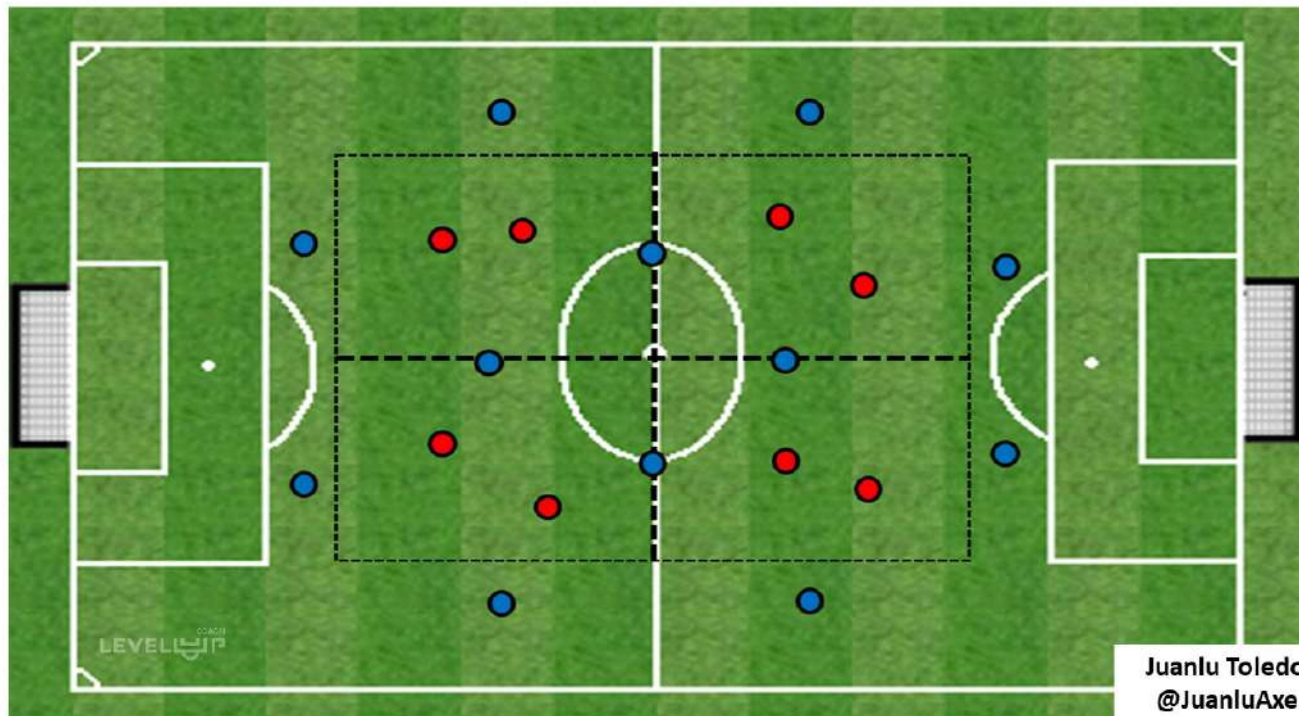
- Movilidad
- Pases
- Técnica individual

## Desarrollo

Se inicia en 1, que pasa a 2 que viene en apoyo y este devuelve, para que 1 haga pase a 3, este pasa a 2 de nuevo, para que pase a 4, que descarga a 3 que viene en apoyo, este pasa a 5 en pase diagonal partiendo línea, para que 5 realice una pared con 2 y pase a 1, para volver a iniciar.

## Reglas de provocación

Se realiza para ambos perfiles, disminuir contactos, velocidad de balón.



Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

20

Dimensiones

30 x 30

Objetivos

- Anticipaciones
- Circulación
- Disputas
- Interceptaciones

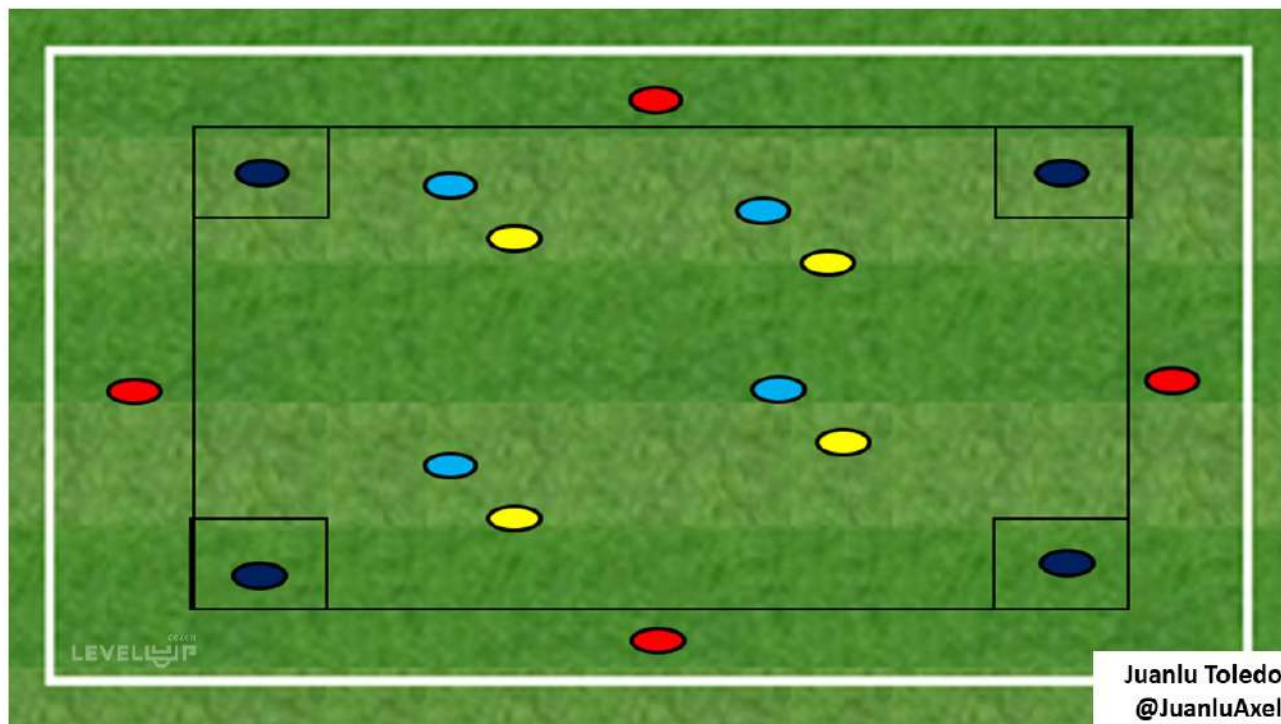
## Desarrollo

Se organizan 20 jugadores en los espacios, de los 4 cuadrados conjuntos, se inicia circulación, tratando de transitar por los 4 cuadrados, siendo los 4 jugadores interiores en rombo, quienes pueden dar cambios de espacio, los jugadores defensores tratan de neutralizar el 4x2 y evitar la progresión a los diferentes cuadrados, se trabaja por tiempo, para relevar a jugadores defensores, e incluso se puede trabajar por posiciones habituales, jugando con sistema de juego 4-4-2 en rombo.

## Reglas de provocación

Para dar mas fluidez al juego, los defensores al salir balón de su zona, deben abandonarla, para después invadir zona activa.





Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

16

Dimensiones

30 x 25

Objetivos

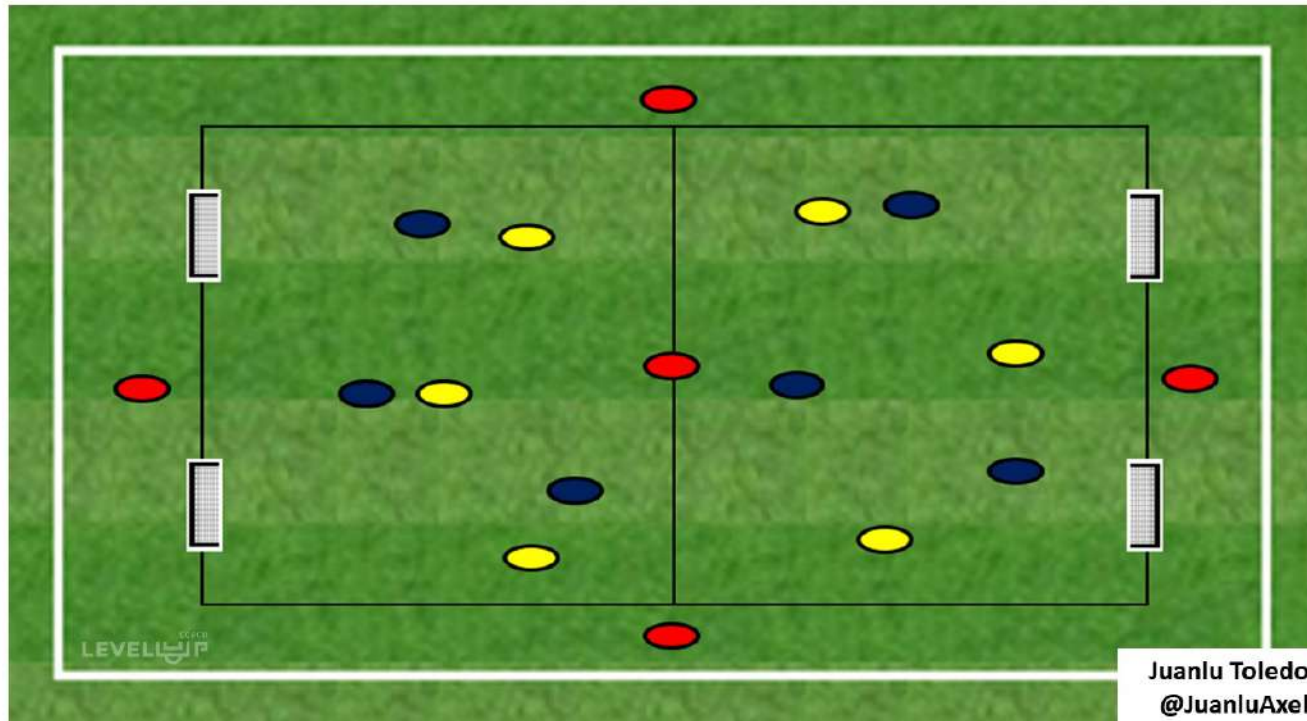
- Anticipaciones
- Circulación
- Disputas
- Interceptaciones
- Posesión

## Desarrollo

Se juega un 4x4 (azul vs amarillos) una vez superado 5 pases consecutivos, buscamos conservar, para aumentar números de jugadores. El equipo que consiga dar 5 pases consecutivos, realiza toma de decisión durante el juego, y elige 4 jugadores (rojo o azul) a partir de ahí, tiene que buscar conectar con jugadores del equipo elegido, (rojo o azul) objetivo llegar a jugar con 8 jugadores en superioridad. Y que el equipo contrario mantenga los 4 jugadores del comienzo de la tarea.

## Reglas de provocación

Meter maso menos jugadores, jugar con número de toques, o por tiempo para realizarlo, ampliar espacio.



Juanlu Toledo  
@JuanluAxel

Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

17

Dimensiones

30 x 30

Objetivos

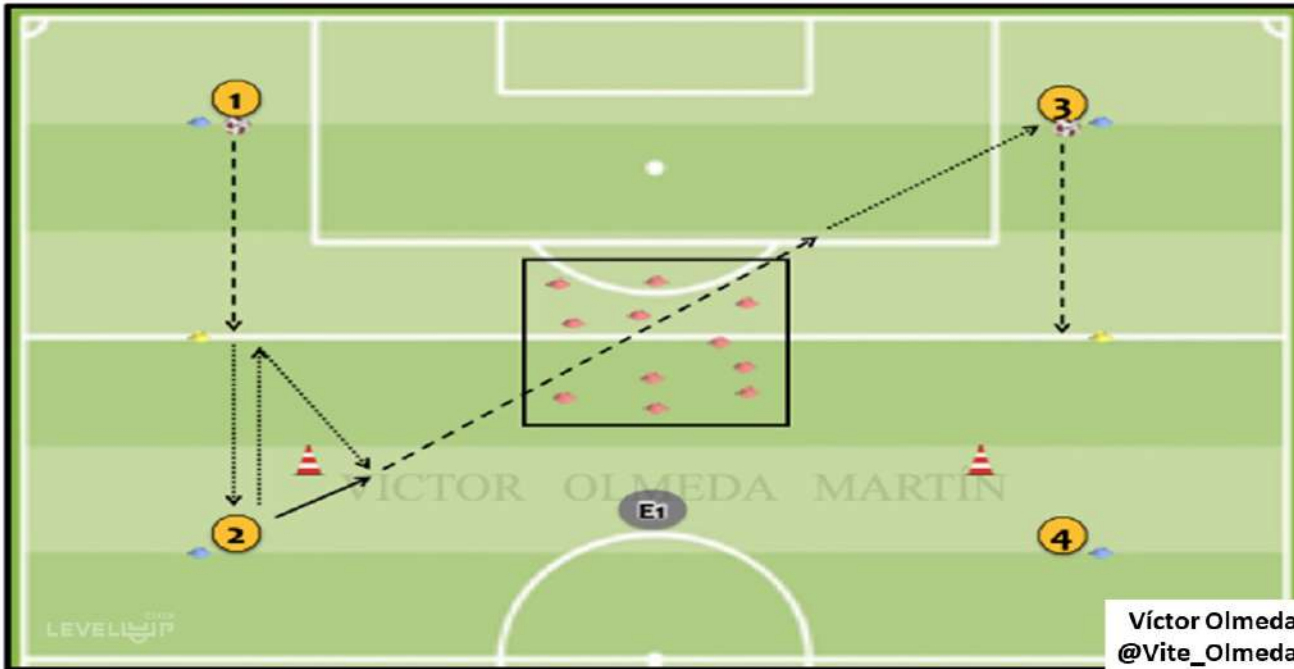
- Anticipaciones
- Cambio de rol
- Circulación
- Disputas
- Interceptaciones
- Presión al poseedor

## Desarrollo

Se juega un 6x6 en 2 mitades del cuadrado (azul vs amarillos) más 5 comodines (rojo) repartidos en 4 espacios más 1 en espacio interior. Se realiza un partido reducido con 4 porterías, pudiendo hacer gol en cualquiera de ellas. En ataque hacer gol con superioridad y buscando zonas de gol con velocidad. En defensa realizar reorganizaciones rápidas para evitar gol en cualquier portería. Se cambia el rol ataque-defensa.

## Reglas de provocación

Aumentar o disminuir el número de jugadores, jugar con número de toques, o por tiempo para realizarlo, ampliar espacio.



Víctor Olmeda  
@Vite\_Olmeda

Fase	-
Nº de jugadores	-
Dimensiones	50 x 90
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Conducción</li> <li>• Técnica individual</li> </ul>

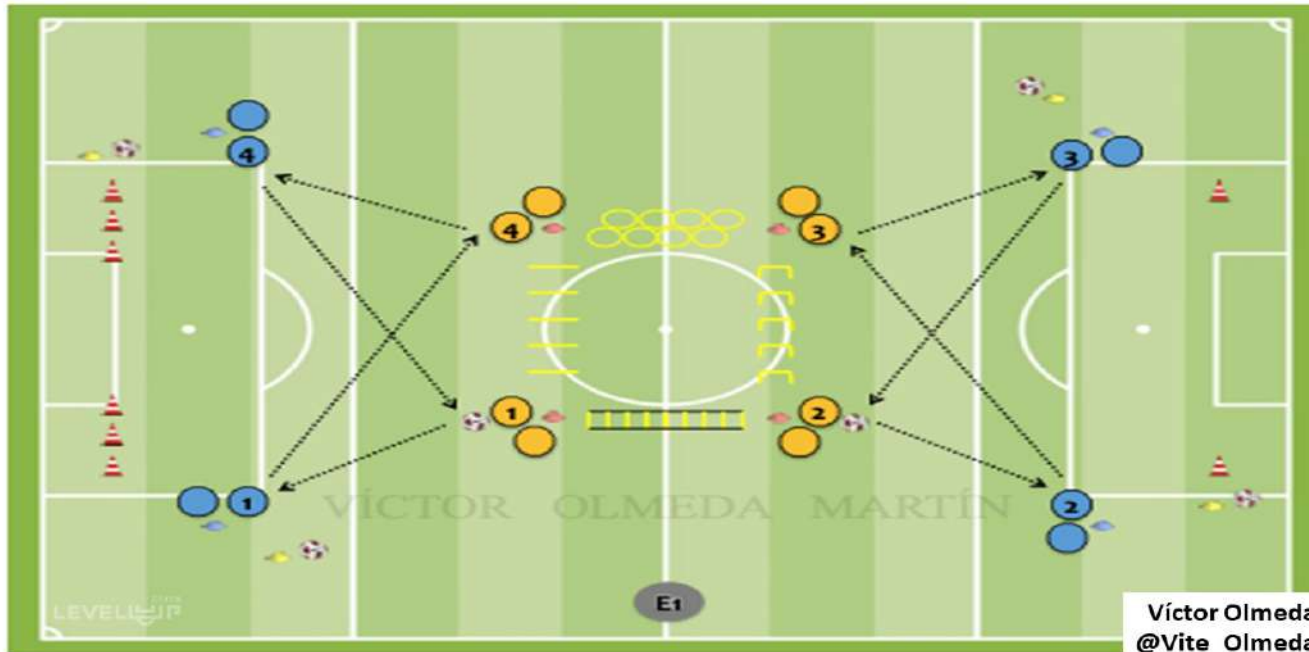
## Desarrollo

- 1) Salida en conducción de jugador 1 hasta seta amarilla.
- 2) Pared de jugador 1 con 2 y salida de 2 hacia 3 en conducción atravesando zona de obstáculos (setas-conos).
- 3) Al salir de zona de obstáculos pase de jugador 2 a 3.
- 4) Jugador tres hace la misma secuencia pero trabajando perfil contrario.

Se sale al mismo tiempo desde fila 1 y fila 3 para que el ritmo de la tarea sea mayor.

## Reglas de provocación

Pedir cambios de ritmos en las conducciones. Hacer una segunda pared de 2 con 3 y de 4 con 1. Movilidad articular en 2 después de darle pase a 3.



<b>Fase</b>	-
<b>Nº de jugadores</b>	-
<b>Dimensiones</b>	40 x 90
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Conducción</li> <li>• Técnica individual</li> </ul>

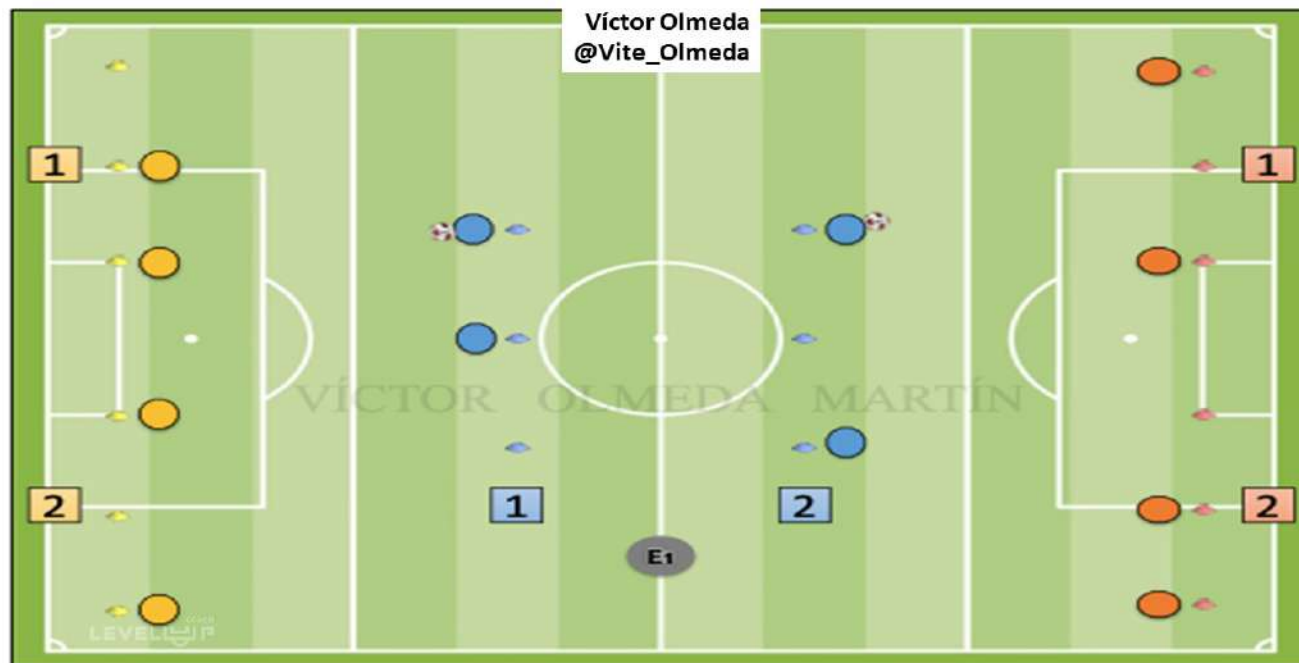
## Desarrollo

- Trabajo del grupo de fuera (azul): Partidpa en dos ruedas de pases y hace conducción en los cambios de posta; de J1 a J2 conducción en línea recta/ de J2 a J3 una vuelta a cono por la derecha+ conducción en línea recta + vuelta a cono por la izquierda/ de J3 a J4 conducción en línea recta/ de J4 a J1 conducción entre conos+ conducción en línea recta + conducción entre conos .
- Trabajo del grupo de dentro (amarillo): J1 participa en rueda de pases y se va a posta de J2 haciendo coordinación en escalera / J2 participa en rueda de pases y se va a posta de J3 haciendo saltos pies juntos/ J3 participa en rueda de pases y se va a posta de J4 haciendo coordinación en aros / J4 participa en rueda de pases y se va a posta de J1 haciendo carrera lateral entre tas picas.

- Se hacen 4 SERIES para que ambos grupos trabajen dentro y fuera en ambos sentidos;
- Serie 1: Azules por fuera y amarillos por dentro en un sentido.
  - Serie 2: Misma distribución, pero cambiando el sentido de trabajo.
  - Serie 3: Mismo sentido que serie 2 pero cambian los jugadores, azules por dentro y amarillos por fuera.
  - Serie 4: Misma distribución, pero cambiando el sentido de trabajo.

## Reglas de provocación

- Cambio de tareas en el grupo que trabaja por dentro en función de los intereses del CD. - Cambiar la secuencia de pases.



Fase

-

Nº de jugadores

-

Dimensiones

40 x 90

Objetivos

- Controles
- Pases
- Técnica individual

## Desarrollo

Para la tarea se divide al equipo en 3 GRUPOS: Amarillos (en zonas 1 v 2 amarilla) / Azules (en zonas 1 v 2 azul) / Naranja [en zonas 1 y 2 naranja].

La tarea se inicia en zona azul y todos los grupos siguen la misma DINÁMICA: Pase o control-pase y cambio de zona (de 1 a 2/de 2 a 1).

DESARROLLO de la tarea: Inician la tarea ambos jugadores con balón de zona azul, uno juega hacia zona naranja y otro hacia zona amarilla. Jugador con balón en zona 1 azul juega con jugador de zona amarilla y se va a seta libre de zona 2 azul, luego jugador amarillo que recibe balón (tras control orientado) juega de nuevo con otro jugador de zona azul para después irse a seta libre amarilla de zona opuesta (1 o 2 dependiendo de donde venga).

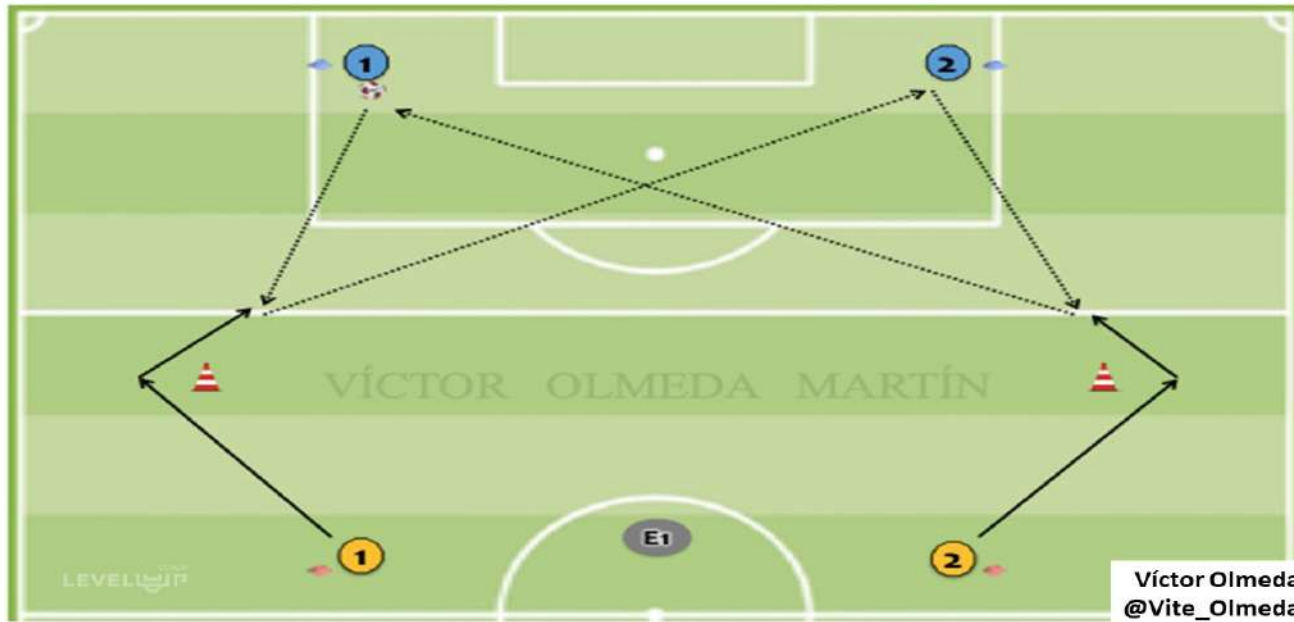
Por el otro lado se hace exactamente lo mismo, jugador con balón en zona 2 azul juega con jugador de zona naranja y se va a seta libre de zona 1 azul, luego jugador naranja que recibe balón (tras control orientado) juega de nuevo con otro jugador de zona azul para después irse a seta libre amarilla naranja de zona opuesta (1 o 2 dependiendo de donde venga).

Se hacen tres SERIES de trabajo para que cada grupo pase por las tres zonas.

## Reglas de provocación

Se pueden introducir tareas físicas en los cambios de zona tras pase.





Víctor Olmeda  
@Vite\_Olmeda

Fase

Ataque

Nº de jugadores

4

Dimensiones

40 x 90

Objetivos

- Controles
- Circulación
- Orientación corporal

## Desarrollo

La SECUENCIA de pases en la tarea es:

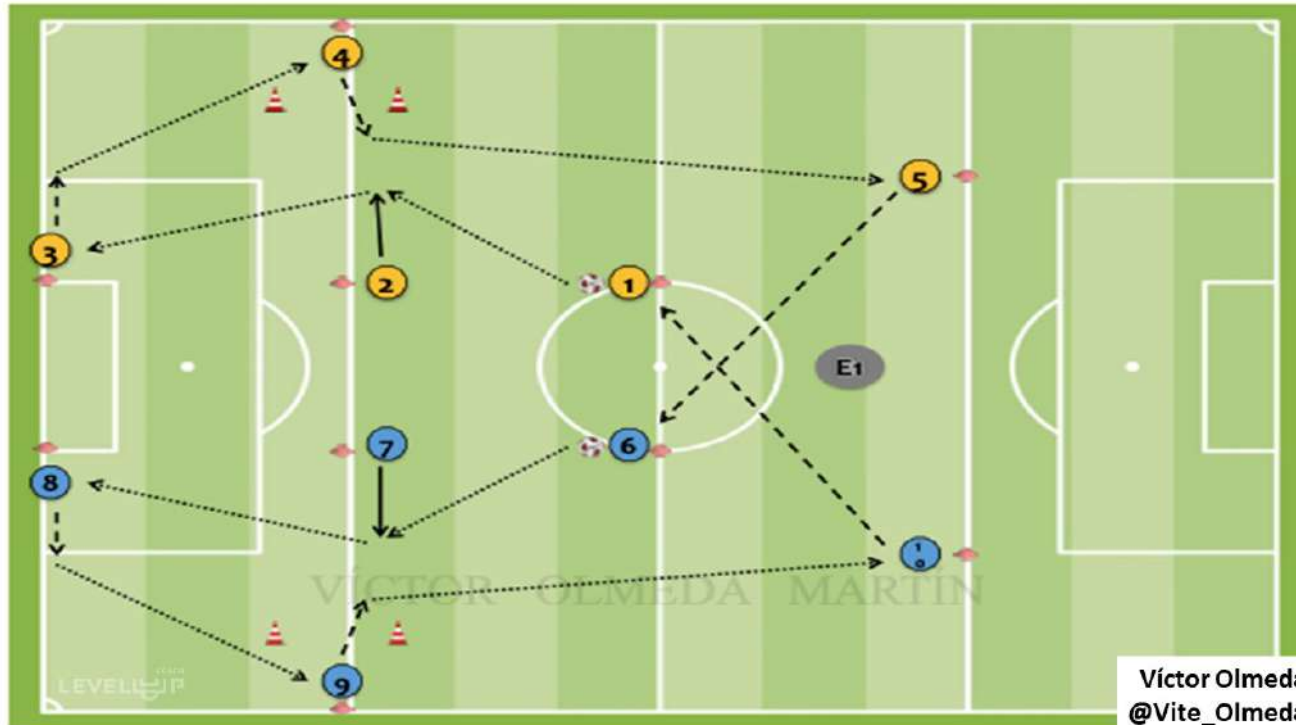
- Jugador 1 azul juega con jugador 1 amarillo
- Jugador 2 amarillo juego con jugador 2 azul
- Jugador 2 azul inicia misma secuencia pero perfil opuesto

La ROTACIÓN de la tarea: se divide al grupo de 2 (azules y amarillos) para que trabaje cada uno en una zona. Cuando lleguemos a la mitad del tiempo establecido ambos grupos cambian de zona para que todos trabajen por igual.

## Reglas de provocación

Cambiar la secuencia de pases: jugador 1 azul inicia con 2 amarillo y este descarga con 2 azul.

- Meter dos balones para aumentar el ritmo de la tarea.
- Meter tarea complementaria en los cambios de posta.



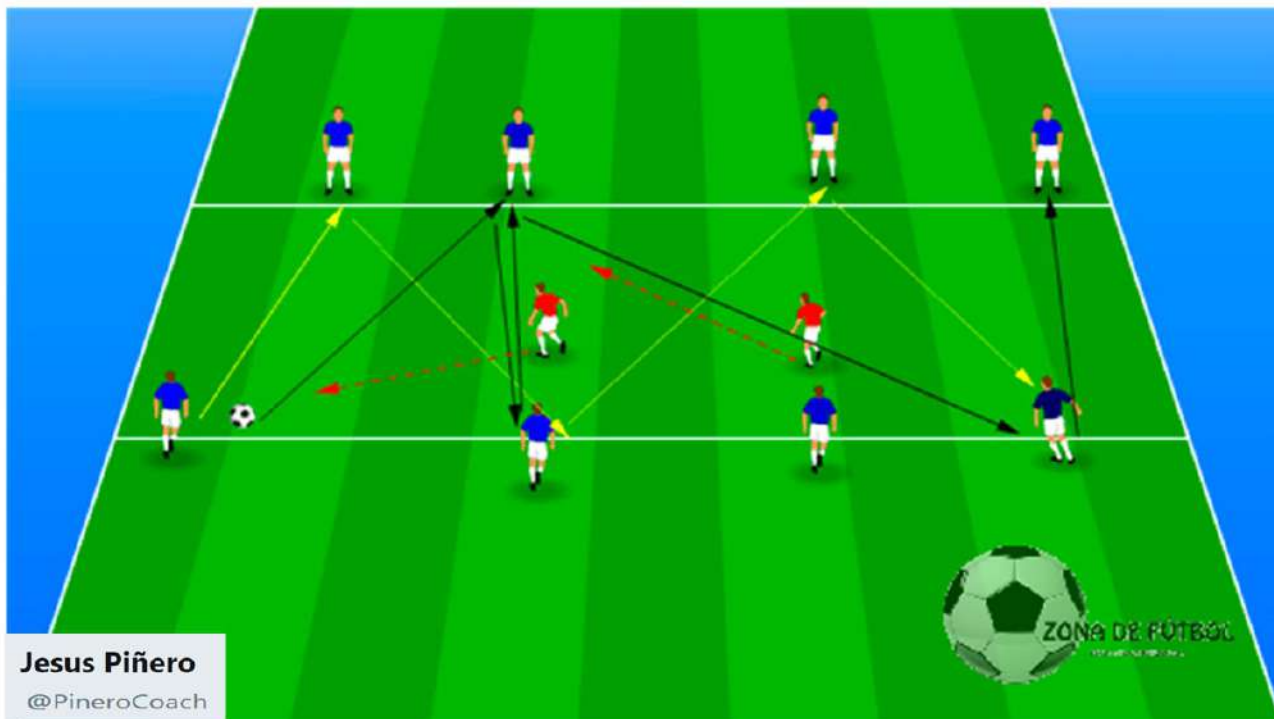
<b>Fase</b>	Ataque
<b>Nº de jugadores</b>	10
<b>Dimensiones</b>	40 x 60
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Desmarques</li> <li>• Orientación corporal</li> </ul>

### Desarrollo

La tarea tiene que seguir la SECUENCIA que se indica en la imagen, salen dos balones de forma simultánea en postas 1 y 6. Para la ROTACIÓN tenemos que seguir los números marcados en la imagen, seguir las postas del 1 al 10.

### Reglas de provocación

Meter dos balones para aumentar el ritmo de la tarea (uno por cada inicio).



Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

10

Dimensiones

20 x 30

Objetivos

- Presión al poseedor
- Verticalidad
- 3º Hombre

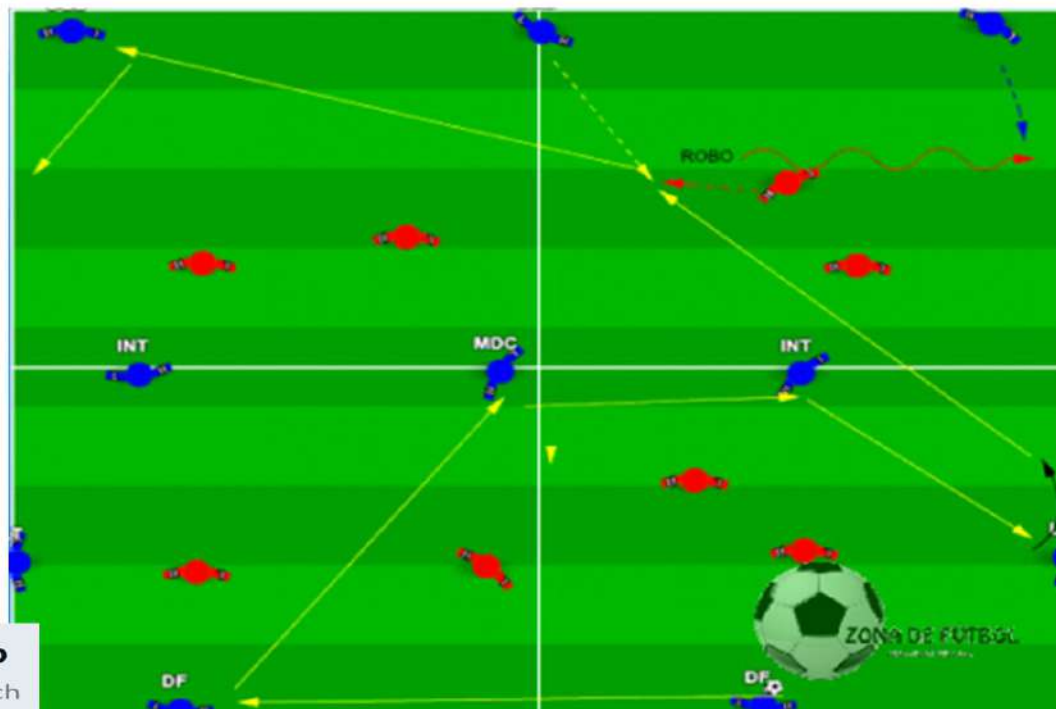
## Desarrollo

En un rectángulo de 30x20, se jugará 8x2, 4 jugadores que conservan por cada lado, uno frente al otro. Se consigue punto logrando progresar a zona contraria o jugador final.

## Reglas de provocación

No es posible pasar el balón al compañero que se tiene al lado. El jugador que pierde el balón debe recuperarlo antes de que se conecte con otro.





Jesús Piñero  
@PinerCoach

Fase	-
Nº de jugadores	16
Dimensiones	40 x 40
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pases</li> </ul>

## Desarrollo

En 4 zonas cada una de 10x10 con jugadores posicionados en sistema 1-4-3-3, se jugará a 2 toques no se deben dar mas de 4 pases en cada zona, laterales pueden dar apoyos en cada zona próxima y en posesión del balón.

## Reglas de provocación

Defensores no podrán saltar zonas (excepto en basculación). Defensores roban y deben salir en conducción de la estructura.



Jesús Piñero  
@PineroCoach

Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

16

Dimensiones

30 x 30

Objetivos

- Evitar finalizaciones
- Finalizaciones
- 2 vs 1

## Desarrollo

Según gráfico se juega 7x7 por dentro y en los lados comodines, un equipo tendrá 2 laterales y otro 2 extremo que serán los que van a gestar esa superioridad 2x1 que deben ir atacar a portería, donde el rival intentará neutralizar la finalización. Cada equipo podrá usar el comodín que desee.

## Reglas de provocación

Después de dar 6 pases seguidos se podrá atacar, si en la finalización se roba, se podrá atacar rápidamente hacia otra zona aprovechando 2 jugadores menos que han quedado aislados.



Fase

Ataque

Nº de jugadores

8

Dimensiones

40 x 60

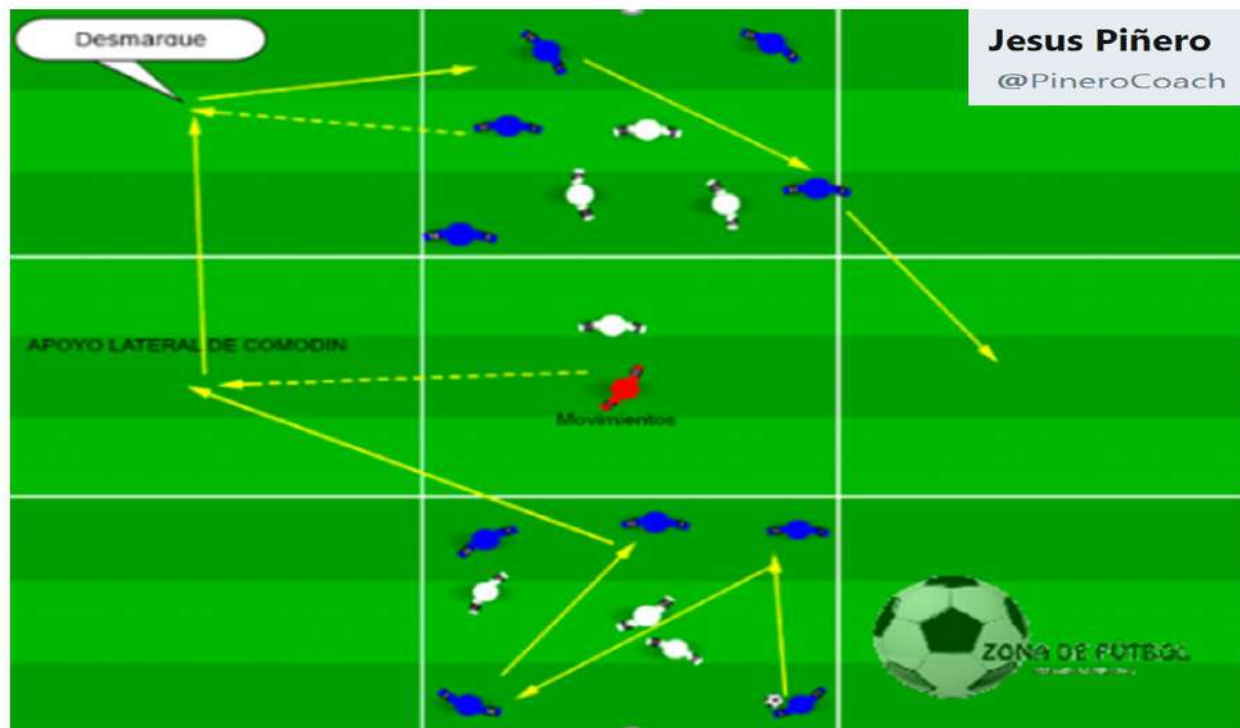
Objetivos

- Conectar alejados
- Finalizaciones
- Pases
- 3º Hombre

## Desarrollo

Rueda de pases, según gráfico, con dos jugadores en el medio: inicia pase jugador de una esquina sobre el interior más alejado que juega de cara con el otro jugador interior que de un toque juega con el jugador más alejado a él, que deja de frente el balón para que tire a portería uno de los dos jugadores que vienen iniciando la acción. Se realiza la misma secuencia por el lado contrario

## Reglas de provocación



Jesús Piñero  
@PineroCoach

Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

18

Dimensiones

16 x 24

Objetivos

- Desmarques
- Pases

## Desarrollo

En un rondo, dividido según gráfico, 8x8 mt cada cuadro. Se jugará según gráfico 5x3 y 5x3 en zonas superior e inferior, en el del medio habrá 1x1. Los apoyos del comodín deben ser desmarques laterales, solo podrá realizar el movimiento hasta que se busque progresar después de un límite de pases, al rondo contrario.

## Reglas de provocación

Comodín, 1 podrá conectar al mismo rondo. pasar directo a rondo contrario mediante desmarque de jugadores del rondo a progresar.



Fase	-
Nº de jugadores	16
Dimensiones	40 x 50
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basculaciones</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Pases</li> </ul>

## Desarrollo

Empezaremos con un 4x4+2 donde el equipo que defiende trabajará la Basculación. El defensor de la zona donde esté el balón presionará al contrario, mientras que los otros 3 defensores tapan pase interior por detrás de él formando un 3-1. Si los atacantes logran conectar con los delanteros, se realizara un 2x1 en la portería mientras se da un balón al equipo que ha defendido para que inicie el ataque, de manera que siempre esté la zona de basculación activa. Presionar al jugador con balón mientras los compañeros tapan pase interior, cuando atacantes jueguen con otra zona, retroceder la posición rápidamente, y el jugador que salta a la presión, orienta para dar tiempo al compañero a retroceder.

## Reglas de provocación



<b>Fase</b>	Ataque - Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	40 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad</li> <li>• Timing</li> <li>• 3 vs 2</li> </ul>

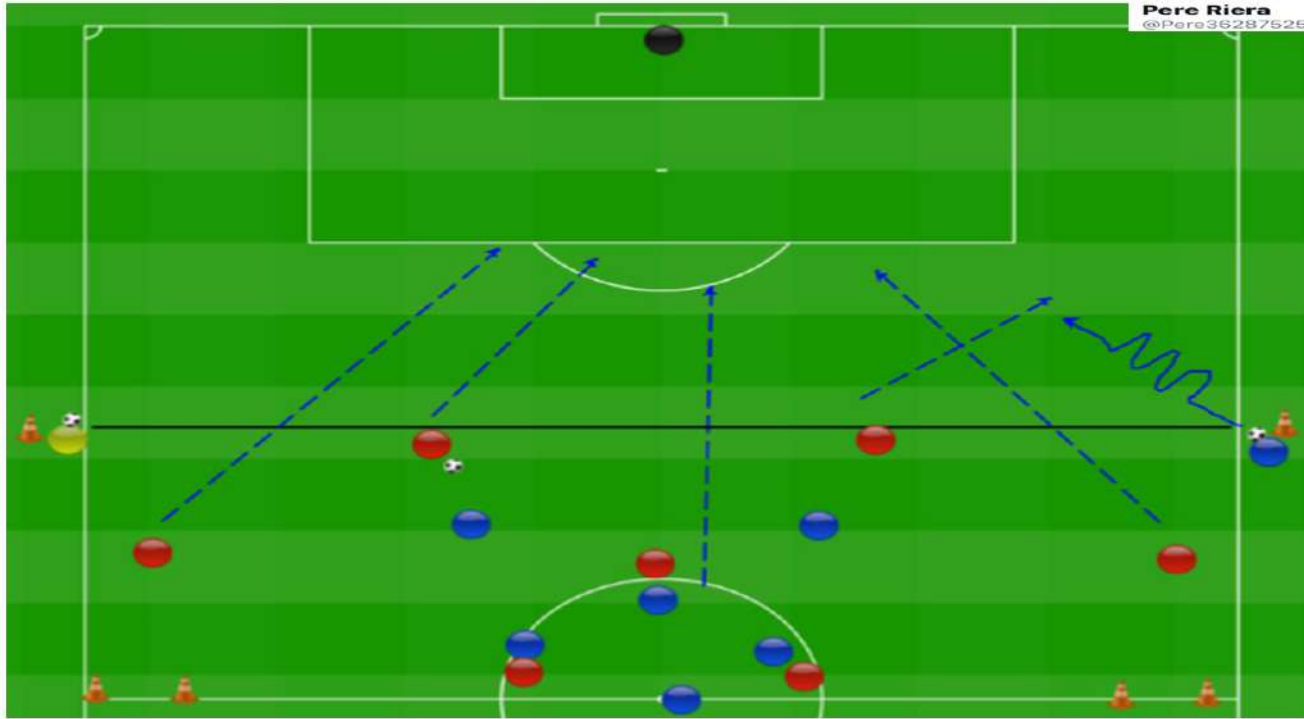
### Desarrollo

Se iniciará un ataque 3x2 y a los 3 segundos los dos defensores laterales iniciarán el repliegue. Los dos centrales mientras la situación es de 2x3, tendrán que temporizar para intentar a que los compañeros lleguen y convertir la situación en 4x3.

Podemos añadir otra portería y si los defensores recuperan pueden hacer transición 4x3.

- En el momento de la temporización no entrar de golpe, aguantar y retrasar el ataque rival el máximo posible.
- Jugadores que hacen repliegue al máximo y si un central sale a la banda hacer cobertura y ocupar su posición.

### Reglas de provocación



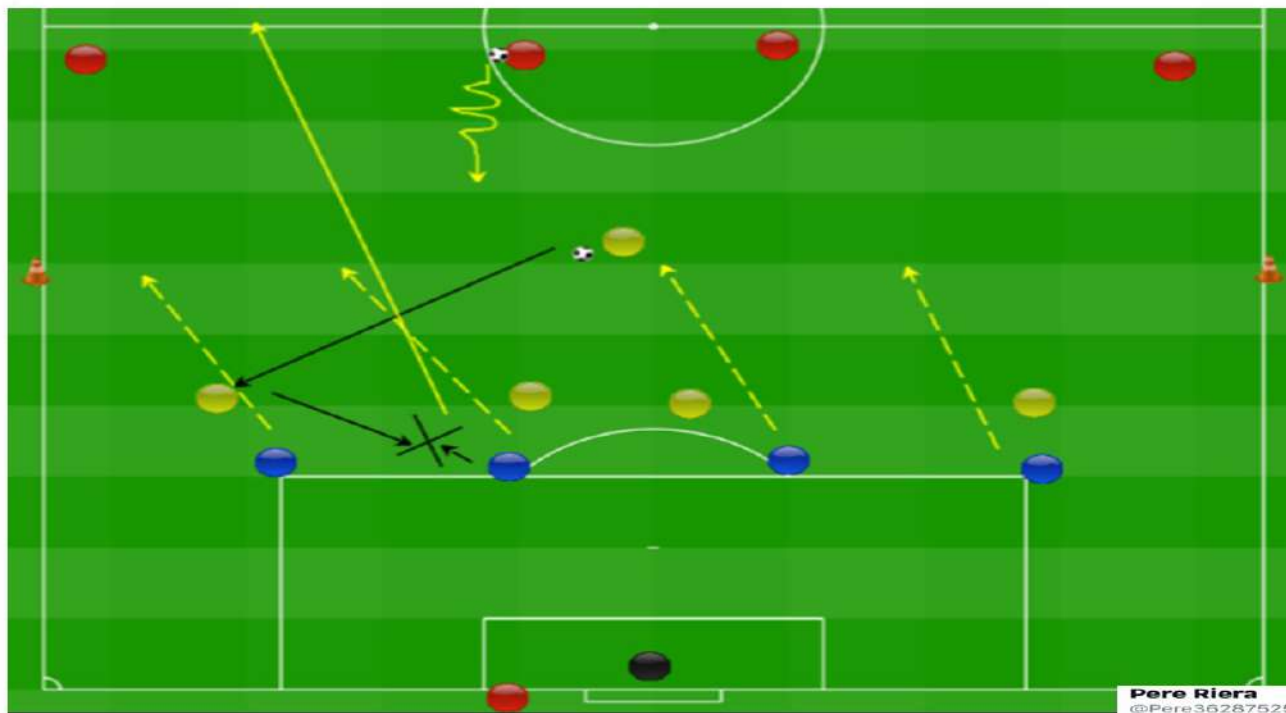
<b>Fase</b>	Ataque - Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	40 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coberturas</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Timing</li> </ul>

### Desarrollo

Posesión 7x6 en posiciones reales de juego, y en el momento de la pérdida, jugador con balón que espera en un lateral inicia conducción hacia la portería. El central hará cobertura al lateral incorporado, temporizando la acción para que el resto del equipo le de tiempo a replegarse y abortar el ataque rápido.

### Reglas de provocación





Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

15

Dimensiones

40 x 50

Objetivos

- Basculaciones
- Despeje orientado

## Desarrollo

Se entrenara basculación defensiva, y al recuperar, despejar el balón hacia la zona que nos interese, y salir los 4 juntos hasta el cono adelantando la línea defensiva y se inicia el siguiente ataque 5x4.

-Mucha comunicación entre los defensores.

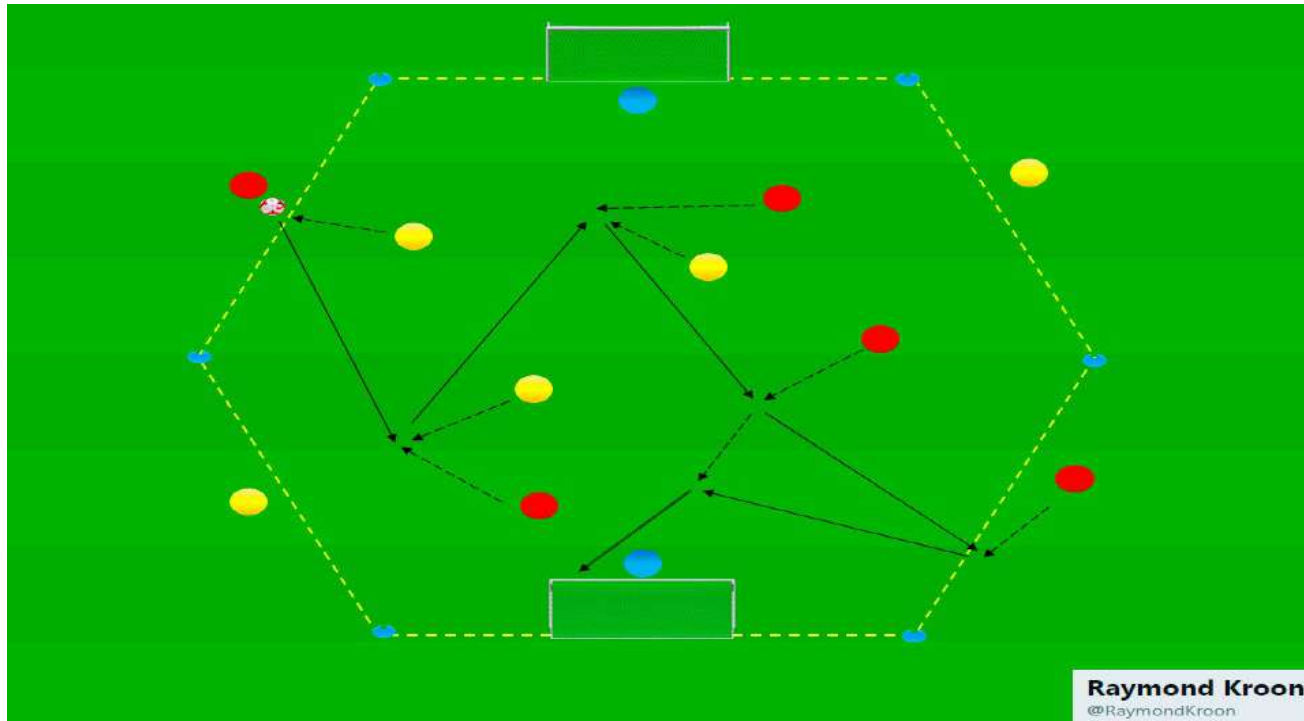
-Jugador con balón, tiene que recibir presión del defensor de su zona.

-Importante no encajar gol.

## Reglas de provocación







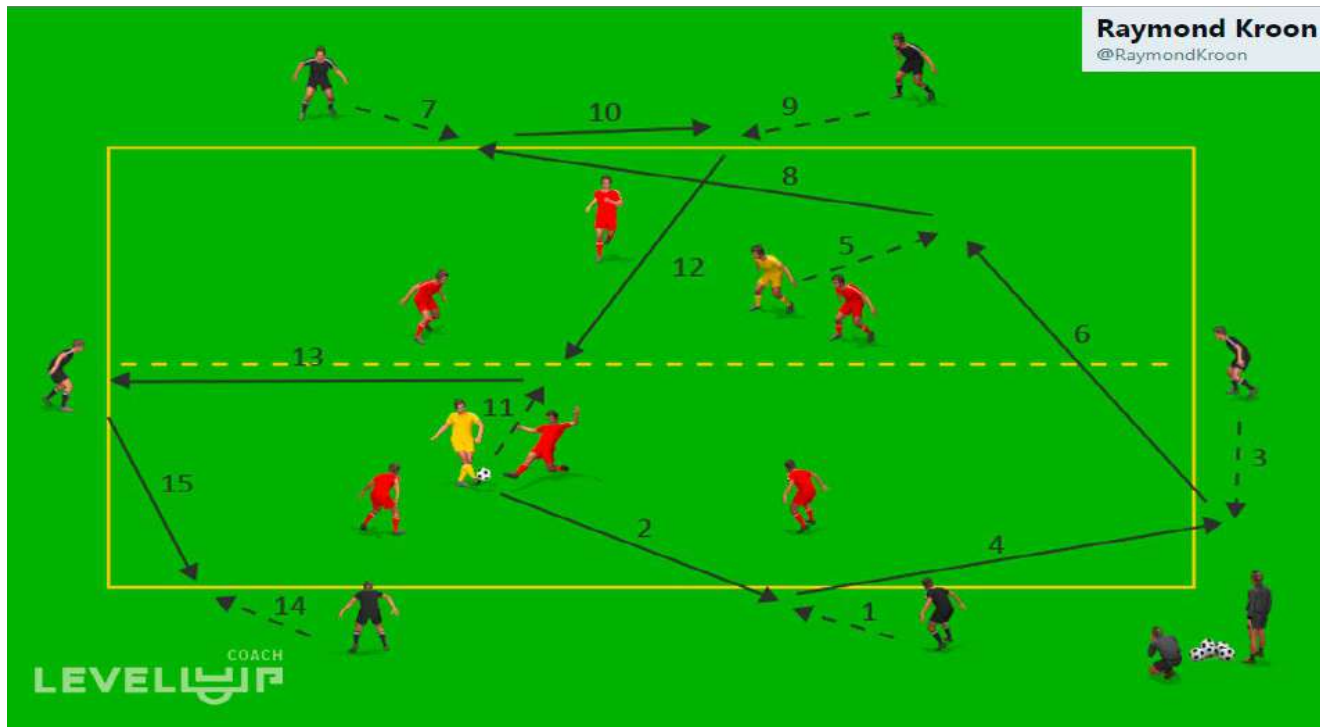
<b>Fase</b>	Ataque - Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	12
<b>Dimensiones</b>	26 x 24
<b>Objetivos</b>	

### Desarrollo

Se establece un zona hexagonal de juego y dos equipos de 5 jugadores mas dos porteros. Cada equipo se distribuye en tres jugadores por dentro y 2 por fuera escalonados. Un equipo inicia la tarea con la posesión de balón y deberá mantenerla asociando entre todos los componentes que actúan tanto dentro como afuera del hexágono, luego de conseguir conectar 6 pases tener la posibilidad de realizar una finalización en cualquiera de las dos porterías.

### Reglas de provocación

Atracción con juego corto, para posteriormente jugar largo con compañero alejado.



**Fase**

Ataque - Defensa

**Nº de jugadores**

14

**Dimensiones**

24 x 20

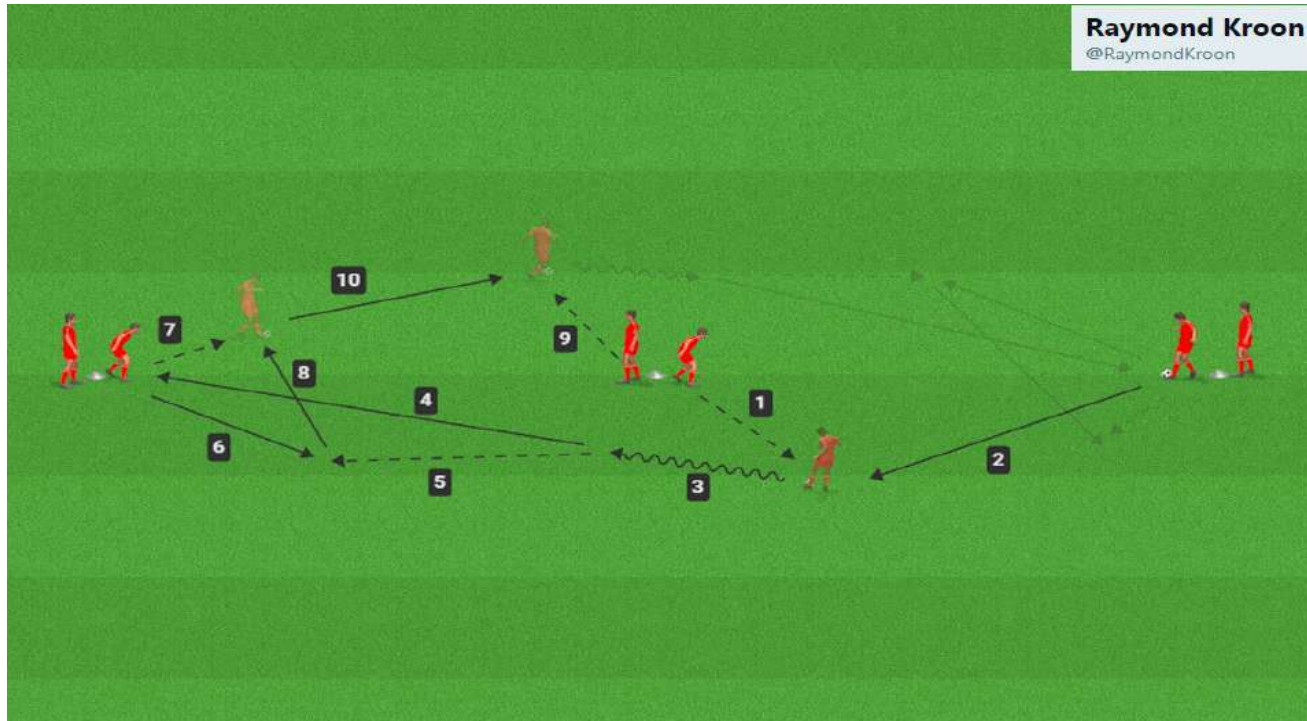
**Objetivos**

**Desarrollo**

Se establecen 2 equipos de 6 jugadores cada uno, mas 2 comodines en un rectángulo con dos subespacios, un equipo comienza con la posesión de balón, con la ayuda de los dos comodines trataran de mantener el balón el mayor tiempo posible, por su parte el equipo que defiende se divide en tres en cada zona de los subespacios, la intención de estos es recuperar el balón, una vez logrado este objetivo, poseerán el balón dentro de su zona con la ayuda del comodín y los cuatro jugadores mas cercanos de afuera trataran de recuperar el balón y asegurarlo nuevamente.

**Reglas de provocación**

Atracción con pases cortos, conducciones.



Raymond Kroon  
@RaymondKroon

Fase

-

Nº de jugadores

14

Dimensiones

24 x 20

Objetivos

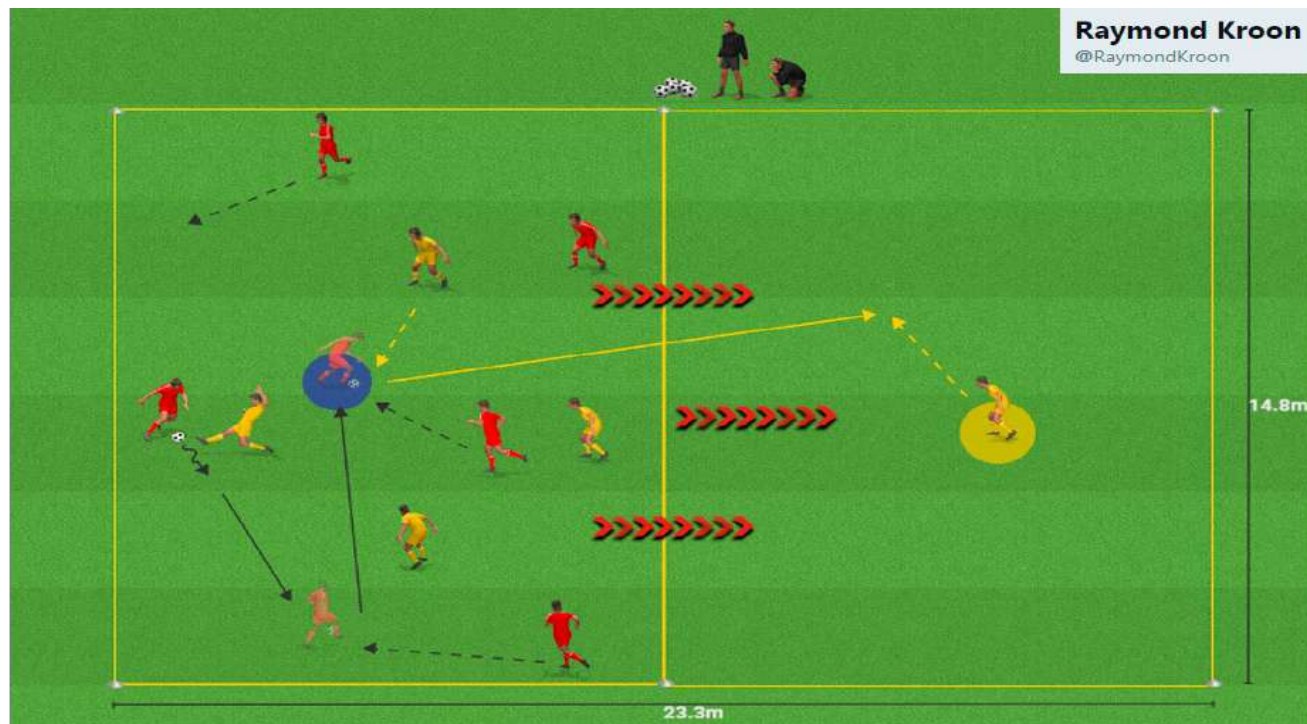
- Conducción
- Líneas de pase
- Movilidad
- Paredes
- Pases

## Desarrollo

Establecemos un línea de tres puntos con setas, se colocan 2 jugadores por cada seta, se comienza la tarea con un pase al compañero del centro que antes de recibir orientado realiza un desmarque de apoyo en diagonal, luego realiza una pequeña conducción para combinar con una pared con el siguiente compañero que se desmarcara y volverá a recibir el balón para pasar al centro y repetir las acciones combinadas anteriormente con el resto de los jugadores. La rotación de los jugadores es hacia el punto donde pasan el balón. podremos variar el ejercicio con un pequeña carga o oposición del otro compañero del centro que esperar por recibir el balón.

## Reglas de provocación

Realizar movimientos de engaños para posterior desmarcarse a posición favorable.



Fase

-

Nº de jugadores

10

Dimensiones

24 x 15

Objetivos

- Transiciones ofensivas
- Atraer para mover
- Líneas de pase
- Cerrar líneas de pase
- Posesión

## Desarrollo

Establecemos un rectángulo con dos subespacios de trabajo, comienza un equipo con la posesión del balón tratando de mantenerlo el mayor tiempo posible en la zona donde se encuentran ubicados, el equipo que defiende lo hará con un jugador menos, que resguardara el pase de seguridad cuando sus compañeros recuperen el balón, a partir de la recuperación hacia zona liberada se realizaran las transiciones de juegos. Siempre con una superioridad numérica por parte del equipo que posee el balón.

## Reglas de provocación





Fase	-
Nº de jugadores	6
Dimensiones	40 X 50
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Conducción</li> <li>• Pases</li> </ul>

## Desarrollo

Aspectos en los que incidir:

- Perfil corporal a la hora de recibir el balón. Tienen que analizar de donde les viene el balón y donde lo quieren mandar para adecuar su postura corporal en la ejecución.
- Trabajo de controles orientados en los casos que sea necesario (controlar con pierna lejana y jugar con cercana, orientar el control hacia zona de juego, etc ...).
- Se pide que la conducción se haga a alta velocidad, por lo tanto tienen que elegir la superficie apropiada para el trabajo solicitado.

El trabajo se inicia de forma simultánea en postas 1 y 4

La ROTACIÓN que tienen que seguir es la secuencia de números de las imágenes.

## Reglas de provocación

Se puede aumentar el número de balones para que el ritmo de la terea sea mayor.



Fase	-
Nº de jugadores	8
Dimensiones	40 X 60
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Conducción</li> <li>• Pases</li> </ul>

## Desarrollo

Aspectos en los que incidir:

- Perfil corporal a la hora de recibir el balón. Tienen que analizar de donde les viene el balón y donde lo quieren mandar para adecuar su postura corporal en la ejecución.
- Trabajo de controles orientados en los casos que sea necesario (controlar con pierna lejana y jugar con cercana, orientar el control hacia zona de juego, etc ...).
- Se pide que la conducción se haga a alta velocidad, por lo tanto tienen que elegir la superficie apropiada para el trabajo solicitado.

El trabajo se inicia de forma simultánea en postas 1 y 5

La ROTACIÓN que tienen que seguir es la secuencia de números de las imágenes.

## Reglas de provocación

Se puede aumentar el número de balones para que el ritmo de la tarea sea mayor.



Fase	-
Nº de jugadores	6
Dimensiones	40 X 60
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Desmarques</li> <li>• Finalizaciones</li> </ul>

## Desarrollo

Aspectos en los que incidir:

- Trabajo de los jugadores que estén en posta 2-5 de ambos ejercicios: Perfil corporal a la hora de recibir el balón. En ambas situaciones los jugadores se deberán colocar de tal forma que puedan jugar a 1 o 2 toques.
- Movimiento de jugadores en posta 3 y 6. Ambos tienen que hacer un desmarque en diagonal por detrás del cono (simula ser un defensor}, pero sin atravesar la línea de fuera de juego antes del pase del compañero.
- En el golpeo, los jugadores si reciben balón dentro del área tiene que finalizar a un toque, si cogen el balón fuera tendrán que hacer un control orientado y posteriormente finalizar . El trabajo lo inicia grupo amarillo y cuando finaliza la acción, inicia azul ( y viceversa). La ROTACIÓN que tienen que seguir es la secuencia de números de las imágenes.

## Reglas de provocación



### EJERCICIO 4



Víctor Olmeda Martín / Twitter: @Vite\_olmeda

Fase

-

Nº de jugadores

6

Dimensiones

40 X 60

Objetivos

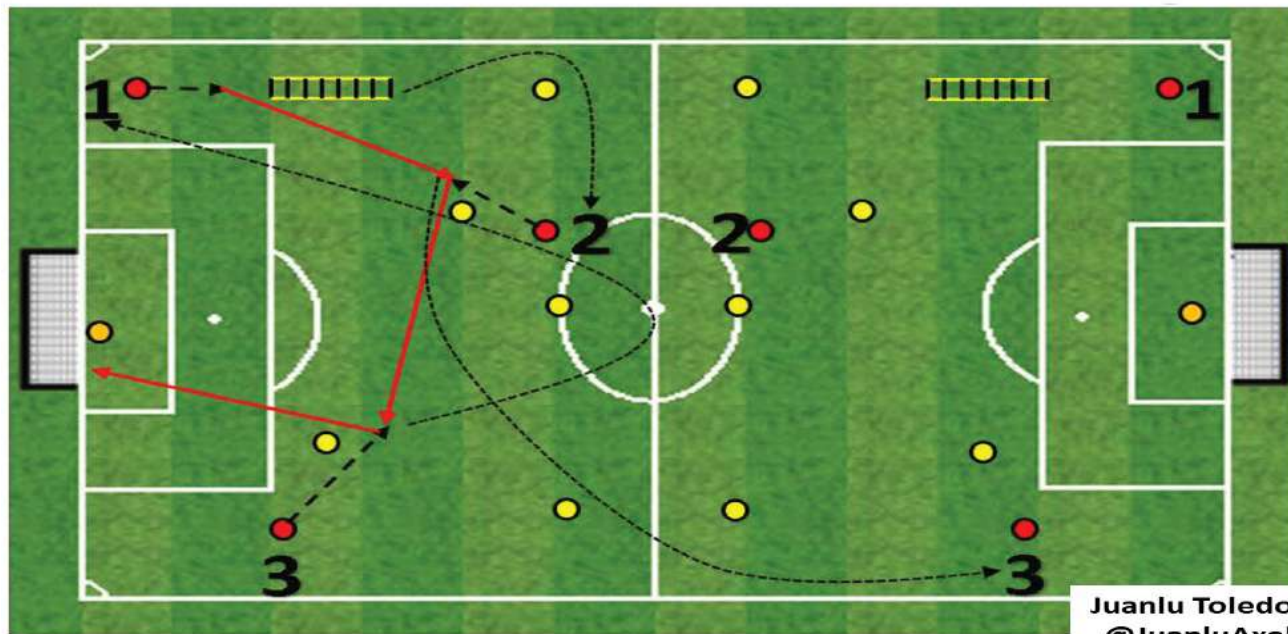
- Controles
- Desmarques
- Finalizaciones

## Desarrollo

Aspectos en los que incidir:

- Trabajo de los jugadores que estén en posta 2-5 de ambos ejercicios: Perfil corporal a la hora de recibir el balón. En ambas situaciones los jugadores se deberán colocar de tal forma que puedan jugar a 1 o 2 toques.
- Movimiento de jugador de posta 3 y 6. Conducción hasta línea de fondo y pase, si reciben balón muy pegados a la línea hacen pase de primeras. Importante que miren antes de pasar para escoger la opción mas viable.
- Para la finalización, los jugadores que se encuentren en posta 1 y 4 tienen que ir al punto de penalti (o segundo palo), jugadores en posta 2 y 5 tienen que temporizar y entrar al primer palo.

## Reglas de provocación



Fase	-
Nº de jugadores	14
Dimensiones	40 X 50
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Orientación corporal</li> <li>• Pases</li> </ul>

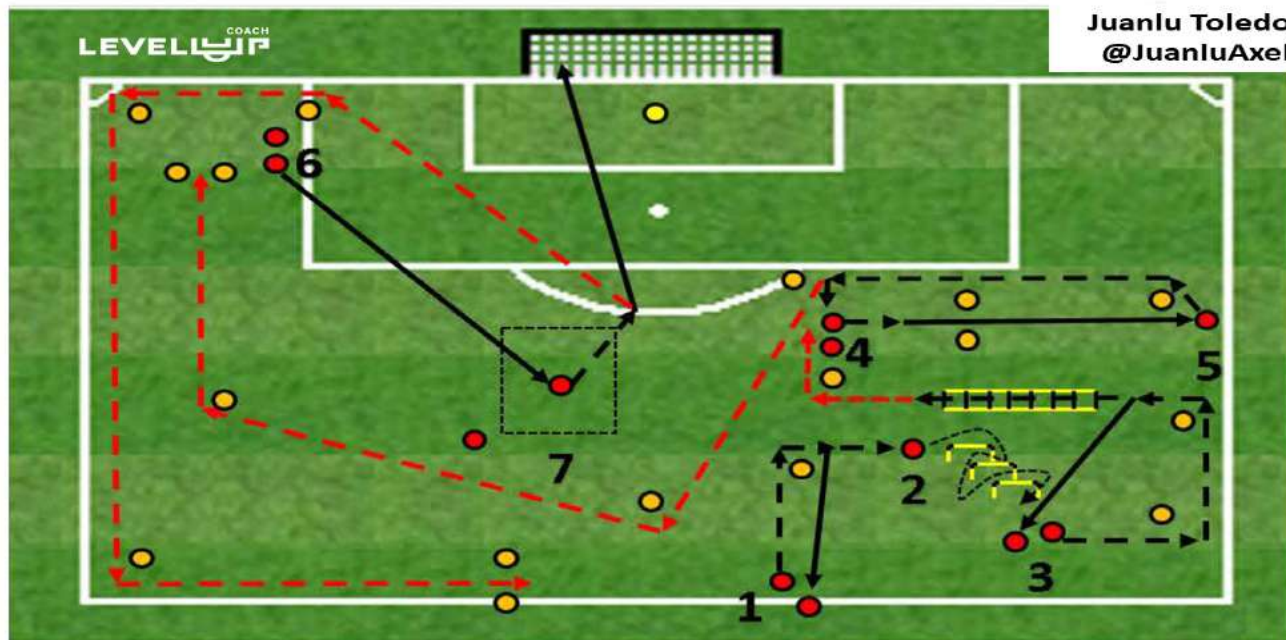
## Desarrollo

Con Balón: Se inicia en 1 que realiza una conducción y mete pase a 2 que realiza movimiento de apoyo, este hace control orientado y busca a 3 que realiza un movimiento hacia zona interior, este hace control orientado a zona de tiro y busca hacer gol. Esto mismo se hace alternativo en el otro medio campo.

Sin Balón: 1.- Se realiza acción en escalera de coordinación (modificar acciones, no repetir), L en velocidad hasta traslado a posta 2 mismo campo. 2.- Se realiza carrera de traslado de espacio a 3 de campo contrario, meter % de carrera adaptado a necesidades físicas. 3.- Se realiza ida hasta parte central y regreso a esquina lateral 1 mismo campo.

El trabajo lo inicia grupo amarillo y cuando finaliza la acción, inicia azul ( y viceversa). La ROTACIÓN que tienen que seguir es la secuencia de números de las imágenes.

## Reglas de provocación

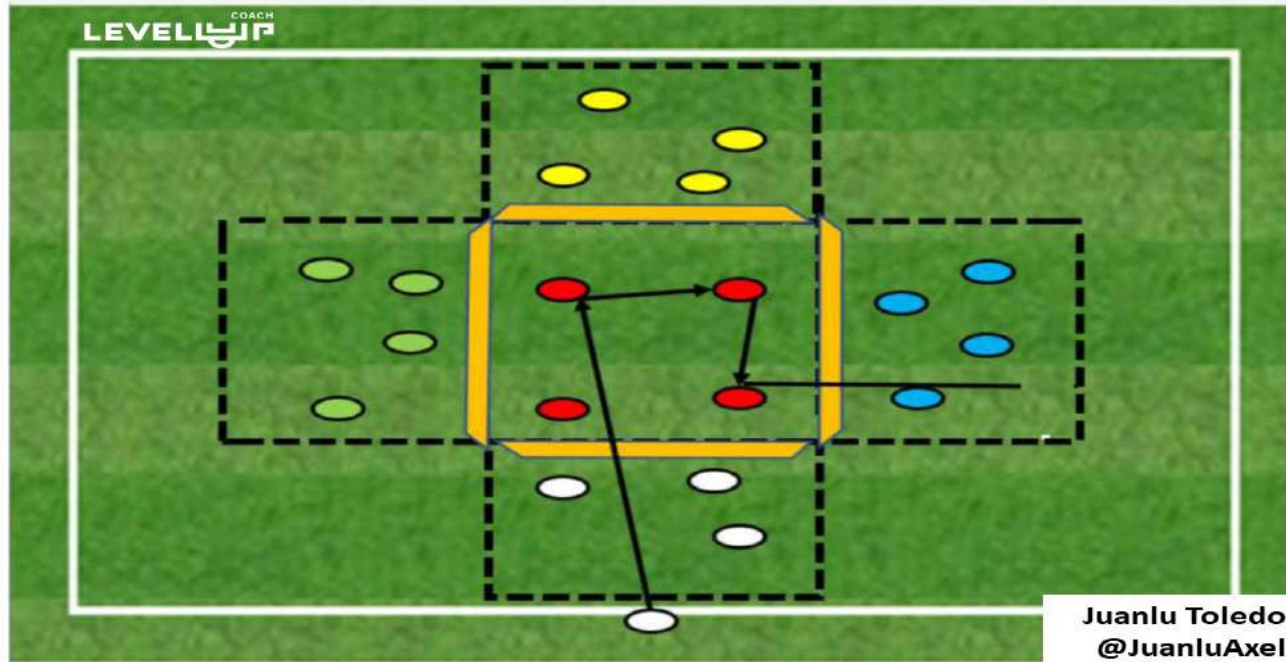


<b>Fase</b>	-
<b>Nº de jugadores</b>	18
<b>Dimensiones</b>	40 X 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Finalizaciones</li> <li>• Orientación corporal</li> <li>• Pases</li> </ul>

## Desarrollo

Se inicia en 1.- que realiza conducción en velocidad, voltea, pica y pasa a inicio de nuevo. 2.- realiza saltos continuos bipodal-monopodal. 3.- conducción en L y pasa a inicio y realiza acción de coordinación y salida en velocidad. 4.- conducción y pase de precisión entre picas a compañero de posta 5. 5.- Realiza control orientado y realiza conducción hasta inicio de 4, después realiza traslado de espacio en carrera hasta 6. 6.- realiza pase elevado a posta 7. 7.- Realiza un control orientado a zona de tiro, para buscar gol. Después realiza traslado de espacio en carrera hasta posta 1. Adaptar aspectos condicionales según objetivos y edades.

## Reglas de provocación



Juanlu Toledo  
@JuanluAxel

Fase	-
Nº de jugadores	20
Dimensiones	20 x 20
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles</li> <li>• Técnica individual</li> </ul>

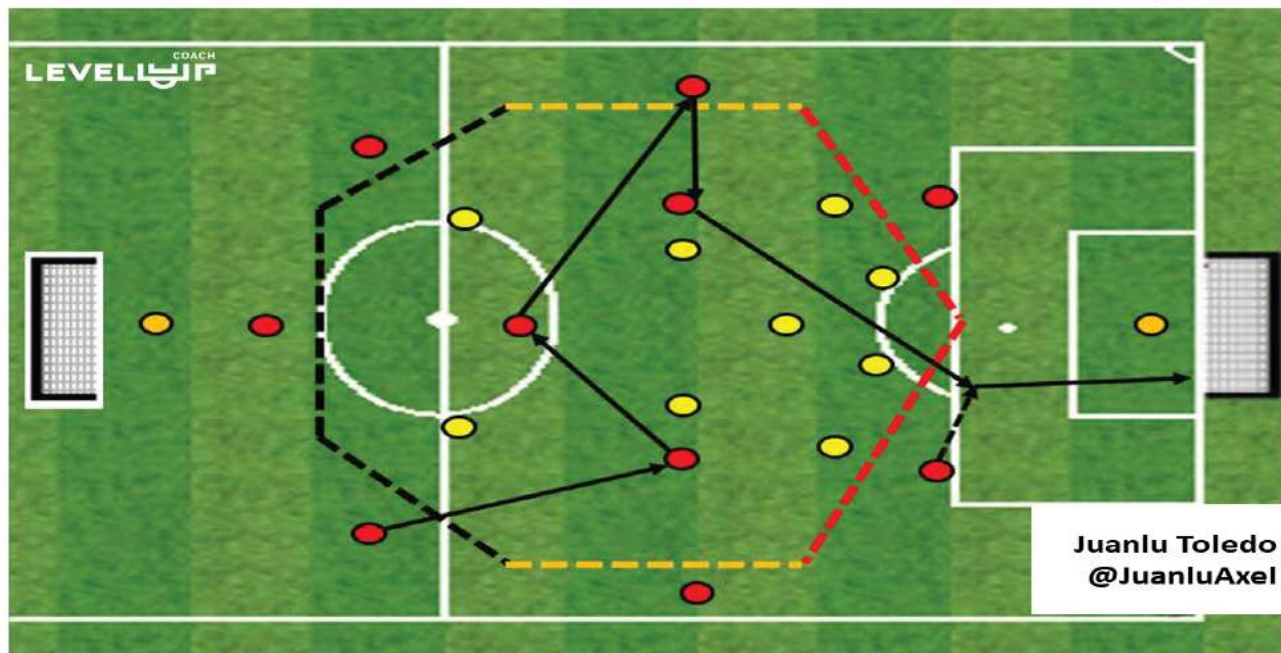
## Desarrollo

Se Organizan 5 cuadrados, en el cuadrado CENTRAL, se pone red de Fútbol -Tenis a cada lado. El Objetivo de la tarea, es COMPETIR los 4 cuadrados externos contra el CUADRADO CENTRAL.

Las normas del juego son: Siempre sacan los cuadrados externos, hacia el cuadrado central, puede dar un bote en suelo, se puede dar 4 pases máximo, sin que un jugador pueda dar mas de 1 toque seguido. No puede NUNCA devolver al cuadrado externo de donde venga el balón. GANA quien primero llegue a 10 puntos. Cuando se llegue a 10 puntos, se rota, cada equipo pasa 1 vez por el cuadrado central, y los demás irán cambiando de cuadrados externos.

## Reglas de provocación





Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

21

Dimensiones

40 x 60

Objetivos

- Basculaciones
- Circulación
- Cerrar líneas de pase
- Finalizaciones
- Presión Media

## Desarrollo

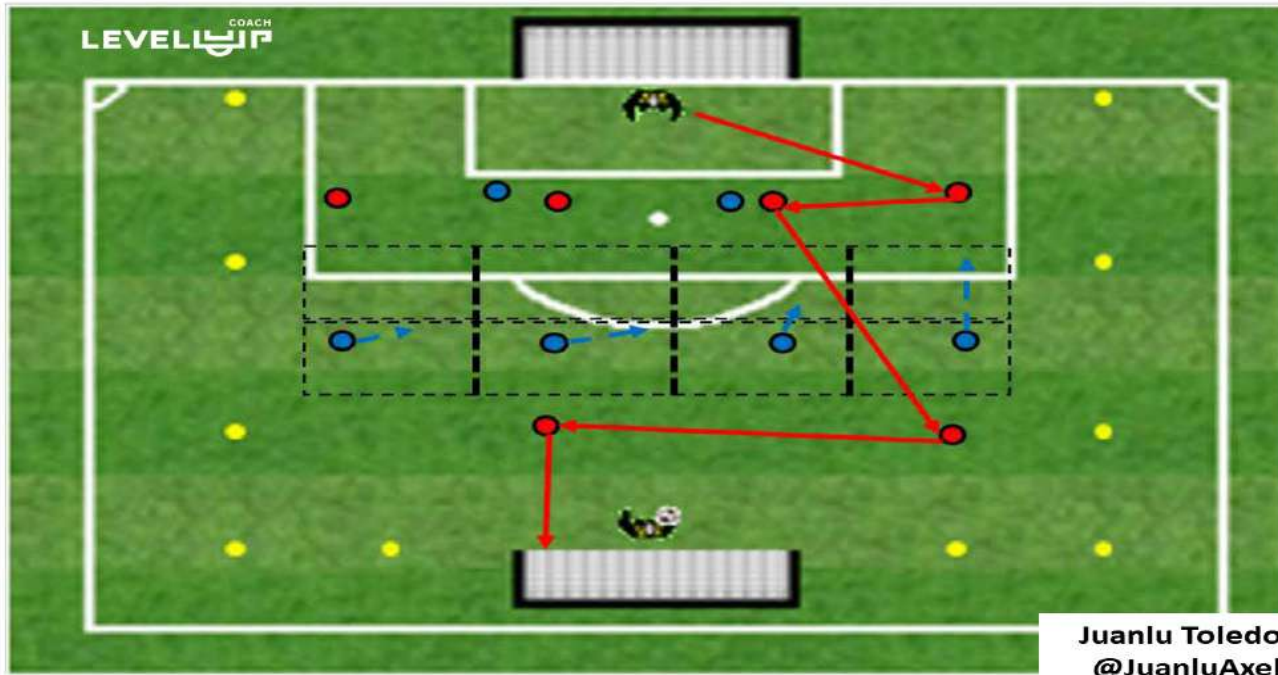
Se Organiza 1 equipo de 11 jugadores, con posiciones reales, bajo sistema de juego 1-3-5-2 en espacio delimitado. El otro equipo se posiciona en inferioridad, 1-4-3-2 en espacio interior delimitado.

**OBJETIVO EQUIPO ROJO:** Circulaciones rápidas en campo rival, y buscar conectar, con 2 delanteros para finalizar en gol. El equipo rojo puede circular sin que amarillos puedan robar por fuera de zona acotada. Solo pueden conectar con delanteros los 3 jugadores de zona interior. Si me roba balón equipo amarillo, solo puede defender los 3 Medios y los 3 Centrales, por dentro de zona acotada.

**OBJETIVO EQUIPO AMARILLO:** Defender en inferioridad en zona interior acotada, comprimir espacios, realizar basculaciones, cerrar líneas de pase, robar y tratar de finalizar rápido en portería.

## Reglas de provocación

Aumentar o disminuir el número de jugadores.



Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

14

Dimensiones

40 x 30

Objetivos

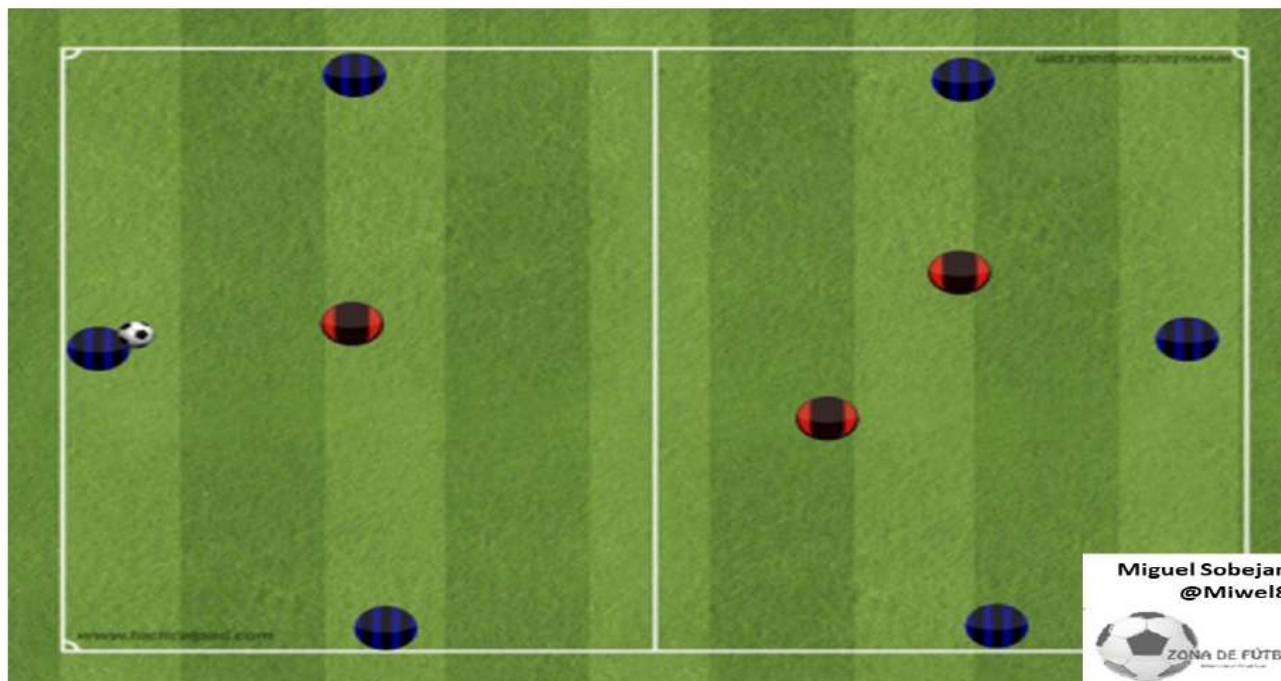
- Cerrar líneas de pase
- Disputas
- Finalizaciones
- Líneas de pase
- Presión alta
- Superar presión

## Desarrollo

Se acota un espacio de doble área. Con portería móvil, se hacen un espacio de 8 cuadrados de 10x36 (5x9 cada cuadrado) esa es la zona de robo, para impedir línea de pase. A partir de ahí, se busca salir rápido de zona de presión con 4 contra 4 + portero que le da la superioridad, objetivo es batir línea de pase para que mis 2 jugadores situados en espacio detrás de línea de 4, puedan finalizar rápido con éxito. A partir de que el equipo rojo, consiga conectar con los 2 jugadores situados detrás cerca de portería, realizamos repliegue para evitar gol.

## Reglas de provocación

Jugar con número de toques para poder realizar el ataque, o por tiempo para realizarlo. Meter dinámica con más jugadores.



Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

9

Dimensiones

15 x 15

Objetivos

- Cerrar líneas de pase
- Interceptaciones
- Líneas de pase
- Pases

## Desarrollo

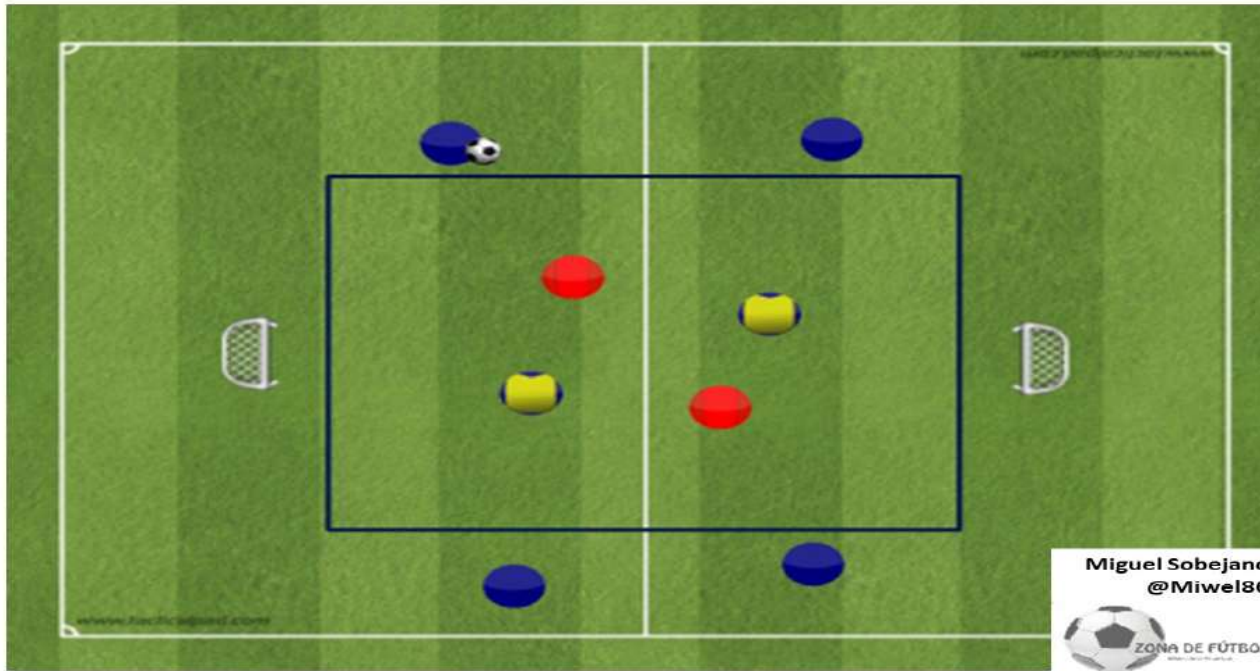
Jugamos un 6x3 en dos espacios. Jugamos por tríos y cada serie uno de ellos es el que defiende.

Se cuentan los robos realizados, para que cuente el robo, el jugador que intercepta, tiene que combinar con uno de sus compañeros y los jugadores del trío que haya perdido el balón, podrán entrar dentro del espacio para evitar que los defensores combinen.

Trabajamos el apoyo interior en la zona central de los dos espacios. Si entro dentro para recibir y no juegan conmigo, me voy rápido para que otro compañero pueda aprovechar ese espacio. Roban 2 jugadores en el espacio activo y uno en el inactivo. El jugador que roba en el inactivo, tendrá que realizar las vigilancias a los jugadores que intenten dar apoyo interior.

## Reglas de provocación





Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

8

Dimensiones

15 x 15

Objetivos

- Búsqueda de superioridad
- Finalizaciones
- Presión al poseedor

## Desarrollo

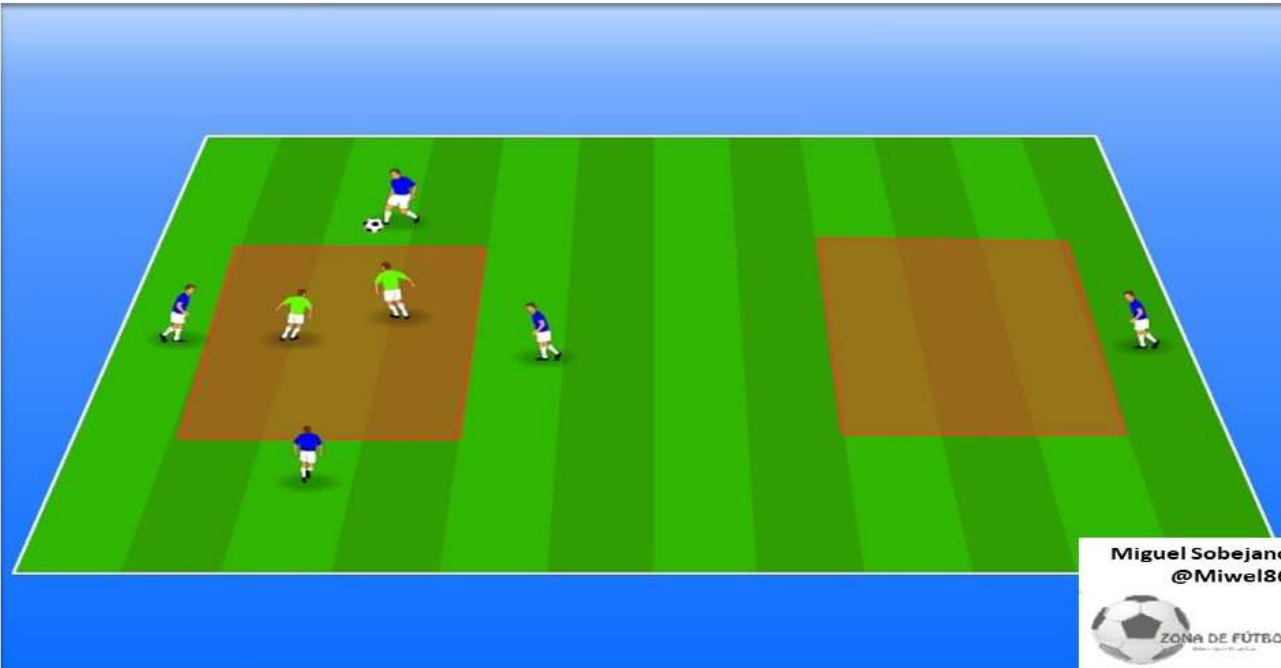
Trabajamos con 8 jugadores por parejas (4 parejas), dos de ellas dentro enfrentando y otras dos participando por fuera de comodines.

El ejercicio consiste en trabajar la presión tras perdida. Jugamos en superioridad, y buscamos que cuando haya una perdida, la pareja que recupera tiene que intentar meter gol en las porterías pequeñas y la pareja que pierde tiene que evitar que marquen.

En esa transición, no se pueden apoyar con los comodines de fuera. Hay cambio cada tres minutos, así todas las parejas participan en todos los roles.

## Reglas de provocación





Fase

Ataque - Defensa

Nº de jugadores

7

Dimensiones

12 x 12

Objetivos

- Amplitud
- Conectar alejados
- Orientar presión

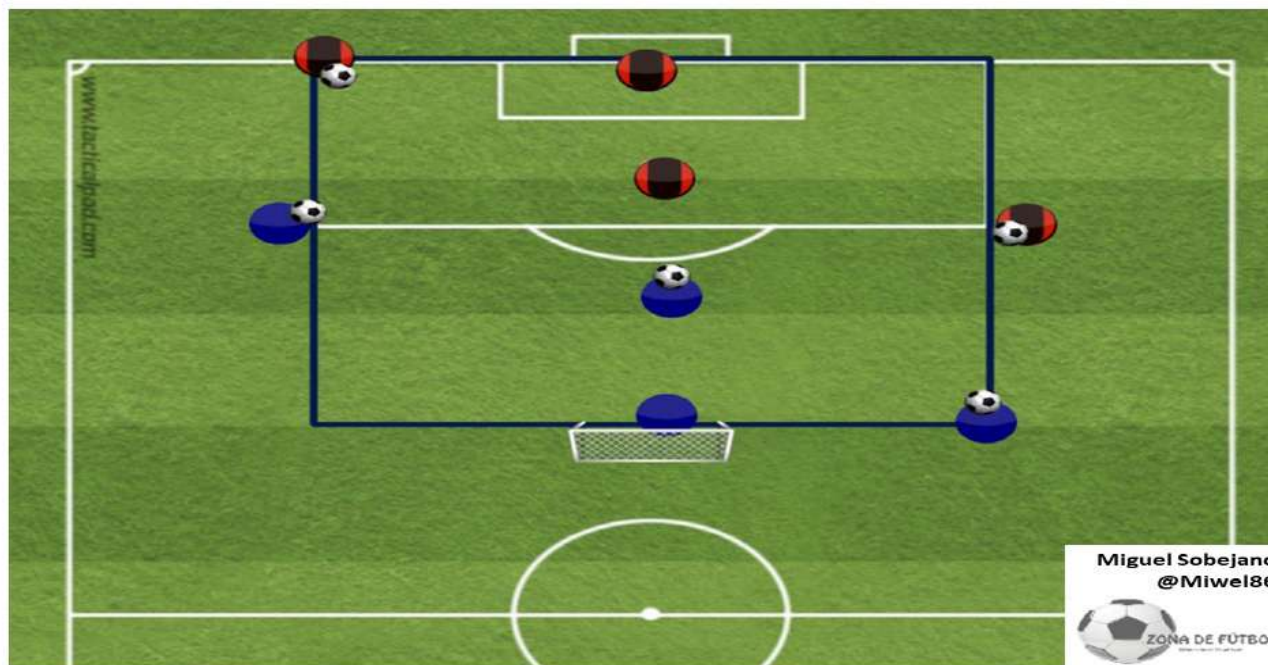
## Desarrollo

Jugamos en 2 espacios, en uno 4x2 y en el otro espacio espera 1 jugador. Distancia entre los dos rondos 10 metros. El jugador que consigue robar y jugar con el alejado, se queda descansando en el espacio libre, los demás cambian de espacio, el que ha perdido el balón pasa a robar. Se juega por fuera del espacio.

**ORIENTAR LA PRESIÓN:** Llevar al rival a la esquina para que no tenga ángulo de pase y así poder robar.

**CAMBIO ORIENTACIÓN:** Cuando consigo robar, orientarme para poder jugar con alejado, teniendo en cuenta que el rival me va a presionar.

## Reglas de provocación


**Fase**

Transición Defensiva/Ofensiva

**Nº de jugadores**

8

**Dimensiones**

30 x 30

**Objetivos**

- Búsqueda de superioridad
- Cambio de rol
- Desmarques
- Orientación corporal
- Verticalidad

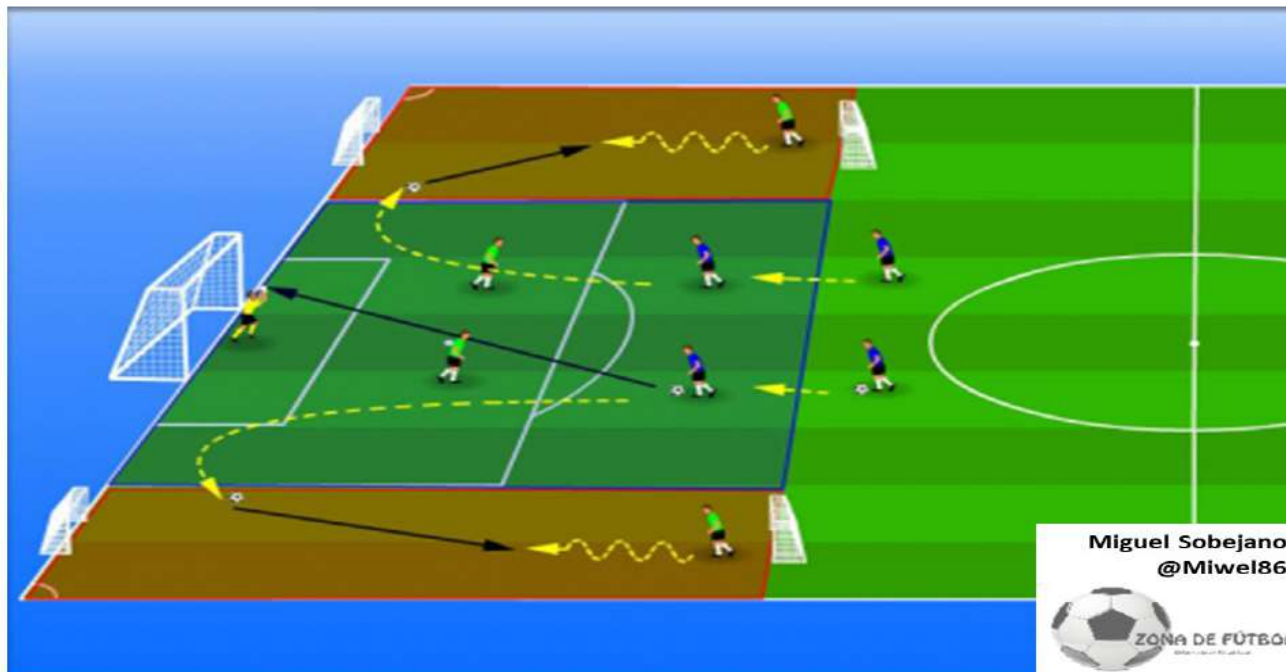
## Desarrollo

Trabajamos en superioridad (tengo ventaja = verticalidad) y en igualdad (no tengo ventaja = seguridad). El equipo que ataca en superioridad tiene que interpretar la ventaja que tienen para ser verticales y finalizar rápido. El equipo que ataca en igualdad tiene que ser capaz de ver que no tiene ventaja y que tiene que tener seguridad en los pases para provocar un 1x1 e intentar finalizar.

Insistir en cómo defender en inferioridad, orientando al rival hacia fuera para evitar que me haga daño en mi portería.

EXPLICACIÓN: Iniciamos con un 1x1 en el espacio grande. Cuando acaba la acción, sale un jugador del equipo rojo y jugamos un 2x1. Cuando acaba sale un azul para jugar un 2x2. Tras la acción sale otro rojo y jugamos un 3x2 y finalmente sale un azul para acabar con un 3x3.

## Reglas de provocación



Fase

-

Nº de jugadores

14

Dimensiones

30 x 40

Objetivos

- Finalizaciones
- Pases
- Evitar finalizaciones
- Técnica individual

## Desarrollo

Iniciamos con un 2x2 en el espacio grande. El equipo que ataca (AZUL) tiene 7 segundos para finalizar y no puede dar mas de 4 pases.

Una vez finalizado, los 2 jugadores azules que atacaban van cada uno a un espacio pequeño. Dan un pase al jugador verde y se enfrentan 1x1. Si jugador azul roba puede marcar en portería pequeña.

## Reglas de provocación

Benjamín FA  
@bfafia

Fase

Ciclo completo de juego

Nº de jugadores

10

Dimensiones

40 x 50

Objetivos

- Finalizaciones
- Pases

## Desarrollo

Objetivo: Ajustes sectorial de los 4 defensas + transición defensa-ataque.

Se juega un 4c5 en 3/4 con la idea de obligar a los atacantes a jugar por fuera para poder defender desde un lateral y tras robo poder marcar en cualquiera de las dos miniporterías. Inician siempre los atacantes, se juega libre de toques y cambiar los jugadores y la estructura atacante.

## Reglas de provocación





Fase

Ciclo completo de juego

Nº de jugadores

8

Dimensiones

40 x 50

Objetivos

- Finalizaciones
- Pases

## Desarrollo

Objetivo: Ajustes sectorial de los 3 atacantes + transición defensa-ataque.

Se inicia de puerta y juegan 4 defensas + el portero contra 3 atacantes, y estos deberán impedir que marquen tirando la pica. Si recuperan el balón podrán atacar sobre portería

## Reglas de provocación



Fase

Ciclo completo de juego

Nº de jugadores

9

Dimensiones

40 x 50

Objetivos

- Finalizaciones
- Pases

## Desarrollo

Objetivo : Ajustes de la línea de 4 defensas + transición defensa-ataque.

Se juega un 4c4 en 3/4 con la idea de obligar a los atacantes a jugar por fuera para poder defender desde un lateral y tras robo poder marcar en cualquiera de las dos miniporterías. Inician siempre los atacantes, se juega libre de toques, cambiar los jugadores y la estructura atacante. Los condicionantes irán en base a cada MDJ.

## Reglas de provocación



Benjamín FA  
@bfafia

Fase

Ciclo completo de juego

Nº de jugadores

18

Dimensiones

40 x 40

Objetivos

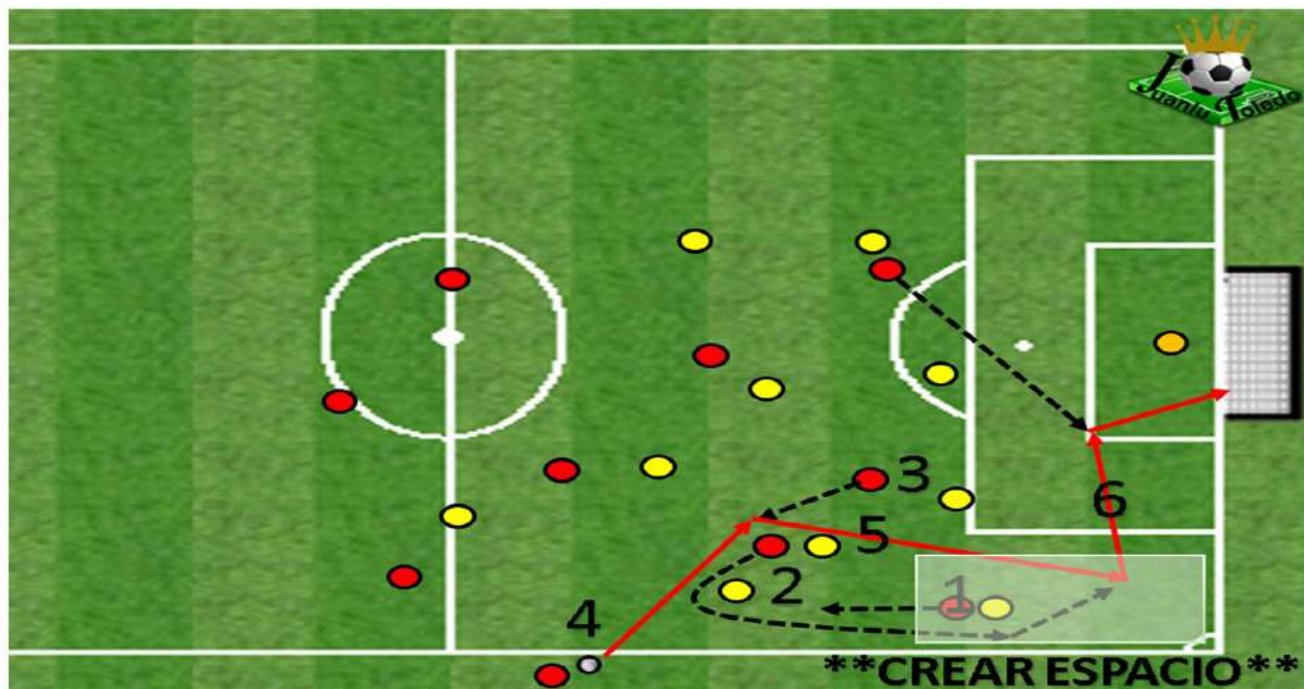
- Amplitud
- Profundidad

## Desarrollo

Se juega en mediocampo un 6c6+2P+4 apoyos fuera, que jugarán con el equipo que tenga el balón en la zona delimitada. Los jugadores que juegan por dentro podrán moverse por todo el mediocampo, pero los apoyos de cada lado, tendrán que jugar siempre por fuera, manteniendo amplitud y profundidad, y solo uno de cada lado podrá meterse por dentro para crear superioridades. En esta tarea un equipo tiene estructura 1-4-3-3 y el otro 1-4-2-3-1. Se comenzará jugando a 2 toques, después a 3 y se acabará libre de toques. Cambiar jugadores y estructuras. Los condicionantes irán según cada MDJ.

## Reglas de provocación





Fase

Ataque

Nº de jugadores

11

Dimensiones

90 x 50

Objetivos

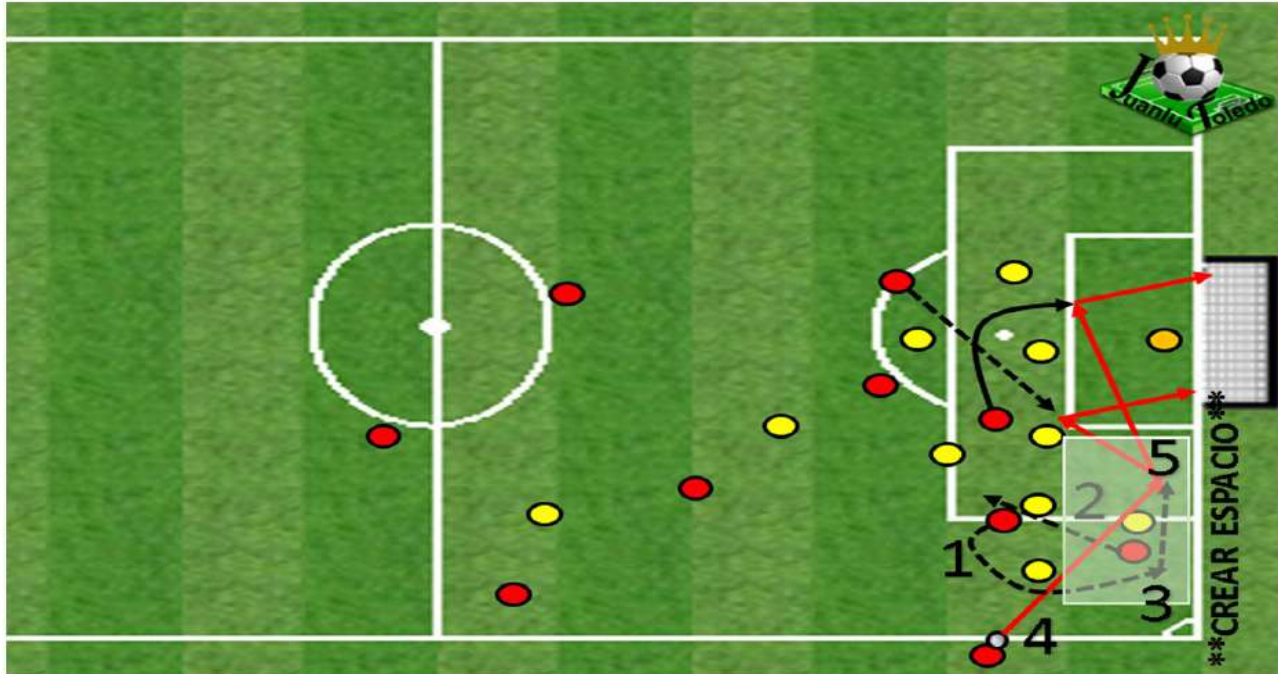
- ABP(Acciones a Balón Parado)
- Ocupación racional
- Situaciones de banda

## Desarrollo

Podemos realizarla contra equipos que tengan un buen juego aéreo y les cueste defender a los espacios. Saca de banda nuestro LATERAL, nos posicionamos en forma triangular para iniciar movimientos de CREACIÓN y OCUPACIÓN de espacios.

- 1- Pide balón y hace movimiento de apoyo para crear espacio.
  - 2- Realiza movimiento de apoyo, cambia de dirección y OCUPA ESPACIO CREADO POR 1.
  - 3- Aparece para recibir balón y meter al espacio que ocupa 2.
- Sacar centro lateral al desmarque que hace el extremo a zona de 1 palo.

## Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

11

Dimensiones

90 x 50

Objetivos

- ABP(Acciones a Balón Parado)
- Ocupación racional
- Situaciones de banda

## Desarrollo

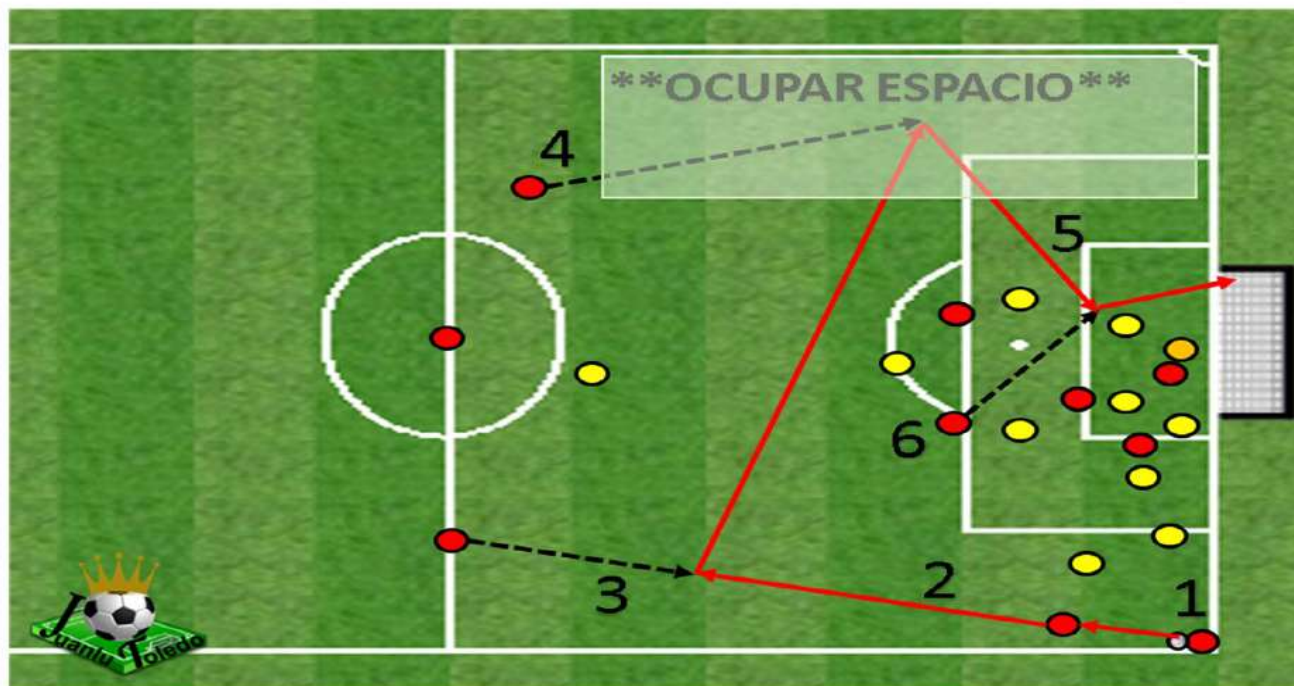
Podemos realizarla contra equipos que tengan un buen juego aéreo y les cueste defender a los espacios. Saca de banda nuestro LATERAL, nos posicionamos en forma paralela al borde del área lateral para iniciar movimientos de CREACIÓN Y OCUPACIÓN, de espacios.

1- Pide balón y alerta con desespero el por qué no le han pasado el balón, se queda ahí 2 o 3 segundos.

2- Realiza movimiento de ruptura por zona interior del área alarmando, lo hace para llevarse la marca y distraer.

3- En el momento que 2 hace movimiento, 3 rompe al espacio por línea de fondo, y ahí es donde debe ir el balón para sacar pase atrás o pase al 2º palo. (Tenemos a dos jugadores que realizan permuta para buscar pase).

## Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

11

Dimensiones

90 x 50

Objetivos

- ABP(Acciones a Balón Parado)
- Ocupación racional

## Desarrollo

Podemos realizarla contra equipos que tengan un buen juego aéreo y les cueste defender a los espacios. Realizan el saque dos jugadores, dejamos 3 jugadores en vigilancias para realizar con éxito la ABP.

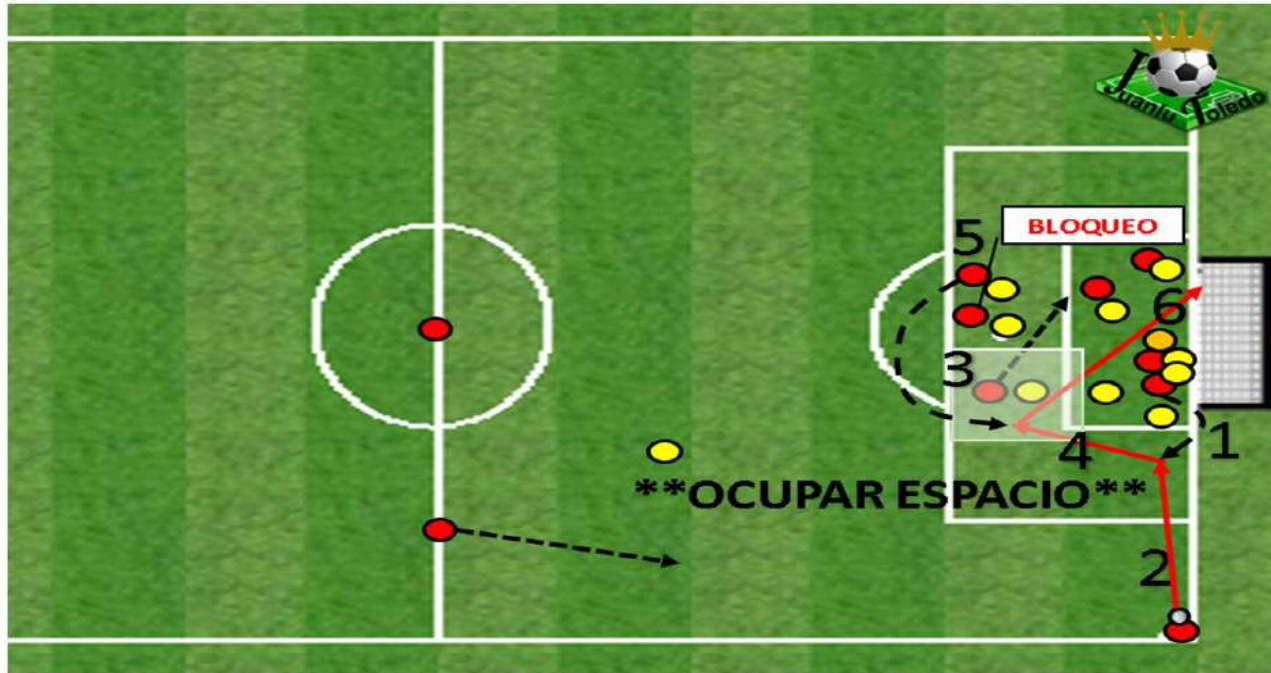
1- Saca corto, para fijar a dos defensores.

2- Realiza pase a 3 que viene en apoyo para poner centro lateral, (el objetivo es hacer cambio de orientación para sorprender al espacio, revertir la zona de remate y el desorden de las marcas).

3- Cambio de orientación a 4 que ocupa espacio y realiza centro lateral buscando la entrada de jugadores desde la 2ª línea.

## Reglas de provocación





Fase

Ataque

Nº de jugadores

11

Dimensiones

90 x 50

Objetivos

- ABP(Acciones a Balón Parado)
- Juego directo
- Ocupación racional

## Desarrollo

Podemos realizarla contra equipos que tengan un buen juego aéreo y les cueste defender a los espacios. realiza el saque 1 jugador, dejamos 2 jugadores en vigilancia y 2 al rechace.

1- Realiza movimiento para ponerse por delante del jugador CONTRARIO que está en la zona corta del área.

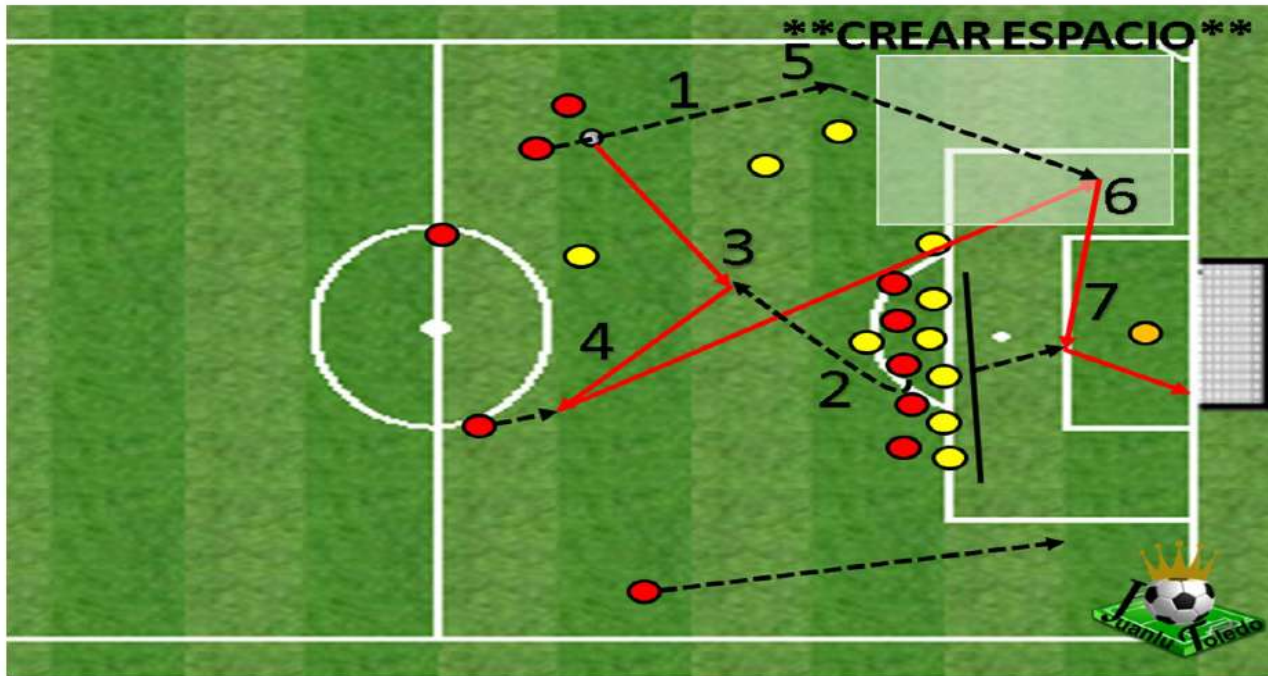
2- Realiza pase raso fuerte, para que llegue con éxito y pueda ejecutarse en velocidad.

3- Realiza movimiento de ruptura al 2º palo para crear espacio.

4- Jugador 1 realiza una dejada al espacio creado por 3.

5- El jugador que aparece para finalizar con pegada a gol, Es IMPORTANTE el bloqueo a jugador 5 para liberar marca.

## Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

11

Dimensiones

90 x 50

Objetivos

- ABP(Acciones a Balón Parado)
- Ataque rápido
- Ocupación racional

## Desarrollo

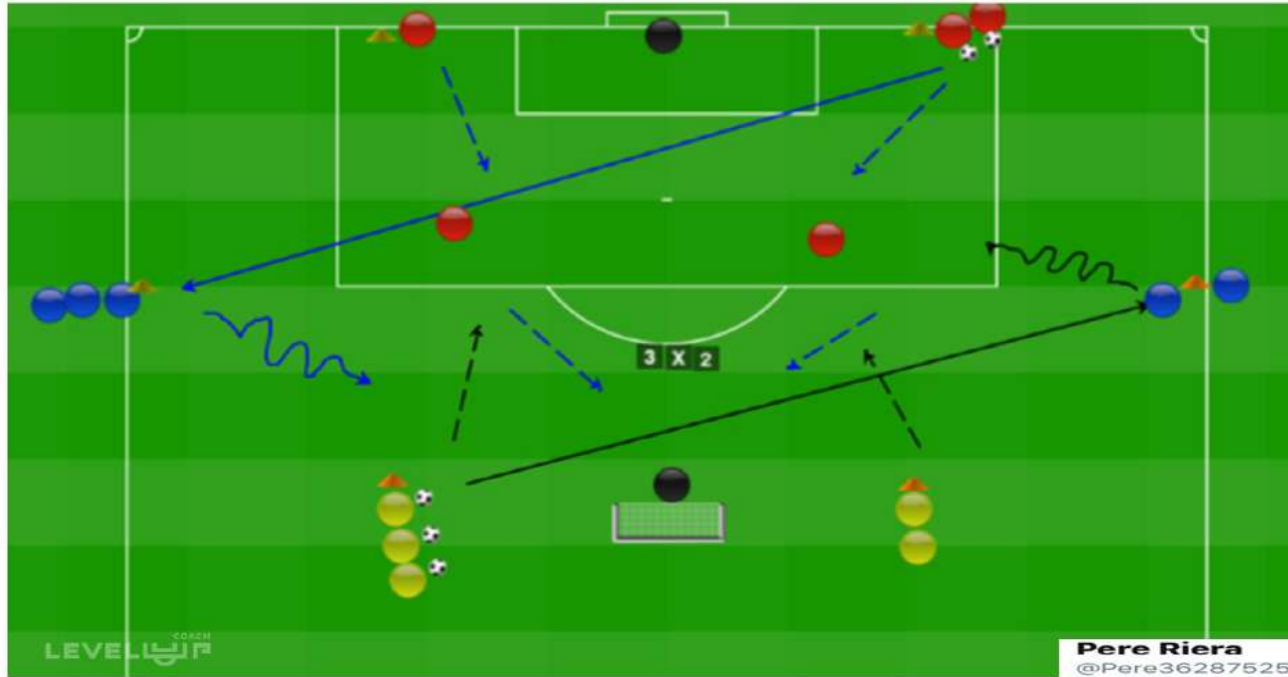
Podemos realizarla contra equipos que tengan un buen juego aéreo y les cueste defender a los espacios. Realizan el saque 2 jugadores y quedan 3 jugadores en vigilancia.

1- Realiza movimiento para romper por banda, alertando el pase y creando una disputa "¿por qué no me das el balón?" (el objetivo es que se quede en esa zona para buscar el 1x1 al ESPACIO).

2- Un jugador desde la frontal realiza el apoyo para recibir el balón y dejar de cara al jugador 3 que está en vigilancia defensiva.

4- El jugador recibe el pase y lanza al espacio que ocupa 1, para que éste meta un pase lateral a los jugadores que llegan a la zona de remate a gol.

## Reglas de provocación



Fase

-

Nº de jugadores

17

Dimensiones

50 x 50

Objetivos

- Controles
- Finalizaciones
- Pases
- 3 vs 2

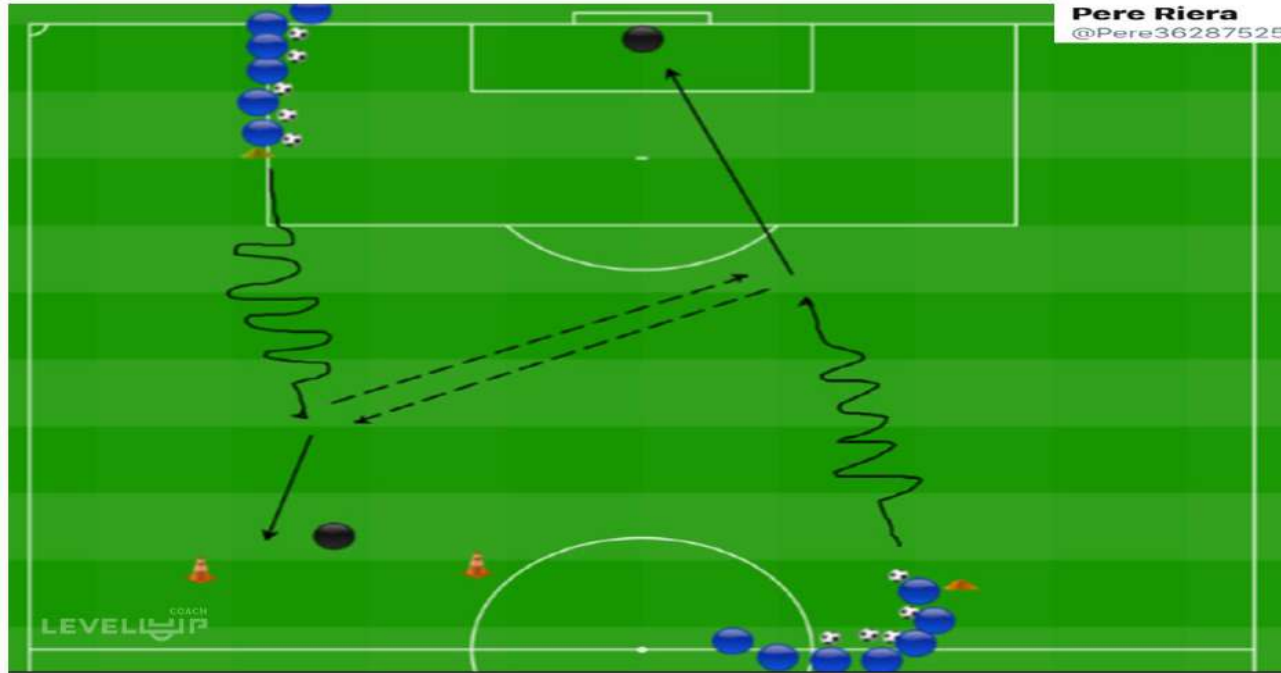
## Desarrollo

Habrà 3 grupos de 5 jugadores, dos grupos atacarán y defenderán (rojo y amarillo) y el otro se colocará en medio y solo realizará un ataque (azul). Iniciaremos acción con un pase alto hacia el compañero para iniciar el 3x2, al finalizar la acción se tendrá que defender la situación de 2x3.

## Reglas de provocación







Fase

-

Nº de jugadores

18

Dimensiones

50 x 50

Objetivos

- Cambio de rol
- Conducción
- Pases
- Presión al poseedor

## Desarrollo

Se distribuirán los jugadores en dos grupos de 8 donde se realizará conducción a velocidad máxima, si defensor llega, se hará 1x1, si no tiro a portería. Cuando se finalice la acción ofensiva tocará ir a defender la otra portería para que el atacante no marque.

## Reglas de provocación



Fase

Transiciones ofensivas y defensivas

Nº de jugadores

18

Dimensiones

50 x 50

Objetivos

- Cambio de rol
- Finalizaciones
- Transiciones ofensivas
- 2 vs 1
- 3 vs 2

## Desarrollo

Habr  dos equipos de 8 jugadores. Iniciará azules realizando 2x1. Cuando acabe la acci3n, saldrán 2 amarillos haciendo 3x2, luego 2 azules haciendo 4x3 y así sucesivamente hasta finalizar en un 8x8.

En todas las acciones el equipo defensor cuando roba hace transici3n para marcar en la portería contraria.

## Reglas de provocaci3n



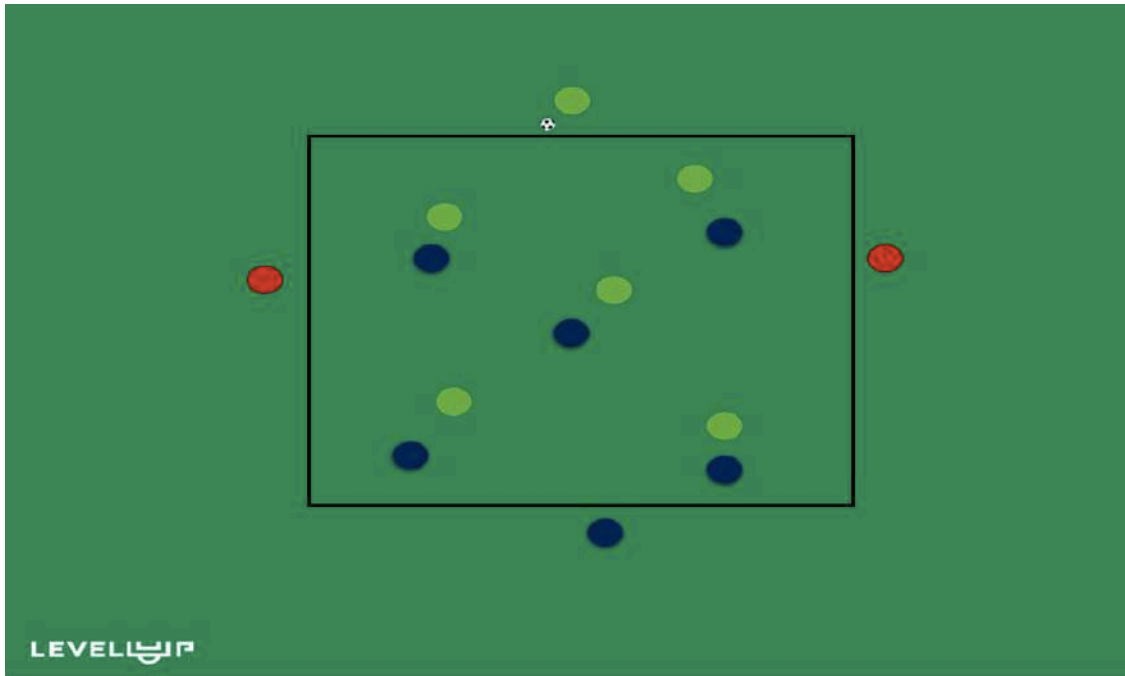
Fase	-
Nº de jugadores	17
Dimensiones	50 x 50
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conducción</li><li>• Desmarques</li><li>• Pases</li><li>• 2 vs 1</li></ul>

## Desarrollo

Se realizarán 3 acciones:

- 1- Desmarque de ruptura por delante del compañero (acción en negro)
- 2- Desmarque de ruptura por detrás del compañero hacia el centro del campo para finalizar (acción en amarillo)
- 3- Desmarque de ruptura por detrás del compañero por la banda para centrar (acción en rojo)

## Reglas de provocación

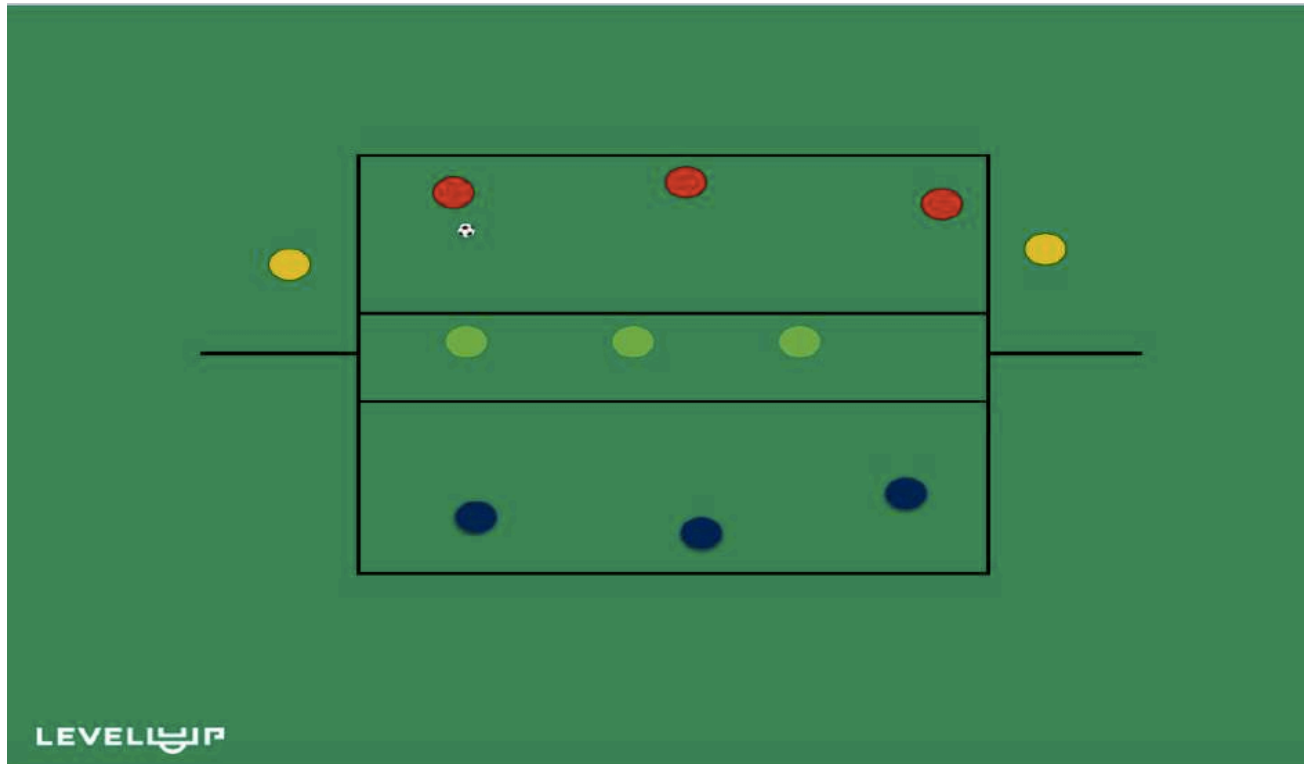


<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	14
<b>Dimensiones</b>	20 x 25
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progresión</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Atraer para mover</li> <li>• Batir líneas</li> <li>• Circulación</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de 6 jugadores + 2 comodines exteriores laterales. Como vértice, cada equipo tendrá un jugador desde el que iniciará el juego. Una vez que la tarea se inicie, los jugadores de un equipo deberán asociarse (utilizando los comodines) para llevar el balón al vértice contrario. Cada vez que esto se produzca, el equipo sumará un punto. Tras recuperación pueden ocurrir dos cosas: 1. Conectar con el vértice contrario y sumar un punto o 2. Conectar con el vértice propio y luego buscar al contrario (2 puntos).

## Reglas de provocación

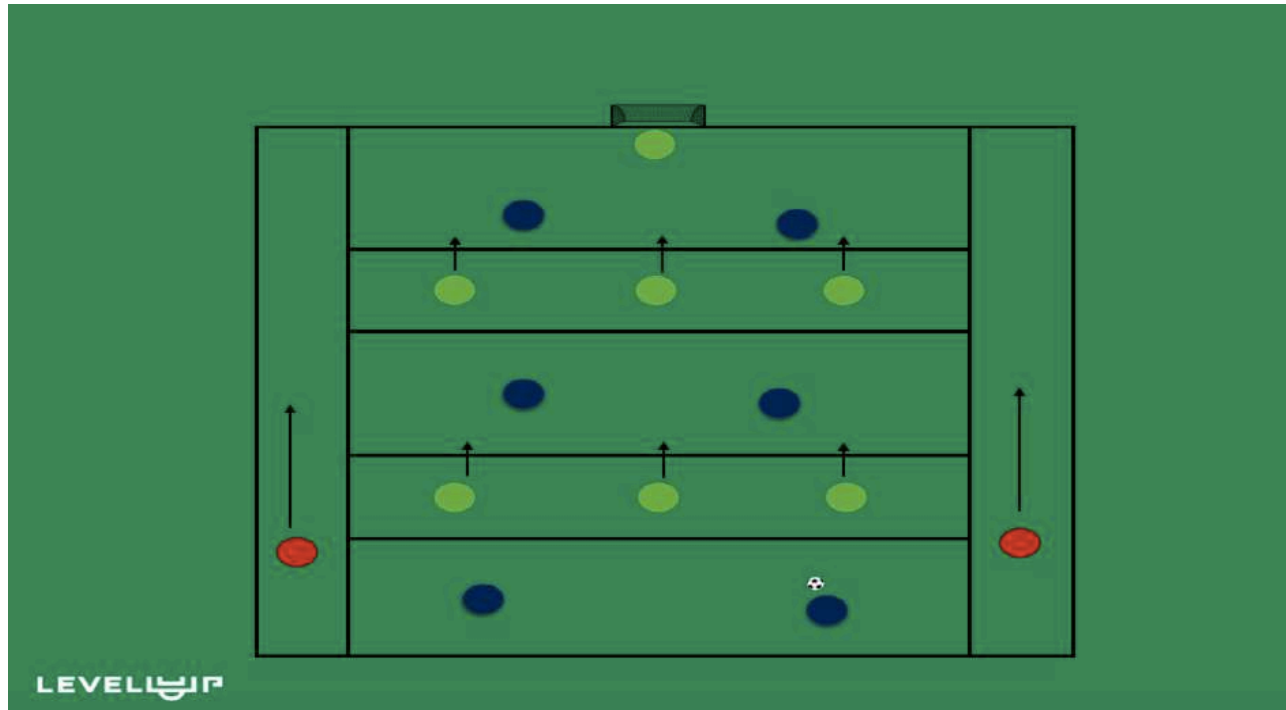


<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	11
<b>Dimensiones</b>	20 x 30
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Batir líneas</li> <li>• Posesión</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Batir líneas</li> <li>• Posesión</li> <li>• Amplitud</li> <li>• Circulación</li> </ul>

### Desarrollo

Se establecen 3 equipos de 3 jugadores más 2 comodines exteriores. Dos de los equipos estarán en posesión mientras el equipo defensor deberá encontrarse en el espacio central delimitado y tendrá como objetivos evitar que superen esa línea. Los comodines solo podrán pasar al equipo que espera en la zona contraria si el balón pasa por dentro del espacio. Si uno de los equipos no consigue batir línea y pierde el balón deberá rápidamente cambiar su rol con el del equipo defensor.

### Reglas de provocación

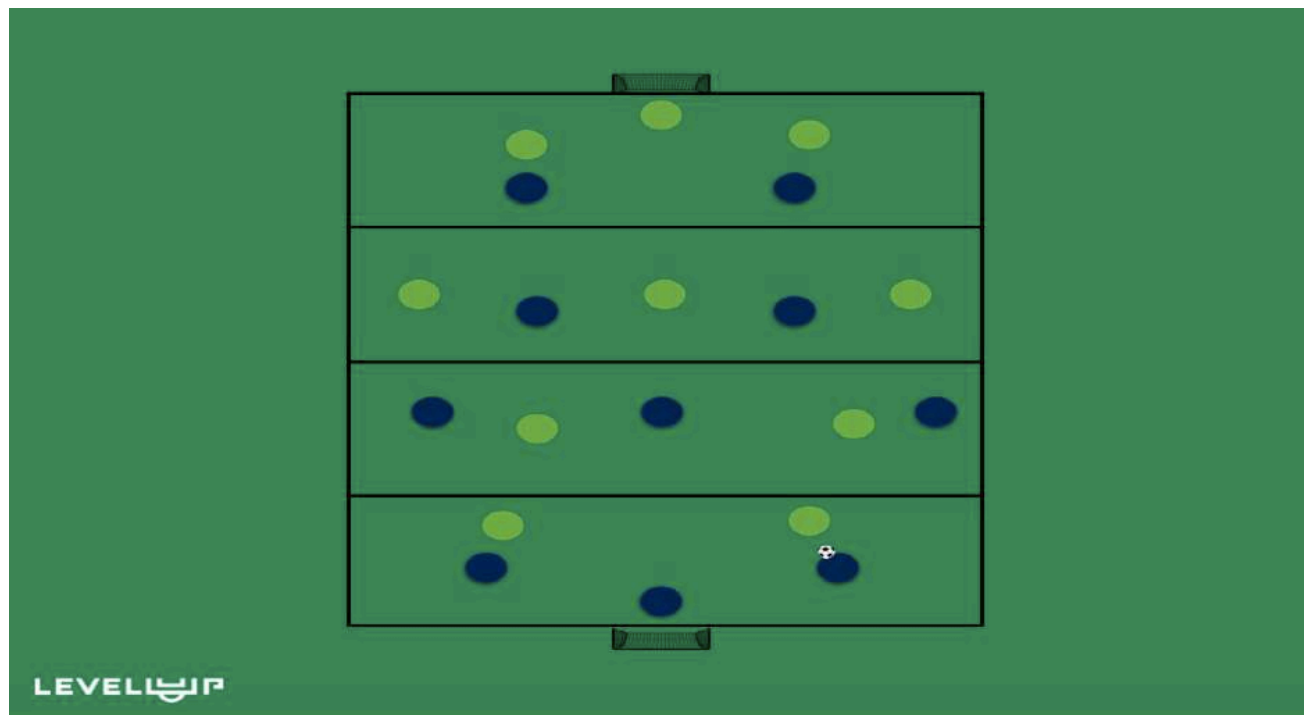


<b>Fase</b>	Ataque organizado
<b>Nº de jugadores</b>	14
<b>Dimensiones</b>	45 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progresión</li> <li>• Batir líneas</li> <li>• Ataque rápido</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Amplitud</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de 6 jugadores cada uno más dos comodines exteriores. El equipo con balón deberá iniciar desde la primera zona y tendrá como objetivo conectar con los compañeros ubicados detrás de la línea de presión rival. Una vez que lo consiga, (ya sea por un pase por dentro o desde la zona de los comodines) los 3 defensores superados podrán salir de la zona para obligar a incrementar la velocidad de conectar con la siguiente línea. Una vez el balón llegue a la zona de los delanteros (superando así la segunda zona de presión, al igual que ocurría anteriormente, los defensores podrán salir de la zona para robar el balón), estos podrán finalizar.

## Reglas de provocación



<b>Fase</b>	Ciclo completo de juego
<b>Nº de jugadores</b>	20
<b>Dimensiones</b>	35 x 60
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batir líneas</li> <li>• Posesión</li> <li>• Circulación</li> <li>• Filtrar pase</li> <li>• Abrir intervalos</li> </ul>

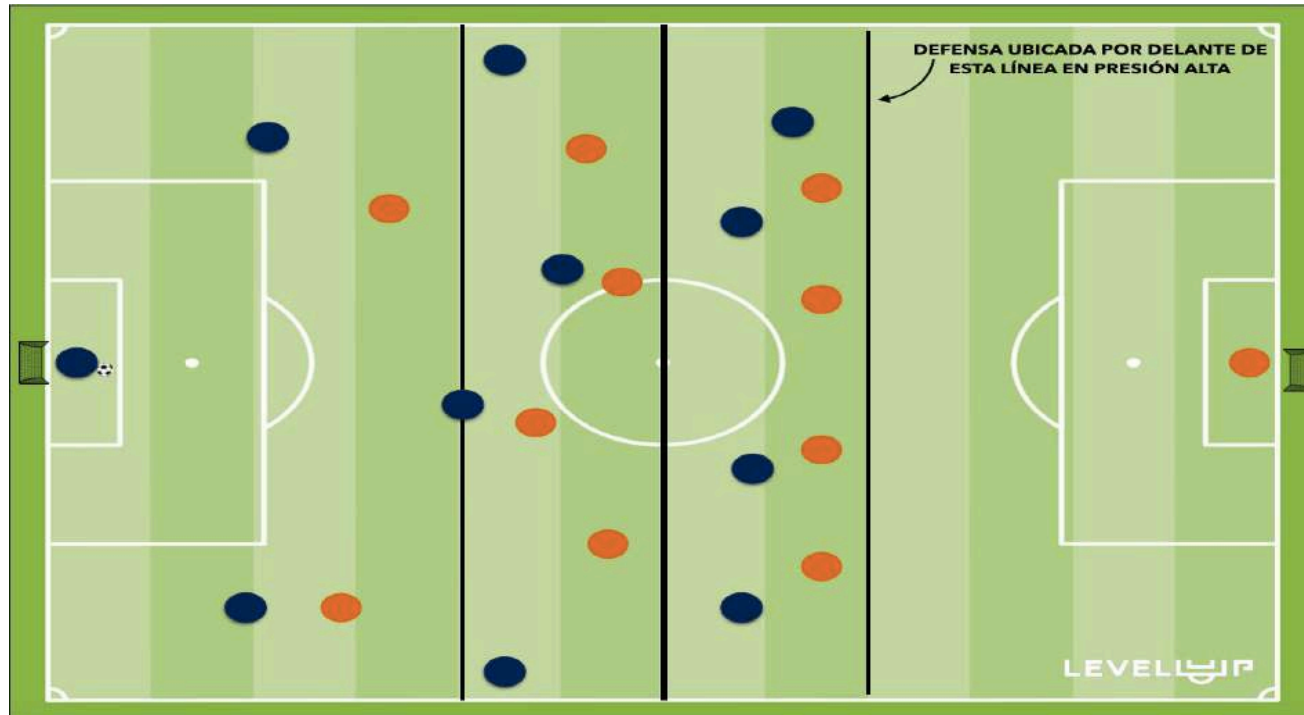
## Desarrollo

Se establecen dos equipos de 10 jugadores cada uno (9 + portero). Los jugadores quedarán ubicados como en el gráfico, repartidos en 4 zonas. En la zona 1: porteros y centrales. En la zona 2: Mediocentros y laterales. En la zona 3: Interiores. En la zona 4: Delanteros. Los jugadores del equipo en posesión deberán ir superando zonas en posesión hasta conectar con la última e intentar finalizar.

## Reglas de provocación

Los jugadores no pueden salir de su zona con la excepción de las zonas 2 y 3 (donde los equipos podrán repartirse 3-2 o 2-3 según necesidades).





Fase

Ciclo completo de juego

Nº de jugadores

22

Dimensiones

50 x 80

Objetivos

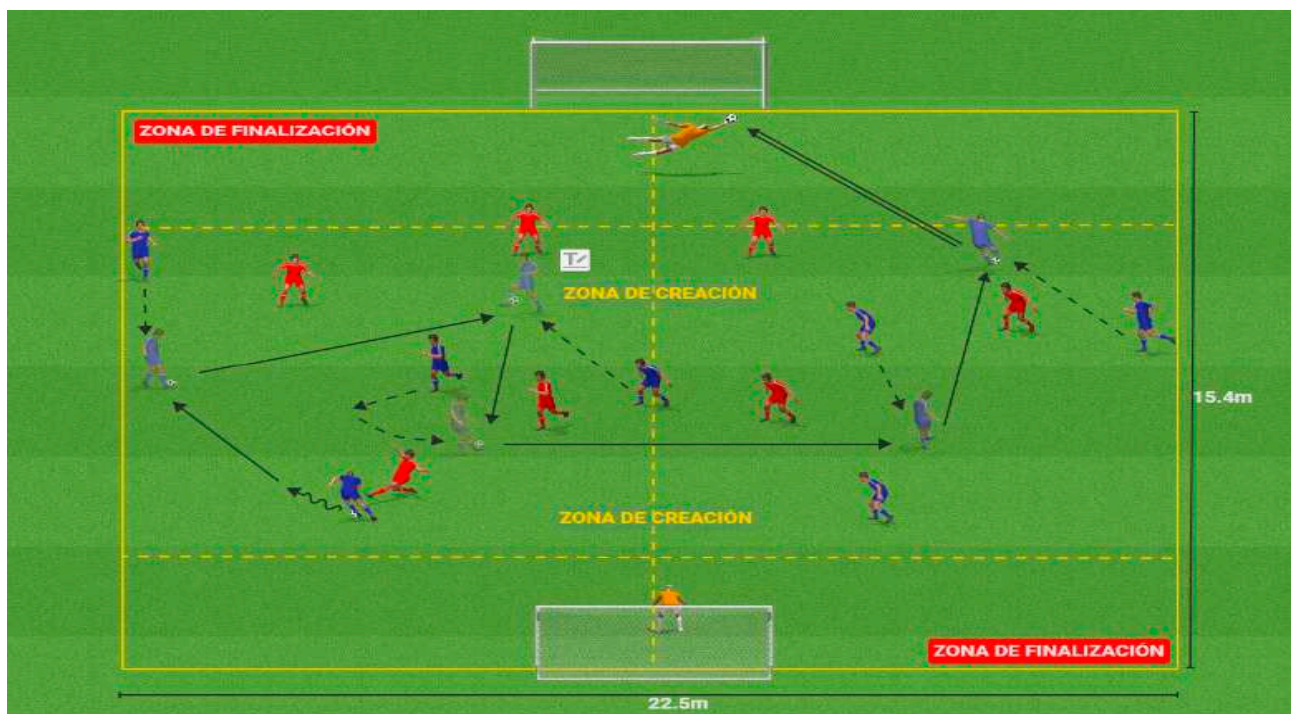
- Amplitud
- Atacar espacios
- Batir líneas
- Circulación
- Progresión

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de 11 jugadores. Los equipos tratarán de iniciar el juego de forma combinada ante una presión alta e ir combinando y progresando en el campo con el objetivo de atacar los espacios detrás de la línea defensiva.

## Reglas de provocación

El equipo defensor deberá presionar alto. La línea defensiva no puede replegar por detrás de la línea marcada.



Fase

-

Nº de jugadores

16

Dimensiones

22 x 15

Objetivos

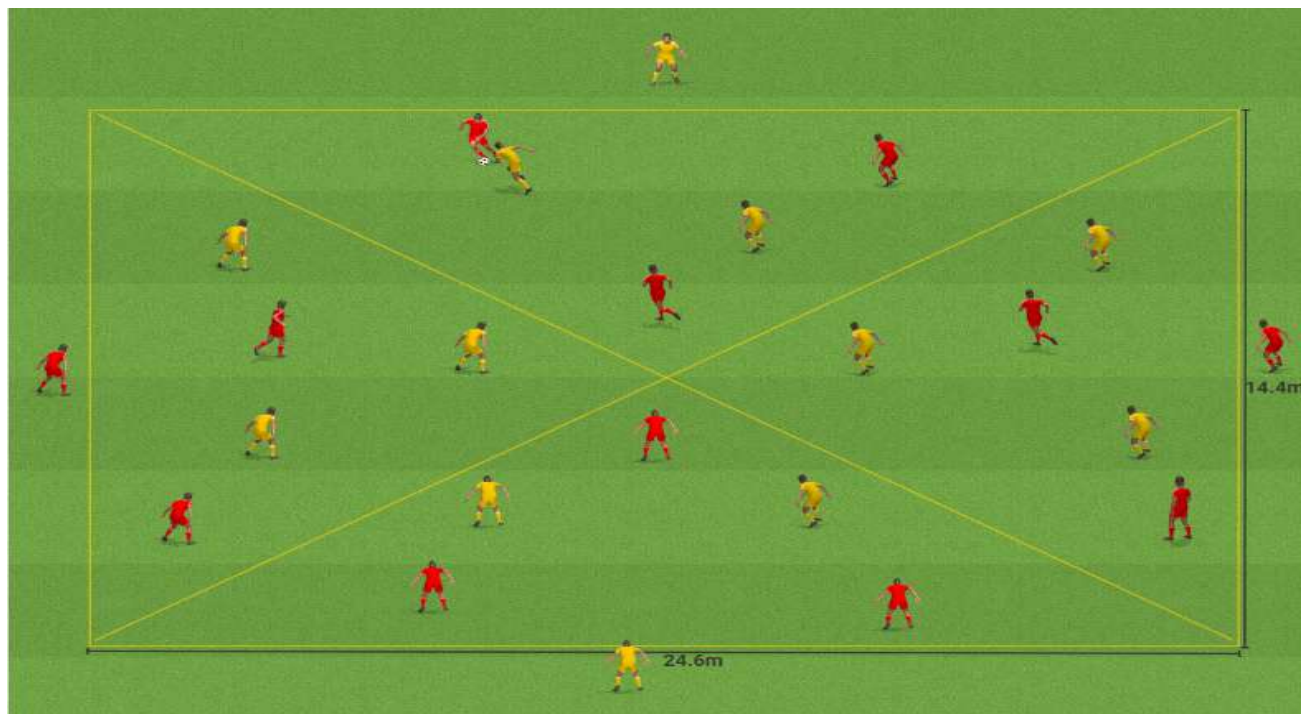
- Circulación
- Cerrar líneas de pase
- 3º Hombre
- Amplitud
- Finalizaciones

## Desarrollo

Establecemos dos equipos de 7 jugadores cada uno en zona central que llamaremos "ZONA DE DESEQUILIBRIO" donde se generará la mayor parte de la interacción defensiva y ofensiva de ambos equipos y tendremos una zona a cada fondo que llamaremos "ZONA DE FINALIZACIÓN" Comenzará un equipo con la posesión de balón, tratando de mantenerlo el mayor tiempo posible hasta poder encontrar profundidad en zona de finalización del equipo rival a partir de ahí deberán tener por lo menos 3 presencias dentro de dicha zona para finalizar la acción combinada con éxito.

## Reglas de provocación

Cada jugador dispone de solo tres contactos al balón.



Fase

-

Nº de jugadores

14

Dimensiones

15 x 25

Objetivos

- 3 vs 2
- Amplitud
- Anticipaciones
- Batir líneas
- Defensa organizada

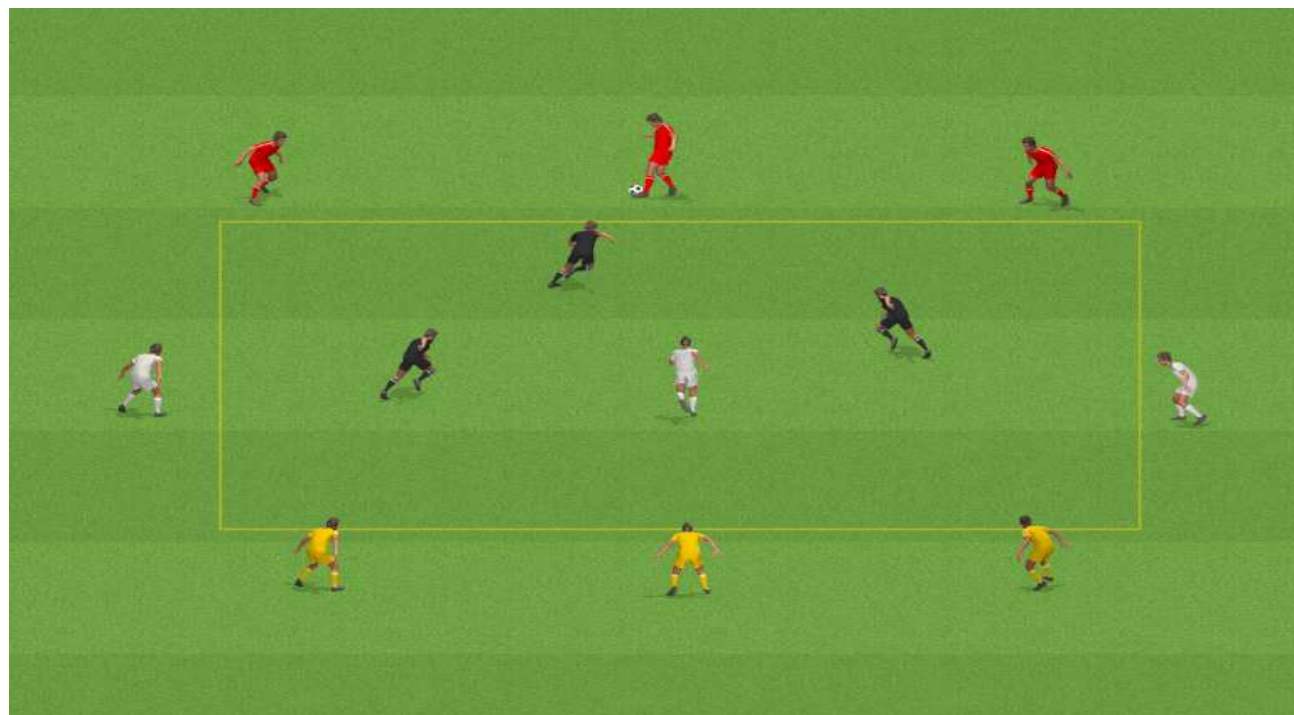
## Desarrollo

Tarea de conservación en espacio delimitado como se muestra en la gráfica. Dentro de cada sub-zona se generarán superioridades numéricas por dentro, pero con la opción de igualdad con un compañero por fuera, para el equipo con menos jugadores de dentro, sistemáticamente orientaremos a nuestros jugadores a defender las zonas con una formación de triángulo.

Un equipo comienza con posesión de balón, tratando de mantenerlo el mayor tiempo posible, el otro se ocupará de recuperar el balón cerrando líneas de pase, para evitar la progresión hacia las otras zonas, una vez recuperado debe sacar el balón hacia zona más alejada, para estructurar el equipo en posesión.

## Reglas de provocación

Dos contactos por Jugador. Pressing tras pérdida. Asegurar el balón con compañeros alejados. El que conecte todas sus zonas obtendrá un punto.



Fase

-

Nº de jugadores

10

Dimensiones

12 x 15

Objetivos

- 3 vs 2
- Amplitud
- Anticipaciones
- Batir líneas
- Defensa organizada

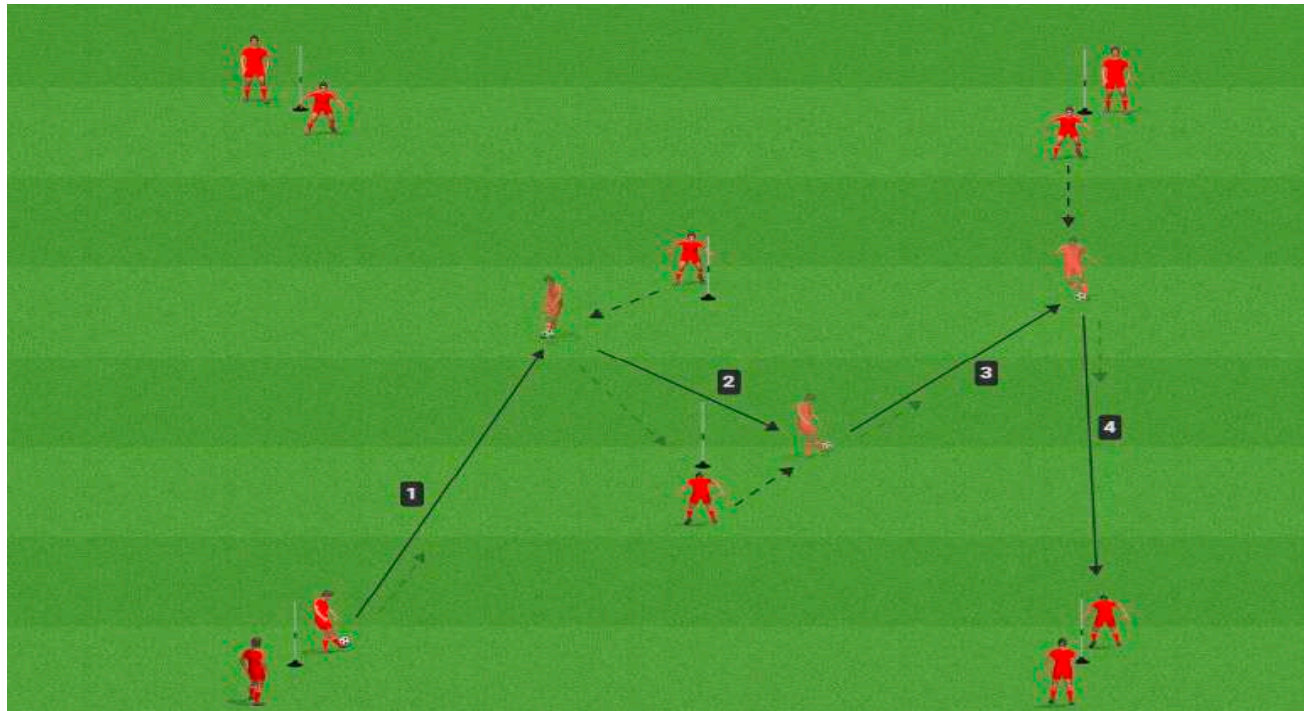
## Desarrollo

Juego de posesión donde establecemos cuatro equipos de tres jugadores cada uno, comienza robando el balón uno de estos y el resto tratará de conservar el balón el mayor tiempo posible, el equipo que pierda la posesión pasará a robar, esto se dará rápidamente sin perder tiempo.

## Reglas de provocación

Máximo dos contactos al balón.





Fase

-

Nº de jugadores

10

Dimensiones

12 x 15

Objetivos

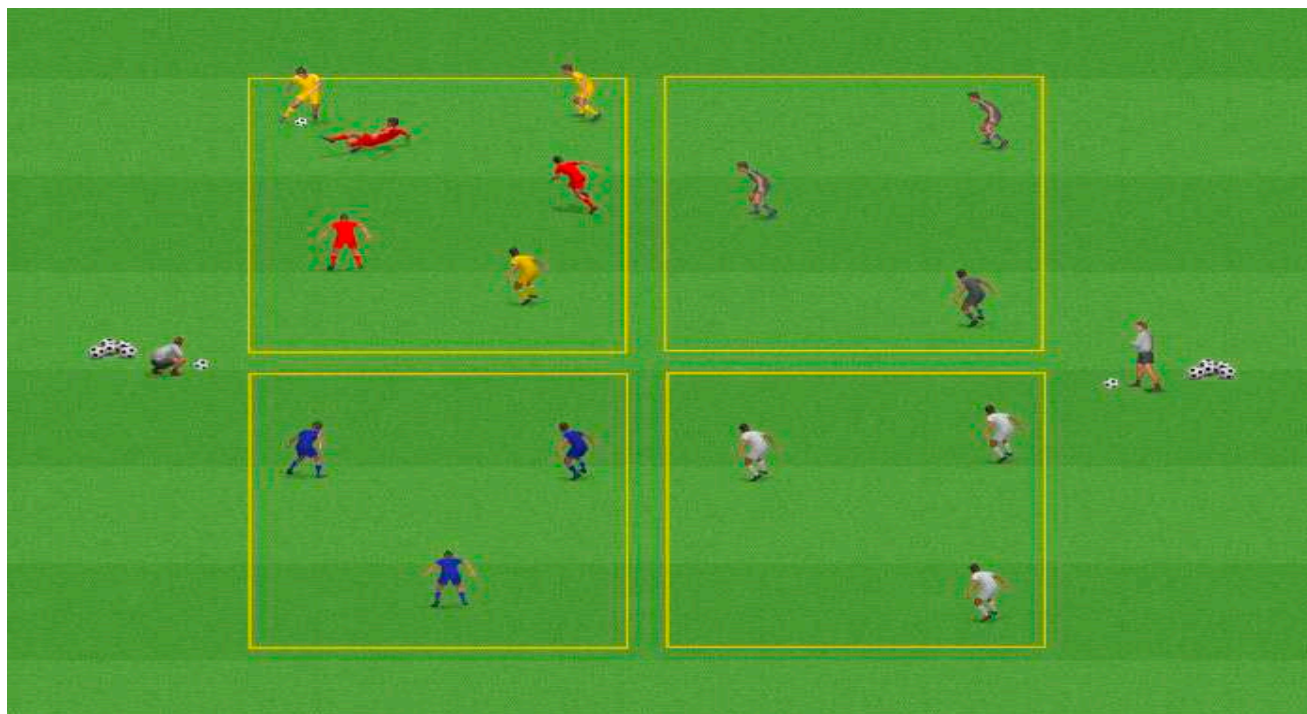
- 3º Hombre
- Movilidad
- Pases

## Desarrollo

Rueda de pases donde se trabajan diferentes aspectos técnicos-tácticos, pase, control, 3er hombre, orientación corporal, buscando eficacia en la consecución de pases, dando importancia en el ajuste de la potencia con que daremos el pase teniendo en cuenta las distancias con respecto a los compañeros, dependiendo de estas, el pase será más o menos tenso y raso.

## Reglas de provocación

Jugar de Primera.



Fase

-

Nº de jugadores

15

Dimensiones

12 x 12

Objetivos

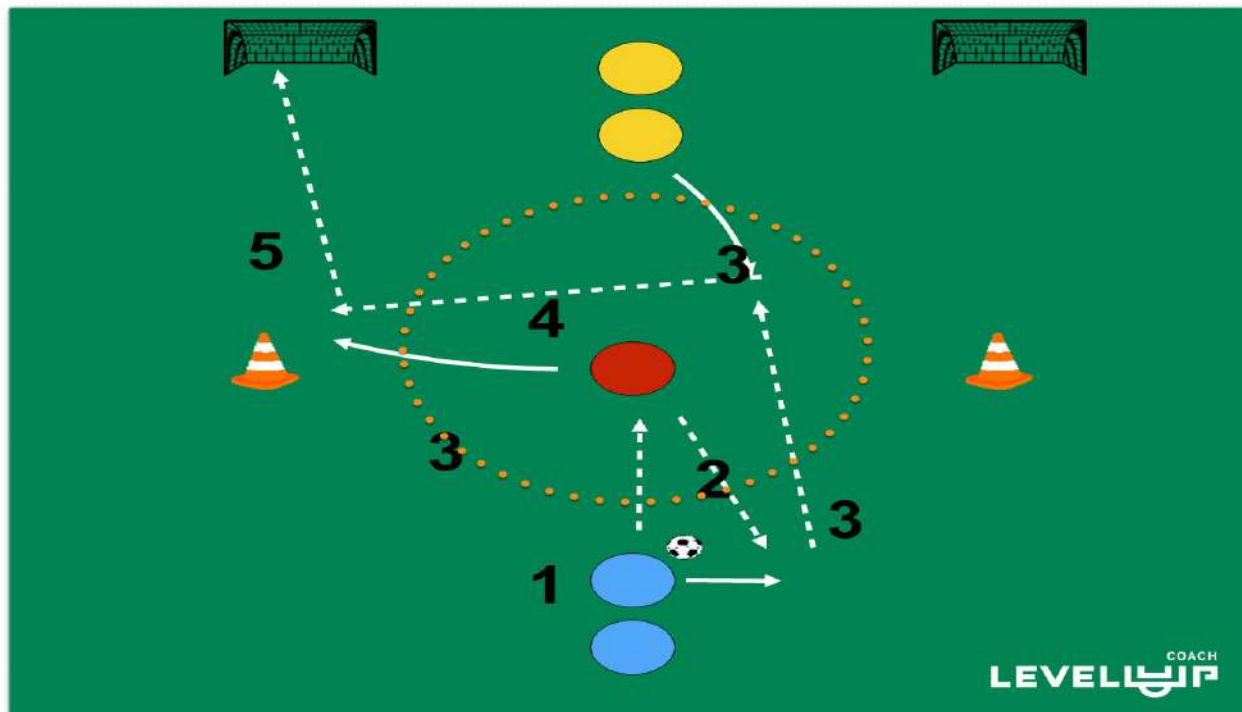
- Cambio de rol
- Interceptaciones
- Paredes
- Pases
- Posesión

## Desarrollo

Establecemos cuatro Subespacios donde trabajarán 5 equipos cuatro comienzan dentro de cada cuadrante y uno comenzará defendiendo, el desarrollo de la tarea comienza con la posesión del balón en uno de los cuadrantes donde habrá una posesión 3vs3 en la cual el equipo que posee el balón tratará de conservarlo el mayor tiempo posible, una vez el equipo que defiende intercepta o recupera el balón, el equipo que perdió la posesión pasa de atacar a defender en el cuadrante donde los entrenadores dejen el balón.

## Reglas de provocación

Cuando equipo poseedor pierde balón o equipo que roba recupera, deberá ir a cuadrante donde entrenador deje el próximo balón.



Fase

-

Nº de jugadores

3

Dimensiones

18 x 10

Objetivos

- 3º Hombre

### Desarrollo

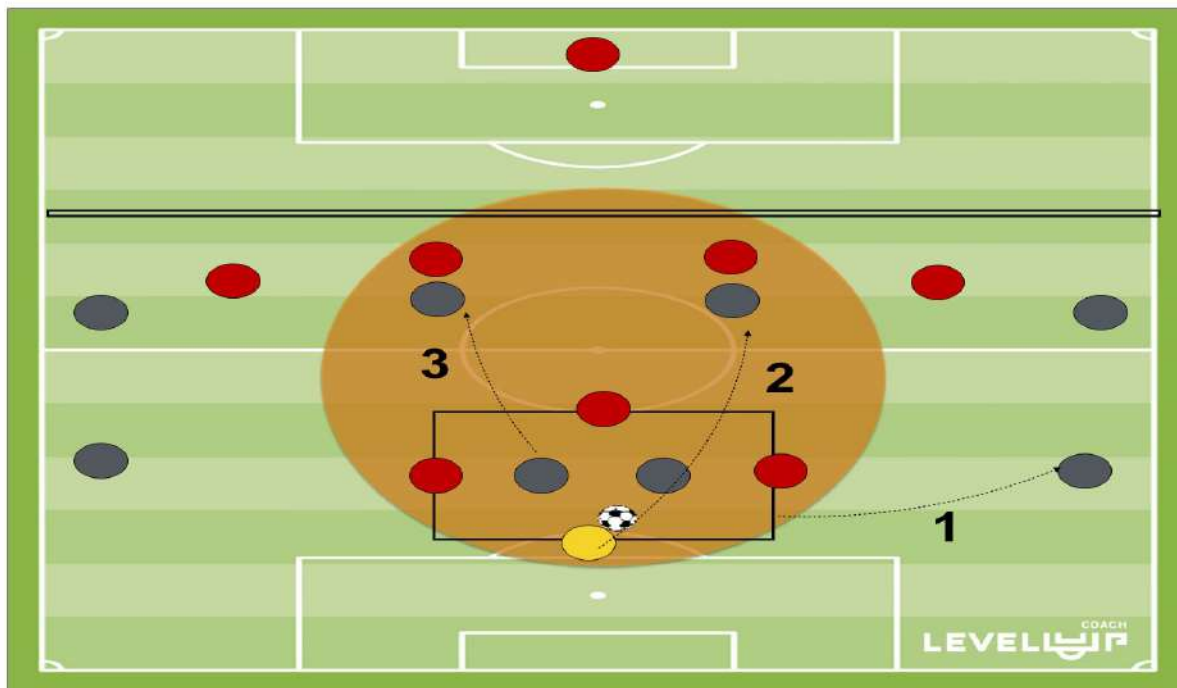
1) Jugador azul pasa a jugador rojo y se mueve hacia derecha o izquierda. 2) El jugador rojo, al primer toque, deja de cara al jugador azul en función de su movimiento. 3) El jugador azul conecta con el jugador amarillo, que habrá realizado un apoyo. 4) El jugador amarillo deja de cara al jugador rojo que se habrá movilizado al espacio contrario. 5) El jugador rojo golpea en precisión buscando anotar en una miniportería.

Importante aquí el primer contacto, el jugador podrá ir variando entre recibir parado y jugar al primer toque o movilizarse previamente orientando su movimiento al del compañero azul. También serán importante el pase de azul a amarillo, tenso, con el objetivo simulado de superar una línea rival. Clave también el contacto y la orientación corporal de amarillo al realizar la dejada de cara.

### Reglas de provocación







<b>Fase</b>	-
<b>Nº de jugadores</b>	17
<b>Dimensiones</b>	55 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transiciones ofensivas</li> <li>• Verticalidad</li> </ul>

## Desarrollo

El ejercicio comienza en el espacio acotado (3vs2+1c). Cuando los jugadores grises recuperen tendrán diferentes opciones:

1- Jugar con uno de los jugadores en los carriles laterales, éstos tras recibir podrán buscar situaciones de 2vs1 en banda.

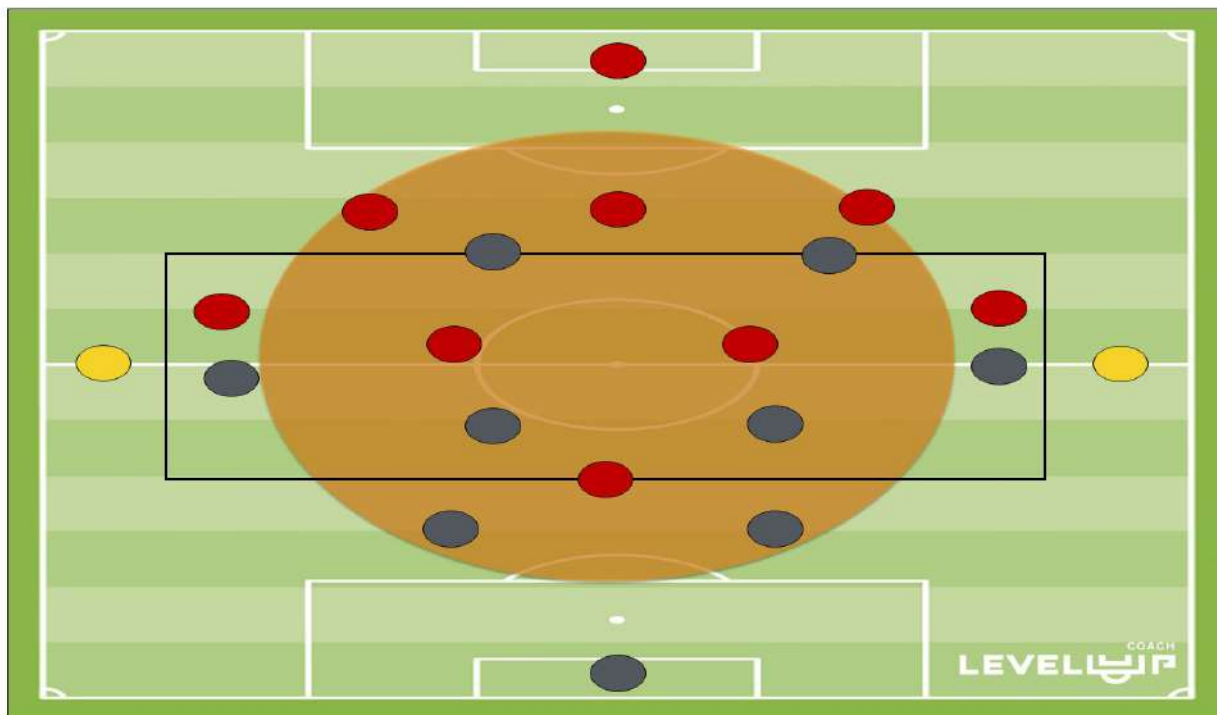
2- Jugar con el comodín para que lance buscando la disputa de uno de los puntas (los jugadores grises que estaban situados en la zona acotada podrán ir a disputar la 2ª jugada)

3- Conectar directamente con los puntas y ofrecer la posibilidad de realizar 3º hombre con un compañero.

La decisión tomada por los jugadores tras la recuperación influirá en las posibilidades que pueden presentarse.

## Reglas de provocación

Objetivos en función del lado de salida tras transición.



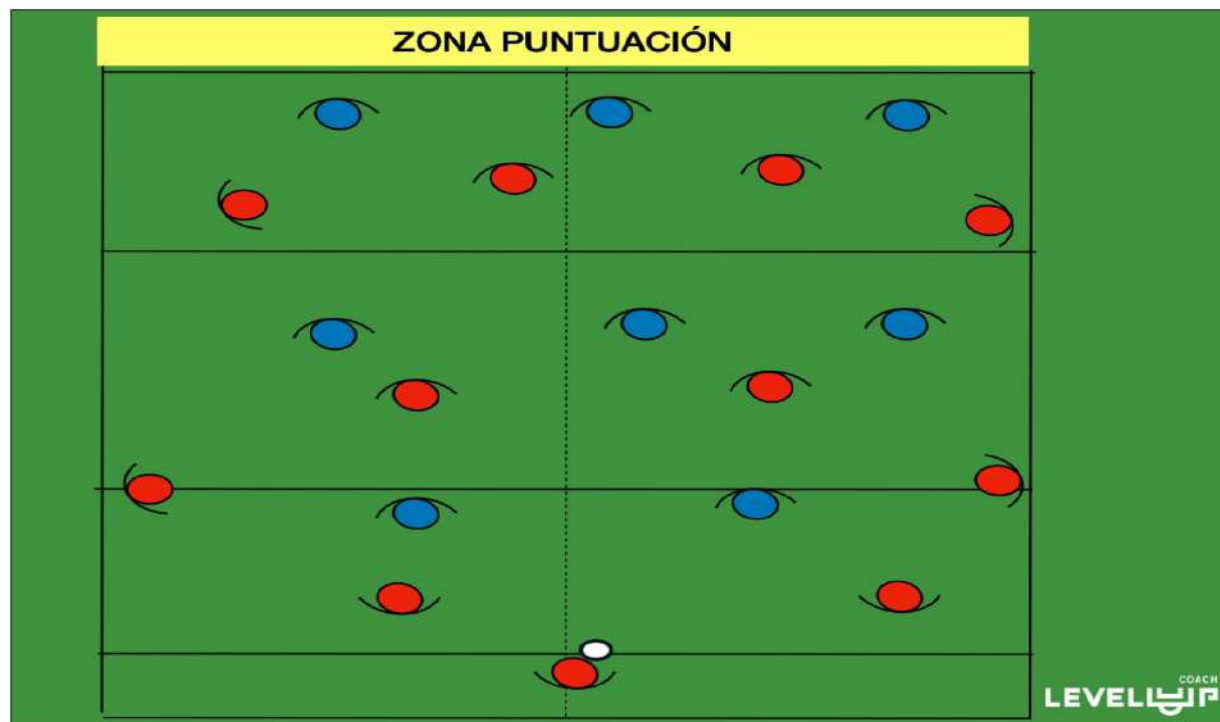
<b>Fase</b>	-
<b>Nº de jugadores</b>	18
<b>Dimensiones</b>	75 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presión Media</li> <li>• Segunda jugada</li> <li>• Transiciones ofensivas</li> <li>• Verticalidad</li> </ul>

## Desarrollo

Las situaciones de inicio irán variando (desde dentro del espacio acotado o comenzando con balón controlado por alguno de los defensores de los equipos). Tras el comienzo de la situación los jugadores tendrán que mantener el balón y crear situaciones de finalización con objetivos antagonistas para el equipo rival. (Posibilidad de variar sistemas entre repeticiones).

Posibles variantes: Dar valor a cierto tipo de conductas tanto en los MCB como en los MSB: Por ejemplo, defensa zonal presionante por parte de uno de los equipos y otro no...En función de los objetivos deseados.

## Reglas de provocación

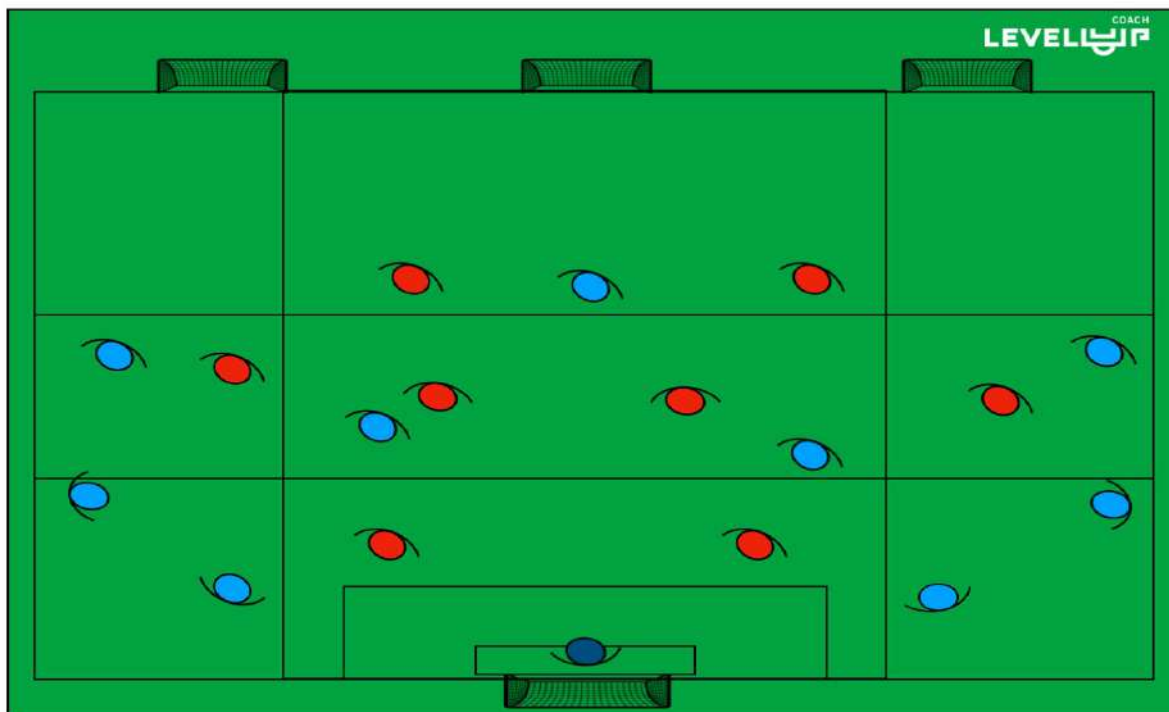


Fase	-
Nº de jugadores	19
Dimensiones	55 x 40
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abrir intervalos</li> <li>• Atacar espacios</li> <li>• Batir líneas</li> <li>• Conectar zonas</li> <li>• Posesión</li> <li>• Profundidad</li> </ul>

## Desarrollo

Se establecen dos equipos. El equipo que inicia la posesión con 10 jugadores más un jugador actuando como vértice. El equipo defensor con 8 jugadores. Las situaciones se inician desde el vértice y el equipo en posesión deberá ir superando y conectando zonas hasta llegar a la zona de puntuación con el balón controlado (recepción o conducción). El equipo defensor presionará (3-3-2) impidiendo relaciones por el interior del espacio.

## Reglas de provocación



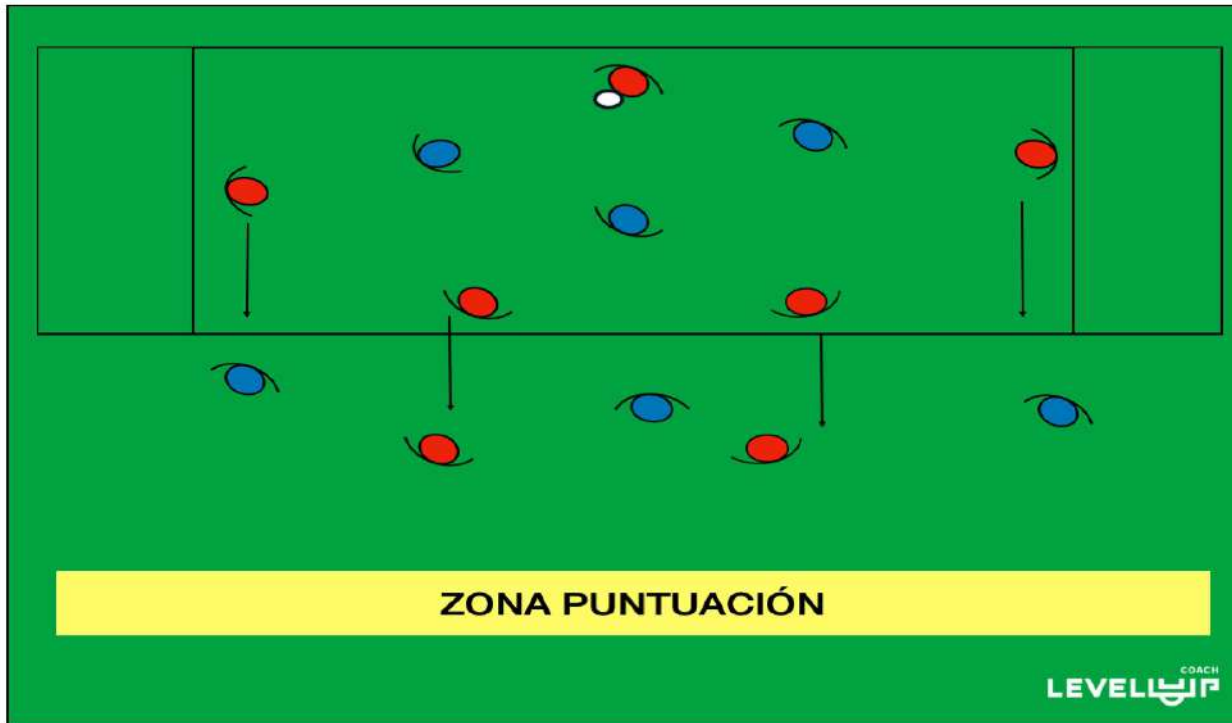
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	18
<b>Dimensiones</b>	60 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presión alta</li> <li>• Presión al poseedor</li> <li>• Superar presión</li> <li>• Transiciones ofensivas</li> <li>• Verticalidad</li> </ul>

## Desarrollo

El equipo en superioridad iniciará el juego desde portería de forma combinada o directa (variabilidad). El equipo defensor, tratará de realizar una presión alta con el objetivo de lograr una recuperación cerca de la portería rival y, tras ello, crear situaciones de finalización.

## Reglas de provocación

Tras recuperación del equipo defensor, deberá acabar la jugada antes de 10 segundos. Si no es así, comenzaría otra repetición iniciando el portero del equipo en posesión.

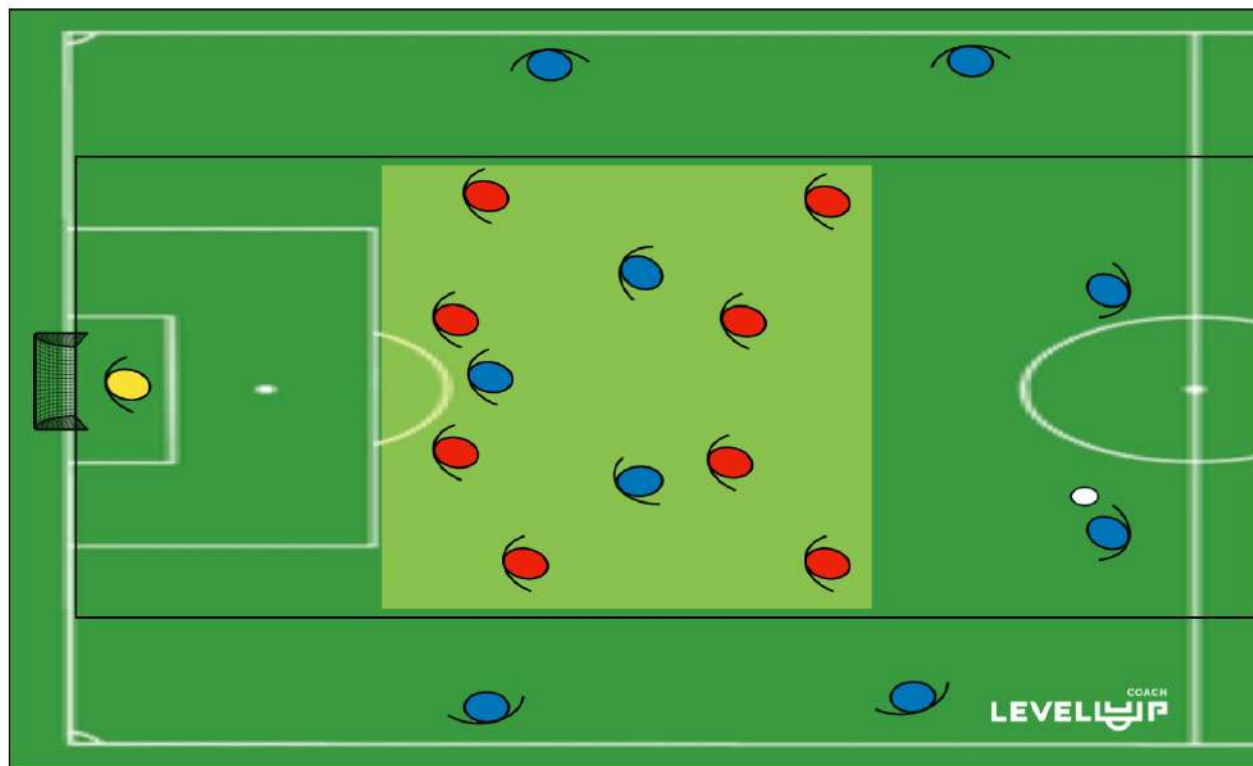


<b>Fase</b>	Transiciones
<b>Nº de jugadores</b>	13
<b>Dimensiones</b>	35 x 30
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Orientar presión</li> <li>• 3 vs 2</li> </ul>

## Desarrollo

Los jugadores del equipo rojo ubicado en la zona rectangular (5) tratarán de mantener la posesión y circular de un carril a otro. Cuando los jugadores del equipo azul (3) que están defendiendo en la zona recuperen, tratarán de jugar con los compañeros de fuera del espacio para que alcancen la zona de puntuación. Cuando se produzca la pérdida, todos los jugadores del equipo rojo deberán evitar que el rival puntúe. Para ello algunos tendrán que realizar temporizaciones defensivas y otros replegar y continuar marcas.

## Reglas de provocación



Fase

-

Nº de jugadores

18

Dimensiones

55 x 50

Objetivos

- Amplitud
- Atacar espacios
- Basculaciones
- Búsqueda de superioridad
- Circulación
- Cerrar líneas de pase
- Defensa en área
- Hombres libres
- Segunda jugada

## Desarrollo

El equipo azul comenzará con la posesión y circulará el balón con el objetivo de crear situaciones de finalización (centros - fuera/dentro - disparos media distancia). Deberán manifestarse en máxima amplitud. Los mediapuntas tratarán de ubicarse entre ambas líneas.

El equipo rojo, tendrá como objetivo principal el trabajo de: distancia entre líneas, evitar pases interiores y la defensa de área (marcajes y def. centros laterales). Tras robo, deberán dar 2-3 pases y sacar de zona.

## Reglas de provocación





Víctor Olmeda Martín / Twitter: @Vite\_Olmeda

Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

12

Dimensiones

40 x 30

Objetivos

- Cambio de rol
- Finalizaciones
- Posesión

## Desarrollo

En el transcurso de la tarea se dan tres situaciones:

A) Posesión inicial Sx2 {3 y 2 amarillo Vs 1 azul}. Cuando 1 azul roba, da pase a 2 azul, si no consiguen robo, tras 10 pases el entrenador da balón a 2 azul.

B) Se hace un ataque de azules contra 1 amarillo más la ayuda de 2 amarillo que tras pérdida en posesión tiene que ir a la ayuda de su línea defensiva.

C) Si 1-2 amarillo roban: a) juegan con portero y este con 3 amarillo b) 1-2 amarillo conectan con 3 amarillo. En ambas situaciones 3 amarillo tienen que hacer gol en PP laterales y azules evitar progresión del rival.

VARIANTE: Jugador 3 que ha generado pérdida en la posesión puede participar en defensa haciendo un 4x4.

## Reglas de provocación

Trabajar la organización del equipo durante las transiciones. Aspectos a vigilar durante la tarea: Trabajo inicial de 1 azul para recuperar cuanto antes la posesión / Trabajo del 2 amarillo (MC del equipo) cuando su equipo pierde la posesión inicial y tiene transición defensiva / Basculación de línea defensiva amarilla cuando se da balón a jugador 2 azul/ Movimientos de 3 amarillo para dar opción de juego directo tras robo y generar contraataque tras el 4x3 / Comportamiento tras pérdida de equipo azul en el 4x3.



Víctor Olmeda Martín / Twitter: @Vite\_Olmeda

Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

16

Dimensiones

40 x 40

Objetivos

- Defensa organizada
- Disputas
- Despeje orientado
- Posesión
- Situaciones de banda

## Desarrollo

Posesión en tres zonas + defensa de centros. Fases de la tarea:

**1º** Inicia posesión equipo amarillo, tienen que mover el balón de un lado a otro (Los MC no pueden estar ni en paralelo, ni en la misma zona). Azules, dos en cada zona defendiendo, se tienen que colocar:

- Cuando el balón está en su zona, movimientos libres (uno a poseedor a balón y otro a tapar línea de pase).
- Cuando el balón está en otra zona cercana (balón en 1 y 3, defensores en 2 / balón en 2, defensores en 1 y 2). los defensas de zona cercana sin balón: uno en línea divisoria de zonas y el otro con movimientos libres tapando posibles líneas de pase.
- Cuando está en zona alejada (balón en 1, defensores de zona 3 / balón en 3, defensores en zona 1), ambos jugadores tienen movimiento libre en su zona.

**2º** Equipo azul cuando roba, tiene posesión contra los jugadores amarillos que están por dentro haciendo un 6x3. Azules pueden moverse libremente por el espacio con la condición de tener siempre un jugador en cada zona. En caso de lograr "X" número de pases en la posesión, el equipo azul enviará balón a uno de los fondos laterales para que un compañero ponga un centro (al centro irá uno de los dos jugadores de la zona a la que se ha enviado el pase).

**3º** Atacan el centro jugadores azules/ defienden el centro línea defensiva (amarillos)+ uno de los MC.

VARIANTES: 1) Usar portero durante la tarea: Tendría que estar entre los centrales durante la posesión de equipo amarillo, e ir a la portería para defender el posterior centro lateral. 2) POSESIÓN + (CENTRO LATERAL o ATQ\_DEF 6x4): Colocar una línea defensiva de azules detrás de DE amarillo y en caso de lograr "x" pases en la posesión hacer un ATQ~DEF de 6 amarillos (DE+MP+MCx2+E1+ED) VS 4 azules de línea DEF y otro portero.



Víctor Olmeda Martín / Twitter: @Vite\_Olmeda

<b>Fase</b>	Ataque - Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	10
<b>Dimensiones</b>	50 x 45
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Defensa en área</li> <li>Finalizaciones</li> <li>Verticalidad</li> <li>2 vs 1</li> <li>3 vs 2</li> </ul>

## Desarrollo

**Acción 1:** jugadores azules 1 y 2 (dados la vuelta y activos) salen en velocidad hacia los balones de setas amarillas al aviso del entrenador. Tienen que coger un balón u otro en función de la dirección que diga el entrenador: izquierda o derecha. Las tareas pueden ser; a) Hacer 1 Vs Portero/ b) hacer 1x1 contra jugador 1 amarillo y atravesar línea que defiende entre conos.

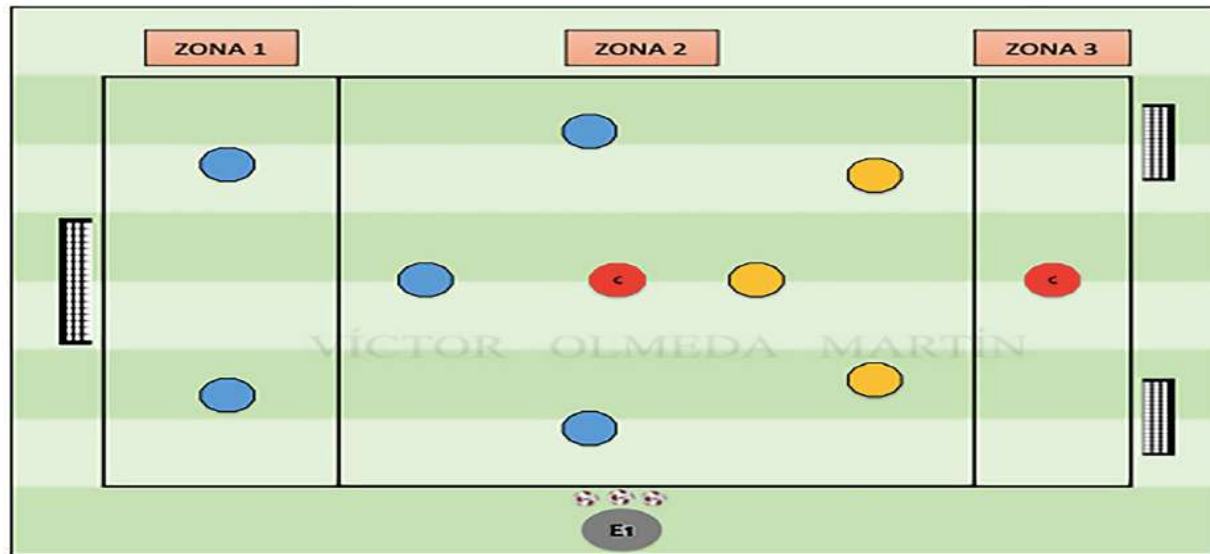
**Acción 2:** cuando termina la primera acción, inmediatamente después salen jugadores 1-2-3 amarillos hacia portería azul para hacer un 3x2 contra jugadores 1-2 azul.

**Acción 3:** cuando termina la segunda acción, se hace un 2x1 de jugadores 3-4 azul contra jugador 4 amarillo en portería amarilla. En esta acción tienen que replegar jugadores 1-2-3 amarillo después de su 3x2. Si jugadores azules (portero o defensas) recuperan balón en acción 2, son ellos los que dan pase para acción 3, y en caso de finalizar jugada el equipo amarillo, es el entrenador el que da balón para el 2x1.

-A la mitad de la tarea ambos equipos se cambian de zona para que todos trabajen por igual.

-Para la rotación hay que seguir los números que tienen los jugadores.

VARIANTES: Después de acción 3, si no se finaliza jugada y recupera balón el equipo azul, se puede incluir hacer un 4x4 más porteros en la zona estipulada.



Víctor Olmeda Martín / Twitter: @Vite\_Olmeda

<b>Fase</b>	Ciclo completo de juego
<b>Nº de jugadores</b>	10
<b>Dimensiones</b>	50 x 40
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basculaciones</li> <li>• Batir líneas</li> <li>• Cambio de rol</li> <li>• Inicio de juego</li> <li>• Movilidad</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

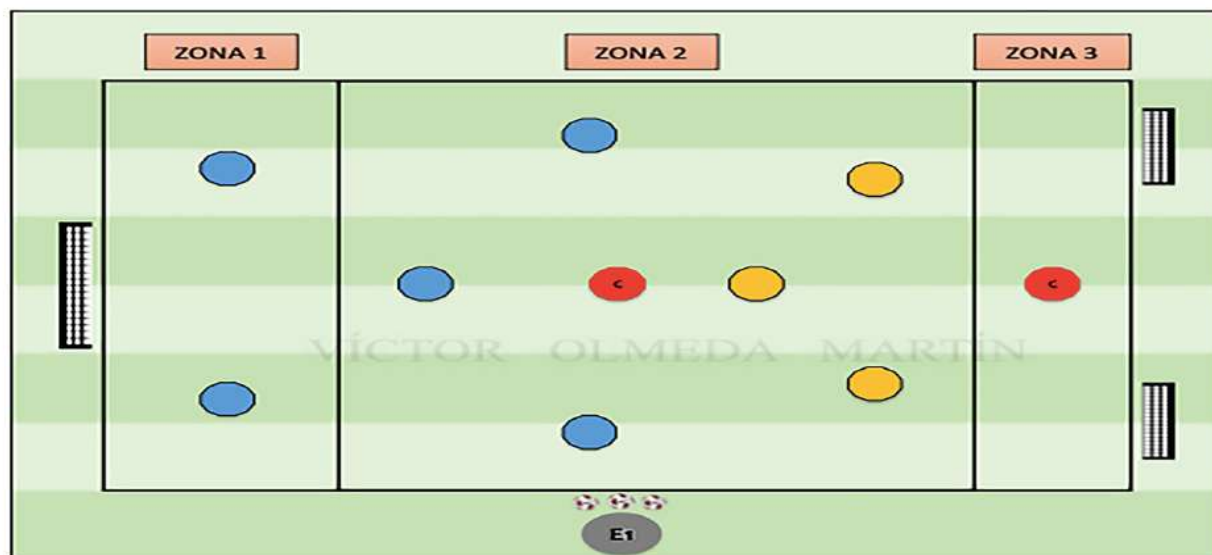
## Desarrollo

La tarea se realiza en 3 zonas: Zona 1, hay dos jugadores azules de forma constante, no pueden salir de esta zona / Zona 2, hay tres jugadores de cada equipo más un comodín que va con equipo que tenga la posesión/ Zona 3, hay un comodín que va con el equipo que tenga la posesión.

- Inicia el juego azules en zona 1, dicho equipo después de lograr "x" nº de pases tiene que jugar con comodín de zona 3 y que este juegue con cualquier jugador propio de zona 2 para que meta gol en una de la dos PP de zona 3 (se puede omitir lo del nº de pases para hacerlo más real).
- Transición ofensiva equipo amarillo: cuando recupera la posesión el equipo amarillo puede finalizar en cualquier momento en la portería de zona I. En caso de no poder, está en situación de 5x3 para mantener la posesión hasta que tenga dicha posibilidad.
- Tiempo: se hacen dos series de "x" minutos para cambiar orientación de los equipos.
- Distribución: lo más adecuado es colocar a los jugadores según la posición que suelen ocupar en el esquema del equipo.

VARIANTES: - V1: En la zona 1 se puede usar una portería de f7 para aproximarnos más a la realidad del juego. En esta variante se puede meter un portero en dicha portería y otro jugador amarillo en zona 1 que dificulte la circulación de jugadores azules en esa zona.

- V2: Dividir la zona 2 en dos partes y en cada sub-zona poner dos jugadores amarillos en cada una de ellas (en fase defensiva). Trabajarían la presión los de zona adelantada y la basculación los de zona próxima a zona 3. En fase ofensiva de amarillos tendrían libertad de movimientos en toda la zona 2 (tienen que procurar no dejar una de las sub-zonas sin jugadores), pero según se de la transición defensiva tienen que estructurarse 2 y 2.



Víctor Olmeda Martín / Twitter: @Vite\_Olmeda

<b>Fase</b>	Transiciones
<b>Nº de jugadores</b>	14
<b>Dimensiones</b>	50 x 50
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coberturas</li> <li>• Defensa organizada</li> <li>• Defensa en área</li> <li>• Transiciones ofensivas</li> </ul>

## Desarrollo

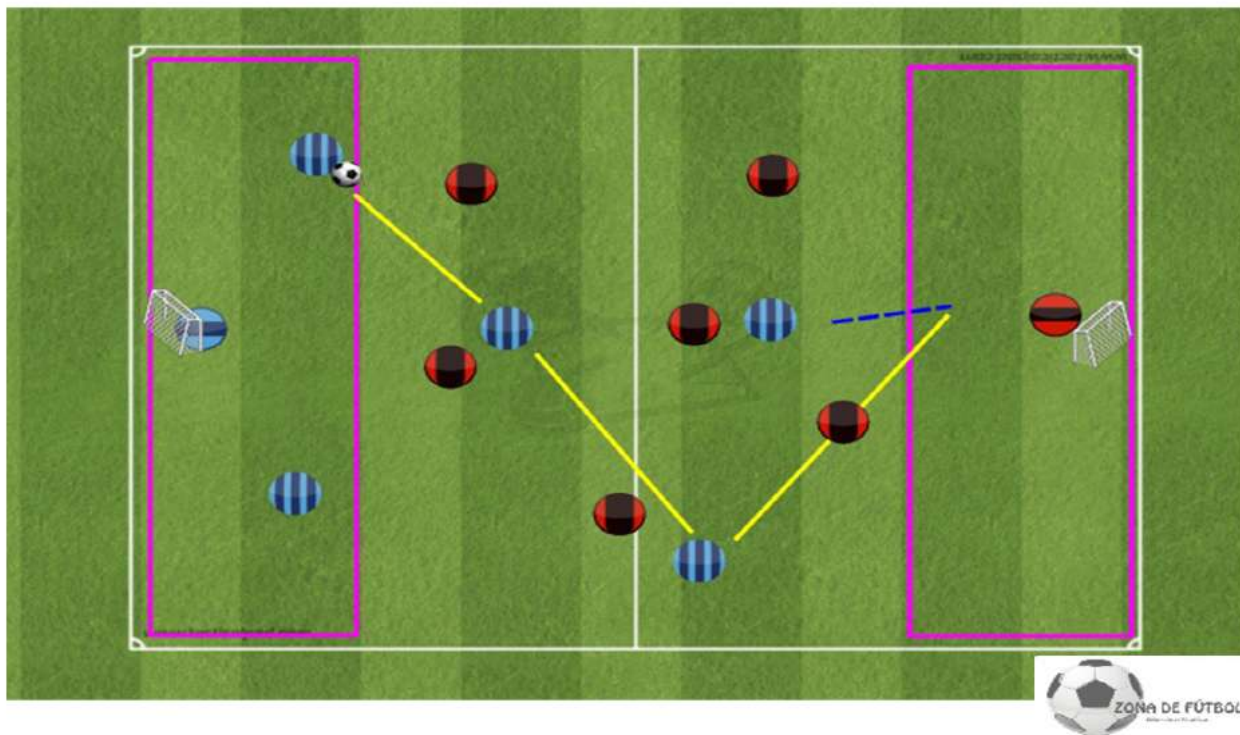
La tarea se inicia con una posesión 2x2+3c (dos rojos + 1 naranja) en zona central. Cuando se consiguen "x" nº de pases se lanza un ataque hacia campo 1 de 4vs2+1 (pareja que logra los pases + comodines rojos Vs jugadores grises 1 más jugador naranja 2).

Cuando finaliza esa acción en campo 1 (por finalización o recuperación de defensas) se juega con pareja que ha perdido la posesión para iniciar una segunda acción de atq-def en campo 2 4vs2 (pareja que ha perdido la posesión más jugadores naranjas Vs jugadores grises 2).

Si acción de campo 1 si se finaliza, es el portero el que saca un balón de la portería para enviar a la siguiente acción (se coloca antes de iniciar). Si por el contrario se recupera, el jugador que lo haya logrado tiene que intentar jugar lo más rápido posible con jugadores ofensivos del segundo atq-def (existe presión tras pérdida de la primera unidad ofensiva para tratar de evitar la transición: uno a jugador con balón, dos a posibles envíos cercanos y otro hacia atrás, línea de medio campo, para poder robar en un posible envío en largo).

Aspectos a tener en cuenta: Organización defensiva en la presión tras posible pérdida del bloque ofensivo en campo 1 / Ayuda defensiva de jugador naranja 2 a pareja defensiva 1 / Distribución del segundo bloque ofensivo que ataca en campo 2 para recibir pase de bloque defensivo de campo 1.

VARIANTE: - Condicionar la posesión Inicial de la tarea limitando el número de toques de los participantes o bien reducir el número de comodines para reducir la superioridad.  
- Condicionar la finalización en los distintos campos para trabajar otros aspectos, todo en base a los intereses del CT o necesidades del equipo ante determinadas situaciones.

**Fase**

Ciclo completo del juego

**Nº de jugadores**

14

**Dimensiones**

30 x 30

**Objetivos**

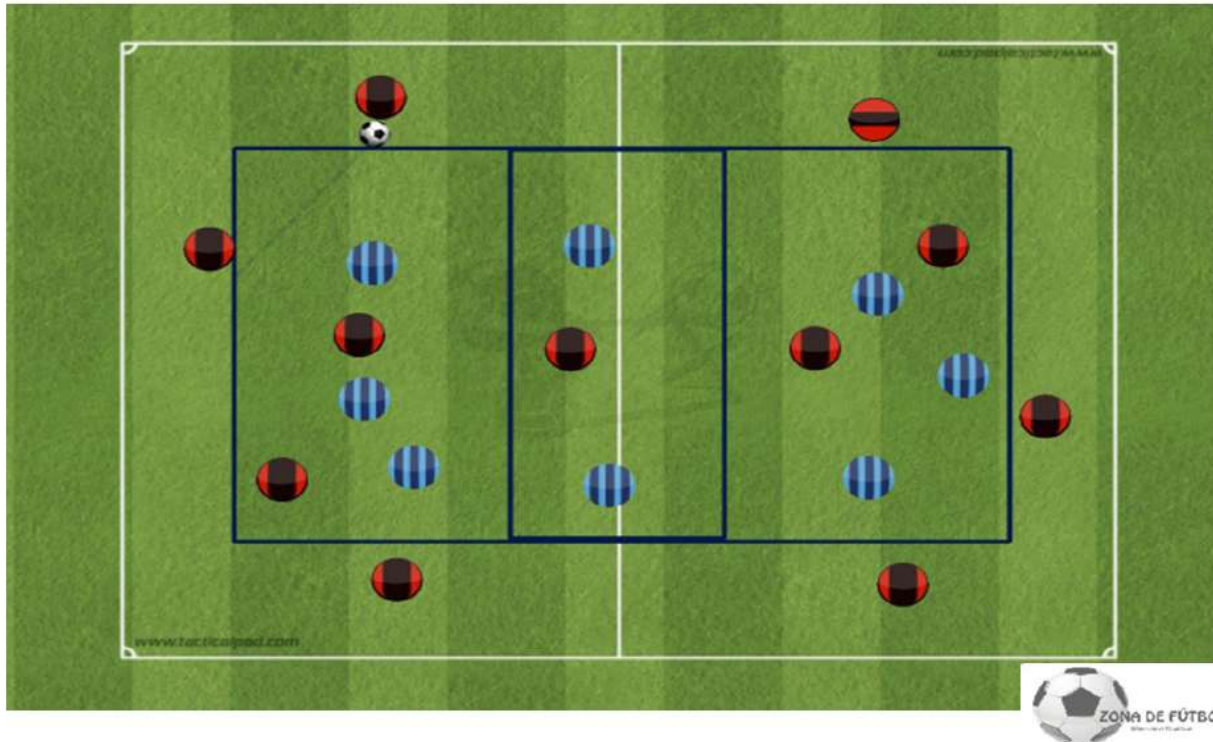
- Amplitud
- Circulación
- Líneas de pase

## Desarrollo

Realizamos una posesión de dos equipos, en este caso de 7x7. Dividiremos el espacio en dos zonas delimitadas en ambas partes del campo (Zonas de puntuación). Delimitamos los toques para darle mayor ritmo e intensidad.

## Reglas de provocación





Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

18

Dimensiones

25 x 30

Objetivos

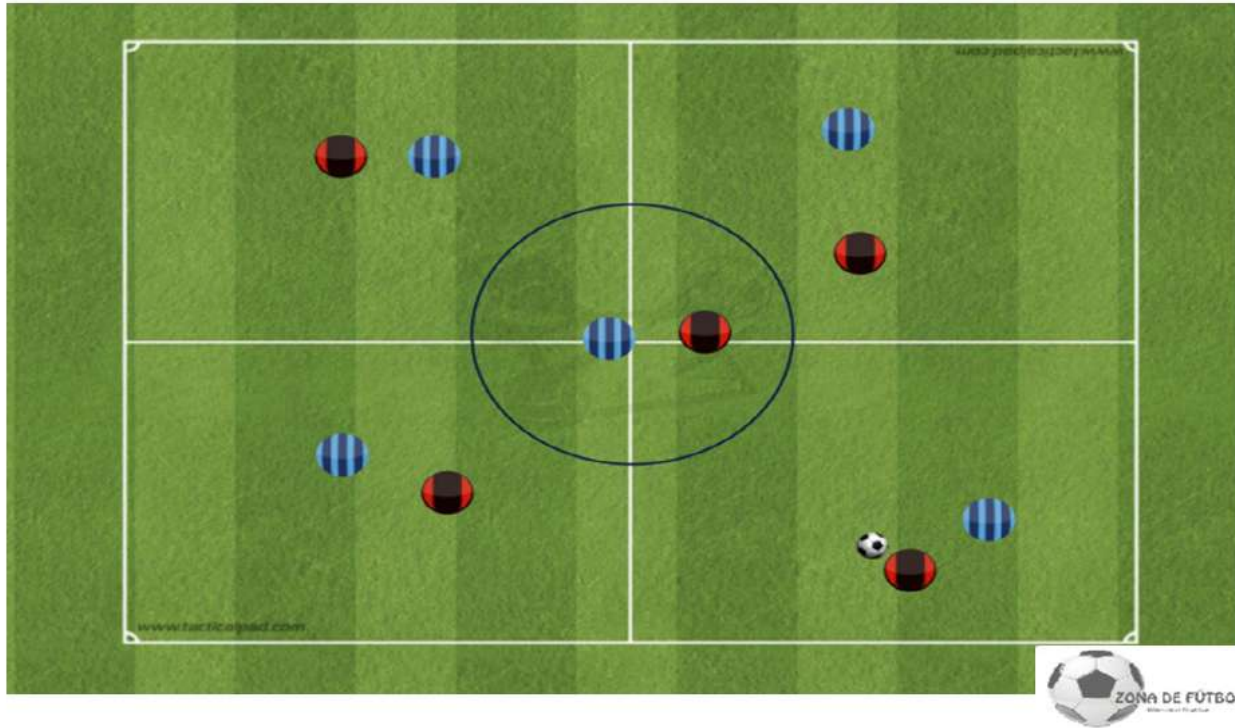
- Circulación
- Líneas de pase

## Desarrollo

Búsqueda de líneas de pase. Dividimos el espacio en 3 zonas con una más pequeña en medio en la que disputaremos un 2x1. En las otras dos zonas jugaremos un 3x2 pero dispondremos de 3 compañeros colocados en los exteriores de cada zona, jugando un 5x3. Si pasamos el balón al jugador del centro y la devuelve correctamente sumamos punto.

## Reglas de provocación





Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

10

Dimensiones

16 x 16

Objetivos

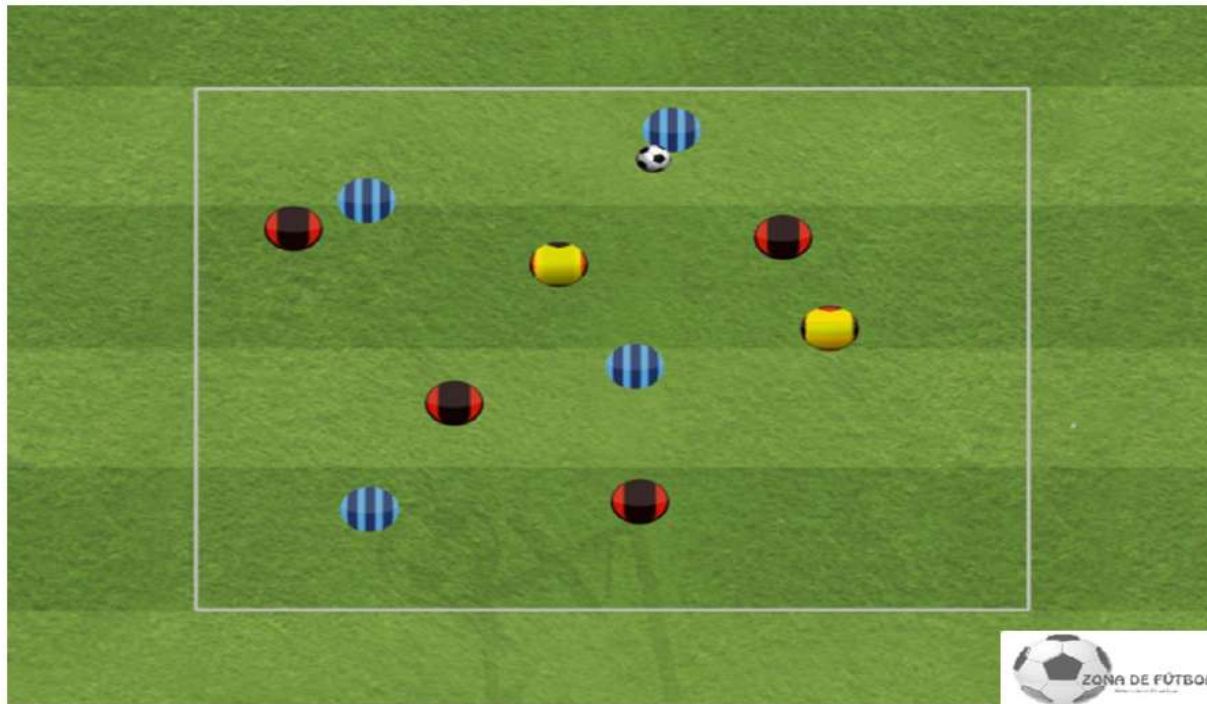
- Circulación
- Disputas
- Líneas de pase
- Posesión

## Desarrollo

El objetivo de este juego es la conservación y recuperación de la posesión. Disponemos para el juego de dos grupos de 5 jugadores, tenemos 5 zonas fijas, 4 cuadrados en el que disputaremos 1x1 y un círculo central con 1x1 de pivotes. El equipo con balón debe intentar llevar el balón la mayor numero posible de veces al pivote, que en el momento que recibe el balón lo vuelve a jugar con los jugadores de fuera.

Podemos limitar los toques de los pivotes para dotar al juego de más ritmo.

## Reglas de provocación

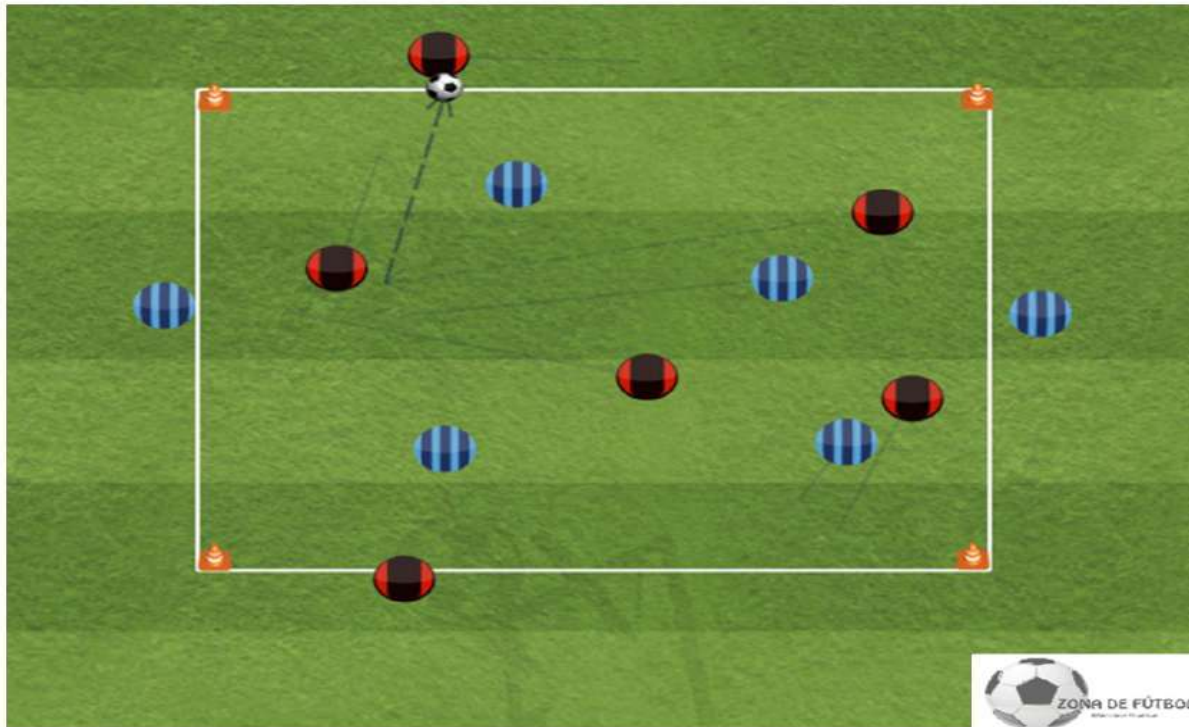


<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	10
<b>Dimensiones</b>	25 x 25
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circulación</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Posesión</li> <li>• Cognitivo</li> </ul>

## Desarrollo

El objetivo de este ejercicio es la movilidad y circulación del balón. Tenemos dos equipos con 4 jugadores cada uno, teniendo siempre superioridad numérica el equipo que tiene el balón con dos jugadores comodines que irán cambiando en cada serie. Jugaremos un 6x4. Los equipos no estarán separados por petos lo que obligarán a que estén continuamente observando el entorno.

## Reglas de provocación



<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	12
<b>Dimensiones</b>	30 x 20
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Circulación</li> <li>• Líneas de pase</li> <li>• Posesión</li> <li>• Profundidad</li> </ul>

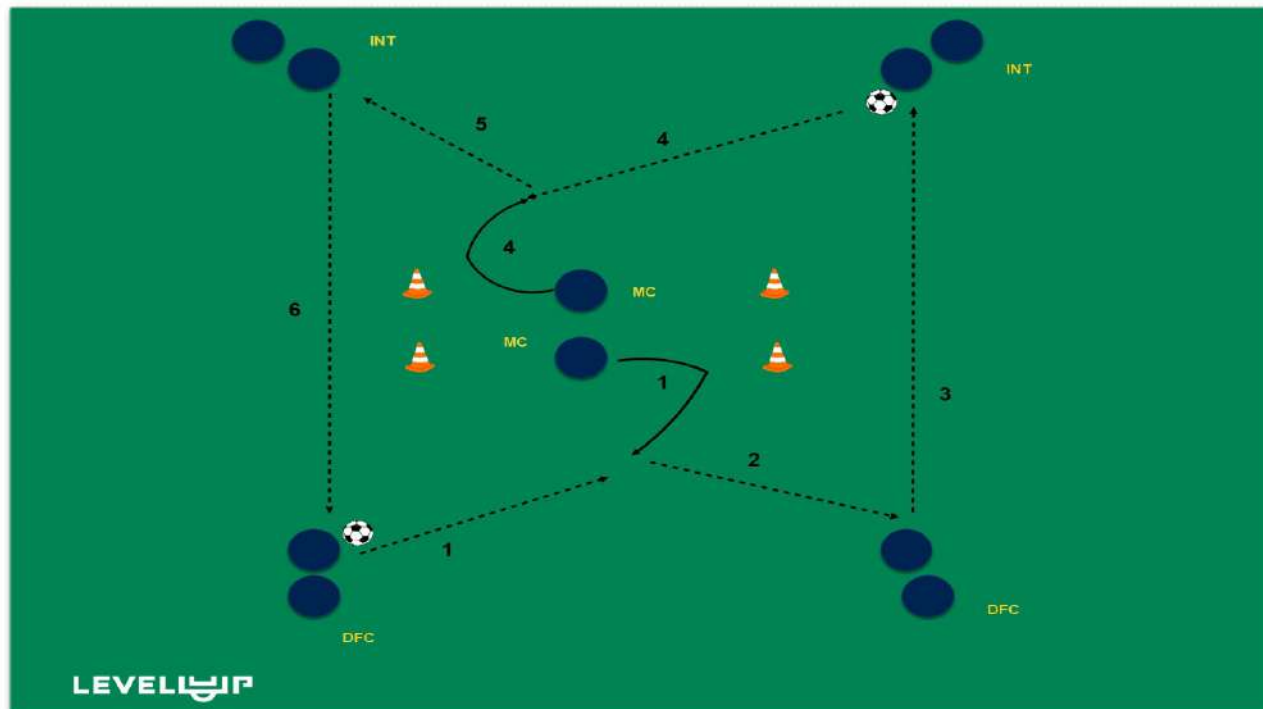


## Desarrollo

Jugamos dos equipos de 4 jugadores contra 4 con dos jugadores cada uno de ellos de apoyo en los extremos.

Podemos añadir variantes como limitar los toques a los exteriores o interiores, o por ejemplo en el momento del pase al exterior el exterior entra al centro y el que ha realizado el pase, permuta de posiciones. Cada repetición se cambian los jugadores exteriores por lo que cada equipo tendrá un objetivo distinto. Uno de ellos trabajarán la circulación en amplitud y el otro el trabajo de búsqueda de profundidad.

## Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

10

Dimensiones

20 x 26

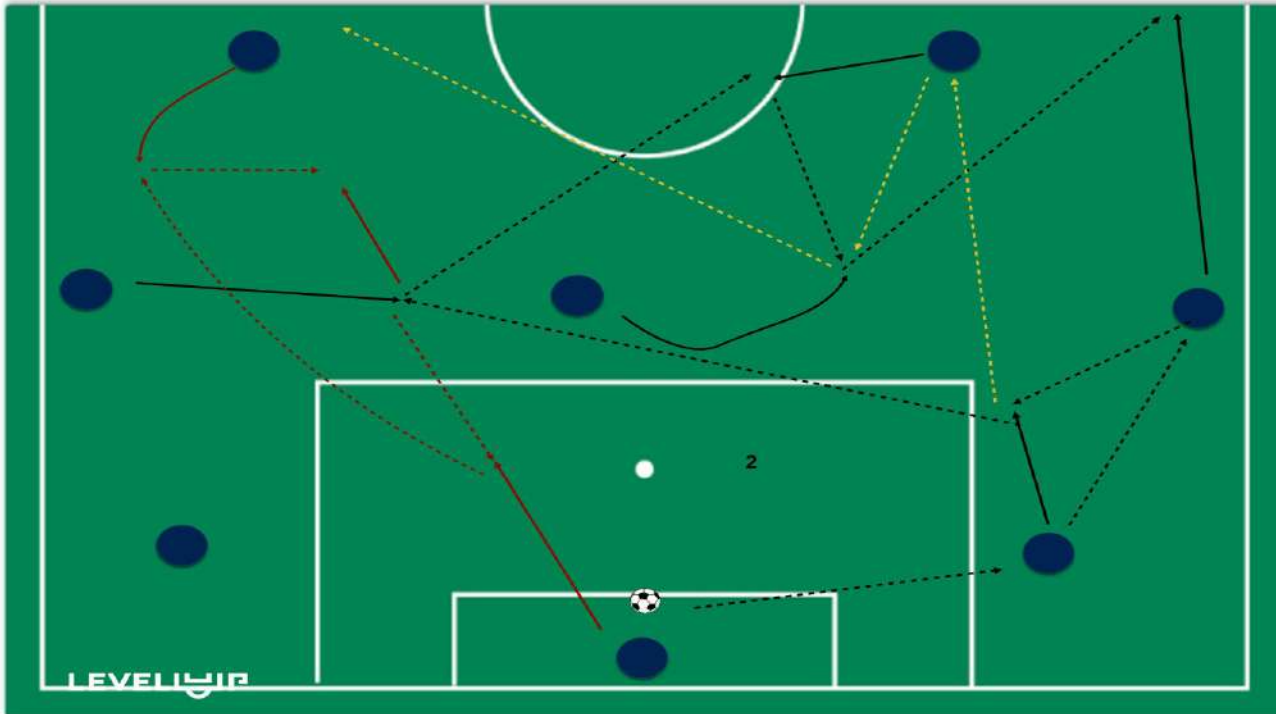
Objetivos

- Dejar de cara
- Inicio de juego
- Pases
- Timing

## Desarrollo

Los jugadores ocuparán su posición en la rueda de pase en función de su posición en el campo. La rueda se inicia desde dos puntos a la vez. (Defensa a Medio Centro + Interior a Medio Centro). Tras el inicio de la tarea, seguir la secuencia de números del gráfico. 1. Defensa central pasa a mediocentro, este habrá realizado previamente un movimiento de desmarques de apoyo para recibir en mejores condiciones. 2. Dejada de cara del medio centro al otro central. 3. Pase del central tenso al interior situado en la línea vertical. 4. Control y pase del interior al medio centro del lado contrario. 5. Dejada de cara del medio centro al otro interior. 6. Pase tenso del interior al defensa central para que inicie la tarea de nuevo.

## Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

8

Dimensiones

45 x 50

Objetivos

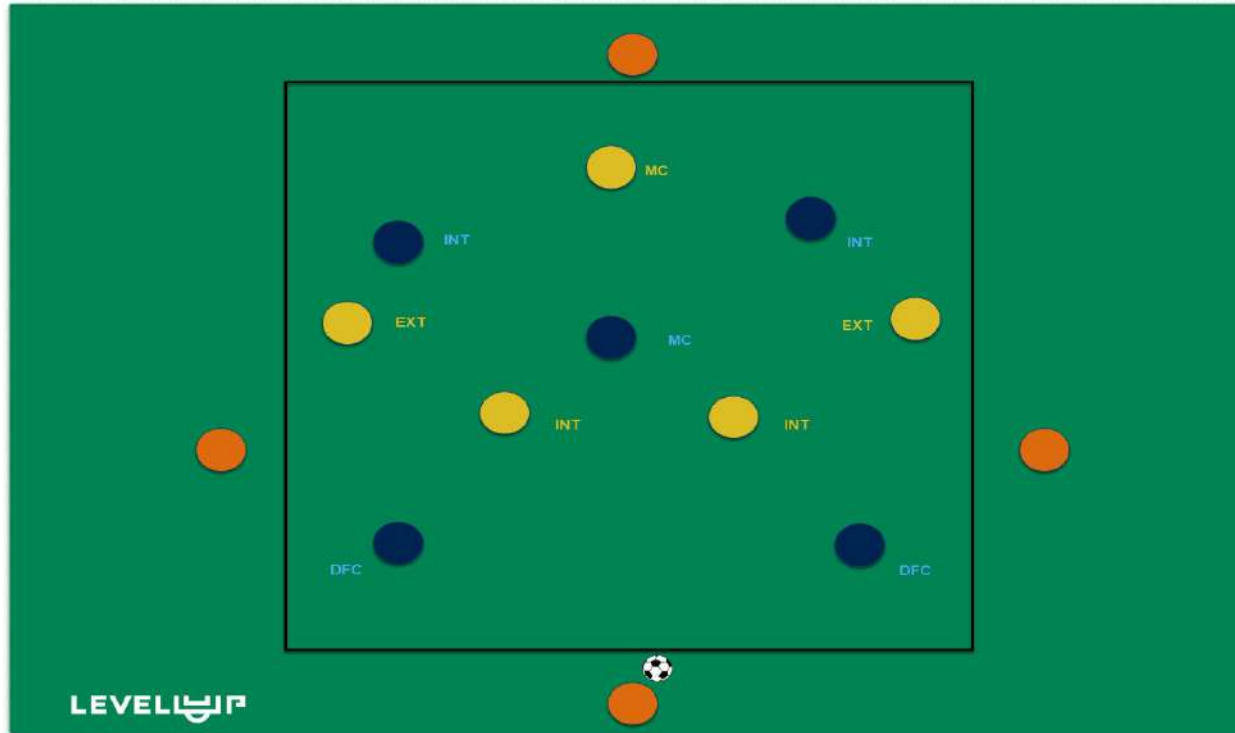
- Dejar de cara
- Inicio de juego
- Pases
- Timing

### Desarrollo

Inicios de juego desde portería. Diferentes alternativas de salida y sus variantes. Salida 1 (Líneas negras): Salida por carril exterior con circulación de balón previa. Salida 2 (Líneas amarillas): Salida por carril central con interior alejado al espacio. Utilización previa de tercer hombre. Salida 3 (Líneas rojas): Salida por carril central. Lateral por dentro creando espacio y siendo utilizado en el tercer hombre con el interior.

### Reglas de provocación





Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

14

Dimensiones

30 x 45

Objetivos

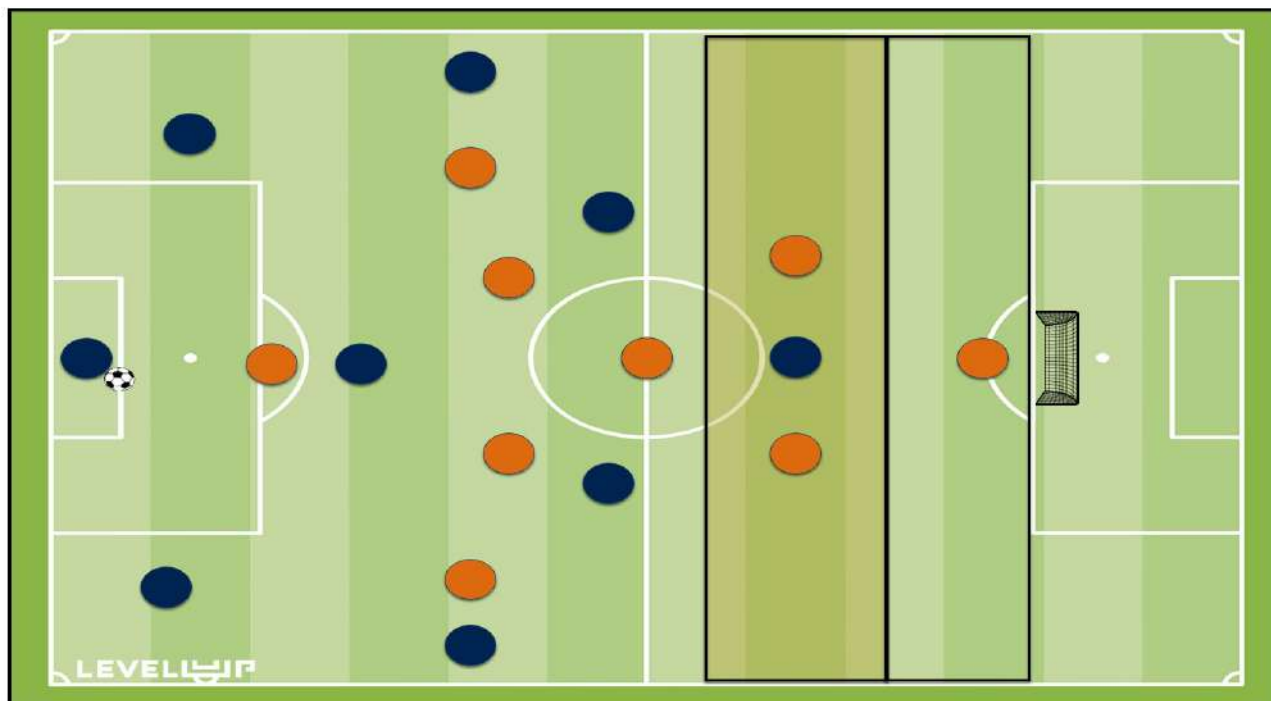
- Batir líneas
- Coberturas
- Cerrar líneas de pase
- Líneas de pase
- Orientar presión
- Posesión
- Progresión

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de cinco jugadores (posiciones predeterminadas en el gráfico) y cuatro comodines que se sitúan en los espacios exteriores. Uno de los comodines comenzará con el balón y se asociará con el equipo azul, teniendo como objetivo progresar y conectar con el comodín exterior alejado. En caso de pérdida el equipo amarillo tratará de conectar con el comodín que inició el juego (trabajo de robo y transición). Si no es posible, buscarán jugar con el comodín ubicado en su vértice y el objetivo será ahora el de mantener el balón y progresar.

Los comodines exteriores laterales no pueden conectar con los comodines restantes.

## Reglas de provocación



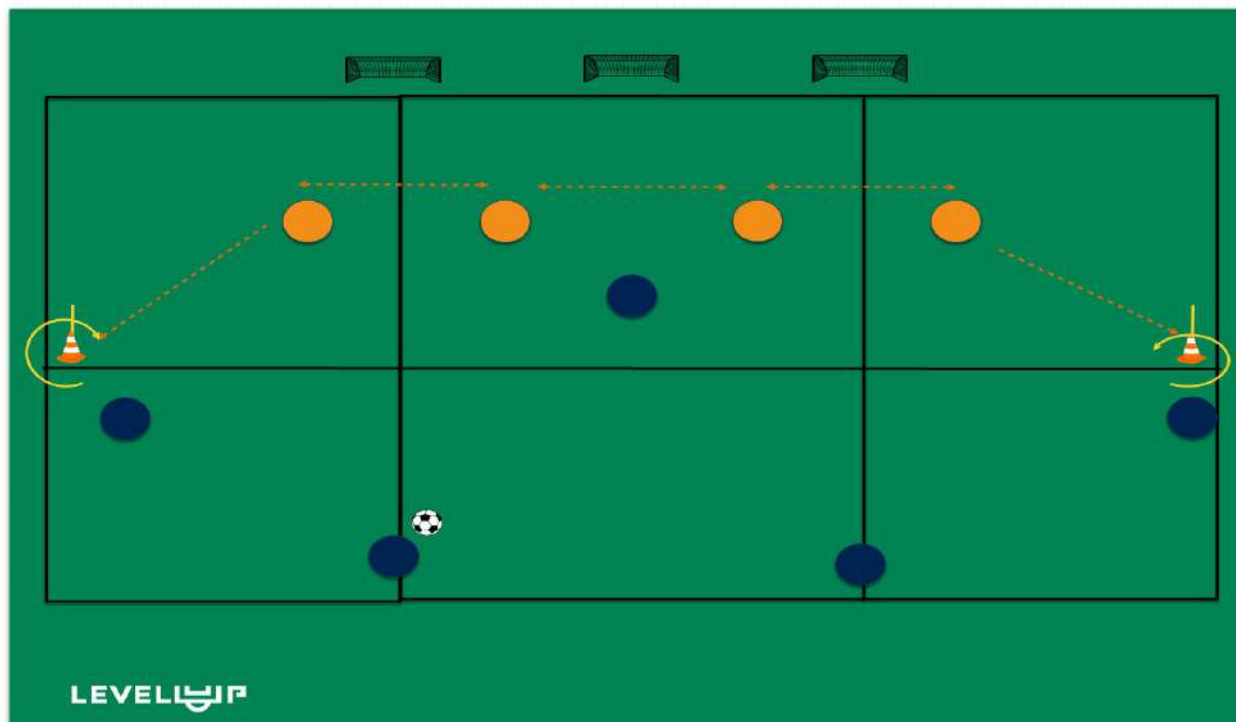
<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	18
<b>Dimensiones</b>	50 x 65
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicio de juego</li> <li>• Posesión</li> <li>• Presión alta</li> <li>• Progresión</li> <li>• Transiciones ofensivas</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

## Desarrollo

Adaptar el ejercicio al sistema utilizado. El equipo azul se establece con un sistema de 1-4-3-1 (eliminamos los extremos del 4-3-3 porque el objetivo principal será iniciar juego y progresar hasta 3/4 de campo, donde podemos añadir, como en el gráfico, una finalización). El equipo azul iniciará el juego de forma combinada (salida con centrales - mediocentro o intermedios) y tratará de progresar hacia la zona amarilla para finalizar en la portería contraria. El equipo naranja presionará arriba y tras robo, buscará la finalización.

## Reglas de provocación





<b>Fase</b>	Defensa
<b>Nº de jugadores</b>	9
<b>Dimensiones</b>	40 x 25
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basculaciones</li> <li>• Coberturas</li> <li>• Cerrar líneas de pase</li> </ul>

### Desarrollo

Se establece una línea de 4 defensores que se enfrentan a 5 jugadores rivales que irán pasándose el balón entre ellos mientras que los defensas deben moverse en función del balón del delantero centro rival tratando, por un lado, que no puedan meter gol en las tres miniporterías ubicadas detrás de la línea y por otro, evitar que los extremos reciban el balón y tengan tiempo de realizar un giro completo en conducción a la pica.

### Reglas de provocación



Fase

Defensa

Nº de jugadores

6

Dimensiones

45 x 50

Objetivos

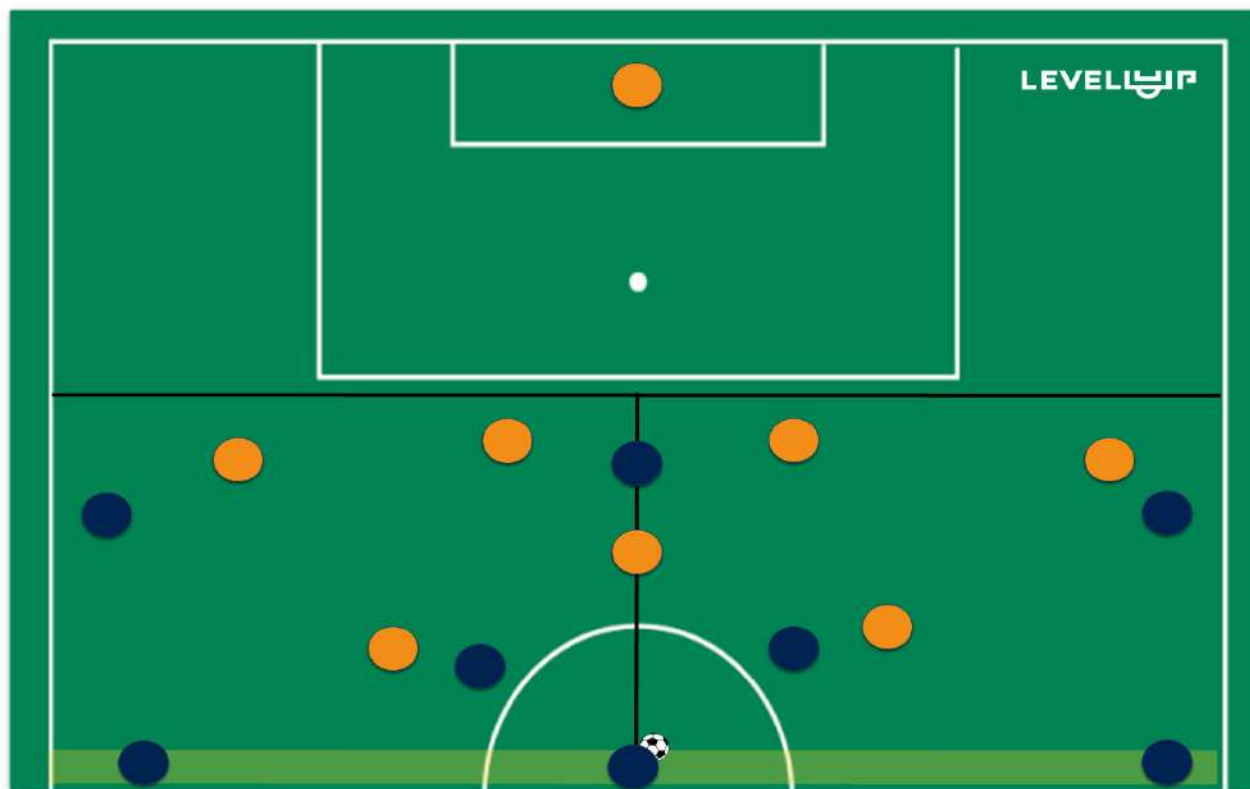
- Movilidad
- Presión alta

### Desarrollo

El entrenador irá guiando los movimientos del balón para que los jugadores azules se movilen en función de la posición indicada. Inicios con centrales - Inicio con mediocentro que viene a recibir - Inicio con laterales...

Automatización de los movimientos de presión alta en función de la estructura de inicio de juego rival. Como variante podemos eliminar las picas y sustituirlas por jugadores que vayan realizando una posesión y circulación del balón para que los defensores tengan que movilizarse en función de él.

### Reglas de provocación

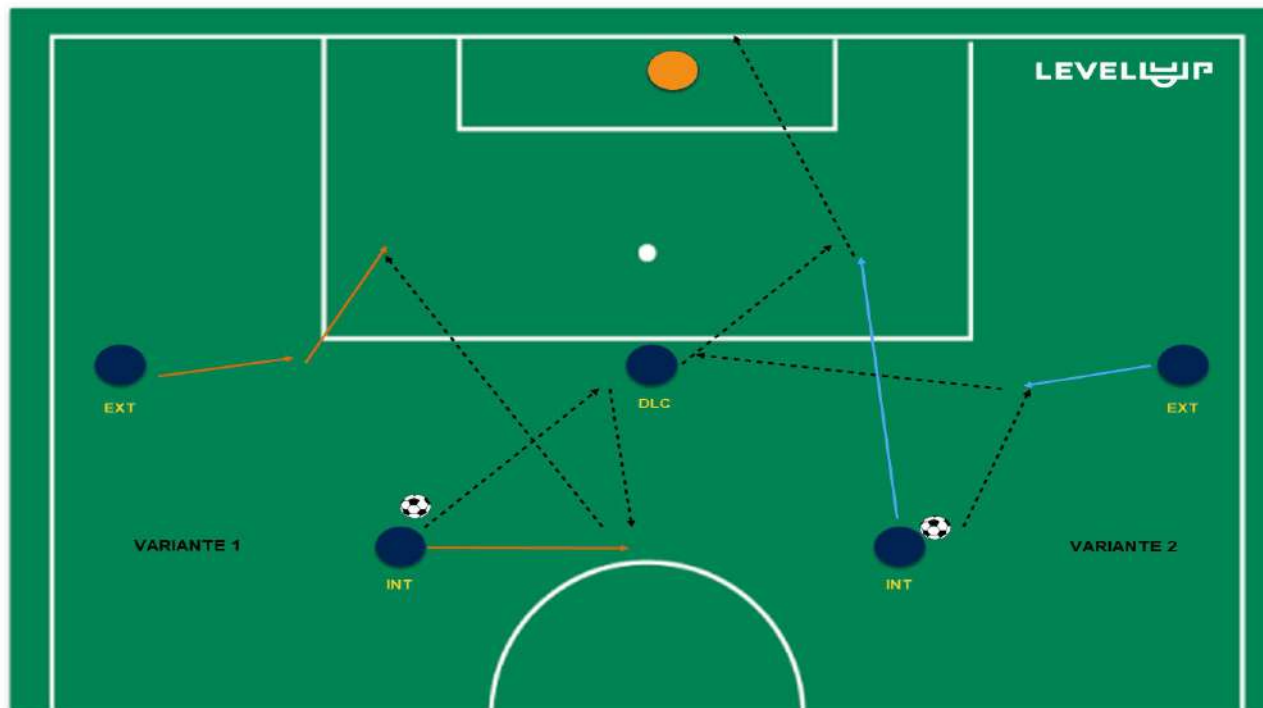


<b>Fase</b>	Ciclo completo del juego
<b>Nº de jugadores</b>	16
<b>Dimensiones</b>	50 x 55
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud</li> <li>• Centros</li> <li>• Coberturas</li> <li>• Desmarques</li> <li>• Defensa en área</li> <li>• Pases</li> <li>• Presión Media</li> <li>• Transiciones ofensivas</li> <li>• 3º Hombre</li> </ul>

### Desarrollo

El equipo azul (8 jugadores) iniciará el juego y tratará de mantener la posesión y circular el balón con el objetivo de crear situaciones de finalización en la portería contraria. Para ello aprovechará al máximo la amplitud y la superioridad numérica. Deberá prestar atención también al equilibrio defensivo ya que, tras pérdida, el equipo naranja buscará llegar a la zona de puntuación con el balón controlado.

### Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

11

Dimensiones

45 x 50

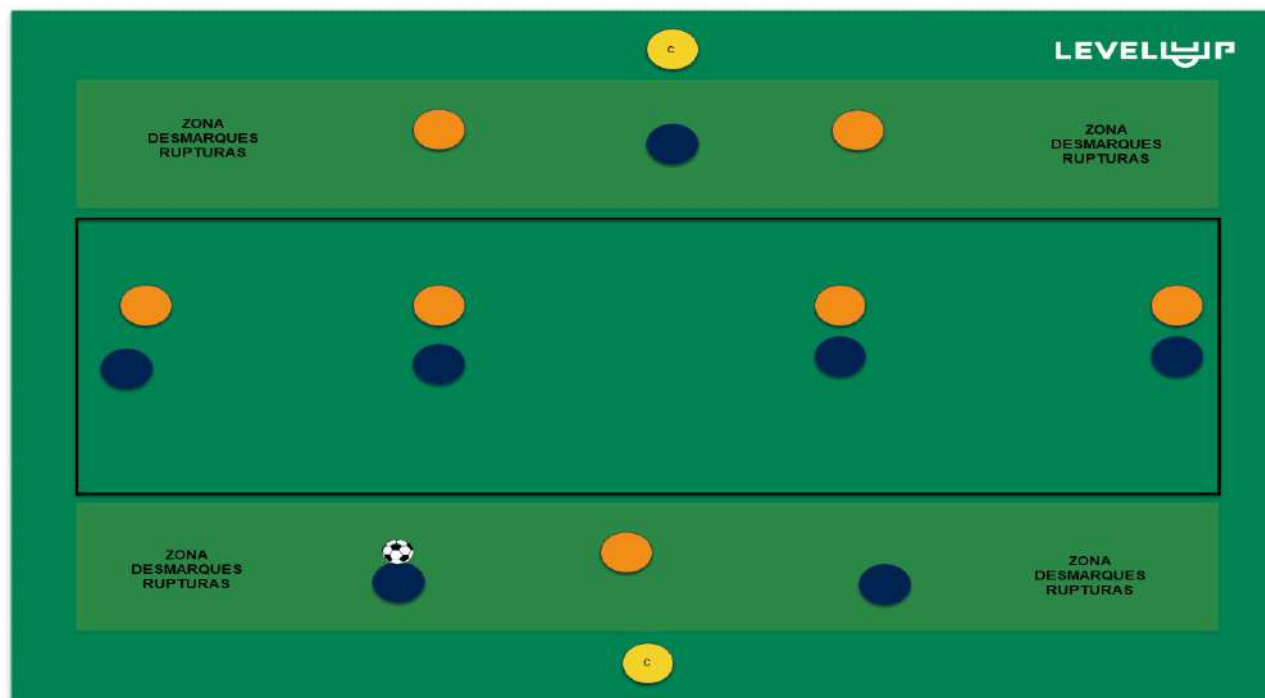
Objetivos

- Desmarques
- Filtrar pase
- Finalizaciones
- Paredes

## Desarrollo

Se sitúan dos jugadores en cada posición. Trabajo de repetición de acciones grupales cortas combinadas con balón. En el gráfico se dibujan dos variantes diferentes: 1) Pared entre interior y delantero centro que finaliza con un pase al espacio para el extremo. Variante 2). Interior juega con el extremo, que se habrá movilizado dando una línea de pase más centrada y éste, pasará al delantero centro que dejará al primer toque al espacio para la incorporación de segunda línea del interior que inició.

## Reglas de provocación



Fase

Ciclo completo del juego

Nº de jugadores

16

Dimensiones

40 x 40

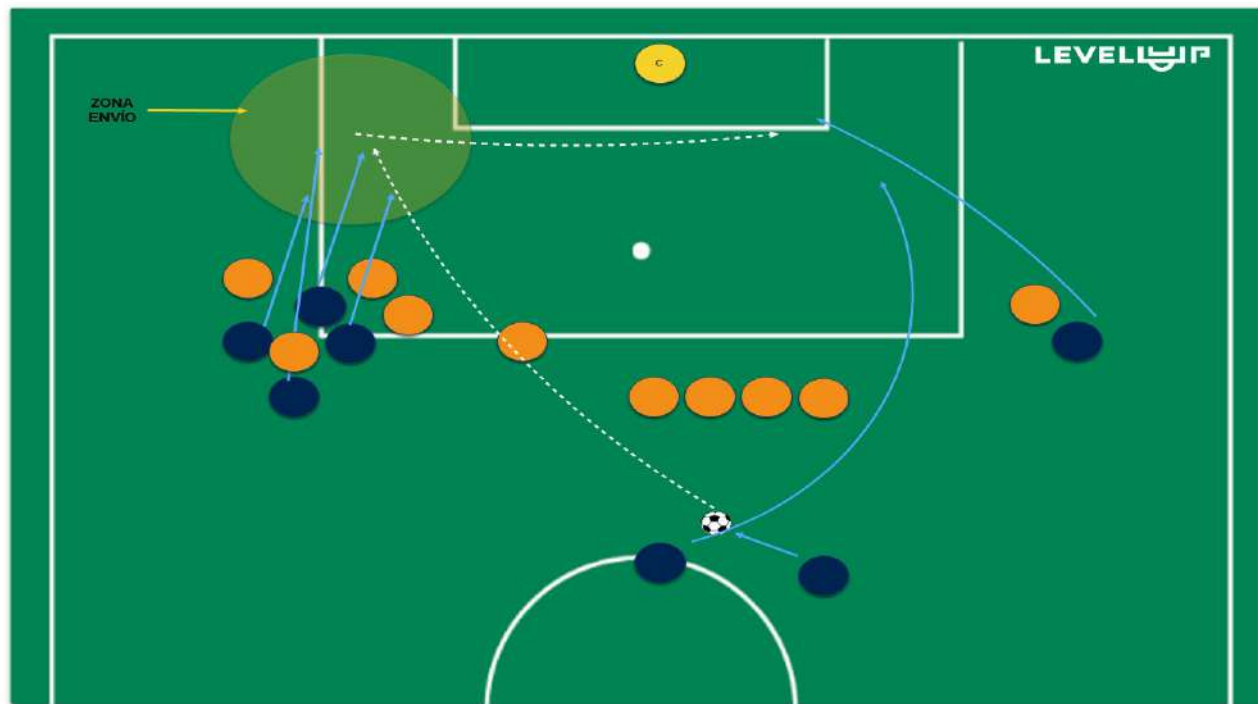
Objetivos

- Basculaciones
- Batir líneas
- Coberturas
- Cerrar líneas de pase
- Desmarques
- Posesión
- Progresión

## Desarrollo

Se establecen dos equipos de siete jugadores más dos comodines exteriores que se sitúan en los vértices de cada lado. Los jugadores de cada uno de los equipos se sitúan como en el gráfico (2-4-1). El equipo en posesión deberá circular y mantener la posesión con el objetivo de que el punta o cualquiera de los jugadores de zona media conecte con el balón en la zona de desmarques de ruptura.

## Reglas de provocación



Fase

Ataque

Nº de jugadores

10

Dimensiones

45 x 50

Objetivos

- ABP (Acciones a Balón Parado)

## Desarrollo

Distribución de los jugadores en la acción a balón parado ofensivo (Falta Frontal).

Secuencia: El jugador 1 pisa el balón para que se mueva y sale a correr hacia el segundo palo. Los jugadores asociados al número 2 se movilizan hacia la zona de envío para rematar el balón hacia la zona donde llegarán el jugador 1 y 3.

## Reglas de provocación