



Biblioteca de Ejercicios para el Calentamiento



Índice

El Calentamiento.....	3
Prevenir Lesiones.....	3
Obtener el máximo rendimiento.....	3
Duración.....	3
Ejercicios Calentamiento.....	4
Calentamiento: Carrera continua y Movilidad articular.....	4
Calentamiento: Mejora de la Conducción.....	4
Calentamiento: Levantar la vista durante la Conducción.....	5
Calentamiento: Levantar la vista durante la Conducción.....	5
Calentamiento: Levantar la vista durante la Conducción.....	6
Calentamiento: Levantar la vista durante la Conducción.....	6
Calentamiento: Mejora de la Conducción.....	7
Calentamiento: Mejora de la Conducción. Resistencia Aeróbica.....	7
Calentamiento: Mejora de la Conducción. Resistencia aeróbica.....	7
Calentamiento: Mejora de la Conducción.....	8
Calentamiento: Mejora de la Conducción (juego de persecución).....	8
Calentamiento: Mejora de la Conducción (Conducción al cuadrado).....	8
Calentamiento: Mejora del Control y el Pase.....	9
Calentamiento: Mejora del Control y el Pase.....	9
Calentamiento: Mejora del Control y el Pase.....	10
Calentamiento: Mejora del Control Orientado (Pases al cuadrado).....	11
Calentamiento: Mejora del Control Orientado (Pases al cuadrado).....	11
Calentamiento: Mejora de los Pases.....	12
Calentamiento: Mejora de los Pases.....	12
Calentamiento: Mejora de los Pases.....	12
Calentamiento: Mejora de los Pases en desplazamiento.....	13
Calentamiento: Mejora de los Pases (Rueda de Pases).....	13
Calentamiento: Mejora de los Pases. (La Estrella).....	14
Calentamiento: Mejora de la Conducción, Cambios de orientación y Pases.....	14
Calentamiento: Líneas de Pase (por parejas).....	15
Calentamiento: Líneas de Pase (por tríos).....	15
Calentamiento: Mejora de los Saques de Banda.....	16
Calentamiento: Mejora de los Pases a 1 sólo toque.....	16
Calentamiento: Mejora de los Pases, juego de cabeza y Paredes.....	17
Calentamiento: Pases, Pared, Cambio de ritmo i Conducción.....	18
Calentamiento: Mejora de las Paredes y los Pases.....	18
Calentamiento: Mejora de las Paredes y los Pases.....	19
Calentamiento: Pases, Pared y Control orientado.....	19
Calentamiento: Mejora de la Conducción (Con Regate final).....	19
Calentamiento: Mejora de los Regates.....	20
Calentamiento: Mejora de los Regates.....	20
Calentamiento: Mejora de los Regates.....	20
Calentamiento: Mejora de los Regates.....	21
Calentamiento: Mejora de la Conducción y los Regates.....	21
Calentamiento: Mejora de las Paredes y los Regates.....	21
Cuadernos Tácticos.....	22
Bibliografía.....	27
http://www.escoladefutbol.com	27
http://www.ejerciciosdefutbol.com	27
http://www.soccertheory.com/spanish/index.html	27
http://www.fuerzaypotencia.com/infovideos/esca.htm	27



El Calentamiento

Es la parte inicial de cualquier sesión de entrenamiento o actividad previa a los partidos que pretende prevenir lesiones de forma activa, preparar al organismo para dar el máximo rendimiento y conseguir objetivos sencillos de habilidad relacionados con la actividad posterior.

Consiste en ejercicios, juegos o situaciones de intensidad progresiva (90-120ppm) pero siempre considerados de intensidad baja.

Un calentamiento bien hecho es garantía de un mejor rendimiento y una disminución muy importante del riesgo de lesiones.

Prevenir Lesiones

El aumento en la activación del riego sanguíneo hace subir la temperatura corporal, sobretodo a nivel muscular y articular, esto hace que disminuya el riesgo de lesiones porqué:

- Existe más lubricación articular.
- Se conservan más las propiedades elásticas de los músculos, ligamentos y tendones.

Obtener el máximo rendimiento

Es necesario preparar al jugador de manera integral, es decir, en el aspecto físico, técnico-táctico y psicológico:

- En el aspecto físico, el aumento del riego sanguíneo y la frecuencia respiratoria hace:
 - Crecer la velocidad de transmisión nerviosa, por lo tanto, mejor reacción.
 - Disminuir la viscosidad intrafibrilar y, por ello, disminuye el rozamiento de las fibras musculares, por lo tanto, mejor contracción y relajación muscular.
 - Llegar más sangre a los músculos, o sea, más oxígeno y más nutrientes, por lo tanto, mejor eficacia.
- En el aspecto psicológico:
 - Ejecutar ejercicios conocidos da seguridad, los jugadores se sienten más preparados y disminuye la angustia precompetitiva.
 - Aumenta la motivación para jugar mejor y ganar.
 - Aumenta la concentración en lo que se debe hacer.
- En el aspecto Técnico-Táctico:
 - El calentamiento tiene que estar relacionado con la actividad posterior y, por eso, tiene que incluir situaciones técnicas sencillas respecto a las posteriores más complejas, de esta forma el jugador consigue:
 - Familiarizarse con factores como el tipo de balón, el estado del terreno de juego, etc.
 - Cometer menos fallos Técnico-Tácticos en la actividad posterior.
 - Etc.

Duración

La duración recomendada correspondiente al calentamiento tiene que ser de un 15% sobre el total de la sesión posterior, con un mínimo de 7 minutos.

Por lo tanto, en un partido que dura aproximadamente 90 minutos, el tiempo que deberemos dedicar al calentamiento será de unos 14 minutos mínimo.



Ejercicios Calentamiento

Calentamiento: Carrera continua y Movilidad articular

Los jugadores en fila uno al lado del otro (horizontalmente en la banda).

Todos los ejercicios se realizan a trote suave y a lo ancho del campo, aprovechando el medio campo para cambiar de ejercicio:

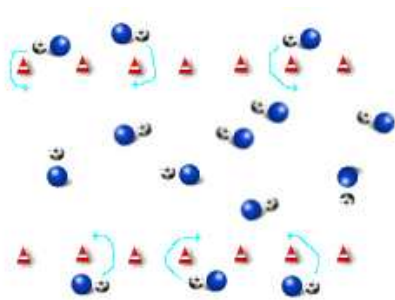
(1)➔ indica un ancho del campo. (1/2)➔ indica cambiar de ejercicio a la mitad del campo.

1. Trote suave. (1).
2. Mover el brazo derecho haciendo circunferencias. (1/2).
3. Mover el brazo izquierdo haciendo circunferencias. (1/2).
4. 3 o 4 pasos y agacharse como si cogiésemos hierba del suelo, alternar los dos lados. (1).
5. Trote suave con alargamiento de la zancada. (1).
6. Rodillas arriba, poniendo como oposición las manos para no pasar de la altura de la cintura. (1/2).
7. Talones atrás (tocar el "trasero"). (1/2).
8. Trote suave con alargamiento de la zancada. (1).
9. Correr del lado derecho. (1/2).
10. Correr del lado izquierdo. (1/2).
11. Posición defensiva (rodillas semiflexionadas y correr en diagonal), 4 pasos a la derecha y 4 a la izquierda. (1).
12. Trote suave (1/2) + Sprintar a la señal (1/2).
13. Trote suave (1/2) + Sprintar a la señal (1/2).
14. Trote suave (1).
15. Caminar (1).

Importante: Para conseguir que la fila sea correcta y no se queden jugadores más atrasados ni más adelantados, fijar como referencia al jugador situado en la mitad de la fila; cada jugador deberá vigilar al compañero que tiene a su derecha o izquierda en dirección al jugador de referencia.

Tiempo Aproximado: 7 minutos.

Calentamiento: Mejora de la Conducción.



Material necesario:

- 12/14/16 conos. 1 balón para cada jugador.

Realización:

- Se disponen los conos tal i como muestra el gráfico, las distancias pueden ser las siguientes: 3 metros entre conos de la misma fila y 10/15 metros entre filas.
- Los jugadores conducen libremente buscando un cono libre al que deberán darle la vuelta.

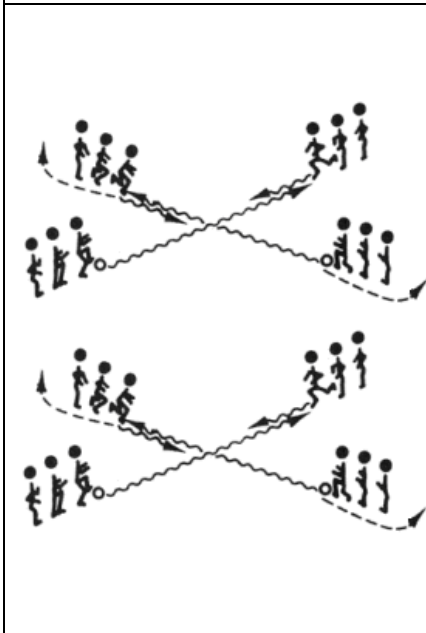
Variaciones y Observaciones:

- Con este ejercicio trabajamos la visión periférica y la técnica de conducción.
- Al haber muchos jugadores en poco espacio obliga a analizar constantemente la situación del juego. El jugador tiene que estar muy concentrado para no chocar con un compañero, ni perder el control del balón.
- Podemos poner condiciones en la manera de conducir el balón (con la izquierda, con el exterior, con el interior, etc.).

Tiempo Aprox.: 10 minutos.



Calentamiento: Levantar la vista durante la Conducción.



Material necesario:

- 8 balones. 8 conos para marcar las filas formando dos cuadrados de 15 metros de lado.

Realización:

- 4 filas de jugadores enfrentados en diagonal, una fila en cada cono (2 grupos).
- 2 filas con balón y 2 sin balón.
- Los jugadores con balón conducen hacia el compañero de delante y pasan a ocupar la última posición de la fila.

Observaciones:

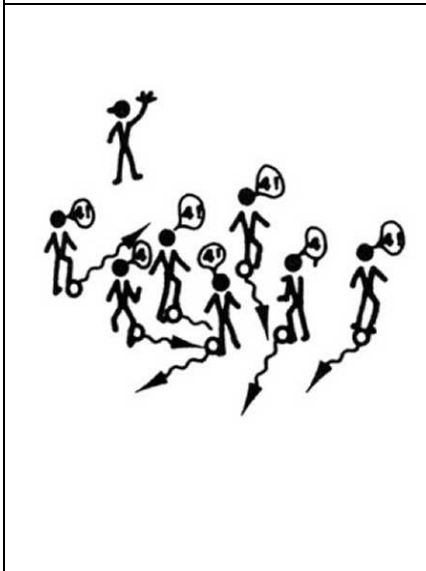
- Al cruzarse los jugadores obliga a estar alerta para no chocar y analizar constantemente la situación del juego.

Variaciones:

- Introducir 4 balones para hacer el ejercicio mucho más dinámico y complejo.
- Se puede hacer que cuando lleguen a la mitad del recorrido tienen que dar un pase.
- Podemos poner condiciones en la manera de conducir el balón (con la izquierda, con el exterior, con el interior, etc.).

Tiempo Aproximado: 10 minutos.

Calentamiento: Levantar la vista durante la Conducción



Material necesario:

- 1 balón para cada jugador.

Realización 1:

- Los jugadores se mueven conduciendo el balón en un terreno de juego delimitado y sin chocar entre ellos.
- El Entrenador con la mano levantada enseña un número de dedos.
- Los jugadores deben decir el número en voz alta lo más pronto posible.

Realización 2:

- Al ver el número dejan el balón y se juntan en grupos de tantos jugadores como el número dado ("hacer paquetes").

Observaciones:

- Debemos vigilar a los jugadores que tardan demasiado en decir el número o que conducen el balón sin levantar la cabeza constantemente.

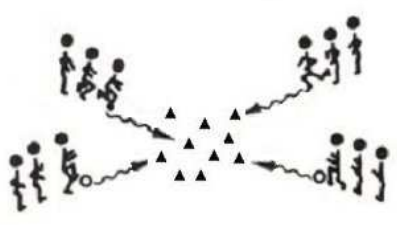
Variaciones:

- Poner condiciones en la forma de conducir el balón (con la izquierda, con la derecha, con el interior, etc.).

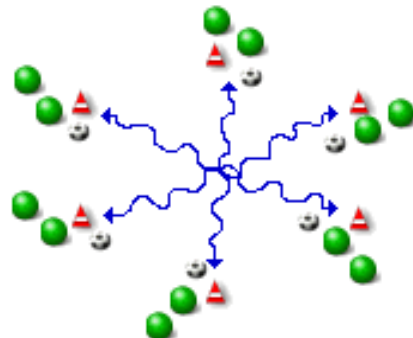
Tiempo Aproximado: 5 minutos + 5 minutos = 10 minutos.



Calentamiento: Levantar la vista durante la Conducción

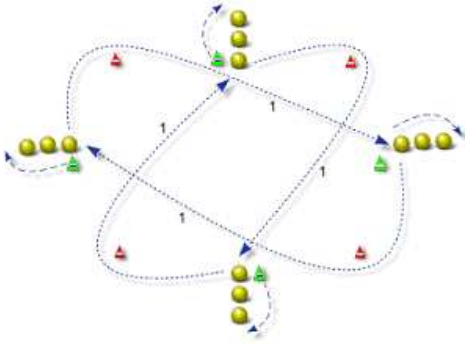
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 o 4 balones. 4 conos para marcar las filas formando un cuadrado de 10/15 metros de lado. De 5 a 10 conos para poner como obstáculos en medio del recorrido de manera aleatoria.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 filas de jugadores enfrentados en diagonal, una fila en cada cono. • 2 filas con balón y 2 sin. • Los jugadores con balón conducen hasta el compañero de delante esquivando los distintos conos que se encuentren por el camino y a los otros compañeros; cuando llegan entregan el balón al primer jugador de la fila y ocupan la última posición de la misma.
	<p>Variaciones i Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al cruzarse los jugadores obliga a estar alerta para no chocar y analizar constantemente la situación del juego. • Cuantos más conos pongamos más difícil será el recorrido y más atención necesitaran los jugadores para no chocar. • Se pueden introducir 4 balones para hacer el ejercicio más dinámico y complejo. • Podemos poner condiciones en la manera de conducir el balón (con la izquierda, con el exterior, con el interior, etc.). • Si aumentamos la distancia aumentaremos el componente físico de resistencia aeróbica.
	<p>Tiempo Aproximado: 10 minutos.</p>

Calentamiento: Levantar la vista durante la Conducción.

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 balones y 6 conos para marcar las filas.
	<p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se disponen los conos en círculo y a una distancia de 10/12 metros entre ellos. • Formamos 6 filas de jugadores repartidos en cada cono. • Los jugadores deben conducir el balón hasta el cono situado enfrente suyo (o saltándose 2 conos, que es lo mismo).
	<p>Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empezar primero con 3 balones y después introducir los otros 3. • Al cruzarse los jugadores obliga a estar alerta para no chocar y analizar constantemente la situación del juego. <p>Variaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podemos poner más balones para hacer el ejercicio mucho más dinámico y complejo. • Se puede hacer que cuando lleguen a la mitad del recorrido tienen que dar un pase. • Podemos poner condiciones en la manera de conducir el balón (con la izquierda, con el exterior, con el interior, etc.).
	<p>Tiempo Aproximado: 10 minutos.</p>



Calentamiento: Mejora de la Conducción.



Material necesario:

- De 4 a 8 balones. 8 conos (4 de un color y 4 de otro color).

Realización:

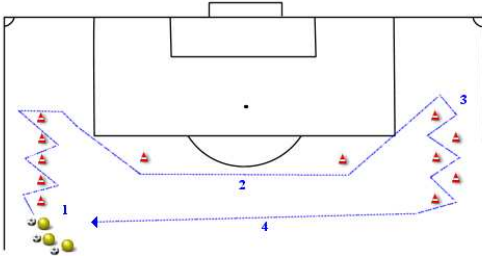
- 4 grupos de jugadores enfrentados, conducen el balón con velocidad hasta el compañero situado frente a su posición, tras pasar por el cono situado a su izquierda.
- De entrada se trabaja con 4 balones, y se van incorporando más balones hasta tener a todos los jugadores en movimiento.
- Primero se realizarán con el pié derecho y después con el izquierdo.

Variaciones y Observaciones:

- Con este ejercicio trabajamos la visión periférica y la técnica de conducción.
- El jugador tiene que estar muy concentrado para no chocar con un compañero ni perder el control del balón..

Tiempo Aprox.: 10 minutos.

Calentamiento: Mejora de la Conducción. Resistencia Aeróbica.



Material necesario:

- 1 balón para cada jugador. 12 conos.

Realización:

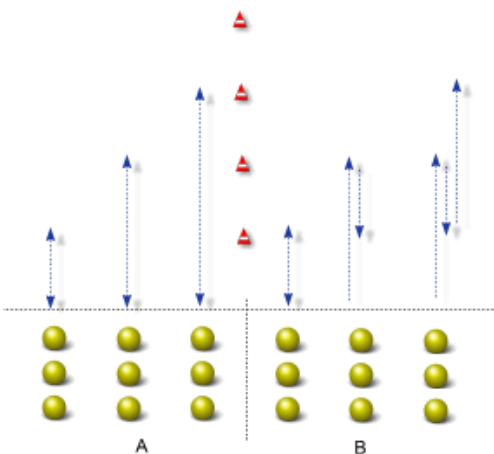
- Los jugadores partiendo de (1) conducen el balón haciendo slalom entre los conos. En (2) conducirán sprintando, conducir hasta (3) donde realizaran otro slalom entre los conos dispuestos en zigzag.
- (4) volverán al final de la fila (1) conduciendo en carrera suave para recuperar.

Variaciones y Observaciones:

- Poner distintas maneras de sortear los conos: interior derecha/izquierda, sólo con la derecha (interior/exterior), etc.

Tiempo Aprox.: 15 minutos.

Calentamiento: Mejora de la Conducción. Resistencia aeróbica.



Material necesario:

- 1 balón para cada jugador. 4 conos.

Realización:

- Se colocan los conos separados unos 3 metros entre sí.
- Se forman 3 grupos de jugadores, mientras un grupo realiza el ejercicio los otros dos descansan.
- (A): Los jugadores conducen el balón cada vez a un cono situado a mayor distancia, volviendo siempre al principio.
- (B): Los jugadores conducen el balón cada vez a un cono situado a mayor distancia, volviendo siempre al cono anterior.
- Al finalizar realizan un Pase al compañero de la fila y se colocan al final.

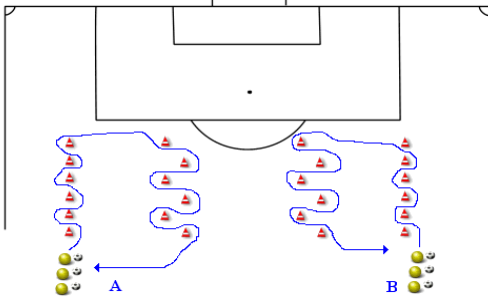
Variaciones y Observaciones:

- Variar la distancia entre los conos según la edad de los jugadores y los objetivos físicos.
- Incidir en realizar el giro de forma rápida.

Tiempo Aprox.: 10 minutos.



Calentamiento: Mejora de la Conducción.



Material necesario:

- 1 balón para cada jugador. 24 conos.

Realización:

- Montamos 2 circuitos de conos tal y como se muestra en el gráfico.
- Dividimos al equipo en 2 grupos (A) y (B).
- Los jugadores van conduciendo el balón haciendo slalom entre los conos y al terminar se colocan al final de la fila.

Variaciones y Observaciones:

- Poner distintas condiciones en la manera de sortear los conos: interior derecho/izquierdo, interior/exterior derecho/izquierdo, sólo con la derecha (interior/exterior), sólo con la izquierda, etc.
- Insistir en levantar la vista durante la conducción.
- Se pueden poner 4 grupos de jugadores, 1 en cada fila de conos y terminar con disparo a portería.

Tiempo Aprox.: 12 minutos.

Calentamiento: Mejora de la Conducción (juego de persecución).



Material necesario:

- 1 balón por jugador. 1 peto.

Realización:

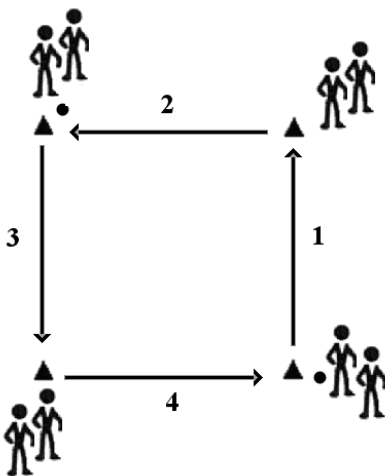
- Todos los jugadores con balón. Además 1 jugador llevará un peto en la mano y será el perseguidor.
- Los jugadores conducen libremente por una zona delimitada dependiendo del número de jugadores (aprox.:15x15metros). Han de esquivarse constantemente para no chocar y evitar que el jugador que lleva el peto (perseguidor) les toque.
- El perseguidor deberá tocar con la mano que lleva el peto a cualquier jugador sin perder el control de su balón.
- Cuando toca a 1 jugador, le da el peto y pasa a ser el perseguidor.

Variaciones y Observaciones:

- Si hay muchos jugadores, los podemos separar en 2 grupos o poner a 2 jugadores con peto para que hagan de perseguidores.
- Este ejercicio obliga a analizar constantemente la situación del juego.
- Podemos poner condiciones en la manera de conducir el balón (con la izquierda, con el exterior, con el interior, etc.).

Tiempo Aproximado: 10 minutos.

Calentamiento: Mejora de la Conducción (Conducción al cuadrado).



Material necesario:

- 4 conos y 2 balones por grupo.

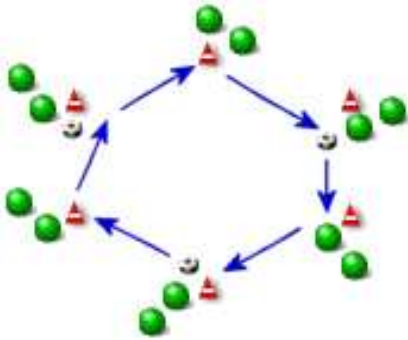
Realización:

- Se colocan 4 conos formando un cuadrado de 12m. de lado.
 - 2 o 3 jugadores en cada cono, dos de ellos con balón (según gráfico).
 - Se trata de conducir el balón hasta el siguiente jugador realizando distintos tipos de conducción:
 1. Conducir a "tres dedos" con la derecha/izquierda.
 2. Conducir con interiores derecha/izquierda (escalera).
 3. Conducir hacia delante con las plantas delanteras derecha/izquierda.
 4. Conducir hacia atrás con las plantas delanteras derecha/izquierda.
-
1. Conducir con el pie derecho exterior/interior.
 2. Conducir con el pie izquierdo exterior/interior.
 3. Conducir el balón de lado rodándolo con la planta del pie derecho.
 4. Conducir el balón de lado rodándolo con la planta del pie izquierdo.

Tiempo Aproximado: 12 minutos.



Calentamiento: Mejora del Control y el Pase.



Material necesario:

- 6 balones y 6 conos para marcar las filas.

Realización:

- Se disponen los conos en círculo y a una distancia de 10/12 metros entre ellos.
- Formamos 6 filas de jugadores repartidos en cada cono.
- Los jugadores deben realizar Control y Pase al jugador situado en el cono de su izquierda y correr a ponerse al final de la fila donde han realizado el Pase.

Observaciones:

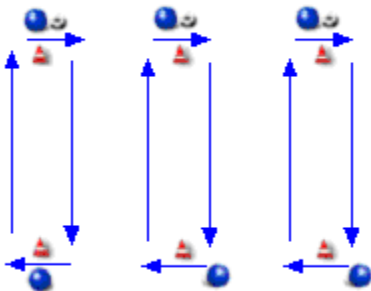
- Empezar primero con 3 balones y después introducir los otros 3.
- Al cabo de 5 minutos cambiar el sentido de rotación.

Variaciones:

- Podemos poner más balones para hacer el ejercicio mucho más dinámico y complejo.
- Podemos hacerlo a 1 sólo toque, controlar con la derecha y pasar con la izquierda, etc.

Tiempo Aproximado: 10 minutos.

Calentamiento: Mejora del Control y el Pase.



Material necesario:

- 1 balón y 2 conos por pareja de jugadores.

Realización:

- Se disponen los jugadores uno frente al otro con 1 cono delante de cada jugador.
- Se van pasando el balón a un lado del cono y lo reciben en el lado opuesto.
- Control orientado con el interior del pie izquierdo y Pase con el interior del pie derecho. 10 Pases y cambiar: Control orientado con el interior del pie derecho y Pase con el interior del pie izquierdo.

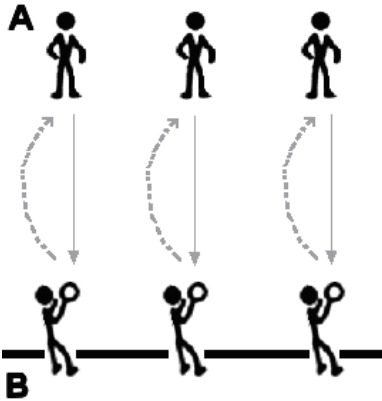
Variaciones i Observaciones:

- Insistir en la correcta ejecución técnica.
- En lugar de 1 cono, podemos poner 2 conos separados 1 metro delante de cada jugador para que el control orientado sea más amplio (y real).

Tiempo Aproximado: 10 minutos.



Calentamiento: Mejora del Control y el Pase.



Material necesario:

- 1 balón para cada pareja de jugadores.

Realización:

- La mitad de los jugadores (B) se colocan detrás de una línea del terreno de juego (puede ser la banda o el área) con el balón en las manos.
 - Los demás jugadores (A) delante suyo a unos 7 metros de distancia (ajustar la distancia según la edad de los jugadores y/o los objetivos).
1. Se van pasando el balón con el interior del pie a 1 toque (derecho/izquierdo).
 2. Se van pasando el balón con el interior del pie a 1 toque y dan una vuelta sobre sí mismos antes de recibir el próximo Pase (vueltas a derecha e izquierda).
 3. Con el interior del pie izquierdo realizan un control orientado hacia la derecha para pasar con el interior del pie derecho (y viceversa).
 4. Se van pasando el balón con el exterior del pie a 1 toque.
 5. Lanzar el balón como si fuera un saque de banda y, el jugador que lo recibe, debe controlar con el pecho y devolverlo.
 6. Lanzar el balón a media altura y devolverlo antes que toque el suelo con el interior del pie derecho/izquierdo.
 7. Lanzar el balón arriba para que el compañero lo devuelva con la cabeza (frontal/derecha/izquierda).
 8. Etc.
- Cada 10 acciones se van cambiando las funciones de la pareja de jugadores.

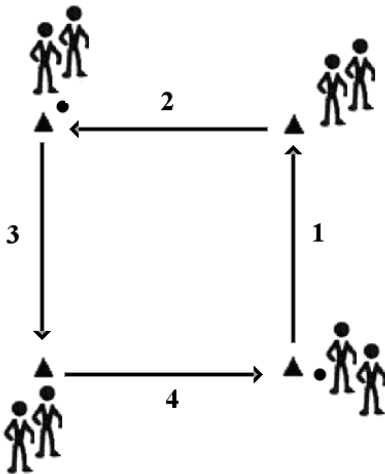
Variaciones y Observaciones:

- Insistir en la movilidad antes de recibir el balón (que no estén estáticos).
- En los Pases, aumentar la distancia (Pases cortos, medios y largos)

Tiempo Aproximado: 20 minutos.



Calentamiento: Mejora del Control Orientado (Pases al cuadrado).



Material necesario:

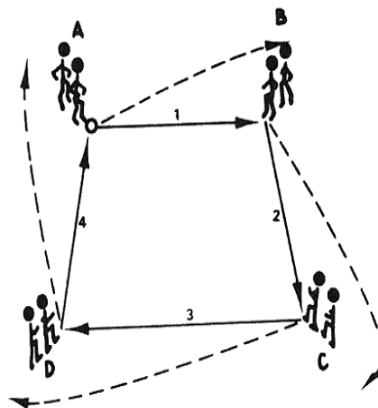
- 4 conos y 2 balones por grupo.

Realización:

- Se colocan 4 conos formando un cuadrado de 25m. de lado.
- 2 o 3 jugadores en cada cono, dos de ellos con balón (según gráfico).
- Se trata de pasar el balón al siguiente jugador. El jugador que recibe tiene que hacer un control orientado y pasar al siguiente jugador (2 toques).; va a la fila donde ha hecho el pase al trote suave:
 - 1º.- Una vez realizado el pase el jugador cambia de fila en carrera suave (2 minutos).
 - 2º.- Una vez realizado el pase el jugador cambia de fila en carrera de espaldas (2 minutos).
 - 3º.- Durante el recorrido de cambio de fila da una vuelta completa hacia la derecha y una vuelta completa hacia la izquierda.
- Al cabo de 7 minutos cambiar el sentido ---
- 4º.- Correr de lado mirando hacia dentro del cuadrado.
- 5º.- Correr de lado mirando hacia fuera.
- 6º.- Dar el pase y esprintar hasta la otra fila.

Tiempo Aproximado: 14 minutos.

Calentamiento: Mejora del Control Orientado (Pases al cuadrado).



Material necesario:

- 1 balón para cada grupo. 8/9 jugadores por grupo.

Realización:

- Hacer filas de jugadores enfrentados entre ellos formando un cuadrado de 12/15 metros de lado.
- Realizar diferentes tipos de pases cambiando de fila el jugador que realiza el pase. Al cambiar de fila deben realizar distintos ejercicios de movilidad articular:
 - Rotación de brazos (adelante y atrás).
 - Levantar rodillas – Talones atrás.
 - Correr de lado derecho/izquierdo.
 - Coordinación: Levantar brazo y rodilla contraria.
 - Pasar y esprintar (cuando hayan transcurrido 10 minutos de calentamiento, NO antes).

Variaciones i Observaciones:

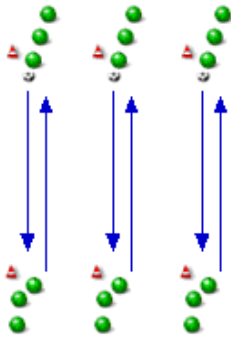
El jugador que recibe el pase puede realizar los siguientes gestos técnicos:

- Control orientado con el interior del pie izquierdo y pase con el interior del pie derecho (y viceversa).
- Control orientado con el interior del pie derecho y pase con el exterior del pie derecho (y viceversa).
- Pasar al primer toque con el interior del pie derecho (y después con el izquierdo).
- Pasar al primer toque con el exterior del pie derecho (y después con el izquierdo).

Tiempo Aproximado: 12 minutos.



Calentamiento: Mejora de los Pases.



Material necesario:

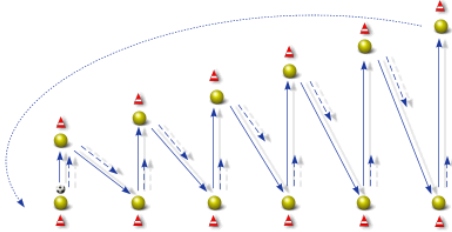
- 2 conos y 1 balón para cada grupo de 6 jugadores.

Realización:

- Se sitúan dos filas de jugadores enfrentados a una distancia de 10 metros.
- Los jugadores se van pasando el balón realizando distintos ejercicios técnicos:
 - Control y Pase.
 - Pases a 1 sólo toque.
 - Control, Finta, Regate y Pase.
 - Con el pie menos hábil.
 - Etc.

Tiempo Aproximado: 12 minutos.

Calentamiento: Mejora de los Pases.



Material necesario:

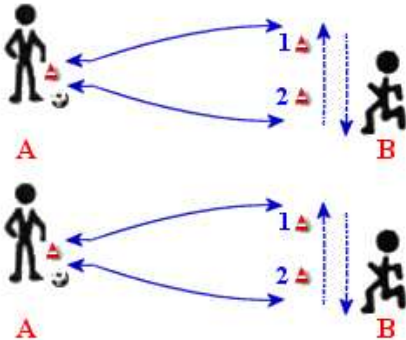
- 12 conos y 2,3 o 4 balones.

Realización:

- Se sitúan los jugadores a una distancia cada vez mayor de su compañero anterior como se ilustra en la imagen. Los jugadores van pasando el balón a la posición siguiente, a la que corren a ocupar su nuevo puesto. El último jugador conduce el balón hasta la posición inicial.
- Ir introduciendo balones (2, 3, 4, ...) para hacer el ejercicio más dinámico y tener menos tiempo parados a los jugadores.

Tiempo Aproximado: 10 minutos.

Calentamiento: Mejora de los Pases.



Material necesario:

- 1 balón y 3 conos para cada pareja de jugadores.

Realización:

- Distancia de (A) a (B) 5 metros, distancia entre los conos (1)-(2) 3 metros.
- El jugador (A) pasa el balón a (B) por fuera del cono (1), (B) lo devuelve al primer toque y corre a recibir por fuera del cono (2) donde devuelve al primer toque y así sucesivamente.
- Cuando (B) ha realizado 10 Pases se cambian las funciones.

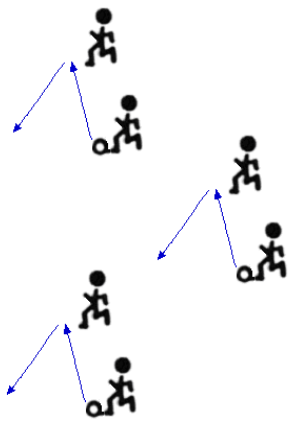
Variaciones y Observaciones:

- Cambiar las distancias de los conos según la edad de los jugadores y el objetivo físico.
- Insistir en la velocidad y coordinación de las acciones.
- El jugador (B) puede devolver el Pase con distintas superficies de contacto (interior, empeine, exterior).
- Este ejercicio también podemos realizarlo para mejorar el Golpeo de cabeza si (A) envía el balón por arriba con las manos y (B) debe devolverlo con la cabeza..

Tiempo Aprox.: 15 minutos.



Calentamiento: Mejora de los Pases en desplazamiento.



Material necesario:

- 1 balón para cada pareja de jugadores.

Realización:

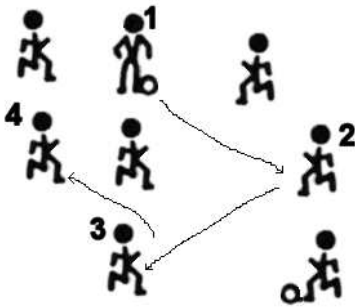
- Cada pareja de jugadores se desplaza a lo ancho del terreno de juego a trote suave y pasándose el balón a un máximo de 2 toques.
- 5' Primero se realizarán pases con el pié derecho.
- 5' Pases con el pié izquierdo.
- 5' Una vez realizado el pase los jugadores se cruzan en diagonal, el jugador sin balón pasa por detrás del que lleva el balón.

Variaciones y Observaciones:

- Insistir en que el pase sea por delante del compañero.
- Realizarlo a 1 toque.

Tiempo Aprox.: 5' + 5' + 5' = 15 minutos.

Calentamiento: Mejora de los Pases (Rueda de Pases).



Material necesario:

- 1 balón para cada grupo.

Realización:

- Dividimos a los jugadores en grupos de 4, 5 o 6.
- Asignamos a cada jugador un Número.
- Los jugadores deben moverse a trote suave i en dispersión por un terreno de juego delimitado según el número de jugadores (por ejemplo: área de penalti).
- Los balones en posesión de los nº.1 lo tienen que pasar al nº2, estos al nº.3, etc. El último lo pasa de nuevo al nº.1 y así sucesivamente; **a un solo toque.**
- Primero se realizarán con el pié derecho y después con el izquierdo.

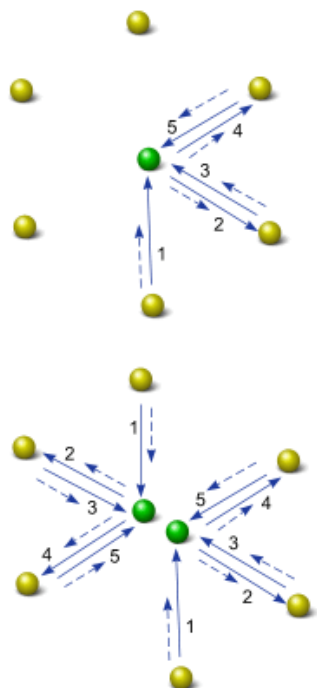
Variaciones y Observaciones:

- Como objetivos se pretende que el jugador busque constantemente una **línea de pase** y, al mismo tiempo, no pierda de vista al compañero a quien deberá realizarle el pase.

Tiempo Aprox.: 5' con el derecho + 5' con el izquierdo = 10 minutos.



Calentamiento: Mejora de los Pases. (La Estrella).



Material necesario:

- 1 o 2 balones para cada grupo de jugadores.

Realización:

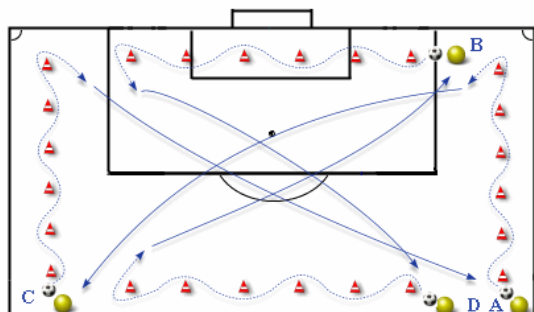
- Los jugadores se colocan dispuestos en círculo alrededor de 1 jugador que se pone en el centro.
- Empieza un jugador del círculo realizando un pase al jugador del centro y corre a ocupar su posición.
- El jugador del centro pasa al siguiente compañero de la derecha y ocupa su lugar.
- Y así sucesivamente ...
- Al cabo de 5 minutos cambiar el sentido de circulación del balón.

Variaciones y Observaciones:

- Lo podemos realizar con 2 jugadores en el centro y 2 balones.
- Se debe intentar realizar a 1 sólo toque.
- Insistir en que los pases sean precisos.
- Podemos poner condiciones en el pase:
 - Con el interior de la pierna menos hábil.
 - Con el exterior.
 - Con el empeine.
 - Etc.

Tiempo Aprox.: 5' + 5' = 10 minutos.

Calentamiento: Mejora de la Conducción, Cambios de orientación y Pases.



Material necesario:

- 4 o 8 balones. 24 conos.

Realización:

- Trabajo continuo de conducción y pase, organizado según se aprecia en el gráfico.
- Se distribuyen los jugadores en cada una de las 4 postas, los primeros de cada fila con balón (Cuando se hayan familiarizado con el ejercicio introducimos 1 balón más en cada Posta).
- Cuando el jugador que conduce en slalom llega al penúltimo cono, sale el siguiente jugador de la fila.
- Una vez realizado el Pase correspondiente corre al trote suave a la siguiente Posta (A→B→C→D→A→...).

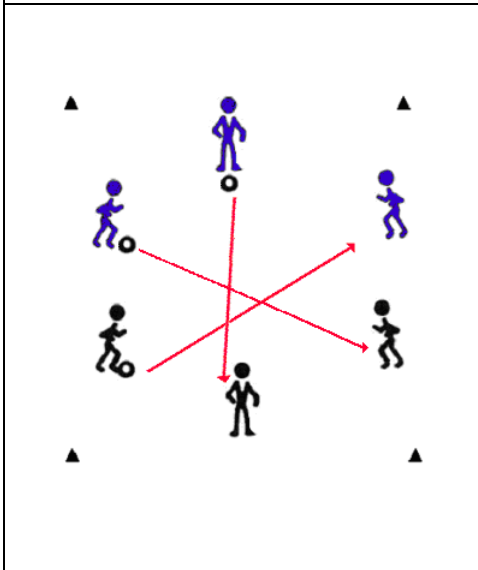
Variaciones y Observaciones:

- Insistir en la precisión de los Pases.
- Al cambiar de Posta podemos poner distintos ejercicios de movilidad articular o cambiar sprintando.

Tiempo Aprox.: 10 minutos.



Calentamiento: Líneas de Pase (por parejas).



Material necesario:

- 4 conos y 1 balón para cada pareja de jugadores.

Realización:

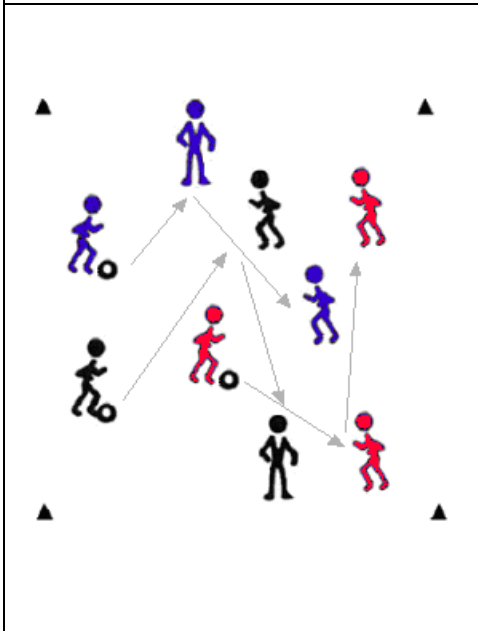
- Delimitamos un cuadrado con los conos de unos 20/25 metros de lado.
- Formamos parejas de jugadores que se pasaran el balón con un máximo de 3 toques, mientras se mueven constantemente por el terreno delimitado, esquivando a los demás jugadores y buscando continuamente líneas de pase.
- Al cabo de 5 minutos, pueden pasar a cualquier otro jugador.

Variaciones y Observaciones:

- Este ejercicio al existir 3 balones en juego, obliga a analizar constantemente la situación de juego.
- Ponemos poner distintas condiciones:
 - Controlar con la derecha y pasar con la izquierda.
 - Pasar siempre con el pie menos hábil.
 - Jugar a 2 o 1 toque.
 - Ocupar la posición del compañero al que se le ha pasado el balón.

Tiempo Aproximado: 12 minutos

Calentamiento. Líneas de Pase (por tríos).



Material necesario:

- 4 conos y 1 balón para cada grupo de 3 jugadores.

Realización:

- Delimitamos un cuadrado con los conos de unos 20/25 metros de lado.
- Formamos grupos de 3 jugadores.
- Los jugadores deben pasarse el balón con un máximo de 3 toques, mientras se mueven constantemente por el terreno de juego, esquivando a los demás jugadores y buscando continuamente líneas de pase.
- No se puede pasar el balón al mismo jugador que nos ha pasado.

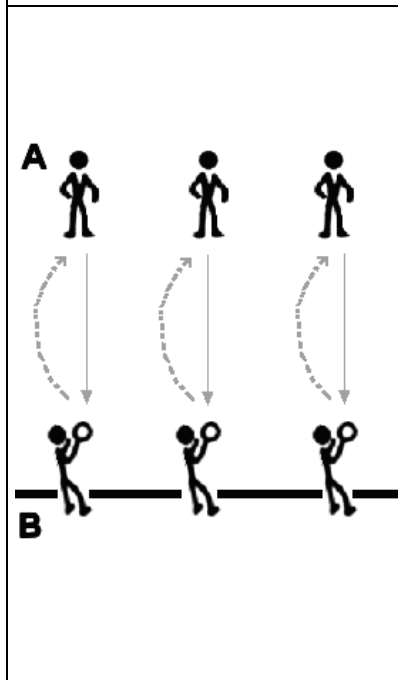
Variaciones y Observaciones:

- Este ejercicio al existir 3 balones en juego, obliga a analizar constantemente la situación de juego.
- Aumentar el terreno de juego para facilitar pases largos y cortos (por ejemplo: medio campo con todos los jugadores).
- Ponemos poner distintas condiciones:
 - Controlar con la derecha y pasar con la izquierda.
 - Pasar siempre con el pie menos hábil.
 - Jugar a 2 o 1 toque.
 - Ocupar la posición del compañero al que se le ha pasado el balón.

Tiempo Aproximado: 12 minutos



Calentamiento: Mejora de los Saques de Banda.



Material necesario:

- 1 balón para cada pareja de jugadores.

Realización:

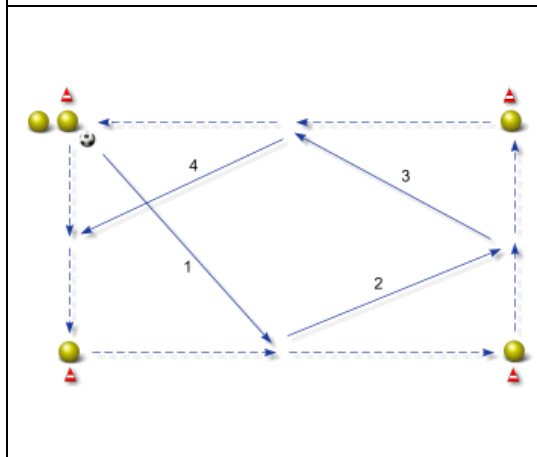
- La mitad de los jugadores (B) se colocan detrás de una línea del terreno de juego (puede ser la banda o el área) con el balón en las manos.
- Los demás jugadores (A) delante suyo a unos 8 metros de distancia (ajustar la distancia según el la longitud del saque del compañero).
- Los jugadores del grupo (B) tienen que realizar un Saque de Banda técnicamente correcto: Lanzar el balón por encima de la cabeza y viniendo desde atrás, sin saltar ni pasar de la línea (**¡es mentira que los pies deban estar juntos!**).
- Los del grupo (A) pueden realizar distintas acciones técnicas de Control y Pase.
- **La secuencia sería:** (B) saca de banda a (A) que controla y devuelve a (B); (B) para el balón con el pie, lo coge con la mano y vuelve a sacar de banda hacia (A).
- Cada 10 saques de banda cambiar las funciones.

Variaciones y Observaciones:

- Los pases se pueden realizar con un Control previo o al primer toque, dependiendo del nivel de los jugadores.
- Controlar con la derecha y pasar con la izquierda, y viceversa.
- Controlar con el pecho y pasar con el interior (derecho/izquierdo).
- Etc.

Tiempo Aproximado: 12 minutos.

Calentamiento: Mejora de los Pases a 1 sólo toque.



Material necesario:

- 1 balón y 4 conos para cada grupo de 5/6 jugadores.

Realización:

- Delimitamos un cuadrado de 20/25 metros de lado con 4 conos.
- Los jugadores van realizando pases adelantados a la posición siguiente, calculando el desplazamiento del compañero.
- Es importante que el pase se ajuste a la carrera del jugador, y no al contrario.

Variaciones y Observaciones:

- Insistir en que se hagan los Pases a 1 solo toque.
- Este ejercicio es muy interesante porque obliga al jugador a mantener la vista simultáneamente en el balón que recibe y el compañero al que debe pasar.

Tiempo Aprox.: 10 minutos.

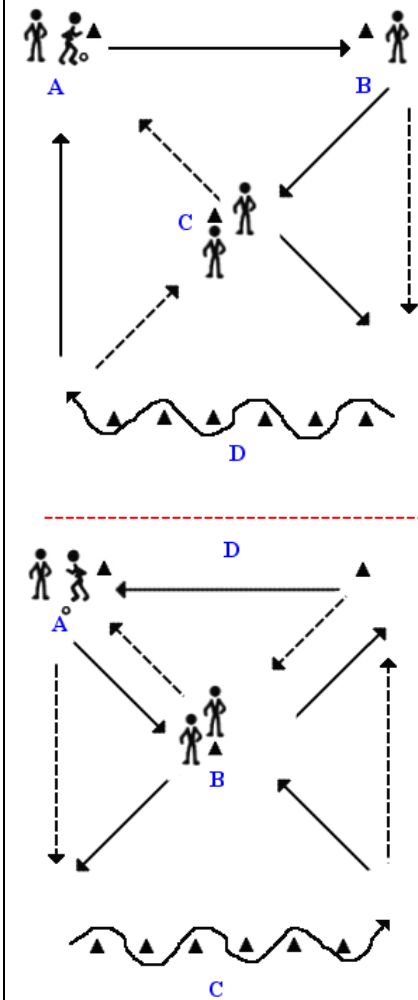


Calentamiento: Mejora de los Pases, juego de cabeza y Paredes.

	Material necesario: <ul style="list-style-type: none">• 1 balón para cada jugador de las filas (A). 3 conos por cada fila.
	Preparación: <ul style="list-style-type: none">• Separación del cono (A) a (B) 5 metros, de (B) a (C) 15 metros.• Repartimos los jugadores en 2 o 3 filas para que haya un máximo de 3 jugadores en cada fila (A) y (C).• Los jugadores en (A) con balón, los demás sin.
	Realización -1: <ul style="list-style-type: none">• (A) sale conduciendo hasta (B)(1) donde realiza un Pase a (C)(2), se gira (3) y devuelve el balón que le manda el siguiente jugador de (A)(4)(5), para correr a colocarse al final de la fila (C)(7) realizando distintos movimientos de movilidad articular.• Al recibir el balón (C)(6) sale conduciendo por el exterior para colocarse al final de la fila (A).
	Realización -2: <ul style="list-style-type: none">• (A) sale conduciendo hasta (B) donde realiza un Pase a (C), se gira y devuelve el balón que le manda el siguiente jugador de (A), corre a colocarse al final de la fila (C). En su camino se encuentra con (C) que va conduciendo hacia (A), (C) le pasa el balón y lo devuelve (Pared).
Realización -3: <ul style="list-style-type: none">• (A) sale conduciendo hasta (B) donde realiza un Pase a (C), se gira y devuelve de cabeza el balón que le manda el siguiente jugador de (A), corre a colocarse al final de la fila (C).• Cuando está cerca (C) le manda el balón con las manos para que se lo devuelva con la cabeza (Pared con la cabeza). (C) lo controla y conduce hasta (A).	
Realización -4: <ul style="list-style-type: none">• (A) sale conduciendo hasta (B) donde realiza un Pase a (C), se gira y devuelve de cabeza el balón que le manda el siguiente jugador de (A), corre hasta (C) que le manda el balón para que remate de cabeza, vuelve a (A) que le pasa el balón y se lo devuelve, corre a colocarse al final de (C).	
Variaciones y Observaciones: <ul style="list-style-type: none">• Variar la distancia entre los conos según la edad y/o el objetivo físico.• Poner condiciones en la manera de conducir el balón: derecha/izquierda, interior, exterior, etc.• Como podemos apreciar se pueden realizar distintas combinaciones de Pases y/o Cabeceos del jugador que realiza el ejercicio en ese momento.	
Tiempo Aproximado: 5' + 5' + 5' + 5' = 20 minutos.	



Calentamiento: Pases, Pared, Cambio de ritmo i Conducción.



Material necesario:

- 18 conos. Con 8/10 balones será suficiente.
- Las distancias pueden variar según nuestras conveniencias:
 - De (A) a (B) = 10 metros. De (B) a (D) = 15 metros.
 - (C) en el centro del rectángulo.
- Preparamos dos circuitos iguales según muestran los gráficos.

Realización-1:

- Se coloca una fila de jugadores en (A), 1 jugador en (B) i 3/4 jugadores en (C).
- El primer jugador (A) pasa a (B) quien realiza un control orientado para hacer una pared con (C). Una vez hecha la pared (C) corre a ponerse en la fila (A).
- (B) sigue conduciendo en slalom entre los conos (D) y al final realiza un pase al jugador de la fila (A) y se coloca al final de la fila (C).

Realización-2:

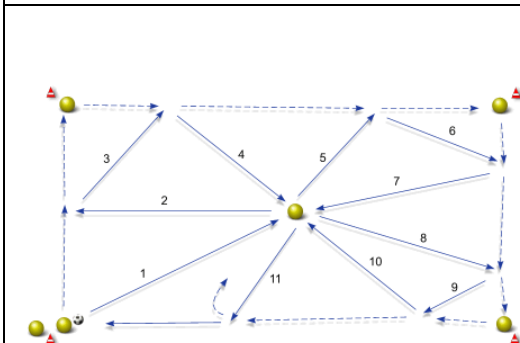
- Se coloca una fila de jugadores en (A) i 3/4 jugadores en (B).
- El primer jugador (A) hace una pared con (B).
- Conduce en slalom (C) y realiza otra pared con (B), al final realiza un pase al último de la fila (A) y corre a colocarse en la fila (B)
- Una vez hechas las 2 paredes (B) corre a ponerse en la fila (A).

Variaciones i Observaciones:

- Al cabo de 10 minutos cambiar los grupos.
- El jugador que realiza la pared debe hacerlo a 1 solo toque.
- Recalcar el cambio de ritmo necesario para recibir la pared del jugador que la inicia.

Tiempo Aproximado: 10' + 10' = 20 minutos.

Calentamiento: Mejora de las Paredes y los Pases.



Material necesario:

- 1 balón y 4 conos para cada grupo de 6 jugadores.

Realización:

- Trabajo continuo de pases entre jugadores.
- Cada jugador realiza una pared con el jugador del centro y pase al siguiente jugador.
- El último jugador del cuadro reemplaza al compañero del centro.

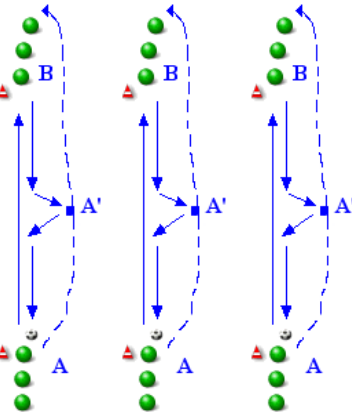
Variaciones y Observaciones:

- Insistir en el cambio de ritmo sin balón al realizar la pared.
- Como ya sabemos, para considerar una acción como Pared hace falta un contrario, pero el entrenamiento del gesto y acción de entrega y devolución a un toque lo podemos considerar también una Pared.

Tiempo Aprox.: 10 minutos.



Calentamiento: Mejora de las Paredes y los Pases.



Material necesario:

- 1 balón y 2 conos para cada grupo de jugadores.

Realización:

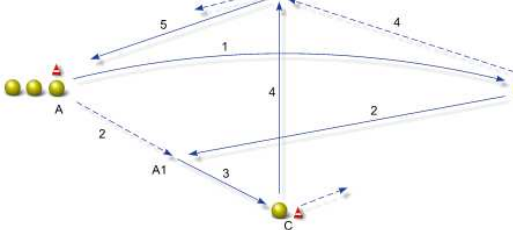
- Trabajo continuo de Pases y Paredes entre jugadores.
- Empieza el jugador (A) dando un Pase a (B) y sale por la derecha a colocarse al final de la fila (B).
- (B) controla y sale conduciendo para realizar una Pared con (A) al cruzarse con (A) en (A').
- Resumiendo: Los jugadores del grupo (A) siempre realizan Pases al grupo (B), mientras que estos conducen, realizan Pared (con A') y Pase al grupo (A).
- Pasados 6' cambiar las funciones: Paredes a la derecha y Paredes a la izquierda.

Variaciones y Observaciones:

- Insistir en la precisión de las acciones.
- Recordemos que para considerar una acción como Pared hace falta realizarla a 1 sólo toque.

Tiempo Aprox.: 12 minutos.

Calentamiento: Pases, Pared y Control orientado.



Material necesario:

- 4 conos y 1 balón para cada grupo de 5/6 jugadores.

Realización:

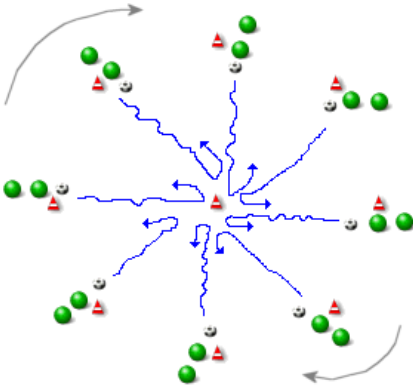
- Distancia entre los conos de 5 a 10 metros dependiendo de la edad de los jugadores.
- Partiendo de la posición (A), pase en largo hasta (B), quien devuelve a (A) en la posición (A1) y corre a la posición (B1).
- Desde la posición (A1) jugará con (C) y se coloca al final de la fila.
- (C) pasa lateralmente a la nueva posición de (B) en (B1) donde hará un pase al próximo de la fila (A) para volver a empezar la secuencia.

Variaciones i Observaciones:

- Variar distancias.
- Insistir en la Velocidad de las acciones.

Tiempo Aproximado: 10 minutos.

Calentamiento: Mejora de la Conducción (Con Regate final).



Material necesario:

- 9 conos y 8 balones.

Realización:

- Los jugadores deben conducir hasta el cono central, al llegar a su altura pasan el balón por detrás de la pierna de apoyo y devuelven al siguiente jugador de la fila.
- Una vez terminada la acción cambian de fila en el sentido de las agujas del reloj.
- Dejar los últimos 5 minutos para que realicen el 'gesto' que prefieran al llegar al cono central.

Variaciones y Observaciones:

- Se pueden realizar distintos tipos de Regates y fintas al llegar al cono central.
- Insistir en la correcta ejecución del gesto técnico.

Tiempo Aproximado: 12 minutos.



Calentamiento: Mejora de los Regates.

	Material necesario: <ul style="list-style-type: none">• 12 conos y 8 balones.
	Realización: <ul style="list-style-type: none">• Los jugadores deben conducir hasta el cono central, al llegar a su altura realizan un Regate precedido de una Finta.• Pasan el balón al siguiente jugador de la otra fila y se colocan al final.• Empezamos regateando todos hacia la derecha y, después de 6 minutos hacia la izquierda (o viceversa).
	Variaciones y Observaciones: <ul style="list-style-type: none">• Se puede realizar con 1 sólo balón por grupo realizando un Pase al finalizar la acción.• Pensar en el cono central como si fuera un adversario.• Insistir en la correcta ejecución del gesto técnico.
	Tiempo Aproximado: 12 minutos.

Calentamiento: Mejora de los Regates.

	Material necesario: <ul style="list-style-type: none">• 2 conos y 1 balón para cada grupo de 4 a 6 jugadores.
	Realización: <ul style="list-style-type: none">• El primer jugador de la fila con balón realiza un Pase al primer jugador de la otra fila y acompaña el Pase para ponerse al final de la fila contraria.• El receptor regatea al pasador (oposición pasiva), intercambiando las posiciones, y así sucesivamente.
	Variaciones y Observaciones: <ul style="list-style-type: none">• Insistir en la correcta ejecución de los gestos técnicos.• La oposición del pasador puede ser semiactiva.• Realizar distintos tipos de Regateos o dejarlo a libre elección.• Ajustar la distancia de acuerdo a la edad de los jugadores.
	Tiempo Aproximado: 10 minutos.

Calentamiento: Mejora de los Regates.

	Material necesario: <ul style="list-style-type: none">• 3 conos para cada grupo de jugadores. 1 balón para cada jugador.
	Realización: <ul style="list-style-type: none">• Los jugadores salen de uno en uno a intentar regatear al compañero que está entre los conos y vuelven al final de la fila.• Cuando el primer jugador ha regateado 2 veces cambia los papeles con el defensor quien ocupará su lugar en la fila, y así sucesivamente.
	Variaciones y Observaciones: <ul style="list-style-type: none">• Insistir en la correcta ejecución de los gestos técnicos.• La oposición del defensor puede ser semiactiva.• Realizar distintos tipos de Regateos o dejarlo a libre elección.• Ajustar la distancia de acuerdo a la edad de los jugadores.
	Tiempo Aproximado: 12 minutos.



Calentamiento: Mejora de los Regates.

	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 conos y 1 balón para cada grupo de 6 jugadores. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • (A) Conducción, Finta y Regate en (B), Pase al siguiente compañero de la Fila (C), mientras el se queda en (B) y (B) corre a ponerse al final de la fila (A), y así sucesivamente. • Inicialmente la oposición de (B) debe ser pasiva. <p>Variaciones y Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insistir en la correcta ejecución de los gestos técnicos. • La oposición del defensor (B) puede ser semiactiva. • Realizar distintos tipos de Regateos o dejarlo a libre elección. • Ajustar las distancias de acuerdo a la edad de los jugadores. <p>Tiempo Aproximado: 12 minutos.</p>
--	--

Calentamiento: Mejora de la Conducción y los Regates.

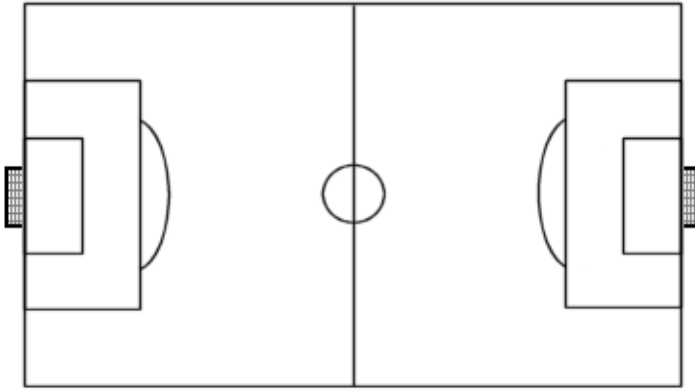
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 conos y 1 o 2 balones. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Separación entre la fila de conos y los conos D y B de 5 a 10 metros según la edad de los jugadores. Separación entre los grupos de 5 a 10 metros según la edad de los jugadores. • Partiendo de (A), conducimos el balón entre los conos y pasamos a (B), tras lo cual corremos a hacer de oposición 'semiactiva' para el regate de este. Una vez (B) ha realizado el regate, conduce entre los conos y entrega a (C) para volver a empezar en sentido contrario. • Por lo visto, la rotación de jugadores se realiza de la siguiente manera: (A) va a (B), (B) a (C). En la otra tanda (C) va a (D) y (D) a (A). <p>Variaciones i Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambiar la disposición de los conos, o cambiarlos por picas o vallas. • Insistir en la Velocidad de las acciones. <p>Tiempo Aproximado: 12 minutos.</p>
--	--

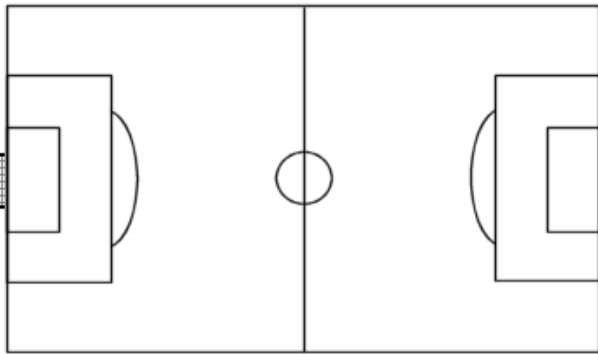
Calentamiento: Mejora de las Paredes y los Regates.

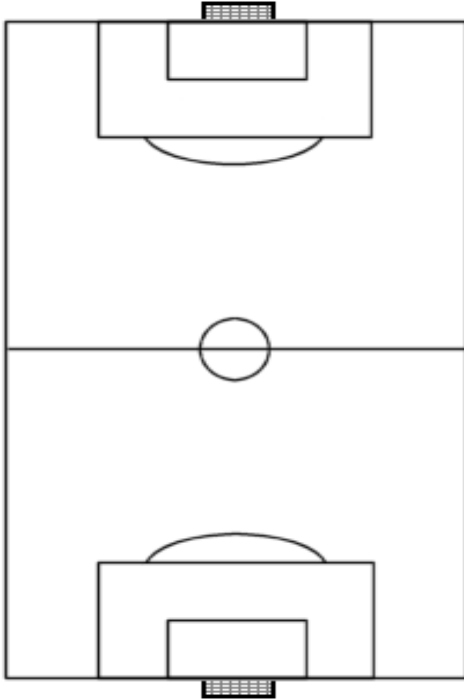
	<p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 conos y 2 balones. <p>Realización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En un cuadro y con dos balones, los jugadores van conduciendo el balón de cono a cono, entregando el balón y ocupando la nueva posición. Dos oponentes intentan evitar el desplazamiento, mientras que dos comodines apoyan a sus compañeros ofreciéndose a realizar paredes. <p>Variaciones i Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada cierto tiempo cambiar los comodines y los oponentes. • Insistir en la Velocidad de las acciones. <p>Tiempo Aproximado: 12 minutos.</p>
--	--



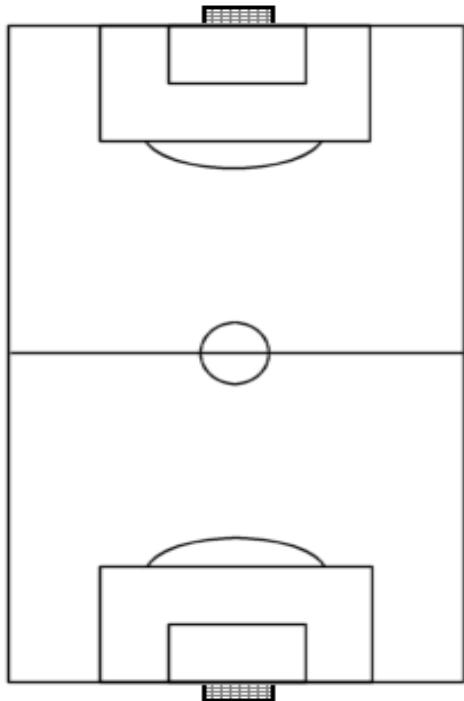
Cuadernos Tácticos







Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



Bibliografía

<http://www.escoladefutbol.com>

<http://www.ejerciciosdefutbol.com>

<http://www.soccertheory.com/spanish/index.html>

<http://www.fuerzaypotencia.com/infovideos/esca.htm>