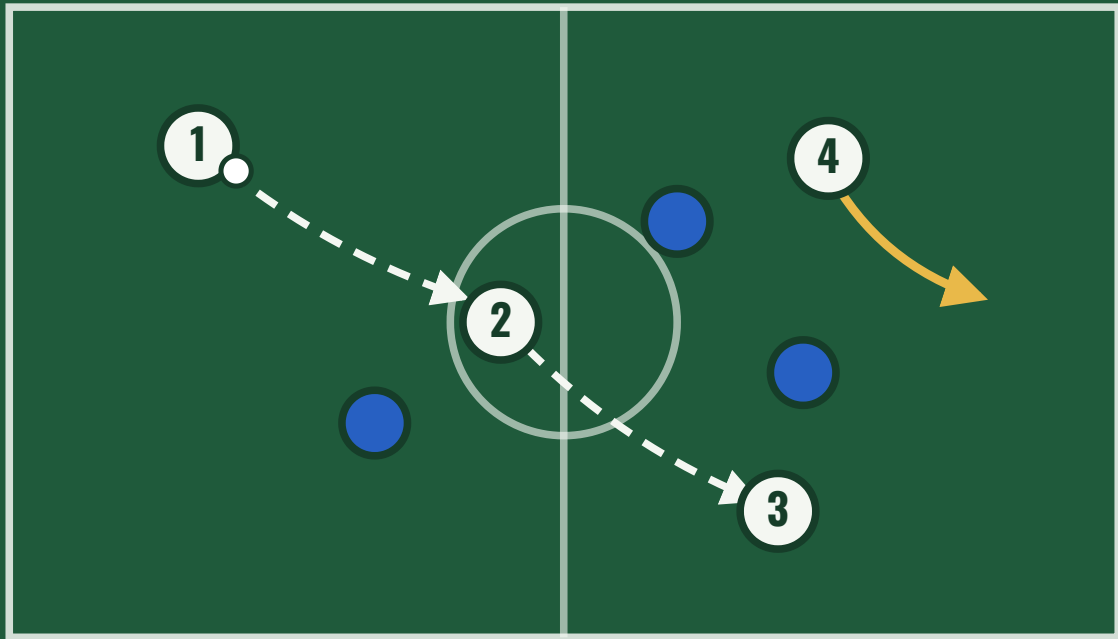




MES DE ENTRENAMIENTO: 12 SESIONES COMPLETAS

Un mes de trabajo ya planificado: 4 semanas, 3 sesiones por semana, con tiempos, material, dibujos y qué corregir en cada momento.

Tener el balón · Salir jugando · Recuperar arriba · Atacar por banda

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Cada semana tiene un único objetivo. Las tres sesiones de la semana lo trabajan de formas distintas, y el partido del fin de semana sirve para comprobarlo.

LOS 3 TIPOS DE SESIÓN

APRENDER

A

Espacios pequeños, muchas repeticiones, intensidad media. Primer día de la semana.

CARGAR

B

Espacios medianos y juego colectivo. Es la sesión más exigente: a mitad de semana.

PREPARAR EL PARTIDO

C

Corta, rápida y con poca carga. El último día antes del partido.

CÓMO SE LEE CADA SESIÓN

- La **tabla** dice qué hacer, cuántos minutos y qué corregir en cada bloque.
- **Rondos 3, Salida 5, Presión 2 o Banda 4** quieren decir: ejercicio número 3, 5, 2 o 4 de las guías gratis *Rondos de fútbol, Posesión y salida de balón, Presión tras pérdida o Ataque por banda*. Se descargan en pizarraygol.com. Aquí solo encontrarás lo que cambia en esta sesión.
- **NUEVO**: ejercicio que solo está en esta guía, explicado en su propia página con dibujo (ejercicios A a K).
- **3 mensajes clave**: las únicas tres frases que necesitas repetir ese día.
- **¿Ha funcionado?**: qué mirar al terminar, para ajustar la siguiente sesión.

Las medidas y los tiempos están pensados para un equipo de fútbol 11 de 16 jugadores y 2 porteros, de infantil a amateur. Si tu equipo es distinto, mira las páginas finales: adaptar por edades y fútbol 7, y qué hacer si te falta gente, tiempo o espacio.

¿Solo entrenas dos días? Haz la sesión A y la B, y usa el partido de la C como último bloque de la B.

EL MES DE UN VISTAZO

Cuatro semanas que van de menos a más: primero tener el balón, después sacarlo desde atrás, luego recuperarlo arriba y por último convertirlo en gol.

SEMANA	SESIÓN A · APRENDER	SESIÓN B · CARGAR	SESIÓN C · PREPARAR	FIN DE SEMANA
SEMANA 1 Tener el balón	1 · A Pasar con el cuerpo abierto 75 min · carga media	2 · B Ocupar bien el campo 85 min · carga alta	3 · C Circular rápido 60 min · carga baja	Partido
SEMANA 2 Salir jugando y romper la presión	4 · A Atraer y soltar 80 min · carga media	5 · B Salir contra la presión alta 85 min · carga alta	6 · C ¿Corto o largo? 60 min · carga baja	Partido
SEMANA 3 Recuperar arriba	7 · A Reaccionar en el primer segundo 75 min · carga media	8 · B Presionar como bloque 85 min · carga alta	9 · C Presiono o repliego 60 min · carga baja	Partido
SEMANA 4 Atacar por banda y finalizar	10 · A Llegar a línea de fondo 75 min · carga media	11 · B Abrir y cambiar de lado 85 min · carga alta	12 · C Repaso del mes 60 min · carga baja	Partido

UNA SEMANA TIPO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	FIN DE SEMANA
Descanso	Sesión A	Descanso	Sesión B	Sesión C	Partido

Si entrenas otros días, mantén el orden A, B, C y deja la C para el último entrenamiento antes del partido.

LOS 11 EJERCICIOS NUEVOS

A Rueda de pases con perfil abierto	G El primer segundo: 6×6 con cuenta atrás
B Partido 6×6 a dos toques	H Trampa en banda
C Posesión 5×5 + 2: quien más tiempo la tenga	I Partido con señal
D Atraer y soltar 4×3 en dos zonas	J Finalización en oleadas
E Salida 7+P contra 6 con presión por señales	K Partido final «4 objetivos»
F ¿Corto o largo?	

PASAR CON EL CUERPO ABIERTO

Objetivo. Que cada jugador reciba orientado y pase antes de que llegue el defensor. Es la base de todo el mes.

DURACIÓN

75 min

CARGA

Media

MATERIAL

12 conos, petos de 2 colores, 8 balones

BLOQUE	EJERCICIO	MIN	QUÉ CORREGIR
Calentamiento	Rueda de pases con perfil abierto NUEVO · ej. A	12	Control con el pie lejano
Rondo	Rondo 4×1 y después 5×2 Rondos 1 y 2	15	Mirar antes de recibir
Principal	Rondo con pivote 5+1 contra 3 Salida 2	18	Pivote en la sombra del defensor
Partido	Partido 6×6 a dos toques NUEVO · ej. B	22	Apoyos a los dos lados del balón
Vuelta a la calma	Estiramientos y una pregunta al grupo	5	«¿Con qué pie has recibido?»

Suma de bloques: 72 min. El resto, para beber agua y montar el siguiente ejercicio con los conos ya preparados.

LO QUE CAMBIA RESPECTO A LAS GUÍAS GRATIS

- **Rondo 4×1 y 5×2:** 3 series de 4×1 en 8×8 m y 3 de 5×2 en 10×10 m. Regla nueva para toda la sesión: quien controla con el pie cercano al defensor pasa a defender.
- **Rondo con pivote 5+1 contra 3:** El pivote tiene que jugar hacia el lado contrario por el que ha recibido. Si lo hace a un toque, el punto vale doble.

3 MENSAJES CLAVE

1. Mira antes de recibir.
2. Recibe con el pie lejano.
3. Pasa y muévete.

¿HA FUNCIONADO?

- En el 6×6, ¿cada equipo llega a 8 pases al menos dos veces por serie? Si no, agranda el campo 5 m.
- ¿El pivote recibe de cara? Si siempre recibe de espaldas, ponle un toque más.
- ¿Cuántos han tenido que pasar a defender por controlar mal? Si son muchos, vuelve al 4×1.

RUEDA DE PASES CON PERFIL ABIERTO

Objetivo. Calentar con balón mientras se automatiza el perfil abierto: recibir con el pie lejano y pasar con el cuerpo ya orientado hacia el siguiente compañero.

JUGADORES

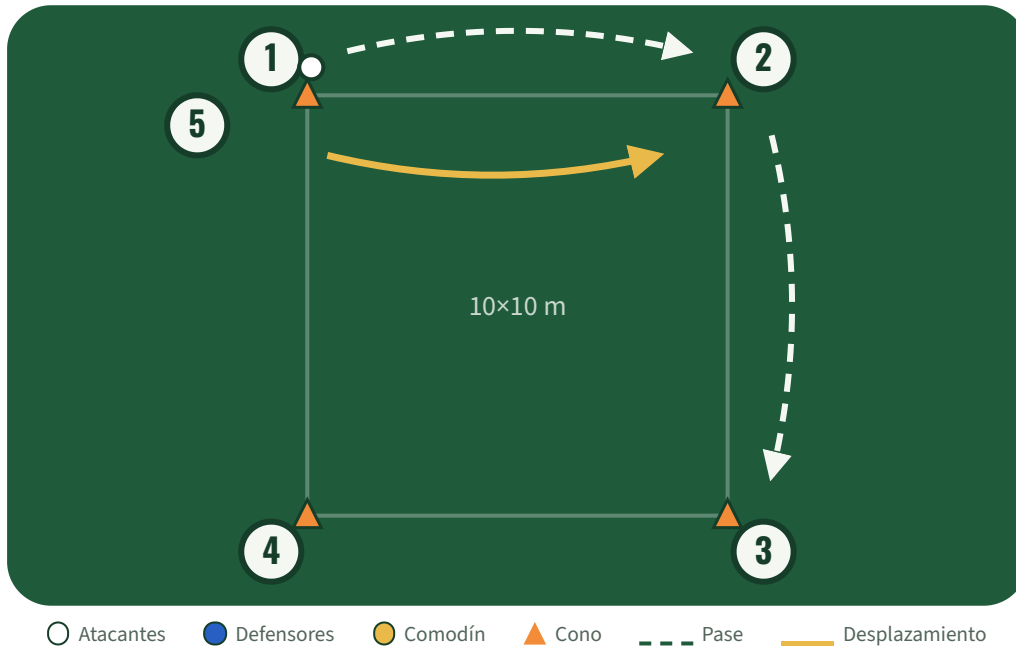
8 a 16 jugadores, en grupos de 5 (uno en cada cono y dos en el de salida)

ESPACIO

Cuadrado de 10×10 m con un cono en cada esquina

TIEMPO

4 series de 2 min · 30 s de descanso



REGLAS

- Pasa al cono siguiente y sigue tu pase: ocupas el sitio de quien ha recibido.
- Dos toques: control con el pie lejano a quien te pasa y pase con el otro pie.
- Series 1 y 2 en el sentido de las agujas del reloj; 3 y 4 al revés.

VARIANTES

- Un toque en la última serie.
- Antes de recibir, amago hacia fuera para “soltarse” del rival imaginario.
- Dos balones a la vez en el cuadrado, empezando en conos opuestos.

CLAVES PARA EL ENTRENADOR

- Cadera abierta al recibir: mirando ya al siguiente cono.
- Pase tenso, al pie lejano del compañero.
- El control lleva el balón hacia donde vas a pasar, no se queda parado.