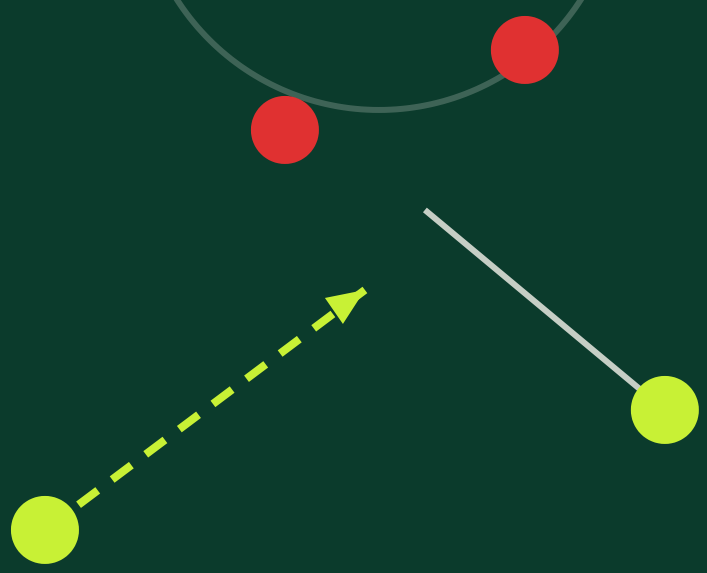
1 CUADERNOS DEL ENTRENADOR

ENTRENAR EL FÚTBOL BASE

Ejercicios para Sub-7, Sub-9, Sub-11 y Sub-13, en los formatos de fútbol base.



600+

EJERCICIOS CON ANIMACIÓN

DorsalCUP

dorsalcup.com

Título	Entrenar el fútbol base
Colección	Cuadernos del Entrenador DorsalCUP · Volumen 1
Edición	1.ª edición · noviembre de 2026
Animaciones	dorsalcup.com/ex — cada ejercicio tiene su código
Contacto	dorsalcup@dorsalcup.com

Todos los ejercicios y esquemas se escribieron y dibujaron desde cero para DorsalCUP. Las ideas de entrenamiento en las que se basan (rondos, juegos reducidos, juego de posición, presión tras pérdida) son de uso libre; la forma concreta de cada ficha es original.

Los formatos de juego del fútbol base (número de jugadores, dimensiones del campo) varían entre federaciones. Consulta siempre el reglamento de tu territorio.

© 2026 DorsalCUP. Todos los derechos reservados. Este libro puede usarse en los entrenamientos del comprador y de su club. No puede reproducirse ni distribuirse, total o parcialmente, sin autorización por escrito.

DorsalCUP · dorsalcup.com

Índice

PARTE 1 · SUB-7 · 5 Y 6 AÑOS · FÚTBOL 3 A FÚTBOL 5 — 7

A Activación y técnica con decisión · 27 ejercicios — 8
B Atacar · 16 ejercicios — 36
C Defender · 17 ejercicios — 53
D Transiciones · 17 ejercicios — 71
E Porteros · 12 ejercicios — 89
F Balón parado · 15 ejercicios — 102
G Preparación física integrada · 10 ejercicios — 118

PARTE 2 · SUB-9 · 7 Y 8 AÑOS · FÚTBOL 5 A 7 — 129

A Activación y técnica con decisión · 35 ejercicios — 130
B Atacar · 29 ejercicios — 166
C Defender · 21 ejercicios — 196
D Transiciones · 17 ejercicios — 218
E Porteros · 15 ejercicios — 236
F Balón parado · 11 ejercicios — 252
G Preparación física integrada · 13 ejercicios — 264

PARTE 3 · SUB-11 · 9 Y 10 AÑOS · FÚTBOL 7 — 278

A Activación y técnica con decisión · 47 ejercicios — 279
B Atacar · 46 ejercicios — 327
C Defender · 32 ejercicios — 374
D Transiciones · 29 ejercicios — 407
E Porteros · 26 ejercicios — 437
F Balón parado · 17 ejercicios — 464
G Preparación física integrada · 20 ejercicios — 482

PARTE 4 · SUB-13 · 11 Y 12 AÑOS · FÚTBOL 7 A 9 — 503

A Activación y técnica con decisión · 12 ejercicios — 504
B Atacar · 29 ejercicios — 517
C Defender · 32 ejercicios — 547
D Transiciones · 27 ejercicios — 580
E Porteros · 10 ejercicios — 608
F Balón parado · 16 ejercicios — 619
G Preparación física integrada · 15 ejercicios — 636

PARTE 5 · ARTÍCULOS Y SESIONES LISTAS — 652

SUB-7 · SESIONES LISTAS Y ARTÍCULOS — 653
Entrenamiento de fútbol para niños de 5 y 6 años: sesión completa — 653
Entrenamiento por estaciones: 24 niños y un solo entrenador — 659

SUB-9 · SESIONES LISTAS Y ARTÍCULOS — 665
Entrenamiento prebenjamín (7–8 años): conducción, regate y gol — 665

Cómo usar este libro

Los ejercicios están divididos por edad (Sub-7, Sub-9, Sub-11 y Sub-13) y, dentro de cada edad, por tema. En cada tema siguen el orden de una sesión de entrenamiento: primero la activación y la técnica, después las situaciones de 1×1, 2×1 y 3×2, los juegos reducidos y, al final, el partido y la vuelta a la calma. Cada ejercicio ocupa una página, siempre con el mismo orden: lo que hace falta para montarlo, lo que pasa en el campo y cómo adaptarlo al grupo. Los artículos y las sesiones listas están reunidos al final del libro; la apertura de cada tema indica la página de los suyos.



1. **Código y título.** El código (EX-00123) une la página con la animación y con los índices.
2. **Etiquetas.** Fase del juego, tipo, nivel, intensidad, día del microciclo y edades.
3. **Montaje.** Jugadores, espacio en metros, series y pausas, material.
4. **Pasos de la animación.** Cada paso de la pizarra táctica, con su leyenda.
5. **El ejercicio.** Organización, reglas y puntuación; qué observar, errores frecuentes, cómo hacerlo más difícil o más fácil y preguntas para los jugadores.
6. **QR y página.** Abre la animación en el móvil.

SÍMBOLOS DE LOS ESQUEMAS

- Equipo A
- Rival
- Portero
- Comodín o apoyo
- Pase
- Desmarque
- Conducción
- Presión

EDADES

Sub-7	5 y 6 años · fútbol 3 a fútbol 5
Sub-9	7 y 8 años · fútbol 5 a 7
Sub-11	9 y 10 años · fútbol 7
Sub-13	11 y 12 años · fútbol 7 a 9

Los formatos varían entre federaciones. Consulta el reglamento de tu territorio.

QR Apunta la cámara del móvil al código del pie de cada página. La animación se abre en la pizarra táctica de dorsalcup.com, paso a paso, y puedes enseñársela a los jugadores en el campo.

A ACTIVACIÓN Y TÉCNICA CON DECISIÓN

Para empezar el entrenamiento y para la relación con el balón: conducir, pasar, recibir y chutar, siempre con una decisión que tomar.

EN ESTE TEMA · 27 EJERCICIOS, EN EL ORDEN DE UNA SESIÓN

Activación y calentamiento	14	p. 9–22
Circuitos técnicos con decisión	6	p. 23–28
Situaciones de 1×1, 2×1, 3×2...	4	p. 29–32
Finalización	1	p. 33
Vuelta a la calma	2	p. 34–35

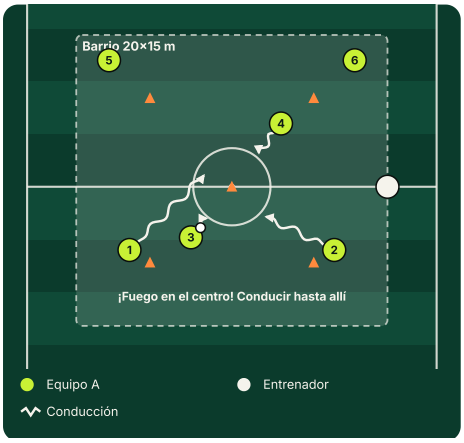
Bomberos del barrio: conducir y pisar el balón junto a los fuegos que se encienden

EX-00354

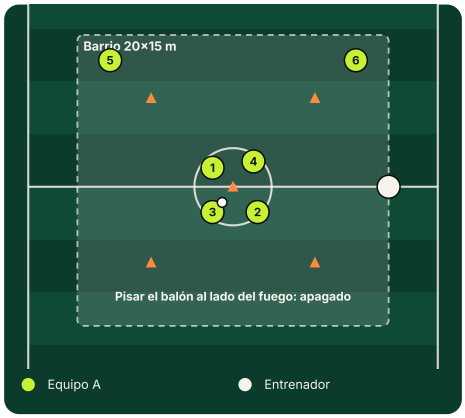
Cada niño es un bombero con balón. Apaga fuegos (conos) parando el balón con la planta junto a ellos. El entrenador grita el color del fuego que se enciende y todos cambian de dirección.

técnica y coordinación | activación / calentamiento | Nivel iniciación | Intensidad media | Microciclo cualquiera | Sub-7

JUGADORES	ESPACIO	DURACIÓN	MATERIAL
6 bomberos, cada uno con balón 4–10 (ideal 6)	**20 × 15 m** Rectángulo de 20×15 m (el barrio) con 5 conos de colores diferentes repartidos (los fuegos), a un mínimo de 5 m unos de otros.	**4 × 2 min** pausa 1 min · total 11 min	1 balón por niño 5 conos de colores diferentes 4 platillos para delimitar el barrio



1 El entrenador avisa del fuego del centro: los bomberos conducen hasta allí, cada uno con su balón.



2 Llegan al fuego y pisan el balón al lado del cono: fuego apagado.



3 El entrenador enciende otro fuego y el bombero más cercano cambia de dirección hacia allí.

Equipo A · Entrenador · Conducción

ORGANIZACIÓN

El entrenador cuenta la historia: en el barrio hay fuegos y los niños son bomberos, cada uno con su manguera (el balón). Todos empiezan repartidos por el espacio con balón. A la señal, conducen por el barrio. El entrenador grita un color: ese fuego se ha encendido y los bomberos van a apagarlo.

REGLAS

1. Apagar un fuego = llegar conduciendo y parar el balón con la planta al lado del cono del color que se ha dicho.
2. Solo vale si el balón queda parado y con el pie encima.
3. Después de apagarlo, se aleja conduciendo y espera el siguiente fuego.
4. Si el balón se escapa más de dos pasos, se ha soltado la manguera: hay que ir a buscarla y volver a intentarlo.

PUNTUACIÓN

Cada fuego apagado vale una gota de agua; al final de cada serie, el entrenador pregunta cuántas gotas ha juntado cada bombero.

PUNTOS CLAVE

- Balón cerca: toques pequeños, que la manguera no se escape.
- Mirar hacia arriba para ver el fuego y a los compañeros.
- Frenar el balón con la planta, sin saltar por encima de él.
- Felicitar por cada fuego apagado, no solo al primero que llega.

ERRORES FRECUENTES

- Dar toques largos al balón para llegar antes.
- Todos corriendo al mismo sitio y chocando sin mirar.
- El entrenador explica durante demasiado tiempo: la historia se cuenta en 30 segundos.

↑ PROGRESIONES

- El entrenador dice dos colores seguidos: apagar uno y después el otro.
- Enseñar el color levantando un cono en lugar de gritarlo, para obligarles a levantar la cabeza.
- Apagar solo con la pierna no dominante.

↓ REGRESIONES

- Solo 3 fuegos y más separados.
- Con los más pequeños, parar el balón con la mano en lugar de con la planta.
- Conducir andando en lugar de corriendo.

PREGUNTAS AL JUGADOR

¿Qué haces para que tu manguera no se escape?

¿Hacia dónde miras para saber qué fuego está encendido?

Mira la animación paso a paso en la pizarra táctica
dorsalcup.com/ex/EX-00354?l=es

Pintores de conos: un equipo los levanta y el otro los tumba, siempre con el balón frenado

EX-00373

Todos con balón. El equipo Sol levanta conos y el equipo Luna los tumba, siempre después de frenar el balón con la planta junto al cono. Trabaja la conducción con la cabeza alta, la frenada y la elección del cono libre.

técnica y coordinación · activación / calentamiento · Nivel iniciación · Intensidad media · Microciclo cualquiera · Sub-7 · Sub-9

JUGADORES	ESPACIO	DURACIÓN	MATERIAL
2 equipos (Sol y Luna), un balón por niño 6–12 (ideal 8)	**20 × 20 m** Cuadrado de 20×20 m (la aldea) con 12 a 14 conos repartidos, a 3 m como mínimo unos de otros; la mitad de pie y la otra mitad tumbados.	**4 × 1,5 min** pausa 1 min · total 9 min	1 balón por niño 12 a 14 conos altos (o picas) 4 conos para las esquinas petos de 2 colores



1. Todos conducen a la vez: los del Sol van a por conos tumbados y los de la Luna, a por conos de pie.
2. Junto al cono: balón frenado con la planta antes de tocarlo.
3. El Sol 1 levanta el cono y sale conduciendo hacia otro; el Sol 2 busca un cono lejos de los rivales.
4. Nadie se queda vigilando: todos van ya al cono siguiente.

Equipo A · Rival · Entrenador · Conducción

ORGANIZACIÓN

Dos equipos con petos de distinto color, cada niño con su balón, repartidos por la aldea. La mitad de los conos está de pie y la otra mitad tumbada. El entrenador cuenta la historia: los pintores del Sol quieren la aldea despierta (conos de pie); los de la Luna la quieren dormida (conos tumbados). A la señal, todos conducen a la vez.

REGLAS

1. Antes de tocar el cono, el balón tiene que estar parado bajo la planta, junto a él.
2. Los del Sol solo levantan conos; los de la Luna solo los tumban. Los conos se mueven con la mano, sin quitar el pie del balón.
3. No se puede vigilar un cono: después de moverlo, se sale conduciendo hacia otro.
4. No se puede tocar dos veces seguidas el mismo cono.
5. Al pitido final, todos paran el balón con la planta y se cuentan los conos de pie y tumbados.

PUNTUACIÓN

Gana la ronda el equipo con más conos en su posición al pitido. Ronda ganada = 1 estrella para el equipo; los equipos intercambian los papeles en cada ronda.

PUNTOS CLAVE

- Mirar arriba entre toques: «¿dónde hay un cono para mí?».
- Toques cortos cerca del cono, para frenar sin que se escape el balón.
- Planta encima del balón, rodilla flexionada y solo después la mano en el cono.
- Elegir el cono que está lejos de los pintores del otro equipo.

ERRORES FRECUENTES

- Correr detrás del balón con toques largos y pasarse del cono.
- Soltar el balón para mover el cono con las dos manos.
- Quedarse junto al mismo cono disputándolo con el rival.
- El entrenador corrige sin moverse: mejor jugar y dar ejemplo durante la ronda.

↑ PROGRESIONES

- Frenar solo con la planta de la pierna no dominante.
- Los de la Luna tumban el cono con el pie libre, sin manos; los del Sol siguen usando la mano (con los mayores).
- Antes de cada cono, pasar por una puerta central (el puente de la aldea).
- Añadir más conos y acortar la ronda a 60 s.

↓ REGRESIONES

- Permitir parar el balón con cualquier parte del pie.
- Menos conos y más separados entre sí.
- Ronda sin rival: un solo equipo despierta la aldea contra el reloj.

PREGUNTAS AL JUGADOR

> *¿Qué conos eran más fáciles de coger: los que estaban cerca de los amigos del otro equipo o los que estaban lejos?*

> *¿Cómo paraste el balón para que no se escapara al agacharte?*

Mira la animación paso a paso en la pizarra táctica
dorsalcup.com/ex/EX-00373?l=es

E PORTEROS

El portero dentro del juego: posición, salidas, defensa del 1×1 y reposición.

EN ESTE TEMA · 15 EJERCICIOS, EN EL ORDEN DE UNA SESIÓN

Circuitos técnicos con decisión	1	p. 237
Situaciones de 1×1, 2×1, 3×2…	1	p. 238
Juegos reducidos condicionados	5	p. 239–243
Porteros	8	p. 244–251

Tres casas de colores: el portero recibe con el cuerpo abierto y solo entonces oye la casa

EX-01040

El entrenador le da un pase atrás al portero y solo dice el color de la casa cuando el portero toca el balón. Con el cuerpo abierto al campo, el portero ve las tres casas y pasa con el pie a la casa cantada antes de que llegue el lobo.

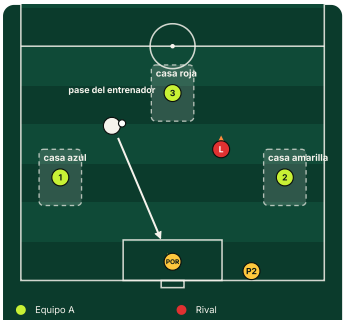
portero · circuito técnico con decisión · Nivel intermedio · Intensidad media · Microciclo cualquiera · Sub-9

JUGADORES
POR + 3 compañeros en las casas x 1 lobo + entrenador que pasa (2 POR que se alternan; el lobo rota con las casas)
5–9 (ideal 6) · 2 POR

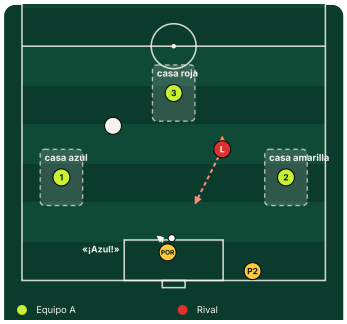
ESPACIO
20 × 16 m
Delante de una portería de fútbol 5, con área de 6 m. Tres casas de 3×3 m: una a cada lado, a 8 m de la línea de gol, y otra delante, a 12 m. El entrenador pasa desde 10 m, entre la casa de delante y la de la izquierda; el lobo sale de un cono a 9 m, por la derecha.

DURACIÓN
4 × 4 min
pausa 1 min · total 19 min

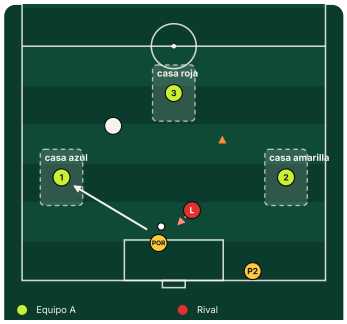
MATERIAL
1 portería de fútbol 5
10 balones
conos de 3 colores para las casas
petos



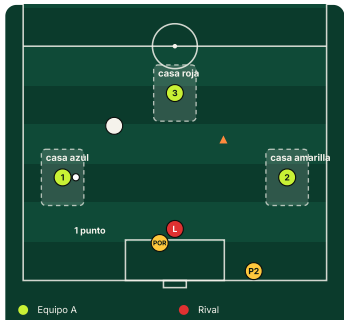
1 El entrenador le da un pase atrás al portero, que se pone de perfil, con el cuerpo abierto.



2 Primer toque del portero: el entrenador grita «¡Azul!» y el lobo sale del cono.



3 El portero ya ha orientado el balón lejos del lobo y pasa a la casa azul.



4 El compañero recibe dentro de la casa: 1 punto.

Equipo A · Rival · GR · Entrenador · Pase · Desmarque / carrera · Conducción · Presión

ORGANIZACIÓN

En cada casa hay un compañero. El entrenador le pasa el balón raso al portero. Cuando el portero toca el balón por primera vez, el entrenador grita el color de una casa y el lobo sale de su cono a presionar. El portero pasa con el pie a la casa cantada. El compañero que recibe devuelve el balón al entrenador. Después de 4 pases, el portero se cambia; los compañeros rotan de casa y uno de ellos pasa a ser el lobo.

REGLAS

1. El portero juega solo con los pies y con 3 toques como máximo.
2. El color solo se canta después del primer toque del portero.
3. El lobo solo sale del cono en ese momento e intenta tocar el balón antes del pase.
4. Pase raso que llega a la casa cantada: 1 punto para el portero. Pase a otra casa: 0.
5. Balón tocado por el lobo: 1 punto para el lobo, y se acaba la jugada.

PUNTUACIÓN

Cada portero suma los puntos de 4 jugadas e intenta superar su marca en la serie siguiente.

PUNTOS CLAVE

- Recibir de perfil, con el cuerpo mirando al campo, viendo las tres casas a la vez.
- Primer toque fuera del camino del lobo y ya apuntando a las casas.
- Pase con el interior del pie y el tobillo firme.
- Si el lobo está cerca, pasar al siguiente toque, sin conducir más.

ERRORES FRECUENTES

- Recibir de frente al entrenador, de espaldas a una de las casas.
- Parar el balón debajo del pie y darle tiempo al lobo.
- Mirar solo el balón y no ver llegar al lobo.
- Pase demasiado fuerte, que atraviesa la casa.

↑ PROGRESIONES

- Solo 2 toques.
- El entrenador no grita: levanta un cono del color de la casa y el portero tiene que levantar la vista.
- El lobo sale desde más cerca (7 m) o desde un lado distinto en cada jugada.

↓ REGRESIONES

- Sin lobo.
- Toques libres.
- Solo dos casas, una a cada lado.

PREGUNTAS AL JUGADOR

> *¿Cómo pones el cuerpo para ver las tres casas?*

> *El lobo ha venido por la derecha. ¿Hacia qué lado has dado el primer toque?*

Mira la animación paso a paso en la pizarra táctica
dorsalcup.com/ex/EX-01040?l=es

Roba y pasa: 1x1 contra el portero, que juega con el pie por una puerta el balón que gana

EX-01035

El atacante conduce contra el portero. Si el portero gana el balón, lo deja en el suelo y tiene 4 s para pasarlo con el pie por una de dos puertas laterales, mientras el atacante pasa a defender. Trabaja el 1×1 y el primer pase del portero.

portero · situación de superioridad/inferioridad (1×1, 2×1, 3×2...) · Nivel intermedio · Intensidad alta · Microciclo cualquiera · Sub-9

JUGADORES
1×1 (atacante contra POR) en oleadas; 2 POR que se alternan cada 4 duelos
5–10 (ideal 7) · 2 POR

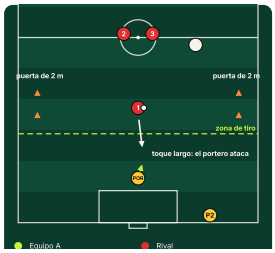
ESPACIO
20 × 16 m
Delante de una portería de fútbol 5 (3×2 m) con área de 6 m. Línea de la zona de tiro a 10 m. Dos puertas de 2 m en los laterales, a 12 m de la línea de gol. Fila de atacantes a 16 m, en el centro.

DURACIÓN
4 × 4 min
pausa 1 min · total 19 min

MATERIAL
1 portería de fútbol 5
10 balones
8 conos (puertas, zona de tiro y salida)
petos



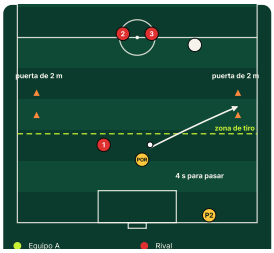
1 El atacante conduce hacia la zona de tiro; el portero le sale al encuentro.



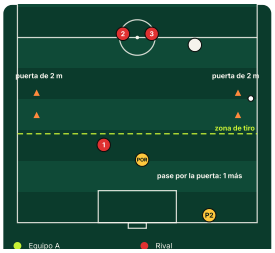
2 El portero aguanta de pie y con el cuerpo bajo; el atacante se deja el balón largo y el portero lo ataca.



3 El portero gana el balón y lo deja en el suelo; el atacante corre a tapar la puerta de la izquierda.



4 El portero pasa raso por la puerta de la derecha, lejos del atacante.



5 El balón cruza la puerta: 2 puntos para el portero; el atacante vuelve a la fila.

Equipo A · Rival · GR · Entrenador · Pase · Desmarque / carrera · Conducción

ORGANIZACIÓN

Los atacantes hacen fila a 16 m, en el centro, cada uno con un balón. El primero conduce hacia la portería e intenta marcar; el portero defiende el 1×1. Si el portero se queda con el balón, lo deja en el suelo y lo pasa con el pie por una de las puertas laterales, y el atacante que lo ha perdido intenta impedir el pase. Después de cada duelo, el atacante va a por su balón y vuelve al final de la fila. Los porteros se cambian cada 4 duelos.

REGLAS

1. El atacante solo puede chutar dentro de la zona de tiro (a menos de 10 m de la portería).
2. El portero puede atrapar con las manos dentro del área y quitar el balón con los pies en cualquier sitio.
3. Cuando el portero gana el balón, tiene 4 s para pasarlo con el pie por una puerta (el entrenador cuenta en voz alta); no puede sacarlo con la mano.
4. El atacante que ha perdido el balón pasa enseguida a defender y puede cortar el pase; si lo corta, puede volver a chutar.
5. Gol: 1 punto para el atacante. Balón ganado por el portero: 1 punto. Pase por la puerta: 1 punto más.

PUNTUACIÓN

El portero puede sumar hasta 2 puntos por duelo. Después de 4 duelos se cambia y se compara con el otro portero.

PUNTOS CLAVE

- Salir mientras el atacante conduce y frenar antes de que vuelva a tocar el balón.
- Aguantar de pie y con el cuerpo bajo hasta que al atacante se le separe el balón del pie.
- Después de ganar el balón, levantar enseguida la cabeza: ¿dónde está el atacante?
- Pasar a la puerta del lado contrario, raso, con el interior del pie.

ERRORES FRECUENTES

- Tirarse a los pies demasiado pronto y que te regateen.
- Quedarse celebrando la parada y dejar que el atacante tape la puerta.
- Pasar a la puerta del lado del atacante.
- Golpear con la puntera y que el balón salga botando.

↑ PROGRESIONES

- Solo 3 s para pasar.
- Un segundo atacante espera junto a una de las puertas y la tapa: el portero tiene que pasar por la otra.
- El pase tiene que salir, como mucho, al segundo toque.

↓ REGRESIONES

- Si el portero gana el balón con las manos, puede rodarlo por la puerta.
- Puertas más anchas (3 m) y más cerca de la portería.
- El atacante que pierde el balón no defiende el pase.

PREGUNTAS AL JUGADOR

> *Después de ganar el balón, ¿adónde miras primero?*
> *¿Qué puerta has elegido? ¿Por qué esa?*

Mira la animación paso a paso en la pizarra táctica
dorsalcup.com/ex/EX-01035?l=es

G PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRADA

Agilidad, velocidad y resistencia trabajadas con balón y en juego.

EN ESTE TEMA · 20 EJERCICIOS, EN EL ORDEN DE UNA SESIÓN

Circuitos técnicos con decisión	2	p. 483–484
Situaciones de 1×1, 2×1, 3×2…	8	p. 485–492
Juegos reducidos condicionados	9	p. 493–501
Juegos de transiciones	1	p. 502

Atajo o rodeo: carrera con balón en la que el atajo de aros es de quien llega antes

EX-00963

Dos jugadores con balón corren hacia la zona de duelo. El atajo central obliga a dar toques cortos entre aros y solo cabe uno; el rodeo es más largo, pero libre. Quien llega primero ataca el 1×1.

preparación física integrada | circuito técnico con decisión | Nivel intermedio | Intensidad máxima | Microciclo MD-2 · MD-3

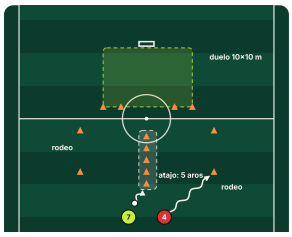
Sub-11 · Sub-13

JUGADORES
1×1, cada uno con balón; 3 parejas por recorrido
4–12 (ideal 12)

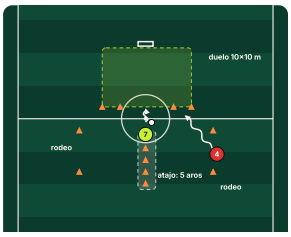
ESPACIO
15 × 30 m
Recorrido de 15×30 m: línea de salida; atajo central de 2×10 m con 5 aros; dos conos de rodeo, uno a cada lado; zona de duelo de 10×10 m al fondo, con una miniportería al final y dos puertas de 2 m en la línea de entrada.

DURACIÓN
3 × 5 min
pausa 2 min · total 19 min

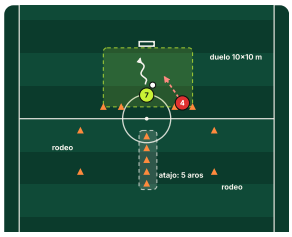
MATERIAL
1 balón por jugador
10 aros, 5 por recorrido (o 20 platillos)
2 miniporterías, 1 por recorrido
12 conos, 6 por recorrido
petos de 2 colores



1 Los dos arrancan con balón; el 7 entra primero en el atajo y el 4 tiene que dar el rodeo.



2 El 7 sale de los aros acelerando; el 4 rodea el cono conduciendo con toques largos.



3 El 7 entra primero en la zona de duelo; el 4 para el balón en la línea y defiende.



4 El 7 protege, regatea y marca en la miniportería.

Equipo A · Rival · Conducción · Presión

ORGANIZACIÓN

Dos recorridos iguales, uno al lado del otro, con tres parejas cada uno. La pareja que está en la salida tiene un balón cada uno, separados 3 m. El entrenador da la salida con un «¡ya!» o rodando un tercer balón hacia fuera, y los dos arrancan. Las demás parejas esperan y preparan los balones.

REGLAS

1. El atajo es de quien entra primero: el segundo tiene que dar el rodeo por el cono de su lado.
2. En el atajo, el balón toca dentro de cada aro y el jugador también pisa dentro de cada aro.
3. Quien llega primero a la zona de duelo con el balón controlado es el atacante.
4. El segundo para su balón con la planta en la línea de entrada y pasa a defender.
5. Atacante: gol en la miniportería del fondo. Si el defensor recupera, sale conduciendo por una de las puertas de la entrada.
6. El 1×1 se resuelve en 8 s; después, la pareja pasa al final de la fila del otro recorrido.

PUNTUACIÓN

Llegar primero: 1 punto. Gol del atacante: 2 puntos. Recuperación y salida por la puerta: 2 puntos para el defensor.

PUNTOS CLAVE

- Decidir antes de arrancar: si el rival va a llegar antes al atajo, el rodeo es para mí.
- En el atajo: toques pequeños, balón cerca y levantar la vista entre aros.
- En el rodeo: toques largos y carrera a tope; frenar y cambiar de dirección en el cono.
- Entrar en la zona de duelo protegiendo ya el balón del lado del rival.
- 8-12 s de esfuerzo y al menos 40 s de pausa: velocidad, no cansancio.

ERRORES FRECUENTES

- Los dos se disputan la entrada del atajo y chocan.
- En el atajo, mirar solo los pies y perder de vista al rival.
- En el rodeo, conducir con toques cortos y perder tiempo.
- El segundo no para su balón y entra a defender con dos balones en juego.

↑ PROGRESIONES

- Aros más juntos y una pierna obligatoria (solo la no dominante en el atajo).
- En la salida, el entrenador indica cuál de los dos conos de rodeo está cerrado.
- Zona de duelo con dos miniporterías al fondo; el defensor elige cuál protege.

↓ REGRESIONES

- Atajo con 3 aros más separados.
- Sin duelo final: gana quien llega primero y para el balón en la línea.
- Salida andando, con el balón en el pie.

PREGUNTAS AL JUGADOR

> *¿Cuándo decidiste ir por el atajo? ¿Antes o después de ver a tu rival?*

> *En el atajo, ¿ganaste o perdiste tiempo? ¿Por qué?*

Mira la animación paso a paso en la pizarra táctica
dorsalcup.com/ex/EX-00963?l=es

Cruce de balones en carrera: pase simultáneo y carrera con el balón del rival

EX-00968

Dos jugadores frente a frente, cada uno con balón. El que abre pasa cuando quiere; el otro tiene que pasar enseguida. Corren al encuentro del balón que llega, controlan en carrera y gana quien cruce antes la puerta.

preparación física integrada | circuito técnico con decisión | Nivel intermedio | Intensidad máxima | Microciclo MD-2

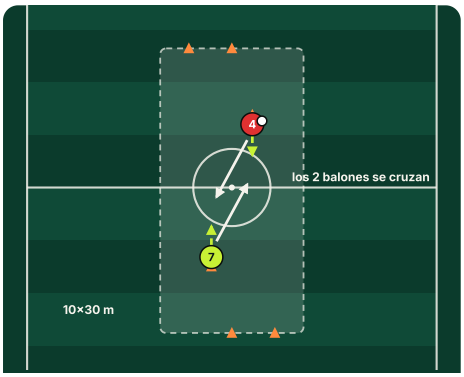
Sub-11 · Sub-13

JUGADORES
parejas frente a frente, 3 parejas por pista
2–18 (ideal 12)

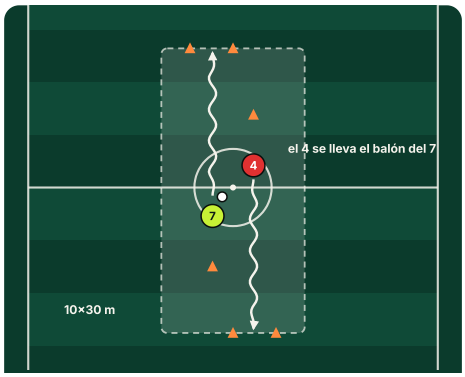
ESPACIO
10 × 30 m
Pistas de 10×30 m. Dos pasillos paralelos separados 3 m. Salidas a 8 m de cada fondo, frente a frente (14 m entre los dos). Una puerta de 3 m en cada fondo, en el pasillo del que llega.

DURACIÓN
3 × 4 min
pausa 2 min · total 16 min

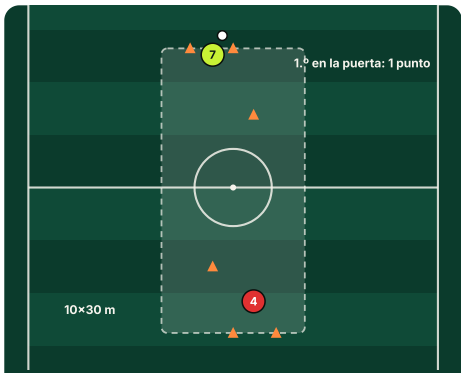
MATERIAL
1 balón por jugador
8 conos por pista
petos de 2 colores



1 El 4 abre y pasa; el 7 reacciona y pasa enseguida. Los dos balones se cruzan.



2 Los dos corren al encuentro del balón del rival y lo reciben sin pararse.



3 Conducen a tope hasta la puerta del fondo; el 7 llega primero.

Equipo A · Rival · Pase · Desmarque / carrera · Conducción

ORGANIZACIÓN

Dos pistas con tres parejas en cada una. En cada pareja, uno es el que abre. Los dos esperan parados en su cono de salida, con el balón en el pie. El que abre pasa cuando quiere, en diagonal, al pasillo del otro; el otro pasa en cuanto ve el pase. Los dos corren hacia delante, reciben el balón del rival y conducen hasta la puerta del fondo.

REGLAS

1. El que abre elige el momento; puede tardar hasta 5 s.
2. El otro tiene que pasar antes de que el balón del que abre llegue a la línea central; si no lo hace, el punto es para el que abre.
3. Cada uno corre por su pasillo y recibe el balón que le llega de frente sin cortar la carrera.
4. Gana quien cruce antes la puerta del fondo con el balón controlado.
5. Si el pase se sale del pasillo del rival, el punto es para el rival.
6. Se cambia el que abre en cada acción; la pareja siguiente sale justo después.

PUNTUACIÓN

1 punto por carrera ganada. 1 punto extra si el control se hace con un solo toque y sin frenar. Gana el primero que llegue a 6 puntos.

PUNTOS CLAVE

- Pasar y arrancar en el mismo gesto: el pie que pasa da el primer paso de la carrera.
- Mirar el balón que llega y acortar los pasos antes de recibirlo.
- Recibir con la planta o con el interior tirando del balón hacia delante, sin dejar que bote.
- Conducir con toques largos y correr a tope hasta la puerta.
- Acciones de 5-6 s y 20-30 s de descanso mientras corren las otras dos parejas.

ERRORES FRECUENTES

- Quedarse mirando el propio pase antes de correr.
- Llegar al balón con una zancada larga y dejar que pase por debajo del pie.
- Frenar del todo para controlar.
- Pasar al pasillo equivocado y estorbar al rival.

↑ PROGRESIONES

- Control obligatorio con el pie contrario al de la conducción.
- El que abre puede pasar raso o bombeado; el otro tiene que repetir el mismo tipo de pase.
- Al final de la pista, en lugar de puerta, una miniportería que el rival puede defender (1×1 corto).

↓ REGRESIONES

- Salidas más cerca (10 m entre los dos).
- Pase con la mano (rodado) para los más pequeños o los menos hábiles.
- Sin límite para el segundo pase: solo cuenta la carrera.

PREGUNTAS AL JUGADOR

¿Qué hiciste con los pies en los dos metros antes de recibir?

Cuando pasó tu rival, ¿cuánto tardaste tú en pasar?

Mira la animación paso a paso en la pizarra táctica
dorsalcup.com/ex/EX-00968?l=es

SUB-7 · SESIÓN LISTA

Entrenamiento de fútbol para niños de 5 y 6 años: sesión completa

Un **entrenamiento de fútbol para niños de 5 y 6 años** tiene que parecer un juego de principio a fin: un balón por niño, explicaciones de menos de 30 segundos, ninguna fila y partidos con muy pocos jugadores. Esta sesión de 50 minutos para 10–12 niños combina persecuciones con balón, conducción con cambios de ritmo, un juego de robar balones y partidos 2×2 y 3×3 con miniporterías. Cada parte incluye espacio, reglas, variantes y lo que debe observar el entrenador.

Contexto: qué necesita un niño de 5 o 6 años

En la temporada 2026/27, los niños de 5 y 6 años son en su mayoría nacidos en 2020 y 2021. Según la federación territorial, juegan en una categoría de iniciación (debutantes, chupetines o escuela) o son prebenjamines de primer año. Muchas federaciones no tienen competición oficial a esta edad o la organizan con formatos reducidos; conviene consultar la normativa de la federación de cada comunidad antes de preparar la temporada.

A esta edad el niño es egocéntrico en el juego: quiere el balón para él, persigue el balón en grupo y tiene una atención corta. No es un defecto que haya que corregir, es la etapa. La prioridad es la **coordinación motriz general** (correr, frenar, girar, saltar, equilibrio) y la **relación con el balón**: tocarlo muchas veces con las dos piernas y con distintas superficies del pie. La táctica colectiva todavía no tiene sentido; la noción de «atacar hacia una portería y defender la otra» sí.

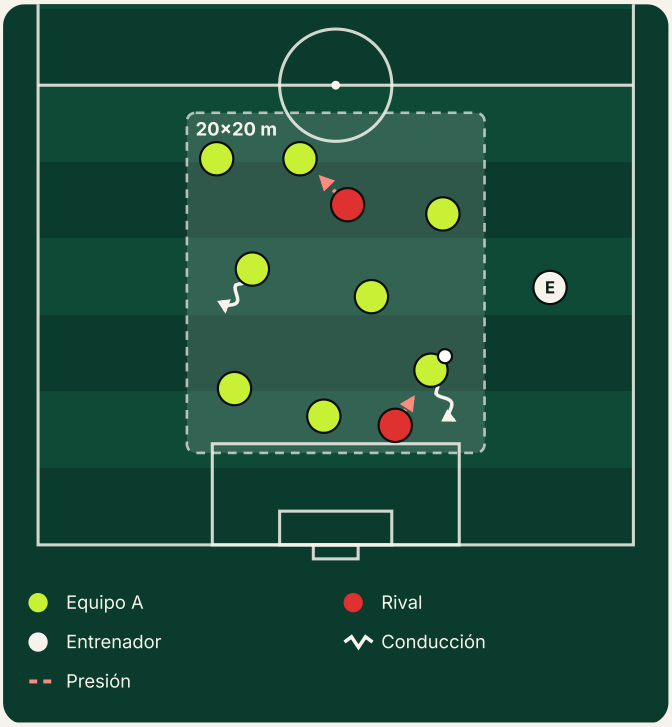
- **Jugadores:** 10–12 niños, uno o dos adultos.
- **Material:** 12 balones de talla 3, 20–24 platillos o conos, 4 miniporterías (o conos como porterías), petos de tres colores.
- **Espacio:** medio campo de fútbol 7 o una zona de unos 40×30 m.
- **Duración:** 50 minutos, con pausas de agua cortas entre bloques.
- **Objetivo:** conducción con cambios de dirección y ritmo, proteger el balón y primeros partidos con dirección de juego.

Parte	Tiempo	Tarea	Objetivo
Llegada	5 min	Juego libre con un balón cada uno	Contactos con el balón sin esperas
Activación	8 min	Conejos y zorros	Conducir con la cabeza levantada, proteger
Principal 1	10 min	Semáforo y puertas	Frenar, arrancar y cambiar de dirección
Principal 2	8 min	Robar tesoros	Conducir rápido hacia un objetivo
Juego final	15 min	Partidos 3×3 y 2×2 con miniporterías	Atacar una portería y defender otra
Cierre	4 min	Tanda de tiros y pregunta final	Volver a la calma y recordar lo aprendido

Activación: conejos y zorros (8 min)

Organización: cuadrado de 20×20 m. Todos los niños (conejos) con un balón, excepto dos zorros sin balón y con peto. El entrenador se coloca fuera, en un lateral, para ver todo el cuadrado.

Reglas: los conejos conducen por el cuadrado; los zorros intentan tocar el balón de un conejo con el pie o sacarlo del cuadrado. El conejo que pierde el balón no queda eliminado: va a buscarlo, hace un reto rápido fuera del cuadrado (cinco toques con la suela, una vuelta alrededor del balón) y vuelve a entrar. Series de 90 segundos; se cambian los zorros en cada serie.



Los conejos conducen dentro del cuadrado de 20×20 m y se alejan de los dos zorros, que presionan para tocarles el balón. El entrenador observa desde fuera, sin entrar en el espacio de juego.

- **Para facilitar:** un solo zorro, o cuadrado más grande (25×25 m).
- **Para dificultar:** tres zorros, o los conejos solo pueden conducir con la pierna que el entrenador indique.
- **Foco del entrenador:** «¿Dónde está el zorro?» en lugar de «levanta la cabeza». Elogiar al niño que protege el balón poniendo el cuerpo entre el zorro y el balón.
- **Error común:** todos los niños se amontonan en una esquina. Solución: reducir el tiempo de serie y señalar los espacios vacíos («¡aquí no hay nadie!»).

En el entrenamiento

Evite los juegos de eliminación en los que un niño se queda sentado. A los 5 años, quien pierde y se sienta deja de aprender y suele desconectarse del resto de la sesión.

UNA PÁGINA POR EJERCICIO.
UNA ANIMACIÓN PARA CADA UNO.

Ejercicios para entrenadores de Sub-7 a Sub-13, organizados por edad y por tema. Cada ficha explica cómo montar el ejercicio, qué observar, qué errores corregir y cómo adaptarlo al grupo. El código QR de cada página abre la animación en el móvil, para enseñársela a los jugadores en el campo.

600+	ejercicios originales para Sub-7, Sub-9, Sub-11 y Sub-13, en los formatos de fútbol base
7	temas en cada edad: técnica, atacar, defender, transiciones, porteros, balón parado y preparación física
6	sesiones de entrenamiento listas para usar en todas las edades, también para los entrenamientos difíciles: muchos niños, poco espacio
QR	en cada página, para abrir la animación en la pizarra táctica de dorsalcup.com