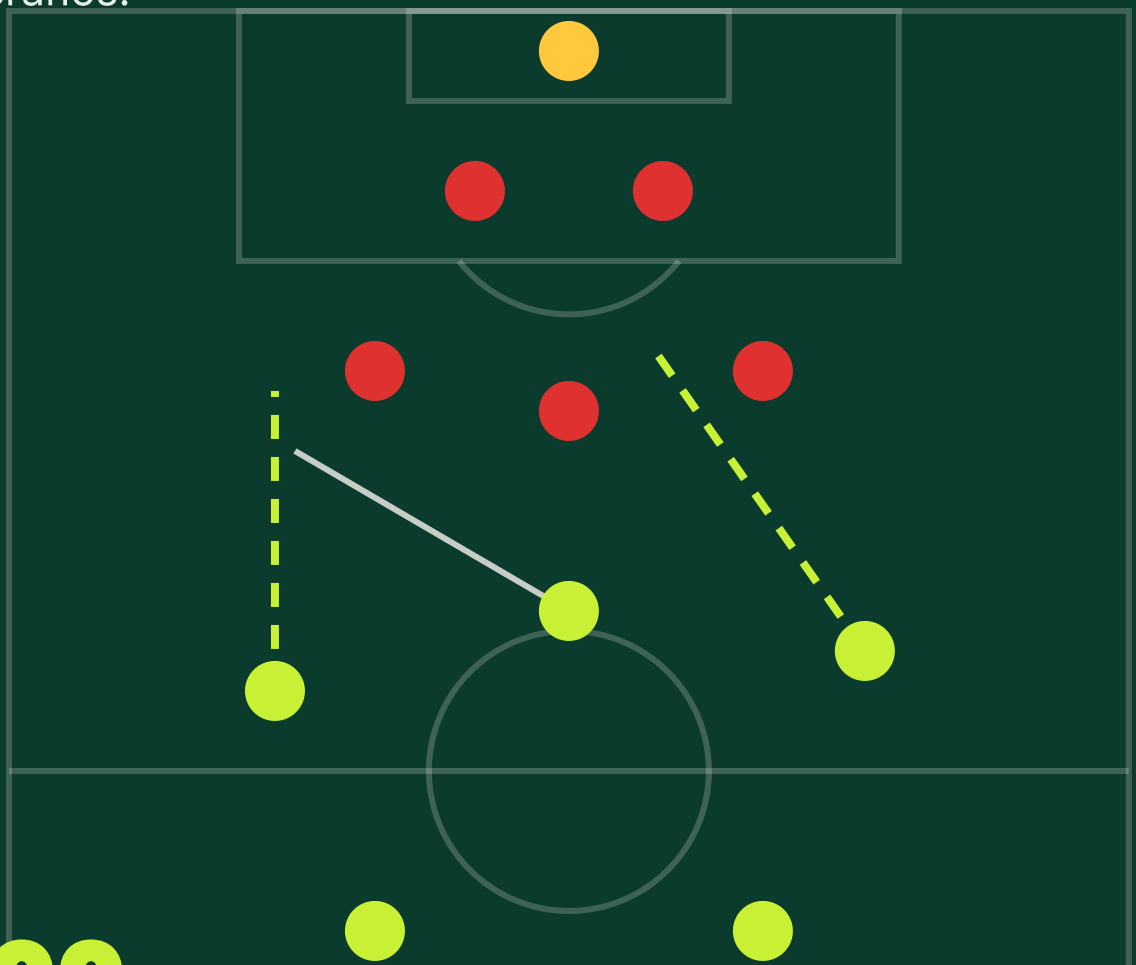
2 CUADERNOS DEL ENTRENADOR

ENTRENAR EL FÚTBOL 11

Ejercicios para Sub-15, Sub-17, Sub-19, sénior y veteranos.



500+

EJERCICIOS CON ANIMACIÓN

DorsalCUP

dorsalcup.com

Título	Entrenar el fútbol 11
Colección	Cuadernos del Entrenador DorsalCUP · Volumen 2
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 I · EJERCICIOS 6

A1 Construcción y salida de balón · 28 ejercicios 7
A2 Juego de posición y rondos · 36 ejercicios 36
A3 Creación y progresión · 62 ejercicios 73
A4 Finalización · 57 ejercicios 136
B1 Presión alta · 27 ejercicios 194
B2 Bloque medio · 54 ejercicios 222
B3 Bloque bajo y defensa del área · 27 ejercicios 277
C Transición ataque-defensa · 38 ejercicios 305
D Transición defensa-ataque · 48 ejercicios 344
E Balón parado · 38 ejercicios 393
F Porteros · 30 ejercicios 432
G Preparación física integrada y técnica · 58 ejercicios 463

PARTE II · ARTÍCULOS Y SESIONES LISTAS 522

MODELO DE JUEGO Y PLANIFICACIÓN 523
Periodización táctica: modelo de juego, morfociclo y diseño de tareas 523
Análisis del rival y plan de partido: del vídeo a tres ideas claras 530
Cambios tácticos durante el partido: sistema, resultado y banquillo 536

ARTÍCULOS POR TEMA 543
Salida de balón ante presión alta: estructuras 3+2, 2+3 y 4+2 543
Laterales por dentro: del 4-3-3 al 3-2-5 y la salida asimétrica 550
Juego de posición en fútbol: ocupación, superioridades y tercer hombre 558
Ataque por el carril interior: rupturas, pase atrás y área 564
Sobrecargar para aislar: cambio de orientación y 1×1 del extremo 571
Gatillos de presión y trampas: cómo orientar la presión alta 577
Bloque medio en 4-4-2 y 4-1-4-1: compactar, bascular y saltar 584
Bloque bajo 5-4-1: defender junto al área y salir al contraataque 591
Defender centros laterales: zona, individual o mixta en el área 598
Contrapresión tras pérdida: cómo organizar los primeros segundos 606
Vigilancias defensivas: el equilibrio con balón (rest-defence) 612
Acciones a balón parado: córners, faltas laterales y saques de banda 619
Entrenamiento de porteros por edades: una sesión integrada 626

SESIONES LISTAS 631
Entrenamiento infantil: sesión de transiciones y presión tras pérdida 631
Entrenamiento cadete: salida de balón y presión alta coordinada 637
Entrenamiento juvenil: sesión de adquisición en el modelo de juego 643
Entrenamiento de fútbol para adultos: microciclo con 2 o 3 sesiones 649
Primera semana de pretemporada de fútbol: sesiones con balón 656
Entrenamiento del día antes del partido y sesión de recuperación 662
Entrenamiento de veteranos de fútbol: sesión segura de 75 minutos 668

GLOSARIO E ÍNDICES 674

Glosario 674
Índice por número de jugadores 675
Índice alfabético de ejercicios 677

Cómo usar este libro

Los ejercicios están divididos por momento del juego: organización ofensiva, organización defensiva, transiciones, balón parado, porteros y preparación física. En cada tema siguen el orden de una sesión de entrenamiento: primero la activación y la técnica, después las situaciones de superioridad, los juegos de posición y 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-15	13 y 14 años
Sub-17	15 y 16 años
Sub-19	17 y 18 años
Sénior	y veteranos

MD = día de partido; MD-4 = cuatro días antes; MD+1 = día siguiente.

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.

A1 CONSTRUCCIÓN Y SALIDA DE BALÓN

Salir jugando desde el portero contra presión alta, bloque medio y presión individual.

EN ESTE TEMA · 28 EJERCICIOS, EN EL ORDEN DE UNA SESIÓN

Activación y calentamiento	1	p. 8
Situaciones de 1×1, 2×1, 3×2…	2	p. 9–10
Patrones con oposición progresiva	5	p. 11–15
Juegos reducidos condicionados	5	p. 16–20
Juegos sectoriales e intersectoriales	13	p. 21–33
Partido final condicionado	2	p. 34–35

ARTÍCULOS SOBRE ESTE TEMA

ARTÍCULO · P. 543

Salida de balón ante presión alta: estructuras 3+2, 2+3 y 4+2

ARTÍCULO · P. 550

Laterales por dentro: del 4-3-3 al 3-2-5 y la salida asimétrica

Activación en sombra: cambiar de estructura según los jugadores que entran a presionar

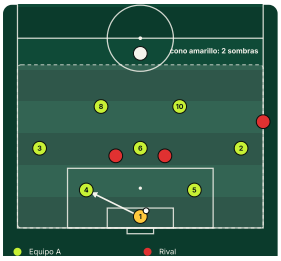
EX-00034

POR+7 circula el balón mientras el entrenador hace entrar 2, 3 o 4 sombras pasivas. Con cada entrada, el equipo cambia de estructura (2+1, 3+1, caja) sin parar el balón. Repaso de las referencias de la salida la víspera del partido.

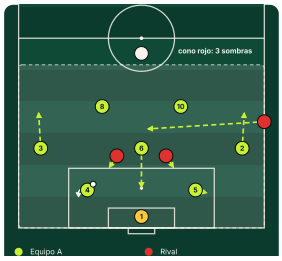
organización ofensiva · activación / calentamiento · Nivel intermedio · Intensidad baja · Microciclo MD-1 · MD-2

Sub-15 · Sub-17 · Sub-19 · Sénior

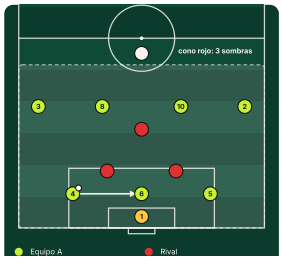
JUGADORES	ESPACIO	DURACIÓN	MATERIAL
POR+7 contra 2 a 4 sombras pasivas 10–14 (ideal 12) · 1 POR	**68 × 45 m** De la línea de fondo a los 45 m, todo el ancho. El entrenador se coloca junto al medio campo, en el centro.	**3 × 3 min** pausa 1 min · total 11 min	portería reglamentaria 3 conos grandes de colores distintos (2, 3 y 4 sombras) petos para las sombras 6 balones junto al portero



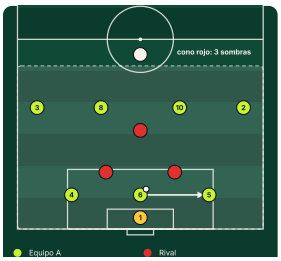
1 Cono amarillo: 2 sombras, estructura 2+1; el portero abre al 4.



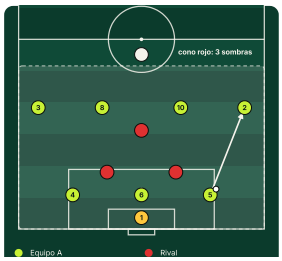
2 Cono rojo: entra la tercera sombra. El pivote baja entre los centrales, que se abren, y los laterales suben.



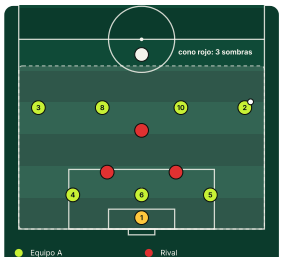
3 Sin parar el balón, el 4 encuentra al pivote ya entre los centrales.



4 El pivote cambia el juego hacia el 5, abierto a la anchura del área.



5 El 5 juega con el 2, alto en la banda.



6 El balón va al entrenador y vuelve al portero: nuevo color.

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

ORGANIZACIÓN

El portero, cuatro defensores, el pivote y dos interiores circulan el balón. Hasta cuatro jugadores de otro grupo hacen de sombras: entran y salen del campo cuando el entrenador enseña un cono (amarillo: 2; rojo: 3; azul: 4). Cada 4-6 pases, el balón se juega al entrenador, que lo devuelve al portero.

REGLAS

1. Las sombras caminan o trotan y tapan líneas de pase, sin disputar el balón.
2. Contra 2 sombras: centrales abiertos y el pivote por delante (2+1). Contra 3: el pivote entre los centrales y laterales altos (3+1). Contra 4: laterales bajos y caja con el pivote y un interior (4+2).
3. El balón nunca se detiene durante el cambio de estructura.
4. Máximo 2 toques; pase siempre al pie más alejado de la sombra más cercana.

PUNTUACIÓN

Sin puntuación; el entrenador cuenta los cambios hechos en menos de 3 segundos y dice el número al final de cada serie.

PUNTOS CLAVE

- El pivote decide su posición según el número de sombras, antes de que le llegue el balón.
- Los centrales se abren hasta el ancho del área cuando el pivote se incrusta.
- Pases tensos al pie alejado; control orientado hacia el lado del siguiente pase.
- Hablar: quien ve la nueva sombra dice el número en voz alta.

ERRORES FRECUENTES

- Parar el balón esperando a que todos cambien de posición.
- El pivote y un central en el mismo espacio después del cambio.
- Ritmo bajo: la activación se convierte en un paseo.

↑ PROGRESIONES

- Sombras al 50 % de intensidad, intentando tocar el balón.
- Un solo toque para los centrales y el pivote.
- El entrenador enseña el cono sin hablar; quien lo ve primero avisa al equipo.

↓ REGRESIONES

- Sin sombras: solo el cambio de estructura a la señal.
- Toques libres.
- Solo dos estructuras (2+1 y 3+1).

PREGUNTAS AL JUGADOR

> *Con tres sombras, ¿dónde tenía que estar el pivote?*
>
> *¿Quién avisó del cambio de estructura y en qué momento?*

Mira la animación paso a paso en la pizarra táctica
dorsalcup.com/ex/EX-00034?l=es

Salida 3+2x2+2: el central conduce hasta que sale un centrocampista y conecta con el libre

EX-00697

Salida en tres zonas contra un bloque medio que no presiona a los centrales. El central libre conduce hacia los centrocampistas; si uno sale, conecta con el que este deja libre. Se trabaja cómo atraer a la segunda línea para soltar.

organización ofensiva | situación de superioridad/inferioridad (1×1, 2×1, 3×2...) | Nivel avanzado | Intensidad alta

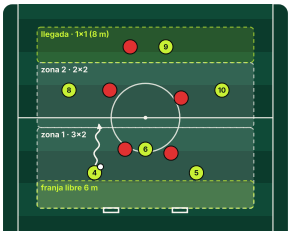
Microciclo MD-4 | Sub-15 · Sub-17 · Sub-19 · Sénior

JUGADORES
2 centrales+6+2 interiores+9 × 2 delanteros+2 centrocampistas+1 central (3×2, 2×2, 1×1)
11–14 (ideal 11)

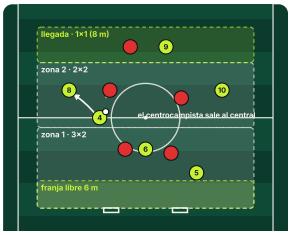
ESPACIO
44 × 40 m
Rectángulo de 44×40 m dividido en tres zonas: zona 1 de 18 m (con una franja libre de 6 m junto a la línea de salida), zona 2 de 14 m y zona de llegada de 8 m. Dos miniporterías en la línea de salida, para B. Unos 160 m² por jugador.

DURACIÓN
6 × 3 min
pausa 1 min · total 23 min

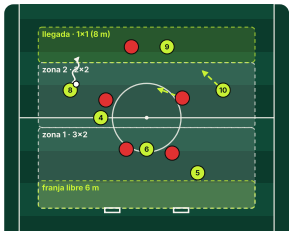
MATERIAL
2 miniporterías
20 conos de 3 colores
petos de 2 colores
balones junto a los centrales



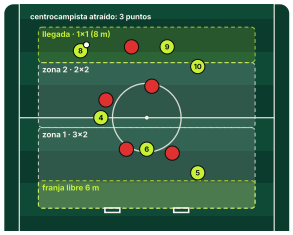
1 El delantero de B no entra en la franja libre: el 4 tiene tiempo y conduce hacia la zona 2, en dirección al centrocampista.



2 El centrocampista sale al 4. El 8, al que ha dejado, está libre; el 4 se la da en el momento en que se compromete.



3 El 8 hace un control orientado y conduce hacia la zona de llegada; el otro centrocampista de B bascula tarde y el 10 viene por dentro.



4 Balón controlado en la zona de llegada tras atraer al centrocampista: 3 puntos.

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

ORGANIZACIÓN

Zona 1: los centrales 4 y 5 y el 6 contra 2 delanteros. Zona 2: los interiores 8 y 10 contra 2 centrocampistas. Zona de llegada: el 9 contra 1 central. Cada jugador se queda en su zona. El balón empieza siempre en un central. Con 14 jugadores, 3 rotan en cada serie (2 delanteros y 1 centrocampista).

REGLAS

1. Los delanteros de B defienden en bloque medio: no entran en la franja libre de 6 m junto a la línea de salida.
2. El central con balón puede entrar conduciendo en la zona 2 (solo uno cada vez). Ningún otro jugador cambia de zona; el 9 y el central de B se quedan en la zona de llegada.
3. Los centrocampistas de B pueden salir al central que entra en la zona 2, pero solo dentro de la zona 2.
4. A puntúa cuando el balón llega controlado a la zona de llegada (con pase o en conducción).
5. Si B recupera, tiene 6 s para marcar en una miniportería.
6. Toques libres.

PUNTUACIÓN

A: 3 puntos si el balón llega a la zona de llegada después de que un centrocampista haya salido al central que conduce; 2 puntos si el central conduce hasta la zona de llegada sin que nadie salga; 1 punto por cualquier otra llegada. B: 2 puntos por gol en miniportería.

PUNTOS CLAVE

- Primero, encontrar al central libre: circulación rápida 4-6-5 para sacar al delantero de B del lado del balón.
- El central conduce hacia el centrocampista, no hacia el espacio vacío: la conducción sirve para obligar a alguien a decidir.
- Cabeza levantada en la conducción: el pase sale en el momento en que el centrocampista se compromete, ni antes ni después.
- El interior que se va a quedar libre perfila el cuerpo (perfil abierto) antes de que salga el centrocampista.
- Si nadie sale, el central sigue y entra en la zona de llegada: el bloque que no salta lo paga.

ERRORES FRECUENTES

- Central que conduce hacia fuera, lejos de los centrocampistas: no atrae a nadie.
- Pasar antes de que el centrocampista se comprometa: vuelve e intercepta.
- Interiores que bajan a la zona del central a pedir el balón: le quitan espacio a la conducción.
- El 6 parado en la sombra del delantero durante la circulación.

↑ PROGRESIONES

- El delantero de B puede perseguir al central que entra en la zona 2: el central tiene que decidir antes.
- Un tercer centrocampista de B en la zona 2 (2×3): solo la conducción fija y libera.
- El 9 tiene que recibir de cara para puntuar: el pase va al lado del 9 más alejado del central.
- El 6 juega como máximo a 2 toques.

↓ REGRESIONES

- Zona 2 de 18 m de profundidad.
- Los centrocampistas de B solo pueden salir al central cuando este haya dado 3 toques en la zona 2.
- Sin central de B en la zona de llegada.

PREGUNTAS AL JUGADOR

Cuando salió el centrocampista, ¿quién se quedó libre?
Si no sale ningún centrocampista, ¿qué tienes que hacer con el balón?

Mira la animación paso a paso en la pizarra táctica
dorsalcup.com/ex/EX-00697?l=es

B1 PRESIÓN ALTA

Presionar en campo contrario con gatillos de presión, saltos y coberturas.

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

Activación y calentamiento	1	p. 195
Situaciones de 1×1, 2×1, 3×2…	3	p. 196–198
Rondos	1	p. 199
Patrones con oposición progresiva	1	p. 200
Juegos reducidos condicionados	5	p. 201–205
Juegos sectoriales e intersectoriales	12	p. 206–217
Juegos de transiciones	1	p. 218
Balón parado	1	p. 219
Partido final condicionado	2	p. 220–221

ARTÍCULOS SOBRE ESTE TEMA

ARTÍCULO · P. 577

Gatillos de presión y trampas: cómo orientar la presión alta

Bloque alto en sombra: diez jugadores responden al balón y a tres tarjetas de color

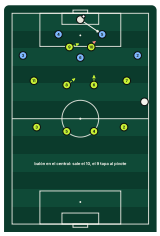
EX-00724

Activación de la presión alta: el bloque 4-4-2 se mueve en conjunto contra seis pasadores que mueven el balón. Tres tarjetas del entrenador (balón largo, pase atrás, balón descubierto) cambian la altura de la línea y de la presión.

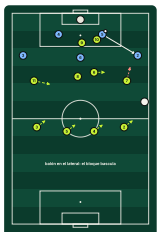
organización defensiva | activación / calentamiento | Nivel intermedio | Intensidad media | Microciclo MD-2 · MD-1

Sub-15 · Sub-17 · Sub-19 · Sénior

JUGADORES	ESPACIO	DURACIÓN	MATERIAL
10 (4-4-2 sin portero) contra 6 pasadores (portero, 2 centrales, 2 laterales y pivote) 14–17 (ideal 16) · 6 comodines	**68 × 65 m** Desde la línea de fondo de los pasadores hasta los 65 m, en todo el ancho. Dos miniporterías detrás de la línea de centrocampistas de A para la fase con oposición.	**3 × 4 min** pausa 1 min · total 14 min	3 tarjetas de colores (roja, amarilla y azul) 10 balones junto al portero pasador 2 miniporterías petos de 2 colores



1 El portero juega al central 5: el 10 sale en curva, el 9 tapa al pivote y los centrocampistas se acercan.



2 El balón va al lateral: el 7 salta, el 6 cierra por dentro y todo el bloque bascula hacia el lado del balón.



3 Tarjeta roja (balón largo): la línea retrocede 10 m y los centrocampistas se giran hacia la zona de segunda jugada.



4 El lateral juega atrás al central: todos suben a la vez.

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

ORGANIZACIÓN

Seis pasadores (portero, dos centrales, dos laterales y pivote) ocupan sus puestos de salida de balón y se pasan el balón a 2 toques y a ritmo bajo. El equipo A, en 4-4-2 alto y sin balón, se mueve como un bloque según la posición del balón, sin robar. El entrenador, en la banda, levanta de vez en cuando una tarjeta: roja = balón largo (la línea retrocede 10 m y los centrocampistas se giran hacia la segunda jugada), amarilla = pase atrás (todo el bloque sube), azul = balón descubierto (la presión frena y la línea baja un paso).

REGLAS

1. 1.ª serie: sin oposición real. Los pasadores mueven el balón y A solo hace sombra (nunca toca el balón).
2. Al ver la tarjeta, el bloque tiene 2 s para llegar a la nueva altura; el entrenador cuenta en voz alta.
3. 2.ª serie: los jugadores de A que presionan pueden interceptar; los pasadores pueden pasar a las miniporterías situadas detrás de los centrocampistas de A.
4. 3.ª serie: la tarjeta roja pasa a ser un balón largo real del portero a un delantero de B que entra en juego.
5. Cada serie termina con 30 s de juego libre a ritmo alto.

PUNTUACIÓN

Sin puntuación en la 1.ª serie. En las siguientes: A, 1 punto por intercepción; pasadores, 1 punto por miniportería; el entrenador le quita 1 punto a A por cada señal a la que el bloque no responda en 2 s.

PUNTOS CLAVE

- Balón en el central: el delantero de ese lado sale en curva y el otro tapa al pivote. Todo el bloque da un paso hacia el lado del balón.
- Balón en el lateral: el interior salta, el mediocentro cierra por dentro y la línea bascula con 10-12 m entre defensores.
- Tarjeta roja: los defensores retroceden de lado, mirando el balón; los centrocampistas se giran y cierran la zona de caída.
- Tarjeta amarilla: suben todos a la vez, y la línea nunca sube más deprisa que los centrocampistas.
- El central del lado del balón habla siempre: «¡arriba!», «¡abajo!», «¡cierra!».
- Distancias cortas entre líneas: 10-12 m entre centrocampistas y defensores, 30-35 m del 9 al último defensor.

ERRORES FRECUENTES

- La línea se mueve cuando el pase llega, no cuando sale.
- Los delanteros suben y los centrocampistas se quedan: bloque partido.
- Retroceder de espaldas al balón con la tarjeta roja.
- Activación al paso: la respuesta a las señales tiene que ser rápida aunque no haya oposición.
- Solo basculan los jugadores del lado del balón; el lado contrario se queda parado.

↑ PROGRESIONES

- Los pasadores juegan a 1 toque (el bloque tiene que leer más rápido).
- Las tarjetas pasan a ser solo de viva voz y las da un jugador de A (el central).
- Desde la 2.ª serie entran dos delanteros de B entre líneas.

↓ REGRESIONES

- Solo los cuatro defensores y los dos centrocampistas más retrasados (sin delanteros de A).
- Solo dos tarjetas (roja y amarilla).
- Los pasadores paran el balón 1 s antes de cada pase.

PREGUNTAS AL JUGADOR

> *¿Qué fue lo primero que viste antes de moverte: el balón o la tarjeta?*
>
> *¿Dónde estaba tu compañero de línea cuando subiste?*

Mira la animación paso a paso en la pizarra táctica
dorsalcup.com/ex/EX-00724?l=es

Leer el pase en 2x2 con el entrenador: saltar si es malo, temporizar si es bueno

EX-00151

El entrenador sirve a dos centrocampistas rivales con pases de calidad variable. Los dos que presionan deciden si saltan o temporizan según el pase y el perfil del receptor. Trabaja la lectura de las señales de presión individuales.

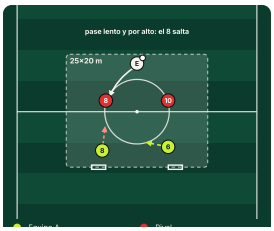
organización defensiva | situación de superioridad/inferioridad (1×1, 2×1, 3×2...) | Nivel intermedio | Intensidad máxima | Microciclo MD-2 | Sub-15 · Sub-17 · Sub-19 · Sénior

JUGADORES
2×2 + entrenador que sirve; 3 grupos de 4 en rotación
4–12 (ideal 12)

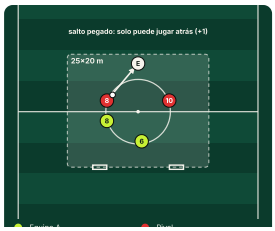
ESPACIO
25 × 20 m
25×20 m. Dos miniporterías en la línea de fondo de los defensores. El entrenador, en el lado opuesto, a 6 m de los receptores.

DURACIÓN
4 × 3 min
pausa 2 min · total 18 min

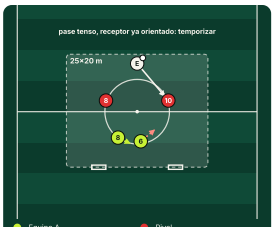
MATERIAL
2 miniporterías
15 balones junto al entrenador
4 conos
petos de 2 colores



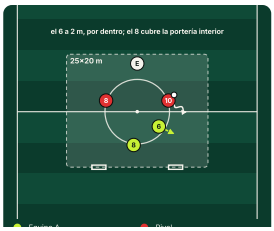
1 El entrenador da un pase lento y por alto al 8 de B: el 8 de A salta y el 6 se acerca para hacer la cobertura.



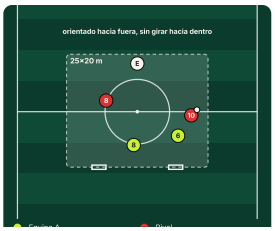
2 El salto llega pegado al receptor de espaldas: solo puede devolver al entrenador. Punto para A.



3 Ahora el pase es tenso al 10, que ya está orientado: el 6 de A se acerca para temporizar.



4 El 6 frena a 2 m, por dentro, y el 8 cubre la miniportería interior. El 10 intenta girar.



5 Al 10 lo orientan hacia fuera y no puede girar hacia dentro.

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

ORGANIZACIÓN

Dos receptores de B se colocan de cara al entrenador, a unos 6 m de él. Los dos jugadores de A que presionan empiezan 6 m por detrás de los receptores, entre ellos y las miniporterías. El entrenador varía el pase sin avisar: tenso al pie (bueno); lento, botando, alto o al pie interior con el receptor de espaldas (malo). Cada repetición dura un máximo de 8 s. Rotan tres grupos: uno trabaja y dos descansan.

REGLAS

1. B suma 2 puntos si gira y marca en una miniportería, en conducción o con pase.
2. B puede devolver al entrenador; la repetición termina sin punto para B.
3. A suma 1 punto si obliga al receptor a jugar atrás al primer o al segundo toque.
4. A suma 2 puntos si recupera el balón y lo conduce hasta la línea del entrenador.
5. Si un jugador de A salta con un pase bueno y el receptor gira, B gana 1 punto más.
6. Cada pareja hace de 6 a 8 repeticiones por serie; los roles se intercambian en cada serie.

PUNTUACIÓN

A: +1 si obliga a jugar atrás; +2 por recuperación. B: +2 por gol en miniportería; +1 extra si gira tras un salto con pase bueno.

PUNTOS CLAVE

- Leer el pase durante su trayectoria: altura, velocidad y a qué pie va.
- Leer el cuerpo del receptor: de espaldas a nuestra portería y con el pie de control lejos del balón = saltar.
- El salto termina pegado al receptor, con el cuerpo de perfil y el pie adelantado entre sus piernas.
- Temporizar a 2 m, por dentro y con apoyos activos; la cobertura cierra la miniportería interior.
- Cuando uno salta, el otro se acerca para hacer la cobertura y tapa el pase entre los receptores.

ERRORES FRECUENTES

- Saltar siempre, por costumbre, también con el pase bueno.
- Esperar siempre y dejar que el receptor de espaldas gire sin oposición.
- Llegar de frente al receptor, sin frenar, y dejarse superar en el control orientado.
- Cobertura demasiado lejos (a más de 6 m) o en la misma línea que el compañero.

↑ PROGRESIONES

- El entrenador también puede jugar a un tercer receptor en el carril, lo que obliga a la pareja a bascular.
- Los receptores pueden hacer un desmarque de apoyo antes del pase, lo que cambia su perfil corporal.
- Repetición limitada a 5 s.

↓ REGRESIONES

- En las primeras series, el entrenador dice «bueno» o «malo» durante el pase.
- 1×1 con un solo receptor y un solo jugador que presiona.
- Espacio de 20×20 m.

PREGUNTAS AL JUGADOR

> *¿Qué viste en el pase para saltar? ¿Y en su cuerpo?*

> *Si el pase era bueno, ¿en qué lado tenías que estar para que no girara hacia dentro?*

Mira la animación paso a paso en la pizarra táctica
dorsalcup.com/ex/EX-00151?l=es

D TRANSICIÓN DEFENSA-ATAQUE

Atacar tras recuperar: primer pase, desmarques de ruptura y finalización rápida.

EN ESTE TEMA · 48 EJERCICIOS, EN EL ORDEN DE UNA SESIÓN

Circuitos técnicos con decisión	1	p. 345
Situaciones de 1×1, 2×1, 3×2…	3	p. 346–348
Patrones con oposición progresiva	2	p. 349–350
Finalización	3	p. 351–353
Juegos reducidos condicionados	5	p. 354–358
Juegos sectoriales e intersectoriales	9	p. 359–367
Juegos de transiciones	22	p. 368–389
Partido final condicionado	3	p. 390–392

Circuito de interceptación, control orientado y primer pase vertical con decisión

EX-00117

Circuito con oposición parcial: el jugador intercepta un pase, orienta el control hacia delante y elige entre el apoyo y el desmarque de ruptura según la línea que cierre el defensor. Termina con finalización en 6 s.

transición defensa-ataque | circuito técnico con decisión | Nivel intermedio | Intensidad media | Microciclo MD-4 · MD-2

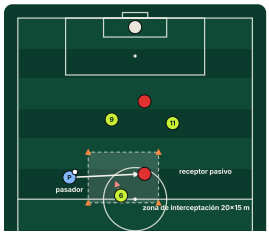
Sub-13 · Sub-15 · Sub-17

JUGADORES
pasador + interceptor (fila) x receptor pasivo; 2 delanteros x 1 defensor + POR
9–14 (ideal 10) · 1 POR · 1 comodines

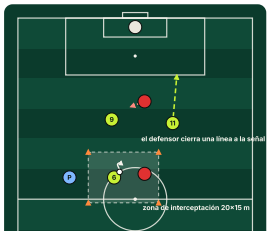
ESPACIO
45 × 55 m
Zona de interceptación de 20×15 m a 50 m de la portería; por delante, 45×40 m hasta la portería grande con POR.

DURACIÓN
4 × 5 min
pausa 1,5 min · total 24,5 min

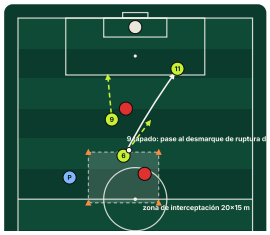
MATERIAL
portería grande
4 conos para la zona de interceptación
15 balones junto al pasador
petos de 3 colores



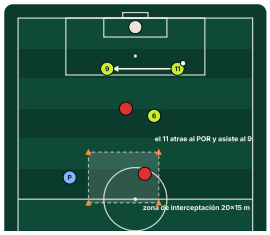
1 El pasador juega al receptor; el 6 se anticipa e intercepta por delante de él.



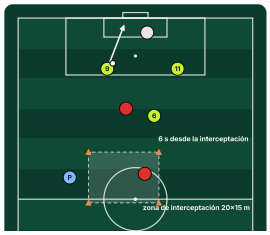
2 Control orientado hacia delante; el defensor cierra el apoyo del 9 y el 11 arranca en ruptura.



3 Con el 9 tapado, el 6 mete el balón en profundidad al 11 y acompaña.



4 El 11 atrae al POR y asiste al 9, que ha atacado el segundo palo.



5 El 9 finaliza en 6 s desde la interceptación.

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

ORGANIZACIÓN

Un pasador, en el lado izquierdo de la zona de interceptación, pasa a un receptor rival pasivo. Los interceptores (fila de 3 o 4) salen desde detrás del receptor. Por delante, dos delanteros de A y un defensor de B, con POR. El entrenador, detrás del defensor, le muestra uno de dos colores en el momento del pase: el defensor cierra el apoyo del 9 o el desmarque de ruptura del 11. Rotación: el interceptor pasa a delantero, el delantero pasa a defensor y el defensor vuelve a la fila.

REGLAS

1. El pasador pasa siempre con fuerza media al receptor pasivo; el interceptor tiene que cortar antes de que el receptor toque el balón.
2. Tras la interceptación, máximo 2 toques: control orientado hacia delante y pase vertical.
3. Si el defensor cierra al 9, el pase va al desmarque de ruptura del 11; si cierra la ruptura, el pase va al 9 en apoyo, que juega de primeras.
4. El interceptor acompaña siempre el pase y entra en la finalización.
5. 6 s desde la interceptación hasta el tiro.
6. Interceptación fallida: el receptor pasivo conduce y pasa al defensor; el interceptor intenta recuperar en 3 s.

PUNTUACIÓN

Cada interceptor suma: 1 punto por interceptación limpia, 1 punto por pase vertical a la línea correcta y 2 puntos por gol en 6 s. El mejor de cada serie elige el lado de salida en la serie siguiente.

PUNTOS CLAVE

- Salir en el momento en que el pasador arma el pase, fuera del campo visual del receptor.
- Atacar el balón por delante del receptor, con el cuerpo entre el balón y el rival.
- Primer toque hacia delante y hacia el lado contrario a aquel desde el que llega la presión.
- Mirar a los delanteros antes de recibir para saber ya cuál está tapado.
- Pase de ruptura al espacio, por delante del delantero; pase de apoyo al pie más alejado del defensor.

ERRORES FRECUENTES

- Esperar el balón detrás del receptor en lugar de anticiparse.
- Control hacia el lado o hacia atrás, que mata el contraataque.
- Pasar siempre al mismo delantero, sin leer al defensor.
- Quedarse parado después de pasar.

↑ PROGRESIONES

- El receptor pasa a ser activo: intenta proteger el balón y el interceptor puede perder el duelo.
- El entrenador muestra el color solo después de la interceptación.
- Un segundo defensor sale desde la zona de interceptación para recuperar.
- Interceptación con 1 toque obligatorio hacia delante (sin control parado).

↓ REGRESIONES

- El pasador pasa más despacio y más lejos del receptor.
- Defensor pasivo, que solo tapa la línea.
- 8 s para finalizar.
- Un solo delantero, siempre en apoyo.

PREGUNTAS AL JUGADOR

¿Cuándo decidiste salir a interceptar? ¿Qué viste?
¿Cuál era la línea libre? ¿Dónde estaba el defensor cuando pasaste?

Mira la animación paso a paso en la pizarra táctica
dorsalcup.com/ex/EX-00117?l=es

Contraataque 4x1 con superioridad menguante: entra un defensor cada 3 s

EX-00111

Cuatro atacantes salen contra un defensor; a los 3, 6 y 9 s entra otro defensor por puertas distintas. El gol vale más cuanto mayor sea la superioridad en el momento del tiro. Trabaja la urgencia y la toma de decisiones en el contraataque.

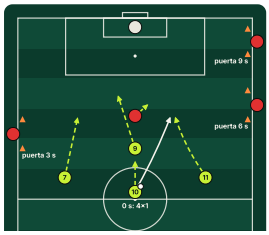
transición defensa-ataque · situación de superioridad/inferioridad (1×1, 2×1, 3×2...) · Nivel intermedio · Intensidad máxima · Microciclo MD-2 · MD-3 · Sub-13 · Sub-15 · Sub-17 · Sub-19 · Sénior

JUGADORES
4×1+POR que evoluciona a 4×2, 4×3 y 4×4 (2 grupos de 4 atacantes que rotan; con 17, también 2 grupos de defensores)
9–17 (ideal 13) · 1 POR

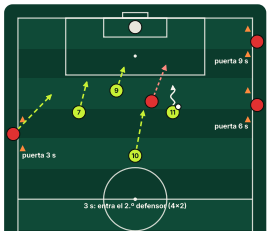
ESPACIO
64 × 52 m
Del medio campo a la portería, casi todo el ancho. Tres puertas de entrada de defensores: lateral izquierda a 33 m de la portería, lateral derecha a 25 m y lateral derecha junto a la línea de fondo (de 5 a 10 m).

DURACIÓN
4 × 5 min
pausa 2 min · total 26 min

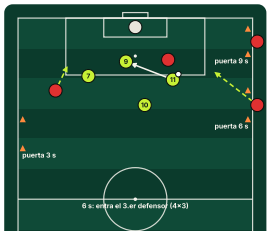
MATERIAL
portería grande
6 conos para las tres puertas
15 balones en el medio campo
petos de 2 colores
silbato



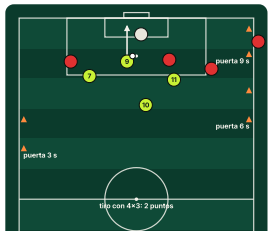
1 Pitido inicial: el 10 juega en vertical a la diagonal del 11; el 9 y el 7 ocupan el centro y el carril izquierdo.



2 A los 3 s entra el defensor de la izquierda; el 11 conduce hacia la portería y fija al primer defensor.



3 A los 6 s se abre la puerta derecha; el 11 suelta al 9, en el lado contrario al defensor que entra.



4 El 9 remata de primeras, con el 3.er defensor ya dentro pero lejos del balón: gol con 4×3, 2 puntos.

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

ORGANIZACIÓN

Cuatro atacantes en la línea de medio campo, abiertos en tres carriles, con el 10 en el centro con balón. Un defensor a 30 m de la portería. Tres defensores esperan, cada uno detrás de su puerta. El entrenador pita en el pase inicial y vuelve a pitar a los 3, 6 y 9 s: con cada pitido entra un defensor por la puerta siguiente. En alevines, las puertas se abren a los 4, 8 y 12 s. Dos grupos de 4 atacantes se alternan en cada acción; con 17 jugadores, los defensores también se dividen en dos grupos de 4.

REGLAS

1. Inicio: el 10 recibe del entrenador en el medio campo (simula la recuperación) y juega de inmediato.
2. Pitido a los 3 s: entra el defensor de la puerta lateral izquierda; a los 6 s, el de la puerta lateral derecha; a los 9 s, el de la puerta junto a la línea de fondo.
3. Los defensores entran esprintando y defienden desde que cruzan la puerta.
4. Sin fuera de juego.
5. La acción termina con gol, parada del POR, balón fuera o recuperación. Si los defensores recuperan, conducen hasta la línea de medio campo.
6. Las puertas rotan de una serie a otra para que los atacantes lean de dónde llega la ayuda defensiva.

PUNTUACIÓN

Gol con 4×1 o 4×2 = 3 puntos; con 4×3 = 2 puntos; con 4×4 = 1 punto. Defensores: 2 puntos por cada recuperación llevada al medio campo. Puntuación acumulada por serie.

PUNTOS CLAVE

- El primer pase sale en los dos primeros toques y hacia delante: cada segundo cuesta un jugador de ventaja.
- Tres carriles ocupados: un extremo por fuera en cada banda y un delantero por el centro.
- Atacar el lado opuesto a la puerta que se va a abrir: el defensor que entra queda lejos del balón.
- Quien conduce encara al defensor y suelta cuando este se compromete.
- Tiro en la primera ocasión clara: esperar el pase perfecto da tiempo al siguiente defensor.

ERRORES FRECUENTES

- Pases horizontales en el medio campo, como si fuera un ataque posicional.
- Todos los atacantes en el mismo carril.
- Conducir siempre hasta el final, aunque haya un compañero libre.
- Ignorar al defensor que entra y pasar hacia su lado.

↑ PROGRESIONES

- Pitidos cada 2 s.
- El primer defensor sale del medio campo, junto a los atacantes (presión por detrás).
- El gol solo vale si hay al menos un pase hacia delante antes del tiro.
- Las puertas cambian de orden sin avisar dentro de la serie.

↓ REGRESIONES

- Pitidos cada 4 s.
- Solo dos puertas (máximo 4×3).
- Empezar más cerca: atacantes a 40 m de la portería.
- 3×1 que evoluciona a 3×3 en un espacio de 45 m de ancho.

PREGUNTAS AL JUGADOR

> *¿Cuántos defensores había cuando chutaste? ¿Qué hiciste en los 3 primeros segundos?*
>
> *¿Por qué lado iba a entrar el siguiente defensor? ¿Hacia dónde jugaste?*

Mira la animación paso a paso en la pizarra táctica
dorsalcup.com/ex/EX-00111?l=es

MODELO DE JUEGO Y PLANIFICACIÓN

Periodización táctica: modelo de juego, morfociclo y diseño de tareas

La periodización táctica parte de una idea sencilla: el equipo se entrena para jugar de una forma concreta, y esa forma (el modelo de juego) organiza todo lo demás, incluida la carga física. No consiste en jugar partidillos todos los días, sino en desglosar el modelo en principios, subprincipios y sub-subprincipios, y repartirlos en un morfociclo semanal en el que cada día cambia el tipo de esfuerzo sin dejar de entrenar el juego.

Qué es la periodización táctica y qué no es

La **periodización táctica**, desarrollada por el profesor Vítor Frade en la Universidad de Oporto y extendida por entrenadores portugueses y de otros países, invierte la lógica tradicional. En lugar de planificar primero la condición física y añadir después el contenido táctico, el punto de partida es el modelo de juego. Las dimensiones física, técnica y psicológica se entrenan siempre dentro de situaciones que reproducen ese modelo.

Tres malentendidos frecuentes:

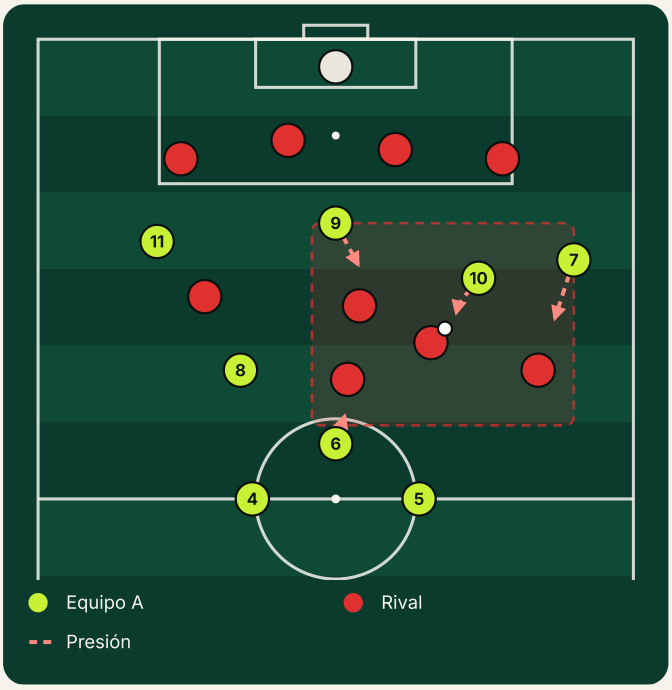
- **«Es jugar partidos reducidos.»** No. Un partido reducido sin principios ni condicionantes que obliguen a aplicarlos es una tarea genérica.
- **«No hay trabajo físico.»** Lo hay, y está muy controlado; simplemente no se separa del juego. Cada día del morfociclo tiene un tipo de contracción, duración y densidad dominantes.
- **«Sirve cualquier calendario.»** El morfociclo se construye a partir de la distancia entre partidos. Con dos partidos por semana o con tres sesiones semanales, la estructura cambia.

Los principios metodológicos en los que se apoya son cuatro: **especificidad** (toda tarea remite al modelo), **propensiones** (diseñar la tarea para que aparezca con frecuencia lo que se quiere entrenar), **progresión compleja** (ordenar los principios de lo más general a lo más concreto a lo largo de la temporada) y **alternancia horizontal en especificidad** (alternar a lo largo de la semana el tipo de esfuerzo dominante para permitir la recuperación).

El modelo de juego: principios, subprincipios y sub-subprincipios

El **modelo de juego** describe cómo quiere jugar el equipo en los cuatro momentos (organización ofensiva, transición defensiva, organización defensiva, transición ofensiva) y en las acciones a balón parado. Para que sea entrenable, cada idea se desglosa en tres niveles:

Nivel	Definición	Ejemplo (transición defensiva)
Principio	Comportamiento colectivo general en un momento del juego	Presionar inmediatamente tras la pérdida para recuperar en menos de cinco segundos
Subprincipio	Comportamiento de un sector o grupo dentro del principio	Los tres jugadores más cercanos al balón cierran poseedor, pase interior y pase hacia atrás
Sub-subprincipio	Comportamiento individual concreto	El jugador más próximo presiona con carrera curva para cerrar el pase hacia dentro



El principio de presión tras pérdida desglosado: el 10 presiona en curva cerrando el pase interior (sub-subprincipio), el 7, el 6 y el 9 cierran las líneas de pase cercanas (subprincipio) y el resto del equipo ajusta altura (principio).

El modelo debe ser **breve y jerarquizado**. Un documento de 60 páginas que nadie consulta no organiza el entrenamiento. Una referencia útil: dos o tres principios por momento del juego, con tres a cinco subprincipios cada uno. A partir de ahí, la temporada se planifica decidiendo qué subprincipios se trabajan cada semana según el estado del equipo y el próximo rival.

El morfociclo semanal

El **morfociclo** es el microciclo entre dos partidos organizado según la alternancia horizontal. Con un partido el domingo y el siguiente el domingo, una versión habitual es la siguiente (hay variantes que dan libre el lunes y recuperan el martes):

UNA PÁGINA POR EJERCICIO.
UNA ANIMACIÓN PARA CADA UNO.

Ejercicios para entrenadores de Sub-15 a sénior y veteranos, organizados por momento del juego. 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.

500+	ejercicios originales de fútbol 11
12	temas: construcción, juego de posición, creación, finalización, presión alta, bloques medio y bajo, transiciones ofensiva y defensiva, balón parado, porteros y preparación física
7	sesiones listas: Sub-15, Sub-17, Sub-19, sénior aficionado, pretemporada, víspera de partido y veteranos
MD	cada ejercicio indica el día del microciclo en que encaja
QR	en cada página, para abrir la animación en la pizarra táctica de dorsalcup.com